

ویژه دانشجویان و دانشگاهیان و دانشجویان
شماره دوازدهم
سال اول
بهمن ماه ۱۴۰۰



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

۱۲

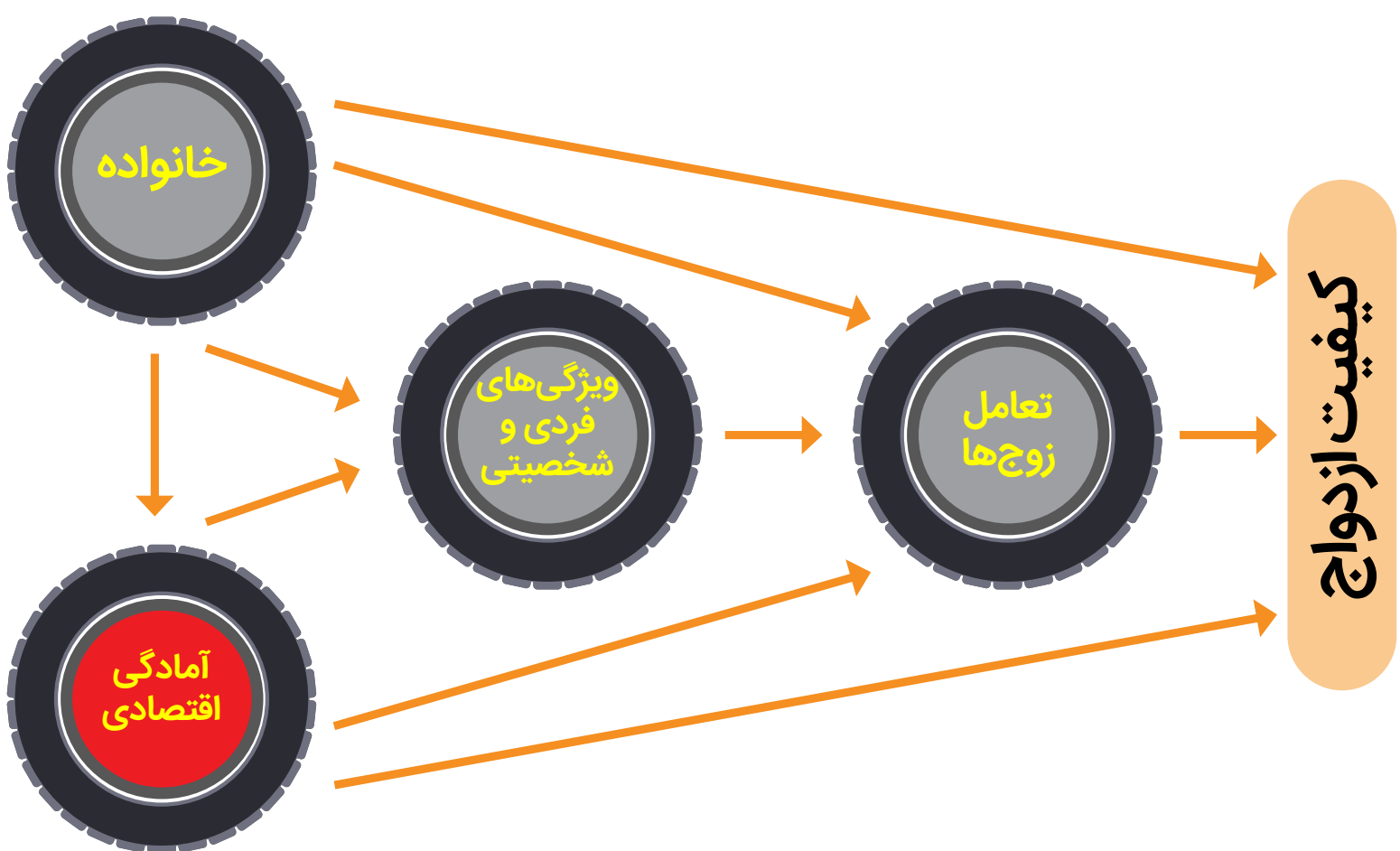
ختتتت اول

خشت اول ماهنامه‌ای در زمینه ازدواج و خانواده است که در این شماره به «نقش آمادگی اقتصادی افراد در ازدواج» می‌پردازد و هر ماه با موضوعاتی جدید در دسترس شما خواهد بود.



