



عنوان دوره آموزشی:

مشاوره پیش از ازدواج

تاریخ نگارش: فروردین ۹۹



گروه هدف

کارشناس امور روانی و اعتیاد شاغل در مراکز آموزشی درمانی، بیمارستانها و شبکه های بهداشت و درمان
دانشگاه علوم پزشکی

اهداف آموزشی

ارتقاء سطح دانش، نگرش و مهارت فراگیران در زمینه مبحث مشاوره های پیش از ازدواج در کارشناس امور روانی و

اعتیاد بهداشتی درمانی

مدت دوره: ۲۰ ساعت

روش و نحوه اجرای آموزش: کتابخوانی

نحوه ارزشیابی: آزمون چهار گزینه ای

نهاد خانواده یک جزء تاثیرگذار از یک کل را تشکیل می‌دهد. این کل که جامعه نام دارد، سلامت روانی خود را وامدار سلامت روانی تک تک اعضای خود است. هر یک از اعضای جامعه در بستر خانواده رشد پیدا می‌کند. خانواده نیز از یک انتخاب آغاز می‌گردد. با دنبال کردن این زنجیره می‌توان به خوبی به اهمیت نهاد خانواده پی برد. هرچه این نهاد آگاه‌تر باشد، جامعه با ناهنجاری‌های کمتری روبه‌رو می‌گردد. اگرچه این فرضیه تاحدودی ایده‌آل به نظر می‌رسد اما می‌توان با ارائه راهکارهای کاربردی تصمیم‌های اشتباه در شروع این زنجیره را به حداقل رساند. روانشناسان و مشاوران خانواده در مسیر آگاهی بخشی جوانان مسئولیت سنگینی بر عهده دارند.

شناخت از خود بر پایه عواملی نظیر هیجان‌ها، رفتارها، ویژگی‌های جنسیتی و عوامل اجتماعی شکل گرفته است. این شناخت تاثیر قابل توجهی بر عملکرد شخصی و اجتماعی فرد دارد. زندگی مشترک مجموعه‌ای از انتظارات، فرضیه‌ها، هیجان‌ها و بایدها نبایدها است. هریک از زوجین با بینش و استاندارد مختص به خود وارد زندگی مشترک می‌شود که حاصل تربیت در خانواده، تحصیل در مدرسه و حضور در اجتماع است. افراد با شناخت نقاط ضعف خود می‌توانند علت بسیاری از رفتارهای هیجانی و نادرست خود را پیدا کنند و در رفع آن بکوشند. آنها از این طریق می‌توانند بیشترین انطباق را با همسر خود پیدا کنند.

یکی از مهم‌ترین مسائلی که می‌تواند ازدواج را تحت تاثیر قرار دهد عدم شناخت احساسات است. بارها پیش آمده است که فردی پس از دوره‌ی کوتاهی آشنایی جمله‌ی «من عاشق او هستم» را به کار می‌برد. روان‌شناس موظف است با دادن آگاهی‌های لازم فرد را متوجه تصمیم‌های هیجانی خود کند و منطق را در کنار احساسات قرار دهد.

فصل اول: آمادگی برای ازدواج

ازدواج یکی از مهمترین تصمیمات زندگی است. اما این تصمیم زمانی باید گرفته شود، که اطلاعات و دانسته های ما و تجربه و پختگی ما در برابر بزرگی این تصمیم اندک و ناتمام است. قبل از ازدواج اختیار و قدرت در تصمیم گیری بسیار است و می توان از تشکیل ساختارهای مشکل زا دوری کرد. اما پس از ازدواج، هنگامی که ساختارها شکل گرفت تنها می توان کارکردهای مشکل را کاهش داد و به ندرت می توان در ساختارها تغییر ایجاد کرد.

۲- ضرورت آموزش پیش از ازدواج: نهاد خانواده یکی از نهاد های مهم اجتماعی است که با ازدواج شروع می شود. سنگ بنای نهاد خانواده در ازدواج گذاشته می شود. ما در انتخاب خانواده ای که در آن به دنیا آمدیم اختیاری نداشته ایم، اما معمار خانواده آتی خود خواهیم بود. ازدواج موفق، پایه و بنیان عالی برای ایجاد خانواده ی شاد و مستحکم است.

پیش آشنایی: فرآیند تبادل اطلاعات و عواطف بین دو نفر از جنس مقابل به منظور تصمیم گیری برای ازدواج است. اولین عنصر محرک برای آشنایی با یک نفر جذابیت اوست. جذابیت در آغاز و گسترش آشنایی زن و مرد تاثیر به سزایی دارد.

نظریه های آشنایی: دو نظریه در این باب وجود دارد: ۱-همسان همسری ۲-ناهمسان همسری

نظریه همسان همسری استوار بر این فرض است که هرچه شباهت ها و همانندی ها بیشتر باشد دو طرف بیشتر مایل به آشنایی با یکدیگر هستند. نظریه ی ناهمسان همسری بیان می کند که ما بیشتر به افرادی علاقمند می شویم که ما را کامل کند.

۳- اهمیت مشاوره قبل از ازدواج

زندگی مشترک افقی روشن و جلوه گاهی زیبا برای تولدی دوباره است مشروط بر آن که وجوه ضروری این اشتراک، یعنی توانایی ها و مهارت های خاص و سازنده، در تفکر، بینش و عملکرد انسان رویت و ملاحظه شود. اگر شناسنامه تان را ورق بزنید. چهار واقعه در طول زندگی در آن آمده است: تولد، ازدواج، طلاق و فوت که فقط در ازدواج و طلاق مختارید، بنابراین ازدواج را نباید سرسری گرفت بلکه باید با مطالعه و براساس معیار های حقیقی همسر را انتخاب کرد. قبل از ازدواج قطعاً مشاوره با یک متخصص یا یک مشاور خبره در امور خانواده و برخوردار از اطلاعات امروزی ضروری به نظر می رسد. اگر زوجین قبل از ازدواج به مشاور مراجعه کنند این امر به زندگی بهتر و دوام آن کمک شایانی خواهد کرد. مشاوره قبل از ازدواج به عنوان مهم ترین نکته ای است که به افراد کمک می کند واقع بینانه به ازدواج نگاه کنند و از هرگونه احساسات غیرعقلانی بپرهیزند چراکه پایه و اساس ازدواج بر مبنای معیار های عقلانی استوار است. بسیاری از جوانان در زمان زندگی عقد یا نامزدی یا آشنایی قبل از ازدواج یک زندگی ایده آل و بدون هرگونه اختلاف و درگیری را تصور می کنند و با چنین

دیدگاهی بر این باورند که بین شان ۱۰۰ درصد تفاهم وجود دارد، غافل از این که در نخستین مشکلی که برایشان هنگام زندگی مشترک به وجود می آید، آرمان ها و رویاهایشان به یکباره فرو می ریزد و سریع از زیر بار مسئولیت زندگی مشترک شانه خالی می کنند و تصمیم به جدایی می گیرند. بنابراین مراجعه به مشاور آن هم قبل از ازدواج برای تداوم یک زندگی و تصمیم گیری درست تاثیر مطلوبی خواهد داشت. مشاوران به مراجعه کنندگان خود توصیه هایی می کنند. طبیعتاً افراد به لحاظ شرایط خانوادگی و تربیت دارای فرهنگ و مسائل اخلاقی خاص هستند. بنابراین توجه به مسائل زیر هنگام ازدواج الزامی است:

۱- در انتخاب همسر عجله و شتاب نکنید. این امر را با بررسی و تحقیق انجام دهید.

۲- چنانچه پدر و مادر و خانواده های وابسته، سختگیری کنند برای متقاعد کردن آنها از مشاور خانواده کمک بگیرید.

۳- در انتخاب همسر پس از بررسی معیار های طرف مقابل، وضع خود را با وی مقایسه کنید و در صورت هماهنگی تصمیم گیری کنید. یعنی باید دختر یا پسر هنگام ازدواج سراغ موردی بروند که حداقل اختلافات فرهنگی، اخلاقی، اقتصادی و... را با خود و خانواده اش داشته باشند تا زندگی شان پایدار باقی بماند. همچنین مشاوران اختلافاتی را که ممکن است بین خانواده های داوطلبان ازدواج به وجود بیاید به آنها گوشزد می کنند و در واقع اختلافات را برای آنها ترسیم می کنند تا با چشم باز برای زندگی مشترک تصمیم بگیرند.

قطعاً اگر جوانان هنگام ازدواج مراجعه به مشاور را در اولویت کار های خودشان قرار بدهند و با اعتماد به مشاوران مجرب شرایط زندگی شان را توضیح بدهند و با بهره گیری از مشاوره های قوی در جهت تداوم زندگی شان اقدام کنند، بهترین راه برای کاهش آمار طلاق خواهد بود.

مشاوره قبل از ازدواج دریچه ای است که به سوی شناخت از یکدیگر گشوده می شود. چراکه زوجین با نگاه واقع بینانه ای می توانند مشکلات بعد از ازدواج را بسنجند و با توانایی خودشان در حل آن بکوشند. اما کسانی که تاب و توان مشکلات را ندارند و با این تصور که زندگی مشترک باید هیچ نوع دغدغه ای نداشته باشد ناخودآگاه به سمت جدایی پیش می روند. این گونه افراد به دنبال راه گریزی از زندگی شان هستند که حداقل آسیب آن طلاق عاطفی است که طبیعتاً آثار منفی زیادی بر دوام زندگی آنان خواهد گذاشت.

پس لازم است بدانید که اگر واقعاً قصد بهبود شرایط زندگی زناشویی خودتان را دارید، یکی از بهترین اقدام‌هایی که می‌توانید انجام دهید، شناسایی عوامل مخرب زندگی است که مشاوره‌های قبل و بعد از ازدواج شما را در جهت شناسایی عوامل مخرب و محل مشکلات مربوطه یاری می‌کند.

مشاوره قبل از ازدواج اگر براساس معیارها و شرایط مناسب انجام شود و فرد مشاوره دهنده از آگاهی و اطلاعات کافی برخوردار باشد، به دو طرف کمک زیادی خواهد کرد. بنابراین دو نفری که برای مشاوره مراجعه می‌کنند، باید با صداقت کامل مسائل خود را با مشاور در میان بگذارند و به عبارتی تسلیم مشاور باشند و به این نکته توجه داشته باشند که مشاوران هیچ‌گاه توصیه به ازدواج نمی‌کنند، همان‌طور که توصیه به طلاق نمی‌کنند.

در واقع آن‌ها با استفاده از تعاریف و فرمول‌های علمی و بررسی مولفه‌های تاثیرگذار در ازدواج، مسائل پیش روی جوانان را به آنان یادآوری و درصد موفقیت یک ازدواج و ریسک‌های آن را گوشزد می‌کنند. مشاوران هیچ‌گاه اطلاعات خصوصی افراد را در اختیار طرف مقابل نمی‌گذارند بلکه دو طرف را متوجه تناقض‌ها می‌کنند، بنابراین بهتر است جوانان قبل از ازدواج از مشاوران حاذق حوزه خانواده کمک بگیرند.

مشاوره قبل از ازدواج به یک فرآیند تخصصی تبدیل شده و در همه جای دنیا مرسوم است. اهمیت این مشاوره زمانی مشخص می‌شود که به این نکته توجه داشته باشیم انسان‌ها از یکدیگر شناخت کافی ندارند، بنابراین به منظور دستیابی به این شناخت برای ازدواج به کمک مشاور نیاز داریم. محققان معتقدند که مشاوره قبل از ازدواج آن قدر اهمیت دارد که انسان برای آن وقت زیادی بگذارد.

در واقع ازدواج تولد اختیاری است و فرد به اختیار خود تصمیم به تشکیل زندگی مشترک می‌گیرد. بنابراین یک مشاور حاذق می‌تواند به فرد در انتخاب احسن کمک کند. در منابع اسلامی به امر ازدواج بسیار توجه شده است و در بعضی روایات از آن به عنوان اکمال دین و همچنین عبارت قرآنی «میتافاً غلیظاً» یاد می‌شود.

فردی آمادگی ازدواج دارد که تعهد پایدار داشته باشد، یعنی برای فردی که وارد زندگی او شده است بار نباشد، زندگی بالنده‌ای داشته باشد، باعث آرامش وی شود، سرعت حرکت او را به سمت تعالی و پیشرفت بیشتر کند و اگر چنین نباشد، در واقع ازدواج تنها برای رفع بخشی از نیازها خواهد بود که به فرد برای پیشرفت و تعالی کمک نمی‌کند.

۴- آمادگی و شناخت

در مشاوره ازدواج به دو فرآیند توجه می شود؛ اول این که فرد بداند برای ازدواج آمادگی دارد یا نه و بعد از طرف مقابل شناخت کافی داشته باشد. فرد برای این که بداند آمادگی ازدواج دارد یا نه، می تواند از مشاور کمک بگیرد. فردی آمادگی ازدواج دارد که تعهد پایدار داشته باشد، یعنی برای فردی که وارد زندگی او شده است بار نباشد، زندگی بالنده ای داشته باشد، باعث آرامش وی شود، سرعت حرکت او را به سمت تعالی و پیشرفت بیشتر کند و اگر چنین نباشد، در واقع ازدواج تنها برای رفع بخشی از نیازها خواهد بود که به فرد برای پیشرفت و تعالی کمک نمی کند. بنابراین برای این که فرد میزان آمادگی خود را برآورد کند می تواند از مشاور حاذق در این حوزه کمک بگیرد. مشاور باید درباره موضوعات مختلف اطلاعات کافی داشته باشد و مولفه ها را بر اساس اهمیت آن بررسی کند. در مشاوره قبل از ازدواج دو عامل آمادگی و آشنایی مهم است.

برای بسیاری از افراد یک یا تعدادی از ملاک های کم اهمیت محور توجه قرار می گیرد و در صورتی که باید به مجموعه عوامل توجه کرد، بنابراین در مشاوره قبل از ازدواج مجموعه عواملی که یک فرد باید به آن توجه کند، بررسی می شود.

به عنوان مثال میزان تاثیرگذاری و بار ارزشی هر کدام از عوامل خانواده، زیبایی و اعتقادات مشخص است و مشاور با تعیین ریسک پذیری عوامل مختلف تعیین می کند که به عنوان نمونه در زمینه خانواده ها در زندگی آینده دو نفر احتمال ریسک وجود دارد یا نه، او تشخیص می دهد که آیا فرد می تواند از این ریسک گذر کند یا نه و فرد را متوجه این موضوع می کند که در زندگی آینده چه میزان از وقت و انرژی خود را باید صرف مدیریت عوامل ریسک پذیر و حذف و خنثی کردن آن ها کند. بر اساس مدل ملی میانگینی از ارزش گذاری فاکتورها با خطای ۵ یا ۶ درصدی تعیین شده است و از طرفی هر یک از عوامل برای هر مشاوره به تنهایی و در کنار سایر عوامل سنجیده و ارزش گذاری می شود.

به عنوان مثال دو نفری که از نظر خانوادگی با یکدیگر هماهنگ نیستند، میزان ریسک پذیری این عامل در کنار عوامل دیگر مانند آمادگی ازدواج یا پختگی سنجیده می شود. یعنی اگر کسی به پختگی لازم رسیده باشد ریسک ناهماهنگی خانواده ها را به راحتی پشت سر می گذارد، اما اگر این آمادگی را نداشت احتمالاً در ۸۰ درصد موارد وقت آن ها صرف برطرف کردن مشکلاتشان با خانواده ها خواهد شد. بنابراین برای هر فردی فاکتور خانواده در کنار دیگر عوامل معنای خاصی پیدا می کند. وقتی فاکتورها با هم بررسی شود میزان ریسک پذیری هر ازدواج مشخص می شود.

۵- عوامل موثر در ازدواج

عوامل موثر در ازدواج به دو دسته تقسیم می شود؛ یکی عوامل پیش بینی کننده موفقیت ازدواج و دیگری عوامل حمایت کننده از ازدواج. به عنوان مثال اگر کسی همه فاکتورهای مثبت را داشته باشد، اما دچار اختلال روانی باشد، این مشکل همه فاکتورهای مثبت را تحت الشعاع قرار می دهد. بنابراین فردی که دچار اختلال روانی است، ابتدا باید سلامت خود را به دست آورد و بعد تصمیم به ازدواج بگیرد؛ مگر این که یک متخصص با اطمینان کامل تایید کند که فرد مضطرب یا افسرده با ازدواج درمان می شود. یا فردی که با وجود سن مناسب، آمادگی لازم را برای ازدواج ندارد یعنی نمی تواند به طرف مقابل اعتماد کند، نمی تواند سرمایه گذاری عاطفی داشته باشد، اراده ضعیفی دارد، هدفمند نیست، وفادار نیست و ... چنین فردی اگر ازدواج کند در واقع باید خود را برای طلاق آماده کند.

بنابراین با یک مشاوره خوب قبل از ازدواج می توان همه فاکتورها را سنجید و آن ها را کنار هم قرار داد و به صورت دقیق به فرد گفت که با چه مسائلی مواجه است.

البته نباید لطف خدا و توکل به او را فراموش کرد؛ چنان که بعضی معتقدند در ازدواج باید تایید خداوند هم باشد و اگر نیت فرد درست باشد، خداوند نیز به او کمک می کند. افرادی که برای مشاوره می آیند، احتمالاً دچار تردید هستند که آیا این فرآیند به آن ها کمک می کند یا نه و بعضی به توصیه دیگران مراجعه می کنند و عده ای هم با آگاهی به نزد مشاور می آیند. در همه این شرایط توصیه و تاکید ما این است که افراد به این موضوع توجه داشته باشند که روان شناس الزاماً نمی تواند در مشاوره قبل از ازدواج موفق باشد مگر این که در این زمینه تجربه داشته باشد.

اگر مشاور حاذق باشد، به افراد یادآوری می کند که در چه زمینه هایی اطلاعاتشان ناقص است و آن ها را راهنمایی می کند که باید درباره چه موضوعاتی جلسه بگذارند و بیشتر صحبت کنند. به عنوان مثال کسی که مدل زندگی ندارد و طرز فکر خود را مطرح نکرده است و یا فکر می کند که می تواند همسر خود را تغییر دهد و نیاز به مشاوره دارند. مشاور این موضوعات را با دو طرف در میان می گذارد و وقتی اطلاعات آنها کامل شد، دوباره مراجعه می کنند و مشاور با انجام بررسی های لازم نتیجه را اعلام می کند. افراد در مراجعه به مشاوره معمولاً باید تسلیم مشاور باشند و یا اگر در زمینه ای تردید دارند، آن را با مشاور در میان بگذارند.

معمولاً مشاوره قبل از ازدواج باید پیش از تصمیم قطعی انجام شود زیرا زمانی که تصمیم به ازدواج قطعی شد، مشاور دیگر نمی تواند کاری جز اصلاح رابطه انجام دهد.

مشاوران معمولاً همان طور که توصیه به ازدواج نمی کنند، به جدایی هم توصیه نمی کنند و مسئولیت آن بر عهده خود فرد است اما مشاور مسائل و مشکلات احتمالی را به افراد گوشزد می کند. در مشاوره پیش از ازدواج، مشاور معمولاً می داند که علایق افراد شکل گرفته یا نه و وقتی این افراد برای کمک گرفتن مراجعه می کنند، ممکن است اطلاعات نادرستی دهند که مشاور این موارد را تشخیص می دهد. در مراجعه برای مشاوره پیش از ازدواج، افراد سعی می کنند خود را بهتر نشان دهند اما همه این موارد برای مشاور قابل تشخیص است.

مشاوران به لحاظ اخلاقی اطلاعات خصوصی افراد را فاش نمی کنند، بنابراین مراجعه کنندگان باید متوجه پیام های مشاور باشند به عنوان مثال شخصی با خانمی دیگر گفت و گو می کند و همزمان برای مشاوره ازدواج با فرد دیگری هم مراجعه می کند، وقتی مشاور متوجه می شود مانع از ادامه مشاوره خواهد شد و به افراد این نکته را یادآوری می کند که هنوز آمادگی ازدواج ندارید و یا اطلاعات ناقص است.

۶- بهترین زمان برای مشاوره

معمولاً مراجعه به مشاوره زمانی که هنوز هیچ صحبتی بین افراد نشده است، مناسب نیست، همان طور که مراجعه افراد بعد از مدت ها حرف زدن و رابطه داشتن و شکل گرفتن علاقه، تاثیر چندانی ندارد، بنابراین بهترین زمان برای مراجعه به مشاور زمانی است که فرد آمادگی دارد و حداقل ۸ تا ۱۰ ساعت با طرف مقابل درباره مسائل مختلف گفت و گو کرده است

معمولاً مشاوران اگر نیاز باشد از خانواده ها هم دعوت می کنند تا در جلسات حضور یابند از آن جا که مسئولیت ازدواج بر عهده دوطرف است، مشاوران بیشتر جلسات را با حضور دختر و پسر برگزار می کنند. معمولاً اگر جریان مشاوره خوب پیش رود، در نهایت ۳ تا ۴ جلسه ۱،۵ ساعت کافی است. اگر مشاور نیاز به جلسه اضافه داشته باشد در این جلسه معمولاً درباره ریسک ها صحبت می کند تا زوج ها بتوانند به مدلی برای خانواده موفق دست یابند.

مهارت ارتباط موثر یک مهارت حیاتی در زندگی است که اغلب مواقع نادیده گرفته می شود. هیچ وقت برای کار کردن روی مهارت های ارتباطی دیر نیست و به کمک آن کیفیت زندگی بهبودتان می یابد.

ارتباط موثر با دیگران از مهم ترین مهارت های زندگی است؛ زیرا بهبود آن به تمام جنبه های زندگی کاری، شخصی و اجتماعی کمک خواهد کرد. به این شکل شاهد آرامش و پیشرفت بیشتری خواهید بود.

در مراکز بهداشتی و درمانی رضایت بیمار تنها از طریق به کارگیری فناوری های پیشرفته به دست نمی آید بلکه رفتار و عملکرد کارکنان نیز نقش بسزایی در ایجاد رضایتمندی بیماران دارد، لذا مهارت های ارتباطی پرسنل در برخورد با بیمار بسیار

مهم تلقی میشود. از جمله گروههایی که در مراکز ارائه دهنده خدمات درمانی مستقیماً با گیرندگان خدمت در ارتباط می باشند گروه مددکاری می باشد. ارتباط بین کادر بهداشتی درمانی با بیمار یا مراجعه کننده از نوع حرفه ای بوده و براساس اعتماد و احترام متقابل بنا شده است. به منظور برقراری رابطه جهت کمک به بیمار، گروه مددکاری نیز همچون سایر گروهها، باید با مهارتهای ارتباطی آشنا باشند. گروه مددکاران به صورتهای مختلف با بیماران در ارتباط بوده و میتوانند اطلاعات مهم را به آنان منتقل کنند، و چون بیماران در گروههای مختلفی از نظر اعتقادی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی قرار دارند در نتیجه باید زبان مشترک و قابل فهم برای هر دو گروه (ارائه دهنده خدمات) پرسنل (و گیرنده خدمات) بیمار وجود داشته باشد، تا این ارتباط هر چه سریعتر انجام پذیرد و بتواند در مدت کوتاهی به بالاترین نتیجه قابل انتظار که همان ارائه مراقبت استاندارد و رضایتمندی هر دو گروه می باشد، دست یابد. همچنین با ارتباط بین فردی موثر می توان نیازهای بیماران، مشکلات و انتظارات آنها از سیستم درمانی و روند بیماری را شناسایی کرد و از طرفی مددجویان را برای پذیرش مسئولیت و ارتقای سلامتشان در برنامه درمانی درگیر ساخت .

