

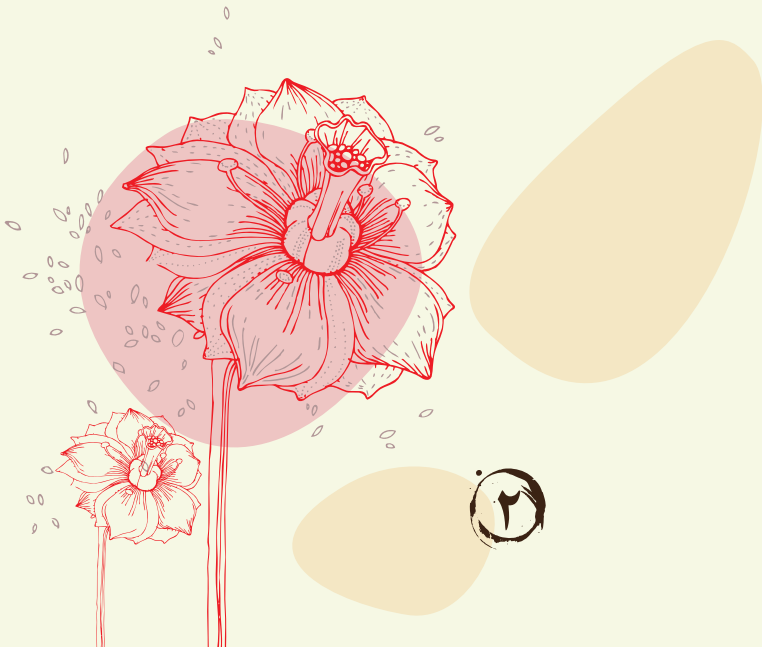
## فواید ازدواج به هنگام :

۱- یکی از سپرهای قوی و محکم در برابر لغزش ها و وسوسه های مهلک و یا به تعبیری دیگر راه تقویت ایمان و حفظ عفت ، ازدواج است.

در دوران نوجوانی و جوانی شخص با کشمکش های کاملا متضاد روبرو است، از یک طرف جاذبه های فطری و معنویات او را به سوی کمال و پیشرفت سوق می دهد، از طرف دیگر 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 طغیان های جنسی برای نسل جوان است، البته همت والدین و کمک آنها در حل مشکل بی حساب نیست.

## ۲- استفاده مفید از دوران بانشاط جوانی

بهار ازدواج، دوران جوانی است. در این دوران، شور و نشاط مخصوصی بر انسان حاکم می باشد. این فرصت البته با شرایط و زمینه های خودش، راهی است که شخص می تواند از آن نهایت فایده و لذت را احساس کند و شور و صفا در این سنین بیشتر به چشم می خورد. والدین باید زمینه رشد را در فرزندانشان ایجاد کنند و برای فراهم شدن موقعیت ازدواج فرزندان و دوری از گناه و معصیت آنها، خود را مسئول بدانند و برنامه ای سنجیده برای اولاد خود داشته باشند و از غفلت و بی توجهی پرهیز کنند که بی خیالی و بی تدبیری اثرات منفی و سوئی را در پی خواهد داشت.



## معیارهای یک ازدواج موفق چیست؟

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 ویژگی های ظاهری، سنی، تحصیلی، فرهنگی، تربیتی و اعتقادی از موارد اساسی در انتخاب همسر است.

## 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 را توصیه نموده است. ازدواج به زن و مرد آرامش می بخشد و آنان را از انحراف و رفتارهای جنسی پرخطر و غیر اخلاقی باز می دارد.

## در چه سنی باید ازدواج کرد؟

برای ازدواج علاوه بر نیاز به رشد جسمی و جنسی، رشد روانی و اجتماعی نیز مورد نیاز است. در اواخر دوره نوجوانی رشد جنسی تقریباً 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.



## پیشنهاد ازدواج را چگونه مطرح کنیم :

پیشنهاد ازدواج دادن بی شک یکی از مهمترین و بزرگترین گام هایی می باشد که تا به حال برداشته اید. شما خواهان آن هستید که در آن لحظه همه چیز عالی و به بهترین نحو پیش رود و از آن مهم تر که می خواهید پاسخ وی مثبت باشد! این نکات را هنگام دادن پیشنهاد ازدواج مد نظر قرار دهید تا شانس موفقیت شما افزایش یابد.

مطمئن گردید که فرد مناسبی را برگزیده اید اما حقیقت امر آن است که ازدواج چیزی نیست که بخواهید بخاطر انگیزه های آنی وارد آن گردید. ممکن است شما دیوانه وار همدیگر را دوست داشته باشید اما اگر همسران خواهان فرزند باشد اما شما نه، ازدواج شما قطعاً زیاد دوام نخواهد آورد و یا آنکه ارزش های شما با ارزش های همسران متفاوت باشد. اگر در مورد فردی که می خواهید با وی ازدواج کنید تردید دارید، بهتر است بیشتر درباره آن بیاندیشید.

