

توانمند سازی جوانان برای ازدواج
مناسب و آسان

واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس
مرکز بهداشت غرب تهران

تعریف ازدواج

- ازدواج ارتباطی قراردادی بین دو انسان از جنس مخالف است، که دارای ابعاد جسمی، جنسی، روانی، عقلانی، عاطفی، اجتماعی، اقتصادی، معنوی و اخلاقی می باشد.



ضرورت آموزش پیش از ازدواج

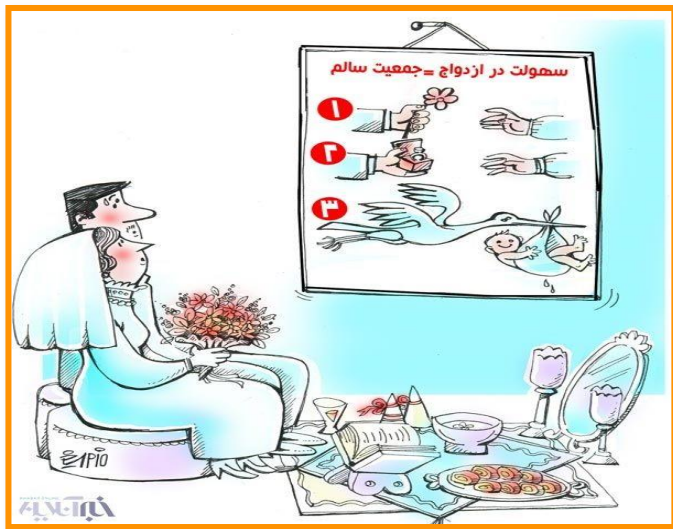
- آموزش پیش از ازدواج از ضرورت های اساسی پیشگیری از اختلالات و نابهنجاری فردی، کاهش میزان طلاق و آسیب های مرتبط با آن و رضایت مندی و رضایت بخشی در زندگی زوجین است.



آمادگی برای ازدواج

زوجین در این دوره تشویق می شوند، که با یکدیگر در باره اهداف، نگرش ها، خانواده، کودکان، مسایل مالی، تفریح و اوقات فراغت بحث و تبادل نظر کنند. زوج ها پیش از ازدواج بهتر است، ابعاد مختلف زندگی مشترک را بررسی نموده و تاکید بر برقراری یک ارتباط پایا و آرامش دهنده را داشته باشند. در نهایت باید جواب سوال های زیر را در این دوره پیدا نمود:

- ۱- چرا ازدواج؟
- ۲- چرا مجرد نباشم؟
- ۳- چرا با این شخص؟
- ۴- چرا حالا؟
- ۵- با ازدواج چه تغییراتی به وجود می آید؟





