



دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

دانشکده پرستاری و مامایی

مجموعه آموزشی رابطین بهداشتی

(سلامت خانواده)

بر اساس رویکرد پرستاری بهداشت جامع (خانواده محور)

کتاب اول:

دانشتني هايي مهم و ضروري در مورد ازدواج

طراحی و تالیف:

اعضای هیات علمی دانشکده با مشارکت دانشجویان پرستاری

پاییز ۱۳۹۴

دانستنی هایی مهم و ضروری در مورد ازدواج

۱- چرا خانواده اهمیت دارد؟

۲- اهمیت و ارزش ازدواج در جامعه

۳- انتخاب همسر

- معیارهای گزینش همسر

- روشهای اطمینان یافتن از شایستگی های همسر

۴- اطلاعاتی که می تواند ما را به یک ازدواج موفق هدایت کند.

۵- شیوه های رایج ازدواج

- سنتی و مدرن

- ازدواج های ناصحیح

۶- تداوم زندگی زناشویی

- خصوصیات تداوم زندگی سالم و مطلوب



۱) وجود خانواده از چه جهاتی اهمیت دارد؟

تفکر در سوالات زیر در میان گذاشتن آن با دیگران، اهمیت خانواده را برای شما بهتر نمایان می سازد.

۱. چگونه هویت فردی و اجتماعی از طریق خانواده شکل میگیرد؟

۲. نقش خانواده در فرهنگ پذیر کردن افراد خانواده چگونه عملی می شود؟

۳. از چه طریق خانواده محیط پیرامون خود را تحت تاثیر قرار می دهد؟

آنچه اعضای خانواده در مورد هویت فردی و اجتماعی و نقش خود در این زمینه بایستی بدانند.

- لازم است شخص به هویت ثابتی دست یابد تا بتواند خود را به عنوان فردی بی همتا، دارای توانایی و استعداد و ارزشمند تصور کند.
- هویت فردی احساس فرد نسبت به خود و وجوه تمایز او نسبت به دیگران است.
- گام اصلی در رشد هویت فردی جدایی نوجوان از خانواده است.
- هویت اجتماعی زمانی شکل گرفته است که فرد نقش‌ها و وظایف اجتماعی خود را بشناسد و متقابلاً انتظارات جامعه از خود را بداند.
- شکل‌گیری هویت در نوجوانی با عواطف و چگونگی توصیف فرد از خود و عزت نفس فرد رابطه‌ای جدایی‌ناپذیر دارد
- کودکانی که عزت نفس بالایی دارند بحران هویت فردی را به خوبی پشت سر گذاشته و خود را مورد پذیرش جمع و اجتماع می‌دانند
- عزت نفس حاصل تفاوت خود ادراک شده و موجود با خود ایده آل فرد است. اگر تفاوت میان این دو زیاد باشد عزت نفس پایین می‌آید.
- اگر کودکان منزوی باشند و در روابطشان عضوی غیر موثر به حساب آیند، تمایل خواهند داشت که خود را به گونه‌ای منفی ارزیابی کنند و هویت فردی آنها مورد تردید قرار می‌گیرد
- عزت نفس یک مولفه جمعی نیز هست و نشان دهنده آن است که فرد چقدر از حضور در میان گروه احساس رضایت و ارزشمندی می‌کند؛ هر چه فرد خود را عضو موثرتر و مفیدتری برای گروه بداند، این عزت نفس جمعی در او بیشتر می‌شود.
- تقویت زمینه‌های تبادل عاطفی و روحی با خانواده و همسالان، وجود ارتباطات عاطفی میان افراد خانواده و توجه بیشتر به حضور جوانان در تعاملات روزمره زندگی را عامل ایجاد کانون خانواده به تبادلات مثبت عاطفی معرفی کرده است.

انتقال دانسته ها به خانواده و سنجش نتایج آن :

از رابطین محترم انتظار می رود پس از مطالعه دقیق نکات یاد شده، نقش خانواده خود را در هویت بخشی فردی و اجتماعی اعضای آن با پاسخگویی به سوالات مورد سنجش قرار دهند:

۱- نحوه وجود ارتباطات عاطفی (تبادل عشق و محبت) میان افراد خانواده

بسیار خوب	خوب	در حد متوسط	ضعیف	بسیار ضعیف
-----------	-----	-------------	------	------------

۲- چگونگی همکاری و حضور اعضا و به ویژه جوانان در رفع نیازهای روزمره زندگی

بسیار خوب	خوب	در حد متوسط	ضعیف	بسیار ضعیف
-----------	-----	-------------	------	------------

۳- اعضا به چه میزان خود را عضوی موثر و مفید در خانواده می دانند؟

بسیار زیاد	زیاد	در حد متوسط	کم	بسیار کم
------------	------	-------------	----	----------

۴- تفاوت میان خود ادراک شده و موجود با خود ایده آل در هر یک از اعضای خانواده

بسیار زیاد	زیاد	در حد متوسط	کم	بسیار کم
------------	------	-------------	----	----------

۵- میزان رضایت خاطر و پذیرش مقبول اعضای خانواده در میان جمع و اجتماع

بسیار زیاد	زیاد	در حد متوسط	کم	بسیار کم
------------	------	-------------	----	----------

۶- چگونگی توصیف افراد خانواده از خود

(از فرزندان بخواهید حد اقل ده سطر درمورد خویش بنویسند و نتیجه را با کارشناس مطرح نمایند)

۷- میزان آگاهی افراد از وظایف و مسئولیت های اجتماعی مربوط به سن و موقعیت خویش

بسیار زیاد	زیاد	در حد متوسط	کم	بسیار کم
------------	------	-------------	----	----------

۸- در مجموع نظر خویش را درمورد میزان موفقیت خانواده تان در هویت بخشی فردی و اجتماعی اعضا

ی خود با گذاردن X در روی خط زیر مشخص فرمایید:

بسیار موفق ←————→ بسیار ناموفق

امید است با بررسی نوع پاسخ های ارائه شده خانواده به سوالات مذکور و در صورت نیاز مشورت با کارشناس، به میزان موفقیت خانواده تان در هویت بخشی فردی و اجتماعی پی برده باشید

چگونه خانواده محیط اطراف خود را تحت تاثیر قرار می دهد؟

توجه به نکات زیر ما را در این زمینه راهنمایی خواهد کرد.

