

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مشاوره قبل از ازدواج





عنوان و نام پدیدآور	: مشاوره قبل از ازدواج / محمد کاظم عطفوحید... [و دیگران]؛ [به سفارش] مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان، انستیتو روانپزشکی تهران، بیمارستان فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء.
مشخصات نشر	: تهران : میرماه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۹۵ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۲۱۹-۵ : ۱۳۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: تألیف محمد کاظم عطفوحید، محبوبه دادفر، علی اصغر اصغر نژادفرید، مهرداد کاظم زاده عطوفی.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۸۹]-۹۵.
موضوع	: مشاوره ازدواج
موضوع	: مشاوره خانواده
شناسه افزوده	: عاطفوحید، محمد کاظم، ۱۳۳۱ -
شناسه افزوده	: بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص)، مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان
رده بندی کنگره	: HQ۱۰/م۵ ۱۳۹۴
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۷۴۹۰۳

مشاوره قبل از ازدواج

تألیف:

محبوبه دادفر

دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی ایران - پردیس بین الملل

دکتر محمد کاظم عاطف وحید

روانشناس بالینی
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران
دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

مهرداد کاظم زاده عطوفی

روانشناس بالینی
دانشگاه علوم پزشکی ایران
دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

دکتر علی اصغر نژاد فرید

روانشناس
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران
دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان



میراث

۱۳۹۴ شمسی



مشاوره قبل از ازدواج

تألیف: دکتر محمد کاظم عاطف وحید، محبوبه دادفر، دکتر علی اصغر اصغر نژاد فرید، مهرداد کاظم زاده عطوفی
ناشر: میرماه
گرافیک جلد و متن: مهدیه ناظم زاده
لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند
صحافی: عطف
نوبت و سال انتشار: نخست/ ۱۳۹۴
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۱۳۵۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۲۱۹-۵

تمام حقوق اثر برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا محفوظ است.

خیابان ولیعصر (عج) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ع)
تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰

انتشارات میرماه: تخریش، دزاشیب، خیابان شهید رضایی، کوی شهید مرتضی عباسی، پلاک ۳، واحد ۲
تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰۱-۲ و ۲۲۷۵۹۲۰۳-۴ فاکس: ۲۲۷۱۹۵۲۳

پیشگفتار

ازدواج ورود به مهم‌ترین روابط و وظیفه و مسئولیتی دلهره‌آور است. زوج‌ها در عین حال که در حال برنامه‌ریزی برای عروسی خود هستند، برای ازدواج نیز باید خود را آماده کنند. بر اساس یک نظرسنجی که در مجله روانشناسی خانواده آمریکا منتشر شده است، زوج‌هایی که آموزش‌های مشاوره قبل از ازدواج را دریافت نموده بودند، سطوح بالاتری از رضایتمندی زناشویی را گزارش کردند و یک کاهش ۳۰ درصدی در احتمال طلاق پس از گذشت پنج سال از زندگی مشترک را تجربه کردند. این موضوع اخیراً در آمریکا خیلی مطرح است به ویژه به این دلیل که ایالت کلرادو حکمی را به تصویب رسانیده است مبنی بر لزوم شرکت اجباری زوج‌ها در مشاوره قبل از ازدواج، قبل از اینکه آنها از نظر قانونی با یکدیگر ازدواج کنند. در آمریکا برخی زوج‌ها در کلاس‌های آموزشی مذهبی که در برخی از کلیساها و کنیسه‌ها اجباری هستند، مشاوره قبل از ازدواج دریافت می‌کنند (تایلور، ۲۰۱۴). در دهه‌های اخیر، ایران با افزایش روند طلاق مواجه شده است. با توجه به نقش احتمالی نارضایتی جنسی در از هم پاشیدن ازدواج، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اخیراً تصمیم به غنی‌سازی محتوای برنامه‌های آموزشی قبل از ازدواج گرفته است.

آمادگی برای ازدواج شیوه بسیار مفیدی برای فکر کردن و اندیشیدن در باره مسائلی است که افراد پس از ازدواج با آنها مواجه خواهند شد. آموزش‌های قبل از ازدواج پایه و اساس پیشرفت رابطه زوج‌ها است. در برنامه‌های آموزشی قبل از ازدواج، افراد به تعدادی اصول کلیدی قبل از ازدواج خود پی خواهند برد. مشاوره قبل از ازدواج فرصتی است برای کشف پویایی طرفین جهت ساختن آینده‌ای رضایت‌بخش با یکدیگر. مشاوره قبل از ازدواج غالباً دارای یک جنبه آموزشی است، به طوری که افراد می‌توانند مهارت‌های ارتباطی بهتری پیدا کنند و در مورد تضادها و تعارض‌ها چگونه بحث و مذاکره کنند به طوری که بتوانند اختلاف‌های خود را به گونه‌ای که ارتباطشان را نیرومند سازد، حل و فصل نمایند. همچنین، مشاوره قبل از ازدواج غالباً دارای یک جنبه مربیگری است که در آن زوج‌ها می‌توانند چشم‌اندازهای جدید و مهارت‌های تازه‌ای که در حال یادگیری آنها هستند را با کمک درمانگر یا مشاور تمرین کنند.

مشاوره قبل از ازدواج نگاه جامعی است به اینکه یک مشاور معتبر به زوج‌ها چگونه می‌تواند کمک کند تا پایه و اساس محکمی را برای آینده خود بنا کنند. همچنین، زوج‌ها دریابند که قبل از ازدواج چه مسائلی را باید مورد بحث و گفتگو قرار دهند.

مشاوره قبل از ازدواج می‌تواند چالش برانگیز باشد، ولی انجام آن برای همه افراد بهترین کار است. در مشاوره قبل از ازدواج، افراد تلاش و کوشش خود را بر چیزی قرار می‌دهند که برای انجام ازدواج لازم است.

مشاوره قبل از ازدواج مطابق با شخصیت و پیشینه درمانگر ارائه دهنده مشاوره، متغیر و منحصر به فرد است. پیدا کردن فردی که زوج‌ها بتوانند به وی اعتماد کنند، فردی که به وضعیت زوج‌ها احترام بگذارد، ضرورت دارد. خوشبختانه مدل‌های جدیدی که برای گسترش روابط سالم و قوی بوجود آمده‌اند، نقشه‌ای را برای یافتن راه زوج‌ها در این الگوی جدید، در اختیار آنها قرار می‌دهد. مشاوره قبل از ازدواج برای کمک به یک زوج، به منظور ساختن اساس و پایه‌ای قوی و آگاهانه برای ازدواج آنها، از این مدل‌ها استفاده می‌کند.

باید بخاطر سپرد که روابط ایجاد می‌شوند و پویا و همیشه در حال تحول هستند. رابطه‌ای که یک فرد آرزو دارد با فرد دیگری داشته باشد، رابطه‌ای نیست که فقط او شروع می‌کند بلکه طرف مقابل نیز در طول گذر زمان در ایجاد این رابطه شریک است و آن رابطه را ایجاد می‌کند. این اقدام، تعهد، اعتماد، و تمایل به رابطه نزدیک‌تر را در روند پیشبرد یک رابطه بوجود می‌آورد.

زوج‌ها از خانواده‌های متفاوتی آمده‌اند. آنها مفاهیم بهتر یا بدتر را از تجارب ارتباطی اولیه خود یاد گرفته‌اند و تثبیت شده‌اند. زوج‌ها با شخصیت‌ها و سرشت‌های مختلف و ارزش‌ها و نیازهای متفاوتی تصمیم به ازدواج با یکدیگر می‌گیرند و از روابط صمیمانه قبلی تجربه می‌گیرند. زوج‌ها بدون یک راهنمای آموزشی یا ابزاری برای نحوه مدیریت و اداره مسائل خیانت آمیز گاهگاهی اختلاف‌های خود، می‌خواهند یک زندگی را با یکدیگر بسازند. مشاوره قبل از ازدواج می‌تواند در این زمینه‌ها به آنها کمک کند.

مشاوره قبل از ازدواج باید با در نظر گرفتن شرایط فرد و همچنین خانواده که جزء جدایی‌ناپذیر زندگی در قبل از ازدواج است، به دقت و به درستی صورت پذیرد. در مشاوره ازدواج و مشاوره قبل از ازدواج، برای ارزیابی سلامت روانی، آزمون‌های دقیق و استاندارد روانشناختی (بالینی، شخصیتی، هوشی و غیره) مورد استفاده قرار می‌گیرند.

زوج‌هایی که می‌خواهند تحت مشاوره قبل از ازدواج قرار گیرند دارای سطوح مختلفی از بلوغ و نیازهای معنوی می‌باشند. شرایط در میان زوجها نیز خیلی متفاوت خواهد بود. برخی برای اولین بار است که می‌خواهند ازدواج کنند، در حالیکه برخی دیگر یک یا چند ازدواج قبلی داشته‌اند. کودکان نیز ممکن است درگیر مشاوره قبل از ازدواج بشوند یا نشوند. در مشاوره قبل از ازدواج سناریوهای بسیاری ممکن است وجود داشته باشد.

کتاب حاضر با توجه به افزایش روزافزون طلاق در ایران، و لزوم برنامه‌های آموزشی قبل از ازدواج نگاشته شده است. این کتاب راهنمای مفیدی برای کمک به روانشناسان و مشاوران برای برنامه‌ریزی و کار کردن با زوجها، از طریق روند مشاوره می‌باشد. پیشنهادهایی نیز جهت اثربخشی بیشتر مشاوره قبل از ازدواج در ایران ارائه شده است. امید بر این است که مشاوره قبل از ازدواج در دستیابی به اهداف خود به موفقیت دست پیدا کند و موجبات ازدواج‌های موفق‌تر و رضایتمندی زناشویی بیشتر افراد را فراهم سازد.

مؤلفین

۱۳۹۴ شمسی

فهرست

تعریف مشاوره	۱۳
تاریخچه مشاوره قبل از ازدواج	۱۵
ضرورت و اهمیت مشاوره پیش از ازدواج	۱۶
مروری بر پژوهش‌های انجام شده	۲۲
عوامل مؤثر در انتخاب همسر	۳۷
انگیزه‌های منفی در ازدواج	۳۷
علائم هشداردهنده در ازدواج	۳۹
بررسی ملاک‌های ازدواج سالم در مشاوره قبل از ازدواج	۳۹
بررسی آمادگی طرفین برای ازدواج	۴۰
بررسی تطابق و تناسب شخصیتی طرفین در ازدواج	۴۰
استقلال مالی	۴۱
عشق و وابستگی‌های عاطفی	۴۱
نکاتی در مورد انتخاب همسر در مشاوره قبل از ازدواج	۴۶
ویژگی‌های یک ازدواج موفق	۴۷
پیش‌بینی‌کننده‌های یک ازدواج موفق	۴۹
زمینه‌های یک ازدواج موفق	۵۱
۱- ارتباط	۵۱
۲- حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها	۵۳
۳- مسائل مالی	۵۳
۴- روابط جنسی	۵۴
۵- کودکان	۵۵
۶- مذهب	۵۵
۷- خانواده و دوستان	۵۶
۸- مسائل عاطفی	۵۷
عوامل مؤثر در روابط همسری آینده	۵۷
مسائل مورد تاکید در مشاوره قبل از ازدواج	۵۸

۶۱	فواید مشاوره قبل از ازدواج
۶۴	نحوه پربارتر کردن جلسات مشاوره قبل از ازدواج
۶۵	پرسش‌ها از شریک زندگی آینده در فرایند مشاوره قبل از ازدواج
۶۵	ارزش‌ها
۶۶	شغل
۶۶	امور مالی
۶۷	صمیمیت
۶۷	بچه‌ها
۶۸	دین و مذهب
۶۸	وظایف خانگی
۶۹	تعهد خانوادگی
۶۹	زندگی اجتماعی
۷۰	شیوه‌های آموزش مشاوره قبل پیش از ازدواج
۷۳	نمونه یک رویکرد برای مشاوره قبل از ازدواج
۸۵	پرسشنامه مشاوره قبل از ازدواج
۸۶	پیشنهادها برای اثربخشی برنامه آموزشی مشاوره قبل از ازدواج
۸۹	منابع

تعریف مشاوره

مشاوره فرآیندی است که طی آن در زمینه و مساله خاصی به فرد کمک و راهنمایی ارائه می شود. مساله ازدواج از موضوعات مهمی است که در فرآیند مشاوره همواره مورد توجه بوده است بخشی از فعالیت های یک روانشناس و مشاور محسوب می شود. بر این اساس افرادی که قصد ازدواج دارند با کمک جستن از منابع مشاوره ای، راهنمایی های لازم در این زمینه دریافت می کنند تا تصمیم های مناسب تری را اتخاذ نمایند.

ازدواج مساله بسیار مهمی است که بسیاری از جنبه های مختلف زندگی فردی و اجتماعی انسان را تحت تاثیر قرار می دهد. امروزه شمار روز افزون موارد طلاق موجب شده است تا صاحب نظران به فکر پیدا کردن راه حل هایی باشند که یک ازدواج موفق و سالم را فراهم ساخته، مانع از شیوع و افزایش آمار طلاق که یقیناً عواقب بعدی آن بسیار دشوارتر و سخت تر است، شوند.

در ایران زوجها خیلی اوقات اطلاع کافی از مشاوره‌هایی که مشاوران در اختیار آنها می‌گذارند ندارند، یا گاهی احساس می‌کنند چون به حد مطلوبی از استقلال مالی و خانوادگی رسیده‌اند، می‌توانند بدون مشورت با افراد دیگر بهترین انتخاب را داشته باشند. عده‌ای هم در انتخاب مشاور اشتباه می‌کنند و با مشورت دوستانشان برخی ملاک‌های کلیشه‌ای را برای همسرشان در نظر می‌گیرند و زمانی که دختر یا پسری با این شرایط را پیدا می‌کنند، احساس می‌کنند به آن زوج رویایی رسیده‌اند و به صورت هیجانی دست به انتخاب می‌زنند. این ملاک‌ها گرچه ملاک‌های عرفی جامعه ما هستند ولی این ملاک‌ها در عرف نه به صورت جزئی بلکه به صورت کلی مورد توجه قرار گرفته است. در حالی که روانشناس یا مشاور ازدواج، همه این موارد را با عوامل جزئی مورد ارزیابی قرار می‌دهد تا بتواند بررسی درست شخصیتی از زوجین ارائه دهد. یعنی در واقع مشاور تلاش می‌کند دیدگاه‌ها و اهداف زوجین را در زندگی مورد بررسی قرار بدهد و طرف مقابل را با این دیدگاه‌ها و اهداف آشنا کند. شناخت روی این موضوعات در همان ابتدای تشکیل زندگی مشترک مهم است چون فقط با شناسایی این جزئیات است که زوجها می‌توانند به این نتیجه برسند که می‌توانند با هم ادامه مسیر بدهند یا نه. مثلاً اگر زوجی می‌خواهند به یک هدف مشترک برسند مشاور این موضوع را طوری بررسی می‌کند که ببیند آیا این زوج سرعت حرکت شان برای رسیدن به آن هدف یکی هست یا خیر؛ اگر یکی نباشد توصیه می‌کند تا در مورد آن هدف بیشتر صحبت بکنند تا در آینده مشکلی برایشان پیش نیاید.

زن و مرد در مرحله اول به لحاظ رفتاری، خانوادگی، سبک زندگی و تحصیلات مورد بررسی قرار می‌گیرند. اگر این مرحله مثبت بود در مراحل دیگر از لحاظ ذهنی و تفکراتی که دارند بررسی می‌شوند تا نکات مشترک و غیر مشترک ذهنی‌شان مشخص

گردد. بعد از این هم نوع نگاه به زندگی و سرگرمی و تفریحاتی که می‌خواهند داشته باشند و لحظات مشترک‌شان مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. مشاور ازدواج هیچ وقت به افراد نمی‌گوید که این کار را بکنند یا نکنند. وظیفه مشاور آگاه کردن افراد است. مشاور می‌گوید که نتیجه چنین ازدواجی چه خواهد بود تا افراد خودشان دست به انتخاب بزنند. اما به هیچ وجه دو طرف را مجبور به انجام کاری نمی‌کند.

تاریخچه مشاوره قبل از ازدواج

مشاوره قبل از ازدواج ابتدا در زمینه مسائل پزشکی، مساله گروه‌های فوتی و ژنتیکی آغاز گردید و امروزه کم کم در زمینه مسائل شخصیتی و روانی و روابط نیز در حال شکل‌گیری و کاربرد است. در این مقوله کارکردهای مشاوره قبل از ازدواج بسیار مهم هستند.

از نظر تاریخی در حرفه‌های کمکی، مشاوران و روان‌درمانگران نخست با فرد، سپس با زوجین و در نهایت با کل خانواده کار می‌کردند. مشاوره ازدواج در آمریکا از مشاوره و روان‌درمانی فردی و نیز مطالعات خانواده و آموزش خانواده نشأت گرفته است. در سال ۱۹۸۸ انجمن بین‌المللی مشاوران ازدواج خانواده (IAMFC)، ملاک‌های تربیت مشاوران و درمانگران ازدواج و خانواده را تعیین کرد. ویژگی‌های کلی این ملاک‌ها عبارت بودند از توسعه دانش و مهارت در مبانی مشاوره فردی، گروهی، شغلی، بین‌فرهنگی، تاکید بر مشاوره فردی ازدواج و سیستم‌های خانواده، تاکید مفهومی بر سیستم‌های خارج از خانواده که با سیستم خانواده در تعامل هستند، آموزش‌های بالینی شامل نظارت بر کار عملی درمانگر با افراد (زوج‌ها و خانواده‌ها) و ادغام روش‌های مشاوره فردی و رویکردهای سیستمی در کار با افراد (زوج‌ها و خانواده‌ها).

در ایران نیز طرح آموزش قبل از ازدواج از سال ۱۳۷۰ به اجرا در آمده است. هدف از اجرای این طرح ارتقای سطح آگاهی زوجین در خصوص اهمیت و ضرورت کنترل جمعیت و بهداشت باروری، روش‌های مختلف پیشگیری از بارداری، بهبود روابط عاطفی بین زوجین و آشنایی با واحدهای ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی بود (مرندی و همکاران، ۲۰۰۰).

سازمان بهزیستی کشور یکی از اصلی‌ترین متولیان ارائه مشاوره قبل از ازدواج بوده است. قانون مشاوره قبل از ازدواج در آذر ماه ۱۳۸۴ در قانون تسهیل ازدواج جوانان تصویب شد.

برنامه تربیت مشاوران در ایران، سابقه ای ۳۰ ساله دارد. تاسیس و گسترش مراکز مشاوره و تربیت مشاوران شایسته و کارآمد از مهم‌ترین گام‌ها و مسئولیت‌های جامعه است تا از این طریق بتوان به خانواده‌ها، در جهت رشد سالم و مطلوب و نیز پویایی و شکوفایی استعداد‌های همه اعضای خانواده و پیشگیری از اختلافات و ناهنجاری‌های فردی و اجتماعی کمک کرد. بدیهی است موفقیت و کارایی مراکز مشاوره منوط به برخورداری از وجود مشاوران صالح و متخصص و کارآمد است. در هر حال در دنیای امروز ضرورت وجود کلاس‌های مشاوره هر چه بیشتر احساس می‌شود (دارابی، ۱۳۹۴).

ضرورت و اهمیت مشاوره پیش از ازدواج

ازدواج یکی از با ارزش‌ترین و مقدس‌ترین وقایع و فعالیت‌ها در زندگی اکثر بزرگسالان است که نه تنها مورد پذیرش و تایید اقوام و ملل مختلف در دنیا است بلکه از جانب تمامی ادیان الهی نیز مورد تاکید واقع شده است. چنانچه در دین مقدس اسلام ازدواج به عنوان یکی از ارکان دین و حافظ نیمی از دین معرفی شده است؛ در فرهنگ ما نیز ازدواج سنتی خوشایند است که نه تنها خانواده‌ها، بلکه بیشتر جوانان هم، چه پسر و چه

دختر آن را دوست دارند و انتظار دارند که در سن و موقعیت مناسب ازدواج کنند تا با تشکیل خانواده از دروازه ورود به دنیای بزرگسالی و استقلال بگذرند. در عین حال رسیدن به استقلال با خود مسئولیت‌هایی هم به همراه می‌آورد. با تشکیل خانواده جدید، جوان دیگر خود را تنها فردی از خانواده اولیه‌اش نمی‌داند، بلکه می‌بیند خود تشکیل‌دهنده و بوجودآورنده سلول جدیدی از جامعه، یعنی یک خانوار تازه است.

این آگاهی در خود، هم احساس خوشحالی و افتخار دارد و هم اضطرابی که با قبول هرگونه شرایط تازه همراه است: اینکه آیا می‌تواند با شخص دیگری که به هر حال فرهنگ خانواده‌اش با فرهنگ او تفاوت دارد و با طرز فکر و باورهای دیگری بزرگ شده است عملاً به تفاهم و توافق برسد؟ آیا همین که یکدیگر را دوست داشته باشند کافی است؟ و در صورت بروز اختلاف چگونه باید با آن روبرو شوند؟ و ده‌ها سوال دیگر که جوان به دلیل عدم تجربه پاسخ کاملی برای آن ندارد و همین باعث بروز نگرانی و اضطراب برای او می‌شود.

در سال‌های اخیر، حرکت برای تقویت زندگی زناشویی به برنامه‌های آموزش‌های قبل از ازدواج کشیده شده است (بوس و همکاران، ۲۰۰۹، کوترلا و همکاران، ۲۰۱۰). بهره‌مندی از خدمات مشاوره‌ای پیش از ازدواج باعث می‌شود تا زن و مرد با آگاهی هرچه بیشتر و مجهز به دانش کافی در ارتباط با خود و همسر آینده‌شان و نیز اهمیت و اهداف ازدواج به این دوره پویا و شکوفا در زندگی با آرامش بیشتری گام نهند (استانلی، ۲۰۰۱، کلینیک مایو، ۲۰۱۵).

وونگ (۲۰۰۹) در مطالعه خود نشان داد که مشاوره قبل از ازدواج با شناخت عوامل خطر شخصی و جنبه‌های انعطاف‌پذیری شخص به آمادگی زوجین برای ازدواج کمک

می‌کند. جیسون (۲۰۰۶) در مطالعه خود به این نتیجه رسید که زوجینی که آموزش قبل از ازدواج را دریافت کرده بودند، ۳۱ درصد شانس کمتری برای جدایی داشتند.

آموزش و مدیریت زوجین در زمینه بهداشت باروری تاثیر مثبت بر رفتارهای جنسی آنها داشته و بر تصمیم‌گیری آنها در استفاده مناسب از روش‌های پیشگیری از بارداری موثر خواهد بود (استانلی و همکاران، ۲۰۰۶). آموزش‌های قبل از ازدواج فرصت مناسبی است که سبب افزایش آگاهی و اطلاع زوج‌ها از نقش خود در ایجاد یک رابطه صحیح و ثمر بخش گشته و بر نگرش و رفتار آنها تاثیر می‌گذارد (وتزler و همکاران، ۲۰۱۱). این آموزش‌ها می‌تواند در طیف وسیعی از دانش نسبت به اهداف ازدواج، شناخت روانشناسی زن و مرد، آگاهی از ملاک‌های صحیح ازدواج و برخورداری از شرایط لازم برای ورود به ازدواج تا آموزش‌های جنسی صورت پذیرد (نوابی نژاد، ۱۳۸۰).

