بسم الله الرحمن الرحیم

آموزش مهارتهای پیش از ازدواج

دکتر یحیایی
دکترای تخصصی مشاوره خانواده

مرکز مشاوره طرح واره نو

رشت –پل بوسار –ابتدای خیابان یک طرفه سعدی .نرسیده به مرکز جراحی پاستورجنب کافی شاپ ریوانس

تلفن: ۳۲۱۲۳۲۰۲ ۰۹۱۱۲۳۷۲۲۵۴
۳۲۱۳۱۲۷۳

مشاوره قبل از ازدواج با نگاه کاربردی

دکتر اشرف سادات موسوی

- مترجم

BookCity

انتشارات نسل نو اندیش

مشاوره ازدواج

آنچه زوج‌های جوان درباره یک ازدواج موفق و زندگی زناشویی ایده‌آل باید بدانند!

محمدرضا دژکام

«روان‌شناس/مشاور ازدواج و خانواده»
«عضو انجمن روان‌شناسی ایران»
«عضو انجمن مشاوره ایران»
«مشاور روان‌شناسی نشریات خانوادگی»

کتابراه

مشاوره و درمان
پیش از ازدواج و ازدواج دوباره
راهنمای کار با زوج ها
دکتر فرشاد بهاری
با همکاری مریم محمودی مهر

کتاب عشق ویرانگر

- دکتر براد جانسون
- دکتر کلی موری
- ترجمه زهرا حسین زاده
- الهام شفیعی

هدف از کارگاه

- کمك به مراجعين براي گرفتن درست‌ترين تصميم در وضع موجود به منظور كاهش احتمال شكست در ازدواج.

تعریف ازدواج

- فرایندی از تعامل بین زن و مرد است که تحت شرایط و مراسم قانونی و بر اساس قواعد خاص شرعی و عرفی برگزار می گردد و عمل آن مورد پذیرش شرع، قوانین و تشکیلات اجتماعی باشد.

مراحل ازدواج

- رویکرد فرایندی یا چند مرحله ای
- رویکرد تک مرحله ای

رویکرد تک مرحله ای

این دیدگاه ازدواج را یک تصمیم می داند که وقتی این تصمیم گرفته شد، امکان بسیار اندکی برای تغییر آن وجود دارد.

خواستگاری

صرفاً یک تشریفات است که باید طی شود. تصمیم در این مرحله گرفته می شود

بله بران

هدف در ازدواج به سبک تک مرحله ای، تنها رسیدن سریع به این مرحله است.

عقد

رویکرد فرایندی یا چند مرحله ای

- مرحلهٔ اول
- آشنایی

در چند گام به انجام می رسد و در هر گام تصمیم ازدواج مورد بررسی قرار می گیرد.

