مشاوره قبل از ازدواج را جدی بگیریم!

25 مهر 1403

آمارها و مطالعات نشان می‌دهد شمار زیادی از جدایی‌ها و تعارضات به دلیل آماده نبودن دو فرد برای ازدواج رخ داده است. بسیاری از آن‌ها از تمایلات، توقعات و علایق خود به خوبی آگاه نبوده و به همین دلیل در روند زندگی مشترک و کنترل آن دچار تنش و درگیری می‌شوند.

ازدواج و تشکیل خانواده یکی از مراحل مهم در زندگی هر فردی است. ازدواج در گذشته به گونه‌ای بود که افراد معمولا با نظر خانواده و مشورت آن‌ها برای تشکیل خانواده اقدام می‌کردند. با توجه به این که اکثر ازدواج‌ها سنتی بودند اما چون با مشورت بزرگ‌ترها انجام می‌شد، دوام بیشتری داشتند. امروزه با توجه به پیشرفت تکنولوژی و ارتباطهای مجازی افراد و این که بسیاری از آشنایی‌های افراد برای ازدواج در این فضا به وجود می‌آید، خانواده‌ها باید با دید بازتری به این قضیه نگاه کنند، چرا که در بعضی از مواقع ممکن است، فرزندان‌شان با تصمیم گیری‌های احساسی متحمل شکست‌های جبران ناپذیری در زندگی‌شان شوند. ازاینرو انتخاب شریک زندگی مناسب می‌تواند کار سختی باشد. اگر بتوانید فردی مناسب را برای زندگی مشترک خود انتخاب کنید، قطعا هم از لحاظ روحی و هم از مالی به پیشرفت‌های قابل توجهی خواهید رسید.

قطعا برای شناخت بهتر طرف مقابل، روش‌های مختلفی وجود دارد. یکی از این روش‌ها، مشاوره قبل از ازدواج است. این مشاوره‌ها به زوجین کمک می‌کند که با شناخت بهتری از یکدیگر وارد زندگی مشترک شده و با تفاهم بیشتری زندگی خود را آغاز کنند. همچنین می‌تواند ضرایب خطا را بکاهد و به فرد در انتخاب همسر مناسب کمک کند.

از این رو برای آگاهی از اهمیت مشاوره‌های پیش از ازدواج، با دکتر محمد باقر حاجی سلطانی مدرس دانشگاه و روانشناس علوم رفتاری و تربیتی به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

مشاوره پیش از ازدواج چیست؟

رویکردی از مشاوره است که به زوجین در آماده شدن برای ازدواجی پایدار و سالم کمک می کند. مشاوره قبل از ازدواج به فرد کمک می‌کند تا افکار خود را در مورد موضوعات مختلفی که اغلب در ازدواج مطرح می‌شود در نظر گرفته و با طرف مقابل خود به اشتراک بگذارد. شاید این سوال برای افراد پیش بیاید که آیا مشاوره قبل از ازدواج ضروری است یا خیر؟

آمارها و مطالعات نشان می‌دهد که شمار زیادی از جدایی‌ها و تعارضات به دلیل آماده نبودن دو فرد برای ازدواج رخ داده است. بسیاری از آن‌ها از تمایلات، توقعات و علایق خود به خوبی آگاه نبوده و به همین دلیل در روند زندگی مشترک و کنترل آن دچار تنش و درگیری می‌شوند، که در نهایت نیز در خیلی از موارد این تنش‌ها به طلاق منجر خواهد شد. همین امر، ضرورت و فایدهٔ بهره‌مندی از یک مشاور پیش

از ازدواج خوب را نشان می‌دهد. با شرکت در جلسات مشاوره قبل از ازدواج، افراد خود و همسر آینده خود را بهتر و عمیق‌تر شناخته و خواهند توانست محل اختلاف‌های احتمالی را تا حدودی تشخیص دهند. در نهایت افزایش آگاهی در زوجین باعث می‌شود بتوانند ازدواجی پایدار، سالم و شاد داشته باشند.

برای داشتن یک ازدواج موفق توصیه می‌شود زوجین از نظر فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی هم‌رده باشند. همین توصیه در مورد مسائل اعتقادی و مذهبی هم صادق است. یک فرد مذهبی ترجیح می‌دهد با شخصی ازدواج کند که از لحاظ فکری و پایبندی به دستورات دین به او نزدیک باشد.

مشاوره قبل از ازدواج چه مراحلی دارد؟

مانند تمامی روش‌ها و رویکردهای درمانی، مشاوران پیش از ازدواج نیز از پروتکل‌ها و مراحل ویژه‌ای در روند جلسات بهره می‌گیرند. پروتکل مشاوره ازدواج به تعیین تعداد جلسات مورد نیاز، تمرکز موضوعی جلسات و روند پیش بردن مشاوره گفته می‌شود. معمولا در بیشتر پروتکل‌های مورد تایید مشاوره پیش از ازدواج، جلسات اول به بررسی روابط بین فردی و ارتباط زوجین اختصاص داده می‌شود. در ادامه، جلساتی به صورت فردی و با هدف بررسی شخصیت هر یکی از زوجین برگزار شده و در انتها نیز جلساتی مشترک در باب تصمیم‌گیری نهایی دنبال می‌شود.

دکتر رویا درویش پیشه_مرکز مشاوره حال خوب

چه زمانی مشاوره را شروع کنیم؟

سوال مهمی که برای خیلی از زوجین پیش می‌آید این است که از چه زمانی باید مشاوره قبل از ازدواج را شروع کنیم؟ باید گفت در اسرع وقت. در واقع، به نفع شما و همسرتان است که قبل از تصمیم‌گیری، در مورد پاسخ سوالاتی که در ذهن دارید، مشاوره قبل از ازدواج را شروع کنید. دلیل آن این است که مشاوره زودهنگام قبل از ازدواج، ارتباط بین شما را بهبود می‌بخشد.

ارتباط خوب کلید یک رابطه سالم است، بنابراین ایجاد یک خط ارتباطی خوب از طریق مشاوره قبل از ازدواج در اسرع وقت، شما را برای یک ازدواج خوب و پایدار آماده خواهد کرد. در کنار ایجاد یک خط ارتباط سالم و نرمال مشاوره قبل از ازدواج به ایجاد برنامه‌ای برای ازدواج طولانی و سالم کمک می‌کند.

یک مشاور و روانشناس خوب قبل از ازدواج به زوج‌ها کمک می‌کنند تا اهدافی را در چندین زمینه تعیین کنند. اهدافی که اگر اهمیتی به آن‌ها داده نشود، اغلب می‌تواند باعث نابودی یک ازدواج سالم شوند. برخی از این زمینه‌ها شامل برنامه ریزی مالی، تعداد فرزندان مورد انتظار و اهداف فیزیکی است. تعیین اهداف و برنامه‌ریزی برای چگونگی دستیابی به این اهداف، قبل از گره زدن، به جلوگیری از دست اندازها در مسیر کمک می‌کند.

مهم‌ترین سوالات در این مرحله چیست؟

به طور کلی، سوالات مشاوره ازدواج را می‌توان به چند دسته اصلی تقسیم کرد؛ از جمله می‌توان به مواردی چون نحوه برقراری ارتباط با دیگران و حد و مرز آن، مسائل مالی و اهمیت پول در زندگی، باورهای مذهبی و فرهنگی، روابط جنسی، راه‌های حل مشکلات و فرزندپروری اشاره کرد.