

به نام خدا

مهارت های پیش از ازدواج

مدرس: میتراریحانی



چرا؟

▶ آیا ازدواج هم نیاز به آموزش دارد؟

▶ آیا اجداد و نیاکان ما که بخوبی با یکدیگر زندگی می کردند برای ازدواج آموزش می دیدند؟

▶ آیا وضعیت انقدر جدی و بحرانی است که برای آن باید آموزش دید؟



آیا وضعیت انقدر جدی و بحرانی است که برای آن باید آموزش دید؟

- ▶ نرخ طلاق در ایران رو به افزایش است. روزانه ۳۸۱ زوج از یکدیگر جدا می شوند. خیانت، مشکلات جنسی و تورم مهمترین دلایل طلاق هستند
- ▶ میزان طلاق در ایران با توجه به تعداد طلاق نسبت به جمعیت تقریباً برابر با میزان طلاق در سه کشور اصلی اروپای غربی (فرانسه، آلمان، انگلیس) است.
- ▶ در سه چهارم طلاقها (۷۰ درصد) زنان متقاضی طلاق می باشند، و در سه درصد طلاقها مردان متقاضی طلاق بوده اند، و ۲۶ درصد از طلاقها نیز به طور توافقی صورت گرفته است، یعنی زن و مرد تصمیم به طلاق گرفته اند. در ایران، بیشتر طلاقها در گروه سنی ۲۵ تا ۳۰ است. ۸۰ درصد طلاقها در ایران در جوانان زیر ۳۰ سال است، و بخش عمده این طلاقها نیز به دلیل انتخاب نامناسب همسر است



ما معتقدیم که ازدواج نیاز به آموزش دارد و اجداد و نیاکان ما هم این آموزش را می دیدند. آنها از طریق ارتباطات چهره به چهره و مشاهده ی رسومی که تا حد بسیار زیادی انعطاف ناپذیر بود و به دلیل ساده تر بودن زندگی، آموزش مورد نیاز خود را از محیط خود دریافت می کردند. اما در دنیای جدید و دایم در حال تغییر و تحول فعلی ، با رسوم بسیار منعطف و برخی اوقات حتی اضمحلال ر رسوم سنتی، با وجود زمان اندکی که اعضای خانواده با هم هستند و تعداد نفرات کمتری که با هم زندگی می کنند ، ما نیاز داریم که برای ازدواج آموزش ببینیم و درباره ی آن یاد بگیریم.



ما معتقدیم که ازدواج یکی از مهمترین تصمیمات تمام دوران زندگی است و همه ما نیاز داریم تا قبل از ازدواج درباره آن آموزش ببینیم



در جامعه ي ما براي ازدواج كافي است كسي را در نظر بگيريد . اگر عاشق بوديد كه چه بهتر و اگر هم نبوديد اشكالي ندارد با هم طي چند جلسه آشنا خواهيد شد و بعد هم ازدواج خواهيد كرد و روز بزرگ كه فرا رسيد مراسمي با شكوه برگزار خواهيد كرد كه هر چه با شكوهتر باشد بهتر است . بعد از آن همسران هستند و راهنمايي اندك و كمبود آموزش و تجربه كه گاه تا پايان زندگي ادامه خواهد يافت.



آشنایی

▶ آشنایی، فرایند تبادل اطلاعات و عواطف بین دو نفر از جنس مقابل به منظور تصمیم گیری برای ازدواج است



▶ اولین عنصر محرك برای آشنایی با يك نفر جذابیت اوست.

▶ جذابیت:

▶ جذابیت ظاهری

▶ جذابیت شخصیتی

▶ جذابیت اجتماعی

▶ . جذابیت ظاهری در فرایند آشنایی برای مردان از اهمیت بیشتری برخوردار است و کیفیتهای شخصیتی برای زنان مهمتر است

جذابیت ظاهری

▶ در نگاه اول جذابترین افراد به احتمال زیاد افرادی زیبا، گرم، حساس، مهربان، به روز و با کفایت هستند.

▶ جذابیت ظاهری غیرمعمول در عین حال که یک مزیت است، می تواند یک نقطه ضعف باشد افراد فوق العاده جذاب با پیشنهاد های اغواگرانه محاصره می شوند و به ستوه می آیند. در عین حال به نظر می رسد که جامعه نسبت به این افراد به لحاظ هنجار های خود سخت گیرتر است. بنابراین زنانی که جذابیت بالایی دارند، ممکن است که مجبور باشند همسری را با جذابیت کمتر انتخاب کنند و دائماً وفا دارای خود را به او ثابت کنند.



جذابیت شخصیتی



- ▶ صداقت
- ▶ وفاداری و تعهد
- ▶ حساسیت
- ▶ خونگرمی
- ▶ مهربانی
- ▶ ملایمت خلق و خو
- ▶ صبر و شکیبایی
- ▶ متانت و وقار

جذابیت اجتماعی



- ▶ طبقه ی اجتماعی
- ▶ موقعیت اقتصادی
- ▶ شأن و منزلت اجتماعی
- ▶ شهرت، اعتبار
- ▶ اصالت خانوادگی
- ▶ تحصیلات
- ▶ شغل
- ▶ قومیت
- ▶ مذهب
- ▶ زبان و لهجه
- ▶ فرهنگ

