

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ازدواج موفق



مركز تخصصی مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده رسول moshaverrasoul.ir
۰۱۳۳۲۱۱۲۱۳۳



علی رسولی
دکتری روانشناسی تربیتی

فعالیت معارفه

هر کس بگردد و از بین جمع یک نفر را به دلخواه انتخاب کند و با کسب اطلاعات زیر او را معرفی کند:

۱. نام و نام خانوادگی

۲. سن

۳. رشته و مقطع تحصیلی

۴. چه انتظاری از این کارگاه داری؟

اکنون هر کس این جمله را بلند بگویی:

”من می خواهم ازدواج کنم“

ویژگی های آموزش کارگاهی

یاد دادن - القاء - معلم - مطالب حجیم -
سریع - ناپایدار - خستگی - تقلید

فراگیر یا مخاطب

اهداف آموزشی

یادگیری - اکتشاف - تسهیل گر - کم حجم -
کند - پایدار - رضایت - خلاقیت

آموزش فعال
فراگیر مدار
غیر خطی

ویژگی های آموزش فعال و ضرورت وضع قوانین و مقررات در کارگاه

به نظر شما برای استفاده بهینه از کارگاه چه مقرراتی باید وضع شود؟

۱. حضور به موقع
۲. موبایل ها ساکت
۳. عدم قضاوت
۴. حفظ احترام
۵. رازداری
۶. عدم بحث و جدل دو نفره (پینگ پنگ)
۷. گفتگوی درگوشی (پچ پچ)
۸. بحث خارج از موضوع ممنوع
۹. مشارکت داوطلبانه و برابر (مختصر و مفید)
۱۰. تذکر همگانی در صورت نقض قوانین

هدف از این دوره آموزشی

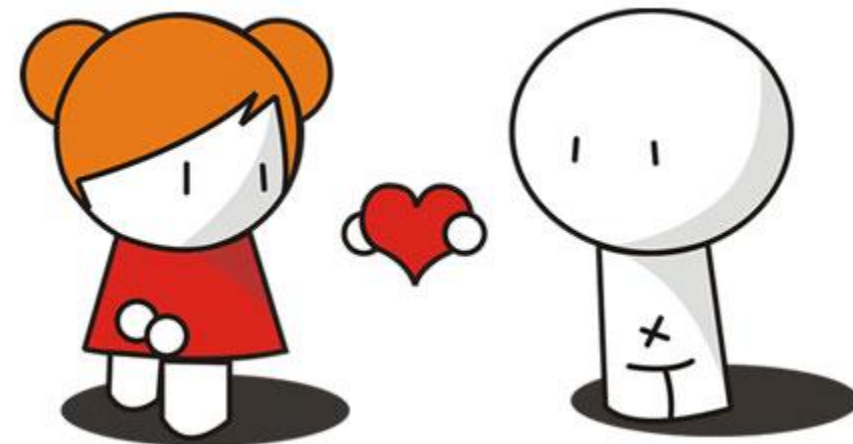
افزایش احتمال موفقیت ازدواج یا افزایش رضایت از ازدواج



ازدواج شکل چیست؟

زندگی مجردی شکل چیست؟

زندگی متاهلی شکل چیست؟



ازدواج یعنی ...

تعریف ساده ازدواج:

ارتباطی قراردادی بین دو انسان از جنس مخالف به منظور رفع نیازهای **جنسی، عاطفی و اجتماعی** است.



از این تعریف چه نتایج می توان گرفت؟



پیام های تعریف ازدواج موفق و کارکردهای ازدواج

- ازدواج یک قرارداد دوطرفه است برای بده بستن نیازهای عاطفی، جنسی و بخشی از نیازهای اجتماعی مثلاً تشکیل خانواده.
- ازدواج درمان نیست و با ازدواج معجزه ای اتفاق نمی افتد.
- قرار نیست با ازدواج به آرمان هایمان برسیم یا کسی ما را خوشبخت کند.
- به واسطه تأمین نیازها در ازدواج بستر رشد و آرامش برای فرد فراهم می شود.
- همسر، ما را رشد نمی دهد بلکه خود ما مسئول رشد و سعادت خود هستیم.

تعریف ازدواج موفق و کارکردهای ازدواج

- ازدواج بواسطه اینکه یک قرارداد است مسئولیت ایجاد می کند.
- مامسئول هستیم که نیازهای همسرمان را برآورده کنیم... حتی اگر حال خودمان خوب نباشد.
- هدف ازدواج داشتن تکیه گاه نیست بلکه همراهی است؛ قرار نیست به کسی تکیه کنیم بلکه باید همدیگر را همراهی و حمایت کنیم.
- ازدواج مثل کاشت نهال یا تولد یک موجود زنده است که رسیدگی و مراقبت می خواهد. در ازدواج یک رابطه متولد می شود.





تعریف ازدواج موفق و کارکردهای ازدواج

- ازدواج هم یک قرارداد قانونی است یعنی همان شروطی که در دفتر ثبت ازدواج امضا می کنیم و هم قرارداد اخلاقی است یعنی همان قول و قرارهایی که قبل از ازدواج می گذاریم و اخلاقاً مسئول عمل به آن هستیم.
- بخش قانونی در همه ازدواج ها تقریباً مشترک است اما بخش اخلاقی خاص دو نفری است که می خواهند با هم ازدواج کنند.

فعالیت انفرادی

همانطور که نشسته اید یک تغییر در وضعیت خودتان ایجاد کنید



استعاره های مهم ازدواجی

ازدواج مانند خرید هندوانه دربسته است یا میوه درهم صندوقی؟



ازدواج موفق دو ویژگی اساسی دارد:

رضایت

پایداری





آموزش پیش از ازدواج چه ضرورتی دارد؟



استعاره های مهم ازدواجی

ازدواج مانند خرید خودرو و یا یک وسیله مهم است.

برای خرید خودروی مناسب و استفاده از آن به چه چیزهای نیاز داریم؟



ازدواج، یکی از نقاط عطف بزرگ زندگی



- تولد
- تحصیل
- انتخاب رشته
- انتخاب شغل
- مهاجرت
- ازدواج
-
- مرگ

ضرورت آموزش پیش از ازدواج

- اهمیت ازدواج کمتر از بقیه انتخاب ها نیست. ما برای اتخاذ هر تصمیمی نیاز به اطلاعات داریم از خرید یک جفت کفش تا انتخاب شغل.
- در عصر حاضر به دلیل کوچک و هسته ای شدن خانواده ها آموزش و یادگیری مشاهده ای در خانواده ها کمتر شده بنابراین آموزش رسمی ضرورت دارد.
- همه افراد در سن ازدواج، نیاز دارند، درباره ازدواج آموزش ببینند، نکته مهم اعتبار منبع آموزشی است.
- آموزش قبل از ازدواج، اقدامی است برای کاهش طلاق و هزینه های ناشی از آن.
- آموزش پیش از ازدواج، ضرورت همگانی است ولی مشاوره پیش از ازدواج در مواقعی ضروری است که نگرانی و یا تردید خاصی وجود دارد.

قانون طلایی ازدواج

ازدواج موفق

۱- اقدام به موقع
(آمادگی قبل از ازدواج)

۲- انتخاب مناسب:

فرآیندی عقلانی-عاطفی که از شناخت تناسب ها و تفاوت ها و تعارض ها شروع شده و به انتخابی مسئولانه ختم می شود.

