



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس  
اداره سلامت جوانان نوجوانان و مدارس



درس آموخته های سمینارهای برگزار شده  
در خصوص ترویج ازدواج سالم  
از ابتدا تا کنون





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس  
اولاد سلامت جوانان نوجوانان و مدارس



درس آموخته های سمینارهای برگزار شده  
در خصوص ترویج ازدواج سالم  
از ابتدا تا کنون

انتخاب همسر از مهمترین تصمیمات در زندگی انسان است. تشکیل خانواده سالم، متعادل و پایدار مانند هر امر مهم دیگری، به تفکر منطقی و تلاش و کوشش نیازمند است. جوان می بایست بر اساس معیارهای اصولی و منطقی، همسر آینده خود را انتخاب نماید و ازدواج تنها راه مشروع و سالم تشکیل خانواده است. بهار ازدواج دوران جوانی است. در این دوران فرد با شور و نشاط خاصی رو به رو می باشد و آمادگی برای ساختن فردای بهتری را برای خود و خانواده اش دارد.

ازدواج سالم زمینه ساز ارتباطات اجتماعی مناسب و به هنجار است و افرادی که ازدواج می نمایند از نظر احساسی سالمترند و کمتر قربانی خشونت های گوناگون اجتماعی می شوند. لازم به ذکر است که علاوه بر موارد یاد شده، آرامش و اعتماد به نفس بیشتری نیز در این افراد دیده میشود و تعهد و احساس مسئولیت بیشتری نسبت به افراد مجرد دارند.

چند سالی است که در کشورمان شاهد تاخیر در ازدواج در بین جوانان می باشیم. از عواملی که موجب این امر شده اند، می توان به تغییر در باورها و الگوهای فکری، بعضی از مشکلات اقتصادی و عدم حمایت مکفی والدین اشاره نمود.

یکی از مهمترین حقوقی که والدین در قبال فرزندان جوان خود دارند: ساماندهی امر ازدواج ایشان می باشد. در راستای توانمند سازی جوانان به منظور انتخاب شریک زندگی مناسب، اداره سلامت جوانان دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس، با بهره گیری از اساتید فن، اقدام به تدوین این کتاب، نموده است امیدواریم بتوانیم گامی هرچند کوچک، در ارتقای آگاهی جوانان کشورمان، در زمینه ازدواج سالم، بر داریم.





اشاره ای به سیاستهای ابلاغی مقام معظم رهبری  
در خصوص ترویج ازدواج مناسب، سالم و آسان در جوانان:

سیاست های کلان خانواده:

بند چهارم شامل:

ایجاد نهضت فراگیر ملی برای ترویج و تسهیل ازدواج موفق و آسان برای همه دختران و پسران و افراد در سنین مناسب ازدواج و تشکیل خانواده و نفی تجرد در جامعه با وضع سیاست های اجرایی و قوانین و مقررات تشویقی و حمایتی و فرهنگ سازی و ارزش گذاری به تشکیل خانواده متعالی بر سنت الهی

بند دوم سیاست های ابلاغی جمعیت:

رفع موانع ازدواج، تسهیل و ترویج تشکیل خانواده و افزایش فرزند، کاهش سن ازدواج و حمایت از زوج های جوان و توانمندسازی آنان در تأمین هزینه های زندگی و تربیت نسل صالح و کارآمد  
عوامل زیادی در تصمیم افراد برای ازدواج تأثیر دارد که مهم ترین شان سبک زندگی فرد است. در حال حاضر نزدیک به سیزده میلیون نفر در وضعیت تجرد به سر می برند. یکی از قوانینی که به انسان ها احساس امنیت می دهد عضویت در گروه است یعنی ما وقتی که متعلق به یک گروه هستیم در گروه احساس امنیت بیشتری می کنیم تا زمانی که فرد هستیم.

به همین دلیل است که می گویند انسان هایی که مجرد هستند و تنها زندگی می کنند آسیب پذیری جسمی و روانی شان خیلی بیشتر از افرادی است که در جمع زندگی می کنند.