فصل دوم: ضرورت مشاوره پیش از ازدواج

ازدواج را می توان یک زندگی و تولد جدید که در اختیار خود فرد است، تشبیه کرد. تولدی که فرد می توان خود همنشین زندگی اش را برای سال های خوشبختی انتخاب کند. حال این انتخاب می تواند سطحی باشد و فرد را به پرتگاه و جدایی بکشاند و یا با علم و آگاهی و استفاده از نظر دیگران که یک عمر زندگی آرام را پیش روی او قرار خواهد داد.

فرایند زندگی های تازه تشکیل شده که زود به پایان می رسند، بسیار نگران کننده شده است. دختر و پسرانی که بعد از یک تب عشقی و یا حتی بدون عشق وارد زندگی مشترک می شوند اما نمی توانند بیش از یکی دو سال این زندگی را تحمل کنند و راه جدایی را در پی می گیرند. افزایش میزان طلاق بویژه در ۵ سال اول زندگی در جامعه روندی را طی می کند که ترس از ازدواج را در بین سایر جوانان نیز بوجود می آورد.

دختر و پسری که بعد از آشنایی با روش های مختلف تصمیم به ازدواج با همدیگر می کنند، باید نسبت به ابعاد مختلف شخصیتی طرف مقابل شناخت کامل کسب کرده باشند. حتی با وجود شناخت کامل از روحیات و اخلاقیات باز هم علت های مختلفی برای بروز اختلاف و ناسازگاری بین زوجین وجود دارد. از این رو امروزه بیشتر جوانان را ترغیب به مشاوره های قبل از ازدواج و استفاده از نظرات مشاور و روان شناس خانواده می کنند.

اهمیت مشاوره قبل ازدواج

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 مواد طلاق موجب شده است تا صاحب نظران به فکر پیدا کردن راه حل هایی باشند که یک ازدواج موفق و سالم را فراهم ساخته و مانع از شیوع و افزایش آمار طلاق که قطعاً عواقب بعدی آن بسیار دشوارتر و سخت تر شود. مشاوره قبل از ازدواج ابتدا در زمینه مسائل پزشکی، مساله گروه های فوتی و ژنتیکی آغاز گردید و امروزه کم کم در زمینه مسائل شخصیتی و روانی و روابط نیز در حال شکل گیری و کاربرد است.

ضرورت مشاوره پیش از ازدواج:

مشاوره فرآیندی است که طی آن در زمینه موضوع و مساله خاص به فرد کمک و راهنمایی ارائه می شود. مساله ازدواج یکی از موضوعات مهمی است که در فرآیند مشاوره همواره مورد توجه است و به عنوان بخشی از فعالیتهای یک مشاور

محسوب می‌شود. براین اساس افرادی که قصد ازدواج دارند با کمک جستن از منابع مشاوره‌ای راهنمایی‌های لازم در این زمینه دریافت می‌کنند تا تصمیمات مناسبتری را اتخاذ کنند.

بررسی ملاکهای ازدواج سالم در مشاوره قبل از ازدواج

مشاوره قبل از ازدواج در الویت اول به روشن ساختن ملاکهایی می‌پردازند که برای داشتن یک انتخاب مناسب در ازدواج ضروری هستند. عدم توجه به تعیین چنین ملاکهایی و ارزش گذاری و اولویت بندی نامناسب آنها اغلب موجب ناکامی های بعدی می‌شوند. براین اساس در مشاوره قبل از ازدواج تلاش می‌شود ملاکهای افرادی که قصد ازدواج دارند بررسی شده و راهنمایی لازم در مورد نظر داشتن ملاکهای مناسب ارائه گردد .

بررسی آمادگی طرفین برای ازدواج

سن ازدواج عامل مهمی است که می‌توانند رضایت از زندگی مشترک را تحت تاثیر قرار دهد هر چند این عامل به تنهایی نمی‌تواند تعیین کننده باشد، اما عامل مهمی است که باید مورد توجه قرار گیرد. براین اساس لازم به نظر می‌رسد 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 و روشن است رسیدن به سن و سالی که از لحاظ اجتماعی مناسب برای ازدواج به نظر می‌رسد به تنهایی قابل تکیه کردن نخواهد بود چرا که افراد مختلف در سنین متفاوتی به پختگی و آمادگی لازم برای ازدواج می‌رسند. یک فرد ۲۵ ساله ممکن است از پختگی و رشد و تکامل روانی، اجتماعی و عاطفی برخوردار باشد در حالیکه فرد دیگری در سن ۳۵ سالگی چنین آمادگی را نداشته باشند.

بررسی تطابق و تناسب شخصیتی طرفین در ازدواج

ویژگیهای شخصیتی بسیار متنوع و متعدد هستند، اما برخی از آنها دخالت بیشتری در رضایت از زندگی مشترک دارند. مطمئنا فردی که بسیار به نظافت و تمیزی اهمیت قائل هست، نخواهد توانست با فردی که چندان در قید و بند این امور نیست زندگی موفق داشته باشد.

از ویژگیهای مهم شخصیتی که تاثیر قابل توجه در این زمینه دارند می‌توان به درون گرایی و برون گرایی اشاره کرد. افراد درون گرا تمایل زیادی به گذراندن اوقات خود به تنهایی دارند در حالیکه برای افراد برون گرا تحمل چنین شرایطی بسیار

سخت و آزار دهنده است. افراد درون گرا سرگرمی‌هایی چون مطالعه و ... دارند در حالیکه افراد برون گرا در شرایط جمعی و سرگرم کننده لذت می‌برند مثل بازیهای دسته جمعی .

چنین ویژگی‌هایی به تعداد زیادی وجود دارند که البته گاه همان بودن ویژگی‌های طرفین و گاه ناهمسانی آنها می‌تواند فاکتوری برای ازدواج موفق باشد. به عنوان مثال ازدواج فرد درون گرا با فرد درون گرا موفق‌تر خواهد بود تا ازدواج درون گرا با فردی برون گرا در حالیکه سلطه جوئی یک ویژگی است که حتما 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.

«مشاوره پیش از ازدواج» چه کمکی به زوجین می‌کند

هدف اصلی مشاوره پیش از ازدواج، کمک به افراد برای انتخاب زوج مناسب است؛ این مرحله مهمترین مرحله مشاوره ازدواج است زیرا جنبه پیشگیری دارد و در صورت هدایت صحیح، موجب تأمین بهداشت روانی خانواده می‌شود.

نهاد خانواده یکی از نهادهای مهم اجتماعی است که با ازدواج تشکیل می‌شود لذا آموزش و مشاوره در مراحل قبل، حین و پس از ازدواج می‌تواند بسیار مؤثر و مفید باشد؛ آموزش در مراحل مختلف ازدواج می‌تواند از آمار ازدواجهای ناموفق و به تبع آن آسیب‌هایی همچون طلاق، کودک‌آزاری، خوشونتهای خانوادگی، اعتیاد، همسرآزاری و ... را کاهش دهد.

یکی از علل اختلاف و طلاق در میان خانواده‌ها که در دادگاهها مشاهده می‌شود، این است که زوجین بدون شناخت از یکدیگر و مشاوره وارد زندگی مشترک می‌شوند و این امر کاملاً اشتباه است؛ «هم کُف» بودن از توصیه‌های دین اسلام برای همسرگزینی است در نتیجه یکی از راه‌ها برای ضمانت پایداری زندگی چند جلسه مشاوره و آزمونهای شخصیتی است.

رهبر معظم انقلاب اسلامی در بند ۱۰ «سیاستهای کلی خانواده» بر ساماندهی نظام مشاوره‌ای و آموزش قبل، حین و پس از تشکیل خانواده و تسهیل دسترسی به آن بر اساس مبانی اسلامی - ایرانی برای استحکام خانواده تأکید کردند.

- مشاوره در زمینه ازدواج، چه کمکی به افراد در طول زندگی می‌کند؟

به طور کلی ازدواج یکی از مهمترین حوادثی است که در زندگی هر فردی رخ می‌دهد و توجه به آن درخور اهمیت است؛ اهمیت به ازدواج، تشکیل خانواده، تأثیر آن در تداوم و استحکام خانواده، تربیت فرزندان و داشتن زندگی سالم توأم با رضایت

و خوشبختی و احساس موفقیت، ضرورت دارد تا دختران و پسران هنگام ازدواج از خدمات مشاوره ازدواج بهره‌مند شوند و از این طریق با اهداف، وظایف و حقوق یکدیگر به خوبی آشنا شوند.

چه راحلهایی از سوی مشاور در مرحله مشاوره پیش از ازدواج به افراد داده می‌شود؟

در مشاوره پیش از ازدواج، مشاور جلساتی به صورت انفرادی و زوجی، هر یک از طرفین را مشاوره می‌دهد؛ گاهی اوقات بعضی از مشاوران آزمونهای معتبری را به صورت کتبی از طرفین می‌گیرند که احتمال موفقیت‌آمیز بودن ازدواج را بررسی می‌کند البته احتمال به معنی قطعیت نیست؛ این آزمونهای شناختی به منظور شناخت زیرساختهای شخصیتی طرفین به کار می‌رود به عنوان مثال، در نظر بگیرید از طریق این آزمونها، فردی درون‌گرا شناسایی شود که تمایل به کناره‌گیری، سکوت، تنهایی و خلوت دارد؛ در مقابل فردی که برون‌گرا است و حضور در جمع، خرید کردن و مهمانی رفتن را ترجیح می‌دهد، مسلماً این دو نفر در ارتباط با هم به مشکلاتی برخورد خواهند کرد، چرا که خصوصیات زیرساختی شخصیت‌شان با هم متفاوت است، به این معنی که یک نفر همیشه باید گذشت کند و خواسته‌های خود را نادیده بگیرد.

مشاور در مشاوره پیش از ازدواج توانایی سنجش و شناخت تفاوتهای زیربنایی شخصیت را دارد و نظر زوجین را نسبت به این تفاوتها جلب می‌کند؛ موارد دیگری که در جلسات مشاوره پیش از ازدواج بررسی می‌شود، آرزوها، تمایلات، توقعات، خط قرمزها، و رمز و رازهای طرفین است؛ مشاوره قبل از ازدواج به طور کلی مشاوره برای انتخاب مورد مناسب برای یک عمر زندگی است.

هدف اصلی در مشاوره پیش از ازدواج چیست و کدام مرحله‌ی مشاوره از اهمیت بیشتری برخوردار است؟

هدف اصلی مشاوره پیش از ازدواج، کمک به افراد برای انتخاب زوج مناسب است؛ این مرحله مهمترین مرحله مشاوره ازدواج است زیرا جنبه پیشگیری دارد و در صورت هدایت صحیح، موجب تأمین بهداشت روانی خانواده می‌شود؛ اهمیت مشاوره پیش از ازدواج زمانی مشخص می‌شود که به این نکته توجه داشته باشیم که انسانها از یکدیگر شناخت کافی ندارند بنابراین به منظور دستیابی به این شناخت برای ازدواج به کمک مشاور نیاز داریم.

محققان معتقدند که مشاوره قبل از ازدواج آن قدر اهمیت دارد که انسان برای آن وقت زیادی بگذارد؛ مشاوره قبل از ازدواج و تطبیق تناسبهای لازم بین دو فرد برای تشکیل زندگی مشترک باید حتماً قبل از ازدواج به ویژه پیش از ازدواج و نه بعد از آن انجام شود.

در مشاوره پیش از ازدواج، مشاور هیچ وقت به طرفین نمی‌گوید که این کار را بکنید یا نکنید بلکه وظیفه مشاور، آگاه کردن است؛ او می‌گوید که نتیجه چنین ازدواجی چه خواهد بود تا شما خودتان دست به انتخاب بزنید؛ مشاور تلاش می‌کند دیدگاه‌ها و اهداف زوجین را در زندگی مورد بررسی قرار دهد و طرف مقابل را با این دیدگاه‌ها و اهداف آشنا کند.

شناخت بسیاری از موضوعات در همان ابتدای تشکیل زندگی مشترک مهم است چون فقط با شناسایی این جزئیات است که زوجها می‌توانند به 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 حرکتشان برای رسیدن به آن هدف یکسان است؟ یا خیر؛ اگر یکسان نباشد توصیه می‌کند تا در مورد آن هدف بیشتر صحبت نکنند تا در آینده مشکلی برایشان پیش نیاید.

چه ویژگی و خصوصیات زوجین در این مرحله از مشاوره مورد بررسی قرار می‌گیرد؟

زن و مرد در مرحله اول به لحاظ رفتاری، خانوادگی، سبک زندگی و تحصیلات باید مورد بررسی قرار گیرند که اگر این مرحله مثبت بود در مراحل دیگر باید به لحاظ ذهنی و تفکراتی که دارند بررسی شوند تا نکات مشترک و غیر مشترک ذهنی‌شان مشخص شود بعد از این هم نوع نگاه به زندگی، سرگرمی و تفریحاتی که می‌خواهند داشته باشند و لحظات مشترکشان مورد ارزیابی قرار می‌گیرد؛ همه اینها مرحله به مرحله است و باید به صورت اجمالی بررسی شوند.

چند جلسه مشاوره در زمان پیش از ازدواج باید برگزار شود تا مؤثر باشد؟

دختر و پسر قبل از ازدواج تحت نظارت والدین حداقل باید ۱۶ جلسه همدیگر را ملاقات کنند و بهتر است که حداقل چهار جلسه با حضور روانشناس یا مشاور خانواده صورت پذیرد؛ مشاور در جلسات مشاوره فردی «خصوصیات فردی دختر و پسر»، «سابقه خانوادگی»، «نگرشها و ارزشها» و برخی از ویژگیهای شخصیتی (وسواس، سوء ظن در طرفین و ...) را در طرفین بررسی می‌کند.

بعضی از مشاوران در جلسات مشاوره پیش از ازدواج، آزمونهای روانسنجی مانند آزمون شخصیت کتل، آزمون دلبستگی و ... برای شناخت بهتر زوجین برگزار می‌کنند؛ طرفین باید با علاقه و تمایل اقدام به مشاوره کنند و با حسن نیت به سؤالات پاسخ دهند و از مخفی‌کاری و پاسخهای نادرست اجتناب کنند چرا که روانشناس براساس گفته‌های دو طرف نظر خود را عنوان می‌کند و اگر طرفین اطلاعات درستی ندهند مسلماً روانشناس را به اشتباه می‌اندازد.

چه زمانی بهترین موقع برای مراجعه به مشاور است؟

مشاوره پیش از ازدواج هم در زمان آشنایی دو نفر با هم و هم بعد از مرحله خواستگاری اتفاق می‌افتد. به این صورت که ممکن است دو نفر قبل از انجام مراحل رسمی خواستگاری و به واسطه آشنایی که با یکدیگر دارند، احساس کنند به هم علاقه‌مند شده‌اند و مایل هستند، نزد یک مشاور بروند و میزان تناسب همدیگر برای امر ازدواج را بسنجند، یا اینکه بعد از مراسم خواستگاری و تصمیم قطعی برای ازدواج این مشاوره انجام شود. در چنین مواردی که طرفین وقتی با هم آشنا می‌شوند، بدون آن که موضوع ازدواج خود را با خانواده‌ها در میان گذاشته باشند سراغ مشاوره پیش از ازدواج می‌روند. در واقع، این روند کاملاً اشتباه است. حتماً باید موضوع ازدواج بوسیله خواستگاری رسمیت پیدا کند و تا زمانی که خواستگاری صورت نگرفته است نمی‌توان قدم دیگری برداشت.

معمولاً مراجعه به مشاوره زمانی که هنوز هیچ صحبتی بین افراد نشده است، مناسب نیست همان‌طور که مراجعه افراد بعد از مدتها حرف زدن و رابطه داشتن و شکل گرفتن علاقه، تأثیر چندانی ندارد بنابراین بهترین زمان برای مراجعه به مشاور زمانی است که فرد آمادگی دارد و حداقل هشت تا ۱۰ ساعت با طرف مقابل درباره مسائل مختلف گفت‌وگو کرده است.

معمولاً مشاوران اگر نیاز باشد از خانواده‌ها هم دعوت می‌کنند تا در جلسات حضور یابند اما از آن‌جا که مسئولیت ازدواج بر عهده دوطرف است، مشاوران بیشتر جلسات را با حضور دختر و پسر برگزار می‌کنند؛ معمولاً اگر جریان مشاوره خوب پیش رود، در نهایت سه تا چهار جلسه ۱,۵ ساعت کافی است؛ اگر مشاور نیاز به جلسه اضافه داشته باشد در این جلسه معمولاً درباره ریسکها صحبت می‌کند تا زوجها بتوانند به مدلی برای خانواده موفق دست یابند؛ حتماً باید موضوع ازدواج بوسیله خواستگاری رسمیت پیدا کند و تا زمانی که خواستگاری صورت نگرفته است نمی‌توان قدم دیگری برداشت.

در مشاوره‌های پیش از ازدواج چه اتفاقی می‌افتد؟

در مشاوره ازدواج به دو فرآیند توجه می‌شود؛ اول این که فرد بداند برای ازدواج آمادگی دارد یا نه و بعد از طرف مقابل شناخت کافی داشته باشد. فرد برای این که بداند آمادگی ازدواج دارد یا نه، می‌تواند از مشاور کمک بگیرد. فردی آمادگی ازدواج دارد که تعهد پایدار داشته باشد، یعنی برای فردی که وارد زندگی او شده است بار نباشد، زندگی بالنده‌ای داشته باشد، باعث آرامش وی شود، سرعت حرکت او را به سمت تعالی و پیشرفت بیشتر کند و اگر چنین نباشد، در واقع ازدواج تنها برای رفع بخشی از نیازها خواهد بود که به فرد برای پیشرفت و تعالی کمک نمی‌کند. بنابراین برای این که فرد میزان آمادگی خود را برآورد کند می‌تواند از مشاور حاذق در این حوزه کمک بگیرد. مشاور باید درباره موضوعات مختلف اطلاعات

کافی داشته باشد و مولفه ها را براساس اهمیت آن بررسی کند. در مشاوره قبل از ازدواج دو عامل آمادگی و آشنایی مهم است.

مشاوره پیش از ازدواج مفید است؟

طرفین باید با علاقه و تمایل اقدام به مشاوره کنند و با حسن نیت به سوالات پاسخ دهند و از مخفی کاری و پاسخ های نادرست اجتناب کنند. چرا که روانشناس براساس گفته های شما نظر خود را عنوان می کند، و اگر شما اطلاعات درستی ندهید مسلماً وی را به اشتباه می اندازید.

در مشاوره پیش از ازدواج نیز روانشناسان با جلساتی که به صورت انفرادی و جداگانه هر یک از طرفین را می بینند و آزمون های معتبری که از طرفین می گیرند، احتمال موفقیت آمیز بودن ازدواجی را بررسی می کنند، احتمال به معنی قطعیت نیست.

در مشاوره های پیش از ازدواج، آزمون های شناختی به منظور شناخت زیرساخت های شخصیتی طرفین به کار می رود. به عنوان مثال، در نظر بگیرید از طریق این آزمون ها فردی درون گرا شناسایی شده باشد، کسی تمایل به کناره گیری، سکوت، تنهایی و خلوت دارد؛ در مقابل فردی که برون گرا است که بودن در جمع، خرید کردن و مهمانی رفتن را ترجیح می دهد، مسلماً این دو نفر در ارتباط با هم به مشکلاتی برخورد خواهند کرد، چرا که خصوصیات زیرساختی شخصیتشان با هم متفاوت است، به این معنی که یک نفر همیشه باید گذشت کند، و خواسته های خود را نادیده بگیرد.

روانشناس در مشاوره پیش از ازدواج توانایی سنجش و شناخت این تفاوت های زیر بنایی شخصیت را خواهد داشت و نظر زوجین را نسبت به این تفاوت ها جلب می کند. موارد دیگری که در جلسات مشاوره پیش از ازدواج بررسی می شود، آرزوها، تمایلات، توقعات، خط قرمزها، و رموز رازهای طرفین است. روانشناس اگرچه با هر دوی زوجین مصاحبه می کند با رازداری و بدون افشای محتوای جلسات برای طرفین رفتار خواهد کرد.

دکتر ناهید دهقان روان شناس و مشاور خانواده می گوید: مسئله و دغدغه اصلی که در امر مشاوره پیش از ازدواج بخصوص در کشور ما اتفاق می افتد، درک نکردن مسئله «چرایی ازدواج» از سمت دختر و پسرهایی است که قصد ازدواج با یکدیگر را دارند. خیلی اوقات طرفینی که برای ازدواج مراجعه می کنند، دلیل و فلسفه مناسبی برای ازدواج ندارند و واقعاً هیچ هدفی را از تشکیل یک زندگی دنبال نمی کنند و براساس تصمیم های هیجانی و ناگهانی و بدون فکر کردن، تصمیم می گیرند که خانواده تشکیل بدهند. در این بین خیلی از خانواده ها هم فکر می کنند، ازدواج کردن مثل تکالیف دیگر زندگی مانند درس خواندن یا کار پیدا کردن است که حتماً و هر چه زودتر باید انجام شود و همین اصرار و در تنگنا قرار دادن دختر یا پسرشان برای ازدواج کردن باعث تصمیم گیری های نادرست می شود که علت بسیاری از طلاق های امروزه نیز هست.

باتوجه به اینکه مشاوره در حین ازدواج زمانی است که ازدواج زوجین قطعی شده، چه اثری در این مرحله در روند زندگی آنها دارد؟

هدف از مشاوره در حین ازدواج، تحکیم پایه‌های زوجین است؛ شناخت زوجین از یکدیگر، به دست آوردن اطلاعات درباره روان‌شناسی زن و مرد، چگونگی رفتار صحیح آنها با یکدیگر و جلوگیری از بروز اختلاف نظرها و عمیق شدن آن، از اهداف این مرحله مشاوره است.

اطلاعات در مورد شخص، در زمینه‌های مختلف جسمی، توانایی و محدودیتهای روانی و اطلاعات در مورد جنس مخالف مورد بررسی قرار می‌گیرد؛ زن نباید فراموش کند که شوهر او یک مرد و مرد نباید فراموش کند که همسر او یک زن است؛ زن و مرد از نظر جسمی و فیزیولوژیکی (استخوانبندی، رشد اندامها، قد، مواد چربی، رنگ پوست و قدرت بدنی) و ابعاد روانی مانند هیجان، عواطف، خواب و رویا، روانی، کلام، اطاعت، عشق و دوستی، صبر و حوصله، سرعت عمل و نحوه گوش دادن با یکدیگر تفاوت دارند.

آگاهی و اطلاعات زن و مرد از تفاوت‌های نوعی و فردی یکی از آمادگیهای اساسی برای ازدواج است؛ اطلاعات در مورد نقش زن و مرد، دختر و پسر پس از ازدواج به عنوان زن و مرد مطرح می‌شوند و قبل از ازدواج باید از نقش و وظایف زن و شوهری آگاه شوند و در مورد نقشها به توافق برسند.

