

به نام خدا

اصول مشاوره پیش از ازدواج

مولفان :

پریسا زارع گاریزی

مهری جلالی ریگی

فرزاد محمدی

عطیه زابلی

انتشارات بامن

(با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: زارع گاریزی، پریسا، ۱۳۷۴
عنوان و نام پدیدآور: اصول مشاوره پیش از ازدواج / مولفان پریسا زارع گاریزی، مهری جلالی ریگی، فرزاد محمدی، عطیه زابلی.
مشخصات نشر: انتشارات بامن (با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۶۹ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۰۰-۵۲-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص ۱۶۹-۱۵۸.
موضوع: اصول مشاوره - ازدواج
شناسه افزوده: جلالی ریگی، مهری، ۱۳۴۸
شناسه افزوده: محمدی، فرزاد، ۱۳۶۶
شناسه افزوده: زابلی، عطیه، ۱۳۶۶
رده بندی کنگره: LB۳۰۵۱
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۱۰۶۱
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۱۴۷۰۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: اصول مشاوره پیش از ازدواج
مولفان: پریسا زارع گاریزی - مهری جلالی ریگی - فرزاد محمدی - عطیه زابلی
ناشر: انتشارات بامن (با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۵۳۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۰۰-۵۲-۸
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار
۱۰.....	فصل اول: اصول و کلیات مشاوره
۱۱.....	تعریف مشاوره.....
۱۱.....	تعریف راهنمایی.....
۱۱.....	اهداف مشاوره.....
۱۲.....	اصول مشاوره.....
۱۳.....	ویژگی‌های مشاور کارآمد.....
۱۴.....	اصول اخلاقی مشاور.....
۱۴.....	رابطه مشاوره‌ای.....
۱۵.....	موانع ارتباطی مشاوره.....
۱۸.....	مهارت‌های اولیه در مشاوره (بنیادین).....
۱۸.....	عناصر مهم در مفهوم‌شناسی مشاوره.....
۱۹.....	فنون مشاوره.....
۲۰.....	شروع رابطه.....
۲۱.....	آغاز اولین جلسه گفت‌وگو.....
۲۲.....	ارزیابی رفتار مراجع.....
۲۴.....	همدلی با مراجع.....
۲۵.....	مهارت گوش دادن.....
۲۵.....	نمونه‌ای از تکنیک‌ها.....
۲۶.....	موانع گوش دادن.....
۲۷.....	مهارت سؤال کردن.....
۳۰.....	از مراجع خود زیاد سؤال نپرسید.....

۳۱.....مهارت مواجهه (رویارویی).....

۳۲.....رازداری در مشاوره.....

۳۳.....ختم جلسه مشاوره.....

۳۶..... فصل دوم: مشاوره پیش از ازدواج.....

۳۷.....ضرورت مشاوره پیش از ازدواج.....

۳۸.....مشاوره پیش از ازدواج چیست؟.....

۳۸.....اصول مشاوره پیش از ازدواج چیست؟.....

۴۰.....باورهای غلط در مورد عشق و ازدواج.....

۴۱.....مراحل مشاوره قبل از ازدواج.....

۴۳.....اهمیت مشاوره قبل از ازدواج.....

۴۶.....آمادگی و شناخت.....

۴۷.....عوامل مؤثر در ازدواج.....

۴۹.....بهترین زمان برای مشاوره.....

۵۱.....ملاک‌های ازدواج سالم در مشاوره قبل از ازدواج.....

۵۱.....آمادگی طرفین برای ازدواج.....

۵۱.....بررسی تطابق و تناسب شخصیتی طرفین در ازدواج.....

۵۲.....مشاوره پیش از ازدواج چه کمکی به زوجین می‌کند.....

۵۶.....چه زمانی بهترین موقع برای مراجعه به مشاور است؟.....

۵۷.....در مشاوره‌های پیش از ازدواج چه اتفاقی می‌افتد؟.....

۵۷.....مشاوره پیش از ازدواج مفید است؟.....

۶۰.....فرایند انجام مشاوره پیش از ازدواج.....

۶۱.....انجام مشاوره پیش از ازدواج چگونه است؟.....

۶۲.....محتوای جلسات پروتکل مشاوره پیش از ازدواج.....

۶۲.....پرسش‌نامه مشاوره قبل از ازدواج.....

