

مشاوره قبل از ازدواج



دکتر زهره تیموری
متخصص روانشناسی بالینی
درمانگر زوج ، خانواده و روابط عاطفی

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی ایران مهر



- رشت: چهار راه میکائیل، ساختمان پزشکان
صدرا ، طبقه دوم
- 0911-480-80-85
- 013-333-44-755
- Instagram: @dr.zohreh_teymori
- @Iranmehr_clinic

سوالات من از شما

در روز اول کارگاه

- چرا ازدواج می کنیم؟
- عوامل تاثیرگذار در ازدواج
- اشتباهات رایج در آشناییها
- دلایل درست و غلط ازدواج
- 16 عامل مهم گفتگو در دوران آشنایی و قبل از ازدواج
- افرادی که برای ازدواج نامناسبند
- ملاکهای ازدواج موفق

- آیا ازدواج ساده است ؟

- آیا عشق کافی است ؟

- دو نفر عاشق هرکدام دیگری را ایده ال می داند. مانند دو نوازنده که هرکدام از دید دیگری بسیار زیبا و دلنشین می نوازند.

- هماهنگی در زندگی مشترک، تا حد زیادی قابل یاد گرفتن است و با آموختن مهارت‌های ارتباطی، موفقیت ازدواج افزایش می یابد.

- ارتباط نزدیک و صمیمانه در ازدواج مانند قایقرانی در میان امواج خروشان است که تنها با عشق به قایقرانی نمی توان از خطرات آن به سلامت گذشت.

وظایف مشاور پیش از ازدواج

- 1- آموزش شناخت بهتر یکدیگر
- 2- آموزش شناخت بهتر خود
- 3- دریافت اطلاعات (علاقه ، خوب بودن ، جور بودن)
- 4- سنجش طراز بودن اطلاعات گرفته شده
- 5- بازخورد سنجش
- 6- طراحی تکلیف برای شناخت خود و شناخت تفاوت ها
- 7- طراحی تکلیف برای شناخت نقش تفاوت های مشکل ساز
- 8- ارتقاء کیفیت رابطه
- 9- کمک به اصلاح و ارتقا سلامت
- 10- سنجش تمایز یافتگی، دیداربا خانواده ها ، آموزش تمایز یافتگی

مراحل ازدواج:

- 1- آشنایی
- 2- نامزدی
- 3- عقد

مهمترین شیوه های آشنایی:

- ۱- محیط زندگی
- ۲- میهمانی ها و مراسم
- ۳- معرفی توسط دیگران
- ۴- محیط مجازی
- ۵- آشنایی اتفاقی

• نظریه های آشنایی

- ۱- نظریه همسان همسری
- ۲- نظریه نا همسان همسری
- ۳- نظریه صافی

جذابیت

اولین عنصر محرک در آشنایی است.
بر اساس مطالعات در ۳۳ فرهنگ ظاهر فیزیکی در مردان و دور نمای مالی مردان، سخت کوشی آنها در زنان به عنوان جذابترین عامل ذکر شده است.

منابع جذابیت

جذابیت ظاهری
جذابیت شخصیتی
شباهتهای طرفین
تضادها و تفاوتهای طرفین

به طور تقریبي مي توان گفت که **جذابیت ظاهري** در فرآیند آشنایی برای **مردان** از اهمیت بیشتری برخوردار است و کیفیت های **شخصیتی** برای **زنان** مهمتر است.

- جذابیت ظاهري مي تواند فرد را درگیر فرآیند آشنایی کند، اما لزوماً ارتباط طولانی مدت و شادي را به همراه نخواهد داشت. علي رغم همه ي آنچه که هر دو جنس درباره ي جذابیت ایده آل مد نظر دارند، به طور واقعی همسري را انتخاب مي کنند که به لحاظ جذابیت همانند خودشان باشد (گریتل و واید).

- البته ظاهر جذاب لزوماً به رضایت زناشویی بیشتر و یا زندگی شادتر رهنمون نمی شود (برشاید و دیگران، 1972)
-

((يك شخصیت قوی در حال شکل گیری)) یا ((بالقوه موفق)) برای خانم ها جذاب است (دیسراچرس، 1995)

- 80 درصد از آینده ی یک رابطه ی موفق را برخورد اول مشخص می کند :
به دل نشستن، موج مثبت گرفتن ، آرامش دادن.

