



دانشگاه علوم پزشکی
خدمات بهداشتی و درمانی شاداب

ازدواج سالم و موفق

عاداتهای مطالعه

مددکاری اجتماعی

شاداب

شماره ششم

فصلنامه علمی-آموزشی

معاونت دانشجویی-فرهنگی

دانشکده علوم پزشکی نیشابور

اداره مشاوره و راهنمایی دانشجویی

زمستان ۹۳

ازدواج سالم و موفق

هر آن کو خاطر مجموع و یار نازنین دارد
سعادت بهرم او گشت و دوست هم قرین دارد

خداوند به مرد جفتی از جنس خودش عطا کرده تا با او انس و الفت بگیرد. با یکدیگر زندگی کنند در کنار همدیگر آرامش و آسایش داشته باشند. تشریک مساعی نمایند، تجربه بیاموزند و به تکامل برسند. در محیط تغییرات به وجود آورند، رشد نمایند و رشد دهند.

پسر و دختر جوانی که با هم ازدواج می کنند در واقع تولد تازه ای را آغاز می کنند و در اقیانوس تازه ای وارد می شوند که اگر تجربه و کار آموزی قبلی را نداشته باشند، حداقل باید از هوش و فراستی برخوردار باشند که بتوانند در جزر و مد اقیانوس، گم و سرگردان نشوند. بعضی ها می گویند موفقیت ازدواج،

بستگی به این دارد که تا چه اندازه به عشق متعهد

هستید. عده ای موفقیت روابط صمیمانه را به بخت و اقبال نسبت می دهند. جمعی دیگر هم به شور و اشتیاق و به وجود علایق و یا ارزش های مشترک اشاره می کنند. بعد از بررسی صدها رابطه به این نتیجه رسیدیم کسانی که در روابط صمیمانه ی خود موفق می شوند از مهارت های ویژه ای برخوردارند. برخی از ملاک های ازدواج موفق در ذیل توضیح داده خواهد شد

ملاک ها و معیارهای ازدواج موفق

تنها زمانی می توانید فرد مناسبی را برای زندگی خود پیدا کنید که خودتان فرد مناسبی شده باشید حتی اگر فرد مناسبی را به عنوان همسر برگزیدید اما خود شما فرد مناسبی نباشید ارتباط شما ناچار به شکست منجر خواهد شد.

۱- قبل از ازدواج هر دو نفر باید مستقل و پخته باشند: هر چقدر دو نفری که می خواهند با هم ازدواج کنند پخته تر و مستقل تر باشند ایجاد ارتباط صمیمانه راحت تر و ساده تر خواهد بود استقلال و پختگی اغلب در طول زمان و گذر عمر همراه با افزایش سن بدست می آید و همین می تواند دلیل خوبی برای صبر کردن در ازدواج باشد.

۲- هر دو نفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند خودشان را هم دوست داشته باشند: در روابط صمیمانه عزت نفس بسیار مهم است به واقع اگر شما به خودتان عشق نورزید سخت است که به دیگری عشق بورزید پیش از این که بتوانید عشق بورزید و دریافت کننده ی عشق باشید نیاز به احساس امنیت و عزت نفس دارید

۳- هر دو نفر بتوانند همانگونه که از با هم بودن لذت می برند از تنها بودن نیز لذت ببرند: تعادل بین «باهم بودن» و «با هم نبودن» یا تعادل بین «همراهی» و «دوری» در یک ارتباط صمیمانه نقش مهمی دارد یک ارتباط صمیمانه به هر دوی آنها نیاز دارد برای ایجاد این تعادل همسران باید بتوانند از فعالیت های جداگانه در اوقاتی که با هم نیستند لذت ببرند.

۴- هر دو نفر در شغل و حرفه ی خود ثبات داشته باشند: شغل یا حرفه با ثبات و رضایت آور در عین حال که می تواند امنیت مالی به همراه داشته باشد، ایجاد امنیت هیجانی می کند.

۵- هر دو نفر از خود، آگاه باشند و خود را بشناسند: یک ارتباط صمیمانه نیاز به گشادگی، درستی و صداقت بین دو نفر دارد. هر فردی باید بتواند توانمندی های خود را ارزیابی کند و ضعف های خود را به طور واقع بینانه بشناسد و مشکلات را تقصیر دیگران نداند در ضمن لازم است که هر طرف بداند که از دیگری چه می خواهد و انتظاراتش از او چیست و نیز این که در این ارتباط چه چیزی می تواند به دیگری ارایه کند و چه انتظاری را می تواند برآورده سازد.

