



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

ازدواج

آگاهانه

بهنگام


پایدار



چه سنی برای ازدواج مناسب است؟

- خودتان را می شناسید؟
- نقاط ضعف و قوت خودتان را می دانید؟
- ازمیزان مسوولیت پذیری خودتان با خبرید؟
- احساسات و عواطف تان را می شناسید؟

هر فرد تا ابعاد وجودی خودش را شناسد و کشف نکند نمی تواند دیگری و دیگران را بشناسد. چراکه شرط شناخت دیگری شناخت، خویشتن است.



اگر به خودشناسی رسیده اید گام اساسی رشد را برداشته اید.

علاوه بر رشد جسمی و جنسی رشد روانی و اجتماعی لازمه ازدواج است.

برای یک ازدواج موفق، آمادگی زیستی، روانی، مادی و اجتماعی لازم است.

خودشناسی لازمه مهم رشد و پختگی است.





برای همدیگر ساخته شده ایم؟

- به تفاوت های فردی آگاه هستید؟؟
- ✓ توانایی پذیرفتن تفاوت ها و ساختن زندگی آرام و شاد از مهم ترین ویژگی های ازدواج است.
- خودتان را شناخته اید؟؟
- ✓ پیش از انتخاب همسر خودتان را بشناسید این موضوع کمک می کند در روند انتخاب همسر برای زندگی موفق تر باشید.
- شناخت شخصیت یکدیگر
- ✓ دانستن ویژگی های شخصیتی فردی کمک می کند تا درباره ویژگی های فردی که می خواهید با او ازدواج کنید راحت تر تصمیم بگیرید. شخصیت بعضی افراد به گونه ای است که درارای حساسیت بسیار بالایی هستند.(دانشمندان معتقدند افراد بسیار حساس ژن های این خصوصیت را از والدینشان به ارث برده اند.) دانستن این نکات در تصمیم گیری موثر است.



برای همدیگر ساخته شده ایم؟

- **آشنایی با مشکلات دوران کودکی**

✓ یکی از متداول ترین مسایلی که سبب بروز مشکل در ازدواج می شود تجربه آزار فیزیکی، روانی و جنسی در یک یا هر دو همسر است. اگر دریافتید همسر آینده تان در کودکی آزار و اذیت شده، او را تشویق کنید که با همدیگر به مشاور، روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید و از آن ها کمک بگیرید.

- **نقاط ضعف و قوت تان را بشناسید.**

✓ پیش از ازدواج زمتنی را برای شناسایی نقاط ضعف و قوت تان صرف کنید. اگر دچار ضعف هایی هستید آنها را مرتفع کنید.

- **نیازهایتان را شناسایی کرده اید؟**

✓ یکی از اهداف ازدواج تحقق نیازهای زوجین است، آگاه شدن از محدوده نیازها برایتان سودمند است.

نیازهایتان را اولویت بندی کنید.

نیازهای امنیتی

نیاز به ایمنی و امنیت (جسمی و مالی)

نیازهای دلبستگی

نیاز به درک شدن، دریافت عشق و حمایت همسر

نیازهای صمیمیت

نیاز به درمیان گذاشتن راه های آسیب زننده به صمیمیت

نیازهای عاطفی

نیاز به تعامل مثبت روحی روانی





نیازهای تعلق خاطر

نیاز وابستگی به خانواده و تکیه بر مذهب

نیازهای برقراری ارتباط

نیاز به حرف زدن و گوش کردن به حرف یکدیگر

نیازهای داشتن اعتماد به نفس

نیاز به تحسین یکدیگر

نیازهای داشتن تفریح و بازی

نیاز به شرکت در بازی ها، ورزش ها و فعالیت های

مختلف برای پرکردن اوقات فراغت

نیازهای اجتماعی

نیاز به تعامل در مجامع رسمی و خصوصی

نیازهای معنوی و شناخت خویشتن

نیاز به درک معنای زندگی و تلاش برای رسیدن به
سرمنزل مقصود

هنگامی که نیازهایتان را اولویت بندی کردید
می توانید از آنها برای انتخاب همسر کمک
بگیرید.



• فرد باید پیش از ازدواج به بلوغ جسمی، روانی و اجتماعی رسیده باشد.

