

روابط قبل از خواستگاری: آسیب‌ها و سلامت آن

نویسندگان: فرشاد بهاری^۱، اشرف‌السادات حسینی^۲، دکتر سیداسماعیل مهدوی هرسینی^۳

چکیده:

در این مقاله کوشیده شده است تا به بحث درباره روابط قبل از خواستگاری با تأکید بر روابط انسانی پرداخته شود. مقاله با مقدمه‌ای درباره اهمیت رابطه آغاز شده، سپس درباره ویژگی‌های روابط قبل از خواستگاری در حد حوصله مقاله بحث می‌شود. آنگاه انگیزه‌های مؤثر بر رابطه قبل از خواستگاری مطرح می‌شود و درباره عوامل مؤثر بر رابطه سخن به میان آمده است. در ادامه تلاش شده است که پرتگاههای رابطه قبل از خواستگاری مطرح شود، آنگاه درباره سلامت «رابطه» مذکور به اختصار بحث می‌شود و سرانجام به اختصار درباره نقش مشاوره قبل از ازدواج در امکان یک انتخاب مناسب بحث شده است.

حریم عشق را در که بسی بالاتر از عقل است کسی آن آستان بوسد، که جان در آستین دارد
(حافظ)

کلید واژه: روابط، خواستگاری، سلامت، آسیب‌ها

مقدمه

لونیس توماس به نقل از مینوچین، عقیده دارد که: «موجودات زنده تمایل دارند دور هم جمع شوند، به یکدیگر بپیوندند، درون هم زندگی کنند، به وضع قبلی بازگردند و در صورت امکان با یکدیگر کنار بیایند. روال دنیا بر این است» (۱).

از تولد تا مرگ انسان، هیچ چیزی به اندازه «رابطه» در زندگی او نقش و اهمیت ندارد. ما انسان‌ها در «رابطه» متولد می‌شویم، در «رابطه» رشد می‌کنیم و بزرگ می‌شویم، در «رابطه» زندگی می‌کنیم، در «رابطه» می‌آموزیم، در «رابطه» هویت و شخصیت ما شکل می‌گیرد، در «رابطه» شادی می‌کنیم یا در غم و غصه‌های یکدیگر شریک می‌شویم، در «رابطه» بیمار یا درمان می‌شویم ... و سرانجام در «رابطه» می‌میریم.

خواجه نصیرالدین طوسی در این باره می‌نویسد:

«... مردم به یکدیگر محتاجند و کمال و تمام هریک به نزدیک اشخاص دیگر است ... و هیچ شخصی به افراد به کمال نمی‌تواند رسید» (۲).

علاوه بر آن «خلاء تنهایی» انسان در «رابطه‌ها» پرمی‌شود و داروی درد «تنهایی» نیاز قطعی انسان به «داشتن رابطه»، به احساس تعلق متقابل و احساس محبت دوجانبه است.

در واقع احساس تعلق و محبت زیربنای بقا و سلامت روانی انسان و عدم آن شرط کافی برای دچار شدن به انواع بیماریهای روانی است (۳). اما به رغم اهمیت حیاتی نیاز به داشتن «رابطه»، راه این رابطه صمیمانه (رابطه‌ای که آرزوی دلهاست)، راه ساده‌ای نیست. چه بسیارند اشخاصی که به اسید داشتن رابطه‌ای دلخواه وارد زندگی یکدیگر می‌شوند و سالها «انتظار» آن را می‌کشند یا عده‌ای سالها در حسرت عدم این «رابطه صمیمانه» سوگواری و برخی نیز موفق می‌شوند که در یک رابطه صمیمانه پایدار باقی بمانند.

۱- دانشجوی دکترای مشاوره و کارشناس دفتر مرکزی مشاوره وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۲- دانشجوی فوق‌لیسانس مشاوره و کارشناس دفتر مرکزی مشاوره وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۳- عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی

این تمایل به گرویدن به همدیگر و باهم بودن خصوصاً در نوجوانی و جوانی اشخاص را قویاً به سمت یکدیگر سوق می‌دهد که در برخی منجر به « ازدواج » و تشکیل زندگی مشترک می‌شود.