انواع ازدواج

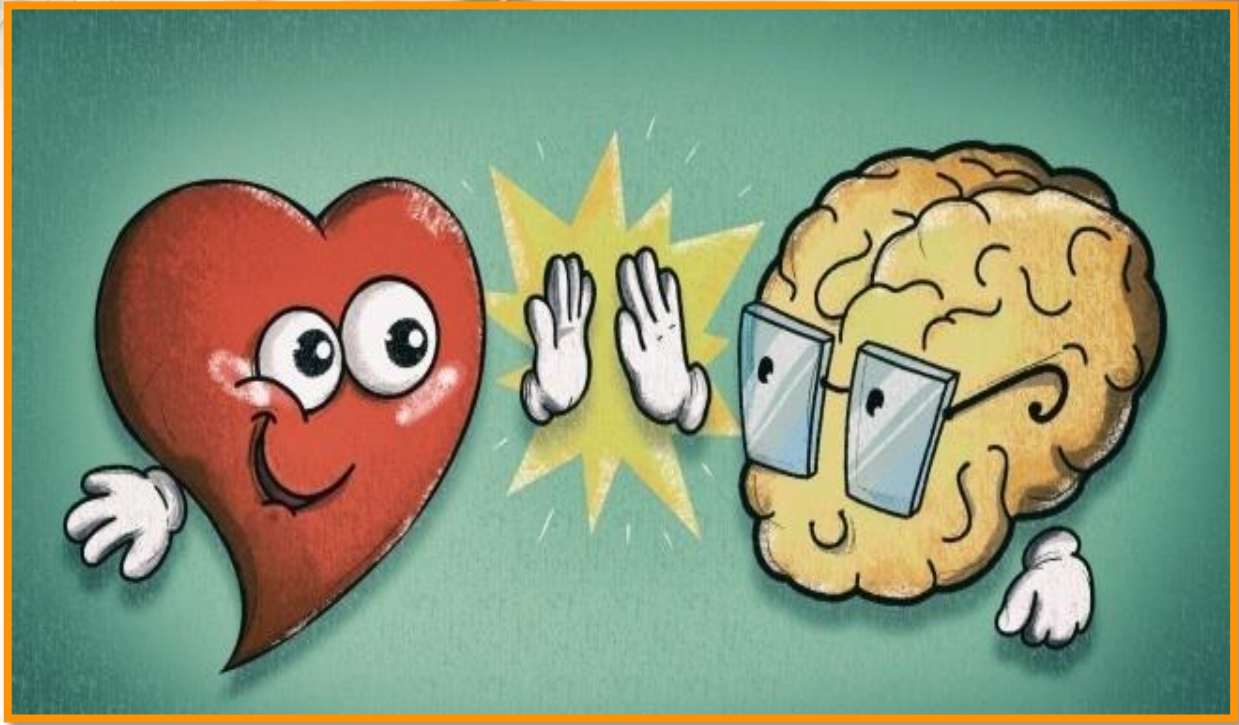
1. ازدواج عاطفی- هیجانی: در این ازدواج افراد تحت تاثیر انگیزه و هیجانات شدید هستند. برای رسیدن به خواسته این ازدواج معمولاً تن به هر امر و شرط و قراردادی داده و هر نوع خواسته یا نقطه ضعفی را از طرف مقابل می پذیرند یا نادیده می گیرند. پس از فروکش کردن عواطف و هیجانات اولیه نقاط ضعف و ناهنجاری ها جلوه می کند.





انواع ازدواج

2. ازدواج عقلانی - منطقی: در این ازدواج حسابگری، معامله گری، دور اندیشی، بازاری بودن، وسواس، مسایل فرهنگی و خانوادگی و ملاک های اصلی برای انتخاب همسر است، مثل جور بودن سطح مالی، هم شغلی و طبقه بودن، در این ازدواج احساس، هیجان و عشق جایی ندارد و معمولاً طلاق روانی در این خانواده ها زیاد است.

