



اداره کل بهزیستی استان مرکزی
معاونت حوزه سلامت اجتماعی
دفتر خدمات روانشناختی

ازدواج پایدار و بدون شکست

آیا می‌توانیم همسر متفاوتی باشیم؟



صدای مشاور سازمان بهزیستی

۱۴۸۰

ارائه خدمات مشاوره در زمینه‌های:

ازدواج و خانواده
کودک و نوجوان
مشکلات بین فردی
اختلالات روانی
مشاوره تحصیلی و تربیتی
مشاوره شغلی
اعتیاد
مشاوره سالمند

خدمات مشاوره تلفنی رایگان



تهیه شده توسط اداره کل بهزیستی استان مرکزی
معاونت حوزه سلامت اجتماعی
دفتر خدمات روانشناختی

منابع جهت مطالعه بیشتر :

- ♦ ازدواج بدون شکست, نویسنده : دکتر علی صاحبی
- ♦ آموزش پیش از ازدواج, نویسنده : مهدی میرمحمد صادقی
- ♦ هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر دکتر ویلیام گلسر و کارلین گلسر ترجمه دکتر علی صاحبی و عاطفه سلطانی فر

فهرست مطالب

۴	مقدمه:
۵	نکات مهم در خصوص پایداری رابطه:
۱۰	عناوین برنامه ها و آموزش‌های دفتر مشاوره معاونت حوزه سلامت اجتماعی:
۱۱	ارائه خدمات مشاوره حضوری و غیرحضوری:
۱۲	فهرست مراکز و موسسات تخصصی:

تهیه و تنظیم : لیلا باجلان ، پگاه مهرمطلب

ردیف	شهرستان	شماره تماس جهت تماس با کارشناس پیشگیری شهرستان	نام مرکز	نوع مرکز	شماره تماس
۲۵	ساوه	۴۴۲۲۸۹۹۵	ماهور	مرکز مشاوره عمومی	خ امام خمینی- کوچه شفق- ساختمان تخت جمشید- طبقه همکف- واحد ۱
۲۶			راز	مرکز تخصصی صنعتی سازمانی	خ فردوسی - فردوسی ۲۰
۲۷	دلیجان	۴۴۲۲۸۵۹۵	آینده آرمانی	مرکز مشاوره عمومی	دلیجان- خ توانبخشی- ساختمان آریو مهر
۲۸	زرنديه	۴۵۲۲۳۰۰۱	والایش	مرکز مشاوره عمومی	زرنديه- خیابان شهید مطهری- ساختمان آراد- مرکز والایش

علاقمندان گرامی جهت کسب اطلاعات در خصوص آموزش‌های رایگان اداره کل بهزیستی استان مرکزی در زمینه خانواده و ازدواج می‌توانند با مراجعه به کارشناسان دفتر مشاوره بهزیستی استان و یا کارشناس پیشگیری اداره بهزیستی شهرستان مربوطه از نحوه ارائه این آموزش‌ها مطلع گردند.

مقدمه:

ما معمولاً باور داریم که آدم فوق العاده‌ای هستیم و فقط باید همسر بهتری پیدا کنیم . اما واقعیت این است که باید خودمان همسر بهتری باشیم .

افراد زندگی مشترک خود را با این امید شروع می‌کنند که « در کنار هم برای همیشه خوشنود و رضایتمند زندگی کنند» اما گاهی متوجه می‌شوند که انتظاراتشان فراسوی امکانات است ، از این رو به مرور زمان لذت و خوشی اوایل زندگی مشترک تبدیل به نا امیدی و احساس تنهایی می‌شود.

معمولاً افراد مجرد ، مشتاق ازدواجند و افراد متأهل در آرزوی آزادی؛ به این دلیل که آنچه آن‌ها می‌خواهند در واقع حالت عاطفی خوشایند یا نوعی شیفتگی است که آن را عشق می‌نامند و در این حالت آن‌ها یکدیگر را کاملاً می‌پذیرند و مشتاقانه امیدوارند این حالت تدوام داشته باشد، اما گاهی به علت عدم شناخت مناسب، این شور و شیفتگی رنگ می‌بازد. فقط تعداد اندکی از ما می‌دانیم چگونه شور و هیجان زودگذر اولیه را به یک دوستی پایدار و بلند مدت تبدیل کنیم، چرا که زندگی زناشویی سرشار از فراز و نشیب است و بسیاری از ما تحمل سختی‌های آن را نداشته و خیلی زود ممکن است تصمیم به ترک آن بگیریم.