در واقع، ازدواج، رابطه‌ای است که شخص با انتخاب وارد آن می‌شود و تقریباً نیم قرن در این رابطه باقی خواهد ماند. زن و مردی که با هم ازدواج می‌کنند باید بتوانند خود را با نیم قرن تحولات اجتماعی، و رشد و تغییرات متقابل یکدیگر تطبیق دهند. اگر از عهده این کار برنایند به احتمال زیاد رابطه زناشویی آنها دچار مشکل خواهد شد (۳). اگرچه معمولاً شخص با انتخاب خود وارد ازدواج می‌شود اما قادر نیست با انتخاب از آن خارج شود.

بنابراین دقت در انتخاب نوع رابطه از اهمیت فراوانی برخوردار است. روابط بین اشخاص بستگی به اهدافی که طرفین رابطه از آن دنبال می‌کنند انواع مختلفی به خود می‌گیرد اما رابطه می‌تواند آسیب‌زا (پاتولوژیک) یا سازنده و سالم باشد.

مراوده‌های قبل از انتخاب و دقیقاً مراوده‌های قبل از خواستگاری اساساً می‌توانند تعیین کننده و پیش‌بینی کننده تداوم یا قطع رابطه باشند. شناسایی این مراوده‌ها و ویژگی‌های آن در مشاوره قبل از ازدواج به «انتخاب مناسب» کمک می‌کند.

ویژگی‌های روابط قبل از خواستگاری

ازدواج یک انتخاب فرایندی است. یعنی دارای مراحل است. وارد شدن به رابطه از طریق انعقاد یک میثاق عاطفی - اجتماعی بین دو عضو دو خانواده و اعلام موافقت خانواده‌های اصلی صورت می‌گیرد. مراسم عروسی، اعلام رسمیت یافتن «رابطه دو عضو از این دو خانواده است». زن و شوهر با برگزاری مراسم عروسی می‌باید خود را برای

نیم قرن تغییر و تحولات زندگی زناشویی آماده کنند. نیم قرن زندگی مشترک و کنار آمدن و مقابله با مشکلات زندگی کار آسانی نیست (۳). در دنیای امروز ما شاهد هستیم که تعداد قابل توجهی از کسانی که قصد ازدواج دارند، شریک زندگی خود را « انتخاب » می‌کنند و سپس درصدد کسب تأیید رأی خانواده برمی‌آیند. مبنای چنین انتخابی اصولاً مراوده‌های آنان قبل از اعلام نظر قاطع درباره ازدواج به یکدیگر و به‌طریق اولی به خانواده‌ها است. به همین دلیل این مقطع یا مرحله از «آشنایی»ها ممکن است زندگی مشترک دختر و پسر را در آینده پایه‌ریزی کند و به همین دلیل از اهمیت برخوردار است.

در این مرحله، طرفین رابطه با وضعیت عاطفی نامطمئنی روبرو هستند. از طرفی یک کشش قوی آنها را به سمت جنس مخالف سوق می‌دهد که اساس آن را میل به محبت و مهرورزی تشکیل می‌دهد. اوج این تمایل به صورت «تصرف» معبود تجلی می‌کند.

از طرفی نیز عدم آمادگی روحی و مالی نوعی تردید در تصمیم‌گیری را در این اشخاص قوت می‌بخشد. لذا در انتخاب نهایی مردد هستند و در آنها دودلی موج می‌زند. حالتی که بعضاً به تعویض انتخاب نیز منجر می‌شود.

رابطه در این مرحله ماهیتی شکننده، آسیب پذیر و آسیب‌زا دارد. به همین دلیل طرفین رابطه هر دو یکدیگر را زیر ذره‌بین می‌گیرند و با احتیاط با هم رفتار می‌کنند. این احتیاط در قالب «بروز رفتارهای پسندیده» نشان داده می‌شود.

ممکن است هریک از طرفین رابطه از خود واقعی‌اش فاصله بگیرد و بکوشد آن طور عمل کند که محبوبش طلب می‌کند. چنین عملی موجب می‌شود تا بین خوشتن واقعی و شخصیت اجتماعی فاصله بیفتد و شخصیت اجتماعی در روابط دوتایی جایگزین شخصیت واقعی شود. در چنین

پاسی از شب بیدار بماند و روز بعد چنان با طراوت و شادابی سر کار برود که انگار تمام شب را خوابیده است. ممکن است فرد چنان مجذوب طرف مقابل شود که حتی خورد و خوراک را فراموش کند و اصلاً توجهی هم به آن نداشته باشد.