نظريه هاي آشنايي

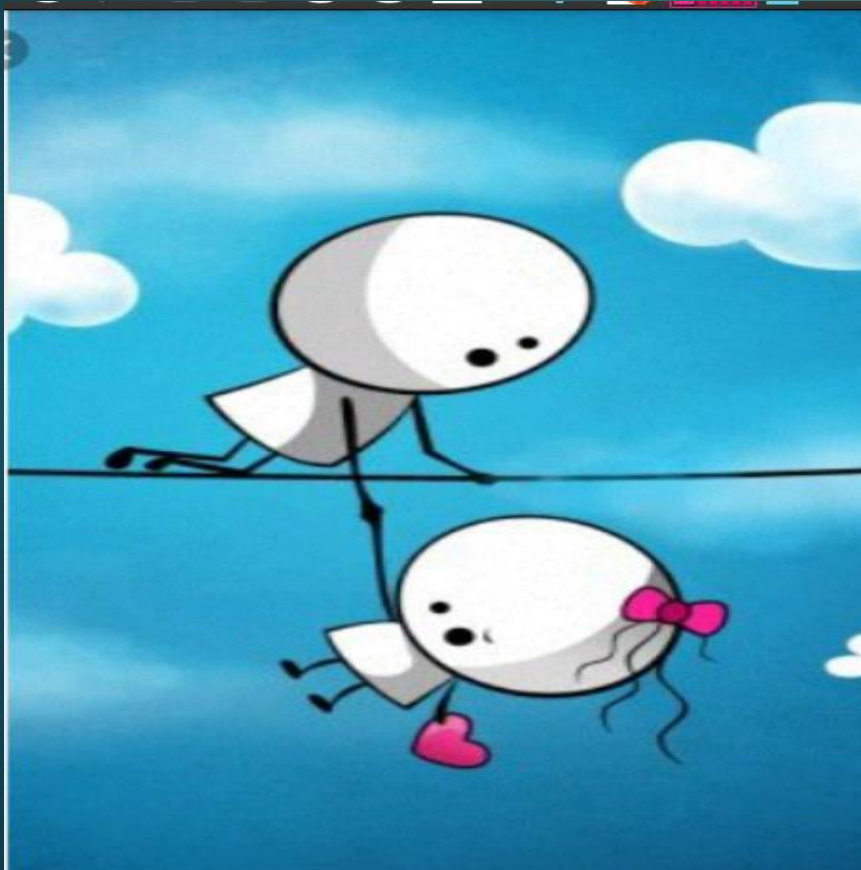
- ▶ دو نظريه ي قديمي در اين باب وجود دارد. (تفاوت و شباهت)
- ▶ يكي نظريه ي همسان همسري يا Homogamy
- ▶ ديگري نظريه ي ناهمسان همسري Heterogamy



نظریه همسان همسری استوار بر این فرض است، که هر چه شباهتها و همانندیها بیشتر باشد دو طرف بیشتر مایل به آشنایی با یکدیگر هستند. به عبارت دیگر همانندی های قومی، فرهنگی، طبقه ی اجتماعی، مذهب مشترك، ارزشهای مشترك، سن و سال نزدیک به هم و سطح تحصیلاتی مشابه و علایق مشترك بنیان و پایه ی استواری برای ایجاد زندگی مشترك است هر چه مشتركات بیشتر باشد زندگی و ارتباط را حت تر و آسان تر خواهد بود. به همین دلیل متخصصان اکثراً معتقدند که اگر می خواهید ازدواج موفق، با ثبات و شادمانی داشته باشید، باید به جستجوی فردی باشید با خصوصیات و کیفیاتی که در انتخاب بهترین دوست به دنبال آن هستید. یا به عبارت دیگر با کسی ازدواج کنید که مانند صمیمی ترین دوست شما باشد.



▶ نظري هي ناهمسان همسري بيان م يکند که ما بیشتر به افراڊي علاقمند ميشويم، که ما را کامل مي کنند. مثلاً فرد خجالتی از فرد جسور خوشش مي آيد، يا يک فرداجتماعي و اهل رفت و آمد يک فرد منزوي و اهل مطالعه را جذاب ميداند. فرض اصلي اين نظريه اين است، که ما تمايل داريم کسي را جستجو کنيم که داراي آن چيزي است که ما نداريم و مايل به داشتن آن هستيم. بسياري از مردم اين نظريه را مي پذيرند، چرا که به نظر مي رسد منبعي براي شهود و احساس در آن نهفته است. اما اگر آشنائي را از انتخاب همسر جدا کنيم، واقعيت آشکار ميشود. تحقيقات نشان ميدهد که در اکثر ازدواجهاي موفق دو طرف معمولاً از بسياري جهات به هم شبيه هستند.



اشتباه در فرايند آشنائي

1 ▶ سوالات كافي نمي پرسيم.

▶ بسياري از ما قبل از شروع يك ارتباط ، حتي به اندازه ي زماني كه مي خواهيم يك دست لباس بخريم سوال نمي پرسيم

▶ الف پرسیدن سوال جنبه هاي عاشقانه ي ارتباط را مخدوش مي سازد

▶ ب نميخواهيم جواب سوالهاي خود را بدانيم.

▶ ج مي ترسيم متقابلاً از ما نيز همان سوالات پرسیده شود.

▶ پرسیدن سوال شاهرآه شناخت ديگري است . هرچه اطلاعات ما درباره ي يك فردبيشتر باشد، بهتر مي توانيم درباره ي او تصميم بگيريم



2 نشانه هاي هشدار دهنده مشكلات بالقوه را نادیده

مي گيريم.



- ▶ **الف** مسايل را کم اهميت جلوه مي دهيم.
- ▶ آنقدرها هم خشمگين نيست آنقدرها هم مواد مصرف نمي کند
- ▶ **ب** کارهاي او را توجه مي کنيم.
- ▶ کودكي بدني داشته، به همين خاطر زود عصباني مي شود چون استرس کاري زيادي دارد فعلاً کمي مواد مصرف مي کند.
- ▶ **ج** کارهاي او را منطقي جلوه مي دهيم.
- ▶ او واقعاً باهوش است . حيف است که به کارهاي نامناسب بپردازد. اگر کار نمي کند در عوض بسيار مطالعه مي کند.
- ▶ او مرد است و مردها به طور طبيعي خيلي به زنهاي ديگر نگاه مي کنند
- ▶ **د** مشكلات و مسايل را انکار مي کنيم.
- ▶ هيچ کسي تا به حال همانند او مرا دوست نداشته است . چه کسي گفته که خيلي عصباني است؟
- ▶ او معتاد نيست فقط بعضي وقتها به طور تفريحي مواد مصرف مي کند

معمولاً در زمان آشنایی و نامزدی مشکلات يك ازدواج خود را به صورت
برخي از نشانه ها بروز مي دهد، اما بسياري اوقات افراد از دیدن و توجه
به آنها اجتناب مي کنند. خراب شدن يك رابطه همانند رشد سلولهاي
سرطاني است . سرطان به طور ناگهاني ايجاد نمي شود، بلکه در طول
زمان ايجاد مي شود . خراب شدن يك رابطه نيز همین گونه است و ما
معمولاً در رابطه هاي که به ویراني منجر شده اند، مي توانيم نشانه هاي
هشدار دهنده را در آغاز رابطه ببينيم.