- خانواده به عنوان اولین کانونی که فرد در آن قرار می گیرد دارای اهمیت شایان توجهی است.
- اولین تأثیرات محیطی که فرد دریافت می کند از محیط خانواده است و حتی تأثیرپذیری فرد از سایر محیطها می تواند نشأت گرفته از همین محیط خانواده باشد.
- خانواده پایه گذار بخش مهمی از سرنوشت انسان است و در تعیین سبک و خط مشی زندگی آینده ، اخلاق ، سلامت و عملکرد فرد در آینده نقش بزرگی بر عهده دارد.
- عواملی چون شخصیت والدین ، سلامت روانی و جسمانی آنها ، شیوه های تربیتی اعمال شده در داخل خانواده ، شغل و تحصیلات والدین ، وضعیت اقتصادی و فرهنگی خانواده ، محل سکونت ، حجم و جمعیت آن ، روابط اجتماعی خانواده و بی نهایت عامل دیگر در خانواده وجود دارند که شخصیت فرزند ، سلامت روانی و جسمانی او ، آینده شغلی ، تحصیلی ، اقتصادی ، سازگاری اجتماعی و فرهنگی ، تشکیل خانواده او و غیره را تحت تاثیر قرار می دهند.
- انحرافات خانواده ، عدم سلامت روانی خانواده ، مشکلات اقتصادی و اجتماعی خانواده از لحاظ تأثیری که روی اعضاء خود دارد جامعه را تحت تأثیر قرار می دهد.
- افراد پیوند میان خانواده و اجتماع هستند. افراد پرورش یافته در خانواده وارد اجتماع می شوند و ویژگیهای سالم یا ناسالم خود را که در خانواده دریافت کرده وارد اجتماع می کنند. از این لحاظ سلامت یک جامعه به سلامت خانواده های آن وابسته است.

نقش خانواده در فرهنگ پذیر کردن افراد خانواده چگونه عملی می شود؟

لطفا متن زیر را مطالعه تا در مورد تاثیر مهم خانواده و روش های فرهنگ پذیر کردن افراد از طریق آن آشنا گردید.

- کوچکی نهاد خانواده، نشانه کم اثر بودن آن در ساختن فرهنگ آتی فرزند نیست؛ بالعکس بزرگ ترین تأثیر در پی ریزی فرهنگ و آداب و رسوم و اعتقادات و ارزش ها و هنجارها و ناهنجاری های بعدی فرد را بایستی در این چهاردیواری جست وجو کرد.

- یک کودک معمولی در دو ماهگی با دیدن چهره مادرش لبخند می زند، و واکنش مادر در برابر این لبخند، نقش مؤثری در واکنش فعال تر طفل دارد و این دو پاسخ متقابل، پاسخ های اجتماعی یکدیگر را تقویت می کند.
- کودک در سه یا چهارماهگی افراد آشنای خانواده را می شناسد و آنان را بر دیگران برتری می دهد. با ورود طفل به سه سالگی، نخستین توانمندی های طفل در برقراری ارتباط با دیگران ظاهر می شود.
- از همین زمان دریچه های کسب فرهنگ های مختلف از افرادی که طفل با آن ها مرتبط است بر زندگی او گشوده می شود و این در حالی است که هنوز طفل از انجام دادن بسیاری از کارهای روزمره ناتوان است.
- وجود کانال عاطفی و مهر و محبتی که در فضای خانواده وجود دارد، در تأثیرپذیری و فراگیری ارزش های فرهنگی فرزند نقشی مهم و تعیین کننده دارد.
- کودک، والدین خود را به نوعی صاحب اختیار و بنا به آنچه در روایت آمده است عامل اعطای رزق و روزی خود می پندارد؛ همین پندار، زمینه اطاعت فرزند از والدین را هموار خواهد کرد و طبعاً موجب پذیرش فرهنگ آن ها خواهد شد.
- تأثیرپذیری مبتنی بر لطف الهی شامل حال خانواده های پرهیزگار خواهد شد. (امام صادق(ع)؛ پرهیزکاری والدین، موجب حفظ فرزندان آنان از انحرافات است. این نکته را می توان نوعی لطف خداوند به خانواده هایی دانست که حدود الهی را پاس می دارند.
- آنچه گفته شد مهم ترین دلایلی است که زمینه پذیرش فرهنگ خانواده را از سوی کودک فراهم می کند.

۲) نقش ارزنده ازدواج در فرد و خانواده

ازدواج علاوه بر آرامش روانی و ارضای غریزه جنسی، تعهد و تکامل اجتماعی را در پی داشته و زمینه ساز بروز استعدادها و توانمندی های نهفته درونی می گردد. شهید مطهری درباره نقش ارزنده ازدواج می گوید: «... یک پختگی و پویایی وجود دارد که جز در پرتو ازدواج و تشکیل خانواده پیدا نمی شود، در مدرسه پیدا

نمی شود، در جهاد با نفس پیدا نمی شود، در نماز شب پیدا نمی شود؛ این کمالات را فقط باید در ازدواج و تشکیل خانواده به دست آورد.

