

مشاوره پیش از ازدواج



دکتر زهرا کربلائی

درمانگر اختلالات، زوج درمانگر، مشاور پیش از ازدواج



مشاوره پیش از ازدواج

جدول زمان بندی جلسات پیش از ازدواج

جلسه	موضوع گفتگو
اول	آشنایی و توضیح پروتکل مسیر
دوم	بررسی تیتر ۱ و ۲، تحلیل تست N/G
سوم	بررسی تیتر ۳ و ۴، جلسه فردی، مهارت A
چهارم	بررسی تیتر ۵ و ۶، تحلیل تست E/E، مهارت B
پنجم	جمع بندی جدول میانی، بررسی ورود به جدول مهارتی، مهارت C
ششم	جلسه با والدین
هفتم	جمع بندی نهایی / بازخورد / نکاتی پایانی

➤ چرا شناخت پیش از ازدواج؟

آشنایی پیش از ازدواج مرحله‌ای مستقل و حساس در فرایند ازدواج است و با «دوستی» یکی نیست. نخستین گام یک ازدواج پایدار کسب اطلاعات دقیق و قاعده‌مند در همین دوره است. رعایت اصول و چارچوب ارتباطی در این دوره، دو کارکرد اصلی دارد:

- دریافت اطلاعات قابل‌اتکا برای تصمیم‌گیری
- پیشگیری از درگیری عاطفی زودهنگام که خود می‌تواند به اضطراب، افسردگی، تصمیم شتاب‌زده، «باج‌دادن» افراطی و نادیده گرفتن نکات مهم منجر شود

انسان موجودی پیچیده است و همیشه بخش‌هایی از او پنهان می‌ماند؛ اما با بررسی اصولی می‌توان ابعاد بیشتری را شناخت.

شناخت از سه مسیر به دست می‌آید:

۱. گفتگوی قاعده‌مند

۲. آزمون‌های روان‌شناختی

۳. باکس‌های سه‌مرحله‌ای

✓ گفتگوی قاعده‌مند

گفتگو اصلی‌ترین ابزار شناخت در این دوره است. در گفتگوی قاعده‌مند:

- هر دو طرف بدون اغراق و بدون سانسور و به دور از هیجان خود و زندگی‌شان را بیان می‌کنند
- هدف قانع کردن طرف مقابل نیست؛ بیان آنچه برای شما مهم و باور است
- موضوع هر ملاقات را از پیش مشخص کنید و نکات را خلاصه‌وار یادداشت کنید و همراه داشته باشید

✓ **قاعده‌ی تعادل:** در بررسی‌های پیش از ازدواج دایره‌ی «منطق» و «احساس» باید به دو نیمه‌ی مساوی تقسیم شود.



✓ آزمون های روانشناختی

گفتگو به تنهایی همه‌ی ابعاد را آشکار نمی‌کند و زمان‌بر است. ابزارهای استاندارد، شناخت را دقیق‌تر و سریع‌تر می‌کنند.

• آزمون شخصیتی (NEO)

این آزمون ابعاد نسبتاً ثابت شخصیت را می‌سنجد؛ ویژگی‌هایی که فرد بر اساس آن‌ها فکر و رفتار می‌کند و ۳۶ مؤلفه‌ی شخصیتی را در پنج عامل اصلی بررسی می‌کند. این ویژگی‌ها تغییرپذیر نیستند (درون‌گرا، برون‌گرا نمی‌شود)؛ بنابراین هم‌خوانی آن‌ها پیش‌بینی‌کننده‌ی زندگی آرام‌تر است

• آزمون نیازهای گلسر

اولویت‌های روانی فرد را می‌سنجد و پنج نیاز با اهمیت بالاتر در زندگی زناشویی را بررسی می‌کند. این آزمون در کنار نئو نشان می‌دهد فرد در موقعیت‌های مختلف زندگی احتمالاً چگونه رفتار خواهد کرد

برای انجام آزمون‌ها به سایت نیک‌سنج مراجعه نمایید و آزمون مورد نظر و نام مشاور خود را در سامانه ثبت کنید تا نتایج در پرونده‌ی شما و در دسترس مشاورتان قرار گیرد.

✓ جداول سه مرحله‌ای

در این مرحله سه جدول بررسی می‌شود و هر سه از درجه‌ی اهمیت ۱۰۰٪ برخوردارند؛ تفاوت‌شان فقط در ترتیب بررسی است.



