

مشاوره پیش از ازدواج

راهنمای متخصصان

آنجلا اسکورتو

ترجمه

دکتر اسماعیل اسدپور

عضو هیئت علمی گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی

مهسا نقوی

دانش آموخته کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه خوارزمی

مصطفی قلاوند

دانش آموخته کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی

مشاوره پیش از ازدواج

کتاب مشاوره پیش از ازدواج، راهنمایی برای مشاوران و درمانگران می باشد. در این کتاب مشکلات رایج زوج ها در آغاز زندگی مشترک مورد بررسی قرار می گیرد. این راهنمای گام به گام، راهبرد های مداخله ای ویژه ای را برای حل مشکلات رایج پیش از ازدواج، از قبیل: تنش های مالی، خانواده های در هم آمیخته^۱ و مسائل مربوط به سلامت روان شناختی،^۲ به زوج ها آموزش می دهد. همچنین به خوانندگان خود، مهارت های موثری مانند: همدلی کردن،^۳ مصالحه کردن (دستیابی به توافق) و برقراری ارتباط موثر و موفق^۴ را با توجه به پتانسیل مراجعین مختلف، آموزش می دهد. اسکورتو^۵ گام را فراتر گذاشته و به متخصصان کمک می کند تا برای هر زوجی به طور اختصاصی یک برنامه ارزیابی و درمان طراحی کنند، به طوریکه آنها قادر شوند به انتظاراتی واقع بینانه از زندگی مشترک، دست پیدا کنند. همچنین یک فصل اختصاصی در مورد روش های آموزش جنسی کارآمد برای حفظ تمایل در روابط جنسی طولانی مدت، توسط یک درمانگر جنسی، نگارش شده است. آنجلا اسکورتو^۶ سکس درمانگر و همچنین درمانگر خانواده و ازدواج در بالوین میسوری می باشد.^{۱۰}

کتاب "مشاوره پیش از ازدواج"، کتاب معتبر و فوق العاده ای برای متخصصانی که مایل هستند زوج ها را یاری دهند تا روابط استوار و بادوامی با هم داشته باشند. آنجلا اسکورتو، طی یکسری داستان های واقعی، تمرین ها و مداخلات، مدلی را برای ترویج "عادت های سالم در روابط موفق" ارائه می دهد. این کتاب چه به صورت راهنمای فصل به فصل و یا یک منبع به روز و در دسترس، برای هر دو گروه درمانگران تازه کار و حرفه ای قابل استفاده می باشد.

باب برتولینو^{۱۱} استاد مشاوره توانبخشی در دانشگاه ماری ویل و نویسنده "یادداشت های درمانگر از خانواده ها"

اگر همیشه خواهان این بودید که توصیه های بالینی موثر و راهگشای زوج ها، قبل از تعهد و ازدواج را یکجا بدست آورید، یقیناً این کتاب همانی است که به دنبالش بوده اید. این کتاب بی نظیر و خردمندانه به منزله راهنمای بسیار سودمند، شفاف و کاملاً در دسترس است که متخصصان می توانند در مواردی چون کار با زوج هایی که به دنبال تعهد و صمیمیت بیشتری با یکدیگر هستند، بکار بگیرند. آنجلا، دانش و ایده های خود را به گونه ای در اختیار متخصصین می گذارد که آنها قادر می شوند زوج ها را در شناخت بیشتر و بهتر از یکدیگر و عشق ورزیدن طولانی مدت، یاری کنند.

دکتر تیفانی براون^{۱۲} دکترای ازدواج و خانواده درمانی و مدرس برنامه زوج و خانواده درمانی دانشگاه اورگان

گفتگوی آگاهانه درباره مسائل چالش برانگیز در ازدواج تا حد امکان آن هم قبل از گفتن "قبول می کنم" شروعی بزرگ برای زوج ها است.

۱ Pre-Marital Counseling

۲ financial stress

۳ blending families

*مترجم: منظور از خانواده های آمیخته، زوج هایی هستند که فرزندان در حال حاضر از ازدواج فعلی و از ازدواج قبلی خود دارند که با همدیگر زندگی می کنند.

۴ developing empathy

۵ learning to compromise

۶ communicating successfully

۷ skurtu

۸ Angela Skurtu

۹ Ballwin/Missouri

۱۰ Bob Bertolino

۱۱ Tiffany B. Brown

آنجلا اسکورتو به صورت شفاف و فعال در مورد همه مسائل مهمی که در یک مشاوره سنتی قبل از ازدواج باید بررسی کرد مثل (ارزش ها، دارایی ها، فرزندان و...) گفتگو می کند. چیزی که او به عنوان یک هدیه به این مجموعه اضافه می کند، چارچوب کلی و قابل تفکر و تعمق از مسائل و انتظارات جنسی است که به یک شیوه جنسی کاملاً مثبتی آن ها را ارائه می دهد.

برایان کراس^۱، درمانگر جنسی معتبر و دارای مطب خصوصی در واشنگتن دی سی

متخصصانی که با زوج ها کار می کنند می دانند بهترین زمانی که می توان به آنها شانس موفقیت در ازدواج و زندگی مشترک را داد، زمانی است که هنوز الگوهای منفی در روابط آنها شکل نگرفته است. اما زوج های عاشق مایل نیستند به وجود مشکلات اقرار کنند. این زوج ها ممکن است در مقطعی، مشاوره قبل از ازدواج بگیرند. این همان جایی است که "مشاوره پیش از ازدواج آنجلا اسکورتو" کاربرد دارد. راهنمایی که برای متخصصان بسیار مفید است و طی مباحثی کوتاه، خواندنی و کاملاً عنوان بندی شده در عرض شش تا هشت هفته، مشکلات رایج و معمول روابط در آن، مورد بحث و بررسی قرار می گیرند.

کتاب اسکورتو نه تنها برای متخصصان جوان، بلکه برای مشاوران با تجربه نیز چارچوب کاری ارزشمند و مفیدی ارائه می دهد که آنها را قادر می سازد مشاوره پیش از ازدواج را به فهرست مشاوره هایشان اضافه کنند.

