

۹۶

«نشریه پیام آشنا دانشجو»

(شماره ۹۶ / سال چهاردهم / آبان ماه ۱۴۰۴)



۱

چگونه خواب راحت و با کیفیتی داشته باشیم؟ ۳-۵

۲

بر ضد والدگری

۸-۹

۳

فرماندهی زمان

۱۰-۱۴

۴

ملاک‌ها و معیارهای ازدواج موفق

۱۵-۲۰

۵

قاصدک

۲۱-۲۲

چگونه
خواب راحت و با کیفیتی
داشته باشیم؟



چگونه خواب راحت و با کیفیتی داشته باشیم؟

دانشجویان خوابگاه اغلب مشکلات خواب را گزارش می کنند. خواب و توجه به بهداشت خواب نقش بسیار مهمی در سلامت روانی و جسمی افراد ایفا می کند. موارد زیر می تواند کمک کند که خواب خوبی داشته باشید.

۱- روال منظمی برای خواب تنظیم کنید. تعیین یک روال منظم، بدن را برای خواب آماده تر می کند. اگر ما به هر عضو بدن در زمان نامناسب سیگنال ارسال کنیم، مثلاً بی وقت غذا بخوریم، تعادل بدن را بهم زده ایم. وقتی بی نظمی اتفاق می افتد، ساعت بیولوژیکی بدن تحت تاثیر قرار می گیرد. این مسئله باعث می شود، خستگی در طول روز ادامه یافته و این مسئله بر روی سایر حوزه های زندگی نیز تاثیر می گذارد. بهترین ساعت خواب برای مغز، بین ساعت ۱۰ شب تا ۳ صبح می باشد و باعث بهبود تمرکز و کارکرد مغز می شود. مطالعات نشان می دهند که خواب کمتر از ۷ تا ۸ ساعت در شب، خطر ابتلا به بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد.

۲- با گوشی به رختخواب نروید. مرکز تنظیم خواب بدن در هیپوتالاموس قرار دارد که محل ساخت و ترشح هورمون ملاتونین یا خواب است. ترشح این هورمون به نور بستگی دارد. هنگامی که نور زیاد باشد، مغز اجازه ی ساخت ملاتونین به مقدار زیاد را نمی دهد، اما با کاهش نور و دریافت این پیام از عصب بینایی و ارسال آن به مغز، مقدار ملاتونین افزایش پیدا می کند که باعث خواب آلودگی شما می شود.

نور آبی موبایل باعث کاهش میزان هورمون ملاتونین در فرد می شود و علاوه بر ریتم خواب، عمق خواب را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. مسئله دیگری که در رابطه با نور موبایل اتفاق می افتد به هم خوردن ساعت بیولوژیکی می باشد.

به این ترتیب که پس از مدتی که در شب از موبایل استفاده می شود به دلیل نور دریافتی، سلول هایی که براساس ساعت بیولوژیکی خود را برای خواب آماده کرده اند، مجدد احیا شده و احساس نیاز به خواب را در فرد از بین می برد. کتاب خواندن، موبایل دیدن، فیلم دیدن را به رختخواب نبرید.

اجازه دهید بدن هم راستا با ساعت بیولوژیکی به لحاظ روانی نیز خود را برای خواب آماده کند که در اینصورت خواب با کیفیتی خواهید داشت.

۳- در پایان روز از نوشیدن کافئین خودداری کنید. در ساعات پایانی روز، از مصرف نوشیدنی های کافئین دار (قهوه، نسکافه، چای) خودداری کنید. کافئین باعث افزایش انرژی و در نتیجه کاهش نیاز به خواب می شود.

۴- هجوم افکار قبل از خواب را جدی بگیرید. در افرادی نیز مشکلات خواب به دلیل مشکلات دیگر بروز پیدا می کند. برای مثال: هنگامی که فرد برای خواب آماده می شود، انواع فکرها به ذهن هجوم آورده و درگیری فرد با این افکار اجازه خواب راحت و با کیفیت را نمی دهد. در برخی از افراد، مضمون فکرها در مورد گذشته و حسرت ها، و در برخی دیگر نگرانی نسبت به آینده و اضطراب ها می باشد. فردی که با افکار قبل از خواب درگیر است، لازم است برای حذف فکرها، به درمانگر مراجعه نماید.

۵- محیط اتاق خواب خود را بهینه سازی کنید. از مواردی که باعث بهینه سازی محیط اتاق خواب می شود، به حداقل رساندن صدا، نور و نورهای مصنوعی دستگاه هایی مانند ساعت زنگ دار می باشد. برای خواب راحت، شرایط اتاق خواب آرام، آرامش بخش، تمیز و لذت بخش را فراهم کنید.

۶- وعده غذایی را به اواخر شب موکول نکنید. اواخر شب اوقات مناسبی برای وعده غذایی نیست و ممکن است بر کیفیت خواب و ترشح طبیعی ملاتونین تأثیر منفی بگذارد. در یک مطالعه مشخص شد که وعده غذایی که ۴ ساعت قبل از خواب خورده می شود به افراد کمک می کند سریعتر به خواب بروند.

