



دانشگاه فنی و حرفه‌ای
استان اردبیل

چرا می‌گویند قبل از ازدواج مشاوره کنید؟

مشاوره دانشکده پسران رازی اردبیل

تیرماه ۱۴۰۱

خانواده از نهادهای مهم اجتماعی است آموزش و مشاوره قبل از ازدواج می‌تواند بسیار مؤثر و مفید باشد و آمار ازدواج‌های ناموفق و به تبع آن آسیب‌هایی مانند طلاق، کودک‌آزاری، خشونت‌های خانوادگی، اعتیاد و همسر آزاری را کاهش دهد.

ازدواج خوب و انتخاب همسر مناسب یکی از مهمترین تصمیماتی است که بیشتر افراد در زندگی خود اتخاذ می‌کنند، زمانی که فرد ازدواج می‌کند، تمام اهداف زندگی، روابط اجتماعی و خانوادگی فرد، تحت الشعاع قرار می‌گیرد و دستخوش تغییر می‌شود. یکی از علل اختلاف و طلاق در میان خانواده‌ها که در دادگاه‌ها مشاهده می‌شود، این است که زوجین بدون شناخت از یکدیگر و مشاوره وارد زندگی مشترک می‌شوند.

این ورود به امر انتخاب و ازدواج بدون هیچ شناختی کاملاً اشتباه است؛ «هم گُفو» بودن از توصیه‌های دین اسلام برای همسرگزینی است، در نتیجه یکی از راه‌ها برای ضمانت پایداری زندگی چند جلسه مشاوره و آزمون‌های شخصیتی است. مشاوره پیش از ازدواج به زوجین کمک می‌کند که بتوانند با شناخت بهتری از یکدیگر وارد زندگی مشترک شده و با تفاهم بیشتری زندگی خود را آغاز کنند.

اهمیت مشاوره پیش از شروع زندگی مشترک

مشاوره پیش از ازدواج برای کمک به زوجها به منظور بهبود رابطه در قبل از ازدواج انجام می‌شود، در جلسات مشاوره سوالات روانشناسی مهمی از زوجها پرسیده می‌شود. پاسخ زوجین به پرسش‌های مشاور و نحوه درک و نگرش آنها نسبت به مسائل، موجب می‌شود که آنها بتوانند نه تنها در آینده از بروز مشکلات پیشگیری کرده بلکه به هنگام بروز مشکل، با یک راه حل مناسب آن را برطرف کنند.

در جلسات مشاوره، درمانگر سوالاتی پیرامون موضوعات مختلفی را برای زوجها مطرح می‌کند که عبارتند از: روش بروز و کنترل احساسات، امور مالی و مدیریت منابع، چگونگی تصمیم‌گیری‌ها و حل اختلاف، میزان صمیمیت، محبت و رابطه جنسی، نحوه تقسیم نقش‌ها و وظایف در آینده، انتظارات، باورها و ارزش‌های زوجین، روش برخورد با خشم و عصبانیت، مهارت‌های ارتباطی و نقش کودکان.

گفت‌وگوهای پیش از ازدواج، فرصتی مناسب برای افراد است تا توانایی‌های لازم برای ارتباط مؤثر با یکدیگر را تقویت کنند، علاوه بر این توقعات واقع‌بینانه‌ای از یکدیگر خواهند داشت. در این جلسات زوجها با روش‌های بسیار مناسبی برای توسعه مهارت‌های حل تعارض و مشکلات آشنا می‌شوند. البته باید توجه داشت که ارزش‌ها و نظرات زوجین حتماً نباید باب میل هر دو نفر باشد. گاه برخی افراد این تصور را از ازدواج خود دارند که بتوانند همه نیازهای عاطفی و مالی همسر آینده خود را تأمین کنند، اما در حقیقت امکان دارد در برخی موارد شرایط مطابق میل ما پیش نرود.

