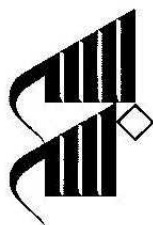


۴۸۲۱۸
۴۴, ۸, ۴۷



مشاوره قبل از ازدواج

تالیف:

دکتر صدیقه السادات طوافیان (عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس)

رویا ترکاشوند (عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد)

دکتر ایرج ضاربان (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی بهداشتی ایران شهر



شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۹-۱۱۵-۱
ISBN: 978-964-519-115-1

نام کتاب:	مشاوره قبل از ازدواج
تالیف:	دکتر صدیقه السادات طوافیان، رویا ترکاشوند و دکتر ایرج ضاربان
ویراستار:	دکتر سیدحسن صانعی
ناشر:	اندیشمند
تاریخ و نوبت چاپ:	اول - تابستان ۱۳۹۴
شمارگان:	۱۰۰۰
بها:	۷۰۰۰۰ ریال

سرشناسه	طوافیان، صدیقه السادات، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	مشاوره قبل از ازدواج / تالیف صدیقه السادات طوافیان، رویا ترکاشوند، ایرج ضاربان؛ ویراستار سیدحسن صانعی؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی بهداشتی ایران شهر.
مشخصات نشر	تهران: اندیشمند، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۶۸ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱/س.م.
شابک	۷۰۰۰۰ ریال 978-964-519-115-1
موضوع	مشاوره ازدواج. مشاوره خانواده
شناسه افزوده	ترکاشوند، رویا، ۱۳۵۳ - ضاربان، ایرج، ۱۳۴۴ -
شناسه افزوده	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران شهر
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ م ۵۱۰/ط ۹۰/ HQ
رده بندی دیوی	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۱۴۹۳۸

انتشارات اندیشمند: تهران - خ دانشگاه - خ روانمهر - پلاک ۴۴ - واحد ۲ - صندوق پستی ۱۹۳۹۵-۷۲۵۵
تلفن ۶۶۹۵۳۶۱۷ و ۷۱-۶۶۹۶۷۲۲۲
Email: Andishmandpress@gmail.com

کتاب در کمیته چاپ و تالیف دانشگاه مطرح و به تایید داوران شورای پژوهشی دانشگاه رسید و مجوز
باز آن صادر گردید. کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به دانشگاه علوم پزشکی ایران شهر می باشد.

سخن آغازین.....	۷
پیش گفتار.....	۹
فصل اول: مشاوره سلامت.....	۱۳
مشاوره چیست؟.....	۱۴
رویکرد مشاوره.....	۱۸
اهداف مشاوره.....	۱۹
اصول مشاوره.....	۲۹
فرایند مشاوره.....	۳۹
وظایف مشاوره.....	۴۲
مشاوره گروهی.....	۴۶
مهارت های مشاوره.....	۵۸
انواع مشاوره.....	۶۴
ضرورت و اهمیت مشاوره قبل از ازدواج.....	۶۵
سازماندهی جلسات مشاوره.....	۶۹
نتیجه گیری.....	۷۴
فصل دوم: بهداشت باروری در خانواده.....	۷۷

عنوان	فهرست مطالب	صفحه
امور جنسی و بهداشت جنسی.....	۷۷	
مقدمه	۷۸	
تعریف مفاهیم	۷۸	
آمادگی های پیش از ازدواج.....	۹۲	
خصوصیات ازدواج های پایدار	۱۰۸	
بهداشت دوران باروری	۱۱۰	
اهداف بهداشت باروری.....	۱۱۵	
تعاریف پایه در زمینه امور جنسی.....	۱۲۲	
بهداشت جنسی	۱۲۲	
آمادگی پیش از ارتباط جنسی	۱۲۹	
بارداری و مسائل جنسی	۱۳۴	
بهداشت جنسی جزیی ادغام یافته در نظام خدمات بهداشتی	۱۳۵	
خلاصه	۱۳۶	
فصل سوم : نقش همسران، خانواده و ارتباطات در اعتلای سلامت خانواده ۱۳۷		
مقدمه	۱۳۷	
حمایت اجتماعی	۱۳۹	
توصیف عشق یا محبت	۳۰	

