

سبک‌های نشخوار فکری (قسمت دوم)

نگین ایزدی دانشموی دکتری (روانشناسی

مشتاور وامد قوامهران

نشخوار فکری به عنوان تفکر تکرار شونده درباره علائم افسردگی، علل احتمالی و پیامدهای این علائم تعریف شده است، شدت و سیر افسردگی، پیامدی متاثر از ارزیابی فرد از علائم افسردگی خویش می‌باشد. در ادامه به بررسی نظریه‌های تبیین کننده نشخوار فکری پرداخته می‌شود:

نظریه سبک‌های پاسخ

زمانی که افراد افسرده می‌شوند به شیوه‌های مختلفی به خلق خود پاسخ می‌دهند، آن‌ها ممکن است از فکرکردن به احساسات‌شان اجتناب کنند بنابراین سریعاً برای تغییر محیط و خلق‌شان وارد عمل شوند و یا ممکن است نشخوار فکری کنند. همانطور که بیان شد روانشناسان نشخوار فکری را به عنوان افکار تکراری منفعلانه درباره‌ی علائم افسردگی، علل اجتماعی آن و نتایج علائم تعریف می‌کنند. پاسخ‌های نشخواری می‌توانند به عنوان افکار تکرار شونده و رفتارهایی تعریف شوند که توجه فرد افسرده را بر علائم افسردگی، دلایل و پیامدهای آن متمرکز می‌کند. برای نمونه، تمرکز بر احساس بی‌انگیزختگی (احساس می‌کنم دوست ندارم کاری انجام دهم)، تمرکز برای یافتن دلیل افسردگی (چه اشتباهی از من سرزده، که چنین احساسی دارم) و نگرانی درباره پیامدهای علائم (وقتی چنین احساسی دارم نمی‌توانم کارهایم را انجام دهم). بنابراین هنگامی که افراد نشخوار فکری دارند، مکرر روی چنین افکاری متمرکز می‌شوند (آیا می‌توانم ادامه دهم؟ اشتباه من چیست؟ احساس می‌کنم هرگز نمی‌توانم بر این مشکلات غلبه کنم).

این افکار مانع حل مسئله هدفمند درباره‌ی افکار نشخواری می‌شوند. چنین افرادی چرخه‌ی افکار نشخواری را حفظ می‌کنند این شکل از نشخوار فکری در زمینه‌ی علائم افسردگی، علائم را بدتر و طولانی‌تر می‌کند و احتمال اینکه علائم متوسط افسردگی مزمن شود و فرد وارد دوره‌های افسردگی اساسی شود وجود دارد.

نظریه سبک پاسخی منحرف کننده حواس

براساس نظریه پاسخ‌های منحرف کننده حواس، نشخوار فکری به

صفحه ویژه واحد دختران

عنوان افکار یا رفتارهایی تعریف می‌شوند که به ذهن فرصت رهایی از علائم افسردگی را می‌دهد و فرد را به سوی فعالیت‌های لذت‌بخش و خشنی سوق می‌دهند. مانند، همکاری با دوستان در فعالیتی جمعی و یا پرداختن به سرگرمی‌های که نیاز به تمرکز دارد. پاسخ‌های موثر منحرف‌کننده‌ی حواس، رفتارهای پرخطر و خود تخریب‌گر (مانند دعوا کردن) را شامل نمی‌شوند که فقط برای مدت کوتاهی ذهن را از تمرکز بر روی مشکل دور می‌کنند. براساس یافته‌های پژوهشی، افرادی که از رفتارهای منحرف‌کننده بی‌خطر حواس در پاسخ به خلق افسرده استفاده می‌کنند،

افراد مبتلا به نشخوار فکری مزمن، با خانواده فامیل و

حتی غریبه‌ها رفتار مناسبی نداشته باشند.

نشخوارکنندگان، انزوای اجتماعی و ناسازگاری

اجتماعی بیشتری را گزارش می‌کنند.

بیشتر احتمال دارد در قدم بعدی از حل مسئله موثر برای غلبه بر مشکلاتی که به افسردگی منجر شده، استفاده کنند.