آموزش‌های قبل از ازدواج شامل مهارت‌های ارتباطی، ایجاد رضایتمندی از ارتباط، گوش دادن فعال، مهارت‌های کنترل تعارض و کشمکش، مهارت‌های حل مسأله، کنترل عواطف و هیجانات، افزایش آگاهی و شناخت زوج‌ها از خویش، دیگری و زندگی مشترک و تحکیم روابط و مناسبات عاطفی میان آنها و درک و آگاهی آنها از آسیب‌شناسی و بحران‌های ازدواج است (دوازده امامی و همکاران، ۱۳۸۴). پیشنهاد شده است که که زوجین چنین برنامه‌هایی را شش ماه تا یکسال قبل شروع کنند (فقیرپور، ۱۳۸۵، جیسون، ۲۰۰۶).

در ازدواج و مشاوره قبل از ازدواج عوامل متعددی باید مورد شناسایی قرار گیرند که برخی از این عوامل عبارتند از میزان جاذبه فیزیکی، همانندی فرهنگی، هماهنگی در منش و شخصیت، همانندی در هوش و تحصیلات و غیره. هر اندازه این همانندی و هماهنگی بیشتر باشد سلامت آن ازدواج بیشتر خواهد بود زیرا جور بودن، شرط اساسی در ازدواج و

حتی در روابط دوستانه است. در مشاوره ازدواج و مشاوره قبل از ازدواج با آزمون‌های دقیق و استاندارد عوامل فوق باید مورد سنجش و بررسی قرار گیرد تا اگر مشکلی هست بررسی، ریشه‌یابی و حل شود. تشکیل زندگی زناشویی مرحله انتقالی دشوار و پیچیده‌ای است، زیرا ازدواج مستلزم از نو تعریف کردن افراد برای خود و توسط والدینشان است. در ازدواج زن و مرد نیاز دارند خود را در قالب نقش‌های جدید بپذیرند و این مهم بدون آگاهی از مسائل مختلف مربوط به زندگی زناشویی و خصوصیات متفاوت زن و مرد امکان‌پذیر نیست.

با بهره‌مندی از خدمات مشاوره‌ای پیش از ازدواج، زن و مرد با آگاهی هرچه بیشتر و تجهیز به دانش کافی در ارتباط با خود، ویژگی‌های خود و ویژگی‌های همسر آینده و نیز اهمیت و اهداف ازدواج به این دوره پویا و شکوفا در زندگی خود با آرامش بیشتری گام می‌نهند. به بیان دیگر مرد و زن هر دو از آموزش‌های پیش از ازدواج به ویژه در ارتباط با انتظاراتی که از آنها به عنوان زن و شوهر می‌رود، سود می‌برند.

زن و مرد به دلایل متعدد از جمله شناخت ناکافی از یکدیگر، انتظارات و توقعات غیرواقعی از ازدواج و همسر، مشکلات اقتصادی و اجتماعی و اخلاقی، باید مسائل و مشکلات بسیاری را در ایجاد و حفظ و بقای زندگی زناشویی و روابط نزدیک و صمیمانه با یکدیگر تجربه کنند. طبق طبقه‌بندی‌های تشخیص روانپزشکی مسائل و مشکلات زناشویی و خانوادگی یکی از بالاترین علل رجوع به کلینیک‌ها و مراکز خدمات مشاوره‌ای است.

ازدواج و تشکیل خانواده برای همه انسان‌ها یک نیاز طبیعی است که از فطرت و آفرینش ویژه آنان سرچشمه می‌گیرد و نباید آن را یک قرارداد متعارف اجتماعی تلقی نمود که در صورت عدم تحقق آن آسیبی به نظام اجتماعی وارد نمی‌شود بلکه برعکس

هرگونه آسیبی به این بنیاد مقدس پیامدهایی را در تحول ساختاری کلی جامعه و نظام‌های ارزشی و فرهنگی آن به دنبال دارد. مشاوره پیش از ازدواج یکی از راه‌های مناسب برای حفظ تداوم خانواده‌ها است و از آن جهت که بیشتر جنبه پیشگیری دارد تا درمان، اهمیت بالاتری نیز پیدا می‌کند.

برخی از عواملی که در مشاوره پیش از ازدواج ضروری است تا مورد توجه قرار

گیرد عبارتند از:

۱. اشتباهات والدین خود را تکرار نکنند و بر عادات بدی که در خانواده خود فراگرفته‌اند پافشاری نکنند و میراثی که از والدین بیمار و ناسالم به آنها رسیده است را به فرزندان خود منتقل نکنند اگر توان این کار را ندارند خود را درمان کنند.
۲. نقاط ضعف و قوت خود و طرف مقابل را بشناسند و در قبال آن مسئولیت بپذیرند. اغلب همین شناخت و احساس، تفاوت بین موفقیت و شکست در زندگی زناشویی است.
۳. انتظارات واقع بینانه از زندگی زناشویی بدست آورند و از انتظارات رویایی و غیرواقعی دست بردارند.

۴. بدانند که چه انتظاری از خود، از همسر خود و از ازدواج دارند. این انتظارات بنیان

ایمان و اعتقاد به زندگی را شکل می‌دهند (دارابی، ۱۳۹۴).

انتخاب همسر و تشکیل خانواده بی تردید یکی از مهم‌ترین تصمیمات در زندگی هر فرد است، به همین خاطر برای هرچه بهتر تصمیم گرفتن در این خصوص لزوم مشاوره قبل از ازدواج به شدت احساس می‌شود. انجام مشاوره برای ازدواج و مشاوره قبل از ازدواج این امکان را به افراد می‌دهد تا آگاهی لازم از روش‌های شناخت همسر ایده آل، آشنایی با همسر، ایجاد تعامل و ارتباط موثر با او و همینطور روابط دوران عقد و نامزدی را بدست آورند؛ این شناخت می‌تواند باعث نزدیکی و نهایتاً ازدواج و یا دوری از فرد مورد نظر

مشاوره قبل از ازدواج / ۲۱

باشد، مشاوره قبل از ازدواج فقط کمک به افراد در زمینه انتخاب یا شناخت همسر آینده شان نیست بلکه آموزش همه آن چیزی است که افراد و همسر آینده آنها برای یک زندگی ایده آل به آن نیاز دارند، اکثر این مهارت‌ها برای افراد نا آشنا هستند و باید آنها را هم بیاموزند و هم با همسر آینده شان بارها تمرین کنند تا ملکه ذهنشان شود. افراد باید به درستی بدانند که چه کسانی شایسته زندگی با آنها هستند و چه کسانی می‌توانند آنها را یک عمر راضی و خوشحال نگه دارند. علاوه بر این باید مهارت‌هایی را قبل از ازدواج بیاموزند تا بتوانند با افرادی که دوستشان دارند و آنها هم او را دوست دارند، خوشبخت شوند. دوست داشتن شرط لازم آشنایی قبل از ازدواج است، ولی همه چیز نیست، در واقع شرط کافی نیست. افراد باید با مشاوره بیاموزند که با آنها که دوستشان دارند چگونه رفتار کنند.

مشاوره قبل از ازدواج شامل مشاوره روانشناسی و یا روانپزشکی، مشاوره برای انتخاب مناسب همسر، مشاوره آموزش نکات مهم قبل از ازدواج، مشاوره دختران و نوع رابطه با آنها، مشاوره دختران و آسیب‌های اجتماعی می‌باشند. روانشناس یا روانپزشک به کمک روش‌های جدید و آزمون‌های کارا سعی در شناخت تفکر و رفتار افراد در زمینه مشاوره برای ازدواج می‌نماید و به راحتی ابزارهای مناسبی را در جهت بهبود شرایط موجود ارائه می‌کند. در هر نوع خدمات مشاوره‌ای سلامت روانی افراد باید مورد ارزیابی روانشناختی قرار گیرد (دادفر و همکاران، ۱۳۸۹، راشکی، کاظمی و کولیوند، ۱۳۹۲، دادفر، دادفر و کولیوند، ۱۳۹۳، دادفر، عاطف وحید، کاظمی و کولیوند، ۱۳۹۳، دادفر و همکاران، ۱۳۹۴). افراد در صورت نیاز، باید خدمات تخصصی روانشناختی و روان درمانی که شیوه‌های مختلفی برای آن وجود دارد را دریافت نمایند (دادفر، عاطف وحید، کاظمی و کولیوند، ۱۳۹۳، دادفر، غرایبی، نوری قاسم آبادی و کولیوند، ۱۳۹۳، کولیوند، دادفر،

دادفر و کاظمی، ۱۳۹۳، دادفر، اصغر نژاد فرید، پیرمرادی، عبادی زارع و کولیوند، ۱۳۹۴). ارائه هر گونه خدمات بهداشت روان باید با رویکردی جامعه‌نگر انجام گیرد (عاطف وحید، ۱۳۸۳، دادفر، عاطف وحید، اصغر نژاد فرید و کولیوند، ۱۳۹۳)، به مسائل مذهبی معنوی افراد توجه نماید (دادفر، بیرشک، دادفر، بهرامی، صادقی و کولیوند، ۱۳۹۴، کولیوند، دادفر، بهرامی، سیف و قاسمی، ۱۳۹۴)، در چهارچوب رعایت اصول اخلاق و رفتار حرفه‌ای صورت گیرد (عاطف وحید و دادفر، ۱۳۹۳) و مسائل قانونی و حقوقی را در نیز نظر بگیرد (عاطف وحید و دادفر، ۱۳۹۴).

مروری بر پژوهش‌های انجام شده

ازدواج به عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی، برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی بزرگسالان، همواره مورد تأیید و تأکید بوده است. بحث در مورد ازدواج یک مسأله‌ی مهم حیاتی و یکی از مهم‌ترین موضوعات روانشناسی اجتماعی و مبحث ارتباط است. ازدواج رابطه‌ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویا است که از ویژگی‌های خاصی برخوردار است. هر چه تقاضای ازدواج در جامعه بیشتر شود، شادابی و سرزندگی جامعه افزونتر خواهد شد (هنرخواه، ۱۳۸۶).

انتخاب همسر و انعقاد پیمان زناشویی، نقطه عطفی در رشد و پیشرفت شخصی تلقی می‌شود و بی تردید یکی از مهم‌ترین تصمیم‌هایی است که افراد در طول زندگی خود می‌گیرند. آینده افراد در معرض چالش‌های فراوانی مانند شور و شوق‌ها، کشمکش‌ها، مسأله تنظیم خانواده، تربیت کودکان و مسئولیت‌های پیش رو است. ولی با وجود اشتیاق فراوان برای ازدواج، درصد بالا و روزافزونی از ازدواج‌ها در ایران به طلاق ختم می‌شوند (آقاجانیان و تامپسون، ۲۰۱۳).

هر جوانی طبعاً به ازدواج و تشکیل خانواده علاقه دارد و گزینه جنسی او را در اقدام به آن دعوت می‌کند و لازم به نظر می‌رسد هر چه زودتر خواسته‌ی طبیعت را اجابت کرده و کانون خانواده را تشکیل دهد. لیکن در عمل چنین نیست و اغلب موانعی بر سر راه ازدواج جوانان وجود دارد و ازدواج را از سنین طبیعی و مطلوب به سنین بالاتر به تاخیر می‌اندازد (فتحی آشتیانی و احمدی، ۱۳۷۸، ناستی زایی، ۱۳۸۵).

نگرش افراد به ویژه جوانان نسبت به ازدواج، تشکیل خانواده و مشکلات و موانع آن نقش به‌سزایی در گرایش آنها نسبت به ازدواج دارد. نتایج پژوهش بوالهروی و همکاران (۱۳۷۸) نشان داد که نگرش دانشجویان پزشکی در مجموع مثبت و در متغیرهای سن، وضعیت اقتصادی اجتماعی، محل سکونت، مقاطع تحصیلی و اقدام به انتخاب همسر تفاوت معنی‌داری دارد. گروه سنی ۳۰-۲۶ سال، گروه کم درآمد، گروه کارورز، دانشجویان شهرستانی و گروهی که برای انتخاب همسر اقدام کرده بودند، نگرش مثبت‌تری نسبت به سایر گروه‌ها نشان داده‌اند. یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که ایجاد حمایت‌های خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی و رفع موانع دست و پاگیر نقش مؤثری در گرایش جوانان نسبت به ازدواج دارد.

نتایج پژوهش ناستی زایی (۱۳۸۵) نشان داد که پنج عامل اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، بی‌توجهی مسئولین و عدم صلاحیت جوانان در موانع ازدواج دختران مؤثر بوده است.

نیک منش و کریمی (۱۳۸۵) نشان دادند که فرصت‌های ازدواج برای دختران دارای تاخیر در ازدواج نسبت به پسران بیشتر فراهم بوده است و دختران مهم‌ترین دلیل ازدواج نکردن خود را نیافتن فرد مورد علاقه و ادامه تحصیل معرفی کردند. پسران مشکلات اقتصادی و بیکاری را دلیل عدم ازدواج خود مطرح کردند. میزان امید برای ازدواج در

آینده در پسران نسبت به دختران بیشتر است. دختران و پسران، کاهش انتظارات والدین را به عنوان راه حل عمده معضل ازدواج می‌دانند. در اولویت دوم پسران و دختران رفع مشکلات اقتصادی و بیکاری را به عنوان راه حل مطرح کردند.

رواج معاشرت‌های دختران و پسران قبل از ازدواج در کنار تغییر ساختار جنسیتی دانشگاه‌ها دو پدیده اجتماعی و فرهنگی نوظهور سالهای اخیر در جامعه ایران می‌باشد. پژوهش‌های صورت گرفته در مورد معاشرت‌های دختران و پسران حاکی از گسترش این گونه روابط در دانشگاه‌ها است (طالبی، ۱۳۸۰، جوکار، ۱۳۸۳، اسدی، ۱۳۸۵، موحد و عباسی شوازی، ۱۳۸۵؛ موحد و همکاران، ۱۳۸۵).

موحد و همکاران (۱۳۸۵) نشان دادند که نگرش خانواده‌ها نسبت به معاشرت و دوستی دختر و پسر قبل از ازدواج منفی‌تر از نگرش دانشجویان بوده و دختران نیز نگرش بسیار منفی‌تری نسبت به پسران به این گونه معاشرت‌ها داشته‌اند. همچنین آن دسته از متغیرهایی که بر اساس نظریه رونالد اینگلهارت، مربوط به فرض جامعه‌پذیری بوده است از تأثیر بیشتری بر نگرش‌های افراد برخوردار بود.

در بعد نگرشی، مطالعات اسدی (۱۳۸۵) و غفاری (۱۳۸۵) نشان دادند که تغییرات ارزشی و نگرشی در ایران در جهت مثبت قلمداد نمودن روابط و معاشرت‌های دختر و پسر قبل از ازدواج می‌باشد و در این زمینه، پسران بیشتر از دختران با چنین روابطی موافق بوده‌اند. پیش فرض اساسی نظریه ساختاری کلان بلاو این است که احتمال برقراری روابط اجتماعی به فرصت‌های افراد برای تماس با یکدیگر بستگی دارد. در واقع، هر چه افراد در فضایی به هم نزدیک‌تر باشند، احتمال بیشتری وجود دارد که همدیگر را ملاقات کنند و این تماس‌ها شانس یا احتمال اینکه آنها ارتباط و دوستی را آغاز کنند افزایش می‌دهد.

هرچه ناهمگونی جنسیتی در کلاس‌ها بیشتر باشد، فرصت‌های تماس اعضای گروه اقلیت با یکدیگر کاهش یافته و در نتیجه دوستی‌های بین گروهی افزایش می‌یابد.

موحد و عباسی شوازی (۱۳۸۵) پژوهشی را با دو هدف بررسی چگونگی نگرش دختران جوان به دوستی و معاشرت پیش از ازدواج، و بررسی رابطه زمینه‌های فرهنگی جامعه‌پذیری با نگرش دختران به دوستی و معاشرت پیش از ازدواج انجام دادند. نتایج نشان داد که نگرش و سوگیری ۵۵/۶ درصد دختران دانشجو به این گونه دوستی‌ها میانه بوده است. همبستگی نگرش دختران به روابط پیش از ازدواج، با متغیرهای اولویت‌های ارزشی، باورهای دینی، پایبندی به ارزش‌های دینی، نگرش دوستان، نگرش خانواده، تحصیلات پدر و مادر، دانشگاه محل تحصیل، و برخی ابزارهای رسانه‌ای، معنادار بود؛ در حالی که همبستگی آن با زمان حضور در دانشگاه و به کارگیری ابزارهای رسانه‌ای هم چون روزنامه و مجله معنادار نبود. تنها سه متغیر پایبندی به ارزش‌های دینی، نگرش دوستان، و نگرش خانواده، بر روی هم ۶۰/۵ درصد از واریانس متغیر وابسته را تبیین کردند که موثرترین متغیر، پایبندی به ارزش‌های دینی بود. به طور کلی گرچه دگرگونی‌های این گستره از روابط، به سوی ارزش‌های مدرن پیش می‌رود، اما دختران، مانند گذشته، بین ارزش‌های سنتی و مدرن سرگردان هستند.

موحد و همکاران (۱۳۸۸) یک مطالعه پیمایشی با ۴۲۵ نفر پاسخگو در دانشگاه شیراز انجام دادند. نتایج حاکی از آن است که ناهمگونی جنسیتی در کلاس‌ها باعث ایجاد فرصت بیشتر برای تماس و در نتیجه دوستی بین دو جنس شده است. بنابراین، میزان دوستی‌های بین جنسیتی تابعی معکوس از اندازه گروه جنسیتی در کلاس بوده است؛ اما این نتیجه را برای دختران باید با احتیاط بیشتری عنوان کرد. نتایج مربوط به نگرش افراد نشان داد که این متغیر همبستگی بالاتری به نسبت متغیر ناهمگونی جنسیتی با تجربه اینگونه

معاشرت‌ها داشته است، بنابراین باید در تبیین روابط بین جنسیتی، نقش ساختارهای عینی و ذهنی را در کنار هم مورد ملاحظه قرار داد.

کاظمی (۱۳۸۹) تاثیر آرمانگرایی توسعه‌ای بر شکاف بین نگرش‌های دختران و مادران آنها نسبت به ازدواج و خانواده را بررسی نمود. یافته‌ها نشان داد که بین نگرش مادران و دختران آنها شکاف قابل توجهی وجود دارد.

بسیاری از زوج‌ها، پیش از ازدواج، نیاز به آماده‌سازی و آموزش قبل از ازدواج را احساس نمی‌کنند، اما دلایل زیادی وجود دارد که برای فرایند آماده‌سازی باید وقت و انرژی صرف شود. زوجین در بدو شروع رابطه با درخواست‌های بیشتری روبرو هستند. آمادگی‌های پیش از ازدواج به عنوان یک عامل مصون‌کننده عمل کرده و افراد را قادر می‌سازد که قابلیت‌هایشان را ارتقا بخشیده و کمک می‌کند که راحت‌تر بتوانند از عهده مقابله با مشکلات بالقوه برآیند (استاهمان، ۲۰۰۰، کارول و دوهرتی، ۲۰۰۳، ورال و تیمیل، ۲۰۰۹).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نیمی از ازدواج‌ها به طلاق ختم می‌شوند و می‌توان گفت که از این نیمه‌ی باقی مانده که برای مدت زمان زیادی در ازدواج‌های دائمی باقی می‌مانند تنها ۵۰ درصد از آنها از زندگی خود رضایت داشته و خوشحال هستند (آقاجانیان و تامپسون، ۲۰۱۳).

تکنیک‌ها و شیوه‌های متنوع زیادی وجود دارند که با استفاده از آنها می‌توان موفقیت زندگی مشترک را تضمین نمود. کلاس‌های آموزشی پیش از ازدواج می‌توانند تا حد بسیار زیادی از احتمال طلاق بکاهند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شرکت در این دوره‌های آموزشی می‌تواند تا ۳۰٪ احتمال بروز نفاق و جدایی را کاهش داده و زوجین را به سمت

زندگی شادتری هدایت نمایند. شرکت در این قبیل کلاس‌های مشاوره همچنین می‌تواند از استرس‌های شایع زمان پیش از ازدواج بکاهد (جیسون، ۲۰۰۶).

آمادگی‌های پیش از ازدواج برای تداوم بخشیدن به ارتباط ضروری است. این کار افراد را به طور ضمنی برای رویارویی با چالش‌های آتی که هر زوجی بطور اجتناب‌ناپذیر با آن مواجه خواهد شد، آماده خواهد ساخت. بهتر است این کار را در همین ابتدای رابطه که هر دو نفر سرشار از انرژی و تازگی هستند، انجام دهند.

مطالعات انجام شده نقش موثر آموزش و مشاوره پیش از ازدواج را در افزایش و ارتقاء آگاهی و تغییر نگرش زوجین نشان داده‌اند (فوگارتی و همکاران، ۲۰۱۰، حاجی کاظمی و همکاران، ۱۳۸۵، پاک گوهر و همکاران، ۱۳۸۵ مودی و شریف زاده، ۱۳۸۷).

پژوهش‌های اخیر حاکی از آن هستند که یک سال پیش از ازدواج و یا حتی شش ماه قبل از آن فرصت بسیار مناسبی است برای مراجعه نمودن به مراکز مشاوره پیش از ازدواج و شرکت در کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی آمادگی برای ازدواج. در این زمان میزان استرس و عادات منفی در پایین‌ترین حد خود قرار دارند و می‌توان از همان لحظه، الگوهای ارتباطی را برقرار و محقق ساخت. این دوران درست زمانی است که مشکلات خیلی راحت‌تر به نظر می‌آیند و قابل حل می‌باشند و مشاوره قبل از ازدواج ضروری است.

علی اکبری دهکردی (۱۳۸۶) ملاک‌های همسرگزینی در دختران جوان را بررسی نمود. یافته‌ها نشان داد که دختران جوان با معیارهای صحیح همسرگزینی و میزان اهمیت به آنها آشنایی دارند. به طور معناداری به معیارهای توافق، خانواده، پزشکی، استقلال خانواده جدید، خصوصیات اخلاقی و مذهبی اهمیت دادند. بین معیارهای همسرگزینی آنها از نظر سن، زبان مادری، ترتیب تولد، اندازه خانواده و سواد والدین آنها تفاوت معناداری وجود نداشت. تنها بین معیارهای همسرگزینی دختران نواحی تحصیلی تفاوت معنادار

وجود داشت. وی نتیجه گرفت که در رابطه با شناخت صحیح معیارهای همسرگزینی توسط دختران جوان، و وقوع برخی از ازدواج‌های قومی و غلط در خانواده‌ها، به نظر می‌رسد که وظیفه رسانه‌های گروهی، نهادهای فرهنگی و تربیتی، مسئولین و دست اندرکاران دولتی است که علاوه بر آموزش و مشاوره قبل از ازدواج جوانان، به آموزش خانواده‌ها و والدین آنان در این زمینه نیز مبادرت ورزند.

نیک پرور و همکاران (۱۳۹۰) گزارش دادند که ملاک‌های ازدواج در سه نسل تغییر پیدا کرده است و شامل هشت مقوله کاهش خویشاوندگرایی، اجبار در برابر اختیار، ورود عناصر نوسازی (آموزش مدرن، رسانه‌های جمعی، رفت و آمد به شهر) و رفاه، الگوپردازی از فرهنگ‌های غیرمحلی، افزایش تحصیلات، افزایش آگاهی، تغییر شکل خانواده و مقوله هسته می‌باشند.

استانلی (۲۰۰۱) گزارش داد که سه اولویت اول در بین موضوعات مطرح شده در مشاوره قبل از ازدواج از نظر زوجین به ترتیب ارتباطات (۷۳/۵٪)، مسئولیت پذیری (۷۰/۴٪) و حل اختلافات (۶۷/۲٪) بودند و سایر موضوعات مطرح شده به ترتیب موضوعات شخصی، نامزدی، استعدادهای بالقوه و مسایل مربوط به امور معمول زندگی بودند.