۶- هر دو نفر بتوانند نظرات و خواست های خود را قاطعانه بیان کنند: یکی از کلیدهای رشد صمیمیت، جسارت است. جسارت به این معنی که آنچه را می خواهید به طور شفاف، مستقیم و به شیوه درست بیان کنید هر چقدر که همسران خواسته های خود را شفاف تر بیان کنند احتمال اینکه به خواسته های خود برسند بیشتر است



جسارت را نباید با خشونت اشتباه گرفت خشونت تلاش برای سلطه بر دیگری است و جسارت بیان ساده‌ی نیاز و میل فرد با شفافیت و صراحت همراه با رعایت ادب و حقوق دیگران است.

۷- هر دو نفر سعی کنند که خودخواه نباشند و خواسته‌های دیگری را برآورده کنند: وقتی که ما به نیازهای دیگران توجه می‌کنیم آنها نیز به نیازهای ما توجه می‌کنند این قانون "جلب توجه روشن بینانه" نام دارد اصل بر این است که خودخواهی کمتر بهترین صلاح فرد است چرا که به روابط همکارانه و صمیمانه کمک می‌ند و برای همه سودمند است مراقبت بدون انحصار طلبی و توجه بدون حسادت، همسر را شویق می‌کند تا به ظرفیت‌های بالقوه خود بپردازد و توانمندی‌های نهفته درونی خود را بشناسد و این یعنی سود بردن هر دو نفر.



پیش‌بینی کننده‌های ازدواج موفق

کیفیت ارتباط پیش از ازدواج شاخص فوق العاده ارزشمندی برای پیش‌بینی موفقیت ازدواج است از جمله پیش‌بینی‌کننده‌های ازدواج موفق:

۱- زوجین انتظارات واقع بینانه‌ای از مشکلات ازدواج دارند: زوجهای موفق با خوش باوری و ساده لوحی به سوی ازدواج گام بر نمی‌دارند آنها مشکلات ازدواج را نادیده نمی‌گیرند. زوج‌های موفق اکثراً بر این نکته واقف هستند که در صورتی زندگی خوشایندی خواهند داشت که با هم برای این زندگی تلاش کنند

۲- خوب ارتباط برقرار می‌کنند: توانایی ابراز و بیا به طور موثر برای ارتباط موفق امری حیاتی است مهارت‌های رتباط مثبت از زمره مهمترین مهارت‌های ارتباطی هستند که همسران می‌توانند آن را فرا گیرند و در بهبود آن تلاش کنند



۳- تعارض‌ها را به صورت مناسب حل کنند: عدم توافق در هر ارتباطی اجتناب ناپذیر است همسران قطعاً بر سر تمام امور با هم توافق ندارند اما لازم است که بدانند و یا بیاموزند که چگونه علیرغم تعارض‌ها با موفقیت کار کنند و اثر بخش باشند

۴- احساس خوبی از شخصیت همسر خود دارند: بسیار مهم است که صادقانه و از صمیم قلب کسی را که با او قصد ازدواج دارید دوست بدارید. دوست داشتن شخصیت همسر عامل مهمی در ارتباط سالم است.

۵- بر سر ارزشهای اخلاقی و مذهبی با یکدیگر توافق دارند: همسران موفق با داشتن باورهای مشترک احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتری می‌کنند و معمولاً درباره‌ی ارزشها و باورهای اخلاقی و مذهبی دارای توافق عام و کلی هستند ارزش‌های مشترک بنیان و پایه‌ای مهم برای بنای ارتباط همراه با مراقبت و پایدار است

۶- نقش برابر در ارتباط با هم دارند: همسران موفق به یکدیگر اجازه می‌دهند تا علایق فردی و توانمندی‌های بالقوه خود را رشد دهند برای آنها مهم است که همسر آنها همانی می‌شود که می‌تواند باشد آنها یکدیگر را به اشتن روابط خویشاوندی و حفظ دوستی‌های قدیمی تشویق می‌کنند چرا که این گونه روابط زندگی را پربارتر می‌سازد و به آن غنا می‌دهد.

بنابراین همسران شاد می‌توانند رضایت را در تمام موقعیت‌ها چه در زمانی که با هم هستند یا در زمان آرامش یا در هنگام کار و یا زمان شوخی و بذله‌گویی درک کنند.

