

«جزوه مشاوره پیش از ازدواج»

کارگاه (دکتر شفیع فرد)

کارکردهای ازدواج شامل کارکرد فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و روان شناختی (نیاز روانی، آرامش و رشد روانی) است. اما با وجود کارکردهای مثبت به گزارش سازمان ملی جوانان ۴۰٪ زوجین طلاق قانونی می گیرند و ۷۵٪ نیز طلاق عاطفی گزارش شده است.

سؤال این است علت این آمار بالا در خصوص طلاق زوجین چیست؟
ازدواج غلط که براساس معیارهای غلط نیز بنا شده است.

تصورات غلط درباره هم کفو بودن:

- تناسب سنی
- تناسب اقتصادی
- تناسب فرهنگی
- تناسب خانوادگی
- تناسب تحصیلی

معیارهای صحیح:

۱- سلامت شخصیت (منظور وجود حداقل های سلامت شخصیت)

۲- تناسب شخصیت ها

لزوماً هر دو انسان سالم در کنار هم به خوشبختی نمی رسند مثل دو مسافر که به دو مقصد متفاوت می روند ولی سوار یک ماشین هستند.

الگوریتم انتخاب همسر:

مرحله اول: بررسی معیارهای ظاهری غیرقابل پرسش

مثل زیبایی ظاهری (این امر نسبی است) و اگر این معیار را نداشت به مرحله بعدی نمی رویم
نکته: هیچ معیاری نباید به خاطر معیار دیگری فدا شود چون بعداً دچار مشکل میشوی و ظاهر برای همه افراد اهمیت دارد.

مرحله دوم: بررسی معیارهای غیرظاهری و قابل پرسش

مثل: تحصیلات-مذهب- سطح فرهنگی خانواده (اطلاعات بیوگرافی)
اگر این معیارها را نداشت نمی توانی به مرحله بعدی بروی اما اگر باشد بهتر است.

مرحله سوم: شناخت متقابل

هدف، شناخت لایه های پنهانی شخصیت است براساس زمان و تجربه و تعاملات استاندارد دوره آشنایی
(۳الی ۶ ماه) ۳ ماه برای کسانی که شخصیت وابسته دارند و یا در فرهنگ های بسته تری هستند.
این دوره دوره جمع آوری داده است در این مرحله باید خانواده در جریان باشند اما ارتباط زیادی نداشته باشند (کنترل از راه دور)

مرحله چهارم: بررسی معیارهای حقیقی خوشبختی----- شروع مشاوره ازدواج در این مرحله است
در این مرحله ۲ آیتم سلامت شخصیت و تناسب شخصیت بررسی می شود از طریق مصاحبه و آزمون
۱- چرا میخواهم/ازدواج کنم؟

موضع کنش: آگاهانه، آزادانه و هدفمند

موضع واکنش: مثل ترس از بالا رفتن سن یا در واکنش به فرار از فشار خانواده
کسی که از موضع واکنش تصمیم به ازدواج می گیرد فردی با سلامت روان نیست.

۲- من کیستم؟

نیازسنجی درست برای هدفمند کردن انتخاب و برآورد صحیح امکانات برای مناسب ترین انتخاب نه بهترین!

۳- آیا من آمادگی ازدواج دارم؟

سنجش بلوغ ها:

بلوغ فیزیولوژی (سن تقویمی - فقدان بیماری خاص)

بلوغ عاطفی (توانایی دسترسی به هیجانانگ - توانایی ابراز هیجانانگ - توانایی مدیریت هیجانانگ)

بلوغ اقتصادی (احساس خودکارآمدی در تأمین معاش و جرم اقتصادی - کار سالم - مسئولیت پذیری و ثبات

در شغل طی ۱ سال - عقل معاش و در خانم ها آمادگی مسئولیت پذیری برای کارهای خانه)

بلوغ اجتماعی (اعتماد به نفس اجتماعی و توانایی درخواست و ابراز خواسته ها - کسانیکه تنهایی را ترجیح

داده بلوغ اجتماعی کافی ندارند)

سن آمادگی ازدواج در این دوره برای دختران ۲۴ سالگی و پسران ۲۸ سالگی است.

۴- نیازهای من در ازدواج چیست؟

نیازهای بین فردی	نیازهای کارکردی
محبت	پیشرفت
توجه	پول
حمایت	هوش
گذشت	توانایی
احترام	جایگاه اجتماعی
تأیید شدن	

نکته: در ازدواج باید هر دو نیازهایشان از یک نوع باشد.