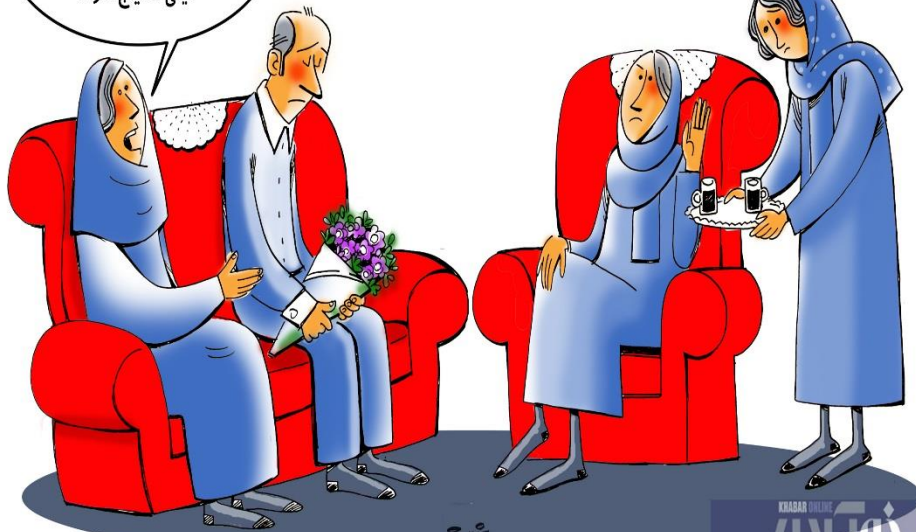




انواع ازدواج

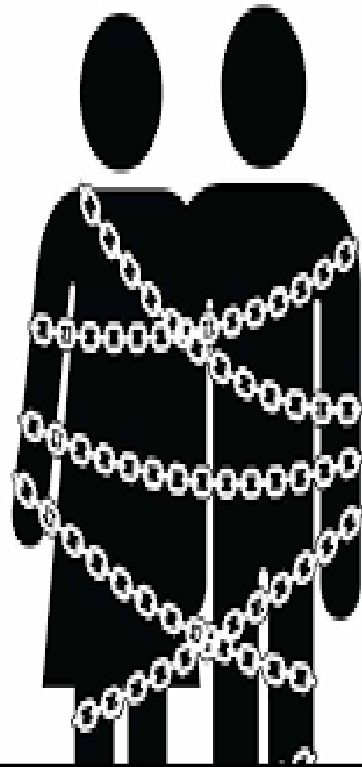
3. ازدواج اجباری یا تحمیلی: این گونه ازدواج می تواند ناشی از اجبار باشند. وجه مشترک این ازدواج بی میلی، بی احساسی، و دلسردی است یعنی زوج هیچ گونه دلیل فردی قابل قبولی برای آن ندارند. در چنین حالتی زوجین نه هیجان و انگیزه ای و نه دلیلی منطقی برای پذیرش و ادامه آن می یابند.

البته پسر م قصد ازدواج اجباری نداره
ولی به اون یک ربع از درآمد ناچیزش
خیلی احتیاج داره!

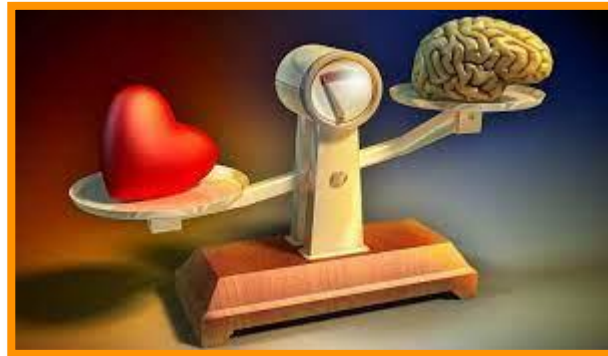


ژاپو

KHABAR ONLINE
خبرگزاری آنلاین
خبرگزاری تعلیمی ایران



4. ازدواج عقلانی- عاطفی: کشش های فطری، انگیزشی دل را به سوی طرف مقابل سوق می دهد و عقل و منطق نیز، با حساسگری های خود مهر تایید بر آن می زنند. این نوع ازدواج می تواند تامین کننده بهداشت روان ازدواج و خانواده باشد.





ازدواج هایی که شرایط بین زن و مرد همگون نباشند.

(a) سطح تحصیلات: اگر سطح تحصیلات مرد از زن کمتر باشد آسیب پذیر تر است.

(b) سن

(c) پایگاه اقتصادی- اجتماعی: همگون و هم کفو بودن بهترین ملاک و معیار است.

(d) نگرشی به هستی و عقاید و اعتقادات مذهبی- اجتماعی: وجود فاصله زیاد بین زن و شوهر

در این زمینه نه تنها آرامش طرفین را تهدید می کند بلکه در تربیت فرزندان نیز تاثیرات منفی دارد، زیرا فرزندان به شدت دچار تعارض، سردرگمی و اشکال در انتخاب راه و روش می شوند.

ازدواج هایی که شرایط بین زن و مرد همگون نباشند.

(e) ازدواج بدون میل و انگیزه های فیزیولوژیک: از لحاظ فطری و ساختار انگیزشی

یکی از علت های اصلی و اساسی ازدواج و تداوم زندگی است. افرادی که به نحوی

دچار مشکلات جنسی هستند و صرفاً برای خاطر حرف دیگران و یا دلایل دیگر

ازدواج می کنند خانواده های آسیب زا را پایه گذاری می کنند.





ازدواج هایی که شرایط بین زن و مرد همگون نباشند.

- (f) ازدواج با افراد بیماریا ازدواج بین بیماران: گاهی تلقی افراد از ازدواج به عنوان یک وسیله برای درمان است. بیماری های ژنتیکی و صعب العلاج نیز بدون مشاوره قبل از ازدواج از جمله عوامل تشکیل خانواده آسیب زا است.
- (g) احتمال اعتیاد: در صورتی که موفق به ترک مواد شود، لازم است تا یک سال از ازدواج خودداری کند. سوء ظن و بدبینی شدید، ناسازگاری با اطرافیان و خشم، افسردگی شدید و گوشه گیری، وسواس و انحرافات جنسی نیز باید در مشاوره های قبل از ازدواج مد نظر قرار گیرند.



