



# معیارهای ازدواج و انتخاب همسر



ویژه مطالعه دانشجویان

بهمن ماه ۱۴۰۲





# معیارهای ازدواج و انتخاب همسر

دکتر شهربانو قهاری

روان‌شناس بالینی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

۱۴۰۲

**این کتابچه برای چه کسانی است؟**  
این یک کتابچه خودیاری برای دانشجویان است. مطالعه این محتوا، آگاهی دانشجویان را در مورد ملاک‌های ازدواج، انتخاب فرد مناسب و شناخت بهتر دیگران افزایش می‌دهد. همچنین مطالعه این کتابچه کمک می‌کند تا انتخاب بهتری داشته باشید و از تله‌هایی که بر سر راه ازدواج وجود دارد، آگاه شده و از آنها عبور کنید.



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

## **معیارهای ازدواج و انتخاب همسر**

**تالیف و ترجمه:**

دکتر شهربانو قهاری

روان‌شناس بالینی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

**طراحی و گرافیک:** حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

تیراژ: محدود

## فهرست مطالب

۷	مقدمه
۸	ازدواج یک فرآیند تصمیم‌گیری
۸	تله‌های تصمیم‌گیری
۹	منابع اطلاعات
۹	آزمون‌ها
۱۰	شخصیت و موقعیت‌های مختلف
۱۰	روند همسرگزینی
۱۰	در این سه دوره چه اتفاقی می‌افتد؟
۱۲	اهمیت ظاهر
۱۳	ساختمان کلنگی
۱۳	معیارهای ازدواج
۱۴	عشق یا منطق
۱۴	باورهای غلط
۱۵	نشانه‌های بلوغ روانی
۱۶	ازدواج و سن
۱۷	ملاک‌هایی برای غربالگری
۲۰	پنهان‌کاری
۲۱	نبایدها در ازدواج
۲۳	مهریه
۲۳	جشن عروسی
۲۳	کاهش آسیب‌ها
۲۴	کار ناتمام گذشته
۲۵	شناخت عمیق
۲۶	توانمندسازی خود
۲۸	روابط پرخطر
۲۸	ختم روابط پرخطر
۲۹	هوش هیجانی



## مقدمه

ازدواج موفق به یک سری پیش شرط نیاز دارد. در این کتابچه یاد می‌گیرید که برای ازدواج موفق به چه مواردی توجه کنید. همواره نشانه‌هایی وجود دارند که راه درست را به شما نشان می‌دهند به شرط اینکه آگاه و هشیار باشید و از شتاب زدگی و پنهان کاری بپرهیزید. به خودتان و طرف مقابل فرصت دهید تا یکدیگر را بهتر بشناسید. در این مسیر لازم است مطالعه کنید، نظرسنجی کنید، با روان‌شناس مشورت کنید، نظر والدین را جویا شوید، فرد را در بستر رابطه صمیمانه با دوستانش مشاهده کنید و مهمتر از همه اینکه شتاب نکنید و آهسته و پیوسته پیش بروید.

### حمید پیروی

مسئول مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

## ازدواج یک فرآیند تصمیم‌گیری

ازدواج یک فرآیند تصمیم‌گیری است و شما برای اخذ تصمیم درست و مناسب باید:

**(۱) داده‌های کافی داشته باشید.** هر چه بیشتر در مورد طرف مقابل اطلاعات داشته باشید، بهتر می‌توانید انتخاب کنید.

**(۲) داده‌های تحریف نشده داشته باشید.** منظور از داده‌های تحریف نشده، داده‌هایی است که تحت تاثیر عشق، وابستگی، شتاب زدگی و دلسوزی نباشند. برای مثال اگر شما بخاطر ملاحظه و ضعف در قاطعیت، خود را ملزم به خرید اتومبیل کنید، مطمئناً رضایت قلبی نخواهید داشت و همواره بر این باورید که این موضوع به شما تحمیل شده است.

## تله‌های تصمیم‌گیری

عواملی وجود دارند که در روند تصمیم‌گیری مناسب، اختلال ایجاد می‌کنند و در نقش دام و تله هستند. این عوامل عبارتند از:

- **اتکای زیاد به معرف و تحقیق کافی نکردن**
- **عشق و علاقه زیاد:** عشق شدید که سبب می‌شود فرد تنها به جنبه‌های مثبت طرف مقابل توجه کند و جنبه‌های منفی او را نادیده بگیرد.
- **رابطه جنسی:** رابطه جنسی وابستگی عاطفی ایجاد می‌کند و فرد خود را ناچار می‌بیند با هر شرایطی به ازدواج تن دهد.
- **شتاب زدگی:** شتاب و عجله سبب می‌شود بدون اطلاعات کافی تن به ازدواج دهیم.
- **روابط موازی:** ارتباط با چند نفر به طور همزمان، انتخاب را برای شما دشوار می‌کند. شما نخست باید از بین این چند نفر، فردی را که واجد شرایط و مناسب است انتخاب و سپس آن فرد را مورد ارزیابی قرار دهید. در این مسیر می‌توانید از تجارب افراد آگاه و یا مشاورین کمک بگیرید.



