راهنماي آموزشي

دفتر سلامت جمعیت خانواده ومدارس

اداره سلامت جوانان

تير94

به نام خدا

هدف كلي :

ارتقا ء توانمندي هاي جوانان گروه سني 18 تا 29 سال در زمينه ازدواج سالم

گروه هدف برنامه

جوانان گروه سني 18 تا 29 سال مجرد جزء گروه هدف آموزشي ما هستند وبرون ده برنامه ارتقاي آگاهي ونگرش جوانان در خصوص معيارهاي همسرگزيني وازدواج مناسب مي باشد.

**اهداف عمومي آموزش :**

ارتقاي آگاهي جوانان در زمينه معيارهاي لازم براي همسرمناسب

ارتقاي آگاهي جوانان درزمينه فوايد ازدواج مناسب براي جوانان

ارتقاي آگاهي جوانان در زمينه مضرات عدم ازدواج يا ازدواج ديرهنگام درجوانان

استراتژيهاي كلي آموزش:

استراتژيهاي كلي آموزشي شامل سيستم حضوري با تلفيقي از استاد و شاگرد محوري با ويژگي‌هاي ذيل مي‌باشد:

- اجراي سمينار، پروژه و كنفرانسهاي مرتبط

- اجراي كارگاه آموزشي

- تقويت و توسعه سيستم اطلاع رساني

- سيستم غير حضوري، آموزش از راه دور از طريق سايت جوان سالم

اهداف ويژه:

آشنايي جوانان گروه سني 18 تا 29 سال تمام ، با فلسفه ازدواج

مشكلات مجرد بودن

عوامل امتناع دختر وپسرازازدواج

فوايد واهداف ازدواج

فوايد تشكيل خانواده

تامين نيازهاي عاطفي

رشد معنويت

پيشگيري از رفتارهاي خطر

بقاء نسل

مسئوليت پذيري

شكوفايي استعدادها

ايجادآرامش

فلسفه ، اهميت وجايگاه ازدواج دراسلام

اهداف وضرورت هاي ازدواج ازنگاه دين

اصل كفويت

حمايت خانواده ها و

روش تدريس:

programmed lecture وپرسش و پاسخ

مقدمه :

**خالق هستی انسان را آفرید و جهان را برای او قرارداد و او را در دو راهی زیبایی و زشتی، حق و باطل، رستگاری و گمراهی قدرت انتخاب داد تا آزادانه و بدون هیچ اکراه و اجباری دست به انتخاب بزند و مسیر زندگی اش را مشخص کند.**

**ازدواج از فرآيند هاي بسيار با اهميت در تمام اديان ، به خصوص دين مبين اسلام محسوب مي شود . مقوله جفت بودن وزوج بودن در تمام پديده هاي آفرينش وجوددارد. در ازدواج ، زوجين مي پذيرند كه در قبال زندگي خانوادگي مشترك تعهداتي را بپذيرند .**

**همه مکاتب و ادیان الهی به ویژه دین مبین اسلام، ازدواج و تشکیل خانواده را توصیه نموده اند. ازدواج به زن و مرد آرامش می بخشد و آنان را از انحراف و رفتارهای جنسی پرخطر و غیر خلاقی باز می دارد.**

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

**ازدواج فواید و فلسفه های متعددی** دارد، که از جمله فواید این امر مقدس اجرای دستور الهی ، انس و مودت ، عفت و مصونیت از گناه ، تولید و تکثیر و ... می باشد. و از جمله فلسفه های آن می توان به تکمیل ، تسکین و تولیدمثل اشاره نمود. ازدواج باید در زمان مناسب انجام پذیرد. یعنی زمانی که فرد از نظر روانی ، عقلی ، فکری ، اجتماعی و ... به سن بلوغ رسیده باشد. جوان قبل از تصميم گرفتن به ازدواج باید معیارهای انتخاب همسر از دیدگاه اسلام را مد نظر قرار داده و همچنین شناخت کافی از آداب و شرایط خواستگاری داشته باشد تا زندگی موفقی داشته باشد. هر جوانی طبعاً به تشکیل خانواده و زندگی زناشویی علاقه دارد. اما متأسفانه مشکلاتی سر راه ازدواج جوانان امروز مشاهده می شود ، که یا ساخته ی افکار و عقاید خود افراد است و یا حقیقی است. از موانعي كه در سرراه ازدواج جوانان است ، ميتوان به خرج ها و تشریفات اضافی در مراسم عقد و عروسی ، بالا رفتن مهریه ها، جهیزیه های مفصل و.....اشاره نمود . توکل بر خداوند ، اصلاح فرهنگ جامعه ، و پرهیز از سخت گیری ها و کاهش توقعات بی جا از جمله راه حل های این مشکلات می باشد. ازدواج تنها راه مشروع و سا لم تشکیل خانواده است.