ترشح این پپتید در بدن، اضطراب را به آرامش، رخوت را به شادابی و انرژی بیشتر تبدیل می‌کند و حالت مطلوب و دلچسبی را در فرد به وجود می‌آورد تا دنیا را با دید مثبتی ببیند و طرفین رابطه چنین استنباط می‌کنند که این شریک رابطه اوست که چنین وضعیت مناسبی را در او به وجود آورده است، این نگرش تا حدودی درست است اما فقط تا حدودی (۴).

و بالاخره ویژگی بارز این دوره آن است که چون طرفین رابطه هنوز بلحاظ شرعی و قانونی زن و شوهر نمی‌باشند امکان گسستگی و فراق از یکدیگر بالفعل وجود دارد و در بسیاری این اتفاق می‌افتد.

انگیزه‌های مؤثر در ایجاد رابطه

روابط دوتایی بین دو نفر از جنس مخالف معمولاً با اولین خیال یا احساسی که متعاقب اولین تماس چشمی است جان می‌گیرد. جان گرفتن این رابطه به ماهیت مراوده، نوع رابطه و اثرات رابطه بر هر یک از طرفین بستگی دارد.

ماهیت رابطه: هر رابطه‌ای می‌تواند ماهیتی پاتولوژیک یا سالم داشته باشد. نیست و مقصود طرفین از رابطه بر ماهیت رابطه اثرگذار است. رابطه موقعی پاتولوژیک است که نیت انحرافی و با هدف فریبندگی باشد. برخی از این نیات و یا انگیزه‌های انحرافی در زیر توضیح داده می‌شوند.
اهداف انحرافی: معمولاً اما نه همیشه در ایجاد رابطه، نیت و هدف بسیاری از اشخاص نفوذ و سوءاستفاده از

وضعی اعمال و گفتار شخص با دقت خاص و به صورت گزینشی و یارپسند به نمایش گذاشته می‌شود. این تدبیر گرچه دسترسی به خواسته‌های محبوب را تسهیل می‌کند اما خویشتن واقعی طرفین رابطه تحلیل می‌رود.

در این مرحله، هدف آن است که شخص مطلوب یار افتد و خیال وصال یار به واقعیت برسد. از این روی، هریک از طرفین رابطه می‌کوشد از بسیاری از خواسته‌ها و عقاید خود دست بشوید و خواسته‌های محبوبش را خواسته‌های خود بداند و چنانچه این وضع ادامه یابد در محبوب خود ذوب می‌شود. این حالت با حلول و نفوذ یار در شخص مشخص می‌شود. طوری که فرد استقلال رأی خود را از دست می‌دهد و در پناه دیگری پناه می‌گیرد.

معمولاً اسطوره غالب در پندار طرفین رابطه نسبت به یکدیگر آن است که تویی عیب و نقص هستی به همین دلیل هر دو نیرویی را نسبت به دیگری در خود احساس می‌کنند که خارج از کنترل و استدلال می‌تواند برود. مشکلات را به راحتی نادیده می‌گیرند یا کم اهمیت جلوه می‌دهند. سعی می‌کنند خود را تواناتر از آنچه که هست، نشان دهند. تمام رفتارها و گفتارهای آنان از صافی خوش‌برخوردی عبور می‌کند، به طوری که هر یک از آنها چنین احساس می‌کنند و حتی می‌اندیشند که او همان کسی است که آرزویش را در دل داشته است.

تحقیقات حاکی است که اشخاص (دوتایی‌ها) نه تنها چنین شور و شعف شدید و عمیقی را در سطح هیجانی تجربه می‌کنند بلکه فرایندهای فیزیولوژیکی نیز در آنها رخ می‌دهد که احساسات آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

علاقه طرفین رابطه موجب تشدید ترشح پپتیدی به نام فنوتیلامین (PEA) در بدن می‌شود. فنوتیلامین باعث افزایش انرژی، دست دادن احساس خوب، نگرش مثبت و کاهش درد می‌شود. این ماده باعث می‌شود که فرد تا

طرف مقابل است. همین تملق و حتی تحسین غیر صادقانه آنها می‌تواند رابطه آنها را با یکدیگر خراب کند. یکی از اهداف انحرافی رابطه این است که شخص رابطه را فقط با نیت پرکردن خلاء تنهایی خود انتخاب کند. به همین دلیل فقط یک نفر را به دنیای مجردی خویش اضافه می‌کند و بس.