از جمله مهمترین آثار ازدواج را می توان موارد زیر دانست:

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| ۱. کمال معنوی | ۲. عفت و دوری از گناه | ۳-۱ احساس مسئولیت |
| ۴- آرامش و امنیت خاطر | ۵- تولید نسل | ۶- سلامت و امنیت اجتماعی |
| ۷. تقویت و تثبیت صفات جنسی | ۷- رشد و شکوفایی استعدادها | |

لطفا تمرین زیر را با مشارکت اعضای خانواده خود انجام دهید

۱. آیا در خانواده شما یا بستگان نزدیک ازدواجی در حال صورت گرفتن است؟

.....

۲. چه ارزش ها و ملاک هایی در ازدواج آنها مد نظر قرار گرفته است؟

.....

۳. آیا ازدواج های صورت گرفته در خانواده و فامیل شما با ارزشهای دینی و اسلامی مطابقت دارد؟

.....

جدول زیر را با کمک اعضای خانواده کامل کنید و در این زمینه باهم گفتگو کنید:

ارزشهای نادرستی که امروزه در ازدواجها مد نظر قرار می گیرد.	چه علل و عواملی باعث به وجود آمدن این ارزشها شده است.	تاثیر این ارزش ها بر جنبه های مختلف زندگی را لیست کنید.
۱-	۱-	۱-
۲-	۲-	۲-
۳-	۳-	۳-
۴-	۴-	۴-
۵-	۵-	۵-
۶-	۶-	۶-
.....	...	...

در مورد چگونگی تغییر ارزش های کاذب به واقعی چه راه کارهای عملی و موثر پیشنهاد می کنید لطفا با سایر رابطین مطرح نمایید و در خصوص روش های مفید به جمع بندی برسید و نتیجه را با یک کارشناس چک کنید.

او همسر است یا پدرم؟ (یک ماجرای واقعی به نقل از جراید)

حدوداً **۲۱ ساله** بودم که با محسن از طریق خانواده ها آشنا شدیم. او تاجر موفقی در خارج از ایران بود که مرتب در حال رفت و آمد بین ایران و اروپا بود. مردی **۴۱ ساله**، متشخص و با **وضع مالی خوبی** بود. رفت و آمدها که شروع شد، خانواده ام به شدت مشتاق ازدواج من با او شدند. من هم که در آن زمان **دختری بی تجربه** بودم، محسن اولین مردی بود که به طور جدی پا به زندگی من گذاشته بود و تا قبل از او پیش

نیامده بود که با پسری به طور جدی صحبت کنم و خیلی درکی از ازدواج نداشتم. فقط همین را می‌فهمیدم که می‌توانم به محسن به عنوان مرد زندگی نگاه کنم و او تکیه‌گاه خوبی برایم خواهد بود. راستش خودم فکر می‌کنم چون در خانواده محبت چندان ندیده بودم در هر جایی به دنبال ذره‌ای محبت می‌گشتم و وقتی توجه‌های ویژه محسن را نسبت به خودم دیدم و احساس کردم که همه خانواده‌ام به مجید احترام می‌گذارند و او را قبول دارند، با خودم فکر کردم که او کسی است که می‌تواند مرا نجات دهد. همان اوایل ازدواج به شدت به محسن وابسته شده بودم به طوری که گاهی روزی ۱۰ بار با او تلفنی صحبت می‌کردم اما مجید اصلاً این احساس وابستگی شدید مرا درک نمی‌کرد. او عقیده داشت من باید همچون یک زن بالغ و عاقل رفتار کنم تا بتوانم زندگی را به خوبی اداره کنم.

از طرف دیگر مدام بر سر خانه ماندن و بیرون رفتن، مهمان آمدن و... اختلاف داشتیم. محسن دوست داشت وقتی از سر کار می‌آید روی کاناپه جلوی تلویزیون دراز بکشد، تلویزیون ببیند و هیچ حرفی هم نزنیم ولی برعکس من عاشق مهمانی رفتن و مهمانی دادن، سفر، خرید و... بودم ولی او سعی می‌کرد مرا مهار کند و نشان دهد که این چیزها اصلاً مهم نیست و من بیهوده وقت تلف می‌کنم. او حتی صحبت کردن درباره احساسات را هم بیهوده می‌دانست. همراهی نکردن او باعث شد من هم بیشتر اوقات در خانه تنها باشم و کاری برای انجام دادن نداشته باشم. دنیای ما به کلی با هم متفاوت بود، نگاهمان به زندگی فرق داشت، من دوست داشتم چیزهایی را تجربه کنم که او خیلی پیش‌تر از اینها تجربه کرده بود و حالا هیچ جذابیتی برایش نداشت. تا یادم نرفته بگویم ما از نظر ظاهر هم خیلی با هم فرق داریم و تا به حال چندین بار شده است که وقتی به خرید رفته‌ایم ما را به عنوان پدر و دختر دیده‌اند.

واقعاً دیگر این زندگی برایم قابل تحمل نیست؛ هر روز گریه، اضطراب و استرس. انگار محسن هیچ‌کدام از این ناآرامی‌های مرا نمی‌بیند. او می‌گوید: «همه چیز خوبه، تو چرا ناراحتی؟! محسن حتی سعی هم نمی‌کند که کمی شرایط زندگی را تغییر دهد یا حداقل تغییرات کوچکی را در خود به وجود بیاورد.»