۳- ارتباط صحیح

(با ازدواج، ارتباطی متولد می شود که همیشه نیاز به مراقبت دارد)

فعالیت انفرادی

تغییری که در خودتان ایجاد کردید چه شد؟





به نظر شما ازدواج یک اتفاق است یا یک فرآیند؟

مراحل اصلی ازدواج

• ازدواج یک اتفاق ناگهانی نیست بلکه **یک فرایند است** که سه مرحله دارد: آمادگی و آشنایی، نامزدی و عقد.

آشنایی فرایند تبادل اطلاعات و احساسات بین دو نفر از جنس مقابل به منظور تصمیم‌گیری برای ازدواج است. (مهم‌ترین مرحله ازدواج و لزوم خانوادگی بودن آن)

• **نامزدی:** زمانی که هر دو نفر به قدری باهم آشنا شدند که تصمیم به ازدواج گرفتند، از آن زمان تا زمان عقد رسمی، دوران نامزدی محسوب می‌شود. (قول ازدواج)

• **دوران عقد** به دورانی گفته می‌شود که با عقد ازدواج آغاز می‌شود و با شروع زندگی مشترک زیر یک سقف پایان می‌یابد.

مراحل ازدواج (عبور از مجرد به تاهل) کدامند؟



✓ آمادگی

✓ آشنایی اولیه (از اولین دیدار تا قول ازدواج)

✓ دوران نامزدی (از قول ازدواج تا عقد رسمی)

✓ دوران عقد (میثاق و تعهد قانونی، شرعی، اجتماعی و اخلاقی)

✓ از عروسی تا بچه دار شدن



آمادگی های مهم برای ازدواج موفق کدامند؟

۱. خودپنداره مثبت

۲. فعالیت مفید

۳. استقلال و خودمختاری:

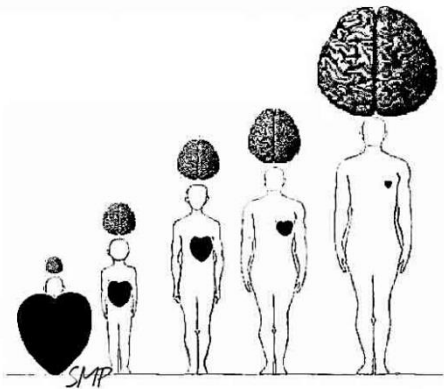
در اداره احساسات و رفتار خود، و پذیرش مسئولیت رفتارها و تصمیم ها و تعهدات خود

۴. ارتباط موثر با دیگران (انعطاف پذیری

و سازگاری)

۵. وجود نیاز عاطفی و جنسی به جنس

مخالف



خود آگاهی ازدواجی

(یکی از ضروریات آمادگی برای ازدواج)

قبل از ازدواج چه چیزهایی درباره خودمان باید بدانیم؟

- من کی ام؟ ویژگی ها و داشته ها و نداشته های واقعی من چیست؟
- چه قدر آمادگی ازدواج و پذیرش مسئولیت های آن را دارم؟ آیا من همسر مناسبی هستم؟
- از همسر چه انتظاراتی دارم، از رابطه با همسر و از خانواده همسر بعد از ازدواج چه انتظاراتی دارم؟ (از نظر عاطفی، احترام، حمایت اجتماعی و مالی، رعایت آداب و رسوم)
- ویژگی هایی که من ندارم و می خواهم همسر آینده ام داشته باشد کدام اند؟
- ویژگی هایی که من دارم و نمی خواهم همسر آینده ام داشته باشد کدام اند؟

استعاره های مهم ازدواجی

ازدواج مانند شروع یک سفر دریایی دو نفره با یک قایق است.



استعاره های مهم ازدواجی

ازدواج مانند کاشت نهال وجود خودمان در یک کشتزار است.



استعاره های مهم ازدواجی

ازدواج مانند تاسیس یک شرکت دو نفره با تمام سرمایه دو طرف است.



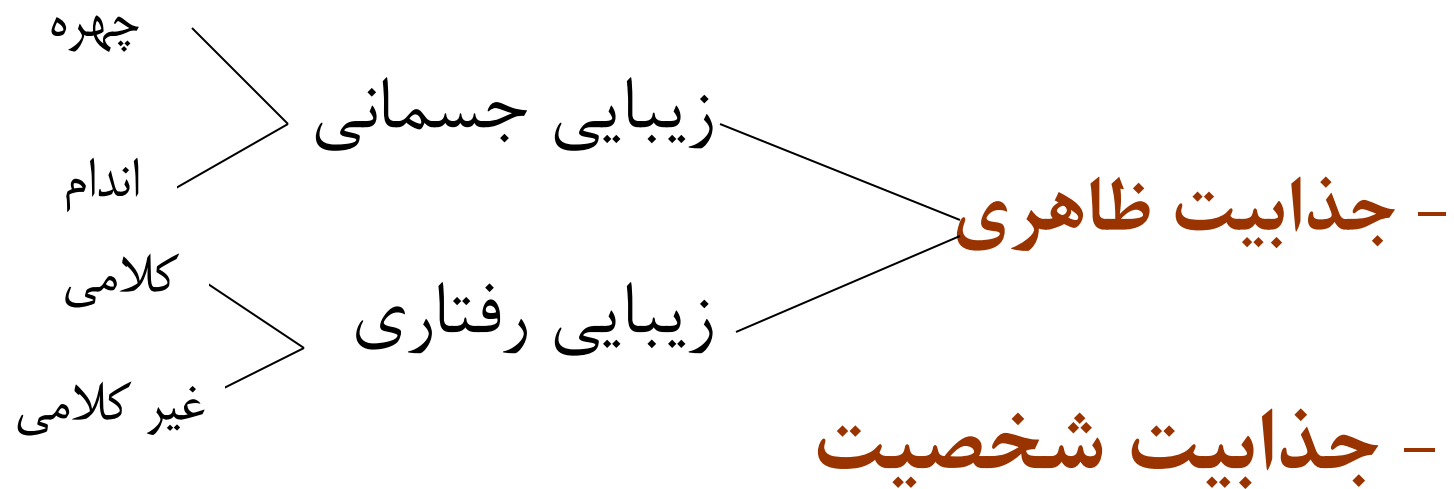
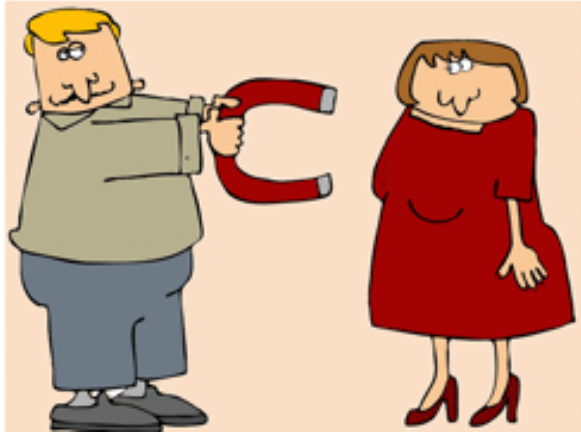
چطور می شود از کسی خوشمان می آید و با او وارد فرآیند آشنایی می شویم؟