   انسان در زندگی مرتب با شرایط انتخاب روبروست .(مثل انتخاب محل زندگی ،شغل،رشته دانشگاهی و ...)

بعضی انتخابها مهم ، با اهمیت و سرنوشت ساز می باشند . بعضی انتخابها هزینه بر و غیر قابل جبران و یا به سختی قابل جبرانند.

**یکی از مهم ترین انتخاب های انسان در طول زندگی انتخاب همسرمی باشد که تنها انتخابی است که در خلقت در مورد خویشاوندی به ما داده اند**

**همچنین با توجه به اینکه ممکن است :**

**در زمان انتخاب ممکن است زوجین از اطلاعات و دانستنیهای کافی برخوردارنباشند و يا از نظر سنی و اجتماعی از تجربه و پختگی برای چنین انتخاب بزرگی کافی برخوردار نباشند . انتخاب اگر مبتنی بر آگاهی و دور اندیشی نباشد می تواند مسیر زندگی زوجین را دچار چالش نمايد.**

**لذا اصول ومعیارهای انتخاب مناسب همسر بهتر است :**

**1- با معیارهای حساب شده و منطقی باشد.**

**2- شیوه شناسایی صحیح، دقیق و همه جانبه باشد.**

**3- مبتنی بر عقل،شواهد و تجارب فردی، علمی، تخصصی و واقع بینی باشد.**

**اهداف برگزاری نشست های مشورتی آموزشی :**

**1-ترويج ازدواج سالم درجوانان به منظور ارتقاء شاخص هاي سلامتي در جوانان**

**2-لزوم مداخلات هوشمندانه و برنامه محور**

**- الف ) ايجاد فضاي مثبت در مورد ازدواج**

**-ب ) آموزش مهارت هاي زندگي به جوانان**

**جمعیت، سلامت باروري ، چالش ها و پیشنهادها براساس سیاست های ابلاغی مقام معظم رهبری :**

**مهمترين تغيير و تحول جمعيتي در چند دهه اخير در كشورهاي درحال توسعه كاهش چشمگير باروري بوده است.**

**عوامل اقتصادي و اجتماعي و فرهنگي زيادي رفتار باروري را تحت تاثيرقرار مي دهند.**

**كاهش نرخ باروري كلي به كمتر از حد جايگزيني با توجه به هرم جمعيتي هر كشور در طول زمان، ابتدا صفر شدن شاخص رشد جمعيت، سپس منفي شدن شاخص رشد جمعيت و همزمان با منفی شدن این شاخص، كاهش جمعيت را به دنبال دارد.در این زمینه می توان به بعضی از آمار وارقام اشاره نمود :**

**سالانه 440 هزار فرصت فرزند آوري از دست مي رود كه شامل:**

410 هزار فرصت فرزند آوري در زنان ازدواج نكرده

10 هزار فرصت بر اساس فوت همسر

20 هزار فرصت بر اثر طلاق

**شش ميليون و ششصد هزار زن 49-15 ساله ازدواج نكرده مي باشد. وضمنا براساس یک بررسی بالغ بر 220000 سقط در کشور در سال 1391 رخ داده است که بالغ بر 120000 موارد سقط غیر قانونی و حدود 100000 مورد به دلایل پزشکی بوده است.**

