

آمادگی برای ازدواج

1

دکتر ربابه نوری

روانشناس بالینی دانشیار دانشگاه خوارزمی

دکتر ربابه نوری دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی مرکز مشاوره اندیشه مهر @dr_rnoury

آمادگی برای ازدواج

➤ سن؟

➤ دارایی ها؟

➤ مدرک تحصیلی؟

➤ ??????????

آمادگی برای ازدواج

➤ توانمندی ها:

➤ شخصی،

➤ ارتباطی

➤ اجتماعی

➤ و نگرش صحیح به ازدواج

توانمندی های شخصی

➤ خودشناسی:

➤ ارزش ها

➤ اهداف

➤ اعتقادات/مذهب، معنویت

هویت یابی

- پاسخ به این سوال:
- من کیستم؟
- و مایلم در زندگی خود چه کنم؟
- و چه مسیری برای زندگی خود در پیش گیرم؟

هویت یابی و ازدواج

➤ نوجوانی: هویت یابی

➤ جوانی: ازدواج

➤ تا هویت یابی به درستی انجام نشود، ازدواج صورت نمیگیرد

توانایی مدیریت خود

- مدیریت هیجان ها
- مدیریت برنامه های زندگی
- مدیریت کارهای شخصی
- مدیریت نقش های زندگی مشترک

مدیریت هیجان ها

➤ مدیریت هیجان های منفی:

➤ خشم

➤ غم

➤ سوگ

➤ خجالت و...

مدیریت هیجان ها

➤ مدیریت هیجان های مثبت:

➤ شادی

➤ لذت

➤ شوق

➤ افتخار

مدیریت برنامه های زندگی

- بخشی از زندگی شخصی یا خصوصی در ازدواج هم ادامه می یابد
- در عین ازدواج، مدیریت برنامه های شخصی / خصوصی ادامه می یابد

مدیریت کارهای شخصی

- همسر قرار نیست کارهای شخص دیگر را انجام دهد
- استقلال در عین ازدواج
- هر فرد کارها و وظایف خود را انجام می دهد

مدیریت نقش های زندگی مشترک

- خانه داری
- همسر داری
- رسیدگی به خانواده همسر
- تامین منابع مالی برای زندگی مشترک
- همکاری و هم فکری

انواع تصمیم گیری

تصمیم گیری احساسی
تصمیم گیری اجتنابی
تصمیم گیری مطیعانه
تصمیم گیری تکانشی
تصمیم گیری منطقی

مهارت حل مسئله

- توانایی رویارویی با مشکلات
- مشکلات را فاجعه آمیز نکردن
- مشکلات را به خانواده ها منتقل نکردن
- درخواست کمک در صورت نیاز

مهارت حل اختلاف

- اختلافات را به فاجعه تبدیل نکردن
- اختلافات را به خانواده ها منتقل نکردن
- اختلافات را مخفی نکردن
- استفاده از مذاکره
- استفاده از کمک های تخصصی
- احترام به تفاوت های فردی، جنسیتی، خانوادگی و ...
- احترام به همسر

توانمندی های ارتباطی

■ بیان خواسته ها، عقاید، سلیقه

■ بیان احساسات

■ بیان نیازها

■ مهارت «نه گفتن»

■ مهارت تقسیم کارها

■ مهارت تحسین و تشویق

■ مهارت انتقاد سازنده

مهارت های اجتماعی

➤ مهارت های اجتماعی در زمینه:

➤ کار

➤ دوستی

➤ ارتباط با خانواده ها

نگرش صحیح نسبت به ازدواج

➤ اصلاح باورهای اشتباه در مورد ازدواج

➤ به باورهای اشتباه = افسانه های ازدواج

افسانه های ازدواج

- ازدواج به عنوان یک ابزار برای :
- درمان مشکلات روانی
- افزایش مسئولیت پذیری
- سعادت‌مند شدن
- تضمین زندگی فرزندان
- پیشگیری از انحراف فرزندان
- فرار از مشکلات
- جلب رضایت والدین

افسانه های ازدواج

اساس ازدواج فقط و فقط عشق است
عشق به تنهایی کافی است
عشق مال داستانهاست و در زندگی واقعی وجود ندارد
دوستی قبل از ازدواج ضامن ازدواج موفق است
حالا ازدواج می کنم و بعد تغییرش می دهم

افسانه های ازدواج

باید با کسی ازدواج کرد که از همه نظر کامل باشد
زن باید وارد یک زندگی کامل شود
مهم فقط ازدواج است، بقیه مسائل حل است
یک ازدواج هر چند ناموفق بهتر از مجرد است
چون آدمی است که خیلی به خانواده خود اهمیت می دهد پس حتما
در زندگی مشترک موفق خواهد بود.

افسانه های ازدواج

- ازدواج می کنم و بعد طلاق می گیرم
- اگر با فلانی ازدواج کنم خوش بختم ولا غیر
- ازدواج یعنی خوش بختی و رفاه
- ازدواج یعنی اسارت
- مهریه تعیین کننده موفقیت در ازدواج است
- شاید اگر با دیگری ازدواج می کردم موفق تر بودم

افسانه های ازدواج

- زن و شوهر باید کاملاً شبیه هم باشند
- زن و شوهر باید همه مسائل خود را به هم بگویند
- شوهر باید او را به همه خواسته هایش برساند
- شوهر باید همه مشکلات همسرش را حل کند
- زن و شوهر باید کاملاً وقتشان را با هم بگذرانند
- مردها غیر قابل اعتمادند
- زن‌ها فریب کارند

نگرش صحیح به ازدواج

- ازدواج یک دوستی و صمیمیت عمیق است
- شناخت باورهای اشتباه در مورد ازدواج:
- فقط عشق کافی است
- ازدواج یک ابزار است برای ...
- نیمه گمشده من
- همسر باید زندگی همسر را از هر بابت تامین کند
- و ...

ملاك هاي مهم گزينش همسر

➤ سن

➤ وضعیت اجتماعی و فرهنگی

➤ وضعیت اعتقادی و مذهبی

➤ تحصیلات

➤ قومیت

ملاك هاي مهم گزينش همسر

- استقلال زوجين از خانواده اصلي
- ويژگي هاي ظاهري
- وضعيت مالي
- اهميت دادن به وجود فرد

شناخت تفاوت های زن و مرد

- ارتباط اجتماعی و حرف زدن در زنان اهمیت بالایی دارد
- مردان کلی تر به مسائل نگاه می کنند
- جذابیت جسمی و آراستگی برای مردان از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است

شناخت تفاوت های زن و مرد

- زنان عاطفی تر از مردان هستند
- مردان به استقلال اهمیت زیادی می دهند
- زنان به حمایت شدن اهمیت زیادی می دهند
- مردان به مدیریت خانه اهمیت بیشتری می دهند
- دیدگاه مردان و زنان از ارتباط جنسی متفاوت است

با ما در تماس باشید

در صورت تمایل نظرات خود را با ما را در میان بگذارید :

www.andishemehr.com

info@andishemehr.com

@dr_rnory

@andishe.mehr

@andishemehr.grief

@film-psycho-analysis

https://youtube.com/playlist?list=PLpkcXOhUr_uFtl97zfo8AdG8dh3iz7yXk&si=hLk_uuHvdvsoE9hZO

تشکر از این که با ما همراه هستید



مرکز خدمات روانشناختی و مشاوره
center of the psychology and consultative service
andishehmehr.ir

با تشکر از صبر و حوصله دوستان