مشاور: بعد از چند جلسه مشاوره با این خانم متوجه شدم که او به دلیل وابستگی به پدر و کمرنگ شدن حضور عاطفی او در زندگی‌اش به طور ناخودآگاه به دنبال مردی است که بتواند همچون یک پدر به او تکیه کند. او همسرش را در جایگاه پدر قرار می‌داد و همین عامل باعث شده بود که بعد از مدتی با خود دچار تضادهایی شود و نتواند رابطه گرمی را با همسرش برقرار کند و حتی در رابطه زناشویی هم چار مشکل شده بود. او پیش من آمده بود تا تصمیم طلاقش را تایید را کنم ولی من این تایید را به او ندادم و بعد از چند جلسه که خواستم با شوهرش در جلسات حاضر شود، دیگر به مشاوره نیامد.

چرا این اتفاق افتاد؟

نقد روان شناختی

به نظر می‌رسد اگر این خانم با همسرش ازدواج کرد به دلیل خلأها و جاهای خالی بود که در زندگی‌اش احساس می‌کرد. اومی خواست این جاهای خالی را با همسرش پر کند و چون این اتفاق نیفتاده بود به مرور خودش هم به خودش شک کرده و احساس کرده بود که احتمالاً خودش مشکلی دارد و در نتیجه همه اینها هم شخصیت وابسته‌ای پیدا کرده بود و هم اعتماد به نفسش به شدت پایین آمده بود. او به دلیل خلأهای گذشته‌اش انتخابی کرده بود و حالا با مشکل روبه‌رو شده بود، در حالی که باید خلأها را می‌شناخت و برای آنها راه‌حل پیدا می‌کرد. از طرف دیگر انرژی‌های این دو نفر برای زندگی کاملاً متفاوت بود.

راه کارهای پیشنهادی به این خانواده:

۱. زن باید سعی کند کمی برای خودش استقلال به دست بیاورد و برای خودش ارزش قائل شود، مثلاً ادامه تحصیل دهد یا ...

۲. از آنجایی که شوهر هیچ مشکلی را در زندگی نمی‌دید و فکر می‌کرد همه چیز خوب است، این اختلاف و قصد طلاق بیشتر مربوط به نبود رابطه عاطفی عمیق و تضادی بود که بین آنها ریشه دوانده بود تا جایی که در ناخودآگاه خانم همسرش را در جایگاه پدر قرار می‌داد و در نتیجه نمی‌توانست او را به راحتی به عنوان شوهر قبول کند.

۳. زن باید واقعیت‌ها را ببیند و قبول کند و روی وابستگی‌اش کار کند.

۴. برای ترمیم رابطه قدم بردارد، یکسری مهارت‌های ارتباطی را یاد بگیرد چون این زوج بلد نبودند با هم حرف بزنند و هردو نمی‌دانستند چگونه باید یک رابطه زن و شوهری خوب را برقرار کنند.

۳- انتخاب همسر

خودتان را درست بشناسید و مطمئن باشید که واقعاً تصمیم دارید ازدواج کنید یا نه و اگر پاسخ مثبت است به چه دلیل؟ (پول، ظاهر طرف مقابل، شخصیتش، برای اینکه از خانه پدری فرار کنید و...) کسی که خودشناسی می‌کند، برای زندگی خودش آرمان و هدف دارد و براساس تدبیر و برنامه ریزی عمل می‌کند.

یک تمرین مفید:

از بستگان نزدیک شما فردی در شرف ازدواج است. و برای انتخاب همسر مناسب از شما **مشورت** می خواهد چه معیارهایی را توصیه می کنید. لطفا تفاوت نظرات خویش را با معیارهای زیرمقایسه کنید.

الف: معیارهای گزینش همسر:

- عقل و هوش (تحصیلی و هیجانی). به چگونگی مدیریت احساسات هوش هیجانی گفته می شود.
- ایمان و دینداری (برخورداری فرد از: ۱. معرفت دینی ۲. ترک گناه ۳. عمل صالح ۴. اهتمام به واجبات ۵. صدق و امانت ۶. وفای به عهد ۷. تقوا و پارسایی و مراقبت از حدود الهی، ۸. فداکردن دنیا برای دین ۹. رعایت ضابطه های مکتبی در روابط ۱۰. تعادل در حال خشم و رضا و...)
- اخلاق نیک (برخورداری از صداقت، عفت کلام، نگاه پاک، امانتداری، فروتنی، بخشندگی و در کنار آن دوری از اخلاق های بد نظیر تندخویی، بی وفایی، کینه و حسادت و...).
- تناسب، همتایی و هم کفو بودن (کفویت به معنای تناسب و همتایی و هماهنگی در ویژگی های اصلی افراد است و در جنبه های ایمانی، فکری، اقتصادی، سنی، ظاهری، خانوادگی، فرهنگی، تحصیلی و... مطرح می شود)
- داشتن نیت و اراده برای تشکیل خانواده (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)
- نجابت و عفت
- جمال و زیبایی (نازل ترین مظهر زیبایی و جمال، زیبایی صورت است و عدالت، شجاعت، عذوفت، مهربانی، درستی و راستی، عزت نفس و مناعت طبع مظاهر متعالی جمال هستند).
- شرافت و اصالت خانوادگی
- تحصیلات
- ثروت و دارایی (ازدواج دو طبقه متضاد اجتماعی و اقتصادی همیشه مشکلاتی به همراه خواهد داشت)
- تناسب سنی (متخصصان سن مناسب ازدواج را برای دختران ۱۸ تا ۲۴ سال و برای پسران ۲۴ تا ۲۸ سال و اختلاف سن ۲ تا ۶ سال بین دختر و پسر برای ازدواج را توصیه می کنند).
- سلامت (جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی)
- دوشیزه بودن

▪ اشتغال به کار مناسب

▪ عدم اعتیاد

ویژگی های سن مناسب ازدواج:

۱. بلوغ جنسی

کسی که می خواهد به ازدواج اقدام کند لازم است تا به بلوغ جنسی رسیده باشد؛ یعنی در درون خود، علاقه و نیاز به جنس مخالف را احساس کند. (درصد طلاق در همسرانی که در سنین پایین ازدواج کرده اند بیشتر است).

