معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
مرکز بهداشت بیرجند

ویژه نامه ازدواج سالم و پایدار

ضمیمه رایگان روزنامه آوای خراسان جنوبی چهارشنبه ۹۶/۶/۱

سال روز پاک ترین، زلال ترین، شادترین و مقدس ترین پیوند هستی مبارک باد

سیاستهای ابلاغی مقام معظم رهبری در خصوص ترویج ازدواج مناسب ، سالم وآسان در جوانان : سیاست های کلان خانواده :

● ایجاد نهضت فراگیر ملی برای ترویج وتسهیل ازدواج موفق وآسان برای همه دختران و پسران و افراد در سنین مناسب ازدواج وتشکیل خانواده و نفی تجرد در جامعه با وضع سیاست های اجرایی وقوانین ومقررات تشویقی وحمایتی وفرهنگ سازی وارزش گذاری به تشکیل خانواده متعالی بر سنت الهی.

● رفع موانع ازدواج، تسهیل و ترویج تشکیل خانواده و افزایش فرزند، کاهش سن ازدواج و حمایت از زوجهای جوان و توانمندسازی آنان در تأمین هزینه های زندگی و تربیت نسل صالح و کارآمد.

عوامل زیادی درتصمیم افراد برای ازدواج تاثیر دارد که مهم ترین شان سبک زندگی فرد است. در حال حاضرنزدیک به سیزده میلیون نفر در وضعیت تجرد به سر می برند. یکی از قوانینی که به انسان ها احساس امنیت می دهد عضویت در گروه است یعنی ما وقتی که متعلق به یک گروه هستیم در گروه احساس امنیت بیشتری می کنیم تا زمانی که فرد هستیم. به همین دلیل است که می گویند انسان هایی که مجرد هستند وتنها زندگی می کنند آسیب پذیری جسمی و روانی شان خیلی بیشتر از افرادی است که در جمع زندگی می کنند. انسانها نیازهای عاطفی متعددی دارند. برآورده شدن برخی از این نیازها را طبیعت به عهده جنس مکمل گذاشته است. از یک سنی به بعد، انسان دیگر فقط به محبت خانواده و گروه دوستان نیاز ندارد .بلکه نیاز دارد کسی از جنس مکمل شما را دوست داشته باشد، به شما توجه کند و احتیاجات شما را برآورده سازد. این یعنی شما به دنبال عاطفه ای از جنس دیگر هستید. ازدواج این خاصیت را دارد که ما را از تعدد روابط بی حاصل، با دل بستن به افراد اشتباهی، به یک سرمایه گذاری عاطفی مطمئن تر سوق دهد. وقتی ازدواج می کنیم، به امنیت عاطفی می رسیم و احساس می کنیم کسی هست که نیازهای روانی، نیازهای عاطفی و حمایتی ما را برآورده کند. همان طور که پروردگار هم در قرآن آورده است که زن و مرد را برای آرامش گرفتن از یکدیگر آفریده و هدف نهایی ازدواج، رسیدن به همین محبت و امنیت و آرامش است.

بیش از ۱۲ میلیون جوان در سن ازدواج ازدواج نکرده اند

ازدواج به هنگام ضامن سلامت باروری است

تاخیر در ازدواج توان باروری را کاهش می دهد

خیلی وقت ها برای ازدواج زود دیر می شود

تاثیر ازدواج بر سلامت

تاثیرات مثبت ازدواج بر سلامت فردی :
در این جا به بعضی اثرات مثبت ازدواج بر سلامت اشاره می شود
صفحه ۲

باورهای غلط در ازدواج :

● ازدواج می تواند راه حل بسیاری از مشکلات رفتاری افراد باشد
● ازدواج راهی برای فرار از مشکلات خانه پدری است
صفحه ۲

موانع ترویج ازدواج

روشن است که چنانچه فردی واقعاً فقیر مطلق بوده و قادر به تأمین نفقه نیست، عذر او برای به تأخیرانداختن ازدواج موجه است و قرآن در این خصوص امر به ...
صفحه ۳

آیا برای ازدواج کردن آماده اید ؟

این چک لیست به شما کمک می کند تا ببینید آیا برای ازدواج آمادگی دارید . کدام یک از این موارد جزء ویژگیهای شماست ؟
صفحه ۳

همدلی چیست؟

زندگی کردن مهارتهایی را می‌طلبد که اندوختن آنها هیچ‌گاه پایانی ندارد و آموختن آنها تنها با زندگی در دنیای واقعی ممکن است.
صفحه ۴

اشتباهات رایج در ازدواج:

ده اشتباه در فرایند آشنایی :
۱- سؤالات کافی نمی پرسیم.چون فکر می کنیم
الف) پرسیدن سؤال جنبه های عاشقانه ی ارتباط را
صفحه ۴

نگاهی به آمار ازدواج در سال ۹۵

با وجود افزایش تعداد جوانان در سنین ازدواج سال ۹۵ که رقمی حدود ۱۱،۵ میلیون نفر را شامل می‌شود، میزان واقعه ازدواج در کشور نسبت به سال گذشته ۳،۵ درصد و نسبت به سال ۱۳۸۹ حدود ۸ درصد کاهش یافته است. آمارها نشان می‌دهند که نرخ ازدواج به تناسب جمعیت کشور افزایش پیدا نکرده است که به گفته کارشناسان، ادامه این روند می‌تواند سرمنشأ بسیاری از آسیب‌ها و نگرانی‌ها در جامعه شود. در این گزارش مروری داریم بر وضعیت ازدواج در سال ۹۵. براساس آخرین آمار سازمان ثبت احوال کشور در یازده ماهه سال ۹۵، ۶۶۰ هزار و ۸۰۳ واقعه ازدواج در کشور ثبت شده است که اگر این تعداد را با آمار سال ۹۴ یعنی ۶۸۵ هزار و ۳۵۷ مورد ازدواج مقایسه کنیم، اعداد و ارقام به ما می‌گویند که میزان ازدواج در سال ۹۵ نسبت به سال قبل روند کاهشی داشته است. البته آمار سال ۹۵ بدون احتساب میزان ازدواج های ثبت‌شده در ماه اسفند است. آمار ازدواج از سال ۹۰ تا ۹۳ به طور متوسط رشد منفی ۶،۵ درصدی را داشته است که این آمار در سال ۹۴ با کاهش حدود ۴۰ هزار موردی نسبت به سال قبل، به ۶۸۵ هزار و ۳۵۷ واقعه ازدواج رسید و در سال ۹۵ نیز این روند کاهشی ادامه داشته است.

روند کاهشی ازدواج مردان با زنان بزرگتر از خود در ۹ ماهه نخست سال ۹۵

مطابق با آمارهای ارائه‌شده در ۹ ماهه نخست سال ۱۲،۹۵ هزار و ۹۴۲ مورد ازدواج مردان ۲۰ تا ۲۴ سال با زنان بزرگ‌تر از خود گزارش شده است که این رقم در مقایسه با سال گذشته ۳۶ درصد کاهش را نشان می‌دهد که با توجه به عدم دسترسی به آمارهای ماهیانه سال ۹۴، قطعیت این میزان کاهش مشخص نیست و ممکن است با تغییراتی همراه باشد. با احتساب این شرایط می‌توان گفت که به طور تقریبی، این روند کاهشی در سنین ۲۵ تا ۲۹ سال نیز تکرار می‌شود و با وجود آن‌که ۱۵ هزار و ۵۲۲ مورد ازدواج با زنان دارای سنین بالای ۳۰ سال در سال گذشته گزارش شده است اما در سال ۹۵ این رقم به ۱۲ هزار و ۷۲۵ مورد رسیده است که تقریباً ۲۱ درصد کاهش یافته است.

ازدواج‌های ثبت‌شده در ۹ ماهه سال ۹۵ بر اساس اختلاف سنی زوجین

یکی از شاخص‌هایی که ثبت احوال در آمار ازدواج به آن اشاره می‌کند، ازدواج‌های ثبت‌شده برحسب اختلاف سن زوج و زوجه است. در سال ۹۵ بیشترین ازدواج‌های ثبت‌شده مربوط به ازدواج‌هایی بود که زن و شوهر هم‌سن بودند . در این ترکیب سنی، ۱۲،۰۴ درصد از ازدواج‌ها و به عبارت دیگر ۶۴ هزار و ۶۸۷ مورد ازدواج، در میان زوج‌هایی اتفاق افتاد که با یکدیگر اختلاف سنی نداشتند. رتبه بعدی ازدواج‌ها مربوط به ازدواج‌هایی است که در آنها مرد سه سال از زن بزرگ‌تر است. ۸،۴۵ درصد یعنی ۴۵ هزار و ۴۲۴ مورد از ازدواج‌های سال ۹۵ در این رده سنی بودند. در ۸،۴۳ درصد از ازدواج‌ها یعنی ۴۵ هزار و ۳۱۹ مورد نیز مرد چهار سال از زن بزرگ‌تر بود. همچنین در ۰،۸۵ درصد یعنی ۴ هزار و ۵۴۵ مورد ازدواج‌ها مرد بیش از ۲۳ سال از همسر خود بزرگ‌تر بوده است.

