

## اصول زندگی مشترک | آمادگی ازدواج و حفظ رابطه زناشویی

فهرست:

۱. چهار میم ضروری ازدواج را بشناسیم
۲. با همسر درون گرا ازدواج کنیم یا برون گرا
۳. چرا دو سال اول ازدواج از اهمیت بالایی برخوردار است
۴. پنج علامتی که نشان دهنده آمادگی ازدواج در افراد می باشد
۵. هفت راه برای اینکه بعد از سال‌ها ازدواج دوباره احساس اینکه به تازگی ازدواج کرده‌ایم پیدا کنیم
۶. افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند
۷. ازدواج با دختر بزرگتر از خود
۸. مشاوره ازدواج ، مشاوره پیش از ازدواج چیست و چه ضرورتی دارد
۹. مسائل و موارد مهمی که قبل از ازدواج در دوران آشنایی باید به آن بپردازیم چیست

# با همسر درون گرا ازدواج کنیم یا برون گرا و ازدواج با هریک

## چه ویژگی های مثبتی دارد

درون گراها افرادی هستند که وقتی در مقابل جهان بیرون قرار می گیرند، منفعل می شوند.

آنها معمولاً آدم های توداری هستند که خودشان را بروز نمی دهند، از احساسات و هیجان هایشان فقط برای دوستان معدود و خیلی صمیمی حرف می زنند. برای همین اگر یک فرد درون گرا را ببینند، باینکه حس می کنید، دارید آدم مؤدبی را تماشا می کنید، اما در صورتی که او را شناسید، فکر می کنید با آدم بی اعتنائی مواجه شده اید. این افراد تمایل به تنهایی، اشتغال به امور ذهنی و کتاب خواندن دارند، آنها افرادی مستقل هم هستند.

مطلب پیشنهادی : چرا دو سال اول ازدواج از اهمیت بالایی برخوردار است

برونگراها در دنیای بیرون سیر می کنند. آنها دوست دارند که سرخوش، اجتماعی، رقابت جو، سریع و واقع گرا باشند. برای آنها هر چیزی که شفاف تر و مشخص تر باشد، بهتر است، ابهام را تحمل نمی کنند. این افراد از طبیعت گردی، مهمانی رفتن و با بودن با دوستان خسته نمی شوند.



## حالا دانستن این ویژگی‌ها به چه دردی می‌خورد؟

دقیقاً زمانی که به دنبال فرد مورد نظر زندگی خود می‌گردید، دانستن این خصوصیت اخلاقی او در انتخاب و زندگی آینده به کمک شما می‌آید. این خصوصیت در زنان و مردان متفاوت است، یک زن برونگرا دوست دارد کنار همسرش بنشیند و با او صحبت کند، به میهمانی و خرید بازار برود، درحالی‌که مردی با این خصوصیت تمایل دارد به دنبال طبیعت گردی و اکتشاف باشد. و مسافرت‌هایی بدون همسر و با دوستانش برود. پس نمی‌توان گفت، یک زن برونگرا در کنار یک مرد برونگرا خوشبخت است، بلکه باید به آنها بیاموزید که تفاوت‌ها را بشناسند و به‌عنوان مشکل به آنها نگاه نکنند تا بتوانند به‌راحتی با آن کنار بیایند و مدیریت کنند. با [روانشناسی ازدواج](#) بیشتر آشنا شوید.

## چرا دو سال اول ازدواج از اهمیت بالایی برخوردار است



در پژوهش تگزاس، ۱۵۶ زوجی که برای اولین بار در سال ۱۹۸۱ ازدواج کرده‌اند، مورد بررسی قرار گرفتند. محققان پس از سیزده سال موارد زیر را کشف کردند:

۸۶زوج ازدواج موفق داشتند

۳۲زوج ازدواج ناموفق داشتند

۵۶زوج از یکدیگر جدا شدند

زوجینی که طی دو سال اول طلاق گرفتند علائم سرخوردگی و دلسردی از خود نشان دادند و نسبت به یکدیگر در دو ماه اول ازدواجشان نگاه منفی داشتند. اگر یک زوج تازه ازدواج کرده در سال اول شروع به سرخوردگی و دلسردی کنند، نشانه دهنده مشکل است. زوج‌هایی که هنوز با خوشحالی به زندگی مشترک خود ادامه می‌دادند زوج‌هایی بودند که در سال‌های ابتدای زندگی توانستند در روابط خود احساسات مثبتی نسبت به همسر خود داشته باشند.

## مواجهه با افسردگی پس از ازدواج

اگر کمی بعد از ازدواج دچار افسردگی شدید، عادی است. افسردگی پس از ازدواج طبیعی است. هر دوی شما به‌سختی درگیر آماده سازی زمان بر ازدواج بوده‌اید. واضح است که زمانی که دیگر با آن سطح از استری مواجه نباشید، کمی احساس فقدان خواهید داشت. این حس مشابه مدت زمان پس از تعطیلات است که بیشتر افراد آن را تجربه می‌کنند.

اگرچه نباید نسبت به این دوره افسردگی بی‌توجهی کرد. آماده شدن برای مواجهه با این مشکلات می‌تواند به شما کمک کند تا آنها را پشت سر بگذارید. وقت آن است که باهم به‌سوی برنامه ریزی برای زندگی زناشویی در ادامه طول عمرمان گام برداریم. همان‌طور که توسط مطالعه دکتر هاستون ذکر شد، اولویت اصلی برای تازه عروس و داماد باید زنده نگه داشتن روابط عاشقانه باشد

اولویت‌های دیگری نیز وجود دارد که یک زوج باید با آنها روبرو شوند. چندین هدف اصلی که باید در سال اول هدف گذاری شوند عبارت‌اند از: نحوه تخصیص و مدیریت مسائل مالی، چه کسی کارهای روزمره و عادی را انجام می‌دهد، راه‌های گذراندن وقت آزاد، یافتن وقت مناسب رابطه جنسی، ارتباط با اقوام، درک تفاوت در معنویت یا دین، یادگیری نحوه مقابله با تعارض و بحث در مورد انتظارات یکدیگر. متأسفانه، بسیاری از زوج‌ها از بحث در مورد مسائل حساس دو ری می‌کنند، اما انجام این تأثیرات منفی بر پیوند زوجین می‌گذارد.



## علائم هشدار دهنده سال‌های اول ازدواج

- فقدان رابطه عاشقانه و صمیمی
- عدم توانایی تفریح در کنار هم
- خودخواهی
- ترس از نزاع
- فقدان احترام
- تعهد بیش از حد به مسائل دیگر
- ولخرجی و افراط در هزینه‌ها
- وابستگی بیش از حد به والدین
- مشکلات جنسی
- اعتیاد و / یا سوء مصرف مواد

- سوء استفاده عاطفی و یا جسمی
- انتظارات غیرواقعی
- ازدواج در سنین پایین یا بنا بر دلایل اشتباه

## در صورت بروز مشکل چکار باید کرد؟

بهترین کار این است که در مورد نگرانی‌هایتان گفتگوی صریح و صادقانه‌ای با همسر خود داشته باشید، بدون اینکه وی را سرزنش کنید. می‌توانید با گفتن چیزی شبیه به این شروع کنید، "فکر می‌کنم هر دو در وقف دادن خود با ازدواج دچار مشکل هستیم." سپس می‌توانید بفهمید که چه انتخاب‌هایی می‌تواند مناسب برای هر دوی شما باشد. از خواندن کتاب‌های خود آموزشی، جستجوی راه حل از معبود خود گرفته تا کلاس آموزش ازدواج یا زوج درمانی.