دودو تا چهارتا!

در شماره‌های پیشین، در قالب الگوی زیر، موارد مهم مربوط به تأثیر خانواده و ویژگی‌های فردی-شخصیتی را بر ازدواج بررسی کردیم. در این شماره قصد داریم آمادگی اقتصادی را با تأکید بر سه عامل خودکفایی اقتصادی، مدیریت مالی و نگرش به پول توضیح دهیم.



تورم و دگرگونی‌های اقتصادی، تغییر هنجارهای زندگی و سطح رفاه اجتماعی، گسترش فناوری، مهاجرت به شهرها و پیدایش نیازهای جدید از جمله عوامل محیطی‌اند که اهمیت بیشتر آمادگی اقتصادی برای ازدواج‌های امروزی را تبیین می‌کنند. عدم این آمادگی می‌تواند به مشکلات مالی، کاهش صمیمیت و تعاملات مثبت و ایجاد زمینه بروز طلاق زوجها بیانجامد؛ بنابراین لازم است برای تجربه ازدواجی موفق، مؤلفه‌های آمادگی اقتصادی را بشناسید و پیش از ازدواج، خود و طرف مقابل‌تان را در این زمینه ارزیابی کنید و همچنین با متداول‌ترین موضوعات مالی که در بروز اختلافات زناشویی نقش دارند، بیشتر آشنا شوید.

پس همراه ما باشید...

آمادگی اقتصادی دو مؤلفه اساسی دارد:



مدیریت مالی

خودکفایی
اقتصادی

خودکفایی اقتصادی

یکی از آمادگی‌های قبل از ازدواج، خودکفایی اقتصادی است. این آمادگی فراتر از صرف پول‌دار بودن است. احتمالاً شنیده‌اید برخی افراد معتقدند وقتی پول کافی برای تأمین زندگی وجود دارد دیگر چه نیازی به کار کردن است؟ (مثل فردی که مال و اموال زیادی به او ارث رسیده است یا خانواده‌اش به اندازه‌ای توان مالی دارند که هزینه‌های زندگی او را نیز کاملاً تأمین می‌کنند.) اگرچه چنین افرادی ممکن است در زندگی مشترک دچار مشکلات اقتصادی جدی نشوند، اما از آنجا که هویت شغلی مشخصی ندارند، برای ازدواج انتخابی مناسب نیستند. آنچه در خودکفایی اقتصادی اهمیت دارد مستقل بودن در اشتغال و کسب درآمد کافی است.

خودکفایی اقتصادی چهار اصل اولیه دارد که در ادامه آن‌ها را توضیح می‌دهیم:

- ۱ سالم بودن شغل
- ۲ ثبات شغلی
- ۳ درآمد مناسب
- ۴ رضایت شغلی

اصل اول: سالم بودن شغل

برخی معتقدند که موضوع مهم، کسب درآمد است و اینکه از کجا و چگونه این درآمد کسب می‌شود، اهمیتی ندارد. (مثل فردی که با شغلی ناسالم یا غیرقانونی صاحب پول بسیار می‌شود.) اگرچه چنین افرادی در ظاهر مرفه‌اند، اما از آنجا که زندگی پرخطری دارند و اخلاق و ارزش‌ها را زیرپا می‌گذارند برای ازدواج انتخاب مناسبی نیستند.



اصل دوم: ثبات شغلی

جابه‌جایی‌های شغلی مکرر و تغییرات دائم در وظایف و مسئولیت‌های حرفه‌ای نشان‌دهنده‌ی هویت شغلی متزلزل است که نه‌تنها امنیت روانی و آرامش فرد را مختل می‌کند، بلکه در زندگی مشترک نیز به تنش و استرس منجر می‌گردد. درباره‌ی فردی که دائم شغل خود را عوض می‌کند و از این شاخه به آن شاخه می‌پرد، به هنگام ازدواج باید با احتیاط بیشتری تصمیم‌گیری کرد، مخصوصاً اگر آن شخص به وظایف محوله در کارهای قبلی‌اش به‌خوبی عمل نکرده و ارتقایی هم در این تغییرات به دست نیاورده باشد. بی‌ثباتی در شغل یا مسیر شغلی ممکن است از عوامل مختلف شخصیتی ناشی شود مثل سردرگمی، مسئولیت‌ناپذیری، عدم تعهد، ضعف در تصمیم‌گیری، بی‌ثباتی هیجانی، بهره‌هوشی کم، اعتمادبه‌نفس پایین یا مواردی از این قبیل. توصیه می‌شود علت این رفتار توسط خود شما یا ترجیحاً به کمک مشاور با دقت بررسی گردد.