بنابراین ضروریست برای داشتن یک زندگی رضایت‌بخش و پایدار و پیشگیری از سرخوردگی در روابط عاشقانه، آموزش‌ها و مهارت‌های لازم را کسب نماییم. در واقع رابطه زوجی شبیه نوزادی است که با شروع زندگی مشترک و ازدواج متولد می‌شود و برای رشد و بالندگی به حمایت و مراقبت کافی نیاز دارد .

ردیف	شهرستان	شماره تماس جهت تماس با کارشناس پیشگیری شهرستان	نام مرکز	نوع مرکز	شماره تماس
۱۵	خمین	۴۶۳۳۱۸۱۱	آوای بهار	مرکز مشاوره عمومی	خمین- میدان مدرس- مجتمع نگین- طبقه اول
۱۷	شازند	۳۸۲۲۵۵۵۵	فردوس	مرکز سلامت روان	مهاجران- کوی فضیلت- خ شهید مطهری جنوبی- خ مهر- کد پستی ۳۹۹۱۹۳۵۶۷۸
۱۸			مهر راستین	مرکز مشاوره عمومی	شازند - خ شهید بهشتی
۲۰	محلات	۴۳۲۳۴۵۷۳ ۰۹۹۲۶۱۰۲۲۴۵	زندگی	مرکز مشاوره عمومی	محلات- خ امام خمینی- ساختمان پزشکان پارس- ط دوم
۲۱			طلیعه سلامت		میدان استادیوم - بلوار شهید بهشتی غربی - جنب بیمه پاسارگاد
۲۲	ساوه	۴۴۲۲۸۹۹۵	یارا	مرکز مشاوره عمومی	خ شریعتی- ۸- طبقه فوقانی پیتزا نخل طلایی - واحد ۲
۲۳			مهرگان	مرکز مشاوره عمومی	خ امام- کوچه صالحی- ساختمان عطاردی- ط چهارم- واحد ۱۴
۲۴			آرامش	مرکز مشاوره عمومی	خ شریعتی- نرسیده به خ پاسداران- ساختمان سینا- ط سوم- واحد ۱۱

فهرست مراکز و موسسات تخصصی ارائه دهنده آموزش های معرفی شده به تفکیک شهرستان های استان مرکزی

ردیف	شهرستان	شماره تماس جهت تماس با کارشناس پیشگیری شهرستان	نام مرکز	نوع مرکز	شماره تماس
۱	اراک	۳۲۲۱۴۳۳۴-۷	آتیه	مرکز مشاوره عمومی	اراک- خ شهید شیرودی- خ ۱۹ دی
۲			باور	مرکز مشاوره عمومی	اراک- خ عباس آباد- کوچه شمس- ساختمان سینوچه ۲ ط ۵
۳			مهر اندیش	مرکز مشاوره عمومی	اراک- انتهای خ شهید رجایی (ملک)- بلوار قدوسی- بعد از کوچه مشتاق- ط ۱
۴			مهر آریا	مرکز مشاوره عمومی	اراک - خ عباس آباد- خ عضد- ساختمان پزشکان- بن بست نور
۱۱			پویش	مرکز مشاوره عمومی	خ امام خمینی - نبش ۱۲ متری ملک - ساختمان نگین
۱۳			پیام نو	مرکز سلامت روان	اراک - خ دکتر حسینی
۱۴			شاداب نوین	مرکز سلامت روان	اراک- خ امام- روبروی پاساژ استیل- طبقه فوقانی فرش رضایی