## ساخت زیربنای یک ازدواج موفق

اگرچه گفته می‌شود دو سال اول دشوارترین سال‌های ازدواج است، اما اغلب افراد از آن به‌عنوان شادترین دوره یاد می‌کنند. می‌تواند زمان فوق‌العاده‌ای برای صمیمیت و شناخت یکدیگر باشد. چیزهای زیادی برای یادگیری در مورد یکدیگر وجود دارد و چیزهای زیادی برای ابراز به همدیگر وجود دارد. در سال‌های اول ازدواج، هر دو باهم می‌توانید پایه و اساس زندگی مشترک را بسازید و زمینه را برای یک عمر زندگی معنی‌دار فراهم کنید؛ بنابراین از یکدیگر لذت ببرید و عشق بورزید.

## پنج علامتی که نشان دهنده آمادگی ازدواج در افراد می

**باشد**

باید دنبال ویژگی های شخصیتی خاصی باشید که در دراز مدت به نفع رابطه شما هستند. مانند ویژگی های ظاهری و علاقه متقابل. همه زن ها همسر خوبی برای شما نخواهند بود.

۷ راه برای اینکه بعد از سال ها ازدواج دوباره احساس اینکه به تازگی ازدواج کرده ایم پیدا کنیم

## پنج علامتی که نشان می دهد نامزد شما آمادگی و شرایط ازدواج دارد یا خیر

اگر قصد ازدواج دارید، بسیار مهم است که ویژگی هایی که نشان دهنده این است که زنی که قصد ازدواج با وی را دارید توانایی تنهایی، قدرت و مسئولیت را دارد، بدانید. البته شما نیز باید نقش خود را ایفا کنید و دارای همین ویژگی ها باشید.

### ۱. مستقل است

یک زن مستقل به شما برای مراقبت از خود و همچنین شاد بودن نیازی به شما ندارد. یک زن مستقل شما را می خواهد تا اینکه به شما نیاز داشته باشد. به شما نمی چسبد و و وقت تان را نمی گیرد. فردی که به توجه و اتکای دائم نیاز دارد می تواند زندگی مشترک

ر

### ۲. متین و موقر است

به دنبال زنی باشید که در شرایط استرس زا معقول و آرام باشد - کسی که از هر مسئله جزئی ناامید نشود. این بدان معنا نیست که او هرگز ناراحت نخواهد شد ، اما قدرت و بلوغ لازم برای مدیریت احساسات خود را دارد.

همچنین باید احساس کنید که او تکیه گاه خوبی در مواقع پر استرس است. در مواقعی که خارج از توان شماست می توانید بر روی توانایی ها، هوش و ذکاوت و مشورت های وی حساب کنید.

### ۳. ساده و بی آرایش است

این بدین معنی نیست که این زن به هیچ وجه به ظاهر خود اهمیت نمی دهد. اما او ساعتها برای آماده شدن وقت نمی گذراند. این زن نیازی به یادآوری مداوم عشق شما نسبت به ظاهر خود ندارد. او به ظاهرش غرور می کند.

زنانی که به ظاهر خود اهمیت زیاد می دهند ممکن است در بالا و پایین های زندگی همراه شما نمانند. اگر نتوانید سبک زندگی او را حفظ کنید چه اتفاقی می افتد؟

**روانشناسی ازدواج | مشاوره ازدواج چیست و چه کمکی به ما می کند**

#### **۴. از اهداف شما پشتیبانی می کند**

زنی که از اهداف شخصی و شغلی شما پشتیبانی می کند ، می داند که در زندگی همه چیز درباره او یا حتی در مورد شما به عنوان یک زوج نخواهد بود. شما هر دو هدف های فردی خواهید داشت و او در کنار شما خواهد بود که در تلاش هایتان تشویق تان کند. او از زمان و انرژی که برای رسیدن به اهداف خود صرف می کنید احساس خطر نخواهد کرد زیرا خود نیز همین کار را می کند.

مهم است که اهداف فردی شما و شریک زندگی تان مکمل یکدیگر باشند. در حالی که مطمئناً نیازی نیست که این اهداف یکسان باشند ، نباید آنقدر واگرا باشند که باعث ایجاد اختلاف بین تان شوند.

#### **۵. او برای خودش ایستادگی می کند**

چه او در کنار شما باشد ، چه یک عضو خانواده یا یک دوست ، شما یک زن می خواهید که اجازه ندهد مردم با او بد رفتار کنند. اگر او رفتار بد شما یا دیگران بپذیرد ، در نهایت ممکن است احترام او را از دست بدهید. زنی که پشت خود ایستاده است، به خودش اطمینان دارد و اجازه نخواهد داد که کسی او را مورد آزار و اذیت قرار دهد ، با او بد صحبت کند یا برای عقایدش اهمیتی قائل نشود ، عمل کند.

## **۷ راه برای اینکه بعد از سال ها ازدواج دوباره احساس اینکه**

### **به تازگی ازدواج کرده ایم پیدا کنیم**



در دوران ماه عسل (که کمتر از یک سال به طول می‌انجامد)، زوج‌ها بیشترین توجه خود را به دیگری معطوف می‌کنند. هرگز زمانی را تصور نمی‌کنند که چیزهای دیگر بتواند توجه آنها را جلب خود کند. در این دوره "نهفتگی"، زن و مرد به‌طور یکسان سرشار از انرژی و خودانگیختگی هستند. [مطلب روانشناسی ازدواج | مشاوره ازدواج](#) برای شما مفید خواهد بود

اکنون، چند سال به سرعت به جلو پیش بروید: هر کدام از زوجین شغلی دارند، جمعیت خانواده با یک یا چند کودک رشد کرده است و سب لباس‌های کثیف پر شده است – خلاصه اینکه شرایط چندان عاشقانه نیست.

بخش تحلیل فیلم‌های سینمایی از نظر روانشناسی، به [نقد و بررسی روان شناختی فیلم داستان ازدواج](#) پرداخته که برای شما مفید خواهد بود و به این بخش ارتباط زیادی دارد.

## چگونه باید آن احساس ابتدای ازدواج را حفظ کرد؟

خوب... با فهم این موضوع شروع می‌شود که ازدواج شما شایسته تعهدی که در ابتدای ازدواج در هنگام "بله گفتن" داشتید است. همچنین باید همه برداشت‌های احمقانه را کنار گذاشت. فقط در فیلم‌ها و رمان‌های عاشقانه، زن و مرد بدون صحبت کردن ارتباط برقرار می‌کنند، یا بدون فکر و برنامه ریزی قرار عاشقانه می‌گذارند. برخلاف تصور عامه، عشق نیازمند تلاش است.