نتایج نشخوار فکری ملال آور

نتایج برخی تحقیقات دیگر نشان داده که افراد مبتلا به نشخوار فکری، به هنگام تجارب ناراحت‌کننده و مشکلات بین فردی از اسنادهای بدبینانه‌تر استفاده می‌کند (مثلاً: من همیشه شکست می‌خورم) و از حوادث زندگی تعبیر و تفسیرهای سودار و منفی دارند (مانند کوچک‌سازی موفقیت‌ها و تعمیم شکست‌ها) همچنین خود ارزیابی این افراد منفی‌تر است (به عنوان مثال: من جذاب نیستم یا مشکلات من غیرقابل حل است) بنابراین احساس کنترل کمی روی زندگی‌شان دارند.

حل مسئله ضعیف

جهت افزایش افکار منفی سودار، مشخص شده که نشخوار فکری در زمینه خلق افسرده به مهارت‌های حل مسئله آسیب می‌رساند بخصوص نشخوار فکری ملال آور در یک یا بیش از یکی از مراحل حل مسئله مداخله می‌کند.

ارتباطات اجتماعی آسیب دیده

نشخوارکنندگان فکری از ارتباطات بین فردی ضعیف، رنج

جشنواره مسابقات پژوهش و فناوری در آموزش‌شده ملی مهارت دختران اردبیل برگزار شد

جشنواره مسابقات پژوهش و فناوری روز یکشنبه دوم دیماه ۱۴۰۳، با هدف ترویج فرهنگ پژوهش و ایجاد انگیزه در **آموزشکده ملی مهارت دختران اردبیل** برگزار شد. به گزارش روابط عمومی دانشگاه، در این مراسم که با حضور مسئولان دانشگاهی، رئیس مرکز رشد جامع پارک علم و فناوری اردبیل، اساتید، پژوهشگران و دانشجویان همراه بود، از برترین‌های پژوهش و فناوری در دو بخش اساتید و دانشجویی در حیطه‌های مختلف تجلیل به عمل آمد. گفتنی است مسابقات سومین رویداد **ایده شو**، طراحیِ اِلِمان و برنامه‌نویسی با هدف ترویج فرهنگ پژوهش و ایجاد انگیزه در بین دانشجویان با



شرکت بیش از ۹۰ دانشجو برگزار شد که نفرات و تیم‌های برتر بخش‌های مختلف معرفی شدند.در پایان این مراسم، برگزیدگان، کارشناسان، ارزیابان، داوران و... با اهدای لوح تقدیر و جوایز نقدی تجلیل شدند. برگزاری مراسم گرامیداشت روز زن و نمایشگاه‌های تصویرسازی و کارآفرینی از دیگر برنامه‌های این جشنواره بود.

در این جشنواره در بخش **مسابقات ایده**، لیلا ممدوحی مقام اول، رقیه خانی و زهرا علی اوغلی مقام دوم مشترک و رباب رضازاده مقام سوم را کسب کردند. در **مسابقات طراحی المان** دانشجویان امیررضا میری، امیرحسن وکیلی، امیررضا ثنا خوان، حمیدرضا مدرسی، فردین عزیزپور تیم برتر و اول شناخته شدند. تیم المان ۲ با حضور خانم مریم مجبی و سارا برادران مقام دوم را به دست آوردند. تیم‌های المان ۳ و ۴ مقام مشترک سوم را حائز شدند به ترتیب شامل آتنا سرجامی،عرفان اسماعیلی و عرفان باقری و مهرداد بیگ‌زاده؛ نهایتاً زهرا رحیمی اصل و سمیه قبادی با نام تیم المان ۵ عنوان شایسته تقدیر را به دست آوردند. در بخش **مسابقات برنامه نویسی** خانم ها مریم نیستی، مریم دادگر و رومینا پوران مقام اول و خانم ها مبینا مرادی و اسما فرخنده مقام دوم و آقای میثم ساجدی مقام سوم را به دست آوردند./

مرکز مشاوره و سبک زندگی واحد دختران ، در طول هفته در خدمت دانشجویان و همکاران عزیز می‌باشد./



ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال دوم، شماره ۱۳– دی ماه ۱۴۰۳– چهار صفحه

مقام معظم رهبری: چنانچه مردم با هدف و شعار مشخص و ایمان و عمل مناسب، به عرصه بیایند هیچ عاملی قادر به مقاومت نیست و این یک نسخه کلی برای تمام ملت‌هاست.