نویسنده: نیلوفر امیرزاهدی
روان شناس بالینی

ایر ضد والدگری |

(برای فرزندانمان باغبان هستیم یا نجار)؟



در گذشته فرزندپروری امری ساده و بدون طراحی‌های سخت و پیچیده و در ذیل سایر امورات خانواده اتفاق می‌افتاد. پدر و مادر بدون پیچیدگی خاصی والد بودند و تربیت فرزندان نه همیشه ولی در بسیاری از اوقات به شکل صحیحی پیش می‌رفت. در قرن اخیر والد بودن کم‌کم جای خود را به والدگری داده است و باعث ایجاد چالش‌های فراوانی برای والدین و فرزندان شده است. به راستی تفاوت والد بودن و والدگری در چیست؟! این پرسشی است که پاسخ به آن می‌تواند مسیر ارتباطی والدین با فرزندان را روشن و در نهایت آن‌ها را از گرفتار شدن در باتلاق ندانم کاری و عذاب وجدان نجات دهد.

والدگری ادعا دارد که مجموعه‌ای از تکنیک‌ها و مهارت‌های خاص وجود دارد که والدین می‌توانند با کسب آن‌ها به هدفشان در فرزندپروری برسند؛ یعنی در واقع به زندگی فرزندان خود شکل بدهند و یک صنعت نسبتاً بزرگ ظهور کرده است که نوید ایجاد دقیقاً همان مهارت‌ها را می‌دهد. ده‌ها هزار کتاب در بخش والدگری سایت آمازون وجود دارد که در عنوان اکثر آن‌ها عبارت "چگونه" وجود دارد.

کتاب‌های خودآموز بسیاری نیز وجود دارند که توصیه‌های عملی راجع به والد بودن ارائه می‌دهند و بسیاری از آنها وعده می‌دهند که اگر والدین دقیقاً تکنیک درست را تمرین و اجرا نمایند می‌توانند تغییری اساسی ایجاد کنند در آنچه فرزندشان قرار است از آب دربیاورد! اما والد بودن (مراقبت کردن از کودک) بخشی از یک رابطه عمیق و منحصر به فرد انسان و نوع خاصی از عشق ورزیدن است. هدف از عشق ورزیدن به کودکان به طور خاص فراهم کردن محیطی غنی، اثبات و امن برای آنهاست. محیطی که در آن تغییر، خلاقیت و نوآوری امکان شکوفاشدن داشته باشند. عشق ورزیدن به کودکان برای آن‌ها مقصد تعیین نمی‌کند بلکه قدرت و مایه آغاز سفر را به آنها می‌بخشد. مراقبت از کودکان شبیه رسیدگی به یک باغ است و والد بودن شبیه باغبان بودن. در الگوی والدگری والد بودن شبیه نجار بودن است. اساساً کار شما این است که ماده تحت کنترل خود را به شکل محصول نهایی درآورید که منطبق با طرحی خواهد بود که برای شروع در ذهن داشتید.

شما می‌توانید با نگرستن به محصول تمام شده ارزیابی کنید که تا چه اندازه کار را خوب انجام داده‌اید.

آیا درها درستند؟ آیا صندلی‌ها محکم‌اند؟ بی‌نظمی و بی‌ثباتی دشمنان یک نجار و دقت و کنترل یاران او هستند.

از سوی دیگر وقتی باغبانی می‌کنیم فضایی محافظت شده و حمایتی برای گیاهان ایجاد می‌کنیم تا بشکفند. والد خوب بودن کودکان را به بزرگسالانی زیرک یا شاد یا موفق تبدیل نمی‌کند اما می‌تواند نسل جدیدی را ایجاد کند که قبراق، منعطف و ترمیم‌پذیر است و بهتر می‌تواند با تغییرات ناگزیر و غیرمنتظره آینده مواجه شود. باغبانی پرمخاطره و اغلب تاثرانگیز است. تمام باغبان‌ها شاهد لحظاتی بوده‌اند که جوانه‌های نویدبخش به ناگهان می‌پژمرند و با این درد آشنا هستند و تنها باغی که چنین مخاطرات و چنین رنج‌هایی را به همراه ندارد باغی است پوشیده از چمن مصنوعی!

در الگوی باغبانی، کار ما به عنوان والدین این نیست که نوع خاصی از کودک بسازیم؛ در عوض کار ما این است که فضایی محافظت شده و سرشار از عشق و امنیت و پایداری را به وجود بیاوریم تا طیف متنوعی از کودکان بتوانند در آن بشکفند. کار ما شکل‌دادن به اذهان کودکانمان نیست؛ کار ما این است که به ذهن آن‌ها اجازه دهیم در همه امکانات جهان کاوش کنند. کار ما این نیست که به کودکان بگوییم چگونه بازی کنند؛ کار ما این است که برای آنها شرایط بازی را فراهم کنیم. ما نمی‌توانیم به کودکان بیاموزیم بلکه می‌توانیم به آن‌ها اجازه دهیم تا بیاموزند.