انسانها نیازهای عاطفی متعددی دارند. برآورده شدن برخی از این نیازها را طبیعت به عهده جنس مکمل گذاشته است. از یک سنی به بعد، انسان دیگر فقط به محبت خانواده و گروه دوستان نیاز ندارد. بلکه نیاز دارد کسی از جنس مکمل شما را دوست داشته باشد، به شما توجه کند و نیازتان را برآورده سازد. این یعنی شما به دنبال عاطفه ای از جنس دیگر هستید. ازدواج این خاصیت را دارد که ما را از تعدد روابط بی حاصل، یا دل بستن به افراد اشتباهی، به یک سرمایه گذاری عاطفی مطمئن تر سوق دهد. وقتی ازدواج می کنیم، به امنیت عاطفی می رسیم و احساس می کنیم کسی هست که نیازهای روانی، نیازهای عاطفی و حمایتی ما را برآورده کند. همان طور که پروردگار هم در قرآن آورده است که زن و مرد را برای آرامش گرفتن از یکدیگر آفریده و هدف نهایی ازدواج، رسیدن به همین محبت و امنیت و آرامش است.

در این مجموعه تلاش شده تا با بهره گیری از درس آموخته های موجود در سمینارها و کارگاه ها و نشست ها پاسخ پاره ای از سوالات طرح شده را با استفاده از رای و نظر ایشان و سایر صاحب نظران ارائه دهیم.



الف یاد گیرنده با سیاست های ابلاغی جمعیت آشنا شود.

الف

ب با اهمیت ازدواج سالم آشنا شود.

ب

ج با موانع مختلف در راه ازدواج سالم آشنا شود.

ج

د آگاهی جوانان در زمینه فواید ازدواج مناسب برای جوانان ارتقا یابد.

د

ه با مضرات ازدواج دیر هنگام آشنا شوند.

ه

و با عوامل امتناع دختر و پسر از ازدواج آشنا شوند.

و

ز با راهکارهای برخورد سالم با عوامل امتناع دختر و پسر از ازدواج آشنا شوند

ز



## اهمیت موضوع :

هر جوانی طبعاً به ازدواج و تشکیل خانواده علاقه دارد و باید کانون خانواده را برقرار سازد. لیکن در سالهای اخیر اغلب ازدواج‌ها از سنین طبیعی و مطلوب به سنین بالاتر به تأخیر می‌افتد. آن چه باعث این تأخیر می‌شود بعضی مشکلات و موانع واقعی یا خیالی است که در این راه وجود دارند که به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

ازدواج یک امر ساده و یک نیاز طبیعی است که دو جنس به یکدیگر دارند. دو رکن اصلی ازدواج زن و مرد هستند که در خطبه عقد، پیمان زندگی مشترک می‌بندند، تا در اداره زندگی تشریک مساعی نمایند و تا پایان عمر نسبت به همدیگر وفادار باشند. و مرد به مقدار امکاناتش چیزی یا مبلغی را به عنوان اقدام و نشانه صداقت تقدیم همسرش می‌نماید که مهر و صداق نامیده می‌شود. اصل ازدواج همین امر ساده و بی‌تشریفات است. و قاعدتاً باید مانند سایر نیازهای طبیعی بدون تکلف انجام بگیرد.



لیکن این حقیقت ساده از مسیر سهل و بی‌آلایش خود خارج شده و به یک سری آداب و رسوم و تجملات و توقعات زائد و غیرضروری و دست و پا گیر مبتلا گشته است. مانند مراسم سنگین عقد و عروسی، مهریه‌های سنگین و..... این قیود زائد و دست و پا گیر بصورت جزء لاینفک ازدواج در آمده و آن را امری غیرطبیعی و دشوار ساخته است. ریشه اکثر موانع، همین قید و بندهای غیرضروری است.





در آموزه های اسلامی اهمیت ازدواج از دو منظر منافع فردی و مصالح اجتماعی قابل بررسی است. اهمیت ازدواج در دین مبین اسلام تا آن اندازه بالا است که در قرآن کریم از همسران به عنوان زیبایی برای یکدیگر و مایه آرامش یاد می کند.

همچنین پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) میفرماید: "هیچ بنایی در اسلام نیست که دوست داشتنی تر از بنای ازدواج باشد." همچنین در روایات متعددی، عبادت افراد متأهل را برتر از عبادت افراد غیر متأهل برشمرده شده است. چنانکه امام صادق (علیه السلام) فرموده است: "دو رکعت نمازی که انسان متأهل میخواند، ثوابش بیشتر از هفتاد رکعتی است که انسان مجرد میخواند."