➤ جدول یک / ورودی (A)

- حداقل ۵ تا ۶ و حداکثر ۷ تا ۸ **اولویت اصلی** نوشته می شود
- اگر طرف مقابل یکی از این موارد را نداشته باشد، از گزینه های ازدواج حذف می شود
- بیان این تیترها در حقیقت چارچوب کلی انتخاب شما را نشان می دهد
- در این جدول **فقط تیتتر** داریم

[illegible]

جدول نمونه

ردیف	عنوان	× / ✓
۱	اعتقاد به اسلام	✓
۲	داشتن شغل	✓
۳	داشتن تحصیلات دانشگاهی	✓
۴	پوشش مناسب	✓
۵	طبقه اجتماعی	✓
۶	داشتن منزل	×
۷		

در مثال بالا اگر «داشتن منزل» اولویت اصلی باشد، طرف مقابل حذف می‌شود.

• سه خطای رایج در جدول ورودی

تیترا	موضوع
مبهم	آدم خوبی باشد التزام عملی به واجبات دینی داشته باشد
احساسی	دوستش داشته باشم خوش اخلاق باشد
رفتاری	خسیس نباشد دروغگو نباشد

➤ جدول دو / میانی (B)

- هم تیتتر و هم زیر تیتتر جزء به جزء بررسی می شود
- زمان برترین و پر نکته ترین جدول است
- بررسی این جدول باید بر بستر گفتگوی قاعده مند انجام شود

تیتتر	زیر تیتتر	✓ / × / نکته
اعتقادی / مذهبی	التزام به واجبات (نماز/روزه/و...)	
	پوشش اجتماعی (در فعالیت های اجتماعی، خرید، سفر و...)	
	پوشش درون خانوادگی	
	پوشش درون خانه ای (خصوصی)	*این مورد در جدول سه بررسی می شود
	پوشش من قبلا چگونه بوده است (آیا تغییر در نوع پوشش ایجاد شده است؟ چرا؟)	
	نظرم در مورد مذهب و فرقه های مذهبی	
	میزان پایبندی خانواده من به مذهب و شعائر مذهبی	
	نگرش نسبت به موسیقی و تفریح، حد مجاز و غیر مجاز کجاست؟	
	همسر من شاغل باشد یا خیر؟ ثابت/پاره وقت	
	شغل من ثابت است یا متغیر، اگر متغیر برنامه ی شغلی ام برای آینده چیست؟	
	نکته و شرایطی که برای شغل همسر من در نظر دارم	

	آیا شغلم دارای شرایط خاص یا مأموریت دارد؟	اقتصادی
	میزان استقلال مالی ام چقدر است؟ مثال بزنید	
	میزان استقلال مالی که نیاز دارم چقدر است؟ مثال بزنید	
	آیا بدهی مالی یا تعهدات مالی وجود دارد؟ به چه علت؟	
	چه انتظارات مالی از زندگی مشترک دارم؟	
	نظرم در مورد الگوی خرج کردن در زندگی مشترک و حد صرفه جویی و ولخرجی کجاست؟	
	هزینه ها و مخارج زندگی توسط چه کسی و چگونه باید تامین شود؟	
	هزینه های من ماهانه حدودا چقدر است؟	
	درآمد من ماهانه حدودا چقدر است؟	
	آیا برنامه اقتصادی لازم برای زندگی وجود دارد؟ برنامه ای برای پس انداز و سرمایه گذاری مالی وجود دارد؟	
	در صورت بروز مشکل مالی چه راهکار احتمالی مدنظرم است؟	
	تعریف سفر	
	سفر دو نفره، خانوادگی، دسته جمعی	
	ارتباط با دوستان (جنس مخالف/ قدیمی)	
	حد و مرز ارتباطات کاری و با همکاران	

	حد و مرز استفاده از، حریم خصوصی و اشتراک گذاری زندگی فردی و خانوادگی در شبکه های اجتماعی	روابط خانوادگی و اجتماعی
	حد و مرز حریم خصوصی کجاست؟ چه چیزی خصوصی است چه چیزی قابل اشتراک است؟	
	باید نبایدهای خانوادگی من	
	سبک احترام در خانواده من	
	حساسیت های خانوادگی من	
	وظایف خانوادگی من در خانواده ام	
	نقش والدین در تصمیم گیری/ انتظار من در مورد نقش والدین و نقش همسر	
	انتظار در مورد تعامل با خواهر برادر همسر و خود	
	میزان و نوع دعوت مهمان، دعوت به مهمانی	
	باید نباید های مدنظر من برای زندگی مشترک	
	هدیه دادن/ هدیه گرفتن از/ به هم و دیگران	
	چه انتظارات خانوادگی دارید که باید رعایت شود؟	
	حد و مرز ارتباط با خانواده پدری/مادری کجاست؟	
	آیا همسر من می تواند ادامه تحصیل دهد؟	
	اگر شرایط ادامه تحصیل در خارج از کشور برای همسر من ایجاد شود نظر من این است که.....	