## نکته

**تله‌های تصمیم‌گیری را بشناسید و آنها را کنار بزنید.**

## منابع اطلاعات

منابع مختلفی برای جمع‌آوری اطلاعات در مورد یک فرد وجود دارند که عبارتند از: خانواده، افراد با تجربه، اقوام و آشنایان، روان‌شناسان و مشاوران، همکاران، دوستان صمیمی و... هر چه بیشتر در مورد کسی اطلاعات داشته باشید، بهتری می‌توانید تصمیم بگیرید.

## نکته

**اطلاعات حاصل از منابع مختلف از اعتبار بیشتری برخوردارند.**

## آزمون‌ها

آزمون‌های روان‌شناختی می‌توانند، منبع اطلاعات برای شما باشند. اگر تمایل دارید خودتان و نامزدتان را بهتر بشناسید، آزمون‌های خودشناسی مانند آزمون نئو کمک‌کننده هستند.

اگر مشکلاتی در رفتار شما و نامزدتان وجود دارد و احساس می‌کنید یک جای کار ایراد دارد، اگر نگران مشکلات روانی و شخصیتی هستید، آزمون‌های تشخیصی مانند آزمون میلون به تشخیص بهتر اختلال‌ها کمک می‌کنند. هر دو آزمون باید زیر نظر روان‌شناس انجام گیرد.

## نکته

**آزمون‌ها یکی از ابزارهای کسب اطلاعات هستند. سایر ابزارها عبارتند از: مصاحبه با روان‌شناس، مشاهده خودتان در بستر رابطه در بازه زمانی یک تا یک سال و نیم.**

## شخصیت و موقعیت‌های مختلف

روان‌شناسان اجتماعی می‌گویند که افراد در موقعیت‌های مختلف، رفتار متفاوتی دارند. پس باید فرد را در موقعیت‌های مختلف مورد مشاهده قرار دهید تا با جنبه‌های مختلف شخصیتی او آشنا شوید.

### نکته

**پپچیدگی شخصیتی افراد، ایجاب می‌کند که هر فردی را در موقعیت‌های مختلف مورد بررسی قرار دهید.**

## روند همسرگزینی

برای انتخاب همسر مناسب به زمان کافی و تلاش نیاز است. بنابراین باید بردباری به خرج دهید و وقت بگذارید. در حالت طبیعی برای افرادی که از اقوام و بستگان شما نیستند به یک سال و نیم زمان نیاز دارید، یعنی چهار ماه برای رابطه اجتماعی و آشنایی، شش تا هشت ماه برای نامزدی خصوصی و شش ماه دوره عقد و در نهایت ازدواج. اگر فرد مورد نظر، از اقوام می‌باشد ممکن است زمان ارتباط اجتماعی خیلی کوتاه شود و یا حذف گردد ولی مدت زمان نامزدی و عقد باید ۶ ماه باشد.

### نکته

**ازدواج یک اتفاق نیست؛ بلکه فرایندی است که نیاز به زمان و تأمل دارد.**

## در این سه دوره چه اتفاقی می‌افتد؟

در دوره رابطه اجتماعی شما با کاندید ازدواج معاشرت می‌کنید، معاشرت‌ها در بیرون از خانواده و در فضای باز صورت می‌گیرد. در این معاشرت‌ها، شما باید انتظارات و خواسته‌ها و نیز خط قرمزهای خود را با جزییات و بدون



ملاحظه مطرح کنید. شما همچنین می‌توانید او را در جمع دوستانش و یا در جمع دوستان خودتان ببینید تا وی را بهتر بشناسید. در دوره نامزدی شما با فرد مورد نظر رفت و آمد خانوادگی دارید و او را در بافت خانواده‌اش مورد بررسی قرار می‌دهید. این رفت و آمدها به افزایش اطلاعات شما از همسر آینده و خانواده‌اش منجر می‌شود، چه بسیار مواردی که در این مرحله از هم جدا می‌شوند. در دوره عقد شما می‌توانید با ویژگی‌های خصوصی و نقاط تاریک شخصیت هم بیشتر آشنا شوید. رابطه جنسی رضایت بخش، توانایی تنظیم هیجانی و حل مسئله همگی در این دوره نمود می‌یابد. همچنین متوجه می‌شوید، همسر آینده شما تا چه اندازه استقلال رای دارد و می‌تواند روی پای خود بایستد.

### نکته

**عقل را در همه جا با خود همراه داشته باشید او وزیر دست راست شما در انتخاب است.**

## اهمیت ظاهر

ممکن است این پرسش برای شما پیش آید که ظاهر فرد چقدر مهم است؟ اگر مرد هستید باید گفت خیلی زیاد. اگر چه معیارهای زیبایی نسبی هستند و از فردی به فرد دیگر فرق می‌کنند ولی شما باید کسی را به همسری برگزینید که از نظر شما زیبا و جذاب باشد.

