

سواد رابطه تداوم رابطه رابطه دلپذیر

دکتر شیرین کبیری افشار

اهمیت انتخاب



انسان موجودی انتخابگر است

۱- انتخاب مهم

یار، همسر، کار، تعداد فرزند، رشته تحصیلی و ...

۲- انتخاب غیرمهم

خرید کردن، مهمانی رفتن، تفریح کردن و

هر قدر انتخاب مهمتر باشد وقت و احتیاط بیشتری میطلبد.

انتخاب همسر دارای ماهیت هیجانی است.

انواع معیار برای رابطه

۱- معیار غلط

برای طرف مقابل شغل پدر، ویزای امریکا، شغل و

۲- معیار ناکافی

▶ تناسب سن . تحصیلات . ظاهری . فرهنگی . خانوادگی . اعتقادی .
اقتصادی

▶ مجموع عوامل معیار ناکافی کفویت نامیده میشود

▶ نحوه آشنایی تاثیری در خوشبختی ندارد.

▶ فقط یک علاقه مشترک را نشان میدهد.



انتخاب همسر از یک الگوی ۴ مرحله ای تبعیت می کند:

- ۱- بررسی معیارهای ظاهری غیرقابل پرسش (حداقل ۶۰ درصد-ماهیت احساسی)
- ۲- بررسی معیارهای غیرظاهری قابل پرسش (حداقل ۵۰ درصد - ماهیت منطقی)
همان کفویت در اسلایدهای بالا
- ۳- بشناسید و اجازه دهید شناخته شوید (۳ تا ۶ ماه . تلاش کنید دل بسته نشوید)
▶ تلاش کنید کارگاه و روانشناس نباشید
- ۴- بررسی معیارهای حقیقی خوشبختی
حداقل سلامت روان و شخصیت، وجود تناسب در شخصیت طرفین

باورهای غلط پیرامون رابطه

- ۱- ظاهر مهم نیست، شخصیت مهم است (ازدواج پیوند عاطفی و جنسی است که ظاهر تاثیرگذار است)
- ۲- زیبایی بعد از مدتی عادی میشود پس شخصیت مهم است (عدم زیبایی عادی نمی شود)
- ۳- ظاهرش به دلم نیست اما در عوض ... (در ازدواج هیچ معیاری با معیار دیگر قابل معاوضه نیست)
- ۴- ظاهرش به دلم نیست ولی به مرور عادت می کنم
- ۵- ظاهرش به دلم نیست اما دلم به حالش می سوزه
- ۶- ظاهرش به دلم نیست اما می خوام یک مدتی باهاش باشم تا ببینم ارزش خوشم میاد؟

انواع شاخص در رابطه

۱- شاخص عینی

وقتی از شما بپرسند صادقانه از ۰-۱۰۰ به جذابیت ظاهری نمره دهید (نمره بالای ۶۰ مورد قبول است)

۲- شاخص ذهنی

- حس خوب کنارش داشته باشی (تا ملاقات بعد بی تاب باشی)

- ظاهرش را با دیگران مقایسه نکنید (کاش این مورد را زودتر میدیدم . کاش قدش . کاش رنگ پوستش و ...)

- از معرفی او به دیگران حس مطلوبی داشته باشم

نکات مربوط به مرحله ۱ و ۲

- ❖ بررسی جذابیت ظاهری:نمره به وضعیت چهره، تناسب اندام، شیک پوشی، نظافت شخصی، سلامت جسمانی
- ❖ بررسی معیارهای ناکافی و همسو بودن با ارزشها
- ❖ وزن عامل ۲ از ۱ کمتره چون از منطق پیروی می کند نه احساس
- ❖ بررسی سن دو طرف. تفاوت سنی ۳ ، ۵ و حداکثر ۷ سال مناسب است. بسته به شخصیت طرفین
- ❖ گاهی بزرگتر بودن خانم ممانعتی ایجاد نمی کند.
- ❖ تفاوت نسلی ۱۰ سال است. خواسته، نیاز، ایده آلهها، ارزشها متفاوتند.
- ❖ همه موارد سن شناسنامه، سن روانی، سن بیولوژیکی باید بررسی شود.
- ❖ مرحله ۲ هر چه تناسب بیشتر باشد تعارض کمتر است.