**بخشی از سیاست های کلی جمعیت رهبر معظم انقلاب اردیبهشت 1393**

**1- ارتقاء پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت با افزایش نرخ باروری به بیش از سطح جانشيني**

**2. رفع موانع ازدواج، تسهيل و ترويج تشكيل خانواده و افزايش فرزند، كاهش سن ازدواج و حمايت از زوج‌هاي جوان و توانمندسازي آنان در تأمين هزينه‌هاي زندگي و تربيت نسل صالح و كارآمد**

**3- اختصاص تسهيلات مناسب براي مادران بويژه در دوره بارداري و شيردهي و پوشش بيمه‌اي هزينه‌هاي زايمان و درمان ناباروري مردان و زنان و تقويت نهادها و مؤسسات حمايتي ذیربط.**

**4. تحکیم بنیان و پایداری خانواده با اصلاح و تکمیل آموزش مهارت های فرزند پروری و تاکید بر آموزش مهارت های زندگی و ارتباطی و ارائه خدمات مشاوره ای بر مبنای فرهنگ و ارزش های اسلامی – ایرانی و توسعه و تقویت نظام اجتماعی، خدمات بهداشتی و درمانی و مراقبت های پزشکی در جهت سلامت باروری و فرزندآوری**

**5-ارتقاء اميد به زندگي، تأمين سلامت و تغذيه سالم جمعيّت و پيشگيري از آسيب‌هاي اجتماعي، بويژه اعتياد، سوانح، آلودگي‌هاي زيست محيطي و بيماري‌ها**

**تاثير ازدواج بر سلامت :**

**در این جا به بعضی اثرات مثبت ازدواج بر سلامت اشاره می شود**

**افرادي كه ازدواج مناسب دارند از طول عمربيشتري برخوردارند.**

**ازسلامت روان بهتري برخوردار هستند.**

**شادترند وارتباطات اجتماعي مناسبتري برقرار مي كنند .**

**از نظر جسماني سالم ترند.**

**احساس امنيت مي كنند**

**رشد اخلاقي و معنوي**

**رشد اجتماعي**

**رفع نياز هاي ديني و فطري و معنوي و دروني**

**سلامت جسمي و رواني**

**مسئوليت پذيري**

**تعالي انسان**

**ودر معرض رفتارهاي مخاطره آميز نيزكمترقراردارند .(مصرف الكل ،رفتارهاي جنسي مخاطره اميز و....درايشان كمتر است )**

**از مهمترين آثار ازدواج ايجاد مودت و رحمت بين زوجين است**

**وَمِنْ آیَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَکُم مِّنْ أَنفُسِکُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْکُنُوا إِلَیْهَا وَجَعَلَ بَیْنَکُم مَّوَدَّهً وَرَحْمَهً إِنَّ فِی ذَلِکَ لَآیَاتٍ لِّقَوْمٍ یَتَفَکَّرُونَ**

**و یکی از نشانه‌های خداوند این است که برای شما از جنس خودتان، جفتی آفرید تا ازدواج كنيد و در كنار او آرامش یابید و ميان شما دوستي و محبت قرار داد. به یقین، در این [نعمت] نشانه‌هایی است برای مردمی که می‌اندیشند.سوره مباركه روم، آیه ۲۱**

**ازدواج تنها راه مشروع و سالم تشکیل خانواده است. همه مکاتب و ادیان الهی به ویژه دین مبین اسلام، ازدواج و تشکیل خانواده را توصیه نموده اند. ازدواج به زن و مرد آرامش می بخشد و آنان را از انحراف و رفتارهای جنسی پرخطر و غیر اخلاقی باز می دارد. ولی برای یک ازدواج موفق، آمادگی زیستی، روانی، مادی و اجتماعی لازم است. 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 ویژگیهای ظاهری، سنی، تحصیلی، فرهنگی، تربیتی و اعتقادی از موارد اساسی در انتخاب همسر است.**