مشاوره بعد از ازدواج به چه میزان در پیشگیری از بروز اختلافات تأثیرگذار است؟

زوجین در این مرحله، یعنی شروع زندگی مشترک مسائل فرهنگی، عقیدتی، اجتماعی و سنن مورد قبول یکدیگر را عملاً تجربه می‌کنند و ممکن است قادر به حل پاره‌ای از تعارضات و اختلافات نباشند بنابراین مشاوره در این مرحله برای راهنمایی آنها و پیشگیری از بروز اختلاف مفید خواهد بود؛ در این مرحله زوجین با مراجعه به مشاور مهارتهای مختلف زندگی، زناشویی را آموزش می‌بینند.

افراد نباید حتماً زمانی که به مشکلی بر می‌خورند به مشاور مراجعه کنند؛ انسان برای ورود به هر دوره جدیدی از زندگی نیازمند آموزش است اگر زندگی زناشویی را جدی‌ترین دوره رشد هر انسان تلقی کنیم، باور اینکه در این دوره رشد، نیازمند راهنمایی هستیم، عجیب نیست.

فرایند انجام مشاوره پیش از ازدواج:

به طور حتم و یقین، یکی از مسائلی که ذهن طرفین ازدواج را به خود مشغول می‌سازد، سوال در مورد اینکه مشاوره پیش از ازدواج چگونه است، می‌باشد. به طور کلی، یکی از نکات مهم و حائز اهمیت برای شروع یک زندگی مشترک و سرشار از عشق و آرامش، آشنایی قبل از ازدواج به شمار می‌رود. گفتنی است که در بسیاری مواقع و به علت های مختلف، این آشنایی و شناخت پیش از ازدواج، نادیده گرفته شده یا به مقاطع بعد از آغاز زندگی مشترک موکول می‌گردد. در پاسخ به این سوال که مشاوره پیش از ازدواج چگونه است، باید ابراز نمود که بدون تردید، یکی از راهکارهای مثرثمر و کاربردی برای پیشگیری از جدایی و طلاق زوجین، مشاوره قبل از ازدواج تلقی می‌گردد. به عبارت دیگر، یکی از پیش شرط های لازم و ضروری برای شناخت تمام خصوصیات طرف مقابل و نحوه تعامل با او، به ویژه در زندگی مشترک، مشاوره پیش از ازدواج تلقی می‌گردد. در باب این سوال که مشاوره پیش از ازدواج چگونه است باید خاطر نشان نمود که یکی از بهترین و تاثیر گذارترین روش ها، برای سنجش معیارها و ملاک های صحیح انتخاب همسر، مشاوره پیش از ازدواج می‌باشد. از سوی دیگر، در مسیر پر فراز و نشیب زندگی مشترک، چالش ها و تعارضات ریز و درشت بسیاری وجود دارد. برای مدیریت و کنترل بر این چالش ها، مشاوره قبل از ازدواج یک نسخه کلیدی و مؤثر محسوب می‌شود. در مقوله مشاوره پیش از ازدواج چگونه است، باید ابراز نمود که کلید حل بسیاری از مشکلات و تعارضات زندگی مشترک، برخورداری زوجین از تفاهم و سازگاری تلقی می‌گردد. مشاوره قبل از ازدواج، یکی از راه های رسیدن به تفاهم و سازگاری زوج ها در زندگی مشترک به شمار می‌رود.

انجام مشاوره پیش از ازدواج چگونه است؟

باید عنوان نمود که این نوع مشاوره در قالب جلسات، به صورت زوجی یا زوج درمانی و انفرادی برنامه ریزی می‌گردد. در جلسات مشاوره قبل از ازدواج، مشاور در مورد مسائل و موضوعات مختلف به طرفین ازدواج مشاوره های مفید و کاربردی می‌دهد. در برخی مواقع مشاوران، به سبب سنجش و ارزیابی خصوصیات فردی و شخصیتی طرفین، درصدد گرفتن آزمون ها و تست های معتبر برمی‌آیند. شایان ذکر است که اگرچه نتایج این آزمون ها به صورت قطعی و یقینی نمی‌باشد، اما می‌توان در پرتو آن به میزان قابل توجهی احتمال موفقیت آمیز بودن ازدواج را مورد بررسی و ارزیابی قرار داد. از سوی دیگر آزمون های شناختی، یک راهکار مناسب و بهینه برای دستیابی به خصوصیات و ویژگی های مستتر و دیده نشده طرف مقابل می‌باشد. بر همین اساس، در پرتو وجود آزمون های شخصیت و شناختی، می‌توان تا حد بسیار زیادی از خصوصیات، اخلاقیات، روحیات و خلق و خوی طرف مقابل، اطلاعات لازم و کافی را به دست آورد. در مقوله مشاوره پیش از ازدواج

چگونه است، مشاوران و متخصصان قادر خواهند بود زیر بنای شخصیت طرفین را مورد سنجش و ارزیابی قرار دهند. به عبارت دیگر، در مشاوره قبل از ازدواج، طرفین از تفاوت‌ها شخصیتی و رفتاری همدیگر اطلاع یافته و می‌توانند با در نظر گرفتن این تفاوت‌ها، بستر مناسب برای رسیدن به مرز سازگاری و تفاهم را فراهم سازند. بدون تردید، هر فردی با فرد دیگر، از لحاظ خط قرمزها، توقعات، انتظارات، تمایلات و آرزوها، از تفاوت‌هایی برخوردار می‌باشد. باید عنوان نمود که در پرتو استفاده از خدمات این نوع مشاوره، پیش‌زمینه شناخت تفاوت‌های شخصیتی و رسیدن به تشابهات مشترک مهیا می‌شود.

رفتار و گفتار طرفین در مشاوره پیش از ازدواج چگونه است؟



در مقوله مشاوره پیش از ازدواج طرفین می‌توانند در کمال آرامش و آسودگی خاطر، نسبت به مسائل و موضوعات مرتبط با زندگی مشترک آینده و ویژگی‌های خود و طرف مقابل، با مشاوران و متخصصان وارد گفتگو شوند. گفتنی است که جلسات مشاوره قبل از ازدواج متناسب با وضعیت و شرایط طرفین، می‌تواند از ۴ الی

۱۲ جلسه به طول انجامد. شایان ذکر است که در این جلسات چنانچه مسائل حساسی در میان بوده که مطرح ساختن آن باعث شرمندگی و بروز احساس خشم یا احساس گناه در طرف مقابل می‌شود، می‌توان از ابراز آن به منظور ادامه روند مطلوب جلسات، چشم‌پوشی نمود. در غیر اینصورت و چنانچه دلیل اصلی مراجعه طرفین به مشاور، در همان موضوع محدود و محصور می‌شود، مطرح ساختن آن بیش از پیش ضرورت پیدا می‌کند. باید ابراز نمود که در جلسات مشاوره نباید صرفاً به ایراد و انتقاد از طرف مقابل پرداخت، بلکه می‌تواند به ارائه نظرات منصفانه و عادلانه در مورد نقاط ضعف و قوت طرف مقابل همت گمارد. از سوی دیگر، صحبت کردن در مورد خود و ویژگی‌های شخصیتی ریز و درشت خود نیز در این زمینه بسیار تاثیرگذار و مؤثر می‌باشد. در مقوله مشاوره پیش از ازدواج می‌توان بر روی مشکلات و چالش‌های اصلی معطوف شده و با ابراز واقع‌بینانه و منطقی بزرگترین و بدترین مشکلات، زمینه لازم و مناسب برای رسیدن به مرز آرامش و سازگاری را فراهم نمود. باید خاطر نشان نمود که مستند کردن جزئیات و به یاد آوردن وقایع و رویدادهای تنش‌زا و قرار دادن این موارد در اختیار مشاور، می‌تواند چشم‌انداز دقیقی را از شرایط موجود ترسیم نماید.

نحوه مراجعه طرفین در مشاوره پیش از ازدواج چگونه است؟

برای بسیاری این سوال پیش می آید که چه زمان و به چه نحوی باید به مشاوره قبل از ازدواج مراجعه نمود؟ در این زمینه باید خاطرنشان نمود که یکی از اهداف مهم و حائز اهمیت مشاوره پیش از ازدواج، شناخت و آشنایی مطلوب و مناسب طرفین از یکدیگر و برقراری تعامل پایدار و سازنده می باشد. گفتنی است که اگرچه بلافاصله مراجعه نمودن به مشاوره ازدواج، علی الخصوص پس از آشنایی، زمان مناسب و درستی نمی باشد، گذشت زمان زیاد نیز به علت شکل گرفتن روابط عاطفی، می تواند به کاهش اثرات و تاثیر گذاری جلسات مشاوره منجر شود. بر این اساس باید ابراز نمود که زمان مناسب و مقتضی برای مراجعه و انجام مشاوره قبل از ازدواج، به ویژه در هنگام آشنایی، بعد از دو یا سه جلسه ملاقات می باشد. همچنین در صورت خواستگاری، بهترین زمان برای استفاده از خدمات این نوع مشاوره، پس از گذشت مدت زمانی در حدود هشت الی ده ساعت صحبت و گفتگو میان طرفین می باشد. از آنجایی که تصمیم به ازدواج یک تصمیم سرنوشت ساز و حیاتی در ابعاد زندگی هر فرد محسوب می شود، کمک گرفتن از یک متخصص باتجربه در این زمینه بسیار تاثیر گذار به شمار می رود. از سوی دیگر، مقوله ازدواج و شروع زندگی مشترک، سبب قرار گرفتن زوجین در قالب نقش های جدید و پذیرفتن آن می گردد. بدون تردید، برای قرار گرفتن در قالب یک نقش جدید، آگاهی از خصوصیات و مسائل مرتبط با آن، از درجه اهمیت بسیار بالایی برخوردار می باشد. باید اذعان نمود که این نوع مشاوره برای پذیرفتن بهتر نقش های زن و شوهری، به طرفین کمک شایانی می نماید.

آشنایی با کلاس های مشاوره قبل از ازدواج

باید عنوان نمود که یکی از راهکارهای مؤثر و تاثیر گذار، به منظور آموزش های اولیه ازدواج و آگاه سازی طرفین، کلاس های مشاوره قبل از ازدواج محسوب می شود. گفتنی است که کلاس های مشاوره قبل از ازدواج، با هدف کاهش آمار طلاق، تحقق ازدواج موفق و نگرش صحیح در مقوله زندگی مشترک و تأهل، پایه ریزی می گردد. باید ابراز نمود که با ارائه مباحث و موضوعات آموزشی و معیارهای صحیح انتخاب همسر، در پرتو وجود کلاس های مشاوره قبل از ازدواج، آگاهی جوانان در مقوله ازدواج با افزایش چشمگیری همراه شده است. مهارت های زندگی مشترک، شیوه صحیح آشنایی قبل از ازدواج، اشتباهات رایج در مقوله ازدواج، ملاک ها و معیارهای حائز اهمیت ازدواج و هدف از ازدواج، از جمله مباحث مهم و کلیدی در کلاس های مشاوره قبل از ازدواج تلقی می گردد. باید خاطر نشان نمود که تشکیل اینگونه کلاس ها، در زمینه کسب شناخت و آگاهی لازم برای وارد شدن به زندگی مشترک و برخورداری از یک زندگی پایدار و بادوام، بسیار تاثیر گذار و مؤثر می باشد. شایان ذکر است که کلاس های مشاوره قبل از ازدواج، به همت و تلاش متخصصان و مشاوران ازدواج پایه

ریزی می شود. بدون تردید، فراگیری راهکارها و مهارت های زندگی، برای مدیریت و کنترل امور، به ویژه در شرایط و موقعیت های سخت زندگی مشترک، بسیار مؤثر و در عین حال کارساز می باشد. در پرتو وجود کلاس های مشاوره قبل از ازدواج، طرفین تکنیک ها و نکات لازم برای آماده شدن و شروع یک زندگی مشترک موفق را به نحو مطلوب فرا می گیرند.

محتوای جلسات پروتکل مشاوره پیش از ازدواج:

جلسه اول: یکی شدن، صحبت عاشقانه، آزادی حاصل از بخشش

جلسه دوم: قرار دادن خدا در کانون پیمان ازدواج تان، یک ازدواج ارادی و هدفمند، پیدا کردن یک نقطه شیرین در رابطه تان



جلسه سوم: تفاوت های شخصیتی، تفاوت های بین مرد و زن، زبان های عشق

جلسه چهارم: خانواده گسترش یافته، برقراری ارتباط، حل تعارض

جلسه پنجم: صمیمیت هیجانی، صمیمیت جسمانی، خیانت

جلسه ششم: امور مالی، اهداف ازدواج، شعله ور نگه داشتن آتش (عشق)

نگاهی به پرسشنامه مشاوره قبل از ازدواج

به منظور آشنایی بیشتر طرفین از خصوصیات و ویژگی های فردی و شخصیتی طرف مقابل، پرسشنامه مشاوره قبل از ازدواج در اختیار آنها قرار داده می شود. به طور کلی، پرسشنامه مشاوره قبل از ازدواج، برای بررسی و ارزیابی نقاط ضعف و قوت طرفین، کمک شایانی می نماید. شایان ذکر است که پرسشنامه مشاوره قبل از ازدواج، فرصت مناسبی را برای افزایش آمادگی طرفین برای ازدواج فراهم می آورد. باید خاطر نشان نمود که نتایج به دست آمده از تست ها و آزمون ها، به ویژه پرسشنامه مشاوره قبل از ازدواج، زمینه مناسب برای هدایت طرفین در جهت رسیدن به یک زندگی مشترک ایده آل و به دور از تنش را مهیا می سازد. باید اذعان نمود که جهت افزایش آمادگی برای شروع زندگی مشترک، یادگیری مهارت های لازم و مناسب به منظور ازدواج موفق، از درجه اهمیت و ارزش بسیار بالایی برخوردار می باشد. بدون تردید، برای پشت سر گذاشتن فراز و نشیب های موجود در زندگی مشترک، همدلی، سازگاری و پایداری زوجین، بسیار تاثیرگذار و مؤثر می باشد. برای محقق ساختن این امر پرسشنامه مشاوره قبل از ازدواج، یک راهکار بهینه و مطلوب محسوب می گردد. ذکر این نکته ضروری به نظر می رسد که امروزه آزمون های و تست های معتبر و مناسبی برای سنجش سطح روابط میان طرفین وجود دارد. به همین جهت، تست شخصیت MBTI، تست انگیزش و تست هارتمن، نمونه ای از پرسشنامه مشاوره قبل از ازدواج

محسوب می شوند. باید عنوان نمود که نتایج این پرسشنامه ها می تواند نمایانگر و مؤید بسیاری از موارد و تفاوت های شخصیتی و رفتاری طرفین ازدواج باشد.

مراحل مشاوره پیش از ازدواج چگونه است؟

جلسات این نوع مشاوره بنا به صلاحدید مشاوران، به صورت جلسات فردی یا مشترک برنامه ریزی می شود. در جلسات فردی، مشاور ازدواج درصدد آشنایی بیشتر با سوابق و ویژگی های فرد بر می آید. شایان ذکر است که جلسات فردی برای مسائل و موضوعاتی که نمی توان جلوی طرف مقابل از آنها حرفی به میان آورد، مناسب و تاثیرگذار می باشد. در مقوله مشاوره پیش از ازدواج چگونه است و در قالب جلسات فردی، می توان با آسودگی خیال و فراغ بال به صحبت و گفتگو با مشاور پرداخت. در جلسات مشترک، طرفین از نحوه آشنایی و میزان شناخت از یکدیگر به صورت کلی صحبت به میان می آورند. لازم به ذکر است که توضیحات کامل و جامع، سبب راهنمایی بهتر مشاور به طرفین می شود. باید خاطر نشان نمود که مشاور ازدواج متناسب با شناخت ویژگی های شخصیتی طرفین، آگاهی و راهکارهای لازم در مورد نوع انتخاب و دور نمایی از زندگی مشترک آینده را برای آنها ترسیم می نماید. در پاسخ به این سوال که مشاوره پیش از ازدواج چگونه است، باید ابراز نمود که این نوع مشاوره، یک راهکار مؤثر برای شناخت بیشتر و جلوگیری از طلاق و جدایی زوج ها تلقی می گردد.

معیارهای اصلی برای انتخاب همسر چیست؟

انتخاب همسر، انتخاب یک شریک دائمی در تمام امور زندگی است؛ برکات و فواید انتخاب شایسته و با معیارهای صحیح در این مرحله به همان اندازه فراوان است که زیانها و خسارت های ناشی از انتخاب عجولانه و بر اساس ملاک های غلط، یکی از سؤالاتی که مطرح می شود این است که چه معیارهایی را برای انتخاب همسر در نظر بگیریم؟ همسر آینده ما باید دارای چه ویژگی هایی باشد؟

انتخاب همسر، یکی از مهم ترین و سرنوشت سازترین انتخاب زندگی هر فرد است، برای انتخاب همسر باید دو دسته معیار را مدنظر قرار داد؛ معیارهای اصلی نظیر ایمان و تدین، اخلاق نیک، شرافت و نجابت خانوادگی، سلامت جسمی و روانی، معیارهای فرعی و ترجیحی مانند تناسب در زیبایی، تناسب سنی، تناسب تحصیلی، تناسب جسمی و جنسی، تناسب اقتصادی، تناسب فرهنگی - اجتماعی و هماهنگی روان شناختی. معیارهای اصلی آن دسته از معیارهایی است که وجودشان

در امر انتخاب همسر لازم و ضروری است و به هیچ عنوان قابل چشم‌پوشی نیست؛ اما معیارهای فرعی معیارهای ترجیحی هستند و با رعایت آنها احتمال به وجود آمدن اختلاف در زندگی مشترک به حداقل می‌رسد.

ازدواج موفق، زمینه تکامل مادی و معنوی افراد خانواده را فراهم می‌سازد

ازدواج بزرگ‌ترین و مهم‌ترین فصل کتاب زندگی انسان است. ازدواج موفق، زمینه تکامل مادی و معنوی افراد خانواده را فراهم می‌سازد. شکست در ازدواج موجب ناامیدی، سرخوردگی و دل‌سردی، اضطراب و پریشانی در زندگی و موجب بسیاری از مشکلات روحی و روانی می‌شود، بنابراین بر هر دختر و پسر لازم است قبل از ازدواج خودشناسی داشته باشند و در مورد ویژگی‌های اخلاقی، شخصیتی، استعدادها، توانمندی‌ها، سلیقه، علایق، ضعف‌ها و کاستی‌های خودآگاهی و شناخت کسب کرده و نیز بدانند که اهدافشان از ازدواج چیست و چه انتظاراتی از همسر آینده دارند تا بتوانند فرد مناسب‌شان را با همکاری و مشورت خانواده‌ها، بزرگان فامیل، پرس‌وجو از دوستان، آشنایان، همسایه‌ها، اقوام و فامیل‌های نسبی و سببی و محل تحصیل و کار انتخاب کرده و با شناخت کامل ازدواج کنند.

در انتخاب همسر دو دسته معیار را باید مد نظر قرار داد:

معیارهای اصلی و کلیدی

معیارهای اصلی، آن دسته از ملاک‌هایی هستند که وجودشان برای یک زندگی موفق و رسیدن به کمال حتماً لازم است و این معیارها عبارتند از:

الف. تدین:

یکی از مهم‌ترین معیارهای انتخاب همسر تدین و ایمان است. تدین به معنی پایبندی کامل به اسلام و اسلام را با جان و دل پذیرفتن و مطابق آموزه‌ها و دستورات آن عمل کردن است. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «علیکَ بذاتِ الدین»؛ بر شما باد که همسر دیندار بگیرید.

انسان متدین به علت ترس از خدا و عاقبت کارش دست تعدی به همسر خویش دراز نمی‌کند، مگر اینکه متدین حقیقی نباشد یا ویژگی‌های بعدی را نداشته باشد یا اینکه دچار عقده‌های روانی باشد، اما فردی که دیندار نیست، هیچ تضمینی وجود ندارد که پایبند به رعایت حقوق همسر و زندگی مشترک باشد. امام حسن (ع) به مردی که با ایشان درباره ازدواج

دختر خود مشورت کرد - فرمود: او را به مردی با تقوا شوهر ده؛ زیرا اگر دختر تو را دوست داشته باشد گرامی‌اش می‌دارد و اگر دوستش نداشته باشد به وی ستم نمی‌کند.

ب. اخلاق نیک:

منظور از اخلاق نیک «صفات و ویژگی‌های پسندیده در نظر عقل و شرع» است. از جمله مصداق‌های اخلاق نیک خوش خلقی، حق‌پذیری، تواضع، راست‌گویی، خوش‌بینی، وقار و متانت، مهربانی، گذشت، ادب، نرم‌خویی، وفاداری و سخاوت است.

اخلاق نیک نه تنها از بهترین مزایای یک همسر شایسته است، بلکه از مزایای واقعی هر انسانی به شمار می‌آید و باید در موقع انتخاب همسر به طور کامل مورد توجه قرار گیرد؛ اخلاق و صفات پسندیده میوه‌های تدین و ایمان و عمل صالح است، فردی که دارای صفات خوب اخلاقی است در خود شما اثر می‌گذارد؛ صبور است و با مشکلات زندگی کنار می‌آید و در آینده فرزندان خوبی تربیت می‌کند.

پیامبر گرامی اسلام(ص) فرمود: «با کسی که اخلاق و دینش مورد پسند باشد ازدواج کنید، اگر چنین نکنید فتنه و فساد بزرگی در زمین به وجود خواهد آمد».

اخلاق حسنه تا آخرین لحظات عمر در طراوت و نشاط و شیرینی زندگی مؤثر است. مردی به نام حسین بشّار می‌گوید: خدمت امام رضا(ع) نامه نوشته و پرسیدم که یکی از بستگانم برای خواستگاری دخترم نزد من آمده است ولی او جوانی بداخلاق است. نظر مبارک شما درباره زن دادن به او چیست؟ حضرت فرمودند: اگر بداخلاق است به او زن نده.

ج. شرافت خانوادگی:

یکی از ملاک‌های انتخاب همسر اصالت خانوادگی است. منظور از شرافت خانوادگی، شهرت و ثروت و موقعیت اجتماعی نیست، بلکه مراد نجابت و پاکي، تدین و تقوای خانواده است. پیامبر گرامی اسلام(ص) فرمودند: «ای مردم، بپرهیزید از سبزه‌زاری که بر فراز مزبله و منجلابی روییده باشد! سؤال شد: ای پیامبر خدا، سبزه‌زار روییده بر مزبله و منجلاب چیست؟ فرمود: زن زیبایی که در خانواده پلیدی رشد کرده باشد».

خانواده را اگر به درختی تشبیه کنیم، فرزندان آن خانواده هر کدام شاخ و برگ‌های آن درخت را تشکیل می‌دهند و از ریشه‌ها، ساقه و تنه همان درخت تغذیه و رشد و نمو کرده‌اند، شکی نیست که بسیاری از ویژگی‌های اجداد و پدر و مادر از طریق وراثت به فرد منتقل می‌شود، محیط تربیتی و رشد هر فرد نیز از مهمترین عوامل تاثیر گذار در شکل‌گیری شخصیت هر فرد است.

بعضی از مشکلات جسمی و روانی اهمیت چندانی ندارند و لطمه‌ای به زندگی نمی‌زنند و شدید نیستند، اما بعضی از بیماری‌ها، نقص‌ها و معلولیت‌های جسمی و روانی، عمیق و غیرقابل درمان هستند که در طول عمر همراه انسان است و مانع انجام وظایف همسری شده و به زندگی لطمه می‌زنند؛ لذا از ازدواج با این گونه افراد خودداری شود، اسلام نیز از ازدواج با افرادی که دارای امراض جزام، جنون و برص باشند، نهی فرموده است. (البته ازدواج‌های ایثارگرانه موضوع دیگری است که در جای خود باید به آن پرداخته شود).