## ساختمان کلنگی

همسر ساختمان کلنگی نیست که بخواهید بکوبید و از نو بسازید. در انتخاب خود دقت کنید. فردی را که انتخاب می‌کنید شریک و همسفر شما در مسیر زندگی خواهد بود. او را همان طور که هست، ببینید، اگر زن یا مرد چاق دوست ندارید از انتخاب فرد چاق به این امید که در آینده با یک رژیم غذایی مختصر، همه چیز درست می‌شود، حذر کنید. اگرچه در یک ازدواج رضایت بخش افراد تا اندازه ای به هم شبیه می‌شوند اما هیچ تضمینی وجود ندارد. بنابراین به امید اینکه یک معتاد را ترک می‌دهید با او ازدواج نکنید.

### نکته

**تغییر دشوار است. کسی را نمی‌توان تغییر داد مگر آنکه خودش بخواهد و توان آن را داشته باشد.**

## معیارهای ازدواج

معیارهای مهم برای ازدواج موفق عبارتند از:

- تناسب فرهنگی، قومی و مذهبی
- تناسب طبقه اجتماعی و خانوادگی
- تناسب سنی
- سلامت روان و جسم
- بلوغ روانی و شخصیتی
- داشتن شغل و درآمد
- مسئولیت پذیری
- آماده بودن برای ازدواج
- استقلال فکری
- آگاهی از نقش و وظایف خود در ازدواج
- توانایی اداره زندگی
- بلوغ فکری و واقع بین بودن

## عشق یا منطق

کمی عشق و علاقه برای ازدواج کافی است. نیازی به عشق فراوان نیست، تنها کمی علاقه کافی است، مهم این است که فرد را بپسندید و قبولش داشته باشید. عقل را چراغ راه خود قرار دهید و فرد را به اندازه کافی بشناسید، پس با منطق پیش بروید.

### نکته

**عقل راننده ماشین تصمیم‌گیری شما و احساس کمک راننده این ماشین است. جای این دو را عوض نکنید.**

## باورهای غلط

برخی باورهای غلط در ازدواج در دسرساز هستند، مانند:

✘ **ظاهر فیزیکی عادی می‌شود.** بلکه ظاهر فیزیکی و چهره عادی می‌شود اما چهره ای که از روز اول به دلت ننشسته و برایت مسئله بوده، هجوقت عادی نمی‌شود.

✘ **بدون عشق نباید ازدواج کرد.** این باور غلط است شما با کمی علاقه هم می‌توانید ازدواج کنید به شرطی که فرد مناسبی را انتخاب کرده باشید.

✘ **رابطه جنسی راهی برای نگه داشتن فرد در رابطه است.** این جمله کمی درست است ولی بیشترش غلط است. اگر رابطه جنسی علت دوام رابطه و ازدواج است پس چرا اینقدر طلاق وجود دارد. آنچه که رابطه را حفظ می‌کند، ویژگی‌های اخلاقی و شخصیتی فرد است.

✘ **ازدواج پایان مشکلات است.** ازدواج ممکن است پایان برخی مشکلات باشد اما شروع مشکلات جدید است. بنابراین اگر آماده

رویاری با مشکلات نیستید ازدواج را عقب بیندازید، در عوض به دنبال توانمند کردن خودتان باشید.

✘ **مردم همان هستند که می‌گویند.** این باور غلط است مردم همان هستند که عمل می‌کنند.

## نکته

**خانواده و فرهنگ نقش زیادی در شکل‌گیری باورهای غلط در مورد ازدواج دارند.**

## نشانه‌های بلوغ روانی

موارد زیر نشانه‌های بلوغ روانی هستند:

- داشتن دستاوردهایی متناسب با سن
- سازگاری با محیط و مردم
- خویشتن‌داری
- سازگاری با خانواده
- کنترل خشم
- داشتن دوستان صمیمی با روابط پایدار و طولانی
- مسئولیت‌پذیری
- مشورت گرفتن از افراد متخصص، یا افراد باتجربه
- استقلال فکر
- ارزش‌مداری
- بردباری
- داشتن هدف‌های مشخص و روشن در زندگی
- عقلانی رفتار کردن

## نکته

**همه به دنبال فرد مناسب هستند، هیچکس در فکر مناسب کردن خود نیست.**

## ازدواج و سن

بهترین سن ازدواج برای دختران ۲۰ تا ۲۵ سال و برای پسران ۲۷ سال به بالا است. البته قانون کلی وجود ندارد زیرا پختگی و بلوغ شخصیتی افراد تعیین کننده است، برخی جوانان در سنین پایین تر و برخی دیگر در سنین بالاتری به بلوغ عاطفی و شخصیتی دست پیدا می کنند. بهترین فاصله سنی ۵ تا ۸ سال است به شرطی که آقایان بزرگتر باشند. البته این موضوع هم با افزایش سن متفاوت می شود. در سنین بالای ۳۰ سال، همسن بودن دو نفر و یا بزرگتر بودن خانم از آقا چندان تعیین کننده نیست. برای مثال ازدواج خانم ۳۳ ساله با آقای ۳۰ ساله مشکل ساز نخواهد بود اگر هر دو از بلوغ شخصیتی برخوردار باشند، اما ازدواج یک دختر ۲۵ ساله با پسر ۲۱ ساله مشکلات بیشتری به همراه خواهد داشت زیرا بلوغ عاطفی در خانم ها زودتر اتفاق می افتد.