در ازدواج‌هایی که در آن مردان از لحاظ سنی کوچک‌تر از زنان بوده‌اند، بیشترین آمار مربوط به مردانی است که دارای یکسال اختلاف سنی بوده‌اند که حدود ۳،۲۷ درصد یا به عبارتی ۱۷ هزار و ۵۴۷ مورد را شامل می‌شود و ۳۵ مورد نیز مربوط به ازدواج‌هایی بوده است که مردان ۲۲ سال کوچک‌تر از زنان بوده‌اند.

انتخاب همسر از مهمترین تصمیمات درزندگی انسان است. تشکیل خانواده سالم ، متعادل وپایدار مانند هر امر مهم دیگری ، به تفکر منطقی وتلاش وکوشش نیازمند است. جوان می بایست بر اساس معیارهای اصولی ومنطقی ، همسر آینده خود را انتخاب نماید وازدواج تنها راه مشروع وسالم تشکیل خانواده است. بهار ازدواج دوران جوانی است.در این دوران فرد با شور ونشاط خاصی رو به رو می باشد وآمادگی برای ساختن فردای بهتری را برای خود وخانواده اش دارد. ازدواج سالم زمینه ساز ارتباطات اجتماعی مناسب وبه هنجاراست وافرادی که ازدواج می نمایند از نظر احساسی سالمترند وکمتر قربانی خشونت های گوناگون اجتماعی می شوند. لازم به ذکر است که علاوه بر موارد یاد شده ، آرامش واعتماد به نفس بیشتری نیز در این افراد دیده میشود وتعهد واحساس مسئولیت بیشتری نسبت به افراد مجرد دارند. چند سالی است که در کشورمان شاهد تاخیر درازدواج در بین جوانان می باشیم .از عواملی که موجب این امر شده اند ، می توان به تغییر در باورها والگوهای فکری ، بعضی از مشکلات اقتصادی وعدم حمایت مکفی والدین اشاره نمود. یکی از مهمترین حقوقی که والدین در قبال فرزندان جوان خوددارند : ساماندهی امر ازدواج ایشان می باشد. پیامبر گرامی اسلام صلی ا... علیه واله در این باره می فرمایند: « از جمله حقوق فرزند بر پدرش سه چیز است : اسم خوب برای او انتخاب کند ، سواد به او بیاموزد وهرگاه به سن بلوغ رسید ، اورا همسر دهد.» در راستای توانمندسازی جوانان به منظور انتخاب شریک زندگی مناسب ، اداره سلامت جوانان دفتر سلامت جمعیت خانواده ومدارس ، با بهره گیری از اساتید فن ، اقدام به تدوین بسته های آموزشی ، نموده است .امیدواریم بتوانیم گامی هرچند کوچک ، در ارتقای آگاهی جوانان کشورمان ، درزمینه ازدواج سالم ، برداریم

دکتر محمد اسماعیل مطلق
مدیرکل سلامت جمعیت خانواده ومدارس وزارت بهداشت

فراخوان دعوت به همکاری در برنامه ملی خودمراقبتی

برنامه ملی خودمراقبتی

با توجه به گذر بیماری ها از شکل واگیر به غیرواگیر و در نتیجه حرکت از درمان قطعی بیماری ها به مراقبت های طولانی و مادام العمر نقش مردم در مراقبت از خود و اعضای خانواده برای سالم زیستن افزایش پیدا می کند به طوری که امروزه ۶۵ تا ۸۵ درصد تمام مراقبت ها از نوع خودمراقبتی است. در برنامه تحول نظام سلامت، برنامه ملی خودمراقبتی به عنوان پنجمین برنامه در حوزه بهداشت طراحی و بسته خودمراقبتی ابلاغ گردید. یکی از اهداف این برنامه افزایش توانمندی افراد در مراقبت از خود و خانواده ی خود به عنوان سفیر سلامت می باشد لذا در راستای نیل به این هدف از کلیه شهروندان گرامی که علاقه مند به حفظ سلامت پیشگیری و مدیریت بیماری های خود و خانواده خود می باشند دعوت به عمل می آید تا در دسترسی به این هدف بزرگ همراه ما باشند کلیه افراد علاقه مند که دارای حداقل ۸ کلاس سواد باشند می توانند با ارسال نام و محل سکونت خود به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۴۸۴۸۴۴ ثبت نام اولیه نموده و با مراجعه به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت شهری/ روستایی/پایگاه سلامت/ خانه بهداشت محل زندگی خود اطلاعات لازم را پیرامون این برنامه دریافت و ثبت نام خود را قطعی نمایند. لازم به توضیح است افرادی که به طور قطعی ثبت نام نموده و در آزمون سفیران سلامت حد نصاب لازم را کسب نمایند به عنوان سفیر سلامت خانواده خود انتخاب و با دریافت کارت سفیر سلامت و بسته های آموزشی رایگان شامل ۴ کتاب راهنمای خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی، راهنمای خودمراقبتی در سکته های قلبی، مغزی و سرطان، راهنمای خودمراقبتی در جوانان، سبک زندگی سالم و سایر محتواهای آموزشی از سایر مزایای اجرای طرح درآینده برخوردار گردید.

کانال تلگرام : @khodmoraghebati

تاثیر ازدواج بر سلامت

نشانه‌هایی است برای مردمی که می‌اندیشند.

(سوره مبارکه روم، آیه ۲۱)

ازدواج تنها راه مشروع و سالم تشکیل خانواده است. همه مکاتب و ادیان الهی به ویژه دین مبین اسلام، ازدواج و تشکیل خانواده را توصیه نموده اند. ازدواج به زن و مرد آرامش می بخشد و آنان را از انحراف و رفتارهای جنسی پرخطر و غیر اخلاقی باز می دارد. ولی برای یک ازدواج موفق، آمادگی زیستی، روانی، مادی و اجتماعی لازم است. انتخاب همسر از مهمترین تصمیمات فرد در زندگی است، زیرا می تواند آینده فرد را رقم بزند. تشکیل خانواده سالم، متعادل و پایدار مانند هر امر مهم دیگری به تفکر منطقی و تلاش و کوشش نیازمنداست. جوان می بایستی بر اساس معیارهای اصولی، منطقی همسر آینده خود را شناسایی و انتخاب نماید و آنگاه به انجام پیوند زناشویی اقدام کند. بصورت کلی اصالت خانوادگی به عنوان اساسی ترین معیار انتخاب همسر شناخته می شود. ایمان، اخلاق نیکو و روان سالم، و تناسب زوجین در ویژگیهای ظاهری، سنی، تحصیلی، فرهنگی، تربیتی و اعتقادی از موارد اساسی در انتخاب همسر است. همانگونه که کلام وحی فرموده : « و از نشانه های اوست که برایتان همسرانی از نوع خودتان آفرید تا بدان ها آرام گیرید و میان تان دوستی و رحمت نهاد...» بنابر این در انتخاب همسر، رعایت تناسب هایی که ضریب اطمینان را برای رسیدن به یک زندگی مشترک سالم و بدون تنش بالا می برد، ضروری است؛ بنابراین باید اصول اساسی انتخاب همسر را به خوبی بدانیم تا با انتخابی صحیح به زندگی مشترک موفقی دست یابیم و به تمامی نیازهای زیستی و روانی نیز، پاسخ مناسبی دهیم.

ب) تاثیرات مثبت ازدواج برای زوجین :

۱- آرامش : ازدواج، مایه ی آرامش فکری و روحی جوان و احساس شخصیت و اعتماد به نفس می شود و او را از بی عاری و بیکاری و بی برنامگی و ناامیدی می رهاند.

۲- تلاش معـاش : ایجاد بستر مناسب و انگیزه ی قوی تر برای تامین معاش و در آمد، از دیگرآثار مثبت ازدواج است.

۳- احساس مسئولیت :. با ازدواج، تعهد و احساس مسئولیت بیشتری در فرد شکل میگیرد

۴- خانواده گرایی : یعنی اعتقاد به ارزشمندی خانواده گرایش به تشکیل خانواده وتلاش برای استواری روابط خانوادگی .

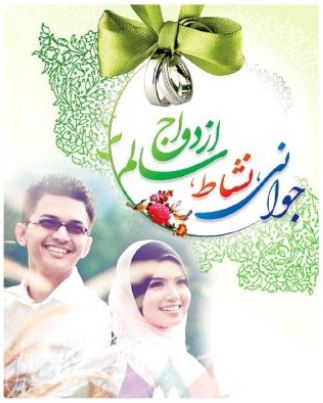
خانواده گرایی در بعد فردی مستلزم همسر گزینی وازدواج ، همسرداری وفرزند آوری است ودر عرصه اجتماعی مقتضی خانواده محوری .

۵-توسعه : تجربه همسرشدن و پس ازآن پدر و مادرشدن نوعی کمال شخصیت محسوب می شودوفرددراثراین تجربه ها دیگران رابخشی ازخود احساس می کندبعد از ازدواج آن «من» تبدیل به «ما» می شود به طوری که انسان به سرنوشت خانواده علاقمندتر است تا به سرنوشت خود، رنج می برد تا آنها درآسایش باشند

۶-رشد عاطفی و افزایش حس مسئولیت افزایش انس ومحبت درزندگی مشترک

۷-افزایش ایمان درزندگی مشترک : پیامبراکرم(ص) : هرجوانی درجوانی ازدواج کند شیطان فریاد برمی آورد که ای وای دوسوم ازدین خودرا ازدستبردمن درامان نگه داشت سپس این بنده باید دریک سوم باقی مانده تقوای الهی پیشه کند

یکی از سپرهای قوی و محکم در برابر لغزشها و وسوسه های مهلک ازدواج است . در دوران نوجوانی و جوانی ،شخص با وضعیت های متفاوتی رو به رو است که جاذبه های غریزی و امیال جنسی در او فعال می شود . هر دو این امیال برای فرد لازم و ضروری است و خدای متعال از روی حکمت و مصلحت برای رشد و کمال انسانیت این کشش ها و جاذبه ها را قرار داده است . برای رسیدن به رشد متعادل باید هر دو را به طور صحیح و از راه اصولی پیش برد تا کار به یک مسیر باریک و خطرناک کشانده نشود . گزینه ازدواج یکی از موارد صحیح و منطقی برای رشد معنوی و ایمن بودن از طغیانهای جنسی برای نسل جوان است البته همت والدین و کمک آنها در حل مشکل ضروری است .



