

مشاوره پیش از ازدواج

راهنمای مشاور

نویسنده:

دکتر شهریانو قهاری

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

www.ketab.ir

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

www.ketab.ir

قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -

مشاوره پیش از ازدواج : راهنمای مشاور / نویسنده شهربانو قهاری؛ ویراستاری گروه علمی
رشد.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۱. مشخصات ظاهری: ۳۱۲ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۱۹-۷ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه. موضوع: مشاوره ازدواج (Marriage counseling)

موضوع: همسرگزینی (Mate selection) شناسفه افزوده: انتشارات رشد. گروه علمی

رده‌بندی کنگره: HQ۱۰ رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۷۱۲۱۶

حق چاپ محفوظ است.

مشاوره پیش از ازدواج

راهنمای مشاور

نویسنده:

دکتر شهربانو قهاری

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۱ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات جوانه رشد محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازپرسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است. اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)،

شماره ۷۱، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه نویسنده.....
۱۳	فصل اول: اصول مشاوره پیش از ازدواج.....
۱۴	هدف کلی مشاوره پیش از ازدواج - مراحل مشاوره پیش از ازدواج.....
۱۵	ساختار جلسات.....
۱۶	روند مشاوره پیش از ازدواج.....
۱۷	تعداد جلسات مشاوره پیش از ازدواج - نقش مشاور پیش از ازدواج.....
۲۳	فصل دوم: باورهای نادرست درباره ازدواج.....
۲۴	ازدواج به درمان بیماری‌های روانی کمک می‌کند.....
۲۴	ازدواج حل‌کننده مشکلات است.....
۲۵	قیافه زشت عادی می‌شود - شانس فقط یک بار در خانه را می‌زند.....
۲۶	خوشگل‌ها مال مردم هستند - بدون علاقه هم می‌توان ازدواج کرد.....
۲۷	عشق برای ازدواج ضروری است.....
۲۸	به هر قیمتی باید ازدواج کرد - پس از ازدواج همه چیز را تغییر می‌دهم.....
۲۸	خواسته پدر و مادر مهم‌تر از خواسته من است.....

۲۹	اول فرزندان بزرگتر خانواده باید ازدواج بکنند
۲۹	زندگی خودم است و فقط خودم باید درباره‌اش تصمیم بگیرم
۳۱	فصل سوم: فنون و مهارت‌های مشاوره‌ای
۳۱	فنونی برای برقراری رابطه درمانی
۳۵	فنونی برای به دست آوردن اطلاعات و عمیق تر شدن
۳۹	فنونی برای ادامه دادن
۴۲	فنونی برای ابراز همدلی
۴۳	فنون انعکاسی
۴۵	فنونی برای تبیین و متقاعد کردن
۴۷	فنونی برای تغییر دیدگاه مراجع
۵۲	فن مواجهه با تضادها
۵۴	فنونی برای تغییر موضوع صحبت
۵۹	فصل چهارم: فنون شناختی
۵۹	شناسایی افکار و باورهای منفی
۶۳	تغییر و اصلاح افکار خودآیند و باورهای منفی
۸۱	فصل پنجم: عشق
۸۲	مثلث عشق
۸۳	قصه عشق
۸۴	انواع عشق
۸۶	دوام عشق
۹۱	شیفتگی - عشق یک‌سویه
۹۲	عشق نامشروط
۹۳	عشق پیش از ازدواج
۹۴	نقش باورهای منفی و طرح‌واره‌های ناکارآمد در عشق
۹۵	فصل ششم: سنجش و غربالگری
۹۵	آزمون‌های روان‌شناختی
۹۷	مصاحبه تشخیصی

۹۷	سنجش بلوغ شخصیتی
۱۰۱	غربالگری مشکلات ژنتیکی
۱۰۳	غربالگری بیماری‌های جسمانی
۱۰۶	غربالگری سوء مصرف مواد و الکل
۱۰۸	سنجش و غربالگری مشکلات روانی
۱۰۹	سنجش اجتناب‌ها
۱۱۰	سنجش مکانیسم‌های مقابله‌ای
۱۱۲	سنجش کنترل تکانه
۱۱۵	شرح حال روان پزشکی
۱۱۶	سنجش رفتارهای آسیب‌رسان و پرخطر
۱۱۷	سنجش رفتارهای خود آسیب‌رسان
۱۱۸	غربالگری اختلال‌های شخصیتی
۱۲۲	ارزیابی زخم‌های التیام‌نیافته
۱۲۵	فصل هفتم: ازدواج و خطاهای شناختی
۱۲۵	انواع خطاهای شناختی
۱۲۹	اصلاح خطاهای شناختی
۱۳۱	فصل هشتم: ازدواج و ویژگی‌های فردی مراجعان
۱۳۱	ویژگی‌های فردی
۱۳۹	مشاور چه باید بکند
۱۴۱	فصل نهم: بایدها و نبایدها در آشنایی‌های پیش از ازدواج
۱۴۱	نبایدها در ازدواج
۱۵۵	بایدها در ازدواج
۱۶۱	فصل دهم: عوامل مداخله‌کننده در فرایند پردازش اطلاعات
۱۶۲	دفاع‌های روانی
۱۶۸	پیامد به‌کارگیری دفاع‌های روانی
۱۶۹	مدیریت دفاع‌ها
۱۷۲	تحریف‌های شناختی

