

ازدواج سالم و آسان در جوانان

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
سلامت خانواده، جمعیت و مدارس



اهمیت ازدواج

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



موانع ترویج ازدواج

موانعی که ازدواج را به تاخیر می اندازد.

□ موانع اقتصادی و تنگدستی

□ موانع اجتماعی (مثلا مهریه سنگین و...)

□ تشریفات زاید

□ تجمل گرایی در جهیزیه

□ موانع شخصی (ادامه تحصیل و...)



موانع ترویج ازدواج

❑ کسب مدرک برای افزایش شانس ازدواج

❑ خدمت سربازی

❑ مسکن

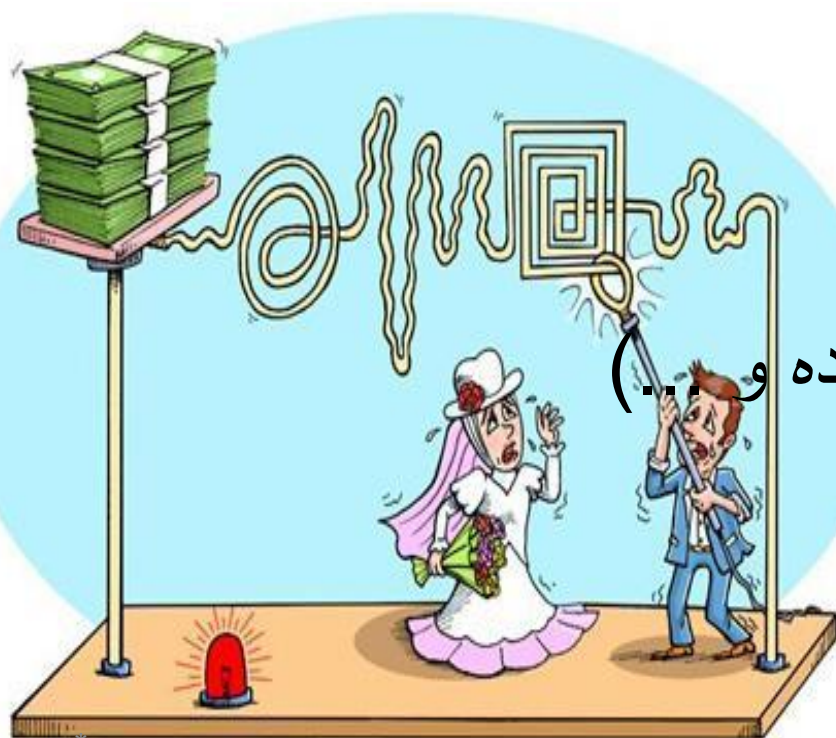
❑ فقدان اشتغال

❑ موانع عاطفی (ترس از سکونت

در شهر دیگر، دور شدن از خانواده و ...)

❑ موانع شناختی (بدبینی نسبت به

جنس مخالف و ...)