الف) تاثیرات مثبت ازدواج بر سلامت فردی :

در این جا به بعضی اثرات مثبت ازدواج بر سلامت اشاره می شود افرادی که ازدواج مناسب دارند :

* از طول عمربیشتری برخوردارند.
* ازسلامت روان بهتری برخوردار هستند.
* شادترند وارتباطات اجتماعی مناسب تری برقرار می کنند .
* از نظر جسمانی سالم ترند.
* احساس امنیت می کنند
* رشد اخلاقی و معنوی و اجتماعی در اثر ازدواج کاملتر میشود
* رفع نیازهای دینی وفطری ومعنوی ودرونی باازدواج میسر میشود
* سلامت جسمی و روانی ، مسئولیت پذیری و تعالی انسان در فرآیند ازدواج به کمال میرسد
* ودر معرض رفتارهای مخاطره آمیز نیزکمترقراردارند .(مصرف الکل ،رفتارهای جنسی مخاطره امیز و...درایشان کمتر است)

از مهمترین آثار ازدواج ایجاد مودت و رحمت بین زوجین است و یکی از نشانه‌های خداوند این است که برای شما از جنس خودتان، جفتی آفرید تا ازدواج کنید و در کنار او آرامش یابید و میان شما دوستی و محبت قرار داد. به یقین، در این [نعمت]

* ازدواج می تواند راه حل بسیاری از مشکلات رفتاری افراد باشد
* ازدواج راهی برای فرار از مشکلات خانه پدری است
* ازدواج می تواند باعث مسئولیت پذیری در فرد گردد
* اساس ازدواج عشق است

بـاورهـای غلـط در ازدواج :

* ازدواج راه کسب استقلال است
* به خاطر جلب رضایت پدر و مادر واطرافیانم ازدواج می کنم
* به اصرار والدین و به خاطر فشار اطرافیانم ازدواج می کنم
* دوستی های قبل از ازدواج ، لازمه یک ازدواج موفق است
* باید با کسی ازدواج کنم که از همه نظر کامل باشد
* بعد از ازدواج می توانم همسرم را تغییر دهم
* برای ازدواج بایستی امکانات یک زندگی کامل فراهم باشد
* مهم این است که فرد ازدواج کند بقیه مسائل خود حل خواهد شد.
* یک ازدواج هر چند نا موفق بهتر از مجرد ماندن است
* ازدواج می کنم اگر بد بود طلاق می گیرم
* اگر تنها با فرد مورد نظر ازدواج کنم خوشبخت می شوم و لاغیر
* با ازدواج می توان اشخاص را تغییر داد
* پدر و مادرها نباید در تصمیم وانتخاب فرزندشان برای ازدواج دخالت کنند.
* زن و شوهر بایستی در همه مسایل اتفاق نظر داشته باشند
* ابتدا ازدواج می کنیم بعد عشق خودش بوجود می آید
* همسر ایده ال من تمام خواسته های مرا برآورده خواهد کرد
* اگر مجذوب و شیفته فردی باشیم ، این به این معنی است که می توانیم زوج بی نظیری باشیم
* دختر و پسر هر چه بیشتر شبیه هم باشند بعدا کسالت آور می شوند

سن ازدواج

برای ازدواج علاوه بر نیاز به رشد جسمی و جنسی ، رشد روانی و اجتماعی نیز مورد نیاز است. در اواخر دوره نوجوانی رشد جنسی تقریبا کامل می شود و فرد توانایی تولید مثل پیدا می کند. در اواخر سنین نوجوانی اغلب دختران به فکر ازدواج می افتند، در حالیکه پسران در این سنین خواهان ازدواج نیستند. گرچه ازدواج تنها راه مشروع و سالم تأمین نیازهای جسمی و روانی جوانان است، ولی برای یک ازدواج موفق، آمادگی زیستی، روانی، مادی و اجتماعی لازم است.چند سالی است که در کشورمان شاهد تاخیر در ازدواج و افزایش سن ازدواج در بین جوانان و نداشتن تمایل به ازدواج هستیم

دلایل افزایش سن ازدواج

۱ -تحوّل در الگوهای رفتاری

در دهه های اخیر، تحوّل جدّی در الگوهای رفتاری خانواده ها به وجود آمده است. تغییر در الگوی مصرف، نوع پوشاک، مسکن، سطح انتظارات خانواده ها و توجه به آراسته بودن ظاهری موجب گردیده که مفهوم زندگی به طور کلی دگرگون شود. امروزه «رفاه» از مهم ترین مسائلی است که خانواده ها توجه بیشتری بدان مبذول می دارند. در حالی که در ۴، ۵ دهه قبل مفهوم «رفاه» کمتر جایی در زندگی افراد داشت.

۲-گرایش به ادامه تحصیلات در بین جوانان

اغلب پسران و دختران علاقه دارند تحصیلات خود را تا لیسانس و بالاتر ادامه دهند. امروزه تلقّی و برداشت جوانان این است که ازدواج فرصت ادامه تحصیل را از آنان سلب می نماید. به ویژه تحول موقعیت اجتماعی زنان و گرایش آن ها به تحصیلات عالی موجب شده که سن ازدواج افزایش پیدا کند. جوانان فکر می کنند که اگردر هنگام تحصیلات ازدواج کنند نمی توانند تحصیلات خودرا ادامه دهند

۳-اعتقاد به داشتن زندگی آزاد

برخی بر این باورند که ازدواج باعث ایجاد محدودیت در بسیاری از خواسته ها و نیازهای آنان می شود؛ از این رو، ترجیح می دهند به

شکل مجرد و آزاد زندگی کنند. این گرایش نه تنها در بین پسران وجود دارد، بلکه برخی از دختران نیز ازدواج را نوعی محدودیت و موجب سلب آزادی های فردی خود می دانند.

۴ -فراهم بودن زمینه انحرافات اخلاقی :

به نظر می رسد بین افزایش سن ازدواج و انحرافات اخلاقی رابطه ای دو سویه برقرار باشد. برخی پژوهش ها نشان می دهند روابط آزاد بین دختر و پسر ،نیاز به ازدواج را در جوانان کم رنگ کرده است. در تحقیقی که مشکلات و موانع ازدواج جوانان و به ویژه دختران مورد بررسی قرار گرفته، به این نکته اشاره شده که برخی جوانان برای ارضای غرایز طبیعی خود به ارتباط با جنس مخالف بسنده می کنند و در نتیجه، وجود زمینه های انحرافی و روابط آزاد دختر و پسر را به عنوان یکی از عوامل افزایش سن ازدواج برشمرد

۵ -عدم آگاهی و آموزش لازم

چه در مورد خانواده ها و چه در مورد خود جوانان، ناآگاهی والدین از ضرورت ازدواج به موقع فرزندان، ازجمله عواملی است که بعضا باعث بروز پاره ای بی تفاوتیها می گردد که بیشتر در خانواده های محروم و کم سواد دیده می شود، و یا مانع تراشیهای بی موردی را موجب می شود که عملا بر مشکلات ازدواج جوانان می افزاید پدران و مادران که عموما در اینگونه موارد آموزش ندیده اند طبعا نمی توانند راهنمای فرزندانشان باشند. هیچ یک از رسانه ها، برنامه های توجیهی در رابطه با ازدواج به موقع جوانان و نارسایی های موجود به علت تاخیر در ازدواج و حتی سختگیری های بی مورد خانواده ها و یا تشویق جوانان در مورد فوق ندارند.

۶ -وسواس بیش از حد در انتخاب همسر

یکی دیگر از عوامل افزایش سن ازدواج،احتیاط بیش از حدّ و وسواس گونه دختر و پسر (یا خانواده آن ها) در مورد همسر آینده می باشد. افرادی که بیش از حدّ در این زمینه وسواس به خرج می دهند نمی توانند در مورد ازدواج و انتخاب همسر آینده خود تصمیم بگیرند. این افراد گاه در اقدام به ازدواج، با اینکه همه اقدامات ضروری پیش از مراسم ازدواج را انجام داده اند، اما چند روز مانده به عقد و یا عروسی، تمام قول و قرارها را زیر پا می گذارند و حاضر به ازدواج نمی شوند.آنچه بیان شد، تنها برخی از عوامل فردی و اجتماعی مؤثر در افزایش سن ازدواج بود.گردآوری و بررسی شواهد جامع و فراگیر در این زمینه، پژوهش مستقل و گسترده ای را می طلبد که به دور از هدف اصلی ما در این نوشتار است.