ازدواج مناسبترین زمینه برای تأمین نیازهای روانی، عاطفی، و جنسی جوانان است و همین امر موجب سلامت دینی و اخلاقی جوانان خواهد شد. به همین دلیل رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) در روایتی میفرماید: هر کس که ازدواج کرد، نصف دینش را حفظ کرده است." و باز در روایتی خطاب به جوانان فرمودند: "ای گروه جوانان! هر یک از شما که می تواند ازدواج کند، در این باره اقدام نماید؛ زیرا بوسیله ازدواج میتوان چشم و دامن را از گناه بازداشت."

ازدواج تنها راه مطمئن و مشروع برای بقا و تربیت نسل صالح و شکل گیری جامعه سالم است و با ارضاء مشروع غریزه جنسی از مسیری سالم و پاک، مانع گسترش فساد در اجتماع بوده و از این نظر نقشی مهم را در سلامت و امنیت جامعه نیز ایفا می کند. به همین دلیل است که پیامبر مکرم اسلام افراد را از سختگیری در ازدواج نهی کرده و فرموده اند: "وقتی کسی به خواستگاری میآید و اخلاق و دین او مایه رضایت است، به او زن دهید که اگر چنین نکنید، فتنه و فساد زمین را پُر خواهد کرد." ازدواج همچنین راهی برای اعلام بلوغ و درخواست خودکفایی و استقلال از سوی جوانان است تا با تحقق مسئولیت پذیری جدید، راه تکامل و



و تعالی را بیمایند. تنها در این صورت است که فرد میتواند برنامه‌های اختصاصی خود را مستقل از والدین به گونه‌ای سالم و مطمئن به اجراء درآورد و به احساس لیاقت، شایستگی و اعتماد به نفس بیشتری دست یابد. همچنین پژوهشها و تجارب متعددی نشاندهنده آن است که مجرد زیستن، زمینه را برای ابتلاء به انواع اختلالات روانی و بیماریهای جسمانی فراهم می کند. در مقابل، پژوهشها نشان میدهد که سلامت جسمانی و روانی افراد متأهل بیشتر است و عموماً عمر طولانی تر و وضعیت اقتصادی بهتری دارند.





۱ ارتقا آگاهی جوانان در خصوص مشکلات پیش رو در زمینه ازدواج

ارتقا آگاهی جوانان در خصوص ازدواج سالم

۲

۳ توانمند سازی جوانان در خصوص همسر یابی

افزایش مهارت حل مسئله

۴

۵ کاهش رفتارهای مخاطره آمیز

افزایش فضای مثبت فیما بین جوانان و والدین

۶

۷ افزایش توانایی اولویت بندی مسائل در جوانان

افزایش نقش حمایت خانواده ها از جوانان

۸

۹ افزایش مشارکت سیاستگذاران

توانمند سازی جوانان در خصوص همسر داری سالم

۱۰



## اشاره ای به بعضی از موانع ازدواج:



### ۱) ادامه تحصیلات:

برخی از دختران و پسران ادامه تحصیل را بهانه‌ای برای به تأخیر انداختن ازدواج میدانند. البته تعداد زیادی از دانشجویان که به ازدواج نیاز دارند، یا به شدت تحت فشار غریزه جنسی قرار دارند، بدون ازدواج هم درگیر افکار و تمایلات خاصی هستند که به نوبه خود مانع از تمرکز برای پرداختن به تحصیل است و گاهی نیز آنها را به انحرافات و مفسد اخلاقی وا می‌دارد. این افراد گاهی نشاط و شادابی لازم را برای زندگی مشترک در سنین بالا نخواهند داشت.