مختصات دموگرافیک یا جمعیت شناختی

۱. مختصات شخصی (سن - تحصیلات)
 ۲. مختصات اقتصادی (عقل معاش - درآمد - شغل - درآمد والدین - شغل والدین)
 ۳. مختصات خانوادگی (نحوه تصمیم گیری در خانواده (دموکراتیک، دیکتاتوری، آنارشیکست) - فضای عاطفی (گذشته و حال) خانواده - ترتیب تولد - تعداد اعضای خانواده - ساختار قدرت در خانواده - ساختار خانواده)
 ۴. مختصات اجتماعی و فرهنگی و اعتقادی (اصالت فرهنگی - تحصیلات اعضای خانواده - وضعیت اعضای خانواده - وضعیت اعتقادی طرف مقابل
- نکته: - مجموع این عوامل (بافت) بر ویژگی روانی و شخصیتی دو طرف تاثیر دارد
- این عوامل بر کیفیت تعامل بین ویژگی های احتمالی نگران کننده بافت با ویژگی شخصیتی دو طرف تاثیر مستقیم دارد (خانواده شلوغ و شخصیت اسکیزوئید یا درونگرا) همین حالت اگر پسر کمالگرا باشد موردی نیست
- مثال: قرار است طبقه بالای خانواده همسر زندگی کنند دختر خودشیفته پسر اجتنابی: دخالت خانواده
- تعارض: همسر قاطع نیست. اعتماد بنفس ندارد. بین عروس و خانواده همسر مشکل پیش خواهد آمد.



مرحله ۳ : بشناسید و اجازه دهید شناخته شوید

- آشنایی نسبی نه کامل (نیازمند زمان است بین ۳ تا ۶ ماه)
- نگرش هر فرد الزاما نماینده رفتار واقعی او نیست (اعتقاد به برابری حقوق زن و مرد اما کنترلگر)
- خودت باش کم هوش یا باهوش - حضور خانواده ها از راه دور و غیرمستقیم (تا آزادی از طرفین سلب نشود و دخالت خانواده ها نباشد)
- در صورت سخت گیری مذهبی خانواده برای رفع موانع شرعی با حد و مرز محرمیت در نظر گرفته شود
- دوره جمع آوری اطلاعات نه تصمیم گیری (کمالگرا و اضطرابی همین نقطه تصمیم میگیرند)
- داشتن دفترچه ثبت نگرانی (مثلا در ۲ ساعت ۶ بار از کوره در رفت یا مادر ۱۵ بار زنگ زد) (گاه ریشه در پیرامون یا شخصیت دارد. اگر ریشه در شخصیت باشد تکرار و تشدید می شود)
- نقش انسان ها در دوران دوستی با نامزدی با همسری متفاوت است چون این نقشها تکالیف

خود و هم مسیرتان را بررسی کنید

گام اول:

(۱) کنشی یا واکنشی بودن رابطه

(۲) مرور باورهای شایع غلط درباره نقش ظاهر و ارزیابی مجدد میل جنسی

(۳) فهرست نگرانی و دغدغه های احتمالی و ترسها

گام دوم: بررسی نیازهای روانشناختی هر دو نفر

(۱) ارزشهای دو نفر (محبت، صداقت؛ تحصیلات، حمایت، تایید شدن، توجه، احترام، موقعیت، سیگار نکشیدن، توانایی، پول، تعهد، مقام و ...)

(۲) کدام ویژگی اخلاقی شما را بهم میریزد

(۳) چه افرادی برای شما الگو هستند

(۴) چه افرادی شما را با ویژگی مثبت میبینند

گام سوم: بررسی میزان تعادل یا عدم تعادل نیازهای روانشناختی

(۱) خارج شدن از تعادل (انتظارات بالا، زودرنجی، حساسیت بالا، اختلال شخصیت، اختلال بالینی)

تداوم رابطه: بررسی تعارضات احتمالی رابطه و نحوه برخورد با آن در دو طرف

تحمیل گری (-)

حل مسئله (+)

مصالحه گری (+)

اجتناب (-)

تسلیم (-)

