

از دواح سالم در جوانان

گروه سلامت جمعیت خانواده و مدارس
معاونت بهداشت آبادان



از دواج سالم در جوانان



گرد آورندگان: بلقیس افکانه - سعیده امیری
طراح و صفحه آرا: مجید گندم کار
منابع:

دانشتني هاي ازدواج سالم پائيز ۹۵ (تهيه و تدوين : رامين تبراىي - احمد مبلغي - فاضل حسامي)
راهنمای آموزشی ازدواج سالم در جوانان (تالیف اداره سلامت جوانان وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ۱۳۹۵)



گروه سلامت جمعیت خانواده و مدارس
معاونت بهداشت آبادان
اردیبهشت ۹۶

اهمیت ازدواج

ازدواج تنها راه مطمئن و مشروع برای بقا و تربیت نسل صالح و شکل گیری جامعه سالم است و با ارضای مشروع غریزه جنسی از مسیری سالم و پاک، مانع گسترش فساد در اجتماع بوده و از این نظر نقش مهم را در سلامت و امنیت جامعه ایفا می کند.



اثرات مثبت ازدواج

- افزایش مسئولیت پذیری
- تکامل اجتماعی و معنوی
- ادامه نسل
- ارتقا سلامت روان جامعه
- کاهش رفتار مخاطره آمیز
- افزایش احساس امنیت در افراد
- ایجاد آرامش



شناخت‌های ضروری پیش از ازدواج

- ♥ شناخت ظاهر خود
- ♥ شناخت احساسات و عواطف خود
- ♥ شناخت نسبت به وضعیت خلقی و خوی خود
- ♥ شناخت نسبت به میزان مسئولیت‌پذیری خود
- ♥ شناخت نحوه ارتباط خود با سایرین
- ♥ شناخت علایق و سلیقه‌های خود
- ♥ آگاهی از توانایی‌ها و استعدادهای خود
- ♥ آگاهی از ارزش و فرهنگ شخصی خود
- ♥ شناخت حساسیت‌ها و نقاط ضعف و قوت خود

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 زنشویی آرام‌تری خواهید داشت.

شناخت تفاوت های زن و مرد

مردان	زنان
کلی نگر	جزئی نگر
تمایل به خلوت در هنگام تنش	تمایل به گفتگو در هنگام تنش
برتری از لحاظ کیفیت و کمیت کلامی	لطافت در سخن گفتن
مهارت کمتر در ارتباط غیر کلامی	توانایی در ارتباط غیر کلامی
نگاه منطقی به عشق و طفره رفتن از کلمات عاشقانه	ابراز عشق با بیان کلمات

قبول و درک تفاوت های زن و مرد به پذیرش رفتارهای متقابل کمک می کند.



نشانه های عدم آمادگی فرد برای ازدواج

۱. عدم پذیرش مسئولیت در قبال دیگران
۲. عدم توانایی در برقراری یک ارتباط منطقی با اطرفیان
۳. وابستگی شدید عاطفی به والدین
۴. عدم توانایی در نگهداری و مدیریت دارایی خود
۵. عدم توانایی در کنترل خشم و تنفر
۶. عدم توانایی در گوش دادن به دیگران
۷. سرگردانی، عدم تثبیت و تغییر مکرر در عقاید و باورهای خود



۸. فقدان توانایی ابراز وجود
۹. ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب و ...
۱۰. عدم پذیرش نقاط ضعف
۱۱. عدم وجود روحیه انتقاد پذیری
۱۲. عدم روحیه رازداری و هیجان مدارانه رفتار کردن
۱۳. رفیق باز بودن
۱۴. عدم ارتباط مناسب با خانواده خود
۱۵. وارد نمودن مشکلات کاری به محیط خانواده

انگیزه های نا مناسب برای ازدواج

۱. ازدواج با انگیزه دستیابی به ثروت
۲. ازدواج با انگیزه های منفعت گرایانه (مثلاً دریافت تابعیت کشور دیگر و ...)
۳. ازدواج اجباری
۴. ازدواج صرفاً به خاطر مصالح والدین یا بستگان فرد مقابل
۵. ازدواج برای فرار از مشکلات خانوادگی
۶. ازدواج از روی ترحم و دلسوزی
۷. پذیرش ازدواج به خاطر تهدید فرد مقابل
۸. ازدواج مصلحتی
۹. ازدواج با انگیزه درمان افسردگی و اختلالات (اعتیاد و ...)
۱۰. ازدواج برای جبران شکست های عشقی
۱۱. ازدواج عجولانه به دلیل ترس از دست دادن موقعیت مناسب در آینده