نکته قابل تامل این است که به سختی می‌توان رابطه‌ای معتبر و تجربی میان تفاوت‌های جزئی در عملکرد والدین (تفاوت‌هایی که والدگری بر آنها تمرکز دارد) و ویژگی‌های بزرگسالی کودکانشان یافت. شواهد بسیار کمی وجود دارد که تصمیم‌های آگاهانه در مورد بعضی چیزها تأثیرات حتمی و قابل پیش بینی برای آینده کودکان دارند. مثلاً تصمیماتی در مورد اینکه کنار کودکان بخوابیم یا نخوابیم، بگذاریم گریه کنند یا بغلشان کنیم تا بخوابند، مجبورشان کنیم تکالیف اضافه انجام دهند یا اجازه بدهیم بازی کنند.

از منظر تجربی والدگری کاری بیهوده و البته اختراعی وحشتناک است که نه تنها زندگی فرزندان و والدین را بهبود نبخشیده بلکه می‌توان گفت از برخی جهات آن را بدتر کرده است. والدین عموماً در تلاشند فرزندان‌شان را به بزرگسالانی شایسته تبدیل کنند و همین امر برای آن‌ها تبدیل می‌شود به منشا بی‌پایان اضطراب و احساس گناه همراه با سرخوردگی. برای فرزندان هم والدگری توده‌ای تحمل ناپذیر از انتظارات نامشخص را به وجود می‌آورد. ایالات متحده که مبتکر بزرگ والدگری و مرکز اصلی آن در جهان است در مقایسه با سایر کشورها نرخ بسیار بالاتری در مرگ و میر نوزادان و فقر کودکان را در جهان توسعه یافت دارا است.

ظهور آموزش والدگری در آمریکا درست مشابه ظهور و همه‌گیری توجه به رژیم غذایی و گسترش کتب و مجلات مرتبط با ارزش غذایی خوراکی‌ها و جداول کنترل کالری اتفاق افتاد. جامعه‌ای که بسیار به رژیم غذایی توجه دارد اکنون بالاترین نرخ چاقی را دارد، جامعه‌ای که دائم فکر و ذکرش والدگری است بالاترین نرخ فقر کودکان را دارد...

مسئله این است که دیگر نمی‌توانیم این غول را به درون چراغ بازگردانیم. دیگر نمی‌توانیم مانند والدین و اجدادمان صرفاً به صورت ناخودآگاه آشپزی کرده یا کودکانمان را پرورش دهیم و نباید نیز چنین کنیم. حال اگر جزئیات مراقبت واقعاً در اینکه کودکان چگونه از آب دربیایند تعیین‌کننده نیست چرا باید برای تربیت فرزندانمان تا این حد زمان، انرژی، احساسات و پول بی‌زبان را هزینه کنیم؟ اصلاً چرا باید خود را درگیر چنین رابطه دشوار، پرزحمت و متزلزلی کنیم؟؟

در شمارگان بعدی به پاسخ این پرسش خواهیم پرداخت..

نویسنده: عارفه آقازاده - مشاور

برگرفته از کتاب علیه تربیت فرزند، اثر آلیسون گوپنیک.

فرماندهی زمان



فرماندهی زمان در جهت برنامه‌ریزی درسی هوشمند:

دیالوگ شب امتحانی دانشجو: «فقط شب امتحان فرصت دارم تا درس بخونم، الانم همش وقتم رو در شبکه‌های اجتماعی گذروندم و زمانم از دست رفت. حالا مجبورم همه کارهام رو در این فرصت کم انجام بدم. آیا وقت می‌کنم مطالبی که قبلاً خوندم رو به یاد بیارم و دوباره مرور کنم؟» این‌ها نمونه‌ای از فقدان مهارت مدیریت زمان است.

تعاریف رفتاری مدیریت زمان:

- فرد دارای مدیریت زمان، تحلیل دقیقی از چگونگی زمان گذرانده شده و کنترل هوشیارانه در زمان در حال گذران روی فعالیت‌ها دارد.
- فرد، توانایی کنترل آگاهانه فعالیت‌ها و رفتارهای تحصیلی جهت به حداکثر رساندن زمان در دسترس دارد، به عبارتی فرد قادر به فرصت‌سازی است.
- فرد، از مهارت‌های لازم برای هماهنگی، سازماندهی و برنامه‌ریزی فعالیت‌های تحصیلی برخوردار است.

نشانه‌های رفتاری بارز افرادی که فاقد این مهارت هستند:

- ۱- همیشه به کلاس، کار، گردهمایی‌ها و برنامه‌ها دیر می‌رسند.
 - ۲- زمان لازم برای اتمام تکالیف خودشان را کوتاه‌تر از واقعیت ارزیابی می‌کنند.
 - ۳- در اتمام به موقع و منظم تکلیف‌هایشان کوتاهی می‌کنند.
 - ۴- پایبند طرح‌های مربوط به اتمام پروژه‌ها، گزارش‌ها و سایر تکالیف نیستند؛ به عبارتی این گونه افراد فاقد تعهد به انجام تکالیفشان هستند.
 - ۵- درک درستی از نحوه گذران زمانشان ندارند.
 - ۶- در مواجهه با عوامل مزاحم پیشرفته تحصیلی تعلل می‌کنند.
- مثلاً برخی افراد با اینکه می‌دانند، تلفن همراه مزاحم تمرکزشان به هنگام مطالعه می‌باشد، با این وجود آن را کنار نمی‌گذارند و هنگام مطالعه گوشی را در دسترس خودشان قرار می‌دهند.