معیارهای فرعی و ترجیحی (همتایی و تناسب)

این ملاک‌ها گرچه به اهمیت معیارهای اصلی نیستند، اما شرط کمال‌اند و برای بهتر شدن و کامل‌تر شدن زندگی مشترک است؛ با در نظر گرفتن این معیارها احتمال به وجود آمدن اختلاف در زندگی مشترک کمتر می‌شود. زن و شوهر وقتی با هم تفاهم و رابطه‌ای ناگسستنی دارند که اشتراکات و هماهنگی‌های زیادی با هم داشته باشند.

این نکته را نباید از نظر دور داشت که همتایی، هماهنگی و تناسب صد در صد امکان ندارد؛ زیرا هر انسانی دارای مغز، روح، اخلاق، تربیت و محیط خانوادگی منحصر به فرد است و با دیگری فرق دارد. اما باید کوشش نمود هر چه ممکن است این فاصله کمتر شود.

موارد همتایی و تناسب عبارتند از:

۲.۱. تناسب در زیبایی:

هر چند زیبایی معیار ضروری به حساب نمی‌آید، ولی طرفین در مجموع باید از لحاظ زیبایی و قیافه ظاهری مورد پسند یکدیگر باشند و برای همدیگر جذابیت داشته باشند. زیبایی و تناسب ظاهری در حفظ و تقویت عفت و ایمان تأثیر دارد؛ زیرا اگر همسر فرد از حد نصاب کافی برای زیبایی برخوردار باشد، چشم و فکر و عمل وی متوجه دیگران نخواهد شد و حسرت زیباییان بیگانه را نخواهد خورد و خدای ناکرده به همسرش خیانت نخواهد کرد؛ مگر این که به چشم‌چرانی و انجام کارهای خلاف عفت خو کرده باشد.

۲.۲. تناسب سنی:

تفاوت سن بلوغ جنسی دختر و پسر حدود ۴ سال است. پس بهتر است که تفاوت سن آن‌ها در ازدواج نیز چنین باشد. مگر اینکه واقعاً شرایط دیگر آن قدر مناسب باشد که بتوان از این مسأله صرف‌نظر کرد و همسری با سن مساوی برگزید؛ ولی به

هر حال تفاوت سنی نکته‌ای حائز اهمیت است. (ضمناً برای یک ازدواج موفق، بلوغ جنسی، بلوغ اقتصادی (مردها)، بلوغ فرهنگی و اجتماعی در کنار هم ضروری است).

۲.۲. جسمی و جنسی:

زن و شوهر بهتر است از نظر جسمی (قد، وزن) تناسب داشته باشند؛ گاهی مواقع زوج‌ها در ابتدا به این عامل توجه نمی‌کنند و بعد از ازدواج نسبت به این عوامل حساسیت به خرج می‌دهند که باعث تلخی و اختلاف در زندگی می‌شود. رضایت جنسی مسئله بسیار مهمی است و اگر یکی از آنها گرم مزاج و دیگری سرد مزاج باشد؛ به بهانه‌گیری و نزاع منجر می‌شود که گاهی در ظاهر هم علت بهانه‌گیری‌ها چیز دیگری به نظر می‌رسد؛ اما وقتی ریشه‌یابی می‌شود متوجه می‌شویم که ریشه این اختلاف‌ها و بهانه‌گیری‌ها نارضایتی جنسی است.

۲.۴. تناسب اقتصادی:

همسر انسان باید با او تناسب مالی داشته باشد. به گونه‌ای نباشد که یکی در ناز و نعمت زندگی می‌کرده و دیگری با مشقت و سختی. به عنوان مثال اگر جوانی که از لحاظ مالی فقیر و یا متوسط است، با دختری از خانواده‌ای ثروتمند ازدواج کند، اگر شبانه روز هم کار و تلاش کند نمی‌تواند همسرش را راضی کند، مگر اینکه آن فرد و خانواده‌اش از لحاظ ایمان بسیار قوی باشند و بتوانند به خاطر خدا گذشت کنند و از لحاظ مالی هم بدون منت به این فرد کمک کنند.

۲.۵. تناسب تحصیلی:

اگر چه میزان تحصیلات نمی‌تواند تضمین‌کننده روابط معقول و ازدواج موفق باشد، اما باید پذیرفت که بینش و منش افراد تحصیل کرده با دیگر اقشار جامعه متفاوت است. از آنجایی که کسب دانش در رشد و تعالی فکری افراد و نگرش آنها بسیار مؤثر است؛ تناسب در میزان تحصیلات، تأثیر بسیار مهمی در زندگی مشترک دارد؛ زمینه ایجاد درک و تفاهم بیشتر زوجین را فراهم کرده و موجب پرورش بهتر فرزندان و ایجاد نسلی موفق با تربیتی اسلامی و فرهنگی می‌شود. از دید روانشناسان برترین حالت تناسب تحصیلی در ازدواج این است که یا طرفین در تحصیلات یکسان باشند یا تحصیلات دختر یک مقطع پایین‌تر از پسر باشد، دلیل این مسأله ایمن کردن خانواده از برخی مشکلات زناشویی است؛ چرا که این امر ممکن است باعث عدم اطاعت زن از همسر شود.

۲.۶. تناسب فرهنگی - اجتماعی:

بهتر است زن و شوهر به لحاظ فرهنگی و اجتماعی نیز تناسب داشته باشند؛ مثلاً کسی که عمده فعالیتش علمی و پژوهشی است، اگر با کسی ازدواج کند که روحیه اجتماعی او تجملاتی، اشرافی، اهل مسافرت، تفریحات و گشت‌وگذار است، ممکن است دچار اختلاف شوند.

۲.۷. هماهنگی روانشناختی:

روحیات افراد با هم فرق دارد؛ برخی برون‌گرا (اهل شوخی، ارتباط با دیگران و معاشرت، تفریح، جنب و جوش و تحرک زیاد و...) و برخی درون‌گرا (تمرکز بر خود، تفکر زیاد، عدم ارتباط زیاد با دیگران و...) هستند. اگر این تناسب حفظ نشود (یعنی هر دو از یک گروه نباشند) در زندگی مشترک به احتمال زیاد با مشکل مواجه می‌شوند. شرایط و مسایل ازدواج و ملاک‌های انتخاب همسر را در عین اینکه باید با دقت مورد توجه قرار داد، اما نباید به طور وسواس‌گونه و یا مستقل از دیگر شرایط بررسی کرد.

هفت خوان مهم در انتخاب همسر



هفت خوان ازدواج

۱) قدم اول این است که خودتان را درست بشناسید و مطمئن باشید که واقعا تصمیم دارید ازدواج کنید یا نه و اگر پاسخ مثبت است به چه دلیل؟ بخاطر پول؟ ظاهر طرف مقابل؟ شخصیتش؟ یا صرفا برای اینکه از خانه پدری فرار کنید؟ کسی که خودشناسی می

کند، برای زندگی خودش هدف قایل می‌شود، برنامه ریزی می‌کند، آرزوهایش را روی کاغذ می‌آورد و جاهای خالی زندگی اش را شناسایی می‌کند.

کسی که خودش را خوب می‌شناسد، کمتر تحت تاثیر حرف دیگران مسیر زندگی اش را تغییر می‌دهد و دوست دارد خودش بداند با زندگی اش چه کار می‌کند. به عنوان مثال، یک دختر ۱۷ ساله دوست دارد در سن ۳۰ سالگی جراح زنان و زایمان باشد، در شیراز زندگی کند و یک بچه داشته باشد.

اولا این که کسی که می‌خواهد پزشک متخصص بشود، باید همسری انتخاب کند که شرایط بخصوص شغلی او را درک کرده و بتواند او را حمایت کند. از سوی دیگر شاید لازم نباشد او هم جراح باشد اما باید از تحصیلات دانشگاهی برخوردار

باشد. در ضمن، برای چنین دختری که زودتر از ۳۰ سالگی نمی خواهد بچه دار بشود، ازدواج زودرس یا حاملگی زودرس مزیت خاصی ندارد. در ضمن اینکه دوست دارد در شیراز زندگی کند، تا حدی تکلیف خواستگاری که می خواهد او را به تبریز یا کانادا ببرد را مشخص می کند. با خودتان رو راست باشید، و در تصمیمتان راسخ باشید.

۲) مرحله دوم این است که همسر آینده تان را بر اساس خواسته ها و موقعیت فعلی خود تصور کنید. تصور کردن همسر ایده آل با توجه به آرزوهایتان نسبتاً راحت است. همیشه از خودتان این سوال را بپرسید: آیا من برای شخصی که به عنوان همسر ایده آل خودم تصور کرده ام، همسر ایده آلی هستم؟ خیلی ساده است. هر ترازویی دو کفه دارد. اگر می خواهید کفه طرف مقابلتان سنگین باشد، ابتدا باید کفه طرف خودتان را سنگین کنید. کسی که می خواهد با یک فرد تحصیل کرده هنردوست ازدواج کند، بهتر است خود نیز تحصیل کرده و هنر دوست باشد.

۳) در مرحله سوم باید یکسری معیارهای غربالگری اولیه برای همسرایی انتخاب کرده و آنها را آزمایش کنید. رایجترین معیارهایی که برای این منظور به کار می روند عبارتند از: تفاوت سن، تفاوت قد، تفاوت ظاهر، تفاوت تحصیلات، تفاوت طبقاتی، تفاوت قومی، تفاوت زبانی و در نهایت تفاوت دینی. نکته مهم این است: این شما هستید که تعیین می کنید یک ویژگی برایتان مهم است یا خیر.

مثلاً برای یک نفر ممکن است ازدواج درون قومی خیلی مهم باشد ولی برای کس دیگر اصلاً اهمیت نداشته باشد. نکته دیگر این است که تفاوت آدمها در یک قالب نسبی مطرح می شود تا مطلق. مثلاً به نظر یک نفر قد ۱۷۰ کوتاه است و به نظر شخص دیگری ایده آل است. پژوهش ها نشان دادند که کسانی که حرف مردم برایشان مهم است بیشتر به ظاهر طرف مقابلشان اهمیت می دهند.

قدم اول این است که خودتان را درست بشناسید و مطمئن باشید که واقعا تصمیم دارید ازدواج کنید یا نه و اگر پاسخ مثبت است به چه دلیل؟ بخاطر پول؟ ظاهر طرف مقابل؟ شخصیتش؟ یا صرفاً برای اینکه از خانه پدری فرار کنید؟

۴) مرحله چهارم عبارتست از دیدن و دیده شدن برای ایجاد جاذبه اولیه. در کشورهایی که محیط های مختلط کمتر است، پسرها ممکن است به کمک مادر و خواهرانشان برای پیدا کردن همسر مناسب متوسل شوند. ولی متأسفانه چنین امکانی برای اکثر خانمهای جوان کمتر وجود دارد. به همین دلیل توصیه این است که محیط کار، تحصیل یا تفریح خود را به گونه ای انتخاب کنید که حداکثر احتمال ممکن را برای دیده شدن توسط همسر احتمالی آینده تان به شما بدهد. به عنوان مثال کسی که می خواهد با یک موسیقیدان ازدواج کند، یا در کلاسهای متعدد موسیقی شرکت می کند یا عضو انجمنی می شود

که موسیقی دانان معمولا عضو آن می شوند. کار دیگری که می توانید بکنید این است که چند خصوصیت اصلی که برای همسر آینده تان در نظر دارید به نزدیکان و دوستان بگویید ممکن است آن ها فردی را با این مشخصات بشناسند و یا در آینده اگر با چنین کسی برخورد کنند بلافاصله به یاد شما می افتند و می توانند نقش معرف را داشته باشند.

۵) مرحله بعد یا دوست شدن با کسی است که فکر می کنید ممکن است با او ازدواج کنید یا خواستگاری کردن از این فرد است. در بسیاری از جوامع (چه شرقی و چه غربی) معمولا خواستگاری توسط جنس مرد صورت می گیرد و معمولا یک زن نمی تواند از یک مرد تقاضای دوستی و یا ازدواج بکند وگرنه به سبکی متهم می شود. به هر حال، فراموش نکنید وقتی با کسی به قصد ازدواج دوست شدید یا از او خواستگاری کردید، فکرتان فقط مشغول ظواهر امر (مانند کافی شاپ رفتن و کادوهای رمانتیک دادن یا نحوه چای آوردن عروس خانم موقع خواستگاری و مراسم عروسی) نباشد. به اصل موضوع دقت کنید.



۶) مرحله ششم که به نظر مهمترین مرحله انتخاب همسر است، بردن نهایت استفاده از فرصتها برای شناخت بهتر همسر احتمالی تان از طریق برقراری ارتباط کلامی یا غیر کلامی می باشد. امروزه حتی خانواده های نسبتا سنتی و مذهبی با حرف زدن و معاشرت زوجهای آینده در طول دوران نامزدی شان مخالفت چندانی ندارند. در طول

این جلسات، از طرف مقابل خود باید سوال بپرسید. سوالهای تعیین کننده. این سوالها از هر فرد به فرد دیگر فرق می کند اما به عنوان نمونه چهار تا پنج مورد از آنها را برایتان می گوئیم:

الف) می توانید بپرسید: هدف شما در زندگی چیست؟ سه تا از بزرگترین آرزوهای زندگی تان را بگویید .

ب) مثلا: هدف شما از ازدواج چیه؟ چرا می خواهید با من ازدواج کنید؟

پ) من شغلم ایجاب می کند که در خارج از منزل کار بکنم. می خواستم بدانم راجع به این موضوع چی فکر می کنی؟

ت) در خانه پدر و مادری شما تقسیم کارهای منزل به چه صورت بوده؟ دوست دارید در زندگی ما چطور باشد؟

پرسیدن این سوال ها کمک کننده است، اما فراموش نکنید که ما در دنیای ایده آل زندگی نمی کنیم، بنابراین اگر تصمیمتان بر این شد که با فردی ازدواج کنید (بخصوص برای خانم ها) فراموش نکنید حتما شرایطی را که برایتان مهم

است سر عقد مطرح کرده و تعهد لازم را از همسر آینده تان بگیرید. این تنها سندی است که می تواند در صورت عدم سازش همسران در موارد یاد شده از شما حمایت کند.

از سوال مهم تر، ارتباطات غیر کلامی است. مثلاً اینکه آیا رفتارش طوری که می خواهید با مهربانی و عاطفه هست یا نه؟ آیا آداب اجتماعی را در حدی که برای شما مهم است بلد هست اگر نه، آیا در این حد با او احساس صمیمیت می کنید که این مورد را با او در میان بگذارید؟

علاوه بر آن باید از خودتان بپرسید: از هم صحبتی با او خسته شدید یا لذت بردید؟ اینکه اگر اختلاف نظری پیش آمد می توانید با صحبت کردن مسئله را حل کنید و یا بر سرش به تفاهم برسید؟ آیا می ترسید مسئله ای را با او در میان بگذارید؟ از عکس العمل هایش در مقابل حرف ها و رفتار شما نگران می شوید؟ آن چیزهایی را که شنیدید یا دیدید وقتی به خانه برگشتید، روی کاغذ بیاورید، زیرا برای مرحله آخر یا هفتم باید از آنها استفاده کنید.

۷) مرحله آخر جمع بندی وضعیت و گرفتن تصمیم مناسب است. در زندگی هر کسی حداقل یک فرد معتمد وجود دارد. نسبت آن شخص مهم نیست. عقل و تجربه اش مهم است. باهم صحبت کنید و مجموع شرایط را برایش بگویید و بخواهید وضعیت را از دید خودش ارزیابی کند. سعی کنید در ارایه مشاهدات و شنیده هایتان منصف باشید و به اصطلاح سانسور نکنید. بعد با خودتان خلوت کنید. تمام نظرات و تفکرات را کنار هم بچینید و جنبه های مثبت و منفی ازدواج با این فرد را کنار هم مقایسه کنید. آیا جنبه های مثبت به جنبه های منفی می چربند؟ آیا چیزی در نکات منفی هست که خیلی برایتان مهم باشد و بخاطرش بخواهید از طرف بگذرید؟ ممکن است چیزهایی را که شنیدید قبول نداشته باشید که ایرادی ندارد. هرکسی نظر خودش را دارد، ولی در نهایت این زندگی شماست. تصمیم آخر را خودتان بگیرید و آن را به پدر و مادرتان اعلام کنید.

می توانید وقتی نتیجه تصمیمتان را به پدر و مادرتان می گوید دلایل خودتان را هم بگویید که بدانند این تصمیم را عاقلانه گرفتید و جوانب آن را سنجیده اید.

مراحل بالا توصیف یک فرایند عقلانی و منطقی بود. ازدواج در زندگی فرد یک تصمیم خیلی مهم است. ازدواج موفق می تواند تمام توانایی های بالقوه فرد را شکوفا کند و ازدواج ناموفق می تواند منابع غنی درون وجود یک نفر را به صفر برساند. هستند کسانی که فقط از روی احساسشان ازدواج کردند و خوشبخت شدند ولی تعداد کسانی که خوشبختند و این تصمیم را با چشم های باز و با در نظر گرفتن همه جوانب گرفتند بیشتر است.

ده وضعیت مهم و خطرناک برای انتخاب همسر

انتخاب همسر همیشه حساس و نیازمند دقت است. اما اگر در یکی از ۱۰ موقعیت زیر قرار دارید، این حساسیت برایتان بیشتر هم خواهد بود. بنابراین بی‌گدار به آب نزنید و مرحله به مرحله با سنجش شرایط آینده پیش بروید.

۱- زیبایی خیره‌کننده

شما دختر زیبایی هستید و هم خودتان و هم اطرافیان‌تان انتظار دارید همسری که انتخاب می‌کنید به اندازه خودتان زیبا باشد؛ شما پسر خوش تیپ و خوش هیكلی هستید و دوست دارید همسری داشته باشید که از این لحاظ هم سطح خودتان باشد؛ شما به تازگی با فردی آشنا شده‌اید که بسیار زیباست و واقعا شما را مجذوب خودش کرده است؛ همین‌جا بایستید؛ شما به شدت در معرض خطر انتخاب نادرست قرار دارید!

شکی نیست که همه ما زیبایی را دوست داریم و به سمت آن جذب می‌شویم، اما وقتی نقش زیبایی در انتخاب ما بیشتر از حد معقول باشد، دردسرهايمان هم شروع می‌شود. بهتر است قبل از اینکه کسی را برای خودتان انتخاب کنید، اولویت‌هایتان را مشخص کنید؛ با اینکه زیبایی برایتان اهمیت زیادی دارد، اما چه چیزهایی هست که برایتان از زیبایی اهمیت بیشتری دارد؟ چه معیارهایی را حاضرید فدای زیبایی کنید و از چه معیارهایی به هیچ وجه حاضر نیستید بگذرید؟ آیا اگر این فرد این همه زیبا نبود، باز هم او را انسان خوبی می‌دانستید؟

موقعیت اجتماعی یکی از مواردی است که احتمال خطای ما در انتخاب همسر را به شدت بالا می‌برد. عناوین و موقعیت‌های چشمگیر به راحتی می‌توانند سایر خصوصیات فرد را تحت تاثیر قرار دهد و به عبارتی چشم ما را به روی خیلی چیزها بیند. در این صورت ما با موقعیت طرف مقابل ازدواج می‌کنیم، اما با «خود» او زیر یک سقف می‌رویم

۲- پرستیژ و موقعیت اجتماعی ویژه

می‌گویند لازم نیست خانم‌ها نصف عمرشان را درس بخوانند و زحمت بکشند تا بشوند خانم دکتر، همین‌که همسر یک دکتر شوند، همه آنها را «خانم دکتر» صدا می‌زنند موقعیت اجتماعی یکی از مواردی است که احتمال خطای ما در انتخاب همسر را به شدت بالا می‌برد. عناوین و موقعیت‌های چشمگیر به راحتی می‌توانند سایر خصوصیات فرد را تحت تاثیر قرار

دهد و به عبارتی چشم ما را به روی خیلی چیزها ببندد. در این صورت ما با موقعیت طرف مقابل ازدواج می کنیم، اما با «خود» او زیر یک سقف می رویم - شما در داخل خانه دیگر خانم دکتر نخواهید بود!

اگر در چنین شرایطی قرار گرفتید، فرد را بدون شغل و موقعیت خاصش تصور کنید: آیا اگر چنین موقعیتی را نداشت بازهم برایتان انسان قابل قبولی بود؟ غیر از موقعیت خاص، چه ویژگی های دیگری دارد که شما را به خود جذب می کند؟

۳- شیفتگی و عشق بی اندازه

مسلم عشق یکی از لازمه های ازدواج است، اما قطعاً برای ازدواج کافی نیست. اگر فقط از روی عشق ازدواج می کنید، منتظر باشید که روزی فقط به خاطر نفرت از هم جدا شوید! یکی از خطرناک ترین شرایط انتخاب همسر زمانی برای شما پیش می آید که «عاشق» می شوید. در این حالت شما آن قدر تحت تاثیر هیجانات و احساسات هستید که نمی توانید درست ببینید و درست تصمیم بگیرید. قبول این مساله برای کسانی که در اوج عشق هستند بسیار سخت است. مغز در حالت هیجان زدگی نمی تواند به طور طبیعی فعالیت کند. بنابراین ما به جز خوبی چیزی نمی بینیم.

اگر نخواهیم از اصطلاح «عشق کور» در این مورد استفاده کنیم، می توانیم بگوییم مغز عاشق، همه چیز را از پشت عینک عشق می بیند و از پشت این عینک هم همه چیز بهتر از آنچه که هست دیده می شود مگر بد است؟ نه. فقط مشکل اینجاست که ما نمی توانیم همیشه با این عینک به دنیا نگاه کنیم چه خواهیم چه نخواهیم این شیفتگی و این هیجانات دیر یا زود فروکش می کند. اگر عاشق هستید، بهتر است مدتی صبر کنید و از رابطه فاصله بگیرید تا این تب در شما فروکش کند و بتوانید با دخالت بیشتر عقل، درمورد زندگی آینده تان تصمیم گیری کنید.

۴- احساس تنهایی شدید

تنهایی های دوران مجردی گاهی برایمان تحمل ناپذیر می شود. وقتی دوستان متاهل دور هم جمع می شوند اما ما به دلیل مجرد بودن نمی توانیم در جمع شان باشیم. وقتی با جمعی از بچه های فامیل به مسافرت می رویم و همه با همسرشان هستند به جز ما. وقتی همکارانمان آخر وقت در حالی به خانه شان برمی گردند که همسرشان با یک غذای گرم در انتظارشان است اما ما به خانه ای می رویم که در و دیوار منتظرمان است و...، ته دلمان به این فکر می کنیم که چرا من باید این قدر تنها باشم؟ و درست همین جاست که زنگ های خطر به صدا درمی آید.

تنهایی مفراط ساده تر از آنچه فکرش را بکنید می تواند شما را در معرض انتخاب اشتباه قرار دهد. وقتی در تنهایی به حال خودتان تاسف می خورید، کسی پیدایش می شود که می تواند شما را از دست این غول تنهایی و این همه غم و غصه نجات دهد و ادامه داستان!