سخن سردبیر

دیماه در تقویم دانشگاهی و برای دانشجو و دانشگاهیان با تجربیات و تکالیفی همراه است. تعدادی از دانشجویان در حالی که خود را برای امتحانات پایان ترم آماده می‌کنند تعدادی نیز با عجله و در عین حال فکوترا نه به دنبال پروژه‌های علمی خود بوده تا هر چه سریع‌تر و مناسب‌تر آن را آماده و تحویل استاد بدهند. عده ای از دانشجویان خوابگاهی در تدارک این هستند که بعد از مدتی تحصیل و دوری از خانواده در فرصت پیش آمده برای فرجه‌ی امتحانات به خانه‌ی خود رفته و با خانواده دیدار نمایند. خانواده‌ها هم با غرور و تبختر چشم به راه فرزند خود هستند تا ثمره زندگی و تلاش علمی خود و فرزندان خود را به مشاهده بنشینند. **در حال این ایام برای دانشجویان چندان هم راحت نیست چرا که مجبورند از پس امتحانات دروس انتخابی خود ب‌روایند.** امتحاناتی که سختی‌های خود را دارد برای دانشجو موقعی با شادی و آرامش همراه می‌شود که به نمرات خوب منتهی شود.

در چنین ایامی که با امتحانات روبرو هستید بیش از پیش به سلامت جسمانی خود توجه کرده و در تغذیه و حفظ روحیه خود در تلاش باشند چرا که سلامت روان برای کسب نمرات خوب لازم بوده و پیش نیاز آن سلامت جسمانی است. دانشجوین عزیز یادآوری می‌شود که قبل از دوران امتحانات در تنظیم ساعت زیستی خود دقت کرده، ساعات خواب و بیداری خود را در نظر داشته باشند چرا که بی‌نظمی در ساعات خواب باعث به هم ریختن ساعت زیستی و فیزیولوژیک شده و فرصت مطالعه سالم و یادگیری و یادآوری را سلب می‌کند. خوردن صبحانه همیشه جزو الزامات زندگی است ولی در ایام امتحان بیشتر مورد توجه می‌باشد و حتماً به این مورد هم توجه داشته باشید. دیر خوابیدن‌ها همیشه برای سلامت جسم و روان تاثیر گذار بوده و در این مورد تاکید می‌شود که بیشتر خوابیدن و کم خوابیدن هر دو برای یک دانشجو صلاح نیست. سعی کنید در ایام امتحان مواردی را که بلد نیستید از طریق دوستان و هم اتاقی‌ها جبران کنید. مقداری پیاده روی منظم به طوری که باعث خستگی نشود توصیه می‌شود. تلاش کنید تا کارهای عملی و پروژه ای خود را قبل از شروع امتحانات به پایان برسانید و حتما در مورد صحت کارها و تکالیفی که انجام می‌دهید اطمینان حاصل کنید. با دوستان خود در تماس و ارتباط باشید تا مبادا کارهای عملی شما از اهداف استاد و کلاس دور باشد. پروژه ها و کارهای عملی را با نظم و مرتب بنویسید و هر چقدر مغشوش و در هم باشد به احتمال نمره کمتری به خود اختصاص می‌دهد.

ضمن دعوت از دانشجویان برای آمادگی خود برای امتحانات آرزو داریم که از پس تمامی امتحانات زندگی و دانشگاهی با موفقیت به در آمده برای خانواده، دوستان، جامعه و کشور منشا خیر، خدمات بیشتر و موفقیت‌های روز افزون باشند./

دینار رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل با استاندار اردبیل



رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل با دکتر امامی یگانه استاندار اردبیل، دیدار و گفتگو کرد. **دکتر نصیریان رئیس دانشگاه ملی م مهارت واحد استان اردبیل** روز شنبه ۲۹ دی ۱۴۰۳ در دیدار با دکتر امامی یگانه استاندار اردبیل، ضمن تشریح ظرفیت‌های دانشگاه در اشتغال‌زایی، کارآفرینی و استقبال خوب جامعه از رشته‌های مهارتی، خواستار حمایت استاندار محترم و مسئولین استانی در توسعه و تقویت مراکز دانشگاه شد. **دکتر امامی یگانه استاندار اردبیل** نیز نسبت به تأمین زمین مورد نیاز برای احداث خوابگاه آموز‌شکده دختران و تخصیص اعتبار مصوب برای احداث ساختمان آموزشی و کارگاهی واحد استانی دانشگاه، قول مساعد و دستور پیگیری دادند.

