

به نام خدا

انتخاب همسر و ضرورت مشاوره پیش از ازدواج

نویسنده:

فاطمه السادات برگمدی



دفتر نشر

سرشناسه	برغمدی، فاطمه‌السادات، ۱۳۷۵-
عنوان و نام پدیدآور	انتخاب همسر و ضرورت مشاوره پیش از ازدواج / نویسنده فاطمه‌السادات برغمدی.
مشخصات نشر	تهران: سروشگان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۷۴ ص.
شابک	978-622-6845-43-4
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۷۶.
موضوع	همسرگزینی
موضوع	Mate selection
موضوع	مشاوره ازدواج
موضوع	Marriage counseling
رده بندی کنگره	HQA۰۱
رده بندی دیویی	۶۴۶/۷۷
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۲۴۷۰۱
اطلاعات رکورد	فیپا
کتابشناسی	



نام کتاب: انتخاب همسر و ضرورت مشاوره پیش از ازدواج

نویسنده: فاطمه‌السادات برغمدی

ناشر: سروشگان

نوبت چاپ: یکم ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۵-۴۳-۴

قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی‌زاده پلاک ۲۷، واحد ۲

تلفن: ۶۶۵۹۱۷۷۹، همراه: ۰۹۱۰۶۷۳۰۶۱۳

تارنما و فروشگاه اینترنتی: www.soroushgan.ir

فهرست مطالب

۷	مقدمه.....
۱۰	فصل اول: نگاهی کلی به مشاوره پیش از ازدواج.....
۱۱	ازدواج و مشاوره‌ی پیش از ازدواج.....
۱۲	اصول کلی در مشاوره‌ی پیش از ازدواج.....
۱۳	عناصر کلیدی ازدواج سالم.....
۱۹	اجزای مشاوره‌ی پیش از ازدواج.....
۲۴	اهداف مشاوره‌ی پیش از ازدواج.....
۲۸	جلسات مشاوره‌ی پیش از ازدواج.....
۲۹	جلسه‌ی مشترک.....
۳۱	موضوعات مورد بررسی در جلسه‌ی مشترک.....
۳۱	ویژگی‌های شخصیتی.....
۳۲	ارتباطات.....
۳۳	حل تعارض.....
۳۵	مدیریت مالی.....
۳۵	فعالیت‌های اوقات فراغت.....
۳۶	دوستان.....
۳۶	سبک زندگی.....
۳۷	تعهد.....
۴۱	آزمون‌های روان‌شناختی.....
۴۲	جلسات فردی.....
۴۴	موضوعات مورد بررسی در جلسه‌ی فردی.....
۴۴	ترسیم شجره‌نامه‌ی خانوادگی.....
۴۶	ارزیابی سلامت روانی.....
۴۸	عزت نفس.....
۵۰	سبک دلبستگی زوج.....
۵۶	جلسه‌ی مشترک.....
۵۸	فصل دوم: باورهای نامطلوب در انتخاب همسر.....

۵۸	ازدواج با انگیزه دستیابی به ثروت
۵۹	ازدواج با انگیزه های منفعت گرایانه
۶۰	ازدواج اجباری
۶۰	ازدواج صرفاً به خاطر مصالح والدین یا بستگان فرد مقابل
۶۱	ازدواج برای فرار از مشکلات خانوادگی
۶۱	ازدواج به منظور دستیابی به امتیازات
۶۲	ازدواج از روی ترحم و دلسوزی
۶۳	پذیرش ازدواج به خاطر تهدید فرد مقابل
۶۳	ازدواج مصلحتی
۶۳	ازدواج با انگیزه درمان افسردگی و اختلالات
۶۴	انتخاب همسر بر اساس ویژگی خاص
۶۵	ازدواج بر اساس جبران و عقاید خرافی
۶۵	ازدواج برای جبران شکست های عشقی
۶۶	ازدواج با انگیزه اصلاح فرد مقابل
۶۶	ازدواج از روی ترس و فشار
۶۷	انتخاب بر اساس باور به قسمت و تقدیر
۶۸	انتخاب بر اساس باور به «بخت خوب، فقط بخت نخبه»
۶۸	انتخاب بر اساس استخاره
۶۸	انتخاب از روی ترس از عقوبت
۷۰	فصل سوم: ضروریات ازدواج موفق
۷۳	تنظیم هیجانی
۷۵	ارتباطات
۸۲	مهارت های شنونده
۸۴	محتوای پیام
۸۵	پیشنادهای جانبی
۸۶	حل تعارض
۹۲	فصل چهارم: ازدواج و اختلالات شخصیت
۹۲	تعریف شخصیت از دیدگاه روانشناسی
۹۴	تعریف شخصیت از دیدگاه مردم عادی
۹۵	عوامل مهم در شکل گیری شخصیت