۲- بلوغ عقلی

معیار بلوغ عقلی در ازدواج، مرتبه ای است که انسان بتواند خانواده را در حدّ متعارف و قابل قبولی اداره کند.

۳ رشد عاطفی

رشد عاطفی شخص مستلزم بروز و ظهور رفتارهای آشکاری همچون قدرت برقراری و حفظ روابط شخصی با دیگران، درگیر شدن در تعاملات عاطفی، توان درک احساسات متقابل و توسعه حسّ همدلی و قدرت ابراز علاقه و محبت به همسر است.

۴ رشد اجتماعی

رشد اجتماعی در قالب ویژگی هایی همچون قدرت تشخیص وظایف و مسئولیت ها، قدرت انتخابگری، اعتماد به نفس، انجام کنش های متعارف، استقلال نسبی در انجام وظایف، مسئولیت پذیری، التزام به رعایت هنجارهای اخلاقی و اجتماعی و توان درگیر شدن در روابط پیچیده اجتماعی ظهور می یابد.

نحوه شناسایی افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر به عنوان یک مهارت مهم در انتخاب همسر

چگونه می توانیم علایم سوء مصرف مواد مخدر را در یک فرد تشخیص دهیم؟

- از دوستان و بستگان دوری می جویند، زیرا می خواهند احوالشان بر آنان معلوم نشود.
- این افراد معمولا دچار کاهش وزن می شوند، چون تمایل به خوردن صبحانه، شیر، بستنی و ترشی ندارند، زیرا اگر نشئه باشند، خوردن این مواد نشئگی آنان را از بین می برد.
- ساعت خواب شان ، متغیر است. حالت چرت مکرر دارد.
- به ورزش و کارهای جسمانی، علاقه ای نشان نمی دهند.
- فرد معتاد بسیار پرحرف می شود، مطالب بیجا و نامناسب زیاد می گوید و در همه زمینه ها خود را صاحب نظر می داند.
- معمولا تمایلی به تمیز نگاه داشتن خود ندارند.
- دچار مشکلات مزمن گوارشی می شوند.
- بی دلیل پول خرج می کنند.
- دچار آبریزش بینی و عطسه و خماری می شوند.
- اندازه مردمک چشم شان تغییر می کند و به همین دلیل از عینک دودی استفاده می کنند.
- غیرمعارف عرق می ریزند.
- هنگام بازگشت به خانه عطر می زنند.
- دچار سرفه های مزمن می شوند.
- تا یک ساعت پس از مصرف موادمخدر، بدنشان خارش می گیرد، مخصوصا در پا، ران و کشاله ران.

ب: روشهای اطمینان یافتن از شایستگی های همسر

بعد از انتخاب اولیه یک شخص برای ازدواج چگونه از شایستگی فرد برای ازدواج اطمینان پیدا کنیم؟

- تحقیق و بررسی از خانواده و چگونگی روابط خانوادگی و فامیلی.
- با ایجاد شرایط، برخورد فرد را در موقعیت های واقعی (عصبانیت، ناراحتی و...) بشناسید
- تحقیق و شناسایی دوستان و نزدیکان و رفقای صمیمی در محل زندگی و سکونت، محل درس و محل کار.
- با همکار او قرار ملاقاتی بگذارید و از دوستان او در باره خصوصیات روحی اش سوال کنید.
- از مسافرت ها و جاهایی که با هم رفته اند و از علایق او بپرسید. همچنین از موقعیت آن ها و این که به چه صفت و عنوانی مشهورند، چقدر با همسایگان ارتباط دارند و این که چه چیزهایی بیشتر برایشان مهم است.
- گفتگوی مستقیم (تحت نظارت خانواده های دو طرف) با یکدیگر و اطلاع یافتن از نظرات همدیگر درباره مسائل مختلف و آنچه در آینده می تواند در زندگی مشترک تأثیرگذار باشد در این جلسات می توان درباره مسائل زیر گفت و گو کرد :

۱. خط مشی کلی زندگی آینده

برای مثال جوان متدین می خواهد زندگی اش بر اساس قوانین اسلام بنا شود. در این جا باید از میزان پای بندی افراد به ارزش های دینی و اخلاقی سؤال شود .

