**بسمه تعالی**

**خلاصه ی کتاب**

**مشاوره ی پیش از ازدواج**

**راهنمای روان شناسان ،مشاوران و روانپزشکان**

**نویسنده دکتر شهربانو قهاری**

 **فصل اول**

**مشاوره پیش از ازدواج چیست؟**

مشاوره پیش از ازدواج نوعی مشاوره است که مدت آن 12-4 جلسه طول بکشد و اهداف آن متمرکز بر آماده سازی مراجعان برای تصمیم گیری درست برای ازدواج است. در سراسر فرآیند مشاوره ازدواج به عنوان مشاور باید این امکان را برای مراجعان فراهم کرد تا به اطلاعات ناب دست یافته تا امکان تصمیم گیری آسان شود. مشاور هم باید هر گونه موانع که در روند دستیابی به اطلاعات ناب مداخله میکند را شناسایی و برطرف کند. بنابراین مشاوره ازدواج فرآیندی است مشارکتی که بار عمده تصمیم بر دوش بیمار است نه درمانگر. چنانچه مراجعین به مشکلات روانشناختی دیگری مثل اضطراب ، افسردگی و...مبتلا هستند ، طرح درمانی جداگانه ضروری است و همزمان با مشاوره ازدواج میتوانند درمان خود را با نظارت مشاور با روانشناس دیگری پیش ببرد.گاهی پیش می آید مراجع میخواهد بعد از جلسات مشاوره ی ازدواج ،به درمان و همزمان با مشاوره ازدواج به درمان فردی نیز بپردازند. ا در صورتیکه خطر خودزنی یا خودکشی پیش بینی نمی شود ، با توافق نامزد خود میتوانند روان درمانی را به بعد از مشاوره موکول نمایند. در صورتیکه یکی از دو طرف به مشکلات روان پزشکی مبتلاست ، طرف مقابل ترجیح میدهد که درمان قبل از جلسات مشاوره ازدواج شروع شود و در بسیاری از موارد افراد ترجیح میدهند که مشاوره پیش از ازدواج را تا درمان طرف مقابل به تاخیر اندازند. گرچه مواردی هم هست که در این وضعیت از خیر ازدواج می گذرند. در این راستا وقتی یک یا دو نفر به قصد مشاوره پیش از ازدواج مراجعه می کنند ، هدف اصلی و نهایی ، آماده سازی آن ها برای تصمیم گیری درست است. در طول این فرایند ممکن است ملاحظات دیگری از جمله روان درمانی یا آموزش مهارت ها ضروری باشد.

**مراحل مشاوره پیش از ازدواج**

مشاوره پیش از ازدواج از سه مرحله شروع ، مرحله میانی و مرحله پایانی تشکیل می شود. در مرحله شروع ، هدف از آن برقراری رابطه در مانی است. در مرحله میانی که از 2-10 جلسه طول می کشد، هدف گرفتن اطلاعات از مراجع و آموزش مهارتهاست و در مرحله پایانی به مراجع کمک می شود تا به جمع بندی نهایی رسیده و تصمیم خود را به اجرا بگذارند. اگر در بررسی اولیه و جلسه اول مصاحبه متوجه شدید که بیمار مشکلات روانشناختی خاصی دارد و نیاز به ارجاع دارد به درمان آن مشکل بپردازید. ممکن است این سوال پیش بیاید چرا باید مراجعان را ارجاع داد ؟به این خاطر ارجاع می شوند که شاید شما تخصص کافی در زمینه مشکل خاص فرد نداشته باشید. بنابراین ارجاع فرد به متخصص دیگر ضروری است. بعلاوه مراجعانی که مشکلات روان شناختی متعددی دارند لازم است از منابع متعددی کمک بگیرند. همچنین با ارجاع می توانید به روند درمان و مشاوره آن ها سرعت ببخشید.

**مهارتهای زندگی در مشاوره پیش از ازدواج**

آموزش مهارت ها زندگی برای اغلب مراجعان ضروری است که به صورت انفرادی یا گروهی میتوان ارائه کرد. عمده ترین مهارتها که برای مشاوره ی پیش از ازدواج استفاده می کنند عبارت است از : مهارت خود آگاهی ، حل اختلاف، حل مساله، قاطعیت ،مهارتهای ارتباطی ،تصمیم گیری و مهارت کنترل خشم.

علاوه بر آموزش مهارتها می توان منابع یا کتاب به آنها معرفی کرد تا مطالعه کنند. البته آموزش گروهی بسیار مفیدتر از جلسات انفرادی است.

**داوطلبان مشاوره ی پیش از ازدواج**

می توان به چند دسته تقسیم کرد:

گروه الف : که خود به 3 دسته تقسیم می شود و عبارتند از :

1. کسانیکه در اوایل آشنایی برای مشاوره مراجعه می کنند.
2. کسانیکه در اواسط آشنایی ( حداقل 6 ماه پس از رابطه آنها ) به مشاوره مراجعه می کنند.
3. کسانیکه مدت ها پس از آشنایی مراجعه می کنند و هدف آنها تصمیم گیری مناسب یا گرفتن نظر نهایی روان شناس یا مشاور برای ازدواج است.

گروه ب : خود به 2 دسته تقسیم می شود:

1. کسانی که به تنهایی مراجعه می کنند.
2. کسانیکه 2 نفری به سراغ روانشناس/ مشاور می آیند.

گروه ج :شامل 2 دسته افراد هستند:

1. کسانیکه با تمایل شخصی مراجعه می کنند.
2. کسانیکه تحت فشار اطرافیان یا نامزد به ناچار مراجعه میکنند.

**1-مراجعانی که در شروع آشنایی مراجعه می کنند.**

مشاوره با این گروه دست مشاور را درهدایت رابطه به سمتی که هر دو طرف بتوانند به تصمیم درستی برسند باز می گذارد. در این راستا لازم است محور مشاوره به سمتی سوق داده شود تا دو طرف اطلاعات کافی و ناب از یکدیگر دریافت کنند زیرا در صورت فراهم بودن این موقعیت تصمیم گیری برای ازدواج کار دشواری نخواهد بود. در مرحله اول مشکلات طبی ،روانپزشکی ، شخصیتی ، عدم تناسب ، طبقه اجتماعی ، قومی ، فرهنگی ، تحصیلی را غربال کنید . د ر صورت مشاهده این عوامل تمرکز روی آنان باشد . از دو طرف انگیزه و دلایل ازدواج را بپرسید. مثلا اگر فرد 15 سال از وی بزرگتر است شما باید انگیزه فرد ازچنین انتخاب را بپرسید و درمرحله بعد به موارد دیگر بپردازید .یا اگر کسی اختلال وسواس دارد و وسواس را به عنوان اولین مشکل مطرح می کند باید ارزیابی کرد و از فرد بخواهید درمان جداگانه ای برای وسواس شروع کند. هدف اینست که قبل از ازدواج از وسواس رهایی یابد.

**2-مراجعانی که در اواسط آشنایی مراجعه می کنند.**

دسته دوم کسانی هستند که در اواسط آشنایی خود مراجعه می کند و اغلب در طی ارتباط با مشکلاتی مواجه می شوند که آنها را به سمت مشاوره میکشد .مشکلات شخصیتی مثل بدبینی ، پرخاشگری ، خودزنی ، مشکلات روانپزشکی مثل افسردگی ، وسواس ، اعتیاد ،اقدام به خودکشی ، مشکلات اقتصادی ، قانونی ، خانوادگی از جمله مواردی هستند که این افراد را به سمت مشاور می کشاند. در حالیکه وقتی رابطه خوب و بدون مشکل پیش برود احتمال کمتری است که به مشاور مراجعه کنند.

با این افراد روی مشکلات موجود متمرکز شد و از رویکرد حل مساله د ر راستای حل مشکل آنها استفاده کرد. همچنین بایستی به ارزیابی شخصیتی دو طرف پرداخت . به کمک مصاحبه و پرسش نامه میتوان مشکلات شخصیتی و روانپزشکی را شناسایی کرد و در صورت وجود مشکل آنان را به متخصص مربوطه ارجاع داد و قبل از ارجاع اهمیت درمان را پررنگ کرد. اگر احیانا" از اینکه طرف مقابل از این موضوع با خبر شود مخالف باشند باید مخالفت آنها را به کمک فن مواجهه با پیامد ها ، هم دلی و فن معیار دوگانه به چالش کشاند.

**3- مراجعانی که پس از مدت ها آشنایی و ارتباط با هم مراجعه می کنند.**

گروه سوم کسانی هستند که از قبل با هم در ارتباط بودند و شناخت دقیقی و کامل از یکدیگر دارند. آنان اغلب از طریق خانواده و به سفارش آنان که آیا تصمیم درستی گرفته اند یا نه به روان شناس مراجعه می کنند و انتظار دارند که در یک یا دو جلسه جمع بندی نهایی را دریافت کنند.

در مصاحبه با این افراد مشکلات احتمالی و روابط بین فردی را بررسی کنید در صورت فقدان مشکل از فنون روش سازی ، بررسی سود و زیان و دورنما به آنان کمک کنید تا تصمیم خود را ارزیابی کنند. توجه به سود و زیان به آنان کمک می شود به جمع بندی درستی برسند. شرکت در جلسات آموزشی را برای آنان تجویز کنید. منابع را معرفی کنید. در صورت مشاهده مشکلات رفتاری یا شخصیتی از آزمونهای روانشناختی استفاده کنید و نتایج را با آنان در میان بگذارید. چنانچه با افرادی که هیچ سنخیتی از لحاظ سن ،تحصیلات ، شغل با هم ندارند دلایل و انگیزه آنان برای ازدواج پرس و جو کنید. به کمک فن دورنما و مواجهه با پیامد به آنان کمک کنید تا با پیامدهای مثبت و منفی انتخاب خود روبرو شوند. اگر علیرغم این فرایند اصرار بر ادامه ارتباط دارند از فن کاهش آسیب استفاده شود و از پیامدهای زیانبار ازدواج صحبت کنید. در صورتیکه هدف مراجعان مخالفت خانواده ها ی آنان بوده است حتما با خانواده هایشان ملاقات کنید. نظرشان را بشنوید با آنان به بحث بنشینید. اگر خانواده ها مخالفتی منطقی دارند از آنان بخواهید با فرزندشان در میان بگذارند.

فنونی که برای این دسته از مراجعان لازم است شامل فنون مواجهه با پیامدها ، دور نمای معیار دو گانه ، فن بررسی بدترین پیامد استنفاده شود و دید گاه آنان را به چالش بکشید در صورتی که اصرار به انتخاب خود دارند از فن کاهش آسیب بهره گیرید و به کمک این فن از پیامدهای زیانبار احتمالی ازدواج آنان کم کنید.

**افرادی که تنها مراجعه می کنند**

مراجعانی هستند که برای مشاوره تنها اقدام می کنند. دلایل این کار زیاد است . از جمله طرف مقابل در دسترس نباشد. در مورد این دسته افراد در واقع دست تان درشناسایی نامزد بسته است ومی توانید تنها به اطلاعاتی که مراجع میدهد استناد کنید. لازم است محور مشاوره روی موارد اختلاف ، مشکلات رفتاری ، شخصیتی، بیماری ،مشکلات روانپزشکی و دیدگاه خانواده متمرکز کنید. فن کاهش آسیب برای این دسته افراد مفید است. هدف کم شدن صدمات ناشی از یک ازدواج دشوار و تسهیل در فرایند جدایی است.