اصل سوم: درآمد مناسب

داشتن درآمد مناسب یعنی درآمدی که دست کم انتظارات اولیه فرد و طرف مقابل را برای گذران امور زندگی برآورده سازد. بررسی‌ها نشان داده‌اند که توانمندی مالی بر اعتماد به نفس افراد (مخصوصاً مردان) تأثیر زیادی می‌گذارد، در حالی که ضعف در برآوردن نیازهای اولیه زندگی به احتمال زیاد موجب بروز احساسات منفی درباره خود می‌شود، از اعتماد به نفس می‌کاهد و در نتیجه بر رابطه زوجی تأثیر مخرب می‌گذارد. نکته مهم دیگر به هنگام ازدواج، تصمیم‌گیری آگاهانه با توجه به وضعیت درآمد فعلی طرف مقابل است. هیچ اشکالی ندارد که به کسب درآمد بیشتر در آینده امید داشته باشید، اما مبنای قرار دادن درآمد آتی برای تصمیم به ازدواج ریسک بسیار بزرگی است؛ زیرا گاهی این احتمال وجود دارد که آینده مدنظر، به دلایل غیرقابل پیش‌بینی محقق نشود. پس زمان انتخاب طرف مقابل این سؤال را از خود بپرسید: اگر وضع مالی او تا مدت‌های طولانی همین‌گونه بماند آیا حاضرم به زندگی با او ادامه دهم؟



اصل چهارم: رضایت شغلی

زمانی که افراد با توجه به معنای زندگی‌شان حرفه‌ای را انتخاب می‌کنند و از انجام دادن فعالیت‌های مربوط به آن احساس رضایت می‌کنند، طبیعتاً انگیزه بیشتری برای کار کردن و تحمل سختی‌ها خواهند داشت و در نتیجه احتمال رشد و پیشرفتشان بیشتر است. این احساس خودکارامدی و شایستگی درونی بر ارتباط‌های بیرونی این افراد نیز تأثیری مثبت می‌گذارد؛ اما در مقابل، کسی که از شغلش نفرت دارد، هر روز با احساس بدی سر کار می‌رود و با احساس بدتری بازمی‌گردد، ممکن است از معرفی شغل خود به دیگران شرمسار شود و دچار افکار و عواطف منفی مثل خشم، بی‌معنایی، ناامیدی یا خودسرزندی گردد. در نتیجه، ظرفیت روانی چنین فردی برای شاد زیستن و لذت بردن از زندگی کاهش می‌یابد. بنابراین رضایتمندی از کار و احساس خودکارامدی، نقش مهمی در سلامت روان افراد دارد و از همین رو می‌تواند کیفیت رابطه زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد.



سوالاتی که در دوران آشنایی کمک می‌کند از خودکفایی اقتصادی خود و طرف مقابل آگاه‌تر شوید:

- دوست دارید وضعیت اشتغال شما بعد از ازدواج چگونه باشد؟
- مسئولیت تأمین اقتصادی خانواده به عهده کیست؟
- آیا در حال حاضر شغلی دارید؟ (اگر پاسخ خیر است چرا و چه مدت است که شغلی ندارید؟)
- چند وقت است در شغل کنونی، فعالیت می‌کنید؟
- در طول روز چقدر از زمان خود را صرف فعالیت‌های مربوط به شغل‌تان می‌کنید؟
- آیا روزهای تعطیل هم کار می‌کنید؟
- فضای کاری، میزان و نحوه تعامل‌تان با همکاران و مخاطبان چگونه است؟
- آیا لازمه شغل شما مسافرت‌های متعدد و بیش از یک روز است؟
- میانگین درآمد ماهیانه شما چقدر است؟
- به نظر شما این درآمد برای برآورده کردن انتظارات اولیه زندگی کفایت می‌کند؟
- آیا از شغل خود و میزان درآمدتان احساس رضایت دارید؟ (اگر خیر، شغل دلخواه‌تان چیست؟)
- چقدر امنیت شغلی دارید؟ آیا دائماً نگران از دست دادن شغل‌تان هستید؟
- آیا در جستجوی کار فعلی، مدام شغل‌تان را عوض کرده‌اید؟
- آیا قصد دارید که شغل‌تان را تغییر دهید؟ (اگر بله چه برنامه‌ای دارید؟)
- درباره شغل خود چه احساسی دارید؟ (اعم از مثبت و منفی)
- احساس شما درباره شغل طرف مقابل‌تان چیست؟ (اعم از مثبت و منفی)

مدیریت مالی

هرچند برای ازدواج، وضعیت درآمد فعلی باید مبنای تصمیم‌گیری قرار گیرد اما از اینکه افراد در ادامه راه چه تصمیمی دارند و آینده‌شان به کدام سمت می‌رود، نباید غافل شد. تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت شغلی/مالی و توانایی برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن‌ها از نشانه‌های مهم پختگی اقتصادی است. کسی که چشم‌انداز مشخصی دارد و آن را با طرف مقابل به اشتراک می‌گذارد، در واقع دورنمایی از آینده را برای او به تصویر می‌کشد که به واسطه آن طرف مقابل می‌تواند بررسی کند که چقدر این اهداف هم‌راستا با اهداف خود اوست و چه اندازه حاضر است همسرش را در این مسیر همراهی کند.

علاوه بر این، افراد نه تنها باید بتوانند هزینه‌های زندگی را اولویت‌بندی و آن‌ها را با میزان درآمد خود متناسب کنند و به اصطلاح حساب دخل و خرج خود را داشته باشند، بلکه باید قادر باشند دورنمایی مالی در نظر بگیرند و بخشی از درآمدشان را برای سال‌های آینده یا اهداف خود پس‌انداز کنند. واضح است که چنین مهارتی باعث رشد اقتصادی و نیز ایجاد احساس امنیت و رضایت فردی و زوجی می‌شود.



باید توجه داشت در هر طبقه اقتصادی با هر میزان از ثروت و درآمد هم که باشید، اگر نتوانید درست پول خرج کنید همیشه مشکل خواهید داشت و آینده رو به رشدی در انتظارتان نخواهد بود.

سوالاتی که در دوران آشنایی کمک می‌کند تا از توانایی مدیریت مالی خود و طرف مقابل آگاه‌تر شوید:

- اهداف ۵ ساله و ۱۰ ساله مالی و شغلی شما چیست؟
- آیا برای رسیدن به اهداف خود اقداماتی انجام داده‌اید یا برای رسیدن به آن‌ها برنامه‌ریزی کرده‌اید؟
- در مدت‌زمانی که شاغل بودید دستاوردهای مالی شما چه بوده است؟
- معمولاً درآمد ماهیانه خود را چطور خرج می‌کنید؟
- چه میزان پس‌انداز دارید؟
- آیا حساب ورودی‌ها و خروجی‌های مالی (دخل و خرج) خود را دارید؟ اگر بله به چه صورت؟
- چقدر پیش می‌آید از دیگران برای مخارج خود قرض بگیرید؟
- چقدر پیش می‌آید خرج‌های غیرضروری داشته باشید؟
- آیا قسط‌های شما معمولاً سر وقت پرداخت می‌شود یا دائم عقب می‌افتد؟
- اگر روزی به مشکل اقتصادی دچار شوید، می‌توانید برای مدتی هزینه‌های خود را کم کنید و فقط ضروریات زندگی را تهیه کنید یا مثلاً از کالای جایگزین استفاده کنید؟
- دیگران شما را چگونه می‌شناسند؟ خسیس، ولخرج یا متعادل؟

در کنار خودکفایی اقتصادی و مدیریت مالی، موضوع مهم دیگری که باید مدنظر قرار گیرد تناسب دو طرف، در نگرشی است که به پول دارند. در ادامه قصد داریم انواع نگرش به پول را توضیح دهیم.



نگرش به پول

باورهای اصلی دربارهٔ پول معمولاً تحت تأثیر قوانینی شکل می‌گیرند که خانواده در مورد پول و نحوهٔ صرف آن وضع می‌کند. بسته به این‌که کجا بزرگ می‌شوید و چه فرهنگی دارید، ناخودآگاه عقایدی پیدا می‌کنید که عمیقاً رفتار شما با پول را تحت تأثیر قرار می‌دهند. مثلاً برخی معتقدند "پول به آدم شخصیت می‌دهد" یا "پول که علف خرس نیست" و بعضی دیگر اعتقاد دارند که "با پول همه‌چیز را نمی‌توان خرید" یا "پول چرک کف دست است". زوجی که با این دو باور متفاوت بزرگ شده‌اند، به احتمال زیاد رفتاری مشابه در قبال پول ندارند و بعید به نظر می‌رسد به آسانی دربارهٔ مسائل مالی احساس صمیمیت کنند و تصمیم‌گیری مشترک داشته باشند.



به‌طور کلی برحسب اینکه افراد پول را به چه منظور می‌خواهند، چهار نگرش دربارهٔ پول وجود دارد:

← پول به‌عنوان جایگاه

افراد با این دیدگاه معتقدند که پول به آن‌ها شخصیت و اهمیت می‌بخشد؛ بنابراین ممکن است به‌منظور تحت تأثیر قرار دادن دیگران، پول را در مواردی خرج کنند که نه‌تنها به آن نیاز ندارند بلکه گاهی اوقات علاقه‌ای به آن هم ندارند.

← پول به‌عنوان امنیت

افرادی که چنین نگرشی به پول دارند معمولاً از پول احساس امنیت و آسودگی خاطر می‌گیرند؛ بنابراین در خرج کردن آن محتاطانه عمل می‌کنند و معمولاً اهل پس‌اندازند.

← پول به‌عنوان لذت

افراد با این دیدگاه، پول را مایهٔ احساس شادی و لذت می‌دانند. معمولاً این افراد دست و دلبازند.

← پول به‌عنوان قدرت

افراد با این نگرش، پول را منبع قدرت و برتری می‌دانند و از آن به‌عنوان ابزاری برای کنترل دیگران استفاده می‌کنند.

برای پی بردن به نگرش خود به پول مقیاس زیر را تکمیل کنید:

کاملاً موافق (۵)	موافق (۴)	بینابین (۳)	مخالف (۲)	کاملاً مخالف (۱)	
					۱ دنبال افرادی هستم که از لحاظ مالی خیلی موفق‌اند.
					۲ هنگام تصمیم‌گیری درباره خریدی عمده، در این فکرم که دیگران درباره انتخاب من چه فکری خواهند کرد.
					۳ داشتن چیزهای باکیفیت و سطح بالا حس خوبی به من می‌دهد.
					۴ برایم مهم است که سبک زندگی‌ام در سطح همسالان خود یا بهتر از آن‌ها باشد.
					۵ داشتن مقداری پس‌انداز برایم بسیار مهم است.
					۶ ترجیح می‌دهم به جای خریدهای تازه، پولم را در بانک پس‌انداز کنم.
					۷ سرمایه‌گذاری کم‌خطر و کم سود را به سرمایه‌گذاری پرخطر و پرسود ترجیح می‌دهم.
					۸ وقتی مطمئنم که پول کافی برای صورتحساب‌های خود دارم، احساس امنیت می‌کنم.
					۹ از خریدن چیزهای تازه لذت می‌برم.
					۱۰ کسانی که پول بیشتری دارند، خوشی بیشتری در زندگی دارند.
					۱۱ از خرج کردن پول برای خودم و دیگران واقعاً لذت می‌برم.
					۱۲ پول نمی‌تواند خوشبختی را تضمین کند، اما قطعاً به آن کمک می‌کند.
					۱۳ قدرت دست کسی است که پول را در اختیار دارد.
					۱۴ از اینکه تمام پولم را در حساب مشترک پس‌انداز کنم حس خوبی ندارم.
					۱۵ یکی از مزایای مهم پول توانایی نفوذ بر دیگران است.
					۱۶ فکر می‌کنم هر یک از ما باید کنترل پولی را که به دست می‌آوریم داشته باشیم.

