

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تابهار دلنشین

دوره آموزشی مهارت های پیش از ازدواج
جوانان بالای ۱۸ سال

دکتر یاسر عزیزی سعید / روان شناس و مشاور خانواده

د- آمادگی روانی اجتماعی برای ازدواج

رشد شناختی الزام برای ازدواج
استقلال فکری
نظریه ذهن
هوش فرهنگی و انطباق فرهنگی
واقعیت سنجی
حداقل آگاهی درباره اداب و رسوم و قوانین ازدواج
قدرت درک و شناخت از مسئولیت ها و وظایف خود در زندگی
زناشویی به اقتضای زندگی خود
رشد و بلوغ عاطفی برای ازدواج
کنترل خشم در سه بعد
مدیریت خشم خود
مدیریت خشم همسر
همکاری با همسر در مدیریت خشم همدیگر
مدیریت عواطف و هیجانات منفی و حمایت عاطفی
ایجاد اعتماد پایدار
ایجاد صمیمیت پایدار
رشد جنسی و انحصار جنسی
نگرش مثبت به روابط جنسی
فقدان ترس و اضطراب از روابط جنسی با همسر
خودپندره مثبت جنس از خود
میل به انحصار در آوردن روابط عاطفی و جنسی بین خود و همسر
رشد مدیریت اقتصادی
میزان تلاشگری و کوشش گری و پشتکار در زندگی کاری و شغلی
استناد درونی در رشد و توسعه اقتصادی
داشتن قصد و طرح برنامه برای رشد اقتصادی
اعتقاد به نقش زن در رشد و توسعه اقتصادی
نظریه اقتصاد زندگی
رشد تعهد
رشد تصمیم گیری مشترک و حل تعارض
ه- سطح سلامت روان

محورهای مشاوره پیش از ازدواج

الف - تشابه اجتماعی و وضعیت اجتماعی

- سن و تفاوت
- دین و مذهب
- زبان و لهجه
- محل سکونت
- تراز اقتصادی
- شغل
- تحصیلات

ب - جذابیت فیزیکی

- نقش جذابیت فیزیکی در ازدواج
- مشکلات مربوط به ادراک زیبایی در ازدواج
- سبک زیبایی شناسی و تعامل آن با ازدواج

ج - تشابه نگرشی

- نگرش نسبت به ماهیت جنس مخالف
- نگرش نسبت به دین و مذهب و موضوعات سیاسی
- نگرش نسبت به توزیع پول و سرمایه بین خود و همسر
- نگرش نسبت به روابط با خانواده همسر
- نگرش نسبت به تعادل کار و خانواده
- نگرش نسبت به تفریح، اوقات فراغت و دوستان
- نگرش نسبت به فرزند آوری
- نگرش نسبت به توزیع نقش ها و مسئولیت ها در روابط زن و شوهر