چه ویژگی هایی یک زن یا مرد را برای شما جذاب می کند؟



ابعاد جذابیت



- **جذابیت موقعیت اجتماعی** (وضعیت شغلی، اقتصادی، تحصیلی، اصالت و

اعتبار خانوادگی، شهرت و اعتبار اجتماعی)

- **جذابیت مشابهت ها:** در اندیشه ها، باورها، نگرش ها، تجربه ها، حوادث غم انگیز،

اهداف، فعالیت ها و گروه ها (نظریه همسان همسری)

- **جذابیت تفاوت ها:** در صفات و شرایطی که نداریم ولی می خواهیم داشته باشیم. (نظریه

ناهمسان همسری)

جذاب ترین خصوصیات

- مهربانی
- درستکاری
- باهوشی
- قابل اعتماد بودن
- بی ریایی
- فهیم بودن
- وفاداری
- با ملاحظه بودن
- خونگرمی

منفی ترین خصوصیات

- ✓ دروغگویی
- ✓ بی رحمی
- ✓ بدخواهی
- ✓ غیر قابل اعتماد بودن
- ✓ نامهربانی
- ✓ ریاکاری
- ✓ حریص بودن
- ✓ خودخواهی
- ✓ گستاخی
- ✓ کوتاه فکری
- ✓ وراجی

تمرین

۱۰۰ ویژگی از همسر ایدآل خود بنویسید



آشنایی

تعریف آشنایی:

فرآیند تبادل اطلاعات و احساسات به قصد ازدواج
(مهم ترین مرحله ازدواج و لزوم خانوادگی بودن آن)

از روی ظاهر، انسان ها را قضاوت نکنیم



بحث در گروه های کوچک

فواید و نگرانی های دوره آشنایی کدامند؟



به دنبال همراه "اول" نیستیم!

این روزها اول راه ، همه همراهند ...

باید به دنبال همراه "آخر" گشت

آشنایی

آشنایی، ضرورتی امروزی و مربوط به شهرهای بزرگ است.
جایگزین مناسبی برای روش های شناخت سنتی که دیگر وجود ندارند.
آشنایی قبل از ازدواج، چند ویژگی دارد:

- این آشنایی به منظور تصمیم گیری برای ازدواج انجام می شود.
- در فرآیند آشنایی، حس ها تبادل می شود نه عواطف. در این دوره، فرد احساسات درونی اش را بررسی و اطلاع رسانی می کند و ابراز نمی کند.
- ابراز عواطف شدید و زود هنگام در دوره آشنایی، نشانه عدم بلوغ و ناپختگی فرد و یا بی صداقتی و تلاش او برای وابسته کردن طرف مقابل است.
- در دوره آشنایی می توان اشخاص دیگر را هم بررسی کرد اما با قول ازدواج نوعی تعهد ایجاد می شود.
- **دوره آشنایی، دوره پاسخگویی به نیازهای جنسی و عاطفی نیست.**

نقش فرد و خانواده در آشنایی

چهار سبک ازدواج بر اساس عوامل رضایت و پایداری



خانواده ها بیشتر به عوامل پایداری توجه دارند
و خود طرفین بیشتر به عوامل رضایت

شیوه ها و ابواب آشنایی کدامند؟



- معرفی (سنتی)
- محیط زندگی
- میهمانی ها و مراسم
- محیط های مجازی
- مراکز همسریابی

نکته:

- (۱) تعدد و تنوع ابواب آشنایی به رغم تفاوت اعتبار به افزایش ازدواج کمک می کند.
- (۲) باب آشنایی قابل اعتماد نیست بلکه فرآیند آشنایی قابل اعتماد و مهم است.



• آقا و خانمی به همدیگر علاقه دارند ولی پسر قصد ازدواج ندارد! خانم چه کار کند؟

• اگر پسری بگوید رابطه پنهان بماند تا من برای خواستگاری آماده شوم چه باید کرد؟

• آیا نزدیکتر شدن و برقراری رابطه جنسی با پسر باعث جلب رضایت او برای ازدواج می شود؟

سوء تفاهم زنان و مردان در آشنایی



- هدف خانم ها از برقراری رابطه ایجاد رابطه پایدار و با هدف ازدواج است اما مردان کمتر اینطورند.

- اگر مردی در طول رابطه قصد ازدواج را مطرح نکرد خانم باید باور کند که آن مرد واقعا قصد ازدواج با او را ندارد

بازی دو نفره مجسمه سازی

- وقتی مجسمه بودید چه احساسی داشتید؟
- وقتی مجسمه ساز بودید چه احساسی داشتید؟
- برداشت شما از این بازی چیست؟



تمرین: پس از شنیدن متن مشخص کنید که فرد مورد نظر دارای چه ویژگی هایی است؟

با هوش	برونگرا	خوش سلیقه	مؤدب
مهربان	با کفایت	پر جرأت	جذاب

- به هر کدام از صفات بالا بر اساس مقیاس ۴ درجه ای زیر نمره دهید.
 - نمی توانم بگویم = ۰
 - تا حدودی این صفت را دارد = ۲
 - اصلاً این صفت را ندارد = ۱
 - کاملاً این صفت را دارد = ۳

بازی: نادیده گرفتن نشانه های هشدار

استنباطات اساسی در فرآیند آشنایی

۱. کلی گویی
۲. خطای اثر هاله ای (حدس زدن به جای بررسی کردن)
۳. سوالات کافی نمی پرسیم.
۴. نشانه های هشدار دهنده را نادیده می گیریم. (نیاز به مشاوره)
۵. عجولانه و زود هنگام، سازش می کنیم.
۶. تسلیم نیاز جنسی می شویم.
۷. تسلیم زرق و برق های مادی و ظاهری می شویم.
۸. «تعهد» را مقدم بر «تفاهم» می دانیم.
۹. تردیدهای خود را نادیده می گیریم. (نیاز به مشاوره)
۱۰. «تفاهم» را بر «علاقه» مقدم می دانیم.
۱۱. باور به این که او را تغییر خواهیم داد.
۲۱. باور به این که پس از ازدواج مشکلات کم می شود

روش های آشنایی

۱. گفتگو

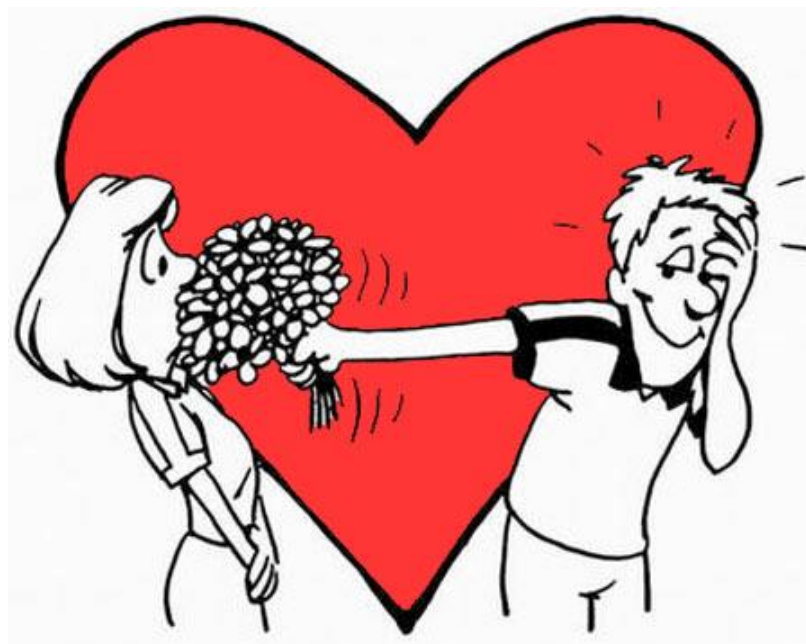
۲. تحقیق

۳. معاشرت خانوادگی

۴. مشاوره تخصصی



ایفای نقش خواستگاری



- **در تبادل اطلاعات با هم پیش بروید:** در صورتی که طرف شما بیشتر درصدد کسب اطلاعات یک طرفه از شماست و از خودش اطلاعاتی نمی دهد، ویا برای افشای اسرار زندگیتان اصرار دارد، احتمالاً فرد بدبینی است و بنابراین در شناخت و دادن اطلاعات به او باید بیشتر احتیاط کنید.
- هرآنچه که لازم است افشا شود باید قبل از جلسه مهربران (قباله بران یا نامزدی) گفته شود وگرنه طرف احساس فریب خوردگی خواهد کرد.
- در جلسات گفتگو باید از آنچه هستیم بگوییم، و آنچه می خواهیم باشیم را جزء اهداف و آرزوهایمان مطرح کنیم.
- بیان ویژگی های مثبت خود را باید بر بیان ویژگی های منفی مقدم داریم.
- در جلسه اول باید به صورت سطحی به بسیاری از موضوعات پرداخت و بررسی جدی تر و عمیق تر آنها را به جلسات بعدی موکول کرد.
- در جلسات خواستگاری حتماً بر سر یک مکانیزم کارآمد برای حل اختلافات پس از ازدواج به توافق برسید.

در خواستگاری های ضربتی که خانواده ها اجازه جلسات متعدد را نمی دهند (و متأسفانه هنوز در برخی خانواده ها رایج است!)، باید شناخت:

- حساسیت ها یا به اصطلاح **خط قرمزهای شخصی** و بررسی **عدم تعارض** در آنها

- آشنایی با **سبک زندگی** موجود و مطلوب

- و بررسی **تناسب شخصیتی و خانوادگی**

در اولویت موضوعات گفتگو قرار گیرند.

موضوعات گفتگوی قبل از ازدواج

۹. خانواده خود: سبک زندگی، توزیع قدرت، روابط عاطفی،
و نوع و میزان رابطه با هریک از اعضا

۱۰. خویشاوندان: سبک زندگیشان و نوع و میزان رابطه با
آنها

۱۱. وظایف زن و مرد در خانواده

۱۲. رابطه صمیمانه و عاطفی با همسر

۱۳. خانواده همسر و خواسته ها و انتظارات از آنها

۱۴. پول و مسایل مالی

۱۵. فرزند و تربیت فرزند: تعداد، زمان، روش تربیت

۱۶. موضوعات جنسی

۱. سرگرمی ها و علایق

۲. باورها و ارزش های دینی

۳. باورها و اصول اخلاقی

۴. رویارویی با هیجان ها

۵. نحوه بیان و میزان خواسته ها و توقعات از دیگران

۶. حل اختلافات

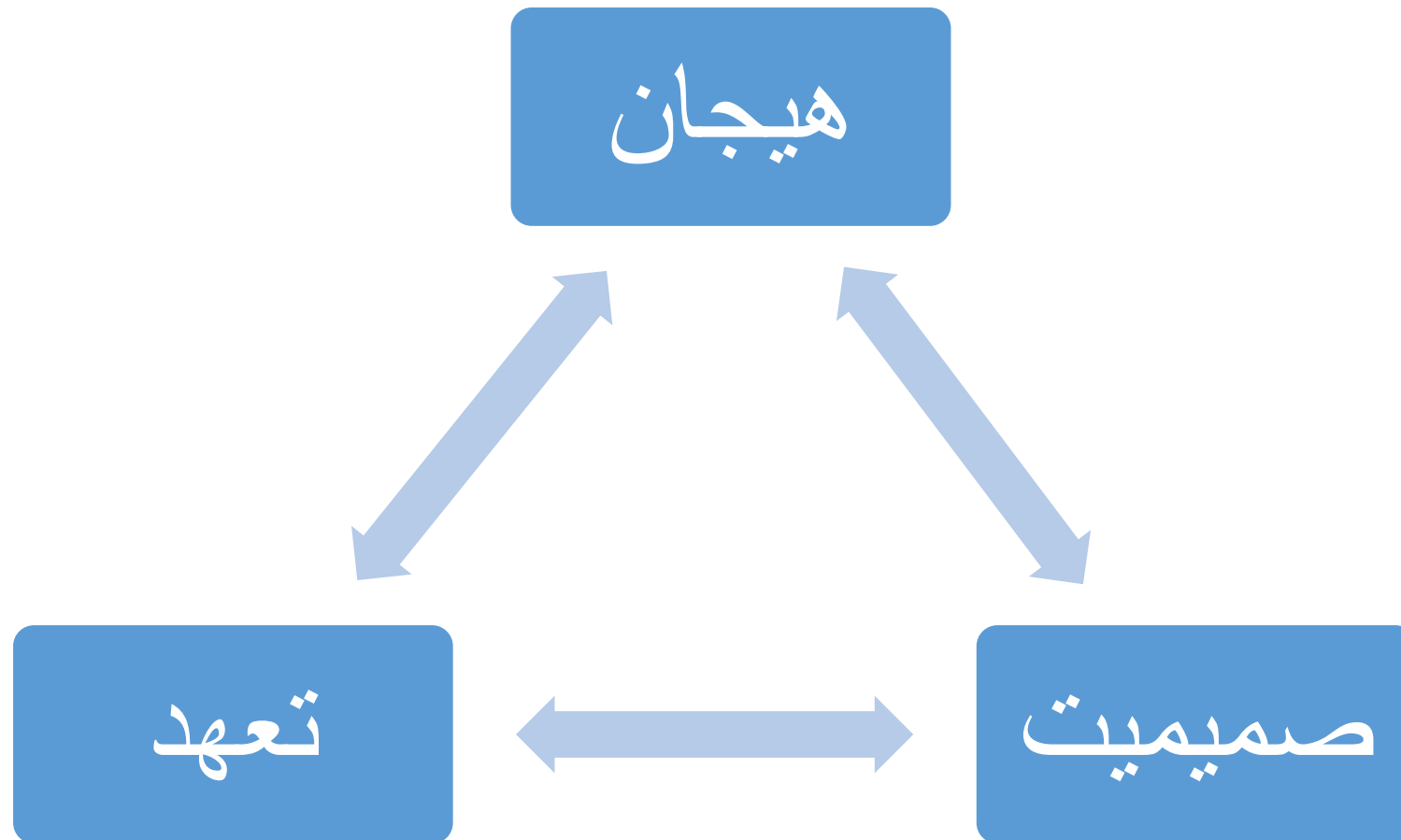
۷. دوستان

۸. اهداف رشد و پیشرفت شخصی

از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر یادگاری که در این گنبد دوار بماند

وقتی کلمه «عشق» را می شنوید
چه کلمات، تصاویر یا خاطراتی به ذهنتان می آید؟

ابعاد عشق: نظریه مثلثی عشق اشترنبرگ

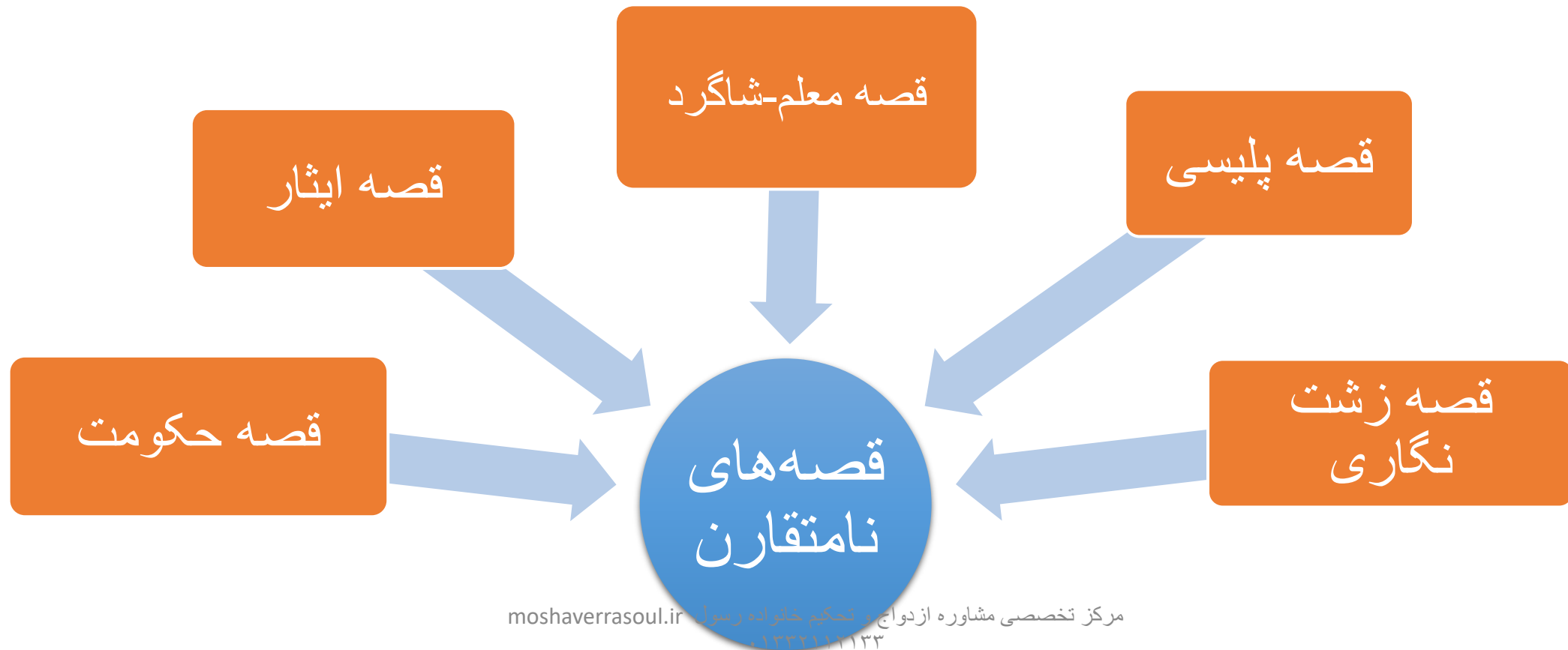


انواع عشق

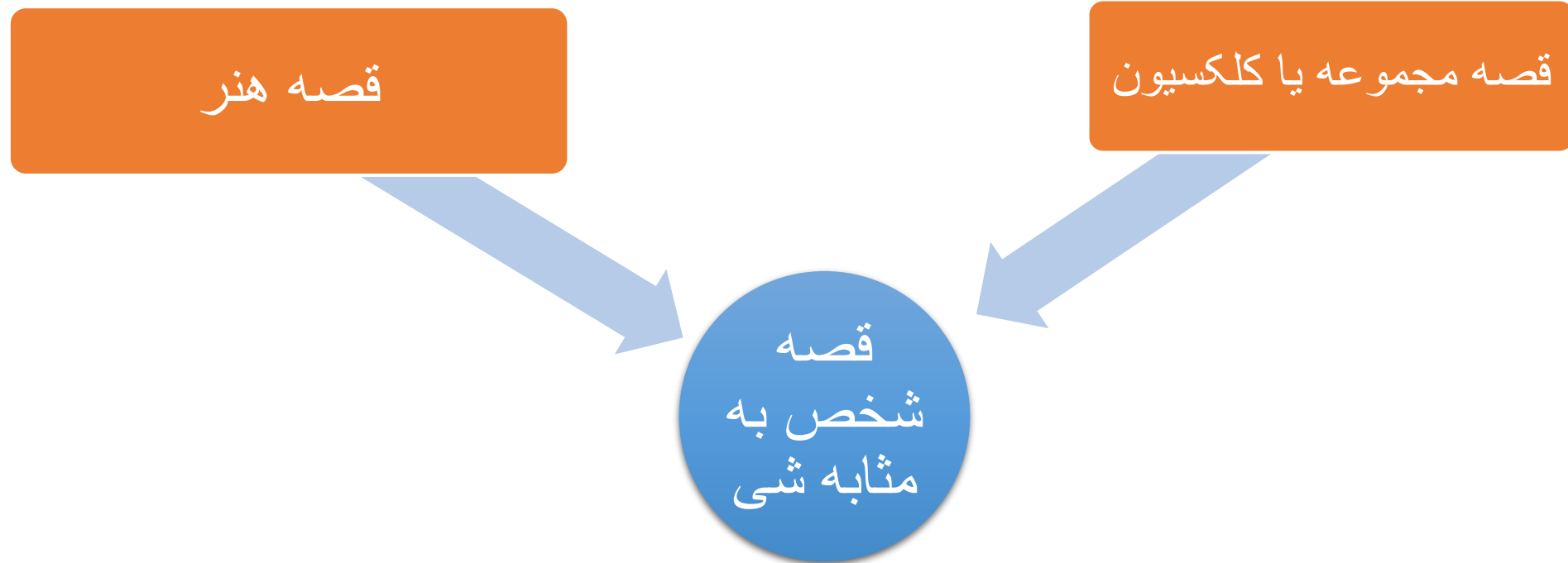
- ۱- عشق دوستانه (صمیمیت)
- ۲- عشق شهوانی (هیجان)
- ۳- عشق پوچ (تعهد)
- ۴- عشق رومانتیک (صمیمیت+هیجان)
- ۵- عشق مشفقانه (تعهد+صمیمیت)
- ۶- عشق ابلهانه (تعهد+هیجان)
- ۷- عشق کامل (صمیمیت+هیجان+تعهد)

عشق یک داستان است.

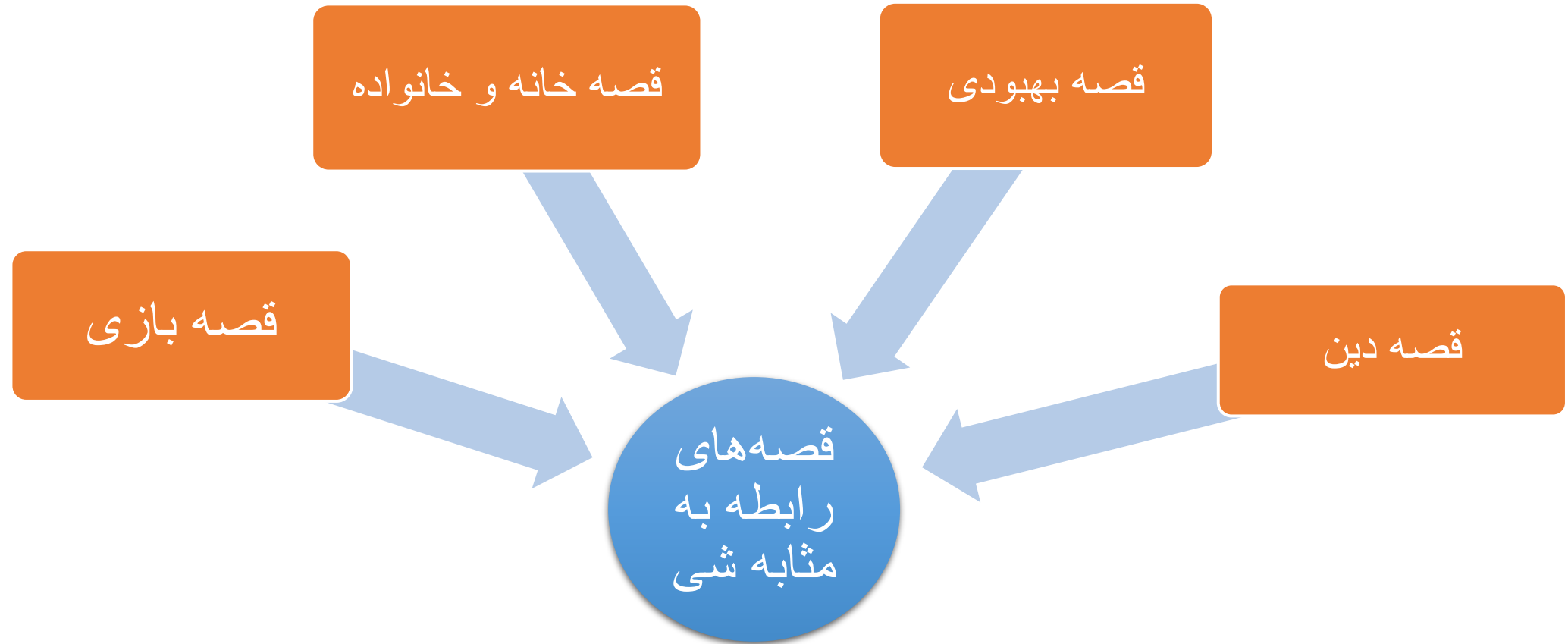
عدم تقارن: رفتار مکمل میان جفت ها باید مبنای یک رابطه صمیمانه قرار گیرد.



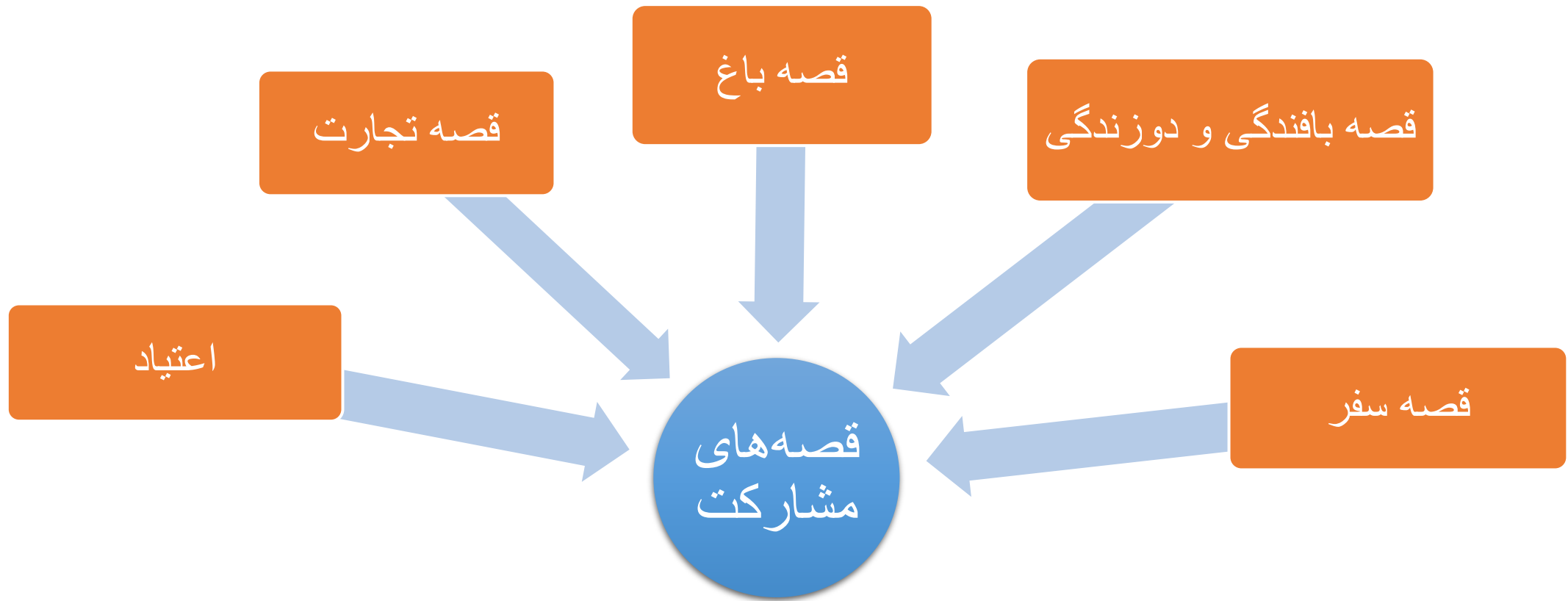
شخص به مشابه شی: ارزش شخص و روابط بخاطر خودشان نیست بلکه بخاطر عملکرد (کارکرد) آنها در مقام یک شیء است.



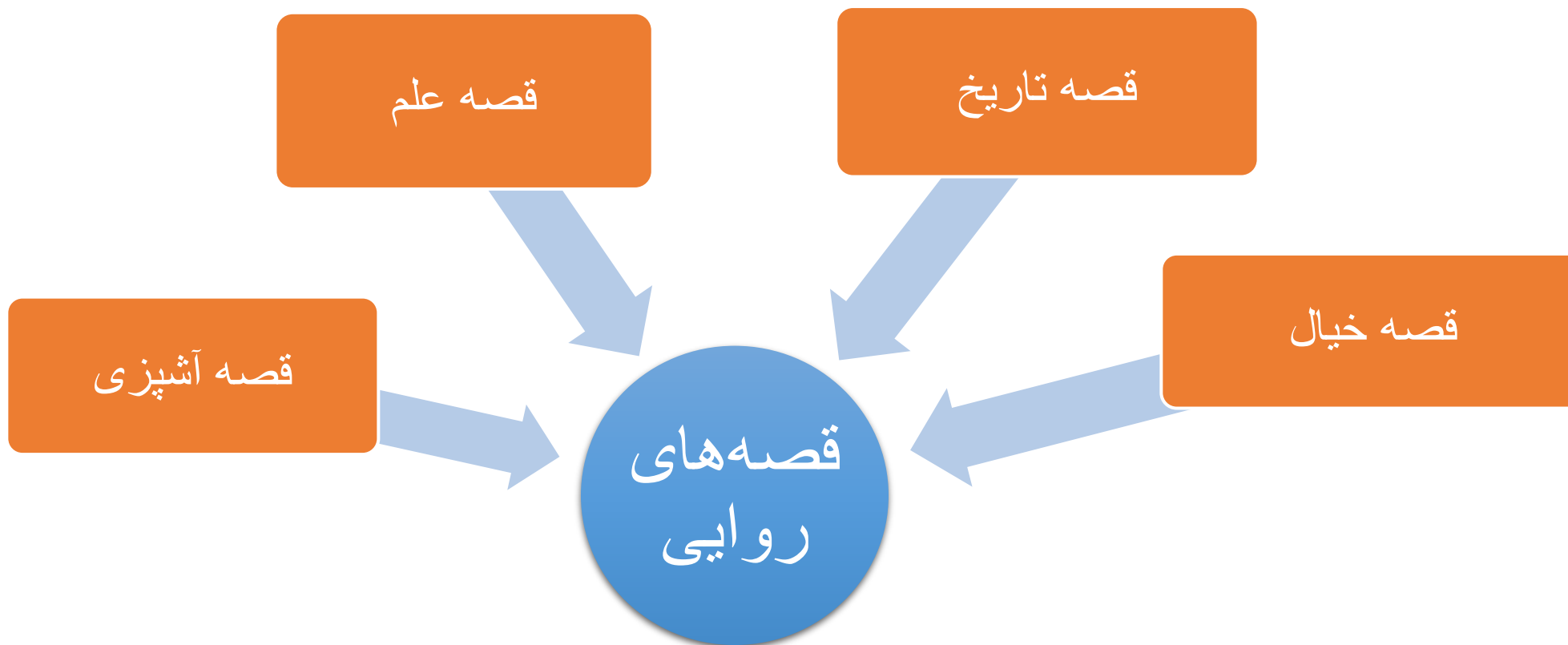
رابطه به مثابه شی: رابطه به صورت وسیله‌ای درمی‌آید برای نیل به هدفی که اغلب هیچ ربطی به رابطه ندارد و اگر دارد اندک است.



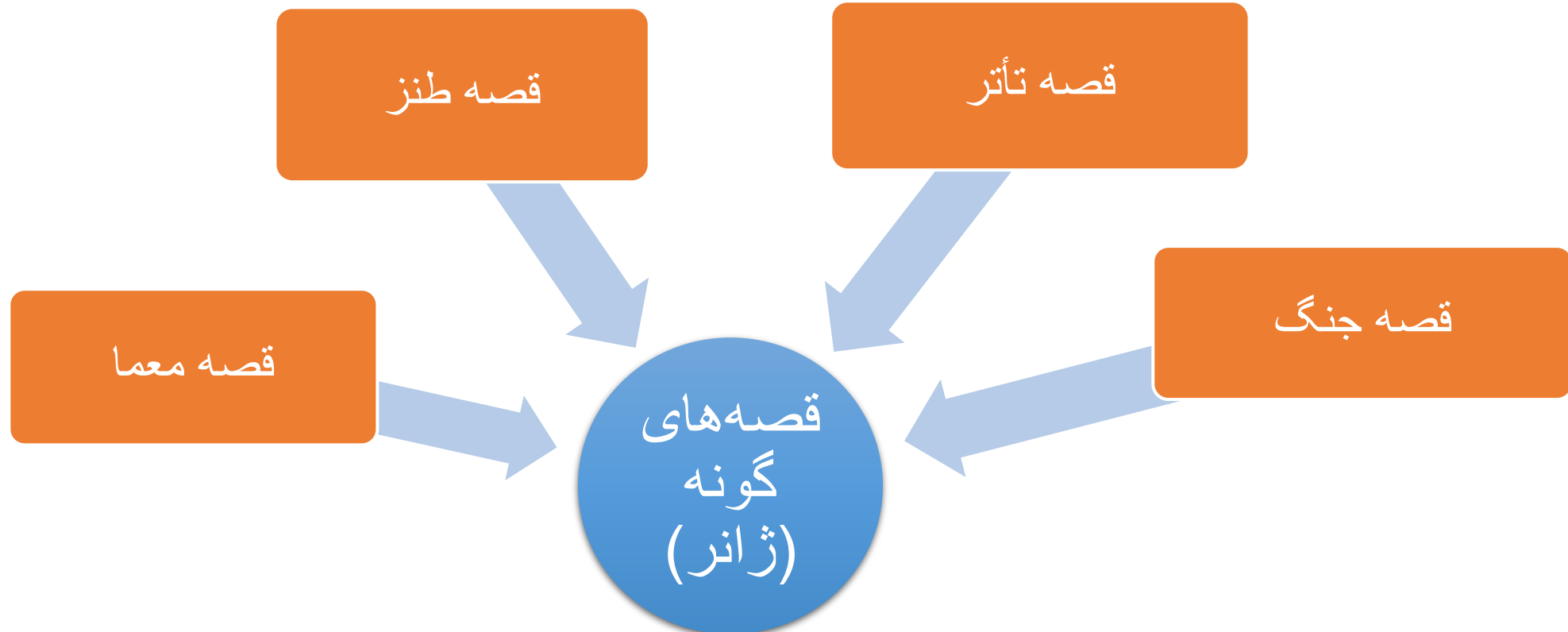
مشارکت: به عشق از این زاویه نگاه می‌شود که همپای همکاری جفت‌ها برای آفریدن یا حفظ چیزی عشق نیز تکامل می‌یابد.



روایی: در این قصه‌ها جفت‌ها معتقدند که نوعی متن واقعی یا خیالی وجود دارد که بیرون از رابطه حضور دارد اما به طریق زیادی معین می‌کند که رابطه چگونه باشد.



گونه: در این قصه شیوه یا روش حضور در یک رابطه کلید موجودیت و حفظ آن رابطه است و بعد جاری خاصی در رابطه بر جنبه‌های دیگر تسلط خاصی دارد.



بیوشیمی عشق:

❖ دوپامین، نوراپی نفرین، آندروفین، سروتونین، اُکسی توسین، تستسترون (هورمون مردانه)، پروژسترون (هورمون زنانه)

ویژگی های فرد عاشق

✓ حساسیت، حسادت و ترس از طردشدگی افراطی

✓ همدلی و ایثار

✓ تغییر سبک و عادات زندگی

✓ تشدید با موانع

✓ انحصار طلبی جنسی

✓ ترجیح ارتباط عاطفی بر جنسی

✓ مرکز توجه فقط یک نفر

✓ وسواس فکری در مورد عشق

✓ ایده آل سازی معشوق

✓ پاسخ های روانی بی ثبات

✓ آرزوی وصال معشوق

✓ وابستگی هیجانی

فعالیت

با یک کاغذ و وسایل موجود یک شکل بسازید.

کسی را انتخاب کنید و با ترکیب شکل هایتان یک شکل جدید بسازید.