فاصله سنی زیاد برای افراد جوان مشکلات بیشتری به همراه دارد برای مثال ازدواج یک دختر ۲۰ ساله با یک آقای ۳۰ یا ۳۲ ساله، در حالی که همین دختر اگر در ۲۷ سالگی با فردی که ده یا ۱۲ سال از خودش بزرگتر است ازدواج کند، رضایت بیشتر و مشکلات کمتری خواهد داشت. البته همه این موارد نسبی هستند و به سلامت روان، پختگی شخصیتی و جنبه های فرهنگی بستگی دارند و نمی توان نسخه یکسان برای همه تجویز کرد. بهترین کار این است که از مشورت مشاور برخوردار شوند. ازدواج دو نفر در سنین میان سالی کمتر به شکست می انجامد زیرا عقلانیت بر هر دو نفر حاکم است و تصمیم های دو نفر مبتنی بر عقلانیت است. تفاوت سنی زیاد هم در این دوره سنی چندان مشکل آفرین نخواهد بود.

### نکته

**پختگی و بلوغ شخصیتی سن را تحت تاثیر قرار می دهد. بهترین نشانه بلوغ روانی استقلال فکری و مسئولیت پذیری است.**



## ملاک‌هایی برای غربالگری

در دوره‌آشنایی که رابطه اجتماعی برقرار می‌کنید و نیز در دوره نامزدی و عقد، فرصت گرانبهایی برای غربالگری فراهم می‌شود. مواردی که توجه به آنها در غربالگری به شما کمک می‌کنند، عبارتند از:

### دروغگویی

دروغگویی نشانه‌ای است که باید جدی گرفته شود. بویژه زمانی که مکرر دیده شود و فرد از لو رفتن دروغ‌هایش شرمگین نباشد.

### مسئولیت‌گریزی

مسئولیت‌گریزی در کار و وظایف در خانه پدری نشانه‌ای از ناپختگی عاطفی است. فردی که به بلوغ روانی رسیده، احساس مسئولیت می‌کند و نه تنها وظایف شخصی بلکه مسئولیت‌هایی هم در خانه دارد که آنها را انجام می‌دهد.

### اعتیاد

اعتیاد یک بیماری روان‌پزشکی است. مشکلات روان در بروز اعتیاد نقش دارند و اعتیاد نیز با برخی مشکلات روان مانند افسردگی رابطه دارد. در این راستا ازدواج با فرد معتاد توصیه نمی‌شود اما اگر به این امر اصرار دارید زیر نظر روان‌شناس باشید و زمانی به این کار رضایت دهید که دو سال از ترک گذشته و فرد مقابل در این دو سال مصرفی نداشته است.

### مشکلات روان

ازدواج با فردی که به بیماری روان شدید مبتلا است، مانند بیماران دو قطبی شدید، مبتلایان به افسردگی عودکننده، وسواس شدید، اعتیاد، افراد بدبین و افرادی که به دلیل حملات پانیک از منزل خارج نمی‌شوند، یک ازدواج پردردسر است و مشکلات، زمانی شدت پیدا می‌کند که فرد درمان‌ها را جدی نمی‌گیرد و دارو مصرف نمی‌کند. اگر اصرار به ازدواج با این افراد دارید حتماً با پزشک معالج ملاقات کنید و نظرات او را بشنوید.

### اختلال‌های شخصیت

اختلال‌های شخصیت، مزمن، پایدار و دردسرساز هستند. افرادی که اختلال شخصیت دارند در سازگاری با محیط و مردم مشکل دارند. آنها باعث

ناراحتی و رنج اطرافیان خود می‌شوند زیرا از مشکلات خود آگاه نیستند و همواره دیگران را مقصر دانسته و تقصیرها را به گردن آنها می‌اندازند. این افراد به درمان‌های درازمدت نیاز دارند و چون خود را بیمار نمی‌دانند، پیروی از درمان ندارند. بنابراین اگر با کسی رابطه دارید که به هر شکلی در سازگاری با دیگران مشکل دارد، برای اجرای آزمون به روان‌شناس مراجعه کنید.

انواعی از اختلال‌های شخصیت وجود دارند که برای آشنایی بیشتر با نشانه‌های آنها می‌توانید در موردشان مطالعه کنید. در این بین اختلال شخصیت خودشیفته به دلیل خودمحوری، فقدان همدلی و تحقیر دیگران، اختلال پارانوییدی به دلیل بدبینی شدید، اختلال مرزی به دلیل بی‌ثباتی و خودزنی، اختلال شخصیت ضد اجتماعی به دلیل قانون شکنی و مسئولیت‌گریزی و دروغ‌گویی، گزینه‌هایی پر دردسر برای ازدواج به شمار می‌روند.

### **ناتوانی در کنترل خشم**

ناتوانی در کنترل خشم و برون‌ریزی آن مانند: ناسزاگویی، توهین با پرتاب کردن و شکستن اشیاء، اقدامات خودزنی و خودکشی همگی نشانه‌های خطر برای اختلال روان شخصیت هستند که باید به آنها توجه کرد.

