

راهنمای تخصصی مشاوره پیش از ازدواج

آمادگی، ملاک ها و مراحل مشاوره پیش از ازدواج

(ویژه آموزش و تربیت روانشناسان و مشاوران و راهنمای جوانان برای ازدواج موفق)

محمدحسن آسایش

مشاور خانواده، استادیار، بهداشت روان دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران

کاندیدای دکتری تخصصی مشاوره خانواده دانشگاه علامه طباطبائی

دبیر کمیته خانواده و ازدواج انجمن مشاوره ایران ۱۳۹۱-۱۳۹۳

کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه تهران

مدرس دانشگاه

محسن وکیلی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاور خانواده و زوج درمانگر

سرشناسه	:	آسایش، محمدحسن، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	:	راهنمای تخصصی مشاوره پیش از ازدواج: آمادگی ملاک‌ها و مراحل مشاوره پیش از ازدواج.../محمدحسن آسایش، محسن وکیلی.
مشخصات نشر	:	تهران: پژوهشگران نشر دانشگاهی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۳۸۴ص: جدول، نمودار.
شابک	:	۹۷۸۶۰۰۸۰۱۷۰۵۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
عنوان دیگر	:	آمادگی ملاک‌ها و مراحل مشاوره پیش از ازدواج...
موضوع	:	مشاوره ازدواج
موضوع	:	مناظران -- آموزش
شناسه افزوده	:	وکیلی، محسن، ۱۳۶۶ -
رده بندی کنگره	:	HQ۱ /۴، ۳۹۵
رده بندی دیویی	:	۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۲۲۱۴۵۵

عنوان: راهنمای تخصصی مشاوره پیش از ازدواج: آمادگی، ملاک‌ها و مراحل مشاوره پیش از ازدواج

تالیف: محمد حسن آسایش، محسن وکیلی

ناشر: پژوهشگران نشر دانشگاهی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ صداقت

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

تیراژ: ۲۰۰

پیشگفتار

ازدواج خوب و موفق اساس تشکیل یک خانواده شاد و موفق است و بر هیچ کس پوشیده نیست که خانواده با کارکرد سالم، سهم سازنده‌ای در رشد جامعه سالم و سلامت یکایک اعضاء آن دارد. خانواده، واحد اجتماعی و نظام سازمان یافته‌ای است که در بقا و رشد بشر نقش بسیار مهمی دارد؛ ولی امروزه خانواده به عنوان اساسی‌ترین نهاد اجتماعی در معرض تزلزل و از هم پاشیدگی است. آمار روز افزون طلاق و ازدواج‌های بی سرانجام گواه این مطلب است. بر طبق آمارهای منتشر شده میزان طلاق ظرف چهار سال گذشته در جهان سه برابر شده است. لذا اهمیت پیشگیری بسیار مهم‌تر از درمان است.

ازدواج پیمان مقدسی است که در بین تمام اقوام و ملل و در تمام اعصار وجود داشته است. در این پیمان مقدس، زوجین با شروع زندگی مشترک پیمان می‌بندند در کنار هم و یار و غمخوار هم باشند. ازدواج برای انسان یک نیاز طبیعی است و انسان در سنین خاصی به ازدواج نیاز پیدا می‌کند. این حس نیاز غالباً در سنین بلوغ شروع شده و به مرور زمان دختر و پسر احساس می‌کنند جنس مخالف را دوست دارند تا به حیوانات وصال همدیگر هستند. موفقیت در ازدواج نقطه پرورش نسل‌هایی سالم و بارور و مؤثر و فرهنگ ساز خواهد بود.

از آنجا که ازدواج یک نیاز ضروری و موضوعی بسیار مهم و حساس است، لذا لازم است انسان قبل از انتخاب همسر مطالعه و مشورت کافی داشته باشد. البته از طرفی باید بلند پروازی بسیار نمود و انتخاب همسر را به یک مسئله و مشکل تبدیل نمود؛ و با وسواس‌های آزار دهنده و انتظارات غیر واقعی این امر مهم و سرنوشت ساز را به تأخیر انداخت. در تقدیر همه انسان‌ها زوجی را می‌توان پیش‌بینی نمود. شایسته و بایسته آن است که همه انسان‌ها در اولین فرصت مطلوب زوج خود را برگزینند و با این امر فطری مخالفتی نداشته باشند. بدیهی است که هر کس خود عمداً با اصل زوجیت مخالفت ورزد و از ازدواج گریزان باشد،

همواره با اضطراب و نگرانی و دغدغه خاطر مواجه خواهد شد، چراکه هدف اصلی ازدواج رسیدن به آرامش و کمال است.