اثرات مثبت ازدواج

❖ افزایش مسئولیت پذیری

❖ تکامل اجتماعی و معنوی

❖ ادامه نسل

❖ کاهش رفتار مخاطره آمیز

❖ ارتقاء سلامت روان جامعه

❖ افزایش احساس امنیت در افراد

❖ ایجاد آرامش

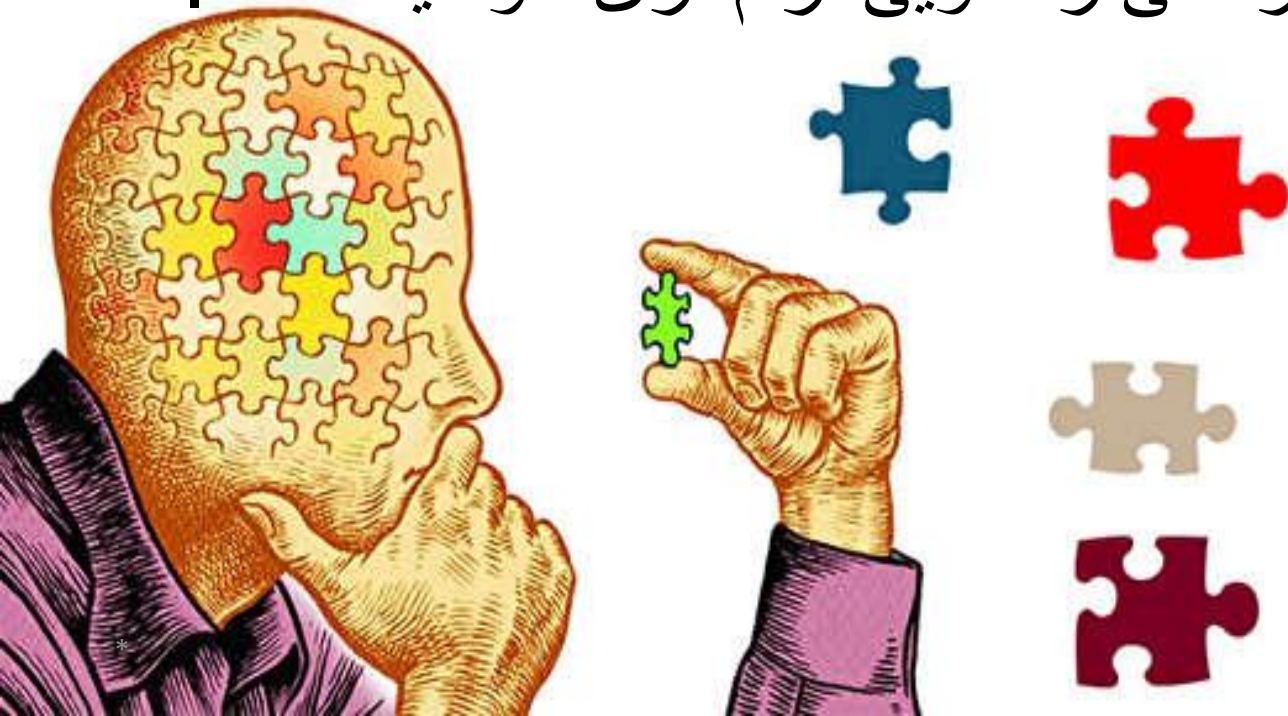


شناخت های ضروری پیش از ازدواج

- شناخت ظاهر خود
- شناخت احساسات و عواطف خود
- شناخت نسبت به وضعیت خلق و خوی خود
- شناخت نسبت به میزان مسئولیت پذیری خود
- شناخت حساسیت ها و نقاط ضعف و قوت خود
- شناخت نحوه ارتباط خود با سایرین
- شناخت علایق و سلیقه های خود
- آگاهی از توانایی ها و استعداد های خود
- آگاهی از ارزش ها و فرهنگ شخصی خود

شناخت های ضروری پیش از ازدواج

شناسایی ویژگی های خود به ما کمک می کند تا نقاط منفی شخصیتی و رفتاری خود را اصلاح کنیم و همسر مناسب با خودمان را انتخاب کنیم. بنابراین هر اندازه که به شناخت خویش نایل شوید، زندگی زناشویی آرام تری خواهید داشت.



شناخت تفاوت های زن و مرد

مردان	زنان
کلی نگر	جزیی نگر
تمایل به خلوت در هنگام تنش	تمایل به گفت و گو در هنگام تنش
برتری از لحاظ کیفیت و کمیت کلامی	لطفات 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.

باورهای نادرست درباره عشق و ازدواج



باورهای نادرست درباره ازدواج

- ❖ باور به اینکه ازدواج خوب یعنی خوشبختی کامل
- ❖ ارتباط کامل
- ❖ تلاش بیشتر
- ❖ عشق کافی است
- ❖ همزیستی
- ❖ انتخاب باید آسان باشد
- ❖ همه آدم ها ازدواج می کنند
- پس من هم

باورهای نادرست درباره ازدواج

- ❖ برای هر فرد فقط یک همسر مناسب خلق شده
- ❖ باورهای کمال گرایانه یا ایده آل گرایی در انتخاب همسر
- ❖ باور به عشق شدید جبران کننده همه موانع است.



نشانه های عدم آمادگی فرد برای ازدواج

- ☹️ عدم پذیرش مسئولیت در قبال دیگران
- ☹️ عدم توانایی در برقراری یک ارتباط منطقی با اطرافیان
- ☹️ وابستگی شدید عاطفی به والدین
- ☹️ عدم توانایی در نگهداری و مدیریت دارایی خود
- ☹️ عدم توانایی در کنترل خشم و تنفر
- ☹️ عدم توانایی در گوش دادن به دیگران
- ☹️ سرگردانی، عدم تثبیت و تغییر مکرر در عقاید و باورهای خود

نشانه های عدم آمادگی فرد برای ازدواج

☹ فقدان توانایی ابراز وجود

☹ ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و ...