تعریف مشاوره پیش از ازدواج

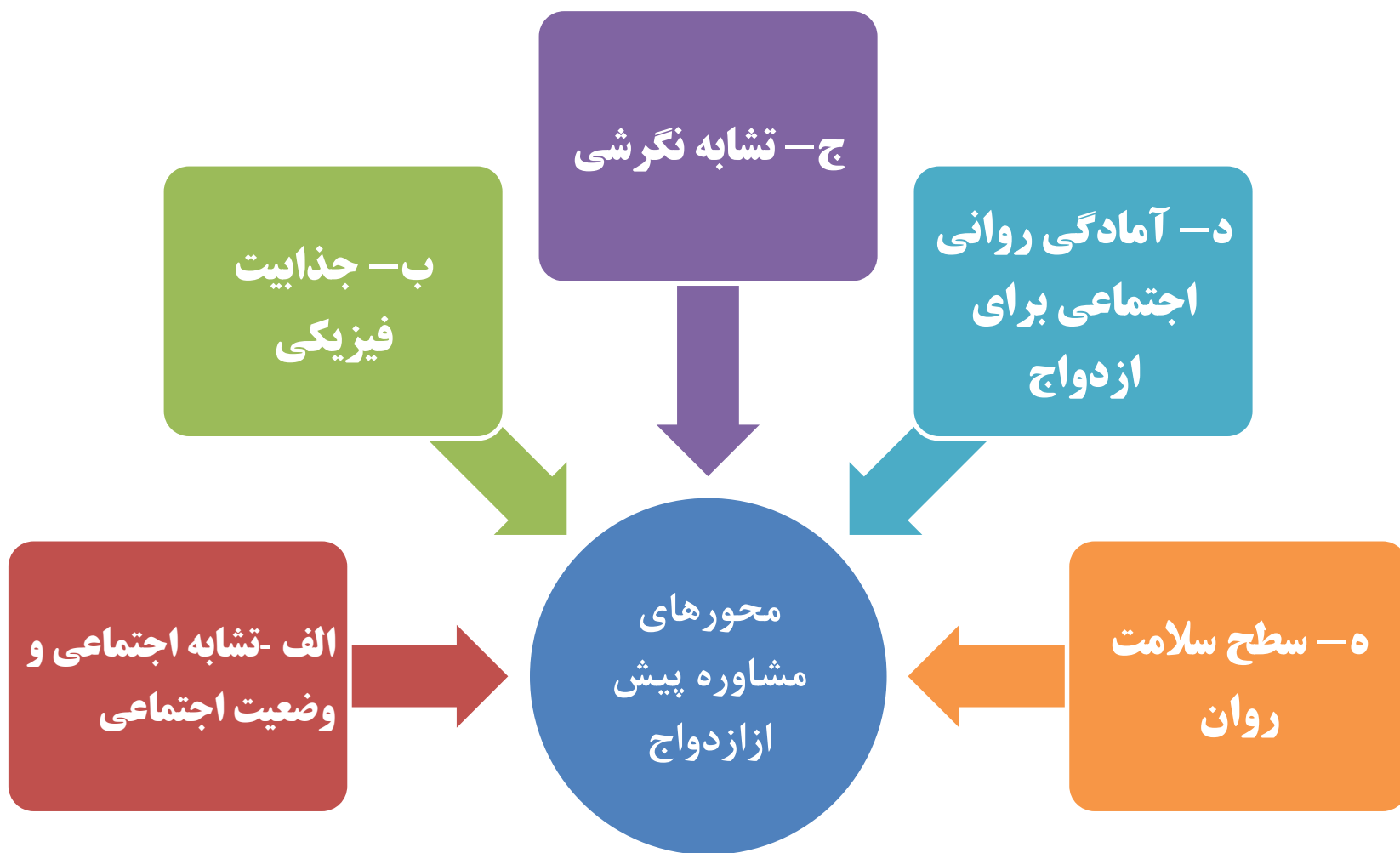
نوعی از مشاوره است که در آن مشاور به افراد در شرف ازدواج کمک می‌کند همدیگر را و طرف مقابل بهتر و بیشتر بشناسند، مسایل و موارد خطر ساز در ازدواج را در خود بشناسند و با کمک مشاور آنها را رفع نمایند.