• فواید استفاده صحیح از زمان:

- کاهش استرس و احساس آرامش بیشتر
- افزایش زمان‌های در دسترس: اگر فردی ارزیابی مدیریت زمان را نداشته باشد، معمولاً اصلاً نمی‌داند زمان‌های در دسترسش چه زمان‌هایی هستند و آن را دقیقاً به چه چیزهایی اختصاص می‌دهد.
- کاهش رفتارهای اجتنابی و فرار کردن‌ها: در واقع با مدیریت زمان، احساس لذت نسبت به انجام کارهایتان دارید و در نتیجه منجر به افزایش انگیزه و کاهش رفتار اجتنابی شما خواهد شد.
- کاهش اهمال کاری
- حفظ انگیزش تحصیلی
- بهبود مسیر موفقیت و تسهیل پیشرفت‌ها
- فرصت سازی برای پیشرفت بیشتر



نظریه های مهم در باب مدیریت زمان:

نظریه ریچارد (۱۹۸۷): راهکارهایی که هدفشان استفاده موثر از زمان است را می توان به سه بخش رفتاری تقسیم کرد:

الف) رفتار ارزیابی زمان: مهمترین عامل برای نوشتن برنامه ریزی می باشد. رفتار ارزیابی زمان باعث می شود که تکالیف را راحت تر بپذیرید و مسئولیت پذیر باشید و همچنین منجر به این می شود که با محدودیت هایی که دارید راحت تر کنار بیایید. در واقع نگرش و شناخت درست نسبت به نحوه گذران زمان را شامل می شود. زمانی که می خواهید برنامه ای بچینید، از یک هفته قبل خودتان را مشاهده کنید و خودپایشی داشته باشید که چگونه فعالیت هایتان را انجام می دهید. این خودپایشی به فهم ساعات اتلاف زمان، زمان های در دسترس و زمان های ثابت کمک می کند. مثلاً شنبه و دوشنبه که از ساعت ۸ تا ۱۴ سر کلاس هستید، جزو زمان های ثابت شما است.

ب) رفتار برنامه ریزی دومین موردی است که ریچارد مورد بررسی قرار داده است. جهت استفاده موثر از زمان، باید توانایی اولویت بندی تکالیف و طراحی گروه بندی وظایف و تکالیف را داشته باشید.

ج) رفتار نظارتی سومین مورد است که هدف آن، ایجاد حلقه بازخوردی می باشد. یعنی پس از انجام برنامه ریزی، نقاط ضعف و نقاط قوت خود را شناسایی می کنید و در این مورد، به دنبال تقویت نقاط مثبت و رفع نقاط منفی هستید. علاوه بر این، محدودیت های برنامه موجود را بررسی و در جهت اصلاح آن اقدام می کنید.

نظریه گالویتزر (۱۹۹۹): گالویتزر بر مراحل انگیزشی تاکید می کند. او معتقد است دو مرحله انگیزشی وجود دارد:

(۱) مرحله پیش تصمیمی: در این مرحله، فرد اولویت هایش را بر اساس سنجش شرایط مطلوبش تعیین می کند و از بین آن ها گزینه هایی را انتخاب می کند.

(۲) مرحله پیش فعالیتی: در این مرحله بر روی ارزیابی پیگیری فعالیت ها تاکید می کند. یعنی هر کاری را که انجام می دهید حتماً بعد از آن، پیگیری هدف داشته باشید.

علل احتمالی عدم مدیریت زمان:

۰ نگرش نادرست نسبت به زمان: مانند اینکه فرد همیشه احساس می‌کند که وقت کمی دارد.

۰ فقدان هدف: شامل افرادی که فاقد اهداف هوشمندانه و دارای اهداف غیر واقع بینانه هستند. آیا اهدافتان، شما را به انجام تکالیف تحصیلی ترغیب می‌کند؟

۰ عدم توانایی مهارت برنامه ریزی

با توجه به علل احتمالی عدم مدیریت زمان، ۴ الگو برای این عدم مدیریت در نظر گرفته شده است که عبارتند از:

۱. **الگوی تعللی:** یعنی هر زمانی که بخواهید کاری را انجام بدهید آن کار را به زمان دیگری موکول می‌کنید.

۲. **الگوی ناکارآمدی:** تجربه احساس بی‌کفایتی در فهم مطالب درسی و انجام پروژه‌های تحصیلی

۳. **الگوی آهسته کاری:** کارها را دقیقه نود و به آرامی انجام می‌دهد.

۴. **الگوی فقدان برنامه:** نداشتن برنامه‌ریزی راهبردی

برای شناسایی این الگوها در خودتان، نیاز است که جدول ثبت زمانی داشته باشید. یعنی حداقل دو هفته کارهایتان را در واحدهای زمانی ۳۰ دقیقه‌ای یا ۲ ساعت یکبار ثبت کنید، تا متوجه نحوه گذران زمانتان شده و همچنین بینش صحیح نسبت به زمان بدست آورید.

وقت، ماده خام ارزشمند زندگی شما می‌باشد. اینکه چگونه از آن استفاده کنید، دست خود شماست.