عاداتهای مطالعه

عاداتهای بد مطالعه یکی از علل مهم عقب‌ماندگی تحصیلی است.



توان هر کسی برای پیشرفت تحصیلی کامل بستگی به عوامل متعددی دارد. عاداتهای مطالعه اساساً پوششی فردی در عاداتهای خواندن، فنون یادگیری، حافظه، برنامه زمانی، شرایط فیزیکی، امتحان، ارزشیابی و غیره است.

توصیف هر یک از حوزه‌های عاداتهای مطالعه:

۱- **تقسیم بندی زمان:** طراحی تقسیم بندی زمان خیلی مهم است. برنامه زمانی به تنظیم دوره‌های مطالعه و سایر فعالیتها بر طبق نیازهای فرد کمک میکند. بهترین روش در تقسیم بندی زمان ثبت فعالیت‌های سرتاسر روز در طول هفته است. تحلیل یادداشت روزانه در تقسیم بندی زمان کمک مناسبی خواهد بود. از طریق تقسیم بندی زمان دانش آموزان می‌توانند به موفقیت‌شان در مطالعه بعلاوه در فعالیت‌های دوره تحصیلات عالی‌شان خوش‌بین باشند.

۲- شرایط فیزیکی برای مطالعه:

نقش شرایط فیزیکی بخش مهمی در عاداتهای مطالعه است. مکان مطالعه باید ساکت و آرام باشد. باید تمیز و روشنایی و تهویه مناسب داشته باشد. اثاثیه باید راحت باشد. نور آنجا باید



کافی باشد. میز مطالعه باید تمیز و جادار و تمام چیزهای ضروری نظیر تعدادی کاغذ، قلم، کتاب، مداد و غیره را داشته باشد.

۳- توانایی خواندن: خواندن مهارت اساسی در هر نوع مطالعه

است. توانایی خواندن شامل عوامل مختلفی نظیر واژگان خوب، سرعت خواندن، درک مطلب، انتخاب موضوع مناسب برای خواندن و میزان اطلاعات می‌باشد. هر کسی قادر است دست کم در هر دقیقه ۳۰۰ کلمه در



زبان مادری و ۷۵ تا ۱۰۰ کلمه در زبان بیگانه بخواند. هر کسی باید از طریق یادآوری درست معنی کلمات واژگان

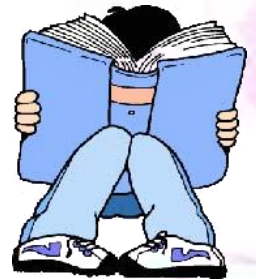
خوبی بسازد. سرعت خواندن نیز عامل مهمی است. آرام خواندن همیشه مناسب‌تر از بلند خواندن است. سرعت خواندن موضوع را ضروری است که بر طبق اهمیت موضوع تنظیم کنیم. موضوع فنی بیشتر از موضوع عادی به زمان نیاز دارد. هر فردی باید سعی کند آنچه را که می‌خواند درک کند. او باید سعی کند ایده‌هایی را که زمان خواندن را درمی‌یابد و خلاصه ایده‌های عمده را به خاطر آورد.

۴- یادداشت کردن: یادداشت برداشتن در کلاس درس فعالیت

یادگیری مهمی است. یادداشت برداشتن از کتاب نیز به مقدار زیادی در مطالعه کمک می‌کند. راههای مختلفی برای یادداشت کردن وجود دارد. یکی ممکن است همه چیز را از کتاب درسی کپی کند. دیگری امکان دارد برای تهیه رئوس مطالب فقط پاراگرافهای مهم را یادداشت کند، یا عنوانهای درشت و ریز و عبارتهای کلیدی مهم را یادداشت کند. تفسیر کلمات توسط خود فرد و خلاصه کردن بهترین روش تهیه یادداشت فرض شده است. ترکیب یادداشت کلاسی و کتابی برای تهیه یادداشت نهائی تمرین خوبی است. با تمرین منظم یادداشت برداشتن می‌توان به عادت شدن آن کمک کرد.

۵- عوامل مؤثر در انگیزش یادگیری: صرف نظر از توانایی

یادگیری، تمایل به یادگیری هم یک امر مهم قابل ملاحظه‌ای است. اگر کسی به طور واقعی علاقه به یادگیری داشته باشد احتمالاً سریع یاد می‌گیرد و آموخته‌ها به مدت زیادی در ذهن او باقی می‌ماند. در استعداد یادگیری تفاوت‌های فردی وجود دارد. هر کسی با کوشش‌های زیاد می‌تواند بهبود یابد. روح رقابت و همکاری در یادگیری کمک می‌کند. فرد در گروه بهتر یاد می‌گیرد.