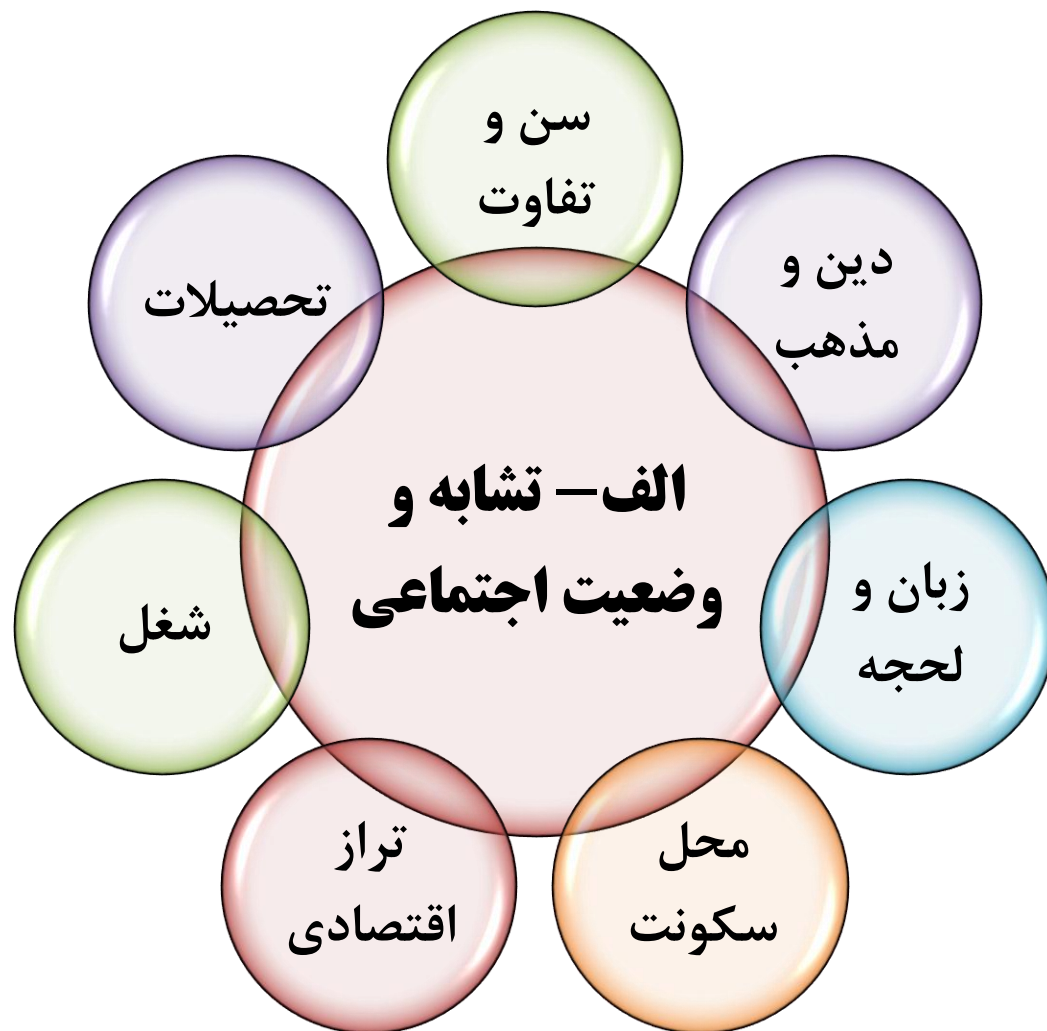
شناخت جامع تر همدیگر

شناسایی عوامل خطر ساز
برای ازدواج

تصمیم گیری برا کنترل و
مدیریت عوامل خطر ساز

اهداف مشاوره پیش از ازدواج





جذابیت فیزیکی

نقش جذابیت
فیزیکی در
ازدواج

مشکالت مربوط
به ادراک زیبایی
در ازدواج

سبک زیبایی
شناسی و تعامل
آن با ازدواج

ج - تشابه نگرشی

نگرش ها بخشی از نظام ذهنی و شناختی انسان است که بر اساس آن در باره خوب یا بد ، زشت یا زیبا، مفید یا غیر مفید بودن چیزی یا رفتاری قضاوت می کند و بر اساس قضاوت مثبت یا منفی احساس یا هیجانی مثبت یا منفی در او بوجود می آید و بر اساس این احساس واکنش مثبت یا منفی از خود بروز می دهد. ابعاد نگرشها در ازدواج و روابط زناشویی که الزم است در مشاوره پیش از ازدواج بررسی شود:

نگرش نسبت به ماهیت جنس مخالف

نگرش نسبت به دین و مذهب و موضوعات سیاسی

نگرش نسبت به توزیع پول و سرمایه بین خود و همسر

نگرش نسبت به روابط با خانواده همسر

نگرش نسبت به تعادل کار و خانواده

نگرش نسبت به تفریح، اوقات فراغت و دوستان

نگرش نسبت به فرزند آوری

نگرش نسبت به توزیع نقش ها و مسئولیت ها در روابط زن و شوهر

د- آمادگی
روانی و
اجتماعی برای
ازدواج

- رشد شناختی لازم برای ازدواج
- رشد و بلوغ عاطفی برای ازدواج
- رشد جنسی و انحصار جنسی
- رشد مدیریت اقتصادی
- رشد تعهد
- رشد تصمیم گیری مشترک و حل تعارض

۱. رشد شناختی برای ازدواج:
عبارت از کسب مهارت‌های شناختی لازم برای درک و تحلیل مسایل، موضوعات و مشکلات زندگی زناشویی و تصمیم‌گیری موثر و کارآمد برای آنها. ابعاد رشد شناختی لازم برای ازدواج عبارتند از:

استقلال فکری

نظریه ذهن

هوش فرهنگی و انطباق فرهنگی

واقعیت‌سنجی

حداقل آگاهی درباره آداب و رسوم و قوانین ازدواج

قدرت درک و شناخت از مسئولیت‌ها و وظایف خود در زندگی زناشویی به اقتضای زندگی خود

2. رشد و پختگی عاطفی: رابطه عاطفی مهم‌ترین و اساسی‌ترین اجزای ارتباطی زن و شوهر است.

کنش‌های عاطفی زن و شوهر بیشتر بعد ارتباطی آنها و اثرگذارترین عامل در سلامت ازدواج و سلامت روحی افراد خانواده است.