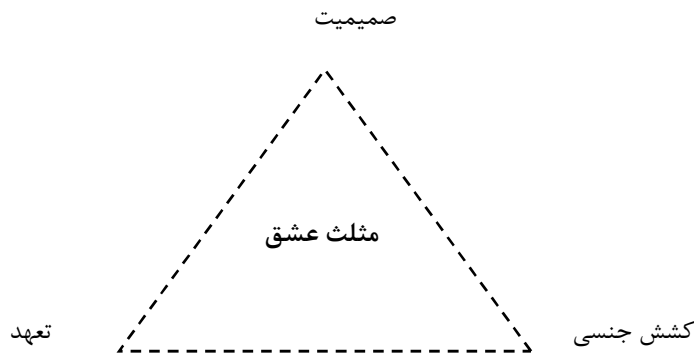
۲۵٪ خوشبختی ناشی از نیازهای مشترک است و حداقل این است که به هم شبیه باشند و در تضاد نباشند

از طریق ۴ قاعده ما به نیازها پی می بریم: ۱- شباهت نیازها ۲- تعادل نیازها ۳- مهارت ها

۵- آیا نیازهای روانشناختی من در تعادل قرار دارند؟

۵۰٪ واریانس خوشبختی را تأمین می کند.

اگر پیشرفت - پول - هوش از تعادل خارج شود----- و سواس
اگر توانایی - جایگاه اجتماعی از تعادل خارج شود----- نارسیسم
اگر محبت و توجه و... از تعادل خارج شود----- شخصیت وابسته
- مهارت های بین فردی ۲۵٪ خوشبختی را تضمین می کند.



۶- آیا من توانایی عشق ورزیدن دارم؟

۷- کدامیک از ظرفیت های عشق ورزیدن در من ضعیف است؟

۸- آیا من توانایی کنترل احساسات خود را دارم؟

۹- آیا من ظرفیت حل مسئله و مدیریت استرس دارم؟

۱۰- آیا من مهارت برقراری رابطه جنسی دارم؟

ساختار مشاوره ازدواج:

جلسه اول و جلسه دوم ----- بین فردی و ارتباطی (جلسه مشترک)

جلسه سوم و چهارم ----- مسائل شخصیتی (جلسه انفرادی)

جلسه پنجم ----- بینش و تصمیم گیری (جلسه مشترک)

تصمیم گیری و نتیجه مشاوره پیش از ازدواج ۴ حالت دارد:

۱- ازدواج نه تنها بلامانع است بلکه مورد تأکید هم هست

۲- ازدواج شما بلامانع است به شرط آموزش مهارت های بین فردی

۳- ازدواج شما بلامانع است به شرط درمان

۴- بهتر است ازدواج نکنید (با استدلال)

فرآیند مشاوره پیش از ازدواج:

گام اول: برقراری اتحاد درمانی (۱۰ دقیقه)

- ۱- آشنایی مختصر با دختر و پسر
- ۲- معرفی درمانگر (نام-تحصیلات- تجربه)
- ۳- اجازه از طرفین برای نحوه خطاب کردن آن ها
- ۴- پرسش راجع به تلاش های قبلی: در صورت مثبت بودن پاسخ--- چند جلسه؟ دستاوردها چه بود؟ چرا ادامه ندادی؟
- ۵- چه انتظاری از من به عنوان مشاور داری؟ (انتظارات پذیرفته و یا اصلاح می شود)
- ۶- معرفی هدف و ساختار مشاوره پیش از ازدواج
- ۷- تأکید بر مسئولیت پذیری (مصلحت اندیش نباشم- تبانی با هیچیک از شما نداشته باشم- موضوع شما را متخصصانه و متعهدانه بررسی کنم)
- ۸- اجازه برای یادداشت برداری
- ۹- تأکید بر محرمانه بودن اطلاعات
- ۱۰- پاسخ به سؤالات یا ابهامات احتمالی
- ۱۱- تأکید بر محرمانه بودن اطلاعات

گام دوم: بررسی ویژگی های جمعیت شناختی دختر و پسر

❖ خانوادگی

❖ اجتماعی و فرهنگی (اعتقادی)

❖ اقتصادی

❖ خانوادگی:

سن

تعداد اعضای خانواده

ترتیب تولد

ساختار خانواده

ویژگی های منفی پدر و مادر

جو عاطفی خانواده

نحوه تصمیم گیری در خانواده

چه کسی در شرایط بحرانی حرف آخر را می زند؟ (ساختار قدرت)