تسکین جنسی: یکی دیگر از نیات رابطه دو جنس مخالف است. این نیت بخودی خود ناپسند نیست اما چنانچه تنها هدف برقراری رابطه رسیدن به تسکین جنسی قبل از ازدواج باشد، نمی‌تواند ضامن یک رابطه پایدار باشد. چنین نیتی ناشی از این نگرش می‌تواند باشد که عشق چیزی جز ترشح هورمون‌های جنسی در روابط بین دو جنس مخالف نیست...

فرار: فرار از اوضاع متشنج و پرتنش درون خانواده از طریق ایجاد رابطه با جنس مخالف، یکی دیگر از نیات انحرافی رابطه دو جنس مخالف می‌تواند باشد. در واقع این نوع رابطه بیشتر ابزاری است. به همین دلیل طرف رابطه ممکن است خیلی زود متوجه شود که طرف مقابل وی را بخاطر خودش نمی‌خواهد بلکه برای کاهش مشکلات درونی خود با او رابطه برقرار کرده است.

ایجاد رابطه با هدف پوشاندن احساس خود کم بینی یا حالات عاطفی و روحی ناخوشایند مانند کاهش افسردگی و اضطراب می‌تواند فضای رابطه سالم را آلوده کند. زیرا در یک رابطه منصفانه، داد و ستد عاطفی و روحی برای طرفین رابطه محوریت اصلی دارد.

عوامل مؤثر بر روابط قبل از خواستگاری

در برقراری رابطه متقابل، چهار نکته نقش اساسی دارند که عبارتند از:

۱- نظر شخص درباره رابطه

۲- رابطه شخص با اشخاص مهم در زندگی خود

۳- الگوی روابط ناسازگار

۴- شالوده‌های ایجاد رابطه مطلوب

۱) **نظر شخص درباره رابطه:** در واقع هر رابطه‌ای به منظور رفع نیازهای انسان برقرار می‌شود. فرض بر آن است که طرفین رابطه داوطلبانه وارد رابطه می‌شوند و تا وقتی به آن ادامه می‌دهند که پاداش یا دستاوردهای رابطه «ارزش» ادامه آن را داشته باشد. این پاداش یا دستاورد می‌تواند محبت، توجه، تأیید، مقبولیت و هر چیز دیگری باشد که برای طرفین رابطه با ارزش است.

بعلاوه طرفین رابطه انتظار یک داد و ستد منصفانه را دارند. در غیر این صورت وارد رابطه نمی‌شوند و چنانچه هزینه رابطه بیشتر از پاداش آن باشد، ادامه رابطه قطع می‌شود. در روابط قبل از خواستگاری، طرفین رابطه معمولاً به مقایسه رابطه فعلی با روابط مشابه گذشته می‌پردازند. (خواه مربوط به خودشان یا دیگران باشد). همچنین رابطه کنونی خود را با مسیر روابطی که امکان این رابطه به آنها برای طرفین وجود دارد، مقایسه می‌کنند.

۲) **رابطه با اشخاص مهم زندگی:** یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر طرفین رابطه است. تجارب اشخاص در طول زندگی خود نقش کلیدی در انتخاب نوع رابطه و طرفین رابطه دارد. تجارب مثبت یا منفی اشخاص در گذشته روی رابطه آنها با فرد مورد علاقه تأثیر می‌گذارد. می‌توان در این باره به پنج نکته کلیدی درباره شکل‌گیری روابط و سیر آن اشاره کرد که عبارتند از: ۱) مواجهه، ۲) جذابیت متقابل، ۳) همسازی متقابل، ۴) ارتباط متقابل، ۵) بی‌پرده‌گویی. **مواجهه:** اولین تماس یا مواجهه متقابل طرفین رابطه در مرحله قبل از انتخاب برای هر دو نفر جذاب و هیجان‌انگیز یا تهدیدآمیز است. با این حال طرفین رابطه در اولین



خواجه نصیرالدین طوسی (۲) در باره صحت نفس به نقل از جالینوس حکیم می‌نویسد:

معایب هر شخص به علت حب نفس، از خود او مخفی است. لذا باید دوستی اختیار کند تا بعد از مؤانست، او را از عیوب نفس‌اش با خبر کند و راضی نشود که به او بگوید: بر تو هیچ عیب نمی‌بینم.

بی‌پرده‌گویی تا حدی به نوع و میزان صمیمیت دو طرف رابطه بستگی دارد، اما برخی از ابعاد یا نکات مربوط به بی‌پرده‌گویی از این قرارند:

- ۱- میزان و وسعت اطلاعات
- ۲- صمیمیت و عمق اطلاعات
- ۳- مثبت یا منفی بودن اطلاعات
- ۴- زمان داد و ستد اطلاعات

میزان داد و ستد اطلاعات در مراحل مختلف رابطه متفاوت است. در شروع رابطه، داد و ستد اطلاعات هیچ یا کم است. بی‌پرده‌گویی زیاد مستلزم نزدیکی و صمیمیت زیاد است. اما حتی بی‌پرده‌گویی زیاد هم گرچه رضایت بخش طرف مقابل است اما بهایی که گوینده ممکن است در نهایت بپردازد سنگین است. مثل اضطراب، ناراحت شدن یا ناراحت کردن، احساس آفت و کم ارزش شدن در نظر دیگری. در واقع در یک جمله می‌توان گفت که زمانی می‌توان بی‌پرده بود که قدرت «پذیرش» در دیگری وجود داشته باشد.

آسیب شناسی رابطه قبل از خواستگاری

«رابطه» به رغم آنکه می‌تواند «خلاء تنهایی» اشخاص را پُر کند و آرامش‌بخش باشد، مصون از پاتولوژی نیست. روابط قبل از ازدواج یا خواستگاری ممکن است گرفتار ۳ آسیب جدی شوند و «عزت نفس» طرفین رابطه را تحت تأثیر قرار دهند که عبارتند از:

تماس معمولاً تمایل خود را بصراحتاً علنی نمی‌کنند و جانب احتیاط پیش می‌گیرند. شروع مواجهه معمولاً با گفتار یا عملی ملازم است. این عمل یا عبارت می‌تواند یک تبسم، نگاه نافذ و پرمعنا، یا ابراز نکته جالبی باشد. چنانچه شخص مقابل این دعوت را اجابت کند، مواجهه شروع شده است.

جذابیت متقابل: جذابیت رکن آغازین ارتباط است. عواملی که موجب جذب شدن اشخاص به یکدیگر می‌شود عبارتند از:

- ۱- جذابیت ظاهری شخص
- ۲- نزدیکی / مجاورت مکانی افراد با یکدیگر
- ۳- در دسترس بودن طرف مقابل
- ۴- شباهت و مکملیت

همسازی متقابل: از جمله عوامل مؤثر در ایجاد ارتباط است. همسازي متقابل در واقع فرآیند کنار آمدن با طرف رابطه یا حل مشکلات بین اشخاصی است. چنانچه طرفین رابطه بایکدیگر کنار بیایند امکان ادامه رابطه فراهم می‌شود.

ارتباط متقابل: رابطه متقابل طرفین کلید ایجاد، حفظ و رفع مشکلاتی است که رابطه را تهدید می‌کنند و از طریق «کلامی و غیر کلامی» صورت می‌گیرد. ارتباط کلامی بیشتر برای تبادل و انتقال اطلاعات و یا بیان احساس در قالب کلمات است. ارتباط غیر کلامی به صورت ایماء و اشارات و حرکات است. کلیم کاشانی (۱۳۵۴) در این باره می‌نویسد.

اظهار عشق را به سخن احتیاج نیست

چندان که شد نکه به نکه آشنا بس است

بی‌پرده‌گویی: چهارمین عامل مؤثر در ایجاد ارتباط بی‌پرده‌گویی است. بی‌پرده‌گویی یعنی گفتگو درباره خود و طرف مقابل و عملی است که به طرفین امکان می‌دهد با ابعاد زندگی، رفتار، افکار و احساسات یکدیگر آشنا شوند.

(۱) سوء استفاده جنسی :

رابطه دوتایی دو جنس مخالف همواره در معرض خطر گرفتار شدن به سوء استفاده جنسی است. سوء استفاده جنسی افت رابطه سالم دوتایی است. شکستن حرمت و حریم جنسی به معنی شکستن انحصار رابطه جنسی قبل از ازدواج است. لذت جنسی یکی از قوی‌ترین بهانه‌ها یا انگیزه‌ها برای شکل دادن به روابط دوتایی دو جنس مخالف است. رابطه جنسی قبل از ازدواج خواه فرجام آن به وصال یا فراق یار انجامد، اثرات نامطلوبی بر آینده رابطه زن و شوهر، یا طرفین رابطه می‌گذارد. زیرا این اسطوره ذهنی همواره در ناخودآگاه جمعی و به صورت کهن الگو در ذهن هر دختر و پسر ایرانی نقش بسته است که « زن و مرد فقط از طریق ازدواج بر یکدیگر حلال می‌شوند». خروج از این اسطوره در حکم انحراف از سنتها و آداب و رسوم فرهنگی است که اشخاص در آن بزرگ شده‌اند و هویت و شخصیت‌شان با آنها گره خورده است.

(۲) وابستگی یا گره عاطفی :

علاقه ضامن ایجاد رابطه است و هر رابطه‌ای بین دو جنس مخالف معمولاً با علاقه شروع می‌شود. برای شروع رابطه، علاقه شرط لازم است اما برای ادامه رابطه شرط کافی نیست. چنانچه رابطه طرفین بیشتر بر بُعد عاطفی (علاقه) و در درجات شدید آن یعنی عشق استوار باشد، امکان و قرار تصمیم‌گیری را از یکی از طرفین می‌گیرد. یک چنین عشق آتیشینی می‌تواند زندگی طرفین رابطه را فلج کند و مانع از تعمق و اندیشیدن منطقی می‌شود. ایرج میرزا درباره این عشق آتیشین می‌نویسد :

عشق کند جام صبوری تهی.....آه من العشق و ز حالاته
گره عاطفی همانند پیله طرفین رابطه را در یک رابطه راکد و ایستا گیر می‌اندازد. قدرت عمل و ابتکار عمل را از دل‌باخته می‌گیرد و به دلبر می‌دهد و عاشق را دچار فلج

عاطفی می‌کند و امکان قطع رابطه را در جایی که چاره‌ای جز آن نیست، ناممکن جلوه می‌دهد. زیرا از دید دل‌باخته قطع رابطه به معنای از دست‌دادن سرمایه‌گذاری عاطفی، روانی، اجتماعی و ... هنگفتی است و وقتی رابطه بناچار گسسته می‌شود، تحمل این فراق را بسیار شاق می‌کند. گره عاطفی باعث می‌شود که دل‌باخته خود را متعلق به محبوب و دلبر بداند و همان انتظار را از او دربار خود داشته باشد. گره عاطفی طرفین رابطه را وادار می‌کند که یکدیگر را به هر نحو ممکن به تصرف و تصاحب خود درآورند و زمانی که فتح و پیروزی در رابطه برای طرفین ممکن نباشد و آرزوی وصال یار به یأس تبدیل شود، آنگاه ممکن است فرزند خلف آن یعنی افسردگی و اضطراب، احساس بی‌ارزشی و پوچی و تهی شدن به هردو یا یکی دست‌دهد.

(۳) نامحیوبی در چشم نسل اول :

سومین آسیب جدی حاصل از روابط قبل از خواستگاری که ممکن است پسند والدین نباشد، این است که طرفین رابطه ممکن است محبوبیت خود را نزد والدین از دست بدهند و والدین به آنها بی‌اعتماد شوند. گاه بعضی خانواده‌ها تا مرز طردکردن فرزند، پیش می‌روند.

سلامت رابطه

تقریباً ایجاد رابطه مطلوب و رضایت بخش ساده گرفته شده است. گاه بافت رابطه طوری است که هرگونه تحسین طرف مقابل نیز می‌تواند رابطه فرد را با شخص مقابل خراب کند. خصوصاً موقعی که تحسین صادقانه نباشد. برای بهبود رابطه و حفظ آن رعایت برخی اصول می‌تواند مفید باشد، این اصول اختصاراً عبارتند از :

الف) رعایت حقوق و اهداف متقابل: احترام به عقیده طرف رابطه به رغم اینکه مورد قبول و تأیید هم نباشد می‌تواند به بهبود رابطه کمک کند.

نقش مشاوره قبل از انتخاب در حفظ رابطه سالم
کارشناسان بر این عقیده‌اند که اگر «ازدواج» را به عنوان نخستین تعهد قانونی و عاطفی در زندگی بزرگسال بدانیم، انتخاب همسر، خود یک معیار رشد و پختگی فرد در زندگی به شمار می‌آید. بنابراین چنانچه دختر و پسر قبل از ازدواج آگاهی‌های لازم را درباره خود و همسری که برمی‌گزینند، داشته باشند. بسیاری از مشکلات زنها و شوهرها قابل پیش‌بینی و در نتیجه قابل پیشگیری است (۵). مشاوره‌های قبل از انتخاب این امکان را به طرفین رابطه می‌دهد که بتوانند با واقع‌بینی یکدیگر را بپذیرند و قبل از اینکه گره عاطفی بین آنها بوجود آید و فاصله گرفتن آنها از یکدیگر دشوار گردد، با بررسی معیارها و خواسته‌هایی که از همسر آینده و زندگی مشترک دارند و کسب شناخت بهتر از خود، با آمادگی بیشتری وارد زندگی شوند. و سرانجام مشاوره قبل از انتخاب به طرفین رابطه کمک می‌کند که شروع رابطه‌ای که با «عشق» است، با «دوست داشتن» ادامه یابد و چنانچه چاره‌ای جز قطع رابطه نیست، رابطه با یک وداع منصفانه خاتمه یابد. بحث را با بیتی از حافظ به پایان می‌رسانم.

از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر
یادگاری که در این گنبد دوار بماند

ب) توجه به ساخت رابطه: ساخت یا چارچوب رابطه با گذشت «زمان» شکل می‌گیرد.
ج) ارتباط صحیح: ارتباط صحیح حداقل ۳ مقوله اصلی دارد:
۱- باید پیام‌دهنده خوبی بود، ۲- باید پیام‌گیرنده خوبی بود، ۳- باید به فرا ارتباطها توجه داشت. فرا ارتباط یعنی توجه به جو عاطفی حاکم بر رابطه، چه عواملی برقراری ارتباط و رسیدن به تفاهم را مشکل می‌کند، آیا مقدار اطلاعات مبادله شده بین طرفین رابطه متوازن است؟ چه کسی بیشتر صحبت می‌کند و چه کسی بیشتر گوش می‌دهد؟
د) آگاهی: آگاهی در «رابطه» صورت‌های مختلفی دارد. سه بُعد مهم آگاهی که در حفظ و بهبود رابطه اثر دارد عبارتند از: ۱) داشتن دید واقعی نسبت به خود (اطلاع از توانایی‌ها و قبول محدودیت‌ها)، ۲) داشتن دید واقعی نسبت به طرف مقابل (تشخیص نقاط قوت و محدودیت‌های طرف مقابل)، ۳) داشتن دید واقعی نسبت به «رابطه»
ه) کمک‌کردن به رشد طرف مقابل: شرایط متعددی لازمه ایجاد و تداوم رابطه مطلوب است. سه شرط مهم رابطه مطلوب و رضایت‌بخش عبارتند از: ۱- بازبودن و هم‌فهمی: یعنی شریک عواطف و احساسات طرف مقابل بودن و مشکلات او را از آن خود دیدن. ۲- پذیرش: پذیرش یعنی دیگری را همان‌گونه که هست قبول کردن و از پیشداوری درباره او امتناع ورزیدن. ۳- توجه و عطف: یعنی اهمیت دادن به طرف مقابل و احساس تعهد نسبت به رفاه اوست.

منابع:

- ۴- بهاری، ف. مهدوی، ا. بیکرستان، ع، «ازدواج: مراحل و ویژگیهای آن» مجله طب و تزکیه، (۱۳۸۱)، شماره ۴۳، صص ۹۳-۱۰۳
- ۵- نوایی‌نژاد، ش. «ملاک‌ها و عوامل مؤثر بر ازدواج موفق جوانان»، ویژه‌نامه مجله طب و تزکیه، ۱۳۸۰، صص ۵-۱.

- ۱- مینوچین، س. فیشمن، ج «فنون خانواده درمانی» (مترجمان: فرشاد بهاری، فرح صبا) انتشارات رشد، ۱۳۸۱، جلد اول.
- ۲- ثنایی، ب، «ماهیت روابط انسان‌ها و پربارسازی آن»، مجله پژوهش‌های تربیتی، ۱۳۷۵، شماره ۱ و ۲ جلد ۴.
- ۳- ثنایی، ب، «ازدواج: پرتگاه‌ها و سلامت آن»، مجله پژوهش‌های تربیتی، ۱۳۷۸.