دلایل درست ازدواج؟

۱- کسب احساس آرامش و امنیت

۲- عشق و محبت، صمیمیت و مهربانی

۳- شریک حمایت کننده

۴- شریک جنسی

۵- والد شدن



دلایل نادرست ازدواج؟



- ۱- شورش علیه والدین
- ۲- جستجوی استقلال
- ۳- التیام یک ارتباط شکست خورده
- ۴- فشار خانواده و یا اجتماع (ازدواج اجباری، بیشترین آمار طلاق)
- ۵- فرار از یک موقعیت نامطلوب
- ۶- فقط نیاز جنسی*
- ۷- دلایل اقتصادی
- ۸- تنهایی و استیصال
- ۹- احساس ترحم و گناه
- ۱۰- احساس کمبود و تهی بودن

اشخاص پر خطر برای ازدواج؟



- معتادین به موادمخدر، الکل و دارو*
- اشخاصی که به سرعت و به شدت عصبانی می شوند.*
- اشخاصی که مسئولیت زندگی خود را برعهده نمی گیرند.
- اشخاصی که دیگران را کنترل می کنند.*
- اشخاصی که کودک مانده اند و بالغ نشده اند
- اشخاصی که اختلال جنسی دارند
- اشخاصی که عواطف و احساسات خود را بیان نمی کنند*
- اشخاصی که از روابط قبلی خود هنوز التیام نیافته اند.
- اشخاصی که خانواده آزاردهنده دارند و نمی توانند درمقابل آزار آنها از همسر خود دفاع کنند.*

روابطی که مناسب ازدواج نیستند؟

- عشق نامتوازن بین دو طرف (دریکی خیلی بیشتر از دیگری). *
- وقتی احساس کنیم طرف نیاز به تغییر دارد.
- رابطه ای که در آن می خواهید دیگری را نجات دهید.
- رابطه از سر لجاجت با خانواده یا فرد قبلی.
- رابطه با کسی که تضاد کامل با معشوق قبلی دارد. *
- رابطه با کسی که درگیر رابطه دیگری است.
- رابطه معلم و شاگردی.

سازمان ثبت احوال: ساعتی ۱۶ زوج در ایران، طلاق می گیرند



علائم هشدار دهنده در ازدواج

۱. ازدواج به فاصله کوتاهی از یک فقدان معنی دار
۲. آرزوی دور شدن از یک نفر در خانواده ی پدری
۳. متفاوت بودن شدید پیشینه ی همسران *
۴. ناسازگاری و رابطه بد با خواهر و برادر و یا والدین *
۵. سکونت خیلی نزدیک یا خیلی دور از خانواده *
۶. وابستگی مالی یا عاطفی به خانواده
۷. ازدواج قبل از سن بیست سالگی *
۸. مدت آشنایی یا نامزدی کمتر از شش ماه و یا بیشتر از سه سال *
۹. انجام مراسم ازدواج بدون حضور خانواده یا دوستان فعلی *
۱۰. حاملگی زن قبل از ازدواج یا در خلال سال اول *
۱۱. ناشاد و بد بودن دوره کودکی یا نوجوانی *
۲۱. همزمان با فرد دیگری رابطه دارد اما می گوید دوستش ندارد و یا قول می دهد به زودی ترکش کند.

فعالیت زیر را انجام دهید

یک نقاشی دو نفره با هم بکشید

عناصر اصلی ازدواج

• جذابیت

• تفاهم: فهم مشترک بدون تلاش. متفاوت از توافق (حل اختلاف)

برای خودتان تست تفاهم بسازید: در ۱۶ حوزه ذکر شده دوست دارید همسرتان
چه ویژگی هایی داشته باشد؟ کدامیک باید-نباید شماست؟

• تعهد

ملاک های انتخاب همسر

هفت ملاک خودآگاه برای هردونفر:

۱. مستقل و پختگی قبل از ازدواج (انواع بلوغ)
۲. دوست داشتن خود به اندازه دیگری
۳. همانگونه که از با هم بودن لذت می برند از تنهایی هم لذت برند.
۴. ثبات در شغل و حرفه خود (هویت شغلی پذیرفته شده)
۵. خودآگاهی و شناخت از خود
۶. بتوانند نظرات و خواسته های خود را جراتمندانه بیان کنند.
۷. خودخواه نباشند و خواسته های دیگری را بیان کنند.

• ملاک ناخودآگاه: شباهت با پدر یا مادر ایده آل در کودکی

با کسی ازدواج کنید که:

- ویژگی های مثبت افراد قدیمی زندگی شما، به خصوص والدین تان را داشته باشد و ویژگی های منفی آنها را نداشته باشد.
- احساس کنید که پدر یا مادر خوبی برای فرزندتان خواهد بود.
- اگر بچه بودید می توانستید بپذیرید که او پدر یا مادر شما باشد.
- از نظر شما خیلی نیاز به تغییر نداشته باشد.
- از اینکه شبیه او شوید احساس بدی نداشته باشید.
- شبیه بهترین مرد یا بهترین زن کودکتان باشد.
- برای شما جذاب باشد.
- درباره موضوعات مختلف فهم مشترکی داشته باشید.
- به یکدیگر متعهد باشید

فعالیت بازار عواطف

- یک برگه قرمز: عشق
 - دو برگه سبز: دوستی
 - سه برگه آبی: علاقه
- حالا با هم مبادله کنید

چه کسانی برای ازدواج با هم مناسب نیستند

۱. تفاوت سنی زیاد
۲. تفاوت دینی زیاد
۳. تفاوت زیاد فرهنگی
۴. افراد دور از همدیگر
۵. دختر دادن و دختر گرفتن

دوران نامزدی

• نظر شما درباره نامزدی چیست؟

- بین یک تا پنج ماه به طول انجامد.
- افزایش شناخت از طریق معاشرت طرفین با همدیگر و خانواده هایشان، پرورش عشق و صمیمیت، و آماده شدن برای انجام مراسم ازدواج و ورود به دوران عقد است.
- اجرای صیغه عقد موقت، که به داشتن روابط جنسی منجر شود در این دوران توصیه نمی شود. مگر اینکه شناخت خوبی حاصل شود و رابطه جنسی نباشد.
- **تکلیف مهریه قبل از نامزدی مشخص شود.**
- **کارکرد مهریه؟**

دوران عقد

• نظر شما درباره دوران عقد چیست؟



- بهتر است بین شش ماه تا یک سال به طول انجامد.
- کسب شناخت بیشتر از طرف مقابل و خانواده اش و سازگاری با شرایط جدید.
- شروع روابط جنسی و آزمایش همدیگر از این نظر.
- آماده شدن برای آغاز زندگی مشترک از نظر مسکن و جهیزیه و مراسم.
- عادت کردن خانواده طرفین با تغییر حاصل شده در سیستم خانواده.

از عروسی تا تولد فرزند

• به نظر شما درباره زمان مناسب بچه دار شدن چیست؟

- معمولاً سه تا چهار سال طول می کشد تا ازدواج روانی و شخصیتی بین زوجین شکل بگیرد.
- این دوران شبیه به دوره زبان آموزی است.
- چند ماه یک بار به مشاور و یا روان شناس خانواده مراجعه بکنند.
- خود را برای پذیرش و ایفای نقش والدی آماده کنند.