

## حکمت

صحیفه سجادیه  
دعای سی و سوم



خداوند آنچه را از قضای خود که ما از آن اکراه داریم محبوب قلبمان کن، و آنچه را از حکم تو سخت می‌پنداریم بر ما آسان ساز و گردن نهادن به آنچه از مشیت و اراده‌ات بر ما وارد آورده‌ای به ما الهام فرما، تا تأخیر آنچه را تعجیل فرمودی، و تعجیل آنچه را به تأخیر انداختی دوست نداریم، و هر آنچه محبوب توست ناپسند ندانیم و آنچه را تو نمی‌پسندی انتخاب نکنیم.



## چرا باید قبل از ازدواج به مشاور مراجعه کرد؟

# زندگی بدون شکست

زندگی مشترک، آغاز فصل جدیدی از زندگی و مثل تولدی دوباره است البته به این شرط که توانایی‌ها و مهارت‌های خاص و سازنده در تفکر و عملکرد افراد قابل ملاحظه باشد. کارشناسان به همه افرادی که در آستانه ازدواج هستند، مشاوره با افراد متخصص پیش از ازدواج را توصیه می‌کنند. مراجعه به مشاور قبل از ازدواج که اطلاعات و تخصص کافی در امور خانواده دارد، اهمیت بسیاری دارد. اگر قصد ازدواج دارید و در انتخاب خود دارای تردیدهایی هستید، بهتر است قبل از هر اقدام قطعی به یک دفتر مشاوره ازدواج مراجعه کنید.

عطیه رضایی  
روانشناس بالینی

## محتوای جلسات مشاوره

در جلسات مشاوره سوالات مهمی از افراد پرسیده می‌شود که پاسخ به آن پرسش‌ها موجب می‌شود آنها بتوانند نه تنها در آینده از بروز مشکلات احتمالی در ازدواج پیشگیری کرده بلکه هنگام بروز مشکل، با یک راه حل مناسب آن را برطرف کنند. در مشاوره قبل از ازدواج، مشاور برای زوج‌ها به صورت انفرادی یا دو نفره، جلسات را شکل می‌دهد. روال جلسات مشاوره بین ۵ تا ۱۰ جلسه متغیر است. تعداد جلسات به نوع ویژگی‌های شخصیتی طرفین و مسائل و مشکلات آنها بستگی دارد و سه هدف، بررسی آمادگی افراد برای ازدواج، ارزیابی هماهنگی و همسانی افراد و سنجش سطح مهارت‌های زندگی مشترک دو طرف را دنبال می‌کند. اهمیت مشاوره قبل از ازدواج در راستای کاهش استرس قبل از ازدواج و بهبود شرایط آتی زوجین نیز هست. زوجین طی روند مشاوره می‌توانند تحت نظر یک درمانگر حرفه‌ای با نظرات یکدیگر آشنا شوند و به درک بهتری از انتظارات و رفتارهای یکدیگر برسند. در روند مشاوره قبل

از ازدواج بینش و درک افراد نسبت به یکدیگر افزایش پیدا می‌کند، از یک درمانگر حرفه‌ای برای شناسایی موانع و مشکلات احتمالی ازدواج کمک می‌گیرند، مهارت‌های ارتباطی و آمادگی آنها برای ازدواج تقویت می‌شود، می‌توانند انتظارات واقع بینانه‌ای از یکدیگر داشته باشند، در مورد

مسائل مالی راهنمایی‌های لازم را دریافت کنند، با حساسیت‌های یکدیگر آشنا خواهند شد، تعارضات احتمالی را شناسایی خواهند کرد و تکنیک‌های حل تعارض را خواهند آموخت و در نهایت بینش آنها نسبت به آینده مسیر خواهد شد. 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، مهم‌ترین نکته‌ای است که به افراد کمک می‌کند واقع‌بینانه به ازدواج نگاه کنند و از هرگونه احساسات غیرعقلانی بپرهیزند، چرا که پایه و اساس ازدواج بر مبنای معیارهای عقلانی استوار است. مراجعه به مشاور قبل از ازدواج روند مطلوبی در شناخت فرد مقابل و شناخت خود فرد هنگام قرار گرفتن در چالش‌های دوفره را ایجاد کرده و شناختی نسبی از شرایط روحی، فکری، اجتماعی هر دو نفر به آنها داده و درصد موفقیت زندگی زیر یک سقف آنها را بیان می‌کند.