مرحله ۴: بررسی معیارهای اصلی آرامش در رابطه

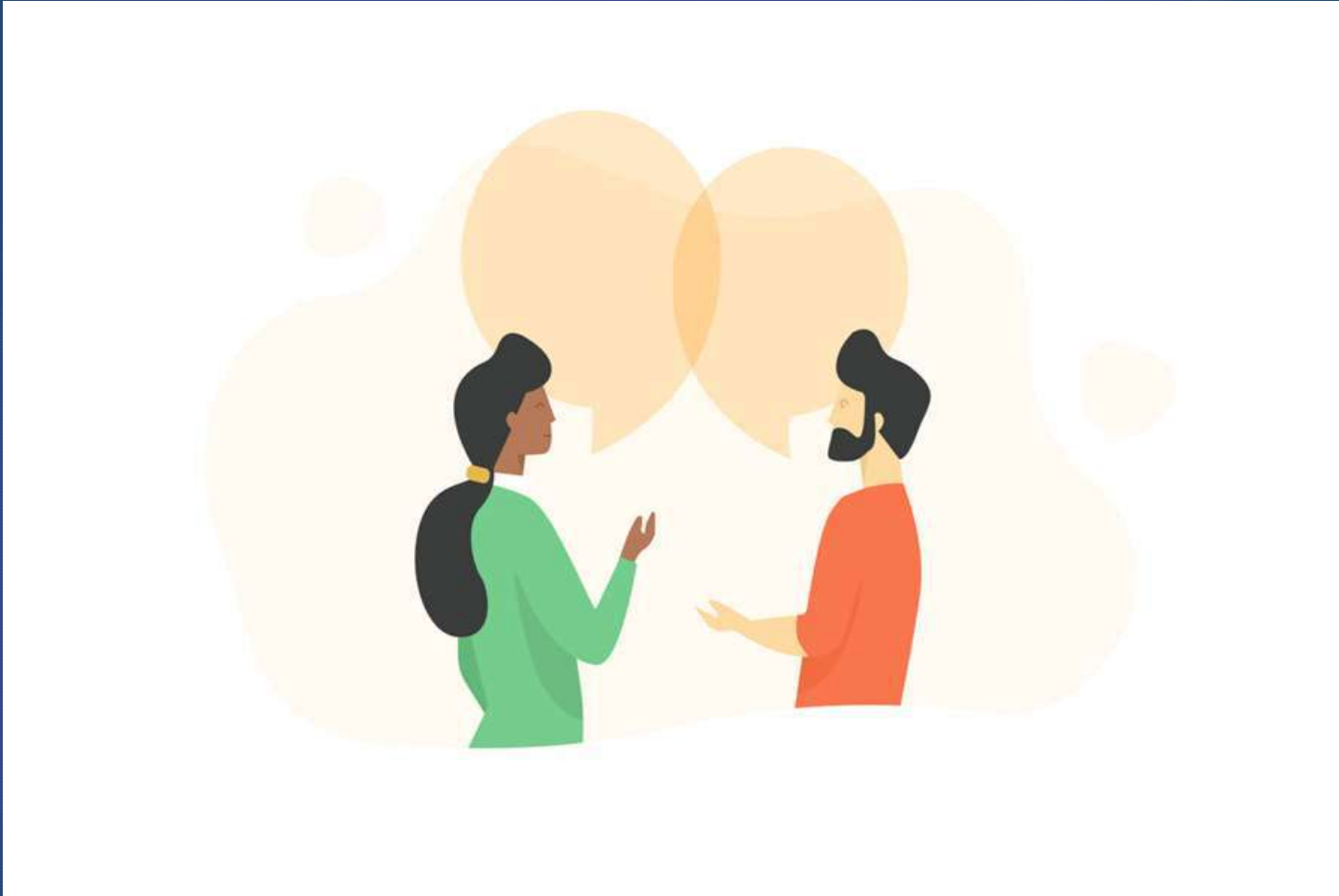
▶ با کمک مشاور: با مصاحبه تشخیصی و تست

- ▶ - بررسی حداقل های سلامت روان و شخصیت و تعادل در نیازهای روانشناختی در هر یک از دو طرف. (انتظارات بالا و زودرنجی شدید به وجود میاید) با تست شخصیت میلون و نئو و مصاحبه
- بررسی وجود تناسبات شخصیتی در طرفین و شناسایی نقاط تعارض. تشابه در مثبت ها و تفاوت در منفی ها- شناخت دقیق حیطه های تعارض (اعتماد- صمیمیت- قدرت- مسئولیت)
- بررسی ظرفیت عشق ورزی در طرفین (صمیمیت- تعهد- میل) با تست
- بررسی نحوه نگرش به عشق در طرفین با تست
- بررسی نقاط ضعف در رابطه (ماهیت سرشتی و غیرقابل تغییر و ماهیت منشی و قابل تغییر)
- بررسی مهارت های مهم دو طرف در رابطه: برقراری رابطه جنسی با کیفیت، مدیریت بحران (ارتباط موثر، مذاکره، حل مسئله و تعارض)، تنظیم هیجان (ظرفیت مدیریت هیجان منفی- خشم- استرس- اضطراب)