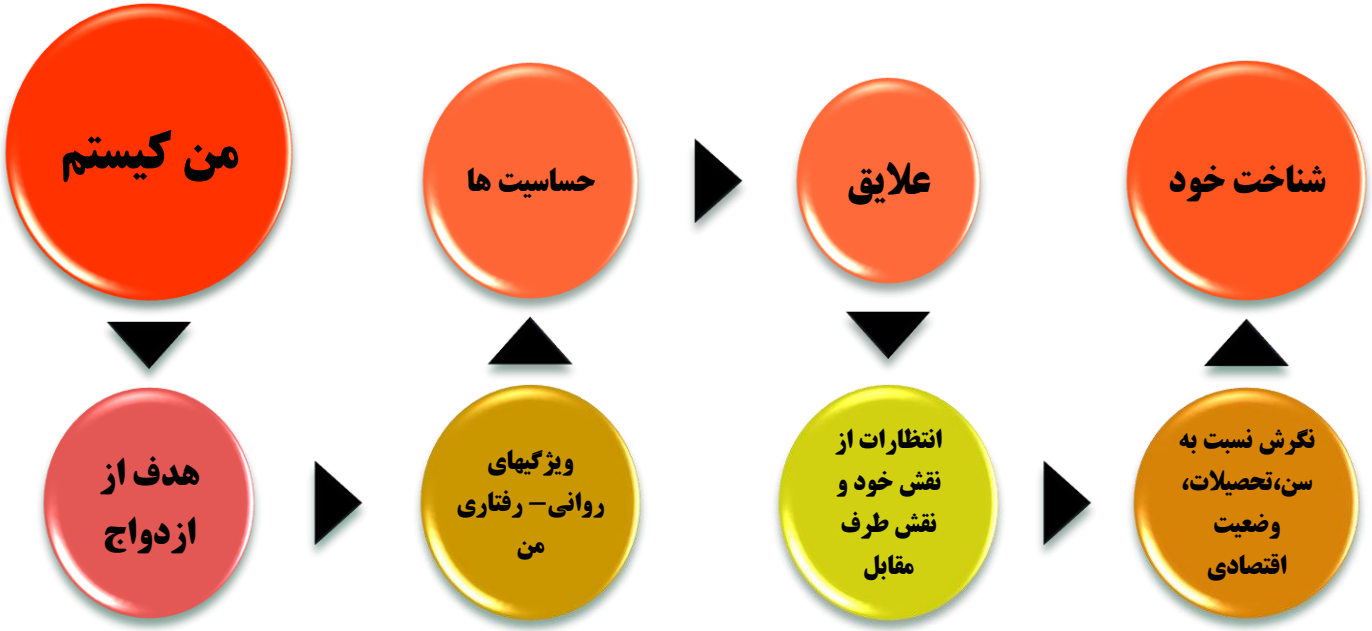
- مرحلهٔ دوم
- نامزدی

در صورتیکه در هر کدام از مراحل فرد تصمیم به جدایی بگیرد، امکان آن وجود دارد.

- مرحلهٔ سوم
- عقد

در این دیدگاه تصمیم به ازدواج یک شبه صورت نمی پذیرد و با سپری شدن زمان اتخاذ می گردد.

مرحلهٔ اول ازدواج



مرحله دوم ازدواج

تفاوت هویت با شخصیت:

شکل گیری هویت:

- بیشتر انتخاب ها بر اساس تیتر ظاهری است نه هویت

جذابیت

- جذابیت ظاهري
- جذابیت شخصیتي (صداقت وفاداري و تعهد حساسیت خونگرمي مهرباني خلق و خو ملایمت صبر و شکیبایي متانت و وقار)
- جذابیت «موقعیت اجتماعي (طبقه ي اجتماعي، موقعیت اقتصادي، شأن و منزلت اجتماعي، شهرت، اعتبار، اصالت خانوادگي، تحصیلات، شغل،قومیت، مذهب، زبان و فرهنگ

جذابيت

- اولين عنصر محرك براي آشنايي با يك نفر جذابيت اوست. جذابيت درآغاز و گسترش آشنايي زن و مرد تأثير به سزايي دارد.
- ظاهر فيزيكي در همه ي موارد به عنوان جذابترين عامل توسط مردان ذكر شده بود، در حالي كه خانم ها به دور نماي مالي مردان و بلند پروازي آنها يا سخت كوشي و جدي بودن آنها توجه مي كردند
- اولويت هاي مردان براي آشنايي، بيشتر جنبه هاي جذابيت ظاهري را در برمي گرفت و اولويت هاي خانم ها براي آشنايي