یکی از موضوعاتی که استرس پیش از ازدواج را کم می‌کند، درک تفاوت خواسته‌ها و تطابق آن با توانایی افراد است. بنابراین هرچه بیشتر و کامل‌تر قبل از ازدواج صحبت شود می‌توان به کمرنگ‌تر شدن مشکلات آینده امیدوار بود و موضوع طلاق نیز کمتر خواهد شد، به همین دلیل مشاوره قبل از ازدواج اهمیت بسیاری دارد.

سه دلیل مهم برای مشاوره قبل از ازدواج

یکی از مهمترین دلایلی که مشاوره قبل از ازدواج را مهم و الزامی کرده است، کنترل استرس قبل از گرفتن تصمیم بزرگی مانند ازدواج است. مشاوره قبل از ازدواج به شما کمک می‌کند تا زوجها توقعات و خواسته‌های خود را با یکدیگر در میان بگذارند و از آنها می‌خواهد تا بدون هیچ‌گونه خودسانسوری و محدودیت، نظر خود را در مورد ازدواج با فرد مقابل به اشتراک بگذارند.

هنگامی که مشاور نظرات و اهداف زوجین را بدون هیچ‌گونه محدودیت می‌شنود، می‌تواند به آنها کمک کند تا به اهداف و خواسته‌های یکدیگر نزدیک بشوند و انتظارات و توقعات یکدیگر را بهتر و دقیق‌تر بشناسند.

۱ - تأثیر واقعی ازدواج بر آینده (رویاپردازی ممنوع)

همه افراد پیش از ازدواج یک تصویر رویایی برای خود تصور می‌کنند که بعد از این اتفاق هیچ مشکلی وجود ندارد و همه کارها به اصطلاح روی غلتک می‌افتد. اما واقعیت چنین نیست. مشاوره پیش از ازدواج به شما کمک می‌کند تا تمام برداشت‌های نادرست قبلی خود را دور بیندازید و با نگاهی دقیق‌تر و عمیق‌تر به ازدواج نگاه کنید. مشاوران پیش از ازدواج به شما کمک می‌کنند تا با واقعیت‌های زشت و زیبای ازدواج روبه‌رو شوید و بعد از درک این واقعیت‌ها تصمیم نهایی خود را بگیرید.

۲ - شناخت کامل زوجین

در مراسم خانوادگی پیش از ازدواج مانند خواستگاری معمولاً خجالت و حجب و حیا مانع می‌شود تا افراد خود واقعی‌شان را به طرف دیگر ازدواج و همچنین خانواده وی معرفی کنند و همین خجالت‌ها باعث می‌شود تا دو خانواده، شناخت درستی از یکدیگر نداشته باشند و در آینده وقتی با اختلاف نظرات یکدیگر آشنا می‌شوند، زمینه درگیری و اختلافات تقویت می‌شود. وجود مشاوران پیش از ازدواج کمک می‌کند تا همانطور که گفتیم بدون هیچ تعارف و سانسوری مشاوران با بررسی و آنالیز دقیق افکار شما را درباره ازدواج و طرف دیگر را از واقعیت‌های وجودی شما آگاه سازد و به شما و از طرف دیگر کمک می‌کند تا با آگاهی بیشتری تصمیمی راجع به ازدواج بگیرید.

۳ - برنامه‌ریزی دقیق برای بعد از ازدواج

هیچ فردی در جهان نمی‌تواند ادعا کند که تمام برنامه‌ها و اهداف خود را دقیقاً در زمان از پیش تعیین شده، به واقعیت برساند اما برنامه نداشتن برای آینده یکی از بزرگترین نقاط ضعف جا نیفتاده در خانواده‌های ایرانی است، مشاوره قبل از ازدواج برای شما برنامه و چارچوب زمانی تعیین می‌کند که زمان انجام هر اتفاقی بر اساس توافات بین زوجین باشد.

