

به نام خدا

# اصول مشاوره زوجین

مولفان :

سیده نازیلا حمیدی آزاد

سپیده آجودانی

مطهره اسماعیلی

بهناز باقر

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

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

chaponashr.ir

عنوان و نام پدیدآور: اصول مشاوره زوجین / مولفان سیده نازیلا حمیدی آزاد... [و دیگران].  
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۸۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۱۵۲-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: مولفان سیده نازیلا حمیدی آزاد، سپیده آجودانی، مطهره اسماعیلی، بهناز باقر.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۷۱ - ۱۸۱.

Marriage counseling

موضوع: مشاوره ازدواج

Marital conflict -- Prevention

زناشویی -- اختلاف -- پیشگیری

Marriage -- Psychological aspects

زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده: حمیدی آزاد، سیده نازیلا، ۱۳۵۹-

رده بندی کنگره: HQ۱۰

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۲۸۱۰۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: اصول مشاوره زوجین

مولفان: سیده نازیلا حمیدی آزاد - سپیده آجودانی - مطهره اسماعیلی - بهناز باقر

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۴۶۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۱۵۲-۱

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



Chaponashr.ir

## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۸
فصل اول: مشاوره پیش از ازدواج.....	۱۲
ضرورت مشاوره پیش از ازدواج.....	۱۳
مشاوره پیش از ازدواج چیست؟.....	۱۴
اصول مشاوره پیش از ازدواج چیست؟.....	۱۴
باورهای غلط در مورد عشق و ازدواج.....	۱۶
مراحل مشاوره قبل از ازدواج.....	۱۷
اهمیت مشاوره قبل از ازدواج.....	۱۹
آمادگی و شناخت.....	۲۲
عوامل مؤثر در ازدواج.....	۲۳
بهترین زمان برای مشاوره.....	۲۵
ملاک‌های ازدواج سالم در مشاوره قبل از ازدواج.....	۲۷
آمادگی طرفین برای ازدواج.....	۲۷
بررسی تطابق و تناسب شخصیتی طرفین در ازدواج.....	۲۷
مشاوره پیش از ازدواج چه کمکی به زوجین می‌کند.....	۲۸
چه زمانی بهترین موقع برای مراجعه به مشاور است؟.....	۳۲
در مشاوره‌های پیش از ازدواج چه اتفاقی می‌افتد؟.....	۳۳
مشاوره پیش از ازدواج مفید است؟.....	۳۳

۳۶	..... فرایند انجام مشاوره پیش از ازدواج
۳۷	..... انجام مشاوره پیش از ازدواج چگونه است؟
۳۸	..... محتوای جلسات پروتکل مشاوره پیش از ازدواج
۳۸	..... پرسش‌نامه مشاوره قبل از ازدواج
۳۹	..... مراحل مشاوره پیش از ازدواج چگونه است؟
۴۰	..... معیارهای اصلی برای انتخاب همسر چیست؟
۴۶	..... اصول و تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر در زوجین
۵۴	..... <b>فصل دوم: زوج‌درمانی</b>
۵۵	..... زوج‌درمانی چیست؟
۵۶	..... مراحل زوج‌درمانی
۵۶	..... الگوهای زوج‌درمانی
۸۰	..... <b>فصل سوم: اصول زوج‌درمانی شناختی رفتاری</b>
۸۱	..... زوج‌درمانی شناختی - رفتاری
۸۲	..... شناسایی افکار خودآیند و پیوستگی عواطف و رفتار
۸۳	..... شناسایی طرح‌واره‌ها و بازسازی آن‌ها
۸۵	..... تکنیک‌های رفتاری
۸۵	..... آموزش ارتباط
۹۴	..... انتقال همدلی
۹۴	..... تأیید
۹۶	..... تکنیک‌هایی برای اصلاح و کاهش ایجاد وقفه در سخن‌دیگری در رابطه