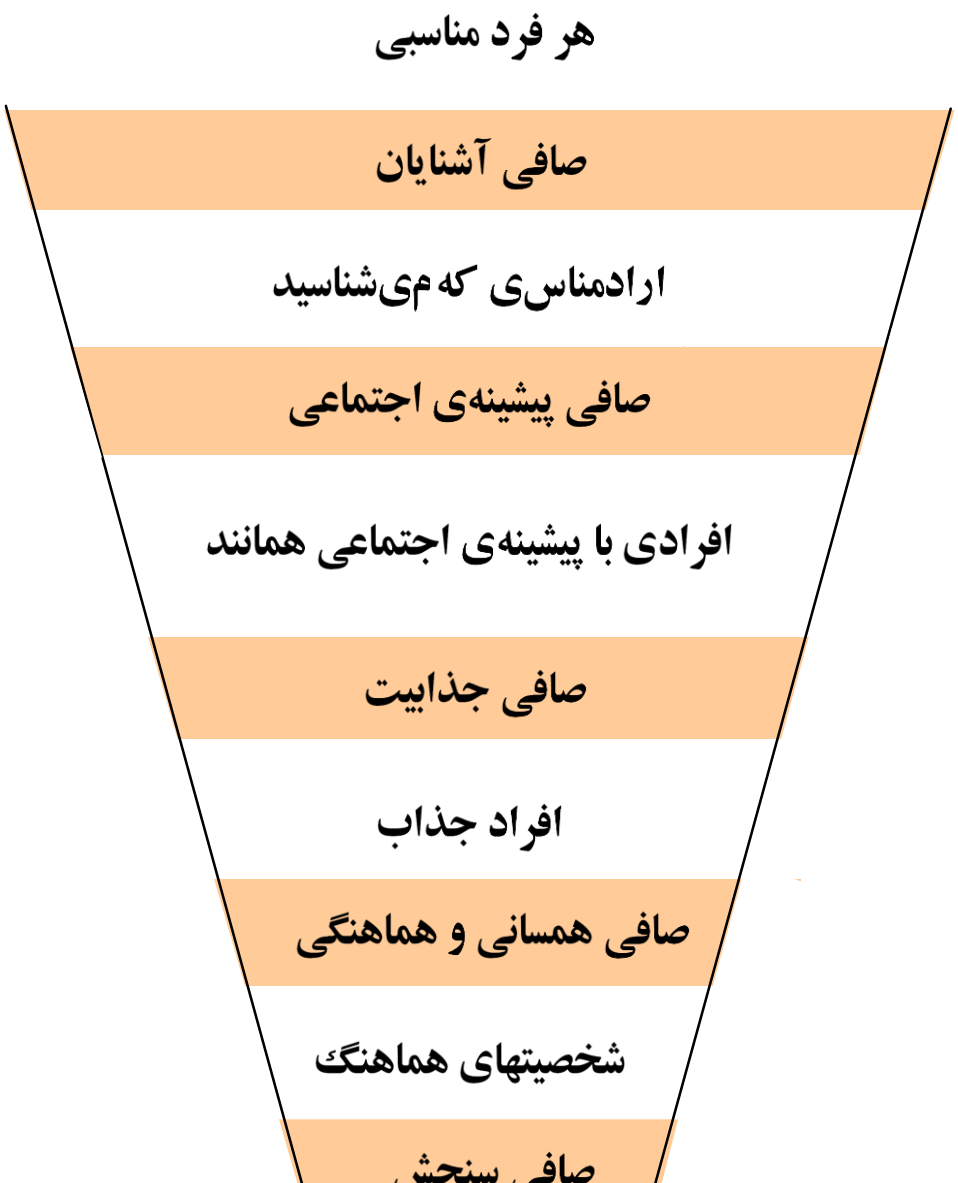
نظریه های آشنایی

۱- نظریه همسان همسری:هرچه شباهتها وهمانندیها بیشترباشد دوطرف بیشترمایل به آشنایی بایکدیگرهستند.

۲- نظریه ناهمسان همسری : مابیشتر به افرادی علاقمند می شویم که ماراکامل میکنند.

۳- نظریه صافی : مردم برای آشنایی و نهایتاً انتخاب همسر از صافیهای پیچیده ای عبورمی کنندکه بتدریج دامنه مخروطی آن تنگترمی شودوانتخاب محدودتر می شودتااینکه نهایتاًبه یک انتخاب می رسد.