**اگر نهایتاً مسیر ازدواج در حین تحصیل را برگزیدید و نگران مشکلاتی هستید که با آن مواجه می‌شوید، به راه‌های زیر توجه کنید:**

- می‌توانید با مقدمات ساده و بدون تشریفات، عقد شرعی کنید، اما عروسی اصلی را به تأخیر بیندازید.
- کار کردن همگام با تحصیل، می‌تواند در کاهش مشکلات اقتصادی شما تأثیر بگذارد.
- وقتی زندگی ساده و قانعی داشته باشید، آرامش فکری و روحی بیشتری خواهید داشت؛ در این صورت راحت‌تر می‌توانید در مسائل علمی، پژوهشی و صنعتی پیشرفت کنید.
- حمایت‌های والدین می‌تواند در کاهش مشکلات دوران تحصیل مؤثر باشد.
- وقتی هر دو زوج یا یکی از زوجین محصل باشد، انجام کارهای منزل به طور مشترک صورت می‌گیرد که این مسئله علاوه بر محبت و دلگرمی، اجر اخروی را هم به دنبال دارد.
- با توافق یکدیگر تا پایان سال تحصیلی، از بچه دار شدن جلوگیری کنید و با آسودگی بیشتری به تحصیل بپردازید.



گاهی اوقات والدین ادامه تحصیل فرزندشان را مانع ازدواج آنها می دانند و با ازدواج آنها مخالفت می کنند؛ در این صورت فرزندان برای از بین بردن اشکال تراشی های غیر منطقی و نا معقول بهتر است راهکارهای زیر را به کار بندند:

- صحبت مستقیم، معقول، مؤدبانه، منطقی و همراه با احترام به والدین و گوشزد کردن اشکالات آنها و توجیه آنها نسبت به غیر منطقی بودن شیوه برخوردشان.
- در صورت شرم و حیا و یا تأثیر گذار نبودن صحبت مستقیم، واسطه کردن افرادی که حرف آنها در والدینشان مؤثر واقع می گردد.

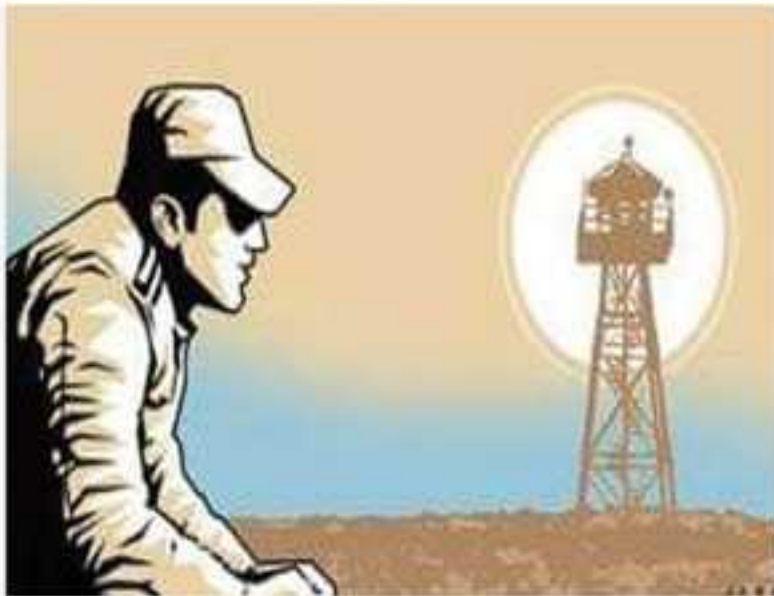
در پایان تأکید می کنیم یکی از دلایل بالا رفتن سن ازدواج، تحصیلات است که ازدواج های دانشجویی علاوه بر کاهش تنش های روحی جوانان از بالا رفتن سن ازدواج جوانان نیز جلوگیری می کند و همچنین از مزایای جشن های ازدواج دانشجویی، صرفه جویی اقتصادی برای زوجین است.