 برخی جوانان نیز اعتقادی به مشاوره ندارند بنابراین ،فرد تنها مراجعه می کند.

عده ای هم برای پنهان کاری و ترس از لو رفتن به مشاوره مراجعه نمی کنند. با بررسی نوع و نحوه آشنایی و چگونگی ملاقات ها و توجه به حالتهای احساسی مراجع می توان نتیجه گرفت آیا مراجع در انتخاب طرف مقابل از شناخت کافی برخوردار است یا خیر یا تحت تاثیر شیفتگی ، عشق و خطاهای شناختی صورت گرفته است؟

روش دیگر این است که از مراجع بخواهید نامزدش را برای ملاقات با مشاور ترغیب کند . در صورت ناموفق شدن از مراجع بخواهید شرط ازدواج در این باشد که با روانشناس ملاقات کند. در بسیاری از موارد این شیوه نتیجه بخش است .

**مراجعان داوطلب و اجباری**

کار با مراجعان داوطلب آسان است. به خوبی همکاری می کنند و مشارکت فعالی دارند. اما مراجعان اجباری به اصرار نامزد خود یا اطرافیان مراجعه می کنند. انتظار زیادی از آنها نباید داشت اعتقادی به مشاوره ندارند .پنهان کاری ، عدم اعتماد به مشاور و خود شیفتگی از ویژگیهای آنان است.

**تعداد جلسات مشاوره ی پیش از ازدواج :**

از آنجاییکه مراجعان اغلب همدیگر را می شناسند مدت زمان مشاوره را می توان تنظیم کرد. برای مراجعان در شروع آشنایی دو یا سه جلسه پشت سر هم باشد و درباره ویژگی ها ی جمعیت شناختی اطلاعات گرفته شود . در رابطه با مهارت کسب اطلاعات کافی و ناب و اصول دیگر شناسی آموزش داده شود. پس از آن باید ماهی یک بار به مدت 6 ماه آنها را ببینید.

در طول این مدت آنها باید با هم ملاقات داشته باشند تا به شناخت بیشتری برسند. در جلسات ماهانه نتایج و دستاوردهای خود را با مشاور در میان بگذارند و اگر در فرایند رابطه مشکلی پیش آمد به مشاور اطلاع دهند. در این مدت فرصت خوبی است که مراجعان با مهارتهای ارتباطی ، خل اختلاف ، حل مساله ،‌کنترل خشم ،مدیریت استرس آشنا شود.

 **فصل 2**

**مشاوره پیش از ازدواج و باورهای نادرست**

باورهای نادرست درباره ازدواج بر تصمیم گیری و رابطه افراد با هم تاثیر گذار میباشد. لذا به عنوان مشاور از نگرش مراجعان مطلع شده و آن را مورد بررسی قرار دهید. در صورت شناسایی این باورهای غلط و نگرشهای منفی باید آنها را با آن باورهای غلط آشنا کنید و به کمک فنون و مهارتهای چالشی کمک کنید تا باورهای شان را اصلاح کنند.

فنونی که به مراجعان کمک میکند تا باورها یشان را از زاویه دیگر ببینند شامل فنون مواجهه ، بررسی پیامد های مثبت و منفی ، فن دورنما و فن معیار دوگانه است.

عمده ترین باورهای نادرست د ر مراجعان پیش از ازدواج عبارت است از :

قیافه عادی میشود ،‌با چادر سفید برو با کفن بیا ، شانس فقط یکبار در خانه آدم را میزند، خوشگل ها مال مردم هستند، عشق و علاقه بعد از ازدواج پیش می آید، ازدواج کنید حالتان خوب می شود ، ازدواج پایان مشکلات است .

ازدواج به درمان بیماری روانی کمک میکند : این باور نادرستی که ازدواج میتواند به بهبود بیماران روانپزشکی بیانجامد .این باور تحت تاثیر این فرضیه نادرست که مشکلات جنسی علت بیماری روانپزشکی است. پس اگر فرد از لحاظ جنسی ارضا شود شفا و درمان می یابد. خانواده ها ی اینچنین ، فرزندان را به ازدواج تشویق میکنند. باید به اینها توضیح داد که بیماری علتهای زیادی دارد . لذا دارو درمانی و روان درمانی ،‌ بهترین گزینه درمان هستند نه ازدواج. خود ازدواج باعث بحران هایی میشود که فردی که سلامت روان اش دچار مشکل است نمیتواند از پس آن بر آید. آنگاه نه تنها ازدواج درمان نیست بلکه مشکلی بر مشکلات فرد بیمار افزوده می شود.

**ازدواج حل کننده مشکلات است**

برخی از جوانان پایان تمام مشکلات را ازدواج می بینند که این باور هم نادرست است . گر چه ازدواج پایانی تجرد است اما پایان مشکلات نیست. ولی آغاز مشکلاتی دیگر می تواند باشد. مهم تر از همه ازدواج سازگاری با موقعیت جدید است.

 **قیافه عادی می شود.**

یکی از باورهای غلط این است که قیافه را جدی نگیر، قیافه مهم نیست . گرچه زیبایی نسبی است ولی هر کسی سلیقه متفاوتی دارد. حتی اگر زیبایی و جذابیت به عنوان تنها ملاک هم قرار بگیرد با ز هم ازدواج با چالش مواجه خواهد شد. درست این است که زوج ها باید برای هم جذابیت داشته باشند تا به ازدواج رغبت پیدا کنند .گرچه قیافه در طول زمان ممکن است برای فرد عادی تلقی شود ولی در مورد چهره زشت مصداق ندارد. اگر چهره در اولین نظر به او نچسبید فرد تا آخر این احساس ناخوشایند را با خودش یدک می کشد و همواره ناراضی خواهد بود.

**شانس فقط یکبار در خانه آدم را می زند**

اعتقاد به این باور نادرست فرد را در فرایند تصمیم گیری در فشار روانی قرار میدهد که مبادا با رد این پیشنهاد شانس از دست برود و مورد مناسبی گیرش نیاید. این شانس نه یکبار بلکه بارها و بارها پیش می آید پس عجله نکنیم و به خود فرصت بدهیم.

روش دیگر این است که از مراجع بپرسید آیا این باور با عقل جور در می آید؟ آنگاه از خود بپرسیم و به آنها پاسخ دهیم.

**با چادر برو با کفن برگردد**

البته این عبارت قالبی الان کمتر در نسل جوانان شایع است. ا گر هم باشد اندک است. البته کسانیکه هنوز به این ، باور دارند که اگر دختری با چادر سفید به خانه بخت رفت باید به هر شکلی بسازد و کنار بیاید و تنها مرگ می تواند او را از همسرش جدا کند. اعتقاد به این باور باعث می شود که عروس تنها راه نجات خود را خود سوزی ، خودکشی ، فرار از خانه ، یا تسلیم شدن به هر قیمت بداند.

**خوشگل ها مال مردم هستند**

این باور که افراد زیبا و جذاب قابل اعتماد و وفادار نیستند در بین مردم جا افتاده است. لذا چنین چیزی باعث اجتناب از ازدواج با افراد جذاب میشود و باعث میشود که فرد با یک قیافه معمولی ازدواج کند. پس زندگی دوام نخواهد داشت. در حالیکه برای همه جا افتاده است که عواملی باعث پایداری زندگی می شود نه یک عامل . چه بسا افراد نا زیبا به معیار اخلاقی پای بند نیستند و به همسرشان خیانت می کنند و چه کسانی که بسیار زیبا هستند اما به معیار اخلاقی پایبند هستند. بنابراین قضاوت و نتیجه گیری بر اساس یک ملاک نوعی نتیجه گیری سطحی و شتاب زده است. با کمک فنون شناختی با تحریف های همه یا هیچ ،استنباط دلبخواهی و نتیجه گیری شتابزده مراجعان را به چالش بکشید.

تکالیف رفتاری و نظر سنجی از دیگران نیز می تواند در چالش با طرز تلقی و باورها ی نادرست مفید باشد.

**عشق و علاقه بعد از ازدواج به وجود می آید**

یکی از باورهای نادرست رایج اینست که علاقه قبل از ازدواج بی معنی است و عشق و علاقه باید بعد از ازدواج شکل گیرد . لازم است بین عشق و علاقه تفاوت قایل شویم .

عشق به معنای علاقه شدید و خواستن بی اندازه همراه با شیفتگی نسبت به طرف مقابل است . چنین چیزی به احساسات خوشایندی مثل تعلق ، لذت ، شعف و سرخوشی منتهی میشود .گرد و غبار ناشی از هیجانات مانع دیدن واقعیت ها میشود . افراد عاشق اغلب تحت عواطف شدید ونیز خطاهای شناختی دچار تحریف اطلاعات می شوند . در چنین وضعیتی برخی اطلاعات مربوط به معشوق رنگ می بازد . در نتیجه عشق قبل از ازدواج تا اندازه زیادی چالش برانگیز خواهد بود .در حالیکه علاقمند شدن به کسی قبل از ازدواج مانعی ایجاد نمی کند .چه بسا افرادی به فردی دیگر علاقمند هستند اما علیرغم علاقه و محبت به دیگران از توانایی قضاوت درست برخوردارند این گروه می توانند انتخاب مناسبی داشته باشند .

سه مرحله آشنایی علاقه یا عشق و ازدواج مراحل طبیعی ازدواج در اکثر کشورها محسوب می شود . در خوش بینانه ترین حالت ، علاقه قبل از ازدواج به گذشت ، همراهی و انعطاف پذیری می انجامد .و در بدبینانه ترین حالت علاقه ممکن است مشابه عشق مانع دیدن واقعیت های موجود شود و به تحریف شناختی بینجامد . به عنوان مشاور مفاهیم عشق و علاقه را به مراجعتان توضیح دهید و بین آنها فرق بگذارید . سود و زیان هر یک را بررسی کنید و نقش آنان را در تحریف های شناختی و تصمیم گیری یادآوری کنید .

فن نظر سنجی و پرس و جو از دیگران از جمله فنونی است که به مراجعان کمک می کند تا با دیدگاههای دیگران در باره این موضوع آشنا شوند . ازمراجعان بخواهید از حداقل 5 فرد مجرد و 5 فرد متاهل در باره این باور که عشق و علاقه باید بعد از ازدواج پیش بیاید نظر سنجی کنند و نظرات این دو گروه را با هم مقایسه کنند .به علاوه مزایا و معایب عشق قبل از ازدواج و عشق بعد از ازدواج را با هم مقایسه و به دقت یادداشت کنند .

 **فصل 3**

**فنون و مهارتهای مشاوره ای**

هدف از به کار گیری این فنون به دست آوردن اطلاعات لازم جهت کمک به مراجعان است تا به شناخت بهتری از خود برسند و در نهایت بتوانند تصمیم مناسبی اتخاذ کنند .

**فنونی برای ایجاد رابطه درمانی**

رابطه درمانی درست ، بستر لازم را برای تداوم رابطه بین مراجع و مشاور و تغییر رفتار مراجع فراهم می کند . شکل گیری رابطه درمانی ، منوط به پذیرش مراجع و فراهم کردن وضعیتی راحت برای اوست

**پذیرش مراجع**

در اولین گام مشاور باید نگرش مثبتی توام با توجه ، احترام و عشق بدون قید و شرط نسبت به مراجع و پذیرش او به عنوان یک انسان همانگونه که هست داشته باشد که در این صورت این نگرش دررفتار او نیز انعکاس خواهد یافت .