افراد تنها به راحتی می توانند تنهایی شان را با دوستان و آشنایان تا حدی برطرف کنند و به فکر حل این مساله از طریق ازدواج نباشند. بعد از اینکه از عمق تنهایی ما کاسته شد، می توانیم تصمیمات بهتری برای خودمان بگیریم.

۵ - عجله

برای من دیگر دارد خیلی دیر می شود آیا چنین ندایی را از دوستان می شنوید؟

شما آخرین فرزند خانه هستید که مجرد مانده، تنها پسر مجرد فامیل در طیف سنی خودتان هستید، همه دوستانتان ازدواج کرده اند. چشم مادر بزرگ و پدر بزرگان به شماست که نوه شان را ببینند. شما خواهر بزرگ تر هستید و ازدواج خواهر کوچکترتان در گرو ازدواج شماست و آخرین آرزوی مادر و پدرتان برای خوشبختی شما این است که شما را در لباس دامادی/ عروسی ببینند. یا اصلا سن شما بالا رفته و احساس می کنید برای ازدواجتان دیر شده است. هیچ کدام از این موارد مشکل خاصی به شمار نمی رود؛ به شرطی که شما را وادار به انتخاب عجولانه و نسنجیده نکند.

در هر انتخابی، وقتی ما در شرایط اضطرار و عجله قرار می گیریم، امکان اشتباه کردنمان چندین برابر می شود و زمانی که این انتخاب به بزرگی انتخاب شریک زندگی باشد، حساسیت آن هم چندین برابر می شود. پس ارزشش را دارد که با این فکر مبارزه کنید. یک راه حل ساده: به همه کسانی که احساس می کنید از سوی آنها تحت فشار هستید - از جمله ندای درون خودتان - بگویید که اصلا قصد ازدواج ندارید!

۶ - سن پایین

شاید خیلی ها طرفدار ازدواج در سن پایین باشند، اما شما اگر فکر می کنید هنوز به سن مناسب ازدواج نرسیده اید، هرگز تن به ازدواج ندهید. این که دقیقا چه سنی برای ازدواج مناسب است را نمی شود تعیین کرد، این مساله در فرهنگ ها و در افراد مختلف تفاوت زیادی دارد. اما اکثر روان شناسان امروزی معتقدند به طور کلی در جامعه شهری فعلی سنین زیر ۲۰ سال می تواند برای ازدواج پرخطر باشد. ازدواج سالم نیاز به بلوغ های چندگانه دارد که بسیاری از آنها در سنین پایین

حاصل نمی شود. بسیاری از افراد در سنین آغاز جوانی هنوز نمی دانند که از زندگی چه می خواهند و در سال های بعد اولویت هایشان تغییرات زیادی پیدا می کند. ضمن اینکه در این سنین معمولا احساسات ما بر عقلمان چیره است. در صورتی که سن زیادی ندارید اما در موقعیت ازدواج قرار گرفته اید، مشخص کردن برنامه و خواسته های آینده زندگیتان می تواند کمکتان کند: آیا این ازدواج چیزی است که شما را مطابق اهدافتان پیش ببرد؟ آیا اصلا به جایی رسیده اید که بتوانید هدفی کلی برای خود برگزیده و تصویری از آینده تان ترسیم کنید؟

۷- شناخت ناقص

دو سال است که با کسی قرار ازدواج گذاشته اید و به قصد شناخت برای ازدواج با هم در ارتباط بوده اید، اما این ارتباط شما محدود به کافی شاپ رفتن آخر هر هفته همراه دوستان یا ارتباط تلفنی بوده است. بگذارید خیالتان را راحت کنم: اگر ۲۰ سال هم آخر هفته ها با این فرد بیرون بروید، هر روز ساعت ها با او تلفنی صحبت کنید، باز هم شناخت شما نسبت به او کاملا ناقص است! وقتی با یک نفر ازدواج می کنیم، در واقع با کل وجود او و با همه ابعاد زندگی اش، خانواده اش، گذشته اش، آینده اش، افکار و اخلاقش و همچنین با جسم او ازدواج کرده ایم؛ در مثال بالا شما فقط بُعد «کافی شاپ» یا به عبارتی بُعد «تفریحی» فرد را شناخته اید، یا با شخصیت مجازی او (که معمولا بسیار متفاوت از شخصیت حقیقی است) آشنا شده اید و این هرگز شناخت کافی برای یک ازدواج خوب به حساب نمی آید. احتمال شکست در ازدواجی که براساس شناخت کافی صورت نگیرد بسیار بالاست. ما زمانی می توانیم به شناخت کامل تر برسیم که با همه ابعاد وجودی فرد و در شرایط و موقعیت های مختلف رو به رو شده باشیم.

۸- بحران روحی

در رابطه ای شکست خورده اید، هنوز یک ماه از اتمام رابطه قبلی تان نگذشته، هنوز زخم هایی که از ارتباط ناموفق قبلی خورده اید خوب نشده و هنوز غم و غصه دارید و به حال و هوای عادی زندگی تان برنگشته اید: حال شما و نیاز شما به یک همدم را درک می کنم، اما الان اصلا فرصت مناسبی برای تصمیم گیری در مورد ازدواج نیست.

بحران روحی به هر علتی ممکن است ایجاد شود: ممکن است به تازگی عزیزی را از دست داده باشید، از کار اخراج شده باشید، بیمار باشید، پدر و مادرتان از هم جدا شده باشند یا هر مساله دیگری که باعث ناراحتی شما شده باشد. در حالت بحران، ذهن ما فعالیت طبیعی ندارد و امکان اشتباه در این وضعیت بالاست. ممکن است کسی که الان به نظرمان همسر

مناسبی می آید، بعد از عبور از بحران، دیگر چندان مناسب به نظر نرسد و خودمان هم ندانیم چه شد که حاضر شدیم با چنین فردی ازدواج کنیم. این نوع ازدواج ها دقیقا مصداق «از چاله به چاه افتادن» است.

۹- سرخوشی و هیجان

در عروسی دخترخاله تان که خیلی به شما خوش گذشته با کسی آشنا شده اید که انگار دقیقا همان کسی است که همیشه در رویاهایتان به دنبالش بودید. احساس بسیار خوبی نسبت به او دارید و وقتی به او فکر می کنید شادی وصف ناپذیری را در خود احساس می کنید. احساس خوبی است! اما اگر هنوز رابطه تان جدی نشده، دست نگه دارید. چون دقیقا در لبه پرتگاه انتخاب غلط قرار گرفته اید!

هیجان مثبت، درست مثل هیجان منفی، ما را در معرض انتخاب غلط قرار می دهد. اسم این حالت را «جوزدگی» می گذارم. در بعضی شرایط ما کاملا «جو زده» می شویم و کارهایی می کنیم که شاید در حالت عادی به آن فکر هم نکنیم. وقتی در میهمانی به ما خوش می گذرد، عملکرد مغز ما متفاوت از حالت عادی است و در واقع فیلترهایی که ما برای انتخاب شخص مناسب برای خود داریم تا حد زیادی از کار می افتد. اشتباه بزرگی است که بخواهیم به انتخاب ذهنمان در چنین حالتی اعتماد کنیم. در این وضعیت بهتر است مدتی صبر کنیم تا مغز به حالت عادی برگردد و مجددا درمورد این شخص فکر کنیم. در اکثر موارد انتخاب های هیجانی بعد از مدتی از چشم مان می افتند.

۱۰- چشم و هم چشمی

متاسفانه چشم و هم چشمی نیز چشم ما را به روی بسیاری از واقعیات می بندد و امکان درست دیدن را از ما می گیرد. اگر احساس می کنید در شرایطی هستید که میل به کم کردن روی اطرافیان از طریق ازدواجتان دارید، بهتر است دست از هر اقدامی در زمینه ازدواج بردارید.

از کجا می فهمیم که تصمیم گیری ما از روی چشم و هم چشمی است؟ از اینجا که مدام در حال مقایسه کردن مورد خودتان با مورد ازدواج کسی هستید که حسادت شما را برانگیخته و این خیال رهایتان نمی کند که ازدواج شما با این شخص چطور می تواند حال او را بگیرد و دل شما را خنک کند.

چشم و هم چشمی به طور خاص درمورد افرادی دیده می شود که از همسر خود جدا شده اند و همسر آنها مجددا ازدواج کرده است. در چنین شرایطی میل شدید به جبران کردن و کم نیاوردن در ما پدید می آید که ضریب خطا در انتخاب را تا حد زیادی بالا می برد. توصیه می شود برای این جبران و رو کم کنی، راه های دیگری به جز ازدواج را در پیش بگیرید.

فصل سوم: مهارت های ارتباطی پایه در زندگی زنانه

ارتباط را می توان به عنوان فرایند تبادل اطلاعات و احساسات بین دو یا چند نفر تعریف کرد. در ارتباط با زندگی زناشویی، ۵ مورد به عنوان ستون رابطه و سنگ بنای آرامش در خانواده مطرح می باشد که محبت و صمیمیت، مسئولیت پذیری، احترام، اعتماد و رابطه زناشویی رضایت بخش (جنسی) را شامل می شود. هر یک از این موارد اگر آسیب ببینند بر سایر موارد نیز تاثیر گذاشته و آرامش و رضایت مندی را در رابطه زوج ها دچار مشکل می کند.

اصول و تکنیک های برقراری ارتباط موثر در زوجین:

خودآگاهی پیش شرط برقراری ارتباط با دیگران است و به میزان شناختی که از خود کسب می کنیم، می توانیم بر زندگی و تعامل خود با همسرمان کنترل و مدیریت داشته باشیم. به کسانی که ارتباط موثر با همسر و سایر افراد را می خواهند و تمایل دارند که روابط خود و همسرشان را بهبود بخشیده و رضایت حاصل نمایند توصیه می گردد که پس از شناخت نسبی از خود تکنیک های زیر را بکار گیرند.

۱- ارتباط یک اولویت است: ارتباط موثر اولویت مهمی در روابط زوجها بوده و اگر آن را اولویت بدانیم، زمان کافی برای داشتن روابط را فراهم می نماییم. امروزه حتی شبکه های اجتماعی (واتساپ، تلگرام و...) وقت زیادی از زوجین گرفته و عملاً دنیای مجازی اجازه ارتباط رو در رو را از خانواده ها گرفته است. افرادی که ارتباط را اولویت زندگی خود می دانند بین کار، تفریح و بودن در کنار خانواده تعادل برقرار می نمایند.

■ هفت عادت مرگبار در ارتباط زن و شوهر:

الف- انتقاد یا عیب جویی: انتقاد از همسر دشوارترین نوع انتقادهاست که اگر به درستی مطرح نشود ممکن است یک مسئله بحرانی تبدیل شود و کانون خانواده را دچار چالش و آسیب نماید. اگر خواهان اصلاح یا تغییر رفتاری در همسران هستید، به جای تمرکز بر آن چه که در همسران نمی پسندید بر چیزی که دوست دارید رخ دهد تاکید کنید.

ب- سرزنش: گفتگوی بین زوج های ناراضی پر از سرزنش یکدیگر است. در این حالت فرد همسر خود را مقصر تمام اتفاقات می داند. سرزنش بیش از حد موجب بدبینی، خرد شدن شخصیت و به هم خوردن سازگاری و روابط زن و شوهر می شود.

ج- شکایت: بطور کلی همسری که انتقادگر است دیگران را سرزنش می کند و آنها هر دو از هم شکایت دارند. وقتی شکایت زیاد می شود بهانه گیری و بحث و جدل رخ داده و ادامه می یابد.

د- نق زدن: زوجی که همواره در حال نق زدن می باشد همسر خود را تحریک پذیر نموده و در بلندمدت فضایی مملو از کینه و نفرت در خانه ایجاد می نماید.

ه-: با تهدید به همسر خود این پیام را می دهند که به تو صدمه خواهیم زد.

و- تنبیه: رفتارهای تنبیهی منجر به کشمکش و مقابله شده و رابطه را تیره می نماید.

ز- رشوه دادن:

■ هفت عادت مراقبت کننده ارتباط زن و شوهر:

الف- حمایت: زوج هایی که در زمان های سخت از هم حمایت می کنند می توانند یک رابطه محکم و خوب را برای همه عمر ایجاد نمایند.

ب- تشویق کردن: با تشویق کردن به همسران نشان خواهید داد که همیشه پشت سر او بوده و در هر قدم از راه، مشوق او می باشید و تحسین رفتارها و کارهای او قوت قلبی برای روابط تان خواهد بود.

ج- گوش دادن: اگر می خواهید به درک و پذیرش احساس، خواسته و نیاز یکدیگر کمک کنید، بدون ارزیابی شنیده های خود به هم گوش کنید. ممکن است در برخی موارد با چیزهایی که از همسران می شنوید، موافق نباشید اما اگر خوب گوش دهید و احساس شنیده شدن را به هم بدهید برای شما صمیمیت و نزدیکی بیشتری را به ارمغان می آورد. مهارت گوش دادن چیزی فراتر از سکوت کردن و صحبت نکردن است. یکی از مهارت های شنونده خوب توانایی استفاده از تکنیک گوش دادن انعکاسی است. در این تکنیک همسر باید گفته های زوج خود را تکرار نموده و یا بازگویی و جمع بندی نماید و نسبت به آنچه او احساس می کند حساس باشد و بازخورد احساسی و همدلی داشته باشد. تکنیک گوش دادن انعکاسی: ۱- این احساس را در گوینده ایجاد می کند که شنیده، فهمیده و درک شده است ۲- دقت درک شنونده را از آنچه گوینده می گوید، افزایش می دهد.

ج- پذیرش: پذیرش همسر جوهر و اساس یک رابطه می باشد. شما عیوب یکدیگر را پذیرفته و اطمینان و اعتماد دارید که در هر زمان هر یک بهترین عملکرد را خواهید داشت.

ه- اعتماد: اساسی ترین جنبه های رابطه زناشویی است. در ازدواج، اعتماد شبیه تعهد است، یک وفاداری است که جنبه شناختی دارد. آن قلب و روح عشق است. نشان دادن قابل اعتماد بودن به همسر، بهترین راه به دست آوردن اعتماد است.

و- احترام: هر چه احترام همسر بیشتر حفظ شود اعتماد به نفس او بیشتر خواهد بود. بطور واقعی مواردی را پیدا کنید که احترام همسر را افزایش می دهد و روی آنها تمرکز کنید.

ز- مهارت مذاکره زوج: در بهترین ازدواج ها نیز تفاوت در میزان و سطح خواسته ها وجود دارد وقتی مذاکره می کنید چیزی را برای به دست آوردن چیز دیگر می دهید. این دادن و گرفتن صادقانه است. اگر هر دو طرف در مذاکره انعطاف ناپذیر باشند آن کار نخواهد کرد.

۲- مهارت بیان احساس: احساسات بخش مهمی از وجود ما به عنوان انسان است. احساسات کمک می کند که در ارتباط بین فردی برخورد مناسبی داشته و با زندگی کنار بیاییم. بیان احساسات عامل مهمی برای شناسایی و ادای مناسب هیجانات شما است.

فرایند بیان احساس:

احساسات خود و همسرتان را شناسایی کنید: در این فرایند ابتدا سعی کنید که احساسات تان را در هر نقطه از زمان شناسایی کنید. هنگامی که توانایی شناسایی و نام بردن آنچه احساس کرده اید را کسب کنید، مدیریت و بیان درست آن، کلید موفقیت در روابط با همسرتان می باشد. برای شناسایی احساسات به تغییرات بدنی که در شما ایجاد می کنند توجه کنید. یکی دیگر از روش های مناسب برای شناسایی احساس این است که ببینید با دست دادن آن، چه کاری می خواهید انجام دهید، وقتی که حس واقعی را احساس می کنید، به سمت چه کاری کشیده می شوید؟

احساسات خود را به درستی بیان کنید: از سرزنش و برون فکنی احساسات منفی نسبت به همسر خود بدون توجه به شرایط اجتناب کنید. سعی کنید زمان مناسبی برای بیان احساسات خود به همسرتان پیدا کنید. برای بیان احساسات گام های ذیل را طی کنید:

- برای بیان احساسات از عبارت "من" استفاده کنید.

- طول مدت و شدت احساس خود را بیان کنید.

- کلمه کلیدی عاطفی که نشان از احساس شماست را بکار ببرید.

- احساس خود را (تأثیرات، تعاریف، مترادف ها، محتوای احساس) توصیف نموده و بسط دهید.

- به رفتاری که موجب ناراحتی شما شده، اشاره کرده و شخصیت همسر خود را سرزنش نکنید.

- درباره احساس تان صادقانه و به سادگی صحبت کنید.

- منتظر پاسخ همسرتان باشید.

- از همسرتان در رابطه با احساساتش، سوال های باز پاسخ بپرسید.

۳- مهارت بیان خواسته ها و نیازها در ارتباط با همسر: اگر می خواهید یک رابطه خوب با همسرتان ایجاد کنید باید

احساسات، انگیزه ها، تمایلات، نیازها و خواسته هایی را که دارید بدانید و شیوه درست ابراز آنها را یاد بگیرید. بیان نیازها

به شیوه صحیح نشان دهنده اعتماد به نفس و احترام به خود و دیگران، روشی مطمئن برای پیشگیری و حل مشکلات

می باشد. زوج های موفق فعالانه برای کشف، درک و ارضای خواسته ها و نیازهای مهم یکدیگر تلاش می کنند. نیازهای

جسمانی و روانی یکدیگر را به درستی تشخیص داده و با توجه به وضعیت یکدیگر آنها را ارضاء می نمایند. در بیان نیازها

مراحل ذیل را طی کنید:

- نیاز و خواسته خود را مشخص کرده و مکتوب نمایید.

- پیش از بیان خواسته و نیاز، آن را واریسی کنید.

- در بیان خواسته، ابتدا موقعیت یا شرایط را توصیف کنید.

- احساس خود را به شیوه درست بیان کنید.

- خواسته خود را به صورت عینی و رفتاری بیان کنید.

- در بیان خواسته خود بر یک موضوع تمرکز کنید.

- اگر همسرتان به خواسته شما توجه نکند راههایی برای حل مشکل در ذهن داشته باشید.

۴- از بکار بردن عبارات منفی اجتناب کنید و چیزهای مثبت درباره همسر خود بگویید: بیان هیجانات مثبت به شدت با سازگاری زناشویی مرتبط بوده و به خصوص اگر زوجین هیجانات منفی خود را فرونشانده و به شیوه درست ابراز نمایند، تاثیر شگرفی بر ارتباط دارد.

۵- دادن پیام های همخوان به هم: زمانی پیام ها همخوان هستند که رفتار کلامی و غیرکلامی فرد با هم مطابقت داشته باشند. مثلا وقتی خانمی به همسرش می گوید " باشه حقو با توست و به سمت همسر خود رفته و او را بغل می کند رفتار کلامی و غیرکلامی اش همخوان است".

۶- تقسیم قدرت: قدرت در رابطه زوج عبارت از توانایی تحمیل اراده خویش بر همسر و اجتناب از تاثیرپذیری از او می باشد.

۷- در ارتباط با همسر خود با خلوص، همدلی، تعهد و پذیرش داشته باشید.

۸- فضای شخصی در ارتباط زوج: به این معنا است که شما آزاد باشید تا علایق و فعالیت های خود و دوستی های مستقل از همسران را دنبال کنید. زن و شوهر باید فعالیت هایی را با هم و در عین حال جدا از هم برنامه ریزی نموده و حس با هم بودن و در عین حال مستقل و متمایز بودن را رشد دهند.

۹- صمیمیت در ارتباط با همسر: صمیمیت کیفیت ارتباط بین دو نفر است که در آن هر یک از زوج ها به دیگری اهمیت داده و مراقبت کافی و عمیقی از طرف مقابل می نماید. صمیمیت داری ابعاد زیر است:

جاذبه، ارتباط باز و صادقانه، تعهد به ادامه ارتباط و مشارکت، لذت بردن از زندگی خود در کنار هم، احساس داشتن هدف در رابطه و اعتماد متقابل.

فصل چهارم: آشنایی با الگوریتم و ساختار مسأله پیش از ازدواج

کارکردهای ازدواج شامل کارکرد فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و روانشناختی (نیاز روانی، آرامش و رشد روانی) است. اما با وجود کارکردهای مثبت به گزارش سازمان ملی جوانان ۴۰٪ زوجین طلاق قانونی می‌گیرند و ۷۵٪ نیز طلاق عاطفی گزارش شده است.

سوال اصلی: علت آمار بالا در طلاق زوجین چیست

ازدواج غلط که براساس معیارهای غلط نیز بنا شده است.

تصورات غلط درباره هم‌کفو بودن:

- تناسب سنی
- تناسب اقتصادی
- تناسب فرهنگی
- تناسب خانوادگی
- تناسب تحصیلی

معیارهای صحیح:

۱- سلامت شخصیت (منظور وجود حداقل‌های سلامت شخصیت)

۲ تناسب شخصیت‌ها

لزوماً هر دو انسان سالم در کنار هم به خوشبختی نمی‌رسند مثل دو مسافر که به دو مقصد متفاوت می‌روند ولی سوار یک ماشین هستند.

الگوریتم انتخاب همسر:

مرحله اول: بررسی معیارهای ظاهری غیرقابل پرسش (مثل زیبایی ظاهری (این امر نسبی است) و اگر این معیار را نداشت به مرحله بعدی نمی‌رویم

نکته: هیچ معیاری نباید به خاطر معیار دیگری فدا شود چون بعداً دچار مشکل می شویم و راه برای همه افراد اهمیت دارد.
مرحله دوم: بررسی معیارهای غیرظاهری و قابل پرسش (مثل تحصیلات- مذهب- سطح فرهنگی خانواده

اگر این معیارها را نداشت نمی توانیم به مرحله بعدی بروید اما اگر باشد بهتر است.

مرحله سوم: شناخت متقابل هدف شناخت لایه‌های پنهانی شخصیت است براساس زمان و تجربه و تعاملات استاندارد دوره آشنایی (۳ الی ۶ ماه) سه ماه برای کسانی که شخصیت وابسته دارند و یا در فرهنگ های بستری هستند. این دوره، دوره جمع‌آوری داده است داده است در این مرحله باید خانواده در جریان باشند اما ارتباط زیادی نداشته باشند (کنترل از راه دور)

مرحله چهارم: بررسی معیارهای حقیقی خوشبختی شروع مشاوره ازدواج در این مرحله است. در این مرحله ۲ آیتم سلامت شخصی شخصیت و تناسب شخصیت بررسی می‌شود از طریق مصاحبه و آزمون

۱- چرا می‌خواهم ازدواج کنم؟

موضع کنش: آگاهانه، آزادانه، هدفمند

موضع واکنش: مثل ترس از بالا رفتن سن یا در واکنش به فرار از فشار خانواده

کسی که از موضع واکنش تصمیم به ازدواج می‌گیرد فردی با سلامت روان نیست.

۲- من کیستم؟ نیازسنجی درست برای هدفمند کردن انتخاب و برآورد صحیح امکانات برای مناسب ترین انتخاب نه بهترین.

۳- آیا من آمادگی ازدواج دارم؟

سنجش بلوغ ها: بلوغ فیزیولوژی (سن تقویمی- فقدان بیماری خاص).

بلوغ عاطفی (توانایی دسترسی به هیجانات- توانایی ابراز هیجانات- توانایی مدیریت هیجانات).