خوشبختانه، روش‌های ساده بسیاری برای زنده نگه داشتن رابطه عاشقانه در ازدواج و نشان دادن عشق مداوم به همسرتان وجود دارد.

## اقدامات ساده‌ای که باعث ایجاد جرقه‌ای در ازدواج می‌شود

### ۱. شام مخصوص

بدون هیچ دلیل خاصی به رستوران مورد علاقه یکدیگر بروید. رانندگی را بر عهده بگیرید و به همسرتان اجازه دهید نوشیدنی مورد علاقه خود را مصرف کند. یا اگر از نظر مالی دچار مشکل هستید یک پیک نیک یا شام مخصوص در خانه برنامه ریزی کنید.

### ۲. شب فیلم

همسر خود را به سینما ببرید و اجازه دهید وی فیلم مورد علاقه‌اش را انتخاب کند. ممکن است طرفدار فیلم‌های عاشقانه یا اکشن نباشید اما سازش پایه ازدواج است. باز هم اگر از نظر مالی در فشار هستید، یک فیلم اجاره کنید و یک کاسه بزرگ پاپ کورن درست کنید. نکته این است که به شریک زندگی خود احساس خوبی بدهید.

### ۳. آخر هفته تنهایی

اگر فرزند دارید، برنامه ریزی کنید تا آخر هفته در کنار اقوام بمانند. از قدرت تخیل خود استفاده کنید. آخر هفته از بیرون غذا سفارش دهید و روش‌های جدید رابطه جنسی را امتحان کنید، در یک تخت اختصاصی و یا صبحانه در وسط ناکجاآباد یا برای اسکی به کوه بروید - حتی اگر اسکی نمی‌کنید.

### ۴. یکدیگر را سورپرایز کنید

یکی از بهترین جنبه‌های یک تازه عروس و داماد، عنصر ثابت سورپرایز و تازگی است. در این مرحله، چیزهای زیادی راجع به همسر خود می‌دانید و سورپرایز کردن وی زمان زیادی می‌برد. به‌عنوان مثال، بچه‌ها را قبل از اینکه همسران از محل کار به خانه بیایند بخوابانید تا یک شام صمیمی داشته باشند و در پایان به رختخواب بروید؟ آخرین بار کی بود که لباس زیر پوشیدید، برای او یادداشت عاشقانه گذاشتید یا بدون هیچ دلیلی دسته گلی برای او ارسال کردید؟ زمان خلاقیت است.

### ۵. آلبوم‌های قدیمی را نگاه کنید

کنار هم بنشینید و به سراغ عکس‌ها یا آلبوم‌های قدیمی بروید. خاطرات را یادآوری کنید. در زمان و مکان‌هایی که در کنار هم بوده‌اید تأمل کنید. برخی از لحظات شاد را به اشتراک بگذارید و حتی کمی اشک بریزید.

### ۶. رابطه جنسی غیرمعمول داشته باشید

به زمان نوجوانی یا اولین بار که با یکدیگر ملاقات کردید برگردید. این کار را فقط برای تفریح انجام دهید. نکته اصلی این است که کاری خنده دار و متفاوت انجام دهید تا دوپامین دوباره به جریان بیفتد.

### ۷. کارهای متفاوت انجام دهید

ابتکار عمل را به دست بگیرید، درست مانند زمانی که قرار می‌گذاشتید، برای یک برنامه سرگرم کننده یا یک فعالیت جدید برنامه ریزی کنید. کاری را که معمولاً انجام می‌دادید انجام ندهید. زمان خلاقیت است. شاید یک موزه، یک نمایشگاه هنری، یک اتاق فرار یا یک سخنرانی جذاب باشد؟



توجه کنید که همه این ایده‌ها چه چیزی مشترک دارند: آنها به فکر و برنامه ریزی نیاز دارند. هیچ چیز هیجان در ازدواج را مانند این که یکدیگر را به‌طور عادی در نظر گرفتن از بین نمی‌برد؛ بنابراین به همسر خود نشان دهید که متعهد به حفظ یک رابطه سالم هستید. چه یک هدیه خاص (لباس زیر زنانه، گل و غیره) باشد یا یک یادداشت که در کیف قرار داده شده است، مرتباً تلاش کنید. چرا تبدیل به مایه حسادت دوستانتان نشوید. مهم‌تر از همه، به فرزندان خود نشان دهید که والدین سالم، دوست داشتنی و متعهد چگونه رفتار می‌کنند. در پایان، همه ازدواج شاد شما بهره‌مند می‌شوند.

## افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند | شخصیت های

## نامناسب برای ازدواج



## این دو گروه افراد برای ازدواج مناسب نیستند

تیپ شخصیت خودشیفته و تیپ شخصیت اسکزیوید که به ویژگی های هریک به صورت جداگانه می پردازیم

تیپ شخصیت خودشیفته یک قسمت مغز او در ارتباط فوق العاده عمل می کند برای جذب طرف مقابل ولی قسمتی از مغز او که برای نگهداری رابطه باید باشد، اصلا کاری نکرده و بسیار تسخیر برایشان مهم است همان به دست آوردن. شروعش با یک فستیوالی از هیجان و بسیار رمانتیک است ولی وقتی وارد زندگی می شوید، می بینید که فرد خودشیفته هیچگونه اصالتی برای خواسته های طرف مقابل ندارد و فقط طبق خواسته های خود پیش می روند. آنها پارتنر یا همسرانشان را به عنوان یک فرد مجزا نمی بینند بلکه به عنوان یکی از اندام های خود می بینند که یک موجود مجزاست و مواردی مثل ملاحظه کردن و فکر کردن به اینکه نباید این حرف را بزنم چون او ناراحت می شود، برای این افراد اصلا مطرح نیست. **این افراد برای ازدواج مناسب نیستند** چون نمی توانند دردهای افراد دیگر را متوجه شوند و اگر طرف مقابلشان وابسته نباشد، بسیار در زندگیشان تنش وجود خواهد داشت.

### هنگامیکه همسر فرد خودشیفته، شخصیت وابسته باشد

از آنجا که فرد وابسته همیشه خود را مقصر می داند، وقتی که فرد خودشیفته او را بمباران عیب جویی های خود قرار می دهد و فرد وابسته آنقدر تکرار آنها را می شنود تا تمامی آنها را باور می کند و بسیار در زندگی با فرد خودشیفته ناراحت و غمگین است. چون مدام شکایت خودشیفته به وابسته این است که به چه چیز خود افتخار می کنی؟ به تحصیلات، به خانواده، به زیبایی یا ... همه ی اینها را شروع می کند به گفتن و تکرار کردن و اینگونه همسر یا پارتنر خود را می کوبد تا به او القا کند یعنی تمام محاسن پارتنر وابسته ی خود را تا می تواند بی ارزش جلوه می دهد. مثلا حرف زدنت خوب نیست، لباس پوشیدنت خوب نیست و...