### در مورد رفع مانع سربازی باید به نکات زیر توجه کرد:

- پسرانی که تحصیلات دانشگاهی دارند، مشکل خاصی جهت سربازی ندارند؛ چرا که می توانند بعد از پایان تحصیلات در قالب تعهدهایی که همراه با انجام شغلشان است، خدمت سربازی را انجام داده بدون اینکه وقفه ای در زندگیشان به وجود آید.
- خانواده دختر، علت معافیت فرد را جویا شوند و نسبت به صحت آن تحقیق کنند.
- سربازی نرفتن پسرها در اصل مانعی برای ازدواج محسوب نمی شود چرا که فرد می تواند عقد کرده، سپس به سربازی رود.
- فرار از سربازی نه تنها مشکل را حل نمی کند، بلکه در آینده بر مشکلات فرد می افزاید؛ چه بسا اگر قصد خروج از کشور داشته باشد، بخواهد در جایی مشغول به کار شود و... ارائه کارت پایان خدمت لازم است.
- کسی که از سربازی فرار می کند، نشان می دهد که آمادگی برخورد با مشکلات را ندارد.
- در صورتی که پسر احساس نیاز به ازدواج نمی کند، بهتر است ازدواج را به بعد از گذراندن خدمت سربازی موکول کند.
- اگر سربازی نرفته اید و قصد ازدواج دارید، این موضوع را با خانواده دختر مطرح کرده و عنوان کنید که ممکن است در شهر دور مشغول خدمت شوید تا آن ها با آگاهی کامل تصمیم گیری نمایند.
- اگر فرد مورد نظر شما در شهری دور از شما مشغول به خدمت سربازی است، با دقت و بررسی بیشتری نسبت به خود و ظرفیت سنجی خود تصمیم بگیرید.





- اگر فرد مشغول به خدمت سربازی در محل سکونت خود باشد و درآمد کافی جهت گذراندن حداقل زندگی مشترک را نداشته باشد، خانواده ها می توانند با کمک های مادی و معنوی خود آنها را حمایت کنند و از مشکلات آنها بکاهند.
- افرادی که مجبورند این دو سال را به دور از محل زندگی بگذرانند، این مسأله مانعی برای ازدواجشان نیست و این افراد می توانند دوران عقد خود را همراه با سربازی بگذرانند.
- عقد در دوران سربازی شیرین و زیباست و زوج می توانند در ایام مرخصی با هم ملاقات داشته باشند.

### چشم و هم چشمی:

- ◀ اگر شما در چنین شرایطی هستید؛
- ◀ از هر کسی که سراغ تان می آید حرف و حدیث می شنوید،
- ◀ تحت فشار هستید و احساس اجبار به ازدواج می کنید،
- ◀ خانواده تان شما را لای منگنه گذاشته و اصرار به ازدواج سریع تر شما دارند،



### لطفاً ایست کنید، حرکت شما جایز نیست!

میل شدید به جبران کردن و خودی نشان دادن، کم کردن روی اطرافیان از طریق ازدواج یا مقایسه دائم گزینه انتخابی خود با مورد ازدواج دیگران و... به عنوان نشانه های خطر در انتخاب محسوب می شوند که می توانند مسیر زندگی تان را در سراپی پیش ببرند که هرگز آبی گوارا و قابل نوشیدنی یافت نخواهد شد.



باید بگویم  
اینجا  
**چراغ قرمز**  
است

- ◀ اگر به دنبال برترین انتخاب ها
- ◀ هستید یا این که نقشه
- ◀ می کشید چگونه و چطور
- ◀ می توانید از دیگران رویی کم
- ◀ کنید تا بیایند و ببینند و...



## با چشم و هم چشمی چه کنیم؟



حسادت برانگیخته شده تان را بپذیرید؛ شما در حال حاضر برحسب این حس تان فکر و رفتار می کنید. عموماً انتخاب بر مبنای حسادت، فارغ از عقل و منطق بوده و بسیار تحت تاثیر کوته نگری ها و ساده اندیشی هاست که عاقبتی جز یاس و پشیمانی به ارمغان نمی آورد.

بنابراین در این شرایط، عقل سلیم حکم می کند از هر اقدامی در زمینه ازدواج صرف نظر کنید، چون ضریب خطا در این نوع انتخاب ها تا حد زیادی بسیار بالاست. به جای تفکر به ازدواج، به درون خودتان بیندیشید:

حسادتان را ریشه یابی کنید، عوامل ایجادکننده و تداوم دهنده آن را بشناسید، راهکارهای مقابله با آن را یاد بگیرید. در نهایت خود را ملزم و موظف

به تمرین کنید تا با اراده ای قوی و برای خوشبختی ای که لایق آن هستید به جنگ این حس مخرب بروید.