**همانگونه که کلام وحی فرموده : « و از نشانه های اوست که برای تان همسرانی از نوع خودتان آفرید تا بدان ها آرام گیرید و میان تان دوستی و رحمت نهاد....» بنابر این در انتخاب همسر، رعایت تناسب هایی که ضریب اطمینان را برای رسیدن به یک زندگی مشترک سالم و بدون تنش بالا می برد، ضروری است؛ بنابراین باید اصول اساسی انتخاب همسر را به خوبی بدانیم تا با انتخابی صحیح به زندگی مشترک موفقی دست یابیم و به تمامی نیازهای زیستی و روانی نیز، پاسخ مناسبی دهیم.**

**تاثیرات مثبت ازدواج برای زوجین :**

**۱)آرامـش**

**ازدواج، مایه ی آرامش فکری و روحی جوان و احساس شخصیت و اعتماد به نفس می شود و او را از بی عاری و بیکاری و بی برنامگی و ناامیدی می رهاند**.

**تلاش معــاش**

**ایجاد بستر مناسب و انگیزه ی قوی تر برای تامین معاش و در آمد، از آثار مثبت دیگر ازدواج است**.

**احساس مسئولیت**

. **با ازدواج، تعهد و احساس مسئولیت بيشتري در فرد شكل ميگيرد**

کارکردهای ازدواج :

خانواده گرایی یعنی اعتقاد به ارزشمندی خانواده گرایش به تشکیل خانواده وتلاش برای استواری روابط خانوادگی است.

خانواده گرایی در بعد فردی مستلزم همسر گزینی وازدواج ، همسرداری وفرزند آوری است ودر عرصه اجتماعی مقتضی خانواده محوری .

**توسعه خود**

تجربه همسرشدن و پس ازآن پدر و مادرشدن نوعی **کمال شخصیت** محسوب می شودوفرد دراثراین تجربه ها دیگران را بخشی ازخود احساس می کند.

بعدازازدواج آن **من** تبدیل به **ما** می شود به طوری که انسان به سرنوشت خانواده علاقمندتراستتابه سرنوشت خود، رنج می برد تا آنها درآسایش باشند این یک درجه از خود است.

رشد عاطفی وافزایش حس مسئولیت افزایش انس ومحبت درزندگی مشترک

افزایش ایمان درزندگی مشترک پیامبراکرم(ص) : هرجوانی درجوانی ازدواج کند شیطان فریادبرمی آورد که ای وای دوسوم ازدین خودراازدستبردمن درامان نگه داشت سپس این بنده باید دریک سوم باقی مانده تقوای الهی پیشه کند

نیازبه استقلال وپاسخ ازدواج به این نیاز تجربه مدیریت جدید شکوفایی استعدادها درزندگی مشترک افزایش حمایت های خانواده بعدازدواج

**تاخير درازدواج ورويكردهاي آن :**

سن مادر از شاخص های مهم باروری است و قدرت باروری با افزایش سن، بویژه بعد از 35 سال کاهش می یابد .

با افزایش سن علاوه بر کاهش باروری، مشكلاتي براي سلامت مادر و جنینی ايجاد مي گردد.

بعد از 35 سالگی در خانم ها بیماری هایی نظیر فشارخون و دیابت ممکن است بیشتر یا شدیدتر شود که در دوران بارداری نیاز به کنترل منظم و آزمایش دارد.

**رویکردهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشكي در راستاي ارتقاي كمي و كيفي ازدواج :**

**- تهيه و تدوين محتواهای آموزشی با تاکید بر آموزش مهارت های زندگی و تدوين محتواهاي جديد بر اساس نياز نوجوانان و جوانان در راستاي خانواده، همسر گزيني**

**-ارتقاي مشاوره هاي هنگام ازدواج و پس از ازدواج با تاكيد بر مهارت هاي زوجين و سلامت جنسي با رعايت چارچوب هاي مذهبي، فرهنگي و اجتماعي**

**رویکردهای بخشی و بین بخشی** :

**تلاش دستگاه های دخیل در امور فرهنگی برای تقویت نگرش جامعه، بویژه جوانان نسبت به ازدواج و تشکیل زندگی مشترک**

**برنامه ريزي براي كاهش متوسط سن ازدواج**

**تعهد دستگاه اجرایی کشور نسبت به تامین مقدمات لازم برای ازدواج (اشتغال، مسکن ...)**

**ايجاد و تقويت خدمات مشاوره اي پس از ازدواج با رويكرد حل مشكلات زوجين در ابتداي زندگي زناشويي و پس از آن در دستگاه هاي مرتبط**