• فرد باید از اطلاعات کارسازی در زمینه های زیر آگاه باشد:

داشتن دید درست نسبت به توانایی ها و نقص های خود

آگاهی از جنس مقابل و دانستن بخشهایی از روانشناسی زن و مرد

آگاهی از چگونگی تکلیف همسری

داشتن انگیزه ازدواج

داشتن آمادگی اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و عاطفی



پرهیز از باورهای نادرست

این شخص تنها فردی است
که می توانم با او ازدواج

کنم. ❌

عاشق شدن دلیل کافی

برای ازدواج است. ❌

پس از ازدواج می توانم
شخصیت همسر را تغییر

دهم. ❌

ازدواج مشکلات مالی ام را

خودبخود حل و فصل می کند.

❌

باید همسر نمونه باشد. ❌

اگر من و همسر آینده ام
قبل از ازدواج با هم زندگی
کنیم، شانس و خوشبختی مان

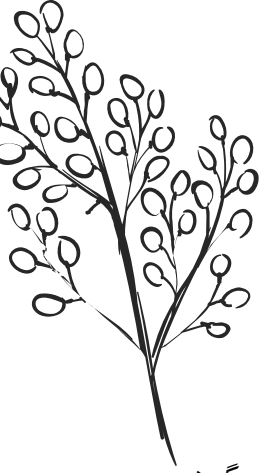
را افزایش خواهیم داد. ❌

باور به «عشق شدید، جبران

کننده همه موانع است» ❌

و ...





برای ازدواج آمادگی دارید؟ کدام یک از این موارد جز ویژگی های شماست؟

□ با اعتماد به نفس

نه متکبراست، نه اعتماد به نفس پایینی دارد.

□ دارای توانایی کمک کردن و کمک گرفتن

خودخواه نیست و درعین حال بیش از اندازه از دیگران کمک نمی گیرد.

□ مراقب

خون گرم، مهربان و دلسوز

□ انعطاف پذیر

مشتاق تغییر و تحول و رشد

□ پایدار از نظر عاطفی

خوش بین و شاد

□ مدیر

تدبیر و صرف وقت مناسب برای برقراری و استحکام یک رابطه برای تشکیل خانواده

□ بالغ

نه سخت گیر نه فرمان بردار

□ مسئولیت پذیر

توانایی تصمیم گیری و پذیرش نتایج آن

□ خودکفا از نظر مالی

داشتن بودجه مناسب برای آغاز زندگی.

توانایی برنامه ریزی کردن و تعیین اهداف برای ارتقا خانواده

□ کاری

منتظر دستور کسی نمی ماند، کارش را انجام می دهد.

□ توانا در برقراری ارتباط شفاهی

مهارت های مناسب برقراری ارتباط، توانایی گفتگو درباره ایده ها و احساسات

□ خودکفا از نظر عاطفی

نقاط ضعف و قوت خود را می شناسد و از نظر عاطفی به کسی متکی نیست.





عوامل موثر بر ازدواج

مورادی که رابطه آینده شما را تحت تاثیر قرار می دهد

- **تجربیات دوران کودکی**

آیا تجربه ای از دوران کودکی دارید که بتواند تاثیر منفی بر زندگی مشترک شما بگذارد؟

- **والدین**

آیا والدین تان مهربان و صمیمی بوده و هستند یا همیشه دعوا داشته اند؟ آیا قصد مراقبت از آنها را دارید؟

- **پس زمینه های مذهبی**

آیا مذهبی هستید یا نه؟

- **تحصیلات**

آیا سطح تحصیلات شما و همسرتان یکسان است؟ آیا اگر میزان تحصیلات همسرتان بالاتر باشد احساس بدی پیدا می کنید؟ در آینده چه اهدافی برای تحصیل دارید؟



• پس زمینه های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی

به زمینه های فکری یکدیگر توجه کنید. در صورت عدم هماهنگی در آنها مشکلات بالقوه ای در آداب و رسوم، زندگی خانوادگی، سنت ها، انتظارات و توقعات شما به وجود خواهد آمد؟

• هوش

اگر همسر شما از شما باهوش تر باشد و یا بالعکس، ناراحت می شوید؟

• روابط خانوادگی

آیا دیدگاه خاصی درباره خانواده همسر دارید؟ درباره بستگان همسر آینده خود چه فکری می کنید؟



• نگرش مالی

آیا درباره مدیریت کردن مسایل مالی پس از ازدواج، با شریک زندگی تان گفت و گو کرده اید؟