زمانی که عاری و تهی از حسادت شدید و به مرتبه ای رسیدید که به خاطر خود، علایق و خواسته هایتان خواهان ازدواج باشید، وقت آن است که آستین هایتان را بالا بزنید و برای انتخاب همسر ایده آل تان قدم بردارید

## در انتخاب عجله ننمایید:

انتخاب در شرایط اضطرار و عجله، انتخابی عجولانه یا تصمیم گیری از نوع از سر بازکردن است. انتخاب عجولانه، انتخابی سریع، بی هدف و بی سازمان بوده که امکان اشتباه کردن در آن حتمی و قطعی و چند برابر است و احتمال دارد فرد به واسطه آن انتخاب ناآگاهانه و ضرب العجل با بسیاری از مصائب و مشکلات جبران ناپذیر مواجه شود. هر انتخاب درستی به واریسی و بررسی بسیار نیاز دارد، بی گمان لازمه این عمل نیز مستلزم صرف زمان بسیاری است.



## با عجله چه کنیم؟

- برای کاهش درصد خطا و افزایش احتمال موفقیت در انتخاباتان، سعی کنید:
- ۱) بر خصلت عجولانه خود یا دیگران فائق آید و شرایط فوری و موقت امروز را بر خوشبختی و سعادت فردایتان ترجیح ندهید.
  - ۲) سلامت آینده زندگی شما ارزش آن را دارد که با این خصلت و افکار ترغیب کننده به آن، مبارزه کنید.

من به ندای عقلم گوش می دهم،  
پس نباید عجله کنم

این جمله را بارها به خود بگویید یا  
به دیوار اتاق تان نصب کنید:



- ۳) ترس و واهمه را کنار بگذارید، اجازه دهید زمان کارتان را با حوصله پیش ببرد.
- ۴) با عجله بودن در قعری فرومی روید که شاید پشیمانی بعد از آن سودی نداشته باشد.
- ۵) با اطرافیان یا کسانی که احساس می کنید از جانب آنها تحت فشار هستید صحبت کرده و شرایط و افکار خود را تا حدودی بازگو کنید، قاطعانه به آنها بگویید برای دادن جواب مثبت یا منفی عجله ندارید و حتی انتظار دارید در این مسیر مهم، همراهی تان کنند. به آنها بگویید تصمیم خود را با آرامش و سر فرصت خواهید گرفت و عجله ای برای گفتن جواب ندارید.



## مشکلات خانوادگی:

در این قسمت نکته هایی ارائه می گردد که برای رفع بعضی از مشکلات خانوادگی می تواند مؤثر باشد. (برای نظم بیشتر، راه ها تحت عنوان موضوع مربوطه دسته بندی شده اند.)

### الف) بیماری والدین:

- اگر پدر و مادر یا هر دوی آنها بیمار هستند که نیاز به پرستار دارند، کار را بین خودتان (خواهرها و برادرها) تقسیم کنید و در صورت امکان پرستار هم بگیرید.
- بدانید که پدر و مادر راضی نیستند که به خاطر آن ها مجرد بمانید، پس به ازدواج بیندیشید.

### ب) تأکید بر ازدواج فرزندان بزرگتر:

- بحث ترتیب، عمدتاً بین دختران مشکلاتی را ایجاد می کند و در مورد پسران موضوعیتی ندارد.
- برای رعایت ترتیب ازدواج فرزندان نباید موقعیتهای خوب و ایده آل را از دست داد، مگر در صورتی که ازدواج خواهر کوچک تر، باعث سرشکستگی و افسردگی خواهر بزرگتر شود. ظرافت برخورد و اینکه تأکید و پیشنهاد اقدام از طرف خواهر بزرگ تر باشد، مشکل را تا حدودی حل می کند.
- برای خانواده توضیح دهیم که به خصوص در مورد دختران، آنها نیستند که به خواستگاری می روند، بلکه مورد انتخاب قرار می گیرند، لذا نباید موقعیتهای خوب را از دست داد.



- اگر شما و طرف مقابلتان می‌توانید تا ازدواج کردن خواهر بزرگترتان صبر نمایید، بهتر است ازدواج خود را به تأخیر اندازید. یا صیغه ای خوانده شود و جشن عروسی به بعد موکول شود.
- خانواده ای که عدم ترتیب فرزندان را در امر ازدواج می‌پسندند، باید با عزت و احترام گذاشتن به فرزند بزرگتر، زمینه ی عیب گذاری مردم را بر روی فرزندان‌شان برطرف کنند.
- اگر می‌بینید خواهر بزرگتان از روی بهانه یا وسواس تن به ازدواج نمی‌دهد، یا به خاطر ادامه ی تحصیل، ازدواج را به عقب انداخته است، در صورت وجود موقعیتی مناسب، با مشورت یک فرد آگاه و با اطلاع خانواده به ازدواج اقدام کنید.