ازدواج، یک حمایت اجتماعی و تکیه گاهی برای سلامتی.....	۱۴۴
تزلزل.....	۱۴۶
جدایی.....	۱۴۶
خلاصه.....	۱۴۹
فصل چهارم: نقش مراقبین بهداشتی در سلامت خانواده.....	۱۵۱
مقدمه.....	۱۵۱
برنامه آموزشی قبل و بعد از ازدواج.....	۱۵۴
خلاصه.....	۱۵۶
کلام آخر.....	۱۵۷
راهنمادهایی برای خانواده سالم و بارور.....	۱۵۷
منابع.....	۱۶۱

سخن آغازین

زندگی مشترک چنانچه با ویژگی‌های ضروری اشتراک، یعنی توانایی‌ها و مهارت‌های خاص و سازنده در تفکر، بینش و عملکرد دو طرف همراه باشد، افقی روشن و جلوه گاهی زیبایی برای تولدی دوباره می‌گشاید. وقتی شناسنامه‌تان را ورق می‌زنید، چهار واقعۀ مهم زندگی یعنی تولد، ازدواج، طلاق و فوت در آن آمده است. هر فرد فقط در ازدواج و طلاق مختار است. بنابراین ازدواج را نباید ساده انگاشت، بلکه انتخاب همسر باید با مطالعه و براساس معیارهای حقیقی باشد. قبل از ازدواج قطعاً مشاوره با یک متخصص یا مشاور خبره در امور خانواده و برخورد از اطلاعات به‌روز ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. مراجعه زوجین به مشاور، قبل از ازدواج، به زندگی بهتر و تداوم آن کمک شایانی خواهد کرد.

مشاوره قبل از ازدواج به عنوان مهم‌ترین نکته‌ای است که به افراد کمک می‌کند تا به ازدواج واقع بینانه بنگرند و از هرگونه احساسات غیرعقلانی پرهیزند. زیرا معیارهای عقلانی پایه و اساس ازدواج است. بسیاری از جوانان در دوران عقد، نامزدی یا آشنایی قبل از ازدواج، تصور یک زندگی ایده‌آل و بدون هیچ‌گونه اختلاف و درگیری را دارند. بنابراین، بر این باورند که بین‌شان تفاهم کامل و صد درصدی وجود دارد. حال آنکه با بروز نخستین مشکل در زندگی مشترکشان،

آرمان ها و رویاهای شان به یکباره فرو می ریزد و خیلی زود از زیر بار مسئولیت زندگی مشترک شانه خالی می کنند و گاهی تصمیم به جدایی می گیرند.

بنابراین، مراجعه به مشاور قبل از ازدواج، برای تداوم یک زندگی و تصمیم گیری درست تاثیر مطلوبی خواهد داشت. زیرا توصیه های مشاور به مراجعه کنندگان براساس شرایط خانوادگی، تربیت، فرهنگ و مسائل اخلاقی خاصی است.

دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر در مرکز استان سیستان و بلوچستان واقع شده و شهرهای ایرانشهر، دلگان، سرباز، نیکشهر، قصرقند و فنوج با مساحتی حدود ۷۷ هزار کیلومتر مربع تحت پوشش آن می باشند که معادل ۴۲ درصد مساحت کل استان می باشد. در استان سیستان و بلوچستان و بخصوص در منطقه تحت پوشش این دانشگاه، میزان مولید بالا است. در سال ۱۳۹۳ حدود ۲۵ هزار مولید زنده اتفاق افتاده که بالاترین نرخ مولید کشور به ایرانشهر اختصاص دارد.

کتاب مشاوره قبل از ازدواج توسط این دانشگاه به چاپ رسیده است. مطالعه این کتاب کاربردی به همه دانشجویان و دانش آموختگان علوم پزشکی مخصوصاً کارشناسان بهداشتی که رسالت مشاوره را بر عهده دارند و جوانانی که قصد ازدواج را دارند، توصیه می شود.