فوغارتی و همکاران (۲۰۱۰) قوی‌ترین پیشگویی کننده قصد و رفتار را نگرش و هنجارهای انتزاعی معرفی کردند و افزایش در میزان هنجارهای انتزاعی زوج‌ها را پس از اجرای برنامه آموزشی قبل از ازدواج نشان دادند.

یکی از مهم‌ترین وظایف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برگزاری کلاس‌های قبل از ازدواج است. هدف کلی برگزاری این کلاس‌ها ارائه خدمات تنظیم خانواده و قادر ساختن مراجعین جهت انتخاب روش‌های متنوع جلوگیری از بارداری است.

در حالی که آموختن روش‌های پیشگیری از بارداری به تنهایی ضامن جلوگیری از نارضایتی و شکست در زندگی زناشویی نیست و زن و مرد باید با آگاهی هر چه بیشتر، زندگی مشترک خود را آغاز کنند. هدف این کلاس‌ها در اصل شناخت زوجین از روحیات یکدیگر و کاهش مشکلات پس از ازدواج باشد. در این کلاس‌ها باید درباره مسائل عاطفی زوجین، مسائل آمیزشی و مبانی دینی ازدواج نیز صحبت شود. اما به نظر می‌رسد کلاس‌های قبل از ازدواج در این زمینه از کارایی چندانی برخوردار نیستند. این سوال مطرح است که آیا آموزش‌های قبل از ازدواج به شیوه‌ای که امروز در کشور ایران اجرا می‌شود را می‌توان به عنوان یک ابزار موثر پیشگیری از مشکلات خانوادگی نظیر طلاق، بارداری‌های ناخواسته و ازدواج‌های ناموفق به حساب آورد؟ مطالعات متعدد نشان می‌دهد با وجودی که این مشاوره‌ها آگاهی و نگرش زوجین را افزایش می‌دهند، ولی این افزایش سطح آگاهی و تغییر نگرش در حد مورد انتظار و قابل قبول نمی‌باشد (قاسمی، ۱۳۸۱، مودی و شریف زاده، ۱۳۸۷، عقدک و همکاران، ۱۳۸۹، هزاوه‌ای و همکاران، ۱۳۹۲).

معمدی و همکاران (۱۳۸۳) تاثیر مشاوره قبل از ازدواج را بر دانش دختران مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره قبل از ازدواج بررسی نمودند. نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین نمره‌های قبل و بعد از مشاوره چهار شاخص آگاهی سنجی پیشگیری از معلولیت‌ها، مراقبت‌های دوران بارداری، کنترل مولید و تغذیه با شیر مادر وجود داشت. مشاوره قبل از ازدواج بر دانش دختران تأثیر داشت ولی آنها پیشنهاد کردند که در موارد مراقبت‌های دوران بارداری و کنترل مولید نقاط ضعفی وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد.

دوازده امامی و همکاران (۱۳۸۴) نیازهای آموزشی زنان و مردان داوطلب ازدواج در مرکز مشاوره قبل از ازدواج ملاهادی اصفهان را در سال ۱۳۸۳ مقایسه کرد. نتایج نشان داد که اولویت اول در حیطه بهداشت باروری در گروه زنان «بهترین شرایط جسمی و روحی و اجتماعی زن و مرد برای شروع بارداری» با میانگین ۴/۱۸ در زنان و در گروه مردان «انواع بارداری‌های پرخطر و ناخواسته و عواقب آنها» با میانگین ۳/۸۸ بود. در حیطه تنظیم خانواده در هر دو گروه و روشهای پیشگیری از بارداری به ویژه روش‌های مناسب در ابتدای ازدواج با میانگین نمره ۴/۸۱ در زنان و ۳/۶۷ در مردان بود. در حیطه بیماری‌های مادرزادی نیز در هر دو گروه اولویت اول، با «آزمایش‌های خونی قبل از ازدواج و نقش آنها در ازدواج سالم (تالاسمی و....) بود که در زنان میانگین نمره ۴/۸۱ و در مردان ۳/۶۷ بود. در حیطه پیشگیری از سرطان‌های شایع زنان و مردان، مهم‌ترین اولویت آموزشی در هر دو گروه «روش‌های پیشگیری و تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم» با میانگین ۴/۵۲ در زنان و ۴/۳۱ در مردان بود. الخالدی و همکاران (۲۰۰۲) نیز اولویت مهم آموزش دانشجویان در کلاس‌های مشاوره قبل از ازدواج را تست‌های خونی جهت بررسی هموگلوبینوپاتی‌ها ذکر کردند.

حاج کاظمی و همکاران (۱۳۸۵) در یک مطالعه نیمه تجربی ابتدا آگاهی دختران قبل از شرکت در برنامه مشاوره پیش از ازدواج در زمینه بهداشت دستگاه تناسلی، اهمیت تنظیم خانواده و اصول استفاده از قرص و کاندوم را سنجیدند و پس از شرکت در برنامه مشاوره، مجدداً آگاهی آنها را در زمینه‌های ذکر شده ارزیابی نمودند. نتایج نشان داد که تغییر میانگین نمرات آگاهی در زمینه بهداشت دستگاه تناسلی، اصول استفاده از قرص پیشگیری از بارداری و کاندوم، بعد از شرکت در برنامه مشاوره بهداشتی، از نظر آماری معنی‌دار بود. اما تغییر ایجاد شده میانگین نمرات آگاهی در زمینه اهمیت استفاده از تنظیم خانواده از نظر

آماری معنی‌دار نبود. یافته‌های پژوهش بیانگر آن بود که برنامه مشاوره بهداشتی قبل از ازدواج بر آگاهی دختران در زمینه بهداشت دستگاه تناسلی و اصول استفاده از قرص و کاندوم تاثیر داشته است، اما تاثیری بر آگاهی آنان در زمینه اهمیت استفاده از روش‌های تنظیم خانواده نداشته است. با توجه به اهمیت تنظیم خانواده، زوجین بهتر است قبل از تصمیم به ازدواج در این زمینه آموزش داده شوند و دوران تحصیلات دبیرستان برای این آموزش مناسب می‌باشد. پژوهشگران پیشنهاد نمودند که مطالعه طولی آینده‌نگر برای تعیین اثربخشی برنامه مشاوره بهداشتی قبل از ازدواج انجام شود.

در پژوهشی که خالقی (۱۳۸۵) برای تعیین نیازهای آموزشی از دیدگاه زوجین پس از ازدواج انجام داد، بیشترین نیاز به زمینه چگونگی ارتباط با همسر بیان شده بود. اولویت اول آموزشی در زمینه بهداشت روانی روش‌های برقراری ارتباط مؤثر با همسر و چگونگی بیان احساسات نسبت به همسر بود.

شایع‌ترین مشکل مطرح شده توسط زوج‌های ناراضی، عدم موفقیت در برقراری ارتباط است. یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در زندگی زناشویی، رشد و بلوغ عاطفی است. مهارت‌های ارتباطی و بلوغ عاطفی در ازدواج جوانان حائز اهمیت است. برگزاری دوره‌های آموزشی برای جوانان به منظور آگاهی بهتر نحوه‌ی ارتباط با دیگران به خصوص قبل از ازدواج، می‌تواند مفید باشد. منصور نژاد و همکاران (۱۳۹۲) گزارش دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تحول بلوغ عاطفی دانشجویان دختر در آستانه‌ی ازدواج موثر بوده است.

ارتباط بین رابطه جنسی و رضایتمندی زناشویی زوج‌ها دوسویه و متقابل است (ونر، ۲۰۱۱، آشداون و همکاران، ۲۰۱۱، نژاد و گودرزی، ۲۰۱۱). پاک گوهر و همکاران (۱۳۸۴) تأثیر مشاوره قبل از ازدواج بر بهداشت جنسی زوجین را بررسی نمودند. نتایج

پژوهش آنها نشان داد با فراگیر کردن محتوی آموزشی می‌توان رعایت بهداشت جنسی را در افراد به نحو چشمگیری افزایش داد. آنها پیشنهاد دادند که برای بالا بردن کیفیت مشاوره قبل از ازدواج علاوه بر تجدید نظر در محتوی آموزشی باید زمان بیشتری را به این کلاس‌ها اختصاص داد.

محمدزاده ابراهیمی و همکاران (۱۳۸۶) روان آزرده خویی را به عنوان عامل مکمل و برونگرایی، سازگاری، پذیرا بودن به تجارب و مسئولیت پذیری را به عنوان ابعاد مشابه در میزان رضایتمندی زناشویی زوجین شناسایی نمودند. بین مشابه بودن در سازگاری و برونگرایی، با رضایت زناشویی رابطه معناداری به دست آمد. بین مکمل بودن در عامل روان آزرده خویی با رضایت زناشویی رابطه منفی و معناداری وجود داشت. تفاوت معناداری بین میزان رضایت زناشویی بر حسب مشابه و مکمل بودن ابعاد شخصیتی زوجین وجود نداشت.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین بخشودگی و رضایتمندی زناشویی رابطه مثبت معنی دار وجود دارد. بخشودگی پیش‌بینی‌کننده رضایتمندی زناشویی و عملکرد خانواده است (گوردن و همکاران (۲۰۰۹)، میرزاده و فلاح چای، ۲۰۱۲).

فروستان و همکاران (۱۳۸۷) سوگیری به نفع خود را در پیش‌بینی موفقیت ازدواج با توجه به ویژگی‌های جور و ناجور و قضاوت خوشبینانه مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که سوگیری به نفع خود وجود داشت. دانشجویان ویژگی‌های جور در پیش‌بینی موفقیت ازدواج بهتر از ویژگی‌های ناجور تلقی کردند و احتمال بروز حوادث مثبت برای خودشان را بیشتر دانستند. دانشجویان دختر خوشبینانه‌تر از دانشجویان پسر حوادث آینده را پیش‌بینی و قضاوت کردند.

خالقی نژاد و همکاران (۱۳۸۷) نیازهای آموزشی قبل از ازدواج از دیدگاه زوجین مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهرستان مشهد را بررسی نمودند. نتایج نشان داد که نیاز به آموزش در هر دو گروه در ۷ حیطه باروری، تنظیم خانواده، بیماری‌های مادرزادی، پیشگیری از سرطان‌های شایع زنان و مردان، روابط جنسی، روابط با همسر و خانواده، قوانین اسلامی و حقوقی بالاتر از حد متوسط بود. مقایسه نمرات آموزشی در هفت زمینه آموزشی تفاوت آماری معنی‌داری بین زنان و مردان را نشان نداد. بیشترین نیاز در هر دو گروه در زمینه روابط با همسر و خانواده ابراز شد. زوجین مایل بودند آموزش‌ها در زمینه روابط با همسر و خانواده بهداشت روان پررنگ‌تر شود و تعداد جلسات آموزشی به سه تا چهار جلسه افزایش یابد. زوجین نیاز به تهیه برنامه‌ها آموزشی و برگزاری جلسات آموزشی در زمینه اولویت‌ها را احساس کردند.

مودی و شریف زاده (۱۳۸۷) تاثیر آموزش بر میزان آگاهی و نگرش بهداشتی زوج‌های شرکت کننده در کلاس‌های مشاوره قبل از ازدواج را بررسی کردند. نتایج نشان داد که آگاهی $83/2\%$ از زوجین، قبل از مداخله ضعیف، 16% متوسط و $0/8\%$ خوب بود. بعد از مداخله آموزشی آگاهی $60/4\%$ ضعیف، $31/6\%$ متوسط و 8% خوب بود. میانگین نمره آگاهی و نگرش بعد از مداخله نسبت به قبل از مداخله افزایش نشان داد. میانگین نمره آگاهی و نگرش قبل و بعد از مداخله در حیطه‌های بهداشت باروری، تنظیم خانواده و بیماری‌های ژنتیک و معلولیت‌ها از نظر آماری تفاوت معنی‌داری را نشان داد. با وجود آنکه میانگین نمره آگاهی و نگرش در زوجین مورد مطالعه بعد از مداخله آموزشی افزایش یافته بود ولی این افزایش در سطح آگاهی بسیار بالا نبود؛ به طوری که نمره آگاهی زوجین فقط $4/3\%$ افزایش داشت و پس از مداخله آموزشی تنها 8% آنان از آگاهی خوبی برخوردار بودند. آنها توصیه نمودند که برای رسیدن به تغییر رفتار نسبتاً پایدار در

افراد و ارتقای سطح سلامت زوجین جوان، بر کیفیت کلاس‌های آموزشی تاکید بیشتری شود.

عقدک و همکاران (۱۳۸۸) نیازهای آموزشی مرتبط با بهداشت باروری در داوطلبان ازدواج را بررسی کردند. نتایج نشان داد که بین میزان نیاز آموزشی موضوعات حیطه بهداشت باروری و شغل زنان، شغل مردان، سن زنان و تحصیلات زنان و مردان ارتباط معنی‌داری وجود داشت. بین میزان نیاز آموزشی موضوعات حیطه روابط با همسر و شغل زنان، شغل مردان و سن زنان و نیز بین میزان نیاز آموزشی موضوعات حیطه قوانین اسلامی و حقوقی و شغل زنان، سن زنان و مردان و تحصیلات ارتباط معنی‌داری وجود داشت. در مردان دارای سطح تحصیل بیشتر اعلام نیاز به آموزش بیشتر دیده شد، در حالی که در زنان، با افزایش تحصیلات، میزان نیاز به آموزش، کاهش پیدا کرد. میزان نیاز به آموزش در زنان با افزایش سن کاهش نشان داد، ولی در مردان تفاوتی در میزان نیاز گروه‌های مختلف سنی مشاهده نشد. میزان نیاز به آموزش زنان کارمند از سایر گروه‌ها کمتر و در مردان کارمند از سایر گروه‌ها بیشتر بود. علاوه بر این، میزان نیاز به آموزش در ساکنان شهری و روستایی، تفاوت معنی‌داری نداشت. اولویت‌های آموزشی مورد نیاز داوطلبان ازدواج با مطالب آموزشی فعلی در کلاس‌های آموزش قبل از ازدواج منطبق نبود و آموزش‌های فعلی، در رده‌های آخر نیازهای آموزشی قرار داشتند.

امیدوار و همکاران (۱۳۸۸) گزارش دادند که آموزش پیش از ازدواج، انتظارات زناشویی دانشجویان در آستانه ازدواج را به طور معناداری بهبود بخشید. هم‌چنین آموزش پیش از ازدواج در دانشجویان در آستانه ازدواج، ابعاد انتظارات شامل انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظارات از زندگی زناشویی و انتظارات از یک رابطه ایده

مشاوره قبل از ازدواج / ۳۵

آل را به طور معناداری بهبود بخشید. تاثیر آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی و ابعاد آن در دختران و پسران متفاوت نبود.

سالاروند و بحری (۱۳۹۰) کیفیت کلاس‌های مشاوره تنظیم خانواده قبل از ازدواج از دیدگاه زوجین را ارزیابی کردند. نتایج نشان داد که ۶/۹ درصد از زوجین کیفیت محتوی مطالب ارائه شده را ضعیف، ۴۸ درصد متوسط و ۴۵/۱ درصد خوب ارزیابی کردند. ۳/۴ درصد از زوجین کیفیت محیط فیزیکی را ضعیف، ۵۶/۴ درصد متوسط و ۴۰/۲ درصد خوب ارزیابی کردند. ۱۴/۲ درصد از زوجین کیفیت وسایل کمک آموزشی را ضعیف، ۵۴/۴ درصد متوسط و ۳۱/۴ درصد خوب ارزیابی کردند. ۶/۹ درصد از زوجین کیفیت تدریس را ضعیف، ۴۱/۷ درصد متوسط و ۵۱/۵ درصد خوب ارزیابی کردند. بین نمره ارزیابی شرکت‌کنندگان از کیفیت کلاس‌های مشاوره قبل از ازدواج با جنسیت و تحصیلات رابطه معناداری پیدا نشد. با اینکه ارزیابی بیشتر زوجین از کلاس‌ها در حد متوسط و خوب بود، اما آنها نیاز به آموزش بیشتر در زمینه تنظیم خانواده و افزایش تعداد جلسات آموزشی را ابراز نمودند.

پژوهش خالقی نژاد و همکاران (۱۳۹۱) نیازهای آموزشی در کلاس‌های مشاوره قبل از ازدواج را بررسی نمود. نتایج نشان داد که نیاز به آموزش در همه زمینه‌ها بالاتر از حد متوسط بود که نشانگر احساس نیاز افراد نسبت به تمامی زمینه‌های آموزشی است. همچنین بیشترین نیاز آموزشی افراد به زمینه شناخت قوانین اسلامی و حقوقی مربوط بود (در گروه خانم‌ها 0.874 ± 0.379 و در گروه آقایان 0.891 ± 0.375). دو اولویت اول نیازهای آموزشی در زمینه روابط با همسر و خانواده در هر دو گروه خانم‌ها و آقایان شامل روش برقراری ارتباط مؤثر با همسر و چگونگی بیان احساسات نسبت به همسر بود. بر اساس نتایج ذکر شده نیاز فراوانی به اقدامات مؤثرتر و گسترده‌تر در جهت آموزش هر چه بهتر

در مراکز مشاوره قبل از ازدواج احساس می‌گردد. زوجین مایل بودند آموزش‌ها در زمینه قوانین اسلامی و حقوقی پررنگ‌تر شود.

یوسفی و همکاران (۱۳۹۱) گزارش دادند که دو روش گشتالت درمانی و معنا درمانی نشانگان وسواس را در مراجعان در آستانه ازدواج کاهش داد. آنها توصیه نمودند که در مشاوره‌های قبل از ازدواج مسئله وسواس مراجعان مورد بررسی قرار گیرد. با این هدف که از وسواس بودن مراجعان که مانع رشد و رسیدن به هدف مطلوب ازدواج است، پیشگیری شود.

جان بگلو و همکاران (۱۳۹۲) رابطه کلاس‌های آموزش پیش از ازدواج و استحکام خانواده را از دیدگاه زوجین بررسی نمودند. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش آگاهی از مسائل جنسی، آگاهی از مهارت‌های زندگی، آگاهی از مسایل روان‌شناختی و مهارت‌های ارتباطی و آگاهی از مسائل اجتماعی در استحکام خانواده تاثیرگذار است و باید در این کلاس‌ها به آموزش این متغیرها توجه لازم صورت گیرد.

هزاهای و همکاران (۱۳۹۲) اثربخشی برنامه آموزشی مراکز مشاوره قبل از ازدواج استان همدان بر مبنای تئوری عمل منطقی را بررسی نمودند. نتایج نشان داد که اختلاف معناداری برای میانگین نمره آگاهی، نگرش، هنجارهای انتزاعی ترغیب‌کننده رعایت اصول مطرح شده در کلاس‌های آموزشی پیش از ازدواج، بین زوجین شرکت‌کننده وجود دارد. اما تغییر معنی‌داری در نمره میانگین قصد رعایت اصول بهداشتی مشاهده نگردید. آنها نتیجه گرفتند که اثربخشی کلاس‌های آموزشی پیش از ازدواج به شیوه‌ای که در حال اجراست بسیار پایین می‌باشد. بنابراین به نظر می‌رسد که برای رسیدن به تغییر رفتار نسبتاً پایدار در زوجین جوان و ارتقای سطح سلامت آنان، باید به کیفیت کلاس‌های آموزشی پیش از ازدواج توجه بیشتری شود.

یزدان پناه و همکاران (۲۰۱۴) گزارش دادند که برنامه جدید آموزش قبل از ازدواج بهداشت روانی افراد را افزایش داد ولی هیچ برتری نسبت به روش کلاسیک را نشان نداد. آنها پیشنهاد کردند که تجدید نظر در برنامه آموزش پیش از ازدواج ضروری است.

عوامل مؤثر در انتخاب همسر

عوامل مؤثر در انتخاب همسر شامل موارد زیر هستند:

- دانستن و پذیرفتن تفاوت‌های میان آرمان‌های رمانتیک و واقعیات عملی
- آزادی از انواع رفتارهای جوان
- فهمیدن و پذیرفتن واقعیت‌های وضعیت اجتماعی اقتصادی
- انتخاب یا پیش بینی هدف‌های واقع گرایانه
- بصیرت داشتن در روابط انسانی

انگیزه‌های منفی در ازدواج

انگیزه‌های منفی در ازدواج شامل موارد زیر هستند:

- شورش علیه والدین: تعارض با والدین، یکی از دلایلی باشد که می‌تواند فرد را به سوی ازدواج سوق دهد. وقتی فردی در خانواده‌ای زندگی می‌کند که والدین او اهانت کننده و تحقیرکننده هستند یا به طور نمونه معتادند، به نظر می‌رسد که ازدواج، انتخاب موجهی باشد. افرادی که در آتش تعارض‌های طولانی مدت والدین سوخته‌اند، آنها که قربانی پدر و مادری معتاد بوده‌اند و ... غیره دلایل موجهی دارند تا از خانواده به نحوی بگریزند و از آن دور شوند، ولی داشتن دلیل موجه برای ترک خانواده، ضرورتاً دلیل موجهی برای ازدواج نیست. در این گونه موارد، بهتر است که افراد، استقلال شخصی خود را بسط دهند و با خانواده‌ی خود روبه رو شوند، به روابط خود و خانواده‌شان بیندیشند و

برای مشکلات و مسائل راه حلی بیابند تا این که درگیر ازدواج شوند و یا به فکر ازدواج باشند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند بسیاری از افرادی که از آزار والدین به ازدواج پناه برده‌اند، ازدواجشان نیز یک ازدواج آزاردهنده بوده است.

- **جست و جوی استقلال:** جوانان کوشش زیادی برای مستقل بودن دارند اما استقلال امری است که فرد به تنهایی می‌تواند به آن برسد و با اتکاء به همسر، فرد به استقلال نخواهد رسید.

- **التیام یک ارتباط شکست خورده:** ارتباطی که براساس التیام یکی از دو نفر شکل بگیرد، از همان آغاز در معرض خطر است. زیرا عاطفه بین آن دو، نه تنها به دلیل دوستی و عشق نیست، بلکه به خاطر شفابخشی و التیام زخم‌ها و جراحات ارتباط کهنه‌ی دیگری است که قبلاً رخ داده است.

- **فشار خانواده و یا اجتماع:** برخی از خانواده‌ها مطابق آداب و فرهنگ و عرف خود برای ازدواج به جوانان فشار می‌آورند. در ازدواج نباید عجله کرد. بعید است که شتاب در ازدواج به ارتباط شاد و سالمی منجر شود. افرادی که با دلایل مثبت سعی در انتخاب همسر دارند، نباید تسلیم این فشارها شوند.

- **نیازهای جنسی:** ازدواج فقط برای رفع نیاز جنسی، احتمالاً نمی‌تواند به ازدواج موفق منجر شود. زیرا سایر عوامل مرتبط با ازدواج، معمولاً از چشم دور می‌ماند. در این گونه ازدواج‌ها، زیبایی‌های ظاهری همسر بیش‌تر مدنظر قرار می‌گیرد و شتاب و تعجیل نیز عامل تأثیرگذار منفی دیگری است.

- **دلایل اقتصادی:** ازدواج، خود به خود امنیت اقتصادی ایجاد نمی‌کند اما در بیشتر فرهنگ‌ها، این امر از اهمیت زیادی برخوردار است. در بسیاری از کشورها رایج‌ترین مشکل زناشویی، مشکل اقتصادی و مالی است.