**تلاش دستگاه های دخیل در امور فرهنگی، قوه قضاییه، وزارت ورزش و جوانان ... برای ضد ارزش دانستن طلاق در جامعه**

**بحثی در مورد ازدواج و انتخاب**

**مشاوره ازدواج**

**ازدواج پاسخی است به نيازهای نیاز های جسمی و جنسی افراد این نیازها شامل :**

**نیاز به والد شدن وبقای نسل**

**نياز به آرامش وامنیت**

**نیاز به عشق و صمیمیت**

**نیاز به همدم و مصاحب**

**نیاز به حمایت و تكيه گاه**

**نياز به همراهي وتأیید**

**نیاز به رشد، تکامل وخود شکوفایی**

**نیاز به استقلال**

**نیاز به پذيرش و مقبوليت اجتماعي می باشد.**

موضوعات شایع گفتکو بین دو جنس :

سرگرمی ها و علایق

باورها و ارزشهای دینی

باورها و اصول اخلاقی

دوستان

اهداف رشد و پیشرفت شخصی

خویشاوندان

رابطه صمیمانه با همسر

خانواده خود

خانواده همسر

**باورهای غلط در ازدواج :**

**ازدواج می تواند راه حل بسیاری از مشکلات رفتاری افراد باشد**

**ازدواج راهی برای فرار از مشکلات خانه پدری است**

**ازدواج می تواند باعث مسئولیت پذیری در فرد گردد**

**اساس ازدواج عشق است**

**ازدواج راه کسب استقلال است**

**به خاطر جلب رضایت پدر و مادر واطرافیانم ازدواج می کنم**

**به اصرار والدین و به خاطر فشار اطرافیانم ازدواج می کنم**

**دوستی های قبل از ازدواج ، لازمه یک ازدواج موفق است**

**باید با کسی ازدواج کنم که از همه نظر کامل باشد بعد از ازدواج می توانم همسرم را تغییر دهم**

**برای ازدواج بایستی امکانات یک زندگی کامل فراهم باشد**

**مهم این است که فرد ازدواج کند بقیه مسائل خود حل خواهد شد .**

**یک ازدواج هر چند نا موفق بهتر از مجرد ماندن است**

**ازدواج می کنم اگر بد بود طلاق می گیرم**

**اگر تنها با فرد مورد نظر ازدواج کنم خوشبخت می شوم و لاغیر**

**با ازدواج می توان اشخاص را تغییر داد**

**پدر و مادرها نباید در تصمیم وانتخاب فرزندشان برای ازدواج دخالت کنند.**

**زن و شوهر بایستی در همه مسایل اتفاق نظر داشته باشند**

**ابتدا ازدواج می کنیم بعد عشق خودش بوجود می آید**

**همسر ایده ال من تمام خواسته های مرا برآورده خواهد کرد**

**اگر مجذوب و شیفته فردی باشیم ، این به این معنی است که می توانیم زوج بی نظیری باشیم**

**دختر و پسر هر چه بیشتر شبیه هم باشند بعدا کسالت آور می شوند**

**ده اشتباه در فرايند آشنايي :**

**سؤالات كافي نمي پرسيم. چون فکر می کنیم**

**الف ) پرسيدن سؤال جنبه هاي عاشقانه ي ارتباط را مخدوش مي سازد.**

**ب ) نمي خواهيم جواب سؤالهاي خود را بدانيم.**

**ج )مي ترسيم متقابلاً از ما نيز همان سؤالات پرسيده شود.**

**2 نشانه هاي هشدار دهنده :**

**مشكلات بالقوه را ناديده مي گيريم.**

**الف مسايل را كم اهميت جلوه مي دهيم مثلا :**

آن قدرها هم خشمگين نيست.

آن قدرها هم مواد مصرف نمي كند.