فاطمه سلیمانی، مشاور تحصیلی

منبع: برداشت از کارگاه آموزشی تخصصی مشاوره تحصیلی





ଜାତୀୟ
ପତ୍ର

تعریف نامزدی

مردم از دوران نامزدی تعاریف متفاوتی دارند. برخی فاصله‌ی عقد و عروسی را دوران نامزدی محسوب می‌کنند. برخی دیگر زمان بعد از عقد، تا هنگامی که به خانه مشترک بروند را دوران نامزدی می‌گویند. بسیاری دیگر، زمان قبل از عقد را دوران نامزدی می‌دانند. تعریف درست دوره‌ی نامزدی به این تعریف نزدیک است. دوران نامزدی از نظر ما به دوره‌ای از زمان می‌گویند که با وعده‌ی ازدواج شروع می‌شود و با عقد رسمی پایان می‌گیرد و حداقل خانواده‌ی اصلی دختر و پسر از آن آگاه هستند. شروع نامزدی می‌تواند با در دست کردن حلقه و احتمالاً یک جشن کوچک همراه باشد.

مراحل ازدواج

ازدواج در سه مرحله شکل می‌گیرد الف - آشنایی ب - نامزدی و ج - عقد رسمی. آشنایی به طور سنتی از طریق خواستگاری انجام می‌شود. گاهی اوقات افراد قبل از نامزدی یا عقد رسمی، فرصت کافی برای آشنایی دارند و گاهی این فرصت بسیار محدود است. برخی افراد با خواستگاری دوره‌ی آشنایی را آغاز می‌کنند و برخی دیگر قبل از خواستگاری فرایند آشنایی را شروع می‌کنند و سپس برای رسمی شدن آشنایی، خواستگاری انجام می‌شود.

● در واقع دو حالت را می‌توان در جامعه مشاهده کرد. الف - خواستگاری - آشنایی و ب - آشنایی - خواستگاری. گام دوم ازدواج یا نامزدی، زمانی شروع می‌شود که دو نفر به یکدیگر وعده‌ی ازدواج می‌دهند. این دوره با یک جشن کوچک، حلقه در دست کردن، مراسم بله برون و سنتهای دیگری همراه است. گام سوم ازدواج زمانی است که عقد رسمی بین نامزدها جاری می‌شود و به عقد یکدیگر درمی‌آیند. برخی افراد به سرعت هرسه مرحله را پشت سر می‌گذارند و ازدواج می‌کنند. گاهی مشاهده می‌شود که فاصله‌ی آشنایی تا عقد رسمی کمتر از یک ماه است. در چنین شرایطی طبیعی است که فرصت آشنایی و نامزدی در حد چند روز باشد. اطلاعات و دانستنی‌هایی که در هرکدام از مراحل آشنایی، نامزدی و عقد بدست می‌آید با دیگری تفاوت دارد. شناختی که در دوره آشنایی کسب می‌شود، با شناختی که در دوره نامزدی بدست می‌آید بسیار متفاوت است و به نظر می‌رسد که لازم است برای ازدواج موفق، هرکدام از این مراحل در حد خودش تجربه شود. برخی اوقات در ازدواج‌های فامیلی، احساس می‌شود که نیاز به گذران دوره آشنایی نیست؛ چرا که طرفین از قبل باهم آشنا هستند و یکدیگر را به خوبی می‌شناسند. اما دوران آشنایی این امکان را فراهم می‌کند، که با یکدیگر به طور خصوصی‌تر و به قصد ازدواج آشنا شوند. امکانی که ممکن است قبلاً هرگز وجود نداشته باشد.

تفاوت نامزدی با آشنایی

دوران نامزدی و دوران آشنایی در سه حوزه با یکدیگر تفاوت دارند، این سه حوزه عبارتند از الف - تعهد ب- قرارداد اجتماعی و ج - نظارت اجتماعی. پس از اینکه افراد به یکدیگر قول ازدواج دادند و دوران نامزدی را آغاز کردند، تعهد آنها به یکدیگر و حساسیت آنها نسبت به تعهد فرد مقابل افزایش پیدا می کند. در این دوران لازم است که وفاداری و تعهد فرد مقابل برای دیگری ثابت شود. در صورتی که در این تعهد و وفاداری خللی وارد شود، طبیعی است که ارتباط رو به ویرانی حرکت خواهد کرد. البته ممکن است رابطه ویران نشود، اما حتماً جای پا و اثر خود را برای همیشه در ذهن فرد مقابل خواهد گذاشت. نامزدی یک قرارداد اجتماعی است.