## مطمئن شوید هر دوی شما آمادگی دارید:

پیش از آنکه پیشنهاد ازدواج دهید درباره آن که در زندگی به دنبال چه اهدافی می باشید، حتی اهداف ۵۰ سال آینده خود با یکدیگر صحبت کنید. هر چه بیشتر با یکدیگر در مورد آن چه برای شما حائز اهمیت میباشد گفتگو کنید، بیشتر متوجه آن می گردید که آیا با یکدیگر تفاهم و سازگاری دارید یا خیر. از پدر و مادر وی اجازه بگیرید:

شما ابتدا باید بدانید که آیا اگر پیش از ازدواج با پدر و مادر وی مشورت کرده و اجازه بخواهید، آنها را خوشنود می سازد یا خیر. این نکته شاید عجیب بنظر آید اما شما که نمی خواهید پدر زن و مادر همسر آینده خود را برنجانید؟ این عمل برای آنکه دلشان را بدست بیاورید بسیار موثر خواهد بود.

## مزایای ازدواج سالم برای اجتماع:

زمانی که در جامعه درصد افرادی که در یک ازدواج سالم هستند بیشتر شود، مزایای بی شماری به همراه آنها به اجتماع وارد می شود.

## مزایای ازدواج سالم برای مردها:

تحقیقات؛ مزایای بسیار زیادی را در مورد مردانی که در یک ازدواج سالم هستند، نسبت به سایر آقایان پیدا کرده است به نمونه زیر توجه کنید:

دستمزد بالا، ریسک کمتر در روی آوردن به مواد مخدر و مشروبات الکلی، داشتن ارتباط بهتر با فرزندان، احتمال کمتر به ارتکاب به جرم و جنایت، احتمال کمتر در خودکشی.

- دارا بودن شهروندان سالم از نظر احساسی
- بالا رفتن درصد افراد تحصیل کرده
- کاهش خشونت های خانوادگی
- کاهش آمار جرم و جنایت
- کاهش میزان ارتکاب به جرم در نوجوانان و جوانان

- کاهش میزان مهاجرت
- افزایش ارزش دارایی های افراد
- کاهش نیاز به خدمت مشاوره خانوادگی



## مزایای ازدواج سالم و موفق در خانواده (زن و مرد)

موفقیت در ازدواج تنها در تامین مادیات خلاصه نمی شود. تحقیقات گویای این مطلب هستند که تمام افراد خانواده در یک زندگی مشترک سالم سعادتمند و کامل از مزایای آن بهره مند خواهند شد. همه ما می دانیم که خداوند به مزایای زندگی مشترک آگاه است و به همین دلیل بوده که زن ها و مرد ها را تشویق به ازدواج کرده و نتیجه این تحقیقات چیزی جز سخنان خداوند نیست.

## مزایای ازدواج موفق برای کودکان و نوجوانان آن خانواده:

تحقیقات نشان می دهد که کودکانی که در آغوش گرم خانواده بزرگ می شوند برتری های بیشتری نسبت به سایرین دارند. از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد. احتمال ورود آنها به مدارج بالاتر علمی بیشتر است و از نظر آکادمیک بچه های موفق تری هستند.

از نظر جسمی سالم تر هستند، از نظر عاطفی سالم تر هستند، ناآرامی های کمتری را در مدرسه از خود نشان می دهند، احتمال کمتری وجود دارد که قربانی سوء استفاده جنسی شوند، کمتر از الکل و مواد مخدر استفاده می کنند، کمتر مرتکب جنایت می شوند، ارتباط بهتری با پدر و مادر خود دارند، وقتی ازدواج کردند، احتمال طلاق کمتر است.

تحقیقات نشان می دهد که خانم هایی که در یک ازدواج سالم هستند، نسبت به خانم هایی که از ازدواج نا موفق هستند، مزایای بیشتری دارند از جمله:

از ارتباط خود راضی هستند.

از نظر احساسی سالم تر هستند.

کمتر قربانی خشونت سوء استفاده های جنسی

و یا سایر جرم ها می شوند.

از الکل و مواد مخدر استفاده نمی کنند.

با فرزندان خود ارتباط بهتری برقرار می کنند.

از نظر جسمانی سالم تر هستند.

## پند عامل برای تحقق یک ازدواج موفق

### سلامت جسمی و روانی

انسان سالم، خانواده سالم ایجاد می کند. برخی از بیماری ها ممکن است تهدیدی جدی برای سلامت انسان و همسر آینده او باشد.

با داشتن کار و شغل، عشق و محبت زوجین در منزل رونق و تداوم می یابد. با وجودی که داشتن شغل و درآمد لازمه خوشبختی خانواده است، باید توجه داشت که امکانات مالی به تنهایی نمی تواند حل کننده همه مشکلات یک خانواده و متضمن خوشبختی باشد و اهمیت آن تنها بایستی در کنار سایر عوامل ارزیابی شود.