رونالد اسکات^۲، دکترای روانشناسی در ایالت لوئیزیانا، میسوری

این کتاب ساختار روان و ساده ای را برای کمک به زوج ها به هنگام پیش از ازدواج، ارائه می دهد. در این کتاب دقیقاً موضوعات مهمی که متخصصان به هنگام مشاوره با زوج ها نیاز دارند که از آن ها آگاه شوند، مورد توجه و تاکید قرار گرفته است. در واقع آنجلا ماهرانه و خلاقانه، ترکیبی از تکنیکهای بالینی و آخرین و جدیدترین تحقیقات را، در قالب یک کتاب راهنمای جامع فراهم آورده است. من این کتاب را به هر متخصصی که مایل است مهارت های خود را در این زمینه ارتقاء ببخشد و یا کار خود را در این زمینه تازه شروع کرده است، پیشنهاد می دهم.

برایان جیمز ویلویی^۳ - استادیار مدرسه زندگی خانوادگی در دانشگاه بریگهام یانگ

^۱ Brian Cross
^۲ Ronald Scott
^۳ Brian James Willoughby

فهرست مطالب

پیشگفتار نویسنده

قدردانی

مقدمه

جلسه اول: طرح ارزیابی و درمان پیش از ازدواج

جلسه دوم: انتخاب عشق ورزیدن

جلسه سوم: همدل بودن

جلسه چهارم: دعوا کردن محترمانه

جلسه پنجم: درخواست موثر نیازها و خواسته ها

جلسه ششم: روشن نگه داشتن شعله های اشتیاق جنسی در زندگی مشترک

جلسه هفتم: مراقبت های فردی

جلسه هشتم: اختتام جلسات و ارائه پیشنهادات

زن و شوهر یهودی - ارتدکسی بودند که بیش از چهل سال از ادواجشان می گذشت. هر هفته پشت یک میز در مقابل یکدیگر می نشستند و به بهانه های مختلف از یکدیگر عذرخواهی می کردند. از اینکه شنبه گذشته از همدیگر تشکر نکرده اند، عذرخواهی می کردند. به خاطر اینکه روز دوشنبه تا دیروقت سر کار می ماندند، عذرخواهی می کردند. برای اینکه هر روز لباس زیر خود را روی زمین رها می کردند، عذرخواهی می کردند. این عادت، این امکان را برایشان فراهم می کرد تا همواره فروتنی و عذرخواهی را تمرین کرده و احساس قدرشناسی نسبت به یکدیگر داشته باشند. موفق ترین روابط، مجموعه ای از چنین عادت هایی است. این کتاب به متخصصان کمک می کند تا مشاوره پیش از ازدواج را مبتنی بر پنج عادت سالم، برای برقراری یک ارتباط موفق، طراحی کنند.

کتاب هایی تخصصی و بازبینی شده در زمینه مشاوره پیش از ازدواج وجود دارند؛ مخاطبین کتاب های موجود، زوج هایی هستند که تصمیم به ازدواج دارند. این کتاب در وهله نخست، برای متخصصان سلامت روان نوشته شده است اما زوج های علاقمند نیز می توانند از آن استفاده کنند. در این کتاب یک چارچوب عملی ارائه شده است که بر اساس آن می توان طرح های مختلف درمانی پیش از ازدواجی ارائه داد که برای زوج های که نامزد هستند یا تصمیم به ازدواج گرفته اند، کارآمد باشد.

زمان اجرای این برنامه هشت هفته است. این برنامه شامل: ارزیابی و درمان، پنج عادت سالم برای روابط موفق، راه حل های منحصر بفرد و شخصی و نهایتاً برنامه پایانی می باشد.

من، آنجلا اسکورتو، درمانگر خانواده و ازدواج، دارای مجوز فعالیت حرفه ای در ایالت میسوری و درمانگر مشکلات جنسی در انجمن درمانگران، مشاوران و مربیان مشکلات جنسی آمریکا هستم. بیش از شش سال است که مدرک خود را در زمینه خدمات انسانی، خانواده و آموزش زوج ها دریافت کرده و مشاوره می دهم. همچنین طرحی اختصاصی، براساس اصولی که در این کتاب آمده، ساخته ام. اطلاعات این کتاب، برگرفته از مطالعات و تحقیقات شخصی من است و در برگیرنده داستان هایی از قول مراجعین و زوج های موفق است. همچنین، من از تمام منازعات و چالش هایی که طی زندگی زناشویی خود بر آنها چیره شده ام، نیز استفاده کرده ام. من از عادت هایی که در این کتاب مطرح کرده ام، هر روز در مشاوره های زوجی استفاده می کنم و با کمک آنها به زوج ها آموزش می دهم که چگونه ازدواجی بادوام و پایایی داشته باشند. این عادت ها به زوج های دارای تعارض و کشمکش، کمک می کند روابط خود را از نو بسازند و اساس یک رابطه سالم را شکل دهند.

باید بدانید که شما به عنوان مشاور، نقش با ارزشی در زندگی مراجعین خود دارید؛ مردم به متخصصان سلامت روان در حوزه ازدواج، به چشم یک متخصص می نگرند. متخصص بودن، نه تنها شامل آموزش مهارت های کاربردی به مراجعین، بلکه اجرائی کردن آن مهارت ها است. پیشنهاد می کنم، مهارت هایی را که در این کتاب می آموزید در زندگی شخصی خود به کارگیرید، تا تبدیل به عادت گردند. چنین رفتاری نه تنها شما را پیشرو می سازد، بلکه درس ها و بینش های با ارزشی از زندگی را به شما می دهد که می توان از آنها به عنوان یک نمونه، برای مراجعینی که در حال کشمکش و تعارض با یکدیگر هستند، استفاده کرد. برای شروع، تمرین های پیشنهادی زیر را پیگیر باشید:

۱. شخصاً تحقیقی در مورد ازدواج انجام دهید و تعریفی از ازدواج های سالم و موفق، بدست آورید.
۲. با چند زوج که ازدواج شاد و موفق دارند مصاحبه کنید و توصیه های آنها را برای داشتن و ساختن رابطه موفق، جمع آوری کنید.
۳. معیارهای ارزشی خود را در درباره روابط، مشخص کنید. این ارزش ها، چگونه می تواند روش کار شما را با مراجعی که عقاید کاملاً متفاوتی با نظام ارزشی شما دارد، دگرگون سازد؟