تحصیلی	آیا رشته تحصیلی و دانشگاه محل تحصیل همسرم برای من مهم است؟	
سیاسی / اجتماعی	همسویی لازم وجود دارد؟	
	میزان اهمیت موضوعات سیاسی	
	میزان اهمیت موضوعات اجتماعی	
	حساسیت های سیاسی فرد و خانواده فرد	
	نظرم در مورد مشارکت های اجتماعی، خیریه، فعالیت های مدنی و....	
فرهنگی	نکته فرهنگی و آداب و رسوم خاص خانوادگی(عروسی، عزاداری، مهمانی) وجود دارد؟	
	میزان پای بندی به سنت ها، کدام سنت ها برایم/ برایمان مهم تر است؟	
	نگرش در مورد تغییر سبک زندگی(هدیه دادن، ارتباطات خانوادگی، فرزندآوری و تربیت فرزند، مهاجرت،	

می توانید تیترو زیر تیترو اضافه کنید. موارد بالا بر اساس فراوانی و شدت چالش های واقعی زوجین پیشنهاد شده اند.

➤ جدول سه / مهارتی (C)

- مهارت‌های فردی بررسی می‌شود
- اگر جداول ورودی و میانی «اسکلت بنا» باشند، جدول مهارتی چیزی است که بنا را زندگی‌پذیر و لذت‌بخش می‌کند
- این جدول از طریق مشاهده‌ی رفتار بررسی می‌شود، نه پرسش مستقیم
- پرسش مستقیم نتیجه نمی‌دهد: اگر بپرسید «خسیس هستی؟» پاسخ «نه» است؛ اما مشاهده‌ی رفتار حقیقت را نشان می‌دهد
- زمان بررسی: زمانی که طرفین به ۸۰٪ - ۸۵٪ از اطمینان مثبت رسیده باشند

ردیف	عنوان	× / ✓
۱	بیان مناسب	
۲	بیان احساسات و شناخت احساسات خود	*منظور ابراز علاقه مستقیم به طرف مقابل نیست
۳	کنترل خشم	
۴	کنترل استرس / اضطراب	
۵	*بررسی پوشش درون خانه‌ای (خصوصی)	*با رعایت شرع و احترام به طرف مقابل
۶	آداب خرج کردن (خساست / عدم خساست)	
۷	همدلی و همراهی / عدم همدلی و همراهی	
۸	رعایت آداب نشست و برخاست	
۹	رعایت آداب خوردن و آشامیدن	

۱۰	رعایت آداب اجتماعی	
۱۱	شناخت مسئله/ حل مسئله	
۱۲	وابسته/ عدم وابسته بودن به خانواده یا دیگران	
۱۳	*فرزند آوری، تعداد فرزند، تربیت فرزند	
۱۴	*انتظار شما از صمیمیت عاطفی	
۱۵	*انتظار شما از میزان با هم بودن و چگونگی آن	
۱۶	*شما دوست داشته شدن و محبت را چگونه تجربه می کنید(لمسی، کلامی/شنیداری، عملی)	

عناوین ستاره دار(*) در این جدول گفتگو محور است.

✓ تصمیم نهایی

اکنون که بررسی شما به پایان رسیده، این شما هستید که تصمیم می گیرید: آیا حاضرید با این آقا / خانم که او را شناخته اید باقی عمر را در خوشی و ناخوشی کنار او باشید؟

هیچ کس نه حق دارد شما را به ازدواج وادار کند و نه از آن منع کند. این تصمیم شماست که آینده تان را رقم می زند. دقیق بنگرید، دقیق بشنوید و دقیق بگویید تا با اطمینان قدم در مسیر زندگی مشترک بگذارید.

زندگی مشترک مانند هر مرحله ی دیگر زندگی شیرینی و تلخی و سختی و آسانی خود را دارد؛ اما با بررسی و شناخت دقیق می توان بر شیرینی ها افزود و از تلخی ها کاست. چنان دقیق و به دور از هیجان بنگرید که ده سال بعد با همه ی سختی ها و آسانی ها از انتخابتان راضی باشید.

با آرزوی خوشبختی و سعادت برای شما

دکتر زهرا کربلانی