### ج) تکفل خانواده:

- اگر شما سرپرست خانواده خود هستید یا به عبارتی، آن‌ها تحت پوشش حمایتی مالی و معنوی شما قرار دارند، سعی کنید ضمن احترام گذاشتن و وقت گذاری کافی، آنها را به خود وابسته نکنید.
- شما دیر یا زود به ازدواج نیاز پیدا می‌کنید، لذا لازم است والدینتان را برای این امر آماده کنید.
  - به والدینتان بفهمانید که ازدواج شما مانع از حمایت‌های مالی و معنوی شما نخواهد شد.

منبع :

موسسه تحقیقات و نشر اهل بیت علیه السلام



## با عجله چه کنیم؟

- برای کاهش درصد خطا و افزایش احتمال موفقیت در انتخاباتان، سعی کنید:
- ۱) بر خصلت عجولانه خود یا دیگران فائق آید و شرایط فوری و موقت امروز را بر خوشبختی و سعادت فردایتان ترجیح ندهید.
  - ۲) سلامت آینده زندگی شما ارزش آن را دارد که با این خصلت و افکار ترغیب کننده به آن، مبارزه کنید.

من به ندای عقلم گوش می دهم،  
پس نباید عجله کنم

این جمله را بارها به خود بگویید یا  
به دیوار اتاق تان نصب کنید:



- ۳) ترس و واهمه را کنار بگذارید، اجازه دهید زمان کارتان را با حوصله پیش ببرد.
- ۴) با عجله بودن در قعری فرومی روید که شاید پشیمانی بعد از آن سودی نداشته باشد.
- ۵) با اطرافیان یا کسانی که احساس می کنید از جانب آنها تحت فشار هستید صحبت کرده و شرایط و افکار خود را تا حدودی بازگو کنید، قاطعانه به آنها بگویید برای دادن جواب مثبت یا منفی عجله ندارید و حتی انتظار دارید در این مسیر مهم، همراهی تان کنند. به آنها بگویید تصمیم خود را با آرامش و سر فرصت خواهید گرفت و عجله ای برای گفتن جواب ندارید.



- اگر شما و طرف مقابلتان می توانید تا ازدواج کردن خواهر بزرگترتان صبر نمایید، بهتر است ازدواج خود را به تأخیر اندازید. یا صیغه ای خوانده شود و جشن عروسی به بعد موکول شود.
- خانواده ای که عدم ترتیب فرزندان را در امر ازدواج می پسندند، باید با عزت و احترام گذاشتن به فرزند بزرگتر، زمینه ی عیب گذاری مردم را بر روی فرزندانشان برطرف کنند.
- اگر می بینید خواهر بزرگتان از روی بهانه یا وسواس تن به ازدواج نمی دهد، یا به خاطر ادامه ی تحصیل، ازدواج را به عقب انداخته است، در صورت وجود موقعیتی مناسب، با مشورت یک فرد آگاه و با اطلاع خانواده به ازدواج اقدام کنید.

### ج) تکفل خانواده:

- اگر شما سرپرست خانواده خود هستید یا به عبارتی، آن ها تحت پوشش حمایتی مالی و معنوی شما قرار دارند، سعی کنید ضمن احترام گذاشتن و وقت گذاری کافی، آنها را به خود وابسته نکنید.
- شما دیر یا زود به ازدواج نیاز پیدا می کنید، لذا لازم است والدینتان را برای این امر آماده کنید.
  - به والدینتان بفهمانید که ازدواج شما مانع از حمایت های مالی و معنوی شما نخواهد شد.

منبع :

موسسه تحقیقات و نشر اهل بیت علیه السلام





پیامبر خدا ﷺ  
ازدواج کرده خفته،  
نزد خدا فضیلت  
دارد بر ازدواج نکرده  
روزه گیر شب زنده دار.

میزان الحکمه ۵ صفحه ۸۳





معاونت بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان