

۱۴ سوال برتری که در مشاوره ازدواج پرسیده می شود

تاریخ بروزرسانی: ۳۰ خرداد ۱۴۰۱

تحقیقات تأیید میکنند که ازدواج منجر به افزایش رضایت از زندگی میشود، اما البته بدون چالش نیز نیست. در واقع، طبق گزارشات انجمنهای روانشناسی، بین ۴۰ تا ۵۰ درصد از ازدواجها به طلاق ختم میشود. با این وجود، بسیاری از رویکردهای نسبتاً ساده وجود دارد که میتواند روابط را بهبود بخشد. حتی افزایش تعداد تعاملات مثبت نسبت به تعاملات منفی میتواند ثبات ازدواج را بهبود بخشد. یکی از راه هایی که می توانید بیشترین بهره را از مشاوره پیش از ازدواج ببرید، آمادگی است. خواندن فهرستی از سؤالات، به حفظ مسیر گفتگو کمک میکند. هنگامی که به دفتر مشاور میرسید، اغلب نوعی انجماد مغزی وجود دارد. بخصوص اگر احساسات بر شما غلبه کنند، ممکن است فراموش کنید که میخواهید در مورد چه چیزی صحبت کنید!

در مشاوره ازدواج چه سوالاتی پرسیده میشود؟ در اینجا به ۱۴ سوال برتر خواهیم پرداخت. لازم به ذکر این سوالات در مشاوره ازدواج همیشه قبل یا هنگام مشاوره های پیش از ازدواج پرسیده نمیشود. زیرا قبل از ازدواج شما شاید جواب تعدادی از آنها را ندانید. البته اینکه در مشاوره ازدواج چه سوالاتی پرسیده میشود بستگی به روانشناس و پروتکلی دارد که در جلسه مشاوره بنا به شرایط، تصمیم به انجامش گرفته میشود.

۱. بزرگترین مشکلات در راه ازدواج ما چه چیزهایی است؟

ممکن است شما و همسرتان دیدگاه های مختلفی در مورد وضعیت ازدواج خود داشته باشید. از همسر خود پرسید که فکر میکند بزرگترین مسائل در رابطه شما چه چیزهای هستند. شما ممکن است نگران استرس مالی و خیانت باشید، در حالی که همسرتان نگران مسائل اعتماد و فاقد ارتباط است. با جوابهای همسرتان ننگید. آنها را از نزدیک گوش دهید تا بتوانید درک کرده و به عنوان یک زوج رشد کنید.

۲. از چه زمانی مشکلات شروع شد؟

ببینید آیا میتوانید لحظه ای که رابطه شما به یک چرخه اشتباه رفته است را مشخص کنید. آیا این مسیری بود که شما میخواستید. تصمیمی که گرفتید، فردی که به زندگی خود راه داده اید همان فرد نیست؟ اگر بتوانید عوامل و اختلاف نظرهای خود را بطور کلی تعیین کنید، ممکن است بتوانید موضوعات را معکوس و به یک مسیر موفق برگردید. اگر نمیتوانید زمان شروع مشکلات را انتخاب کنید، سعی کنید به آخرین باری فکر کنید که واقعاً خوشحال شدید. ممکن است بتوانید از این امر به عنوان یک سازنده خوشبختی در آینده استفاده کنید.



۳. چه کاری انجام دهم اعصاب به هم میریزد؟

خیلی مهم نیست که چقدر در ازدواج خود خوشحال باشید. هر دو سرانجام خواهید آموخت که چگونه با یکدیگر کنار بیایید و اغلب حتی بدون درک اینکه چه کاری انجام می‌دهید همدیگر را درک می‌کنید. از همسران بپرسید که چه کاری انجام دهید اعصاب او آرام می‌شود و ببینید آیا این چیزی است که می‌توانید آنرا اصلاح کنید. امیدوارم همسران با انجام دادن کاری که اعصاب شما را بهم میریزد، تلافی نکنند. هدف در هر بخش از مشاوره ازدواج و سوالات مشاوره ازدواج رسیدن به سازش است که به نفع هر دو شماست.

۴. چه چیزی را در مورد همسر آینده تان بیشتر دوست دارید؟

تمرکز روی سوالات منفی در جلسات مشاوره ازدواج آسان است، اما بررسی جوانب مثبت نیز بسیار مهم است. به ویژگی‌هایی که باعث عاشق شدن شما نسبت به همسران شده است، بیندیشید و به مواردی که تا به امروز شما را بهم ریخته است، فکر کنید. از همسر خود بپرسید که در مورد شما او چه چیزی را بیشتر دوست دارد. اگر در حال جنگ با عزت نفس پایین هستید، اینکار می‌تواند به سرعت می‌تواند به شما اعتماد به نفس دهد و یادآوری کند که چقدر برای افراد اطراف خود ارزشمند هستید.

۵. آیا به همسران اعتماد دارید؟

اعتماد یک مؤلفه اساسی در هر رابطه موفق است. اگر همسر شما به شما اعتماد ندارد، از همسر خود علت را بخواهید و اگر دیگر قادر به اعتماد به همسر خود نیستید، با او صحبت کنید. اگر هر کدام از شما در اعتماد به

دیگری مشکل دارد، در حضور مشاور در رابطه با آن صحبت کنید. اگر دروغ، خیانت، اقدامات مشکوک یا هر چیز دیگری در این زمینه است، مشاور شما میتواند به شما کمک کند مشکلات خود را برطرف کنید. امیدواریم با سوالات مشاوره ازدواج، اعتماد متقابل خود را نسبت به یکدیگر بدست آورید.



۶. چه چیزی شما را تشویق به انجام مشاوره ازدواج کرده است؟

آیا شما کسی بودید که برای مشاوره ازدواج خود وقت گرفته اید یا شما کسی بودید که موافقت کردید با نامزد خود به جلسه مشاوره ازدواج بروید. دریابید که چرا همسران تصمیم گرفته است که به دنبال کمک حرفه ای باشد.

- از او بپرسید که اهداف وی در این روند چیست؟
- همسر شما میخواهد ازدواج و رابطه با شما را نجات دهد؟
- آیا او نگران طلاق است؟
- آیا عذاب وجدان دلیلی برای ازدواجش بوده است؟
- آیا بچه دار شدن و ادامه نسل برایش مهم بوده است؟
- ممکن است علت اصلی ازدواجش تنها نبودن و ترس از تنهایی باشد؟
- ممکن است به خاطر نیاز جنسی ازدواج را انتخاب کرده باشد؟
- آیا اعتیاد، استرس مالی، مدیریت خشم یا هر چیز دیگری باعث ایجاد شکاف بین شما میشود؟

با درک دلیل رفتن همسران به مشاوره، ممکن است احساس بهتری نسبت به دیدگاه او در مورد ازدواج خود به عنوان یک فرد بدست آورید.

۷. چه کاری میتوانم انجام دهم تا ازدوایمان بهتر شود؟

به همان اندازه که ممکن است بخواهید همه سرزنشها را به همسران وارد کنید، واقعیت این است که دو نفر، کمی طول میکشد تا بتوانند به ازدواج برسند. حتی اگر احساس میکنید در یک رابطه یک طرفه هستید، باید از همسران سؤال کنید که چه کاری میتوانید برای بهتر شدن ازدواج خود انجام دهید. البته همسر شما باید مایل باشد، همین موضوع را از شما بپرسد. اگر اینگونه نباشد، مشاور ازدواج شما به احتمال زیاد عدم تعادل در پاسخگویی را بیان خواهد کرد و این سوال را از طرف همسران میپرسد. صادقانه جواب دهید، اما احترام خود را برای همسران در این روند نشان دهید.

۸. آیا از نظر جنسی نسبت به خود شناخت دارید؟

رابطه جنسی ممکن است سنگ بنای یک ازدواج خوب نباشد، اما میتواند یک مؤلفه اصلی در موفقیت کلی یک رابطه باشد. از صحبت کردن در مورد رابطه جنسی در مقابل مشاور خود خجالت نکشید، خصوصاً اگر این مسئله یکی از اصلی ترین موضوعات ازدواج شما باشد. اگر در مورد احساسات خود در یک فضای آزاد و صادقانه صحبت کنید، میتوانید یاد بگیرید که چگونه صمیمیت خود را بهبود بخشیده و پیوندهای زناشویی خود را تقویت کنید.

۹. چند سال پس از ازدواج در چه جایی قرار خواهیم داشت؟

در مورد آینده با همسر خود صحبت کنید. در ۵، ۱۰ و یا ۲۰ سال آینده کجا خواهیم بود؟ اگر با روشی که الان پیش میرویم ادامه دهیم، آیا در آن چارچوب زمانی پیشرفت خواهیم کرد. اگر اینطور نیست، چه کاری میتوانیم انجام دهیم تا مشکلاتمان برطرف شود و مجدداً ازدواج خود را درست انجام دهیم؟ اهداف خود را به عنوان یک زن و شوهر (یا به عنوان یک خانواده) تنظیم کنید و به توافق برسید که در هنگام پیشرفت، شما باید در کجای زندگی قرار بگیرید.