### زندگی با فرد خودشیفته

فرد وابسته، بعد از چند سال زندگی با فرد خودشیفته می بیند که انگار هیچگونه اعتماد به نفسی ندارد. حالا شما تصور کنید این فرد وابسته با آگاهی ای که پیدا می کند ( حالا این آگاهی می تواند از طریق روان درمانی و مشاوره باشد، کتاب خواندن یا هر روش دیگر) شروع می کند به اعتراض کردن اما اعتراض او پذیرفته نمی شود و تا زمانی ادامه پیدا می کند که عشق وابسته نسبت به فرد خودشیفته تمام می شود و آن موقع است که فرد خودشیفته بسیار ضربه می خورد زیرا بسیار به طرد و تنها گذاشتن حساس و شکننده است و اجازه خروج نمی دهد. اینها همان هایی هستند که می گویند برو دادگاه بین چه نتیجه ای می گیری!



افراد خودشیفته برای درمان خود به مشاوره نمی روند بلکه برای برگرداندن پارتنر یا همسر خود مراجعه می کنند و از درمانگر به عنوان یک ابزاری استفاده می کنند تا در یک رابطه همدلانه باشند و بسیار ناراحت هستند که به درمانگر احتیاج پیدا کرده اند به شدت به نقص خود حساس هستند. البته در ارتباط اول درمانگر از درمانگر تعریف بسیار می کنند تا او را متقاعد کنند که آنها تقصیری ندارند، طرف مقابل آنها مشکل دارد و می آیند تا شما را متقاعد کنند که خودشان خوبند ولی طرف مقابلشان مشکل دارد که می خواهد زندگی را رها کند.

همچنین از سایر مواردی که امروزه زیاد دیده می شود ازدواج با دختر بزرگتر از خود است. البته نمی توان به طور قطع گفت که این ازدواج حتما به مشکل برمی خورد اما می توان گفت نسبت به ازدواج های با اختلاف سن نرمال و ایده آل، مسائل زیادی را ممکن است به وجود آورد. در این باره مطلب [ازدواج با دختر بزرگتر از خود | ازدواج با پسر کوچکتر از خود](#) را از دست ندهید.

### شخصیت اسکزوئید در ازدواج

اما تیپ شخصیت دوم که شخصیت اسکزوئید می باشد که این تیپ هم ممکن است برای بسیاری از افراد جذاب باشند به دلیل خوب بودن آنها، اما واقعا در زندگی و در تبادل عاطفی به شدت مشکل دارند. ویژگی های این تیپ شخصیتی به این صورت است که اصلا هیجان و حس ندارند. شادی و غمگینی میل جنسی در وجودش نیست و به قول معروف آن نرم افزار روی سیستم اصلا کار نمی کند. یک آدمی است که شغلش را دارد و در شغلش بسیار موفق است و پول بسیار خوبی هم درمی آورد.

اینطوری نیست که در شغل و کار خود فکر کنید که موفق نباشد. تا جایی موفق است که در آن روابط انسانی در آن نباشد. تا جایی

که ارتباط با روابط عاطفی انسانی در شغلش نباشد. بسیار در کارش موفق است و از این نظر، انسان سکزویید بسیار خوب است. بسیار نجیب و سر به زیر هستند ولی اصلا بلد نیستند با حس هایشان بای کنند اما ظاهرش بسیار آرام و نجیب است حالا شما در نظر بگیرید کسی وارد رابطه با این ها می شود با هیجانات زیاد. دوست دارد وارد زندگی پر هیجان شود چه مشکلی بوجود می آید. شما در نظر بگیرید که این دو نفر وارد زندگی با یکدیگر شوند و پارتنر فرد اسکزویید به او مدام می گوید چرا اصلا هیچوقت به من نمی گویی دوستم داری الان چندسال از زندگیمان گذشته چرا هیچوقت در رابطه جنسی پیش قدم نمی شوی و من مدام باید پیشنهاد بدهم! مدام باید من برای ابراز احساسات پیش قدم شوم یا اینکه مثلا فلان مهمانی که رفتیم تو بسیار مقاومت کردی در آمدن به آن در صورتیکه بسیار به تو خوش گذشت! اما چرا باید با اصرار با من همراه شوی. چرا میل جنسی اصلا نداری و چرا اینقدر سردی و عملا انجام وظیفه می کنی و در واقعیت نیز همینطور است که فقط انجام وظیفه می کنند.



### مشکلات در زندگی با افراد اسکزویید

وقتی این افراد به درمانگر مراجعه می کنند اگر مثلا آقا اسکزویید است خانم پر از گله و پر از درخواست است مثلا از او می پرسیم که آیا با آقا مشکل داری به راحتی می گوید اصلا و من درمانگر به او می گویم خانم شما بسیار ناراحت و عصبانی است و می گوید بسار خویم. اصلا نمی فهمم چرا او حالش بد است. خب داریم زندگیمان را می کنیم گاهی بیرون می رویم بچه ها هستن نیم دانم چرا ناراضی است. همه چیز تامین است و من نمی دانم چرا اینقدر خودش راذیت می کند گویا اصلا نمی تواند درک کند که چقدر فضای ارتباطی آنها مشکل زاست. از این نظر اسکزویید بسیار آدم خوبی است ولی این داستان های فراوان را نیز دارد.



## ازدواج با دختر بزرگتر از خود | ازدواج با پسر کوچکتر از

خود

### آیا ازدواج با مرد کوچکتر از زن اشتباه است

ببینید به طور قطع نمی توان گفت که این ازدواج حتما و قطعا منجر به شکست می شود. ولی می توان دلایل بسیار مهمی برای اینکه این ازدواج به احتمال زیاد منجر به جدایی یا طلاق عاطفی می شود، مطرح کرد.

در این فایل صوتی زیر چند دلیل مهم روانشناسی که باعث می شود مردان با زنان بسیار بزرگتر از خود ازدواج کنند را مطرح کرده ایم:



## ازدواج با دختر بزرگتر از نظر روانشناسی

تصور کنید مردی با زنی که از خودش بزرگتر است ازدواج می کند و تا چند سال اول بدون مشکل باهم در کمال عشق و دلدادگی ازدواج می کنند. اما با مرور زمان مرد به سنی می رسد که تب و تاب دارد و هیاهوی اوج جوانی اما زن در آن سن احساس جوانی شدیدی ندارد بلکه در واقع اوج جوانی او چند سال پیش گذشته! چون همانطور که می دانید سن بلوغ زن از مرد چندین سال جلوتر است. همینجا ممکن است زن به خاطر اینکه نمی تواند هم پای مرد به خوش گذرانی و تفریح و لذت های زندگی بپردازد، از چشم مرد بیفتد و در واقع جرقه دوری کردن مرد از زن زده شود.