۷ - افزایش سن ازدواج و کاهش سن بلوغ جنسی

در حال حاضر شواهد حاکی از این می باشند که سن ازدواج روز به روز رو به افزایش است، اما از آن طرف، سن بلوغ جنسی کاهش چشمگیری را نشان می دهد و در سال های اخیر فاصله این دو بیشتر شده است. به تعبیر دیگر، انتظارات، ایده آل ها و هنجارهای اجتماعی، ازدواج جوانان را به تأخیر انداخته است، به صراحت می توان گفت که افزایش سن ازدواج یک مشکل حادّ اجتماعی است و به تعبیر جامعه شناسان می توان از آن به عنوان یک « مسئله اجتماعی» نام برد.

راه و رسم ازدواج شاد و پایدار

ازدواج مثل پازلی دو تکه است ، تنها مشکل این است که احتمال دارد لبه های دو تکه خشن و ناهماهنگ باشند و با یکدیگر خوب جفت نشوند. انسان موجودی احساساتی است و بیشتر از عقل ، احساس به او حکم می کند . او رفتارهای مسالمت جویانه یانه نشان می دهد وامیدوار است خشونت ها وملایمت به مرور زمان از میان بروند.ازدواج سفری است که می تواند زوجین را به افرادی بهتر تبدیل کند در طول این سفر باید مسئولیت پذیر بود ، سخت کار کرد و از درد و رنج احتمالی نهراسید . اگر هر دو جوان با چشمان باز ، انتظارات واقع بینانه و نگرش درست ، ازدواج کنید زندگی موفق و شادی خواهید داشت .

پیامبر اکرم (ص) فرمودند :

در اسلام هیچ بنایی ساخته نشده، که نزد خدای عزو جل محبوب تر و ارجمند تر از ازدواج باشد خالق هستی انسان را آفرید و جهان را برای او قرارداد و او را در دو راهی زیبایی و زشتی، حق و باطل، رستگاری و گمراهی قدرت انتخاب داد تا آزادانه و بدون هیچ اکراه و اجباری دست به انتخاب بزند و مسیر زندگی اش را مشخص کند .

ازدواج از فرآیند های بسیار با اهمیت در تمام ادیان ، به خصوص دین مبین اسلام محسوب می شود . مقوله جفت بودن وزوج بودن در تمام پدیده های آفرینش وجوددارد. در ازدواج ، زوجین می پذیرند که در قبال زندگی خانوادگی مشترک تعهداتی را بپذیرند.

همه مکاتب وادیان الهی به ویژه دین مبین اسلام،ازدواج وتشکیل خانواده را توصیه نموده‌اند.ازدواج به زن ومرد آرامش می بخشد وآنان را از انحراف ورفتارهای جنسی پرخطر وغیر اخلاقی بازمی دارد. انتخاب همسر از مهمترین تصمیمات فرد در زندگی است، زیرا می تواند آینده فرد را رقم بزند. تشکیل خانواده سالم، متعادل و پایدار مانند هر امر مهم دیگری به تفکر منطقی و تلاش و کوشش نیازمند است. جوان می بایستی بر اساس معیارهای اصولی، منطقی همسر آینده خود را شناسایی و انتخاب نماید و آنگاه به انجام پیوند زناشویی اقدام کند. بصورت کلی اصالت خانوادگی به عنوان اساسی ترین معیار انتخاب همسر شناخته می شود. ایمان، اخلاق نیکو و روان سالم، و تناسب زوجین در ویژگیهای ظاهری، سنی، تحصیلی، فرهنگی، تربیتی و اعتقادی از موارد اساسی در انتخاب همسر است. ازدواج فواید و فلسفه های متعددی دارد، که از جمله فواید این امر مقدس اجرای دستور الهی ، انس و مودت ، عفت و مصونیت از گناه ، تولید و تکثیر و ... می باشد. و از جمله فلسفه های آن می توان به تکمیل ، تسکین و تولیدمثل اشاره نمود. ازدواج باید در زمان مناسب انجام پذیرد. یعنی زمانی که فرد از نظر روانی ، عقلی ، فکری ، اجتماعی و ... به سن بلوغ رسیده باشد. جوان قبل از تصمیم گرفتن به ازدواج باید معیارهای انتخاب همسر از دیدگاه اسلام را مد نظر قرار داده و همچنین شناخت کافی از آداب و شرایط خواستگاری داشته باشد تا زندگی موفقی داشته باشد. هر جوانی طبعاً به تشکیل خانواده و زندگی زناشویی علاقه دارد. اما متأسفانه مشکلاتی سر راه ازدواج جوانان امروز مشاهده می شود ، که یا ساخته ی افکار و عقاید خود افراد است و یا حقیقی است. از موانعی که در سرراه ازدواج جوانان است ، میتوان به خرج ها و تشریفات اضافی در مراسم عقد و عروسی ، بالا رفتن مهریه ها، جهیزیه های مفصل و...اشاره نمود . توکل بر خداوند ، اصلاح فرهنگ جامعه ، و پرهیز از سخت گیری ها و کاهش توقعات بی جا از جمله راه حل های این مشکلات می باشد. ازدواج تنها راه مشروع و سا لم تشکیل خانواده است.

انسان در زندگی مرتب با شرایط انتخاب روبروست .(مثل انتخاب محل زندگی ،شغل،رشته دانشگاهی و ...)

بعضی انتخاب ها مهم ، با اهمیت و سرنوشت ساز می باشند . بعضی انتخاب ها هزینه بر و غیر قابل جبران و یا به سختی قابل جبرانند.

یکی از مهم ترین انتخاب های انسان در طول زندگی انتخاب همسرمی باشد که تنها انتخابی است که در خلقت در مورد خویشاوندی به ما داده اند

همچنین با توجه به اینکه ممکن است :

در زمان انتخاب ممکن است زوجین از اطلاعات ودانستنی های کافی برخوردار نباشند و بااز نظر سنی واجتماعی از تجربه و پختگی برای چنین انتخاب بزرگی کافی برخوردار نباشند. انتخاب اگر مبتنی بر آگاهی و دور اندیشی نباشد می تواند مسیر زندگی زوجین را دچار چالش نماید.

بررسی ازدواج از دیدگاه علمی

ازدواج تنها راه مشروع و سالم تشکیل خانواده است . در همه مکاتب و ادیان الهی به ویژه دین مبین اسلام ،ازدواج و تشکیل خانواده توصیه شده است . ازدواج به زن و مرد آرامش می بخشد و آنان را از انحراف و رفتارهای جنسی پر خطر و غیر اخلاقی باز می دارد .

همچنین باید به این امر دقت نمود که اگر چه مسئله زناشویی و غریزه جنسی یکی از نکات مهم در امر ازدواج است ولی ارزش ازدواج به هیچ عنوان به این مسئله محدود نیست . از مهمترین آثار ازدواج ایجاد مودت و رحمت بین زوجین است که پدیده بسیار با ارزشی است و در قرآن کریم و آموز های دینی ما مورد تاکید قرار گرفته است .

چگونه می توانید دوستان خوبی برای خانواده همسرتان باشید

وقتی مرد و زنی ازدواج می کنند ، در واقع با خانواده همسرشان نیز وصلت می کنند. سعی کنید در اسرع وقت بستگان همسرتان را بشناسید چون هر یک از آنها ایده ، توقع ، قانون و الگوی متفاوتی برای خود دارند .

توصیه های زیر می تواند اضطراب و مشکلات بالقوه را در ارتباط با بستگان همسر بکاهد :

* درباره نظرات و خواسته های والدینتان بدون بحث و جدل ، گفتگو کنید .
* نظرات و احساس والدین همسرتان را درباره ازدواج تان تجزیه و تحلیل کنید .
* به مواردی که می توانند بین شما و خانواده همسرتان اختلاف بیندازد ، نگاهی بیندازید
* درباره اینکه هر چند وقت یکبار باید خانواده همسرتان را ببینید ، گفتگو کنید .
* احساس تان را درباره زندگی با والدین خود یا همسرتان به زبان آ ورید
* نظرتان درباره کمک های پس از ازدواج والدینتان چیست
* تفاوت دیدگاه شما با خانواده همسرتان درباره نگهداری و تربیت کودکان ، پخت و پز ، خانه داری و ... چگونه است
* اگر مجبورید با خانواده همسرتان زندگی کنید ، حد و مرزهای روشن جسمی ، عاطفی ، روانی و اجتماعی مورد نظرتان را تعیین کنید .

باید ضمن احترام به والدین خود و همسرتان ، از هر گونه مداخله ای که می تواند سبب بوجود آمدن مشکلات بعدی شود پرهیز کنید .