ازدواج هایی که شرایط بین زن و مرد همگون نباشند.

(h) ازدواج های فAMILI که نوعی مشکلات ژنتیکی دارند: میزان وقوع ژن معیوب را

افزایش می دهد که در این زمینه انجام مشاوره های ژنتیک الزامی است.

(i) ازدواج با افرادی که نگرش های غلط در مورد ازدواج دارند. شامل:



1. نگرش منفی به جنس مخالف

2. ازدواج را صرفاً ادا تکلیف تلقی کردن

3. ازدواج را صرفاً به خاطر تولید مثل و بقای نسل

4. ازدواج شخصیت فرد را تغییر می دهد.

ازدواج هایی که شرایط بین زن و مرد همگون نباشند.

5. ازدواج فرد را به تمام آرزوهایش می رساند.

6. اساس ازدواج عشق است.

7. راهی برای فرار از مشکلات خانه پدری است.

8. باعث مسوولیت پذیری در شخص می شود.

9. ازدواج نوش داروی همه مشکلات است.

10. ازدواج ، شتری است که در خانه همه می خوابد و





ازدواج هایی که شرایط بین زن و مرد همگون نباشند.

(j) ازدواج با تفاوت های فاحش در نوع علائق و شدت هیجان خواهی: آرامش زن و

شوهر در کنار یکدیگر در محدوده علائق و شدت هیجان خواهی آن ها قابل لمس

است. در مواردی که بین زن و شوهر در این باره تفاهم ایجاد نشده باشد یکی باعث

رنج و آزار دیگری می شود.

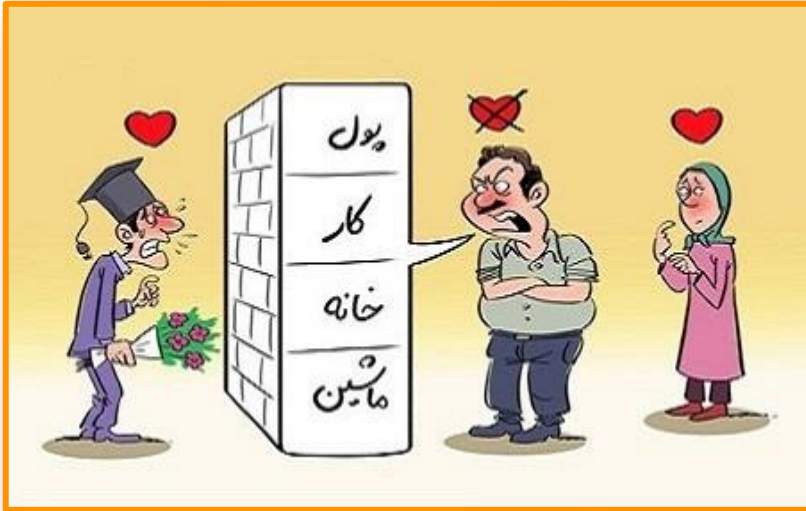
دلایل مثبت ازدواج

- ❖ مصاحبت و دوستی
- ❖ عشق و صمیمیت: صمیمیت شامل احساس نزدیکی، خودمان و محبت آمیز و شناخت عمیق دیگری است.
- ❖ شریک حمایت کننده
- ❖ بهبود روابط عاطفی و اجتماعی
- ❖ والد شدن
- ❖ توسعه خود



دلایل منفی ازدواج

- طغیان علیه والدین
- جستجوی استقلال
- درمان بیماری های روانی
- ازدواج فقط به خاطر دوست داشتن
- التیام یک ارتباط شکست خورده
- فشار خانواده و یا اجتماع
- ارضای غریزه طبیعی
- دلایل اقتصادی





زنگ خطرها و علایم هشداردهنده برای ازدواج اشتباه

<http://ealamat.life>

سازمان بهزیستی



علائم هشدار دهنده در ازدواج

- ❖ زوجین به فاصله کوتاهی از یک فقدان معنی دار با هم آشنا شوند و ازدواج کنند.
- ❖ آرزوی دور شدن از یک نفر در خانواده پدري عاملی برای ازدواج باشد.
- ❖ پیشینه همسران به طور معنا داری متفاوت باشد.
- ❖ زن و شوهر از جمع خواهر و برادری ناسازگار و خانواده آشفته بر خواسته باشند.
- ❖ زن و شوهر یا خیلی نزدیک و یا دور از خانوادهايشان سکونت داشته باشند.
- ❖ زن و شوهر به لحاظ مالی یا عاطفی به خانواده های خود وابسته باشند.
- ❖ ازدواج قبل از سن ۲۰ سالگی
- ❖ مدت آشنایی و یا نامزدی کم تر از شش ماه باشد و یا اینکه بیشتر از سه سال به طول انجامد.