جذابیت بر اساس شباهت ها

- طرز فکر و عقاید

- گذشته

- فعالیت

جذابیت بر اساس تفاوت ها

- تفاوت های شخصیتی
- تفاوت های مذهبی
- تفاوت های خانوادگی
- تفاوت های فرهنگی
- تفاوت های تحصیلاتی
- تفاوت در فعالیت ها

جذابیت اجتماعی (خانواده) (فرد)

- شغل پدر ، پایگاه شغلی پدر ، محل زندگی ، مقبولیت و معروفیت اجتماعی ،
- اصل و نسب ، تحصیلات افراد خانواده ، وضع مالی ، دارایی ،
- فرد: حضور در اجتماع ، حضور بین دامادها و عروس های فامیل
- حضور در جمع دوستان
- آیا ممکنه در باره ی اطلاعاتش چیز دیگه ای به دوستانت بگی؟

آشنایی با خانواده

— یکی از راههای شناسایی فرد مقابل، شناخت خانواده اوست.

— نتایج بدست آمده از ۵۱۷۴ زوج نشان داد که:

* زمانیکه هم والدین پسر و دختر ناخشنود بودند، حدود ۸۸ درصد رضایت کمی داشتند.

* در صورتیکه یکی از والدین ناخشنود از ازدواج فرزندشون بودند، ۷۳ درصد رضایت کم داشتند.

* در صورتیکه هر دوی والدین راضی باشند ۵۸ درصد ناراضی از وضعیت ارتباطی در زوجین مشاهده می گردد.

جذابیت شخصیتی

- برون گرایی ، درون گرایی
- باشور و هیجان ، آرام
- پیرو، مستقل
- سهل گیر ، سخت گیر
- آرامش طلب ، تحول طلب
- مایل به حفظ و وضع موجود، پیشرفت گرا
- خود جوش ، برنامه ریز
- منطقی، احساسی
- شب زنده دار، سحر خیز
- وقت شناس ، بی نظم
- دست و دل بازه ، صرفه جو کم حرف ، اجتماعی
- فعالیت کلاسی



آشنایی چیست ؟

فواید آشنایی

- ۱- باعث می شود تا گستره ی تفاوتها را مشاهده کنیم.
- ۲- به فرد کمک میکند تا خود را بهتر بشناسد.
- ۳- می فهمیم از چه اموری خوش مان می آید و از چه اموری بدمان می آید.
- ۴- به ما در یادگیری مهارتهای ارتباطی کمک می کند.

محدودیت های آشنایی

- ۱- هر دو نفر سعی در نشان دادن جنبه های مثبت هستند.
- ۲- باعث دور شدن از دوستان و فعالیت های روزمره میشود.
- ۳- کوتاهی در مواجهه با موضوعات و مسایل مشترک در زمان آشنایی.
- ۴- آشنایی بدون حد و مرز، آمادگی هر دو نفر برای ازدواج را تضعیف می کند.

۱۰ اشتباه در فرآیند آشنایی

- ۱- سوالات کافی نمی پرسند.
- ۲- نشانه های هشدار دهنده را نادیده می گیرند.
- ۳- عجولانه و زود هنگام سازش می کنند.
- ۴- تسلیم نیاز جنسی می شوند.
- ۵- تسلیم زرق و برق های مادی و ظاهری می شوند.
- ۶- تعهد را مقدم بر تفاهم می دانند.
- ۷- تردیدهای خود را نادیده می گیرند.
- ۸- تفاهم را بر علاقه مقدم می دانند.
- ۹- باور به اینکه او را تغییر خواهیم داد.
- ۱۰- باور به اینکه پس از ازدواج مشکلات کم می شود.

صفات کسی که دوست دارید با او ازدواج کنید رو بنویسید؟

سفارش همسر بدهید



فعالیت کلاسی

16 عامل مهم گفتگو در دوران آشنایی و قبل از ازدواج

موضوعات گفتگو

سه بعدی مطرح کردن ابعاد خود

- 1- درباره ی ... باور من این است که...
- 2- درباره ی ... رفتارهای من این است که...
- 3- درباره ی ... پرهیز من این است که ...

- انتظارات ، خواسته ها و توقعات از ازدواج
- ارتباط فرد با دیگران
- ارتباط صمیمانه با همسر
- حل تعارض
- تفریح، سرگرمی و علایق
- باورهای مذهبی
- خانواده خود خانواده همسر

موضوعات گفتگو

- پول و مسائل مالی
- وظایف و نقش زن و مرد
- فرزند و فرزند پروری
- ارتباط جنسی
- روابط با جنس مخالف
- موبایل ایمیل لپ تاپ tv
- دوستان
- اهداف
- رشد شخصی

انتظارات ، خواسته ها و توقعات فرد از ازدواج

انتظارات از نقش خود و نقش همسر تأثیر بسیار عمیقی بر رابطه آینده زن و شوهر دارد. هماهنگی در انتظارات زن و شوهر باعث هماهنگی در تعامل و رفتار می شود و از درگیری ها پیشگیری می کند. برعکس تفاوت در انتظارات، گفتگو نکردن درباره آن قبل از ازدواج و عدم سازش در این زمینه می تواند اثرات مخربی بر صمیمیت زن و شوهر داشته باشد. نقش ها تعیین کننده وظایف زن و شوهر در رابطه زناشویی آینده آنان است.

-
- آیا فرد نگاه واقع بینانه به ازدواج دارد ؟
 - تمایل دارد همه ی آرزوهای برآورده نشده اش در ازدواج برآورده شود
 - ازدواج خودش را با دیگری مقایسه نکند
 - بخواهد که در ازدواج رشد کند

ارتباط فرد با دیگران

- گرم، صمیمی و دوستانه
- مهمان دوست
- شوخ طبع و بذله گو
- اهل رفت و آمد

ارتباط صمیمانه با همسر

شیوه حل تعارض

روابط با دوستان

اهداف

فعالیت‌های لذت بخش و مورد علاقه

خانواده خود و خانواده همسر

پول و مسایل مالی

بآورهای مذهبی

فرزند و فرزند پروری

بیان خواسته ها و هیجانات

ارتباط جنسی

نقش زن و مرد

تست تفاهم

- هر فرد باید برای خودش این تست را بسازد.
- باید در مورد هر یک از موضوعات، فهرستی از امیال و آرزوهای خود را در باره همسر آینده تان بنویسید.
- خصوصیت مطلوب برای همسر آینده تان را به صورت یک جمله خبری بنویسید.
- تعداد خواسته ها در باره هر کدام از موضوعات باید با هم برابر باشند.
- به هر خواسته بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً، زیاد، تقریباً، کم، به ندرت آن خصوصیت را دارد) به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ امتیاز بدهید.
- جمع امتیازات هر موضوع را به بالاترین امتیاز آن موضوع تقسیم نموده و در عدد ۱۰۰ ضرب نموده تا درصد تفاهم آن موضوع بدست آید.
- در مورد تمام موضوعات، نمره تفاهم و درصد تفاهم را بدست آورید.
- برای محاسبه تفاهم کلی، درصد تفاهم را در هر موضوع بدست آورده و سپس میانگین آنها را بدست آورید.

نشانه های هشداردهنده

۱- از صحبت کردن در مورد گذشته خود اجتناب می کند.

۲- جزئیات سوابق خانوادگی اش را فاش نمی کند.

۳- همچنان با نامزد قبلی تماس دارد

۴- بسیار مطیع اعضای خانواده خود است.



مشکل نهایی

۱- با این کار دارد مساله ای جدی را پنهان می کند.

۲- با صمیمی شدن مشکل دارد، خشم سرکوب شده خود را ممکنه روی شما فرافکن کند.

۳- قادر نخواهد بود به شما قول ازدواج بدهد و ممکن است به نامزد قبلی برگردد.

۴- قادر نخواهد بود که جای شما را در خانواده باز کند، و طرف شما را نخواهد گرفت.

۵- سوء مصرف مواد داشته و بدون پهن کردن بساط قادر نیست در کنار دیگران باشد.



۵- این امکان وجود دارد که معتاد باشد، گرچه او این کار را انکار می کند.

۶- بی نهایت سفت و دقیق بوده و مرتباً عشق، محبت و هدایای بسیار به شما می دهد.



۶- روی شما احساس مالکیت شدید داشته و در ضمن بسیار حسود باشد. و برای شما آزادی قائل نمی باشد.

۷- لاس زدن های مکرر، چشم چرانی، نیاز شدید به توجه از جانب دیگران.



۷- مراقب خیانت های احتمالی از جانب او باشید. این افراد هرگز به شما احساس امنیت نمی دهند.