یک دلیل دیگر، زمان بچه دار شدن است. شاید زنی که از مرد بزرگتر است تمایل داشته باشد که زودتر تا اوضاع جسمی سلامت دارد بچه دار شود و این خواسته و فکر او کاملاً به حق و منطقی است اما دقیقاً همان زمان مرد شروع به مخالفت می کند چون احساس می کند هنوز در سن جوانی کردن و شیطنت است و نمی خواهد با آمدن بچه، خوشگذرانی هایش محدود شود، البته از این مثال ها به تعداد زیادی می توان نام برد ولی به طور خلاصه عوامل روح و روانی، شرایط فیزیولوژیکی، جهان بینی، ظاهر و تقلیل سلامتی و تغییرات ظاهر و اندام، نیازها و خواسته ها و ... همگی به مرور زمان تغییر می کنند و همین تغییرات می شود عامل اختلافات و مشکلات در زندگی زناشویی.

ولی همانطور که گفته شد، گاهی ازدواج هایی هم با سنین نامناسب و نامعقول صورت می گیرد که بسیار موفق است و زن و شوهر در کمال آرامش و رضایت باهم زندگی می کنند. اما موضوع مهم این است که این تمایل به ازدواج با مرد کوچکتر بررسی شود که از اختلال شخصیت، خلاهای عاطفی، مشکلات کودکی، مشکلات جنسی، کمبودها و ضعف های جسمی، اهداف تهدید کننده و ... نشأت گرفته نباشد. شاید در این صورت پس از بررسی توسط یک مشاور ازدواج خبره، این ازدواج مانعی نداشته باشد.



## روانشناسی ازدواج | مشاوره ازدواج | ضرورت مشاوره قبل از ازدواج

### دلیل انتخاب همسر بزرگتر از خود

مسئله ی دیگری که در ازدواج با زن بزرگتر پیش می آید این است که به مرور زن میشود مسئول و مدیر زندگی و تمام مسائل به دوش او می افتد. او به خاطر بزرگتر بودن و دانا بودن خودبخود وارد وادی قبول مسئولیت می شود و تمام سختی ها را به دوش می کشد. حالا از مسئولیت های خانه داری و خرید و رسیدگی به امور فرزندان گرفته تا تصمیم گیری های اقتصادی خانواده و ضبط و ربط امور مالی و اداری که کاملاً باید به عهده مرد باشد و اینکه کاملاً مربوط به بیرون خانه است که کم کم زن را بسیار از زندگی خسته می کند و تمام قوا و انرژی او را می گیرد و فکر کنید که مرد در این شرایط کاملاً در سلامت روحی و جسمی است و باید با یک زنی که انرژی اش به کل تحلیل رفته زندگی کند.



چرا برخی دختران تمایل به ازدواج با پسر کوچکتر دارند

از سوی دیگر، دختران ذاتا تمایل دارند با مرد بزرگتر از خود ازدواج کنند. حال پردازیم به اینکه چرا برخی دختران با اینکه با پسری که از خودشان کم سن تر است ازدواج کنند ممانعتی ندارند و به راحتی از این قضیه استقبال می کنند و هیچ مشکلی در این زمینه نمی بینند! از علت های اینکه چرا دختران می خواهند که با پسران کوچک تر از خود ازدواج کنند داشتن والدین کنترل گر را می توان نام برد.

داشتن والدین کنترل گر در اکثر تصمیم گیری های جوانان مشهود است. طبق تجارب و شواهدی که می بینیم، در بسیاری از دخترانی که بخاطر وجود پدر و مادر کنترلگر نتوانسته اند از کودکی، نوجوانی یا جوانی خود لذت ببرند دنبال ارتباط با جنس مخالف جوانتر، اهل هیجان، با شور و نشاط و جسور هستند که در کنار او شادی های نداشته و هیجان های ندیده ی خود را جبران کنند. بسیاری از این موارد دختران از اینکه با پسر جسوری که ارتباط می گیرند و با او خوش گذرانی های مختلف را تجربه می کنند، احساس امنیت می کنند چون همیشه ترس از کنترل پدر و مادر را داشته اند و الان با کسی در ارتباطند که از نظر آنها جسارت زیادی دارد و در شرایط خطرناک، او قدرت و جسارت اینکه بخواهد از خودش و او حمایت کند را دارد. به همین نخاطر او را یک تکیه گاه قوی و محکم می بینند و در کنارش احساس امنیت دارند و ترجیح می دهند که تا آخر عمرشان این حس را در کنار او داشته باشند.

همچنین سایر محدودیت هایی که یک دختر نوجوان یا جوان در زندگی شخصی اش تجربه کرده، حالا در کنار پسر جوانتر، نادیده می گیرد. فرض کنید یک دختر جوان با محدودیت های شدید خانواده، احساس می کند نیاز به یک مرد بزرگتر که کاملا عاقلانه و منطقی رفتار می کند، ندارد چون او ذهنش از منطق ها و دلایل فراوان که همیشه از طرف خانواده شنیده و انجام داده، اشباع شده و در یک زمان تصمیم می گیرد که دیگر منطقی، خانمانه، طبق اصول و قانون و شرع تصمیم نگیرد و فقط غده ها، کمبودها و فقدان هایی که تا به امروز تجربه کرده را رها کند و جور دیگری با اشتیاق و هیجان زندگی کند.

## چرا مردان تمایل به ازدواج با زن بزرگتر از خود دارند

اکثر این مردان به دلایل و عوامل بسیار مهمی به ازدواج با زن بزرگتر از خود رو می آورند. بهمین خاطر باید و باید قبل از ازدواج ایگونه زوج ها حتما به مشاور ازدواج رجوع کنند. اکثرا می بینیم یا می شنویم که پسران بسیاری بخاطر شرایط مادی دختر از خود بزرگترشان، به آنها پیشنهاد ازدواج می دهند. اما ما روانشناسان شاهد این هستیم که بسیاری از پسرها دخترهای بزرگتری را انتخاب می کنند که به هیچ عنوان دلایل مادی پشت آن نیست. همچنین جهت آشنایی بیشتر ویدیو زیر را می توانید مشاهده نمایید.

[چرا مردان همسر بزرگتر برای خود انتخاب می کنند](#)



## مشاوره ازدواج | مشاوره پیش از ازدواج چیست و چه

### ضرورتی دارد

### برای داشتن یک ازدواج موفق آمادگی لازم است

آیا تا به حال در مورد یک تجارت بسیار موفق بدون آمادگی و برنامه ریزی شنیده اید؟ همین امر را می توان در مورد یک ازدواج فوق العاده موفق نیز بیان کرد: هرچه بیشتر قبل از ازدواج برای آمادگی و برنامه ریزی خود سرمایه گذاری کنیم ، شانس موفقیت ما

بیشتر می شود. شاید دوستانی داشته باشید که فکر نمی کنند ازدواج آنقدرها مهم است. اگر چنین باشد، بعید است آنها از این ایده که مشاوره ازدواج سود زیادی دارد استقبال کنند.

## مشاوره قبل از ازدواج چیست

مشاوره قبل از ازدواج یک راه مشخص برای تجهیز شما و همسر آینده به منظور رسیدن به موفقیت بیشتر در زندگی مشترک بعنوان زن و شوهر است. مشاوره قبل از ازدواج عبارت است از صحبت با یا مشاور در مورد آنچه باید پیش بینی و آماده کنید، چه قبل از ازدواج و چه بعد از ازدواج. این یک راه مشخص برای تجهیز خود و همسر آینده به منظور موفقیت بیشتر در زندگی مشترک شما به عنوان زن و شوهر است.