ابعاد آن عبارت است از:

کنترل خشم در سه بعد
مدیریت خشم خود،
مدیریت خشم همسر،
همکاری با همسر در
مدیریت خشم همدیگر

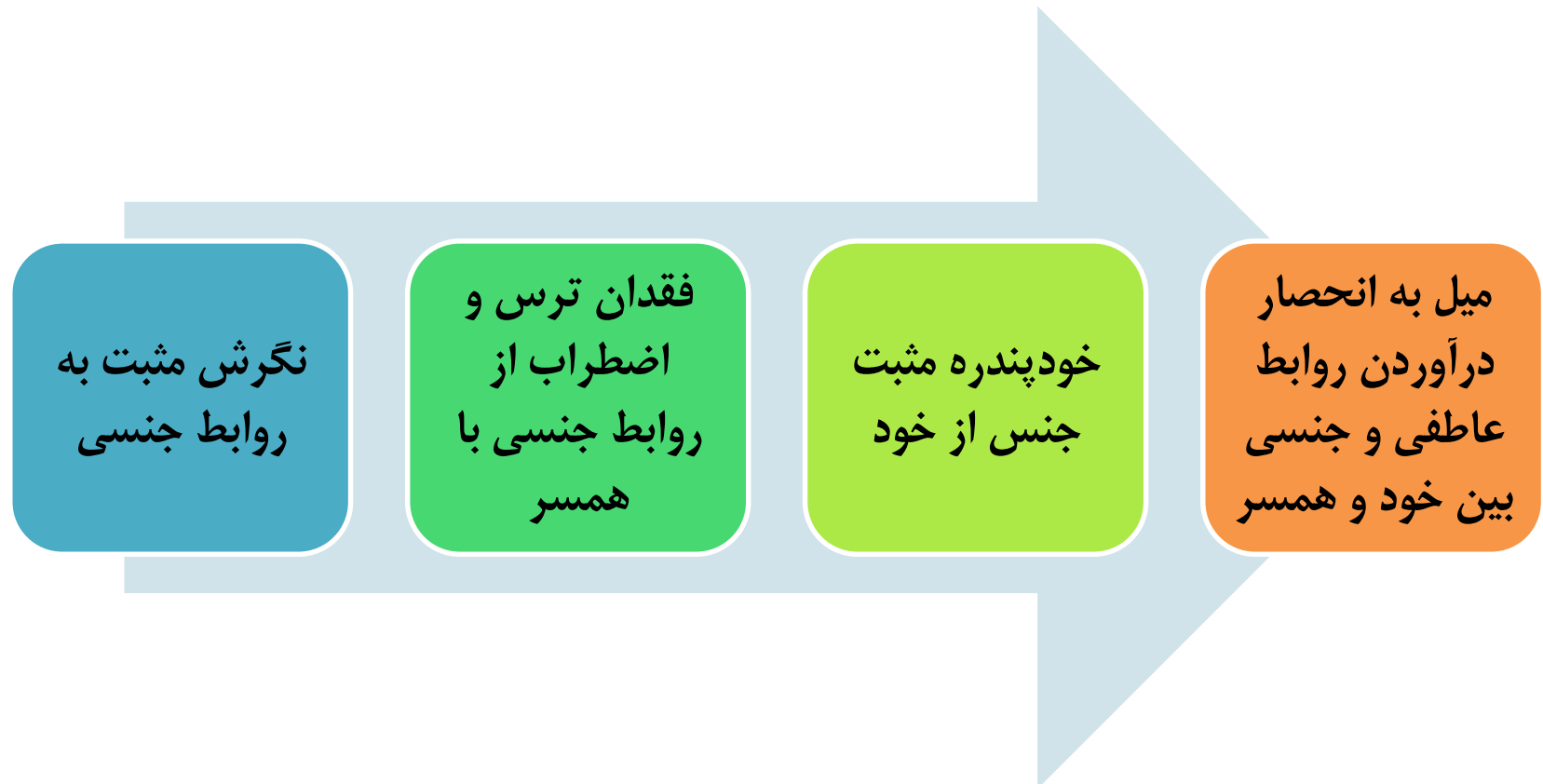
مدیریت عواطف و
هیجانات منفی و
حمایت عاطفی