علائم هشداردهنده در ازدواج

گلدریک خانواده درمانگر، فهرستی را از علائم هشدار دهنده‌ی ازدواج تهیه کرد. این فهرست به ترتیب اولویت تهیه شده است و هرچه یک عامل در مرتبه‌ی بالاتری باشد، احتمال مسأله دار شدن ازدواج و نهایتاً طلاق، بالاتر است:

- زوج‌ها به فاصله‌ی کوتاهی از یک فقدان مهم، با هم آشنا شوند یا ازدواج کنند.
- آرزوی دور شدن از یک نفر در خانواده‌ی پدری، عاملی برای ازدواج باشد.
- پیشینه‌ی همسران به طور معناداری از لحاظ مذهبی، تحصیلی، طبقه بندی اجتماعی، قومیت و سن متفاوت باشد.
- زن و شوهر از جمع خواهر و برادری ناسازگار برخاسته باشند.
- زن و شوهر، یا خیلی نزدیک و یا خیلی دور از خانواده‌هایشان سکونت داشته باشند.
- زوج‌ها به لحاظ مالی و عاطفی، به خانواده‌های خود وابسته باشند.
- ازدواج پیش از سن ۲۰ سالگی
- مدت آشنایی یا نامزدی کم‌تر از شش ماه باشد و یا بیش‌تر از ۳ سال به طول انجامد.
- مراسم ازدواج بدون حضور خانواده یا دوستان فعلی انجام شود.
- همسران، دوره‌ی کودکی یا نوجوانی خود را دوره‌ای ناشاد و بد محسوب کنند.
- همسران، رابطه‌ی ضعیفی با خواهر و برادران یا والدین خود داشته باشند.

بررسی ملاک‌های ازدواج سالم در مشاوره قبل از ازدواج

مشاوره قبل از ازدواج در الویت اول به روشن ساختن ملاک‌هایی می‌پردازد که برای داشتن یک انتخاب مناسب در ازدواج ضروری هستند. عدم توجه به تعیین چنین ملاک‌هایی و ارزش‌گذاری و اولویت بندی نامناسب آنها اغلب موجب ناکامی‌های بعدی

می شوند. بر این اساس در مشاوره قبل از ازدواج تلاش می شود ملاک های افرادی که قصد ازدواج دارند بررسی شده و راهنمایی لازم در مورد نظر داشتن ملاک های مناسب ارائه گردد.

بررسی آمادگی طرفین برای ازدواج

سن ازدواج عامل مهمی است که می توانند رضایت از زندگی مشترک را تحت تاثیر قرار دهد هر چند این عامل به تنهایی نمی تواند تعیین کننده باشد، اما عامل مهمی است که باید مورد توجه قرار گیرد. بر این اساس لازم به نظر می رسد میزان آمادگی سنی، روانی و اجتماعی طرفین مورد بررسی قرار گیرد. بطوری که عدم پختگی روانی، عاطفی، جسمانی و اجتماعی طرفین مشکلات زیادی را به بار خواهد آورد. افراد مختلف در سنین متفاوتی به پختگی و آمادگی لازم برای ازدواج می رسند. یک فرد ۲۵ ساله ممکن است از پختگی و رشد و تکامل روانی، اجتماعی و عاطفی برخوردار باشد در حالی که فرد دیگری در سن ۳۵ سالگی چنین آمادگی را نداشته باشد.

بررسی تطابق و تناسب شخصیتی طرفین در ازدواج

ویژگی های شخصیتی بسیار متنوع و متعدد هستند، اما برخی از آنها دخالت بیشتری در رضایت از زندگی مشترک دارند. مطمئناً فردی که بسیار به نظافت و تمیزی اهمیت می دهد، نخواهد توانست با فردی که چندان در قید و بند این امور نیست زندگی موفق داشته باشد. از ویژگی های مهم شخصیتی که تاثیر قابل توجهی در این زمینه دارند می توان به درون گرایی و برون گرایی اشاره کرد. افراد درون گرا تمایل زیادی به گذراندن اوقات خود به تنهایی دارند در حالی که برای افراد برون گرا تحمل چنین شرایطی بسیار سخت و آزار دهنده است. افراد درون گرا سرگرمی هایی مانند مطالعه دارند در حالی که افراد برون

گرا از شرایط جمعی و سرگرم کننده لذت می‌برند مانند بازی‌های دسته جمعی. چنین ویژگی‌هایی به تعداد زیادی وجود دارند که البته گاه همسان بودن ویژگی‌های طرفین و گاه ناهمسانی آنها می‌تواند عاملی برای ازدواج موفق باشد. به عنوان مثال ازدواج فرد درون گرا با فرد درون گرا موفقیت‌آمیزتر خواهد بود تا ازدواج درون گرا با فردی بیرون گرا در حالی که سلطه جوئی یک ویژگی است که حتماً باید ناهمسانی آن در طرفین مورد توجه قرار گیرد. دو فرد سلطه جو میزان تسلط بیشتری در زندگی مشترک خواهند داشت تا ازدواج فردی سلطه جو با فردی سلطه پذیر.

استقلال مالی

استقلال مالی شرط اول ازدواج است. یعنی وقتی زوجی پیش مشاور می‌روند پیش فرض مشاور این است که این زوج با توجه به استقلال مالی شان تصمیم به ازدواج گرفته‌اند مگر اینکه خلاف این امر ثابت شود. فرهنگ عمومی خانواده‌های ما به گونه‌ای است که اگر زوج استقلال مالی نداشته باشد حتماً دخالت‌های نادرست و گاه و بیگاه خانواده‌ها در زندگی مشترک یک زوج به وجود خواهد آمد که این موضوع می‌تواند به زندگی آنها لطمه بزند، بنابراین توصیه می‌شود که زوج‌ها حتماً قبل از ازدواج به استقلال مالی برسند و در طول زندگی مشترک این مستقل بودن را حفظ کنند.

عشق و وابستگی‌های عاطفی

عشق افراد به یکدیگر، حتماً منحصر به فرد و خاص است، اما عشق تنها بخشی از فرایند ازدواج است. نقش افراد در ازدواج حفظ این عشق است. عاشق شدن تجربه‌ای شیرین و مهم است، اما برای برپایی ازدواجی موفق چیزی بیش از عشق لازم است. با این

که عشق نیرویی پیوند دهنده است و افراد را به وحدت می‌رساند، اما حتی در این صورت هم، باید دربارهٔ این عشق و شکوفایی و تداوم آن، نکات بیشتری را فرا گرفت. ییل رابرت استرنبرگ مدلی سه وجهی از عشق ارائه کرده است که یکی از معروف‌ترین دیدگاه‌های نظری در باره عشق است. در این مدل، عشق دارای سه بعد به شرح زیر است:

۱- هیجان / شور و شوق: شور و شوق، جنبه‌ی انگیزشی این مدل سه وجهی است. احساس هیجان انگیزی که افراد را به طرف سرمستی می‌کشاند. شور و شوق، ناشی از احساسات و تمایلات جنسی است که از تحریکات فیزیولوژیکی و میل درونی برای برانگیختگی بدنی به وجود می‌آید اما عشق می‌تواند سبب حساسیت گردد و حساسیت یا اشتغال ذهنی موجب نگرانی شدید زوج‌ها نسبت به یکدیگر می‌شود؛ تاحدی که حتی تحمل کوچکترین گریه‌ی طرف مقابل را هم ندارند.

۲- صمیمیت: وجه دیگر عشق، صمیمیت است. هیچ کس نمی‌تواند بدون یک شناخت واقعی از فرد دیگر، مدت طولانی را با او سر کند. برای یک فرد، صمیمیت بهترین وجه رابطه است که سازنده‌ی کیفیت آن است. همه افراد به دنبال فردی هستند که آنها را بهتر از دیگران بفهمد و بپذیرد؛ کسی که آنها را محرم راز خود بداند و از آنها چیزی را مخفی نکند. صمیمیت، قلب افراد را پر از عمیق‌ترین آرزوها برای نزدیکی و پذیرش می‌کند. کسانی که در ایجاد ارتباط صمیمانه موفق هستند، احساس قدرت و امنیت می‌کنند. البته افراد می‌دانند که منظور، ایجاد صمیمیت ساده نیست؛ بدون مراقبت و مواظبت، صمیمیت هم چون گل بی‌باغبان، پژمرده خواهد شد. زوج‌های ایده آل، عاشقانه‌تر از دو دوست، رؤیاهای، علایق، ترس‌ها و آرزوهایشان را با هم در میان می‌گذارند.

۳- **تعهد:** تعهد، جنبه‌ی ارادی و شناختی عشق است. تعهد، سبب پایبندی فرد نسبت به آینده‌ای می‌شود که قابل پیش بینی نیست. تعهد، جزیره‌ی کوچکی است که در مقابل امواج شک و تردید، آرامش می‌یابد. از آغاز زندگی مشترک، "تعهد" سبب حفظ عشق همسران نسبت به همدیگر می‌شود. زمانی که احساسات تند عاشقانه فروکش نموده و امواج متلاطم خشم به زوج حمله می‌کنند، تعهد آنها را مصون می‌دارد.

شور و هیجان جنبه‌ی داغ، صمیمیت جنبه‌ی گرمابخشی و تعهد جنبه‌ی سرد عشق است. میزان تفاوت این سه سطح، از فردی به فردی دیگر و از زمانی به زمانی دیگر، متفاوت است.

سبک‌های عشق:

یک سه وجهی که سهم هر وجه با دیگری برابر است، آن چیزی است که استرنبرگ آن را "عشق کامل" نامیده است اما وقتی که اندازه‌ی یکی از این وجوه، بیش از دو وجه دیگر شود، سبک "عشق نامتعادل" به وجود می‌آید. سبک‌های عشق عبارت‌اند از موارد زیر:

- **عشق احساساتی:** در این سبک عشق، شور و شوق و هیجان بر جنبه‌های دیگر غلبه دارد که از طریق جذابیت جسمانی و احساس صمیمیت دلسوزانه حاصل می‌شود و تعهد، جای کمی در این سبک دارد.

- **عشق احمقانه:** از ترکیب شور و هیجان، تعهد به وجود می‌آید و صمیمیت در آن ضعیف است. این عشق به آن خاطر احمقانه است که بر اساس هیجان و بدون عنصر لازم برای شناخت یکدیگر، یعنی صمیمیت، حاصل شده است.

- عشق معاشرتی: از ترکیب صمیمیت و تعهد به وجود می‌آید بدون آن که شور و هیجانی در آن باشد.

زمانی عشق واقعی شکل می‌گیرد که دوستی متعهدانه‌ای حاصل شود که جذابیت جسمانی، نقش نسبتاً کمتری از شناخت دو طرف از یکدیگر دارد. ازدواج‌های ناموفق به خصوص بر اساس عشق هیجانی یا احمقانه یا معاشرتی به وجود می‌آیند. عشقی که به تدریج به وجود می‌آید، از ترکیب کامل سه جنبه‌ی عشق یعنی هیجان، صمیمیت و تعهد شکل می‌گیرد. هدف عشق تدریجی، تلاش برای زندگی زناشویی است و اغلب ازدواج‌های موفق، بدین طریق صورت می‌گیرد.

بعضی افراد فکر می‌کنند چون محبتی میان آنها شکل گرفته و عاشق هم هستند، می‌توانند با مشکلات مالی بعد از ازدواج کنار بیایند. مشاوران به افراد توصیه می‌کنند زمانی که به شدت درگیر یک رفتار عاطفی هستند تصمیم نگیرند. چون در این درگیری عاطفی نمی‌توانند نکات منفی را ببینند و سعی می‌کنند همه موضوعات منفی را توجیه کنند. باید با نگاه عاقلانه ازدواج کرد. مشاوران وظیفه دارند درباره‌ی آینده ازدواج با زوجها صحبت کنند، ولی حرف خود را تحمیل نمی‌کنند. بنابراین کسانی که تصمیم به مشاوره می‌گیرند بهتر است که بی طرفانه به مطب مشاور بروند و اجازه دهند تا روند مشاوره به خوبی و در مسیر خودش طی شود.

مشاوران هیچ وقت توصیه به عدم ازدواج نمی‌کنند ولی وقتی آزمون‌های شخصیتی را انجام می‌دهند و نتیجه این تست‌ها را مناسب نمی‌بینند، پیشنهاد می‌کنند با یک فرد مشکل دار ازدواج نکنید. کار مشاوران، شناختن رفتارهای پنهان دو طرف است. در اکثر موارد با مشاوره می‌شود رفتارهای منفی را پوشش داد و یا از بین برد. اما در برخی موارد نتیجه ازدواج کاملاً مشخص است. برای مثال به فردی که سوءظن دارد اصلاً توصیه نمی‌شود

ازدواج کند. سوءظن با معیارهای یک ازدواج پایدار تداخل دارد. این بیماری چیزی نیست که خود طرف به آن آگاه باشد. مثلاً فکر می‌کند که دارد همسرش را در جامعه محافظت می‌کند در حالی که این بیماری است و خانواده را متلاشی می‌کند. بنابراین مشاور در بررسی‌های سلامت روانی و شخصیتی، وقتی به چنین مواردی برخورد می‌کند حتماً درباره آینده آن ازدواج شفاف سازی می‌کند. به همین دلیل است که توصیه شده ۶ تا ۹ ماه دختر و پسر با هم در مراوده باشند و بعد از آن دوباره به مشاور مراجعه کنند. افرادی که دوره نامزدی را می‌گذرانند، هرچه که به زمان برگزاری مراسم ازدواج نزدیک‌تر می‌شود، وقت و هزینه زیادی را صرف انجام مراسم عروسی که تنها یک یا دو روز به طول می‌انجامد، می‌کنند. در حالی که باید انرژی خود را برای آموختن اصول پویای ازدواج و بالا بردن مهارت‌های لازم برای همسر شدن و پدر یا مادر شدن به کار ببندند. برای برنامه‌ریزی جهت انتخاب و اتخاذ یک تصمیم بزرگ در زندگی یعنی ازدواج، اندیشیدن بیشتر، تدارک ازدواج و غیره مشاوره پیش از ازدواج حائز اهمیت می‌باشد.

همچنین مشاوران در صورتی که با افرادی با شرایط زیر برخورد کنند، توصیه خواهند کرد قبل از تصمیم به ازدواج یا قبل از بیجه دار شدن یا در حین حاملگی و یا بعد از زایمان زوج حتماً تحت مشاوره ژنتیک قرار گیرند:

- ازدواج‌های فامیلی
- حاملگی در سن ۳۵ سال یا بالاتر
- وجود نقایص مادرزادی
- عقب ماندگی ذهنی یا تأخیر در رشد
- کوتاهی بیش از حد قد و سایر اختلالات رشدی
- نازایی یا سقط‌های مکرر در زنان و عقیمی در مردان

- ناتوانی‌های جسمانی که در هنگام بلوغ شروع شده‌اند.
- انواع سرطان‌ها، برخی بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و بیماری‌های دیگری که ارثی هستند مانند دیابت.

نکاتی در مورد انتخاب همسر در مشاوره قبل از ازدواج

رعایت نکات زیر میزان موفقیت در ازدواج افراد را افزایش می‌دهد:

- نسبت به کل ماجرا واقع بین باشند. تابع احساسات نشوند و به شکل منطقی جوانب کار را بسنجند. در تداوم یک ازدواج، دوست داشتن و عشق اگر چه شرط لازم است ولی کافی نیست. پس به سایر مسائل مهم نیز پردازند. رؤیایی نیندیشند.
- درباره دلیل تمایل طرف مقابل به ازدواج با خودشان تحقیق کنند. اگر این تمایل به ازدواج بنا به مصالحی از قبیل پول و ثروت، شهرت، خروج از کشور و غیره است از آن صرف‌نظر کنند.

- شریک احتمالی زندگی خود را بشناسند. قبل از تصمیم‌گیری برای ازدواج، در چارچوب مجاز دینی و فرهنگی، شریک احتمالی زندگی خود را بیشتر بشناسند. این شناخت یا به واسطه رفت و آمد و پرسش‌های مستقیم حاصل می‌گردد و یا از طریق دیگر آشنایان. توجه داشته باشند دوستان فرد، گاه برخی حقایق را پنهان می‌کنند. پس شاید بهتر باشد در بعضی مواقع به طور غیرمستقیم به پاسخ برسند. در مجموع زوج‌ها بایستی در مورد خلق و خو، افکار، عقاید، خواسته‌ها، عادات، دیدگاه‌ها، حساسیت‌ها، نوع برخورد‌ها، توانایی‌های ارتباطی و غیره شناخت پیدا کنند. طرز برخورد فرد را در موقعیت‌های بحرانی و در برابر مسائل مادی بشناسند.

- اعتقادات و باورهای مذهبی طرف مقابل را جویا شوند. عقاید و باورهای همسر احتمالی خود را در مورد آئین و مذهب جویا شوند و ببینند که آیا با برداشت آنها از دین

سازگار است یا خیر. چرا که اگر نقطه نظرات این فرد برای آنها قابل قبول نباشد احتمال وقوع مشکلات شدیدی پیش بینی می‌شود، مگر آنکه در این زمینه انعطاف پذیر باشند و بتوانند خود را در چارچوب نظرات او قرار داده و شیوه زندگی او را بپذیرند. پس به طرف مقابل اجازه دهند به وضوح برداشت خود را از مذهب بگویند و انتظارات خود را در مورد طرف مقابل به عنوان همسر، بیان نمایند.

- برخورد های همسر احتمالی خود را در موقعیت های مختلف بررسی کنند. هر چه بیشتر در شرایط متفاوت و متعددی همسر احتمالی خود را ملاقات کرده و مورد مشاهده قرار دهند، نشانه های بیشتری از طرز برخورد او با مردم و در موقعیت های مختلف خواهند یافت.

- خواسته ها و انتظارات یکدیگر را مورد مطالعه قرار دهند. زوجها باید بدانند همسر آینده آنها چه انتظاراتی از خودش و او دارد. زوجها باید در مورد مسائل مهم زندگی به توافق برسند. به طور مثال باید بدانند در چه شهر یا کشوری زندگی مشترک خود را آغاز خواهند کرد، زندگی خود را با خانواده همسر آغاز خواهند کرد یا به طور مستقل، زمان بچه دار شدن آنها حدوداً چه مدت پس از ازدواج خواهد بود، نظر همسر احتمالی در مورد شغل و فعالیت های خارج از منزل چیست، و رابطه ها و معاشرت خانوادگی و دوستانه چیست.

ویژگی های یک ازدواج موفق

ویژگی های یک ازدواج موفق شامل موارد زیر هستند:

- زن و شوهر، هر دو خود را خوشبخت بدانند.

- ارضای متقابل نیازهای احساسی، هیجانی و عاطفی به طور کامل انجام بگیرد.

- هر یک از همسران، زندگی دیگری را بارور سازد.

- محیط یا موقعیت زناشویی، شخصیت زن و شوهر را ارزشمند گرداند و به هر یک کمک کند تا به عنوان یک شخص، استعدادهای ذاتی خود را تحقق بخشند.

- از حمایت و پشتیبانی متقابل یکدیگر برخوردار باشند، به این معنا که هیچ کدام از زوجین "من" یا "خود" دیگری را تهدید نکنند و از بودن با یکدیگر لذت ببرند و احساس آرامش کنند.

- با همدیگر تفاهم داشته باشند، زبان و منطق یکدیگر را بفهمند، محاسن و معایب یکدیگر را بشناسند و قبول کنند و از معکوس جلوه دادن آنها خودداری کنند یا معایب یکدیگر را بزرگ جلوه ندهند و این واقعیت را باور کنند که شخص کامل، هرگز وجود نداشته و نخواهد داشت و همه‌ی افراد بشر، توانایی‌ها و ضعف‌هایی دارند.

در یک ازدواج موفق، رابطه‌ی زوج‌ها به شکل‌های زیر منعکس خواهد شد:

- مراقبت و توجه داشتن به رفاه همه جانبه و خوشبختی یکدیگر

- محبت و احترام متقابل

- احساس مسئولیت اختیاری و نه اجباری نسبت به ارضای نیازهای یکدیگر

در ازدواج‌های موفق هر دو طرف دارای ویژگی‌های بلوغ و ثبات عاطفی، توان کنترل شخصی، توانایی اظهار معقول محبت، خوشحالی از قبول مسئولیت، توان غلبه بر احساسات خشم، توانایی ملاحظه‌ی دیگران، خوش بینی، اعتماد به خویشان و دیگران هستند (نادری و بهبهانی زاده، ۱۳۸۹).

پیش بینی‌کننده‌های یک ازدواج موفق

پیش بینی‌کننده‌های بک ازدواج موفق شامل موارد زیر هستند:

- کیفیت ارتباط پیش از ازدواج: یکی از یافته‌های بسیار ارزشمند پژوهشگران این است که کیفیت ارتباط پیش از ازدواج، شاخص فوق‌العاده ارزشمندی برای پیش بینی موفقیت

ازدواج است. به زبانی ساده، رفتار دو نفر پیش از ازدواج، شاخص خوبی است برای این که پیش‌بینی کنیم پس از ازدواج، چگونه با هم برخورد خواهند کرد. پژوهش‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که نامزدهای شاد و راضی که با رضایت به تأهل تن می‌دهند، کسانی هستند که انتظارات واقع‌بینانه‌ای از چالش‌های ازدواج دارند، خوب ارتباط برقرار می‌کنند، تعارض‌ها را به صورت مناسب حل می‌کنند، احساس خوبی از شخصیت همسر خود دارند، بر سر ارزش‌های اخلاقی و مذهبی با یکدیگر توافق دارند و نقش برابری در روابط با هم دارند.

- در نظر گرفتن چالش‌های ازدواج: زوج‌های موفق، با خوش باوری و ساده لوحی به سوی ازدواج گام بر نمی‌دارند؛ آنها چالش‌های ازدواج را نادیده نمی‌گیرند و متوجه این مطلب هستند که ارتباط همیشه بی‌دردسر نخواهد بود. زوج‌های موفق بر این نکته واقف بوده‌اند که در صورتی زندگی خوشایندی خواهند داشت که با هم برای چنین زندگی تلاش کنند.

- مهارت‌های ارتباطی مثبت: توانایی ابراز و بیان سخن به طور مؤثر، برای ارتباط موفق، امری حیاتی است. مهارت‌های ارتباط مثبت، از زمره مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی هستند که زوج‌ها می‌توانند آن را فرا گیرند و در راستای بهبود آن تلاش کنند.

- در نظر گرفتن اختلاف نظرها و تعارض‌ها و حل آنها پیش از ازدواج: عدم توافق در هر ارتباطی، اجتناب‌ناپذیر است. همسران بر سر تمام امور، قطعاً با هم توافق دارند اما لازم است بدانند و یا بیاموزند که چگونه با وجود تعارض‌ها، با موفقیت کار کنند و اثربخش باشند. در نظر گرفتن اختلاف نظرها و تعارض‌ها و حل آنها پیش از ازدواج، به همسران شانس بیشتری برای زندگی شادتر خواهد داد.

- **دوست داشتن صادقانه یکدیگر:** بسیار مهم است که صادقانه و از صمیم قلب، کسی را که با او قصد ازدواج دارند، دوست بدانند یا به عبارتی دیگر، همسرشان همانند بهترین و صمیمی‌ترین دوست آنها باشد. البته نه به این معنی که پس از ازدواج، دیگر نیازی به دوستان صمیمی نیست، بلکه منظور این است که همسر هر چه ویژگی‌هایش به گونه‌ای باشد که در جرگه‌ی دوستان صمیمی قرار گیرد، ارتباط زناشویی‌اش موفق‌تر و شادتر خواهد بود. دوست داشتن شخصیت همسر، عامل مهمی در برقراری ارتباط سالم است.

- **داشتن باورهای مشترک:** همسران موفق، با داشتن باورهای مشترک، احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتری می‌کنند و معمولاً درباره‌ی ارزش‌ها و باورهای اخلاقی و مذهبی دارای توافق کلی هستند. ارزش‌های مشترک، بنیان و پایه‌ای مهم برای بنای ارتباط مداوم است.