دکتر ایوج ضاربان

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایرانشهر

پیش‌گفتار

در جهان پیچیده، پرمسئله و متغیری زندگی می‌کنیم و انواع مختلفی از مسایل و موقعیت‌های چالش‌برانگیزی را تجربه می‌نماییم که مقابله موفق با آنها برایمان دشوار است. بلوغ، جوانی، ازدواج، ناخوشی، کمبودها، معلولیت، شکست، تغییر یا جابه‌جایی محیط کاری، تحصیل، زندگی و تعارضات بین فردی در خانواده، محیط کار، همسایگی یا مدرسه و بالاخره دوران سالمندی از این دسته موقعیت‌ها هستند. بسیاری از افراد چنین موقعیت‌هایی را با اتکال به دانش، توانایی و تجربه خود یا از طریق یاری جستن از نزدیکان با موفقیت پشت سر می‌گذارند. اما بسیاری اوقات نیز، این عوامل و شرایط به وقوع استرس و گاه بحران می‌انجامد. در چنین وضعیتی، سلامت و عملکرد اجتماعی فرد و حتی خانواده و نزدیکان وی به مخاطره می‌افتد. اکثر اوقات، ما راه‌هایی برای حل و فصل چنین مسایلی از طریق گفتگو با خانواده، دوستان، همکاران، همسایگان یا پزشک خانواده خود می‌یابیم. اما گاهی راهنمایی و توصیه‌های آنها کفایت نمی‌کنند و کارساز نیستند؛ یا ما بسیار عجله داریم، یا از در میان گذاشتن مشکل خود با آنان خجالت می‌کشیم یا فرد مناسبی را برای رجوع به وی نمی‌یابیم. در چنین مواقعی، مشاوره انتخاب بسیار مفیدی است.

مشاوره به مردم کمک می‌کند تا به نحو شایسته و بهتری با وضعیت‌های چالشی که مواجه می‌شوند، مقابله کنند. مشاوره مراجع^۱ را در مدیریت هیجانات و احساسات خود و اتخاذ آگاهانه تصمیمات و راه‌های مثبت یاری می‌رساند.

هدف این نوشتار، معرفی مشاوره سلامت به عنوان یکی از خدمات و صلاحیت‌های حرفه‌ای عمومی ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی است. در این کتاب مفهوم، اهداف، اصول، وظایف، مهارت‌ها و مراحل انواع فرایند مشاوره به اجمال مورد بحث قرار خواهد گرفت. در سرتاسر این کتاب، از واژه مراجع به جای بیمار، مددجو یا مصدوم استفاده شده است. در اینجا مراجع به هر فردی اطلاق می‌گردد که برای دریافت مشاوره در زمینه سلامت مراجعه می‌نماید. تمام تلاش ما بر این است ضمن تدوین و تألیف مطالب موجود در خصوص آموزش و مشاوره در مقاطع مختلف زندگی به نقد و تحلیل متون موجود پرداخته و تجربیات و نوآوری‌های نویسندگان در زمینه آموزش رفتارهای سلامتی و مشاوره مراجع در دوره‌های مختلف زندگی به منظور ارتقاء سطح سلامت آنان ارائه گردد. بنابراین، امید است که مجموعه حاضر در قالب یک تألیف دارای پیامی نو در زمینه مشاوره و آموزش باشد و آغازی برای تسهیل مشاوره و نهادینه شدن آن در زندگی روزمره مردم شود.

^۱ - در سرتاسر این کتاب، از واژه مراجع به جای بیمار، مددجو یا مصدوم استفاده می‌شود.

همانگونه که هیچ نوشتاری عاری از ایراد نیست، لذا از خوانندگان عزیز درخواست می‌شود هرگونه انتقاد یا پیشنهادی درخصوص غنی‌تر شدن این مجموعه دارند نویسندگان را بی‌بهره نگذارند. امید می‌رود که این اثر بتواند باب مشاوره را در مقطع زمانی حساس قبل از ازدواج بیش از پیش باز و موجبات پایداری، سکون و آرامش بعد از ازدواج را فراهم نماید.

نویسندگان