۲. اهداف زندگی

۳. چگونگی رابطه با خانواده و بستگان

برای مثال به چه اندازه به رفت و آمد با اقوام و خویشان و نیز دوستان اهمیت می دهید و بر آن اصرار می ورزید؟ به آداب و رسوم فرهنگی و اجتماعی رفتار با بستگان چقدر پایبندید؟

۴. خواست ها و انتظارات های دو طرف از یکدیگر

۵. چگونگی ایجاد محیط رضایت بخش متقابل

۶. شیوه تربیت فرزندان

مسئولیت تربیت با چه کسی است و چگونه باید آن را آموخت؟

۴) اطلاعاتی که می تواند ما را به یک ازدواج موفق هدایت کند را با هم مرور کنیم:

- نسبت به کل ماجرا واقع بین باشید و تابع احساسات نگردید.
 - از خداوند کمک و راهنمایی بگیرید.
 - درباره دلیل تمایل طرف مقابل به ازدواج با خودتان چندین دلیل قابل فهم بخواهید.
 - خواسته ها و انتظارات یکدیگر را مورد مطالعه قرار دهید.
- شریک احتمالی زندگی خود را بشناسید (توجه داشته باشید دوستان فرد، گاه برخی حقایق را پنهان می کنند. پس شاید بهتر باشد در بعضی مواقع به طور غیر مستقیم به پاسخ برسید) طرز برخورد فرد را در موقعیت های بحرانی و در برابر مادیات بشناسید.
- به طور مثال شما باید بدانید:
- در چه شهر یا کشوری زندگی مشترک خود را آغاز خواهید کرد.
 - زندگی خود را با خانواده همسر آغاز خواهید کرد یا به طور مستقل
 - زمان بچه دار شدنتان حدوداً چه مدت پس از ازدواج خواهد بود
 - نظر همسر احتمالی شما در مورد شغل و فعالیت های خارج از منزل چیست.
 - نظر همسر احتمالی شما در مورد رابطه ها و معاشرت خانوادگی و دوستانه چیست.
- و...
- درباره خانواده ی فرد مورد نظر تحقیق کنید.
 - دلایل متناسبی برای ازدواجتان پیدا کنید و خود تصمیم گیرنده نهایی باشید.
 - نسبت به سلامت جسمانی و روانی طرف مقابل اطمینان حاصل کنید.

۵- شیوه های رایج ازدواج

الف: ازدواج ها سنتی:

مزایا:

۱. انتخاب و تصمیم گیری به وسیله خانواده انجام می شود و بیشتر حاصل تفاهم بین خانواده ها است.
۲. یک مدل خانواده محور است که با توجه به رسم و رسومات و اعتقادات خانوادگی انجام می پذیرد
۳. فرد حمایت خانواده و اجتماع را دارد و هدفش ازدواج است نه وقت گذرانی

معایب:

۱. در این شیوه بلامتکلیفی وجود دارد، یعنی اگر فرد مورد پسند واقع نشود، شیوه های اعلام جواب منفی، منجر به دلخوری هایی در خانواده طرفین می شود.
۲. نسل تحصیل کرده از این شیوه خوشش نمی آید.

ب: ازدواج های مدرن:

مزایا:

۱. طرفین خودشان تصمیم می گیرند و خانواده ها در این امر مهم نقش چندانی ندارند.
۲. آشنایی در این موارد اغلب در محیط های تحصیلی، شغلی و حتی اینترنتی رخ می دهد و بعد از آشنایی، خانواده ها در جریان قرار می گیرند
۳. یک مدل فردمحور بوده و تصمیم گیرنده و گوینده خود فرد است و نقش خانواده از اهمیت زیادی برخوردار نیست، فقط در پایان کار به خانواده توجه می شود
۴. این روش در مقایسه با خواستگاری سنتی استرس روانی کمتری دارد

معایب:

۱. وجود آدم های بلامتکلیف در این وادی ها (مثلا چت روم ها و سایت های اینترنتی)

۲. عدم حمایت خانوادگی و اجتماعی از این شیوه آشنایی

۳. پنهان کردن انگیزه دوستیابی به بهانه ازدواج

۴. از طرفی بسیاری از این آشنایی‌ها که در فضاهای تحصیلی و شغلی ایجاد می‌شوند، ریشه احساسی دارند و از همان ابتدا دلبستگی ایجاد شده، مانع از دیدن حقایق می‌شود.

۵. در بسیاری از مواقع، تفاوت‌های عمده آگاهانه نادیده گرفته می‌شوند به این امید که با گذشت زمان برطرف می‌شوند.

ج: ازدواج از طریق سایت رسمی همسریابی «همسان گزینی»:

پس از چند سال کش و قوس سرانجام اولین سایت همسرگزینی مجاز در کشور کار خود را آغاز کرد. البته چند سالی است که سایت‌های مختلفی با عناوین متفاوت در زمینه همسریابی مشغول به کار هستند اما هیچ کدام از آن‌ها مجاز نیستند و مسئولان مختلف بارها نسبت به فعالیت این سایت‌ها هشدار داده‌اند. به دلیل گسترده شدن این دست از سایت‌ها، وزارت جوانان از حدود یکسال پیش تلاش‌های خود را برای راه اندازی یک سایت مجاز همسرگزینی آغاز کرد. در این سایت که به آدرس Hamsan.tebyan.net در دسترس است، در مورد نحوه فعالیت آن نوشته شده: «ارکان اصلی طرح همسان گزینی معرفی ازدواجی هستند که با پشتوانه سال‌ها تجربه و با نیت خیر و پس از شناسایی و تایید از طرف موسسه تبیان در شبکه معرف‌های ازدواج مشغول به فعالیت هستند تا بتوانند به جوانان این مرز و بوم خدمتی شایسته بنمایند. در حال حاضر حداقل ۱۱۰ نفر از این افراد خیر و معتمد تبیان که ساکن شهر تهران هستند؛ در سامانه ثبت نام کرده‌اند و مشغول به فعالیت هستند. سایت همسان گزینی دختران و پسران را به یکدیگر معرفی نمی‌کند؛ بلکه واسطه‌های ازدواج که افراد مورد اعتماد مردم و خانواده‌ها هستند در این سایت فعالیت می‌کنند. در سایت همسان گزینی واسطه‌های ازدواج افرادی مانند روحانیون، استادان دانشگاه و پزشکان مورد قبول جامعه هستند. پس از ثبت نام از طریق دو معرف فوق؛ پرونده افراد بررسی خواهد شد و جهت ادامه مراحل تکمیل پرونده با فرد تماس گرفته خواهد شد و برای مصاحبه نوبت مشخصی تعلق خواهد گرفت. پس از عبور از مرحله مصاحبه تکمیلی، فرم‌های متقاضیان توسط کارشناسان ذیصلاح بررسی شده و در صورتی که موارد مناسب و کفو آنان در بانک جامع معرفی تبیان وجود داشته باشد؛ فرد مناسب به خانواده متقاضی معرفی خواهد شد. لازم به ذکر است فرم‌های ثبت نام در شاخه‌های؛ اطلاعات فردی، تماس، تحصیلی، خانوادگی، شغلی، ظاهری، اقتصادی، توانایی‌ها، جانبی و خواسته‌ها کامل تر شده است و دو آزمون روانشناختی نیز در ادامه به مراحل ثبت نام اضافه شده است. پرکردن کلیه فرم‌ها و