علائم هشدار دهنده در ازدواج

- ❖ مراسم ازدواج بدون حضور خانواده یا دوستان فعلی انجام شود.
- ❖ زن، قبل از ازدواج حامله شود یا در خلال سال اول ازدواج حامله شود.
- ❖ همسران دوره کودکی یا نوجوانی خود را دوره ای ناشاد و نامطلوب محسوب کنند.
- ❖ همسران، رابطه ضعیفی با خواهر و برادران و یا والدین خود داشته باشند.

پیش بینی کننده های ازدواج مناسب

کیفیت ارتباط پیش از ازدواج شاخص فوق العاده ارزشمندی برای پیش بینی موفقیت ازدواج است.

- انتظارت واقع بینانه ای از چالش های ازدواج دارند.
- خوب ارتباط برقرار می کنند.
- تعارض ها را به صورت مناسب حل می کنند.
- احساس خوبی از شخصیت همسر خود دارند.
- بر سر ارزش های اخلاقی و مذهبی با یکدیگر توافق دارند.
- نقش برابر در روابط با هم دارند.



تصمیم گیری برای ازدواج

- ترس، دلهره از اشتباه کردن، ریسک کردن و تصمیم عجولانه در مورد ازدواج بسیار گران تمام می شود. بنابراین مهم است که افراد قبل از ازدواج تحت فشار نباشند و در آرامش تصمیم زندگی را انتخاب نمایند.



- ✓ زمانی که ارزش ها و اهداف زوجین مشترک است.
- ✓ ازدواج یک امر مقدس و پسندیده است.
- ✓ فکر نکنید که ازدواج شما را تغییر می دهد.
- ✓ بر اساس اصل تناسب، هر اندازه افراد از لحاظ شرایط مادی، فرهنگی و شخصیتی، تحصیلی با یکدیگر تناسب باشند ازدواج مناسب تری خواهند داشت.

- گسترش فرهنگ ثروت اندوزی (چشم و هم چشمی، مهریه و جهیزیه سنگین)
- آداب و رسوم غلط و دست و پا گیر برخی از خانواده ها
- گرایش دختران برای احراز موقعیت شغلی و توجه اشتغال در خارج از خانه
- آزاد بودن روابط دختران و پسران
- تغییر معیار های همسر گزینی و فاصله گرفتن از شکل سنتی



1. تحول خانواده: گذر از زندگی کشاورزی به مدرن، صنعتی و ارتباطات ساختارهای خانواده و اجتماع را دچار تغییر و تحول نموده است.

1. تغییرات کمی (کاهش اعضای خانواده)

2. تغییرات کیفی (شکست ساختارهای خانواده گذشته)

موانع فردی

➤ بالا رفتن سطح تحصیلات

➤ گسترش شهرنشینی

➤ تغییر معیار های ازدواج



موانع اقتصادی ازدواج مناسب



- بیکاری
- هزینه های بالای زندگی
- صورت معامله گرفتن ازدواج



سایر موانع ازدواج مناسب

- **رشد نایافتگی:** یعنی به رشد جسمی و روان شناختی رسیده باشد. (داشتن توانمندی رسیدن به استقلال، هویت یافتگی و صمیمیت)
- **وابستگی افراطی** به والدین و دوستان و ...
- **کمال گرایی افراطی**
- **نداشتن هدف روشن زندگی:** فرد به هویت درستی دست نیافته و ممکن است نتواند با مشکلات زندگی درست کنار بیاید.



محور های فرهنگی، فردی، اقتصادی افزایش ازدواج مناسب و آسان

1. ایجاد بینش در خانواده: سهل گرفتن مسایلی مانند جهیزیه و ..