انشاا... حضور ایشان در مسند استانداری در توسعه رشته‌های مهارتی در واحد استان اردبیل و توسعه و تجهیز کارگاه‌های آموزشی این واحد دانشگاهی موثر باشد. برای ایشان در این جایگاه اداری آرزوی موفقیت و شادکامی داریم؛ باشد که در خدمت به استان اردبیل در تمامی زمینه‌های علمی، فرهنگی، اجتماعی موفق بوده در راستای ارزش‌های والای انسانی بیش از پیش موفق باشند./

فرافکنی

ویرایش و اضافات از: دکتر کریم نیکنام

رابطا مشاوران استان

فرافکنی نوعی مکانیسم دفاعی می‌باشد که فرد برای کنار آمدن با

فشارهای روانی خویش از آن استفاده می‌کند. مکانیسم‌های

دفاعی در صورت استفاده بیش از حد از آن ها موجب

پیدایش اختلالات روانی می‌گردند و اختلال مرتبط با

مکانیسم فرافکنی، شک مرضی یا اختلال پارانوئید می باشد.

فرافکنی در معنای واژه‌ای آن، بر پرتاب کردن رو به بیرون یا

رو به جلو دلالت دارد و به فرایند یا اسلوبی اشاره دارد که

افراد به مدد آن، ایده‌ها، تصویرها و امیال را بر محیط

بیرونی‌شان تحمیل می‌کنند. این بیرونی‌سازی مشتمل است بر

دریافت (ادراک) فعالیت عقلی، دریافت تصویرها و نشانه‌ها به

عنوان واقعیت. اما فرافکنی در روانشناسی یعنی انگشت اتهام به

سوی دیگران گرفتن. فرافکنی عبارت است از تمایل به نسبت

دادن آنچه در درون می‌گذرد به دیگران یا به محیط.

فَرافَکَنی یا **فرازافکنی** یا **سوی‌افکنی** یعنی نسبت دادن

اعمال، عیب‌ها و امیال ناپسند خود به دیگران که در واقع

سازوکاری پدافندی به‌شمار می‌آید. زیگموند فروید نخستین کسی

بود که این مبحت را در روان‌شناسی مطرح کرد. با اینحال آلفرد

آدلر شاگرد فروید از جمله اولین منتقدان این نظر است.

اصطلاح فرافکنی در روان‌کاوی کاربرد دارد؛ در آن فرافکنی یکی

از ساز و کارهای پدافندی (دفاعی) در برابر نگرانی به‌شمار می‌رود.

در این معنی خواسته‌ها و انگیزه‌های ناپذیرفتنی که بازشناخت

آن‌ها در «خود»، ممکن است موجب ناراحتی شود، به دیگران

نسبت داده می‌شود. این وسیله پدافندی به‌طور کامل در جهت

عکس درون‌فکنی می‌باشد و اساس آن از این قرار است که فرد

می‌کوشد تا تمایلات نامناسب و ناپسند خویش را به دیگران

نسبت دهد و در نتیجه خود را عاری از هرگونه عیب و نقص بداند

و خود را از احساس گناه، برهاند. با این وسیله پدافندی، فرد در

مورد دیگران با مقیاس خویش قضاوت می‌کند.

فرافکنی فرد را در مقابل یک نوع اضطراب حفظ می‌کند: اضطرابی

که در اثر اعتراف به کاستی‌ها و نقص‌ها ممکن است به وجود آید.

کسی که فرا می‌فکند معمولاً احساسات، نقص‌ها، یا آرزوهای

گاهی اوقات نمودی از رفتار به یک چالش جمعی مبدل می‌گردد در چنین موقعیتی آنان در یک واکنش فرافکنانه توافق دارند و تمایل دارند یک رفتار خودی را به یک گروه یا فرد خارجی نسبت داده و آن‌ها را متخاصم و جنایتکار بنامند.

