

# برنامه ریزی برای ازدواج سالم

گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
واحد سلامت جوانان



سازمان ملی بهداشت، خانواده و خدمات بهداشتی، درمانی و تغذیه  
تهران - خیابان ولیعصر



# پرنامه ریزی برای ازدواج سالم



گردآورنده : آسیه بکائیان

طراح : سمیه خاکزادی

منابع : ۱ - راهنمای آموزشی ازدواج سالم ( تألیف اداره سلامت جوانان

وزارت بهداشت و درمان )

۲ - کتاب ازدواج آگاهانه و پایدار ( تألیف محمد رضا هاشم وریزی ،

سرور البرزی ، میرانه کتظیان ، قاسم اویس )


سوره روم، آیه ۲۱

وَمِن آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا  
وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُتَفَكَّرُونَ

و یکی از نشانه‌های لطف الهی این است که برای شما از جنس خودتان،  
جفتی (و همسری) بیافرید که در بر او آرامش یابید  
و با هم انس بگیرید و میان شما، مهربانی و  
قرار ساخت، به یقین، در این [نعمت]  
برای مردمی که عیانندپسند،  
نشانه‌هایی است.



از دریاچه باغ گلستان برای ما سخن است. نه ما سخن برای باغ گلستان...




### فهرست مطالب :

- ۱ - چرا ازدواج ؟
- ۲ - فواید ازدواج
- ۳ - باورهای غلط رایج
- ۴ - معیارهای انتخاب همسر
- ۵ - ده اشتباه در فرآیند آشنایی
- ۶ - موضوعات قابل طرح در جلسات آشنایی
- ۷ - نکات کلیدی



چرا ازدواج؟




## چرا ازدواج؟؟؟


ازدواج پاسخی است به نیازهای جسمی و جنسی افراد این نیازها شامل :

- نیاز به والد شدن و بقای نسل
- نیاز به آرامش و امنیت
- نیاز به عشق و مسیبت
- نیاز به همدم و مصاحب
- نیاز به هوسرانی و تأیید
- نیاز به رشد، تکامل و خود شکوفایی
- نیاز به استقلال
- نیاز به حمایت و تکیه گاه
- نیاز به پذیرش و مقبولیت اجتماعی می باشد.






فواید ازدواج



## تاثیر ازدواج بر سلامت

- ★ افرادی که ازدواج مناسب دارند از طول عمر بیشتری برخوردارند.
- ★ از سلامت روان بهتری برخوردار هستند.
- ★ شادترند و ارتباطات اجتماعی مناسبتری برقرار می کنند .
- ★ از نظر جسمانی سالم ترند.
- ★ احساس امنیت می کنند
- ★ رشد اخلاقی و معنوی
- ★ رشد اجتماعی



★ رفع نیاز های دینی و فطری و معنوی و درونی

★ سلامت جسمی و روانی

★ مسئولیت پذیری

★ تعالی انسان

★ در معرض رفتارهای مخاطره آمیز نیز کمتر قرار دارند .

★ از مهمترین آثار ازدواج ایجاد مودت و رحمت بین

★ زوجین است .



تأثیرات مثبت ازدواج برای زوجین


۱. آرامش

۲. تلاش معاش

۳. احساس مسئولیت



باورهای غلط رایج



## 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 و اطرافیانم 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 حل خواهد شد
- یک ازدواج هر چند تا موفق بهتر از مجرد ماندن است



- ازدواج می‌کنم اگر بد بود طلاق می‌گیرم
- اگر تنها با فرد مورد نظر ازدواج کنم خوشبخت می‌شوم و لاغیر
- با ازدواج می‌توان اشخاص را تغییر داد
- پدر و مادرها نباید در تصمیم و انتخاب فرزندشان برای ازدواج دخالت کنند
- زن و شوهر بایستی در همه مسائل اتفاق نظر داشته باشند
- ابتدا ازدواج می‌کنیم بعد عشق خودش بوجود می‌آید

همسر ایده آل من

تمام خواسته های مرا برآورده خواهد کرد





معیارهای انتخاب همسر



### معیارهای انتخاب همسر:

بصورت کلی اصالت خانوادگی یکی از معیارهای مهم انتخاب همسر می باشد. 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.




ده اشتباه در فرایند آشنایی



## ده اشتباه در فرایند آشنایی :

۱. سوالات کافی نمی پرسیم. چون فکر می کنیم
  - پرسیدن سؤال جنبه های عاشقانه ی ارتباط را مخدوش می سازد.
  - نمی خواهیم جواب سؤالاتی خود را بدانیم.
۲. نشانه های هشدار دهنده و مشکلات بالقوه را نادیده می گیریم.
۳. مسایل را کم اهمیت جلوه می دهیم مثلا :
  - آن پدرها هم خشکین نیستند.
  - آن پدرها هم مواد مسرف نمی کنند.



۴. گارهای او را توجیه می‌کنیم.


- کودکی بدی داشته، به همین خاطر زود عصبانی می‌شود.  
- چون استرس کاری زیادی دارد فعلاً کمی مواد مصرف میکند

۵. گارهای او را منطقی جلوه می‌دهیم.

- اگر کار نمی‌کند در عوض بسیار مطالعه می‌کند.  
- او فرد است و مردها به طور طبیعی خیلی به زت‌های دیگر نگاه می‌کنند.

۶. مشکلات و مسایل را انکار می‌کنیم.

- چه کسی گفته که او خیلی عصبانی است؟



۷. عجلانه و زود هنگام ، سازش می کنیم.

۸. چشم پوشی از باورها و ارزشهای خود

۹. دست برداشتن از علایق و فعالیتهای خود

۱۰. کناره گیری از خانواده و دوستان



موضوعات قابل طرح در جلسات آشنایی



## موضوعات قابل بحث در جلسات آشنایی :

- باور ها و ارزش های دینی
- باور ها و اصول اخلاق
- سرگرمی ها و تفریحات
- دوستان و خویشاوندان
- اهداف رشد و پیشرفت شخصی
- روابط معیمانه با همسر
- خانواده خودمان و خانواده همسرمان
- حل اختلاف
- مسایل مالی
- خواسته ها و توقعات
- رویارویی با هیجان
- وظایف زن و مرد در خانه
- آرزو آوری و آرزو پروری
- موضوعات زنانه





نگات کلیدی

## نکات کلیدی:

۱ - اول ز خودتان شروع کنید: لیست کردن ویژگی مثبت و منفی خود و خانواده

۲ - لیست کردن دلایل ازدواج و ملاک ها :

ملاک های اصلی (مواردی که همسر خانواده تان شما باید آنها را داشته باشد).

ملاک های فرعی (مواردی که اگر همسر خانواده تان آنها را نداشته باشد هم قابل قبول است).

۳ - لیست کردن ویژگی های همسر دلخواه یا جزئیات هرچه بیشتر





۴ - سراغ شناخت فرد مقابل با در نظر گرفتن میزان رشد و پختگی فرد شامل :



- رشد عقلی
- رشد اجتماعی
- رشد مالی
- رشد روانی
- رشد هیجانی یا عاطفی
- رشد اخلاقی
- رشد مذهبی