موانـــع ترویـــج ازدواج

موانع اقتصادی و تنگدستی

روشن است که چنانچه فردی واقعاً فقیر مطلق بوده و قادر به تأمین نفقه نیست، عذر او برای به تأخیرانداختن ازدواج موجه است و قرآن در این خصوص امر به عفت ورزی نموده است اما واقعیت این است که چنین وضعیتی در موارد کمتری وجود دارد وگاهی اظهار عجز و ناتوانی ها به معبارهایی متوقعانه باز میگردند. در نتیجه ما اغلب دچار فقر و تنگدستی ناتوا ن کننده نیستیم، بلکه ترس از فقر و تنگدستی در ما موج میزند و این دو موضوع کاملاً متمایز ومتفاوت از یکدیگر هستند. باید به خاطر داشته باشیم که خداوند وعده داده است که اگر در راه ازدواج دچار فقر هستید، من شما را بی نیاز خواهم ساخت و محال است که خداوند خلف وعده نماید. جالب تر آنکه پیامبر گرامی، ازدواج را به عنوان یکی از عوامل ثروتمندی و گشایش روزی برشمرده است؛ آنجا که میفرماید: «ازدواج کنید، به درستی که این کار روزی شما را بیشتر می کند » و در روایت دیگری میفرماید « ازدواج کنید، زیرا زنان برای شما ثروت می آورند » البته معنای روایت وسیعتر از این است و خداوند اسبابی معنوی و غیبی را برای ازدواج مؤمنین گسیل می دارد و فرد را بی یاور نخواهد گذاشت

موانع اجتماعی

مهریه به عنوان هدیه ای است که مرد برای زن درنظر می گیرد و نه بهای زن به عنوان یک «کالا». متأسفانه گاهی جلسات تعیین مهریه، به یک جلسهٔ چانه زنی برای تعیین قیمت کالا مبدّل می شود و همین امر مایهٔ توهین نسبت به مقام زن خواهد بود در دین اسلام بر پرداخت مهریه تأکید شده است تا بر شأن و مقام زن تاکید شود اما برترین زنان، کم مهریه ترین آنان معرفی شده است جالب اینست که توصیه می شود که مرد برای احترام به زن ،مهریه مناسبی را در نظر بگیرد و زن پس از حصول اطمینان از شکل گیری مهر و محبت بیشتر بخشی از آن را ببخشد و خداوند آن را برای مرد حلال و گوارا میشمرد. دو باور غلط در ذهن بعضی شکل گرفته :« مهریهٔ سنگین نشانهٔ ارزشمندی زن خواهد بود! » و « مهریهٔ سنگین عاملی برای مهار بدرفتاری مرد یا هوسبازی او خواهد بود! ». این باورها نادرست هستند. برعکس، مهریه سنگین می تواند مایه کینه توزی را در مردان فراهم آورد؛ به ویژه اگر در توانش نباشد که آن را بپردازد، همیشه احساس می کند که یک اهرم فشار به جای اهرم محبت در زندگی مشترک او را به پیش می راند. توصیه به مهریه های بسیار ناچیز نیزممکن است برای برخی نگران کننده باشد که البته بهتر است در این زمینه میانه روی اتخاذ شود. لازم به ذکراست که غلودر مطالبه مهریه در فرهنگ اسلامی نهی شده است. اگر مردی ارزشمند است و به او اطمینان بالایی دارید، همین امر به عنوان ضامن پایداری ازدواج محسوب میشود و بهتر است دربارهٔ او سختگیری نکنید و اگر نمی توانید اطمینان پیدا کنید، افزایش در میزان مهریه هم نخواهد توانست چنین اطمینانی را فراهم آورد

تشریفات زاید

یکی دیگر از موانع جدّی ازدواج وجود تشریفات نابجا است که گاه از مخارج چندین سال زندگی زناشویی سنگین تر و بیشتر است میتوان با برگزاری مجالس هر چه ساده تر از این مرحلهٔ گذار که ثمرهای برای زندگی مشترک ندارد، عبور کرد. گاهی همین مرحله چنان پر اهمیت می شود که تنشها و اختلاف نظرهای شدیدی را برای یک عمر زندگی مشترک بر جای می گذارد یا منجر به فروپاشی آن میشود . اغلب افراد جامعه اذعان دارند که این فرهنگ ولخرجی در شب عروسی ناروا و نامعقول است ،اما گویا همه منتظرهستند پس از اصلاح فرهنگ جامعه ، آنها رسوا نشوند . این در حالی است که فرهنگ جامعه در دستان هر یک از ما است و باید اصلاح کار را از خود آغاز کنیم .

رسول گرامی (صلی الله) میفرمایند : «پر برکت ترین ازدواج ،کم هزینه ترین آنهاست »

تجمل گرایی در جهیزیه

برخی از دختران در اندیشهٔ تهیه جهیزیهٔ مفصل و اسباب با برندهای تجاری مشهور، برای سالیان متمادی پذیرش خواستگاران را به تعویق می اندازند. در مقابل برخی پسران نیز غرق در این اندیشه هستند که باید وسایل زندگی مشترک، از بهترین ومشهورترین آن فراهم گردد

تا بتوان به ازدواج و خواستگاری اقدام کرد. امام صادق فرمودند: « پیامبر خدا فاطمه را در حالی به خانه علی فرستاد که پوشش آن بانو، یک چادر بود و بسترش پوست یک قوچ و بالینش چرمی پرشده با رشته های تابیده از الیاف نخل »

موانع شخصی

برخی از دختران و پسران ادامهٔ تحصیل را بهانه ای برای به تأخیرانداختن ازدواج می دانند. البته تعداد زیادی از دانشجویان که به ازدواج نیاز دارند، یا به شدّت تحت فشار غریزه جنسی قرار دارند، بدون ازدواج هم درگیر افکار و تمایلات خاصی هستند که به نوبهٔ خود مانع از تمرکز برای پرداختن به تحصیل است و گاهی نیز آنها را به انحرافات و مفاسد اخلاقی وا می دارد. این افراد گاهی نشاط وشادابی لازم را برای زندگی مشترک در سنین بالا نخواهند داشت در بیشتر موارد می توان ازدواج را در مرحله عقد نگاه داشت و همین امر می تواند برای جوان آرامش روانی کامل را فراهم آورد و نیازجنسی را به طور نسبی تامین کند تا پس از حصول فرصت، مراحل را کامل و ازدواج کند. در این صورت دختر در خانه پدر خود می ماند و مخارجش بر عهده پدر است یا به همراه پسر دانشجو در خوابگاه متأهلی، موقتا زندگی می کند تا بعدا وارد زندگی رسمی خود شود. دراین صورت، با ایجاد آرامش در فرد، امکان بهره برداری بیشتر علمی وتحصیلی در وی فراهم و برای برگزاری مراسم ازدواج در یک فرصت مناسب و با فاصله مناسب از مقاطع حساس مانند ایام آزمون ها برگزار خواهد شد .

کسب مدرک برای افزایش شانس

ازدواج گاهی پسرها یا دخترها در تلاش اند تا از طریق به تأخیر انداختن ازدواج، هنگامی که تمام شرایط آن مهیا است و کسب مدرک سطوح تحصیلی بالاتر، به موقعیت ازدواج مناسبتر دست یابند. اما متأسفانه گاهی این مسأله دقیقاً جریان معکوسی را پدید می آورد و کسب مدارج عالی تر، شانس ازدواج را کاهش می دهد. افزایش سن نیز به عنوان دومین عامل، شانس ازدواج این افراد را کاهش می دهد. این امر به ویژه برای دخترانی صادق است که در انتظارمناسبترین فرصت ممکن هستند و به صورت مکرر، فرصت های نسبتاً مناسب پیش رو را از بین می برند.

خدمت سربازی

یکی دیگر از موانع پیش روی جوانان برای ازدواج ، خدمت نظام وظیفه است که تنها در صورتی که پسر احساس نیاز به ازدواج نمی کند، می تواند از آن عبور کند و ازدواج را به بعد از آن موکول نماید، اما اگر سایر شرایط ازدواج فراهم است ،خدمت سربازی نمیتواند مانعی جدی محسوب گردد . برخی ممکن است وضعیت خودشان را متزلزل ونامعلوم ارزیابی کنند، ولی بهتر است این مسأله را با خانوادهٔ دختر مطرح کنند تا آنها تصمیم گیری کنند. تعداد زیادی ازخانواده های دختران، سربازی را مانع مهمی محسوب نکرده، بلکه اصالت و هدفمند بودن پسران را مهم می دانند . در خصوص ازدواج هم میتوان در مرتبه نخست دختر مورد نظر را عقد و مراسم عروسی و آغاز زندگی مشترک را به بعداز اتمام دوره خدمت سربازی واگذار کرد. البته این نکته را هم باید در نظر گرفت که طی دوران سربازی، تخفیف های خوبی را برای متاهلین در نظرگرفته اند، ازقبیل خدمت در بعضی از ارگا نها و یا در شهر خود و امثال آن

مسکن

برای رفع این مشکل پیشنهاد می شود:

۱- در صورت امکان در منزل والدین سکنی گزینند. ۲- می توانند زندگی مشترک را با منزلی هر چند کوچک در محله هایی ارزا نتر شروع کرده و سپس در فکر ارتقای آن باشند.

فقدان اشتغال

برخی از جوانان با توقعات روزافزون خود پیوسته در انتظار مشاغلی آزاد با درآمد بالا یا مشاغل اداری و دولتی هستند. این قبیل افکار مانع از آن خواهد بود که آنها به مشاغلی با درآمد پایین یا متوسط هر چند به صورت موقت سازگار شوند تا به تدریج به موقعیت ها و فرصتهای مناسبتری دست یابند. در چنین شرایطی ارجح است، به جای هدر دادن زمان، به مشاغل ساده و عمومی تراشتغال پیدا کرده و آن را مایهٔ سرشکستگی خود قلمداد ننمایند.

چنانکه معصوم می فرمایند: « خداوند متعال، آدم فارغ و بیکار را که زیاد میخوابد دوست ندارد »

موانع عاطفی

برخی موانع ازدواج نیز به عواملی هیجانی بازمی گردد؛ همچون ترس از سکونت در شهردیگر، دور شدن از خانواده که برای برخی دختران دشوار است. اگر برخی شروط تا آن اندازه برا یتان اهمیت دارد که نمی توانید از آنها بگذرید، می توانید شرایط خودتان را برای فرد مطلوب خود بیان کنید و پس از پذیرش وی، حتی در صورت لزوم آن را به عنوان شروط ضمن عقد ثبت کنید تا نتوان از آن سرپیچی کرد. بنابراین، این امر کاملاً بی معنی است که جنس مرد چنان است که اجازه نمی دهد چنین و چنان کنید. هم مردان و هم زنان دارای عقاید و باورهای متعددی هستند که از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است

موانع شناختی

برخی از موانع، ناشی از ترسهای نابجایی هستند که دختر یا پسر را نسبت به ازدواج بدبین ساخته و عاملی برای گریز از ازدواج تلقی می شوند. بدبینی نسبت به جنس مقابل و مانند آن نمونه افکار تعمیم یافته ای هستند که توسط یک فرد شکست خورده به جامعه تزریق شده و جوانان را نسبت به ازدواج دلسرد می سازد، ولی فقط کافی است به این بیاندیشیم که آیا تمام خانواده ها شکست خورده هستند؟

آیا برای ازدواج کردن آماده اید ؟

این چک لیست به شما کمک می کند تا ببینید آیا برای ازدواج آمادگی دارید . کدام یک از این موارد جزء ویژگیهای شماست ؟

بالغ : نه سخت گیر و نه فرمان بردار

مسئولیت پذیر : توانایی تصمیم گیری و پذیرش نتایج آن

خود کفا از نظر مالی : داشتن بودجه مناسب برای عروسی و آغاز زندگی و اداره زندگی

کاری : منتظر دستور کسی نمی شود و کارش را انجام می دهد

توانا در برقراری ارتباط شفاهی : مهارتهای مناسب برقراری ارتباط و گفتگو در باره ایده ها

خود کفا ازنظر عاطفی : از نظر عاطفی به کسی وابسته نیست

اعتماد به نفس : نه متکبر است نه اعتماد به نفس پایین دارد

دارای توانایی کمک کردن و کمک گرفتن : خود خواه نیست و بیش از اندازه کمک نمی گیرد

مراقب : خونگرم و مهربان و دلسوز

انعطاف پذیر : مشتاق تغییر و تحول و رشد

پایدار از نظر عاطفی : خوش بین و شاد

مدیر: تدبیر وصرف وقت مناسب برای برقراری واستحکام روابط خانوادگی

نکات کلیدی در نتیجه گیری و تصمیم گیری: بهترین تصمیم گیری زمانی است که شما دور از احساسات و اضطراب باشید تا تصمیم گیری در کنار تفکر و مشورت و آرامش و در مدت زمانی مناسب ، انجام گیرد. بنابراین اصرار و عجله زیاد طرف مقابل یا خانواده ها نباید مانع از تحقیق، تفکر و ارزیابی شود. تصمیم گیری را جدی بگیرید و احساسی عمل نکنید. اما بیش از اندازه هم وسواس به خرج ندهید. نترسید و توکل کنید. پس، دقت آری اما وسواس نه .

در دوران خواستگاری و مخصوصاً در هنگام تصمیم گیری باید بین شما و شخص مقابل تفاهم باشد و بعد از آن توافق. اگر در این مدت میان شما انس و الفت ایجاد شده، این قضیه را ریشه یابی کنید تا یقین پیدا کنید این انس و الفت دلبستگی ظاهری و غیر منطقی مثلاً به خاطر حس ترحم، زیبایی ظاهری، شباهت ظاهری (به یکی از افراد مورد علاقه) و یا موقعیت اجتماعی، مالی، و ... شخص نباشد. سعی کنید تصمیمتان با اعتقاد قلبی و قاطع باشد و به درستی آن یقین داشته باشید زیرا در این صورت در زندگی آینده به طرف مقابلتان بیشتر اطمینان می کنید و برداشت مثبت تری از زندگی خواهید داشت.

به یاد داشته باشیدکه انتخاب یک فرد، انتخاب یک تربیت خانوادگی، فرهنگ، آداب و رسوم، اعتقادات و باور، برای همیشه است . هرگز فکر نکنید که با انتخاب هر کس، می توانید از شرایط نامناسب موجود فرار کنید. در این صورت مطمئن باشید که با دست خود، خود را به دام انداخته اید. با در نظر گرفتن نظر خانواده تان ضمن اطمینان بیشتر از حمایت آنها برخوردار خواهید بود.

شنـــاخت هـــای ضـــروری پیـــش از ازدواج

پیشنیازهای ازدواج به دستهای از مسایل ضروری اطلاق میگردد که بدون وجود هر یک از آنها،فرد واجد شرایط کافی و لازم برای احراز مقام همسری نیست و صلاحیت ورود به زندگی مشترک را ندارد و صرف نظر از آنکه با چه فردی ازدواج کند، خود مایه ایجاد تنش و از بین بردن پایداری بنیاد خانواده خواهد بود.

خودشناسی

یکی از پیشنیازهای مهم ازدواج، تحقق آگاهی و شناخت نسبی نسبت به ابعاد گوناگون خودمان است. عدم شناخت خود بنا به دلایل گوناگون، با افزایش خطرپذیری اغلب مانع از تحقق یک ازدواج پایدار با میزان رضایتمندی متناسب به شمار میآید؛ برای مثال، افرادی که شناختی اندک نسبت به خویش دارند،نقاط ضعف خود را نمیشناسند و هرگز نمیتوانند فردمتناسب با خود را نیز شناسایی نمایند. آنها درصدد درمان خصوصیات نامناسب خود برنخواهند آمد. این قبیل افراد آماده ازدواج نیستند. ما در این بخش به برخی از مهمترین ابعاد شناخت خویش اشاره میکنیم

شناخت ظاهر خود

ظاهر من چگونه است؟

آراستگی لباس تا چه اندازه برای من اهمیت دارد؟

معمولا از چه پوششی استفاده میکنم و باور من دراین خصوص چیست؟

شناخت احساسات و عواطف خود

آیا من حساس و زودرنج هستم؟

از شکست عصبانی میشوم!

من زودتر از دیگران به احساس انزجار و تنفر ازفرد دیگر میرسم.

من به والدینم وابسته هستم!

شناخت نسبت به وضعیت خُلق و خوی خود

توانایی نه گفتن به دیگران را ندارم و به همین دلیل با تعهدات زیادی روبه رو میشوم!

آیا موفقیت همسرم میتواند احساس شکست رادر من ایجادنماید؟

آیادارایی همسرم باعث میشودتامن احساس حقارت کنم؟

من روحیه رقابتجویی و شکست دادن دیگران را دارم؟

شناخت نسبت به میزان مسئولیت پذیری خود

آیاتابه حال برای خریدمایحتاج خانه به مادرم کمک کردهام؟

حوصله شستن ظروف و پختن غذا ندارم!

آیا به تعهدات خودم پایبند و مقید بوده ام؟

آیا تاکنون مسئولیتی داشته ام؟

من وقتی مسئولیتی را پذیرفتم چگونه رفتار میکنم؟

شناخت حساسیتها و نقاط ضعف و قوّت خود

نمی توانم زودطرف مقابل را به خاطر خطاهایش ببخشم!

من فردی لجباز هستم!

علاقه مندم تا مسایل را خیلی خشک و منطقی ببینم و حلّ کنم!

من فردی یاگذشتم وبادوستانم درگیری خاصی نداشتهام!

من خیلی مهربان و دلسوزم و نمی توانم بخش دیگری را تحمل کنم!

شناخت نحوه ارتباط خود با سایرین

ارتباط من با دیگران دچار برخی مشکلات است و من نمی توانم از حقوق خودم دفاع کنم!

بیش از اندازه شوخی می کنم.

معمولاً در خصوص یک موضوع بدون سنجش علاقهٔ مخاطب به کار خودم ادامه می دهم؟

شناخت علایق و سلیقه های خود

من از تفریحات ومسافرتهای دستجمعی خوشم نمی آید!

من حوصله نشستن در میهمانی های طولانی را ندارم!

من دوست ندارم در حضور جمع دربارهٔ موضوعات شخصی من گفتگو شود!

از تماشای مسابقات فوتبال خسته نشده و روزانه چندین ساعت بابت آن وقت صرف می کنم!

دوست دارم میز کارم همیشه منظم باشد

کمدلباسهای من همیشه بهم ریخته ونامنظم است و...

من استعداد یادگیری هر نوع کاری دادم

من همیشه در کارهای جمعی پردوستانم تقدم پیدا می کنم

من برای خود آینده درخشانی را پیشبینی می کنم و...

آگاهی از توانایی و استعدادهای خود

من در چه زمینه هایی مهارت دارم؟

از پختن غذا متنفرم و حاضر نیستم آن را یاد بگیرم!

من حافظه خوبی ندارم و فراموشکار هستم!

آگاهی از ارزشها و فرهنگ شخصی خویش

میزان پایبندی من به مذهب چقدر است؟

اهداف اساسی من در زندگی چه چیزی هستند؟

من نسبت به حجاب مقید هستم!

برای من محرم و نامحرم اهمیت خاصی دارد!

