

مراحل و جلسات مشاوره پیش از ازدواج

<p>برقراری رابطهگرفتن شرح حالگرفتن اطلاعات عمومی تکالیف : جدول سبک زندگی (3 جلسه دوساعت باهم صحبت کنند).....جدول خود شناسی (خود فرد ، یکی از نزدیکان).....جدول حساسیت رفتاری (خود فرد)جدول 6 فرد مهم زندگی (صفاتی که دوست ندارند)</p>	جلسه اول	
<p>ارزیابی رابطه ارزیابی سبک زندگی (تفاوت ها و شباهت ها) توضیح دادن جدول جذابیت ،توضیح دادن مثلث عشق ، توضیح دادن جدول گفتگو گرفتن تست ها (Neommpi) به صورتی انفرادی برای هر فرد جداگانه</p>	جلسه دوم	
<p>پسر سنجش دغدغه ها و نگرانی ها و تردیدها رسم ژنوگرام رسم خط عمر (تاریخچه فردی ،بیماری ها ، بحران ها) تفسیر تست ها برای فردبررسی تکلیف و تحلیل تکالیف</p>	<p>دختر سنجش دغدغه ها و نگرانی ها و تردیدها رسم ژنوگرام () سم خط عمر (تاریخچه فردی ،بیماری ها ، بحران ها) تفسیر تست ها برای فردبررسی تکلیف و تحلیل تکالیف</p>	جلسه سوم فردی
<p>ترکیب تست ها و بازخورد به افراد جدول گفتگو نگرش ها ،گفتگو لیست انتظارات ،ترسیم دایره ارزش ها دادن تکالیف کیفی(کتاب و) رسم دور نمای آینده (سرمایه ها (فرصت ها،خوبی ها)،چالش ها ، بحران ها ، آسیب)</p>	جلسه چهارم	
<p>پسر بررسی تردیدها ، موانع و دانسته های جدید مشکل ساز بررسی فاکتورهای سلامت جنسی و هماهنگی های جنسی</p>	<p>دختر بررسی تردیدها ، موانع و دانسته های جدید مشکل ساز بررسی فاکتورهای سلامت جنسی و هماهنگی های جنسی</p>	جلسه پنجم فردی
<p>ارزیابی رضایت خانواده ارزیابی هم کفو بودن خانواده ارزیابی تمایز یافتگی آموزش تمایز یافتگی</p>	<p>ارزیابی رضایت خانواده ارزیابی هم کفو بودن خانواده ارزیابی تمایز یافتگی آموزش تمایز یافتگی</p>	جلسه ششم فردی+خانواده
<p>ارزیابی کلی و بازخورد نهایی</p>	جلسه هفتم	
سه دوره چکاپ سه ماهه		



موضوعات گفتگو

به موارد زیر بر اساس توضیحات از ۱۰ تا ۱۰۰ نمره دهید.

رفت و آمد با اقوام	پول و درآمد و پس انداز و سرمایه گذاری	اوقات فراغت	روابط جنسی	ابراز احساسات به همسر
رفت و آمد با دوستان	رشد و پیشرفت شخصی خودم همسر	روابط با جنس مخالف خودم همسر	علايق و سرگرمی	اعمال مذهبی
روابط با خانواده‌ی خودم همسر	حریم خصوصی و شخصی (ایمیل، لپ‌تاپ، موبایل) خودم، همسر	شغل خودم و شغل همسر	وظایف زن و مرد	مهاجرت
فرزند آوری و فرزند پروری	پوشش خودم و همسرم در خانه و در بیرون از خانه	حل اختلافات زوجی	امور خانه‌داری	آموزش و تحصیل
مراسم ها و جشن ها	مهریه و شروط عقد			

۱- درباره‌ی باور من این است که.....
 ۲- درباره‌ی رفتار من این است که
 ۳- درباره‌ی پرهیز من این است که.....

جدول جذابیت ها

به موارد زیر بر اساس توضیحات از ۱۰ تا ۱۰۰ نمره دهید.

فرد مورد نظر شما چه نمره ای می گیرد	چقدر برای شما اهمیت دارد	جذابیت ها
		ظاهری
		اجتماعی
		شخصیتی
		شباهت ها جذابیت برا اساس
		تفاوت ها جذابیت بر اساس



بر اساس آموزش ها به جدول زیر پاسخ دهید.

جدول خودشناسی

مخصوص فرد

فکری	هیجانی	عاطفی	جسمی	
				نقاط قوت
				نقاط ضعف
				استعداد
				بی استعدادی

بر اساس آموزش ها به جدول زیر پاسخ دهید.

جدول خودشناسی

مخصوص خانواده

فکری	هیجانی	عاطفی	جسمی	
				نقاط قوت
				نقاط ضعف
				استعداد
				بی استعدادی



بر اساس آموزش ها جدول زیر را انجام دهید.