### **وابستگی زیاد به خانواده**

وابستگی شدید به خانواده مانع از استقلال در رای، تصمیم‌گیری درست، مرزبندی مناسب و اتخاذ نقش همسری می‌شود. اگر بند ناف وابستگی فردی با خانواده‌اش بریده نشده است وی مناسب برای ازدواج نیست. او بجای ازدواج باید به دنبال درمان خودش باشد.

### **بی‌ثباتی**

بی‌ثباتی در هیجان، نگرش، عقیده و رفتار نشانه‌ای مهم برای کنار گذاشتن یک فرد است. فرد بی‌ثبات به لحاظ هیجانی و رفتاری ممکن است بدون دلیل یک روز خوشحال و یا یک روز ناراحت باشد. شما ممکن است اوایل به خودتان بگیرید و بر این باور باشید که حتما کاری انجام داده‌اید که حالت‌های هیجانی فرد تغییر کرده است؛ اما به مرور متوجه موضوع می‌شوید و احساس

سرخوردگی می‌کنید. بی‌ثباتی در عقیده، سبب می‌شود که شما هر روز نظر جدیدی بشنوید که با نظر پیشین فرد متفاوت است و در نتیجه گیج شوید.

### ناتوانی در حل مسئله

ناتوانی در حل مسئله و مدیریت بحران و از گاه کوه ساختن و از بحران، بحران جدید آفریدن، نشانه‌ای است از ضعف مکانیسم مقابله‌ای و بلوغ شخصیتی. به این موارد توجه کنید زیرا ازدواج یک انتخاب پرچالش است و شروعی است برای مشکلات جدید و می‌طلبد که فرد از توانایی کافی برای مدیریت بحران و حل مشکلات برخوردار باشد.

### اقدام به خودکشی

اقدام به خودکشی نشانه‌ای است از مشکلات روان، مشکلات شخصیتی و ضعف مکانیسم‌های مقابله‌ای. بنابراین هرگونه اقدام فعلی و قبلی را جدی بگیرید.

### وعده وعید دادن

وعده وعید دادن‌های پوشالی، نشانه‌ای است از عدم بلوغ شخصیتی، این کار در درازمدت باعث بی‌اعتبار شدن فرد می‌شود.

### قضاوت ضعیف

بی‌هدفی و بی‌برنامگی سبب می‌شود که عمر فرد به بطالت بگذرد. از طرفی برنامه و اهداف بزرگ و دست‌نیافتنی نیز نشانه قضاوت ضعیف است. یکی از پرسش‌های مهم می‌تواند این باشد که برنامه شما برای ۵ سال آینده چیست؟ پاسخ به این پرسش شما را از قضاوت فرد آگاه می‌کند. کسی را در نظر بگیرید که با هدف‌گزینی ناشیانه و انتخاب اهدافی فراتر از توانایی خود پیوسته شکست می‌خورد؛ این فرد درک درستی از توانایی‌های خود ندارد و به همین دلیل خود را به دردسر می‌اندازد.

### نداشتن دستاوردهایی متناسب با سن

فرد باید متناسب با سن خود دستاورد مادی و غیرمادی داشته باشد. برای مثال انتظار می‌رود که فرد ۳۰ ساله شغلی برای خود دست و پا کند و پس‌اندازی هر چند اندک داشته باشد و یا فرد ۴۰ ساله از خود خانه و کاشانه و یا اتومبیلی داشته

باشد. اگر به لحاظ مادی چیزی ندارد، تحصیلات عالیه داشته باشد و... پرسش شما می‌تواند این باشد که این فرد عمرش را چگونه صرف کرده است؟

### نکته

**معیارهای غربالگری به شما کمک می‌کنند هر چه زودتر راه خود را از یک فرد پرخطر جدا کنید. این اقدام به نفع هر دوی شما است.**

## پنهان کاری

گذشته شما مال خودتان است؛ به شرطی که به دیگری مربوط نباشد. هر جا که موضوعی به دیگری مربوط می‌شود، حق دارد در موردش بدانند و نباید از او پنهان شود. این موارد عبارتند از:

- ✱ ازدواج سابق حتی اگر عقد مختصر با مدت زمان کوتاه باشد.
- ✱ سابقه بستری شدن در بیمارستان اعصاب و روان
- ✱ ابتلاء به بیماری‌های خاص
- ✱ فقدان برخی اعضای مهم بدن
- ✱ فرزند خوانده بودن
- ✱ اعتیاد به مواد و الکل
- ✱ ابتلاء به افسردگی و سایر مشکلات روان
- ✱ نقایص اندامی مانند سوختگی یا خال‌های بزرگ که آشکار نیست.
- ✱ مشکلات جنسی: برخی افراد به دلیل ازدواج یا روابط قبلی از این موضوع مطع هستند.
- ✱ بیماری‌های تناسلی مانند عفونت‌ها یا زگیل تناسلی

### نکته

**پنهان کاری به اعتماد دو نفر لطمه می‌زند و می‌تواند به جدایی عاطفی منجر شود.**

## نبایدها در ازدواج

مواردی هستند که به عنوان خط قرمز محسوب می‌شوند و بی توجهی به آنها شما را در گرداب یک ازدواج پر دردسر خواهند انداخت. این موارد عبارتند از:

### ازدواج با متاهل

ازدواج با فرد متاهل حتی اگر خود را در آستانه جدایی معرفی کند یک انتخاب پرخطر است. ازدواج با فرد مطلقه باید منوط به زمانی باشد که به لحاظ قانونی جدا شده است و مهر طلاق در شناسنامه‌اش موجود است. شما حق دارید از فرد درخواست کنید که شناسنامه‌اش را به شما نشان دهد.