**فراهم کردن وضعیتی راحت برای مراجع**

برخی از مراجعان نسبت به روان شناس نگرش منفی دارند که این نگرش منفی می تواند اضطراب ایجاد کند . بنابراین لازم است ابتدا بیمار را در وضعیت راحتی قرار دهید ، از اضطراب او کم کنید و سپس سوالات خود را مطرح کنید . سعی کنید فضای اتاق مشاوره آرام بخش و دلپذیر باشد . ابتدا خودتان را معرفی نمایید . از مراجع بپرسید که ترجیح می دهد او را با چه نامی صدا کنید .( نام خانواگی یا نام کوچک ) و طبق نظر او عمل کنید . به علاوه اطلاعات اولیه مربوط به سن ، شغل ، تحصیلات و ... را خودتان بدست آورید .

**تماس چشمی مناسب :**

تماس چشمی مناسب در برقرای رابطه درمانی و تداوم آن نقش زیادی دارد و به مراجع این احساس را می دهد که در مرکز توجه است . از دزدیدن نگاه خود از مراجع یا زیر چشمی نگاه کردن به وی ، به ویژه زمانی که مراجع متوجه نیست ، خود داری کنید زیرا این کار به رابطه درمانی لطمه می زند و مانع از این می شود که مراجع به شما اعتماد کند .

**حفظ فاصله مناسب**

حفظ فاصله مناسب با مراجع نیز در شکل گیری و تداوم رابطه درمانی نقش دارد . حداقل یک یا دو متر فاصله در رابطه درمانی توصیه می شود . مراجعینی که فاصله دورتری را انتخاب می کنند ممکن است دچار اضطراب باشند یا احساس شرم کنند . به علاوه بهتر است بین مراجع و مشاور مانعی نباشد . هم چنین مشاور نباید پشت میز بنشیند بلکه بهتر است رو به روی مراجع یا کنار او بنشیند . به این ترتیب مراجع احساس راحتی و آرامش بیشتری می کند .

**وضعیت بدنی راحت**

اتخاذ وضعیتی راحت تر از آرامش درونی مشاور حکایت دارد ،آرامشی که می تواند به مراجع منتقل شود . تکان دادن مداوم دستها و پاها ، حرکات تیماری ( خاراندن گوش ،بینی ، صورت و ... ) دست به سینه یا روی لبه صندلی نشستن ، لم دادن بیش از اندازه ، وول خوردن درمانگر در جای خود ، همگی نشانگر نا آرامی مشاور هستند و مانع از انتقال آرامش به مراجع و شکل گیری رابطه درمانی می شوند.

**زبان بدن**

حالت های چهر ه ای درمانگر مانند اخم کردن ، حالت نگاه ، لحن کلام و تن صدا بسیار مهم هستند . با توجه به زبان بدن خود ،به ویژه حالتهای چهره ای می توانید روند شکل گیری اعتماد را در مراجع تسهیل کنید .

**فن گوش دادن**

گوش دادن یکی از فنون بسیار مهم مشاوره ای است و مهارتی است که به توجه و تمرین نیازمند است .وقتی به دقت به سخنان دیگری گوش می دهید ،فرد احساس می کند که به او توجه دارید و او را درک می کنید . این کار به شکل گیری و ادامه رابطه درمانی کمک می کند . همچنین به شما کمک تا اطلاعات بیشتری از مراجع به دست آورید . برای گوش دادن باید :

به مراجع نگاه کنید

حرکات چهره ایی مناسبی داشته باشید

زبان بدن مناسبی داشته باشید .

سوال بپرسید

 از فنون باز پردازی و خلاصه کردن استفاده کنید

باز خورد دهید

**فنون سوال پرسیدن**

در مشاوره پیش از ازدواج ما به اطلاعات زیادی نیازمندیم که سوال پرسیدن دستیابی به این اطلاعات مهم را میسر می کند .انواع شیوه های سوال پرسیدن از مراجعان :

سوال باز

به سوالات تشریحی شباهت دارند و مراجع را به صحبت بیشتر ترغیب می کنند .

سوالات بسته

این سوالات پاسخ های کوتاهی را به دنبال دارند در صورتیکه میخواهید از مراجعان پیش از ازدواج اطلاعات دقیقی بدست آورید از این نوع سوالات استفاده کنید .

سوالات چند گزینه ای

این سوالات اغلب بین سوالات باز و بسته قرار میگیرند. مشاور چند گزینه را پیشنهاد میکند و مراجع باید گزینه مورد نظر را از بین گزینه ها انتخاب کند.

سوالات چرخشی :

این سوالات ظاهرا" پاسخ بلی یا خیر به همراه دارد اما قصد مشاور از آنها فراخواندن اطلاعات بیشتر است.

سوالات غیر مستقیم یا تلویحی

سوالاتی هستند که به شکل یک اظهار نظر بیان میشوند.

سوالات هدایت کننده

این سوالات مراجع را به سمتی سوق میدهند که به سوالات شما شفاف پاسخ دهد.

**فن انتظار علامت**

زمانیکه احتمال رفتاری خاص (مانند مصرف الکل ، بد رفتاری با نامزد و ...) داشته باشد از این فن استفاده کنید زیرا به بیمار این احساس القا میشود که شما انتظار شنیدن علایم و نشانه هایی را دارید. برای مثال مراجع سیگار یا مواد مخدر مصرف میکند اما به دلایلی در مورد آن صحبت نمی کند. در این مورد بهتر است درباره میزان و چگونگی مصرف سیگار و مواد مخدر از وی سوالاتی بپرسید . این پرسش ها مراجع را در وضعیت قرار میدهند که به جای امتناع از پاسخ به سوالات شما پاسخ دهد.

**فن تسهیل**

به کمک این فن مراجع را به صحبت بیشتر ترغیب می کنید. تسهیل میتواند کلامی باشد مانند آها ، متوجه هستم ، ادامه بده و یا به صورت غیر کلامی باشد مانند تکان دادن سر ، خم شدن به طرف بیمار به این منظور که صحبت بیمار را بهتر بشنوید.

**فن عادی سازی**

با این فن به مراجع کمک میکنید تا از مواردی که از بیان آنها شرم دارد حرف بزند. از این فن می توان برای دریافت اطلاعاتی در زمینه سو مصرف الکل و مواد ، روابط جنسی ، مشکلات قانونی و ... استفاده کرد.

**فن دعوت کردن**

عبارات یا سوالاتی که مراجع را به صحبت بیشر ترغیب می کند و عبارات ( دعوت کننده ) نامیده می شوند. پس از کاربرد این فن باید به دنبال آ ن سکوت کنید و منتظر پاسخ مراجع باشید. البته سکوت و توجه مشاور نیز به نوعی مشابه دعوت کردن است ، متنها از نوع غیر کلامی.

**فن اختصاص کردن**

این فن به منظور روشن سازی یک موضوع خاص یا مساله مبهم به کار می رود. از این فن در مصاحبه تشخیصی و مشاوره و روان درمانی استفاده می شود. مشاور ابتدا یک موضوع نسبتا" کلی را پیش می کشد و به تدریج مسائل اختصاصی تری را مطرح میکند.

**فن مقابله با سکوت**

سکوت در مشاوره و روان در مانی اجتناب ناپذیر است ، زیرا بیماران گاهی برای جمع و جور کردن افکارشان سکوت می کنند . در صورتی که سکوت بیش از یک تا 2 دقیقه به طول انجامد باید دلایل آن را بررسی کنید. به این منظور می توانید مطالب گفته شده توسط مراجع را خلاصه کنید و سپس به کمک فن دعوت کردن از او بخواهید به صحبت خود ادامه دهد.

**فن اطمینان بخشی**

اطمینان بخشی نوعی پاسخ هم دلانه است که به منظور تقویت اعتماد به نفس و القای حمایت از مراجع به کار می رود. در این فن درمانگر با تاکید بر واقعیت ها وتوان مندی های مراجع به او اطمینان می دهد.

**فن هم دلی**

یکی از مهم ترین مهارت ها در فرایند مشاوره و روان درمانی فن هم دلی است . این مهارت نیز مانند هر مهارت دیگری به آموزش و تمرین نیازمند است. در این فن مشاور خود را جای مراجع میگذارد و سعی میکند مسائل را از دیدگاه او ببیند. توجه داشته باشید در رابطه موارد خاص مانند سوانح طبیعی بلایای انسانی و بیماری های بدخیم نمیتوان با مراجع هم دلی کرد زیرا او با وضعیت بسیار دردناک مواجه است و به این باور است که هیچ کس حتی درمانگر هم نمی تواند او را درک کند. در این موارد بهتر است از فن انعکاس استفاده کنید.

**فن تبیین**

تبین یا علت یابی فنی است که به مراجعان کمک می کند تا به دلایل و انگیزه های بسیاری از رفتار های خود پی ببرند و توجیه منطقی برای آن بیاورند. در صورتیکه که این فن درست بکار گرفته شود در ایجاد آرامش و کنار آمدن با مشکلات مفید خواهد بود.

**فن متقاعد ساختن**

در این فن درمانگر اطلاعاتی را در اختیار مراجع قرار میدهد و سپس او را به سمتی سوق میدهد تا انتخاب مناسبی انجام دهد. از این فن میتوان برای کمک به بیمارانی که در مصرف دارو همکاری لازم ا ندارند یا مراجعانی که در رابطه آزار دهنده قرار دارند و علی رغم مشکلات بسیار به ازدواج تاکید دارند استفاده کرد.

**فن قاب گیری**

در این روش مشاور به مراجع کمک میکند تا از زوایای مختلف به یک مشکل نگاه کند. این کار به مراجع کک می کند تا دیدگاه جدیدی پیدا کند و جمع بندی کاملتری برسند.

**فن تفسیر**

این فن یکی از مهم ترین مهارت های مشاوره و روان درمانی است و درمانگران به کمک این فن بیمار را با انگیزه های زیر بنایی بسیاری از رفتارهای خود آشنا می کنند. به عبارتی تفسیر به بیمار کمک می کند تا به درک بهتری از احساسات ، افکار و تجارب خود برسد و مشکلات را از زاویه جدیدی ببیند. استفاده از این فن مهارت زیادی می طلبد و بهتر است زمانی به کار گرفته شود که رابطه درمانی به خوبی شکل گرفته باشد و بیمار آمادگی پذیرش تفسیر را داشته باشد. نمایان کردن تناقض ها در بیمار ، ربط دادن علائم ، نشانه ها و رفتارها به ویژگی های تشخیصی و روشن کردن موضوعی مهم به کمک تفسیر امکان پذیر است.

**فن روشن سازی**

در روشن سازی مشاور از مراجع می خواهد که درباره موضوعی خاص بیشتر توضیح دهد. این فن به بیمار کمک می کند تا موضوع مطرح شده را در روشنایی بیشتری ببیند. به این ترتیب متوجه چیزهایی می شود که تا کنون متوجه آنها نشده بود.

**فن وارسی**

مشاور برای اینکه مطمئن شود مراجع متوجه منظور او شده است یا نه از این فن استفاده می کند.

**فن ربط دادن مطالب**

از آنجا که مراجعان غالبا" مطالب پراکنده ای درباره خود و اطرافیانشان بیان می کنند، یکی از فنون اختصاصی در مشاوره ازدواج این است که درمانگر بین مطالب به ظاهر نا مربوط مراجع ارتباطی برقرار و مراجع را متوجه چنین چیزی نماید.