جدول سبک زندگی

زمان					محتوا
یک سال	یک فصل	یک ماه	یک هفته	یک روز	
					واجبات
					مستحبات
					ارتباط با خانواده
					ارتباط با دوستان
					ارتباط با فامیل
					اوقات فراغت
					تغذیه
					بهداشت و سلامت
					مسافرت
					خواب
					آرایش و پیرایش
					خرید
					عادت ها

روی چه رفتاری می شوید؟

خط قرمز	متفرد	رنجیده	دلخور	حساس

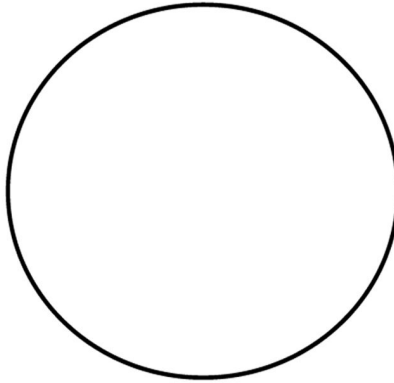


بر اساس آموزش‌ها تمرین‌ها زیر را انجام دهید.

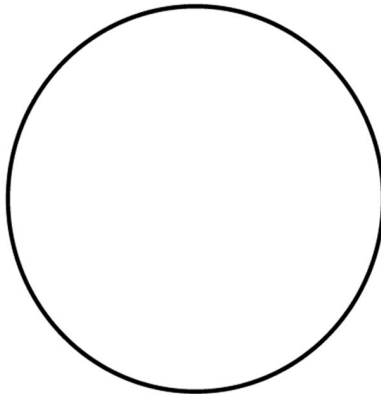
در هر کدام از دایره‌های زیر مواردی که برای شما دارای ارزش هستند را نوشته و به هر کدام یک درجه ای نسبت دهید. تمام ارزشها در هر دایره باید روی هم رفته ۳۶۰ درجه شوند.

- | | | | |
|------------|------------------|---------------------------|------------------|
| ۱. سلامتی | ۲. شغل و درآمد | ۳. رشد شخصی و تحصیلی | ۴. معنویت و مذهب |
| ۵. خانواده | ۶. رابطه با همسر | ۷. رابطه اجتماعی و دوستان | ۸. تفریح |

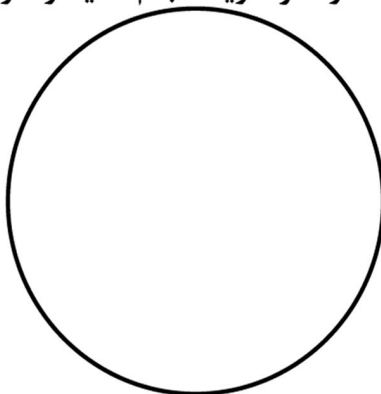
در این دایره مواردی که برای شما دارای ارزش هستند را درجه بندی کنید و بنویسید.



در این دایره ارزشهایی که در حال حاضر برای شما اهمیت دارند و انجام می‌دهید را درجه بندی کنید و بنویسید.



در این دایره ارزش‌هایی که در آینده در نظر دارید انجام دهید را درجه بندی کنید و بنویسید.



بر اساس آموزش‌ها تمرین‌ها زیر را انجام دهید.

جدول ۶ فرد مهم زندگی

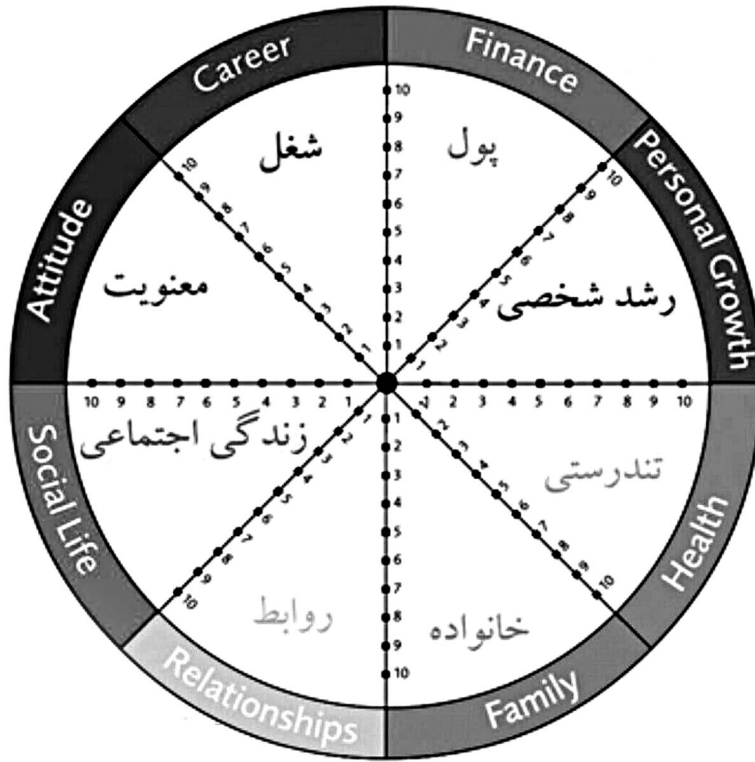
۷ تا از صفاتی که در این افراد را نمی‌پسندید را لیست کنید