۹۵	۱- عامل ژنتیکی
۹۶	۲- عامل محیطی
۹۸	۳- عامل یادگیری
۹۹	۴- عامل والدین
۱۰۲	عامل رشد
۱۰۳	رابطه فرهنگ و شخصیت
۱۰۴	نقش تجربه گروهی در رشد شخصیت افراد
۱۰۴	نقش تجارب شخصی در رشد شخصیت
۱۰۴	تعریف اختلالهای شخصیت
۱۰۵	چگونه شخصیت‌های غیر عادی را بشناسیم
۱۰۸	دسته بندی اختلالات شخصیت
۱۰۸	تعریف مختصری از هر یک از اختلالات شخصیت
۱۱۰	افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی مشکلات دیگری نیز دارند
۱۱۱	امید چندانانی به تغییر در شخصیت این افراد نیست
۱۱۴	اختلالات شخصیت و ازدواج
۱۱۴	عشق ویرانگر
۱۲۰	چگونه امکان دارد شیفته اشخاص مبتلا به اختلالات شخصیتی شویم؟
۱۲۰	با ۹ روش متداول آشنا شوید
۱۲۲	داستان ارش و سیما
۱۳۸	چرا نگارش کتابی درباره‌ی شناسایی شخصیت‌های غیر عادی لازم است؟
۱۴۲	شخصیت پارانوئید به عنوان همسر
۱۴۴	شخصیت اسکیزوئید به عنوان همسر
۱۴۶	زندگی با شخص مبتلا به اسکیزوئید
۱۴۷	درمان چندان موثر نیست
۱۴۷	شخص خطرناک: اختلال شخصیت ضداجتماعی
۱۵۶	زندگی با شخصیت ضداجتماعی
۱۵۷	ویژگی‌ها و تشخیص شخصیت مرزی
۱۶۵	شخصیت مرزی به عنوان همسر
۱۶۹	فصل پنجم: ابزارهای مورد استفاده در مشاوره پیش از ازدواج

مقدمه

ازدواج یکی از مهم ترین تصمیم ها و به عبارتی شاید مهم ترین تصمیمی است که هر فرد ممکن است در زندگی خود بگیرد و از این رو باید کاملاً آگاهانه و عاقلانه باشد.

یک ازدواج موفق می تواند فرد را از نظر اجتماعی، عاطفی، جنسی، جسمی و ذهنی و حتی مذهبی به کمال برساند و برعکس یک ازدواج ناموفق می تواند هم به فرد و هم به خانواده ی او و هم به طرف مقابل و هم به خانواده ی طرف مقابل از لحاظ تمامی جنبه های اشاره شده به شدت آسیب برساند و برای همین است که می گوییم ازدواج نکردن بهتر است تا ازدواج نامناسب کردن.

در دوران گذشته بدوان و مادران ما کاملاً به روش سنتی ازدواج می کردند و در بسیاری از اوقات ندیده و شناخته تن به این کار می دادند و تا پایان عمر، بی آن که طعم خوشبختی را بچشند، در کنار هم فقط و فقط روزگار را سپری می کردند. آنها فکر می کردند که زندگی یعنی فقط گذران روزگار و عادت به شخصی که در کنارش عمری را سپری کنی، فرزندی را به دنیا بیاوری و اصلاً به این فکر نکنی که آیا عشق در زندگی وجود دارد یا نه. مشاوران ازدواج بر این باورند که مفهوم ثبات زناشویی کلمه ای متفاوت از رضایت زناشویی است. باری قطعاً گذشته ثبات زناشویی بیشتر بوده است چرا که طلاق را یک تابو می دانستند ولی رضایت زناشویی آنچنان که بایسته و شایسته است در خانواده های سنتی وجود نداشت با نگاهی به آمار جامعه طلاق در گذشته و ایضاً حکایت هایی که افراد مختلف از شریک زندگی شان نقل می کنند، به خوبی می توان امر فوق را دریافت.

عصر ارتباطات نیز موجب شده تا خواسته یا ناخواسته تغییراتی در سبک زندگی و فرهنگ مردم ایران به وجود آید، در این میان جوانان بیشترین گروهی هستند که با وجود شبکه های مجازی سبک زندگی آنها نسبت به گذشته، تغییر کرده است؛ یکی از این تغییرات، ارتباط بین دخترها و پسرها در فضای مجازی است که

۸ • انتخاب همسر و ضرورت مشاوره پیش از ازدواج

می‌تواند به سمت ازدواج یا مسائل دیگر پیش رود مانند درگیری‌های عاطفی که ممکن است در شبکه‌های مجازی ایجاد شود.

این روزها جوانان کمتر به ازدواج سنتی تن می‌دهند و ترجیح می‌دهند با کسی آشنا شوند، او را بشناسند و سپس ازدواج کنند. البته همه‌ی خانواده‌ها با این مسئله موافق نیستند و همان ازدواج سنتی را می‌پسندند. بنابراین امروزه جوانان نسل ما در وضعیتی بین سنت و نوگرایی در حال دست و پا زدن هستند و این مسئله خود باعث بسیاری از مشکلات جامعه‌ی ما شده است که امر مهم ازدواج و انتخاب همسر نیز از آن بی‌نصیب نمانده است. در چنین موقعیتی مشاوره‌ی قبل از ازدواج می‌تواند راه حلی برای این مشکل باشد.

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.

از آنجا که هر فرد با ویژگی‌های ژنتیکی پدر و مادر خود به دنیا می‌آید و قسمت اصلی شخصیت او در محیط خانه و از طریق پدر و مادرش شکل می‌گیرد و نیز میزان سلامت جسمی و ذهنی او در آینده بستگی به همان ژنتیک و تربیت دارد، پس در می‌یابیم که انتخاب همسر، هم در زندگی خود ما و هم فرزندان ما، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. همانطور که ما برای خرید خانه، ماشین و یا هر چیز دیگری با کسانی که آگاهی کافی در این زمینه دارند مشاوره می‌کنیم، باید برای ازدواج هم با متخصصان این امر مشاوره کنیم. یک ازدواج مناسب و معقول باعث شکوفایی فرد می‌شود و همچنین در یک خانواده‌ی سالم، که عشق و احترام در آن وجود داشته باشند، فرزندان سالم رشد خواهند کرد. این روزها با در دست بودن کتاب‌های مختلف در زمینه‌ی ازدواج، مشاوران متخصص، اینترنت و ... اگر دچار اشتباه در همسرگزینی شویم مقصر اصلی فقط و فقط خودمان خواهیم بود. در نسل قبل از ما، به دلیل ناآگاهی، اشتباهات زیادی در انتخاب همسر به وجود می‌آمد، ولی پدران و مادران ما قربانی ناآگاهی نسل قبل از خود بودند و ما امروزه

نیاید به آن‌ها خرده بگیریم. اما ما امروزه مسئول تربیت فرزندانمان هستیم و با یک انتخاب اشتباه مورد مواخذه‌ی فرزندانمان قرا خواهیم گرفت.

به طور کلی ازدواج یکی از مهمترین حوادثی است که در زندگی هر فردی رخ می‌دهد و توجه به آن در خور 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.

ما طی جلسات مشاوره‌ی پیش از ازدواج که با مراجعانمان داشته ایم به خوبی دریافته ایم که ازدواج یش از هر چیز آگاهی در مورد خود فرد، آگاهی در مورد جهان پیرامون و از همه مهم تر آگاهی در مورد انتخاب همسر است. و به عنوان یک رسالت انسانی همواره سعی کرده ام که به جهت آگاهی بخشی به جوانان مرز و بومم کوشا باشم به همین دلیل جلسات متعددی را به صورت گروهی برای جوانان و هم چنین نوجوانان و خانواده‌ها برگزار کردم ولی چون افراد محدودی می‌توانستند به صورت حضوری در این جلسات حضور داشته باشند ذوق و شوق من برای آگاهی بخشی بیشتر ارضاء نگردیده است لذا بر آن شدم که از طریق نوشتن نگارش پیش رو جامعه را مخاطب خود قرار دهم بنابراین بیش از هرچیزی دغدغه‌ی من در این اثر آگاهی بخشی است.

آگاهی بخشی به قطع یقین یکی از مهم‌ترین رسالت نگارش کتاب در دنیای معاصر است؛

قطعا برای پی بردن به کنه هر مطلبی دستار بیش تری مورد نیاز است. مضاف بر این در امر مشاوره حتما بایستی خود فرد در جلسات مشاوره حضور داشته باشد. در مشاوره فردی سعی بر این است تا اطلاعات روانشناختی و مهارتهای لازم به شکلی مناسب به مراجعه کننده آموزش داده شود. لذا اثر حاضر نوشته ای است در جهت بهتر زیستن و بهتر انتخاب کردن.