**ب كارهاي او را توجيه مي كنيم.**

كودكي بدي داشته، به همين خاطر زود عصباني مي شود.

چون استرس كاري زيادي دارد فعلاً كمي مواد مصرف ميكند

**ج) كارهاي او را منطقي جلوه مي دهيم.**

او واقعاً باهوش است . حيف است كه به كارهاي نامناسب بپردا زد

. اگر كارنمي كند در عوض بسيار مطالعه مي كند.

او مرد است و مردها به طور طبيعي خيلي به زنهاي ديگر نگاه مي كنند.

**د) مشكلات و مسايل را انكار مي كنيم.**

هيچ كسي تا به حال همانند او مرا دوست نداشته است

چه كسي گفته كه اوخيلي عصباني است؟

او معتاد نيست فقط بعضي وقتها به طور تفريحي مواد مصرف ميكند.

**3 - عجولانه و زود هنگام، سازش مي كنيم.**

**الف ) چشم پوشي از باورها و ارزشهاي خود**

**ب ) دست برداشتن از علايق و فعاليتهاي خود**

**ج ) كناره گيري از خانواده و دوستان**

**بحران هاي اجتماعي ازدواج:**

**1-بي انگيزه بودن جوانان به ازدواج به دلايل اقتصادي ، اشتغال ، رابطه هاي گذرا ، لذت هاي گذرا ، ترس از ازدواج، عدم مسئوليت پذيري  
2-مشكل همسر يابي –شهرنشيني – دور شدن از فاميل ها-جواب ندادن مكانيسم سنتي   
3-عدم وجود پروتكل علمي مشاوره قبل از ازدواج  
4- ساماندهي آموزش هاي بعد از ازدواج تا 5 سال  
5- مشاوره صحيح بعد از ازدواج در هنگام بحران**

چالش های پیش روی ازدواج:

اشتغال:

با توجه به نرخ رشد بیكاری در سال های اخیر، داده های آماری بخش عمده این بیكاران را نیروهای جوان جامعه نشان می دهد.

نیروهایی كه در طی سال های اخیر با توجه به رشد فزاینده دانشگاه ها در پذیرش دانشجو، از میان تحصیلكرده ها هستند (كه البته در این بین نمی توان ضعف نظام آموزشی در كشور را در پرورش نیروها بی اهمیت دانست).

عدم وجود سیستم اطلاع رسانی شغلی مناسب و دقیق نیز جهت آشنایی هر چه بیشتر جوان با نیازهای بازاركار و چگونگی راه اندازی مشاغل گوناگون و... این وضع را تشدید كرده است.

● مسكن:

افزایش قیمت ها و به تبع آن افزایش اجاره و یا خرید مسكن در شهرها (به ویژه شهرهای بزرگ مثل تهران) موجب شده است كه تهیه مسكن و تأمین مخارج زندگی برای جوانان دشوار شود.

● مشكلات اقتصادی

براساس نظرات جوانان و اعتقاد صاحب نظران و كارشناسان امور اجتماعی، عمده ترین مانع بر سر ازدواج جوانان در كشور، بحث معضلات اقتصادی است. بنابراین اتخاذ سیاست هایی برای رفع و حل این نوع مشكلات مهم ترین قدم در جهت رفع موانع ازدواج به شمار می آید.

لذا پرداختن به این مسأله به دلیل گستردگی ابعاد گوناگون آن نیازمند عزم ملی است و مشاركت فعال نهادهای دولتی و غیر دولتی را می طلبد.

بسیاری از كارشناسان بر این باورند كه ایجاد یك تحول اساسی در نظام مدیریت كشور و ایجاد اشتغال واقعی برای جوانان، بالا بردن وام ازدواج و كمك های حداقلی دولت، تنها به مثابه مسكنی بر این درد خواهد بود و درمان قطعی این مشكل نیست.

هرچند طی سال های اخیر اقدامات خوبی در جهت تسریع در روند ازدواج جوانان و ایجاد فرهنگ ازدواج آسان میان اقشار جوان انجام شده است اما با استناد به آمار موجود ناكافی بوده و به صورت محسوسی خود را نشان نداده است، از این رو باید اقدامات وسیع تر و پردامنه تری در این رابطه انجام پذیرد.