غیرقابل قبول خود را در دیگران می‌بیند .فرافکنی، با برجسته

کردن و اغراق‌آمیز کردن صفات شخصیتی منفی در دیگران، از

اضطراب می‌کاهد. فروشنده‌ای که خودش را مسیحی بسیار

مؤمنی می‌داند که جامعه روی او حساب می‌کند، ولی او فرد به

است که همهٔ مشتریانی که وارد مغازه می‌شوند می‌خواهند هر

طور که شده سر او کلاه بگذارند. مسلم است که اکثریت مطلق

مشتریان چنین قصدی ندارند، و او در واقع، حرص و دغل کاری

خود را به آنان فرا می‌فکند. دانشجویی که در امتحان شفاهی رد

می‌شود می‌گوید که استاد امتحان گیرنده ضعیف بوده‌است.

پرستاری که در انجام وظایف خود خوب عمل نمی‌کند، می‌گوید

که سایر پرستاران به بیماران خوب رسیدگی نمی‌کنند. جراحی

که عملکردش موفقیت‌آمیز نیست با اصرار می‌گوید که کمک جراح و

سرپرستار به وظایفشان خوب عمل نکرده‌اند. کسی که کمبود

جنسی دارد، رفتار دوستانه و عادی دیگران را نوعی دعوت

محسوب می‌کند. این نوع افراد وقتی به فروشگاه‌ای می‌روند و

فروشنده به آن‌ها لبخند می‌زند، فکر می‌کنند که فروشنده از آن‌ها

خوشش آمده‌است. فردی که به همسرش خیانت می‌کند ممکن

است دائم به او تهمت خیانتکاری بزند. زنی که از دست شوهر

خود عصبانی است ممکن است با گفتن چرا از دست من این همه

عصبانی هستی؟ در واقع عصبانیت خودش را توجیه کند. نوعی

شدید از فرافکنی ممکن است به رفتار خصمانه یا حتی

یک نفر دیگر باعث و بانی احساسات منفی اوست. برای

مثال، بیمار بسیار چاقی که چند کیلو چاق تر شده‌است

ممکن است پرستار خود را مقصر بداند و بگوید که او ترازو

را دستکاری کرده‌است تا او را چاق تر نشان دهد.

آزمون‌های فرافکنی با ارائه محرک‌ها یا سوالات خنثی یا

مبهم و دریافت پاسخ از مراجع، آن پاسخ‌ها را به عنوان

فرافکنی تحلیل می‌کنند.

فرافکنی ناآگاهانه

فرافکنی ناآگاهانه، عدم آگاهی از این است که اظهارات شخص تا

اندازه‌ای اظهاراتی راجع به خود است. اساسا ما همیشه درباره

خودمان صحبت می‌کنیم. یک مثال این جمله است که: «اتاق

گرم است». این جمله‌ای درباره اتاق است اما در عین حال

جمله‌ای است درباره سیستم عصبی شخصی که جمله را می‌سازد.

خیلی از افراد ممکن است هنگام گفتن اینکه چیزی سرد یا گرم

است از فرافکنی خود آگاه باشند اما به نظر می‌رسد افراد هنگام

گفتن جمله‌ای مانند «شیء هنری زشت» کمتر آگاه باشند تا

جمله آن‌ها درباره خودشان است.