نظریه صافی

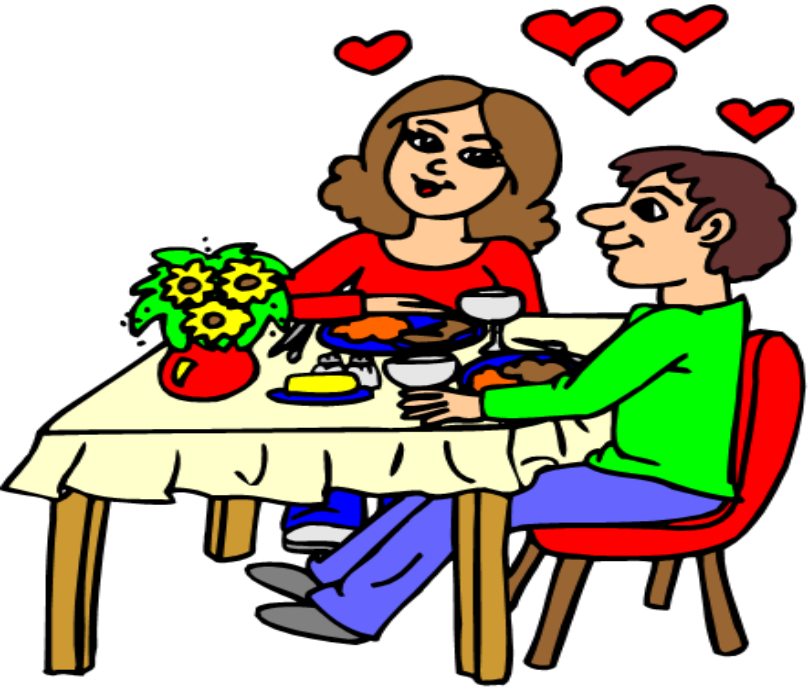

هر فرد مناسبی
صافی آشنایان
ارادمناس‌ی که می‌شناسید
صافی پیشینه‌ی اجتماعی
افرادی با پیشینه‌ی اجتماعی همانند
صافی جذابیت
افراد جذاب
صافی همسانی و هماهنگی
شخصیتهای هماهنگ
صافی سنجش

سوالات زمان خواستگاری

1) :تاریخ و محل تولد–وزن وقد –فرزند چندم– وضع سلامت (بیماری یا نقص عضو) –وضعیت سربازی –تحصیلات – وضعیت شغلی– درآمد – وضعیت سکونت – زبان– قومیت– مذهب– مصرف سیگار– محل و مدت سکونت – مهریه– نامزدی...

آیا از ظاهر / نام خود راضی هستید؟

صفات عمده شخصیتی مثبت و منفی (نقطه قوت وضعف)– عزت نفس–خوش بینی و بدبینی– برونگرایی و درونگرایی – ابراز عواطف و احساسات – تعهدپذیری –صداقت و روراستی و...



- 3-وضعیت اعتقادی و مذهبی
نگرش نسبت به خدا- دنیا-
- آخرت- پایبندی به مناسک-
- سنتها- ارزشها- هنجارها-
- تفکر سنتی یا مدرن- تعصب و تقید
- 4-وضعیت خانواده و اطرافیان

وجود والدین-اصلیت- تعداد اعضای خانواده و جایگاه هر کدام- شغل ، درآمد و تحصیلات والدین و اعضای خانواده- ارتباط والدین و سایر اعضاء با هم – دلبستگی با هر یک از اعضاء- وضع تأهل سایر اعضا-روابط فامیلی(افراد محبوب و مطرود) – ارتباط با دوستان وگذران فراغت...

- 5-شرایط اقتصادی
- وضع شغلی و درامد- مالکیت واستقلال مالی- اداره امور
- مالی- پس انداز- خست و سخاوت و...