۸- نسبت به نامزد قبلی بسیار عصبانی بوده و مدام او را مقصر مشکلاتش می داند.



۹- نفر بعدی شما هستید. مسئولیت سهم خود در بوجود آوردن مشکلات را نمی پذیرد. و همیشه از دست شما عصبانی خواهد بود.

۹- بدهکار وچک های برگشتی دارد. و مدام می گوید
(موقتا دستم تنگ است)



۹- بار مشکلات مالی اور شما باید به دوش بکشید و مجبور
خواهید شد که نقش بابا و مامان را بازی کنید.

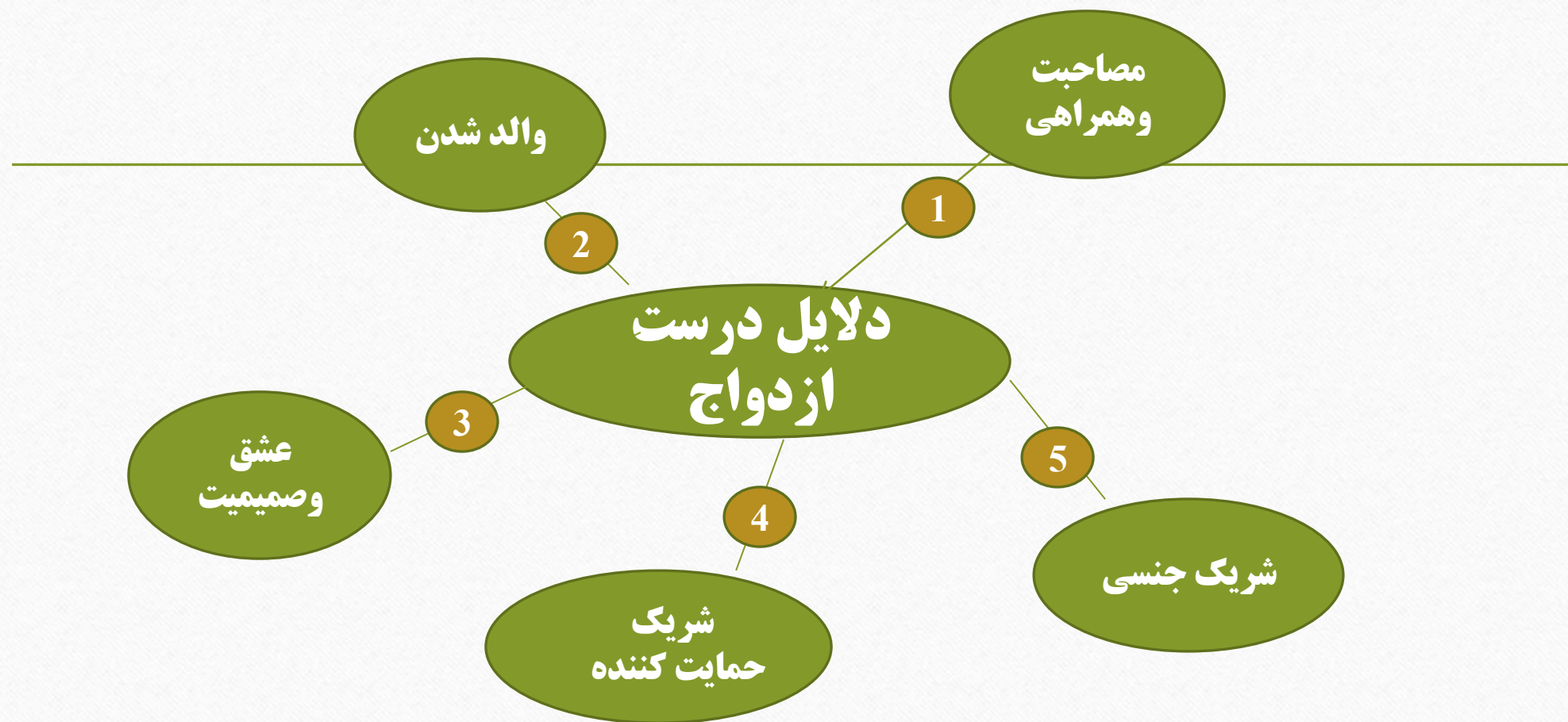
۱۰- می خواهد همه جا رئیس باشد. و خودش را قوی
و احساس ترس نمی کند.