## ویژگی‌های مشاور قبل از ازدواج

مشاوری که در این حوزه کار می‌کند باید بتواند با صبری به صحبت‌های قبل از ازدواج طرفین گوش دهد و با توجه به نتایج آزمون‌های روان‌شناسی قبل از ازدواج، راهکارهای مناسبی به آنها ارائه کند. متخصص در مشاوره پیش از ازدواج می‌تواند زیرساخت شخصیت‌های افراد و تفاوت آنها را با یکدیگر تشخیص دهد و همچنین نظر آنها را به شناخت و درک این تفاوت‌ها جلب کند. موارد دیگری که مشاور در نظر می‌گیرد تفاوت‌های شخصیتی، توقعات، آرزوها، تمایلات و خطرهای دوطرف است. به طور کلی می‌توان گفت مراجعه به مشاور تنها برای انتخاب فرد مناسب برای زندگی نیست، بلکه یادگیری و سنجش مهارت‌ها را نیز در پی دارد. در جلسات مشاوره، درمانگر هرگز به افراد در تصمیم‌گیری نهایی امر و نهی نمی‌کند و تنها وظیفه او آگاه کردن و ارائه راه حل برای رفع مشکلات است. مشاور

## نکات مهم

اکنون که از اهمیت مشاوره قبل از ازدواج آگاهی پیدا کردید، باید بدانید نقش کلینیک مشاوره ازدواج و درمانگر متخصص در این میان بسیار پررنگ است. برای مراجعه به روان‌شناس یا مشاور پیش از ازدواج به مراکز معتبر مراجعه کرده‌ و از مهارت و تجربه فرد مشاور اطمینان کسب کنید. متخصصان روان‌شناسی بهترین گزینه برای مشاوره پیش از ازدواج هستند زیرا علاوه بر آشنایی و تسلط بر مسائل و مشکلات زندگی مشترک، توانایی تشخیص ویژگی‌های شخصیتی را هم دارند. برخی از مراکز ادعا می‌کنند با انجام برخی از آزمون‌های روان‌شناسی می‌توانند مناسب بودن فرد مورد نظر را تعیین کنند در صورتی که باید گفت با این که چنین آزمون‌هایی خوب است، اما به تنهایی نمی‌توانند به شما کمک کنند و بیشتر جنبه تجاری دارند، اما انجام این آزمون‌ها در کنار مشاور به خصوص در جلسات مشاوره فردی، بسیار موثر است. جلسات مشاوره خصوصی با هر دو طرف تأثیر زیادی در انتخاب درست دو طرف دارد، چرا که مشاور، زمان بیشتری را صرف ارزیابی‌های فردی می‌کند.

نتیجه ارزیابی‌های چند جلسه‌ای خود را اعلام می‌کند و تصمیم نهایی را خود افراد می‌گیرند. یک مشاور و متخصص حرفه‌ای قبل از ازدواج باید تحصیلات مرتبط با حوزه روان‌شناسی و خانواده را داشته باشد. همچنین گذراندن دوره‌های مرتبط با خانواده و مشاوره پیش از ازدواج تأثیر بسیاری در روند کاری مشاور دارد.

## مشاوره فردی یا دونفره

به طور کلی حضور دو نفر در جلسات مشاوره، تأثیر بیشتری از مراجعه تک نفره دارد. اما ممکن است فقط یک نفر از طرفین حاضر به مشاوره باشد. دلایل شخصی که حاضر به رفتن نزد مشاور نیست بسیار مهم است و می‌تواند ناشی از مشکل فکری یا شخصیتی او باشد. مورد مهم دیگر، انتخاب یک مشاور مشترک برای هر دو نفر است. انتخاب مشاور مختلف برای هر فرد موجب ناهمخوانی و ایجاد تناقض در تصمیم به ازدواج می‌شود.

## زمان مناسب برای مراجعه به مشاور

پس از آشنایی دو نفر با یکدیگر و قبل از تصمیم نهایی، بهترین فرصت برای مراجعه به مشاوره است. ممکن است افراد پیش از آشنایی رسمی خانواده‌ها و به دلیل آشنایی قبل از آن احساس کنند به یکدیگر علاقه‌مند شده‌اند و تمایل به مراجعه مشاور برای سنجیدن میزان تناسب با یکدیگر را دارند. همچنین پس از مراسم آشنایی رسمی و تصمیم قطعی برای ازدواج نیز می‌توان به مشاوره مراجعه کرد. در هیچ کدام از زمان‌های ذکر شده، تفاوتی در فرآیند و روال مشاوره وجود ندارد.

## ضرورت و چرایی آزمون‌های روان‌شناسی

گاهی اوقات در طول جلسات مشاوره قبل از ازدواج، مشاور تصمیم می‌گیرد از آزمون‌های روان‌شناسی قبل از ازدواج برای شناخت بهتر مراجعان خود استفاده کند. آزمون‌های روان‌شناسی قبل از ازدواج می‌تواند به صورت پرکردن پاسخنامه یا طی یک مصاحبه اختصاصی با هر یک از طرفین صورت گیرد. بررسی وجود اختلالات روانی، شیوه نحوه برخورد هر شخص با مسائل و مشکلات فردی افراد می‌تواند در آزمون‌های روان‌شناسی قبل از ازدواج مورد بررسی قرار گیرند. سلامت روانی افراد یکی از شروط داشتن یک رابطه سالم و موثر است. اگر نیاز به دریافت اطلاعات بیشتری در زمینه آزمون‌های روان‌شناسی قبل از ازدواج دارید یا متوجه رفتارهای غیرمعمولی در فرد مورد نظر شده‌اید، می‌توانید برای پرسیدن سوالات روان‌شناسی قبل از ازدواج خود و انجام این آزمون‌ها را مشاور ازدواج در میان بگذارید.