❖ اجتماعی-فرهنگی:

اصالت فرهنگ

اعتقادات

میزان اهمیت باورهای دینی و اصالت خانوادگی در ازدواج

❖ اقتصادی:

شغل والدین

درآمد والدین

شغل دختر و پسر

درآمد دختر و پسر

عقل معاش

این سؤالات بدان جهت پرسیده می شود که بدانیم بافت خانواده چگونه است؟

و شخصیت افراد در آن بافت چگونه reaction خواهد شد؟

گام سوم: بررسی معیارهای انتخاب همسر

به طور کلی دوست داری همسر آینده ات چه معیارهایی داشته باشد؟

معیارهای انتخاب همسر تابع نگرش فرد به عشق است.

Jan Lee و کتاب غلطک رنگ ها

انسان سالم ترکیب ۶ عشق را باید به طور متوازن داشته باشد (۶ سبک تمایل به عشق) و اگر این توازن نباشد

فرد دچار مشکل می شود و حکایت از اختلال دارد.

در معیارهای ازدواج باید هر ۶ نگرش وجود داشته باشد. (پرسشنامه سبک نگرش به عشق)

۱- جذابیت جنسی eros

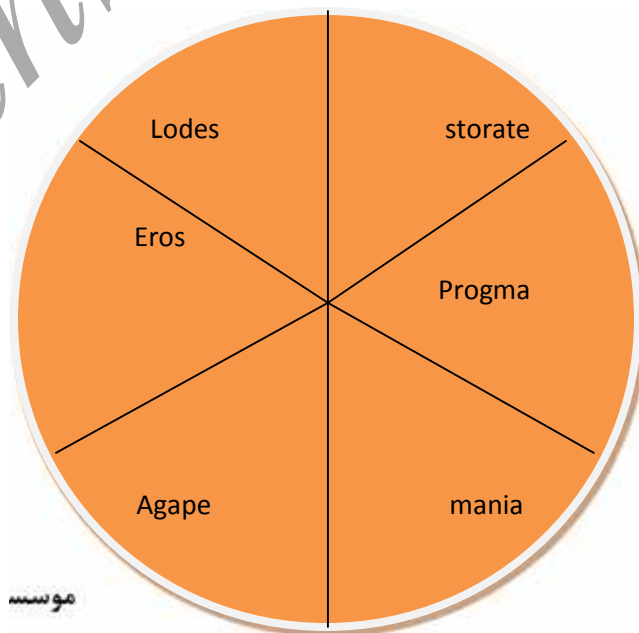
۲- عشق عارفانه - گذشت و فداکاری و نوع دوستی agape

۳- کشش پر آشوب- جدایی غم بار (توجه آرامش و اعتماد) mania

۴- حساب و کتاب و سود و زیان progma

۵- عشق و دوستی و صمیمیت storate

۶- شوخی و تفریح (تنوع طلب) هیجان و لذت lodus



گام چهارم: بررسی میزان انطباق بین معیارهای ذهنی با انتخاب هایش

گام پنجم: بیرون کشیدن موارد عدم انطباق و بررسی نحوه مواجهه با آن موارد (شیوه های حل تعارض)

گام ششم: بررسی تاریخچه آشنایی (مدت زمان آشنایی، نحوه آشنایی، میزان و زمان اطلاع خانواده، میزان

نزدیکی عاطفی و جنسی)

دو تا خط قرمز:

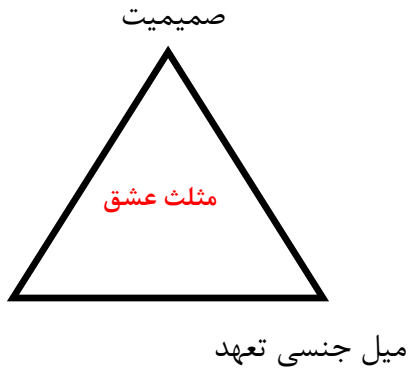
- ۱- میزان نزدیکی عاطفی (اگر هر دو مشکلی ندارید که هیچ و در غیراینصورت باید خودتان تعیین کنید
- ۲- رابطه جنسی (به هیچ وجه حتی با وجود رضایت طرفین رابطه ای نباشد تا زمانیکه من روانشناس شما هستم و ترجیحاً تا زمانیکه ازدواج نکردید).