۱۰- عاشق کنترل کردن دیگران است. در ابتدا فکر می
کنید که از شما مراقبت می کند، اما به زودی متوجه می
شوید که با یک دیکتاتور زندگی می کنید.

زهرة تیموری





دلایل نادرست ازدواج

- شورش بر علیه والدین
- جستجوی استقلال
- التیام یک ارتباط شکست خورده
- فشار خانواده و یا اجتماع
- ازدواج اجباری
- نیاز جنسی
- دلایل اقتصادی
- تنهایی و استیصال
- احساس گناه
- احساس کمبود و تهی بودن

افرادى كه براى ازدواج مناسب نيستند

- افرادى كه سوء مصرف مواد دارند
- افرادى كه به سرعت خشمگين مى شوند
- افرادى كه مسئوليت زندگى خود را به عهده نمى گيرند (عدم پروژ خشم، احساس درماندگى، سرزنش ديگران به خاطر مشكلات خود، عدم پذيرش مسئوليت اتفاقات زندگى)
- افرادى كه ديگران را كنترل مى كنند
- افرادى كه اختلال جنسى دارند (اعتياد جنسى - كنش جنسى - انحرافات جنسى)
- افرادى كه كودك مانده اند و بالغ آنها شكل نگرفته است (غير قابل اعتماد، عدم هدفمندی و مسئوليت پذيرى مالی)
- افرادى كه عواطف و احساسات خود را بيان نمى كنند.
- افرادى كه از روابط قبلى خود هنوز التيام نيافته اند.
- افرادى كه خانواده آزار دهنده دارند و نمى توانند از همسر خود در مقابل آنها حمايت كنند.

روابطی که مناسب ازدواج نیست

- رابطه ای که شما پیشتر عشق می ورزید. (دلایل آن تکرار الگوی دوران کودکی، تنبیه خود، و همانند سازی با یکی از والدین می باشد)
- رابطه ای که شما کمتر عشق می ورزید. (دلایل آن محافظت از خود، تنبیه یکی از والدین، کنترل دیگران و همانند سازی با یکی از والدین می باشد.)
- رابطه ای که در آن احساس می کنید فرد مقابل نیاز به تغییر دارد. (دلایل این رابطه داشتن کنترل روی او، فرار از زندگی خودتان، و در کودکی به این نتیجه رسیده اید که نمی توانید آنچه را می خواهید بدست آورید)
- رابطه ای که در آن می خواهید دیگری را نجات دهید. (دلایل این رابطه تکرار یک الگوی کودکی، نیاز به احساس برتری، و نیاز به کنترل دیگران می باشد)
- رابطه ای که در آن به همسر آینده به چشم یک آموزگار نگاه می کنید. (دلیل این رابطه عدم رسیدن به توجه و عشق در کودکی و داشتن اعتماد به نفس پایین می باشد)
- رابطه ای که به دلیل چند ویژگی خاص ایجاد شود و تداوم یابد.
- رابطه ای که به دلیل یک تفاهم خاص، ایجاد شود و تداوم یابد.
- رابطه ای که به دلیل لجاجت یا خانواده ایجاد شود و تداوم یابد.
- رابطه با کسی که در تضاد کامل با معشوق یا نامزد قبلی باشد
- رابطه با فردی که با یک نفر دیگر است. (دلیل این رابطه داشتن احساس ترک شدگی در کودکی، اعتماد به نفس پایین و ترس از صمیمیت می باشد)

ملاکها و معیارهای ازدواج موفق از نظر پروفسور اولسون

- قبل از ازدواج هر دو نفر باید مستقل و پخته باشند.
- هر دو نفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند خودشان را هم دوست داشته باشند.
- هر دو نفر بتوانند همانگونه که از باهم بودن لذت می برند از تنها بودن نیز لذت ببرند.
- هر دو نفر در شغل و حرفه ی خود ثبات داشته باشند.
- هر دو نفر از خود، آگاه باشند و خود را بشناسند.
- هر دو نفر بتوانند نظرات و خواسته های خود را قاطعانه بیان کنند.
- هر دو نفر سعی کنند که خودخواه نباشند و خواسته های دیگری را برآورده کنند.