۱۷۴	پیش‌داوری و قضاوت
۱۷۴	شیفتگی و عجله کردن
۱۷۷	فصل یازدهم: نشانه‌های مهم در مراجعان
۱۷۷	عجله برای ازدواج
۱۷۸	محدود کردن
۱۷۹	ناسازگاری با خانواده
۱۸۰	بدبینی - ناتوانی در کنترل تکانه خشم
۱۸۱	ناتوانی در کنترل تکانه‌های جنسی - بی‌وفایی
۱۸۲	بی‌ثباتی - اقدام به خودکشی و خودزنی
۱۸۳	دروغ و پنهان‌کاری - سرمایه‌گذاری عاطفی اندک
۱۸۴	تردید
۱۸۵	روابط موازی
۱۸۶	تمام‌نشدن رابطه پیشین - ازدواج پودر دسر پیشین
۱۸۷	کمال‌گرایی
۱۸۸	فراهم‌نبودن شرایط برای ازدواج - انتخاب‌های غم‌ناک
۱۸۹	وابستگی عاطفی - کنترل‌گری
۱۹۰	شیوع طلاق در خانواده - وجود رابطه جنسی
۱۹۲	مخالفت آشکار با ازدواج - درخواست مهریه بالا و حق طلاق
۱۹۳	تک‌فرزند
۱۹۴	ازدواج به قصد تصاحب اموال خانواده - فرزندان خاص
۱۹۵	شدت نیاز جنسی
۱۹۶	احساس تهی بودن و سرگشتگی
۱۹۷	سردی عاطفی - درون‌گرایی و برون‌گرایی شدید
۱۹۹	فصل دوازدهم: دیگرشناسی
۱۹۹	توجه به رفتارهای غیرکلامی
۲۰۰	توجه به کلام و چگونگی صحبت کردن
۲۰۲	توجه به تناقض‌ها

مقدمه نویسنده

مشاوره پیش از ازدواج نوعی مشاوره کوتاه‌مدت است که هدف آن کمک به مراجعان، به منظور تصمیم‌گیری بهتر برای ازدواج است. روان‌شناس یا مشاور در این مسیر در مقام همراه و راهنما در کنار مراجع است. من از تشبیه فرد چراغ به‌دست استفاده می‌کنم و برای مراجعان توضیح می‌دهم که فرض کنید با فردی چراغ به‌دست در حال بازدید از فضای یک اتاق هستید. اتاق تاریک است و به‌خوبی نمی‌توانید محیط اطرافتان را ببینید اما فرد چراغ به‌دست به شما کمک می‌کند تا همه زوایای خانه را همان‌گونه که هست، در

روشنایی حاصل از چراغ مشاهده کنید تا بتوانید تصمیم مناسبی بگیرید. اغلب جوانان از این استعاره پی می‌برند که خود آن‌ها هستند که نقش مهم و فعالی در فرایند تصمیم‌گیری دارند و باید مهم‌ترین تصمیم زندگیشان را بگیرند. به‌راستی هم همین‌طور است. مشاور ازدواج تسهیل‌کننده روند تصمیم‌گیری است و تصمیم‌گیرنده اصلی خود مراجعان هستند.

کتاب حاضر که راهنمای مشاور و روان‌شناس است حاصل سال‌ها تجربه کاری من با مراجعان پیش از ازدواج است. من تجربه حرفه‌ای‌ام را مدیون جوانان نازنینی هستم که به من اعتماد کرده‌اند و من را شریک مهم‌ترین تصمیم‌گیری خود در زندگی دانسته‌اند. به‌جرات می‌توانم بگویم که آن‌ها آموزگارانی بودند که در پیچ‌وخم چالش‌های مشاوره پیش از ازدواج، چیزهای زیادی به من آموختند.

در این کتاب کاربردی از نمونه‌هایی استفاده شده است که واقعی هستند اما با نام مستعار معرفی شده‌اند. هدف درک بهتر شما همکاران عزیز است. امیدوارم مطالعه این کتاب راهگشای کارتان باشد. از همه کسانی که این کتاب را مطالعه می‌کنند می‌خواهم که در صورت تمایل پیشنهادها و انتقادهایشان را به‌وسیله نشانی michka2004@gmail.com با من درمیان بگذارند.