برخي از نشانه هاي هشدار دهنده رابطه و معنای آنها

معنای آن

این امکان وجود دارد که مسأله ای جدی را با این کار پنهان می کند؛ نمی خواهد برای بهبود رابطه کاری انجام دهد

نشانه هشدار دهنده

از صحبت کردن در مورد گذشته ی خود اجتناب می کند . از پاسخ به سؤالات طفره می رود. یا این که آنه ا را کم اهمیت جلوه می دهد.



نشانه هشدار دهنده

جزئیات سوابق خانوادگی خود را فاش
نمی کند. زیاد خانواده اش را نمی بیند یا با آنها
صحبت نمی کند

معنای آن

با صمیمی شدن مشکل دارد؛ نسبت به
اعضای خانواده ی خود، خشم سرکوب
شده ای دارد، که ممکن است روی شما
فراکن شود

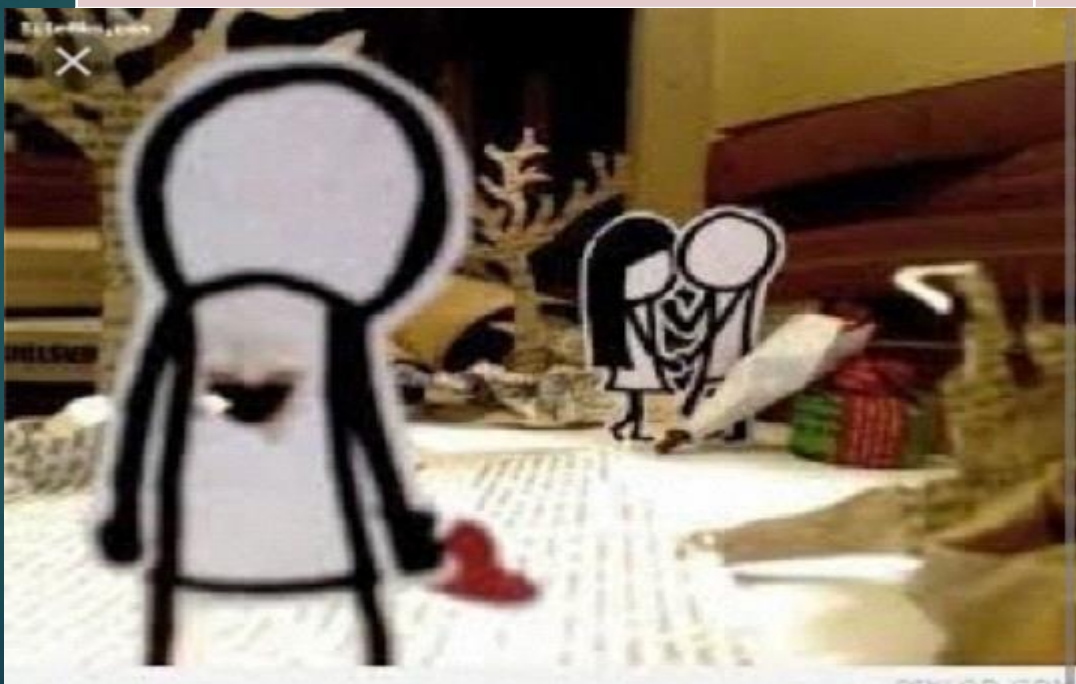


معنی آن

قادر نخواهد بود به شما قول ازدواج بدهد .
این احتمال وجود دارد که مجدداً سراغ نامزد
قبلی خود برگردد و هرگز شما را فرد اصلی
زندگی خود نکند.

نشانه های هشدار دهنده

همچنان با نامزد / همسر قبلی خود تماسهایی
مکرر برقرار می کند: مرتب با او صحبت
می کند یا به او تلفن می زند و شما را در
دوستی با او وارد نمی کند یا معرفیتان
نمی کند.



معنی آن

قادر نخواهد بود که جاي شما را در خانواده خود باز کند و شما همواره در بين آنها احساس غريبگي خواهيد کرد . اگر به شما حمله کنند طرف شما را نخواهد گرفت

نشانه هشدار دهنده

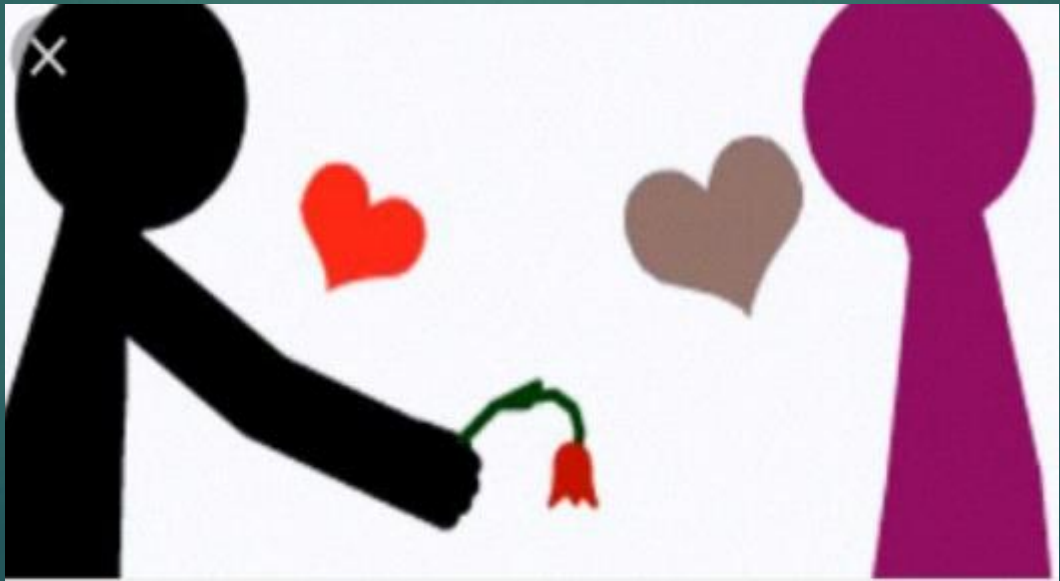
بسيار مطيع اعضاي خانواده خود است و به نظر مي رسد که زياده از حد با آنها حرف مي زند. مقابل آنها نمي ايستد . به آنان اجازه مي دهد که به او امر و نهي کنند و آنها نيز حد و مرزي در اين رابطه نمي شناسند