آزمون های روانشناختی الزامی بوده و پس از پرکردن آزمون ها افراد می توانند با خلاصه ای از تحلیل روانشناسی شخصیت خود آشنا شوند.

ج: ازدواج های ناصحیح:

بسیاری از افراد ازدواج را برای هدف هایی غیر از اهداف زناشویی انجام می دهند و در نتیجه پس از رسیدن به هدف خود و یا قبل از آن، ازدواج دچار نابسامانی می شوند و زندگی را دچار سختی و گرفتاری می نماید.

انواع مختلف ازدواج انحرافی:

• ازدواج از راه دور (اینترنتی - مجازی و...)

• ازدواج بنا بر سنت ناف بری

• ازدواج اجباری مانند عقد دختر عمو و پسر عمو

• ازدواج فرزند بزرگتر

• ازدواج بر اساس استخاره

استخاره کنیم یا نه؟

• استخاره از دلایل شرعی ما نیست . به این معنا که ، عمل به استخاره الزامی نیست . خیلی از استخاره ها باطل و اشتباه است . به فرص که استخاره شما درست بوده ، اولی ز ادله شرعی نیست . یعنی اگر شما به استخاره عمل نکنید ، خلاف شرع نکرده اید

• هر نوع استخاره ای باید بعد از تفکر، تحقیق و مشورت صورت بگیرد. استخاره فقط وقتی جایز است که بعد از مشورت های بسیار هنوز در تردید باشید و بین دو موقعیت مساوی گرفتار شده باشید.

• ازدواج زودرس (در سن پایین)

• ازدواج احساسی (بدون توجه به عقل و منطق)

• ازدواج باتکیه بر مادیات

ازدواج اینترنتی به عنوان یک تهدید:

سال آخر دبیرستان از طریق گفتگوهای اینترنتی با پسر جوانی آشنا شدم و پس از ۲ هفته ما همدیگر را در یک پارک دیدیم. جمال با حرف های عاشقانه مرا شیفته و دلباخته خودش کرد و از آن روز به بعد با موتور سیکلت دنبالم می آمد و با هم به این طرف و آن طرف می رفتیم تا این که دیپلم گرفتیم و او با خانواده اش به خواستگاری ام آمد، اما از همان لحظه اول، پدر و مادرش اظهار داشتند پسرشان آمادگی تشکیل خانواده ندارد و والدین من نیز مخالفت شدید خود را با این ازدواج اعلام کردند ولی ما هر دو غرق در رویاها شده بودیم و تصمیم گرفتیم برای رسیدن به هم هر کاری که از دستان بر می آید انجام دهیم و اگر لازم باشد چند سال صبر کنیم. با این که قسم خورده بودیم دوستی ما پاک و صادقانه بماند ولی خیلی زود این رابطه مخفیانه رنگ و بوی دیگری گرفت! حدود ۴ ماه گذشت و در این مدت من ۲ خواستگار خیلی خوب را رد کردم تا این که متوجه شدم چه بلایی به سرم آمده است و باردار شده ام. وقتی موضوع را به جمال اطلاع دادم خودش را کنار کشید، با اعلام شکایت خانواده ام او و پدر و مادرش از ترس آبروی شان خیلی زود دست به کار شدند و ما با هم ازدواج کردیم، زن جوان ادامه داد: بعد از عقد به اصرار جمال و مادرش بچه ام را سقط کردم تا کسی از ارتباط گذشته ما مطلع نشود! من و جمال زندگی نکبت بار خود را در خانه پدرشوهرم آغاز کردیم شوهرم نیز در طول ۶ سال زندگی مشترکمان مرا زیر ذره بین گذاشته است و با تهمت های ناروا، بدبینی و شک و تردید اعصابم را به هم ریخته، او که به شیشه اعتیاد دارد دچار توهم شده است و گاهی دنبال مطالبی که روی آجرهای دیوار خانه ما در مسیر کوچه نوشته شده می گردد و می گوید شاید کسی برای تو مطلبی یا شماره تلفنی نوشته باشد، من در برابر این همه تحقیر و توهین راهی جز سکوت و تحمل نداشتم ولی شب گذشته ناگهان زنگ در خانه به صدا درآمد. جمال در خانه را باز کرد ولی هیچ کس داخل کوچه نبود، او با عصبانیت، به سراغم آمد و گفت: حتما کسی با تو کار داشته است شوهرم با وجود این که هنوز ۲۰ روز از زمان زایمان من می گذرد دست و پایم را بست و با آتش فندک به جانم افتاد تا به قول خودش اعتراف بگیرد، او نیمه های شب خوابید و من با کمک دختر ۳ ساله ام طناب را پاره کردم و از خانه بیرون زدم. آمده ام تا از این مرد بی رحم شکایت کنم و بگویم که چوب اشتباهات خودم را می خورم و غرور، لج بازی و سوء استفاده از اعتماد والدینم در استفاده از اینترنت، این بلاها را به سرم آورده است! (برگرفته شده از سایت های خبری)

