

به فامسی، به یافوسی و به یارسی

آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج

مدرس: نوید نوری
دکترای تخصصی مشاوره

ضرورت آموزش پیش از ازدواج

- ازدواج یک نیاز و خواست طبیعی زن و مرد است و همه مکاتب سالم در جوامع بشری به ویژه مکاتب آسمانی، بخصوص دین اسلام بر آن صحه نهاده اند. اما ازدواج نخست نیاز به مجموعه ای از آگاهی ها، اطلاعات و بینش هایی در جهت شناخت افراد نسبت به هم دارد.

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.

عوامل مؤثر بر ازدواج

- عوامل ژنتیکی
- ویژگی های شخصیتی
- سن
- تحصیلات
- وضعیت اقتصادی خانواده
- وضعیت اجتماعی - فرهنگی خانواده
- اعتقادات و سیستم ارزش ها

ازدواج و خانواده در عصر حاضر

- توصیف خانواده در رسانه های گروهی
- ویژگی های خانواده توانمند
- شاخص های خانواده های قوی
- وضعیت ازدواج در عصر حاضر

چرا ازدواج های زیادی منجر به طلاق می شوند؟

آمادگی برای ازدواج

❖ الزامات زندگی زناشویی

■ آمادگی عقلانی

■ آمادگی جسمانی

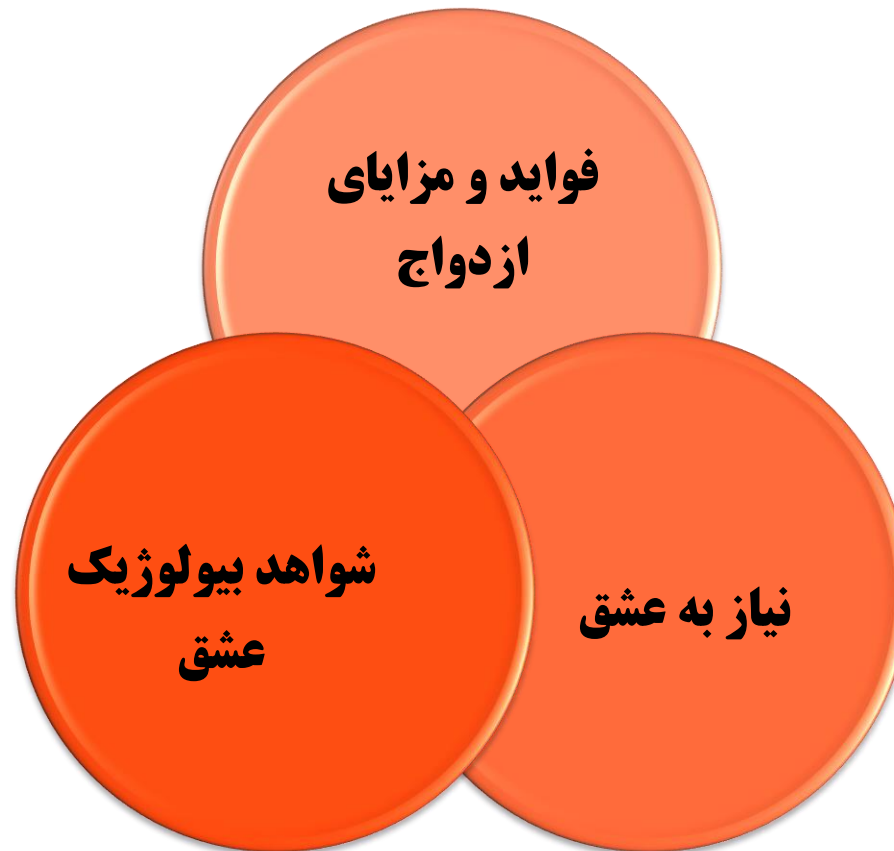
■ آمادگی جنسی

■ آمادگی عاطفی

■ آمادگی اجتماعی

■ آمادگی اقتصادی

چرا ازدواج و چرا عشق؟



فوائد و مزایای ازدواج

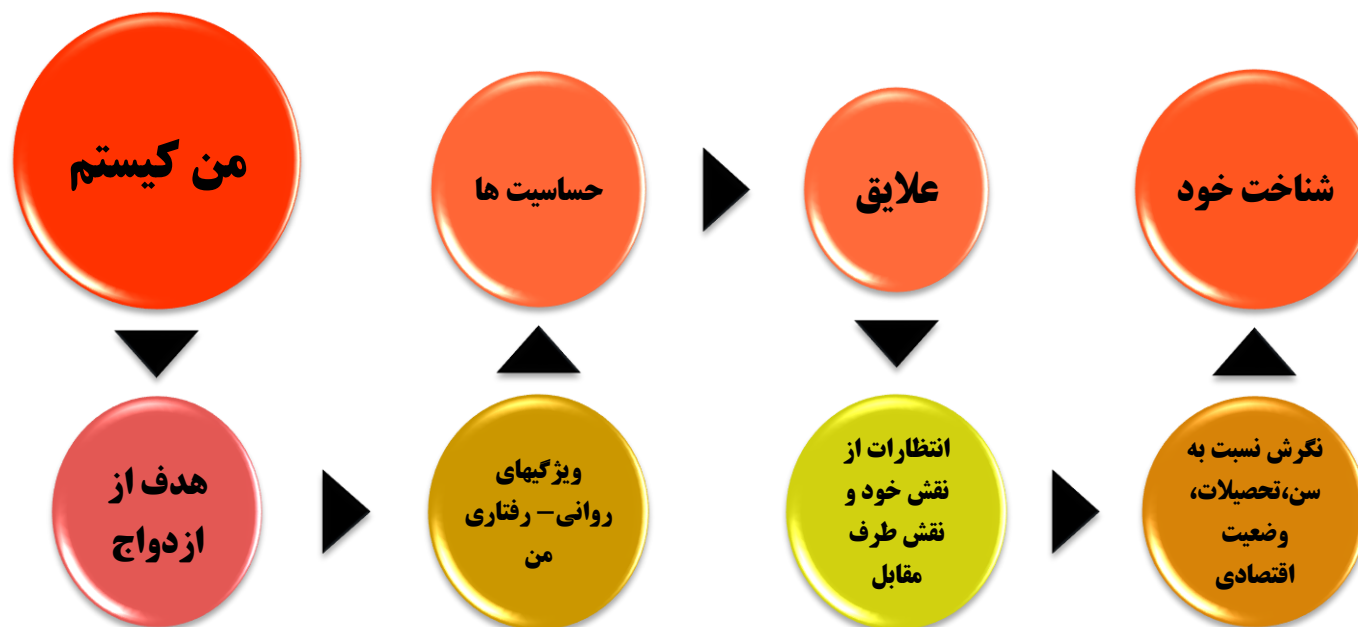
■ فوائد اجتماعی

- ارتقاء سطح سلامت کلی جامعه
- ارتقاء سطح فرهنگی و اقتصادی
- روابط اجتماعی بهتر
- افزایش امید به زندگی
- کاهش جرایم

■ فوائد مشترک زن و شوهر

- بهبود و سلامت روانی و جسمی
- افزایش طول عمر
- بهبود وضعیت اقتصادی
- احساس رضایت بیشتر از زندگی
- افزایش رضایت جنسی

مرحله اول ازدواج



مرحله دوم ازدواج



چگونه خود و دیگران را بشناسیم؟