زوج ها معمولا بر خشنود کردن یکدیگر تمرکز نمی کنند، بلکه فقط به دنبال آن هستند که همسرشان آن ها را خشنود و راضی کنند و حتی گاهی این را مسئولیت طرف مقابل می دانند که «باید» در خدمت نیازها و خواسته های او باشد. بیشتر ما می کوشیم یکدیگر را کنترل کنیم، به انجام کاری واداریم، تحقیر نماییم و در او احساس شرم و گناهکاری ایجاد کنیم و بالاخره با هر آنچه در توانمان است بکوشیم در زندگی مشترک به «خواسته های» خود برسیم. ما به طور دقیق و مشخص می دانیم که همسرمان باید برای بهبود زندگی مشترکمان چه کارهایی انجام دهد ولی از این نکته غفلت می کنیم که ما نیز وظایفی در قبال او داریم و اگر قرار است بهبودی حاصل شود، ما نیز باید «تغییر» کنیم .

ما نیز باید «تغییر» کنیم

نکات مهم در خصوص پایداری رابطه:

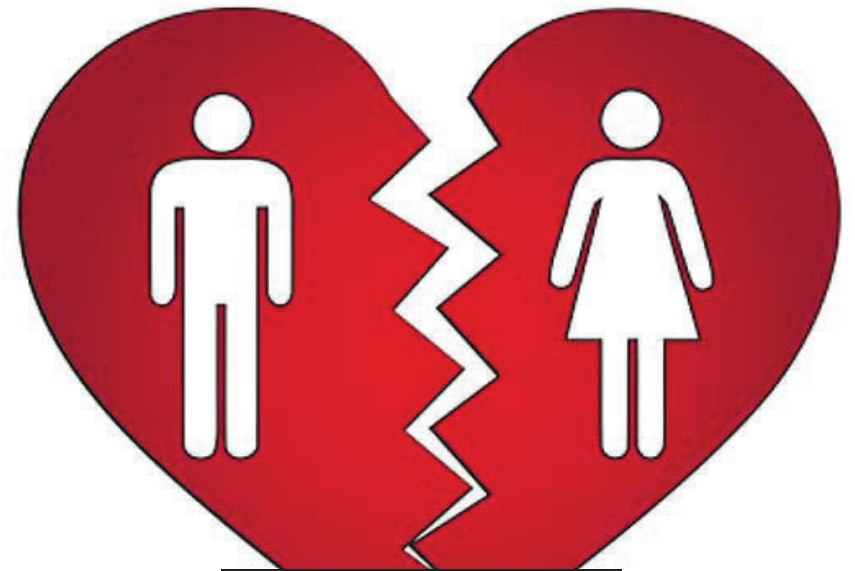
اگر به دنبال آموختن راه های بهتر برای خشنودی و پایداری رابطه خود در زندگی هستیم نیاز است بدانیم که :

۱- هر کدام از ما دارای ۵ نیاز اساسی و پایه هستیم که عبارتند از:

- نیاز به بقا و زنده ماندن
- عشق و دلبستگی
- نیاز به آزادی
- نیاز به تفریح
- نیاز به قدرت

در واقع همه اقدامات و رفتارهای ما در طول زندگی در راستای برآورده ساختن نیازهای خود می باشد . یکی از اقدامات ما در طول زندگی ازدواج است. بر این اساس هدف اکثر افراد از انتخاب همسر برآورده ساختن نیازهای خود می باشد. اما نکته مهم این است که **ازدواج در واقع تنها**