معنی ان	نشانه هشدار دهنده
<p>این امکان وجود دارد که الکلی باشد یا معتاد به موادمخدر باشد. گرچه او این را انکار خواهد کرد.</p>	<p>مشروبات الکلی نوشیده یا مواد مخدر مصرف مهمان « می کند. قادر نخواهد بود که بدون در کنار دیگران « پهن کردن بساط » و « بازی باشد.</p>



معنی آن	نشانه های هشدار دهنده
<p>این امکان وجود دارد که روی شما احساس مالکیت شدید داشته و در ضمن بسیار حسود باشد. و برای شما هیچ آزادی قائل نباشد</p>	<p>بی نهایت سفت و دقیق بوده و مرتباً عشق، محبت، توجه و هدایای بسیار به شما می دهد . بیست و چهار ساعت « این طور بنظر می آید که فقط به شما فکر می کند.</p>



معنی آن	نشانه های هشدار دهنده
<p>مراقب خیانت‌های احتمالی از جانب او باشید . چنین افرادی هرگز به شما احساس امنیت نمی دهند.</p>	<p>لاس زدن های مکرر، چشم چرانی؛ نیاز شدید به توجه از جانب دیگران.</p>

معنی آن

نفر بعدی شما هستید! مسؤلیت سهمی که خود در به وجود آوردن مشکلات داشته است را نمی پذیرد و در پایان همیشه از دست شما عصبانی خواهد بود.

نشانه های هشدار دهنده

نسبت به نامزد / همسر قبلی خود بسیار عصبانی بوده و مدام او را به خاطر مشکلاتی که داشته، مقصر می داند.



نشانه های هشدار دهنده

معنی آن

بدهکار و مقروض بوده و چک های پرداخت نشده ی بسیاری دارد. از لحاظ اقتصادی موقتاً دستم « : بی ثبات بوده و مدام می گوید ». تنگ است

بار مشکلات مالی او را شما باید بر دوش بکشید. پس پول حاضر کنید ! عذر و بهانه های زیادی خواهید شنید اما از عمل خبری نخواهد بود . شما مجبور خواهید شد نقش بابا یا مامان را بازی کنید.



معنی آن

عاشق کنترل کردن دیگران است . در شروع احساس می کنید که از شما مراقبت می کند، اما دیري نمی باید که م ببینید با يك دیکتاتور زندگی می کنید

نشانه های هشدار دهنده

می خواهد که همه جا رئیس باشد . همیشه خود را خیلی قوی جا می زند و همواره « می داند که چه می خواهد » هیچگونه احساس ترس یا آسیب پذیری بروز نمی دهد



3 عجولانه و زود هنگام، سازش مي كنيم.

- ▶ الف چشم پوشي از باورها و ارزشهاي خود
- ▶ ب دست برداشتن از علايق و فعاليت هاي خود
- ▶ ج كناره گيري از خانواده و دوستان



4 تسلیم نیاز جنسی می شویم.

▶ با حوصله و بدون عجله در طول زمان با فرد مقابل خود آشنا شوید

▶ برای ازدواج عجله نکنید

▶ از هرگونه رابطه جنسی، قبل از ازدواج پرهیز کنید.



5 تسلیم زرق و برق های مادی و ظاهری می‌شویم.

▶ فردی را تصور کنید که گرم، با محبت، گشاده، متعهد و علاقمند به خانوادۀ است. شخصیتی فعال و پویا دارد و بسیار مردم‌دار است. بسیار صمیمی است و از زندگی خود راضی است. در ضمن از حس شوخ‌طبعی بالایی هم برخوردار است. آیا او فرد مناسبی است برای ازدواج؟ حالا فرد دیگری را تصور کنید که کنترل‌کننده است. می‌خواهد همه چیز مطابق میل او باشد. اخلاق او وحشتناک است. انتقادکننده و سرزنش‌کننده است و نمی‌تواند صمیمی باشد و همیشه به کار خود فکر می‌کند. آیا او فرد مناسبی است برای ازدواج؟

- ▶ اگر فرد اول يك آبدار چي باشد و نفر دوم يك كارخانه دار باشد كه ثروت و
- ▶ املاك فراواني دارد حالا نظر شما چيست؟



تفاهم را بر محبت و علاقه مقدم می دانیم

► برخی از افراد به نظر می رسد که تفاهم بسیار زیادی باهم دارند و به دلیل همین تفاهم به آنها پیشنهاد می شود که باهم ازدواج کنند . اما علی رغم تفاهم زیادی که باهم دارند، علاقه ای به یکدیگر ندارند ؛ و یا بهتر است بگوییم برای یکدیگر جذاب نیستند . معمولاً به این افراد توصیه می شود که ازدواج کنند تا پس از ازدواج علاقه و محبت بین آنها ایجاد شود . لازم است که بدانیم در صورتی که علاقه و محبتی بین دو نفر به طور خاص وجود نداشته باشد، با ازدواج هم آن علاقه ایجاد نخواهد شد.



9 باور به اینکه او را تغییر خواهیم داد.