چه مواردی به عنوان خط قرمزهای من در زمینه مذهب وجود دارد؟

در واقع، شناسایی این ویژگیها به ما کمک می کند تا نقاط منفی شخصیتی و رفتاری خود را اصلاح کنیم و همسری متناسب با خودمان را انتخاب کنیم. بنابراین هر اندازه که به شناخت خویش نایل شوید، زندگی زناشویی آرامتری خواهید داشت.

در واقع، شناسایی این ویژگی‌ها به ما کمک می‌کند تا نقاط منفی شخصیتی و رفتاری خود را اصلاح کنیم و همسری متناسب با خودمان را انتخاب کنیم. بنابراین هر اندازه که به شناخت خویش نایل شوید، زندگی زناشویی آرام‌تری خواهید داشت.

همدلی چیست ؟

زندگی‌کردن مهارتهایی را می‌طلبد که اندوختن آنها هیچ‌گاه پایانی ندارد و آموختن آنها تنها با زندگی در دنیای واقعی ممکن است. زندگی هر انسانی پر از فراز و نشیب است. هیچ روزی مانند روز قبل نیست و هر روز مسایل و موضوعات جدیدی در زندگی انسان رخ می‌دهد. هرچه سرعت تغییر و تحولات در جوامع افزایش می‌یابد برای این که بتوانیم سختی‌های زندگی را که بنا به ماهیت انسانی و ساختار زندگی اجتماعی مجبور به دست و پنجه نرم کردن با آنها هستیم پشت سر بگذاریم، نیاز به حمایت‌های اجتماعی داریم و یکی از مهمترین این حمایتها، همدلی است. همدلی نوع خاصی از توجه داشتن به دیدگاه دیگری است. به این معنا که "فرد از طریق ادراک واکنش‌های عاطفی دیگران، واکنش‌هایی عاطفی از خود نشان می‌دهد که به آن همدلی می‌گویند." در ذهن خود لحظه‌ای را تصور کنید، که با کوله‌باری از غم در کنار دوستی صمیمی نشسته‌اید و با هم چای می‌نوشید. دوست شما با دقت به سخنان شما گوش می‌دهد. برای بهتر فهمیدن آنچه شما می‌گوئید سؤالی می‌پرسد و به شما این احساس را منتقل می‌کند، که حرف شما را می‌فهمد و می‌تواند بسیاری از مسایل را که شاید مخالف با عقاید و احساسات او است بپذیرد و مهم‌تر از همه این که شما را دوست دارد. پس از سپری شدن این زمان ۲ الی ۳ ساعته و شاید کمتر شما چه احساسی دارید؟ آیا احساس نمی‌کنید که سبک‌تر شده‌اید؟ آیا احساس نمی‌کنید که آرامتر شده‌اید؟ و چه بسا در حین این گفتگوی دوستانه خود بتوانید راه حلی برای مشکل‌تان پیدا کنید.

راههای رسیدن به همدلی

۱-درک چارچوب ذهنی دیگران

چارچوب ذهنی هر کسی، شامل مجموعه شرایط منحصر به فردی است که ریشه در زمینه‌های خانوادگی، تربیتی، استعدادهای طبیعی و شخصیت او دارد. در نتیجه استنباط و احساس هر فرد بر حسب نوع ارزیابی او از وقایع مختلف، متفاوت است. . هرگاه بتوانیم چارچوب ذهنی دیگران را بشناسیم و بدانیم چه چیزی برایشان اهمیت دارد، با برآوردن انتظاراتشان به سهولت می‌توانیم با آنها رابطه‌ای گرم و صمیمی ایجاد کرده و در آنها نفوذ کنیم. برای شناخت چارچوب‌های ذهنی افراد مختلف باید از سوابق زندگی و تجربیات گذشته آنها اطلاعاتی به دست آورد، از نقاط ضعف، حساسیت‌ها و گرایش‌های آنها آگاه شد و سپس مسایل را از دریچه چشم آنها دید. در چنین شرایطی به‌طور ناخودآگاه خود را با فرد دیگر بسیار صمیمی و یکسان حس می‌کنیم. هر چه این تقارن بیشتر باشد، ارتباط ما با یکدیگر موفق‌تر و توان همدلی کردن ما با دیگران بیشتر است. به هر تقدیر، همرنگی و انطباق چارچوب‌های ذهنی دو نفر، نقطه‌ی عطف یک رابطه موثر و مفید بین آنها بوده و مفهوم واقعی تفاهم، توافق و همدلی است.

۲ -کنترل احساسات و هیجانات:

از عوامل زیر بنایی در دستیابی به همدلی تسلط بر هیجانات و احساسات است. برای برقراری روابط همدلانه نیاز داریم احساسات خود را بشناسیم و کنترل تکانش‌هایمان را در دست بگیریم و اجازه ندهیم پریشانی خاطر، تفکر ما را خدشه‌دار کند. . اگر شما مهارت کنترل احساسات و هیجانات خود را نداشته باشید؛ به‌دلیل تفاوت‌های فکری، رفتاری و احساسی که با یکدیگر دارید ممکن است عصبانی شوید و این احساس ناخوشایند را به وی نیز منتقل نمایید انتقال احساسات منفی به دیگران و عدم کنترل هیجان‌ها از مهمترین عوامل تخریب روابط همدلانه است. ((هر چه قدر بر علایم ارسالی خود به دیگران کنترل بیشتری داشته باشیم در روابط بین فردی خود موفق‌تر خواهیم بود))

۳ -مهارت گوش دادن فعال:

یکی دیگر از ابزارهای مهم رسیدن به همدلی، گوش دادن و شنیدن صحبتهای طرف مقابل است. برای کسب اطلاعات خوب و سودمند، تنها شنیدن سخنان دیگران کافی نیست. آنچه به حساب می‌آید کیفیت گوش دادن است. واکنش‌های شما به هنگام گوش‌کردن، سؤالاتی که مطرح می‌کنید و حالات و حرکات شما همگی در دقیق شنیدن موثر هستند.

روش های موثر برای گوش دادن فعال :

۱.به فرد مقابل توجه کنید :

برای اینکه توجه خود را نشان دهید به فردی که صحبت می کند ،نگاه کنید ،اما خیره نشوید از واژه ها و اصواتی که نشانه ی توجه هستند مثل بله ، آهان کمی به طرف گوینده متمایل شوید ، حالت بدنی آسوده به خود بگیرید ، بیش از حد تکان نخورده و جنب و جوش نکنید .

نشانه های غیرکلامی به شیوه ای ظریف تکرار کنید مثلا اگر خندید شما لبخند بزنید با انعکاس محتوا و احساسات گوینده را به ادمه صحبت تشویق کنید

کمتر صحبت کنید تا بتوانید بهتر گوش کنید

۲ - سوال کنید . سوال علاوه بر اینکه روش خوبی برای جمع آوری اطلاعات است ، به گوینده نیز نشان می دهد که شما به حرف های او گوش می دهید .

۳- بازخورد داده ، با عباراتی دیگر بازگو کرده و خلاصه‌نمایید

بازخورد دادن به این معنی است که هنگام صحبت با کسی گاهی سعی کنید برداشت خود از گفته های وی را بازگو کنید

۴ - از توصیه های زیر استفاده کنید :

مرتبط با موضوع صحبت پیش بروید

اجازه دهید صحبت گوینده تمام شود

آنچه می خواهید بیان کنید به وضوح بگویید و هنگام بازخورد از ضمیر من استفاده کنید.

به جنبه های مثبت موضوع و فرد اشاره کنید و تا حد امکان نصیحت نکنید

از تعمیم دادن بیش از حد بپرهیزید و از واژه هایی مانند « همیشه » و « هرگز » کمتر استفاده کنید .

با تو پیمان می‌بندم:

خواه با آنچه می‌گویی موافق باشم یا نباشم، به حق تو در مورد ابراز آن احترام بگذارم و بکوشم تا قضایا را از دیدگاه تو ببینم و درک کنم. این کار مرا یاری می‌کند تا نظرات خود را نیز به طور موثری به تو انتقال دهم.

اشتبـــاهـــات رایـــج در ازدواج :

۱۰ اشتباه در فرایند آشنایی :

۱ - سؤالات کافی نمی پرسیم،چون فکر می کنیم

الف)پرسیدن سؤال جنبه‌های عاشقانه‌ی ارتباط را مخدوش می‌سازد.

ب) نمی خواهیم جواب سؤالهای خود را بدانیم.

ج) می ترسیم متقابلاً از ما نیز همان سؤالات پرسیده شود.

۲- نشانه های هشدار دهنده مشکلات بالقوه را نادیده می گیریم.

الف) مسایل را کم اهمیت جلوه می دهیم مثلا :

آن قدرها هم خشمگین نیست.

آن قدرها هم مواد مصرف نمی کند.

ب) کارهای او را توجیه می کنیم.

کودکی بدی داشته، به همین خاطر زود عصبانی می شود. چون استرس کاری زیادی دارد فعلاً کمی مواد مصرف میکند

ج) کارهای او را منطقی جلوه می دهیم.

او واقعاً باهوش است . حیف است که به کارهای نامناسب بپردازد .

اگر کارنمی کند در عوض بسیار مطالعه می کند.

اومردانست ومردهابه طورطبیعی خیلی به زنهای دیگرنگاه می کنند.

د) مشکلات و مسایل را انکار می کنیم.

هیچ کسی تا به حال همانند او مرا دوست نداشته است .