- 6-دلیل و انگیزه و انتظار از ازدواج
- 7-وظایف شوهری و همسری
- 8-اهداف زندگی- برنامه ها
- 9-آرزوها – ایده آل ها-
- 10-علایق و سلایق و عادات(فکری ، فرهنگی،هنری، اجتماعی، سیاسی،خانوادگی،پوشاک، خوراک،ورزش،سفر)
- 11-گذران اوقات فراغت
- 12- میزان برخورداری ازمهارتهای زندگی
- 13-ظرفیت تغییر (رشد و یادگیری)

موارد ويژه

- اختلال شخصيت در يكي از طرفين يا هر دو طرف:

خوشة الف، ب، ج: هم‌طبقه و طبقات متفاوت

- بيماري جسماني جدي يا نقص عضو يكي از طرفين يا دو طرف
- بيماريهاي روان‌شناختي

چگونه جذب افراد دارای اختلالات شخصیت می شویم

- نظریه طرح واره درمانی

گروه های اختلالات شخصیت

- گروه اختلالات شخصیت(A):پارانویا ،اسکیزوییید واسکیزوتایپال.نشانه بارز سایکوتیک بودن

- گروه اختلالات شخصیت(B):ضد اجتماعی، مرزی، خود شیفته ،هیستریک.نشانه بارز رفتارهای دراماتیک ،هیجانی ،یا عجیب و غریب

- گروه اختلالات شخصیت(C):اجتنابگر ، وابسته و سواسی . نشانه بارز رفتارهای اضطرابی

اختلال شخصیت

- کلاسترA : پارانویید ، اسکیزوییید، اسکیزوتایپي
- کلاستر B: ضد اجتماعي، مرزي، نمایشي، خودشیفته
- کلاسترC: دوري گزین، وابسته، وسواسي-جبري،

انواع شخصیت های غیر طبیعی

- شخصیت هیجانی- نمایشی یا هیستریانیک (HPD)
- شخصیت مرزی یا بینابینی (BPD)
- شخصیت شکاک یا پارانوئید (PPD)
- شخصیت اسکیزوئید (SPD)
- شخصیت اسکیزوتیپال (STPD)
- شخصیت اجتنابی یا گوشه گیر (APD)
- شخصیت وابسته (DPD)
- شخصیت وسواسی (OCPD)
- شخصیت خودشیفته (NPD)
- شخصیت ضد اجتماعی (ASPD)

اختلال شخصيت پارانويد(شكاک)

- شكاكيت و بي اعتمادي به همه
- متخاصم
- تحريك پذير
- خشمگين
- بي اعتماد
- بد عنق

اختلال شخصیت اسکیزوئید(منزوی)

- منزوي، تکرو، نامتعارف
- الگوي همیشه زندگي آنها انزواي اجتماعي است.
- در بدو ورود به اتاق مصاحبه انگار از چیزي ناراحت هستند.
- تماس چشمي

اختلال شخصيت اسكيزوتايپال(عجيب وغريب)

- رفتار، فكر، حال عاطفي، تكلم و ظاهر بيمار عجيب و نامتعارف است. تفكر سحرآميز، عقايد انتساب به خود و مسخ واقعيت قسمتي از دنياي روزمره اين بيمار است.
- افكار خرافي
- غيب بيني
- قدرت فكري
- روابط بين فردي

اختلال شخصیت ضد اجتماعی(مردم ستیز)محبوب خطرناک

- ناتواني به تن دادن به هنجارهاي اجتماعي به طوري كه جنبه هاي متعددي از رفتار فرد در نوجواني و بزرگسالي تحت تاثير اين ناتواني قرار گرفته باشد.

- ظاهر

اختلال شخصیت مرزی Border Line
محبوب طوفانی

- این بیماران در مرز سایکوز و نوروز قرار گرفته اند و مشخصه آنها ناپایداري حالت عاطفي، خلق، رفتار و روابط آنهاست.
- اسکیزوفرنیك شبه نروتیك
- اختلال منش سایکوتیك
- اختلال اگر که as if

- تحمل تنهایی برای آنها سخت است

اختلال شخصيت نمايشی

- در اشخاص هيجاني وتحريك پذير با رفتار پر زرق و برق و نمايشي مشخص است. در كنار اين ظاهر، اين افراد در برقراري ارتباط عميق ناتوانند.