اساساً شناخت خود و دیگری یعنی آگاهی و درک شخصیت و منش خود و فقط از طریق شناخت شخصیت است که میتوان به پذیرش خود، کنترل و یا تغییر رفتار خود و برقراری رابطه درست و خوب نایل شد.

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)

آشنایی

نظام آشنایی تقریباً اولین راهی است که زوج ها در سراسر دنیا برای انتخاب یکدیگر مورد استفاده قرار می دهند. تمام جوامع بشری روش های مختلفی برای انتخاب افراد مناسب به منظور ازدواج و والد شدن بوجود آورده اند.

با توجه به آنچه که گفته شد می توان آشنایی را بدین صورت تعریف کرد:

آشنایی فرایند تبادل اطلاعات و احساسات بین دو نفر از جنس مقابل به منظور تصمیم گیری برای ازدواج است.

دیدگاه‌های تاریخی در مورد فلسفه آشنایی

■ ازدواج سنتی

■ ازدواج مدرن

مراحل ازدواج

■ رویکرد فرایندی یا چند مرحله ای

■ رویکرد تک مرحله ای

رویکرد تک مرحله ای



رویکرد فرایندی یا چند مرحله ای

• مرحله اول
• آشنایی

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

• مرحله دوم
• نامزدی

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

• مرحله سوم
• عقد

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

کانالهای ارتباطی (باب آشنایی)

- محیط زندگی
- میهمانی ها و مراسم
- معرفی افراد
- اقوام
- محیط مجازی
- مراکز همسریابی
- آشنایی اتفاقی

جذابیت

معمولاً اولین عنصر محرک برای آشنایی با یک نفر جذابیت اوست. جذابیت در آغاز و گسترش آشنایی زن و مرد تأثیر بسزایی دارد. مطالعات علمی اثبات نموده است که جذابیت ظاهری بیشترین تأثیر را بر اکثریت افراد دارد و یکی از مهمترین شاخصههایی است که در تعداد افراد خواستار ازدواج با فرد تأثیر دارد.