بعد از انجام تمرین‌های فوق، پاسخ‌های خود را به عنوان نقطه مرجعی در پیگیری کتاب حاضر، به کارگیرید. همان طور که هر فصل را مطالعه می‌کنید، ارزیابی کنید که آیا ارزش‌های شخصی و برداشت شما از ازدواج با عنوان‌های بحث شده در کتاب، مشابهت دارد یا متفاوت است. من شما را ترغیب می‌کنم که همواره با ذهنی باز و مشتاق برای یادگیری، در این راه قدم بردارید. هدف نهایی این کتاب، کمک و همراهی متخصصان در آموزش مهارت‌های ارزشمند ساخت روابط مثبت به زوج‌ها، می‌باشد. زوج‌هایی که این مهارت‌ها را پیوسته تمرین می‌کنند، عادت‌هایی را ایجاد و توسعه می‌دهند که آنها را به سمت یک ازدواج موفق، هدایت می‌کند. هنگامی که مطالب کتاب به پایان رسید، شما قادر خواهید بود براساس این عادت‌ها، مشاوره پیش از ازدواج مناسبی را طراحی کنید. ازدواج نظامی از عادت‌ها است؛ با انجام تمرین‌های داده شده، زوج‌ها می‌توانند به یک رابطه سالم، رضایت بخش و بادوام دست یابند.

قدردانی

افراد زیادی هستند که برای نوشتن این کتاب باید از آنها قدردانی کنم. نفر اول، کریستن رید اونز، یک ویراستار محلی است که به من کمک کرد تا طرح پیشنهادی خود را تهیه کنم و همچنین، به من این جسارت را داد تا بپذیرم که می‌توانم، یک کتاب بنویسم. دومین شخص، کارورز من، ایمی هالت می‌باشد که کمک کرد تا تحقیق اخیر را با عناوین مختلف (که در برگیرنده محتوای حاضر است)، در این کتاب اعمال کنم. از همسرم، جاشوا اسکورتو، که در مقاطع مختلف، حامی من بوده و به من یادآوری می‌کرد که کار روی این مسئله را کنار نگذارم و گاهی به وسیله ویرایش به کمک من آمده است، قدردانی می‌کنم. من همچنین مایلم از باب برتولینو، بابت پاسخگویی به انبوهی از سوالات در مورد فرآیند چاپ و ویرایش تشکر نمایم. در پایان از منتقدین و ویرایش گر‌ها: میریام دی بری، دنیس لابرژ و ایمی تردول که همواره به من بازخوردهایی داده و کمک کردند تا محتوای موثر و ارزشمندی را برای کتاب تهیه کنم و از همه شما، برای راهنمایی و حمایتتان سپاسگزارم.

"ما کاملاً خوشبخت بودیم تا اینکه تصمیم گرفتیم برای همیشه با خوشبختی زندگی کنیم!"

سارا جسیکا پارکر، بازیگر سینما

به ازدواج خودتان نگاه کنید، دوست داشتید چه چیزهایی را قبل از ازدواجتان می دانستید؟ چه سوال‌های مهمی وجود دارد که زوج‌ها نیاز دارند به هنگام ازدواج‌شان به آن‌ها پاسخ داده شود؟ چگونه ما متخصصان می‌توانیم اطمینان حاصل کنیم که مراجعین خود را در مناسب‌ترین و سالمترین مسیر ازدواج قرار داده‌ایم؟ هدف از مشاوره پیش از ازدواج و این کتاب، پاسخ به همین سوالات است.

برخی از زوج‌هایی که طلاق گرفته‌اند، بیان می‌کنند که می‌بایست شناخت کاملتری از یکدیگر می‌داشتند. "از همان ابتدا او آدم مبتدلی بود" یا ممکن است بگویند "دفعه بعد کسی را انتخاب خواهم کرد که حالت‌های عصبی نداشته باشد". هرچند بخش مهم یک ازدواج سالم، انتخاب یک همسر خوب است اما بسیاری از زوج‌ها، بعد از ازدواج به این درک رسیده‌اند که الزاماً هر آدم خوبی به تنهایی نمی‌تواند موجب یک ازدواج شاد و موفق شود. انتخاب‌های مختلف یا عادت‌هایی خاص که فرد در رابطه ابداع می‌کند نیز، می‌توانند موجب موفقیت یک رابطه شوند. در مورد افرادی که ازدواج شادی دارند، اینطور بنظر می‌رسد که روابط موفق آنها در اثر یکسری عادات و رفتارهای خاص که خودشان ابداع کرده‌اند، بوجود آمده است.

زوج‌هایی که ازدواج‌های بادوامی دارند به صورت متفاوتی رفتار می‌کنند؛ من ترجیح می‌دهم به این زوج‌ها، نام "متخصصین ازدواج"^۱ را اختصاص بدهم، زیرا ازدواج حقیقی ازدواجی است که زوج‌ها آن را در شرایط خوب، بد و زشت ساخته‌اند و همچنان یکدیگر را اگر نه بیشتر، لاقلاً به اندازه همان شروع زندگی دوست دارند. چیزی که این متخصصین ازدواج به خوبی از آن آگاه هستند این است که ازدواج و زندگی مشترک برای بقاء و تداوم، کار و تلاش می‌طلبد. نقش اساسی و ضروری متخصصان، این است که به زوج‌ها بیاموزند با چه رفتارها و عاداتی می‌توانند به یک ازدواج شاد و موفق دست یابند.