منبع تامین کننده این ۵ نیاز نمی‌باشد اگر چه می‌تواند به رفع این نیازها کمک کند. معمولا ازدواج به رفع دو نیاز عشق و تعلق و بقا بیشتر از سایر نیازها کمک می‌کند و افراد در رابطه می‌بایست به سایر نیازهای خود نیز توجه داشته باشند چرا که همه نیازها لازم است مورد توجه قرار گیرند، در غیر اینصورت می‌توانند عامل اختلاف بین زوج باشند. زوجین می‌بایست این مساله را در نظر داشته باشند که همسرشان هم همان ۵ نیاز را دارد و گاهی این نیازها ممکن است در تعارض با یکدیگر قرار بگیرند. بعنوان مثال ممکن است در یک زوج، اولویت اول خانم نیاز به تفریح ولی برای آقا این اولویت بقا و نیاز به مادیات باشد که در این صورت همین مساله می‌تواند آن‌ها را دچار تعارض و اختلاف کند و برچسب‌هایی از جمله بی تفاوتی به نیاز، خساست و مال دوستی به آقا و یا عدم درک و ولخرجی به خانم داده شود و شروع بحث و درگیری و اختلاف باشد. در واقع علت پدید آمدن عشق و علاقه بین دو نفر و یا جذابیت و شیرینی رابطه زوج در ابتدای آشنایی یا ازدواج این مساله است که فرد کسی را پیدا کرده است که او را بدون قید و شرط می‌پذیرد و



✓ طرح محب

♦ طرح محب که توسط دفتر خدمات روانشناختی طراحی شده است به ارایه خدمات آموزشی، روان‌شناختی و اجتماعی به افرادی که در اثر وقوع بلایای طبیعی و یا انسان‌ساخت (جنگ و...) آسیب دیده‌اند می‌پردازد. اطلاع‌رسانی و آموزش‌های حوزه سلامت روان در محله‌ها جهت آشنایی با بحران‌های احتمالی و نحوه مواجهه و برخورد با عوارض آن از اقدامات اجتماع‌محور این برنامه می‌باشد. پس از بروز حادثه یا بحران، کارشناسان مربوطه (روان‌شناس و یا مددکار اجتماعی) با مراجعه به محل حادثه ابتدا غربالگری انجام می‌دهند و متناسب با آن فرد را برای دریافت خدمات تخصصی روان‌شناختی و یا مددکاری اجتماعی به یکی از مراکز مشاوره ارجاع می‌دهند تا بتوانند از خدمات مشاوره و یا مددکاری اجتماعی استفاده نمایند.



ارائه خدمات مشاوره حضوری و غیر حضوری:

✓ مراکز مشاوره تلفنی دولتی خط ۱۴۸۰

مشاوره تلفنی (خط ۱۴۸۰) با هدف ارائه خدمات مشاوره و راهنمایی به شکل غیر حضوری در کلیه شهرستان‌های استان به صورت رایگان با موضوعات خانوادگی، تحصیلی، کودک و نوجوان و اعتیاد ارائه می‌گردد.

✓ مراکز مشاوره حضوری غیردولتی

انجام مشاوره حضوری توسط مراکز تحت نظارت بهزیستی استان در زمینه‌های خانواده، کودک و نوجوان، پیش از ازدواج و تحصیلی

عناوین برنامه ها و آموزش های دفتر مشاوره معاونت حوزه سلامت اجتماعی بهزیستی استان مرکزی در راستای کمک به افزایش کیفیت روابط زوجین و زندگی پایدار و رضایت بخش:

✓ آموزش های پیش از ازدواج شامل:

- ♦ ضرورت ازدواج و دوره آشنایی
- ♦ دوره نامزدی و عقد
- ♦ یکسال اول زندگی مشترک و مهارت های مورد نیاز افزایش پایداری رابطه
- ♦ داستان عشق

✓ برنامه آموزش زندگی خانواده با عناوین :

- ♦ فرزندپوری مثبت و غنی سازی روابط والدین و فرزندان
- ♦ غنی سازی روابط زوجین
- ♦ شیوه های مدیریت اختلافات و تعارض های زوجین
- ♦ نحوه کمک به سوء تفاهم های رابطه
- ♦ مهارت گفتگو و ارتباط موثر سالم در روابط
- ♦ تکنیک ها و گام های مدیریت خشم
- ♦ مهارت های نوازشگری و افزایش اندوخته عاطفی زوجین

✓ آموزش سه مهارت از مهارت های ده گانه زندگی شامل:

- ♦ مهارت ارتباط بین فردی
- ♦ مهارت جراتمندی
- ♦ مهارت مدیریت خشم

✓ غربالگری اضطراب کودکان ۵ تا ۶ سال

- ♦ ورود به سامانه جامع مشاوره از طریق لینک:

<http://moshavereh.behzisti.ir>

به نیازهایش احترام می گذارد و مورد قضاوت و تحقیر یا سرزنش قرار نمی گیرد و از طرفی دلیل کمرنگ شدن این عشق و علاقه به مرور زمان در رابطه این است که همین نیازها کم کم از جانب طرف مقابل نادیده انگاشته می شود. در واقع تفاوت ازدواج های موفق و رضایت بخش با ازدواج های ناکارآمد در تعداد دعوا و بحث نیست، بلکه در همین موضوع شناخت نیازها و احترام به تفاوت هاست. معمولاً زوجین فراموش می کنند که هر کدام نیازهایی دارند که ممکن است از نیازهای دیگری متفاوت باشد و من در زندگی، دیگری را استخدام نکرده ام که تنها نیازهای من را تامین نماید و حتی اگر مدتی این اتفاق بیفتد زمان آن کوتاه خواهد بود.

۲- کنترل کردن همسر می تواند ازدواج و رابطه را ویران کند

زوجین در رابطه با همسر بیشتر می کوشند یکدیگر را کنترل کنند و به شکل های مختلف تلاش می کنند به خواسته های خود دست یابند. معمولاً ۷ عادت و رفتار مخرب و سمی در روابط زوجین وجود دارد که سبب می شود به تدریج ازدواج رو به افول گذارد و خشنودی و رضایت در رابطه کاهش یابد. این عادت ها عبارتند از :

«انتقاد، سرزنش، غر زدن و شکایت ، تهدید و تنبیه ، مقایسه کردن و باج دادن به یکدیگر»

اگر بتوانیم این عادت ها را به حداقل برسانیم و هفت عادت مهرآمیز «حمایت، تشویق ، گوش دادن ، پذیرش و اعتماد، احترام به یکدیگر و مذاکره درباره نیاز و تفاوت ها» را جایگزین آن نماییم، زندگی زناشویی مان بطور چشم گیری بهبود خواهد یافت.



۳- تعارض و اختلاف در روابط اجتناب ناپذیر است و آنچه مهم است شیوه مدیریت رابطه و حل این تعارض هاست. بنابراین برای کاهش و یا حل این اختلافات اصول بنیادی زیر پیشنهاد می‌شود:

- ۱- میزانی از نفوذ همسرمان را بپذیریم تا او هم متقابلاً نفوذ ما را بپذیرد.
- ۲- به صحبت‌های همسرمان همدلانه گوش دهیم و همیشه دنبال ارائه راهکار به او نباشیم.
- ۳- با همسرمان به گونه‌ای رفتار کنیم که دوست داریم او با ما رفتار کند (قاعده طلایی)
- ۴- تنها کسی را که می‌توانیم کنترل کنیم خودمان هستیم نه هیچ‌کس دیگری و هر جا کنترل بیشتر باشد رضایتمندی کمتر خواهد شد.
- ۵- سهم خود را از مشکلات رابطه مشخص کنیم. (من کجای رابطه هستم و سهم من چیست؟)
- ۶- بدانیم ازدواج مکانی است برای مشارکت و پیوند و این مکان باید امن و محترم باشد.
- ۷- یادآوری مکرر وقایع ناراحت‌کننده گذشته نه تنها فایده‌ای در رابطه ندارد بلکه می‌تواند روی رابطه تأثیر منفی بگذارد.



۸- بدانیم حرف هر کدام از ما حقیقت است اما تمام حقیقت نمی‌باشد و باید از زوایای مختلف به موضوع نگریسته شود و فقط حق را به خودمان ندهیم چرا که هر کدام از ما، رویدادها را متفاوت ادراک و تعبیر می‌کنیم.

نکته مهم!

ما فقط می‌توانیم خودمان را تغییر دهیم. ما نمی‌توانیم همسرمان را تغییر دهیم. هر چه بیشتر برای تغییر دادن همسرمان تمرکز کنیم، ناراحتی و رنج بیشتری نصیبمان خواهد شد.