نامزدی از طرف اجتماع و خانواده‌ها پذیرفته شده است و به همین دلیل از قانونمندی‌های یک قرارداد اجتماعی تبعیت می کند. قرارداد اجتماعی، طرفین را ملزم به پذیرش شرایط جدید می کند و در صورتیکه یکی از طرفین نابهنجاری کند، مورد سرزنش اجتماع قرار خواهد گرفت. در هنگام عقد یک قرارداد اجتماعی، معمولاً افرادی از طرف اجتماع به عنوان شاهد حضور دارند. این قرارداد معمولاً به طور خصوصی و دو نفره به انجام نمی رسد، بلکه جمعی از اجتماع حضور دارند و بر آن گواه و شاهد هستند. بنابراین به رابطه دوستی دختر و پسری که به یکدیگر وعده‌ی ازدواج داده‌اند، نمی‌توان به تنهایی نام نامزدی گذاشت. لازم است که حداقل خانواده‌های دو طرف، نامزدی دختر و پسر را قبول کنند و آن را بپذیرند. در صورت عدم آگاهی یا عدم پذیرش خانواده‌های دختر و پسر شرایط قرارداد اجتماعی مهیا نیست و نمی‌توان آن را نامزدی دانست. هر قرارداد اجتماعی در خود نوعی نظارت را نیز به همراه دارد. دوران نامزدی نیز خالی از نظارت اجتماعی نیست. ناظر این دوره همان افرادی هستند که از نامزدی با خبرند؛ به خصوص پدر و مادر دختر و پسر. در این دوره از جهت حد و حدود ارتباط، رابطه‌ی جنسی و ورود به خانواده‌ی نامزد، نظارت‌هایی براساس توافقی که شده است انجام می گیرد. بسیاری از این توافقات اجتماعی نانوشته است و انتظار می‌رود که فرد و خانواده‌ی او آنها را بدانند و رعایت کنند. در صورتیکه رسم و رسومات اجتماعی توافقات اجتماعی نادیده انگاشته شود، فرد مقابل به خود حق می دهد که واکنش نشان دهد. لازم است که نامزدی از دریچه یک قرارداد اجتماعی نگریسته شود. این قرارداد اجتماعی در واقع پیشنویس یک قرارداد مهمتر و حیاتی‌تر است، که همان قرارداد ازدواج باشد.

● اهمیت نامزدی

دوران نامزدی یک دوره‌ی حد واسط است، که فرد را آماده‌ی ورود به زندگی مشترک می‌کند. در این دوره ارتباط نامزدها با یکدیگر بیشتر می‌شود و در این ارتباط بیشتر، شناخت افراد از یکدیگر عمق پیدا می‌کند.

در دوران نامزدی، خانواده و دوستان فرد وارد رابطه می‌شوند و فرد قبل از ازدواج می‌تواند با آنها آشنا شود. شناخت شبکه‌ی ارتباطی نامزد، شناخت خانواده‌ی نامزد و شناخت دوستان نامزد و بیرون رفتن با او این فرصت را فراهم می‌کند تا ما بتوانیم شناخت‌های قبلی خود را بازنگری کنیم، بتوانیم آینده‌ی خود را تا حدودی ببینیم و برای زندگی مشترک آماده شویم. همانگونه که مردم می‌گویند، مشت نمونه خروار است. دوران نامزدی هم تا حدودی نمونه‌ی دوران بلندمدت زندگی مشترک است.

همانطور که می‌دانید؛ دانشمندان در تحقیقات علمی برای این که به نتیجه برسند، ابتدا فرضیه‌های خود را در یک نمونه آزمایش می‌کنند و بعد نتیجه را به کل آن موقعیت تعمیم می‌دهند.

اگر قبل از ازدواج از نامزد خود فرضیه‌ها یا شناخت‌هایی داشته باشیم و بخواهیم درستی و نادرستی این شناخت‌ها را مورد آزمایش قرار دهیم، به دو صورت می‌توانیم عمل کنیم. یکی اینکه وارد زندگی شویم و در زندگی مشترک خود فرضیه‌ها و شناخت‌های خود را بیازماییم.

ولی در آن زمان نتیجه‌ی آن شناخت‌ها به ما قدرت انتخاب نمی‌دهد، چرا که قادر به تغییر جدی نخواهیم بود. اما اگر یک نمونه و یک فرصت محدود برای تجربه و آزمون داشته باشیم، نتایج ما کاربرد خواهد داشت.

اگر فرضیه‌ی شما این باشد که مرد مورد نظر شما یا خانم مورد نظر شما خانواده‌ی خوبی دارد، آیا نباید این فرضیه آزموده شود؟

دوره‌ی نامزدی فرصتی فراهم می‌کند که این فرضیه‌ها و اینگونه شناخت‌ها درستی و نادرستی خود را تا حدودی نشان دهند. در این دوره ما این فرصت را خواهیم داشت که با نمونه‌ای از زندگی مشترک و زندگی آینده‌ی خود روبرو شویم و شناخت‌ها و تصورات خود را اصلاح کنیم؛ به درستی یا نادرستی آنها پی ببریم و در عین حال این فرصت و امکان را هم داریم، که قبل از آسیب جدی از ارتباط دور شویم. در صورتیکه در دوران نامزدی مرد و زن باید متوجه شوند که برای هم مناسب نیستند. بهترین کار این است که قبل از وقوع عقد، وعده‌ی ازدواج را برهم زنند.

از طرف دیگر، از آنجا که ازدواج تغییر و انتقال دشواری است و تغییرات جدی در زندگی ایجاد می‌کند، لازم است که این تغییر به مرور زمان و به آهستگی انجام شود. وجود دوران نامزدی امکان این روند را فراهم می‌کند. در دوران نامزدی هر دو طرف در عین حال که به شناخت بیشتری نسبت به هم دست پیدا می‌کنند، خود را آماده‌ی زندگی مشترک می‌کنند. سه کارکرد عمده دوران نامزدی عبارتند از: ۱- عمیق‌تر شدن آشنایی ۲- آمادگی برای ورود به زندگی مشترک ۳- پذیرفتن نامزد به عنوان همسر و قطعیت در تصمیم‌گیری.