اهمیت جذابیت برای مردان و زنان

احتمالاً این درست است که مردها در اولین ملاقات به جذابیت فیزیکی بیشتر توجه می کنند در حالیکه زن ها به ویژگی های شخصیتی فرد علاقه زیادی نشان می دهند.

نظریه های آشنایی

- همسان همسری
- ناهمسان همسری

همسان همسری (Homogamy)

این نظریه بر این فرض استوار است که هر چه شباهت ها و همانندی ها بیشتر باشد دو طرف بیشتر مایل به آشنایی با یکدیگر هستند.

ناهمسان همسری (Heterogamy)

براساس این دیدگاه ما بیشتر به افرادی علاقمند می شویم که ما را کامل کنند. فرض اصلی این نظریه این است که ما تمایل داریم کسی را جستجو کنیم که دارای آن چیزی است که ما نداریم و مایل به داشتن آن هستیم.

مزایای آشنایی

- آشنایی با تفاوت های فردی
- خودشناسی
- آشنایی با چیزهایی که دوست داریم و چیزهایی که از آنها متنفریم
- یادگیری مهارت های ارتباطی

محدودیت های آشنایی

- تمرکز زیاد بر نشان دادن صرفاً ویژگیهای مثبت خودمان
- جدا شدن از دوستان، خانواده و فعالیت سابق
- شکست در برخورد با مسائل و مشکلات روزمره مشترک
- آمادگی ضعیف برای ازدواج (آشنایی بدون حد و مرز)

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.
 - ❖ خانمها به طور طبیعی خیلی کنجکاو هستند. برای این است که به مردها نگاه می کند.
- 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.

▪ دست برداشتن از علایق و فعالیت های خود

- علایق شخصی و کارهای خودمان را رها می کنیم، بخصوص اگر فکر کنیم که برای فرد مقابل، علایق و کارهای ما اهمیتی ندارد یا اینکه با آینده مشترک ما تعارض دارد.
- خود را غرق علایق و کارهای همسر آینده خود می کنیم در حالیکه خودمان از آنها لذتی نمی بریم.

▪ کناره گیری از خانواده و دوستان

- اگر او با دوستان و خانواده ما راحت نباشد، وقت کمتری را با آنها سپری می کنیم.
- برای خوشحال کردن او با کسانی وقت خود را سپری می کنیم که از بودن با آنها لذت نمی بریم.

۴- تسلیم نیاز جنسی می شویم

۵- تسلیم زرق و برق های مادی و ظاهری می شویم

آشنایی با خانواده

یکی از راههای شناسایی فرد مقابل، شناخت خانواده اوست. یکی از بهترین شیوه ها برای شناخت فرد، مشاهده او زمانیکه با خانواده اش در تعامل است می باشد. نحوه برخورد فرد با اعضای خانواده و پدر و مادر، شاخصی از رفتارهای او در یک ارتباط صمیمانه است.

عشق، عاشق و ازدواج

از نظر تعریف، به کشش، علاقه و اشتیاق شدید که همراه با مهر و محبت، تمایل جنسی و ستایش کلی محبوب یا معشوق است عشق گفته می شود. در قرن حاضر مهمترین مسئله زوجین در زندگی اشتراکی شان جلوه و جایگاه عشق در روابط آنها است. بیش از ۹۰٪ زوجین بر این باورند که برای یک زندگی اشتراکی موفق و خوشبخت وجود عشق لازم است.

اجزاء و انواع عشق

■ تئوری الگوی عشق (انواع روابط عاشقانه)

این دیدگاه توسط دکتر جان لی (john lee, 1973) مطرح گردیده است که بر اساس آن می توان طرز تلفی و برخورد افراد را در مورد ارتباط احساسی-عاطفی با جنس مخالف را در شش الگو طبقه بندی نمود و از آن به عنوان الگوی عشق (love style) نام برد.

تئوری الگوی عشق

در این طبقه بندی سه گروه اصلی وجود دارد و سه الگوی دیگر ترکیبی از ویژگیهای آن سه نوع اصلی هستند.