**فنون قطع کلام**

قطع کلام بیمار در فرایند مشاوره و رواندرمانی توصیه نمی شود اما زمانی که با مراجعان پر حرف و حاشیه پرداز طرف هستید خود را ناگزیر می بیند که از مهارت قطع کلام استفاده نمایید. هدف از قطع کلام تغییر مسیر صحبت مراجع و پرداختن به موضوعات مهمی است که باید در جلسه پرسیده شود بنابراین درصورتیکه از مهارت کافی برخوردار باشید نه تنها مراجع احساس رنجش نخواهد کرد بلکه با شما همراه نیز خواهد شد. این کار به 3 شکل صورت میگیرد:

قطع همدلانه :

در این نوع ، ابتدا با بیمار همدلی کنید و سپس موضوع جدیدی را پیش میکشید.

قطع تعویقی :

در این نوع قطع ، به بیمار گوشزد می کنید مطالبی که در باره اش صحبت می کند مهم است و بعدا" به آن خواهید پرداخت ، اما مایلید موضوع جدیدی را پیش بکشید .

قطع توضیحی :

در این نوع قطع ، ابتدا برای بیمار توضیح می دهید که زمان محدودی در اختیار دارید و ناچارید در این زمان کوتاه به مسائل مختلفی بپردازید .

**فن باز پردازی**

باز پردازی فرآیند 2 قسمتی است که اولین قسمت آن توجه به محتوای اظهارات و دومین قسمت ، انتقال آن مطلب در قالب لغات جدید به مراجع است . به این ترتیب مراجع احساس می کند که شما به او توجه دارید ، به خوبی به صحبت هایش گوش داده اید و او را درک کرده اید .

**فن خلاصه کردن**

مشاور مطالب گفته شده توسط بیمار را خلاصه می کند ، به این ترتیب مراجع ، احساس می کند که مشاور به او توجه داشته و او را کاملا درک کرده است . خلاصه کردن به باز پردازی شبیه است اما بین آنها تفاوت زیادی وجود دارد . باز پردازی معمولا" برای مطالب کوتاه گفته شده مفید است اما کل مطالب یک یا چند جلسه را می توان خلاصه کرد .

**فن مواجهه**

این فن به مراجعان کمک می کند تا با تضادهای خود مانند (دوگانگی در رفتار ، گفتار و ... ) مواجه شوند و به این ترتیب به شناخت بهتری از خود می سند . از این فن می توان به منظور شناخت دیگران نیز بهره گرفت .بهترین شیوه برای به کارگیری فن مواجهه استفاده از جملات دو عبارتی " از یک طرف ... از طرف دیگر ..." است .

**فن کاوش**

هدف از کاوش به دست آوردن اطلاعات بیشتر در مورد یک موضوع خاص است . با کمک این فن به عمق می روید و به انگیزه ها، باورها ، قواعد شخصی و احساسات مراجعین پی می برید .

**فن تصمیم**

به کمک فن تصمیم می توانید مراجعان را متوجه نکات مشترک در گفته ها یشان نمایید . این فن به مراجعان کمک می کند تا پی ببرند که اغلب در روابط بین فردی خود با دیگران چگونه عمل می کنند و اینکه بسیاری از رفتارهای مشابه آنها در موقعیت های مختلف تحت تاثیر ویژگی های رفتاری آنهاست .

**فن انعکاس احساس**

وقتی احساس مراجع را به او بر می گردانید ، در واقع از فن انعکاس استفاده می کنید . انعکاس از 2 قسمت تشکیل می شود . ابتدا باید به حالتهای چهره و وضعیت اندامی مراجع توجه کنید و به دقت به صحبت های او گوش دهید تا بتوانید احساس یا هیجانی که در ورای گفته ها یا حالت های چهره ای بیمار است را بیرون بکشید و در مرحله دوم برداشت خود را به مراجع انتقال دهید .

**گذار ها**

به کمک این فن می توانید از موضوعی به موضوع دیگر بپردازید و اطلاعات لازم را به دست آورید . گذارها را می توان به 3 قسمت تقسیم کرد :

گذار آرام یا ملایم

 در این فن از میان مطالب گفته شده توسط بیمار ، موضوعی را پیش می کشید و آن را مطرح می کنید .

گذار ارجاعی

 در این نوع گذار ، برای عوض کردن صحبت و پرداختن به موضوعی دیگر ، به مطالبی که مراجع قبلا" گفته اشاره می کنید و سپس موضوع جدیدی را پیش می کشید .

گذار ناگهانی

گذار ناگهانی اغلب به ندرت مورد استفاده قرار می گیرد ، مگر در موارد ی که وقت بسیار کمی در اختیار دارید و ناچارید در این زمان کوتاه ، موارد زیادی را بررسی کنید .

 **فصل 4**

**فنون شناختی**

هدف از بکارگیری فنون شناختی ، شناسایی ، اصلاح و تعدیل نگرشها ، باورها و افکار غیر منطقی مراجعان است .

**توجه به تغییرات خلقی مراجع در جلسه**

توجه به حالتهای خلقی بیمار یکی از راههای شناسایی افکار منفی مراجع است وقتی مشکل را توصیف میکند هیجانی از خود نشان میدهد . می توان حدس زد که افکار خاصی حالت های هیجانی را برانگیخته می کند .

**عبارت اگر ..... پس**

برخی از مراجعان از اینکه با فردی نا مناسب ارتباط دارند آگاه هستند اما کنار کشیدن از این رابطه برایشان مشکل است . به همین دلیل مشاور لازم است فرض ها ، قواعد و باورهای زیر بنایی آنها را بیرون بکشد و سپس آنها را به چالش بکشد . درمانگر با کمک عبارت اگر ..... پس ، فرض ها و باورهای او را بیرون می کشد .

**فن پیکان رو به پایین**

به کمک این فن قواعد و باورهای بیمار را فرا می خوانیم و به جای مخالفت با افکار بیمار ابتدا آنها را پذیرفته و سپس به کمک جمله ی " اگر چنین چیزی درست باشد چه معنایی برایتان دارد ؟ " میتوان قواعد و باورهای اصلی را بیرون کشید .

**فن توجه به رویدادها**

یکی از روشهای مهم برای شناسایی افکار و نگرش های منفی توجه به اتفاق ها و رویدادهاست .از مراجع بخواهید هر اتفاق یا رویداد ی که آنها را ناراحت ، مضطرب یا خشمگین کرده است یادداشت کند. برای درک بهتر مراجع یکی از رویدادهایی که اخیرا" تجربه کرده است را با هم بررسی و تحلیل کنید . سپس جدول مورد نظر را تکمیل کنند . بدین ترتیب مراجع یاد می گیرد چگونه از وضعیت خاصی به افکار و احساس خود توجه کند .

**فن تعریف واژه ها**

برای آن دسته از مراجعینی که به خود یا دیگر ی برچسب می زنند لازم است از فن تعریف واژه ها استفاده شود . نقش درمانگر اینست که به مراجع بفهماند برچسب زدن ، کلی گویی و قضاوت است . سپس از آنها بخواهد واژه ها را تعریف کند .به این ترتیب مراجع متوجه می شود واژه ها در توصیف خود یا دیگری تا چه اندازه کلی و غیر منطقی است .

**فن اسناد مجدد**

این فن برای مراجعینی که خود را مسئول بروز رویداد یا مشکل خاصی می دانند بسیار مفید است . مشاور از مراجع می خواهد تمامی عوامل احتمالی که در بروز یک رویداد ناخوشایند نقش داشته را یادداشت کرده و آنگاه نقش و سهم خود را در بروز آن رویداد بگوید . این فن به مراجع کمک می کند تا از شخصی سازی دست بردارد و واقعیت را همان طور که هست ببیند به این ترتیب از بار فشار روانی و گناه کم کند .

**فن بررسی مزایا و معایب**

برای بررسی مزایا و معایب افکار، رفتار و تصمیم مراجع میتوان از این فن استفاده کرد. از مراجع بخواهید تنها در صورتیکه مزایای یک تصمیم بیش از معایب آنست آن را به اجرا در آورد. در غیر اینصورت از تصمیم صرف نظر کند .

**فن تمایز رفتار از شخصیت**

از شایع ترین خطاهای تفکر در مراجعان اینست که رفتار را با کل شخصیت معادل میگیرند. مثلا اگر مراجع در ازدواج شکست بخورد خود را فردی شکست خورده می بیند . چنین چیزی باعث تضعیف روحیه و کاهش اعتماد به نفس می شود .این فن کمک می کند که مراجع خطاها و اشتباهاتش را از شخصیت خود جدا کند . این فن به کسانیکه به دیگران برچسب منفی میزنند و قضاوت کلی در مورد آنان دارند کمک می کند .

 **فن تکلیف رفتاری**

هدف از ارائه تکلیف ، کسب اطلاعات بیش تر پیرامون موضوعی خاص و تغییر و اصلاح نگرش و دیدگاه مراجعان است . یکی از تکالیف رفتاری که در مشاوره پیش از ازدواج کاربرد زیادی دارد " نظر سنجی " است تا مراجع دیدگاه و نظرات در باره موضوعی خاص را جمع آوری و به همراه خود بیاورد

**فن بررسی شواهد**

از مراجع بخواهید در رابطه با دیدگاه خود در خصوص یک موضوع خاص در باره فرد مقابل شواهدی را جست و جو کند که به شفاف سازی موضوع و شناخت بیش تر و تغییر دیدگاهها و طرز تلقی طرف مقابل می انجامد .

**فن چالش یا سفسطه های منطقی**

برخی افراد سفسطه میکنند . این سفسطه از منطقی پیروی می کند که به ظاهر درست است در حالیکه اشکالات زیاد جدی دارد. یکی از این سفسطه ها اینست که آنها با توسل به مراجع قدرت مثل والدین و بزرگترها ادعاهای خود را توجیه می کنند و در پی اثبات آن هستند .

**شناسایی خطاهای شناختی**

ابتدا خطاهای شناختی را برای مراجع روشن کنید . سپس با ذکر مثال برایشان توضیح دهید . آنگاه از او بخواهید به ذهن خود توجه کند و در صورت بکارگیری آنان ، آنها را به چالش بکشد . مشاور در صورت مشاهده خطای شناختی مراجع به آنان باز خورد بدهد و به این موضوع اشاره کند که تحریف های شناختی مانع از دسترسی به اطلاعات ناب می شود .

**فن بدترین اتفاق**

به این فن نوعی فاجعه زدایی می گویند . به مراجع کمک می کند تا بدترین اتفاق ممکن را پیش بینی کند و به اصطلاح بدترین پیامد یک تصمیم را در نظر بگیرد و آنگاه در صدد یافتن راه حل برای مقابله با این بدترین پیامد باشد .این فن برای افرادی که در رابطه مخرب و آزار گرانه گیر کرده اند و از یک طرف مایل به ادامه رابطه هستند و از طرف دیگر از قطع رابطه می ترسند یا کسانیکه تمایل به پایان بخشیدن رابطه دارند اما از پیامدهای احتمالی می ترسند مفید است . درمانگر با این سوال که " فرض کنید بخواهید چنین تصمیمی بگیرید بدترین اتفاق ممکن چه خواهد بود " رفتار مراجع را به چالش می کشد.

**فن پیش گویی های خود کام بخش**

نادیده گرفتن نقش خود همراه با اجتناب و اهمال کاری از جمله رفتارهایی است که به پیش گویی خود کام بخش منتهی می شود . به همین خاطر مراجعانی هستند که به نقش خود در تشدید یک رویداد یا تغییر رفتار در دیگری بی توجه هستند و همه مشکلات را به دیگری نسبت میدهند بدون اینکه به نقش خود اشاره ایی داشته باشند .

