



دانشکده علوم پزشکی اسدآباد



ازدواج ! انتخاب یا تقدیر

سوره روم - آیه : ۲۹

« و یکی از نشانه های لطف الهی این است که برای شما از جنس خودتان، جفتی (همسری) آفرید که در کنارش آرامش یابید و با هم انس گیرید و میان شما مودت و مهربانی قرار داد. به یقین در این (نعمت) برای مردمی که می اندیشند نشانه هایی است. »

تهیه کننده : خاتم سارا رضائی اصل
« کارشناس ارشد روانشناسی بالینی »

اداره مشاوره مبتنی بر سبک
زندگی ایرانی - اسلامی

اسفندماه ۱۴۰۳

چرا ازدواج؟

ازدواج تنها راه مشروع و سالم تشکیل خانواده است و انتخاب همسر از مهمترین تصمیمات زندگی انسان می باشد. تشکیل خانواده سالم، متعادل و پایدار مانند هر امر مهمی نیازمند تلاش و تفکر منطقی است.
ازدواج پاسخی است به نیازهای جسمی، روانی و جنسی .
مانند:

نیاز به والد شدن و بقای نسل	نیاز به رشد، تکامل و خود شکوفایی
نیاز به استقلال	نیاز به آرامش و امنیت
نیاز به عشق و صمیمیت	نیاز به حمایت و تکیه گاه
نیاز به همدلی و هم صحبت	نیاز به پذیرش و مقبولیت اجتماعی

کسب آگاهی و توانمندی در این زمینه، لازمه انتخاب درست و در نهایت موفقیت در ازدواج است.

سن مناسب برای ازدواج

بهار ازدواج دوران جوانی است که فرد با شور و نشاط خاصی روبرو است و آمادگی ساختن فردای بهتری را برای خود و خانواده اش دارد. نمی توان ازدواج را محدود به سن خاصی دانست اما معمولاً رسیدن به بلوغ جنسی، اجتماعی و اقتصادی برای ازدواج ضرورت دارد. در ازدواج زودهنگام فرد حداقل به یکی از شرایط بلوغ جنسی، شناختی یا اجتماعی دست نیافته و آمادگی برای پذیرش تعهدات ازدواج را ندارد. در ازدواج دیر هنگام نیز علی رغم اینکه فرد از ثبات عاطفی بیشتر برخوردار است اما ممکن است پذیرش بار مسئولیت زندگی مشترک برایش غیر قابل تحمل باشد.

فواید ازدواج بهنگام

افرادی که ازدواج مناسب و بهنگام دارند :
 دوستی و مهربانی بیشتری بین آن ها جاری است.
 از طول عمر بیشتری برخوردارند.
 شادترند و ارتباطات اجتماعی مناسب تری برقرار می کنند.
 از سلامت اجتماعی، معنوی، جسمی و روانی بیشتری برخوردارند.
 احساس امنیت اجتماعی بیشتری دارند.
 مسئولیت پذیرترند و تلاش بیشتری برای کسب درآمد و بهبود وضعیت اقتصادی دارند.

موانع ازدواج

🔥 ترس از فقر و تنگدستی به علت معیارهای متوقعانه

🔥 در نظر گرفتن مهریه های سنگین به عنوان ضامن
پایداری ازدواج و عدم اطمینان به سلامت دینی، اخلاقی و روانی مرد

🔥 وجود تشریفات نابجا که گاه از مخارج چندین سال زندگی بیشتر است.

🔥 تجمل گرایی در جهیزیه و تهیه بالاترین امکانات رفاهی

🔥 طرح موضوع ادامه تحصیل به عنوان بهانه ای برای به تاخیر انداختن ازدواج

🔥 تصور دست یابی به موقعیت ازدواج بهتر با کسب مدرک تحصیلی بالاتر

🔥 خدمت سربازی، در صورت مهیا بودن سایر شرایط ازدواج

🔥 الزام به داشتن منزل شخصی و مستقل در مناطق مرفه نشین و خودداری از سکونت در منازل کوچک و یا منزل والدین علی رغم سازگاری آن ها

🔥 انتظار اشتغال در کسب و کارهای آزاد با درآمد بالا یا مشاغل اداری و دولتی و قلمداد نمودن مشاغل عمومی تر به عنوان عامل سرشکستگی

🔥 موانع عاطفی همچون ترس از سکونت در شهر دیگر و دور شدن از خانواده که برای برخی دختران دشوار است.

🔥 موانع شناختی مانند بدبینی نسبت به جنس مخالف، ترس از دست دادن آزادی های فردی دوران مجردی و بر هم خوردن برنامه های زندگی و...



۱- خودشناسی

افرادی که شناخت اندک نسبت به خود دارند، نقاط ضعف خود را نمی شناسند و به علت عدم درمان خصوصیات نامناسب خودشان آماده ازدواج نیستند و هرگز نمی توانند فرد متناسب با خود را شناسایی نمایند.



۲- کسب شناخت درباره نقش خود و همسر

شناخت نقش واقعی هریک از دو جنس به تعدیل رفتار در زندگی مشترک کمک می کند و مانع از ایجاد انتظارات نامناسب می شود. بخشی از نقش ها را قانون و شرع تعیین کرده اما قوانین نمی تواند همه مرزها را تعیین کنند و اخلاق باید محور زندگی مشترک قرار بگیرد.

