

اهمیت و نقش دوران محرمیت پیش از ازدواج در شناخت بیشتر زوج ها

دکتر قربانعلی یحیایی

مرکز مشاوره طرحواره نو

آدرس: رشت، پل بوسار، ابتدای خیابان یک طرفه سعدی
نرسیده به مرکز جراحی پاستور جنب کافی شاپ ریوانس



۳۲۱۳۱۲۷۳



۳۲۱۲۳۲۰۲



۰۹۱۱۲۳۷۲۲۵۴



dr_yahyae

دو اصل مهم در مشاوره پیش از ازدواج

- اصل اول: فرد آمادگی ازدواج را دارد.
- اصل دوم: دو نفر مناسب هم هستند.

برداشت های نادرست از ازدواج

- افسانه اول: داشتن همسری عیب و نقص
- واقعیت این است که چیزی به عنوان همسر بی عیب و نقص برای زندگی وجود ندارد. همانطور که چیزی به عنوان زوج کامل وجود ندارد

برداشت های نادرست از ازدواج

- افسانه دوم: تو مرا کامل می کنی یا کامل شدن با همسر
- اگر به این افسانه بچسبید و طوری عمل کنید که انگار بدون همسرتان انسان ناقصی هستید، خودتان در معرض انواع و اقسام مشکلات قرار داده اید. در این صورت نیازمند وابسته می شوید و از تنها بودن می ترسید.

برداشت های نادرست از ازدواج

- افسانه سوم: کافی بودن عشق
- وقتی برای مدت طولانی با انسان دیگری زندگی می کنید با (۱) علایق متفاوت در مورد غذا، ورزش، تفریح و کار (۲) انتظارات متفاوت در مورد کارهای خانه، پول، تعادل میان کار و زندگی و اوقات باهم بودن و ... (۳) معیارهای متفاوت در خصوص تمیزی و نظافت. (۴) دوستان و اقوامی که نمی توانید با آنها خوب کنار بیایید. (۵) عادات های همیشگی و خصلت های تثبیت شده ای که آزارتان می دهد و .. بعد شعار تو خالی با عشق آسان می شود و

برداشت های نادرست از ازدواج

- افسانه چهارم عشق ابدی است.
- وقتی مردم از عشق صحبت می کنند منظورشان یک وضعیت یا حالت هیجانی است که ترکیبی از افکار احساسات و حواس جسمانی است. مشکل این تعریف این است که احساسات دوام چندانی ندارد

اشتباهات رایج در فرایند آشنایی

۱- سوالات کافی نمی پرسیم

- پرسیدن سؤال، جنبه های عاشقانه ارتباط را مخدوش می سازد
- نمی خواهیم جواب سؤالهای خود را بدانیم
- می ترسیم متقابلاً از ما نیز همان سوالات پرسیده شود
- نمی دانیم درباره چه موضوعاتی باید سؤال کنیم

۲- نشانه های هشدار دهنده را نادیده می گیریم

- مسائل را کم اهمیت جلوه می دهیم.
- ❖ آن قدرها هم خشمگین نیست
- ❖ آن قدرها هم مواد مصرف نمی کند.
- کارهای او را توجیه می کنیم.
- ❖ کودکی بدی داشته، به همین خاطر زود عصبی می شود.
- ❖ چون استرس کاری زیادی دارد فعلاً کمی مواد مصرف می کند.
- کارهای او را منطقی جلوه می دهیم.
- ❖ حیف است که به کارهای نامناسب بپردازد. اگر کار نمی کند در عوض بسیار مطالعه می کند.

۲- نشانه های هشدار دهنده را نادیده می گیریم

- مشکلات و مسائل را انکار می کنیم.
- ❖ هیچکس تا به حال مرا به اندازه او دوست نداشته است. چه کسی گفته او خیلی عصبانی است؟
- ❖ او معتاد نیست، فقط بعضی وقتها بطور تفریحی مواد مصرف می کند.

۳- عجولانه و زود هنگام، سازش می کنیم

- چشم پوشی از باورها و ارزش های خود
- به اجبار و قبل از اینکه درست باشد تن به رابطه جنسی می دهند.
- از بیان عقیده شخصی خود در مورد خطاها و اشتباهات فرد مقابل خودداری می کنند.
- عقاید، باورها و نگرش های خود را بروز نمی دهند یا آنها را تعدیل می کنند و یا حتی آنها را انکار می کنند.
- در فعالیت هایی شرکت می کنند که بطور معمول از انجام آنها اجتناب می کنند.
- از اظهار نظر در مورد موضوعاتی که بطور جدی با نظریات فرد مقابل در تضاد است، اجتناب می کنند.