یکی از باورهای بسیار رایج و غلط در اکثر فرهنگها این باور است که ما می توانیم با عشق، توجه و تلاش، همسر خود را تغییر دهیم. به خصوص خانمها مستعد پذیرش این باور غلط در زمان آشنایی و ازدواج هستند



10 باور به این که پس از ازدواج مشکلات کم میشود.

▶ لازم است که به این نکته توجه کنیم که آنچه در خلال آشنایی از فرد می بینیم، به احتمال بسیار زیاد بعد از ازدواج نیز تداوم خواهد یافت. یکی از راههای شناسایی فرد مقابل، شناخت خانواده ی اوست. یکی از بهترین شیوه ها برای شناخت فرد مشاهده ی اوست زمانی که با خانواده اش در تعامل است. نحوه ی برخورد فرد با اعضای خانواده و پدر و مادر، شاخصی از رفتار آینده ی او در يك ارتباط صمیمانه است. نوع برخورد و رفتار فرد در خانواده، اطلاعات بسیار زیادی به ما می دهد، تا پیش بینی کنیم که بعد از ازدواج این فرد چگونه برخورد خواهد کرد. اگر فرد در ارتباط با خانواده صادق و راحت باشد، احتمالاً بعد از ازدواج هم به همین شیوه رفتار خواهد کرد.



عشق



نظريه ي مثلتي عشق

▶ اشترنبرگ (1987) در نظريه مثلتي عشق خود، عشق را به سه بخش قسمت مي کند الف - ميل (هوس) ب - صميميت و ج - تعهد



انواع عشق	ميل	صميميت	تعهد
فقدان عشق	ضعيف	ضعيف	ضعيف
عشق دوستانه	ضعيف	قوى	ضعيف
عشق شهوانى	قوى	ضعيف	ضعيف
عشق پوچ	ضعيف	ضعيف	قوى
عشق خيال انگيز	قوى	قوى	ضعيف
عشق مشفقانه	ضعيف	قوى	قوى
عشق احمقانه	قوى	ضعيف	قوى
عشق كامل	قوى	قوى	قوى



صمیمیت
رفقت خالی / دوست داشتن

رومانتیک و عشقولانه
صمیمیت + شهوت

عشق دوجانبه و همنشینی
تعهد + صمیمیت



عشق عالی تمام عیار
صمیمیت + شهوت + تعهد

شهر و شهوت
شیفتگی

عشق ابلهانه
تعهد + شهوت

تعهد
عشق نهی

▶ فقدان عشق:

▶ در این رابطه هیچ يك از عناصر عشق حضور ندارد . این رابطه را در زندگی روزانه با مردم عادي داریم . اگر احساساتان درباره ي شريك زندگی تان از این نوع باشد ،مي توان گفت که رابطه تان در معرض خطر است.

▶ عشق دوستانه:

▶ این احساس زمانی دست می دهد که میل و تعهد به مقدار کم وجود داشته باشد یا اصلاً وجود نداشته باشد ، اما صمیمیت در حد بالایی حضور دارد . این احساس را معمولاً در رابطه با دوستان صمیمی داریم

▶ عشق شهواني:

▶ ميل در اين عشق بيشتر حضور دارد . هيجانان و ميل زيادي در اين رابطه وجود دارد، اما صميميت و تعهد در سطح ضعيفي قرار دارد.

▶ عشق پوچ: اين عشق زماني احساس مي شود كه تعهد قوي باشد ، اما ميل و صميميت در سطح پاييني قرار داشته باشد يا اصلاً وجود نداشته باشد . اين ويژگي اغلب در زوجهائي ديده مي شود، كه مدت زيادي از ازدواج آن ها مي گذرد و به خاطر بچه ها در کنار يكديگر زندگي مي كنند و مي خواهند رابطه را، حتي اگر از نظر رواني و جسمي يكديگر را ارضا نکنند، حفظ کنند.

► **عشق خیال انگیز:** این عشق در بین زوجهایی مشاهده میشود که رابطه ی آنها تا اندازه ای تازه است. میل و صمیمیت شدید است، اما زوجها به اندازه هی کافی، زندگی مشترك یا تجربه های مشترك ندارند که متقابلاً احساس تعهد کنند.



▶ عشق مشفقانه:

▶ در این عشق صمیمیت و تعهد شدید است اما میل ضعیف است .
عشق مشفقانه در بین زوجهایی دیده می شود که به مدت تقریباً
طولانی با هم هستند و از یکدیگر رضایت دارند، اما جاذبه جنسی
آنها از بین رفته است.

عشق ابلهانه: ▶

▶ در این عشق میل و تعهد بالاست اما صمیمیت ضعیف است . عشق ابلهانه در زوجهایی دیده می شود که يك عنصر مشترك قوی دارند و به همین دلیل تصمیم می گیرند ازدواج کنند، حتی اگر یکدیگر را اصلاً نشناسند.

► **عشق کامل:** این عشق سه عنصر را به طور سخاوتمند در خود جای داده است . همان طور که اشترنبرگ می گوید، رسیدن به این مرحله خیلی آسانتر از نگهداشتن آن است.