اختلال شخصيت خود شيفته:

- اين افراد خود را آدم هاي خاصي مي پندارند و انتظار دارند به طور خاصي با آنها مدارا شود، از انتقاد ديگران دچار خشم مي گردند يا كاملا بي طرف هستند.
- روابط بين فردي

اختلال شخصیت وسواسی و جبری:

- با اصول و مقررات، نظم، نظافت و کسب کمال دارند.روي رعايت دقيق قانون اصرار مي ورزند و انعطاف ناپذير و متعصب هستند. قدرت كار طولاني دارند ولي از داشتن دوستان زياد محرومند. محدوديت هيجانی دارند.

اختلال شخصیت دوری گزین

- مبتلايان به اين اختلال نسبت به طرد شدن بي نهايت حساس هستند و به همين دليل ممكن است به زندگي بدون روابط روي آورند.
- شیوع در 1 تا 10 درصد از جمعیت عمومی
- سبب شناسی: سرزنش و تحقیر شدن از جانب والدین در ملا عام
- درمان: روان درمانی فردی حمایتی و بینش گرا و مهارت اجتماعی

اختلال شخصيت وابسته

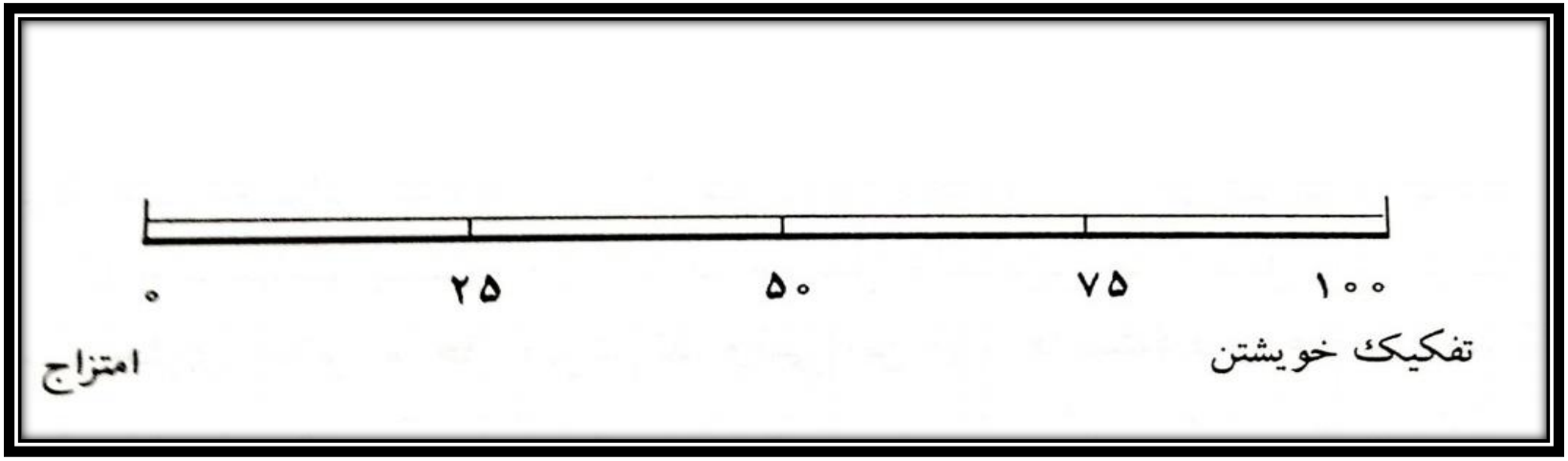
- مبتلايان براي احتياجات خود بر ديگران متكي هستند و فاقد اعتماد به نفس مي باشند و در تنهايي احساس ناراحتي شديد مي كنند. اين افراد از قبول مسئوليت خودداري و در صورت ناگريز بودن، براي قبول آن دچار اضطراب مي شوند.
- كار شخصي