چگونگی مشاوره قبل از ازدواج

در مشاوره قبل از ازدواج، مشاور برای زوجها به صورت انفرادی و دونفره، جلساتی را برگزار می‌کند. گاهی اوقات برخی مشاوران با برگزاری آزمون کتبی معتبر، احتمال موفقیت‌آمیز بودن ازدواج را بررسی می‌نمایند که البته نتیجه آزمون به طور قطعی نیست، این آزمون‌ها برای شناخت و بررسی زیرساخت‌های شخصیتی و رفتاری افراد به کار برده می‌شود.

متخصص در مشاوره پیش از ازدواج می‌تواند زیرساخت شخصیت‌های زوجین و تفاوت آنها با یکدیگر را تشخیص دهد و همچنین نظر آن‌ها را به شناخت و درک این تفاوت‌ها جلب کند. موارد دیگری که مشاور در نظر می‌گیرد راز و رمزهای طرفین، توقعات، آرزوها، تمایلات و خط قرمزها است. به طور کلی می‌توان گفت مراجعه به مشاور تنها برای انتخاب فرد مناسب برای زندگی است. در جلسات مشاوره، درمانگر هرگز به زوج‌ها امر و نهی نمی‌کند، تنها وظیفه او آگاه کردن افراد و ارائه راه حل برای رفع مشکلات است. او نتیجه ازدواج را اعلام می‌کند و این بر عهده افراد است که چنین ازدواجی را انتخاب کرده یا منصرف شوند.

مشاوره تک‌نفره بهتر است یا دو نفره؟

به طور کلی حضور دو نفر در جلسات مشاوره، تأثیر بیشتری از مراجعه تک‌نفره دارد. اما گاه ممکن است تنها یک نفر از زوجین حاضر به مشاوره باشد. این مسئله از تأثیر و ارزش مشاوره کم نمی‌کند. البته این نکته مهم قابل ذکر است که دلایل شخصی که حاضر به رفتن نزد مشاور ندارد بسیار مهم است و می‌تواند ناشی از مشکل فکری یا شخصیتی او باشد. مورد مهم دیگر انتخاب یک مشاور مشترک برای هر دو نفر است. انتخاب مشاور مختلف برای هر فرد موجب ناهمخوانی و ایجاد تناقض در تصمیم به ازدواج می‌شود.

در مشاوره قبل از ازدواج کدام مسائل را مطرح کنیم؟

در ابتدا باید تعیین کنید که چه موارد و اسراری را می‌توانید با مشاور در میان بگذارید، آیا لزومی دارد که تمام جزئیات زندگی خود و خانواده‌تان را به مشاوره بگویید یا تنها باید موضوعاتی را بیان کنید که باید بررسی شوند؟ اگر در زندگی شما مسئله‌ای حساسیت زیادی داشته باشد آیا باید آن را با جزئیات تعریف کنید یا می‌توانید به صورت کلی آن را مطرح کنید، اگر همسران در آن جلسه حضور دارد آیا مطرح کردن موضوع او را دچار شرمندگی یا خشم می‌کند یا او را دچار عذاب وجدان و احساس گناه می‌نماید، بهترین روش این است که برخی از مسائل ناگفته بمانند مگر اینکه دلیل اصلی شما برای مراجعه به مشاور همان موضوع باشد.

در مورد نقاط ضعف و قوت همسران، منصفانه نظر دهید، به جای اینکه در تمام وقت جلسه از همسران ایراد گرفته و از رفتار او انتقاد نمائید، کمی درباره اخلاق و رفتار خود سخن بگویید. مثلاً بگویید: «احساس غم کردم وقتی که» یا «احساس خشم کردم وقتی که». تمرکز شما باید روی مشکلات اصلی باشد. ممکن است شما در زندگی مشترک خود با چند موضوع و مشکل مواجه باشید، بزرگترین و بدترین مشکل خود را در نظر گرفته و با کمک مشاور نخستین مرحله را برای آن طراحی کنید. جزئیات را یادداشت کنید. تاریخ، ساعت و محل‌های وقایع مهمی را که در ذهن خود به یاد دارید به مشاورتان اعلام کنید تا درمانگر ابعاد مختلفی از موقعیت موجود را در اختیار داشته باشد، با توجه به موارد ذکر شده اولویت مسائل را پیش از مراجعه به مشاور تعیین کنید و مشاور با بررسی دیدگاه و اهداف زوجین، هر دو طرف را نسبت به این موارد آشنا می‌کند.