بلوغ اقتصادی (احساس خودکارآمدی در تامین معاش- کار سالم- مسئولیت پذیری و ثبات در شغل طی یک سال- عقل معاش و در خانم ها آمادگی مسئولیت پذیری برای کارهای خانه).

بلوغ اجتماعی (اعتماد به نفس اجتماعی و توانایی درخواست و ابراز خواسته‌ها- کسانیکه تنهایی را ترجیح داده بلوغ اجتماعی کافی ندارند).

سن آمادگی ازدواج در این دوره برای دختران ۲۴ سالگی و پسران ۲۸ سالگی است.

۴- نیازهای من در ازدواج چیست؟

نیازهای بین فردی	نیازهای کارکردی
محبت	پیشرفت
توجه	پول
حمایت	هوش
گذشت	توانایی
احترام	جایگاه اجتماعی
تایید شدن	

نکته: در ازدواج باید هر دو نیازهایشان از یک نوع باشد.

۲۵٪ خوشبختی ناشی از نیازهای مشترک است و حداقل این است که به هم شبیه باشند و در تضاد نباشند. از طریق قواعد زیر ما به

نیازها پی می بریم: ۱- شباهت نیازها ۲- تعادل نیازها ۳- مهارت ها

۵- آیا نیازهای روانشناختی من در تعادل قرار دارند؟

۵۰٪ واریانس خوشبختی را تامین می کند.

اگر پیشرفت- پول- هوش از تعادل خارج شود = وسواس

اگر توانایی- جایگاه اجتماعی از تعادل خارج شود= نارسیسم

اگر محبت و توجه و ... از تعادل خارج شود= شخصیت وابسته

- مهارت های بین فردی ۲۵٪ خوشبختی را تضمین می کند.



۶- آیا من توانایی عشق ورزیدن دارم؟

۷- کدامیک از ظرفیت های عشق ورزیدن در من ضعیف است؟

۸- آیا من توانایی کنترل احساسات خود را دارم؟

۹- آیا من ظرفیت حل مسئله و مدیریت استرس دارم؟

۱۰- آیا من مهارت برقراری رابطه جنسی دارم؟

ساختار مشاوره ازدواج:

جلسه اول و جلسه دوم - - - - - بین فردی و ارتباطی (جلسه مشترک)

جلسه سوم و چهارم - - - - - مسائل شخصیتی (جلسه انفرادی)

جلسه پنجم - - - - - بینش و تصمیم گیری (جلسه مشترک)

تصمیم گیری و نتیجه مشاوره پیش از ازدواج ۴ حالت دارد:

۱- ازدواج نه تنها بلامانع است بلکه مورد تاکید هم هست.

۲- ازدواج شما بلامانع است به شرط آموزش مهارت های بین فردی

۳- ازدواج شما بلامانع است به شرط درمان

۴- بهتر است ازدواج نکنید (با استدلال)

فرایند مشاوره پیش از ازدواج

گام اول: برقراری اتحاد درمانی (۱۰ دقیقه)

۱- آشنایی مختصر با دختر و پسر

۲- معرفی درمانگر (نام - تحصیلات - تجربه)

۳- اجازه از طرفین برای نحوه خطاب کردن آنها

۴- پرسش راجع به تلاش های قبلی: در صورت مثبت بودن پاسخ، چند جلسه؟ دستاوردها چه بود؟ چرا ادامه ندادی؟

۵- چه انتظاری از من به عنوان مشاور داری؟ (انتظارات پذیرفته و یا اصلاح می شود)

۶- معرفی هدف و ساختار مشاوره پیش از ازدواج

۷- تاکید بر مسولیت پذیری (مصلحت اندیش نباشم- تبانی با هیچ یک از شما نداشته باشم- موضوع شما را متخصصانه و متعهدانه بررسی کنم).

۸- اجازه برای یادداشت برداری

۹- تاکید بر محرمانه بودن اطلاعات

۱۰- پاسخ به سئوالات یا ابهامات احتمالی

گام دوم: بررسی ویژگی های جمعیت شناختی دختر و پسر

- خانوادگی: (سن، تعداد اعضای خانواده، ترتیب تولد، ساختار خانواده، ویژگی های منفی پدر و مادر، جو عاطفی خانواده، نحوه تصمیم گیری در خانواده، ساختار قدرت)

- اجتماعی و فرهنگی: (اصالت فرهنگ، اعتقادات، میزان اهمیت باورهای دینی و اصالت خانوادگی در ازدواج).

- اقتصادی: (شغل والدین، درآمد، شغل دختر و پسر، عقل معاش)

این سئوالات بدان جهت پرسیده می شود که بدانیم بافت خانواده چگونه است؟ شخصیت افراد در آن بافت چگونه reaction خواهد شد؟

گام سوم: بررسی معیارهای انتخاب همسر

بطور کلی دوست داری همسر آینده ات چه معیارهایی داشته باشد؟ معیارهای انتخاب همسر تابع نگرش فرد به عشق است؟

در معیارهای ازدواج باید ۶ نگرش (سبک تمایل به عشق) وجود داشته باشد (پرسشنامه سبک نگرش به عشق).

۱- جذابیت جنسی Eros

۲- عشق عارفانه- گذشت و فداکاری و نوع دوستی Agape

۳- کشش پر آشوب- جدایی غمبار (توجه آرامش و اعتماد) Mania

۴- حساب و کتاب و سود و زیان Progma

۵- عشق و دوستی و صمیمیت Storate

۶- شوخی و تفریح (تنوع طلب) هیجان و لذت Lodus

گام چهارم: بررسی میزان انطباق بین معیارهای ذهنی با انتخاب هایش

گام پنجم: بیرون کشیدن موارد عدم انطباق و بررسی نحوه مواجهه با آن موارد (شیوه های حل تعارض)

گام ششم: بررسی تاریخچه آشنایی (مدت زمان آشنایی، نحوه آشنایی، میزان و زمان اطلاع خانواده، میزان نزدیکی عاطفی و جنسی)

دو خط قرمز: - میزان نزدیکی عاطفی (اگر هر دو مشکل ندارید که هیچ و در غیر اینصورت باید خودتان تعیین کنید)

- رابطه جنسی (به هیچ وجه حتی با وجود رضایت طرفین رابطه ای نباشد تا زمانیکه من روانشناس شما هستم و

ترجیحا تا زمانیکه ازدواج نکردید).

جلسه دوم:



بررسی ظرفیت های عشق ورزیدن به کمک آزمون عشق:

عشق ملاط رابطه و باعث قوام و دوام رابطه زناشویی می شود.

صمیمیت	تعهد	میل جنسی
محبت	صداقت	وضعیت ظاهری، تناسب اندام، نظافت
احترام	وفاداری	خوش پوش بودن، سلامت جنسی، مهارت
ابراز احساسات کلامی	کار سالم	برقراری رابطه
وقت صرف کردن در رابطه	عقل معاش	
علاقه مشترک	سازگاری	
شوخ طبعی	رازداری	
احترام به استقلال	گذشت	
پذیرش نامشروط	همکاری	
توجه		
همدلی		

فرد باید به هر یک از آیتم ها یک نمره از ۰ تا ۱۰۰ بدهد (یک نمره به خود و یک نمره به طرف مقابل) و اگر ناراضی بود جلوی آن یک علامت می گذارد. اگر نمرات با میزان رضایت فرد ناهماهنگ بود مثلاً با وجود نمره بالای ۹۰ باز هم اظهار نارضایتی می کند می تواند نشانه نیمرخ شخصیتی ناسالم فرد باشد.

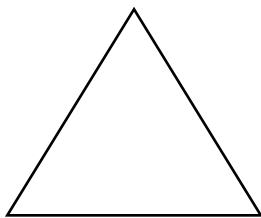
جلسه سوم: (جلسه انفرادی)

گام اول: بررسی سئوالات - دغدغه ها و نگرانی های شخصی

مثال: اگر مادر دخالت دارد و فرد از این موضوع اظهار نگرانی کرد.

بررسی می شود که آیا هر دو طرف سلامت روان دارند یا نه؟ اگر هر دو از سلامت روان برخوردارند این موضوع نگران کننده نخواهد بود اما اگر در تست میلون دختر خود شیفته و پسر وابسته است در اینجا مادر کنترل گر می تواند مشکل ساز و نگران کننده شود.

شخصیت دختر (سلامت نسبی)



اگر پسر وابسته و دختر اسکیزوئید باشد نیز مادر کنترل گر نگران کننده نخواهد بود.

اثر بافت (مادر کنترل گر)

شخصیت پسر (سلامت نسبی)

گام دوم: بررسی نیازهای روان شناختی دختر و پسر: ۲۵ درصد خوشبختی از شباهت نیازهاست. سئوالات مطرح شده درباره بررسی نیازهای دو طرف

۱- هر آدمی در زندگی دارای ارزش ها و نیازهایی است، در زندگی شخصی شما چه چیزهایی دارای ارزش است؟

(تعریف ارزش: یعنی چیزهایی که مثبت و مهم هستند و دوست داری در زندگی خود آنها را ببینی).

۲- دیگرانی که شما را به خوبی می شناسند شما را با چه ویژگی های مثبت بارزی یاد می کنند؟

۳- چه ویژگی ها یا رفتارهایی در دیگران هست که ممکن است گاهی شما را به هم بریزد؟

۴- آیا در زندگی شخصی الگو یا الگوهایی دارید؟ چه ویژگی هایی در آنها وجود دارد که آنها را به عنوان الگو انتخاب کردید؟

پاسخ به این سئوال ها می تواند نشان دهنده نیازهای روانشناختی فرد باشد و نیازها یعنی همان معیارهای ازدواج.

نکته: کسانی که شاد بودن و اکتیو بودن برایشان ارزش است دارای شخصیت نمایشی هستند چون خواهان توجه اند.

گام سوم:

- بررسی شدت نیازهای روانی (۵۰٪)

- بررسی کارکردهای شخصی فرد در ۶ ماهه اخیر

کارکرد زیستی: خواب، اشتها، فعالیت جنسی و سلامت جنسی

کارکرد روانی: هدف، انگیزه، لذت، عزت نفس، وجود یا عدم وجود افکار خودکشی

کارکرد اجتماعی: علاقه اجتماعی، اعتماد به نفس اجتماعی

نیم رخ شخصیتی (MCMI) ۱۷۵ سئوالی:

نکته: اگر در پاسخ به سؤال بین بله و خیر مردد باشد باید گزینه خیر را بزند.

جلسه پنجم: (جلسه مشترک)

۱- بینش ۲ - تصمیم گیری

ببینش:

- مشاور باید طرفین را با نیازهای روانشناختی خود آشنا کند.
- مشاور باید کارکرد نیازهای روانشناختی را به طرفین توضیح دهد.
- مشاور باید میزان تعادل نیازهای روان شناختی طرفین را مورد بررسی قرار دهد. (تفسیر میلون)
- مشاور باید بین نیازهای روان شناختی و معیارهای ازدواج رابطه ایجاد کند.
- مشاور باید بین نیم رخ شخصیتی و ظرفیت های عشق ورزیدن رابطه ایجاد کند.

- حالت اول: زمانیکه ازدواج نه تنها بلامانع است بلکه توصیه می شود ازدواج صورت گیرد.

- نیازها شبیه به هم باشند. (نوع بین فردی یا کارکردی).
- نیازها در تعادل باشند (نمرات میلیون بین ۴۰ تا ۶۰).
- مهارت های بین فردی قابل قبول باشند.

- حالت دوم: ازدواج به شرط آموزش مهارت های بین فردی

- نیازها مشابه نباشند (نوع بین فردی و کارکردی).
- نیازها اندکی از تعادل خارج شده باشند (اگر نمرات بالای ۶۰ تا ۷۰ باشد).
- فقدان مشابه اختلال محور ۱ یا ۲.
- مهارت های میان فردی به خاطر همین مسئله ضعیف است.

- حالت سوم: ازدواج به شرط درمان

- نیازها مشابه باشند یا نباشند.
- نیازها از تعادل خارج شده باشند.
- فرد مبتلا به اختلال شخصیت شدید نباشد.
- مهارت های بین فردی ضعیف باشد.
- تناسب شخصیت ها دیده شود.

- حالت چهارم: ازدواج ممنوع:

- نیازها مشابه باشند یا نباشند.
- نیازها از تعادل خارج شده باشند.

- اختلال شخصیت شدید در یک یا هر دو طرف وجود باشد.

- عدم تناسب از نظر شخصیتی دیده شود.

- مهارت ها ضعیف باشد.

اختلال های شدید شخصیت در آزمون میلون (نمره ۸۵ به بالا).

۳- اسکیزوتایپال (اختلال هزیانی و اختلال تفکر)

۲- مرزی

۱- پارانوئید

۵- اسکیزوئید

۴- ضداجتماعی

اعتبار و روایی آزمون:

میزان مطلوبیت Desirability نباید بالای ۸۵ باشد.

بدنمایی Debasement نباید بالای ۸۵ باشد.

مکانیسم دفاعی Desclosure نباید زیر ۳۴ باشد.

نتایج اگر بالای ۸۵ باشد اختلال بالینی وجود ندارد.

فصل پنجم: روابط دختر و پسر و انتخاب همسر

یکی از مسائل مهم اجتماعی در سال‌های اخیر در جمهوری اسلامی ایران، مسئله روابط دختر و پسر است. درباره این پدیده، مانند بسیاری پدیده‌های اجتماعی دیگر، دیدگاه‌های متفاوت و گاه متضادی وجود دارد که می‌توان تا حد زیادی آن‌ها را تیپ‌بندی کرد. اکثر والدین، مربیان و کسانی که دغدغه حفظ سنت‌ها و آموزه‌های دینی- اخلاقی را دارند، با نگاهی انتقادی‌تر به این پدیده توجه می‌کنند. برخی کارشناسان امور تربیتی و روانشناسی آن را مرحله‌ای از بلوغ فکری و رشد شخصیت می‌دانند که موفقیت در آن به معنای موفقیت در فرآیند اجتماعی شدن است. گروهی از متخصصان علوم اجتماعی، روابط دختر و پسر را از ویژگی‌های جوامع مدرن یا در حال گذار به سوی مدرنیته تلقی می‌کنند، به این معنا که جوامع مدرن خواه ناخواه باید خود را برای مواجهه با این پدیده در سطح گسترده و در اشکال گوناگون آماده کنند.

بازخوانی روابط دختر و پسر:

یکی از مسائل مهم اجتماعی در سال‌های اخیر در جمهوری اسلامی ایران، مسئله روابط دختر و پسر است. درباره این پدیده، مانند بسیاری پدیده‌های اجتماعی دیگر، دیدگاه‌های متفاوت و گاه متضادی وجود دارد که می‌توان تا حد زیادی آن‌ها را تیپ‌بندی کرد.

اکثر والدین، مربیان و کسانی که دغدغه حفظ سنت‌ها و آموزه‌های دینی- اخلاقی را دارند، با نگاهی انتقادی‌تر به این پدیده توجه می‌کنند. برخی کارشناسان امور تربیتی و روانشناسی آن را مرحله‌ای از بلوغ فکری و رشد شخصیت می‌دانند که موفقیت در آن به معنای موفقیت در فرآیند اجتماعی شدن است. گروهی از متخصصان علوم اجتماعی، روابط دختر و پسر را از ویژگی‌های جوامع مدرن یا در حال گذار به سوی مدرنیته تلقی می‌کنند، به این معنا که جوامع مدرن خواه ناخواه باید خود را برای مواجهه با این پدیده در سطح گسترده و در اشکال گوناگون آماده کنند.

بدیهی است آنچه باعث می‌شود مواضع گروه‌های مختلف- صرف‌نظر از گروه جوانان- در موضوع روابط دختر و پسر تا این حد متنوع باشد، از یک‌سو به فقدان پژوهش‌های جامع‌الاطراف و مستند برمی‌گردد و از سوی دیگر در ابهام موضوع ریشه دارد. فقدان پژوهش‌های کافی درباره روابط دختر و پسر در ایران، معلول امور فراوانی است که از آن جمله می‌توان به حساسیت‌های عمومی جامعه در طرح موضوعات و مسائلی که به حوزه روابط جنسی و خصوصی افراد مربوط می‌شوند،

اشاره کرد. در این قبیل مسائل، از یک طرف اشخاص غالباً از بیان واقعیت‌ها طفره می‌روند و از طرف دیگر مؤسسات و سازمان‌های متولی امور پژوهشی، همین مطالعات و پژوهش‌های اندک را در دسترس قرار نمی‌دهند.

ابهام موضوع روابط دختر و پسر در ایران نیز در عوامل متعددی ریشه دارد؛ بخشی از ابهام به دلیل آن است که روابط دختر و پسر در ایران، طیف وسیعی از روابط را شامل می‌شود. از رابطه ساده و محاورات عادی میان دو همکار و یا دو همکلاسی، تا مراودات عاشقانه و در نهایت رابطه جنسی کامل؛ اما به نظر می‌رسد بخشی از ابهام موضوع، به غفلت از ماهیت و اشکال جدید روابط دختر و پسر بازمی‌گردد که توجه به آن به تنقیح موضوع کمک شایانی می‌کند؛ اگرچه اختلاف‌نظرها همچنان باقی خواهند ماند.

«روابط دختر و پسر» در دنیای مدرن مانند بسیاری مفاهیم دیگر از جمله مفهوم جوانی، از مفاهیم و پدیده‌های مختص مدرنیته است. گسترش شهرنشینی، صنعتی شدن، هسته‌ای شدن خانواده‌ها و بسیاری از پدیده‌های مدرن دیگر، مفاهیم و پدیده‌هایی هستند که در تحلیل مفاهیم جوانی و روابط دختر و پسر بسیار راهگشا می‌باشند. در گذشته مفهوم جوانی، مفهوم زیست‌شناختی بود که بر دوره‌ای از عمر انسان اشاره می‌کرد. در این دوره، نیروهای جسمانی و غریزی در اوج کمال است. اما در دنیای جدید، مفهوم جوانی مقوله‌ای اجتماعی محسوب می‌شود که در تعامل با سایر مقولات اجتماعی، نقش‌ها و تعاملات خاصی را ایجاد می‌نماید. تغییر ساختارهای اجتماعی، سبک‌های زندگی و خرده‌فرهنگ‌ها، به تغییر مفهوم جوانی و کنش‌های جوانان منجر می‌شوند. موضوع روابط دختر و پسر در ایران، موضوعی است که جمعیت‌درگیر آن را جوانان تشکیل می‌دهند. فهم عمیق واقعیت‌های زندگی جوانان ایرانی، ما را به درک عمیق‌تر موضوعات وابسته، از جمله روابط دختر و پسر سوق خواهد داد. از آنجا که جامعه ایرانی جامعه‌ای در حال گذار به سوی مدرنیته است و همچنان سنت‌ها و نهادهای سنتی در برابر مدرنیته و مظاهر آن مقاومت می‌کنند، باید در تعمیم واقعیت‌ها و ویژگی‌های جوامع مدرن به جامعه ایرانی، جانب احتیاط را پیش گرفت.

مفهوم روابط دختر و پسر

مفهومی که از روابط دختر و پسر در این نوشتار مورد نظر است، ویژگی‌ها و مؤلفه‌های زیر را دارد.

الف- در روابط دختر و پسر، نفس ارتباط موضوعیت دارد. الگوی ارتباط برای ارتباط، تفاوت این نوع از رابطه را با رابطه‌های دیگری که در اجتماع میان افراد دو جنس زن و مرد صورت می‌گیرد، روشن می‌کند. در روابط نوع دوم، هدف از ارتباط

امر دیگری مانند خرید و فروش، طبابت و یا تعلیم و تعلم است. در نتیجه توصیه به اینکه چنین روابطی باید در حد ضرورت باشد، معقول است، زیرا با برآورده شدن هدف، موضوع رابطه خود به خود منتفی خواهد بود. اما رابطه‌ای که نفس رابطه موضوعیت دارد، توصیه به اکتفا در حد ضرورت بی‌معناست.

ب- در این نوع از روابط، جنسیت طرف مقابل موضوعیت دارد. اگر چه در دوستی‌های رایج میان پسران و یا دختران، نفس رابطه موضوعیت دارد، ولی در این روابط، جنسیت طرف رابطه، مورد توجه قرار نمی‌گیرد.

ج- در این روابط، طیف وسیعی از عاطفه و احساس و در پاره‌ای موارد، رفتارهای جنسی در اشکال و مراتب گوناگون آن مبادله می‌شود.

نکته دیگر اینکه غالباً چنین برداشت می‌شود که منظور از دختر و پسر در این بحث، افراد غیرمتأهل و بالغ و از هر دو جنس می‌باشند. نهاد متولی امور جوانان این روابط را میان افراد ۱۵ تا ۲۹ سال تصویر می‌کند. ظاهراً قید همچنان باقی است. اما به نظر می‌رسد اگر جوانی را مقوله‌ای اجتماعی بدانیم که در هر دوره با کنش‌های مشخصی تعریف می‌شود، می‌توانیم با مبنا قرار دادن سه مؤلفه فوق، طیف وسیع‌تری از افراد جامعه ایرانی را درگیر موضوع «روابط دختر و پسر یا زن و مرد» بدانیم. بر این اساس، برخی ارتباطات رایج میان افراد متأهل که ویژگی‌های روابط دختر و پسر در میان افراد مجرد را دارند، از مصادیق روابط دختر و پسر محسوب می‌شوند.

تحلیل روابط دختر و پسر در ایران

همان‌گونه که گذشت، درباره روابط دختر و پسر در ایران اطلاعات چندان روشنی وجود ندارد و این امر معلول فقدان تحقیقات بسنده در این موضوع می‌باشد. از طرف دیگر رعایت نشدن استانداردهای پژوهش، یافته‌های برخی پژوهش‌ها را نیز بی‌اعتبار می‌کند.

در گزارش محرمانه‌ای که یکی از سازمان‌ها منتشر کرده است، ادعا می‌شود که حدود ۵۵ درصد از جوانان مورد مطالعه، با جنس مخالف خود رابطه داشته‌اند. (مراد از رابطه، روابط صمیمانه قبل از ازدواج است که صبغه جنسی دارد)، بیش از ۶۱ درصد به پایان بخشیدن به روابط خود تمایلی نداشته‌اند. روابط جنسی حدود ۲۴ درصد آنان، به آمیزش جنسی منجر شده است و ۱۶ درصد از افراد این گروه به حاملگی بعد از آمیزش اشاره کرده‌اند.

هر چند نمی‌توان با قاطعیت بر این آمارها صحه گذاشت، با این حال برخی تحلیل‌ها و پژوهش‌های جانبی، از گسترش پدیده روابط دختر و پسر در ایران حکایت می‌کند. در رویکرد تحلیلی با تبیین لمی (سیر از علت به معلول)، می‌توان گفت اگر روابط دختر و پسر را از پیامدهای مدرنیته بدانیم، به موازات حرکت جامعه ایرانی به سوی مدرنیته، روابط دختر و پسر نیز گسترده‌تر می‌شود و به الگوی روابط در کشورهای توسعه یافته نزدیک‌تر خواهد شد.

اگر پدیده‌هایی چون تأخیر در سن ازدواج، گرایش به مد، هسته‌ای‌تر شدن خانواده‌ها، و روحیه فردگرایی در سال‌های اخیر در کشور ما توسعه یافته باشد، می‌توان انتظار داشت که روابط دختر و پسر نیز گسترش یابد.