تمایز یافتگی خود

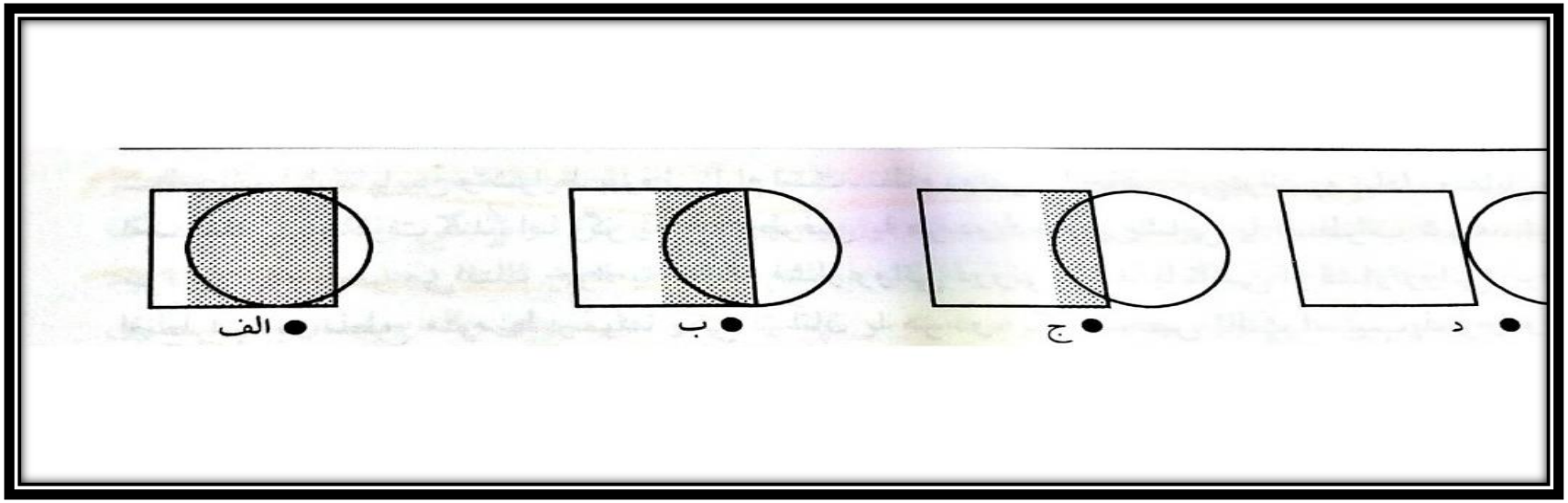
فرایند تمایزسازی شامل دو جنبه است:

- ۱-تمایز خود از دیگران
- ۲-تمایز فرایند های احساسی از فرایند های عقلانی

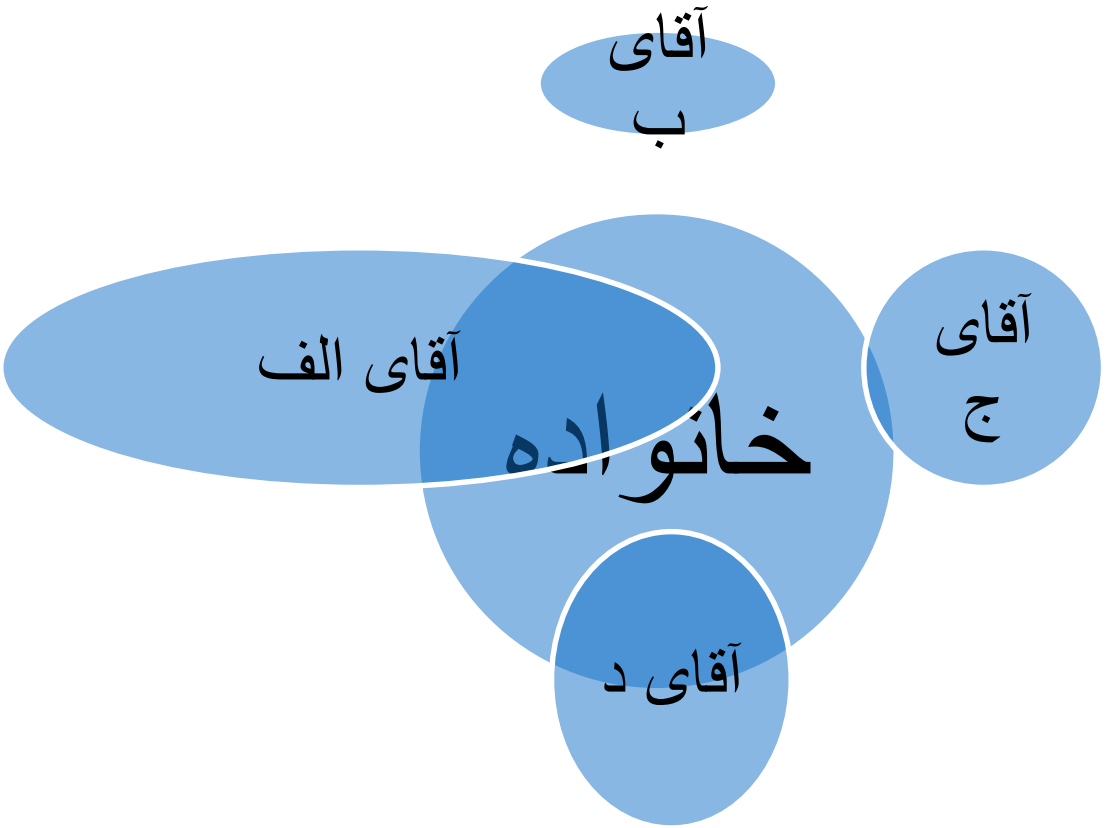
تمایز یافتگی خود



تمایز یافتگی خود



شکل حس تعلق و تمایز



طبق نظریه گلاسر چرا ازدواج می کنیم؟

ازدواج یک انتخاب معطوف به ارضای نیاز خودم است

پنج نیاز گلاسر

- نیاز به بقا
- نیاز به عشق و تعلق
- نیاز به آزادی
- نیاز به قدرت
- نیاز به تفریح

اصول بنیادی ازدواج ازدیدگاه گلاسر

- با همسرت به گونه ایی برخورد کن که تو دوست داری با تو برخورد شود
- تنها کسی که می توانیم کنترل کنیم خودمان هستیم.
- سهم من در این کنترل درونی چقدر است.
- کنترل دیگران همکاری نمی آورد.
- ازدواج یک مکان امن برای داد ستد نیازهای طرفین است.
- ما نباید در گذشته بمانیم و نشخوار فکری داشته باشیم.
- ناتوانی در کنترل و مدیریت هیجانات تخریب کننده روابط است.
- دنیای واقعی بر اساس نیازهای ماست
- افراد جهان را بصورت متفاوت ادراک می کنند.

پانزده سوال اساسی در ازدواج(گلاسر)

- 1- آیا فرد مورد نظر به نیازهای شما توجه می کند
- 2-ایا ایده روشنی از وضعیت مالی هم دارید
- 3-در مورد بچه صحبت کردید
- 4- بحث داد و ستد عشق و ..(نوازشگر، خودشیفته و...)
- 5-تقسیم نقش و کار خانه و زوج های شاغل
- 6-داشتن فهم مشترک ازباورهای مذهبی، معنوی و علمی
- 7-بحث درباره ترجیحات جنسی
- 8-تعیین سطح مهارت های ارتباطی
- 9-اهمیت طرفین به تلویزیون ،تلگرام،اینستا و ...
- 10-آیا در مورد تاریچه سلامت طرفین صحبت شده و ..
- 12-تعیین مبزان احترامی که به والدین قائل اند
- 13-ارتباط با خانواده ها و تعیین میزان ناراحت کنندگی آنها
- 14-گرفتن یک پست یا پیدا کردن یک فرصت شغلی بهتر حاضر به جابجایی است
- 15-آیا چیزهایی وجود داره که تو به هیچ عنوان حاضر به گذشتن نیستی

مرکز مشاوره طرح واره نو

رشت –پل بوسار –ابتدای خیابان یک طرفه سعدی .نرسیده به مرکز جراحی پاستورجنب کافی شاپ ریوانس

تلفن: ۳۲۱۲۳۲۰۲ ۰۹۱۱۲۳۷۲۲۵۴
۳۲۱۳۱۲۷۳