هر مشاوره دارای صلاحیت برای مشاوره نیست

مشاوره ازدواج یک موضوع مهم و پیچیده‌ای است که هر روانشناسی صلاحیت مشاوره دادن راجع به آن را ندارد. مخصوصاً افرادی که خود در زندگی مشترک مشکل دارند نمی‌توانند راهکارهای مناسب برای دیگران ارائه دهند. قبل از مراجعه به روانشناس حتماً باید در مورد او تحقیق کنید.

صلاحیت و مهارت‌های لازم برای مشاور کدام است؟

یک مشاور و متخصص خوب برای قبل از ازدواج باید علاوه بر تحصیلات مرتبط با حوزه روان‌شناسی و خانواده‌داری خصوصیات رفتاری مناسب نیز باشد. خصوصیتی مانند صبوری، عدم تعجیل در تصمیم‌گیری، گوش دادن مؤثر و فعال، حافظه خوب برای تصمیم‌گیری درست و بهتر بسیار اهمیت دارد. یک مشاور خوب بهتر است خود متأهل باشد و با چالش‌های انتخاب شریک زندگی مواجه شده باشد تا نسبت به ازدواج و همسرداری، درک بهتری داشته باشد. همچنین گذراندن دوره‌های مرتبط با خانواده و مشاوره پیش از ازدواج تأثیر بسیاری در روند کاری مشاور دارد.

مشاوره قبل ازدواج در مرکز مشاوره چه مدت به طول می‌انجامد؟

افرادی که برای مشاوره تخصصی پیش از ازدواج به مشاور مراجعه می‌کنند در جلسات دو نفره و تک‌نفره بر اساس تشخیص روانشناس شرکت می‌کنند و دکتر روانشناس برای دریافت نظرات و تمایلات زوجها از آنها تست‌های روانشناسی ازدواج را می‌گیرند. در برخی موارد تفاوت‌های شخصیتی بین زوجین آنقدر زیاد است که مشاور ازدواج پیشنهاد به جدایی و اتمام ارتباط بین افراد را می‌دهند و گاهی مشکلاتی هم چون عدم تطابق کامل و یا اختلالات روانی قابل درمان و حل شدن در بین زوجین می‌باشد.

تعداد جلسه مشاوره ازدواج در مرکز مشاوره قبل ازدواج بر طبق نظر روانشناسی ازدواج مشخص می‌شود، گاهی یکی از زوجین برای حل مشکلات خود لازم است در جلسات تک‌نفره بیشتری شرکت نماید و جلساتی نیز با زوج مورد نظر خود برای بر روشن سازی هدف ازدواج و حل مشکلاتی که در آینده احتمال وقوع دارند شرکت کند.

سنجش آمادگی طرفین برای ازدواج

میزان آمادگی افراد برای تشکیل زندگی و ازدواج نکته بسیار مهمی است که عواملی، چون سن، آمادگی روحی و جسمی در آن تأثیرگذار است. از طرفی افراد مختلف در سنین متفاوتی به پختگی و آمادگی لازم برای ازدواج می‌رسند. یک فرد ۲۵ ساله ممکن است از رشد کاملی برخوردار باشد در حالی که فرد دیگری در سن ۳۵ سالگی این آمادگی را ندارد؛ بنابراین بررسی میزان آمادگی افراد برای ازدواج نکته مهمی است که در جلسات مشاوره قبل از ازدواج مورد بررسی قرار می‌گیرد.