۱.	۱.	۱.
۲.	۲.	۲.
۳.	۳.	۳.
۴.	۴.	۴.
۵.	۵.	۵.
۶.	۶.	۶.
۷.	۷.	۷.
۱.	۱.	۱.
۲.	۲.	۲.
۳.	۳.	۳.
۴.	۴.	۴.
۵.	۵.	۵.
۶.	۶.	۶.
۷.	۷.	۷.

موارد مشترک و تفسیر :



ابعاد مختلف کیفیت زندگی



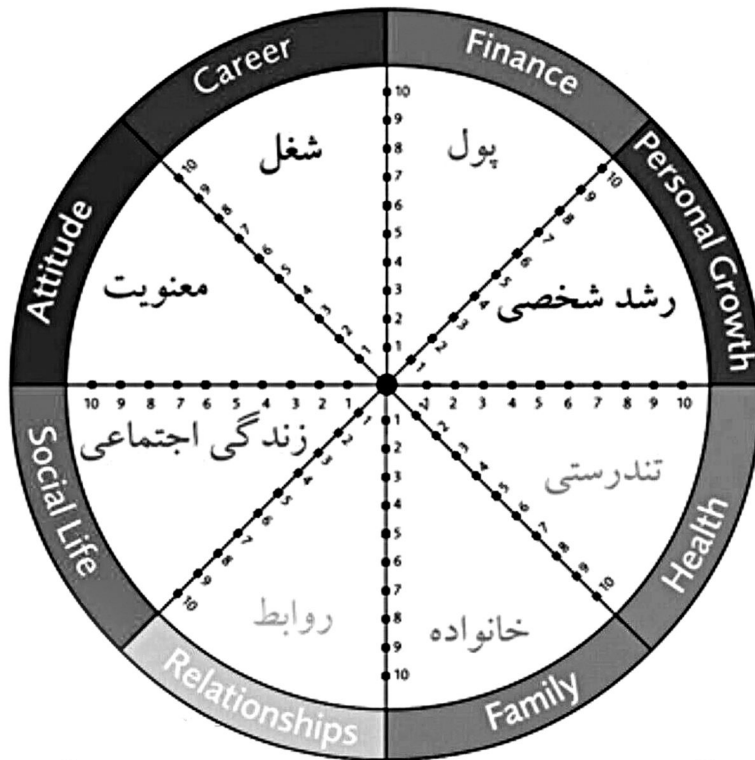
دکتر نسرین براهمی



۰۹۳۹ ۷۹ ۴۰۰ ۴۱
@DrBarahimiN
dr.barahimi



ابعاد مختلف کیفیت زندگی



دکتر نسرین براهمی



۰۹۳۹ ۷۹ ۴۰۰ ۴۱
@DrBarahimiN
dr.barahimi



به موارد زیر بر اساس توضیحات از ۱ تا ۱۰ نمره دهید.

مثلث عشق (آگاهی دادن درباره ازدواج)

صمیمیت از 1 تا 10 نمره بدهید

موارد مربوط به آیتم صمیمیت	چقدر آماده ام انجام دهم	چقدر حاضرم برای این فرد انجام دهم
مهربان بودن		
احترام گذاشتن		
وقت سپری کردن		
ابراز احساسات مثبت		
شوخی طبیعی		
همدلی		
توجه		
پذیرش		

مثلث عشق (آگاهی دادن درباره ازدواج)

تعهد از 1 تا 10 نمره بدهید

موارد مربوط به آیتم صمیمیت	چقدر آماده ام انجام دهم	چقدر حاضرم برای این فرد انجام دهم
صداقت		
وفاداری		
عقل معاش		
تعیین نقش و تعویض نقش		
رازداری		
سازگاری		
گذشت		

مثلث عشق (آگاهی دادن درباره ازدواج)

شور و میل از 1 تا 10 نمره بدهید

موارد مربوط به آیتم صمیمیت	چقدر آماده ام انجام دهم	چقدر حاضرم برای این فرد انجام دهم
ظاهر		
نظافت		
خوش پوشی		
سلامت جنسی		
دانش جنسی		
سازگاری جنسی		
کنش جنسی خوب		