• تعداد بچه ها

آیا دیدگاه تان درباره تعداد بچه متفاوت است؟ درباره نقش تان در فرزندپروری گفت و گو کرده اید؟

• مشکلات جنسی بالقوه

درباره تمایلات جنسی تان چه فکر می کنید؟

• سازماندهی زندگی

پس از ازدواج کجا زندگی خواهید کرد؟ در خانه خود یا والدین تان؟



هشت عامل برای ازدواج موفق

ازدواج رضایت بخش و پایدار (خوشحال زندگی کردن)

تعهد

ارتباط

حل تعارض

خلاقیت

همکاری

تغییر مدیریت

روابط اجتماعی

احترام گذاشتن به ارزش های دینی



برخی از مهارت های لازم برای پایداری و رضایت بخشی زندگی مشترک



تعهد

- اگر می خواهید ازدواج موفق داشته باشید، باید شریک زندگی شما بدانند با تمام وجود به او متعهدید.
- یکی از راه های نشان دادن تعهد، پذیرش و تایید همسر است.
- بعد از ازدواج مواردی که همسران در آن جذاب و یا توانا است به او بگویند تا حس خوبی داشته باشد.
- برای نزدیک شدن به همسران بی قید و شرط به او عشق بورزید.



ارتباط

- رابطه زوجین با برقراری ارتباط زنده است. برای داشتن رابطه سالم باید ارتباط مستمر خود را با همسران حفظ کنید.
- ارتباط مناسب و ایجاد فضای اعتماد به یکدیگر، به تدریج موانع یک رابطه ایده آل مثل خواندن ذهن، اصلاح و قطع کردن حرف یا حرف زدن علیه یکدیگر را از میان بردارید.
- تلاش کنید کلیه راه های ارتباطی با همسران را باز نگه دارید. بدین منظور به نظرات یکدیگر احترام بگذارید.

حل تعارض

- تعارض به خودی خود بد نیست، اما وقتی میزان آن افزایش یابد به بحران تبدیل می شود و نشان می دهد که باید تغییرات گسترده ای در رفتارها و تعاملات فردی و اجتماعی انجام شود تا تحولات مثبتی مانند همدلی و تفاهم ایجاد شود.

برای حل تعارض روش همکاری و انطباق موثرتر است.

زوجین با یکدیگر توافق می کنند و به دنبال یافتن و ابداع راه حل می گردند. به دنبال موثرسازی هستند نه مقصرسازی. هردو با هم همدل هستند و احساس آرامش می کنند.

پیامد این روش: نگرش ((من برای خود اهمیت قائل هستم و برای تو نیز اهمیت قائل هستم)) ایجاد می شود و زوجین بدان عمل نیز می کنند.





خلاقیت

- از میان بردن روزمرگی، خلاقیت را افزایش می دهد و کمک می کند با استفاده از روش های منحصر به فرد و تازه، رابطه ای جذاب، صمیمانه و عمیق ایجاد می شود.
- توانایی ارائه پیشنهادهای خلاق و تجربه کردن روش های متفاوت و نو برای انجام آن را در خودتان تقویت کنید.

همکاری



- همکاران به برقراری و استحکام رابطه کمک کنند.
- مراقبت، قدرانی و تحسین زوجین از یکدیگر، یکی از راههای استحکام رابطه است.
- روش دیگر محبت کردن، هدیه دادن و کمک کردن به همسران است.