فرافکنی جمعی

گاهی اوقات نمودی از رفتار به یک چالش جمعی مبدل می‌گردد

و جمع کثیری از افراد جامعه در خصوص آن نوع واکنش رفتاری

به نوعی به توافق می‌رسند در چنین موقعیتی آنان در یک واکنش

فرافکنانه توافق دارند و تمایل دارند یک رفتار خودی را به یک

گروه یا فرد خارجی نسبت داده و آن‌ها را متخاصم و جنایتکار

بنامند و هیچ سهمی از آن رفتار را خود به گردن نگیرند. /

فرهنگی وسایل ارتباط جمعی و ... تا الان

ازدواج در طول تاریخ، به عنوان یک نهاد همه‌گیر در تمامی ملل و اقوام گزارش شده‌ است. یعنی برهه‌ای از تاریخ سراغ نیست که این اقدام اجتماعی مورد توجه نبوده باشد. بدیهی است که در دوران حاضر نیز ازدواج مورد توجه بوده و جزو ماموریت‌های اصلی نهادهای اجتماعی و هر انسانی به شمار می‌رود. کمتر می‌توان فرد سالمی را یافت که اندیشه ازدواج در سر نداشته و یا ساعاتی از تفکر روزانه خود را به آن اختصاص نداده باشد. هر فرد به محض درآمدن از پسیله کودکی و نیل به نوجوانی و جوانی گرایش به ناهم‌جنس را اگر شرایط غیرعادی وجود نداشته باشد در سر پروراندن و برای آینده زندگی خود خیالاتی را می‌پروراند؛ و این طبیعی و مورد انتظار است و اگر غیر از این باشد به عنوان اختلال یا چیزِی در همین حدود نامگذاری می‌شود. پدران، مادران معمولاً گاهی زودتر از فرزندان خود برای آن‌ها خیالاتی را در ذهن پرورش داده و گاهی کودک کم‌توجه و بی‌خیال خود را به جلو هل می‌دهند.

در این پروسه که اودیسه دائمی زندگی انسانی است نوجوانان و جوانان به آشکار یا در خفا، گاهی برای خودشان رویاها و خیالاتی را در سر می‌گذرانند که با واقعیت‌های زندگی همخوان نبوده و سبای است دوراندیشی و شکیبایی همراه آنان نباشد. سواى اینکّه جامعه و نهادهای مختلف آن شایسته است آمادگی‌هایی را ایجاد کنند خود افراد یعنی نوجوانان و جوانان هم لازم است ایده‌ال‌های خود را با واقعیتی همراه کنند. به اطلاع خوانندگان محترم و بویژه دانشجویان عزیز می‌رساند که برای ورود به عرصه تصمیم‌گیری در مورد ازدواج و تشکیل خانواده اقدامات بدون برنامه‌ریزی و الله‌بخنگی نتایج مناسب و آینده نیکویی را پیش‌گویی نمی‌کنند! تعداد بالای طلاق در جامعه ما می‌تواند در تأیید این گفته، مورد اشاره باشد. مطالعه جامعه ما نشان می‌دهد که میزان طلاق چیزی فراتر از یک انتظار معمولی است. این همه مکاتب و مراجع مذهبی، مدارس، مساجد، تکایا، برنامه‌های

صریح باید اذعان کرد که اعتیاد و گرفتار شدن در کابوس وحشتناک سوء مصرف مواد مخدر مسیر غیر قابل برگشت هست و ادعای درمان پذیر بودن اعتیاد باید از ادبیات عامه زدوده شود.

فرهنگی وسایل ارتباط جمعی و ... تا الان نتوانستند جواب‌گوی این همه طلاق باشند. میزان و دلایل آن هر چه باشد ما را بر آن می‌دارد تا در دانشگاه‌ها و سایر مراکز آموزشی و حتی غیرآموزشی در زمینه آمادەسازی جوانان برای ازدواج، اقدامات آگاهی بخشی و امکانات

موثر و سازنده‌ای ایجاد کنیم و صرف تشویق جوانان به ازدواج با پرداخت وام ازدواج و با تأمین چیزیزه نوروسان کارساز نخواهد بود. فقط رسیدن دو نوجوان به هم نمی‌تواند ساختار خانوادگی را تأمین کرده و سیر پهنه و موثر نهاد خانواده را برعهده بگیرد. خانواده ساختار نهادهینه شده‌ای هست و نیاز دارد که مورد توجه قرار گرفته و کیفیت آن مورد توجه باشد.

حال سوال در مورد این است که فردی که می‌خواهد ازدواج بکند کدام آورده را باید به همراه داشته باشد؟ پول، تحصیلات، زیبایی، خدمت سربازی، داشتن چیزیه زیاد، سن مثلاً هجده سالگی، توافق طرفین، سختی وزنی و قدی؟ خانواده ریشه‌دار، رضایت و تفاهم نامزدها و ... کدام مهم است؟ در زیر تعدادی از عوامل و مولفه‌هایی که لازم است جوانان و نوجوانان به آن توجه نمایند به شکل اجمال بررسی می‌شود.

