



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

حیات

محتوای آموزشی
ویژه ازدواج،
انتخاب همسر و زندگی موفق
شماره ۱

نویسنده:
طراوت جلالی فراهانی
ویراستار:
فاطمه خلیلی

خشونت

دانشجویان و همکاران عزیز خشت اول مجموعه محتوای آموزشی در زمینه ازدواج، انتخاب همسر و راه کارهایی برای داشتن ازدواج موفق است که ما در نظر داریم در هر شماره به ابعاد مختلف این امر مهم پرداخته و در هر ماه مطالب جدیدی را در دسترس شما قرار دهیم.



آنچه در این شماره می‌خوانیم:

- تعریف ازدواج، کارکردها و فواید آن
- تاثیرات منفی به تعویق انداختن ازدواج
- لزوم وجود آمادگی‌های قبل از ازدواج

خانواده مهم‌ترین نهاد اجتماعی است که با ازدواج آغاز می‌شود. ازدواج نیز یکی از حساس‌ترین تصمیمات زندگی هر فرد است و همان‌گونه که مطلع‌ایم سنگ‌بنای خانواده با ازدواج گذاشته می‌شود.

خشت اول چون نهد معمار کج

تا اثری م‌رود دیوار کج

ازدواج پدیده‌ای اجتماعی مبتنی بر تشریک امیال، افکار، احساسات، خواسته‌ها، نیازها و انتظارات بین دو نفر است که بر اساس جذابیت بین آن‌ها شروع شده و با گذراندن دوره آشنایی بر اساس عرف (آن چه خانواده دو نفر می‌پسندند)، برخی شرایط قانونی را تحقق بخشیده تا به رابطه‌ای پایدار منجر شود.

ازدواج پیوندی عاطفی، اجتماعی، جسمی و همچنین تعهدی شرعی و قانونی بین یک زن و مرد است.

فواید و کارکردهای ازدواج مناسب

- ❖ تشکیل خانواده
- ❖ شکل‌گیری نظام خانوادگی و خویشاوندی (گسترش دامنه آشنایان و دوستان)
- ❖ کارکردهای سیاسی (وصلت فرزندان پادشاهان دو کشور با یکدیگر برای توسعه روابط سیاسی و اقتصادی)
- ❖ بقای نسل
- ❖ تجربه والد شدن
- ❖ ارضای نیازهای زیستی، اجتماعی، روانی و معنوی

❖ افزایش سطح سلامت جسمانی و روانی (تحقیقات نشان می‌دهد افراد متاهل شاخص‌های سلامت بهتری نسبت به افراد مجرد دارند البته در ازدواج‌های موفق)

❖ رفاه اقتصادی (کارکردن دو نفر یعنی رفاه اقتصادی بیشتر)

❖ بهبود سبک زندگی

❖ درک بهتر عشق و علاقه

❖ داشتن یک همراه همیشگی

❖ ایجاد بستر مناسب برای رشد سالم کودکان

❖ پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی مانند خودکشی (تحقیقات نشان می‌دهد متاهل بودن از بروز افکار خودکشی محافظت می‌کند)

باتوجه به فواید و کارکردهای ذکر شده ازدواج، بدیهی است تاخیر در این امر مهم، هویت کارکردهای فوق را دچار اختلال خواهد کرد. در حال حاضر با توجه به شرایط جمعیتی کشور و ضرورت تشکیل خانواده، فرزندآوری و لزوم تربیت فرزندان سالم از لحاظ جسمی و روانی، با به تعویق انداختن ازدواج، فرصت طلایی و انتخاب به هنگام و فرزند آوری در زمان مناسب با اختلال مواجه شده و می‌تواند آسیب‌هایی برای فرد و جامعه داشته باشد؛ علاوه بر این به تاخیر انداختن ازدواج می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند که در زیر به بخشی از آن اشاره شده است.

معایب به تعویق انداختن ازدواج

❖ پیامدهایی نظیر افسردگی، اضطراب و خودتحقیری

❖ بدخلقی

❖ کاهش قوای جسمی و جنسی

❖ کاهش انعطاف پذیری در سازگاری با افراد (در الویت

قرار گرفتن مسائل شخصی و آزادی های فردی و عدم

گذشت و انعطاف)

❖ ترس از تنهایی و به دنبال آن انتخاب نادرست یک

فرد برای ازدواج

❖ خطر کاهش باروری

❖ خطر به دنیا آوردن کودکانی با نقص ژنتیکی و دارای مشکل

❖ فاصله سنی زیاد با فرزندان و عدم درک متقابل

❖ بالا رفتن استانداردها و انتظارات

آمادگی‌های قبل ازدواج

ما در انتخاب خانواده‌ای که در آن متولد شده‌ایم هیچ

گونه اختیاری نداشته اما می‌توانیم معمار خانواده آتی

خود باشیم. یکی از مهم‌ترین مسائل در نهاد خانواده،

ازدواج و مسائل پیرامون آن است بنابراین باید در این

تصمیم‌گیری مهم، نهایت دقت و توجه کافی را انجام

داد تا بتوان انتخابی درست، آگاهانه، کارآمد و موفق

برای ایجاد خانواده‌ای شاد و مستحکم داشت.

