

ازدواج



گروه هدف : جوانان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

واحد آموزش و ارتقای سلامت

اکثر ازدواج ها با روابط عاشقانه آغاز می شوند .
زوج ها وقتی ازدواج می کنند ، آگاهی سطحی از
نیازها و انتظارات خود و یکدیگر دارند . در طول
زندگی مشترک ، نیازها و انتظارات مهم ، جنب
توجه می کنند .

چه انتظارات و توقعاتی هرگز برآورده نمی شوند؟

۱. حفظ رابطه جنسی مثل اول :
یکی از شایعترین انتظارات این است که رابطه
جنسی مثل روزهای نخست پس از ازدواج ، باقی
بماند . اما این رابطه به علل گوناگون از جمله مرور
زمان یا اتفاق های غیر منتظره و منفی ، تغییر
خواهد کرد .

۲. ماه عسل هنوز تمام نشده است :
یکی از توقعات ممکن است این باشد که همیشه
مثل ماه عسل زندگی کرد . بهتر است زوجین
بدانند مسئولیت های زندگی ، آن ها را مجبور می
کند تا به شرایط واقعی و پس از ماه عسل قدم
بگذارند .

۳. همسرم باید ذهنم را بخواند :
چنین انتظاری را بیشتر ، افراد خودخواه به زبان
می آورند : " اگر همسرم مرا دوست دارد ، باید
ذهن مرا بخواند ، به نیازهایی که دارم پی ببرد و
آن ها را برآورده کند " . چنین توقع و انتظاری
ممکن است برای شما جذاب باشد ، اما غیرواقعی
است .

۴. همسرم باید گفته های من را اجرا کند :
ممکن است شما از همسر خود بخواهید : " باید
این طور که من می گویم فکر و عمل کنیم " . حتی
ممکن است در اکثر موارد ، گفته های شما درست
باشد . ولی چنین درخواستی ، همسر شما را به
یک فرد فاقد تصمیم و اختیار تبدیل می کند . تا
موقعی که چنین توقعاتی از همسر خود داشته
باشید ، زندگی شما رشد نخواهد کرد .

۵. وجود تفاوت به معنای بروز مشکل است :
برخی از زوج ها ، وقتی وارد زندگی مشترک می
شوند و به تفاوت هایی پی می برند ، ممکن است
آن را به عنوان یک شکست تلقی کنند . آن ها ممکن
است تصور کنند که این تفاوت ها به معنی بروز
مشکلات زناشویی در آینده است ، در صورتی که
تفاوت در سطوح مختلف ، میان تمامی همسران
وجود دارد .



با زبان عشق حرف می زنید ؟

زبان عشق - اصل اول : کلمات کلیدی
زبان عشق - اصل دوم : صرف وقت با یکدیگر
زبان عشق - اصل سوم : هدیه
زبان عشق - اصل چهارم : خدمت به همسر
زبان عشق - اصل پنجم : تماس فیزیکی

ارزش و احترام به همسر : ضرورت زندگی شاد و موفق :

همه دوست دارند که دیگران برای شخصیت ،
نظرات و نیازهایشان ارزش و احترام قائل شوند .
هنگامی که این احساس به ویژه از سوی همسر ،
برآورده نمی شود ، فرد ، اعتماد به نفس خود را از
دست می دهد ، احساس بی ارزش بودن می کند و
به آدم نق و بهانه گیر تبدیل می شود .

همانطور که می بینید رفتار نادرست زن با شوهر
و یا بالعکس ، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه ، نهایتاً
به سوی خود او باز می گردد . این روند ، تا زمانی
که یکی از همسران یا هر دو ، با درایت و بهره
گیری از مهارت های ارتباطی موثر ، آن را متوقف
نکند ، ادامه می یابد و حتی بدتر می شود .

نشانی : شهر قدس ، بلوار شهدا - خیابان شهید
شاه بوداغبان ، پلاک ۲۸۰
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس
تلفن : ۴۶۸۱۶۹۲۴

آدرس منابع آموزشی : کتاب راهنمای ازدواج شاد و
پایدار وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

۴. تفکر مثبت

فضای مناسب ، داشتن تفکر مثبت ، تشویق همسر
و خوش بینی ، به شما در کسب نتیجه مثبت در
تغییر رفتار خود و همسران کمک خواهد کرد .



۵. بپرسید : " می خواهی من چه کار کنم ؟ "
طرح چنین سوالی نشان می دهد تا چه اندازه به
همسر خود و انتظارات و نیازهای او علاقه دارید .
هدف از این کار ، شناخت بهتر از همسر ، کاهش
رفتارهای منفی و افزایش تفاهم است .

۶. رفتار عاشقانه

اصل اساسی که پشت این رویکرد وجود دارد
عبارت است از : اگر زن و شوهر ، رفتارهای مثبت
خود را در قبال یکدیگر افزایش دهند ، علاوه بر از
میان رفتن تاثیرات منفی رفتارهای نامناسب ،
احساس دلسوژی ، عشق و علاقه میان آن ها
افزایش می یابد .



راهنمای تغییر رفتار :

۱. شناخت ریشه ها :

برای این که رفتارهای خود را تغییر دهیم ، باید از
ریشه الگوهای رفتاری مان مطلع شویم . هیچ
چیزی بین زن و شوهر تصادفی اتفاق نمی افتد .
افراد معمولاً پیش از این که رفتاری را بروز دهند ،
در مورد آن فکر می کنند . با شناخت ریشه های
یک رفتار ، بهتر می توانیم آن را تغییر دهیم .

۲. پذیرش خوب و بد

زوج ها از تاثیر اعمال و رفتارشان بر یکدیگر آگاه
هستند . از آنجا که همسر ، یک ستون مهم
خانواده ماست ، ممکن است رفتارهای منفی
همسرمان را به سادگی بپذیریم و حتی آن را تایید
و حمایت کنیم . اما گفتگوی منطقی درباره رفتار
منفی همسر ، می تواند عامل تغییر رفتار او و
همدلی بیشتر زوجین شود .

۳. تغییر عقاید شما

چرا برخی از زوج ها ، رفتارهایی را که طرف مقابل
دوست ندارد ، تکرار می کنند ؟ اگر هر یک از زوج
ها بدانند رفتار اشتباهی کرده اند ، منطقی است
که برای اصلاح آن و بهبود روابط با همسرشان
قدمی بردارند . اما ممکن است احساس کنند طرف
مقابل ، این قدم مثبت را نشانه ضعف بداند !
بنابراین ، تغییر رفتار در آن ها دلشوره و اضطراب
ایجاد می کند . بخاطر داشته باشید این قدم مثبت
نشان دهنده توانایی گذشت و قدرت شخصیت
شماست .