برداشت عمومی افراد جامعه ایرانی نیز، گسترش روابط دختر و پسر در ایران و نزدیک شدن الگوی آن به الگوی دوستی‌های میان دو جنس در کشور غربی را تأیید می‌کند. در پژوهشی که در آن از ۱۲۰۰ پدر و مادر تهرانی نمونه‌گیری شده است، چنین به دست می‌آید که ۸۸ درصد از والدین معتقدند روابط دختر و پسر نسبت به سال‌های گذشته افزایش یافته است. پدران و مادران جوان (تا ۴۰ سال) بیشتر به شیوع این پدیده اعتقاد داشتند. عوامل و دلایل افزایش روابط دختر و پسر.

در بررسی عوامل ایجاد و یا افزایش روابط دختر و پسر در ایران، می‌توان به برخی زمینه‌ها و عواملی اشاره کرد که در افزایش و یا ایجاد برخی آسیب‌های اجتماعی دیگر مانند طلاق نیز مؤثر هستند. عوامل به دو سطح خرد و کلان تقسیم می‌شود، در سطح خرد، ویژگی‌های پسران و دخترانی تبیین می‌گردد که بیشتر درگیر روابط دختر و پسر هستند و در سطح کلان به عوامل ساختاری و تغییرات اجتماعی که زمینه‌ساز ایجاد و افزایش الگوهای جدید روابط دختر و پسر هستند مورد بررسی قرار می‌گیرد.

بدیهی است که توجه همزمان به دو سطح خرد و کلان، به تحلیل دقیق‌تر این موضوع و در نتیجه مدیریت بهتر آن می‌انجامد. با این وصف مطالعه پژوهش‌ها و آثار اندکی که درباره این موضوع انجام گرفته و یا منتشر شده است، نشان می‌دهد سهم رویکردهای خرد به مراتب بیشتر از رویکردهای ساختاری و کلان بوده است.

در این قسمت عوامل افزایش روابط دختر و پسر، با تأکید بر ساختارهای کلان اجتماعی بررسی می‌شود. ۱- تسهیل روابط دختر و پسر: یکی از تغییرات مهمی که در الگوی زندگی مردم ایران به خصوص در کلان‌شهرها صورت گرفته است، سهولت روابط دختران و پسران در سال‌های اخیر است. از جمله مظاهر این سهولت، کثرت و توسعه اماکنی

است که اساساً برای بهره‌مندی نسل جوان ایجاد شده‌اند و یا نسل جوان بیشترین بهره‌گیری را از آن‌ها دارند. دانشگاه‌ها، سینماها، فرهنگسراها، پارک‌ها، کافی‌شاپ‌ها و کافی‌نت‌ها اماکنی هستند که در آن‌ها ارتباط حضوری دختران و پسران به شدت تسهیل شده است. الگوی طراحی برخی از این اماکن، به توسعه روابط دختر و پسر دامن می‌زند. ویژگی عمده اماکن اجتماعی مدرن آن است که حضور جوانان در آن‌ها بر اساس ویژگی‌ها و هویت فردی آنان می‌باشد؛ به این معنا که خانواده، فامیل و یا مرجعیت‌های دیگری که در گذشته روابط و کنش‌های جوانان را در اجتماع هدایت، همراهی و یا کنترل می‌کردند، از همراهی جوانان باز می‌مانند.

برخی پژوهش‌ها بیانگر آن است که دو سوم افراد دارای رابطه از طریق ملاقات حضوری و ارتباط کلامی با یکدیگر رابطه برقرار کرده‌اند. حدود چهل درصد از افراد دارای رابطه، اولین ارتباط را در خیابان با یکدیگر برقرار کرده‌اند. ۱۵ درصد در میهمانی‌ها، ۱۵ درصد در دانشگاه‌ها و ۱۲ درصد در پارک‌ها به این رابطه اقدام کرده‌اند.

۲- توسعه وسایل ارتباط جمعی: از جمله مهم‌ترین عوامل تغییرات اجتماعی در جوامع مدرن، رسانه‌ها و وسایل ارتباط جمعی هستند. در سال‌های گذشته توسعه وسایل ارتباط جمعی به‌خصوص تلفن همراه و اینترنت، حجم و کیفیت روابط انسانی را تحت تأثیر خود قرار داده است.

اکثر استفاده‌کنندگان از اینترنت در ایران را جوانان تشکیل می‌دهند و حجم بالایی از مشترکان تلفن همراه، جوانان هستند. گرچه اطلاعات دقیقی از کیفیت استفاده جوانان از این وسایل نداریم، اما برخی شواهد و آمارها نشان می‌دهد جوانان در موارد غیر ضروری از این وسیله استفاده می‌کنند. توسعه امکانات در فضاهای مجازی برای گفت و گو، دوست‌یابی و انتقال اخبار و اطلاعات، هر چند می‌تواند کارکردهای مثبت بسیاری داشته باشد، اما به دلیل فقدان زیرساخت‌های فرهنگی و وجود برخی زمینه‌های اجتماعی، غالباً به فضایی برای اتلاف اوقات فراغت تبدیل شده است و به شلختگی این روابط در فضای مجازی دامن می‌زند. شاید مهم‌ترین اقبال جوانان ایرانی به این دو وسیله، قابلیت عمده آن‌ها در امکان بروز «فردیت» است. هویت مجازی افراد در فضای مجازی، امکان هنجارشکنی‌ها و تجربه کردن‌ها را بدون پذیرش تبعات اجتماعی ایجاد می‌کند.

۳- تغییر در گروه‌های مرجع جوانان: یکی از عناصر مهم هویت‌بخشی به یک گروه یا یک طبقه اجتماعی، مرجعیت‌ها و مراکز ثقل اقتدار برای افراد و اعضاء آن گروه یا طبقه است. مرجعیت‌ها افراد یا گروه‌هایی هستند که گروه‌های وابسته، هنجارها و ارزش‌های خویش را از آنان می‌گیرند و تلاش می‌کنند خود را با آن هنجارها تطبیق دهند.

اگر بپذیریم در گذشته عمده‌ترین مرجعیت‌های جوانان خانواده، روحانیت و معلمان بودند، امروزه این مرجعیت‌ها در میان جوانان، به خصوص جوانانی که با جنس مخالف خود ارتباط دارند، روز به روز کاهش می‌یابد، به گونه‌ای که جایگاه برخی از آنان، از مرجعیت مثبت به مرجعیت منفی تنزل می‌یابد. بدیهی است نفی یک مرجعیت به معنای جایگزینی مرجعیت‌های دیگر است.

سیر تغییر مرجعیت گواه آن است که به تدریج مرجعیت‌های بیگانه و سازگار با نظام سلطه سرمایه‌داری جایگزین مرجعیت‌های سنتی خواهند شد. از جمله مهم‌ترین آموزه‌های مرجعیت‌های جدید، دامن زدن به روابط آزاد دختران و پسران است.

۴- بالا رفتن سن ازدواج: از جمله پیامدها و نشانه‌های مدرنیته و صنعتی شدن جوامع، بالا رفتن سن ازدواج است. در کشورهای توسعه یافته و یا در حال توسعه، فاصله بلوغ جنسی و بلوغ اجتماعی، آموزش عالی، تأخیر در استقلال اقتصادی جوانان، کاهش حمایت خانواده‌ها از فرزندان پس از ازدواج موجب تأخیر سن ازدواج شده است.

از طرف دیگر برخی عوامل بومی نیز در سال‌های اخیر سن ازدواج را افزایش می‌دهد. یکی از مهم‌ترین آن‌ها، عوامل جمعیت‌شناختی و نوسان‌های رشد جمعیت است که به مضیقه ازدواج در سال‌های گذشته منجر شد. در خلال سال‌های ۱۳۵۵ تا ۱۳۶۵ رشد جمعیت در ایران حدود ۳/۹ درصد بود که با اعمال سیاست‌های کنترل جمعیت، از سال ۱۳۷۰ تا ۱۳۷۵ به ۱/۵ درصد رسید. از آنجا که میانگین سن ازدواج در مردان حدود ۴ سال بیش از زنان است دخترانی که در فاصله سال‌های ۵۵ تا ۶۵ متولد شدند، به دلیل نبودن این تعداد پسر در سال‌های قبل از ۵۵، در مضیقه ازدواج قرار گرفتند. آمار دختران مجرد بالای ۲۲ سال چنین وضعیتی را تأیید می‌کند. بدیهی است بالا رفتن سن ازدواج به معنای تأخیر در پاسخ گفتن به نیازهای عاطفی و غریزی است. از آنجا که نیروی جنسی و نیازهای عاطفی و احساسی از قوی‌ترین قوای انسانی به خصوص در ایام جوانی هستند، طبیعی است خروج از قالب‌های مشروع و قانونی در ارضاء عواطف و نیازها افزایش یابد.

از سوی دیگر مضیقه ازدواج برای دختران در سال‌های گذشته، باعث شده است بسیاری از دختران روابط دختر و پسر را واسطه‌ای برای ازدواج و انتخاب همسر بدانند. بسیاری از دخترانی که به مشاوران مراجعه می‌کنند، این سؤال را می‌پرسند که آیا روابط دختر و پسر، راه‌کار مناسبی برای انتخاب همسر است؟ بنا بر گزارش برخی پژوهش‌ها، حدود ۴۴ درصد

دختران هدف اصلی خود را از رابطه با جنس مخالف، ازدواج و انتخاب همسر ذکر کرده‌اند، در حالی که ۲۵ درصد پسران چنین ادعایی را داشته‌اند.

اگر نوسانات رشد جمعیت را عامل مؤثری در افزایش یا کاهش روابط دختر و پسر بدانیم، می‌توانیم پیش‌بینی کنیم در سال‌های ۸۸ تا ۹۵ به دلیل اینکه مضیقه ازدواج بیشتر برای پسران آماده ازدواج مطرح است، در حجم و الگوی روابط دختر و پسر تغییراتی صورت بگیرد.

اما از سوی دیگر نسلی که در گذشته، بیشترین روابط میان دو جنس را تجربه کرده است، در سال‌های پیش رو، نسل همسران جوان را تشکیل می‌دهد. در کنار خانواده‌های جوان موجود که روابط دختر و پسر را تجربه کرده‌اند، حجم فراوانی از دختران مجرد و زنان بیوه وجود دارند. این امر به معنای تداوم تعلق خاطر عاطفی خانواده، به بیرون از نهاد خانواده است. به این معنا که حجم به بالایی از روابط میان دختر و پسر را با توسعه مفهوم جوانی و مفاهیم دختر و پسر در میان زوج‌های جوان، پیش‌رو خواهیم داشت. بالا رفتن آمار طلاق و بزه‌های اخلاقی نیز از پیامدهای اینگونه روابط است.

۵- حاکمیت روحیه فردگرایی: اگر روابط دختر و پسر را پدیده‌ای مدرن بدانیم، بیش از آنکه مظاهر و تجلیات مدرنیته را مورد توجه قرار دهیم، باید نگاه خود را به انگاره‌ها و فرهنگ‌هایی معطوف کنیم که به تدریج با غلبه و توسعه مدرنیته در کشور ما، توسعه می‌یابند. از جمله ویژگی‌های فرهنگ مدرن، تأکید بر فردگرایی است. فردگرایی که بر محوریت فرد در بهره‌مندی از حقوق اساسی و حقوق شهروندی تأکید می‌کند، در کنار مفاهیم دیگری چون سکولاریسم، لیبرالیسم و اومانیسم تبلیغ می‌شود. به علاوه، در جوامع مدرن یا در حال گذار به سوی مدرنیته، فردگرایی وصف کنش‌های افراد جامعه محسوب می‌شود. میل به استقلال، برنامه‌ریزی برای آینده فردی و ترسیم آرمان‌های فردی، بخشی از مظاهر حاکمیت روحیه فردگرایی است. تأکید بر حقوق و آزادی‌های فردی، مهم‌ترین مطالبه جوانان می‌باشد. بر این اساس، ازدواج دوره‌ای ایده‌آل و مرحله‌ای از کمال و پیشرفت در زندگی محسوب نمی‌شود، زیرا جوانان برای تغییر وضعیت و تغییر انتخاب اهمیت ویژه‌ای قائل هستند.

برخی خرده‌فرهنگ‌ها و سبک‌های زندگی نیز به رفتارهای فردگرایانه در جوامع متأخر دامن می‌زند. از طرف دیگر تمایل به متفاوت بودن، دیده شدن، انتخاب کردن، به روز بودن و برخی مفاهیم بنیادی‌تر مانند کالایی شدن روابط جنسی، موجب می‌شود دوستی‌ها و روابط پیش از ازدواج، اشکال جدیدی از خانواده را در کشورهای در حال توسعه رقم زند.

تغییر نگاه به ازدواج و تشکیل خانواده، به خصوص از نیمه دوم قرن بیستم به بعد از ویژگی‌های جوامع مدرن است. در گذشته مجموعه‌ای از نیازها و اهداف مانند نیازهای عاطفی، نیازهای غریزی، میل به بقا و نسل و به دست آوردن پایگاه اجتماعی، موجب پدید آمدن نهاد خانواده و اقدام به ازدواج می‌شد و تأکید بر دو عنصر تعهد طرفینی و قداست نهاد خانواده، از ویژگی‌های دیگر خانواده محسوب می‌گردید.

افزایش روحیه فردگرایی و آرمان‌های فردگرایانه، خانواده را به صورت یکی از امکان‌های فرارویی مطرح می‌کند که حتی‌المقدور از تعهداتی که فردیت فرد را محدود می‌نماید، خالی است؛ به این معنا که طرفین می‌پذیرند این انتخاب، راه را بر انتخاب‌های دیگر نمی‌بندد و پایان عمر یک خانواده تا زمانی است که یکی از طرفین، انتخاب جدیدی نکرده باشد. به همین دلیل روابط میان دو جنس از شکل و قالب‌های محدود کننده قانونی آن خارج شده و به صورت نوعی رابطه عرفی ظاهر می‌شود.

اگرچه این ویژگی‌ها مخصوص کشورهای توسعه یافته و به خصوص آمریکاست، اما مطالعه وضعیت جوانان در اکثر کشورهای جهان نشان می‌دهد این فرهنگ به دلیل وجود وسایل ارتباط جمعی از قبیل ماهواره و اینترنت، فراگیر خواهد شد.

در جامعه ما، این وضعیت تا حد زیادی پیچیده است. تنوعات فرهنگی کشور که گاه منشاء اقتصادی، قومی و اقلیمی دارند، ما را از تعمیم ویژگی‌های یک خرده فرهنگ به سایر خرده فرهنگ‌ها باز می‌دارد. از سوی دیگر برخی نهادها از جمله مذهب، خانواده و قانون نیز در برابر اشاعه فرهنگ افراطی فردگرایی و مظاهر آن در روابط دختر و پسر مقاومت می‌کنند. ارزشمندی نهاد خانواده، روابط فامیلی و ارزش‌های اخلاقی در کنار حمایت مذهب و قانون از روابط و تعهدات متقابل میان زوجین، موجب شده است که اکثر جوانان هنوز ازدواج را مرحله‌ای تکاملی از دوران حیات اجتماعی افراد بدانند.

از سوی دیگر، تربیت فرزندان بر اساس روحیات فردگرایانه، و ظهور اینگونه رفتارهای در سایر ساحت‌های حیات اجتماعی ایرانیان، از جمله رفتارهای اقتصادی، گواه آن است که به تدریج رفتارها و روحیات فردگرایانه در حال گسترش است، و دیر یا زود اخلاق و نهاد خانواده را تهدید خواهد کرد. افزایش هنجارشکنی‌ها در میان افراد متأهل از رسوخ روحیات فردگرایانه در حوزه اخلاقیات و خانواده حکایت دارد؛ از طرف دیگر مظاهر فردگرایانه‌ای مانند تمایل به آزاد شدن از قید و بندهای خانواده و گرایش به استقلال، ضعف روابط صمیمانه با پدر و مادر، حساسیت کمتر خانواده نسبت به برقراری

رابطه با جنس مخالف، ضعف اعتقادات مذهبی خانواده، ضعف نظارت خانواده بر فرزندان، ضعف پابندی فرد به احکام شرعی و ارزش‌های سنتی، در افرادی که با جنس مخالف اقدام کرده‌اند، گزارش شده است.

۶- بحران هویت: یکی از عواملی که به روابط دختر و پسر دامن می‌زند، مانند بسیاری آسیب‌های اجتماعی دیگر، بحران هویت است. اگر هویت را تفسیر اشخاص از کیستی خود و انتظار متقابل فرد و جامعه از یکدیگر بدانیم، بحران هویت را می‌توان اغتشاش در این برداشت و یا ناسازگاری آن با انتظارات متقابل فرد و جامعه از یکدیگر دانست. البته علاوه بر امکان ترسیم معنایی عام از هویت، با عنوان هویت فردی، می‌توان به اعتبارات و حیثیت‌های متفاوت، هویت‌های گوناگونی از قبیل خانوادگی، ملی، دینی، اجتماعی و فرهنگی ترسیم کرد. بدیهی است میان هویت عام فردی و سایر هویت‌ها، رابطه متقابل وجود دارد.

اختلال و اغتشاش در برخی هویت‌های خاص، عوامل مخصوص خود را دارد. یکی از عوامل تأثیرگذار بر هویت را می‌توان در مرجعیت‌های هویت‌ساز جستجو کرد. افراد، گروه‌ها و جوامع، بر اساس نوع مرجعیت‌هایی که می‌پذیرند، هویت می‌یابند. همان‌طور که پیش از این اشاره شد، پایگاه مرجعیت‌های سنتی به تدریج در حال تزلزل است و هویت‌های تأثیرپذیر از این مرجعیت‌ها نیز در معرض آسیب خواهند بود.

یکی از عوامل تأثیرگذار بر نفی مرجعیت‌های سنتی، حرکت تدریجی جوامع در حال توسعه به سوی مدرنیته است. یکی از تأثیرات مدرنیته به خصوص در دوران متأخر آن (دوران پست مدرنیته)، نفی مرجعیت‌های سنتی است. برخی تجربه‌های فرهنگی کشورهای در حال توسعه، به رغم اختلاف فراوان در سطح توسعه یافتگی، مشابه تجربه‌های کشورهای توسعه یافته است. شاید مهم‌ترین عامل این تشابه، توسعه وسایل ارتباط جمعی، از جمله اینترنت و ماهواره دانست. «فرهنگ جهانی عصر پسامدرن تأثیرپذیری جوانان از روندهای فرهنگی همه کشورهای جهان را به دنبال خواهد داشت. تلویزیون‌های ماهواره‌ای و اینترنت، مرزهای زمانی و مکانی را درمی‌نوردند و هزینه آن گشوده شدن فرهنگ بومی به هجوم جهانی فرهنگ عامه‌پسند غربی، به‌ویژه نوع آمریکایی آن است. مقاومت در برابر این تهاجم فرهنگی حتی برای کشورهای قدرت‌مندی که به حفظ زبان و سنن فرهنگی خویش اصرار دارند، بسیار دشوار است.

اما علاوه بر تأثیر فرهنگ مدرنیته، برخی کژکاری‌های ساختاری نیز سبب بحران و اختلال هویت فردی و هویت‌های خاص شده است. برخی ناکارآمدی‌های حکومت، نهاد آموزش، خانواده و روحانیت اطمینان نداشتن جوانان به آینده و در نهایت بی‌اعتنایی آنان نسبت به مرجعیت‌های سنتی را در پی دارد. نفی جایگاه مرجعیت‌ها و هویت‌های منبعث از آنان،

خرده‌فرهنگ‌ها و سبک‌های زندگی، نقش مهمی در بازتعریف هویت جدیدتر برای جوانان ایفا می‌کنند. این خرده‌فرهنگ‌ها بر فراغت به جای کار، بر گروه هم‌سالان و نیز بر سبک زندگی تأکید می‌کنند. از پیامدهای پذیرش این هویت صنفی جدید، تأکید بر «اکنونیت» و به روز بودن است. رسانه‌ها و به خصوص فضای مجازی، مکانی سیال و مجازی را برای هویت‌یابی جوانان ایجاد می‌کنند.

از جمله مظاهر این هویت جدید استفاده از زبان جدید و سیال، و مدهای پوشش و آرایش است. این قبیل کالاهای خرده‌فرهنگ جوانان، به سرعت، تولید، مصرف و اشاعه می‌یابند و به سرعت نیز از عرصه خرده‌فرهنگ جوانان حذف می‌شوند.

حساسیت جوانان در مشارکت یافتن در این هویت جدید، بیش از همه چیز در فقدان پایگاه‌های مستحکم هویت بخش ریشه دارد. نفی هنجارهای گذشته یکی از الزامات حضور در چنین فضایی است. یکی از این هنجارها، هنجارهای دینی-اخلاقی در روابط دختر و پسر است. بر اساس برخی پژوهش‌ها، نگرش مثبت به برقراری رابطه با جنس مخالف، تمایل به آزاد شدن از قید و بندهای خانواده و گرایش به استقلال، ضعف روابط صمیمانه با پدر و مادر، ضعف نظارت خانواده‌ها، ضعف اعتقادات مذهبی و پایبندی به احکام شرعی و به طور کلی بی‌اعتنایی به ارزش‌های سنتی جامعه، احتمال برقراری رابطه با جنس مخالف را افزایش می‌دهد و تمام این موارد، معلول اختلال در هویت افراد است.

- اختلال در هویت جنسی: هویت جنسی بخشی از هویت فردی است. هویت جنسی را می‌توان به برداشت شخص از جنسیت خود در نسبت با نقش‌ها و انتظارات مبتنی بر جنسیت تعریف کرد. فقدان چنین برداشتی و یا اغتشاش در آن هویت جنسی را دچار اختلال خواهد کرد.

تمام آنچه که درباره بحران هویت گفتیم، می‌توانیم درباره هویت جنسی نیز مطرح کنیم. اما در این قسمت، به طور خاص، تأثیر اختلال هویت جنسی، در افزایش روابط دختر و پسر مورد توجه است.

نظام آموزش و تربیت ما در سال‌های اخیر به پیروی از الگوی غربی، از تربیت دختران و پسران برای پذیرش نقش‌های متفاوت غافل است. بخشی از این غفلت، معلول غفلت از اهمیت و تأثیر نقش هویت جنسی افراد در بسیاری از ساحت‌های زندگی است و بخش دیگر از آن، در تبلیغات اندیشه‌های فمینیستی که جنسیت را امری اجتماعی می‌دانند، ریشه دارد. یکسان‌سازی امر آموزش و تربیت موجب می‌شود که هر دو جنس به رغم وجود گرایش و نیازهای متفاوت و گاه متضادشان، در موقعیت‌ها و فرصت‌های متفاوت یکسان رفتار کنند.

تربیت نشدن پسران برای غیرت‌ورزی، کنترل چشم، مسئولیت‌پذیری و صیانت از غریزه جنسی، و همچنین تربیت نشدن دختران برای حیا، پرهیز از تبرّج و رفتارهای عشوه‌گرانه و خضوع در گفتار موجب می‌شود، دو جنس در برقراری ارتباط با یکدیگر، هر چند غرایز سرکش طبیعی و جنسی آنان وجود دارد، همانند ارتباط با هم‌جنسان خود رفتار کنند.