2. ایجاد بینش در جوانان در جهت کاهش تقاضای مادی

3. کسب استقلال مالی در طول تحصیل

4. مشاوره ازدواج مناسب

5. جلوگیری از رشد نابهنجار و بی رویه قیمت مسکن

6. استفاده از آموزه های دینی

مزایای ازدواج مناسب

- سلامت جسم و روان

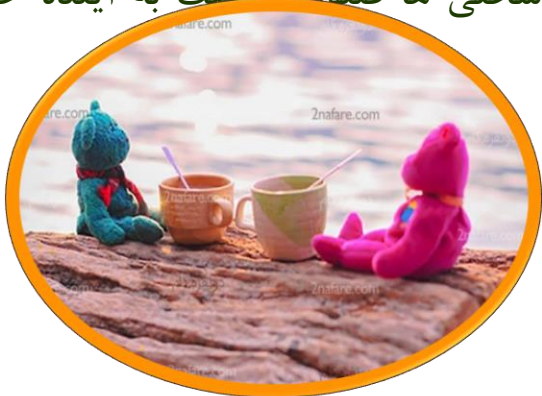
- افراد مجرد استرس بیشتر دارند.

- بسیاری از بیماری های جسمی منشا روانی دارد.

- آرامش: افراد در بحران ها تعادل خود را از دست نداده، در سختی ها صبور نیستند به آینده خوش بین و امیدوار باشند.

- پرورش فرزندان

- تکامل اخلاق و معنویت



- گسترش ارتباطات اجتماعی

- رشد اقتصادی

- تامین غرایز طبیعی



- نیاز به صمیمیت معنوی، زیبا شناختی، اجتماعی، عاطفی، روان شناختی و عقلانی



معیار های ازدواج مناسب

1. انتخاب خویش (شامل شناخت خود در تمام ابعاد روانی، اجتماعی، عاطفی، جسمانی و..)
2. اخلاق (صداقت، مسوولیت پذیری، وفاداری، اعتماد، احترام، مهربانی، دلسوزی، فروتنی، صبر، گذشت، نرم خویی، عفت و...)
3. ایمان: مؤثرترین عامل در ایجاد حس رضایت و امید به آینده و سازگاری با ناملایمات و دشواری های زندگی است.
4. سلامت جسمی و روانی (اختلال های روانی مانند اضطراب، افسردگی، وسواس و بررسی شود)
5. اصالت خانوادگی (زندگی با یک فرد نیست بلکه پیوند با یک خانواده است.
6. همسانی (سن، نژاد، فرهنگ، مذهب، طبقه اقتصادی، اجتماعی، شکل ظاهری)

معیار های ازدواج مناسب

7. دانش و آگاهی

8. تناسب شخصیتی

- گرمی و سردی عاطفی
- درون گرایی و برون گرایی
- حساسیت و زود رنجی

9. ارزش ها

- وفاداری
- پذیرش بدون قید و شرط
- احترام

مهارت های قیل از ازدواج

در درجه بندی معیارها، باید ارزش واقعی آنها را در نظر گرفت.

نیمه دیگر، ج ۱، ص ۵۵



نکند
خشت اول را
کج بگذاری!

معیار های ازدواج مناسب

9. ارزش ها

- وفاداری
- پذیرش بدون قید و شرط
- احترام
- ایثار و فداکاری

10. مهریه و مراسم ازدواج





نظریه همسانی همسری

- همسانی در فرهنگ
- همسانی در ویژگی های شخصیتی
- گرم مزاجی - سرد مزاجی، درونگرایی - برونگرایی، نظم - بی نظم،

نظریه ویلیام و کارلین گلسر

- ازدواج هایی بیشتر دوام دارند که زن و شوهر شباهت زیادی دارند. نیاز های اصلی انسان را به ۵ دسته بقاء، عشق، قدرت، آزادی و تفریح تقسیم کردند.

نظریه بی سامانی اجتماعی

- ازدواج مناسب زمانی رخ می دهد که جامعه بتواند اهداف مشخص فرهنگی و راه های وصول به آن ها را مشخص نماید، تا جامعه در حالتی متعادل و منسجم حفظ شود و تداوم یابد.



نظریه دلبستگی

• اصول نظریه دل بستگی:

- دل بستگی یک نیروی برانگیزاننده ذاتی است.
- دل بستگی ایمن مکمل خود مختاری است.
- دل بستگی پناهگاهی امن را برای افراد مهیا می سازد.
- دل بستگی اساس ایمنی را فراهم می سازد.
- در دسترس بودن و پاسخگو بودن روابط را می سازد.
- ترس و تردید نیازهای دل بستگی را فعال می سازد.