## مشاوره ازدواج برای هر زوج ضروری است

حفظ رابطه سالم یکی از بهترین کارهایی است که شما و همسران می توانید برای اطمینان از دوام ازدواج خود انجام دهید و از سلامت روانی شما نیز محافظت کنید. همانطور که قبلاً ذکر شد، مشاوره قبل از ازدواج با یک زوج درمانگر یا متخصص روانشناس می تواند به زوج هایی که در مورد مسائل مشترک مانند کارهای خانه و امور مالی بحث کرده اند کمک کند. استفاده از خدمات مشاوره قبل از ازدواج به زوجین کمک می کند تا نقاط ضعف احتمالی در روابط شما را شناسایی کنند که می تواند منجر به مشکلات ازدواج یا حتی شکست شود. مشاوره ازدواج به شما کمک می کند تا خود و شریک خود را بهتر بشناسید. ممکن است هرکدام سعی کنید در دوران آشنایی، خود را به بهترین شکل ممکن نشان دهید. اما مشاوره قبل از ازدواج می تواند به شما کمک کند تا قبل از ازدواج اطلاعات عمیق تری از یکدیگر کسب کنید. این امکان وجود دارد که شما وارد رابطه زناشویی شوید و فقط در سطح سطحی یکدیگر را بشناسید. با این حال، هنگام آماده شدن برای ازدواج، فرصت هایی برای کشف باورها، ارزش ها، انتظارات و سایر زمینه هایی که برای شما به عنوان یک زوج مهم است، وجود دارد. این باعث می شود حساسیت بیشتری نسبت به نیازهای یکدیگر در ازدواج ایجاد شود.

همه ی ما قبل از ازدواج سعی می کنیم به سطحی از شناخت طرف مقابل خود برسیم. اما آیا این شناخت ما کافی است و اینکه ما چگونه می توانیم مسائل اساسی و مهم که در زندگی مشترک مطرح هستند را قبل از ازدواج بررسی کنیم؟ آیا به اینکه با چند جلسه بیرون رفتن و ارتباطات تلفنی و مجازی برای شناخت کافی است و می توانیم به آن بسنده کنیم؟ و اینکه مشاوره ازدواج چه کمکی به ما می کند.

پاسخ این است که شناختی که ما قبل از ازدواج پیدا می کنیم ممکن است بسیار سطحی تر و محدودتر از آنچه که نیاز هست، باشد. همه ی ما شاهد جدایی های قبل از عقد و بعد از آن هستیم. شاهد جدایی های بی دلیل و یکباره و یا جدایی های با دلایل محکم که حتی واجب و ضروری است نیز را دیده ایم. مثلاً اینکه فرد در دوران نامزدی به اعتیاد شدید طرف مقابل خود پی می برد و سریعاً اقدام به جدایی می کند این یک جدایی با دلیل است که تصمیم درستی می باشد. همچنین جدایی هایی را می بینیم که دو طرف هیچ گونه مشکل خاصی ندارند که بخواهند آن را مطرح کنند و به طور قطع بگویند به این دلیل ما از هم جدا شدیم که ... این در

حالی است که رابطه دوستی چند ماهه یا چند ساله در این رابطه وجود داشته و هر دو فکر میکردند که یکدیگر را شناخته و با همدیگر تفاهم نیز دارند اما به محض جاری شدن صیغه عقد همه چیز تغییر کرده و ویژگی های اصلی دو طرف نمایان شده و آنوقت هر دو از اینهمه تفاوت بینشان شوک زده می شوند و درنهایت تصمیم به جدایی می گیرند. پیشنهاد: **روانشناسی ازدواج** تحقیقات نشان می دهد که وقتی زوج ها در مشاوره خصوصی قبل از ازدواج شرکت می کنند ، شانس آنها برای داشتن یک ازدواج موفق ۳۰ درصد افزایش می یابد. در اصل ، مشاوره قبل از ازدواج به شما کمک می کند تا خود را برای ازدواج آماده کنید.



## ارزیابی ها در مشاوره ازدواج

ارزیابی ها ممکن است به شما و همسرتان کمک کند تا سطح عزت نفس خود را ارزیابی کنند. تصور ضعیف از خود می تواند از جهات مختلف بر ازدواج شما تأثیر بگذارد ، از جمله این که شما را از آسیب پذیری و عدم انتقاد پذیری باز می دارد. می توانید در طول مشاوره قبل از ازدواج با مسائل مربوط به تصور پایین از خود برخورد کنید. به احتمال زیاد آنچه شما هر دو در خانواده خود تجربه می کنید می تواند بر رفتار شما در رابطه شما هنگام ازدواج تأثیر بگذارد. در حقیقت ، تحقیقات نشان می دهد که زوجین معمولاً در انجام مسئولیت های خود ، مانند والدین خود رفتار می کنند ، به ویژه در شرایط سخت. مشاوره ازدواج ممکن است به شما کمک کند مسائل مربوط به خانواده های خود را قبل از ازدواج حل کنید



## مهم ترین سوالات مشاوره پیش از ازدواج

برای شروع زندگی مشترک علاوه بر علاقه و دوست داشتن معیارهای بسیار مهمی وجود دارند که قبل از ازدواج باید آنها را در نظر گرفت. چون دوست داشتن های قبل از ازدواج که منشای جز روابط دوستی یا ارتباطات مجازی نداشته اند قابل مقایسه با عشقی که در زندگی مشترک باید وجود داشته باشد، نیست. ملاک هایی چون گذشت، صبر، سکوت، کنترل خشم و ... ملاک هایی نیستند که در چندین ساعت در شبانه روز که دختر و پسر با هم هستند، خود را نمایان نخواهند کرد. بلکه در زندگی مشترک و زیر یک سقف است که آستانه صبر و تحمل یک مرد یا زن شکوفا می شود. حالا به یک سری از مهم ترین سوالات مشاور ازدواج می پردازیم

### اعتقادات مذهبی زوج

از سوالات مهم این است که دو طرف تا چه حد به اصول مذهبی و دینی معتقد هستند و تا چه حد به آنها پایبند هستند. مسلماً فردی که پایه و اساس تفکر مذهبی در خانواده و شخصیت او وجود دارد، نمی تواند با کسی که به اصول و قواعد دینی معتقد نیست زندگی ایده آلی داشته باشد. بهر حال فرهنگ افراد را نمی توان تغییر داد شاید بتوانند این دو نفر با عقاید هم کنار بیایند ولی ازدواج آنها احتمالاً جزو ازدواج های با ریسک بالا خواهد بود. **مشاوره پیش از ازدواج جهت شناخت عقاید مشابه و متفاوت زوجها با یکدیگر، ضروری و لازم است.**

بسیاری از زوج ها نیز برای مشاوره قبل از ازدواج به عبادتگاه خود و روحانیون خود مراجعه می کنند. این ایده خوبی برای کسانی است که اعتقاد یکسانی دارند و معتقدند این بخش مهمی از روابط آنها است. با این حال، برای زوج هایی که اعتقاد یکسانی ندارند یا کسانی که یکی از طرفین آنها مذهبی است و دیگری معتقد نیست، اهمیت دارد. سازگاری مذهبی می تواند به یک مشکل جدی تبدیل شود.