چه کسی گفته که اوخیلی عصبانی است؟

اومعتادنیست فقط بعضی وقتها به طور تفریحی مواد مصرف می کند.

۳ - عجولانه و زود هنگام، سازش می کنیم.

الف) چشم پوشی از باورها و ارزشهای خود

ب) دست برداشتن از علایق و فعالیتهای خود

ج) کناره گیری از خانواده و دوستان

۴ -تسلیم نیاز جنسی میشویم

۵ - تسلیم زرق و برقهای مادی و ظاهری میشویم

۶ - تعهد را مقدم بر تفاهم میدانیم

قبل از اینکه متوجه شویم که با او تفاهم داریم و قبل از اینکه متوجه شویم که آیا او همسر مناسبی برای ما هست یا نه ، متعهد به ازدواج با او میشویم و سریع قول ازدواج میدهیم .

۷ - تردیدهای خود را نادیده میگیریم

۸ - تفاهم را بر علاقه و محبت مقدم میدانیم

برخی از افراد به نظر میرسد که تفاهم بسیار زیادی با هم دارند و به دلیل همین تفاهم به آنها پیشنهاد میشود که با هم ازدواج کنند . اما علیرغم تفاهم زیادی که با هم دارند ، علاقه ای به یکدیگر ندارند و یا بهتر است بگوییم برای هم جذاب نیستند .

معمولا به این افراد توصیه میشود که ازدواج کنند تا پس از ازدواج علاقه و محبت بین آنها ایجاد شود لازم است بدانیم این تصور اشتباه است . تفاهم در ازدواج لازم است اما کافی نیست. ازدواج زمانی موفق خواهد بود که سه عنصر تعهد ، علاقه و تفاهم با هم وجود داشته باشد

۹ - باور به اینکه او را تغییر خواهیم داد.

۱۰ - باور به اینکه پس از ازدواج مشکلات کم می شود.

۹ خطای شناختی قبل از ازدواج :

۱ -تفکرهمه یا هیچ :

در این شیوه فرد تمایل دارد واقعیت ها را به صورت مطلق تعبیر کند در این حالت فرد به هیچ وجه تعبیرهای خاکستری را نمی پذیرد.افرادی که چنین تفکری دارند همه اموررا به دو طبقه خوب یا بد ، سیاه یا سفید ، ممکن یا غیر ممکن تقسیم می کنند.

۲ -بزرگ انگاری یا کوچک انگاری :

به طورمعمول دراین خطای شناختی ،وقتی شخصی ،خود، دیگری یا یک موقعیت را مورد ارزیابی قرار میدهد ، وجوه منفی را بزرگ میکند و وجوه مثبت را کوچک می شمارد .دراین تحریف شناختی فرد بیشتر تمایل دارد به جنبه های منفی بپردازد وجنبه های مثبت را نادیده بگیرد چنین تفکری به تدریج ناامیدی ، غم و بی انگیزه بودن را بر فرد چیره می کند .

۳ -شخصی سازی:

منجر به احساس گناه ،خجالت یا شایسته نبودن میشود.

دراین خطا فرد ،خودرا مسئول حادثه ای میداند که به هیچ وجه امکان کنترل آن را نداشته است.دراین نوع از تحریف ، فرد بدون هیچ دلیل ومنطقی ، حوادث ناخوشایند را به خود نسبت می دهد . در حالی که بسیاری از مسائل وامور از قدرت کنترل او خارج هستند . متاسفانه چنین تفکری در حوزه های مختلف مانند ازدواج سبب ناکامی های بعدی می گردد.

۴ -استدلال هیجانی:

درتعریف شناختی استدلال ، افرادی هستند که با احساس ارزیابی می کنند وبه نتیجه ای می رسند که ناسالم است .این نحوه تفکر ، باعث می شود دربعضی مواقع اضطراب فرد بدون دلیل زیاد شود ودر مواقعی دیگر شخص از تلاش برای مرتب کردن کارها ومسائل دست بردارد. در تصمیم گیری سالم مهم این است که شواهدرا بدون پیش داوری بسنجیم تا بتوانیم موقعیت را به بهترین صورت ارزیابی کنیم.

۵ - برچسب زدن :

افراد غمگین و افسرده تمایل زیادی دارند که صفت ها والقاب منفی بسیاری را به خود نسبت دهند .آنان گاه خودرا بی عرضه وکودن می دانند یا حادثه کوچکی را بدبختی به حساب می آورند . این خطای شناختی برچسب زدن نام دارد.برچسب زدن شکل افراطی تفکر همه یا هیچ است

۶ - باید ها واجبارها :

برخی افراد باید ها ونباید های بسیاری را برای خود ودیگران به کار می برند هرچند وجود این باید ها ونبایدها تا حدی ایجاد انگیزه میکند ولی نمی تواند چیزی را تضمین کند .این افراد انتظار دارند اوضاع دقیقا آن طوربباشد که آنها می خواهند .این درحالی است که چنین انتظاراتی همیشه محقق نمی شوند .

۷ -گرایش به تجرد :

متاسفانه امکان برقراری روابط عاطفی وحتی جنسی در خارج از قالب ازدواج و در چارچوب دوستی های پیش از ازدواج و صمیمیت های بی بنیان دوران نوجوانی و جوانی ، میل به مجرد ماندن در جوانان را افزایش می دهد .

۸ -تجمل گرایی افراطی :

از آنجایی که داشتن مهریه و جهیزیه ی سنگین ، خلاف سنت پیامبر است بنابراین توصیه میشود که دو طرف و خانواده هایشان با ترویج ساده زیستی و دوری از تجمل ، این مانع را تا حد امکان مرتفع کنند و ازدواج را به تاخیر نیندازند.

۹ - سخت گیری بیش ازحد والدین :

سخت گیری های بیش ازحد والدین وبزرگ ترها درباره ازدواج ممکن است باعث محروم شدن جوانان ازازدواج وحتی بروز برخی مشکلات شود .ازدواج ازنیازهای طبیعی وفطری است وخانواده از محبوب ترین نهادهای اجتماعی واسلامی محسوب میشود.سخت گیری های والدین به ویژه زمانی که سلیقه ای باشد سبب به تاخیر افتادن ازدواج میشود .

کاریکاتـــور ازدواج

اسامی برندگان مسابقه پیامکی ویژه نامه چهارشنبه آخر سال

خانم فاطمه خسروی چاهک - سربیشه ۲۷۰۳.....۰۹۱۵

خانم ملیحه جوان - بیرجند ۸۷۳۰.....۰۹۳۷

آقای غلامرضا خاوری - بیرجند ۳۹۸۸.....۰۹۱۵

برندگان می توانند جهت دریافت جوایز خود به واحد روابط عمومی مرکز بهداشت بیرجند مراجعه نمایند

راهنمای ارسال سوالات ابتدا:
نام و نام خانوادگی – تیر – نام شهر
(پاسخ های صحیح هر گزینه از چپ به راست)
مثال: حامد محمدی – تیر – بیرجند
(۴۱۲۳۴۲۱۴)

۱-مهمترین عاملی که در تصمیم افراد برای ازدواج تاثیر دارد ؟
الف) سن ازدواج ب) سبک زندگی
ج) عواطف د) شغل

۲- همه امور را به دو طبقه سیاه وسفید (خوب یا بد) تقسیم بندی کردن مربوط به کدام خطای شناختی است ؟
الف) بزرگ انگاری یا کوچک انگاری
ب) استدلال هیجانی
ج) تفکر همه یا هیچ
د) برچسب زدن

۳- از موانع ازدواج می باشد :
الف) موانع اقتصادی ب) تشریفات زاید
ج) تجمل گرایی در جهیزیه د) همه موارد

۴- مهریه سنگین می تواند :
الف) مانع بد رفتاری مرد و هوسبازی او باشد
ب) نشانه ارزشمندی زن خواهد بود
ج) مایه کینه توزی مرد را فراهم می کند
د) باعث افزایش مهر و محکمیت می شود

۵- از نظر رسول گرامی اسلام پر برکت ترین ازدواج کدام است ؟
الف) کم هزینه ترین آنها ب) با مهریه کم
ج) با جهیزیه کم د) هیچکدام

۶- کدامیک از موارد زیر از مصادیق آمادگی برای ازدواج نیست ؟
الف) مسئولیت پذیری
ب) خودکفا از نظر عاطفی
ج) انعطاف پذیری
د) خودکفا از نظر مالی

۷-کدامیک جزو خطاهای شناختی قبل از ازدواج می باشد ؟
الف) تفکر همه یا هیچ
ب) بزرگ انگاری یا کوچک انگاری
ج) تجمل گرایی افراطی
د) همه موارد

۸ - کدامیک از روشهای موثر برای گوش دادن فعال نمی باشد ؟
الف) به فرد مقابل توجه کنید
ب) سوال کنید
ج) به فرد مقابل خیره شوید
د) بازخورد دهید

منابع: راهنمایی بالینی برنامه اجرایی تیم سلامت برای ارائه خدمات رده سنی ۱۸ تا ۲۹ سال، کتاب راهنمای ترویج ازدواج سالم

ناشر: مرکز بهداشت شهرستان بیرجند (واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس واحد آموزش و ارتقای سلامت)،با همکاری دفتر نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه

طراحی و صفحه آرایی:
حمیدرضا شاملو، لیلا خودکار