تفاوت واقعی بین زوج‌هایی که تلاش می‌کنند و آنهایی که بحث و جدل^۲ می‌کنند در چیست؟ حفظ و تداوم ازدواج، بسیار مشکل است و هر زوجی در مقطعی از رابطه درگیر بحث و جدال خواهد شد. علتی که ما درباره ازدواج، مطالعه و تحقیق می‌کنیم این است که، ازدواج یک سیستم پیچیده است که دو نفر در آن درگیرند و روی اهداف شخصی، اهداف مشترک و اهداف خانوادگی کار می‌کنند. از طرفی زوج‌هایی نیز هستند که وارد مجادله می‌شوند و کارشان به جدایی می‌گردد. بعضی از زوج‌ها از طریق بحث و مجادله، به احساس نزدیکی و قویتری می‌رسند. به طور کلی، آن دسته از زوج‌هایی که عادات و رفتارهای سالمی را در رابطه وارد کرده و توسعه می‌دهند، به شرایط مناسب و موفق‌تری در ازدواج خواهند رسید.

مشاوران پیش از ازدواج، به عنوان راهنمای زوج‌ها، در موقعیت پیچیده‌ای قرار دارند؛ در مشاوره پیش از ازدواج، زوج‌ها به ما اعتماد و در واقع اتکا می‌کنند تا به روش‌هایی سودمند دست یابند و از طریق این روش‌ها، ازدواج خود را موفق و کارآمد پیش ببرند. اطلاعاتی که در این کتاب گردآوری شده، حول محور روش‌ها و عاداتی بحث می‌کند که متخصصین ازدواج شخصاً در روابط خود به آنها دست یافته‌اند.

پیشنهاد می‌کنم که این کتاب را به عنوان یک کتاب راهنما در مشاوره پیش از ازدواج بکار گرفته و به زوج‌ها کمک کنید که به "داستان‌های موفق خودشان" دست یابند.

^۱ Sara Jessica
^۲ experts on marriage
^۳ struggle

تاریخچه راهنمایی و مشاوره پیش از ازدواج

تا پیش از نیمه قرن هجدهم، مردم به خاطر عشق ازدواج نمی کردند. ازدواج علتی چون مسائل سیاسی، اجتماعی و یا اقتصادی داشت (کونتز، ۲۰۰۵). نقش اساسی در ازدواج را خانواده ایفا می کرد، چون این خانواده بود که باید تعیین می کرد فرزندش با چه کسی ازدواج کند (کمپبل و رایت، ۲۰۱۰). مردم پذیرفته بودند که ازدواج از روی عشق، رفتار هوشمندانه ای نیست و با گذشت زمان از بین می رود.

شدت و پایایی یک عشق شهوانی که برخاسته از قوای احساس غریزی ما می باشد، همیشگی نیست و دیری نمی پاید. آیا آنچه که بر سر عشق می آید، همانند اتفاقی است که برای یک ساز چنگ وقتی که سیم هایش شل می شود است؟ احترام متقابل و علائق معمول و متداول کم رنگ می شود و دقیقاً می شود همان چنگی که دیگر کوک نخواهد شد. با دلسردی و بیزاری از یک شیفتگی رها شده، این آلت موسیقی را در گوشه ای از اتاق به حال خود رها می کنید و به دنبال ساز دیگری می گردید تا خانه خالی خود را با آن پر کنید.

رابرت اف. هورتون "هنر باهم زندگی کردن"، ۱۹۸۶

از آنجائی که در ابتدا مسئولیت انتخاب همسر با خانواده بود، لذا آنها بیش از آنکه به برآورده شدن نیازهای قلبی دخترشان توجه کنند، علاقمند بودند فردی را انتخاب کنند که زندگی با ثبات تری برای او فراهم کند. بعد از انقلاب صنعتی، یا در میانه های سال های ۱۸۰۰ میلادی، ازدواج به سمت و سوی عشق و رضایت مندی شخصی تغییر ماهیت داد (کمپبل و رایت، ۲۰۱۰). در این دوره بود که مردم شروع به گرفتن مشورت قبل از ازدواج کردند. قدیمی ترین مشاوره قبل از ازدواج به اوائل سال های ۱۸۰۰ میلادی، مربوط می شود. مشورت در آن زمان بر آموزش افراد در چگونه انتخاب کردن یک همسر خوب، تمرکز داشت. برای انتخاب همسر خوب عوامل مختلفی توصیه می شد:

به عنوان اولین قدم، ببینید دختری که به او علاقمندید تا چه حد سحرخیز است، دقت کنید که آیا سرحال و مرتب است و یا شلخته. به دقت نگاه کنید که او چگونه با حیوانات خانگی خود مثل سگ یا قناری و البته خواهر کوچکترش ... رفتار می کند. رفتارهای او را مثل قدم زدن یا رانندگی، به خاطر بسپارید.

آنون، ۱۹۰۰ (به نقل از بیچ کامبینگ، ۲۰۱۱)

انتخاب یک همسر خوب، زن یا مرد را مطمئن می ساخت و تضمین کننده یک رابطه سالم بود. این انتخاب بسیار حائز اهمیت بود زیرا آنها باید تمام عمر خود را با یکدیگر می گذراندند و طلاق، پذیرفته شده یا متداول نبود. آنها یا باید انتخاب خوبی می داشتند یا تمام زندگی شان را با ناخشنودی سپری می کردند.

بعد از جنگ جهانی دوم، میزان طلاق در آمریکا بشدت بالا رفت. در این زمان برخی از متخصصین ازدواج، گام هایی در جهت مشاوره زوج ها برداشتند. این متخصصین برای شروع، الزامی در یادگیری مهارت های ازدواج درمانی و یا روانشناسی نداشتند. این افراد مشورت دهندگان^۳ علاقه مندی بودند که مشاوره می دادند و هدف آنها پیشگیری از طلاق و تداوم و حفظ ازدواج بود (سللو، ۲۰۰۹؛ تارتاکوفسکی^۵، ۲۰۱۲). بعد از مدتی، اولین درمانگران رسمی خانواده و ازدواج، با تاسیس "انجمن مشاوران ازدواج

۱ On the Art of Living Together
۲ experts
۳ advice-givers
۴ Celeslo
۵ Tartakovsky

آمریکا^۱ در سال ۱۹۴۲، به صحنه آمدند. مشاورین ازدواج، بطور مشخص راهکارهایی برای انتخاب همسر یا رفتارهایی برای بالا بردن ثبات یک ازدواج، پیشنهاد می دادند.