انواع دل‌بستگی

1. **دل بستگی ایمن:** افرادی که احساس اطمینان می کنند نسبت به افراد مضطرب تمایل بیشتری به جلب رضایت در برقراری ارتباطشان دارند.
2. **دل بستگی دوسوگرا:** افرادی که با کنار آمدن با خودشان دچار مشکل هستند. آن ها تمایل به نزدیکی وابستگی دارند ولی به معنای صمیمی شدن آن ها نیست.
3. **دل بستگی نا ایمن:** این افراد به سختی به خودشان اجازه می دهند که کسی به آنها وابسته شود.



نظریه تبادل اجتماعی

- وقتی دو نفر با هم در تعامل هستند، مبادله پاداش و تنبیه بین آنها انجام می شود.
- نظریه ایماگو تراپی: واژه ایماگو معادل لاتین تصویر مجسمه سازی است. شیوه ای از زوج درمانی است که مداخلات رفتاری، عاطفی و شناختی را جهت تسهیل درک و تغییر درونی دو نفر به کار می گیرد.

• پنج نوع گفتگو به منظور رسیدن به اهداف ویژه هست:

1. تصویر سازی دوباره همسر

2. درخواست تغییر رفتار

3. مهار کردن

4. عشق مجدد

5. بینش مجدد





پیش نهاد ها و توصیه هایی در راستای ازدواج مناسب

1. ازدواج را آسان و به دور از تجملات شروع کنید.
2. اگر پدر و مادر سختگیری کنند از مشاور خانواده کمک بگیرید.
3. تلاش برای رسیدن به خودآگاهی، نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید.
4. در انتخاب همسر پس از بررسی در صورت همسانی بیش از ۵۰ درصد به احتمال بیشتری ازدواج مناسب را تجربه خواهد کرد.
5. از ازدواج تحمیلی خودداری کنید.



پیش نهاد ها و توصیه هایی در راستای ازدواج مناسب

6. هر دو فرد قبل از ازدواج باید به درجه بالایی از آگاهی، شناخت و در حد امکان پختگی رسیده باشند.
7. سازش عجولانه و نپخته را با تفاهم اشتباه نگیریم.
8. در انتخاب از خانواده نظر خواهی کنیم.
9. برای شناخت همسر از هر دو روش مستقیم و غیر مستقیم استفاده نمایم و قبل از خواستگاری، به طور مستقیم از طریق مشاهده و گفت و شنود، از او شناخت پیدا کنید.



پیش نهاد ها و توصیه هایی در راستای ازدواج مناسب

10. ازدواج چگونه رفتار کردن، چگونه احترام گذاشتن و چگونه توجه نمودن است.
11. اگر در انتخاب همسر متوجه اشتباه شدید بلافاصله در انتخاب خود تجدید نظر کنید.
12. خوشبختی از آن کسی است که در پی خوشبختی دیگران باشد.
13. مطمئن شوید که چه می خواهید؟ یگویید بله یا نه اگر مطمئن نیستید بگویید باید در موردش فکر کنم.



پیش نهاد ها و توصیه هایی در راستای ازدواج مناسب

14. اگر فرد مناسبی پیدا کردید ابتدا به دنبال ایجاد رابطه ای سالم، عقلانی و احترام آمیز باشید.

15. وضعیت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی خانواده فرد مقابل را در نظر بگیرید.

16. فرمول ازدواج = پسند اولیه + جور بودن + علاقه خاص



ازدواج مناسب و آسان از دیدگاه اسلام

- ازدواج مناسب نخستین سنگ بنای تشکیل خانواده و بالطبع، جامعه و اجتماع است و میزان اندیشه و تدبیر در آن در میزان پیشرفت یا انحطاط و صعود یا سقوط جامعه تاثیر دارد. ازدواج دارای آثار و نتایج بسیاری است.
- از این رو اسلام به عنوان یک مکتب آسمانی آن را نه تنها کاری محبوب و مقدس دانسته، بلکه جوانان را مؤکداً بدان توصیه کرده است.

یک ازدواج عالی چیزی نیست که اتفاق بیافتد، چیزیه که باید بسازیش



خسته نباشید
از توجه شما سپاسگزارم