- **رشد علائق فردی و توانمندی‌های بالقوه طرفین:** همسران موفق به یکدیگر اجازه می‌دهند تا علائق فردی و توانمندی‌های بالقوه‌ی خود را رشد دهند. برای آنها مهم است که همسرشان همان فردی شود که می‌تواند باشد. آنها یکدیگر را برای داشتن روابط خویشاوندی و حفظ دوستی‌های قدیمی تشویق می‌کنند. زیرا این گونه روابط، زندگی را پربارتر می‌سازد و به آنها غنا می‌دهد. همسران شاد، رضایت را در تمام موقعیت‌ها می‌توانند درک کنند، چه در زمانی که با هم هستند و چه در زمان آرامش یا به هنگام کار و یا زمان شوخی و بذله‌گویی.

عوامل زیر موفقیت در ازدواج و رابطه زناشویی را پیش‌بینی خواهند کرد:

- **خوشبختی ازدواج والدین:** کودکان از والدین خود یاد می‌گیرند که چگونه زن و

شوهر یا مادر و پدر باشند.

- خوشبختی دوران کودکی: اشخاص خوشبخت در دوران کودکی، از زناشویی احساس رضایت می کنند.

- طول دوران آشنایی با همدیگر: پژوهش ها نشان داده اند مردان و زنانی که حدود یک سال همدیگر را می شناسند، احتمال موفقیت در ازدواجشان بیشتر است.

- سن ازدواج: اشخاصی که در سنین پایین ازدواج می کنند، اغلب به دلایل گوناگون ناکام می شوند.

- تأیید والدین: ازدواج مورد تأیید والدین زن و شوهر، اغلب با موفقیت همراه بوده است.

- دلیل ازدواج: ازدواج های مبتنی بر محبت متقابل و سایر دلیل های متقابل، بیشتر رضایت بخش بوده است.

زمینه های یک ازدواج موفق

تجارب نشان داده اند که زمینه های زیر برای یک رابطه ی ازدواج موفقیت آمیز مهم و ضروری هستند:

۱- ارتباط

رابطه کارآمد و مناسب یکی از بهترین عوامل ازدواج موفق است. اگر زوج ها بتوانند به گونه ای صادقانه احساسات خود را بیان کنند، شانس آنها برای یک ازدواج شاد و موفق افزایش می یابد.

سوالاتی که زوجین در این زمینه می توانند به مشاور پاسخ دهند شامل موارد زیر هستند:

- آیا هر دو نفر شما درباره اهمیت برقراری ارتباط خوب و مناسب توافق دارید؟

- آیا شما دو نفر از چگونگی برقراری ارتباط با یکدیگر راضی هستید؟
- آیا شما وقت و زمان کافی برای برقراری ارتباط داشته اید؟ (حداقل ۶ ماه نامزدی)
- هر یک از شما شخصیت دیگری را چگونه توصیف می کنید؟
- آیا وقتی درباره چیزی که در ذهنتان می گذرد با شریک زندگیتان صحبت می کنید
مطلب را می فهمد؟
- آیا شما درباره‌ی اینکه از او پرسید خواسته‌هایش چیست، احساس راحتی می کنید؟
- آیا شما دو نفر از سطح هوشی یکسان برخوردار هستید؟
- آیا علایق مشترک دارید؟
- آیا نظام ارزشی و اعتقادی شما مشترک است؟
- اگر شما ناامید یا افسرده باشید آیا شریک زندگی آینده شما حمایت و دلگرمی
برای شما ایجاد می کند؟
- آیا از شیوه تصمیم گیری و ارتباطتان راضی هستید؟
- آیا با یکدیگر به تفریح و بازی می پردازید؟
- سرگرمی‌های شما دو نفر چیست؟
- آیا به یکدیگر افتخار می کنید؟
- به نظر شما وظایف و مسئولیت‌های یک زن و شوهر چیست؟
- آیا شما روحیه‌ی مبارزه طلبی دارید یا اهل گذشت هستید؟

۲- حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها

مسائل زناشویی عموماً وقتی پیچیده می شود که زوجین برای حل آنها روش‌های غلط و مخرب را بکار بگیرند مثلاً فریاد بزنند، تهدید کنند، قهر کنند و غیره.

توانایی گفتگو و حل کشمکش‌ها از طریق مذاکره‌ی سازنده، مشخصه احترام متقابل است و هنری است که باید کسب شود.

- آیا شما عموماً از نتیجه‌ی عدم توافق‌هایی که با یکدیگر دارید ناراضی هستید؟

- آیا شریک زندگی شما وقتی از دست شما عصبانی است آن را نشان می‌دهد؟

- وقتی شما از او عصبانی هستید به او می‌گویید؟

- آیا هر دو شما دو نفر می‌توانید عصبانیت خود را کنترل کنید؟

- آیا اشتباهات گذشته‌ی یکدیگر را دوباره مطرح می‌کنید؟

- آیا در حضور دیگران از یکدیگر انتقاد می‌کنید؟

- آیا در صورت وجود مسائلی که از دواجتان را تهدید می‌کند به خدمات مشاوره‌ای

روی خواهید آورد؟

۳- مسائل مالی

در بسیاری از زوجین مسائل مالی آغازگر تعارض‌های زناشویی است. تعارض‌ها می‌توانند از چگونگی کنترل درآمد زوج‌ها ناشی شوند. به منظور اجتناب از مسائل مالی جدی، زوجین تشویق می‌شوند که بودجه‌ای را بپذیرند که توافق دوطرفه آنها را در زمینه اولویت‌هایشان منعکس کند.

- موقعیت اقتصادی شما چگونه است؟

- آیا می‌دانید درآمد شریک زندگی تان چقدر است؟

- دیدگاه‌های شما درباره مسائل مالی چیست؟

- آیا به شریک زندگی تان در زمینه‌های مالی اعتماد دارید؟

- آیا هر دو نفر شاغل هستید؟ آیا درباره آن به توافق رسیده اید؟

- آیا حساب بانکی مشترک دارید؟

- درباره هزینه‌ها و درآمدهایتان با یکدیگر صحبت می‌کنید؟

۴- روابط جنسی

عشق می‌تواند به گونه‌ای بسیار زیبا و رضایت بخش از طریق رابطه‌ی جنسی شما ابراز شود. در عین حال که زوجین می‌توانند حس عمیق صمیمیت را از تجلی جسمانی عشق خود تجربه کنند، گاهی روابط جنسی می‌تواند منشأ ناکامی و اضطراب نیز باشد. مبادله‌ی صادقانه‌ی احساسات فردی درباره روابط جنسی می‌تواند احساس و ادراک زوجین را از این خصوصی‌ترین و صمیمانه‌ترین فعالیت انسانی افزایش دهد.

- آیا روابط جنسی شما کنترل شده است؟

- آیا شما از شیوه و میزان ابراز عواطف شریک زندگی خود راضی هستید؟

- آیا شما درباره مسائل و روابط جنسی می‌توانید به راحتی با یکدیگر صحبت کنید؟

- آیا درباره توانایی شریک زندگیتان در مورد وفاداری به زندگی زناشویی اطمینان

دارید؟

- آیا معتقدید که احساسات عاشقانه شما به یکدیگر از جذابیت جنسی شما به

یکدیگر مهم‌تر است؟

- آیا از شیوه‌های برقراری ارتباط همسران با جنس مخالف مثلاً در یک مهمانی

راضی هستید؟

- آیا به رابطه جنسی به چشم چیزی لذت بخش می‌نگرید یا رابطه‌ای که باید آن را

تحمل کرد؟

- آیا خواهان داشتن فرزند هستید؟ در این باره با یکدیگر حرف زده‌اید؟

۵- کودکان

تعداد و زمان بچه دار شدن مسئله‌ای مهم در ازدواج است. زوجین لازم است دربارهٔ احساساتشان و عقایدشان در این باره صحبت کنند و درباره مسئولیت‌ها و برنامه‌های پس از بچه دار شدن به گفتگو بپردازند.

- آیا درباره تعداد فرزندان در آینده با یکدیگر صحبت کرده اید؟

- آیا درباره‌ی زمان بچه دار شدن به توافق رسیده اید؟

- چگونه فرزندان خود را تربیت خواهید کرد؟

- چه نظام ارزشی و اعتقادی را در تربیت بچه به کار خواهید برد؟

- برای ایجاد انضباط چه خواهید کرد؟ تنبیه و تشویق‌ها را برنامه ریزی کرده اید؟

- آیا درباره مباحث فرزند دار شدن دیدگاه‌های مشابهی دارید؟ مثلاً سقط جنین،

فرزند خواندگی و غیره.

۶- مذهب

دیدگاه فردی و مشترک مذهبی می‌تواند تأثیر اساسی در ازدواج داشته باشد. مطالعات نشان داده‌اند که انجام اعمال مذهبی مشترک در میزان رضایت مندی بیشتر از زندگی زناشویی و کاهش احتمال طلاق نقش مهمی دارد. ایمان زوج‌ها نه تنها بر زندگی آنها اثر می‌گذارد بلکه بر زندگی فرزندان و اطرافیان‌شان نیز موثر است.

- آیا هر دو یک مذهب دارید؟

- آیا شما به یکدیگر در نزدیک شدن به خدا کمک می‌کنید؟ چگونه؟

- آیا برای انجام مراسم مذهبی با یکدیگر برنامه ریزی می‌کنید؟

- دیدگاه شما نسبت به ازدواج و طلاق چیست؟

- آیا می‌توانید سه هدف از ازدواج کردن را نام ببرید؟
- احساس شما نسبت به یک ازدواج موفق چیست؟
- آیا درباره تربیت مذهبی کودکان با یکدیگر توافق دارید؟
- آیا در نگرش شریک زندگی تان نسبت به باورها و مناسک مذهبی راضی هستید؟
- آیا شما یکدیگر را با یک عشق از منظر الهی دوست دارید؟

۷- خانواده و دوستان

رابطه شما با خانواده و دوستان پس از ازدواج تا چه حدی تغییر می‌کند؟ باید دانست در حالی که زن و شوهر باید بهترین دوستان هم باشند در عین حال هر کدام به داشتن دوستان خوب و اعضای خانواده شان برای حمایت شدن در سراسر زندگی مشترک نیاز دارند.

- آیا خانواده‌های یکدیگر را تأیید می‌کنید؟ آیا آنها رابطه‌ی شما را تحکیم می‌کنند؟
- آیا می‌توانید خانواده‌های یکدیگر را بپذیرید و آنها را درک کنید؟
- چگونه با خانواده‌های یکدیگر رابطه برقرار خواهید کرد؟
- آیا از میزان ارتباط خانواده‌ی همسران در رابطه مشترکتان راضی هستید؟
- آیا دوستان مشترک دارید؟
- نحوه‌ی ارتباط با دوستانتان چگونه است؟ چقدر؟
- آیا شما روابط حل نشده و پیچیده‌ای در گذشته داشته‌اید؟

۸- مسائل عاطفی

ضمن اینکه بر عواطف مثبت در طی دوران نامزدی تأکید می‌شود، در عین حال مسائل عاطفی می‌تواند یک منطقه حساس و مین گذاری شده باشد. زوجها این فرصت را به یکدیگر بدهند تا به کمک هم از پیچیدگی عواطف زنانه و مردانه عبور کنند.

- خلق و خوی شما چگونه است و فکر می‌کنید چطور این خلق و خوی روی ازدواجتان تأثیر خواهد گذاشت؟

- آیا شما حالت‌های عاطفی و مسائلی دارید که لازم است همسران آنها را بدانند؟
(مثلاً از موردی خاص عصبی می‌شوید؟)

- در روابط چقدر انعطاف پذیر هستید؟

- آیا به لحاظ عاطفی به یکدیگر کمک می‌کنید و از هم حمایت می‌کنید؟

- اگر روزی عاشق شوید، چگونه متوجه خواهید شد که این احساس زودگذر نیست؟

- روابط شما با والدین تان چطور است؟

عوامل مؤثر در روابط همسری آینده

عوامل زیر در روابط همسری آینده مؤثر خواهند بود:

- ارتباط: قلب ازدواج، در ماهیت ارتباط یا رابطه میان زوجها است. درک و احترام متقابل، قدردانی از همدیگر و محبت متقابل، از جمله عوامل اساسی تقویت رابطه‌ی مثبت زناشویی و خوشبختی به شمار می‌روند.

- روابط نسبی: روابط خوب نسبی، ازدواج را پر بها می‌کند زیرا موجب گسترش کانون خانواده می‌شود.

- رغبت‌های مشترک: رغبت‌ها و تمایلات بیشتر در برخی از امور و فعالیت‌ها، به موفقیت زناشویی می‌انجامد.

- ارتباط کلامی: همسران راضی از زندگی زناشویی خود، با یکدیگر بیشتر حرف می‌زنند و روش‌های ارتباطی غیر کلامی بسیار مؤثری دارند.

- همسازی انتظارات نقش: هر کدام از زوج‌ها پیش از ازدواج، افکار و عقایدی در این مورد دارند که تأمین انتظاراتی ایشان از همدیگر، موجبات رضایت زناشویی را فراهم می‌کند.

- شغل و درآمد و امکانات مادی مطلوب: شغل و درآمد و امکانات مادی مطلوب اصطکاک میان زوج‌ها را کاهش می‌دهد.

مسائل مورد تاکید در مشاوره قبل از ازدواج

در مشاوره قبل از ازدواج هفت مسئله مورد تاکید قرار می‌گیرند و شامل این موارد هستند:

۱- شما فرد متفاوتی هستید. اشخاص متفاوت یکدیگر را جذب می‌کنند. هر یک از زوج‌ها نه فقط از لحاظ جسمانی متفاوت است، بلکه در پیشینه و سابقه، دیدگاه به زندگی و شیوه نزدیک شدن به یک موقعیت تفاوت‌هایی وجود دارند. این واقعیت به عنوان مسئله‌ای بر علیه ازدواج در نظر گرفته نمی‌شود. خداوند این تفاوت‌های بین زن و مرد را برای یک دلیل طرح ریزی نموده است. بیشتر به زوج‌ها یاد می‌دهد که این تفاوت‌ها را جشن بگیرند، زیرا ازدواج را قوی‌تر خواهد کرد. در مشاوره قبل از ازدواج باید بر موضوع تفاوت زوج‌ها از یکدیگر تاکید شود.

۲- در ازدواج هویت خود را حفظ کنید و منفک باشید. اجازه ندهید که هیچ مجموعه‌ای از مادرزن، مادر شوهر، پدر زن و پدر شوهر به شما دیکته کنند که چگونه خانواده جدید خود را تشکیل دهید. تصمیم پیش رو به هیچ کس مربوط نمی‌شود. هر زوجی روابط زیادی با سایرین دارد، از جمله شاید یک روزی کودکان، اما به هیچکدام از آنها نباید اجازه داده شود در توحید و یگانگی خداوند دخالت کنند که منجر به پیدایی ازدواج می‌شود.

۳- در ازدواج منتظر چیزهای حیرت برانگیز و شگفت آور باشید. زندگی همیشه مثل امروز لذت بخش نیست. روزهای سختی در پیش است، چه خود فرد باعث ایجاد آنها شود، چه زندگی باعث ایجاد آنها شود. زندگی تغییرات به دنبال دارد و زوجها در زمان‌هایی که این تغییرات پیش می‌آید، باید قادر به رویارویی با آنها باشند. اگر زوجها برای این تغییرات آماده نباشند، حتی بهترین ازدواج دچار مشکل خواهد شد. زوجها هرگز به طور کامل نمی‌توانند برای هر آنچه که ممکن است پیش بیاید، آماده باشند، اما می‌توانند وقتی چیزی پیش می‌آید خودشان را آماده کنند، هر چیزی که باشد و مهم نیست که چقدر سخت است، زوجها قادر به رسیدگی و اداره آن خواهند بود. زوجها باید از این اوقات برای بهبود و نیرومند کردن ازدواج خود استفاده کنند تا از هم پاشیدن ازدواج شان.

۴- به ازدواج متعهد باشید نه به چیز دیگری. زوجها معمولاً فرض می‌کنند که متعهد هستند ولی آمارها چیز دیگری می‌گویند. یک فرد چند بار و روزها می‌گوید: "من متعهد هستم مگر اینکه مشکلی پیش بیاید یا مگر اینکه عشقی که ما امروز به یکدیگر داریم از بین برود" این تصویری نیست که خداوند در کتب مقدس الهی از ازدواج ترسیم کرده است. ازدواج چیزی بیش از یک احساس عشق است، ازدواج تعهدی است به عشق، برای بهتر یا بدتر از این زمان به بعد. بیان کردن و موافقت با ازدواج تا آخر عمر، و یادآوری

مداوم این نکته به خودشان که روزهای دشواری در پیش است، به تداوم ازدواج زوج‌ها کمک خواهد کرد. از زوج‌های جویای کمک باید خواست که اجازه ندهند با عدم دریافت کمک تخصصی، مشکلات در ازدواج بیش از حد طولانی شوند ترس از درخواست مشاوره تخصصی مورد نیاز را از بین ببرند. بهتر آن خواهد بود که قبل از متلاشی شدن ازدواج و غیر قابل ترمیم شدن آن زودتر جویای دریافت کمک تخصصی بشوند.

۵- زوج‌های واقعی را الگو قرار دهید. زوج‌ها تشویق به پیدا کردن زن و شوهرانی شوند که ازدواج آنها مورد تایید و تحسین است و با هم ارتباط نزدیک و صمیمانه‌ای دارند. به احتمال زیاد آنها تعدادی دوست دارند که مشترک هستند. آنها نیز ممکن است مسائلی در طول ازدواج خود داشته‌اند که جالب و فوق‌العاده نبوده‌اند. بدون شک آنها برخی از شیوه‌های یک ازدواج قوی داشتن را آموخته‌اند. زوج‌ها اگر می‌خواهند مانند این زن و شوهرها باشند، باید این شیوه‌ها و روش‌ها را از آنها یاد بگیرند و آنها را الگوی خود قرار دهند.

۶- اغلب اوقات ازدواج خود را ارزشیابی کنید. زوج باید اغلب از خود بپرسند، آیا ما با یکدیگر در حال رشد هستیم یا جدا از یکدیگر عمل می‌کنیم؟ آیا ازدواج در حال رشد و قوی‌تر شدن است یا شکاف‌هایی که لازم است به آنها پرداخته شود؟ تصور نکنید که همسران احساسی مانند شما دارد. این امر به ویژه برای مردان صدق می‌کند که اغلب نمی‌دانند مشکلی وجود دارد تا اینکه آن مشکل بزرگ شود. توصیه شده است که زوج‌ها به طور دوره‌ای ازدواج خود را مورد ارزیابی قرار دهند.

۷- خداوند را در اولویت قرار دهید. با برقراری پیوند با خداوند متعال ازدواج پایدار خواهد ماند مانند ریسمانی که از سه رشته است و به راحتی پاره نمی‌شود. برقراری ارتباط

فردی و جمعی زوج‌ها با خداوند تضمین خواهد کرد که آنها می‌توانند سخت‌ترین روزها را در ازدواج خود تحمل کنند. هنگامی که حضور خداوند در زندگی زوج‌ها کم‌رنگ شود، غالباً ازدواج دچار مشکل خواهد شد. شیطان به دنبال بهانه‌ای برای از بین بردن ازدواج است. زوج‌ها باید قلب و زندگی خود را به خداوند واگذار کنند و اجازه بدهند خداوند ازدواج آنها را تقویت و حفظ کند.

اصول فوق باید در مشاوره قبل از ازدواج بکار گرفته شوند و در مورد آنها بحث و تبادل نظر صورت گیرد. این اصول راهبردهایی هستند برای کمک به زوج‌هایی که می‌خواهند زندگی مشترک خود را با یکدیگر آغاز کنند. همچنین اینها اصول خوبی برای زوج‌هایی هستند که مدت‌های طولانی از ازدواج آنها می‌گذرد.

فواید مشاوره قبل از ازدواج

فواید مشاوره قبل از ازدواج به شرح زیر هستند (نایلور، ۲۰۱۴):

- ایجاد قواعد مثبت ازدواج. به هنگام بحث در مورد موضوعات موظفی سنگینی مانند پول، رابطه جنسی، و بچه‌ها هیجانی شدن به راحتی اتفاق می‌افتد. یک مشاور مجرب با هدایت کردن گفتگو می‌تواند به زوج‌ها کمک کند و از رفتن آنها در یک مسیر اشتباه، و در نتیجه آن، از دست دادن تمرکز و ناتمام گذاشتن کار، می‌تواند پیشگیری کند.

- یاد گرفتن (یا بهبود یافتن) مهارت‌های حل تعارض. اگر یکی از زوج‌ها برخی کدورت‌ها یا آسیب‌ها و ضربه‌های بزرگی را در گذشته داشته است (و چه کسی نداشته است؟) پس هر دو زوج می‌دانند که در طول بحث و مذاکره چگونه واکنش نشان می‌دهند، یا با حق اعمال سکوت در درمان، یا اخم کردن یا داد و فریاد زدن یا با خودمانی شدن و بنام صدا زدن واکنش نشان می‌دهد. اگر زوج با خودشان روراست و صادق باشند،

پس احتمالاً فضای پیشرفت و بهسازی وجود دارد. مشاور به زوج یاد خواهد داد که چگونه گوش بدهند و چگونه ارتباط موثرتری برقرار کنند، همچنین به طور خاص، مشاور به منظور رسیدن به یک راه حل شادی بخش و نشاط آور، به زوج خواهد گفت چه چیزی را بگویند (و چه چیزی را نگویند).

- **انتظارات واقع بینانه داشتن در باره زمان بندی ها.** برای مثال، اگر زوج‌ها به یک توافقی در مورد موضوع داشتن بچه تا دو سال آینده رسیده‌اند، پس هنگامی که یکی از زوج‌ها می‌خواهد به طرح آن موضوع پردازد و شریک زندگی آینده آمادگی آن را ندارد، زوج مضطرب یا ناکام نخواهند شد. این کار برای خریدهای عمده‌ای مانند خریدن یک خانه نیز بکار برده می‌شود.

- **اجتناب کردن از خشم‌های مسموم.** زوج‌ها باید جریانی را که موجب خشمی شده است که به کلی رابطه آنها را گرفتار خواهد ساخت، روشن و شفاف سازی کنند. مشاور به زوج‌ها کمک خواهد تا این مسائل را حل و فصل کنند و خودشان را از شر این مسائل رها کنند، به طوری که آنها موجب خسارت و زیان کلان و بزرگ بعدی در ازدواجشان نشود.

- **از بین بردن ترس‌ها و نگرانی‌ها درباره ازدواج.** یکی از زوج‌ها یا هر دو ممکن است از یک خانواده طلاق گرفته، یا از یک پس زمینه ناکارآمدی آمده باشد که در آنجا جنگ و ستیز و دست انداختن عادی و معمول بوده است. مشاوره قبل از ازدواج می‌تواند به زوج‌ها یاد بدهد چگونه با گذشته خود آشتی کنند و این چرخه معیوب را در هم شکنند.

- **شناسایی بذره‌های استرس زناشویی آینده.** زوج‌ها با یک چشم انداز بیرونی مجرب، می‌توانند یاد بگیرند که با کدامیک از رفتارها و عادت‌ها باید سازگاری و انطباق پیدا کنند یا در برابر کدامیک باید کاملاً خونسرد و خوددار باشند (نایلور، ۲۰۱۴).