سلامت اولین ملاکی است که شایسته است مورد توجه باشد. پسری که برای خواستگاری می‌رود باید در زمینه سلامت جسم و روان خود اطمینان لازم را داشته باشد. این مساله در مورد دختران هم صادق است. به خانواده‌ها توصیه می‌گردد که اگر فرزندان در زمینه سلامت دچار مشکل می‌باشند با ازدواج اثرات سوء این مشکل را بیشتر نکنند. گاهی خانواده‌ها با اینکه می‌دانند فرزندان معتاد است و شغل ندارد و یا اینکه آماده ی ازدواج نیست با این حال با توجه به توصیه‌ها و باورهای قالبی ادعا می‌کنند که اگر

فرزندشان ازدواج بکند عقلش را حساب شده به کار می‌گیرد؛ و یا اینکه همسر می‌تواند رفتار و کردار وی را هدایت کرده و سر و سامان بدهد. در حالی که این عقیده و باور درست نیست، انسان اول باید سالم باشد تا بتواند برای تشکیل زندگی اقدام کند والا نتیجه دلخواه نخواهد بود. باید به پدران و مادران توصیه کرد که ازدواج روان‌درمانی و مشاوره نیست ، مطب پزشک هم نیست! پس قبل از هر اقدامی برای ازدواج فرزندان، باید از سلامت آنان مطمئن شوند.

یکی از مولفه‌هایی که در ازدواج بیش از همه باید

ازدواج، نهاد جهانی

دکتر سیامک خدائی خیابی

مشاور آموزشکده پسران دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل

نامزد در دوران سربازی!
تمرینی برای دور از هم زیستن باشد. کسی که در عتقوان جوانی به مدت دو سال از نامزد خود دور و بافاصله زندگی می‌کند به احتمال! صمیمت لازم و شایسته‌ی اولیه بین زوجین شکل نمی‌گیرد.

معمولاً در بحث‌های علمی، ازدواج فامیلی را توصیه نمی‌کنند. این مساله علاوه بر اینکه ممکن است مشکلاتی برای زوجین فامیل ایجاد کند در سلامت فرزندان آن‌ها هم می‌تواند تهدیدکننده باشد. بعضی از بیماری‌های خانوادگی و ویژگی‌های منفی با اینکه به شکل نهفته در زن‌ها وجود دارد و تخس و نجسب هست و قابل تحمل نیست!

عدم پختگی روانی در زوجین معمولاً خبرساز بوده و مشکلاتی برای هر دو طرف ایجاد می‌کند و لذا توصیه است تا جوانان با این‌ها هم به چشم می‌آید و در شرایط هیجانی به آذهان متبادر شده و ایجاد احساسات منفی و بیدار شدن تجربیات ناخوشایند را تسهیل می‌کنند. مثلاً مادر شوهر می‌گوید که این دختر از کودکی مثل مادر مغرور خود نخس و نجسب هست و قابل تحمل نیست!

به همان میزان می‌تواند در مدیریت شخصی، مدیریت میزبان‌ها، عواطف و احساسات خویش و شایسته‌تر عمل کند. این بلوغ برای پسر لازم است تا بتواند از همسر خود در وقت مقتضی اراده، راهنمایی‌ها و ارشادات را به وقت مقتضی پیاده نماید تا امور زندگی نوبا به شکل صحیح و مناسب پیش برود.

معمولاً ازدواج کتاب آشپزی نیست که دستورالعمل ثابت و قابل پیش بینی داشته باشد با این حال بعضی از تجارب نشان می‌دهد که اگر در یک خانواده طلاق روی داده است احتمال وقوع مجدد طلاق بالاتر است. اگر خواهری طلاق گرفته است، نه صد در صد! ولی خواهر دیگر راحت‌تر به طلاق رضایت می‌دهد. دیدن آزادی‌های خواهر طلاق گرفته، می‌تواند در تحریک خواهر دیگر به طلاق تأثیرگذار باشد. حتی اگر مادر مطلقه باشد احتمال طلاق فرزندان بالاست. هر چقدر فاصله تحصیلات زوجین بیشتر باشد احتمال طلاق بالاتر است. طلاق در خانواده‌های فامیل بویژه طلاق عاطفی را نباید دست کم گرفت. نوع شخصیت زوجین هم موثر است زندگی دو زوجی که هر دو مغرور بوده و گذشت، صبر، فداکاری ندارند به آسانی پیش نمی‌رود.