چرا عاشق این شخص شده ام نه دیگری؟ آیا انتخاب من درست است؟

عشق داستان است و هرکسی داستان خودش را دارد

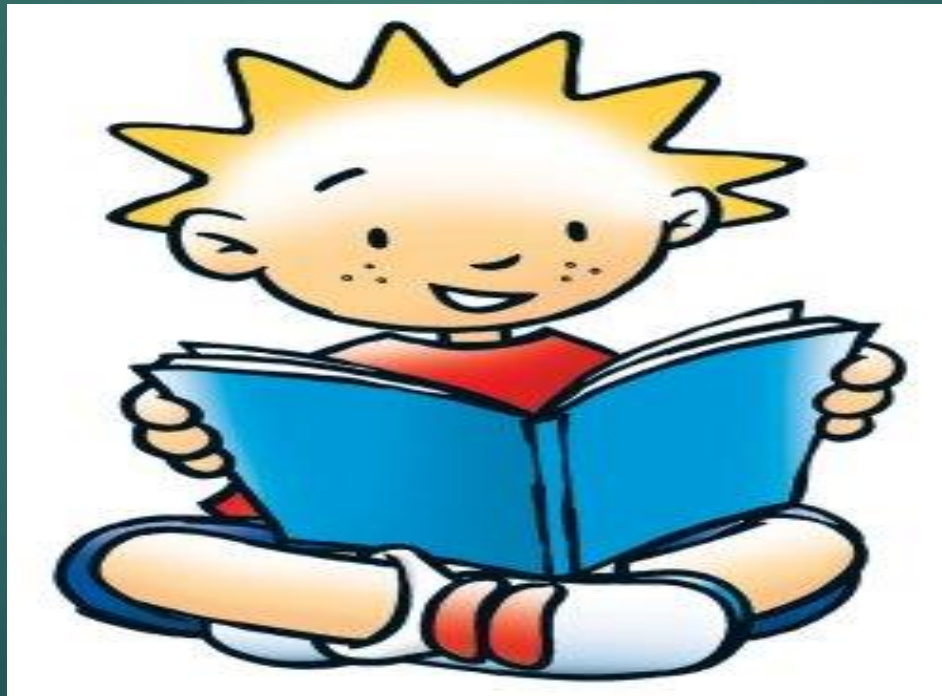
ما آدمیان گرایش داریم بر کسانی عاشق شویم که قصه هایشان با قصه ما یکی است یا مشابه آن است، اما نقش این افراد در قصه ها مکمل نقش خود ما است. و بدین ترتیب، این کسان، از جنبه هایی مثل خود ما هستند، اما از جنبه های دیگری بالقوه از ما متفاوتند. اگر از سر اتفاق بر کسی عاشق شوید که قصه ای کاملاً متفاوت داشته باشد، آن وقت است که هم رابطه ی ما و هم عشقی که زیر ساخت این رابطه است، وضعیتی متزلزل پیدا می کند



انواع داستان های عشق (مقیاس روایت عشق اشترنبرگ)

▶ قصه ي معلم شاگرد، قصه ايثار (فداكاري)، قصه ي حكومت، قصه ي پايسي، قصه ي زشت نگاري (پورنوگرافي)، قصه ي وحشت، قصه ي علمي تخيلي، قصه ي كلکسيون، قصه ي هنر، قصه ي خانه و خانواده، قصه ي بهبودي، قصه ي دين، قصه ي بازي، قصه ي سفر، قصه ي بافندگي و دوزندگي، قصه ي باغ، قصه ي تجارت، قصه ي اعتياد، قصه خيال (فانتزي)، قصه ي تاريخ، قصه ي علم، قصه ي آشپزي، قصه ي جنگ، قصه ي تئاتر، قصه ي طنز و قصه ي معما.

► یکی از بهترین کارهایی که می توانیم انجام دهیم شناخت قصه ی خودمان از عشق است. وقتی قصه ی خود را بشناسیم، آگاهان ه تر می توانیم در انتخاب همسر گام برداریم . یکی از مهمترین کارهایی که شاید لازم است هر فردی قبل از انتخاب همسر انجام بدهد این است که از قصه ی عشق همسر خود با خبر شود.



انتخاب همسر آیا عشق کافی است؟

دلایل ازدواج شما

نادرست	درست
شورش بر علیه والدین	مصاحبت و همراهی
جستجوی استقلال	عشق و صمیمیت
التیام یک رابطه شکست خورده	شریک حمایت کننده
فشار خانواده یا اجتماع	شریک جنسی
ازدواج اجباری	والد شدن
نیاز جنسی	
دلایل اقتصادی	
تنهایی و استیصال	
احساس گناه	

چه افرادی برای ازدواج مناسب نیستند وارد رابطه نشوید

- ▶ 1- معتادین به الکل دارو و مواد مخدر
- ▶ 2- افرادی که به سرعت و شدید خشمگین می شوند هنگامی که برخی چیزهای کوچک مطابق میل او نیست ، از کوره در رفته و خشم خود را روی کسانی که در اطراف او باشند، خالی می کند.
- ▶ هنگامی که با نظر او موافق نیستید، با فریاد، بد دهنی و تهدید پاسخ می دهد
- ▶ هنگامی که از او می خواهید تا کار ساده ای را برایتان انجام دهد، حالت تدافعی گرفته و مخالفت می کند.
- ▶ هنگامی که به او توضیح می دهید که رفتارش چه تأثیری بر شما می گذارد، احساس می کند که به او حمله شده است و متقابلاً بی رحمانه به شما حمله می کند.
- ▶ خشم خود را با کوبیدن در، قطع تلفن، ترک اتاق و... بروز می دهد



- ▶ خلق و خویش به ناگهان از وضعیتی مهربان، گرم و صمیمی ، در عرض تنها چند ثانیه به وضعیتی عصبانی تغییر م یکنند.
- ▶ وقتی کاری را که می خواهد برایش انجام نمی دهید ، یا مرتکب اشتباهی می شوید آمادگی او برای این که داد بزند و شما را تحقیر کند، بالاست.
- ▶ به کرات در مکانهای عمومی نظیر رستورانها ، مراکز خرید، خانه ی دوستان و صدایش را بلند کرده و یا عصبانی می شود.
- ▶ خشم خود را به صورت فیزیکی و با زدن و یا پرت کردن اشیا و هل دادن و یا زدن شما و یا دیگری نشان م یدهد.-



3 افرادی که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمیگیرند.