۶۳	مراحل مشاوره پیش از ازدواج چگونه است؟
۶۴	معیارهای اصلی برای انتخاب همسر چیست؟
۷۰	اصول و تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر در زوجین
۷۸	فصل سوم: مشکلات زوجین
۷۹	جدایی عاطفی
۱۰۵	پر خاشگیری در خانواده
۱۱۶	کودک‌آزاری و بی‌توجهی
۱۳۱	ناباروری در خانواده
۱۴۵	بیکاری
۱۵۸	منابع و مآخذ

پیشگفتار

ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی است. اما این تصمیم زمانی باید گرفته شود که اطلاعات و دانسته‌های ما و تجربه و پختگی ما در برابر بزرگی این تصمیم اندک و ناتمام است. قبل از ازدواج اختیار و قدرت در تصمیم‌گیری بسیار است و می‌توان از تشکیل ساختارهای مشکل‌زا دوری کرد؛ اما پس از ازدواج هنگامی که ساختارها شکل گرفت تنها می‌توان کارکردهای مشکل را کاهش داد و به‌ندرت می‌توان در ساختارها تغییر ایجاد کرد.

زندگی مشترک افقی روشن و جلوه‌گامی زیبا برای تولدی دوباره است مشروط بر آن که وجوه ضروری این اشتراک، یعنی توانایی‌ها و مهارت‌های خاص و سازنده، در تفکر، بینش و عملکرد انسان رویت و ملاحظه شود. اگر شناسنامه‌تان 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 بر اساس معیارهای 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 می‌رسد. 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 به‌عنوان مهم‌ترین نکته‌ای است که به افراد کمک می‌کند واقع‌بینانه به ازدواج نگاه کنند و از هرگونه احساسات غیرعقلانی پرهیزند چراکه پایه و اساس ازدواج بر مبنای معیارهای عقلانی استوار است. بسیاری از جوانان در زمان زندگی عقد با نامزدی یا آشنایی قبل از ازدواج یک زندگی ایده‌آل و بدون هرگونه اختلاف و درگیری را تصور می‌کنند و با چنین دیدگاهی بر این باورند که بیش از ۱۰۰ درصد تفاهم وجود دارد. غافل از اینکه در نخستین مشکلی که برایشان هنگام زندگی

مشترک به وجود می‌آید، آرمان‌ها و رؤیاهایشان به یکباره فرومی‌ریزد و سریع از زیر بار مسئولیت زندگی مشترک شانه خالی می‌کنند و تصمیم به جدایی می‌گیرند؛ بنابراین مراجعه به روان‌شناس و مشاور آن هم قبل از ازدواج برای تداوم یک زندگی و تصمیم‌گیری درست تأثیر مطلوبی خواهد گذاشت. در این کتاب سعی کردیم ابتدا اصول اولیه مشاوره و راهنمایی را آموزش دهیم سپس اصول و قواعد مشاوره پیش ازدواج را بیان کنیم و در آخر به بررسی مشکلات شایع پس از ازدواج زوجین بپردازیم.

سخنی از مؤلفین

فصل اول: اصول و کلیات

مشاوره

تعریف مشاوره

فرایند کمک به افراد عادی برای کسب سازگاری بهتر با خود و دیگران، رشد عاطفی و اجتماعی، استقلال و قبول مسئولیت است.

- ✓ موجب تعامل مشاور و مراجع می‌شود.
- ✓ تأکید بر پیشگیری دارد.
- ✓ فرایندی پیوسته و مستمر است.
- ✓ کمک توسط فردی متخصص و حرفه‌ای است.
- ✓ موجب برقراری مجدد یا افزایش سازگاری با خود و دیگران می‌شود.
- ✓ موجب یادگیری رفتار جدید می‌شود.

تعریف راهنمایی

راهنمایی جریان یاری‌دهنده‌ای است که به رشد متعادل و همه‌جانبه انسان می‌انجامد و موجبات بهره‌گیری از حداکثر توانائی‌های بالقوه فرد را فراهم می‌آورد.

- ✓ راهنمایی و مشاوره تفکیک‌ناپذیرند.
- ✓ راهنمایی و مشاوره رشد دانشجویان را تسریع و تسهیل می‌کند

اهداف مشاوره

- کمک به انتخاب، تصمیم‌گیری و حل مسائل زندگی
- شناخت قابلیت‌های فردی و اجتماعی مراجع در جهت به‌کارگیری آنها
- کمک به حل یا کنارآمدن با مشکلاتی که باعث برهم‌خوردن سازگاری فرد

➤ ارائه آموزش‌ها و اطلاعات پیشگیرانه

➤ کمک به ارتقا و رشد قابلیت‌های مراجع

برخی موضوعات مشاوره

- استرس‌های روزمره و حالا زندگی
- مشکلات با والدین یا همسر
- مشکلات با مربی و مدیر
- مشکلات با ازدواج
- مشکلات مالی
- تنهایی و دوری از خانواده
- سردرگمی و مشکل در تصمیم‌گیری
- فقدان اعتماد به نفس
- انتظارات غیرواقع‌بینانه از خود

اصول مشاوره

- احترام به شخصیت مراجع، بدون توجه به عقیده، موقعیت اجتماعی، جنسیت، نژاد، ملیت و وضع مالی.
- برای او قدر و ارزش قائل شود.
- مشاوره نباید تحمیل گردد و به اجبار صورت گیرد.

- به حقوق مراجع محفوظ و مورد احترام است.
- مراجع قابلیت تصمیم گرفتن دارد و تصمیم‌گیری حق مراجع است.
- مراجع مختار و مسئول است و صلاحیت حل مشکلات خود را دارد.
- مراجع باید در طول مشاوره آزادی کامل داشته و هر چه می‌خواهد بگوید.
- مشاوره در قبال فرد و جامعه مسئولیت دارد. هم‌نیازهای مراجع مدنظر است و هم‌نیازهای جامعه.

ویژگی‌های مشاور کارآمد

- ❖ دارای هویت است و از ویژگی‌های شخصی و نیازهای خودآگاهی دارد.
- ❖ سلامت روانی دارد و بر هیجانات خود مسلط است.
- ❖ با فرهنگ و ارزش‌های جامعه آشنایی دارد.
- ❖ به چگونگی تأثیر رفتارهای خود بر مراجعان واقع است.
- ❖ برای خود احترام قائل است و اعتماد به نفس دارد.
- ❖ می‌تواند دنیای مراجع را تجربه کند و بشناسد.
- ❖ نسبت به تغییر انعطاف‌پذیر است.
- ❖ با صداقت و بی‌غل و غش است.
- ❖ در رفتارهایش راحت و طبیعی است.
- ❖ شوخ‌طبع است و قادر است رویدادهای زندگی را بپذیرد.

- ❖ جذاب و قابل اعتماد است و قدرت نفوذ بر دیگران را دارد.
- ❖ باز و گشاده‌رو است و توانایی ایجاد رابطه گرم، صمیمانه و همدلانه را دارد.
- ❖ نوع دوستی، مهربانی و علاقه‌مندی به رفاه و سعادت افراد دارد.
- ❖ بر دانش، مهارت‌ها و تکنیک‌های مشاوره‌ای تسلط دارد.

اصول اخلاقی مشاور

- به‌روز بودن دانش و معلومات و مهارت‌های حرفه‌ای.
- برخورد صادقانه، منصفانه و احترام‌آمیز با مراجع.
- مسئولیت‌پذیری در قبال حفظ امنیت مراجع.
- ایجاد و حفظ حدومرز در روابط با مراجع.
- رازداری و حفظ اسرار مراجع.
- نداشتن رابطه دوگانه با مراجع.

رابطه مشاوره‌ای

اولین گام در کمک به مراجع یا مراجعان در جلسات مشاوره برقراری رابطه است. اما نوع رابطه‌ای که در جلسات مشاوره منظور است با روابط خارج از این جلسه متفاوت است. طبیعتاً جنس این رابطه از جنس رابطه یاورانه است، رابطه‌ای که بین متخصص آموزش‌دیده در زمینه مسائل روانی و مراجعی که نیاز به کمک در خصوص مشکلات ارتباطی و مسائلی درون روانی‌اش دارد برقرار است. (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۸). هدف رابطه یاورانه برآورده کردن نیازهای مراجع است نه نیازهای مشاور همچنین از اهداف دیگر این رابطه افزایش توانایی مراجع در پذیرش مسئولیت خود و تصمیم‌گیری باتوجه‌به شیوه