



مفهوم ازدواج و زندگی مشترک:

ازدواج یک پدیده اجتماعی فرهنگی است که همانند سایر مفاهیم روانشناختی در ابعاد هیجانی، شناختی و رفتاری نظریه ای برای آن تبیین نشده است.

مفهوم فرهنگی ازدواج :

بطور کلی اگر زن و مرد شرایط لازم را برای ازدواج داشته باشند و با هم تفاهم، باهم مشابَهت در افکار، در رفتار در اهداف و در احساس هم داشته باشند عموماً موفق خواهند بود .
هدف غایی ازدواج رسیدن به امنیت روانی است.

باورهای موجود در باره ی ازدواج

مشکلات رفتاری با ازدواج حل میشود.

در ازدواج در رابطه با تمام اتفاقات گذشته باید صادق بود.

ازدواج پایانی بر همه مشکلات قبلی باید باشد.

در ازدواج باید همیشه خوشبخت و شادکام بود.

اگر مشکلی در ازدواج پیش آمد نشانه ی شکست آن است.

در یک ازدواج موفق زن و مرد باید در همه ی موارد با هم هماهنگ باشند.

در یک ازدواج موفق زن و مرد باید همیشه با هم باشند.

اگر مشکلی پیش آمد با رابطه ی زناشویی قابل حل است.

مهارتها

ارتباط

حل تعارض واصل شناسایی علت ومعلول

ارتباط با خانواده همسر

مدیریت مسائل مالی

ابراز صمیمیت ومحبت

تصمیم گیری و اراده

دو چالش عمده‌ی زندگی مشترک عبارتند از:

۱ - ایجاد اعتماد

۲ - تعادل بین نیاز به وابستگی و نیاز به استقلال

ملاک ها و معیارهای ازدواج موفق :

۱. قبل از ازدواج هر دو نفر باید مستقل و پخته باشند.
۲. هر دو نفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند خودشان را هم دوست بدانند.
۳. هر دو نفر بتوانند همان گونه از با هم بودن لذت می برند از تنهایی هم لذت ببرند.
۴. هر دو نفر در شغل و حرفه خود ثبات داشته باشند.
۵. هر دو نفر بتوانند نظرات و خواسته های خود را قاطعانه بیان کنند.
۶. هر دو نفر سعی کنند خود خواه نباشند و به خواسته طرف مقابل هم توجه کنند.

باور های غلط زندگی زناشویی

-تصور از زندگی زناشویی

-تصور نیمه گمشده!

-همسران موفق همیشه خوش هستند و هرگز با هم دعوا نمی کنند!

-ازدواج دواى همه دردها و آخر خوشبختی!

-ازدواج یعنی در بند بودن و سرکوبی علائق و نیازها!

-همسر م نباید اشتباهی مرتکب شود!

-از این پس شرایط جدید/فرد جدید

-قبول تفاوتها و عدم مقایسه ها

پیام های ازدواج آسان

به یاد داشته باش: من نباید چیزی باشم که تو می خواهی، من را خودم از خودم ساخته ام.

منی که من از خود ساخته ام، آمال من است.

تویی که تو از من می سازی آرزوهایت و یا کمبودهایت هستند.

لیاقت انسان ها کیفیت زندگی را تعیین می کند، نه آرزوهایشان.

و من متعهد نیستم که چیزی باشم که تو می خواهی.

و تو هم می توانی انتخاب کنی که من را می خواهی یا نه.

ولی نمی توانی انتخاب کنی که از من چه می خواهی.

می توانی دوستم داشته باشی، همین گونه که هستم و من هم.

می توانی از من متنفر باشی بی هیچ دلیلی و من هم.

چرا که ما هر دو انسانیم.

این جهان مملو از انسان هاست، پس این جهان می تواند هر لحظه مالک احساسی جدید باشد.

تو نمی توانی برایم به قضاوت بنشینی و حکمی صادر کنی و من هم.

قضاوت و صدور حکم بر عهده نیروی ماورایی خداوندگار است.

دوستانم مرا همین گونه پیدا می کنند و می ستایند.

حسودان از من متنفرند، ولی باز می ستایند.

دشمنانم کمر به نابودیم بسته اند و همچنان می ستایندم.

چرا که من اگر قابل ستایش نباشم نه دوستی خواهم داشت، نه حسودی و نه دشمنی و نه حتی

رقیبی.

اهمیت و کارکرد ازدواج:

کاهش نگرانیها و اضطراب و استرس

توسعه خود

ایجاد احساس مسئولیت

گسترده شدن چتر حمایت مالی

کسب اعتبار اجتماعی

تامین نیازهای عاطفی و غریزی

موانع مسیر ازدواج

سخت گیری در معیارها

مخالفت والدین

تفاوت فرهنگی

ازدواج با فرزند تک سرپرست

معلولیت

اشتغال به تحصیل

سطح تحصیلات

مسائل اعتقادی

طلاق پدر و مادر

اعتیاد والدین

بیماری والدین