۳- شناخت کامل نسبت به مسأله ازدواج

بدون دستیابی به این شناخت، نخستین گام ها برای همسریابی و هدف از تشکیل زندگی مشترک مبهم خواهد بود. گاهی در فرد انتظاراتی بیش از اندازه نسبت به این مسأله شکل می گیرد که موجب توقعات نابجا و سوء استفاده از دیگری می شود و گاهی نیز با یک انتظار ناقص و ناکارآمد روبرو خواهد بود که ممکن است هدف از ازدواج را صرفاً در ارضای غریزه جنسی خود و دیگری بداند.

معیارهای اصلی: داشتن این معیارها برای پاسخ مثبت به پیشنهاد ازدواج ضروری هستند که عبارتند:

❖ **سلامت دینی:** عامل بودن به ارکان دین مثل انجام واجبات و ترک محرمات به عنوان حد نصاب دینداری
❖ **سلامت عقلی:** وجود توان عقلی متناسب و همگون میان همسران برای درک مسائل عمومی زندگی و رفتار سازگاران
❖ **سلامت روانی:** عدم ابتلا به بیماری های روانی مانند افسردگی، وسواس اجباری، بدبینی، سوء ظن شدید و بی مورد و...
❖ **سلامت اخلاقی:** عدم وجود رفتارهایی مانند لجابت، تکبر، بی ادبی، بی وفایی، کینه توزی، سوء ظن و کم ظرفیتی بعنوان نمونه هایی از بد اخلاقی در طرف مقابل
❖ **اصالت خانوادگی:** در نظر گرفتن سجایای اخلاقی، اصالت، نجابت، پاکی و تدین به عنوان شرافت خانوادگی نه شهرت، ثروت و موقعیت اجتماعی خانواده؛ چراکه ازدواج با یک فرد مساوی است با پیوند با یک خانواده و فامیل و ایجاد یک نسل!

معیارهای فرعی: این معیارها جزء اصول نیستند و افراد برحسب معیارهای خودشان ممکن است برخی از آن ها را پذیرفته و در صورت توانمندیشان هیچ مشکل اساسی برای زندگی مشترکشان پیش نیاید.

معیار های فرعی انتخاب همسر

همسان همسری (شبیه بودن، هم کتو بودن)	زیبایی ظاهری
سلامت جسمانی	سطح هوشی
وضعیت قومی و نژادی	وضعیت اجتماعی و فرهنگی
گرایش های سیاسی	وضعیت اقتصادی
فاصله سنی	سطح تحصیلات

۱- این شخص تنها فردی است که می توان با او ازدواج کرد: پیش از ازدواج باید ضمن رعایت ملاحظات خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی و مذهبی، درباره همه افراد مدنظر بررسی کرد.

۲. پس از ازدواج می توان شخصیت همسر را تغییر داد: تغییردادن شخصیت و رفتار همسر تقریباً غیرممکن است و تنها نتیجه این تلاش ایجاد اضطراب در زوجین است.

۳. ازدواج مشکلات مالی را خود به خود حل و فصل خواهد کرد: برای جلوگیری از مشکلات ناشی از مسائل مالی بهتر است زوجین در آستانه ازدواج، برنامه مدونی برای مدیریت مالی زندگی خود، طراحی و اجرا کنند.

۴. ازدواج یعنی خوشبختی کامل: برخی معتقدند که در زندگی مشترک همه خواسته هایشان برآورده خواهد شد و کوچکترین اختلاف فکر و عقیده ای نخواهند داشت در حالی که این اختلاف ها وجود دارد و زوجین باید راه حل آن ها را بدانند.

افراد که ازدواج یا آن ها به احتمال زیاد ناموفق خواهد بود

فردی که:

❖ اختلالات روانی و شخصیتی دارد.

❖ اعتیاد

❖ ناتوانی در کنترل خشم و ناتوانی در حل مسائل

❖ دروغگویی مکرر بدون شرمگین بودن

❖ مسئولیت گریزی و وعده و وعید دادن

❖ بی ثباتی در نگرش، هیجان و رفتار

❖ هنوز درگیر رابطه فکری و عاطفی با فرد دیگری است.

❖ تفاوت سنی بسیار زیاد با طرف مقابل دارد.

❖ بینش درستی از ازدواج ندارد.

مشاوره ازدواج

مشاوره ازدواج برنامه ای است که مشاور با استفاده از برخی پرسشنامه ها و مصاحبه ها میزان تناسب یا عدم تناسب طرفین را مورد سنجش قرار می دهد و مشکلات درونی، رفتاری، اختلالات بالینی یا شخصیتی را که هر یک از افراد با آن رو برو هستند شناسایی و اصلاح و درمان آن را گوشزد می نماید. همچنین مشکلاتی را که زوجین (با در نظر گرفتن ویژگی های طرفین) پس از ازدواج با آن روبرو خواهند بود یادآور می شود و نهایتاً دو طرف را به ازدواج، عدم ازدواج یا ازدواج مشروط به درمان و آموزش خاص راهنمایی می کند.