



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

۲

خبروات

محتوای آموزشی
ویژه ازدواج،
انتخاب همسر و زندگی موفق
شماره ۲



در شماره اول محتوای آموزشی "خشت اول" به بررسی بخشی از آمادگی‌ها و شایستگی‌های پیش از ازدواج (آمادگی درون فردی) که وجود آن برای هر فرد ضروری بوده و می‌توان گفت اولین شرط ازدواج است، پرداخته شد. در این شماره نیز به دیگر آمادگی‌های پیش از ازدواج می‌پردازیم.



آنچه در این شماره می‌خوانیم:

- | | |
|----|-----------------------|
| ۳ | ● آمادگی‌های بین فردی |
| ۷ | ● آمادگی اجتماعی |
| ۹ | ● ازدواج چیست؟ |
| ۹ | ● چرا ازدواج می‌کنیم؟ |
| ۱۱ | ● چگونگی ازدواج |

آمادگی‌های بین فردی

۱- روابط بین فردی مؤثر

(Effective interpersonal relationship)

انسان موجودی اجتماعی است و برقراری ارتباط مؤثر یکی از مهم‌ترین مسائل در زندگی هر فرد می‌باشد. از جمله برتری‌های انسان نسبت به سایر موجودات، گستردگی و تنوع ارتباطات است. هر فرد برای داشتن یک زندگی اجتماعی، نیازمند برقراری ارتباط بوده و این ارتباط مؤثر از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت فرد و جامعه می‌باشد.

مفهوم ارتباط

هر رفتار و عمل متقابلی که شامل انتقال پیام باشد، ارتباط نامیده می‌شود. ارسال پیام، دریافت پیام و نوع پیام در هر ارتباطی بسیار حائز اهمیت است. پیام‌هایی که ارسال می‌شود یا **کلامی** (verbal) است و یا **غیرکلامی** (nonverbal).

ارتباط فرآیندی است که به واسطه آن، عقاید، باورها، نگرش‌ها، احساسات و هیجانات مان را ابراز کرده و نسبت به هیجانات دیگران نیز آگاه می‌شویم. در هر ارتباطی کنش متقابل وجود دارد و حداقل ۲ نفر در آن درگیر هستند؛ در نتیجه می‌توان گفت که ارتباط، پیام دوطرفه یا چندطرفه است و مهم‌ترین بخش آن، دریافت پیام است؛ یعنی اگر فردی پیامی ارسال کرده اما طرف مقابل آن پیام را دریافت

نکند پس هیچ ارتباطی شکل نگرفته است.

عناصر موجود در ارتباط

- ❖ فرستنده پیام
- ❖ گیرنده پیام
- ❖ نوع پیام
- ❖ کانال ارتباطی (کلامی یا غیرکلامی)

در هر ارتباط مؤثری، این تبادل پیام باید محترمانه صورت گیرد. در ارتباط سودمند، افکار، احساسات و باورها بین فرد گوینده و شنونده محترمانه منتقل می‌شود و شنونده، پیامی با تفسیر شخصی و سوءتعبیر ندارد که این موضوع مستلزم داشتن مهارت‌های ارتباطی و روابط بین فردی مناسب و مؤثر می‌باشد. بنابراین یکی از پیش‌نیازهای ازدواج موفق، برقراری ارتباط بین فردی مؤثر و کارآمد است که از طریق آن فرد بتواند عقاید، نیازها، خواسته‌ها، امیال، احساسات و هیجانات خود را ابراز کرده و متقابلاً از موارد ذکر شده در فرد مقابل نیز آگاه شود و در نهایت به احساس رضایت‌مندی دست یابد.

۲- صمیمیت (Intimacy)

یکی از اصول مهم در ازدواج موفق، ایجاد صمیمیت در زوجین است. صمیمیت دارای ابعاد عاطفی، روان‌شناختی، عقلانی، جنسی، جسمانی، معنوی، زیبایی‌شناختی، اجتماعی و تفریحی است. صمیمیت از عوامل مهم ایجاد ازدواج پایدار بوده و اجتناب از برقراری روابط صمیمانه، می‌تواند موجب

شکست در زندگی فردی و خانوادگی شود. صمیمیت شامل رفتارهایی است که نزدیکی عاطفی را افزایش می‌دهند. نزدیک بودن عاطفی یعنی حمایت و درک متقابل، برقراری ارتباط با دیگران و همچنین سهیم کردن خود، فعالیت‌ها و دارایی‌ها با فرد دیگر. بنابراین صمیمیت عبارت است از احساس محبت و اظهار آن، علاقه، مراقبت، مسئولیت، همدلی و غم‌خواری نسبت به فردی که او را دوست داریم. برای یک ازدواج موفق و پایدار، دارا بودن ظرفیت صمیمیت از عوامل مهم و لازم است.