نمره دهی و تفسیر نمرات مقیاس نگرش به پول:
مجموع نمرات خود را در هر چهار سؤال به تفکیک بر اساس جدول زیر محاسبه کنید.

شماره سؤال	نوع نگرش به پول	مجموع نمره شما
سؤال ۱ تا ۴	پول به عنوان جایگاه	...
سؤال ۵ تا ۸	پول به عنوان امنیت	...
سؤال ۹ تا ۱۲	پول به عنوان لذت	...
سؤال ۱۳ تا ۱۶	پول به عنوان قدرت	...

نمره شما در هر بخش، شدت آن نگرش را نشان می‌دهد و بر اساس جدول زیر تفسیر می‌شود:

شدت نگرش	محدوده نمره
کم	نمره ۴ تا ۸
متوسط	نمره ۹ تا ۱۲
زیاد	نمره ۱۳ تا ۱۶
خیلی زیاد	نمره ۱۷ تا ۲۰

ممکن است در دو یا سه نگرش، نمراتی نسبتاً زیاد کسب کنید. هیچ درست یا غلطی وجود ندارد. موضوع مهم و مورد تأکید در اینجا، آشنایی و میزان توافق شما و طرف مقابل با موضعی است که هر یک در قبال پول دارید. به نظر شما بین زوجی که هر دو به پول از منظر قدرت نگاه می‌کنند، چه جوی حاکم است؟ رابطه زوجی که یکی از آنها برای کسب لذت پول خرج می‌کند و دیگری برای حس امنیت پول را ذخیره می‌سازد، چگونه پیش خواهد رفت؟

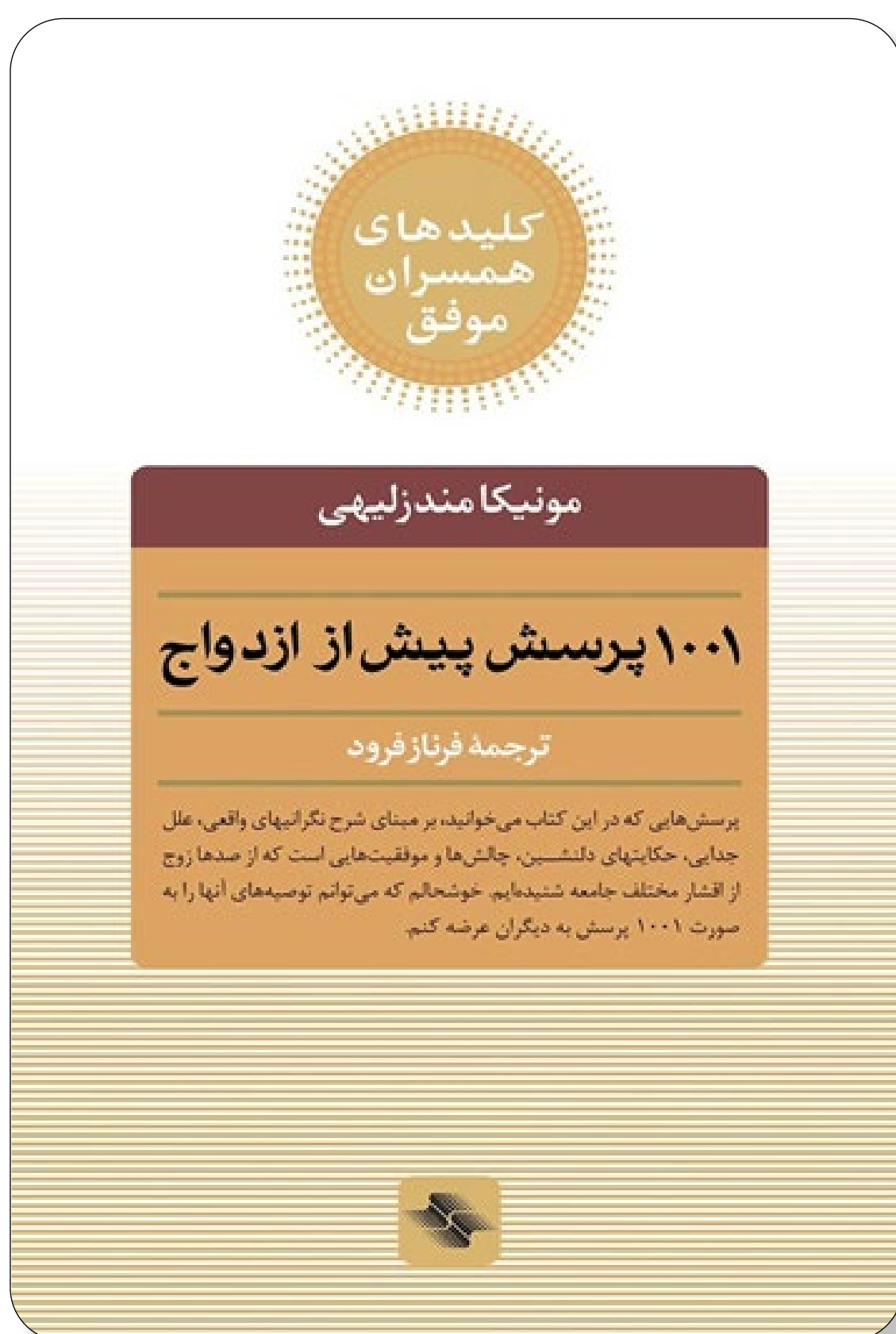
سوالاتی که در دوران آشنایی کمک می‌کند از نگرش خود و طرف مقابل‌تان به پول آگاه‌تر شوید:

- نگرش خانواده شما به پول چیست؟ این نگرش چه تأثیری بر شما گذاشته است؟
- خانواده شما بیشتر اهل پس‌اندازند یا خرج کردن؟
- در صورتی که قصد دارید بچه‌دار شوید، دوست دارید تا چه اندازه برای او خرج کنید؟
- حاضرید با همسر آینده‌تان حساب مالی مشترک داشته باشید؟
- حاضرید همسر خود را در جریان میزان درآمد خود بگذارید؟

سخن آخر

معمولاً پیش از ازدواج، افراد از صحبت درباره مسائل مالی خجالت می‌کشند یا نگران‌اند با پرسش در این زمینه برچسب مادی‌گرا بخورند. به سبب همین باور غلط، بدون داشتن اطلاعات کافی از نگرش و آمادگی اقتصادی طرف مقابل ازدواج می‌کنند و در زندگی مشترک گاهی با تعارضاتی حل‌ناشدنی مواجه می‌شوند؛ بنابراین توصیه می‌کنیم پیش از ازدواج درباره نگرش‌ها، توقعات، مسائل، عادات، اهداف و اضطراب‌های مربوط به حوزه مالی با یکدیگر در کمال صداقت و آرامش گفت‌وگو کنید. همچنین در این مذاکرات نقش و مسئولیت‌های یکدیگر را در اشتغال، کسب درآمد و مدیریت مالی روشن سازید. هیچ نسخه‌ واحد و صحیحی در حیطه تقسیم وظایف و نحوه تصمیم‌گیری مالی برای زوجها وجود ندارد؛ بنابراین این شماست که باید در این حوزه باهم به توافق برسید و از توافق به دست آمده، احساس عدالت و انصاف کنید.

برای بررسی بهتر میزان توافق خود در زمینه مسائل مالی می‌توانید از سوالات کتاب "۱۰۰۱ پرسش پیش از ازدواج" استفاده کنید.





معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

خشت:اول

ماهنامه خشت اول شماره دوازدهم Khesht-Aval
ویژه مطالعه دانشجویان e-magazine

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

سردبیر: حمید پیروی

نویسندگان: دکتر پگاه گودرزی و دکتر منا معارف

اعضای شورای سیاست‌گذاری: دکتر حمیدرضا حسن‌آبادی

دکتر بهروز دولت‌شاهی (به ترتیب حروف الفبا)

دکتر منصوره السادات‌صادقی

دکتر نسرین مصباح

دکتر ابراهیم نعیمی

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیّدی

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

سال انتشار: زمستان ۱۴۰۰

تیراژ: الکترونیکی