مفهوم رابطه سالم

روابطی که بر اساس ۴ مرحله توضیح داده شده شکل گرفته باشد.

- ۱- معیارهای ظاهری غیرقابل پرسش (ماهیت احساسی)
- ۲- معیارهای غیرظاهری (هم کف بودن) (ماهیت منطقی)
- ۳- شناخت کافی دو طرف
- ۴- حداقل سلامت روان و شخصیت، وجود تناسب در شخصیت طرفین
 - ▶ - همپوشی نیازها (حیطه تعارض پایدار نخواهد بود)
 - ▶ - نیازهای هر نفر در تعادل باشد (انتظارات منطقی است و زودرنجی کم‌رنگ است)
 - ▶ - مهارت های زوجی رسش یافته باشد (طرفین میتوانند از بحران عبور کنند)



انواع بلوغ

۱- بلوغ فیزیولوژی:

- سن تقریبی - فقدان مشکل جسمی یا ذهنی خاص

۲- بلوغ عاطفی

خودآگاهی هیجانی - توانایی برچسب زدن به عواطف - توانایی ابراز کلامی احساسات - مدیریت احساسات منفی (اکثر طلاقها بخاطر فقدان بلوغ عاطفی است)

۳- بلوغ اجتماعی

وجود علاقه اجتماعی - وجود اعتماد به نفس اجتماعی (بیان خواسته ها)

۴- بلوغ اقتصادی (دربر گیرنده مجموعه ای از تعهدات مالی است)

وجود احساس خودکارآمدی در تامین معاش از راه سالم - وجود هویت حرفه ای (ثبات در شغل) - عقل معاش - مسئولیت پذیری - توان برقراری تعادل بین خواسته و داشته

- سن بلوغ در افراد متفاوت است باید در طرفین این ۴ بلوغ شکل گرفته باشد. در جامعه کنونی دختر ۲۴

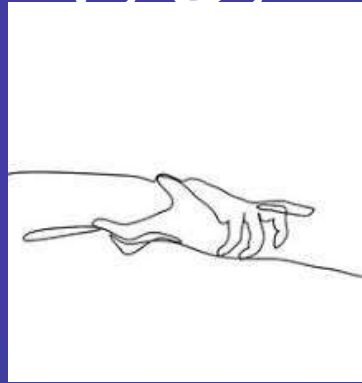
تصمیم نهایی ۴ حالت دارد

- رابطه دو نفر نه تنها بلامانع است بلکه مورد تایید هم هست (۱۰ درصد روابط)
- رابطه دو نفر بلامانع است به شرط آموزش و مشاوره (مثبت و مشروط) همپوشی نیازها مشکل دارد
- رابطه بلامانع است به شرط درمان (دارودرمانی و روان درمانی) اختلال یک یا هر دو نفر شدید است
- رابطه ممنوع (۲۰ درصد روابط) یکی از اختلال های ممنوعه برای رابطه وجود دارد. (پارانویید)

نتیجه: مشاوره پیش از ازدواج چیست؟

- مصاحبه با طرفین به صورت انفرادی یا دو نفره
- برگزاری تست شخصیت (mcmi) و سبک نگرش به عشق و ظرفیت عشق ورزی
- بررسی سلامت روانی و اخلاقی طرفین
- وجود نقاط تعارض و پیش بینی زمینه های اختلاف و پیشنهاد های مربوطه
- بررسی نقاط مشترک و راهکار های رضایتمندی پس از ازدواج
- نظر کارشناسی درباره درصد توافق و تفاهم یا تعارض بعد از ازدواج
- برگزاری جلسه با خانواده ها در صورت لزوم
- برگزاری جلسات مشاوره در طول نامزدی یا پس از ازدواج

با امید به انتخابی بجا و سراسر عشق
پیش به سوی رابطه ای موفق



پایان