داشتن نیت و اراده برای تشکیل خانواده هر یک از زوجین باید با دید باز و با رضایت خود اقدام به تشکیل خانواده نمایند. ازدواج نباید به عنوان راه حلی برای دوری از مشکلات خانوادگی جوان در خانواده در نظر گرفته شود، بلکه ازدواج زمانی موفق خواهد بود که با هدف تشکیل خانواده و تعالی روحی زوجین در نظر گرفته شود. با وجودی

که والدین در راهنمایی جوانان در انتخاب همسر نقش تعیین کننده ای دارند، این نقش باید به صورت مشاوره ای باشد و نباید بصورت تحمیلی و سلب اختیار جوان در تعیین شریک زندگی آینده اش باشد. زوجین باید متوجه باشند که با تشکیل خانواده، نقش های جدیدی برای آنان بوجود می آید که می بایستی در مقابل آن مسئولیت پذیر باشند. زن و مرد متأهل نسبت به یکدیگر متعهد هستند و می بایستی با تمام وجود سعی در ایفای وظایف نمایند. یکی از اساسی ترین پایه های موفقیت یک زندگی زناشویی، شناخت دقیق نیازهای جسمی، روحی و عاطفی همسر و تلاش مستمر و دائم در پاسخ به این نیازهاست. زوجین می بایستی در این جهت به یکدیگر کمک رسانند و مشوق و همکار یکدیگر باشند. هم چنین لازم است تا از توقعات خارج از توانایی همسر اجتناب گردد. به عبارت دیگر زوجین باید تلاش کنند تا در کنار یکدیگر باشند و نه در مقابل هم. علاوه بر این، هر یک از زوجین می بایستی مسئولیت تنظیم خانواده را بپذیرند و تعداد فرزندان و فاصله مناسب تولد آنان را رعایت نمایند.

## چند عامل برای تحقق یک ازدواج موفق

چند سالی است که در کشورمان شاهد تاخیر در ازدواج و افزایش سن ازدواج در بین جوانان و نداشتن تمایل به ازدواج هستیم. به نظر می‌رسد عوامل متعددی در این امر دخیلند که از جمله آنها می‌توان به تغییر در باورها و الگوهای فکری و رفتاری جوانان، شکل گرفتن تعریف جدیدی از روابط خانوادگی در ذهن آنان، تنگناهای مالی و اقتصادی، نبود شغل مناسب و ثابت و نداشتن مسکن و ادامه دادن تحصیل تا مقاطع عالی در بین دختران اشاره کرد. مجرد در سنین بالا هم برای دختران و هم برای پسران غالباً با پیامدهای منفی همراه است.

زوجین می‌بایستی در همه حال و در هر شرایطی به همسر خود احترام بگذارند. با اولین توهین به همسر، اولین گام برای فروریختن بنای خانواده برداشته شده است و اصالت خانواده زیر سؤال می‌رود. هیچ خطایی از طرف همسر، شما را محق به توهین به او نمی‌کند. گذشت لازمه هر رابطه طولانی مدت است. انسان در طول زندگی مرتکب خطاهایی می‌گردد و گذشت و راهنمایی دوستانه همسر، زمینه پیشگیری از وقوع مجدد آن خطا را فراهم می‌کند، احساس صمیمیت را تقویت می‌کند و زندگی را به کام زوجین شیرین می‌سازد.

دین داری، تقویت معنویات و توجه به دستورات مذهبی که به زیبایی در دین مبین اسلام و سایر ادیان الهی به آن پرداخته شده است، همچون چراغی روشن در راه تعالی بشریت است. زوجین باید به تقویت معنویات در یکدیگر یاری رسانند و در این صورت است که عطر و طراوت ایمان، فضای خانوادگی شان را صفا می‌بخشد.

هدف اصلی ازدواج و تشکیل خانواده، ارضای غریزه جنسی و شهوانی نیست. بدون شک، خالق بزرگ هستی خواهان تداوم زندگی انسان روی کره خاکی است و تنها راه تداوم نسل بشر، آمیزش جنسی است. خداوند کششی بین دو جنس مخالف برقرار ساخت.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران  
معاونت بهداشتی  
مدیریت سلامت جوانان و مدارس



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
اداره سلامت جوانان

## از دواج آسان برای جوانان



# پونه

مؤسسه انتشاراتی و تبلیغاتی

آدرس: طالقانی شرقی، بین بهار و شریعتی، خیابان جهان،

ساختمان اداری پونه، پلاک ۶، طبقه سوم

[atr\\_puoneh@yahoo.com](mailto:atr_puoneh@yahoo.com)

تلفن: ۷۷۵۱۰۰۵۲ فکس: ۷۷۵۲۵۶۲۱

۷۷۶۰۵۷۹۸

۷۷۵۰۹۰۶۹