**فن نوشتن نامه**

وقتی مراجع از رابطه با فردی آسیب دیده یا تجربه دردناک و نا خوشایندی دارد و نتوانسته خود را تخلیه کند به اصطلاح با طرف تسویه احساسی نکرده است . در این حالت نوشتن نامه مفید خواهد بود .

**فن انگار که ( وانمود کردن )**

این فن توسط آدلر پیشنهاد شد . به عنوان یک فن درمانی از مراجع بخواهید خود را مجسم کند به گونه ایی که متفاوت با رفتار نا مناسب یا نگرش منفی خود رفتار کند . مراجعان متوجه می شوند متفاوت رفتار کردن آنقدر ها هم که فکر می کنند دشوار نیست و هم سو با این باور ، تغییرات رفتاری و شناختی نیز اتفاق می افتد .

 **فصل 5**

**عشق**

دوست داشتن بیش از اندازه عشق نیست افراد زیادی را علاقمند هستیم اما لزوما" عاشق شان نیستیم یا افراد زیادی ما را جذب می کنند و ممکن است احساس خاصی هم داشته باشیم اما لزوما" عاشق آنها نیستیم

بنابراین عشق و دوست داشتن معنای متفاوتی با هم دارند . پس عشق چیست ؟

طبق تعریف استرنبرگ عشق از 3 مولفه صمیمیت ، شور و تعهد تشکیل می شود . صمیمیت مولفه هیجانی و احساسات مثبت و احساس نزدیکی به دیگران تلقی می شود . شور مولفه انگیزشی عشق است که جاذبه جنسی و جسمی را در بر می گیرد که دیگری را جذب و به ورطه عشق می کشاند . تعهد بعد شناختی عشق است که تمایل به حفظ رابطه و احساس مسئولیت و تعهد به دیگری است . از ترکیب 3 مولفه عشق هشت نوع ارتباط تشکیل می گردد .

نظریه سه بعدی عشق و انواع رابطه

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | صمیمیت | شور | تعهد |
| فقدان عشق | کم | کم | کم |
| دوستی | زیاد | کم | کم |
| عشق بلهوسانه | کم | زیاد | کم |
| عشق شورانگیز | زیاد | زیاد | کم |
| عشق بی روح | کم | کم | زیاد |
| عشق هم نشینانه | زیاد | کم | زیاد |
| عشق غیرصمیمانه | کم | زیاد | زیاد |
| عشق تمام عیار | زیاد | زیاد | زیاد |

بهترین نوع عشق ، عشق تمام عیار است . مراجعانی که با این نوع عشق در صدد ازدواج و بهترین گزینه ازدواج هستند . افرادی که به اجبار خانواده ناچار به ازدواج با دیگری هستند فاقد احساس عشق هستند اینان مراجعان پرخطری هستند که زندگی زناشویی آنان در معرض خطر است و در بهترین حالت عشق همنشینانه شکل می گیرد که ممکن است به ادامه ارتباط در زندگی زناشویی کمک شود .

خطرناکترین نوع عشق ، عشق بلهوسانه است که آسیب زیادی به همراه دارد زیرا افراد تحت تاثیر جذابیت های جنسی و جسمی ازدواج می کنند و بین آنها صمیمیت و تعهد دیده نمی شود. این عشق بسیار ناپایدار و گذرا است . افرادی که با این عشق ازدواج می کنند نه تنها زندگی می پاشد بلکه روابط بسیار پر تنش و آسیب زایی دارند. یکی از موارد وظایف مشاورین ممانعت از این نوع ازدواج باید باشد .

عشق غیر صمیمانه به دلیل اختلافات طبقاتی ، فرهنگی و سنتی چندان صمیمیتی با هم ندارند . به عبارتی حرفی برای گفتن با هم ندارند اما احساس شور و تعهد زیادی دارند و ممکن است زندگی پایداری داشته باشند اما اغلب ناراضی اند و به مرور از هم دور می شوند. آموزش مهارتهای ارتباطی برایشان ضروری است.

عشق بی روح در کسانی دیده می شود که به اجبار خانواده و یا احساس ترحم یا گناه خود ناچار به ازدواج می شوند . زندگی زناشویی که با این نوع عشق برقرار شده است پایدار نخواهد ماند . اگر با این دسته ازدواج برخورد کردید از فنون زیر استفاده شود که با هم ازدواج نکنند . فنون دورنما ، سود و زیان ، بررسی پیامد و نظر سنجی .

عشق شور انگیز شایع ترین نوع عشق در بین جوانان است که اغلب به ازدواج ختم می شود اما آموزش مهارتها ی ارتباطی ، حل اختلاف و خود آگاهی برای آنان ضروری است.

**دوام عشق**

زندگی زناشویی که با عشق بلهوسانه پدید آید زود بهم می ریزد و ناپایدار است. عشق شورانگیز هم اگر با شناخت درست ، احترام و احساس تعهد همراه نباشد پایدار نخواهد بود.

بین نوع عشق و دوام آن رابطه است . به همین خاطر مؤلفه تعهد ضریب بالایی در دوام ارتباط زندگی زناشویی ایفا میکند . در حالیکه شورانگیزی بدون تعهد و صمیمیت مانند یخی است که به مرور آب می شود.

چگونگی عاشق شدن هم علاوه بر نوع عشق و رابطه مهم است. اگر بر اساس جذابیت های جسمانی و جنسی عاشق میشوند به هم فرصت آشنایی و شناخت کمتری میدهند . طبیعی است چنین ارتباطی اگر به وصلت منتهی شود ناپایدار خواهد بود زیرا عشق بلهوسانه و شور انگیز با احساس وابستگی ، آرمان سازی و احساس شیفتگی همراه است و از معشوق بت میسازد و به او وابسته میشود و در صورت جدایی و شنیدن حرف رد طرف مقابل دچار افسردگی میشوند.

افرادی هم هستند که به مرور و پس از آشنایی و رابطه دوستانه ( عشق هم نشینانه ) با هم ازدواج میکنند و به اطلاعات کافی در رابطه با هم دسترسی دارند .این افراد معمولا" انتخاب درستی دارند و کمتر اشتباه میکنند . طرف مقابل از نظر آنان آرمانی نیست بلکه همانطور که هست میبینند . از نقاط قوت و ضعف هم آگاهند . این نوع عشق به کسانیکه به بلوغ عاطفی رسیدند تعلق دارد . فرمول زیر مخصوص آنان است

**آشنایی، رابطه دوستانه ،رابطه عاشقانه ، ازدواج**

عامل دیگری که در دوام عشق و ارتباط نقش دارد میزان شناخت آنان از یکدیگر است . افرادی که همدیگر را شبیه هم میدانند رابطه پایدار تری دارند. هر چه دایره های زوج به هم نزدیکتر و شبیه تر باشد دوام عشق پایدار تر می باشد و به احتمال زیاد دوام خواهد داشت .

برخی مراجعان دارای عشق یک سویه هستند و احساس عاشقانه نسبت به دیگری دارند . در حالیکه طرف مقابل اصلا" خبر ندارد. اگر هم خبر دارد کاملا بی طرف است و تمایلی به ازدواج ندارد. این عشق اغلب نافرجام است و باعث ناکامی میشود . اگر ازدواج صورت گیرد اغلب از روی اجبار و ترحم است . نتیجه چنین ازدواجی جز ناکامی چیز دیگری نخواهد بود زیرا احساس صمیمیت و شور و تعهد به وجود نیامده و در بسیاری موارد به طلاق می انجامد. در صورت مواجهه با مراجعان عشق یک سویه میتوان از فنون بررسی سود و زیان ، بررسی بدترین پیامد ، فن دورنما ، فن معیار دوگانه و نظرسنجی بهره گرفت و یا آنان را از ازدواج منصرف کنید .

**عشق نا مشروط**

عشق مادر به فرزند را گویند. در این عشق مادر بدون هیچ چشمداشتی به فرزندش عشق می ورزد در حالیکه بعضی افراد در رابطه ، انتظار عشق نا مشروط را دارند. زبان حال این افراد اینست که همسرم باید همه نیازهای مرا برآورده کند . این انتظار عشق بزرگ از همسر سبب میشود که افراد به طور ناخودآگاه در یک رابطه والد – فرزندی قرار بگیرند و از همسرشان بخواهند نقش یک والد را بازی کند و آنچه که ایشان باید بدانند این است که همسرشان نمیتواند همه نیازهای عاطفی آنان را ارضاء کند . رابطه زناشویی و عاشقانه یک داد و ستد عاطفی است و دریافت در کنار نثار معنا پیدا میکند . افرادی که فقط نثار میکنند خواه ناخواه در نقش والدین قرار میگیرند و پس از مدتی از نقش خود خسته میشوند و تحت تاثیر ناکامی و فشار به رابطه خاتمه میدهند.

آنانی که از ارتباط عاشقانه و زناشویی تنها به "دریافت " فکر میکنند خواه ناخواه در نقش فرزند وابسته قرار میگیرند و به مرور وابسته میشوند . بنابراین رابطه آسیب پذیر میشود و چنین خصوصیتی برای طرف مقابل فشار زا و غیر قابل تحمل خواهد بود.

برای مراجعان عشق نا مشروط ، آموزش مهارت عشق ورزیدن یک ضرورت است. آنها به اهمیت داد و ستد عاطفی در روابط عاشقانه پی میبرند. باید دوست داشتن را از خود شروع کنند و یاد بگیرند بخشی از نیاز عاطفی خود را ارضاء کنند.

همه میخواهند مورد علاقه و معشوق به حساب آیند .کمتر کسی به عشق ورزی و عاشق شدن بیندیشد به جای دریافت صرف عشق آن را به دیگری نثار کند. هدف از یک رابطه متعهدانه تنها عشق گرفتن نیست بلکه دادن آن نیز است . عشق ورزی مستلزم دوست داشتن است و دوست داشتن مستلزم عشق ورزیدن . افراد باید یکدیگر را دوست بدارند و برای احساس تعلق و یکی شدن از خود گذشتگی کنند. خود را با دیگری تطبیق دهند و در جایی هم باید کوتاه بیایند.

 **فصل 6**

**نکته های کلیدی در مشاوره پیش از ازدواج**

**آزمونهای روانشناختی مشاوره پیش از ازدواج**

گاهی لازم است در مشاوره از آزمونهای هوشی و روانشناختی استفاده کرد. زمانیکه از مراکز قانونی و درمانی به مشاور ارجاع میشود انتظار دارند نمره هوشی یا نوع اختلال را تائید کنید در این صورت ناچار به اجرا ی آزمون هستید .

اگر یکی از دو طرف از هوش طبیعی برخوردار نیست یا حدس میزنید یکی از هر دو دارای اختلال شخصیت است اجرای آزمون ضرورت دارد.

در صورتیکه مراجعین داوطلبانه جهت آزمون آمدند نتایج را فقط برای کسی که آزمون درخواست کرد مطرح کنید و درصورت موافقت او به طرف مقابل بگویید.

در صورتیکه مراجع قانونی از شما خواستند ،نتایج نهایی و تفسیر آن را به صورت محرمانه ارسال کنید و لازم نیست نتیجه آزمون در اختیار مراجعان قرار دهید. چنانچه اصرار نمودند مختصری اطلاعات به آنها بدهید.

در صورت تردید به تشخیص اختلال شخصیت استفاده از آزمون کمک کننده است. آزمونهای MCMI-II و رور شاخ استفاده شود.