امروزه مشاوره ازدواج در برگیرنده طیف وسیعی از مسائلی چون؛ چگونه زنده نگاه داشتن شعله اشتیاق در زندگی مشترک تا چگونه جدا کردن مشکلات و کارهای روزمره، می شود. مشاوره مشخصا روی رفتارهایی کار می کند که زوج ها با کمک آن ها، می توانند رابطه خود را کارآمدتر نگه دارند. با یک بررسی و جستجو در سایت های مرتبط، می توان به توصیه هایی از روانشناسان، افرادی که اخیرا طلاق گرفته اند، پیشوایان دینی و... دست یافت. زوج ها از طریق اینترنت به ابزارها و منابع گوناگونی دسترسی دارند.

در جامعه آمریکا، تحقیق و یادگیری در مورد شاخص های لازم برای بقا و دوام یک زندگی و ازدواج سالم، همچنان ادامه دارد. برخی از این شاخص ها که در طول زمان مفید و کاربردی بوده اند، در این کتاب آمده است. سایر پیشنهادات گردآوری شده، بر اساس تحقیقاتی است که اخیرا انجام شده است. هرچند تحقیق، در ذات خود همیشه در حال تغییر و تحول است. برای دستیابی به بهترین درمان، متخصصان باید با گسترش تحقیقات در زمان خود، به رشد و توسعه ادامه دهند. هنگامی که این کتاب را مطالعه نمودید، بخش هایی را که راهگشا هستند نگاه دارید و بخش هایی که در زندگی شخصی خود آموخته اید به آن اضافه کنید.

نقش درمانگر در مشاوره قبل از ازدواج

در سال ۱۹۹۸، در فیلم "یک شب در راکسبری"، ویل فارل و مولی شانن در مقابل دوستان و خانواده ایستاده اند تا ازدواج کنند. هنگامی که از ویل فارل سوال می شود؛ "آیا شما این زن را به عنوان همسر قانونی خود انتخاب کرده اید یا خیر؟" پاسخ می دهد: "پدرم خرج و مخارج همه چیز را پرداخته است." چه خوشمان بیاید چه نه، مراجعین ما، مهمترین دلایلی را که منجر به ازدواجشان شده است، نمی دانند. به هر حال وظیفه ما این نیست که مراجعین خود را متقاعد کنیم از ازدواج بپرهیزند، بلکه در واقع وظیفه ما این است که آنها بهترین نتیجه ممکن را در ازدواج بدست بیاورند. فارغ از اینکه آنها در نظر دیگران زوج خوبی هستند یا بالعکس.

به طور سنتی، درمانگر ها و پیشوایان دینی، نقش خود را در مشاوره قبل از ازدواج، بعنوان دروازه بان آدرهای منتج به ازدواج، می بینند. متخصصان، معمولا سعی بر این دارند که به زوج ها، واقعیتهای ازدواج را آموزش دهند و توصیه های صادقانه ای در مورد اینکه آیا ازدواج موفق دارند یا نه، در اختیارشان قرار دهند. مشکلی که این نقش دارد، این است که درمانگران چه ازدواج را تایید و چه آن را رد کنند، زوج ها معمولا در هر صورت، با هم ازدواج می کنند. از هر زوجی که در شرف ازدواج بوده و از طرف درمانگر هشدار گرفته است، سوال کنید که آیا این موضوع باعث شده که برنامه هایشان تغییر کند؟ خواهید دید بیشتر اوقات هیچ طرح و برنامه ای تغییر نمی کند. هزینه جشن و سرور پرداخت شده، لباس خریداری شده، ماه غسل برنامه ریزی شده است و این زوج ازدواج خواهند کرد.

شما به جای اینکه نقش دروازه بان را ایفا کنید، نقش آموزش دهنده و راهنما را بازی کنید. زوج هایی که به شما مراجعه می کنند می خواهند بدانند، که ما چگونه می توانیم به عنوان متخصص به ازدواج کارآمد و موفق آنها، کمک کنیم. آنها یکدیگر را دوست دارند، آنها قراردادی لازم برای ازدواج را گذاشته اند و اکنون می خواهند یک گام مهم از آماده سازی ازدواج خود را به بهترین شکل ممکن، بردارند. این گام ها، آنها را در موقعیت بهتری نسبت به همتایانشان قرار می دهد. امروزه در واقع باید توجه داشت که تقریبا ۱۹٪ زوج ها، به دنبال دریافت خدمات مشاوره پیش از ازدواج هستند (پارکر - پاپ، ۲۰۱۰).

^۱ American Association of Marriage Counselors
^۲ gatekeeper

نقش شما به عنوان متخصص، این است که به زوج‌ها چشم انداز دقیق و شفافی از ازدواج ارائه داده و چگونگی داشتن یک ازدواج با ثبات و سالم را به آنها، آموزش دهید. به جز در مواردی خاص، که برای شخص یا دیگران خطرآفرین است؛ مانند بیماری‌های روانی درمان نشده، یا چیزی مثل یک رابطه عاشقانه پنهانی که به نفع مقابل لطمه می‌زند، واقعا وظیفه شما این نیست که به یک زوج توصیه کنید ازدواج کنند و یا ازدواج نکنند.

وقتی نگاهی به روابط زوج‌هایی که در حدود بیست یا سی سال در کنار همدیگر زندگی کرده اند بیندازید، متوجه می‌شوید که هیچ کدام از آنها از ابتدا کامل و بدون نقص شروع نکرده اند و هیچ کدام نیز به یک شکل نیستند. یکی از داستان‌های کتاب جان گاتمن (۱۹۹۵)، تحت عنوان "چرا یک ازدواج موفق می‌شود و چرا شکست می‌خورد؟" به متخصصان می‌آموزد که زوج‌های متفاوت، ازدواج‌های موفق می‌توانند داشته باشند. شما باید تمرکز خود را روی فراگیری بهترین رفتارهای ممکن و آموزش آنها به زوج‌ها، قرار بدهید. به واسطه این دانش، می‌توانید به زوج‌ها اطمینان کنید و مطمئن باشید که آنها بهترین تصمیم را برای ازدواج یا روابط طولانی مدت خود می‌گیرند.