در تمامی فرهنگ‌ها و جوامع، هر انسانی که مرحله بلوغ جسمی و جنسی را تجربه می‌نماید و به کفایت‌های شخصی، بلوغ فکری، سلامت روانی ناآل می‌گردد و با بهره مندی از تفکر عقلانی و استدلال منطقی، تعهد و مسئولیت‌پذیری را نیز احراز می‌نماید، شایسته است که با انتخاب همسری هم‌کفو، خود را کامل نماید.

با فتنه ریل دورانت^۱ عشق جنسی جوانان زودتر از توانایی اقتصادی‌شان فرا می‌رسد، ما نباید از این پیشامد حذر کنیم و بگذاریم آن عشق افسرده شود و بمیرد، ازدواجی که بر پایه عشق تازه و طری‌دختر پسر انجام شود، بر منطقی حکم استوار باشد، در طی سالهای دراز زندگی آنها معطوف و خوشبو می‌کند و گرنه عمیق و نرمال و ایده آل نخواهد بود. در گذشته دختران و پسران در سن پایین یا بلافاصله پس از بحران بلوغ ازدواج می‌کردند؛ ولی امروزه با بالا رفتن سن ازدواج، موجب شده است که دختران و پسران نسبت به گذشته تحملشان کمتر شده است. یکدیگر را در برابر مسائل و مشکلات مقصر دانسته و روحیه مساوی‌طلبی در زنان، حساسیت احتیاط و بدبینی مردان و زنان، توقعات و تولید نیازهای بیشتر و استانداردهای بالاتر از حد و چشم‌وهم‌چشمی‌ها، تحصیلات بالا، شغل پر درآمد جهت تأمین نیازهای تحمیل شده جدی‌تر، افزایش سطح تحملات و زیبایی‌های ظاهری خانواده، حضور کمتر پدر و مادر در خانواده به دلیل مشغله‌های کاری و کسب درآمد بیشتر و ... مانع از سلامتی روان و آرامش خانوادگی شده و در نتیجه اختلافات بالا می‌گیرد، و برآورده نشدن انتظارات، نارضایتی‌ها را افزون می‌کند.

در انتخاب همسر باید به همتایی و هم‌شان و متناسب بودن زوجین دقت شود و تنها خوب بودن دو همسر کافی نیست. فراوان دیده ایم که دو همسر را که هر دو شایسته‌اند، اما زندگی نابسامانی دارند. زیرا متناسب با همدیگر نیستند و کارشان به نزاع و عدم توافق و

^۱ لذات فلسفه، ۱۳۵۷، ص ۱۷۴

^۲ بیابانگرد، اسماعیل، (۱۳۸۶). جوانان و ازدواج. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

بعضا به طلاق می کشد. درحالی که اگر هرکدام با همسر متناسب خود ازدواج می کرد، خوشبخت می شد. به جرات می توان گفت: بیشترین مشکلاتی که در «زندگی خانوادگی» به وجود می آید، به خاطر این است که دختر و پسر در گزینش همسر اشتباه کرده و همسر متناسب و هماهنگ با خود را انتخاب نکرده اند.

این کتاب در درجه اول راهنمایی برای مشاورین است تا به مشاوره پیش از ازدواج بهتری بپردازند و در گام دوم راهنمایی است برای کسانی که در شرف ازدواج هستند و می خواهند تا با مطالعه بیشتر، میزان خطای خود در انتخاب همسر را کاهش دهند؛ و با بهترین انتخاب، زیباترین زندگی را شکل دهند. در این کتاب سعی شده است تا ضمن مروری بر ادبیات پژوهش در زمینه ازدواج و عشق، به بررسی ملاک ها و معیارهای ضروری ازدواج بپردازیم و از منظر علمی به بررسی دقیق تر از ازدواج بپردازیم.

لازم به ذکر است مشاوره پیش از ازدواج در گام اول به آموزش و آگاهی دادن در آمادگی برای ازدواج و تعیین ملاک ها و نحو سنجح انتخاب همسر کمک می کند، در گام دوم با کمک مشاور به بررسی دقیق مراجع ضروری برای ازدواج و میزان تناسب آنها برای یکدیگر می پردازد، و در گام سوم پس از تصمیم گیری (و حتی گاهی قبل از تصمیم گیری) به آموزش مهارت های ارتباطی و مهارت های زندگی می پردازد، تا از ناسازگاری های زناشویی پیشگیری شود. امید است خوانندگان با مطالعه این کتاب (که برگرفته از منابع علمی، چندین سال تجربه مشاوره مولفین و برخی از سایر راهنمایان تخصصی می باشد) به شناخت بهتری از ازدواج موفق نائل آیند.