### ازدواج از راه دور

ازدواج با فردی که در مسافت دوری به سر می‌برد و شما هیچ گونه امکانی برای ارتباط نزدیک و رودررو با او ندارید، می‌تواند دردسرساز باشد. توجه داشته باشید که فضای مجازی می‌تواند فرصتی برای انتخاب گزینه‌هایی به عنوان همسر برایتان فراهم کند ولی برای شناخت عمیق افراد کافی نیست.

### ازدواج به قصد فرار از...

شرایط دشوار زندگی سبب می‌شود که برخی افراد به هر قیمتی و با هر شخصی تن به ازدواج بدهند. این نوع ازدواج‌های شتابزده و بدون شناخت با عواقب ناخوشایندی همراه هستند.

### رابطه جنسی پیش از ازدواج

رابطه جنسی پیش از ازدواج، تشدید کننده وابستگی عاطفی است. شما ممکن است جلوتر بروید و متوجه شوید این فرد گزینه مناسبی نیست اما به دلیل وابستگی عاطفی نمی‌توانید از فرد جدا شوید و خود را ناچار به ادامه ارتباط یا ازدواج ببینید.

### توجه به ظاهر و موقعیت ظاهری

توجه صرف به ظاهر و موقعیت ظاهری مانند میزان ثروت، شرایط اجتماعی و شغل و... اگر به غفلت از شخصیت و خصوصیات شخصیتی طرف مقابل منجر شود می‌تواند شما را در معرض یک انتخاب دشوار قرار دهد.

### ازدواج با کسی که با خانواده‌اش مشکل دارد

ازدواج با فردی که با خانواده‌اش سازگاری ندارد یک وضعیت پرخطر است، زیرا حتی اگر خانواده مشکل آفرین باشند، در این امر چگونگی سازگاری و تعامل مناسب وی با خانواده نقش بسیار مهمی دارد.

### ازدواج از روی ترحم

ازدواج از روی ترحم یک وضعیت پرخطر است. در انتخاب همسر باید سختگیر بود و نباید از روی دلسوزی و ترحم با کسی ازدواج کرد.

### ازدواج با شناخت سطحی

اگر اطلاعات کافی در مورد فرد و شرایطش نداشته باشید، انتخاب مناسبی نخواهید داشت. برای مثال اگر با فردی قصد ازدواج دارید که به یک بیماری بدخیم مبتلا است، لازم است در مورد آن بیماری و مشکلات آن اطلاعات بگیرید. ممکن است لازم باشد پزشک معالج فرد را با اطلاع وی ببینید، تا نظر تخصصی او را داشته باشید. اگر در مورد چیزی اطلاعات کافی داشته باشید، بهتر می‌توانید خود را برای سازگاری با آن آماده کنید.

### ملاقات‌های کوتاه

ملاقات‌های کوتاه هر چقدر هم زیاد باشند ارزش اطلاعاتی چندانی ندارند. برخی افراد هر روز با طرف مقابل قرار ملاقات می‌گذارند و یکی دو ساعت همدیگر را می‌بینند. تماس‌های تلفنی روزانه و ملاقات‌های کوتاه روزانه بیشتر وابستگی به بار می‌آورند و به شناخت بهتر منجر نمی‌شوند. اگر می‌خواهید کسی را بشناسید، او را زمان طولانی تری ببینید، مثلاً ۱۰ تا ۱۲ ساعت در روز، با او سفر بروید، او را در جمع دوستان و خانواده‌اش ببینید.

### نکته

به هر قیمتی تن به ازدواج ندهید. بودن با شما لیاقت می‌خواهد.

## مهریه

مهریه زیاد، عامل خوشبختی و یا اهرمی برای پیشگیری از جدایی نیست. اگر چنین بود پس این همه طلاق در افرادی که مهریه زیادی دارند چرا اتفاق افتاده است؟ مهریه باید در حدی باشد که فرد توان پرداخت داشته باشد و متناسب با عرف جامعه باشد.

برخی می‌گویند ما مهریه نمی‌خواهیم ولی حق طلاق می‌خواهیم. این دیدگاه منطقی هست. داشتن حق طلاق بویژه اگر شما به دلایلی به دوام ازدواج تردید دارید و یا طرف مقابل را به اندازه کافی نمی‌شناسید، گزینه بهتری است. اگر طالب حق طلاق هستید باید حداقل مهریه را تعیین کنید.