- تکنیک کاغذ و مداد..... ۹۷
- راهکارهای حل مسئله..... ۹۹
- قراردادهای تبادل رفتاری..... ۱۰۰
- مداخلاتی برای افراط و تفریط در واکنش‌های عاطفی..... ۱۰۲
- توافق‌های احتمالی..... ۱۰۳
- آموزش جرات ورزی..... ۱۰۵
- تکنیک‌ها و مداخلات متناقض‌نما..... ۱۰۶
- کاهش و وقفه..... ۱۱۱
- تمرین رفتاری..... ۱۱۱
- نقش وارونه..... ۱۱۲
- دستیابی به مهارت‌های ارتباطی..... ۱۱۳
- تکالیف خانگی..... ۱۱۴
- تکالیف مربوط به روش‌شناسی درمانی..... ۱۱۷
- ضبط صوتی و تصویری عکس‌العمل‌ها در منزل..... ۱۱۷
- زمان‌بندی فعالیت..... ۱۱۸
- خود بازبینی..... ۱۱۹
- تکالیف کاری در ارتباط با رفتار..... ۱۱۹
- بازسازی شناختی افکار بد کارکرد..... ۱۲۰
- گسترش و انجام دادن تکالیف خانگی..... ۱۲۰
- قبول تکلیف..... ۱۲۱

- ۱۲۲ ..... پیگیری
- ۱۲۲ ..... مقاومت برای انجام تکالیف
- ۱۲۳ ..... بررسی پیش‌بینی‌ها با تجربیات رفتاری
- ۱۲۴ ..... شناسایی پتانسیل بازگشت
- ۱۲۴ ..... کنترل موانع و مقاومت برای تغییر
- ۱۲۵ ..... دیدگاه منفی شرکا و ناامیدی برای تغییر
- ۱۲۶ ..... تفاوت در برنامه‌ها
- ۱۲۸ ..... اضطراب درباره تغییر الگوهای موجود در رابطه
- ۱۲۹ ..... چشم‌پوشی از قدرت و کنترل دریافتی
- ۱۲۹ ..... مشکلاتی برای پذیرش مسئولیت برای تغییر
- ۱۳۱ ..... راه‌بندان‌ها (موانع)
- ۱۳۱ ..... موانع درمانگر
- ۱۳۲ ..... انتظارات غیرواقع‌بینانه
- ۱۳۳ ..... موانع فرهنگی
- ۱۳۳ ..... اجبارهای محیطی
- ۱۳۴ ..... آسیب‌شناسی روانی
- ۱۳۵ ..... اثرات درمان‌های گذشته
- ۱۳۵ ..... به‌کارگیری فشار در زمان غلط
- ۱۳۶ ..... فصل چهارم: زوج‌درمانی هیجان‌مدار
- ۱۳۷ ..... پیش‌درآمدی بر رویکرد هیجان‌مدار

۱۴۲	..... مفاهیم بنیادی در درمان هیجان مدار
۱۴۶	..... مفروضه‌های درمان هیجان مدار
۱۴۷	..... ماهیت نظریه هیجان مدار
۱۴۹	..... اهداف درمان هیجان مدار
۱۴۹	..... ویژگی‌های درمان هیجان مدار
۱۵۱	..... فرایند درمان
۱۵۹	..... تکنیک‌های درمانی رویکرد هیجان مدار
۱۶۰	..... راهبرد اول: ایجاد و ابقا اتحاد درمانی
۱۶۱	..... راهبرد دوم: دستیابی و قالب دهی مجدد به هیجان
۱۶۵	..... راهبرد سوم: ساختاردهی مجدد به تعاملات
۱۷۰	..... منابع و مآخذ