علائم هشدار دهنده در ازدواج

- ۱- زوجین به فاصله کوتاهی از یک فقدان معنی دار باهم آشنا شوند یا ازدواج کنند.
- ۲- آرزوی دور شدن از یک نفر در خانواده پدری عاملی برای ازدواج باشد.
- ۳- پیشینه همسران به طور معنی داری متفاوت باشد (به لحاظ مذهبی، تحصیلی و...)
- ۴- زن و شوهر از جمع خواهر یا برادری ناسازگار برخاسته باشند.

به فاصله کوتاهی از یک فقدان معنی دار باهم آشنا شوند یا ازدواج کنند.
۲- آرزوی دور شدن از یک نفر در خانواده پدری عاملی برای ازدواج باشد.
۳- پیشینه همسران به طور معنی داری متفاوت باشد (به لحاظ مذهبی، تحصیلی و...)

- ۵- زن وشوهر یا خیلی نزدیک به خانواده هایشان ویا خیلی دور از آنها سکونت داشته باشند.
 - ۶- زن وشوهر به لحاظ مالی یا عاطفی به خانواده های خود وابسته باشند.
-
- ۷- ازدواج قبل از سن بیست سالگی.
 - ۸- مدت آشنایی ویانامزدی کمتر از شش ماه یا بیشتر از سه سال.
 - ۹- مراسم ازدواج بدون حضور خانواده یا دوستان فعلی انجام شود.
 - ۱۰- زن، قبل از ازدواج حامله شود یا در خلال سال اول ازدواج حامله شود.
 - ۱۱- همسران دوره کودکی یا نوجوانی خود را دوره ای ناشاد و بد محسوب کنند.
 - ۱۲- همسران، رابطه ضعیفی با خواهر و برادران و یا والدین خود داشته باشند.

دلایل ناکافی ازدواج

شورش بر علیه والدین

جستجوی استقلال

التیام يك رابطه شکست خورده

فشار خانواده و یا اجتماع

ازدواج اجباري

نیاز جنسي

دلایل اقتصادی

تنهایی و استیصال

سوالات اساسی مهم در زمان آشنایی

- 1) هدف از طراحی این سوالات آشنایی با لایه های عمیق تر شخصیت و هویت است .
تعدادی از این سوالات مطرح می شود:
- 2) -ویژگی های مثبت شما خیلی خیلی زیاد است.ولی هر انسانی نقاط ضعفی دارد.نقاط ضعف شخصیت شما چیست؟
- 3) -ویژگیهای مثبتی والدین شما خیلی خیلی زیاد است.ولی هر انسانی نقاط ضعفی دارد.نقاط ضعف والدین شما چیست؟
- 4) کدام یک از این ویژگی های مثبت یا منفی والدین در شما است؟
- 5)

سوالات اساسی مهم در زمان آشنایی

- اگر بخواهیم یکی از ویژگی های شخصیت شما را بعد از اسم شما تکرار کنیم، آن ویژگی چه نام دارد؟ یا دوستانتان با چه ویژگی از شما نام می برند؟
 - - سوالات مربوط به خود تمایزسازی و استقلال روانی فرد
- سوالات مربوط به سبک مقابله ایی فرد در مقابل فشار ها و استرس های روانی همچنین سوال در مورد این چهار کلمه 1) انتقاد 2) توهین 3) دفاع 4) قهر.
- - سوالات مربوط به انتظاراتش از آینده و زندگی

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- آبا 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 از باورهای 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 تارچه سلامت طرفین صحبت شده و ..
- 12- تعیین میزان 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 گذاشتن نیستی

مرکز مشاوره طرحواره نو

آدرس: رشت، پل بوسار، ابتدای خیابان یک طرفه سعدی
نرسیده به مرکز جراحی پاستور جنب کافی شاپ ریوانس



۳۲۱۳۱۲۷۳



۳۲۱۲۳۲۰۲



۰۹۱۱۲۳۷۲۲۵۴



dr_yahyae