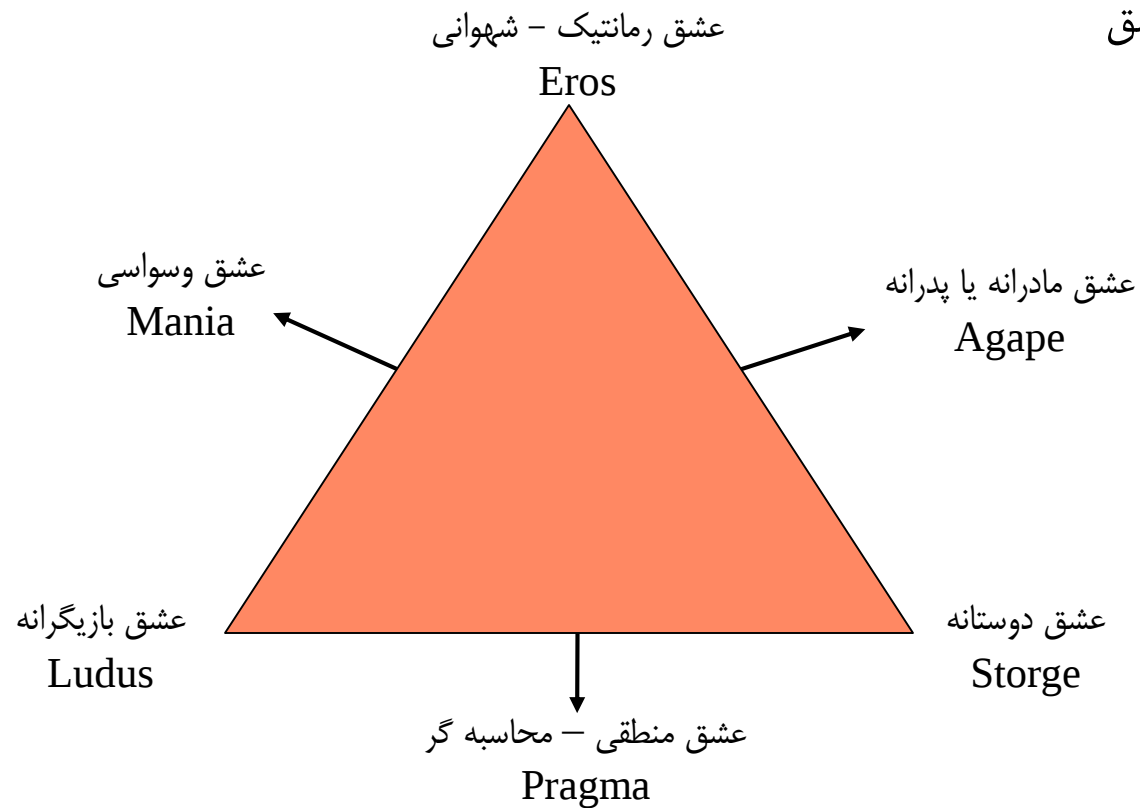
■ عشق رمانتیک، شهوانی (Eros)

■ عشق بازیگرانه (Ludus)

■ عشق دوستانه (storge)

love style

■ الگوی عشق



■ **عشق رمانتیک:** این همان عشق اساطیری در افسانه ها، کتابها و فیلم های رمانتیک است که عمدتاً بر پایه زیبایی و جذابیت های فیزیکی معشوق (از دید عاشق) و شیفتگی عاشق شکل می گیرد و غالباً جزء جنسی نیز دارد.

■ **عشق دوستانه:** همچنانکه از نام آن پیداست چنین عشق و محبتی در پی دوستی و شناخت تقریباً کامل و داشتن معیارها، ارزشها، باورها، اهداف، علایق مشترک و در طولانی مدت بوجود می آید. در چنین رابطه ای تعهد و صمیمیت بسیار زیاد و قوی است ولی آن تمایلات، ولع و هیجانات احساسی – جنسی قوی وجود ندارد.

■ **عشق بازیگرانه:** در چنین حالتی بدلیل طرز تفکر، خصوصیات شخصیتی و اهداف، شخص تلاش به دستیابی و کنترل معشوق می کند و برای رسیدن به آن دست به هر اقدام و رفتاری می زند و به معنی واقعی نقش ایفاء می کند و از هر مانور و دروغی که لازم است رویگردان نیست.

■ **عشق مادرانه – پدرانه:** در چنین رابطه ای فرد تقریباً نقش و جایگاهی شبیه پدر یا مادر را در برابر معشوق به عهده می گیرد (مراقبت، توجه، محبت و حتی از خود گذشتگی).

■ **عشق منطقی یا محاسبه گرانه:** در این حالت فرد تقریباً فقط بر اساس منطق و محاسبه معایب و محاسن (غالباً مادی) مجذوب طرف مقابل شده و مسائلی همچون احساس و عواطف، شخصیت، تناسب و همخوانی نقش و جایگاه اهمیت چندانی ندارد.

■ **عشق شیدایی یا وسواسی:** در این حالت عشق تقریباً خارج از کنترل بوده و فرد از خود بیخود می شود و عقل، منطق و پذیرش واقعیت در آن وجود ندارند. چنین فردی رفتاری وسواسی، حسادت آمیز، شکاک و کنترل کننده داشته و حتی ممکن است دست به رفتارهای خشونت آمیز (خود آزاری و دیگر آزاری) بزند. بسیاری از عشق های دوران نوجوانی از این دسته هستند.