در مشاوره قبل از ازدواج بر هر گونه نگرانی که افراد ممکن است داشته باشند تاکید می‌شود. این نگرانی‌ها می‌توانند شامل موارد زیر باشند (نایلور، ۲۰۱۴):

- پول. جلسات مشاوره می‌توانند گران باشند و زوج‌ها ممکن است قادر به پرداخت هزینه برای پیشبرد سرمایه‌گذاری در این زمینه نباشند. آنها می‌توانند از هماهنگ‌کننده یا مسئول مراسم و مجلس عروسی خود درخواست کنند تا به آنها جهت استفاده از منابع مشاوره رایگان یا کم هزینه مانند درمانگاه عمومی یا بیمارستان آموزشی کمک کند. علاوه بر این، زوج‌ها می‌توانند از طریق انجمن روانشناسی آمریکا یا انجمن ملی مددکاران اجتماعی، مشاوران مقرون به صرفه‌ای را در منطقه محل سکونت خود پیدا کنند. (در ایران آدرس روانشناسان و مشاوران و سایر مراکز را از طریق سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران یا انجمن‌های روانشناسی و مشاوره ایران می‌توان پیدا کرد).

- زمان. کلاس‌های مشاوره مقدار قابل توجهی از برنامه زمانی زوج‌ها را خواهند گرفت، بنابراین اگر هر دو زوج ساعت‌های طولانی سرکار باشند و تعطیلات آخر هفته خود را برای انجام یک سری فعالیت‌ها دسنة بندی کرده باشند، ایجاد و حفظ قرار ملاقات‌ها در کلاس‌های مشاوره می‌تواند یا یک چالش بشود یا هنگام شرکت در کلاس‌ها زوج‌ها کاملاً حاضر و متعهد باشند. با این وجود، هنوز هم ممکن است ارزش‌اش را داشته باشد که زوج‌ها برای شرکت در کلاس‌های مشاوره وقت صرف کنند.

- ترس از کشف مشکلات مازاد. شروع فرایند مشاوره قبل از ازدواج می‌تواند دلسردکننده باشد به دلیل اینکه یکی از زوج‌ها ممکن است نگران این باشد که ارتباط وی زیر یک ذره بین تحت بررسی است و این می‌تواند به استرس و مسائل بیشتری منجر شود. در واقع، گرچه این می‌تواند در کوتاه مدت مضر و زیانبار باشد، ولی در دراز مدت می‌تواند بسیار مفید باشد.

- متواضع و فروتن بودن. یاد دادن به زوجها درباره اینکه مهارت‌های ارتباطی شان کمتر از آنچه که باید مناسب و خوب است، و پی بردن به اینکه یکی از زوجها از زندگی جنسی‌اش با طرف مقابل خوشحال و راضی نخواهد بود، نه کاری آسان است و نه شوخی بردار. حتی شنیدن چیزی بسادگی اینکه یکی از زوجها دوست دارد زمانی که از محل کار به خانه برمی‌گردد فشارها بر روی او کمتر باشد، می‌تواند موجب اوقات تلخی و غرولند طرف مقابل شود، بنابراین لازم است زوجها برای رویارویی با برخی حقایق سخت آماده شوند. مهم است که زوجها به طور مساوی غرور خود را زیر پا بگذارند و به خودشان اجازه دهند تا برای شنیدن انتقاد سازنده باز برخورد کنند، با علم به اینکه در این روند، به به زن و شوهر بهتری تبدیل خواهند شد.

زوج باید این نکته را به خاطر بسپارند که مشاوره قبل از ازدواج می‌تواند چالش برانگیز باشد، ولی برای همه زوجها بهترین کار است و آنها باید همه تلاشی که لازم است برای کار ازدواج خود بکنند را انجام دهند (نایلور، ۲۰۱۴).

نحوه پربارتر کردن جلسات مشاوره قبل از ازدواج

برای پربارتر کردن جلسات مشاوره قبل از ازدواج رعایت نکات زیر حائز اهمیت هستند:

- زوجها بپذیرند که مشاوره قبل از ازدواج در همه زمان چالش برانگیز است. اشتباه است زوجها فکر کنند که مشاوره قبل از ازدواج فقط یک جلسه برنامه ریزی شده برای زمانی است که زوجها فرزندی خواهند داشت یا خانه خواهند خرید، یا هنگام بازنشستگی به یک جزیره نقل مکان خواهند کرد.

- زوج‌ها بیاد داشته باشند که هدف "غلبه پیدا کردن و پیروز" شدن بر دیگری نیست. هر دو زوج لازم است ذهن باز داشته باشند و به تغییر در چیزهایی که روی آن کار نکرده‌اند، تمایل داشته باشند.
- زوج‌ها جلسات مشاوره قبل از ازدواج را کاملاً خصوصی نگهدارند. زوج‌ها نباید با ساقدوش‌ها، مادر یا هیچ فرد دیگری، در مورد چیزهایی که در جلسات مشاوره قبل از ازدواج مورد بحث و گفتگو بوده‌اند، درد دل کنند، حتی در مورد ارسال هر چیزی در فیس بوک که می‌تواند شریک زندگی آینده آنها را شرمسار و خجالت زده کند، فکر نکنند. اعتماد در بهبود هر رابطه‌ای یک جزء بسیار اساسی است و احتیاط صد درصد لازم است.
- زوج‌ها از شریک آینده زندگی خود قدردانی کنند. زوج‌ها به شریک زندگی آینده خود بگویند تشکر و قدردانی می‌کنند که مایل به شرکت در جلسات مشاوره قبل از ازدواج با او هستند و سپاسگزاری می‌کنند برای کار بزرگی که همراه با هم در حال انجام آن هستند (نایلور، ۲۰۱۴).

پرسش‌ها از شریک زندگی آینده در فرایند مشاوره قبل از ازدواج

در عین حال که داشتن یک مشاور متخصص برای راهنمایی افراد یک مزیت بزرگ است، ولی بهتر است افراد در مشاوره پیش از ازدواج در مورد تمام موضوعات داغ و برنامه‌های آینده برای یک زندگی راحت را مورد بحث قرار دهند. برای شروع گفتگو صحبت افراد می‌توانند سوالات زیر را درباره انتظارات، امیدها و ارزش‌های خود از همسر آینده شان پرسند:

ارزش‌ها:

- تعارض را چگونه مدیریت خواهیم کرد؟

- دکمه‌های داغ تحمل صفر ما چه هستند؟ برای مثال عدم صداقت مالی؟، خیانت؟، نوشیدن بیش از حد الکل؟، قمار کردن؟ پیامدهای این اشتباهات چه هستند؟
- مهم‌ترین ارزش‌هایی که ارتباط ما را حفظ خواهند کرد چه هستند؟

شغل:

- اهداف شغلی ما چه هستند؟ برای مثال گرفتن شغل دوم و یا مسافرت کردن بیشتر؟ و آن اهداف برای ما چگونه تحقق پیدا خواهند کرد؟
- آیا هر یک از ما برای تغییر شغل برنامه ریزی کرده‌ایم؟، و اگر چنین است، چگونه با سبک زندگی ما سازگار خواهد بود و بودجه یک درآمد خانوار بالقوه کمتر اجازه تغییر شغل را به ما خواهد داد؟
- زمان‌هایی که مشغولیت کاری داریم، آیا تا نیمه‌های شب کار خواهیم کرد؟ آیا تعطیلات آخر هفته کار خواهیم کرد؟ آیا در طول تعطیلات کار خواهیم کرد؟

امور مالی:

- وضعیت مالی فعلی ما از جمله مبلغ کل بدهی ما، پس انداز ما و بازنشستگی ما چگونه است؟
- اگر یکی از ما از کار نکند یا از کار اخراج شود یا اگر هزینه غیر منتظره برای ما پیش بیاید، مبلغ اضطراری که ما برای خوب زندگی کردن به آن نیاز پیدا خواهیم کرد، چگونه تامین خواهد شد؟
- بودجه ماهیانه ما چقدر است؟

- برای خرج و جوه مالی خودمان برای مثال در یک بازی تفریحی و سرگرم کننده چه مقدار می توانیم معین کنیم و وقتی که ما آنها را از دست دادیم، آیا می خواهیم یکدیگر را با خبر و مطلع کنیم؟

- چه کسی هزینه های خانوار و صورت حساب ها را پرداخت خواهد کرد؟

صمیمیت:

- آیا ما از برنامه عشق بازی فعلی خود خوشحال هستیم، و یا هر یک از ما که بیشتر مایل باشد، می تواند این کار را انجام دهد؟

- اگر ما وقت و انرژی برای رابطه جنسی به میزان دلخواه، داریم، چیزهایی که می توانند موانع مربوط به وقت و انرژی برای انجام رابطه جنسی را از سر راه ما بردارند، چه هستند؟

- بهترین راه برای اینکه هر یک از ما بیان کند که رابطه جنسی بیشتری می خواهد،

چیست؟

- آیا هر یک از ما می خواهد رابطه رمانتیک تر و عاشقانه تری داشته باشد؟ اگر چنین است، بیشترین حرکات عاشقانه و رمانتیک دلخواه ما دقیقا چه هستند؟ بوسیدن بیشتر؟ در آغوش گرفتن و بغل کردن های بیشتر؟ شام های عاشقانه و رمانتیک خوردن؟

بچه ها:

- چه موقع می خواهیم بچه دار شویم؟

- برای داشتن چند بچه برنامه ریزی کنیم؟

- اگر به هر دلیلی، نتوانیم بچه دار شویم، آیا می توانیم فرزند خوانده قبول کنیم؟

- آیا یکی از ما پس از بچه دار شدن، کار کردن را متوقف خواهیم کرد؟ و متوقف کردن کار بر سبک زندگی و امور مالی ما چه تاثیری خواهد گذاشت؟
- چه چیزی را می‌خواهیم بچه‌هایمان از رابطه ما یاد بگیرند؟
- آیا می‌خواهیم بچه‌هایمان را با اعتقادات و سنت‌های مذهبی بزرگ کنیم؟

دین و مذهب:

- باورهای دینی و مذهبی مستقل یا مشترک ما چه هستند؟
- آیا پیوستن مجدد به یک جامعه مذهبی یا معنوی را دوست خواهیم داشت؟
- باورها و اعمال معنوی ما چه هستند، و چگونه آنها را در زندگی‌مان می‌گنجانیم؟
- اگر هر یک از ما اعتقادات مذهبی مختلفی داشته باشیم، چگونه سنت‌های خودمان را حفظ می‌کنیم و در صورت امکان چگونه آنها را ترکیب می‌کنیم؟

وظایف خانگی:

- چه کسی مسئول کارهای خانگی خواهد بود؟
- اگر هر یک از ما از تعادل کار لازم خوشحال و راضی نیست، آیا می‌توانیم فهرست تقسیم کارمان را چند ماه بازمینی کنیم؟
- آیا نیازهای قوی برای روبراه، سالم و بی‌عیب بودن خانه‌مان داریم، یا کمی درهم و برهمی خوب است؟
- چه کسی مسئول برنامه‌ریزی غذا و تهیه کردن غذا در طول هفته و در تعطیلات آخر هفته خواهد بود؟
- آیا هر یک از ما نیاز داریم زمانی تنها باشیم و از این تنهایی لذت ببریم؟ چگونه این امر اتفاق خواهد افتاد؟

تعهد خانوادگی:

- غالباً چگونه با والدینمان به صورت منظم دیدار خواهیم کرد؟ آخر هر هفته، یا یک بار در هفته یا هر از چند گاهی یک بار؟
- تعطیلات را چگونه منصفانه بین والدینمان تقسیم خواهیم کرد؟
- با نقش‌های خانواده نسبی خود چگونه کنار خواهیم آمد؟
- چنانچه پیش بیاید، غالباً چگونه با خانواده هایمان تعطیلات خود را سپری خواهیم کرد؟ و اگر هیچ کاری نیست که یکی از ما خوشش بیاید و دوست داشته باشد انجام دهد، چگونه می‌توانیم با آن سازش و مصالحه کنیم برای مثال آماده رفتن شدن پس از سه روز به جای ماندن یک هفته؟

زندگی اجتماعی:

- غالباً با دوستانمان چگونه وقت خواهیم گذراند؟ آیا برنامه‌های شاد مدت کم جمعه شب منظم را با آنها حفظ خواهیم کرد یا آیا خودمان را با ماهی یک بار منطبق خواهیم کرد یا آیا زمان بیشتری را به عنوان زن و شوهر با هم خواهیم گذراند؟
 - چگونه با دوستان یکدیگر که خیلی آنها را دوست نداریم، کنار خواهیم آمد؟
 - اگر دوستی درخواست اقامت در منزل ما کند در حالی که در همان شهر هستند، یا اگر از کار اخراج شده‌اند، چگونه درخواست وی را مدیریت و اداره خواهیم کرد؟
 - شب‌ها غالباً چگونه قرار ملاقات خواهیم گذاشت؟
 - غالباً با یکدیگر چگونه می‌خواهیم به تعطیلات برویم؟
- فهرست سوالات بالا را می‌توان نگه داشت و آنها را مجدداً پس از شش ماه یا بعد از عروسی خود مرور کرد، هنگامی که زوج با ازدواج خود سازگار شده‌اند، برای دیدن

اینکه کدامیک از پاسخ‌ها و احساسات شان بعد از مدتی تغییر پیدا کرده‌اند (نایلور، ۲۰۱۴).

شیوه‌های آموزش مشاوره قبل از ازدواج

آموزش‌های قبل از ازدواج به شیوه‌های گوناگونی میسر است از جمله آموزش از طریق تشکیل کلاس‌های رسمی و غیررسمی، توزیع جزوات، تشکیل کلاس‌های پرسش و پاسخ و بحث‌های گروهی، طرح موارد مبتلا به اکثریت و غیره.

در بیشتر موارد زوجین به ندرت اتفاق می‌افتد که در جلسات مشاوره و آموزش پیش از ازدواج شرکت کنند. تعداد این جلسات می‌تواند از یکی دو جلسه شروع شده و تا چندین مرحله ادامه پیدا کند. گاهی اوقات دفتر ارزیابی و آموزش مهارت‌ها نیز به آن اضافه می‌شود. به هر حال محتوی و مدت زمان این نوع جلسات مشاوره به جهت گیری زوجین و مشاوران بستگی دارد.

جلسات مشاوره و کلاس‌های آموزشی آمادگی ازدواج را می‌توان به عنوان نوعی رویکرد مکمل و یا متناوب در نظر گرفت که افراد نامزد کرده را با مهارت‌ها، عادات، و نگرش‌های یک زندگی موفق آشنا می‌سازد و با آموزش تکنیک‌های غنی، راه را برای رسیدن به موفقیت هموار می‌نماید. زوجین همچنین با بهره‌گیری از این روش‌ها می‌توانند انتظار یک زندگی موفق و طولانی مدت را داشته باشند. این نوع جلسات در ردیف کلاس‌های آموزشی قرار می‌گیرند و نه درمانی. برخی از این جلسات آموزشی وابسته به ارگان‌های مذهبی هستند و برخی دیگر از سوی گروه‌های غیرمذهبی برگزار می‌گردند. در این جلسات مباحث عامی که ممکن است هر زن و مرد تازه ازدواج کرده‌ای با آن برخورد کنند، مطرح می‌گردد. خواندن کتاب سوزان پیور با عنوان "سوال سخت: ۱۰۰ سوال که

باید پیش از گفتن "بله" از خود پرسید"، می‌تواند به افرادی که قصد ازدواج دارند کمک کند تا وارد فضایی حمایت‌کننده شوند و چهارچوبی خاص را در نظر بگیرند که به واسطه‌ی آن بتوانند این سوالات را از خود پرسند و ببینند با پاسخ‌هایی که به آنها می‌دهند آیا می‌توانند در زندگی با فرد مورد نظر به موفقیت دست پیدا کنند یا خیر.

هر نوع آموزش‌های مقدماتی، چه مذهبی و چه غیر مذهبی، که زوجین برای خود انتخاب می‌کنند باید شامل فعالیت‌هایی باشد که به آنها توانایی‌ها و مهارت‌های بالایی را بدهد تا بتوانند با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی مواجه شوند و آنها را در یک رابطه‌ی سرسپرده قرار داده و قابلیت زندگی مشترک را به آنها اعطا کند. فهرست هفت نوع مهارت ارتباطی که ارتباط آن با موفقیت در ازدواج تایید شده و در جلسات مشاوره باید کلیه مورد بحث و بررسی قرار گیرند، در زیر آمده است:

- سازش

- انتظارات

- شخصیت و اصالت خانوادگی

- نحوه‌ی برقراری ارتباط

- نحوه تجزیه و تحلیل مشکلات و تعارض‌ها

- صمیمیت و رابطه جنسی

- اهداف بلند مدت

کلاس‌های آموزشی مفید برای کسب آمادگی پیش از ازدواج باید موارد زیر را

دربرگیرند:

- کلاس‌های آموزشی باید پرسشنامه ارزیابی فردی داشته باشند تا افراد بتوانند به واسطه‌ی آن نقاط ضعف و قوت خود را دریابند و ببینند باید بر روی چه قسمت‌هایی بیشتر کار کنند.

- تعداد زوج‌های شرکت‌کننده در کلاس‌های آموزشی مهم است. اگر کلاس‌ها در گروه‌های کوچکتری برگزار شوند، کیفیت بالاتر خواهد بود و مشاوران این امکان را پیدا می‌کنند که به صورت ویژه با هر یک از زوج‌ها کار کنند. از سوی دیگر هر چقدر تعداد شرکت‌کنندگان در یک کلاس کمتر باشند، کلاس می‌تواند خیلی جامع‌تر، فراگیرتر، و منظم‌تر برگزار شود و بیش از پیش افراد را درگیر کشمکش‌های روزانه کند.

- کلاس‌های آموزشی به طور اخص باید بر روی نیازهای زوج‌هایی که به تازگی با هم نامزد کرده‌اند و تازه عروس و دامادها و نیازهای آنها متمرکز باشند.

- کلاس‌های آموزشی باید انعطاف‌پذیر باشند تا به افراد اجازه دهد بر یادگیری مهارت‌های فردی کار کنند و برای همه افراد مفید واقع شود، و تنها قشر خاصی را تحت پوشش قرار ندهد. افراد باید ابتدا کلیه‌ی تکنیک‌های ارتباطی و شیوه‌های حل کشمکش‌ها را آموزش ببینند و بعد مهارت‌ها و استراتژی‌هایی را انتخاب کنند که با رابطه آنها همخوانی و هماهنگی بیشتری داشته باشد و نیازهایشان را برآورده سازد.

- مباحثی که در این کلاس‌ها به افراد آموزش داده می‌شوند باید برگرفته از پژوهش‌های در زمینه ازدواج و زندگی مشترک باشند.

- کلاس‌ها و جلسات مشاوره باید به زوج‌ها کمک کند تا بر روی اهداف و راهبردهای مدیریتی تمرکز کرده و مباحث مشکل‌آفرین زندگی خود که تا کنون راه حلی برایشان نداشته‌اند را حل نمایند.

نمونه یک رویکرد برای مشاوره قبل از ازدواج

آنچه در ادامه خواهد آمد راهنمایی است برای مشاوران قبل از ازدواج، از طریق فرایند اساسی کشف، جهت زوج‌هایی که به فکر ازدواج هستند یا در شرف ازدواج می‌باشند. این راهنما برای برنامه ریزی و کار کردن از طریق روند مشاوره با زوج‌ها، به روانشناسان و مشاوران کمک می‌کند. منبع اصلی برای کمک به روانشناسان و مشاوران در سازماندهی جلسات مشاوره قبل از ازدواج، کتاب "آماده سازی برای ازدواج خود" است که توسط ویلیام جی مک رای (William J. McRae) نگارش شده است. مشاور باید زوج‌ها را برای انجام دادن تکالیف جداگانه ترغیب و تشویق کند. این راهنما برای تسهیل رویکردی منظم تا گلچینی از کلام خداوند درباره مسائل مربوط به ازدواج به مشاوران کمک می‌کند.

جلسه ۱: ملاک‌ها برای ازدواج

مشاور در اولین جلسه "آماده سازی برای ازدواج خود" را بررسی خواهد کرد. اگر زوج‌ها قبلاً تاریخ عروسی را تعیین کرده‌اند، این جلسه باید حدود پنج ماه قبل از تاریخ تعیین عروسی تشکیل شود. ترجیح بر این است که در اولین جلسه مشاوره قبل از ازدواج مطالبی برای زوج‌ها توضیح داده شود. مشاور می‌گوید: من به شما توضیح خواهم داد که در این لحظه چرا آمادگی ندارید، از طرف دیگر، متعاقب یک طرح ذهنی از آنچه می‌خواهید انجام دهید، آمادگی پیدا خواهید کرد. رئوس مطالب باید موارد زیر را دربرگیرند:

۱- آگاهی رسانی به زوج‌ها و ایجاد کردن احساس خوب و راحتی با مشاور، شریک

زندگی آینده و با روند و فرایند مشاوره قبل از ازدواج.

- ۲- تشخیص و درک موقعیت معنوی مشورت و توصیه‌ها و میزان آشنایی هر یک از زوجین از زمینه، سابقه و تعهد معنوی طرف مقابل.
- ۳- تشخیص حوزه‌های مشکل داری که ممکن است زوجها را برای ازدواج رد صلاحیت کند، و تعیین اینکه آیا زوجها شرایط ازدواج را مدنظر قرار می‌دهند.
- ۴- درک درست داشتن از ضرورت پاکدامنی جنسی قبل از ازدواج خود.
- ۵- طرح ریزی کلی فرآیند و روند مشاوره و اینکه در تمام برنامه جلسات مشاوره دیگر، در محدوده ماه‌های جداگانه، چه چیزهایی برای زوجها مورد نیاز خواهد بود، و رئوس مطالبی که در هر جلسه باید مطرح شوند، چه خواهند بود.
- ۶- تصریح و روشن کردن این نکته که هیچ تاییدیه‌ای برای زوجها تحت مشاوره به دفتر کشیش، مسئول دفتر کلیسا، محضر ازدواج و سایر نهادهای قانونی ارسال نخواهد شد. به آنها گفته شود که این تاییدیه نهایی داده نخواهد شد مگر پس از تشکیل سومین جلسه مشاوره قبل از ازدواج.
- در این جلسه لازم است سوال‌های زیر پرسیده شوند:
- شما دو نفر یکدیگر را چگونه ملاقات کردید؟
 - چه مدت طول کشید تا همدیگر را بشناسید؟
 - برای چند مدت با همدیگر دوست بودید؟ آیا به طور رسمی نامزد شده اید؟
 - چگونه و چرا تصمیم گرفتید که شما باید با هم ازدواج کنید؟
 - چه موقع برای ازدواج برنامه ریزی می‌کنید؟ کجا؟ توسط چه کسی؟
 - چرا می‌خواهید با یکدیگر ازدواج کنید؟
 - چرا می‌خواهید مشاوره قبل از ازدواج داشته باشید؟

- آیا مایل هستید یک مراسم عروسی و ازدواج مذهبی (مسیحی، یهودی، اسلامی و غیره) داشته باشید؟ بهترین دانش و آگاهی شما از انجام یک مراسم عروسی و ازدواج مذهبی چیست؟ یک مراسم عروسی و ازدواج مذهبی چه تفاوتی با سایر ازدواج‌ها دارد؟
- دوستان و خانواده (منجمله کودکان) شما در مورد تعامل، ارتباط و نامزدی تان چه احساسی دارند؟
- آیا نگرانی‌هایی بیان کرده‌اید؟ اگر بله، آنها چه هستند؟
- آیا یکی از شما قبلاً ازدواج کرده است؟ (در صورت بلی، سوال‌های بیشتری باید پرسیده شود).
- آیا یکی از شما قبلاً عاشق شده است؟ چند بار؟ آخرین بار چه مدت پیش بوده است؟ چه چیزی ارتباط فعلی شما را از روابط قبلی متفاوت می‌سازد؟ چه چیزهایی در ارتباط فعلی شما وجود دارند که در روابط قبلی وجود نداشتند؟
- آیا می‌توانید بعد معنوی ارتباط خود را از شروع رابطه تاکنون توصیف کنید؟ رابطه معنوی خود را چگونه می‌خواهید بهبود دهید؟
- نقاط ضعف و قوت شریک زندگی آینده خود را توصیف کنید. چه چیزی در شریک زندگی آینده وجود دارد که شما را جلب خود کرده است؟ چه مشکلات بالقوه‌ای را از ازدواج خود انتظار دارید یا چه مشکلات بالقوه‌ای را در ازدواج خود پیش بینی می‌کنید؟
- آیا درگیر پورنوگرافی (هرزه‌گرایی جنسی اینترنتی) در گذشته بوده‌اید یا در حال حاضر هستید؟
- گرچه در این جلسه کارهای زیادی وجود دارد که باید انجام شود ولی انجام چهار کار اولویت دارد که شامل موارد زیر هستند:

اول: اولین کار، مهم‌ترین کار است. آیا زوج‌ها ایمان به خداوند را ابراز و بیان می‌کنند؟ در کشورهای مسیحی اگر پاسخ به این سوال مثبت نباشد، اماکن مذهبی مانند کلیسا خود را درگیر این ازدواج نخواهند کرد. اگر زوج‌ها آمادگی پاسخ به این سوال را ندارند، به آنها وقت داده خواهد شد تا برای پاسخ دادن به این سوال آمادگی پیدا کنند. این کار درست و خوبی خواهد بود ولی مشاور فرصت برای بدست آوردن و کسب بینش نسبت به آنها، به عنوان فرد یا زوج، را از دست خواهد داد. مشاور باید رویکردی را در این باره اتخاذ کند و در نظر بگیرد.