پایان جلسه اول مشاوره پیش از ازدواج

جلسه دوم (مشاوره پیش از ازدواج)

بررسی ظرفیت های عشق ورزیدن به کمک آزمون عشق

عشق ملاط رابطه و باعث قوام و دوام رابطه زناشویی می شود.



میل جنسی:

وضعیت ظاهری تناسب اندام نظافت
خوش پوش بودن سلامت جنسی مهارت
برقراری رابطه

تعهد:

صداقت
وفاداری
کار سالم
عقل معاش
سازگاری
رازداری
گذشت
همکاری

صمیمیت:

محبت
احترام
ابراز احساسات کلامی
وقت صرف کردن در رابطه
علاقه مشترک
شوخی طبعی
احترام به استقلال
پذیرش نامشروط
توجه
همدلی

فرد باید به هریک از آیتم ها یک نمره از ۰ تا ۱۰۰ بدهد (یک نمره به خود و یک نمره به طرف مقابل) و اگر ناراضی بود جلوی آن یک علامت می گذارد.

اگر نمرات با میزان رضایت فرد ناهماهنگ بود مثلاً با وجود نمره بالای ۹۰ بازهم اظهار ناراضی می کند می تواند نشانه نیم رخ شخصیتی ناسالم فرد باشد.

جلسه سوم (جلسه انفرادی)

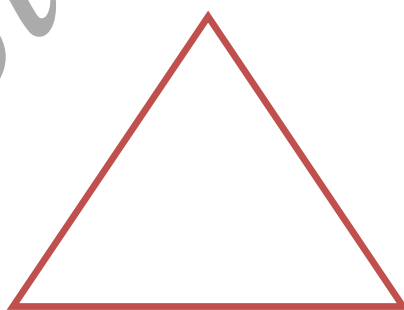
گام اول: بررسی سوالات - دغدغه ها و نگرانی های شخصی

مثال: اگر مادر دخالت دارد و فرد از این موضوع اظهار نگرانی کرد

بررسی می شود که آیا هردو طرف سلامت روان دارند یا نه! اگر هردو از سلامت روان برخوردارند این موضوع نگران کننده نخواهد بود اما اگر در تست میلون دختر خودشیفته و پسر وابسته است در اینجا مادر کنترل گر می تواند مشکل ساز و نگران کننده شود.

اگر پسر وابسته و دختر اسکیزوئید باشد نیز مادر کنترل گر نگران کننده نخواهد بود.

شخصیت دختر (سلامت نسبی)



اثر بافت (مثال مادر کنترل گر)

شخصیت پسر (سلامت نسبی)

گام دوم: بررسی نیازهای روان شناختی دختر و پسر

۲۵ درصد خوشبختی از شباهت نیازهاست.

سوالات مطرح شده درباره بررسی نیازهای دو طرف

۱- هر آدمی در زندگی دارای ارزش ها و نیازهایی است؛ در زندگی شخصی شما چه چیزهایی دارای ارزش

است؟

(تعریف ارزش: یعنی چیزهایی که مثبت و مهم هستند و دوست داری در زندگی خود آن ها را ببینی).

۲- دیگرانی که شما را به خوبی می شناسند شما را با چه ویژگی های مثبت بارزی یاد می کنند؟

۳- چه ویژگی ها یا رفتارهایی در دیگران هست که ممکن است گاهی شما را به هم بریزد؟

۴- آیا در زندگی شخصی الگو یا الگوهای دارید؟ چه ویژگی هایی در آن ها وجود دارد که آن ها را به

عنوان الگو انتخاب کردید؟

پاسخ به این سؤال ها می تواند نشان دهنده نیازهای روانشناختی فرد باشد و نیازها یعنی همان معیارهای

ازدواج.

نکته: کسانی که شاد بودن و اکتیو بودن برایشان ارزش است دارای شخصیت نمایشی هستند چون خواهان

توجه اند.

گام سوم:

- بررسی شدت نیازهای روانی (۵۰ درصد)

- بررسی کارکردهای شخصی فرد در ۶ ماهه اخیر

کارکرد زیستی: خواب، اشتها، فعالیت جنسی و سلامت جنسی

کارکرد روانی: هدف، انگیزه، لذت، عزت نفس، وجود یا عدم وجود افکار خودکشی

کارکرد اجتماعی: علاقه اجتماعی، اعتماد به نفس اجتماعی

- نیم رخ شخصیتی (MCMI) ۱۷۵ سؤالی

نکته: اگر در پاسخ به سؤال بین بله و خیر مردد باشد باید گزینه خیر را بزند.