### مسائل مالی، حساب مشترک، انتظارات مادی زوج

از موارد مهم دیگر، تقاضا و درخواست های مالی طرفین از یکدیگر می باشد. اینکه زن چه حد از مرد توقع بضاعت مالی دارد و اینکه می خواهد زندگی مالی اش در چه حد باشد؟ اگر بیش از توان مالی مرد باشد و به امید بهبودی شرایط و اینکه بلخره اوضاع اینجور نمی ماند و خدا بزرگ است و شاید فلان کار مرد یهویی باعث سرمایه دار شدن او شود، به هیچ عنوان نباید به اینها اتکا کرد. چون ممکن است درآمد مرد هیچ تغییری نکند و نتواند زندگی ای را که به صورت رویا در ذهن زن ایجاد کرده بود را ایجاد کند. پس هم مرد باید با صداقت کامل از اوضاع مالی خود برای زن شرح دهد و هم زن باید با صراحت توقع و خواسته خود را بگوید که بعدها وعده های دروغ یا خواسته های غیرمعقول زندگی آنها را دچار مشکل نکند. همچنین زن و مرد باید در ارتباط با کار زن بیرون از خانه به توافق برسند. گاهی این به صورت یک معیار است که یک از آنها یا هر دو این توقع را دارند که زن باید سرکار برود. یا اینکه در مورد حساب بانکی مشترک زن و مرد باید نظرشان را مطرح کنند و یا نحوه خرج و مخارج زندگی که درآمد ها چگونه خرج شوند چگونه پس انداز داشته باشند و...

### سابقه بیماری روانی یا جسمانی در زوجها

هرگونه مشکل جسمی و روانی در بین زوجین باید مطرح شود. پنهان کردن مسائل شاید شما را به هدفتان برساند اما قطعا در زندگی مشکلات جبران نشدنی را به دنبال خواهد داشت. مثلا اختلالات شخصیتی، خلقی، روحی، اختلالاتی که به واسطه آنها مجبور هستید دارو مصرف کنید، همه ی این موارد را باید به طرف مقابل خود بگویید.

### فرزند، تعداد آنها و زمان فرزنددار شدن

آیا برای داشتن فرزند، هر دو فرد تمایل دارند؟ زمان بچه دار شدن از نظر هریک چند وقت بعد از ازدواج است؟ چه تعداد فرزند را زوج دوست دارند؟ آیا ترجیحشان تک فرزندی است؟ این مورد نیز از دیگر سوالات اساسی مشاوره ازدواج می باشد.

### میزان تمایل جنسی

این موضوع نیز از مواردی است که باید بین هر دو شخص مطرح شود و باید مشخص شود که زن و مردی که می خواهند با هم ازدواج کنند از لحاظ میل جنسی چگونه اند و چقدر به برقراری رابطه جنسی اهمیت می دهند. قطعاً اگر یکی دارای میل و تقاضای زیاد و دیگری کم باشد، به مشکل بر خواهند خورد.

در پادکست زیر می توانید بیشتر از مهم ترین مواردی که قبل از ازدواج باید بررسی شوند، آگاهی پیدا کنید

### شناختن حساسیت های طرف مقابل

یکی از عناصر کلیدی روابط، ارتباط است. همانطور که برای ازدواج آماده می شوید، این فرصت را دارید که مدل‌های ارتباطی مؤثرتری را کشف کرده و تمرین کنید. به عنوان مثال، ممکن است لازم باشد مهارت های شنیداری خود را بهبود بخشید تا رابطه خود را بهبود ببخشید. با بهبود مهارت های ارتباطی شما، این امر منجر به آگاهی بیشتر از افکار، احساسات و نیازهای دیگران می شود و در نتیجه باعث ایجاد رابطه بیشتر می شود. هر انسانی روی برخی مسائل حساس است، به برخی چیزها اعتقاد دارد و نسبت به آنها احساس مسئولیت می کند و یا برخی مسائل را نمی تواند درک کند یا درباره اش تصمیم بگیرد. مثلاً فردی خودش می داند هنگامی که خشمگین است باید سکوت کند خب این فرد حتماً باید این مسئله را بیان کند چون ممکن است طرف مقابلش دقیقاً برعکس خودش باشد و هنگام عصبانیت مدام بخواهد صحبت کند تا بلخره مسئله برطرف شود و سکوت کردن را دلیل بر بی توجهی فرد مقابل می گذارد.

عناصر دیگری نیز وجود دارد که به نوعی مشترک هستند، مانند اعتبار اجتماعی، اوقات فراغت یا میزان علاقه به معاشرت با دوستان. تنوع درجه این مسئله از یک زوج به زوج دیگر بسیار زیاد است. به عنوان مثال، بازه زمانی که از به اشتراک گذاری اوقات فراغت به میان می آید، به طرز چشمگیری تغییر کرده است. اگرچه هرگز برای مردان تعیین کننده نبوده است، اما اکنون تقاضا کمتر و کمتر شده و آزادی هر یک از اعضای زوج برای گذراندن لحظات فراغت مستقل خود بیشتر شده است. این قضیه از مواردی است که باید در مشاوره پیش از ازدواج لحاظ شود و مورد توجه قرار گیرد زیرا اولویت دادن یا اولویت ندادن به آن بین زوجها اختلافات متعددی را پیش خواهد آورد.

به طور کلی موارد و مسائل زیادی هست که باید در مشاوره قبل از ازدواج درباره آنها صحبت شود و دانش دو طرف درباره خلیقات و عادات طرف مقابل در حد لازم باشد. با نگفتن مسائل و یا کتمان، تنها نتیجه ای که خواهیم دید از هم پاشیدن زندگی ولو به دلایل بسیار کوچک و ناچیز است.