البته در این مورد توصیه می‌شود که قبل از عقد رسمی مدتی محدود، زوجین با هم ارتباطات معقول داشته باشند تا با خصال و صفات ذاتی همدیگر آشنا شوند. زوجینی که همدیگر را تستکاری می‌کنند برای زندگی مناسب هم نیستند. مثلاً دختری ادعا می‌کند که من فلان ویژگی پسر را دوست! می‌کنم و لذا نقش همسری خود را رها کرده و در نقش معلم و مربی وارد عمل می‌شود و این صحیح نیست. به طور کلی می‌توان گفت که ازدواج جزو الزامات زندگی بوده و هر فرد خانواده‌ای با آن سر و کار دارد و لذا لازم است که این مهم جدی تر و به عنوان یک ماموریت ویژه نگریسته شده و با آن به سادگی برخورد نشود. با توجه به اینکه در دوران کنونی، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی اندیشه و ذهن جوانان و نوجوانان را به خود معطوف کرده و اولویت فرهنگ‌های مختلف باره صریحاً اعتقاد دارد که سن افراد در هنگام ازدواج نباید کم باشد. کودک باید در سنین پایین، کودکی خود را بکند تا با آرامش روانی کافی برای ازدواج آماده بشود. ازدواج یک دختر در سنین پایین او را از زندگی باز داشته و از همان سنین کودکی، زیر بار فشار عدم پختگی روانی، ترس از شریک زندگی، ناتوانی در تصمیم‌گیری، عدم توان دفاع از خود در مقابل خواهر شوهر یا مادر شوهر و ... را با خود به همراه دارد و احتمال دارد کل زندگی و آینده دختر تحت‌تاثیر این سن کم قرار بگیرد. گاهی سن پایین داماد پهنه‌ای می‌شود تا او بسان کودک برخورد نماید و به جای اینکه توجه‌اش را به همسرش معطوف کند نیازهای خودش در اولویت قرار می‌گیرد و به جای نازکردن شریک زندگی به فکر نازشدن می‌باشد و این برآزنده یک مرد نیست. گاهی فردی که با یک خانواده آشنا و فامیل ازدواج می‌کند زیاد مورد احترام خانواده

در ازدواج و تشکیل خانواده، داشتن درآمد مستقل جزو الزامات اساسی است. جوان یا نوجوان نمی‌تواند، نباید و شایسته نیست با اتکای به درآمد پدر یا خانواده خود، یا خانواده‌ی همسر آینده‌اش ازدواج کند.

جوامع پیشرفته و توسعه یافته، ازدواج در سنین پایین صورت می‌گیرد. روانشناسی خانواده در این باره صریحاً اعتقاد دارد که سن افراد در هنگام ازدواج نباید کم باشد. کودک باید در سنین پایین، کودکی خود را بکند تا با آرامش روانی کافی برای ازدواج آماده بشود. ازدواج یک دختر در سنین پایین او را از زندگی باز داشته و از همان سنین کودکی، زیر بار فشار عدم پختگی روانی، ترس از شریک زندگی، ناتوانی در تصمیم‌گیری، عدم توان دفاع از خود در مقابل خواهر شوهر یا مادر شوهر و ... را با خود به همراه دارد و احتمال دارد کل زندگی و آینده دختر تحت‌تاثیر این سن کم قرار بگیرد. گاهی سن پایین داماد پهنه‌ای می‌شود تا او بسان کودک برخورد نماید و به جای اینکه توجه‌اش را به همسرش معطوف کند نیازهای خودش در اولویت قرار می‌گیرد و به جای نازکردن شریک زندگی به فکر نازشدن می‌باشد و این برآزنده یک مرد نیست. گاهی فردی که با یک خانواده آشنا و فامیل ازدواج می‌کند زیاد مورد احترام خانواده