بدیهی است فرهنگ سازی رسانه های تصویری و مكتوب، هشدار به خانواده ها در كاهش توقعات، آسان گیری، تسهیل فرایند امور، تشویق جوانان به كار و ازدواج و تشكیل خانواده، اشتغال آفرینی و... همه از نیازهای ضروری جامعه ما محسوب شده و البته در این میان بانك ها نیز باید با آسان گیری و تسهیل قوانین و شیوه های اعطای وام و در صورت امكان افزایش مبالغ وام های ازدواج و... زمینه را برای ایجاد شادی و نشاط در جامعه و میان قشر جوان فراهم نمایند.

در مورد مادی شدن زندگیها و بدست آوردن اولویت بالاتر مسائل مادی در زندگی هم خود شاهد قضایايي هستید شروع زندگی و تداوم و پایانش به گرایشهای مادی در آمیخته و مانند گذشته نیست .زندگیهای امروزی بعضاً مانند یک فرع از اصل مادی زندگی شده است بصورتی که بدون آن گرایشات مادی زندگیها دوام و معنای زیادی نخواهد داشت .

**نکات کلیدی در نتیجه گیری و تصمیم گیری**

بهترین تصمیم گیری زمانی است که شما دور از احساسات و اضطراب باشید تا تصمیم گیری در کنار تفکر و مشورت و آرامش و در مدت زمانی مناسب ، انجام گیرد. بنابراین اصرار و عجله زیاد طرف مقابل یا خانواده ها نباید مانع از تحقیق، تفکر و ارزیابی شود. تصمیم گیری را جدی بگیرید و احساسی عمل نکنید. اما بیش از اندازه هم وسواس به خرج ندهید. نترسید و توکل کنید. پس، دقت آری اما وسواس نه .

در دوران خواستگاری و مخصوصاٌ در هنگام تصمیم گیری باید بین شما و شخص مقابل تفاهم باشد و بعد از آن توافق. اگر در این مدت میان شما انس و الفت ایجاد شده، این قضیه را ریشه یابی کنید تا یقین پیدا کنید این انس و الفت دلبستگی ظاهری و غیر منطقی مثلاٌ: به خاطر حس ترحم، زیبایی ظاهری، شباهت ظاهری (به یکی از افراد مورد علاقه) و یا موقعیت اجتماعی، مالی، و ... شخص نباشد.

سعی کنید تصمیمتان با اعتقاد قلبی و قاطع باشد و به درستی آن یقین داشته باشید زیرا در این صورت در زندگی آینده به طرف مقابلتان بیشتر اطمینان می کنید و برداشت مثبت تری از زندگی خواهید داشت.

به یاد داشته باشید. که انتخاب یک تربیت خانوادگی، فرهنگ و آداب و رسوم، اعتقادات و باورهای او برای همیشه است .هرگز فکر نکنید که با انتخاب هر کس، می توانید از شرایط نامناسب موجود فرار کنید. در این صورت مطمئن باشید که با دست خود، خود را به دام انداخته اید.

با در نظر گرفتن نظر خانواده تان ضمن اطمینان بیشتر از حمایت آنها برخوردار خواهید بود.

دلایل ونشانه های خانواده گرایی :

استفاده از تجربه وعلاقه والدین در فرآیند همسرگزینی

پاسداشت جایگاه ومنزلت والدین

ایجاد زمینه های همدلی میان والدین دو طرف

رسمیت بخشیدن به رفت وآمدها

پیشگیری از تنش های محتمل

حمایت های اقتصادی ، عاطفی ومنزلتی

میانجیگری های متفاوت درراستای حل مشکلات محتمل

خطاهاي شناختي افراد قبل از ازدواج :

تفكرهمه يا هيچ :

در اين شيوه فرد تمايل دارد واقعيت ها را به صورت مطلق تعبير كند در اين حالت فرد به هيچ وجه تعبيرهاي خاكستري را نمي پذيرد.افرادي كه چنين تفكري دارند همه اموررا به دو طبقه خوب يا بد ، سياه يا سفيد ، ممكن يا غير ممكن تقسيم مي كنند.