### نکته

**گرفتن مجوز حق طلاق برای دختران جوان و هیجانی یک تصمیم پر خطر است زیرا این افراد ممکن است تحت تاثیر هیجان‌ها برای جدایی اقدام کنند و بعد پشیمان شوند.**

## جشن عروسی

ازدواج مهمترین رویداد زندگی شما است و بنابراین باید جشن بگیرید و مراسم برگزار کنید. افرادی که از خیر مراسم عروسی گذشتند، پشیمان شدند. شما می‌توانید مراسم ساده تری با مهمانان کمتر داشته باشید ولی از لباس عروس، عکس برداری یا فیلم برداری مراسم غافل نشوید. لحظات ماندنی جشن عروسی را برای تماشای فرزندان ثابت کنید.

## کاهش آسیب‌ها

در مواردی والدین می‌گویند فرزند ما زیر بار حرف منطقی نمی‌رود و اصرار به ازدواجی دارد که اصلاً به صلاح او نیست. گاهی خود فرد به ازدواجی اصرار

می‌ورزد که از دردسرهای آن تا اندازه ای آگاه است ولی بنا به دلایلی همچنان به این کار مصر است. در این موارد می‌توان از بار منفی ازدواج‌های پردردسر کاست. برای این کار رعایت موارد زیر ضروری است:

- ❖ حق طلاق بگیرید.
- ❖ بچه دار شدن را عقب بیندازید. دست کم تا سه سال بعد از ازدواج صبر کنید و بعد بچه دار شوید.
- ❖ حداقل مهریه را تعیین کنید تا توان پرداخت داشته باشید.
- ❖ رابطه خود را با خانواده حفظ کنید.
- ❖ با روان شناس و مشاور خانواده در ارتباط باشید.
- ❖ با وکیل در ارتباط باشید.
- ❖ شغل و حرفه خود را حفظ کنید.
- ❖ جهیزیه کمتری خریداری کنید و بخشی از پول را برای روزهای دشوار پس انداز کنید.

## نکته

**اگر نمی‌توانید از شریک ازدواج پردردسر رها شوید، فنون کاهش آسیب را چراغ راه خود قرار دهید.**

## کارنا تمام گذشته

حل و فصل نکردن تجارب عاطفی دردناک مانند خیانت همسر، شکست عاطفی، مرگ عزیزان، مورد سوء استفاده و کلاهبرداری قرار گرفتن، کار ناتمام هیجانی ایجاد می‌کند و این هیجان‌های دردناک به بند کشیده شده اگر آزاد، هضم و جذب نشوند بر انتخاب‌های شما و نیز بر رفتارتان با دیگران تاثیر می‌گذارند.

اگر تجربه شکست عاطفی داشتید و در موردش با روان شناس صحبت نکردید



به این کار اقدام کنید. اگر برای عشق از دست رفته گذشته سوگواری نکردید، باید زیر نظر روان شناس به این کار اقدام کنید. توجه داشته باشید تمام کردن کار ناتمام هیجانی می‌تواند شما را از بند هیجان‌های دردناک آزاد کند درغیراین صورت نه تنها انتخاب نامناسبی خواهید داشت بلکه اسیر افسردگی خواهید بود.

## نکته

**کار ناتمام گذشته همانند سایه ای همواره همراه تان است، زمانی دست از سرتان برمی دارد که آن را به کمک روان شناس تمام کنید.**

## شناخت عمیق

برای شناخت عمیق از طرف مقابل شما باید:

- ❁ دست کم یک تا دو سال برای آشنایی و ازدواج وقت بگذارید.
- ❁ فرد را در جمع دوستانش ببینید.
- ❁ فرد را در جمع خانواده‌اش ببینید.
- ❁ با او سفرهای یک روزه و چند روزه بروید. سفرها می‌توانند با تور و یا با خانواده باشند.
- ❁ تعامل دو خانواده در دوره نامزدی خیلی مهم است و می‌تواند به تصمیم‌گیری بهتر شما کمک کند.
- ❁ فرد را برای مدت زمان طولانی ببینید. برای مثال اگر فردی را تنها ۵ بار، ۱۲ ساعت در روز، در کنار خانواده خود و خانواده‌اش و در سفر ببینید، اطلاعات بیشتری از وی خواهید داشت. در حالی که اگر فردی را هر روز دو ساعت ببینید، حتی اگر این ملاقات‌ها چند سال هم طول بکشد اطلاعات چندانی نصیب شما نخواهد شد.
- ❁ در مورد فرد تحقیقات محلی کنید. برای مثال از محل سکونت، محل کار

- و محل تحصیل اطلاعات بگیرید. توجه داشته باشید که اطلاعات محل کار معتبرتر از محل تحصیل هستند، چون محل کار محیط پرچالشی هست و اطلاعات دقیق‌تری از وضعیت فرد می‌دهد.
- ❖ فرد را خشمگین کنید. برای مثال دیر سر قرار حاضر شوید، تلفن خود را از دسترس خارج کنید و... هدف این است که ببینید فرد، چگونه خشم خود را بروز می‌دهد و آن را مدیریت می‌کند.
  - ❖ به زبان بدن فرد مقابل توجه کنید. حالت‌های چهره مانند لحن کلام، حالت نگاه، پوزخند و حالت‌های بدنی فرد را مورد توجه قرار دهید و بی‌توجه از کنار آنها نگذرید.
  - ❖ برای ازدواج عجله نکنید.
  - ❖ در مورد انگیزه و هدف فرد از ازدواج سوال بپرسید.
  - ❖ نظر سنجی کنید. در مورد فردی که قصد ازدواج با او را دارید با افراد متاهل و آگاه مشورت کنید و نظرات آنها را جویا شوید. اگر مایل به افشای رابطه خود نیستید، می‌توانید او را در قالب یک گزینه ناشناس به دیگران معرفی کنید و نظراتشان را جویا شوید.
  - ❖ به تضاد بین کلام و رفتار توجه کنید.
  - ❖ به عملکرد و رفتار فرد ضریب بالاتر و امتیاز بیشتری بدهید.