آیا هر یک از زوج‌ها بدون هیچ درنگی در مورد اظهار ایمان کردن طرف مقابل خود با مشاور صحبت خواهند کرد؟ به عبارت دیگر، آیا آنها می‌دانند که چگونه ایمان پیدا کرده‌اند و می‌توانند داستان خود را به مشاور بگویند؟ از این رویکرد، مشاور ممکن است قادر به خوشه چینی و جمع و جور کردن سوالات زیر گردد:

- آیا زوج‌ها در باره ایمان خود با یکدیگر صحبت می‌کنند؟

- آیا به حرف یکدیگر اعتماد دارند، و آیا ایمان هر یک تا آن حد واقعی هست که

آنها بتوانند درباره آن حرف بزنند.

- آیا به نظر می‌آید که زوج‌ها به چیزهای معنوی علاقه‌مند باشند؟

- کار را چگونه درست و خوب انجام می‌دهند تا واقعاً یکدیگر را بشناسند؟

- کار را چگونه درست و خوب انجام می‌دهند تا در مورد امور معنوی با یکدیگر

ارتباط برقرار کنند؟

در کشورهای مسیحی بعد از طی موارد بالا، کلیسا بررسی می‌کند که آیا این زوج در

حال حاضر واجد شرایط ازدواج هستند یا خیر و ممکن است مقامات کلیسا ازدواج این

زوج را به تعویق بیندازند تا آنها پس از طی جلسات بعدی، به اهداف فوق دست یابند. زیرا

مشاوره قبل از ازدواج یک فرآیند است و بهتر است لب کلام یک موضوع به اتمام رسد تا یک فهرست تکمیل شود.

دوم: آیا زوجها متعهد به ازدواجی هستند که از طرف خداوند نازل شده است و در کتب مقدسی مانند تورات، انجیل، قرآن و غیره تعریف شده‌اند؟ اگر زوجها به آنچه که در مورد ازدواج در کتب مقدس آنها آمده است، متعهد نباشند، ازدواج آنها غیر ممکن خواهد بود. زوجها باید پایبند به اصول کتب مقدس خود باشند. هر ازدواجی یک پروژه ساختمانی مادام‌العمر است که از پایه و اساس از کلام خداوند آغاز می‌شود. در ازدواج زوجها باید میل به کلام خداوند را بر یک بنیان و بنای منظم بیان کنند.

سوم: آیا زوجها برای ازدواج خود تایید والدین را گرفته‌اند؟ گرچه در مذاهب الهی شرط ازدواج نیست، ولی تایید والدین در ازدواج دو نفر خیلی مهم است. آیا زوجها ازدواجی را تضمین می‌کنند که مورد تایید والدین نیست. صحبت درباره آن سخت و دشوار است. عدم تایید والدین یک پرچم قرمز رنگ بزرگ است. زوجها در این موارد باید بسیار محتاط عمل کنند. زمان بیشتری صرف کنند و دلایل عدم تایید والدین را پیدا کنند.

در صورت امکان با والدین خود دیدار کنند و بگذارند والدین نگرانی‌های خود را از این ازدواج به طور مفصل بیان و مطرح کنند. مشاور ممکن است یک جلسه تمام یا جلسات بیشتری را صرفاً برای رسیدگی به این موضوع اختصاص دهد. مشاور بهتر است زوجها را راهنمایی کند تا آنها با سایر مشاورانی نیز مشورت کنند که در این زمینه تجربیاتی در طول مشاوره قبل از ازدواج خود داشته‌اند.

چهارم: موضوع پاکدامنی جنسی است، گرچه گفتگو و بحث کردن درباره این موضوع ناراحت کننده است. مشاور باید پی ببرد که آیا زوجها تماس بدنی جنسی

داشته‌اند و میزان آن چقدر بوده است. اگر زوجها تماس بدنی جنسی داشته‌اند، به طور واضح در مورد انتظاری که از ازدواج پیش رو دارند، گفتگو کند. آنها باید متعهد به خودداری از صمیمیت و تماس بدنی جنسی با دیگران شوند. مشاور به زوجها می‌گوید که در هر جلسه واریسی خواهد کرد که آنها به تعهد خود چگونه پایبند هستند و چه کاری انجام می‌دهند. مشاور همچنین لازم است پی‌ببرد که اگر آنها تماس بدنی جنسی با دیگران داشته‌اند، درباره آن بحث و گفتگو کرده‌اند؟ گرچه گفتگو در این مورد به طور بالقوه زیانبار و مضر است، بهتر است زوجها حالا در باره آن صحبت کنند تا بعد از اینکه ازدواج کردند. مشاور ممکن است پرسد: موضوع پاکدامنی جنسی را به موقع و سنجیده چگونه مطرح می‌کنید؟ بهترین راه برای شروع به صحبت درباره این موضوع، نگاه کردن به کلام خداوند در کتب مقدس است. مشاور می‌پرسد: آیا زوجها آیاتی که خداوند در مورد این موضوع در کتب مقدس فرستاده است را خوانده‌اند؟ سپس از آنها می‌پرسد در رابطه با این آیات آنها کجا توقف کرده‌اند. یک بحث سخت و دشوار ولی ضروری دیگر، موضوع پورنوگرافی و یا سوء استفاده جنسی است. افراد و زوجها‌های متاهل زیادی شاهد پیامد غم‌انگیز پورنوگرافی (هرزه‌گرایی جنسی اینترنتی) و یا سوء استفاده جنسی بوده‌اند. مشاور در جلسه مشاوره قبل از ازدواج باید به این موضوع نیز رسیدگی کند.

جلسه ۲: ازدواج مذهبی: ۱- اصول و پایه‌ها

این جلسه حدود یک ماه بعد از تشکیل جلسه اول می‌باشد مگر اینکه برگزاری جلسات اضافی ضرورت پیدا کند. تاکید همیشه باید روی دستورها و سفارش‌های موجود در کلام خداوند در کتب مقدس باشد. رئیس مطالب در این جلسه شامل موارد زیر می‌باشند:

۱- پایه‌های ازدواج، خداوند فرموده است:

- حضرت آدم (ع) زن نگرفت، خداوند متعال به او زن داد.

- ازدواج امری دائمی و پایدار است. مشاور از دیدگاه‌ها و نظرات زوجها درباره طلاق سوال می‌کند. عقاید آنها در باره آنچه خداوند متعال در کتب مقدس در مورد طلاق یاد داده است، چیست؟ مشاور خود باید از آنچه خداوند متعال در کتب مقدس در مورد طلاق فرموده است، اطلاع داشته باشد.

- خلقت و پیدایش. مشاور از زوجها درخواست می‌کند تا شفاف سازی کنند که چرا در این زمان تصمیم به ازدواج را برگزیده‌اند. سوال "چرا حالا؟".

- تشخیص. ازدواج باعث ترک خانواده اصلی (والدین و خواهران و برادران) می‌شود. مشاور از زوجها می‌خواهد اگر موانعی در این خصوص وجود دارند را شناسایی کنند. آیا از طرف والدین و خواهران و برادران مشکلی در این مورد وجود خواهد داشت؟
- عشق. چه میزان به یکدیگر عشق می‌ورزند؟ کیفیت‌های عشق موجود در روابط آنها چیستند؟ کدامیک از کیفیت‌ها در روابط آنها کمتر مشهود هستند؟

- بصیرت پیدا کردن به بلوغ معنوی و عاطفی. گفته‌های خداوند متعال در کتب مقدس در مورد بلوغ معنوی، عاطفی و هیجانی چه هستند؟

جلسه ۳: ازدواج مذهبی: ۲- یک زن مذهبی، یک شوهر مذهبی

این جلسه، چالش برانگیزترین و جالب‌ترین جلسه‌ای است که زوجها خواهند داشت. حالا ارتباط مشاور با زوجها گسترش پیدا کرده و او چیزهای زیادی را در قالب بلوغ شخصیتی، معنوی و عاطفی و غیره آنها یاد گرفته است. این بیش از بسیار ارزشمند است به طوری که مشاور را برای هدایت این جلسه آماده می‌کند.

بسیاری از زوجها به طور عمیقی بررسی خواهند کرد که منظور از یک زن خدایی (Godly wife) و یک شوهر خدایی (Godly husband) چیست. اطلاعات بسیار غلطی در مورد این موضوع وجود دارد. آیات زیادی در کتب مقدس در مورد ویژگی‌های زنان و مردان مومن، بلوغ شخصیتی و منحصر به فرد بودن افراد از یکدیگر، نحوه برقراری رابطه مناسب بین زنان و شوهران، عشق و محبت بین آنها، و مسئولیت‌های هریک از آنها وجود دارند. مشاور باید زوجها را تشویق به صحبت کردن درباره کلام خداوند کند به ویژه سخنانی که خداوند در رابطه با زنان و شوهران فرموده است.

این جلسه به طور متفاوتی از سایر جلسات اداره می‌شود. ابتدا مردان صحبت می‌کنند و زنان ساکت هستند و گوش می‌دهند. سپس زنان صحبت می‌کنند و مردان ساکت هستند و گوش می‌دهند. وسوسه شدن برای صحبت کردن نسبت به ساکت ماندن و گوش دادن خیلی زیاد است ولی مشاور باید مانع از بروز این اتفاق در جلسه مشاوره قبل از ازدواج گردد.

رئوس مطالب برای مردان باید موارد زیر را در برگیرند:

- ریاست و رهبری مذهبی. سخنان و کلام اصلی خداوند را مطرح کند.
- چگونه شوهر می‌تواند به زنش عشق بورزد. آیات کتب مقدس در این مورد باید مورد تاکید قرار گیرند.

- مشخص کند که منظور از زندگی کردن با یک زن به یک شیوه درست چیست.

دستورها و هشدارهای خداوند با استناد به آیات مربوط به این موضوع چه هستند؟

رئوس مطالب برای زنان باید موارد زیر را در بر گیرند:

- یک زن چگونه می‌تواند برای شوهرش یک یاور باشد.

- ویژگی‌های یک زن مطیع و فرمانبر آنگونه که کلام و سخنان خداوند تعیین

نموده‌اند چه هستند؟

- خانه آنجا است که قلب آنجا است.

زمان بحث در مورد ریاست و اطاعت، زمان خوبی برای بحث در مورد دیدگاه‌های شخصی خواهد بود. بخصوص، شوهر به ویژه باید نسبت به نظریات همسرش حساس باشد. او نباید تحت نام ریاست، ایده‌ها و عقاید همسرش را نادیده بگیرد. شوهر آیات کتب مقدس را در این رابطه بخواند. سپس مشاور پرسش در مورد سوال‌های زیر را در نظر بگیرد.

- آیا شوهر مخالف اعتقادات همسرش می‌باشد؟ آیا یک شوهر وقتی به نظریات همسرش توجه نمی‌کند و برعکس آن عمل می‌کند، باید انتظار داشته باشد یا نیاز داشته باشد به اینکه همسرش خودش را تسلیم وی کند و از او اطاعت و فرمانبرداری کند؟
- آیا شوهر یا زن باید سعی کنند نظریات شخصی خود را به هنگام انجام عمل جنسی به یکدیگر تحمیل کنند؟

- برخی از اعتقادات شخصی شوهر در خصوص انجام برخی اعمال مذهبی، ارائه خدمات یا ریاست مذهبی، بچه‌ها، کنترل بارداری و فعالیت‌ها/اعمال جنسی چه هستند؟
در پایان این جلسه، مشاور احتمالاً اطلاعات کافی، برای تعیین اینکه تاییدیه نهایی خود را برای ازدواج زوج‌ها به آنها بدهد یا ندهد، را بدست آورده است. اگر مشاور چراغ سبز نشان بدهد، لازم است به زوج‌ها، به برگزارکننده مراسم عروسی، و به هماهنگ‌کننده مشاوره قبل از ازدواج آنها اطلاع دهد. تاریخ عروسی هنوز هم باید دو ماه عقب‌تر تعیین شود، وقت زیادی از زوج‌ها برای دعوت از افراد به عروسی و نهایی کردن برنامه‌های خود گرفته می‌شود. اگر در پایان جلسه سوم مشاور آماده دادن تاییدیه به زوج‌ها نمی‌باشد، بدان

معنی است که هنوز زوجها باید صبر کنند و منتظر بمانند تا مشاور تاییدیه خود را صادر نماید. مشاور به برنامه‌ریزی‌های زوجها که لازم است انجام شوند احترام بگذارد و به تاثیری که روی این برنامه‌ها و طرح‌ها دارد، توجه داشته باشد. اگر مشاور مخالف صدور تاییدیه است، لازم است که به زوجها اطلاع دهد. شاید لازم باشد که تاریخ عروسی آنها تغییر پیدا کند یا لغو شود. مشاور ممکن است از طریق دادن وقت بیشتر به زوجها، خدمت بزرگی را در حق آنها بکند. دلیلی برای عجله در ازدواج یا عجله در فرآیند و روند مشاوره وجود ندارد؛ زیرا برای ازدواج، یک تاریخ در تقویم وجود دارد. بله، مشاور ممکن است در اینجا در آب داغ بپرد، اما این یکی از بخش‌های سخت مشاور قبل از ازدواج بودن است.

جلسه ۴: قبل از ازدواج زوجها

تا این جلسه اکثر موضوع‌های مهم پوشش داده شده‌اند. اگر مشاور قبل از شروع مشاوره قبل از ازدواج یک تازه کار بوده است، در حال حاضر حرفه‌ای شده است. اگر مشاور سرگرفتن عروسی را تایید کرده است، این دو جلسه آخر سرشار از شور و شوق و انتظار هستند. صرف وقت با زوجها از قبل نامزد شده برای ازدواج برای مشاور لذت بخش و نشاط آور است. اگر مشاور هنوز در تایید این ازدواج با تکلیف است، جلسات نهایی می‌تواند تاییدی باشد بر ارزیابی مهم و نهایی وی.

بکارگیری ضرب‌المثل‌ها در این جلسه چشمگیر و قابل توجه خواهد بود. در این رابطه می‌توان از کتاب ضرب‌المثل‌ها استفاده نمود. عاقلانه است که زوجها در ضرب‌المثل‌ها تعمق و تفکر کنند. در جلسه مشاوره قبل از ازدواج، تشویق زوجها به تعمق و تفکر در ضرب‌المثل‌ها یک تکلیف است. زن و شوهر آماده بحث و گفتگو در این مورد هستند که چگونه رابطه جنسی در ازدواج یک فرد مذهبی نسبت به ازدواج یک فرد غیرمذهبی

متفاوت است. زوجها ممکن است از کتب مذهبی بتوانند مطالبی را در این خصوص دریافت نمایند.

گاهی اوقات مدیریت هدیه پول در یک زوج تازه ازدواج کرده وجود ندارد. خواندن کتاب "راهنمای کامل مالی برای زوج‌های جوان" (The Complete Financial Guide for Young Couples) که توسط لاری بورکیت (Larry Burkett) نگارش شده است، خوب و مفید است. مشاور در جلسه بعدی مسئله مدیریت مالی را مورد بررسی و بحث قرار خواهد داد. رئوس مطالب برای این جلسه باید موارد زیر را دربرگیرند:

- زوجها با کلام و سخنان خداوند که مرتبط با حل و فصل مشکلات و تعارض‌ها و تضادها است، آشنا شوند.

- زوجها ضرب‌المثل‌ها را به طور کامل مرور کنند و مشاور زوجها را با توجه به مشاوره انجام شده در اینجا ترغیب و تشویق کند.

- مطالعه آیات الهی در کتب مقدس به عنوان یک تکلیف خانگی اضافه شود.

- آماده‌سازی برای هزینه و بودجه به عنوان یک تکلیف خانگی اضافه شود.

جلسه ۵: عروسی و بعد از عروسی

زمان بندی این جلسه، ترجیحاً ظرف سه هفته، به تاریخ احتمالی عروسی نزدیک می‌باشد. در این جلسه، مشاور فرصتی را در اختیار زوجها قرار خواهد داد تا هر گونه سوال پاسخ داده نشده‌ای را که دارند، مطرح کنند. این جلسه همچنین فرصتی برای مرور کردن جلسات قبلی و حوزه‌های بالقوه مشکل‌سازی که در ماه‌های آینده، نیاز به توجه بیشتری دارند، را در اختیار مشاور قرار خواهد داد.

این جلسه سه بخش خواهد بود. در بخش اول، همه با هم دیدار خواهند کرد و سخنان و کلام کلیدی خداوند را در کتب مقدس که در طول مشاوره قبل از ازدواج مطالعه کرده‌اند را مرور خواهند نمود. هدف کمک به زوجها در فرمول‌بندی اهداف برای ازدواج خود است. مشاور زمانی را صرف بحث و گفتگو در مورد تنظیم اهداف می‌کند. به زوجها تکلیف می‌دهد و این تکالیف برای زوجها جالب خواهد بود. در این جلسه همچنین بر ضرورت عبادت کردن و بودن با کلام و سخنان خداوند، بعد از اینکه آنها ازدواج کردند، تاکید می‌شود. مشاور از زوجها می‌پرسد که آیا به مکان‌های مذهبی مانند کلیسا، کنیسه یا مسجد رفته‌اند، آیا در مراسم مذهبی به طور منظم شرکت کرده‌اند، آیا آنها طرحی برای ادامه دادن این چنین برنامه‌هایی دارند. شایان ذکر خواهد بود اگر مردان گام‌هایی را برای رهبری و ریاست در این حوزه برداشته باشند.

در بخش دوم این جلسه، مشاور مردان و زنان را جداگانه ملاقات خواهد کرد (مردان را با مردان، زنان را با زنان مشاوره خواهد کرد). برای زوجها هنوز هم ممکن است پرسش‌های بی‌پاسخ وجود داشته باشد. جدا ساختن زوجها از یکدیگر فرصتی را فراهم خواهد ساخت برای گفتگوی خصوصی با مشاور که در غیر این صورت در یک محیط "گروهی" امکان‌پذیر و عملی نخواهد بود. مشاور به راحتی در دسترس خواهد بود برای صحبت کردن با آنها در مورد مسائلی مانند کنترل زاد و ولد، شب عروسی، رابطه جنسی پس از ازدواج، و غیره. برای بسیاری از زوجها، این کار ضرورتی ندارد، ولی برای سایر زوجها ضرورت پیدا می‌کند و بسیار مفید و کمک‌کننده خواهد بود.

در بخش سوم این جلسه، مشاور زوجها را به عقب بر خواهد گرداند، تا دریابد که آیا آنها عهدها، میثاق‌ها و شرط‌های ازدواج خود را انتخاب کرده‌اند و آیا مشاور می‌تواند آنها را بخواند. آیا در پرداختن به این قول‌ها، عهدها و میثاق‌ها، کتب مقدس، آیات آنها و

سخنان و کلام خداوند را مدنظر قرار داده‌اند یا خیر. مشاور احتمالاً می‌داند، اما اگر در این مورد چیزی نمی‌داند، پرس و جو می‌کند تا بفهمد که برنامه‌های مراسم عروسی چگونه پیش خواهند رفت. در نهایت، هنوز هم بررسی هزینه و بودجه یک موضوع بسیار مهم در مشاوره قبل از ازدواج است. مشاور هزینه و بودجه را با زوج‌ها بررسی و مرور خواهد کرد تا ببیند آیا آنها انتظارات مالی واقع بینانه دارند یا خیر. خواندن یک کتاب در مورد مدیریت و اداره امور مالی را به آنها پیشنهاد کند.

پرسشنامه مشاوره قبل از ازدواج

این پرسشنامه با سوالاتی آسان، کلیدی و مهم طراحی شده است که زوجین با پاسخ دادن به آنها به صورت فردی، سپس بحث با یکدیگر در این باره، می‌توانند به شناخت بهتری از یکدیگر در این هشت زمینه‌ی کلیدی دست یابند. این پرسشنامه به زوجین کمک می‌کند تا نقاط قوت و ضعف ارتباط خود را ارزیابی کنند. این پرسش‌ها به شکل تمرینی برای خود ارزشیابی است که زوجین در مرحله‌ی آمادگی برای ازدواج می‌توانند آن را تکمیل کنند حتی زوجینی که ازدواج کرده‌اند نیز می‌توانند به آن پاسخ دهند. هدف این پرسشنامه این است که بتواند تفکر را در زوج‌ها برانگیزاند و مباحثی را مطرح کند که تعهد آنها را به عشق ورزیدن و گرمی داشتن یکدیگر در دوران‌های مختلف و فراز و نشیب‌های زندگی شان افزایش دهد. برای داشتن یک ازدواج موفق، هر چه شناخت بیشتر باشد می‌توان انتظار ازدواج پایدارتری داشت. برخی از زمینه‌های ضروری شناخت بیان خواهد شد که لازم است زوجین پس از پاسخ دادن به آنها، با مراجعه به یک مشاور خبره در زمینه‌ی ازدواج به بحث و تبادل نظر بپردازند.

پیشنهادها برای اثربخشی برنامه آموزشی مشاوره قبل از ازدواج

یکی از دلایلی که برای پایین بودن تاثیر آموزش در کلاس‌های قبل از ازدواج ذکر می‌شود، پراکنده‌گویی و محدود کردن آموزش‌دهنده به خلاصه‌گویی و عدم فرصت پرسش و پاسخ و بحث به زوجین است. اکثر زوجین تمایل دارند در کلاس‌های بیشتری شرکت کنند. علت این امر می‌تواند ساعت محدود این کلاس‌ها در مقابل حجم انبوه اطلاعات مورد نیاز زوجین باشد. علت ۵۰ تا ۶۰ درصد طلاق‌ها، مشکلات و اختلالات جنسی است. با افزایش آمار طلاق به دلیل مشکلات جنسی، ضرورت پرداختن به کیفیت برگزاری کلاس‌های قبل از ازدواج بیش از پیش باید مورد توجه قرار گیرد.