بزرگ انگاري يا كوچك انگاري :

به طورمعمول دراين خطاي شناختي ، وقتي شخصي خود،ديگري يا يك موقعيت را مورد ارزيابي قرار ميدهد ، وجوه منفي را بزرگ ميكند ووجوه مثبت را كوچك مي شمارد .دراين تحريف شناختي فرد بيشتر تمايل دارد به جنبه هاي منفي بپردازد وجنبه هاي مثبت را ناديده بگيرد چنين تفكري به تدريج نااميدي ، غم وبي انگيزه بودن را بر فرد چيره مي كند .

شخصي سازي:

منجر به احساس گناه ،خجالت يا شايسته نبودن ميشود.دراين خطا فرد ،خودرا مسئول حادثه اي ميداند كه به هيچ وجه امكان كنترل آن را نداشته است.دراين نوع از تحريف ، فرد بدون هيچ دليل ومنطقي ، حوادث ناخوشايند را به خود نسبت مي دهد .در حالي كه بسياري از مسائل وامور از قدرت كنترل او خارج هستند .متاسفانه چنين تفكري در حوزه هاي مختلف مانند ازدواج سبب ناكامي هاي بعدي مي گردد.

استدلال هيجاني:

درتحريف شناختي استدلال ، افرادي هستند كه با احساس ارزيابي مي كنند وبه نتيجه اي مي رسند كه ناسالم است .اين نحوه تفكر ، باعث مي شود دربعضي مواقع اضطراب فرد بدون دليل زياد شود ودر مواقعي ديگر شخص از تلاش براي مرتب كردن كارها ومسائل دست بردارد. در تصميم گيري سالم مهم اين است كه شواهدرا بدون پيش داوري بسنجيم تا بتوانيم موقعيت را به بهترين صورت ارزيابي كنيم .

برچسب زدن :

افراد غمگين وافسرده تمايل زيادي دارند كه صفت ها والقاب منفي بسياري را به خود نسبت دهند .انان گاه خودرا بي عرضه وكودن مي دانند يا حادثه كوچكي را بدبختي به حساب مي اورند .اين خطاي شناختي برچسب زدن نام دارد.برچسب زدن شكل افراطي تفكر همه يا هيچ است

بايد ها واجبارها :

برخي افراد بايد ها ونبايد هاي بسياري را براي خود وديگران به كار مي برند هرچند وجود اين بايد ها ونبايدها تا حدي ايجاد انگيزه ميكند ولي نمي تواند چيزي را تضمين كند .اين افراد انتظار دارند اوضاع دقيقا آن طورباشد كه انها مي خواهند .اين درحالي است كه چنين انتظاراتي هميشه محقق نمي شوند .

گرايش به تجرد :

متاسفانه امكان برقراري روابط عاطفي وحتي جنسي درخارج از قالب ازدواج ودرچارچوب دوستي هاي پيش ازازدواج وصميميت هاي بي بنيان دوران نوجواني وجواني ، ميل به مجرد ماندن را در جوانان ، افزايش مي دهد .

تجمل گرايي افراطي:

ازانجاييكه داشتن مهريه وجهيزيه سنگين ،خلاف سنت پيامبر است .بنابراين توصيه ميشود كه دو طرف وخانواده هايشان با ترويج ساده زيستي ودوري از تجمل ، اين مانع را تا حد امكان مرتفع كنند وازدواج را به تاخير نيندازند .

سخت گيري بيش ازحد والدين :

سخت گيري هاي بيش ازحد والدين وبزرگ ترها درباره ازدواج ممكن است باعث محروم شدن جوانان ازازدواج وحتي بروز برخي مشكلات شود .ازدواج ازنيازهاي طبيعي وفطري است وخانواده از محبوب ترين نهادهاي اجتماعي واسلامي محسوب ميشود.سخت گيري هاي والدين به ويژه زماني كه سليقه اي باشد سبب به تاخير افتادن ازدواج ميشود .