چند اشتباه در فرایند آشنایی





سئوالات کافی نمی پرسیم چون فکر می کنیم

●●● پرسیدن سؤال جنبه های عاشقانه ی ارتباط را مخدوش می سازد

●●● نمی خواهیم جواب سؤال های خود را بدانیم

●●● می ترسیم متقابلاً از ما همان سئوالات پرسیده شود

... نشانه های هشدار دهنده ...

... مشکلات بالقوه را نادیده می گیریم .

... مسایل را که اهمیت جلوه می دهیم مثلا :

▶ آنقدرها هم خشمگین نیست

▶ آنقدرها هم مواد مصرف نمی کند

... کارهای او را توجیه می کنیم

▶ کودک بدی داشته به همین خاطر زود عصبانی می شود

▶ چون استرس کاری زیادی دارد فعلا کمی مواد مصرف می کند

کارهای او را منطقی جلوه می دهیم

او واقعا باهوش است، حیف است که به کارهای نامناسب پردازد

اگر کار نمی کند، در عوض بسیار مطالعه می کند

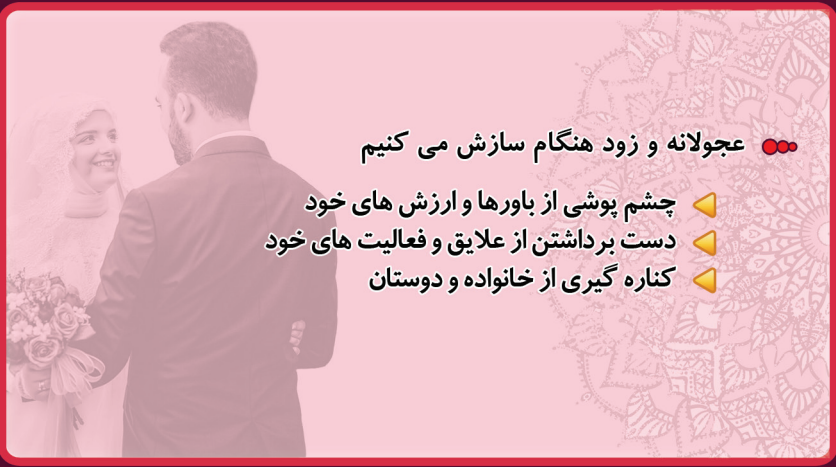
او مرد است و مردها بطور طبیعی خیلی به زن های دیگر نگاه می کنند

مشکلات و مسایل را انکار می کنیم

هیچ کس تا به حال همانند او، مرا دوست نداشته است

چه کسی گفته که او خیلی عصبانی است

او معتاد نیست فقط بعضی وقت ها به طور تفریحی مواد مصرف می کند



عجولانه و زود هنگام سازش می کنیم

- چشم پوشی از باورها و ارزش های خود ▶
- دست برداشتن از علایق و فعالیت های خود ▶
- کناره گیری از خانواده و دوستان ▶



معیارهای انتخاب همسر



معیارهای اصلی

- ✓ سلامت دینی
- ✓ سلامت عقلی
- ✓ سلامت روان
- ✓ سلامت اخلاقی
- ✓ اصالت خانوادگی

معیارهای فرعی

- وضعیت اقتصادی
- وضعیت مذهبی و دینداری
- گرایش های سیاسی
- سطح تحصیلات
- فاصله سنی همسران

- زیبایی ظاهری
- همسان همسری (هم کفو بودن)
- سطح هوش و شناختی
- سلامتی جسمانی
- وضعیت اجتماعی و فرهنگی
- وضعیت قومی و نژادی

آگاهی از مهارت‌های ویژه زندگی که برای توانمندسازی و سازگاری زوجین ضروری است

مهارت ارتباط صمیمانه

مهارت همدلی با همسر

مهارت دستیابی به تفاهم و حل تعارض

خلاقیت

همکاری

احترام گذاشتن به ارزشهای دینی