عمیق‌تر شدن آشنایی

نامزدی این فرصت را فراهم می‌کند که نه تنها فرد مقابل را بهتر بشناسیم، بلکه خانواده و شبکه‌ی دوستان و ارتباط‌های او را نیز بهتر بشناسیم. در زمان نامزدی ما این امکان را داریم که وارد خانواده‌ی فرد شویم، روابط خانوادگی و اعضای خانواده‌ی او را بشناسیم، به نحوه‌ی برخورد آنها با یکدیگر و با خود تا حدودی پی ببریم، با دوستان نامزد خود آشنا شویم و ارتباطات نامزد خود را تا حدودی بهتر بشناسیم. در این زمان رفتارها، عقاید و برخوردهای نامزدمان را می‌بینیم و نسبت به آن شناخت بیشتری بدست می‌آوریم. علایم هشداردهنده بیشتر در معرض دید ما قرار می‌گیرند و ما می‌توانیم با شناخت بیشتر وارد ازدواج شویم.

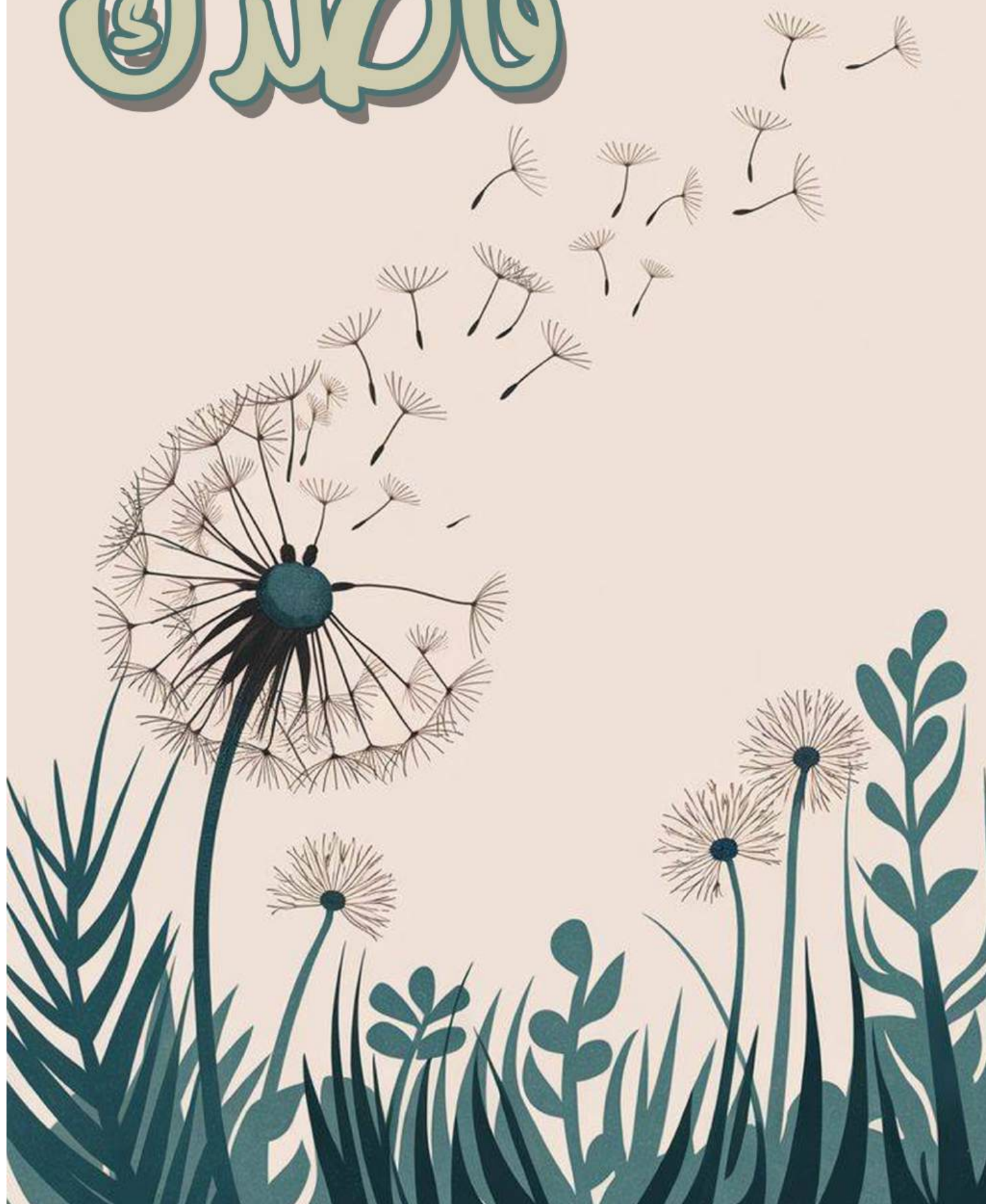
مهم این است که به هشداردهنده‌های ازدواج توجه داشته باشیم و بدانیم که جدایی در زمان نامزدی بسیار بهتر از جدایی در زمان‌های دیگر است. باید توجه داشت که اگر در زمان نامزدی درباره‌ی انتخاب خود تردید داشتید و یا احساس کردید که با نامزد خود نمی‌توانید زندگی خوبی داشته باشید، هرگز نباید از این تردید و احساس به آسانی گذشت. باید آنها را جدی بگیرید و به بررسی اندیشه‌ها و تردیدهای خود بپردازید. ازدواج را کمی به تأخیر اندازید و از کمک متخصص و مشاور ازدواج بهره ببرید. به یاد داشته باشید که نامزدی به همین منظور طراحی شده است و فلسفه‌ی وجودی آن کاهش ازدواج ناموفق است. جدایی در زمان نامزدی به مراتب بهتر از طلاق است، خصوصاً که بچه‌ای نیز در میان باشد.