مزایای مشاوره پیش از ازدواج

زوج‌ها در مشاوره پیش از ازدواج به منافع زیادی دست خواهند یافت. زوج‌هایی که در دوره‌های آماده‌سازی ازدواج شرکت کرده اند، ۷۹٪ راضی‌تر از آنها هستند که شرکت نداشته اند (کارول و دوهرتی، ۲۰۰۳). این دوره‌ها، شامل آموزش مهارت‌های مدیریت تعارض زناشویی و ارتباط موثر، افزایش تعهد همسران نسبت به یکدیگر، بالا بردن مثبت‌اندیشی در ازدواج و کاهش احتمال طلاق، می‌باشد (دونکان، چایلدز و لارسن، ۲۰۱۰، صفحه ۶۲۳). در بررسی‌های موارد کلینیکی خود، دامنه وسیعی از ابزارهای مختلف در اختیار داریم که ما را قادر می‌سازد به زوج‌ها چگونگی ارتباط بهتر، چگونگی حل تعارض و افزایش رضایتمندی در رابطه را، آموزش دهیم. در این کتاب، برخی مهارت‌ها را که شخصا در تحقیقاتم برای کمک به زوج‌ها به کار برده ام، بررسی می‌کنم. در عین حال از شما نیز دعوت می‌کنم مهارت‌هایی را که برای مراجعین شما مناسب و ثمر بخش بوده، به این مجموعه اضافه کنید.

این کتاب علاوه بر مهارت‌های ویژه‌ای که در اختیار قرار می‌دهد، به متخصصان می‌آموزد که چگونه درمان را مناسب و مطابق با مشکلات منحصر بفرد هر زوج، به انجام برسانند. تحقیقات جاری نشان می‌دهند که درمانگران هرچه بیشتر بصورت اختصاصی و ویژه با زوج‌ها به صورت مورد به مورد برخورد کنند، نتایج بهتری می‌گیرند (دونکان، چایلدز و لارسن، ۲۰۱۰). در عین حال که برنامه‌ریزی اغلب مشاوره‌های پیش از ازدواج، بر اساس آموزش مهارت‌های حل مشکل و ارتباط بهتر به زوج‌ها می‌باشد، باید بر نیازهای خاص هر زوج نیز، تاکید شود (فاوسیت و همکاران، ۲۰۱۰). این نیازها می‌تواند دربرگیرنده مسائلی نظیر تفاوت‌های مذهبی یا ارزش‌های اخلاقی، فقدان برنامه‌های مالی و یا عدم توانایی در مرزبندی با خویشاوندان یا هر فرد دیگری، باشد. در فصل هفتم، متخصصان می‌آموزند که چگونه می‌توانند آموزش‌های پیش از ازدواج را به سمت موضوعات خاص مورد نظرشان که کاربردی‌تر باشد، هدایت کنند.

سرانجام شما نیز به عنوان یک متخصص از برگزاری مشاوره‌های پیش از ازدواج بهره‌مند خواهید شد. در زوج‌هایی که مشاوره پیش از ازدواج را انتخاب می‌کنند، احتمال طلاق کم و کیفیت زناشویی در سطح بالایی قرار خواهد داشت (فاوسیت و همکاران، ۲۰۱۰). در نظر داشته باشید که کار با زوج‌ها در واقع و بصورت بالقوه، نوعی فعالیت پیشگیری از وقوع طلاق نیز به شمار می‌رود. علاوه بر

آن، شما خواهید دید این دسته از مراجعین با چه انگیزه بالایی آماده یادگیری و همچنین ایجاد تغییرات در رابطه خود هستند. بخشی از این موضوع، به این علت است که زوج ها در شروع روابطشان مایلند شکیبایی بیشتری نسبت به هم به خرج کنند و همین موضوع خود، دست یافتن به تغییرات را ساده تر می کند.

افسانه هایی درباره ی مشاوره قبل از ازدواج

اخیرا آموزش های پیش از ازدواج در میان مردم رواج پیدا کرده است. سابقه آموزش پیش از ازدواج به سال های ۱۹۳۰، برمی گردد. هنگامی که اولین مشاوره های پیش از ازدواج توسط کشیشان در کلیساها ارائه می شد (دونکان، چاپلنز و لارسن، ۲۰۱۰). در شرایطی که اغلب زوج ها، علاقه دارند قبل از وقوع هر نوع مشکلی مشاوره را آغاز کنند، بسیاری از آنها اصلا مایل نیستند این کار را با کلیسا و برنامه های آموزشی مذهبی انجام دهند. به همین سبب بسیاری از زوج ها برای مشاوره پیش از ازدواج، به متخصصان مراجعه می کنند.

علت دیگری که مشاوره پیش از ازدواج را تا این حد با استقبال روبرو کرده است، افراد بزرگسالی هستند که فرزندان طلاق هستند و زمینه رشدشان در فرآیند جدایی والدین، طی شده است. آمار افراد بالغی که اولین و دومین نسل فرزندان طلاق هستند، در حال افزایش است. آنها تاثیر طلاق را در زندگی خود، بستگان و دوستان دیده اند. لذا امروزه زوج ها به دنبال توصیه های کاربردی از طرف متخصصان هستند و می خواهند آموزش های لازم را که به حفظ سلامت ازدواج شان کمک می کند، فرا بگیرند.

به سبب همین تغییرات صورت پذیرفته اخیر، افسانه هایی در مورد مشاوره پیش از ازدواج، نوع و مدل کمک رسانی (یاری) که از آن انتظار می رود، وجود دارد. این افسانه ها در برگرفته های ایده هایی در مورد افرادی است که می خواهند مشاوره پیش از ازدواج دریافت کنند و همچنین در مورد فوایدی که این نوع مشاوره برای آنها می تواند داشته باشد، است. به منظور باطل کردن طلسم بعضی از این افسانه ها، در ادامه به چند مورد از آنها که معمولا در جلساتم برخورد کرده ام می پردازم.

افسانه اول: مشاوره پیش از ازدواج اساسا مناسب زوج های بین ۱۹ تا ۲۹ سال می باشد.