ایجاد اعتماد پایدار

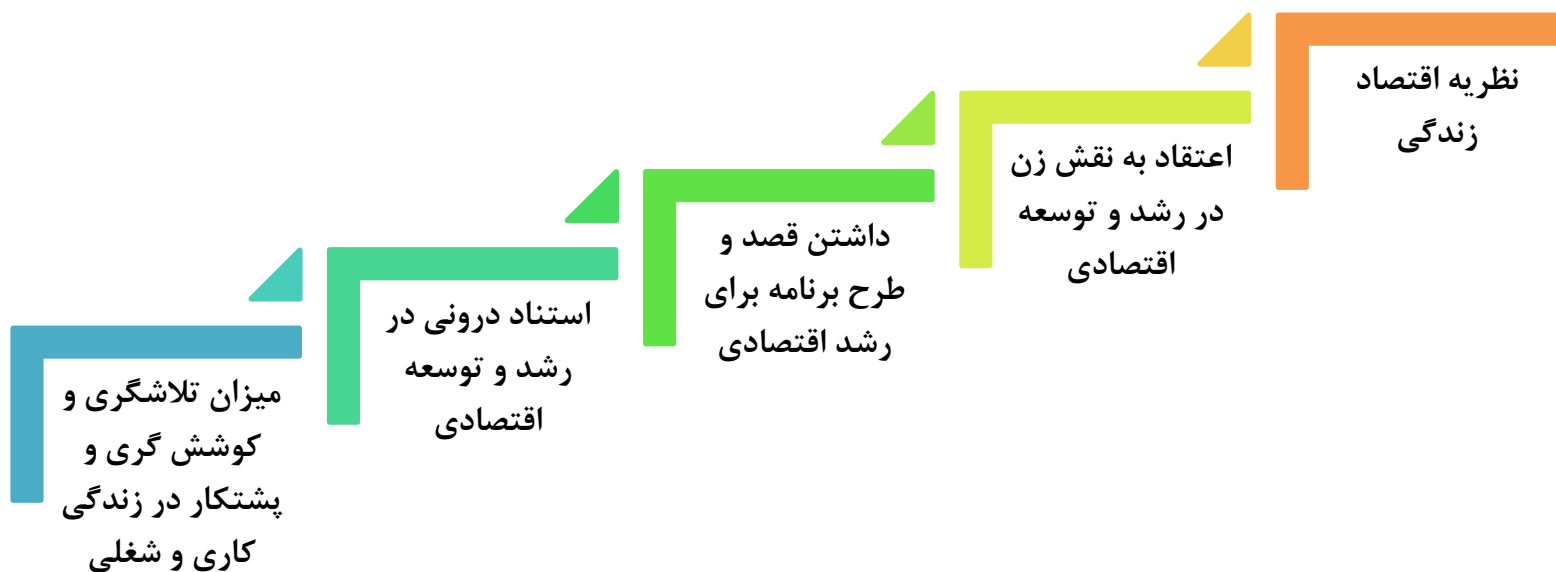
ایجاد صمیمیت پایدار

3. رشد جنسی و انحصار جنسی:

یکی از کنش ها و تعاملات در زندگی زناشویی روابط جنسی است. رشد جنسی به معنی تمایل و نگرش مثبت ، بدون نگرانی و اضطراب و میل کافی برای روابط جنسی انحصاری بین خود و همسر ابعاد آن عبارتند از:



4. **رشد مدیریت اقتصادی:** اقتصاد یک به بعد مهم زندگی زناشویی است که ضعف در آن می تواند موجب مشکلات متعددی در زندگی زناشویی و خانواده شود بعد آن عبارتند از:



معرفی کتاب



حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب ازدواج بدون شکست

دکتر ویلیام گلسر / کارآزمین گلسر
ترجمه دکتر علی صادقی



«پژوهش‌های علمی و تجربی عجله بهایی را نشان می‌دهد»

راهنمای

مردان

برای

شناخت زنان

دکتر جان گاتمن، دکتر جولی شورلت گاتمن

دانشگاه کلمبیا، دانشکده حقوق

مطبعة دانشکده

هفت

اصول اخلاقی

برای موفقیت در ازدواج

دکتر جواد جانی
و دکتر سیدعلی
موفقیت‌آمیز

جیب یازدهم

عشق ویرانگر

ویژگی‌های شخصیتی افراد کدامند و چگونه می‌توان آنها را در شخصیت اطرافیان، به ویژه شریک زندگی، تشخیص دهیم

دکتر براد جانسون - دکتر کلی موری
مترجمان: زهرا حسین‌زاده - الهام شفیعی

عشق پایدار

شیوه‌های بنا کردن اعتماد

و

پیشگیری از خیانت
رمز و رازهایی از آزمایشگاه عشق



جان گاتمن و نان سیلور
مترجم: هاشم پوربامهر

چگونه ازدواجی پایدار داشته باشیم
موفقیت یا شکست در
ازدواج



دکتر جان گاتمن

ترجمه: آزاده جعفری

چرا ازدواج موفق چرا ازدواج ناموفق

جان گاتمن



ترجمه:
مهرزاد فیروزبخت