در دوره‌ی نامزدی هیچ‌گاه نباید فکر کرد که همه چیز تمام شده است، بلکه در دوران نامزدی همه چیز نیمه تمام است و به همین دلیل راحت‌تر می‌توان بسیاری از آنچه را که بعدها باید با سختی و مرارت به انجام رسانید، انجام داد.

نویسنده: مریم بابازاده - روان‌شناس بالینی

منبع: مشاوره پیش از ازدواج، دکتر مسعود جان‌بزرگی

قصه



سوال:

در بین دوستانم اضطراب را به شکل های متفاوت می بینم و حتی موقعیت ها هم متفاوت است. ما چند نوع اضطراب داریم؟



پاسخ:

بله همانطور که اشاره کردید، افراد می توانند اضطراب های متفاوتی را تجربه کنند که در زیر یک دسته بندی کلی ارائه می شود:

۱. اختلال اضطراب فراگیر
ویژگی: نگرانی مداوم، غیرقابل کنترل و افراطی درباره طیف وسیعی از موضوعات روزمره (سلامتی، کار، خانواده) بدون دلیل مشخص. مثل: موتوری که همیشه در پس زمینه در حال کار کردن است، حتی وقتی جایی نمی روید.
۲. اختلال پنیک (وحشت زدگی)
ویژگی: تجربه حملات ناگهانی و شدید ترس که در عرض چند دقیقه به اوج می رسد. همراه با علائم فیزیکی شدید مثل تپش قلب، تنگی نفس، لرز، احساس دیوانه شدن یا مردن.
مثل: یک زلزله ناگهانی و ویرانگر در بدن و ذهن.
۳. اختلال اضطراب اجتماعی
ویژگی: ترس شدید و دائمی از قضاوت، تحقیر یا خجالت زده شدن در موقعیت های اجتماعی. فرد از صحبت کردن، غذا خوردن یا حتی حاضر شدن در جمع می ترسد. مثل: احساس اینکه روی صحنه ایستاده اید و تمام چشم ها به شماست.
۴. فوبیای خاص
ویژگی: ترس غیرمنطقی، شدید و مداوم از یک شیء، موقعیت یا فعالیت خاص. (مثل: ترس از ارتفاع، فضای بسته، پرواز، خون، حیوانات خاص مانند مار یا عنکبوت)
مثل: یک زنگ خطر بسیار قوی که فقط در مواجهه با یک چیز خاص به صدا درمی آید.
۵. اختلال اضطراب جدایی
ویژگی: ترس یا اضطراب بیش از حد مربوط به جدایی از افرادی که فرد به آن ها دلبستگی دارد (مثل والدین یا شریک عاطفی). این اختلال فقط مخصوص کودکان نیست. مثل: حس گم گشتگی و ترس عمیق زمانی که فرد مورد علاقه تان از دیدرس خارج می شود.
۶. اختلال اضطراب بیماری "بیماری هراسی"
ویژگی: اشتغال ذهنی و ترس از ابتلا به یک بیماری جدی. فرد علائم جسمی کوچک را نشانه یک بیماری خطرناک تفسیر می کند (مثلا سردرد را نشانه تومور مغزی می داند).

پیام آشنا دانشجو

شماره ۹۶ / سال چهاردهم / آبان ماه ۱۴۰۴

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علم و صنعت ایران

نیلوفر امیرزاهدی

نیلوفر امیرزاهدی، دکتر فاطمه زارعیان

شیوارفعی گشتاسب

نیلوفر امیرزاهدی

مریم بابازاده

عارفه آقازاده

فاطمه سلیمانی

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

شورای سردبیری

گرافیک و صفحه آرا

هیأت تحریریه

نارمک، خیابان هنگام، دانشگاه علم و صنعت ایران، ضلع شرقی تریای دختران (یاس).

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علم و صنعت ایران
Moshavereh.iust.ac.ir

تلفن مرکز مشاوره و سبک زندگی: ۷۷۲۴۰۳۹۲-۳ - داخلی ۲۴۱۵
تلفن پذیرش: ۷۷۲۴۰۴۶۴ - داخلی ۲۴۱۱

ایمیل مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه علم و صنعت ایران
Moshavereh@iust.ac.ir

آنچه دغدغه شماست می تواند عنوان مطلب شماره های بعدی نشریه باشد
پس نیازتان را به شماره ۳۰۰۴۷۷۱۸ پیامک کنید