## توانمندسازی خود

برای توانمندسازی خود لازم است:

- ❖ خودتان را بهتر بشناسید. پس در کلاس‌های خودآگاهی شرکت کنید.
- ❖ با روان‌شناس و مشاور در ارتباط باشید.
- ❖ با خانواده مشورت کنید.
- ❖ به دیگران نگاه کنید و از آنها یاد بگیرید.
- ❖ مطالعه کنید.
- ❖ در کارگاه‌های مهارت‌های زندگی شرکت کنید.

❁ اگر بر این باورید که هنوز خیلی جوان و بی تجربه هستید، اگر در خانه پدری مسئولیت و وظایفی را برعهده ندارید و همواره به شما خدمت‌رسانی شده است، روی خودتان کار کنید. زمان بخرید، شتاب نداشته باشید و برای ازدواج عجله نکنید. ❁ هوش هیجانی خود را تقویت کنید.

### نکته

**همه به دنبال فرد توأمند هستند تا در شرایط دشوار به وی تکیه کنند. شما سعی کنید با توأمند کردن خود یکی از این افراد باشید.**



## روابط پرخطر

روابط زیر جزء روابط پر خطر به حساب می‌آیند و شما باید از این روابط خارج شوید:

- ❖ رابطه ای که در آن اذیت می‌شوید و آزار می‌بینید.
- ❖ رابطه ای که در آن احساس امنیت نمی‌کنید.
- ❖ طرف مقابل به شما شک دارد.
- ❖ فرد شما را باور ندارد.
- ❖ رابطه ای که در آن تحقیر می‌شوید.
- ❖ رابطه ای که نمی‌توانید خودتان باشید و طرف مقابل انتظار دارد مطیع و تسلیم باشید.
- ❖ رابطه ای که نیازهای شما در آن برآورده نمی‌شود.
- ❖ رابطه ای که طرف مقابل به دور شما حصار می‌کشد و شما را از ارتباط با دیگران و مشورت گرفتن محروم می‌کند.
- ❖ رابطه ای که فرد حاضر نیست مشکلات خود را بپذیرد و نقایص خود را رفع کند.
- ❖ رابطه با فرد ناسازگار
- ❖ رابطه با کسی که هزینه‌هایی را به شما تحمیل می‌کند.
- ❖ رابطه با کسی که دوستان نابابی دارد، اعتبار اجتماعی ندارد و بدنام است.

## ختم روابط پرخطر

اگر در یک رابطه پرخطر گرفتار شده‌اید و مایل به قطع این رابطه هستید. هر چه زودتر از رابطه خارج شوید. اگر در قطع رابطه به دلیل وابستگی عاطفی مشکل دارید از روان‌شناس کمک بگیرید. اگر نگران شرایط طرف مقابل هستید زیرا او بشدت به شما وابسته است و یا به دلیل اقدامات خودزنی و خودکشی نگران هستید که با قطع رابطه، او را به سمت خودکشی سوق دهید، سعی کنید رابطه را به تدریج قطع کنید.

## هوش هیجانی

هوش هیجانی عبارت از توانایی درک هیجان‌های خود و دیگری، توانایی مدیریت و ابراز هیجان و توانایی واکنش مناسب به هیجان‌های دیگران است.

انتخاب یک همسر مناسب و دوام زندگی زناشویی به هوش هیجانی بستگی دارد. هوش هیجانی ضامن موفقیت ما در روابط و زندگی است. هوش هیجانی به ما کمک می‌کند تا مردم را بهتر و زودتر بشناسیم و افراد مناسبی را برای دوستی انتخاب کنیم. برای تقویت هوش هیجانی باید:

❁ در کارگاه‌های مهارت‌های زندگی شرکت کنید.

❁ در تصمیم‌گیری‌های مهم با افراد با تجربه مشورت کنید.

❁ دوراندیشی را در خود تقویت کنید.

❁ کتاب داستان بخوانید.

❁ فیلم ببینید.

❁ به زبان بدن خودتان و دیگران توجه کنید.

❁ به مردم نگاه کنید و از آنها یاد بگیرید.

### نکته

**از دو نفر با بهره هوشی یکسان، شخصی در روابط بین فردی موفق‌تر است که هوش هیجانی بالاتری داشت باشد.**







دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع  
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان  
معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره  
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران



تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳



تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:  
<https://instagram.com/counseling.iums>



سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:  
<https://counseling.iums.ac.ir>