۷- ناکارآمدی خانواده‌ها در ارضاء نیازها و عواطف زوجین: در تقریر موضوع و محل نزاع در مسئله روابط دختر و پسر گفتیم که با توسعه مفهومی «رابطه دختر و پسر» به رابطه میان زنان و مردان جوان متأهلی که بیرون از خانواده روابطی دارند، وسعت می‌یابد. در توجیه چرایی ارتباط افراد متأهل، اعم از ارتباط عاطفی و یا جنسی، می‌توان به بروز نوعی عادت ثانویه برای افرادی که در دوران مجرد چنین روابطی داشته‌اند اشاره کرد. در بخش پیامدها به این موضوع خواهیم پرداخت. چنین روابطی میان افراد متأهل می‌تواند تا حدود زیادی معلول ناکارآمدی‌های خانواده‌های جدید در ارضای غرایز و نیازهای روانی باشد.

پیامدهای افزایش روابط دختر و پسر:

۱- توسعه و ترویج هنجارشکنی دینی: از آن‌جا که ادیان الهی و به خصوص دین مبین اسلام، آموزه‌های روشن و کنترل‌گری در مورد روابط میان محرم و نامحرم و همچنین روابط دختر و پسر دارند، داشتن چنین روابطی، هنجارشکنی آگاهانه در برابر احکام و آموزه‌های دینی خواهد بود و در نتیجه عادت و انگیزه افراد را به زیرپا گذاشتن سایر آموزه‌های دینی را افزایش خواهد داد.

۲- گسست در روابط خانوادگی و افزایش آثار طلاق: افشا شدن روابط قبل از ازدواج دختران و یا پسران برای همسرانشان و یا استمرار روابط به زمان تأهل سبب سلب اعتماد در روابط زناشویی و افزایش احتمال طلاق خواهد شد چنانکه می‌توان حدس زد کسانی که روابط سهل‌انگارانه و خارج از تعهد را تجربه کرده‌اند در روابط خانوادگی هم متعهد به حفظ اصول خانوادگی نباشند. نکته‌ی دیگری که غالباً از آن غفلت می‌شود آن است که در ازدواج‌های سالم، دختر و پسر اولین رابطه‌ی جنسی را در خانواده تجربه می‌کنند و جذابیت اولین رابطه‌ی جنسی سالم برای طرفین، به افزایش ارتباط عاطفی آنان می‌انجامد. اما در فرض آن که دختر و پسر روابط قبل از ازدواج را تجربه کرده باشند انرژی و انگیزه‌ی جنسی لازم را برای تقویت روابط عاطفی در اختیار ندارند و نمی‌توانند روابط گرمی برقرار کنند.

۳- افزایش آسیب‌های روحی روانی: از آنجا که در شرایط فعلی، روابط دختر و پسر با هنجارها و سنت‌های دینی و اخلاقی جامعه ناسازگار است، افراد در صورت داشتن چنین روابطی، احساس گناه و پشیمانی خواهند داشت. ترس از افشای

رابطه نیز سلامت روانی افراد را آسیب می‌زند. اصطکاک و تعارض جوانان و والدین، همچنین نهادهای کنترلگر و انتظامی، فضای تنش‌آمیزی را در جامعه ایجاد می‌کند.

بخشی از اضطراب‌های روانی در روابط دختر و پسر، معلول ماهیت این رواب است. از آنجا که در روابط دختر و پسر، دو طرف در برابر یکدیگر تعهدی ندارند، ترس از پایان یافتن رابطه و یا خیانت طرف مقابل به نگرانی‌ها و اضطراب‌ها دامن می‌زند. از آنجا که اکثر این روابط به ازدواج منتهی نمی‌شود، اضطراب روانی افراد به‌خصوص دختران از فاش شدن روابطشان ابعاد دیگری می‌یابد. بی‌اعتمادی به همسر نیز در صورتی که طرف مقابل از روابط پیش از ازدواج او آگاهی داشته باشد، بخشی از آسیب‌های روانی اینگونه روابط دختر و پسر است.

۴- بحران اخلاق در نسل آتی: می‌توان حدس زد که دخترها و پسرهای امروز که قیود اخلاقی را در رابطه خود نادیده گرفته‌اند در آینده‌ای نه چندان دور، در موقعیت پدر و مادر، نه انگیزه و نه توان لازم را برای انتقال ارزش‌های اخلاقی همچون حیا و عفت، به فرزندان خود ندارند، در محیط خانواده با سهل‌انگاری در برقراری ارتباط با دیگران که جزئی از عادات روزمره‌ی آنان شده است، الگوهای منحطی برای فرزندان خود هستند و نظارت لازم را بر عملکرد اخلاقی فرزندان نخواهد داشت. بنابراین اگر جوانان امروز بر اساس غفلت خود و والدین به دام فساد افتاده‌اند، فرزندان آنان بر اساس رهنمون‌های والدین و یا سهل‌انگاری عملی آنان با مفاسد اخلاقی انس خواهند گرفت.

۵- کسب عادت ثانویه به ارتباط با جنس مخالف: معمولاً افرادی که پیش از ازدواج با جنس مخالف ارتباط دارند، اینگونه روابط را به صورت مکرر تجربه می‌کنند. به تدریج داشتن ارتباطاتی، به عادت ثانویه آنان تبدیل می‌شود، به گونه‌ای که آینده زندگی خانوادگی‌شان را در معرض خطر قرار می‌دهد.

۶- نهادینه شدن روابط دختر و پسر، رقیبی برای خانواده: بدیهی است با گسترش و تداوم الگوی موجود در روابط دختر و پسر و همراهی ساختارهای سازگار با آن، به تدریج اینگونه روابط فراگیر شده، به دلیل مقبولیت عمومی، زمینه‌های ناهنجار دانستن آن از بین می‌رود. بدین ترتیب داشتن چنین روابطی افزایش می‌یابد و انگیزه تشکیل ازدواج کاهش خواهد یافت. در واقع روابط دختر و پسر، رقیبی برای خانواده خواهند بود و یا به تعبیر کاستلز، اشکال جدید خانواده را رقم خواهند زد.

۷- رواج الگوهای همزیستی غیر خانوادگی: هم اکنون موارد معدودی از پیوندهای دراز مدت جنسی و همزیستی نامشروع میان دو همجنس یا ناهمجنس گزارش شده است. گرچه به دلایل اخلاقی و امنیتی آمار روشنی از مقدار همزیستی‌های غیر خانوادگی، در کشور ما، در دست نیست، اما قرائن نشان از روند رو به رشد اما تدریجی و مخفیانه آن دارد. به مرور زمان این احتمال تقویت می‌شود که این شکل از همزیستی از حالت مخفیانه خارج شود، موافقانی را از میان نسل جوان و حتی از میان نخبگانی که تحت سیطره‌ی آموزه‌های مدرن قرار دارند پیدا کند و افزایش فشار داخل و بین‌الملل در این زمینه به مسامحه در برخورد با آنان بیانجامد. به نظر می‌رسد با رواج این پدیده یکی از چالش‌های نظام اسلامی، در آینده فشارهایی است که در قالب تبیین‌ها و تحلیل‌های علمی مدرن از سوی کارشناسانی وارد شود که تلاش می‌کنند الگوهای جدید همزیستی را اقتضای جبری و تردید ناپذیر جامعه‌ی اطلاعاتی، ارج نهادن به آزادی و نمودی از حقوق فردی تصویر کنند و جریان‌های فمینیستی نیز که هم‌اکنون همت اصلی خود را به مباحث حقوقی معطوف کرده‌اند در آینده حضور فعال‌تری در حوزه‌ی اخلاق جنسی خواهند داشت؛ چنان که هم‌اکنون عقبه‌های این جریان در خارج از کشور حمایت از گروه‌های همجنس‌گرا را وجهه‌ی همت خود ساخته‌اند.

۸- افزایش فشار اجتماعی برای اصلاح قوانین و رویه‌ها: در این فرض که روابط دختر و پسر شیوع یابد اجرای حدود شرعی و محدودیت‌های قانونی با واکنش منفی مواجه خواهد شد و مجریان را به منظور تسامح در اجرای قوانین و قانون‌گذاران را برای اصلاح قانون تحت فشار قرار می‌دهد. تعدیل قانون سقط جنین در سالیان اخیر و متوقف شدن اجرای برخی از مجازات‌ها از جمله مجازات اعدام در نوجوانان کم‌تر از ۱۸ سال، گرچه با دلایل عنوان شده‌ی دیگری انجام شده است اما می‌تواند تا حدودی نیز ناشی از فشار تقاضا از ناحیه‌ی مورد بحث باشد.

بایسته‌ها:

به نظر می‌رسد در بیان بایسته‌های موضوع روابط دختر و پسر، باید میان بایسته‌های پژوهشی، بایسته‌های حکومت و بایسته‌های فردی و خانوادگی تفکیک شود. در این جا به برخی از مهم‌ترین بایسته‌های اشاره می‌شود:

۱- توسعه پژوهش‌های لازم: همانگونه که پیش‌تر اشاره شد، پژوهش‌هایی جدی و بسنده درباره موضوع روابط دختر و پسر وجود ندارد. فقر پژوهشی از یک سو در حوزه واقعیت‌های روابط دختر و پسر است و از سوی دیگر در حوزه تبیین چرایی آن. فروکاستن ابعاد این قبیل ارتباطات به روابط اجتماعی و عادی، موجب می‌شود واقعیت‌های این روابط تأثیر اجتماعی

خود را بدون مزاحمت تدبیر و یا کنترل اجتماعی، برجای بگذارد. انگیزه پژوهشگران و نظریه‌پردازان به پرداختن در ابعاد اینگونه روابط، از آگاهی آنان به چنین واقعیت‌هایی حکایت دارد.

به نظر می‌رسد سازمان‌ها و نهادهای متولی امر جوانان، باید بیشتر به این قبیل پژوهش‌ها بپردازند و بدون اعمال سلیقه‌ها انقباضی، نتایج آن را در اختیار پژوهشگران و نظریه‌پردازان قرار دهند.

۲- سیاست‌گذاری در جهت کاهش سن ازدواج: افزایش سن ازدواج به تنهایی طیف وسیعی از آسیب‌های اجتماعی را سبب می‌شود و یا دست‌کم شرایط وقوع آن را تسهیل می‌کند. سیاست‌گذاری جهت کاهش سن ازدواج یکی از پیش‌شرط‌های کنترل اینگونه آسیب‌های اجتماعی از جمله روابط دختر و پسر است. کاهش سن ازدواج به عوامل گوناگون اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی بستگی دارد؛ بنابراین در برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری برای کاهش سن ازدواج نباید بر یک ساحت تمرکز کرده و از ساحت‌های دیگر غفلت نمود.

۳- تسهیل ازدواج و تنوع الگوهای آن: دین اسلام با رسمیت‌بخشی به ابراز نیاز جنسی و تسهیل در ارضای آن، وجود گزینه جنسی را از ابتدای دوران بلوغ جدی می‌گیرد. تنها محدودیت دین اسلام برای ارضای گزینه جنسی، حدود دینی است که آن هم به صورتی آسان و مبتنی بر تساهل وضع شده است. سنت‌های مسلمانان در جوامع اسلامی نیز بر حداقلی بودن پیش‌شرط‌های ازدواج استوار بوده است. اگرچه الگوی پذیرفته شده در اسلام، منحصر به روابط جنسی میان دو فرد است، اما این الگو قابلیت تنوع‌پذیری فراوانی دارد. ازدواج مطلوب آن است که مجموعه‌ای از تعهدات و اهداف، از جمله بقاء نسل را دربرداشته باشد، اما اسلام ازدواجی را که در آن فقط به جنبه‌های جنسی و یا عاطفی صرف پرداخته می‌شود، تأیید کرده است. دیدگاه‌های متصلبانه و غیر منطقی درباره تنوعات ازدواج به دلیل آسیب دیدن خانواده، در درازمدت خانواده را بیشتر دچار آسیب خواهد کرد.

۴- تقویت هویت و احیای مرجعیت‌های گذشته: اگرچه بخش مهمی از آسیب‌پذیری هویت و مرجعیت‌ها، معلول حاکمیت تفکر مدرنیته است، اما نباید از این امر غفلت شود که بخش مهمی از این آسیب‌ها معلول ناکارآمدی‌ها و کژکارکردی‌های ساختاری و خرد می‌باشد. احیای نقش خانواده، روحانیت، تأکید بر هویت ملی و دینی، محدودیت‌پذیری و قانون‌گرایی، از جمله مواردی است که به احیای هویت‌ها و مرجعیت‌های از دست رفته‌ها کمک خواهد کرد. در اینجا نکته حائز اهمیت ضرورت مدیریت آرمان‌ها و تمایلات نسل جوان است. در دوران دفاع مقدس به دلیل آنکه توجه نسل جوان به آرمان‌های متعالی معطوف بود و احساسات عمومی توسط مسئولان نظام، بویژه امام، مدیریت و هدایت می‌شد، ارزش‌های مورد نظر

نظام به ارزش‌های نسل جوان تبدیل گردید و ذهنیت‌های آنان، الگوی مشارکت اجتماعی زنان و مردان و فعالیت اساسی آنان را تحت تأثیر قرار داد. این خود در تقویت پیوندهای اجتماعی و تقویت یا احیای مرجعیت‌های مورد نظر، نقش مهمی داشت.

۵- احیاء باورهای بنیادین دینی: در بیان عوامل تأثیرگذار بر روابط دختر و پسر به حاکمیت تفکر مدرنیته و غلبه روحیه فردگرایی و سکولاریسم اشاره کردیم. به نظر می‌رسد به میزانی که دامنه تأثیر این عامل در آسیب‌های اجتماعی گسترش دارد، ارائه راه‌های برون‌رفت از آن نیز با دشواری‌ها و پیچیدگی‌های فراوانی مواجه است. در گام نخست می‌توان با ترویج فرهنگ جمع‌گرایی، ایثار، خانواده‌گرایی و قناعت، به حذف برنامه‌ها و سیاست‌هایی که با این باورها در تقابل است اقدام کرد. اراده جمعی بر احیای باورهای بنیادین دینی، بر نظریه‌پردازی و سیاست‌گذاری‌های همسو با این باورها مبتنی است. اما باید پذیرفت که بسیاری از آموزه‌ها، برنامه‌ها، نظام‌ها و ساختارهای مبتنی بر تفکر مدرنیته با باورهای بنیادین دینی تعارض دارد. البته این مطلب هنوز مورد پذیرش و اجماع عمومی نخبگان جامعه ایرانی نیست.

۶- بازترسیم شاخص‌های رشد فرهنگی اجتماعی: شاخص‌های رشد از این جایگاه برخوردارند که می‌توانند مقیاسی برای ارزش‌گذاری تحولات در حوزه‌های مختلف باشند. پذیرش شاخص‌های فرهنگی اجتماعی استاندارد شده از سوی نهادهای بین‌المللی که بر پیش‌فرض‌های الحادی و مدرن استوار است، تحولات فرهنگی و اجتماعی را به سمت اهداف مادی جهت‌دهی خواهد نمود و نتیجه‌ی آن غلبه‌ی فرهنگ مدرن بر ذهنیت نسل جوان و نخبگان ما و همچنین ظهور پدیده‌های نامیمونی است که با فاصله‌ی زمانی کم و یا زیاد در کشورهای مرجع شاهد آن بوده‌ایم. آیا این نکته که کشوری مانند سوئد با احراز رتبه‌ی اول در رعایت شاخص‌های حقوق بشر و حقوق زنان با معضلات مهمی چون نرخ ۵۵ درصدی فرزندان نامشروع و نرخ ۶۳ درصدی همزیستی‌های خارج از چارچوب ازدواج رسمی روبه‌روست به ما نشان نمی‌دهد که شاخص‌های نظام‌های مادی قابلیت سنجش تحولات در نظام‌های دینی را ندارد؟

۷- اصلاح نظام آموزشی: مهم‌ترین رسالت نظام آموزشی رسمی و غیر رسمی در هر جامعه‌ای، اصلاح ذهنیت‌ها، تمایلات و رفتار آحاد جامعه به سمت اهداف تعریف شده و مطابق با آرمان‌ها و نیازهای آن جامعه است. از آنجا که نظام آموزشی مدرن نسبت به ارزش‌های اخلاقی و مقوله‌ی جنسیت حساسیت مثبتی نداشته است لازم است با اصلاحات اساسی در نظام آموزشی و پرورشی، مقوله‌ی تربیت فرزندان را بر اساس مفاهیم و آموزه‌های اسلامی بازنگری کرد. امروزه متون تربیتی در لفافه‌ای از آموزه‌های دینی، واقعیت نظام تربیتی را از دید صاحب نظران مخفی کرده است و به نظر می‌رسد

تحولات اخیر، به ویژه در مقطع آموزش ابتدایی، به ترویج فرهنگ تساهل و تسامح و نفی مرجعیت اخلاقی منجر شود و انگیزه‌ی والدین و مربیان را در انتقال ارزش‌های اخلاقی به نسل آتی کم رنگ‌تر سازد. توجه به تربیت جنسی و تربیت جنسیتی نیز از محورهای مهم در اصلاح نظام آموزشی است.

از سوی دیگر لازم است سیاست‌های تربیتی و اخلاقی رسانه‌ها به ویژه صدا و سیما بازترسیم شود و رسانه‌ها نسبت به اجرای سیاست‌ها پاسخگو باشند. جای تعجب است با آن که رسانه‌ی ملی، به اعتراف صاحب نظران و به ادعای مدیران رسانه، از تأثیرگذارترین عوامل در تربیت فرزندان است اما هیچ نهادی، خارج از سازمان صدا و سیما، مسئولیت نظارت بر عملکرد این سازمان را بر عهده ندارد.

انتخاب همسر:

آماده نبودن برای ازدواج، مانند آماده بودن برای ناکامی و شکست است. هیچگاه نمی‌توان به ازدواج به صورت کاملاً سیاه و سپید نگاه کرد، بلکه در واقع بسیاری از ازدواج‌ها از برخی جهات رضایت آور و از برخی جهات مایوس‌کننده هستند. بسیاری از ازدواج‌ها از همان روزهای اول با مشکلات زیدی روبرو می‌شود اما سکوت راه مناسبی است (بیشتر برای خانمها) و خشم و نفرت و لعنت به تقدیر و روزگار راه دیگری است و عالم بی‌خبری و افیون و مواد هم برای خود راهی است. و ما به این شیوه پناه می‌بریم تا مبادا که آبروها بریزد و مردم بفهمند.

آیا ازدواج ساده است؟

بسیاری معتقدند که ازدواج کار ساده‌ای است، اما تداوم زندگی و رضایت مندی از ازدواج امر سختی است و سهل نیست. برخی معتقدند که اگر ازدواج ساده است، باید طلاق و جدایی سخت و دشوار باشد، تا زندگی‌ها به سرعت به سوی فروپاشی نرود. به واقع طلاق هم کار ساده‌ای نیست، به ویژه زمانی که فرزند یا فرزندان در بین باشد. امروزه دید پیشگیرانه به طلاق بسیار حایز اهمیت است. اما باید به جای سخت کردن طلاق به هر شیوه‌ای، تلاش گردد تا نیاز به طلاق به وجود نیاید. به نظر می‌رسد، مشکل عمده این است که ازدواج ساده است و حتی بسیار ساده‌تر از طلاق.

آیا عشق کافی است؟

پاسخ این سؤال هم پیچیده است و هم کاملاً ساده. دو نفر که عاشق یکدیگر هستند، هر کدام دیگری را ایده‌آل می‌دانند مانند دو نوازنده که هر کدام از دید دیگری بسیار زیبا و دلنشین می‌نوازند اما بعد از ازدواج این دو نفر باید با هم یک

آهنگ و یک موسیقی را ارائه کنند و این غیر از هنر نوازندگی به تنهایی، نیاز به هماهنگی دارد و عنصر هماهنگی آن چیزی است که فراتر از عشق است.

افزایش دانش درباره ی "ارتباط"، "خانواده" و "ازدواج" به ما کمک می کند تا انتخاب بهتری داشته باشیم و کیفیت ارتباط با همسرمان را بهبود بخشیم، کیفیت ارتباط در زمان نامزدی و قبل از ازدواج معیار بسیار مناسبی است برای آنچه که بعد از ازدواج پیش خواهد آمد. بنابراین اگر بتوانیم کیفیت ارتباط را در زمان نامزدی و قبل از ازدواج بهبود ببخشیم می توانیم کیفیت ارتباط بعد از ازدواج را نیز ارتقا دهیم.

دلایل درست ازدواج:

- | | | |
|--------------------|-----------------|---------------------|
| ۱- مصاحبت و همراهی | ۲- عشق و صمیمیت | ۳- شریک حمایت کننده |
| ۴- شریک جنسی | ۵- والد شدن | |

دلایل نادرست ازدواج:

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| ۱- شورش بر علیه والدین | ۲- جستجوی استقلال |
| ۳- التیام یک ارتباط شکست خورده | ۴- فشار خانواده و یا اجتماع |
| ۵- ازدواج اجباری | ۶- نیاز جنسی |
| ۷- دلایل اقتصادی | ۸- تنهایی و استیصال |
| ۹- احساس گناه | ۱۰- احساس کمبود تهی بودن |

افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند:

برخی از ویژگی ها و خصلت ها هست، که ازدواج و زندگی مشترک را با مشکلات بسیار زیادی روبرو خواهد ساخت. البته هیچ کس بی عیب نیست و واضح است که هر کدام ضعف ها و کاستی های خاص خودمان را داریم. اما برخی از ویژگی ها منفی هستند، که در مقایسه با سایر خصلتها خطرناکتر و مخرب تر هستند و در صورتی که فردی صاحب آن ویژگی باشد، زندگی با او در واقع یک کابوس خواهد بود.

- ۱- افرادی که معتاد به مصرف مواد مخدر، الکل یا دارو هستند.
- ۲- افرادی که به سرعت و به شدت خشمگین می شوند.
- ۳- افرادی که مسئولیت زندگی خود را برعهده نمی گیرند.
- ۴- افرادی که دیگران را کنترل می کنند.
- ۵- افرادی که اختلال جنسی دارند.
- ۶- افرادی که کودک مانده اند و بالغ آنها شکل نگرفته است.
- ۷- افرادی که عواطف و احساسات خود را بیان نمی کنند.
- ۸- افرادی که از روابط قبلی خود هنوز التیام نیافته اند.
- ۹- افرادی که خانواده ی آزاردهنده دارند و نمی توانند در مقابل آزار آنها از همسر خود حمایت کنند.

منابع:

۱- سایت <http://Psy-moshaver.ir/index.php?option=com>

۲- سایت <http://www.baharps.com>

۳- سایت <http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index>

۴- سایت <https://www.tasnimnews.com>

۵- سایت <https://ofoghsalamat.com>

۶- سایت <https://ofoghsalamat.com> ، " فرایند انجام مشاوره پیش از ازدواج چگونه است؟ " تحریریه افق سلامت، تاریخ انتشار: ۱۳۹۸ - ص ۳-۹.

۷- سایت <https://www.mashregnews.ir>

۸- سایت <https://www.beytoote.com>

۹- سایت <https://www.asriran.com/fa/news>

۱۰- مهارت های ارتباطی پایه در زندگی زناشویی- راهنمای جوانان برای زندگی بهتر-دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی- گروه سلامت خانواده معاونت امور بهداشتی و گروه روانشناسی بالینی

۱۱- سایت <http://iransuccess.com> " مشاوره پیش از ازدواج، دکتر شفیعی فرد.

۱۲- سایت <http://ensani.ir/fa/article/> " بازخوانی روابط دختر و پسر: حوراء شماره ۲۸."