تغییر مدیریت

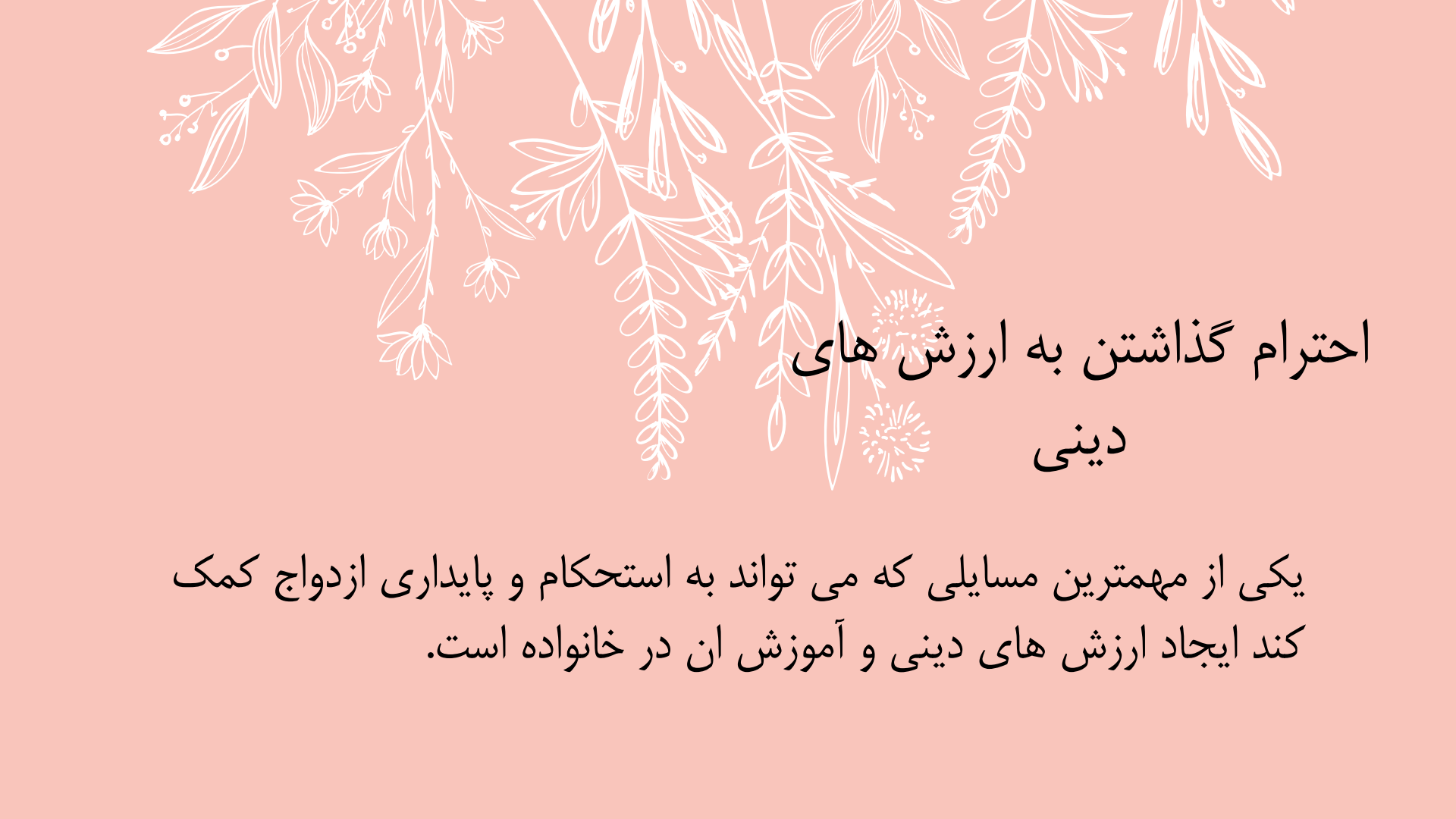


- پس از ازدواج همه چیز تغییر می کند. مسلماً شما و همسرتان آدم های گذشته نیستید.
- در طول زندگی مشترک مسایل و مشکلات گوناگونی به وجود می آید که می توانید با آموزش و یادگیری، مطالعه و شرکت در جلسات مشاوره، روش های کنترل و مهار آنها را بیاموزید.

روابط اجتماعی



- مشارکت در فعالیت های سالم اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و علمی باعث می شود توقع بیش از اندازه از همسرتان نداشته باشید.
- مشارکت در فعالیت های سالم اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و ... نشان می دهد که شما در زمینه های متفاوت از جمله زندگی مشترک توانایی برقراری ارتباط های لازم را دارید.



احترام گذاشتن به ارزش های دینی

یکی از مهمترین مسایلی که می تواند به استحکام و پایداری ازدواج کمک کند ایجاد ارزش های دینی و آموزش آن در خانواده است.

یکی از اهداف اصلی ازدواج برآوردن نیازهای زوجین است.
هدف اکثر افراد از ازدواج، یافتن همراهی صمیمی است.
برای انتخاب همسر مناسب باید آموزش ببینید و از عوامل
انتخاب همسر مناسب و ازدواج موفق آگاه شوید.