۶- حافظه: بهبودی حافظه به معنی یادگیری بهتر است. دوره‌های

یادگیری فاصله‌دار به یادگیری بی‌وقفه یا پیاپی ارجحیت دارد. یادگیری بهتر بقای بیشتری دارد. پرآموزی به یادآوری برای یک دوره طولانی کمک می‌کند.

۷- برگزاری امتحانات: بیشتر امتحانات ما از نوع انشائی است که

چند سؤال داده می‌شود و دانش‌آموزان مجبورند جوابهای طولانی بنویسند. بهتر است رئوس مطالب را تهیه کنند و افکار و عقاید درستی بسازند، الگوی منطقی ارائه مطلب را پی‌گیری کنند. زبان ساده‌ای را که لازم است به کار گیرند. عنوانهای درشت و ریز بایستی

بطور صحیح جا داده شوند. زیر کلمات و عبارتهای مهم ممکن است خط کشیده شود. برای امتحان باید وقت بیشتری اختصاص داد و به نکات ضعف خود توجه نمود. برنامه زمانی برای مطالعه بایستی تهیه شود. نگرش آرام، خونسرد و راحت نسبت به امتحان ضروری است و فقط بعد از آمادگی خوب به دست می‌آید. همچنین آگاهی از نتایج امتحان میتواند فرد را برانگیزاند و تلاشهای او را هدایت کند.

۸- تندرستی: عادتهای سالم و منظم تغذیه، ورزش، سرگرمی و خواب به تندرست ماندن کمک می‌کند و حالت‌ذهنی سالم برای کسب موفقیت در امتحان ضروری است.

از جمله پرسشنامه‌هایی که عادتهای مطالعه شما را مورد ارزیابی قرار داده و می‌تواند این عادتها را بررسی نموده و در تصحیح آن به شما کمک نماید شامل موارد زیر می‌باشد:

- ◆ پرسشنامه عادت مطالعه - موخودهاپاوسان سان وال
- ◆ آزمون عادتهای مطالعه و نگرش - سی.پی.مادور
- ◆ پرسشنامه عادت مطالعه - بی.وی.پاتل
- ◆ پرسشنامه درگیری مطالعه - آشا، بهاتناگار

مددکاری اجتماعی و نقش آن در مراکز مشاوره دانشجویی

مفهوم خاص مددکاری اجتماعی یعنی خدمات اجتماعی سازمان یافته و هدفمند و حرفه‌ای که مجریان آن می‌بایست دارای توانای کافی و استعداد لازم باشند. مددکاری اجتماعی یک خدمت حرفه‌ای است که بر دانش و



مهارت‌های خاص برای کمک به افراد و گروه‌ها یا جامعه قرار گرفته است تا بتوانند استقلال شخصی و اجتماعی و رضایت خاطر فردی و اجتماعی به‌دست‌آورند. مددکاری اجتماعی پدیده‌ای است پیچیده، پرتحرک و در عین حال متغیر و در حال تکامل که از دانش‌های

گوناگون بهره می‌گیرد و قواعد و اصول اخلاقی خاص در آن رعایت می‌شود. مددکاری اجتماعی فعالیت ویژه‌ای است که برخی از موسسات رفاه اجتماعی آن را به مراجعان خود عرضه می‌دارند و به آنان یاری می‌دهند تا با کارآیی بیشتری با مشکلات خود مقابله کنند. مددکاری اجتماعی حرفه‌ای است مبتنی بر دانش، اصول، مهارت و روشها که هدف از آن کمک به افراد، گروهها و جامعه است تا بتوانند با تکیه بر توانایی‌ها و امکانات موجود برای حل مشکل و یا رفع نیاز خود اقدام کنند و به استقلال نسبی در رضایت خاطر فردی دست یابند و بطورکلی می‌توان گفت در جهت قادرسازی مراجعان فعالیت می‌نمایند.