۳- جراتمندی و قاطعیت (Assertiveness)

جراتمندی یک رفتار بین فردی است که می‌تواند در روابط افراد، اثر مثبت بگذارد. رفتارهای جراتمندانانه افراد لازمه هر ارتباطی است و می‌تواند در یک ازدواج موفق نقش مؤثری داشته باشد.

مهارت جراتمندی، افراد را قادر می‌سازد تا افکار، احساسات، عقاید و ارزش‌های خود را در یک موقعیت آزادانه بیان نموده و برای ارزش‌های دیگران نیز احترام قائل باشند. رفتار قاطعانه به این معناست که ما از حقوق خود نگذشته ولی حقوق دیگران را نیز پایمال نکنیم. افرادی که قدرت ابراز وجود دارند، نیازهای خود را بیان می‌کنند بدون آن که به خواسته‌ها، نیازها و عقاید دیگران بی‌احترامی کنند.

۳- اعتماد بین فردی (Interpersonal trust)

اعتماد یکی از مهم ترین‌ها در هر رابطه نزدیک و صمیمی است که اغلب در کنار تعهد و عشق به عنوان هسته مرکزی رابطه ایده‌آل در نظر گرفته می‌شود. اعتماد در رابطه زناشویی شامل سه بعد: وفاداری، پیش‌بینی‌پذیری و قابلیت اتکا است و وفاداری، مهم‌ترین عامل در این رابطه می‌باشد.

اعتماد، بنیادی نگرشی است که فرد نسبت به خود و دنیای پیرامون خود دارد و موجب تقویت این احساس می‌شود که افراد، امور و دنیا قابل اعتماد و دارای ثبات و استمرار هستند. زندگی بدون حس اعتماد به خود، آینده و جهان پیرامون آن همواره با اضطراب و کشمکش تحمل‌ناپذیری همراه است که ممکن است باعث از هم پاشیدگی فرد و نابودی وی شود.

اعتماد، رشد انسان و شکوفایی استعدادها و توانایی‌های فرد را تسهیل کرده و رابطه او با دیگران و جهان را به رابطه‌ای خلاق و شکوفا تبدیل می‌نماید تا فرد بتواند آرامش، امنیت، آزادی و استقلال را در کنار دیگران و با دیگران تجربه کند؛ پس اعتماد از موارد بسیار مهمی است که باید در فرد، قبل از ازدواج وجود داشته باشد.

آمادگی اجتماعی

آمادگی نهایی که در این شماره به آن می‌پردازیم و افراد باید قبل از ازدواج از آن برخوردار باشند، آمادگی اجتماعی است و شامل تعهد و تحمل اجتماعی می‌باشد.

۱- تعهد اجتماعی (Social commitment)

یکی از معیارهای تأثیرگذار در توسعه اجتماعی جوامع، میزان تعهد و پایبندی افراد به یکدیگر و به جامعه است. تعهد، احساس مسئولیتی است که هر فرد نسبت به نقش خود در روابط اجتماعی با دیگران دارد. مسئولیت‌پذیری همان پذیرش و تعهد برای برآورده کردن ارزش‌های شخصی و همچنین پذیرش و احترام نسبت به ارزش‌های مطلوب جامعه است. فرد مسئولیت‌پذیر و متعهد باید بتواند آگاهانه از برخی خواسته‌های خود به منظور رفاه دیگران چشم‌پوشی کند و توانایی مدیریت خواسته‌ها و تمایلات آنی خود را به خاطر مصالح اجتماعی کلان داشته باشد. این یک مسئله کلیدی در هر ارتباط است که افراد برای ازدواج باید بتوانند تعهد و مسئولیت‌پذیری بالایی داشته باشند تا رابطه‌ای سالم را تجربه کنند.

۲- تحمل اجتماعی (Social tolerance)

برقراری ارتباط با دیگران از مهم‌ترین نیازهای ذاتی و فطری انسان‌هاست. از آنجا که انسان‌ها به لحاظ زبانی، قومی، نژادی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی دارای

تفاوت‌های عمیقی هستند، تنها راه برقراری ارتباط سالم و فارغ از ستیزه‌جویی، وجود تحمل و مدارای اجتماعی بین آنها است.

افراد برای شروع یک رابطه و اقدام به ازدواج، علاوه بر پختگی‌های ذکر شده در مطالب بالا، نیاز به توانایی تحمل اجتماعی دارند تا بتوانند تفاوت‌های بین خود و همسرشان را از نظر فردی، اجتماعی، فرهنگی و غیره بپذیرند و مطمئناً بدون پذیرش این تفاوت‌ها، هیچ ارتباطی در مسیر درست خود پیش نخواهد رفت.