☹ عدم پذیرش نقاط ضعف

☹ عدم وجود روحیه انتقاد پذیری

☹ عدم روحیه رازداری و هیجان مدارانه رفتار کردن

☹ رفیق باز بودن

☹ عدم ارتباط مناسب با خانواده خود

☹ وارد نمودن مشکلات کاری به محیط خانواده

انگیزه های نامناسب برای ازدواج

- ازدواج با انگیزه دستیابی به ثروت
- ازدواج با اندیشه منفعت گرایانه (مثلا دریافت تابعیت کشور دیگر و...)
- ازدواج اجباری
- ازدواج صرفا به خاطر مصالح والدین با بستگان فرد مقابل
- ازدواج برای فرار از مشکلات زندگی
- ازدواج از روی ترحم و دلسوزی

انگیزه های نامناسب برای ازدواج

- ازدواج به منظور دستیابی به امتیازات (همسر دکتر یا مهندس شده و...)
- پذیرش ازدواج به خاطر تهدید فرد مقابل
- ازدواج مصلحتی
- ازدواج با انگیزه درمان افسردگی و اختلالات (اعتیاد و...)
- ازدواج برای جبران شکست های عشقی
- ازدواج عجولانه به دلیل ترس از دست دادن موقعیت مناسب در آینده
- ازدواج از روی ترس و فشار
- ازدواج با انگیزه اصلاح فرد مقابل

باور های نا مناسب برای انتخاب همسر

- انتخاب بر اساس باور به قسمت و تقدیر
- انتخاب بر اساس باور به بخت خوب فقط بخت نخست
- انتخاب از روی ترس و عقوبت
- انتخاب بر اساس استخاره



سن مناسب ازدواج

سنی است که زوجین به بلوغ جنسی، شناختی و اجتماعی یا عاطفی رسیده باشند.



چند اشتباه در فرایند آشنایی

- سوالات کافی نمی پرسیم چون فکر می کنیم
- پرسیدن سوال جنبه های عاشقانه ارتباط را مخدوش می کند.
- نمی خواهیم جواب سوالات خود را بدانیم.
- می ترسیم متقابلا از ما همنان سوالات پرسیده شود.



نشانه های هشدار دهنده

کارهای او را منطقی جلوه می دهیم:

- او واقعا با هوش است، حیف که به کارهای نامناسب پردازد.
- اگر کار نمی کند، در عوض بسیار مطالعه می کند.
- او مرد است و مردها به طور طبیعی خیلی به زن های دیگر نگاه می کنند.

نشانه های هشدار دهنده

❑ مشکلات بالقوه را نادیده می گیریم.

❑ مسایل را کم اهمیت جلوه می دهیم مثلا:

❑ آن قدرها خشمگین نیست.

❑ آن قدر ها مواد مصرف نمی کند.

❑ کارهای او را توجیه می کنیم.

👉 کودکی بدی داشته به همین خاطر زود عصبانی می شود.

👉 چون استرس زیادی دارد فعلا کمی مواد مصرف می کند.

نشانه های هشدار دهنده

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.

نشانه های هشدار دهنده

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

- زیبایی ظاهری
- همسان همسری (هم کفو بودن)
- سطح هوشی و شناختی
- سلامت جسمانی
- وضعیت اجتماعی و فرهنگی
- وضعیت قومی و نژادی
- وضعیت اقتصادی
- وضعیت مذهبی و دینداری

تحقیق درباره فرد مقابل

• منابع تحقیق

- دوستان
- آشنایان
- همکاران
- اقوام نزدیک
- بستگان
- همسایگان (کسبه محل، اهالی مسجد و...)



ویژگی افراد تحقیق کننده

- خیر خواه
- دارای رفتار صادقانه
- مسامحه گر نباشد (دیگران او را به راحتی تحت تاثیر قرار ندهند)
- دارای رفتار صادقانه
- بتواند ارتباط خوبی برقرار کند.



آگاهی از مهارت های ویژه زندگی که برای توانمند سازی و سازگاری زوجیت ضروری است

مهارت ارتباط صمیمانه

مهارت همدلی با همسر

مهارت دستیابی به تفاهم و حل تعارض

خلاقیت

همکاری احترام گذاشتن به ارزش های دینی

صلى الله عليه وآله وسلم

پیامبر اکرم

خَيْرُ النِّكَاحِ أَيْسَرُهُ

بهترین ازدواج آسان‌ترین آن است.

نهج الفصاحه حدیث ۱۵۰۷

1-7 مرداد ماه هفته ملی

ازدواج