### نکاتی در مورد مشاوره پیش از ازدواج

در میان گذاشتن مشکلات خود با مشاور ممکن است دشوار باشد. اگر شما و شریک زندگیتان به دلیل اختلاف نظر عصبانی هستید، یا ممکن است در طول جلسات فریاد بزنید یا بحث کنید، جلسات ممکن است ساکت باشند. این طبیعی است. مشاور می تواند به شما کمک کند تا با احساسات در حال ظهور کنار بیایید. می تونی تنهایی بری حتی اگر همسرتان مایل نباشد، می توانید در جلسات ازدواج درمانی شرکت کنید. بازسازی یک رابطه به این روش دشوارتر است، اما ممکن است به یادگیری بیشتر در مورد واکنش ها و رفتارهای هر دوی شما کمک کند. درمان معمولاً کوتاه مدت است. برخی افراد تنها به چند جلسه ازدواج درمانی نیاز دارند، در حالی که برخی دیگر برای چندین ماه به آن نیاز دارند. برنامه درمانی خاص به هر موقعیتی بستگی دارد. گاهی اوقات ازدواج درمانی به زوج ها کمک می کند تا متوجه شوند



که اختلافات آنها واقعاً آشتی ناپذیر است و بهتر است رابطه را پایان دهند. اگر چنین است، جلسات بر ارائه استراتژی‌هایی تمرکز می‌کنند تا بتوانند با شرایط خوب به رابطه پایان دهند. مشاور ممکن است به آنها تکلیف بدهد. مشاور ممکن است انجام تمرین‌های ارتباطی را در خانه پیشنهاد کند تا به آنها کمک کند آنچه را که در جلسه یاد گرفته‌اند تمرین کنند. به عنوان مثال، هر روز چند دقیقه رو در رو با شریک زندگی خود در مورد موضوعات غیر استرس زا صحبت کنید، بدون هیچ وقفه ای از تلویزیون، تلفن یا کودکان. شما یا همسران ممکن است به مراقبت‌های دیگری نیاز داشته باشید. اگر هر یک از شما با بیماری روانی، سوء مصرف مواد یا مشکلات دیگر سر و کار دارید، مشاور ممکن است با سایر ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی همکاری کند تا درمان را جامع تر کند.

تصمیم‌گیری برای رفتن به مشاوره ازدواج می‌تواند دشوار باشد. با این حال، اگر در یک رابطه دشوار هستید، کمک گرفتن موثرتر از نادیده گرفتن مشکلات یا انتظار برای حل آنها است. گاهی اوقات برداشتن اولین قدم و اعتراف به اینکه رابطه نیاز به کمک دارد سخت‌ترین قسمت است. اکثر مردم این تجربه را چشم‌باز و انگیزه دهنده می‌دانند.

## مسائل و موارد مهمی که قبل از ازدواج در دوران آشنایی

### باید به آن پردازیم چیست

### نکات روانشناسی مهم دوران آشنایی و قبل از ازدواج

امیدوارم که به مواردی که خدمتان عرض می‌کنم دقت لازم را داشته باشید تا از بسیاری موارد در آینده بتوانید پیشگیری نمایید. مورد بسیار مهم که باید به آن توجه کنید:

۱ سلامت بهداشت و روان هر دو طرف

در زندگی که شما می‌خواهید به صورت مشترک، آنرا داشته باشید حتماً با یک سری رویدادها، اتفاقات و تعارض‌هایی روبه‌رو خواهید شد بنابراین بسیار مهم است که بتوانید آن را مدیریت کنید. دیدگاه و نگاه و نگرش هریک از شما نسبت به روان‌شناسی و

مشاوره و کتابها و موارد آموزشی که در این زمینه وجود دارند به چه صورت می باشد؟ آیا هزینه ای برای بهداشت روان و سلامت روان خود می کنید؟ آیا سابقه بیماری های خلقی روانی مانند افسردگی یا اضطراب در خانواده شما وجود داشته یا نه؟ نظر و باور دیدگاه شما نسبت به رابطه جنسی چیست آیا علائق جنسی شما طوری هست که با بافت فرهنگی که در آن زندگی می کنید سازگار باشد یا با آن مغایرت دارد؟

مرتبط: روانشناسی ازدواج | تعریف ازدواج از دیدگاه روانشناسی | آمادگی ازدواج



۲ ارتباطات و شیوه های ارتباطی شما  
مورد دوم ارتباطات و نوع شیوه های ارتباطی شماست که باید به آن توجه بسیاری شود. آیا تعامل و ارتباطی که با یکدیگر دارید کاملاً از روی احترام و ادب است یا اینکه به محض اینکه دچار اختلاف نظر شدید قهر و پرخاشگری می کنید آیا فرد درونگرایی هستید؟ چه میزان ارتباط با دوستان را می پسندید و اینکه هر کدومتون چقدر نیاز به خلوت و تنهایی دارید و یا اینکه چقدر از وقت و زمان خود را می خواهید به دوستان خود اختصاص دهید نظرتون نسبت به ارتباط با جنس مخالف بعد از ازدواج چگونه است اینکه چه نوع برنامه ریزی برای روزهای تعطیل و اوقات فراغت خود دارید؟ اصلاً آیا برنامه مشترکی دارید که دوتایی در اوقات فراغت از آن بتوانید لذت ببرید؟

۳ مسائل مالی  
آیا منبع اصلی درآمد مالی به عهده فقط یک نفر هست یا قراره که باهم مشارکت داشته باشید؟ هرکسی قراره در زندگی چجوری خرج کنه؟ آیا هرکسی که درآمد داره قراره انرا در زندگی چقدر خرج کنه یا چقدر پس انداز کنه آیا حساب مشترک می خواهید با هم داشته باشید؟ آیا خانواده ها کمک مالی به شما خواهند داشت؟ وقتی بچه دار شوید مادر خانواده که قرار است یک مدت حمایت و مراقبت از فرزند را بر عهده بگیرد و حضور پررنگتری را داشته باشد مسائل مالی چگونه می خواهد حل و فصل شود؟



#### ۴ تقسیم وظایف خانه

وظایف خانه قرار هست چگونه تقسیم بشوند آیا طرز نگاه مدرن وجود داره یا سنتی؟ آیا وظایف خونه را قراره صفر تا صد خانم انجام بده یا اینکه به صورت مشترک؟

الگوی خواب به چه صورت باید باشه آیاساعات خواب و بیداری با یکدیگر یکی هست مثلا یکی ۴ صبح می خوابه یا یکی ۱۱ شب؟

خانواده

#### ۵ مسئله

آیا هر دوی شما قصد بچه دار شدن دارید؟ اگر دارید چه زمانی و چند تا؟ ارتباط هرکدومتون با خانواده هاتون چقدر و به چه میزان است؟ آیا هرکدوم شما این حق را به همدیگر می دهید که گاهی اوقات معاشرت های خصوصی با والدین خود داشته باشید یا اینکه نه مثل همیشه باید با هم دید و بازدید داشته باشید؟ دوران پیری والدینتون رو قراره چجوری مدیریت کنید آیا دوست دارید نزدیک خانه والدینتون زندگی کنید یا اینکه می خواهید از آنها دور باشید از همه مهمتر در رابطه ای که دارید موردی که بسیار شما در رابطه دارید نادیده اش می گیرید و به آن توجه نمی کنید در صورتیکه به شدت با آن دچار تعارض می شوید. اتفاقا بسیار آن را مهم تلقی کنید هر صفت منفی را که در رابطه می بینید آن را ده برابر منفی کنید و هر صفت خوبی که می بینید آنرا ده برابر کم ارزش کنید چون در رابطه تا وقتی که قطعی نشده هرکسی دوست دارد بهترین خود را به عرضه گذارد تا طرف مقابل را به دست آورد بنابراین دقت داشته باشید که هیچ واقعیتی را تحریف نکنید به امید اینکه بعد از ازدواج تغییر می کند بلکه نه تنها تغییری صورت نمی گیرد بلکه جزو مهم ترین تعارضات بینتون خواهد شد.