# پیشگفتار

ازدواج به‌عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد توجه بوده است. ازدواج رابطه‌ای ارادی و آگاهانه است و در حال حاضر به‌عنوان انتخاب آگاهانه همسر معنا می‌شود. جمعیت‌شناسان، سال اول ازدواج و یا کمی بعد از آن را به‌عنوان مشکل‌ترین دوره سازگاری در ازدواج می‌دانند. در همان هفته‌ها و ماه‌های اول ازدواج، عدم توافق‌های جدی و مکرری ایجاد می‌شود که چنانچه حل نشوند می‌توانند رضایتمندی زناشویی و ثبات آن را تهدید کنند. طلاق معتبرترین شاخص آشفتگی زناشویی است و نشانگر آن است که رضایت زناشویی به‌آسانی قابل دستیابی نیست. در ایران در دهه ۶۰ شمسی نسبت طلاق به ازدواج  $6/3$  درصد، در دهه ۷۰ به  $8/3$  درصد و در دهه ۸۰،  $10/3$  درصد و در سال  $22/6$ ،  $1399$  درصد و در شش‌ماهه نخست ۱۴۰۱ این رقم بالاتر رفته است. طبق آمارهای سازمان ملل با مقایسه با کشورهای منطقه وضعیت طلاق در کشور ما بیشتر است و نسبت به کشورهای توسعه‌یافته، یا در همان اندازه و یا پایین‌تر است. ۱۴ درصد طلاق‌ها در حال حاضر در سال نخست و ۵۰ درصد طلاق‌ها در ۵ سال اول زندگی رخ می‌دهند.

کیفیت بالای ازدواج به‌طور کلی با سلامت جسمی و روانی مرتبط است و سطوح بالاتری از موفقیت و کاهش مشکلات رفتاری در خانواده‌ها را به همراه می‌آورد. این امر اهمیت و ضرورت توجه و مداخله متخصصین زوج‌درمانی را در سال‌های آغازین ازدواج، به‌عنوان اقدامی در جهت تغییر روند رشد نارضایتی و جدایی زوجین، روشن می‌سازد. به‌طور کلی مراحل نخستین رابطه زوجین همراه با خصوصیات آرمان‌گرایی است و طبیعی است که دوامی نداشته باشد و به علت تضاد ایده‌آل‌ها و آرمان‌ها با واقعیت‌ها، نارضایتی از زندگی مشترک و ازدواج بروز خواهد کرد. عشق خیالی غیرواقعی با واقعیت مواجه

می‌شود و بعضی از زوجها عشق رمانتیک خود را با صمیمیت رشدیافته و انتظارات واقع‌گرایانه جایگزین نمی‌سازند و به همین دلیل دچار احساس ناامیدی، رنجش فزاینده و بازپس گرفتن فردیت می‌شوند.

زوج‌درمانی شاخه‌ای از روان‌درمانگری است که اساس آن تمرکز بر حل مشکلات و بهبود رابطه بین همسران می‌باشد. زوج‌درمانی راهی برای حل مشکلات و کشمکش‌های زوج‌هایی است که خود به‌تنهایی قادر به حل مشکلاتشان نیستند. فرایند زوج‌درمانی شامل زن و شوهر و یک فرد آموزش‌دیده و متخصص در این زمینه است که در خصوص احساسات و افکارشان بحث می‌کنند. زوج‌درمانی فقط زن و شوهر را در بر می‌گیرد. بچه‌ها به درجات مختلف در معرض مشکلات زناشویی قرار می‌گیرند. آن‌ها ممکن است سراسیمه و نگران شوند و مشکلاتی از خود بروز دهند. با ادامه زوج‌درمانی و تمرکز بر مشکلات فی‌مابین و با کاستن از درد زن و شوهر، این مسئله بر رابطه والدین با بچه‌ها و رابطه بچه‌ها بر همدیگر هم اثر دارد. البته درمانی که در آن والدین و بچه‌ها هر دو شرکت داشته باشند، خانواده‌درمانی نامیده می‌شود که روی روابط بین اعضای خانواده تأکید دارد.

داده‌های اخیر نشان می‌دهند که ۴۳٪ از زوجها در ۱۵ سال اول ازدواج طلاق می‌گیرند. با ازدواج دوم احتمال شکست بالاتر می‌رود. نیمی از مراجعین به دفاتر روان‌درمانی به علت مشکلات زناشویی و خانواده‌هاست. تحقیقات اخیر به ما می‌گوید که بیشتر درمان‌گرانی که در حوزه درمان خانواده تخصص دارند در درجه اول با زوجین کار می‌کنند (انتشارات سلامت هاروارد، ۲۰۰۷). متأسفانه سابقه موفقیت در زوج‌درمانی حرفه‌ای قابل توجه نیست (گاتمن، ۱۹۹۹). بیش از ۳۰ زوج‌هایی که درمان تکمیلی متقارن را دنبال کردند، بهبود طولانی مدتی را در درمان نشان نمی‌دهند.

گزارش نظرسنجی که در اواسط دهه ۱۹۹۰ انجام شده است نشان می‌دهد که در میان مراجعان روان‌درمانی آن‌هایی که در خانواده‌درمانی شرکت داشتند کمترین رضایت را دارند. در مقابل تحقیقات دیگر نشان می‌دهد اگر زوج‌درمانی را با انجام سایر رویکردهای

درمانی مقایسه کنیم به این نتیجه می‌رسیم که زوج‌درمانی به‌صراحت رضایت بیشتری را به دنبال دارد؛ بنابراین سؤال این است که با وجود دسترسی به همه روش‌های خوب معاصر در حوزه زوجین و خانواده‌ها، چرا هنوز نارضایتی در میان مراجعان زیاد است؟ توضیحات زیادی برای این نتایج مایوس‌کننده وجود دارد. یک دلیل ممکن است این باشد که همسران و خانواده‌ها اعتقادات انعطاف‌ناپذیر خود نسبت به شریک یا یکی از وابستگان خود را نگه می‌دارند و احتمال تغییر در روابط را از بین می‌برند. بیشتر روش‌های زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی شامل قرار ملاقات‌های هفتگی و توصیف دعوا و اختلاف‌نظرشان است. درمانگر آن‌ها را آرام می‌کند و به آن‌ها کمک می‌کند تا احساسات خود را بیان کرده و به یکدیگر گوش دهند. آن‌ها احساس بهتری پیدا می‌کنند و به خانه می‌روند و به‌خوبی عمل می‌کنند تا هنگام دعوی بعدی.

در این کتاب سعی کردیم تا با ارائه راهکارها و اصول مؤثر زوج‌درمانی به کمک مشاوران و روان‌شناسان حوزه خانواده و زوجین بیایم و گامی روبه‌جلو در راستای کاهش طلاق و اختلافات زناشویی برداریم.

سخنی از مؤلفین



فصل اول: مشاوره پیش از

ازدواج

## ضرورت مشاوره پیش از ازدواج

آنچه ضرورت جلسات مشاوره پیش از ازدواج را بیش از پیش مطرح می‌کند، ارتقاء سطح آگاهی زوجین به منظور شناخت خود، شناخت بیشتر طرف مقابل و ارزیابی بهتر معیارهایی است که برای انتخاب همسر ایده‌آل خود در نظر گرفته‌اید. افزایش سطح آگاهی برای برخورداری از یک انتخاب بهتر همیشه مطرح بوده است. امروزه عدم برخورداری زوجین از مهارت‌های ارتباطی لازم یکی از مهم‌ترین علت‌های افزایش طلاق محسوب می‌شود. زوجینی که به مشاوره پیش از ازدواج مراجعه نکرده‌اند و چه بسا انتخابی هیجانی و عاطفی داشته‌اند که با گذشت زمان ثابت شده فرد مقابل، انتخاب مناسبی برای آنها نبوده است (زارع و همکاران، ۱۳۹۸).

مشاوره پیش از ازدواج با آموزش پیش از ازدواج یکسان نیست. در مراحل مشاوره پیش از ازدواج، به ارزیابی دقیق شخصیتی و همسانی دیدگاه‌های دو نفر به شکل تخصصی پرداخته می‌شود و در مورد مسائل مهمی از قبیل ازدواج با مرد کوچک‌تر از خود و دیگر مسائل این‌چنینی نیز دید بازتری پیدا می‌کنید و حتی ممکن است طی جلسات متوجه شوید که تصمیم شما در مورد ازدواج برای فرار از تنهایی بوده است و دلیل محکمی برای ازدواج با آن فرد ندارید. همچنین در مورد ازدواج دوم نیز مشاوره قبل از ازدواج تأثیرگذار است و در مورد شرایط خاص افراد در ازدواج دوم و سؤالاتی از قبیل اینکه در ازدواج با مرد بچه‌دار چه مواردی حائز اهمیت است؟ و بلعکس و دیگر سؤالات این‌چنینی می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. ولی در آموزش پیش از ازدواج مطالب کاربردی به شکل کاملاً کلی به تعدادی از افراد (نه به صورت تخصصی) آموزش داده می‌شود. از طرفی مشاوره پیش از ازدواج با زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی نیز متفاوت است. مشاوره قبل از ازدواج مسئولیت سنگینی بر عهده مشاور است، زیرا این نوع مشاوره نقش پیشگیری دارد و نه تنها دو انسان را می‌تواند نجات دهد؛ بلکه مسئولیت فرزندان حاصل از این رابطه هم

در صورت هرگونه اشتباهی به عهده شخص مشاور است. اما در زوج‌درمانی با یک رویکرد درمانی مشخص و تکالیف عملی روبرو هستید.

### مشاوره پیش از ازدواج چیست؟

طرفین می‌توانند در کمال آرامش و اطمینان خاطر نسبت به مسائل و موضوعات مرتبط با زندگی فعلی و برنامه‌های مشترک آینده خود با مشاوره پیش از ازدواج وارد گفتگو شوند. مشاوره قبل از ازدواج در قالب جلسات مشاوره به صورت فردی و زوجی (انفرادی و مشترک) برنامه‌ریزی شده و اجرا می‌گردد. اهداف مشاوره پیش از ازدواج ارتقاء سطح آگاهی زوجین از خصوصیات و ابعاد شخصیتی خود و همسر آینده‌شان است. بررسی هماهنگی‌ها و وجوه متناقض در هر یک از زوجین در طی جلسات مشاوره پیش از ازدواج صورت می‌گیرد. آموزش تخصصی مهارت‌های ارتباطی از جمله دیگر اهداف مشاوره قبل از ازدواج است که در حین جلسات ضرورت آن مطرح می‌گردد. ایجاد تفاهم در زمینه‌های مورد اختلاف، افزایش انگیزه زوجین، شناخت حیطه‌های تعارض نیز در طول جلسات مشاوره پیش از ازدواج صورت می‌پذیرد. (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۸).

### اصول مشاوره پیش از ازدواج چیست؟

برای اطمینان از کارآمدی و اثربخشی جلسات مشاوره پیش از ازدواج باید اصول زیر کاملاً رعایت گردد.

➤ اصل استقلال مراجع در انتخاب: هدف مشاوره پیش از ازدواج روشن‌سازی و ارتقاء آگاهی طرفین است و به هیچ‌عنوان مشاور حق تصمیم‌گیری به جای مراجع را ندارد.

- اصل اجتناب از امید واهی دادن به آینده: شرایط فعلی و وضعیت اینجا و اکنون طرفین، مبنای تصمیم‌گیری ازدواج قرار می‌گیرد. امید دادن به طرفین مبنی بر بهتر شدن شرایط در آینده‌ای نامعلوم در مشاوره پیش از ازدواج ممنوع است.
- اصل پرهیز از سنت‌های غلط: مبنای تصمیم‌گیری در مشاوره پیش از ازدواج منابع تخصصی مشخص، چارچوب‌های علمی و مقاله‌های مرتبط در این زمینه است. مشاوره پیش از ازدواج به صورت پیروی از سنت‌ها، آداب و رسوم کلیشه‌ای و باورهای عامیانه و غیرعلمی بسیار آسیب‌زا خواهد بود.
- اصل پرهیز از یک‌سونگری و جانب‌داری: مشاور باید در فرایند مشاوره پیش از ازدواج منافع و مصالح هر دو طرف را به شکل معقول و منطقی و بدون هیچ‌گونه تعصب و پیش‌داوری در نظر گرفته باشد.
- اصل برگشت از نیمه‌راه ضرر: صرفاً گذشت زمان طولانی‌مدت در یک رابطه آسیب‌زا و بیمارگونه، مجوز ماندن به هر قیمتی در این رابطه را طرفین صادر نمی‌کند.
- اصل پرهیز از نادیده گرفتن خانواده‌ها: در جلسات مشاوره پیش از ازدواج برای نقش خانواده‌ها اهمیت بسیاری باید قائل شد. میزان موافقت و مخالفت آنها با ازدواج طرفین باید چک شود. اما خانواده‌ها مگر در شرایط خاص، اجازه ورود به فرایند مشاوره پیش از ازدواج فرزندان خود را ندارند و نباید مداخله غیرمنطقی آنان مبنای تصمیم‌گیری قرار گیرد.

## باورهای غلط در مورد عشق و ازدواج

باورهای اشتباهی که وجود دارد و باید در فرایند مشاوره پیش از ازدواج به چالش کشیده شود عبارت‌اند از:

- عشق همه مشکلات مراحل خواهد کرد.
- عشق همه نیازهای من را بر طرف خواهد کرد.
- اگر عاشق واقعی همسرم باشم هرگز هیجانم را نسبت به او از دست نمی‌دهم.
- همسرم ناجی من است.
- جذابیت و هیجان جنسی در واقع همان عشقی است که به دنبال آن بودم.
- اگر خیلی از حقایق بعد از ازدواج فاش شود مهم نیست و مشکلی برای زندگی مشترک ایجاد نمی‌کند.
- ازدواج می‌تواند شخصیت طرف مقابل را برای من تغییر دهد.
- ازدواج بهترین راه برای ایجاد امنیت مالی من است.
- هر چه مراسم و تجملات ازدواج بیشتر باشد به این معناست که برای همسرم عزیزتر هستم.
- ازدواج فرد را محدود می‌کند و مزاحم پیشرفت فردی است.
- ازدواج، عشق و دوست‌داشتن را ایجاد کند.
- ازدواج تنها راه رسیدن به استقلال فردی است.

## مراحل مشاوره قبل از ازدواج

### ۱. جذابیت اولین گام آشنایی

- **جذابیت جنسی:** ممکن است به شما بگویند ظاهر معیار نیست و یا حداقل معیار با ارزشی نیست، اما ما به شما می‌گوییم که اولین پله در نردبان رابطه و دوست‌داشتن معیارهای ظاهری و جذابیت‌های جنسی طرفین برای یکدیگر است. به عبارتی فرد منتخب شما باید با معیارهای ظاهری مورد قبول شما همخوانی داشته باشد.
- **جذابیت مشابهتی:** طرفین رابطه هرچه بیشتر شبیه به هم باشند یکدیگر را جذاب‌تر می‌بینند. دوام، ثبات و رضایت بیشتری همواره در ازدواج‌های مشابهتی وجود دارد. البته به اندازه جذابیت‌های مکملی ممکن است جذابیت و هیجان نداشته باشند؛ ولی ثبات بالاتری در این نوع از جذابیت‌ها به دلیل شباهت‌های موجود وجود دارد.
- **جذابیت مکملی:** در جذابیت مکملی طرفین جذب آنچه خودشان ندارند و در طرف مقابل می‌یابند می‌شوند. بدین ترتیب هیجان بالایی را در ابتدا تجربه می‌کنند. اما آنچه که در ابتدا باعث ایجاد جذابیت می‌شود، به دفع ثانویه بعد از ازدواج منجر خواهد شد. عدم شباهت‌های طرفین زمینه‌ساز اختلاف‌نظر و تعارض‌های بی‌شماری را فراهم آورد. به همین دلیل گفته می‌شود که در این نوع از جذابیت، ثبات و رضایت کمتری در بلندمدت وجود دارد.

## ۲. بررسی معیارهای غیر ظاهری

این معیارها بعد از گام اول که معیارهای ظاهری (جذابیت) هستند مورد بررسی قرار می‌گیرند. این اصول، معیارهای قابل‌مذاکره هستند که در ادامه به تعدادی از آنها اشاره خواهیم کرد.

- **ارزش‌های مذهبی:** واجبات، مستحبات، پوشش مراسم‌ها و مناسک مذهبی.
- **ارزش‌های معنوی:** امور خیریه، عقاید ماوراءطبیعی، نگاه به زندگی و دنیا، معنای زندگی و بودن.
- **ارزش‌های اقتصادی:** میزان پس‌انداز، نحوه مدیریت مالی، استقلال مالی همسر، انتظارات و توقعات مالی، میزان مهریه، میزان جهیزیه، چگونگی برگزاری مراسم عروسی و نحوه مدیریت هزینه‌های پیش‌بینی نشده.
- **ارزش‌های جنسیتی:** تعیین نقش جنسیتی زوج، دیدگاه نسبت به جنس مخالف، اشتغال زن، ادامه تحصیل زن، نقش زن در تأمین مخارج منزل و چگونگی تقسیم کار.
- **ارزش‌های فرزندپروری:** تعداد فرزندان، نگرش به فرزندآوری، زمان بچه‌دار شدن، شیوه‌های پیشگیری از بارداری، نقش والدین اصلی در تربیت فرزندان، جنسیت فرزندان.
- **ارزش‌های جنسی:** گذشته جنسی، هماهنگی جنسی، جذابیت جنسی، هماهنگی در میل و اهمیت جنسی، باورهای جنسی، تنوع جنسی و سلامت جنسی.

## اهمیت مشاوره قبل از ازدواج

زندگی مشترک افقی روشن و جلوه‌گاهی 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 با 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 بپرهیزند؛ چراکه پایه و اساس ازدواج بر مبنای معیارهای عقلانی استوار است. بسیاری از جوانان در زمان زندگی عقد یا 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 بینشان ۱۰۰ درصد تفاهم وجود دارد، غافل از این که 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 مشاور آن هم قبل از ازدواج برای تداوم یک زندگی و تصمیم‌گیری درست تأثیر مطلوبی خواهد داشت. مشاوران به مراجعه‌کنندگان خود توصیه‌هایی می‌کنند. طبیعتاً افراد به لحاظ شرایط خانوادگی و تربیت دارای فرهنگ و مسائل اخلاقی خاص هستند؛ بنابراین توجه به مسائل زیر هنگام ازدواج الزامی است:

۱. در انتخاب همسر عجله و شتاب نکنید. این امر را با بررسی و تحقیق انجام دهید.

۲. چنانچه پدر و مادر و خانواده‌های وابسته، سخت‌گیری کنند برای متقاعد کردن آنها از مشاور خانواده کمک بگیرید.

۳. در انتخاب همسر پس از بررسی معیارهای طرف مقابل، وضع خود را با وی مقایسه کنید و در صورت هماهنگی تصمیم‌گیری کنید. یعنی باید دختر یا پسر هنگام ازدواج سراغ موردی بروند که حداقل اختلافات فرهنگی، اخلاقی، اقتصادی و... را با خود و خانواده‌اش داشته باشند تا زندگی‌شان پایدار باقی بماند. همچنین مشاوران اختلافاتی را که ممکن است بین خانواده‌های داوطلبان ازدواج به وجود بیاید به آنها گوشزد می‌کنند و در واقع اختلافات را برای آنها ترسیم می‌کنند تا با چشم‌باز برای زندگی مشترک تصمیم بگیرند.

قطعاً اگر جوانان هنگام ازدواج مراجعه به مشاور را در اولویت کارهای خودشان قرار بدهند و با اعتماد به مشاوران مجرب شرایط زندگی‌شان را توضیح بدهند و با بهره‌گیری از مشاوره‌های قوی در جهت تداوم زندگی‌شان اقدام کنند، بهترین راه برای کاهش آمار طلاق خواهد بود. (سید محمدی، ۱۳۹۸).

مشاوره قبل از ازدواج دریچه‌ای است که به‌سوی شناخت از یکدیگر گشوده می‌شود. چراکه زوجین با نگاه واقع‌بینانه‌ای می‌توانند مشکلات بعد از ازدواج را بسنجند و با توانایی خودشان در حل آن بکوشند. اما کسانی که تاب‌وتوان مشکلات را ندارند و با این تصور که زندگی مشترک باید هیچ نوع دغدغه‌ای نداشته باشد ناخودآگاه به سمت جدایی پیش می‌روند. این‌گونه افراد به دنبال راه‌گریزی از زندگی‌شان هستند که حداقل آسیب آن طلاق عاطفی است که طبیعت آثار منفی زیادی بر دوام زندگی آنان خواهد گذاشت. پس لازم است بدانید که اگر واقعاً قصد بهبود شرایط زندگی زناشویی خودتان را دارید، یکی از بهترین اقدام‌هایی که می‌توانید انجام دهید، شناسایی عوامل مخرب زندگی است