در اجرا و تفسیر این آزمونها حساس باشید چون نتایج بر فرایند تصمیم گیری افراد تاثیر گذار است. نتایج اشتباه و تفسیر نا درست به سو تفاهم و جدایی نا بهنگام منجر میشود.

**مشاوره پیش از ازدواج و آموزش مهارتها**

آموزش مهارتها در مشاوره پیش از ازدواج یک اصل و ضروری است . برای همه مراجعان مشاوره پیش از ازدواج چه در شروع آشنایی و چه در اواسط آشنایی هستند یادگیری مهارتهای ارتباطی ، حل مساله ، حل اختلاف ، خود آگاهی ، تصمیم گیری و کنترل خشم برای 5 جلسه آموزش زمان میبرد که به صورت انفرادی (یک فرد با یک زوج به تنهایی ) یا به صورت گروهی میتوان آموزش داد. آموزش گروهی مفیدتر از آموزش انفرادی است چون در گروه فرصت اظهار نظر داده میشود و افراد مشارکت بیشتری دارند.

**مشاوره با هر دو نفر**

گرچه مشاوره ازدواج با دیدن یک نفر از دو طرف امکان پذیر است اما ایده آل آن است هر دو طرف را ببینید تا تصویر بهتری در اختیار داشته باشید. ممکن است یکی از دو طرف را بیشتر ببینید چون تشخیص میدهید یکی از آنها به مهارت خاصی نیاز دارد یا مشکلات خاصی داشته باشد. مثل مشکلات خانوادگی ، مسائل عاطفی یا تجارب دردناک . اما لازم است برخی جلسات با حضور دو طرف تشکیل شود. ایده آل نیست که در جلسه اول هر دو را با هم ببینید و سوالات مشترک مربوط به اطلاعات جهت شناخت از هر دو طرف بپرسید. و در چند جلسه بعدی هر یک را به تناوب تنها و یا با هم ببینید. زمانی که قرار است به جمع بندی نهایی برسید هر دو طرف را ملاقات کنید.

**انگیزه ها و دلیل ازدواج را بررسی کنید**

در مشاوره لازم است دلایل و انگیزه های ازدواج بررسی شود ممکن است این انگیزه ها متفاوت باشد به همین دلیل بررسی انگیزه ازدواج ضروری است . دلایل مثبت ازدواج مانند ارضائ جنسی ، والد شدن ، عشق ،محبت،صمیمیت ، نیاز به همراهی و حمایت باشد . گاهی دلیل ازدواج برای فرار از محیط نامناسب است . آنها می خواهند از محیط ناخوشایند فرار کنند و براین باورند که ازدواج می تواند مشکلات آنها را حل کند .

 خانواده معتاد ، والدین ناسازگار ، نا پدری یا نا مادری ممکن است انگیزه ازدواج باشد. اینها نه تنها راه حل نیست بلکه مشکلات دیگری به همراه دارد. چنین ازدواجی دوام نخواهد داشت . آنچه آنها نیاز دارند ازدواج نیست بلکه مهارتهایی برای کنار آمدن با موقعیت دشوار است آنها به آموزش مهارتها ی حل مسئله ، حل اختلاف و مهارت تصمیم گیری نیازمندند .

در نهایت اینان زمانی آمادگی ازدواج خواهند داشت که نه به دلیل فرار از محیط نامناسب بلکه منطقی تصمیم به ازدواج بگیرند. فنونی که می توان انگیزه های ازدواج را بررسی کرد شامل : فن کاوش موراجهه روشن سازی ، مواجهه ، مواجهه با پیامد ها و فن معیار د و گانه خواهد بود .

 **اطلاعات ضروری را ارائه دهید**

مراجعان اغلب در باره اینکه چگونه یکدیگر را بهتر بشناسند چه سوالاتی از هم بپرسند . چگونه اختلاف خود را حل کند و چگونه طرف مقابل خود را در جریان خواسته ها و انتظارات خود قرار دهند نا آگاه هستند . وقتی برخی خیلی کم بلد ند چه بگویند و راجع به چه مسائلی با هم صحبت کنند و به چه موارد توجه کنند .

**انتظارات مراجع را بررسی کنید**

انتظاراتی که افراد از خود و دیگران دارند می تواند از چگونگی قضاوت آن ها اطلاعاتی به ما بدهد. زمانیکه انتظارات افراد از دیگران غیر واقع بینانه باشد طبیعی است کم تر برآورده شود و به خشم و نارضایتی نسبت به خود دیگران دامن می زند.

انتظارات در سبک زندگی ، چگونگی رابطه و تداوم آن نقش دارد . افرادی که با انتظارات زیاد از دیگران آنها را تحت فشار قرار میدهد احساس حق به جانب بودن می کنند که منجر به روابط پر تنش می گردد و باعث آزار اطرافیان می شود . در این راستا لازم است انتظارات مراجعین از خود یا همسر آینده شان سوال شود .

از مراجع بپرسید از ازدواج چه انتظاراتی دارند ؟ پاسخ به این سوال اطلاعات زیادی به ما میدهد .

انتظارات غیر واقع بینانه از ازدواج ناشی از قضاوت ضعیف ، شیفتگی نسبت به طرف مقابل می باشد .

**سوال " چرا الان " را فراموش نکنید** .

این سوال پرسشی کلیدی است . لازم است از همه مراجعان سوال شود پاسخ آن مشاور را آگاه می کند چرا و به چه دلیل مراجع الان مراجعه کرده است . آیا فشا ر روانی او زیاد است ؟ آیا با بحران مواجه شده است ؟ آیا قصد دارد تصمیم مهی بگیرد ؟ می توانید به انتظارات آنها از مشاوره پی ببرید . اهداف مشاوره خود را مشخص کنید راهبردهای مناسب با اهداف و انتظارات بیمار بکار بگیرید .

**به بلوغ شخصیتی توجه کنید**

بلوغ شخصیتی مفهومی پیچیده است که سنجش آن دشوار است . اما به عنوان مشاور باید نشانه های ناپختگی روانی را ببینید قبل از هر چیز به سن شناسنامه ای توجه کنید . آیا با توجه به سن خود پیشرفت داشته اند ؟ دومین شاخصی که به شما کمک میکند به ناپختگی عاطفی در فرد پی ببرید توانایی کنترل خشم و هیجان های منفی است . آیا فرد قادر به کنترل خشم است ؟ کسی که به دنبال خشم ، کنترلی بر پرخاشگری ندارد و خشونت به خرج میدهد نمی تواند از لحاظ عاطفی بالغ باشد .

سومین ملاک ، سازگاری فرد با وضعیت خانوادگی ، محیط شغلی اجتماعی است.اگر سازگاری ندارد و مشکلات ارتباط با آنان دارد به بلوغ شخصیتی و عاطفی نرسیده است .

چهارمین ملاک پختگی عاطفی روانی ، حل مساله و شیوه مقابله با مشکلات است . اینکه چگونه مسایل خود را حل می کند میتوان شیوه مقابله فرد با مشکلات را سنجید. فردی که به دنبال مشکلات و موقعیتهای استرس زا پرخاشگری می کند یا برای کنار آمدن با آنها سیگار و مواد مخدر مصرف می کند ، خود زنی می کند نمی تواند از لحاظ عاطفی بالغ باشد .

پنجمین ملاک پختگی عاطفی روانی ، رفتار مناسب با سن تقویمی و پوشش مناسب با سن و طبقه اجتماعی است .

ششمین ملاک پختگی عاطفی و شخصیتی ، بردباری و تحمل در برابر ناکامی است. افرادی که بردبار هستند و احساسات خود را کنترل می کنند از پختگی روانی بیشتری برخوردارند . فردی که در برابر رد درخواست ازدواج از سوی فرد مورد علاقه اش احساس ناامیدی میکند و دست به خودکشی می زند در مقایسه با فردی که ناکامی و ناراحتی را تحمل می کند و واکنش مناسبی از خود نشان میدهد ، پختگی عاطفی کمی دارد .

ملاک هفتم ، توانایی ارضاء نیازها و خواسته ها به شیوه مناسب و اجتماع پسند است . افرادی که از پختگی روانی مناسب برخوردارند نه تنها از نیازها و خواسته های خود آگاهند بلکه به شیوه مطلوب ابراز مینمایند. مانند کسی که نیاز جنسی را با ازدواج که روشی شرعی و اجتماع پسند است ارضا میکند.

ملاک هشتم ، انتخاب اهداف متناسب با توانایی فرد و راهبردهایی سالم برای رسیدن به آنها است . افرادی که دارای پختگی روانی نیستند اهدافی فراتر از توانایی خود انتخاب می کنند و راهبردهای ناسالم غیر موثر و زیان باری برای رسیدن به آن اهداف بکار می گیرند .

اگر یکی از دو طرف دارای پختگی روانی نباشد و نتواند طرف مقابل که پختگی روانی ندارد را تحمل کند از او جدا خواهد شد . اما مواردی هم وجود دارد فردی دارای پختگی روانی فردی که پختگی روانی ندارد را تحمل کند و بر وی تاثیر بگذارد و او را به سمت تغییر سوق دهد . مثلا" آقایان دارای پختگی روانی خانمهای ناپخته روانی را بهتر تحمل می کنند تا خانمهایی که پختگی روانی بالایی دارند . این خانمها اغلب بحران را در زندگی تجربه می کنند و در نهایت کارشان به طلاق ختم می شود .

**خانواده ها را درگیر کنید**

درگیر کردن خانواده در فرایند مشاوره ضروری است. بهتر است نظر زوج را جویا شوید. اگر مخالفت کردند دلایل آن را بپرسید . برخی مراجعین موافق ملاقات خانواده ها با مشاور نیستند. زیرا احساس امنیت نمیکنند و نگران هستند مبادا خانواده مانع از وصلت آنها شوند.

دلیل دیگر پنهانکاری آن است که وقتی دو نفر بدون اطلاع خانواده شروع کردند و ادامه میدهند طبیعی است که نگران مخالفت خانواده ها باشند.

در برخی موارد هم یکی از دو نفر به مشکل جدی اجتماعی مثل اعتبار یا مشکل شخصیتی مانند ناپختگی روانی عاطفی یا بیماری روانی مبتلا است و هر دو طرف در صورت حضور خانواده مخالفت خود را با ازدواج آنان اعلام خواهند کرد.

عده ای هم مایل هستند نظر نهایی را از قول مشاور به خانواده اطلاع دهند و به آنان القا کنند که مشاور با ازدواج آنان موافق است و به همین دلیل مخالف حضور خانواده ها در جلسات مشاوره هستند . چنین اتفاقی اغلب در خانواده های مذهبی و سنتی رخ میدهد.

از آنجاییکه اغلب مراجعان تصویر تحریف شده ای از خانواده ارائه میدهند لازم است با نزدیکان مراجع ملاقات داشته باشید . آنها به شما کمک میکنند تا از زاویه دیگری به مراجع نگاه کنید و با نقاط کور و تاریک مراجع بیشتر آشنا شوید .

به علاوه تفاوت فاحش در اطلاعات ارائه شده توسط مراجع و خانواده ،مشاور را از قضاوت و واقعیت سنجی ضعیف مطلع میکند. بازخوردهای خانواده و اطرافیان میتواند در جهت گیری مشاور و روند مشاوره موثر باشد.

بیشترین امتیاز ملاقات با خانواده ها اینست که تصویر بهتری از مراجع به دست می آید که اغلب تصویر دقیق و کامل خواهد بود و کمک میکند که مشاور شناخت عمیق تری از مراجع خود دست یابد .