اصول مددکاری اجتماعی:

- ۱- پذیرش
 - ۲- اصل فردیت
 - ۳- رابطه حرفه ای
 - ۴- مشارکت مراجع در فعالیتهای
 - ۵- خودآگاهی
 - ۶- رازداری حرفه ای
- ۳- ارتباط مستقیم و مداوم با مشاوره، روانشناس و روانپزشک مرکز و پیگیری روند درمان در صورت نیاز اخذ تصمیم گیری مشارکتی در جهت هر چه بهتر شدن روند درمان مراجع
- ۴- پیگیری مداوم و مستمر وضعیت روحی- روانی دانشجویان مبتلا به اختلالات شدید روانی، آسیب پذیر از نظر افکار یا اقدام به خودکشی (به صورت هفتگی یا ماهانه) و انجام مداخلات و حمایتیهای درمانی، خانوادگی و تحصیلی و ارائه گزارش به مرکز
- ۵- شناسایی دانشجویان دارای مشکلات اقتصادی از طریق ارتباط با مسئولین خوابگاهی و ارائه حمایتیهای لازم با هماهنگی مسئولین مربوط درسیستم مرکز مشاوره دانشجویی
- ۶- بازبینی پرونده های دانشجویی در جهت کنترل روند درمان به صورت ماهانه و ارائه گزارش به مسئول مرکز
- ۷- پیگیری وضعیت دانشجویان مشکوک به اختلال سلامت از طریق (نمره GHQ) در هر سال تحصیلی
- ۸- ارتباط با دانشجویان دارای افت تحصیلی (مشروطی، اخراجی، ...)
- جهت بررسی وضعیت تحصیلی و انجام مداخلات مددکاری اجتماعی



- گاهی وقتها نفر اول شدهای ولی به جایگاه دیگران حسرت می خوری.
- گاهی وقتها باید به خاطر جایی که هستی شاد باشی.
- گاهی وقت ها متوجه جایی که ایستاده ای نیستی.
- گاهی وقتها نگاه دیگران برایت مهمتر از نگاه خودت به زندگی می شود.
- گاهی وقتها صدای دیگران نمی گذارد آنچه را که باید بشنوی.
- گاهی وقتها می بازی اما شاید که به هدف نزدیکتر شده باشی.
- گاهی وقتها داشته های بیشتر از ادعایی است که برنده ها دارند.
- گاهی وقتها لازم است هر جا که هستی از خودت راضی باشی.

گروه های هدف در مددکاری اجتماعی:

- منظور گروه هایی است که به دلیل داشتن شرایط خاص نسبت به سایر افراد بیشتر به خدمات اجتماعی نیاز دارند.
- ۱- دانشجویان و دانش آموزان....
 - ۲- زوجهای متقاضی طلاق و خانواده های نیازمند
 - ۳- کودکان خیابانی (آزاردیده و بی سرپرست - بدسرپرست)
 - ۴- بیماران مبتلا به ایدز
 - ۵- معتادان
 - ۶- زنان سرپرست خانوار

اهداف مددکاری اجتماعی:

قادر سازی و توانمند سازی و خوداتکایی

فرایند مددکاری اجتماعی:

- ۱- مطالعه و جمع آوری اطلاعات
- ۲- تشخیص و نیاز سنجی
- ۳- تدوین برنامه کمکی یا برنامه ریزی
- ۴- اجرای برنامه
- ۵- ارزیابی
- ۶- پیگیری

مهارتهای مورد نیاز مددکاری:

- ۱- مشاهده حرفه ای
- ۲- خوب گوش دادن
- ۳- بازدید از منزل
- ۴- مصاحبه
- ۵- گزارش نویسی
- ۶- ارجاع مناسب

نقش مددکار اجتماعی در مراکز مشاوره دانشگاهی:

- ۱- پیگیری وضعیت اجتماعی- اقتصادی و خانوادگی مراجعین به مرکز مشاوره
- ۲- تماس با خانواده مراجعین، اساتید در صورت امکان استاد راهنما در جهت کمک به حل مشکل مراجعین و استفاده از منابع حمایتی

صاحب امتیاز: معاونت دانشجویی- فرهنگی دانشکده علوم پزشکی نیشابور

مدیر مسئول: مهندس محمدباقر دلخوش

سرمدیر: احمد شریف نژاد

همکاران شماره: فاطمه نادری، مریم دهنوی، فائقه غنمی، محمدرضا برزونی

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

نشانی: نیشابور، امام خمینی ۲۷، معاونت دانشجویی و فرهنگی، اداره مشاوره دانشجویی

تلفن: ۱۲-۴۳۳۵۲۳۱۱

وب سایت مرکز مشاوره دانشکده علوم پزشکی نیشابور

<http://www.nums.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت بهداشت

<http://farhangi.behdasht.gov.ir>

شادباخ