واقعیت: زوج ها در هر سنی می توانند از منافع مشاوره پیش از ازدواج بهره مند شوند. مهارت هایی که در این کتاب مورد بحث قرار گرفته اند، روی عادت های ارتباطی سالم تمرکز می کنند. زوج هایی که این عادت ها را به خوبی یاد گرفته اند، در می یابند که در طیف وسیعی از روابط خود اعم از رابطه زوجی، خواهر - برادری و والد - فرزندی، به موفقیت های زیادی دست می یابند. مشاوره یک مهارت مادام العمر است که برای همه روابط سودمند می باشد.

افسانه دوم: مشاوره پیش از ازدواج، فقط برای زوج هایی که تا به حال ازدواج نکرده اند مناسب است.

واقعیت: افراد مطلقه بعضی اوقات در روابط جدیدشان همان اشتباهات گذشته را تکرار می کنند. ما بارها داستان زندگی افرادی را شنیده ایم که ازدواج کرده، سپس ازدواج مجدد و بعد از گذشت مدتی باز هم ازدواج مجدد دیگری داشته اند. یکی از بزرگترین چالش هایی که فرد باید بر آن چیره شود این است که بعد از طلاق نگاهی به گذشته و اشتباهات خود و همسرش انداخته و زمینه هایی را که شخصا قادر بوده اصلاح ببخشد، بررسی کند. در هر ازدواج، دو نفر هستند که با هم در سلامتی یا مرگ ازدواج شان سهم دارند. آنهایی که قبلا طلاق گرفته اند می توانند با یادگیری مهارت های اجتماعی، یادگیری چگونگی همراهی با همسر جدید در نقش والدینی و برنامه ریزی طرحی برای مواجهه با مشکلات بالقوه آینده، از مشاوره پیش از ازدواج بهره مند شوند.

افسانه سوم: مشاوره پیش از ازدواج، برای زوج هایی که قصد ازدواج دارند مفید است.

واقعیت: زوج هایی که با هم رابطه دارند و یا زوج هایی که تصمیم گرفته اند ازدواج نکنند نیز، می توانند از مشاوره ی پیش از ازدواج بهره مند شوند. تحقیقات نشان می دهد زوج هایی که با هم در رابطه جنسی هستند و یا هنوز زوج نشده اند، بیشتر از سایرین می توانند از این نوع مشاوره بهره ببرند.

زوج هایی که با هم زندگی می کنند و رابطه جنسی دارند، روابطی متعهدانه و مسئولانه و خیلی شبیه به روابط ازدواج دارند. افراد مجرد نیز می توانند با استفاده از مشاوره ی پیش از ازدواج، به فاکتورهای لازم برای یافتن همسر ایده آشان دست یابند. مهارت هایی که در این کتاب آموزش داده شده است، برای کمک به زوج ها می باشد تا بتوانند روابط موفق داشته باشند. بدون در نظر گرفتن اینکه آنها ازدواج کرده باشند یا خیر؟

افسانه چهارم: مشاوره پیش از ازدواج برای زوج ها تضمین می کند که هرگز طلاق نخواهند گرفت.

واقعیت: ازدواج موفق به مجموعه ای از عوامل مختلف بستگی دارد. اگرچه مشاوره پیش از ازدواج کمک زیادی به شکل گیری بهتر رابطه زوجی کرده و در پایین آوردن احتمال طلاق در آینده نقش به سزایی دارد، با این وجود همیشه به طور کامل و بی نقص نخواهد بود. حتی در ایالاتی مثل لویزیانا که زوج ها دوره های آموزشی دقیق و زیادی برای ازدواج می بینند که پیمان نامه ازدواج نامیده می شود، آمار کاهش رضایتمندی در ازدواج، مانند سایر زوج هایی که مشاوره ی کمتری داشته یا اصلاً مشاوره ای نداشته اند، است (دی ماریس، سانچز و کریویچاس، ۲۰۱۲). متخصصان لازم است که به مراجعین خود کمک کنند تا برنامه هایی طولانی مدت برای زمانی که ازدواج به شرایط سخت و بحرانی می رسد طراحی کنند. این برنامه ها می تواند شامل گذاشتن زمانی برای رفتن به جلسات درمان، گذراندن دوره هایی برای غنی سازی ازدواج در طول زندگی مشترک و آماده سازی زوجین برای اینکه بدانند ازدواجشان همیشه خوب نخواهد بود و آنها روزهای بد هم خواهند داشت، باشد.

برخی از بهترین توصیه هایی که من قبل از ازدواج خودم دریافت کردم و در حال حاضر به تمام مراجعینم آن را توصیه می کنم این جمله است "در ازدواج، شما روزهای بد و روزهای خوب، هفته های بد و هفته های خوب، سال های بد و سال های خوب خواهید داشت، سعی کنید خودتان را با همه ی آنها سازگار کنید".

افسانه پنجم: متخصصان در مورد هر موضوعی که زوج ها نیاز به فرا گرفتن آن درباره ازدواج دارند، مسئول می باشند.

واقعیت: این وظیفه شما است که بهترین اطلاعات و امکانات (دانش روز) را در اختیار زوج ها قرار دهید. در این کتاب چگونگی آموزش این دانش، در یک چارچوب کاربردی ارائه شده است. اما نهایتاً این زوج ها هستند که بابت اطلاعاتی که کسب کرده اند و در طی زندگی زناشویی خود بکار گرفته اند، مسئول می باشند. وظیفه ی شما هدایت آنها و تشویقشان به ادامه ی رشدشان است. بقیه مسائل به خودشان بستگی دارد. شما مسئول طلاق آنها نیستید، البته اگر طلاق اتفاق بیفتد. ازدواج برای هرکسی حتی درمانگران مسیر سخت و ناهمواری برای پیمودن به شمار می رود.

چگونه مفاهیم این کتاب را به کار بگیریم؟

شما در این کتاب پنج عادت‌تی که روابط سالم را ارتقا می‌دهند، خواهید آموخت. این عادت‌ها، ریشه در سالها تحقیق و بررسی در زمینه‌ی درمان خانواده و ازدواج دارند. این کتاب ماهیتا سیستمی است و دیدگاهی سیستمی به خانواده دارد که در آن هریک از افراد خانواده نقش خاصی را بازی می‌کنند (واتزلویک و همکاران، ۲۰۱۱). فرد به تنهایی و در فضای ایزوله نمی‌تواند به تنهایی تصمیمی بگیرد، بدون اینکه فرد دیگری در خانواده از آن تاثیر نپذیرد. بر اساس این نظریه‌ی سیستمی، متخصصان روش‌هایی را برای کارکرد خوب این سیستم ارائه می‌دهند.