- ▶ برخی از ویژگی های افرادی که مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمی گیرند عبارتند از:
- ▶ این افراد به ندرت مستقیماً و با صراحت عصبانیت و خشم خود را بیان می کنند . عوض مدام گله و شکایت می کنند و قیافه ی ناراحت به خود می گیرند.
- ▶ هنگامی که به او راه حلی برای مشکلاتش ارا یه می شود، همواره دلیلی پیدا می کند که چرا این راه حل یا این پیشنهاد مفید نیست. گویا همه ی راه حلها برای آنها مفید نیست.
- ▶ هیچ گاه صریح و مستقیم ناراحتی خود را بیان نمی کنند و فرد مقابل را مجبور به حدس زدن می کنند، گویا باید با زور از آنها اطلاعات را بیرون کشید.
- ▶ وقتی به آنها عشق می ورزیم، احساس می کنیم که تلاش ما بی ثمر است . آنها نمی توانند به سادگی پذیرای عشق باشند.
- ▶ همیشه چیزی هست که او را ناراحت کند. همیشه بد عنق است دلش به حال خودش می سوزد و اغلب به خاطر خودش تأسف می خورد و آن را بیان می کند.
- ▶ به جای این که تصمیم بگیرد و اقدام کند بیشتر وقتش را به گله و شکایت از روزگار و حوادث می پردازد.
- ▶ هنوز دیگران را (والدین، دوستان، اقوام) به خاطر گذشته ی خود سرزنش می کند و انها را مسؤل زندگی خود می داند

افراد کنترل گر

- ▶ افرادی که دیگران را کنترل می کنند دارای ویژگی های زیر هستند:
- ▶ از لحاظ عاطفی محدود و بسته هستند . آنها به سادگی احساسات و عواطف خود را بروز نمی دهند.
- ▶ حس مالکیت زیادی دارند. بسیار حسود هستند به را حتی وقتی چیزی مطابق میل آنها نیست و یا هنگامی که احساس می کنند رویی اوضاع کنترل کافی ندارند، عصبانی می شوند.
- ▶ معمولاً دارای عادتهای وسواسی هستند. اصلاً خوش ندارند که کسی به آنها بگوید چه کار کنند ، چرا که احساس می کنند کنترل در دستشان نیست.
- ▶ این افراد معمولاً والدینی سلطه جو و انتقادگر می شوند. چرا که کنترل کمی می توان بر کودکان اعمال کرد.

افراد مبتلا به اختلال جنسی

- ▶ **الف اعتیاد جنسی و فقدان عزت نفس جنسی**
- ▶ فردی که تشنه فیلمها و تصاویر مستهجن است.
- ▶ فردی که دائماً استمنا میکند، حتی اگر امکان رابطه جنسی سالم را هم داشته باشد.
- ▶ لاس زدن با دیگران چشم چرانی و خیره شدن به بدن دیگران
- ▶ اظهار نظرهای جنسی به شما درباره بدن دوستانتان، غریبه ها و اظهار نظرهای جنسی به دوستان شما ، غریب هها و...
- ▶ لمس کردن و تماسهای بدنی بی جا، نامناسب و ناشایست
- ▶ رابطه ی نامشروع

▶ **ب اختلالات کنشی جنسی**

- ▶ افرادی که میل به فعالیت جنسی ندارند.
- ▶ افرادی که از روابط جنسی نفرت و انزجار دارند.
- ▶ افرادی که تحریک نمی شوند.
- ▶ افرادی که به سرعت ارضا می شوند.
- ▶ افرادی که در زمان ارتباط جنسی درد زیادی دارند.

ج انحرافات جنسي

- ▶ نمایشگری : به میل شدید عود کننده برای نمایش آلت تناسلی به يك بیگانه یا کسی که انتظار چنین اقدامی را از جانب فرد ندارد، اطلاق می شود.
- ▶ بچه بازی : به میل شدید جنسی یا تحریک جنسی در ارتباط با اطفال ال 13 سال به پایین، اطلاق می شود.
- ▶ یادگار خواهی: در یادگار خواهی کانون میل جنسی بر اشیائی نظیر کفش، دستکش ولباس زیر است که ارتباط نزدیک با تن آدمی دارند.
- ▶ خود آزاری جنسی : اشتغال ذهنی با امیال جنسی و خیالات تحقیر شدن، کتک خوردن، به بند کشیده شدن یا هر نوع رنج تحمیلی از مشخصات این اختلال است.
- ▶ آزارگری جنسی: اشتغال ذهنی با امیال جنسی و خیالات تحقیر کردن، کتک زدن، به بندکشیدن یا ایجاد هر نوع رنج جسمی یا روان شناختی، برای شریک جنسی یا برای قربانی از مشخصات این اختلالات است.
- ▶ نظر بازی: به اشتغال ذهنی تکراری با خیالات یا اعمال مربوط به جستجو یا دید زدن کسانی که برهنه هستند، یا در حال تعویض لباس یا فعالیت جنسی هستند، اطلاق می شود.

افرادی که کودک مانده اند و بالغ آن ها رشد نکند است



- ▶ افرادی که چکهای برگشتی دارند.
- ▶ افرادی که حساب دخل و خرج خود را ندارند.
- ▶ افرادی که مکرراً از دیگران پول قرض می کنند.
- ▶ افرادی که به لحاظ اقتصادی هیچ برنامه ای ندارند و تمام پول خود را خرج خرید اجناس لوکس و غیرضروری می کنند.
- ▶ افرادی که اعتبار مالی مناسبی ندارند.
- ▶ افرادی که هیچ شغلی را برای مدت قابل ملاحظه ای نمی توانند حفظ کنند و مدام بیکار می شوند.
- ▶ افرادی که وقتی قرض می گیرند، به فکر پس دادن پول مردم نیستند.
- ▶ افرادی که وقتی پول دارند، صبر می کنند تا تمام شود و بعد به فکر کار و تلاش دوباره می افتند
- ▶ است. برخورد فرد با مسائل اقتصادی و مالی یکی از بهترین نشانه های بلوغ است چرا که کودکان نه می توانند پول بدست آورند و نه می دانند که چگونه خرج کنند

7- افرادی که عواطف و احساسات خود را بیان نمی کنند.