محمد حسن آسایش و محسن وکیلی

راهنمای تخصصی مشاوره پیش از ازدواج ۷

- ۸۵ (۴) آمادگی و بلوغ اجتماعی
- ۸۸ (۵) بلوغ و آمادگی اقتصادی
- ۹۱ فصل ۶: خود آگاهی لازمه ازدواج موفق
- ۹۴ خود آگاهی جسمانی
- ۹۷ خود آگاهی روانی
- ۱۰۴ زبانها و ناتوانیها
- ۱۰۵ مفادات مذهبی
- ۱۰۵ گرایشها
- ۱۱۱ فصل ۷: هویت و هویت یابی مقدمه ازدواج موفق
- ۱۱۵ انواع هویت
- ۱۱۷ چگونه هویت یابی کنیم؟
- ۱۲۰ تمرینهایی برای رشد هویت
- ۱۲۵ فصل ۸: خود انگاره مثبت، عزت نفس و اعتماد به نفس در ضروریات ازدواج موفق
- ۱۲۵ خود انگاره (self-concept)
- ۱۲۶ عوامل مؤثر بر خودانگاره
- ۱۲۹ نقش خودانگاره و مثبت نگری
- ۱۲۹ عزت نفس (self-esteem)
- ۱۳۲ اعتماد به نفس (Self-confidence)
- ۱۳۷ ارتقای اعتماد به نفس
- ۱۳۹ فصل ۹: عشق و ازدواج
- ۱۵۲ یک تقسیم بندی کلی از عشق
- ۱۵۲ ۱- عشق های هوسی و شهوانی

راهنمای تخصصی مشاوره پیش از ازدواج ۸

- ۱۵۲ ۲- عشق های متعالی
- ۱۵۸ عشق زنده به گورشده
- ۱۶۰ آیا عشق برای ازدواج کافی است؟
- ۱۶۱ فصل ۱۰: دوستی های قبل از ازدواج و انتخاب همسر
- ۱۷۹ فصل ۱۱: بررسی رابطه جنسی پیش از ازدواج
- ۱۸۴ بخش دوم. ملاک ها و فرایندهای ازدواج موفق
- ۱۸۵ فصل ۱: بررسی اهداف و معیارهای ازدواج
- ۱۸۵ هدف از ازدواج
- ۱۸۸ شناخت متالیزم در ازدواج
- ۱۸۹ ۱- تحقیقات علمی نظر کرده ها
- ۱۹۰ ۲- مشاوره و مشاوران متخصص
- ۱۹۰ ۳- گفتگوی رودر روی در ازدواج
- ۱۹۲ معیارهای مهم ازدواج
- ۲۳۴ کفویت (تناسب) زوجین
- ۲۴۳ فصل ۱۳: نکات مهم برای ازدواج موفق (نکاتی برای جوانان)
- ۲۶۷ فصل ۱۴: نقش والدین در ازدواج فرزندان
- ۲۷۳ فصل ۱۵: آشنایی و خواستگاری
- ۲۷۶ ده اشتباه بزرگ در فرایند آشنایی
- ۲۸۲ خواستگاری
- ۲۸۳ زمان مناسب برای پیشنهاد آشنایی، ازدواج و خواستگاری
- ۲۸۷ نکاتی که در خواستگاری باید رعایت کرد:
- ۲۹۰ بیان اسرار زندگی در خواستگاری

راهنمای تخصصی مشاوره پیش از ازدواج ۹

فصل ۱۶: مهارت‌های لازم برای آشنایی و ازدواج ۲۹۳

مهارت جرات مندی (ابراز وجود) ۲۹۳

مهارت کلامی ۲۹۸

مهارت غیر کلامی ۳۰۲

مهارت حل مسئله ۳۰۳

مهارت تفکر سنادانه ۳۰۹

فصل ۱۷: مردی و عقد ۳۱۷

فصل ۱۸: مهریه و جهیزیه ۳۲۱

مهریه ۳۲۱

جهیزیه ۳۲۳

بخش سوم: فرایند مشاوره پیش از ازدواج ۳۲۶

فصل ۱۹: مراحل و گام‌های مشاوره پیش از ازدواج ۳۲۷

مراحل یک ازدواج موفق ۳۲۷

اهداف مراجعین برای مشاوره پیش از ازدواج ۳۲۹

اهداف مشاوره پیش از ازدواج ۳۳۱

اصول مشاوره پیش از ازدواج ۳۳۱

محورهای مورد بررسی در مشاوره پیش از ازدواج ۳۳۳

گام‌های مشاوره پیش از ازدواج ۳۳۴

فصل ۲۰: سؤالات ضروری برای آشنایی و ازدواج ۳۳۸

منابع ۳۷۷