۱۰. آیا میدانی چقدر دوستت دارم و از شما قدردانی میکنم؟

مهم است که به همسران اطلاع دهید که چقدر شما او را دوست دارید و چقدر میخواهید رابطه برقرار شود. اگر همسران احساس کم ارزشی یا بی ارزشی میکنند، باید از این امر آگاه باشید. سپس میتوانید تلاش کنید تا عشق خود را آزادتر نشان دهید.

۱۱. واقعاً در مورد رابطه چه احساسی دارید؟

ممکن است احساس کنید که این رابطه قابل نجات است، اما همسران ممکن است احساس کند که برای نجات آن خیلی دیر شده است. اگر شریک زندگی تان را به مشاوره واداشته اید، به احتمال زیاد هنوز چیزی برای کار کردن باقی مانده است. اما مهم است که بدانید طرف مقابلتان در رابطه با به نتیجه رساندن کارها کجا ایستاده است.

۱۲. چه نوع عشقی را احساس میکنید؟

اینکه از همسران بپرسید که آیا شما را دوست دارد، یکی از اساسی ترین سوالات مشاوره ازدواج است. فرورفتن و خارج شدن از عشق رمانتیک آسان است، اما عشق در یک ازدواج واقعی عمیق تر است. اگر همسران هنوز احساسات عمیق و پایداری نسبت به شما دارد، پس ارزشش را دارد که به کار روی رابطه ادامه دهید. مشکل از زمانی شروع میشود که اصلاً به آن اهمیت ندهید.

۱۳. انتظارات شما از مشاوره ازدواج چیست؟

از شریک زندگی خود بپرسید که از مشاوره ازدواج چه انتظاری دارد. اگر همسران با همان امیدی که شما برای نجات ازدواج اقدام میکنید به مشاوره می پردازد، پس شانس خوبی وجود دارد که بتوانید مسائل را حل کنید.

۱۴. آیا مایل به تغییر برای ایجاد بهبود هستید؟

هر دوی شما باید مایل به کار روی رابطه تان باشید تا آنرا به نتیجه برسانید. یکی از مفیدترین سوالات مشاوره ازدواج که میتوانید از همسران بپرسید، این است که آیا او حاضر است تمام تلاش خود را برای بهتر کردن اوضاع انجام دهد، به شرطی که شما آماده انجام همین کار باشید. مهمترین بخش مشاوره شما این است که بخواهید صادقانه به همه این سوالات مشاوره پاسخ دهید. اگر به این موضوع، بیشتر به عنوان یک تفتیش عقاید نگاه کنید که همسران با تمام این سوالات کباب شده است، ممکن است وقت خود را تلف نکنید. مواقعی پیش می آید که افراد برای مشاوره حاضر میشوند و تنها کاری که واقعاً میخواهند انجام دهند، تنبیه همسرشان است. آنها علاقه ای به حل و فصل چیزی ندارند. آنها به دنبال مشاور هستند تا طرف شان را گرفته و دیدگاه آنها را تأیید کند. یک مشاور خوب هیچگاه طرفداری نمیکند.

بسیار مراقب باشید که برای پاسخ هر سوال طومار ننویسید. این یک تمرین سخنرانی نیست، بلکه مشاوره است. شما باید در لحظه صحبت کنید تا احساسات شما واقعی و صادقانه باشد. اینها تنها بخشی از سوالات مشاوره ای است که ممکن است بپرسید. البته قطعاً سوالات بسیار زیاد دیگری مختص رابطه شما وجود خواهد داشت.

چند سوال دیگر که زوج درمانگر از شما می پرسد

- چه مشکلاتی بیش از بقیه شما را آزار میدهند؟
- چگونه و از چه زمانی متوجه این مشکلات شده اید؟
- فکر میکنید که مشکلاتتان راه حلی دارند؟
- چه چیزهایی را در یکدیگر دوست دارید یا ندارید؟
- آیا دچار افسردگی، اضطراب یا بقیه مشکلات روحی هستید؟
- آیا از گذشته درگیری هایی دارید؟
- چه چیزی در زندگی مشترک باعث خوشحالی شما میشود؟

منابع: perspectivesoftroy و guidedoc.com