متخصصان می‌توانند مطالب و دوره‌هایی را که فرا گرفته‌اند به کار گرفته و مدل مشاوره‌ی پیش از ازدواجی به شکل مفرح و ملموس ارائه دهند. این کتاب راهنمایی گام به گام را در اختیار متخصصان قرار می‌دهد که براساس آن بتوانند برنامه‌ای خاص برای قبل از ازدواج، که در عین آموزندگی در برگیرنده‌ی نیازهای فردی زوجین نیز باشد را طراحی کنند. به هر حال این کتاب با تکیه بر تخصص و مهارت متخصصان، تشخیص و توجه خاص به زوج‌هایی که به درمان‌ها و مشاوره‌های عمیق‌تری نیاز دارند را به آنها واگذار می‌کند. این کتاب بصورت وسیع و اختصاصی، وارد جزئیات و مسائل خاص مثل خشونت همسر، سوء استفاده‌های جنسی، بدرفتاری‌های مختلف و هر رفتار بالقوه مضر دیگری نمی‌شود؛ بهترین داوری و قضاوت را به کار می‌بندد. به علاوه منابع زیادی پیشنهاد می‌دهد و سپس بررسی می‌کند که آیا رابطه آسیب‌زاست یا خیر؟ و به بیش از این هشت بخش اساسی که در این کتاب ارائه شده نیاز است؟

کتاب موجود درک پایه‌ای از عادت‌های لازم برای ایجاد روابط سالم به دست می‌دهد و به همراه آن مهارت‌های خاصی برای آموزش به مراجعین ارائه می‌شود تا چگونگی اجرایی کردن این عادت‌ها را بیاموزند. عادت‌های رفتاری مورد بحث طوری طراحی شده‌اند که مراجعین را تشویق کرده و به آنها ساختار می‌دهد تا سایر مهارت‌هایی که قبلا از روش‌های درمانی دیگر آموخته‌اند را با آن ترکیب کرده و به کار بندند. در اصل، این کتاب الگویی است از آنچه که متخصصان می‌توانند به عنوان برنامه‌های پیش از ازدواج خود طراحی کنند.

ترتیب و نظم نگارش در کتاب به طریقی است که از آن یک برنامه‌ی هشت جلسه‌ای مشاوره پیش از ازدواج توقع می‌رود. این برنامه هشت جلسه‌ای، بدین ترتیب در نظر گرفته شده است: طرح ارزیابی و درمان (جلسه اول)، پنج عادت سالم (جلسات ۲ الی ۶)، یک فصل برای مشکلات فردی (جلسه ۷)، و اختتام درمان (جلسه ۸). البته فصل‌های این کتاب بدون رعایت ترتیب نیز قابل خواندن و به کار بستن براساس نیازهای زوج‌ها می‌باشند.

برای برخی از متخصصان، مهارت‌های ذکر شده ممکن است یادآور ایده‌های قدیمی باشند. برای متخصصان تازه کار، این مهارت‌ها نمایی منحصر بفرد و جدید از چگونگی آموزش عادت‌های فهرست شده در کتاب می‌باشد. برای همه متخصصان، کتاب حاضر چارچوب جذابی را برای آموزش درس‌هایی که درباره ازدواج‌های سالم می‌دانیم، ارائه می‌دهد. ازدواج، سیستمی از عادت‌هاست که در آن، زوج‌ها براساس تمرین‌های معینی می‌توانند روابطی بادوام و سرشار از سلامتی و رضایتمندی را در زندگی مشترکشان فراهم سازند.

Bibliography

- Beachcombing (2011). How to choose your bride in the late 19th century. Beachcombing's Bizarre History Blog, www.strangehistory.net/2011/11/23/how-to-choose-your-bride-in-the-late-nineteenth-century.
- Campbell, K. and Wright, D.W. (2010). Marriage Today: Exploring the Incongruence between Americans' Beliefs and Practices. *Journal of Comparative Family Studies*, 41(3), 329–345.
- Carroll, J.S. and Doherty, W.J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*, 52, 105–118.
- Cejlo, K. (2009). *Making Marriage Work: A History of Marriage and Divorce in the Twentieth-Century United States*. NC: University of North Carolina Press.
- Coontz, S. (2005). *Marriage, A History: How Love Conquered Marriage*. New York: Viking.
- DeMaris, A., Sanchez, L.A., and Krivickas, K. (2012). Developmental patterns in marital satisfaction: Another look at covenant marriage. *Journal of Marriage and Family*, 74, 989–1004.
- Duncan, S.F., Childs, G.R., and Larson, J.H. (2010). Perceived helpfulness of four different types of marriage preparation interventions. *Family Relations*, 59(5), 623–636.
- Fawcitt, E.B., Hawkins, A.J., Blanchard, V.L., and Carroll, J.S. (2010). Do premarital education programs really work? A metaanalytic study. *Family Relations*, 59(3), 232–239.
- Fortenberry, J. and Heckerling, A. (1998). *A Night at the Roxbury*. Paramount Pictures.
- Gottman, J. (1995). *Why Marriages Succeed or Fail*. New York: Simon & Shuster.
- Horton, R.F. (2009). *On the Art of Living Together*. Charleston, SC: Bibliolife. Reprinted edition.
- King, M.P. (2008). *Sex and the City*. New Line Cinema.
- Parker-Pope, T. (2010). Seeking to Pre-empt Marital Strife. *The New York Times*, http://well.blogs.nytimes.com/2010/06/28/seeking-to-pre-empt-marital-strife/comment-page-7/?_r=0.
- Watzlawick, P., Weakland, J.H., Fisch, R., Erickson, M.H., and O'Hanlon, B. (2011). *Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution*. New York: W.W. Norton.