بسیاری از افراد با مشکلات جنسی روبرو هستند و نمی‌دانند برای درمان و حل مشکلات خود باید به کجا مراجعه کنند. لازم است در زمینه آموزش جنسی اطلاع‌رسانی‌های لازم صورت گیرد. آموزش‌هایی که قبل از ازدواج به زوجین داده می‌شود، بیشتر به روش‌های پیشگیری از بارداری می‌پردازد و معمولاً زوجین به شرکت در این کلاس‌ها علاقه‌ای نشان نمی‌دهند و آموزش‌های آن را مفید نمی‌دانند. لازم است آموزش‌های اولیه به زوجین داده شود و راجع به مسائل آمیزی، نحوه مقاربت زوجین و اهمیت مسأله زناشویی آموزش‌های لازم داده شود. آموزش به زوجین باید توسط مراکزی تخصصی صورت گیرد. در این راستا ضرورت ایجاد و راه‌اندازی کلینیک‌های سلامت خانواده در تمام استان‌ها احساس می‌شود.

کلاس‌های قبل از ازدواج در حال حاضر در کشور ما بیشتر حالت نمادین دارد و خیلی کاربردی نیست. آگاهی به جوانان باید به صورت مداوم باشد. این آموزش‌ها باید به گونه‌ای باشد که سبب تغییر رفتار در جوانان شود. کلاس‌های قبل از ازدواج باید به صورت علمی و کارشناسی باشد، اما در حال حاضر این مشاوره‌ها پختگی لازم را ندارد.

برای افزایش آگاهی جوانان باید فرهنگ سازی به صورت گسترده در جامعه انجام شود؛ به گونه‌ای که تغییر رفتار در جوانان نهادینه شود. با بالا بردن کیفیت خدمات مشاوره و آموزش مداوم به جوانان می‌توان آگاهی جوانان را تا حد قابل توجهی بالا برد.

کلاس‌های آموزشی قبل از ازدواج که در حال حاضر ارائه می‌شوند با منطق و توجیه کاملاً قابل قبولی شکل گرفته‌اند. در خلاء آموزشی فعلی در خصوص مهارت‌های زندگی و سلامت جنسی، چنین مداخلاتی می‌توانند بالقوه بسیار قابل دفاع باشند؛ اما مشکلی که گاه در طراحی و اجرای برخی مداخلات حوزه سلامت به چشم می‌خورد آن است که مراحل کار به خوبی و به شکل کامل طی نمی‌شوند. میزان کارایی کلاس‌های مشاوره قبل از ازدواج چندان مثبت نیست و افراد را به هدف خود که ازدواج حساب شده و موفق‌تر، حفظ صمیمیت و تعهد زوجین و زندگی جنسی سالم‌تر است نمی‌رساند. باید همه در برابر منابع مادی و معنوی که صرف این برنامه می‌شود و وقت و نیازهای برآورده نشده زوج‌های جوان احساس مسئولیت بیشتری داشته باشند. مداخله برای افزایش دانش و مهارت‌های جنسی زوجین باید با نیازسنجی همراه باشد و محتوای آموزشی و راهبردهای آموزشی براساس نتایج نیازسنجی تعیین شوند. پس از طراحی مداخله اغلب نیاز به اجرای مقدماتی یا مطالعه راهنما (پایلوت) وجود دارد و بالاخره اگر برنامه از این مرحله نیز موفق عبور کرد، در مورد اجرای گسترده‌تر برنامه تصمیم‌گیری می‌شود. به علاوه در تمام مدت اجرای برنامه، پایش استانداردها یک اصل اساسی است. به زبان ساده باید مطمئن شویم آیا همان کاری که می‌خواستیم توسط همان افراد واجد شرایط به همان شیوه‌ای که بنا بوده و برای همان مخاطب مدنظر در حال اجرا است یا خیر؟ و بالاخره آن که لازم است پس از گذشت فاصله زمانی خاصی از اجرا، نتایج کار و میزان انطباق آنها با اهدافی که در نظر داشتیم، مورد ارزشیابی قرار گیرد.

برای ارائه مشاوره گاهی اوقات سازمان بهزیستی ساعات و برنامه مشخصی را برای ارائه مشاوره زوجین اختصاص نمی دهد که این مسأله باعث سطحی دیدن موضوع از سوی مشاوران می شود. به دنبال این اتفاق مشاوران بدون ارائه خدمات مشاوره بر گه انجام مشاوره زوجین را امضا کرده تا کار آنها بدون وقفه قانونی انجام شود.

کلاس های آموزشی قبل از ازدواج باید اجباری و الزامی شود، برای رسیدن به آن هدف راهکارها تبیین گردند، برای آنها برنامه ریزی کرد و کل کشور را تحت پوشش قرار داد و زوج ها برای ازدواج باید به طور اجباری تاییدیه نظر مشاور را داشته باشند و ارائه دهند.

باید برای قانون مشاوره قبل از ازدواج الزام بیشتری در نظر گرفته شود و با شدت و توجه بیشتری از سوی مسئولان پیگیری شود.

دولت باید به منظور جدی گرفتن این طرح با ارائه طرحی جامع که تمام برنامه های مشاوره قبل از ازدواج، مشاوره برای همسریابی، تشکیل خانواده و آماده سازی زوج های جوان برای آغاز زندگی مشترک و حتی ارائه خدماتی برای آمادگی و پذیرش شرایط پس از ازدواج را در بر گرفته باشد، وارد عمل شود.

فرهنگ سازی در خصوص مشاوره قبل از ازدواج حائز اهمیت می باشد. فرهنگ استفاده از مشاوره قبل از ازدواج در جامعه همچنان در ابهام قرار دارد و بیشتر از اینکه افراد به مشاوره قبل از ازدواج توجه کنند زمانی که بعد از ازدواج به مشکل بر می خورند، به مشاور مراجعه می کنند.

رسانه ها با ایفای نقش مناسب در این زمینه، می توانند تأثیر مضاعفی بر دیدگاه مردم و مخاطبان برای پذیرش و عمل به انجام امر مشاوره قبل از ازدواج داشته باشند، زیرا بهتر است که هر چه سریع تر وارد عمل شوند.

منابع

- اسدی، عبدا... (۱۳۸۵). بررسی روابط دانشجویان دختر و پسر در دانشگاه‌های شهر اردبیل. مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، دوره ششم، شماره ۲، ۱۱۴-۱۱۳.
- امیدوار، بنفشه، فاتحی زاده، مریم السادات، احمدی، سید احمد (۱۳۸۸). بررسی تاثیر آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی دانشجویان در آستانه ازدواج در شهر شیراز. خانواده پژوهی سال پنجم، شماره ۱۸، ۲۴۶-۲۲۲.
- بوالهری، جعفر، احسان منش، مجتبی، کریمی کیسمی، عیسی (۱۳۷۸). بررسی نگرش دانشجویان مجرد رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران در مورد ازدواج. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۵، ۱ و ۲، ۱۲۰-۱۰۹.
- پاک گوهر، مینو، میرمحمد علی، ماندانا، محمودی، محمود، فرنام، فرناز (۱۳۸۴). بررسی تاثیر مشاوره قبل از ازدواج بر بهداشت جنسی زوجین. حیات مجله دانشکده پرستاری و مامایی تهران، سال یازدهم، ۳ و ۴، ۴۶-۳۹.
- جوکار، بهرام (۱۳۸۳). مقایسه نگرش دانشجویان دانشکده‌های علوم انسانی و مهندسی دانشگاه شیراز به دوستی دختر و پسر. مجموعه مقالات سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه تربیت مدرس، ۹۲ - ۹۱.
- حاج کاظمی، افتخارالسادات، محمدی، رخشنده، حسینی، فاطمه (۱۳۸۵). بررسی تاثیر مشاوره قبل از ازدواج بر آگاهی دختران مشاوره قبل از ازدواج مجله علوم پزشکی رازی، ۱۳، ۵۲، ۹۳-۱۰۰.
- حسینخانی نایینی، هادی (۱۳۸۶). مشاوره ازدواج. پژوهش و حوزه، سال هشتم، شماره ۳۲، ۱۵۹-۱۳۲.
- خالقی نژاد، خوشه، عباسپور، زهرا، افشاری، پوراندخت، عطاری، یوسف علی، راسخ، عبدالرحمن (۱۳۸۷). نیازهای آموزشی قبل از ازدواج از دیدگاه زوجین مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهرستان مشهد. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۸، ۲، ۲۵۳-۲۴۷.
- خالقی نژاد، خوشه، دقیق بین، الهه، مسلم، لیلا (۱۳۹۱). بررسی نیازهای آموزشی در کلاس‌های مشاوره قبل از ازدواج. سلامت خانواده، دوره ۱، شماره ۱، ۴۰-۳۶.

- دادفر، فرشته، دادفر، محبوبه کولیوند، پیرحسین (۱۳۹۳). افسردگی مردان: جنبه‌های زیستی و روانشناختی. تهران: انتشارات میرماه.
- دادفر، محبوبه، عاطف وحید، محمد کاظم، صابری زفرقندی، محمدباقر (۱۳۹۴). افسردگی زنان: جنبه‌های زیستی و روانشناختی. تهران: انتشارات میرماه.
- دادفر، محبوبه، اصغرزاد فرید، علی اصغر، پیرمرادی، محمدرضا، عبادی زارع، سعید، کولیوند، پیر حسین (۱۳۹۴). گروه درمانی. تهران: انتشارات میرماه.
- دادفر، محبوبه، بهرامی، فاضل، فرشته، دادفر، یونسی سید جلال (۱۳۸۹). بررسی پایایی و روایی پرسشنامه سرشت و منش. فصلنامه توانبخشی، سال یازدهم، شماره ۳ (پیاپی ۴۳)، ۲۴-۱۵.
- دادفر، محبوبه، بیرشک، بهروز، دادفر، طیبه، بهرامی، فاضل، صادقی، لیلا، کولیوند، پیرحسین (۱۳۹۴). اندیشه روان درمانی انسان گرایانه با آموزه‌های ادبی و عرفانی. تهران: انتشارات میرماه.
- دادفر، محبوبه، عاطف وحید، محمد کاظم، اصغرزاد فرید، علی اصغر، کولیوند، پیرحسین (۱۳۹۳). روانشناسی جامعه نگر. تهران: انتشارات میرماه.
- دادفر، محبوبه، عاطف وحید، محمد کاظم، کاظمی، هادی، کولیوند، پیرحسین (۱۳۹۳). شاخص‌های تشخیصی آزمون‌های روانشناسی. تهران: انتشارات میرماه.
- دادفر، محبوبه، عاطف وحید، محمد کاظم، کاظمی، هادی، کولیوند، پیرحسین (۱۳۹۳). درمان شناختی تحلیلی. تهران: انتشارات میرماه.
- دادفر، محبوبه، غرایبی، بنفشه، نوری قاسم آبادی، ربابه، کولیوند، پیرحسین (۱۳۹۳). درمان فراشناختی (MCT) اختلال وسواسی جبری: به انضمام راهنمای عملی درمان فراشناختی (MCT) برای بیماران. تهران: انتشارات میرماه.
- دارابی، جعفر (۱۳۹۴). مشاوره قبل از ازدواج. وبلاگ تخصصی مشاوره و روان درمانی.
- دوازده امامی، شراره، قاسمی، سعادت، احسان پور، سهیلا (۱۳۸۴). مقایسه نیازهای آموزشی زنان و مردان داوطلب ازدواج در مرکز مشاوره قبل از ازدواج ملاحادی اصفهان، مجله تحقیقات پرستاری و مامایی، ۲۹ دوره ۱۰، شماره ۴، ۳۵-۴۱.

مشاوره قبل از ازدواج / ۹۱

راشکی، حسن، کاظمی، هادی، کولیوند، پیرحسین (۱۳۹۲). سنجش سلامت (چکاپ). تهران: انتشارات رویان پژوه.

سالاروند، شهین، بحری، نرجس (۱۳۹۰). ارزیابی کیفیت کلاسهای مشاوره تنظیم خانواده قبل از ازدواج از دیدگاه زوجین مراجعه کننده به مرکز بهداشتی شهید فیاض بخش شهرستان گناباد در سال ۱۳۸۹. معاونت آموزشی پژوهش و فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد.

طالبی، ابوتراب (۱۳۸۰). عملکرد دینی دانشجویان و نمادهای دینداری در میان دانشجویان دختر. نامه پژوهش، شماره ۲۱-۲۰، ۹۵-۷۷.

عاطف وحید، محمد کاظم (۱۳۸۳). بهداشت روان در ایران: دستاوردها و چالش ها. فصلنامه رفاه اجتماعی، سال چهارم، شماره ۱۴، ۵۷-۴۱.

عاطف وحید، محمد کاظم، دادفر، محبوبه (۱۳۹۳). راهنمای اخلاق و رفتار حرفه‌ای در روانشناسی بالینی (برای روانشناسان، مشاوران و روانپزشکان). تهران: انتشارات میرماه.

عاطف وحید، محمد کاظم، دادفر، محبوبه (۱۳۹۴). روانشناسی قانونی. تهران: انتشارات میرماه.
عقدک، پژمان، مجلسی، فرشته، زراعتی، حجت، افتخار اردبیلی، حسن (۱۳۸۸). نیازهای آموزشی مرتبط با بهداشت باروری در داوطلبان ازدواج. پایش، ۸، ۴، ۳۸۵-۳۷۹.

فتحی آشتیانی، علی، احمدی، خدابخش (۱۳۷۸). بررسی عوامل محدود کننده و موانع موجود در ازدواج دانشجویان. مجله روانشناسی، سال سوم، شماره ۲، ۱۳۳-۱۲۱.

فرودستان، مهرانوش، عریضی، حمیدرضا، نوری، ابوالقاسم (۱۳۸۷). سوگیری به نفع خود در پیش بینی موفقیت ازدواج با توجه به ویژگی‌های جور و ناجور و قضاوت خوشبینانه. روانشناسی، ۴۷، ۱۲، ۳، ۳۱۳-۲۹۷.

فریور، میر عمادالدین (۱۳۸۹). تمایل جوانان برای ازدواج چرا کاهش یافته است؟ روانشناسی شادکامی و موفقیت، سال هفتم، شماره ۸۴، ۷-۶.

فقیرپور، مقصود (۱۳۸۷). مشاوره قبل از ازدواج. گیلان، انتشارات رستگار.

کولیوند، پیر حسین، دادفر، طیبه، دادفر، محبوبه، کاظمی، هادی (۱۳۹۳). خودکارآمدی. تهران: انتشارات میرماه.

کولیوند، پیر حسین، دادفر، محبوبه، بهرامی، فاضل، سیف، مجتبی، قاسمی، سجاد (۱۳۹۴). بهزیستی مذهبی معنوی. تهران: انتشارات میرماه.

محمدزاده ابراهیمی، علی، جمهری، فرهاد، برجعلی، احمد (۱۳۸۷). رابطه بین مشابهت و مکمل بودن در ابعاد اصلی شخصیتی زوجین با رضایتمندی زناشویی. پژوهش در سلامت روانشناختی. دوره دوم، سال سوم، شماره ۱، ۶۹-۶۱.

مشاوره قبل از ازدواج و امور مربوط به آن (۱۳۹۱). سایت مشاور خانواده، ۴، ۵. معتمدی، بتول، سلطان احمدی، ژیلا، نیکیان، یدا... (۱۳۸۳). تاثیر مشاوره قبل از ازدواج بر دانش دختران. فیض، دوره ۸، شماره ۱، ۱۰۷-۱۰۱.

موحد، مجید، عباسی شوازی، محمدتقی (۱۳۸۵). بررسی رابطه جامعه پذیری و نگرش دختران به ارزش‌های سنتی و مدرن در زمینه روابط بین شخصی دو جنس پیش از ازدواج. مطالعات زنان، سال ۴، شماره ۱، ۹۹-۶۷.

موحد، مجید، عباسی شوازی، محمدتقی، هاشمی نژاد، زهرا (۱۳۸۸). ناهمگونی جنسیتی، نگرش افراد و ارتباطات دختران و پسران در دانشگاه. مطالعات راهبردی زنان، شماره ۴۴، ۷۲-۳۷.

موحد، مجید، عنایت، حلیمه، عباسی شوازی، محمدتقی (۱۳۸۵). بررسی رابطه عوامل اجتماعی و فرهنگی با نگرش دانشجویان به معاشرت و دوستی دختر و پسر قبل از ازدواج. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، دوره بیست و چهارم، شماره ۲، پیاپی ۴۷، ۱۶۵-۱۴۷.

موحد، مجید، مقدس، علی اصغر، عباسی شوازی، محمدتقی (۱۳۸۶). جوانان خانواده و جامعه پذیری. مجله مطالعات جوانان. شماره ۸ و ۹، ۵۴-۳۳.

مودی، میترا، شریف زاده، غلامرضا (۱۳۸۷). تاثیر آموزش بر میزان آگاهی و نگرش بهداشتی زوجهای شرکت کننده در کلاسهای مشاوره قبل از ازدواج. مجله علوم پزشکی بیرجند، ۱۵، ۳۹-۳۲.

مشاوره قبل از ازدواج / ۹۳

نادری، خیرالنساء، بهبهانی زاده، نسرین (۱۳۸۹). ملاک‌های ازدواج موفق. روانشناسی شادکامی و موفقیت، سال هفتم، شماره ۸۴، ۸۵-۸۴.

ناستی زائی، ناصر (۱۳۸۵). عوامل موثر در تعدد زوجات از دیدگاه دانشجویان بلوچ. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، سال سوم، شماره ۵، ۷۸-۶۳.

ناستی زائی، ناصر (۱۳۸۵). موانع ازدواج دختران. مطالعات روانشناسی تربیتی (دانشگاه سیستان)، سال سوم، شماره ۴، ۱۰۸-۹۱.

نوابی نژاد، شکوه (۱۳۸۰). مشاوره ازدواج و خانواده درمانی. تهران، انتشارات اجمن اولیا و مربیان. نیک پرور، فاطمه، پناغی، لیلی، مظاهری، علی (۱۳۹۰). تغییر ملاک‌های ازدواج در سه نسل: ارائه یک مدل زمینه‌ای مقدماتی. خانواده پژوهی، سال هفتم، شماره ۲۶، ۲۰۵-۱۸۷.

نیک منش، زهرا، کاظمی، یحیی (۱۳۸۵). علل و راه‌های تاخیر در ازدواج جوانان. علوم تربیتی و روانشناسی، شماره ۵،

هزاوه ای، محمد مهدی، شیراحمدی، سمانه، روشنایی، قدرت اله، کاظم زاده، محمد، مجذوبی، محمد مهدی (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مراکز مشاوره قبل از ازدواج استان همدان بر مبنای تئوری عمل منطقی. مجله دانشگاه علوم پزشکی فسا، ۳، ۳، ۲۴۷-۲۴۱.

هنرخواه، لیلیا (۱۳۸۶). مردان امروزی تمایلی به ازدواج ندارند. ارتباط موفق، ۴. یوسفی، ناصر، جهانبخشی، زهرا، اصلانی، خالد (۱۳۹۱). آموزش اثربخشی گشتالت درمانی و معنا درمانی بر کاهش نشانگان وسواس مراجعان در آستانه ازدواج. مطالعات روانشناسی بالینی، شماره ششم، سال دوم، ۲۷-۱.

Aghajanian, A., & Thompson, V. (2013). Recent divorce trend in Iran. *Journal of Marriage and Family*, 75, 2, 342-362.

Ashdown, B. K., Hackathorn, J., & Clark, E. M. (2011). In and out of the bedroom: sexual satisfaction in the marital relationship. *Journal of Integrated Social Sciences*, 2, 1, 40-57.

Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: a meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*, 52, 2, 105-118.

- Doss, B., Rhoades, G., Stanley, S., Markman, H. J., & Johnson, C. A. (2009). Differential use of premarital education in first and second marriages. *J Fam Psychol*, 23, 2, 268-273.
- Fogarty, K. C., Mayberry, J. D., Smith, S., & Echevarria-Doan, S. (2010). Contributing factors leading to couples' decisions to participate in premarital preparation: contextual and individual influences. *Fam Econ Rev*, 15, 2, 24-40.
- Gordon, K.C., Hughes, F.M., Tomcik, N.D, Dixon, L.J., & Litzinger, S.C. (2009). Widening spheres of impact : Forgiveness in Marriage: the role of relationship the role of forgiveness in marital and family functioning. *J family Psychol*, 23, 1, 1-13.
- Jayson S. (2006). Premarital education could cut divorce rate, survey finds. *Tuesday, 22 June, USA Today*.
- Kotrla, K., Dyer, P., & Stelzer, K. (2010). Marriage education with hispanic couples: evaluation of a communication workshop. *Family Science Review*, 15, 2, 1-14.
- Lotfi Kashani, F., & Vaziri, Sh. (2011). The effect of sexual skills training on marital satisfaction. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 30, 2581–2585.
- Marandi, S.A. R., Azizi, F., Larijani, B., & Samshidi, H. R. (2000). Health in Islamic Republic of Iran, Ministry of Health and Medical Education, Unicef, Tehran, Iran, 1st edition, 120-121.
- Mayo Clinic (2015). Premarital counseling.
- Mirzadeh, M., & Fallahchay, S. M. R. (2012). The relationship between forgiveness and marital satisfaction. *Journal of Life Sciences and Biomedicine*, 2, 6, 278–282.
- Myers, J. E., Madathilm J., & Tingle, L. R. (2005). Marriage satisfaction and wellness in India and the United States: a preliminary comparison of arranged marriages and marriages of choice. *Journal of Counseling and Development*, 83, 2, 183–190.
- Naylor, SH. (2014). Everything you need to know about premarital counseling. EST Updated: 02/22/2014 2:59 pm EST
- Nezhad, M. Z. & Goodarzi, M. A. (2011). Sexuality, intimacy, and marital satisfaction in Iranian first-time parents," *Journal of Sex and Marital Therapy*, 37, 2, 77–88.
- Rahmani, A., Khoei, E. M, & Gholi, L. A. (2009). Sexual satisfaction and its relation to marital happiness in Iranians. *Iranian Journal of Public Health*, 38, 4, 77–82, 2009.

- Stahmann, R. F. (2000). Premarital counseling: a focus for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 22, 1, 104–116.
- Stanley, S., Amato, P., Johnson, C., & Markman, H. J. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large random household survey. *J Fam Psychol*, 20, 1, 117-126.
- Stanly, S. M. (20-1). Making a case for premarital education. *Journal of Family Relation*, 50, 3, 272 -280.
- Vural, B. K. & Temel, A. B. (2009). Effectiveness of premarital sexual counselling program on sexual satisfaction of recently married couples, *Sexual Health*, 6, 3, 222–232.
- Waite, L. J., & Lehrer, E. L. (2003). The benefits from marriage and religion in the United States: a comparative analysis,” *Population and Development Review*, 29, 2, 255–276.
- Wenner, C. A. (2010). Is sex important to marital satisfaction or is marital satisfaction important to sex? Top-down and bottom-up processing in the bedroom [M.S. thesis], University of Tennessee.
- Wetzler S, Frame L, & Litzinger S. (2011). Marriage education for clinicians. *Am J Psychother*, 65, 4, 311-336.
- Wong, M. K. G. G. (2009). Strengthening connections in interracial marriages through pre-marital inventories: a critical literature review. *Contemporary Family Therapy*, 31, 4, 251-261.
- Yazdanpanah, M., Eslami, M., & Nakhaee, N. (2014). Effectiveness of the premarital education programme in Iran. *ISRN Public Health*, Article ID 964087. <http://dx.doi.org/10.1155/2014/964087>.

Premarital Counseling



by:

Dr. Mohammad Kazem Atef Vahid

Clinical psychologist

Faculty Member of Iran University of Medical Sciences
School of Behavioral Sciences & Mental Health

Mahboubeh Dadfar

PhD student in clinical psychology,
International Campus,
Iran University of Medical Sciences

Dr. Ali Asghar Asgharnejad Farid

Psychologist

Faculty Member of Iran University of Medical Sciences
School of Behavioral Sciences & Mental Health

Mehrdad Kazemzadeh Atoofi

Clinical psychologist

Iran University of Medical Sciences
School of Behavioral Sciences & Mental Health