یکی دیگری از مباحثی که پیش از ازدواج باید به آن پرداخته شود و پاسخ به آن می‌تواند نشان‌دهنده آمادگی فرد یا عدم آمادگی وی برای ازدواج باشد، پرسیدن این سه سوال از خود است:

❁ چیستی ازدواج

❁ چرایی ازدواج

❁ چگونگی ازدواج



ازدواج چیست؟

چیستی ازدواج به معنای آگاهی فرد از تعریف ازدواج، نقش‌ها و تکالیف زن و مرد، مسئولیت‌ها و وظایف، تنش‌ها و چالش‌ها، مسائل و مشکلات و در مجموع نقاط مثبت و منفی ازدواج است. به این معنا که فرد باید نسبت به هر آنچه در ازدواج اتفاق خواهد افتاد آگاهی و شناخت کافی داشته باشد تا بتواند با ذهنی باز و آماده برای پذیرش این مسئولیت‌ها دست به انتخاب بزند.

چرا ازدواج می‌کنیم؟

منظور از چرایی ازدواج، دلایل و اهدافی است که فرد برای خود تعیین کرده و بر اساس آن‌ها اقدام به ازدواج می‌کند. این اهداف باید بالغانه و پخته باشد تا بتواند فرد را در مسیر طولانی زندگی متأهلی کمک نماید. این دلایل می‌تواند سالم (پخته) یا ناسالم (ناپخته) باشد و در صورت بالغانه نبودن این اهداف، انگیزه کافی برای ادامه زندگی وجود نخواهد داشت و با کوچکترین مشکلی که پیش بیاید، پایه‌های زندگی سست و متزلزل خواهد شد.

دلایل سالم برای ازدواج

- ❖ نیاز به عشق و صمیمیت
- ❖ نیاز به مصاحبت
- ❖ نیاز به پذیرش و مقبولیت اجتماعی
- ❖ نیاز به استقلال

- ❖ نیاز به رشد، تکامل و خودشکوفایی
- ❖ نیاز به همراهی و تأیید
- ❖ نیاز به حمایت و تکیه‌گاه
- ❖ نیاز و تمایل به والد شدن و بقای نسل
- ❖ نیازهای جسمی و جنسی

دلایل ناسالم برای ازدواج

- ❖ فرار از خانه به دلایل مختلف همچون وجود تنش‌های خانوادگی
- ❖ تنهایی
- ❖ ازدواج برای جبران و فراموشی دردها و آسیب‌های قبل
- ❖ اجبار و فشار دیگران
- ❖ بالارفتن سن
- ❖ ازدواج دوستان و اطرافیان و احساس عقب افتادن از آنان
- ❖ التیام روابط ناموفق قبلی
- ❖ خشم نسبت به والدین
- ❖ احساس ناجی بودن و تن دادن به یک رابطه برای درمان دردهای فرد مقابل
- ❖ احساس دلسوزی و گناه
- ❖ مسائل اقتصادی
- ❖ فرار از محدودیت‌ها
- ❖ پذیرش افسانه‌های کهن و عاشقانه (برای نمونه اعتقاد به اینکه عقد دخترعمو و پسرعمو در آسمان‌ها بسته شده)

- ❖ توجه به جذابیت‌های ظاهری فرد بدون توجه به شخصیت وی و همسان‌بودن
- ❖ ازدواج به دلیل داشتن رابطه جنسی در زمان آشنایی
- ❖ بارداری

چگونگی ازدواج

منظور از چگونگی ازدواج، آشنایی با مراحل و فرآیند ازدواج است که با انتخاب فرد موردنظر شروع شده و به ازدواج و ادامه‌ی آن منتهی می‌شود.

این مراحل شامل:

- ❖ انتخاب فرد
- ❖ دوره آشنایی
- ❖ خواستگاری
- ❖ بله برون
- ❖ دوره نامزدی
- ❖ دوره عقد
- ❖ ازدواج

بنابراین پرسیدن این سوالات از خود، به طور حتم به خودآگاهی در ازدواج کمک کرده و میزان آمادگی فرد برای این امر مهم را می‌سنجد.

سخن آخر

ازدواج به عنوان یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی هر فرد همانند هر انتخاب و تصمیم دیگری، نیاز به آمادگی‌هایی دارد که در صورت عدم رعایت این پیش‌نیازها و نداشتن آمادگی‌های لازم برای این تغییر بزرگ، کل مسیر زندگی تحت تأثیر قرار گرفته، کام افراد تلخ شده و آسیب‌های جبران‌ناپذیری به روابط فردی، خانوادگی و اجتماعی هر فرد وارد می‌نماید.



خشت اول / شماره دوم
نویسنده: طراوت جلالی فراهانی
ویراستار: فاطمه خلیلی
طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری
تابستان ۱۴۰۳

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران

تلفن پذیرش: ۸۸۶۲۲۶۴۳
تلفن مشاوره تلفنی: ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰ (hot line)
اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>
سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir/>