شناخت خود و طرف مقابل

این نکته غیرقابل انکار است که هر فردی در خانواده خود با افکار، فرهنگ، علایق و نکات تربیتی متفاوتی بزرگ شده و همین تفاوت‌ها موجب می‌شود خواه ناخواه بسیاری از معیارها و علایق زندگی‌اش با دیگران متفاوت باشد، مشاورین با آزمون‌های شخصیت‌شناسی و نمودارهای خانوادگی شناخت نسبی نسبت به دو طرف پیدا کرده و چکیده اطلاعات را در اختیار طرفین قرار می‌دهد.

مهارت‌آموزی

مشاور ازدواج، تنها یک فرد باتجربه و عالم نیست، او کسی است که می‌تواند به طرفین یادآور شود که روی چه مهارت‌هایی کار کنند تا بتوانند زوج بهتری باشند. مشاور ازدواج می‌تواند عیب و ایرادهای کار افراد را به آن‌ها گفته تا آن‌ها بدانند برای وارد شدن به یک زندگی مشترک به چه ویژگی‌هایی نیازمند هستند.

آگاهی دادن

فراموش نکنید که مشاور ازدواج هیچ‌وقت به شما نمی‌گوید ازدواج کنید یا نه، بلکه می‌گوید در صورتی که این ازدواج سر بگیرد با چه دشواری‌ها یا چه نقاط قوتی مواجه خواهید شد و چقدر شانس و احتمال خوشبخت شدن دارید تا شما خودتان دست به انتخاب بزنید. نکته قابل‌توجه اینکه احتمال به معنی قطعیت نیست. برای داشتن یک ازدواج موفق شما به سعی و تلاش بسیار و دائمی نیاز دارید، مانند این است که شما برای انتخاب رشته دانشگاهی خود نزد مشاور تحصیلی بروید و او رشته مناسب را به شما پیشنهاد کند و بعد از آن شما بدون درس خواندن و سعی و تلاش برای موفقیت انتظار موفقیت داشته باشید.

بررسی ملاک‌های ازدواج سالم

یکی از نکات مهم دیگری که در جلسات مشاوره قبل از ازدواج بررسی می‌شود، ملاک‌های افراد برای ازدواج است تا با راهنمایی لازم و درست اولویت‌های طرفین برای انتخاب همسر و داشتن یک زندگی سالم روشن شود.

بهترین زمان برای مشاوره ازدواج

انتخاب زمان مناسب در انجام مشاوره ازدواج بسیار مهم است، مشاوره قبل از ازدواج زمانی مؤثر بوده و مفهوم پیدا می‌کند که قبل از هرگونه تصمیم‌گیری جدی برای ازدواج انجام شود. بلافاصله پس از آشنایی و شروع صحبت و همچنین گذشت زمان زیاد از آشنایی و ایجاد رابطه عاطفی بین طرفین، موقعیت مناسبی برای رفتن پیش مشاور نیست. همچنین مراجعه به مشاور یک هفته قبل از مراسم عقد یا بعد از مشخص کردن تاریخ عقد بی‌فایده است. معمولاً بهترین زمان انجام مشاوره در صورت خواستگاری بعد از هشت الی ۱۰ ساعت گفت‌وگو و در صورت آشنایی پس از دو یا سه ملاقات است.

انتخاب مراکز معتبر

برای این کار مراکز معتبر را انتخاب کرده و از مهارت و تجربه فرد مشاور مطمئن شوید، در این زمینه روان‌شناس بالینی که تخصص مشاوره دارد در اولویت است. روان‌شناسان بهتر می‌توانند مشکلات شخصیتی افراد و اختلال‌های روانی افراد را تشخیص بدهند.

صداقت داشته باشید

از آنجا که خصوصیت رفتن به مشاوره قبل از ازدواج این است که مشاور با اطلاعات و آگاهی‌هایی که از طرفین پیدا می‌کند به آن‌ها کمک کند، بنابراین دو نفری که برای مشاوره مراجعه می‌کنند، باید با صداقت کامل مسائل خود را با مشاور در میان گذاشته و تسلیم او باشند.

موفق و سر بلند باشید

علی خانی مشاور و رابط استانی دانشگاه فنی و
حرفه ای استان اردبیل

تیرماه ۱۴۰۱