به ویژه اگر مراجعان تحت تاثیر عشق ، نفرت ، خصومت و خشم ممکن است تصویر تحریف شده ای از خود ، نامزد یا اعضای خانواده ارائه دهند که با واقعیت منطبق نباشد. اگر مراجعان موافق حضور والدین نباشند با فنون زیر دلایل آن را بررسی کنید : فنون روشن سازی ، فن تبیین ، فن همدلی ، فن مواجهه با پیامدها.

**نسبت به روابط موازی حساس باشید**

پدیده روابط موازی یا رابطه چند نفر با هم به طور همزمان رایج شده است. این رابطه ممکن است به قصد دوستی صرف یا به قصد ازدواج باشد. اگر به قصد آشنایی برای ازدواج باشد معمولا" یکی از دو نفر یا چند نفر در رابطه پر رنگ تر از سایرین بود و اهمیت بیشتری دارد و بقیه افراد در حاشیه اند.

در چنین مواردی ممکن است معمولا" طبقه خاصی مثل طبقه ثروتمند دست به اینکار بزنند حتی در کسانیکه دو فرهنگی هستند نیز دیده میشود . ویژگی شخصیتی نمایشی برای مورد توجه قرار گرفتن که برایشان مهم است ممکن است رخ دهد. قصد آنان از اینکار جلب توجه جنس مخالف است . آنها این کار را میکنند که نشان دهند چقدر مهم هستند.

این روابط در افراد با اختلال شخصیت ضد اجتماعی نیز شایع است . این افراد به دلیل ویژگی هایی مانند بی عاطفه بودن ، سنگدلی ، فقدان تعهد و احساس مسئولیت پایین ، وجدان ضعیف اغلب در روابط بین فردی جنس مخالف را سر کار گذاشته و این را به حساب زرنگی خود گذاشته و لذت میبرند.

عزت نفس پایین ، ترس از طرد شدن و ناامنی عاطفی عامل دیگری برای روابط موازی است . به این خاطر که اگر از یکی طرد شود دیگری آن را جبران کند و به او پناه ببرند.

درهرحال شناسایی روابط موازی مراجع را با این موضوع که چنین چیزی یک رفتار نا سالم و غیر عادی است مواجه اید . در این مواد اولویت مشاوره کمک برای تصمیم گیری است تا بتواند از بین این افراد کسی را انتخاب و مشاور پیش از ازدواج اولویت بعدی است . در صورتیکه مراجع تمایل به انتخاب ی مورد و حذف بقیه ندارد مشاوره پیش از ازدواج بی معنی خواهد بود .

**بیماریهای جسمانی را غربال کنید**

نه تنها به اختلاف روانشناختی توجه کرد بلکه در مورد بیماریهای جسمانی سوالی بپرسید که موارد مهمی است که باید پرسیده شود مثل مشکلات قلبی ، کلیه ، کم کاری غددی ، سر دردهای میگرنی ، مشکلات استخوانی ، کم خونی ، آلرژی ، مشکلات جنسی ، صرع ، بیماری پوستی ، دیابت ، سرطان ، مشکلات حواس پنجگانه ، معلولیت ، ضایعات نخاعی، بیماریهای مقاربتی ، نقص عضو ، جذام ، فقدان آلت مردانه . اینها موارد مهمی است که باید مشاور از آن مطلع شود .

در صورت مشاهده چنین مواردی لازم است دو طرف یکدیگر را در جریان بیماری قرار دهند مخفی کردن بیماری یا کم رنگ کردن ان می تواند دلایل زیادی داشته باشد مثلا ترس از طرد شدن و یا بهم خورن ازدواج ، احساس شرم و خجالت زد گی .

**سوء مصرف الکل و مواد را بررسی کنید**

بررسی سوء مصرف مواد و الکل درمشاوره پیش از ازدواج ضروری است . زیرا بسیاری از ازدواجها به دلیل اعتیاد از هم میپاشد . به همین دلیل اهمیت زیادی دارد. اگر یکی از دو نفر اعتیاد به الکل یا مواد دارد با استفاده از فن کاوش بررسی کنید . آیا طرف مقابل از این موضوع مطلع است یا خیر ؟ پنهانکاری این موضوع دردسر ساز است . بنابراین باید توضیح داد که چنین چیزی ( پنهانکاری) غیر منطقی بوده و دگر تخریبی محسوب میشود.

**اختلالات روانپزشکی را بررسی کنید**

یکی از مواردی که در مشاوره پیش از ازدواج با آن برخورد میکنید ابتلا به اختلالات روانپزشکی است . گاهی یک نفر و گاهی هر دو نفر به یکی از اختلالات روانپزشکی جدی ممکن است مبتلا باشند. افسردگی نسبتا" شدید ، وسواس ، اختلالات اضطرابی از جمله اختلال پانیک و غیره میتواند افت عملکرد ایجاد کرده و بر چگونگی روابط آنان به ویژه همسر اثر بگذارد. در صورت مشاهده چنین مواردی یک جلسه را به بحث و بررسی در مورد اختلال مورد نظر و راهکارهای درمانی آن اختصاص دهید. به کمک فن کاوش از مراجع بیشتر در مورد علائم و نشانه ها ، زمان ، شروع ، سیر بیماری و درمانهای قبلی دریافت کنید .

به مراجع بازخورد دهید در صورتی که درمان صورت نگیرد نه تنها بیماری خوب نمیشود بلکه شدیدتر هم میشود. بهتر است در این مورد مراجع را به روانشناس دیگری ارجاع دهید و شما تنها به عنوان مشاور ازدواج عمل کنید.

**به مکانیسمهای مقابله ای توجه کنید**

یکی از وظایف روانشناس ارزیابی مکانیسمهای مقابله ای بیمار است . به عبارتی به " شکنندگی " بیماران پی ببریم . آنها چقدر آسیب پذیر و شکننده هستند ؟ برای سنجش چنین چیزی کافی است به مشکلاتی که بیمار در گذشته با آن مواجه بوده است نگاهی بیندازید که بیمار مشکلات خود را چگونه حل کرده است ؟ آیا از دیگران کمک گرفته یا به تنهایی مشکلات خود را حل کرده است ؟ آیا شیوه سالم یا مخرب بوده است ؟در حال حاضر مشکلات خود را چگونه حل میکند ؟ در صورت بروز اختلاف با نامزد ، چگونه حل میکند ؟ دست به خود زنی میزند . خودکشی میکند. مواد مصرف میکند. همه این ها موارد ناسالم حل مشکل است . با مشاهده چنین نشانه هایی نشان میدهد که مکانیسم مقابله ای فرد ضعیف میباشد . در بررسی مکانیسمهای مقابله ای مراجعان متوجه خواهید شد آنها به شیوه های مختلفی با مشکلات و عوامل استرس زا روبرو میشوند. گروه اول سعی میکنند مشکلات خود را با سوئ مصرف الکل ، مواد ، سیگار ، پرخوری ، خودزنی و پرخاشگری حل کنند که مخرب است و گروهی دیگر با درد دل کردن با دوست ، گریه و زاری ، خوابیدن ، دست روی دست گذاشتن به این امید که روزی مشکلات حل خواهند شد و دعا کردن بپردازند.

هر دو گروه ،مقابله ایی ضعیف و ناکارآمد دارند .

گروه سوم سعی در حل منطقی مشکل دارند . با افراد با تجربه مشورت میکنند . با مطالعه کتاب و منابع سعی میکنند راه حل سازنده ای برای حل مشکل به کار بگیرند که اینان کسانی هستند که دارای مکانیسم مقابله ای قوی و کارآمد دارند. مراجعان گروه اول علاوه بر آموزش مهارتها به رواندرمانی هم نیاز دارند. برای گروه دوم آموزش مهارتهای مقابله ای کمک کننده است . یکی از مهمترین مهارتها مهارت حل مساله است . برای گروه اول و دوم که دارای مقابله ناکارآمد هستند به کمک فنون معیار دوگانه و دورنما کمک کنید تا پیامدهای منفی و زیانبار مقابله نا سالم و ضعیف روبرو شوند تا تشویق شوند در راستای کمک به خود به رواندرمانی و یادگیری مهارتها روی آورند.

**تغییر آسان نیست**

گاهی علیرغم اینکه یکی از دو نفر از مشکلات ، خلاف ها و مقابله های ناکارآمد شخص مقابل با خبر است ولی مایل به ازدواج با وی است . در واقع مهمترین دلیل طرز تلقی آن است که باور دارند با ازدواج تغییر میکنند و با برقراری رابطه عاطفی گرم فرد به سمت تغییر سوق پیدا میکند اما واقعیت اینست که گر چه ازدواج موفق و لذت بخش انگیزه ها را تغییر میدهد اما تغییر منوط به آگاهی ، تصمیم و توانمندی است . در این راستا مشاوران به کمک فن تبیین مراجعان را با این موضوع روبرو میکنند که تا زمانیکه فرد به مشکلات خود بینش و آگاهی پیدا نکند و در پی تغییر نباشد نمیتوان به تغییر او امید بست.

فنون مواجهه با پیامدهای منفی و فن دورنما کمک کننده است. از مراجع بپرسید اگر طرف مقابل تغییر نکند چه پیامدهایی در انتظارتان است و دورنمای ازدواج را چگونه میبینید ؟ به علاوه فنون معیار دوگانه و بدترین پیامد کدامند در این موارد به فرد کمک میکند تا برای لحظاتی از مشکل فاصله بگیرد و از دور به آن نگاه کند.

**توانایی کنترل تکانه را بررسی کنید**

توانایی کنترل تکانه یکی از نشانه های پختگی شخصیت و سلامت روانی است . منظور از تکانه ها عمدتا" تکانه های جنسی و خشم است . آیا میتواند تکانه هایش را کنترل کند ؟ با چه شیوه و چگونه خشم را ابراز میکند ؟ کسی که در کنترل خشم ناتوان است نیاز به یادگیری مهارت کنترل خشم دارد . در برخی موارد ناتوانی در کنترل خشم بخشی از یک اختلال روانپزشکی مانند ابتلا به اختلال هذیانی ، دوقطبی ، سوئ مصرف مواد ، اختلال شخصیت مرزی یا پارانوئید میباشد . در این صورت دارو درمانی ضرورت دارد. ناتوانی در کنترل تکانه های جنسی اغلب خود را به صورت برقراری روابط بی بند و بار جنسی با دیگران نشان میدهد. در بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی و نیز اختلال شخصیت ضد اجتماعی این رفتار ناسالم زیاد دیده میشود و نیازمند به دارو درمانی و رواندرمانی است . در صورت مقاومت برای درمان فنون زیر را به کار بگیرید.

فن مواجهه ، فن معیار دوگانه ، تکالیف رفتاری و فن دورنما

**شرح حال روانپزشکی بگیرید**

گرفتن شرح حال روانپزشکی کوتاه و مختصر در مشاوره پیش از ازدواج مهم است. با بررسی علائم و نشانه های روانپزشکی فعلی ، نشانه ها یا اختلالات قبلی ، سابقه سوئ مصرف مواد ، تاریخچه رشدی ، تجارب دوران مدرسه شروع کنید. از روابط بین فردی ، روابط عاشقانه قبلی و تماس جنسی احتمالی سوال کنید. در صورت تماس جنسی قبل از ازدواج از ابتلا به ایدز و هپاتیت مطمئن شوید .

الگوی رفتاری بیمار با خانواده ، میزان صمیمیت و نزدیکی با والدین ، برادر و خواهر هم باید مورد توجه قرار گیرد.