جلسه پنجم (جلسه مشترک)

۱- بینش ۲- تصمیم گیری

۱- بینش:

مشاور باید طرفین را با نیازهای روانشناختی خود آشنا کند

مشاور باید کارکرد نیازهای روان شناختی را به طرفین توضیح دهد

مشاور باید میزان تعادل نیازهای روان شناختی طرفین را مورد بررسی قرار دهد (تفسیر میلون)

مشاور باید بین نیازهای روان شناختی و معیارهای ازدواج رابطه ایجاد کند.

مشاور باید بین نیم رخ شخصیتی و ظرفیت های عشق ورزیدن رابطه ایجاد کند.

۲- تصمیم گیری:

حالت اول: زمانی که ازدواج نه تنها بلامانع است بلکه توصیه می شود ازدواج صورت گیرد

- نیازها شبیه به هم باشند (نوع بین فردی یا کارکردی)

- نیازها در تعادل باشند (نمرات میلون بین ۴۰ تا ۶۰)

- مهارت های بین فردی قابل قبول باشند.

حالت دوم: ازدواج به شرط آموزش مهارت های بین فردی

- نیازها مشابه نباشند (نوع بین فردی و کارکردی)

- نیازها اندکی از تعادل خارج شده باشند (اگر نمرات بالای ۶۰ تا ۷۰ باشد)

- فقدان مشابه اختلال محور ۱ یا ۲

- مهارت های میان فردی به خاطر همین مسئله ضعیف است.

حالت سوم: ازدواج به شرط درمان

- نیازها مشابه باشند یا نباشند
- نیازها از تعادل خارج شده باشند
- فرد مبتلا به اختلال شخصیت شدید نباشد
- مهارت های بین فردی ضعیف باشد
- تناسب شخصیت ها دیده شود

حالت چهارم: ازدواج ممنوع

- نیازها مشابه باشند یا نباشند
- نیازها از تعادل خارج شده باشند
- اختلال شدید شخصیت در یک یا هر دو طرف وجود داشته باشد
- عدم تناسب از نظر شخصیتی دیده شود
- مهارت ها ضعیف باشد

اختلال های شدید شخصیت در آزمون میلون (نمره ۸۵ به بالا)

۱- پارانوئید

۲- مرزی

۳- اسکیزوتایپال (اختلال هزیانی و اختلال تفکر)

۴- ضداجتماعی

۵- اسکیزوئید

اعتبار و روایی آزمون:

Desirability (میزان مطلوبیت) نباید بالای ۸۵ باشد.

Debasement (بدنمایی) نباید بالای ۸۵ باشد.

Desclosure (خودواقعی را پنهان کردن - مکانیسم دفاعی) نباید زیر ۳۴ باشد.

نتایج اگر بالای ۸۵ باشد اختلال بالینی وجود دارد.

کار عملی: تفسیر و بررسی آزمون میلیون یکی از شرکت کنندگان

عدم تناسب شخصیت

اسکیزوئید - نمایشی

نمایشی - پارانوئید

ضداجتماعی - وسواسی

وابسته - وسواسی

وسواسی - اسکیزوتایپال

خودشیفته - خودشیفته

خودشیفته - وسواسی

اجتنابی - نمایشی

پارانوئید - اسکیزوئید

وابسته - وابسته

تناسب شخصیت ها

اسکیزوئید - اسکیزوئید

اسکیزوئید - اجتنابی

اسکیزوئید - وسواسی

وسواسی - وسواسی

نمایشی - نمایشی

نمایشی - وابسته

وابسته - اجتنابی

اجتنابی - خودشیفته

وابسته - خودشیفته

اسکیزوئید - خودشیفته

پسران مجرد بالای ۳۰ سال !!

گروه اول: کسانی که شرایط بیرونی ازدواج نداشته اند (کم خطر ترین گروه)

گروه دوم: کسانی که بیوه شده اند.

گروه سوم: کسانی که طلاق گرفته اند.

گروه چهارم (پرخطر ترین گروه): کسانی که شرایط بیرونی ازدواج را داشته اند و ازدواج نکرده اند

شامل:

۱- کسانی که علاقه به ازدواج ندارند مثل اسکیزوئید (صمیمیت گریز)

۲- وسواسی (بعد از ازدواج مدام عیب جویی و تهدید و تحقیر می کنند)

۳- پارانوئید

۴- ضداجتماعی (معمولاً با هدف کام جویی جنسی یا کام جویی کادی به افراد پیشنهاد می دهند).

تنظیم: بنت الهدی امیری