از آنجا که ازدواج یکی از ضروریات زندگی انسان

به شمار می‌رود، بررسی عوامل موثر در آمادگی ازدواج

جوانان، بسیار حائز اهمیت است.

✳ ازدواج نیز مانند هر تصمیم و انتخاب مهم دیگر نیاز به آمادگی‌هایی دارد که در اینجا به بخشی از این آمادگی‌ها و پیش‌نیازها پرداخته خواهد شد.

✳ آمادگی برای ازدواج از عوامل پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی و موفقیت ازدواج به شمار می‌رود.

✳ فرد برای ازدواج نیاز به آمادگی‌هایی مانند آمادگی فردی، بین فردی و اجتماعی دارد که شرط لازم برای یک ارتباط و ازدواج موفق می‌باشد. ما در این شماره به شرح آمادگی‌های فردی می‌پردازیم:

✳ آمادگی فردی برای ازدواج شامل: کفایت‌ها، مهارت‌های ضروری و عملکرد فردی موثر است یعنی:

۱- خودآگاهی (self-consciousness)

یکی از مهم‌ترین عوامل برای داشتن زندگی خوب و موفق این است که خود را به خوبی شناخته، احساس خوبی نسبت به خود داشته و از آن چه هستیم رضایت داشته باشیم. مهارت خودآگاهی یکی از مهم‌ترین و پایه‌ای‌ترین مهارت‌های زندگی است. این مهارت به فرد کمک می‌کند با شناخت بیشتر از ویژگی‌های خود، شناسایی امیال، علایق، خواسته‌ها، نقاط ضعف و قوت و اهدافش، بهتر زندگی کرده و بتواند ارتباطات مناسبی برقرار کند.

به طور خلاصه می‌توان گفت: **خودآگاهی یعنی اینکه فرد می‌داند چه کسی است، چه می‌خواهد و چرا می‌خواهد** (در واقع فرد تکلیفش با خودش روشن است).

۲- جهت‌گیری شغلی (Job Orientation)

منظور از جهت‌گیری شغلی، گرایش فرد به انتخاب های شغلی است که می‌تواند تابع عوامل درونی و بیرونی باشد. عوامل درونی شامل نیازها، ارزش‌ها و توانایی‌های افراد در رابطه با شغل آن‌هاست و عوامل بیرونی همان شرایط محیطی می‌باشد که دستاورد نهایی و پاداش یک جهت‌گیری شغلی خاص را معین می‌کند. بهره‌مندی از شغل مناسب موجب تأمین نیازهای اقتصادی، کسب درآمد و احساس رضایت فرد است که این خود تبعات تربیتی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی فراوانی را شامل می‌شود. به‌طور خلاصه می‌توان گفت جهت‌گیری شغلی به معنای آن است که فرد می‌داند به دنبال چه شغلی بوده و توانایی و مهارت‌های لازم را در مورد چه شغلی خواهد داشت.

۳- خویشتن‌داری (Self-Control)

توانایی به تعویق انداختن نیازها، هیجان‌ها و امیال است. خودکنترلی توانایی تنظیم‌کردن و تغییردادن پاسخ‌ها به منظور جلوگیری از رفتارهای نامطلوب، ترغیب به رفتارهای مطلوب و دستیابی به اهداف بلندمدت است.

۴- عزت نفس (Self-Esteem)

عزت نفس یعنی ارزیابی مثبت یا منفی از خودمان، این که چقدر به خود احترام می‌گذاریم و برای خود ارزش قائل هستیم.

۵- برنامه‌ریزی (Planning)

فرآیندی که طی آن فرد از پیش متعهد می‌شود و تعیین می‌کند که یکسری اعمال را در جهت دستیابی به اهداف خود انجام دهد. در واقع برنامه‌ریزی نوعی استراتژی برای قدم گذاشتن به مسیر پرپیچ و خم اهداف است.

۶- مدیریت مالی (Financial Management)

شامل توانایی در برنامه‌ریزی، سازماندهی، کنترل و نظارت بر منابع مالی با هدف دستیابی به اهداف می‌باشد.

سخن آخر

با توجه به مطالب ذکر شده به نظر می‌رسد که ازدواج یکی از مهم‌ترین برنامه‌های زندگی هر فرد است و باید به طور جدی به آن پرداخته شود زیرا می‌تواند آثار و پیامدهای مثبت و منفی بر کل زندگی افراد بگذارد؛ از این‌رو سعی ما در این محتوای آموزشی، آشنایی افراد با عوامل تأثیرگذار مثبت و منفی در برقراری یک رابطه سالم و ازدواج موفق می‌باشد.