درمانهای روانپزشکی قبلی ، داروها ، بستری شدن و شوک الکتریکی از مواردی است که باید مورد توجه قرار گیرد .

در صورتیکه فرد به اختلال روانپزشکی مبتلا بوده است شما به فردی شکننده طرف هستید و باید از وضعیت روانی حال حاضر مطمئن شوید اینکه آیا همان بیمار است یا بهبود پیدا کرده است ؟ آیا طرف مقابل از سابقه بیماری قبلی وی آگاه است یا خیر؟

برخی افراد دست به پنهانکاری میزنند و تمایل دارند گذشته خود را از دیگری پنهان کنند که میتوان از فنونی مثل فن مواجهه با پیامدها ، معیار دوگانه ، همدلی و سود و زیان استفاده کرد.

در صورت ناموفق بودن درمان بیمار را به روانپزشک ارجاع دهید و بر روند مصرف دارو و بیمار نظارت کنید .

**به الگوی دگر تخریبی توجه کنید**

الگوی دگر تخریبی به شکل دروغ گویی ، سر کار گذاشتن ، خیانت ، بی وفایی ، پرخاشگری ، تخریب شخصیتی و پنهانکاری خود را نشان میدهد. اغلب ممکن است مراجع از دگر تخریبی نسبت به دیگران آگاه نباشد . این افراد در همدلی با دیگران ضعیف هستند . توانایی بروز عواطف مناسب با دیگران را ندارند . ناتوانی در کنترل خشم را هم به آن اضافه کنید . این افراد به رواندرمانی نیازمندند. در فرایند درمان ، آنها متوجه بیمار گونه بودن و تاثیر منفی فرد بر دیگران میشوند.

**به الگوی خود تخریبی توجه کنید**

رفتارهای خود تخریبی و دگر تخریبی بوی خشم میدهد. خشمی پنهان که در ورای صدمه به خود یا دیگری نهفته است. خود تخریبی نشانه ای از اختلالات روانپزشکی ، مکانیسم مقابله ای ضعیف ، ناتوانی در کنترل خشم ، ناتوانی در مقابله با هیجان منفی از جمله نگرانی ، اضطراب و افسردگی میباشد.

خودزنی ، پرخوری ، سوئ مصرف الکل ، مواد و سیگار ، ماندن در رابطه آزاردهنده و تن دادن به تحقیر همگی رفتارهایی هستند که در صورت مشاهده این موارد در مراجعان بدانید که این افراد اغلب اختلال روانپزشکی یا شخصیتی دارند و نیازمند درمان دارویی و رواندرمانی هستند. آنها را به روانپزشک یا روان درمانگر ارجاع دهید . آنها را با این موضوع که رفتار خود تخریبی نشانه ای از اختلال جدی روانپزشکی است آشنا کنید . مطمئن شوید آیا آنان از این رفتار آگاهی دارند یا نه ؟

**یادداشت بردارید**

 به حافظه خود اطمینان نکنید . یادداشت به شما کمک میکند که اطلاعات مراجع را در ذهن خود قبل از ملاقات مرور کنید تا از سوالات تکراری اجتناب شود. یادداشت باعث میشود سوالات مهم پیگیری و مورد بررسی قرار گیرد. در طول جلسات بسیار مختصر یادداشت بردارید تا حواس مراجع پرت نشود.

**از ازدواج به عنوان اهرمی برای تغییر استفاده کنید**

اگر یکی از دو نفر مبتلا به اختلالات روانپزشکی است ارجاع دهید تا درمان را ادامه دهد. چنانچه مقاومت کرد و تمایلی به درمان ندارد لازم است از تمایل به ازدواج به عنوان اهرمی برای تغییر استفاده کنید. به مراجع بگویید اگر واقعا" علاقمند به ازدواج است باید قبل از هر چیز سلامتی خود را به دست آورید .

از مراجع بخواهید شرط ازدواج با فرد بیمار منوط به درمان نهایی و نظر پزشک معالج است . این روش نتیجه بخش است و فنون زیر هم مفید است . فن مواجهه ، دورنما ، تکالیف رفتاری ، هم دلی ، معیار دوگانه و مواجهه با پیامدها.

**اختلالات شخصیت را ارزیابی کنید**

همه مبتلایان به اختلال شخصیت از سالهای نوجوانی در انطباق و سازگاری با محیط با مشکلاتی مواجه هستند و چنین چیزی تا سالهای بزرگسالی هم ادامه دارد. کسانیکه شریک زندگی افراد با اختلال شخصیت میشوند نهایتا" جز طلاق چاره ای ندارند مگر آنکه درمان شده یا تحت رواندرمانی باشند.

**ازدواج به عنوان تنها گزینه موجود**

افرادی برای ازدواج با فرد مورد نظر دلایل خاصی دارند اما در این بین افرادی هستند که چاره ای جز ازدواج ندارند و ازدواج را تنها گزینه موجود میبینند که به اجبار پیش می آید. این افراد اغلب زنانی هستند که در رابطه عاشقانه "قربانی " شده اند. مانند بارداری قبل ازدواج ، از دست دادن پرده بکارت یا کسانیکه به خاطر سر زبان افتادن به ازدواج تن میدهند. در برخی موارد آقایان قربانی میباشند مانند فردی که در یک رابطه عاشقانه اغفال شده و با باردار شدن آن زن گزینه دیگری جز ازدواج با آن فرد ندارد . یا مردی با زنی وارد شراکت اقتصادی شده و به او بدهکار است و ناچار تن به ازدواج با او میدهد و طرف مقابل از او سوئ استفاده میکند و رابطه دوستانه معمولی را به سمت ازدواج سوق میدهد.

افرادی هم به دلیل مشکلات روانپزشکی در نقش قربانی قرار میگیرند . یعنی علی رغم بد رفتاری و مورد خشونت قرار گرفتن همچنان رابطه بیمارگونه داشته و به او می چسبند و ازدواج را تنها گزینه موجود در نظر میگیرند.

**انتظارات غیر واقع بینانه را بررسی کنید**

از مراجعان بخواهید انتظارات خود از یکدیگر را بیا کنند . پرسیدن این سوال باعث میشود که انتظارات واقع بینانه از غیر واقع بینانه مشخص شود و به اصلاح و تعدیل انتظارات غیر واقع بینانه بپردازید.

اگر چنین مراجعینی دارید از این فنون کمک بگیرید . فن مواجهه با پیامدها ، فن تکلیف رفتاری و فن سود و زیان.

انتظارات غیر واقعی با واژه هایی مانند هرگز ، هیچوقت همراه هستند. در صورتیکه انتظارات مراجع مبتنی بر تحریف های شناختی است راحت تر آنها را کنار میگذارد.

این انتظارات از کجا آمده اند ؟

پاسخ به این سوال به مراجع کمک میکند تا به عمق و ریشه های انتظارات خود پی ببرد و از خود بپرسد به راستی این انتظارات از کجا آمده اند ؟ آیا تحت تاثیر والدین شکل گرفته اند ؟ آیا در اثر تجارب زندگی یا روابط بین فردی با دیگران پدید آمده اند؟

بدین ترتیب میتوان به مراجعان کمک کرد تا انتظارات غیر واقع بینانه را تعدیل و اصلاح کنند.

**بر شفافیت و صداقت تاکید کنید**

مراجعان باید انتظارات و خواسته هایشان را با صداقت وبا جزئیات کامل بیان کنند. موارد جزئی و حتی پیش پا افتاده ممکن است برای عده ای مهم باشد. بنابراین هر چیزی که برایشان مهم است را از قلم نیندازید و از طرف مقابل بپرسید. مواردی مانند نوع پوشش ، غذای مورد علاقه ، عدم تمایل به اشتغال همسر ، چگونگی ملاقات با اعضای خانواده و اقوام ، الزام برای رعایت حجاب .... از جمله مواردی است که باید در مشاوره مطرح گردد. از فن کاوش ، انتظارات مراجع را بیرون بکشید و از فن روشن سازی برای یک موضوع مهم استفاده شود.

**دیدگاه و نگرش مراجع را بررسی کنید**

نظرتان در مورد انتظارات طرف مقابل چیست ؟ آیا آنها را قبول دارید ؟ آیا در توان خود میبینید که آنها را در عمل پیاده کنید ؟

**از زخم های التیام نیافته غفلت نکنید**

بلافاصله بعد از شکست عاطفی شروع یک رابطه جدید بسیار خطرناک به حساب می آید. افرادی که دست به این کار میزنند برای انتقام گیری و تسویه حساب احساسی است و سوگواری برای عشق از دست رفته را از خود سلب میکنند . به این ترتیب در معرض افسردگی و بیماریهای روانپزشکی قرار میگیرند. اجتناب از طعم تلخ رابطه عاشقانه و شروع یک رابطه جدید محکوم به شکست مجدد خواهد بود زیرا این انتخاب عجولانه و احساسی فرصت خودشناسی و دیگر شناسی را از خود میگیرد. در صورت ملاقات با چنین مراجعینی به اهمیت درنگ ، زمان خریدن و کنار آمدن با مشکل تاکید کنید. برای این کار از فنون روشن سازی ، کاوش ، مواجهه با پیامدها یا بدترین پیامد ، فن دورنما و معیار دوگانه استفاده کنید.

**قطع تدریجی**

در فرایند مشاوره برخی مراجعان به تنهایی یا به کمک مشاور به این نتیجه میرسند که مناسب هم نیستند و باید روابط را قطع کنند در حالیکه قطع رابطه برای اکثر جوانان چالشی بزرگ محسوب میشود. بهترین

شیوه قطع رابطه درازمدت عاشقانه ، قطع تدریجی آن است. با این روش دو طرف به هم فرصت میدهند تا به تدریج با واقعیت " جدایی " مواجه شوند و چنین چیزی فرایند جدایی را آسان تر میکند.

به کار گیری قطع تدریجی در این موارد الزامی است. کسانیکه یک طرف دارای اختلال شخصیت مرزی است در صورت جدایی ممکن است ناگهان دست به خود زنی بزند. افرادی که بسیار جوان و بی تجربه هستند قطع ناگهانی خطرناک است . اغلب دچار شیفتگی و وابستگی شدید هستند و از لحاظ عاطفی زیاد آسیب میبینند. در صورتیکه یکی از دو طرف سابقه اقدام به خودکشی دارد قطع ناگهانی باعث شکنندگی و مقابله ضعیف و ناکارآمد برایش خطرناک خواهد بود .تمایل خودکشی در آنان بسیار بالاست. بهتر است قطع ناگهانی نباشد و به صورت تدریجی پیش برود. به مراجعان آموزش دهید برای قطع تدریجی ارتباط حضوری و تلفنی به تدریج کم شود به طوریکه با کاهش ارتباطات حضوری و تلفنی طرف مقابل آمادگی برای قطع رابطه پیدا خواهند کرد.

**قطع ناگهانی**

البته قطع ناگهانی همیشه ناکارآمد و یا زیان بخش نیست و در بعضی موارد هم بی ضرر است. سن هر دو بالای30سال ،هشدار قبلی قطع رابطه توسط یکی از آنها، رابطه قبلی دوستانه و معمولی بین دو طرف و عدم وابستگی به همدیگر ،قطع رابطه ناگهانی زیانبار نخواهد بود. درصورتیکه با فردی پرخطر روبروهستند مثل افراد معتاد .قاچاقچی-کلاهبردار باید رابطه را بلافاصله قطع کرد. درقطع ناگهانی این فنون باید بکار گرفته شود: فن بدترین پیامد- فن همدلی – فن دورنما- فن سود و زیان - فن نظر سنجی