پیش بینی کننده های ازدواج موفق

- انتظارات واقع بینانه ای از مشکلات ازدواج دارند.
- خوب ارتباط برقرار می کنند.
- اختلاف ها را به صورت مناسب حل می کنند.
- احساس خوبی از شخصیت همسر خود دارند.
- بر سر ارزش های اخلاقی و مذهبی با یکدیگر توافق دارند.

– نفس برابر در ارتباط با هم دارند.

چکیده بحث انتخاب همسر

- زمانی می توانید فرد مناسبی را برای ازدواج پیدا کنید که خودتان فرد مناسبی شده باشید.
- زمانی می توانید ارتباط خوبی با همسران داشته باشید که ارتباط خوبی با پدر، مادر، برادر، و خواهر خود داشته باشید.

- فردی را برای همسری خود انتخاب کنید که:

- ۱- ویژگی های خوب والدین تان را داشته باشد.
- ۲- همانند بهترین برادر و خواهر شما باشد.
- ۳- بخواهید از او فرزندی داشته باشید.
- ۴- از اینکه شبیه او شوید احساس بدی نداشته باشید.
- ۵- او را همانگونه که هست، بدون هیچ تغییری بپذیرید.
- ۶- بتواند برای فرزندان پدری بهتر از پدرتان یا مادری بهتر از مادرتان باشد.
- ۷- شبیه بهترین مرد یا زنی باشد که از کودکی می شناسید.

سال اول زندگی مشترک

عشق با گذر زمان تغییر می کند

—عشق پیش از ازدواج بیشتر بر پایه ی جذابیت جسمانی، صمیمیت و شور و شوق است اما بعد از دواج بیشتر معنای محبت و وفاداری می دهد.

—پس از ازدواج، ما خیلی بیشتر از آنچه که عادت داشته باشیم، با هم هستیم و حتی ممکن است از این با هم بودن خسته شویم.

—سازگاری با فرد دیگر و خانواده وی در سال اول ازدواج سخت است، به همین دلیل نرخ طلاق در سالهای اول زندگی بیشتر است.

—ازدواج نه تنها همسر شما را تغییر نمی دهد بلکه خصوصیات نامطلوب را بزرگ و برجسته هم می کند. و در واقع صفات نهفته آدمی را بیشتر و بهتر آشکار می کند.

—ازدواج تنهایی و دلتنگی را از بین نمی برد

—بعد از ازدواج دوره ای وجود دارد که همسران بیشتر انتقاد می کنند و کمتر یکدیگر را می پذیرند و احترام میگذارند.

رویا ها و واقعیت ها

- زن با مردی ازدواج کرد که جسور و شجاع بود و از او جدا شد، چرا که همسری مستبد و خودرای بود.
- مرد با زنی ازدواج کرد که آرام و سر به زیر بود و از او جدا شد، چرا که ضعیف و ناتوان بود.
- زن با مردی ازدواج کرد که درآمد خوبی داشت و از او جدا شد، چرا که فقط کار می کرد.
- مرد با زنی ازدواج کرد که همیشه به ظاهر خود می رسید و از او جدا شد، چرا که بیشتر وقتش جلوی آینه بود.
- زن با مردی ازدواج کرد که عاشق منش و اجتماعی بود و از او جدا شد، چرا که عیاش و زن باره بود.
- مرد با زنی ازدواج کرد که بسیار ساکت و وابسته بود و از او جدا شد، چرا که بسیار کسل کننده و نجسب بود.
- زن با مردی ازدواج کرد که ستاره ی گروه بود و از او جدا شد، چرا که در خانه بی خاصیت و بی بخار بود.
- مرد با زنی ازدواج کرد که بسیار مرتب و منظم بود و از او جدا شد، چرا که بسیار وسواسی و کنترل کننده بود.

چالش های زندگی مشترک

زمان مناسب برای بچه دار شدن زوجین

- ۱- ازدواجتان شاد و باثبات باشد.
- ۲- وضعیت اقتصادی شما مناسب باشد.
- ۳- برای بچه دار شدن تحت فشار و اجبار دیگران نباشید.
- ۴- هر دو نفر معتقد باشید که اکنون زمان مناسبی برای بچه دار شدن است.
- ۵- برای یک تغییر عمده در زندگی شخصی و مشترکتان آماده باشید.

شاد و پیروز باشید



راههای ارتباطی با دکتر زهره تیموری

Teymori.z@gmail.com

Instagram: dr.zohreh_teymori

09114808085

09116389593