▶ افرادی که نمی توانند احساسات خود را بروز دهند، افرادی که عواطف و احساسات را مسخره می کنند و بیان آنها را کاری عبث و بیهوده می دانند، در واقع از هیجانات و احساسات می ترسند. این افراد به راحتی می توانند زندگی مشترک را با مشکل مواجه کنند. یک قسمت عمده ی ازدواج، ارتباط عاطفی است و افرادی که نمی توانند عواطف خود را بروز دهند، در زندگی مشترک ایجاد اختلال می کنند



8 افرادی که از روابط قبلی خود هنوز التیام نیافته اند.

- ▶ **الف** هنوز خشم و انزجار شدیدی نسبت به معشوق قبلی خود در دل دارند. هرچه خشم و عصبانیت بیشتری از گذشته در دل مانده باشد، به همان میزان توانایی فرد برای عشق ورزیدن در روابط فعلی کاهش پیدا می کند.
- ▶ **ب** هنوز به خاطر ارتباط پیشین خود احساس گناه می کند و خود را مسئول می داند. چنانچه نامزد شما نسبت به نامزد قبلی خود احساس گناه می کند و تأسف می خورد، آن احساس او حتماً با قابلیت و توانمندی او در ورود به رابطه جدید تداخل می کند.
- ▶ **ج** هنوز رنجش خاطر و آزار و اذیتی را که از رابطه هی قبلی دیده است فراموش نکرده و
- ▶ در شوک روحی به سر می برد.

9 افرادی که خانواده ی آزار دهنده دارند و نمی توانند در مقابل آزار آنها از همسر خود حمایت کنند.

- ▶ کارتهای دعوت را خطاب به فرزند خود می نویسند.
- ▶ وقتی تلفن می کنند، بدون این که با عروس یا داماد خود صحبت کنند، می خواهند که گوشی را به فرزندشان بدهند.
- ▶ با عروس یا داماد خانواده مثل کلفت یا نوکر رفتار می کنند. در حضور هر دو نفر به گونه ای صحبت می کنند که گویی فقط فرزند آنها حضور دارد.
- ▶ وقتی که فرزند خود را می بینند از او احوالپرسی می کنند و به او احترام می گذارند و به عروس یا داماد توجه نمیکنند.
- ▶ با بچه ها به گونه ای برخورد می کنند که گویی آنها تنها بچه های فرزندشان هستند. فرزند خود را به تنهایی به میهمانی ها، جشن نها و مراسم دعوت می کنند.



افرادی که برای ازدواج با یکدیگر مناسب نیستند



1- تفاوت سنی زیاد با یکدیگر

2- تفاوت دینی (مذهبی) با یکدیگر

3- تفاوت‌های اجتماعی، قومی و تحصیلی با یکدیگر

4- افرادی که از یکدیگر دور هستند.

روابطي که مناسب ازدواج نیست.

- ▶ 1 رابطہ هاي که شما بیشتر عشق مي ورزید.
- ▶ 2 رابطه اي که شما کمتر عشق مي ورزید.
- ▶ 3 رابطه اي که در آن احساس مي کنید فرد مقابل نیاز به تغییر دارد.
- ▶ 4 رابطہ هاي که در آن مي خواهيد ديگري را نجات دهيد.
- ▶ 5 رابطه اي که در آن به همسر آینده ي خود به چشم يك الگو يا آموزگار نگاه مي کنید.
- ▶ 6 رابطہ هاي که به دليل چند ویژگی خاص، ايجاد شود و تداوم يابد.
- ▶ 7 رابطه با کسي که در تضاد کامل با معشوق يا نامزد قبلي باشد.
- ▶ 8 ارتباط با کسی که هنوز در ارتباط با یک نفر ديگر است



ملاک ها و معیارهای ازدواج موفق

- 1 ▶ قبل از ازدواج هر دو نفر باید مستقل و پخته باشند.
- 2 ▶ هر دو نفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند خودشان را هم دوست داشته باشند
- 3 ▶ هر دو نفر بتوانند همانگونه که از باهم بودن لذت میبرند از تنها بودن نیز لذت ببرند
- 4 ▶ هر دو نفر در شغل و حرفه ی خود ثبات داشته باشند.
- 5 ▶ هر دو نفر از خود، آگاه باشند و خود را بشناسند.
- 6 ▶ هر دو نفر بتوانند نظرات و خواسته های خود را قاطعانه بیان کنند.



تفاهم و توافق

- ▶ تفاهم در ازدواج به معنای فهم مشترك یا فهم نزدیک همسران نسبت به يك موضوع است
- ▶ متأسفانه در میان مردم، اکثراً تفاهم با توافق اشتباه گرفته می شود. تفاهم یعنی فهم نزدیک به هم داشتن اما توافق یعنی تلاش برای رسیدن به يك فهم نزدیک به هم . افرادی که با هم تفاهم دارند به راحتی و سهولت با هم روزگار می گذرانند اما آنها که با هم توافق کرده اند ممکن است در طول زمان به توافقات خود پایبند نباشند و از توافق خود عدول کنند

مهمترین متغیرها در ازدواج



انتظار از ازدواج

ارتباط صمیمانه با همسر

ارتباط با دیگران

حل تعارض

خانواده ه ی خود و خانواده ی همسر

دوستان

پول و مسائل مالی



- ▶ اهداف
- ▶ باورهاي مذهبي
- ▶ فعاليتهاي لذت بخش و مورد علاقه
- ▶ ارتباط جنسي
- ▶ فرزند و فرزندپروري
- ▶ نقش زن و مرد
- ▶ رشد شخصي
- ▶ بيان خواسته ها و احساسات

چکیده بحث انتخاب همسر

- ▶ زمانی می توانید فرد مناسبی را برای ازدواج پیدا کنید، که خودتان فرد مناسبی شده باشید.
- ▶ فردی را برای همسری خود انتخاب کنید که:
- ▶ همانند بهترین دوست صمیمی شما باشد.
- ▶ بخواهید از او فرزندی داشته باشید.
- ▶ از اینکه شبیه به او شوید احساس بدی نداشته باشید.
- ▶ او را همانگونه که هست، بدون هیچ تغییری بپذیرید.

Telegram

Canal @mitrareihany

@mitrareihani

09131146790