آیا می دانید که تحقیقات و پژوهش های انجام شده در مورد ازدواج های نادرست اینترنتی در جامعه نشان می دهد که:

• دلبستگی‌های بوجود آمده در دوستی‌های اینترنتی در دراز مدت ممکن است باعث سوء استفاده افراد فرصت طلب شود

• در این دوستی‌ها، فرصتی برای انتخاب و شناخت صحیح دختر و پسر از یکدیگر به وجود نمی‌آید.

• معمولاً افراد در این گونه دوستی‌ها فقط ادعا می‌کنند که ارتباطشان با انگیزه ازدواج است و این رابطه بیش‌تر برپایه علاقه کورکورانه می‌باشد و تصمیم‌گیری عقلانی در آن وجود ندارد.

• دوستی‌های اینترنتی نه تنها مشکلی را برای پسران و دختران حل نمی‌کند، بلکه اگر هم این روابط به ازدواج بیانجامد، در زندگی مشترک سوء ظن و بی‌اعتمادی را برای دو طرف به همراه دارد.

۶) تداوم در زندگی زناشویی

بحث عمومی:

۱. آیا خانواده‌ای را در بستگان یا محله خود می‌شناسید که در تداوم زندگی خود دچار مشکل شده باشد؟

این خانواده‌ها چه مشکلاتی دارند؟

۲. به نظر شما چه عللی باعث بروز این مشکلات شده است؟

۳. برای تغییر و بهبود شرایط چه روشهایی را به این خانواده پیشنهاد می‌کنید؟

۴. شما نیز برای تداوم، رشد و بهبود زندگی زناشویی خود و فرزندان‌تان به چه مواردی توجه داشته و دارید؟

▪ خصوصياتی که به تداوم زندگی سالم و مطلوب کمک می‌کند:

➤ لازمه حفظ و استمرار روابط زناشویی سالم داشتن تعهد، وفاداری و

اعتماد، انصاف، صمیمیت، سعه صدر، تفاهم و اعتماد هر دو همسر است. در زندگی

اموری هم چون طعن زدن، تحقیر کردن، مقایسه زن و شوهر با دیگران جو شاد و

صمیمی خانواده را به کانون خصومت و دشمنی تبدیل می کند.

➤ مهمترین علل پیدایی مسائل و مشکلات زناشویی سوء ارتباطات و سوء تفاهمات است.

➤ زن و شوهر باید مشخص کنند که از یکدیگر چه انتظاراتی دارند. آنها باید گاه گاهی

در یک فضای محترمانه، محبت آمیز و صمیمانه به ارزیابی رفتار و روابط یکدیگر

بپردازند و از یکدیگر سوال کنند آیا از من راضی هستی؟

➤ از عواملی که شادی و علاقه زوجین را بیشتر می کند ابراز علاقه به یکدیگر است که

این کار نباید ویژه دوران نامزدی و اوایل زندگی باشد. زن و شوهر با توجه دقیق به

حرفها و نگاه های طرف مقابل به او نشان می دهند که واقعاً به او علاقمند هستند

➤ براساس سوء ظن و گمان بد و حدس نادرست نمی توان زندگی کرد و ارتباط سالم

برقرار نمود. اگر موضوع و یا مساله ای ذهن زن و شوهر را به خود مشغول کرده

است باید آن را به صراحت و صادقانه مطرح کرد و درستی یا نادرستی را مورد

بررسی قرار داد. زوجین باید به جای پیش داوری و طرح مسائل اختلاف برانگیز از

یکدیگر سوال کنند.

➤ اساس یک ارتباط سالم و با نشاط مثبت فکر کردن است. در زندگی شخصی،

خانوادگی و زناشویی همواره سعی کنید به مثبت ها و موهبت ها و نعمت هایی که

در اختیار دارید بیندیشید نه به اموری که در اختیار ندارید.

- زن و شوهر موظفند خود را در برابر یکدیگر آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگهدارند و از پریشانی و نامرتبی اجتناب کنند.
- زن و شوهر باید این را بپذیرند که یک خانواده تشکیل داده اند و خودشان در حل مسائل خانه آگاهتر از هر کسی هستند.
- بخشش و گذشت باعث شرمندگی شدن طرف مقابل شده و وی سعی میکند با مهربانی با همسرش آن خوبی را جبران کند. با لجبازی اشتباه همسران را تلافی نکنید.
- در روابط زنشویی سالم نه باید مرد سالاری باشد و نه زن سالاری. به بیان دیگر اصولاً رابطه سلطه گرانه و سلطه پذیرانه چه از طرف زن و چه از طرف شوهر برای کانون گرم خانواده آفت بزرگی به شمار می آید. زوجین باید انعطاف پذیر بوده و نخواهند حرف حرف خودشان باشد و نسبت به هم چشم پوشی و نرمش داشته باشند.
- زن و شوهر می توانند با درک صحیح از یکدیگر از طرح مسائلی مثل این که می خواهم تو هم مثل من باشی و یا مثل برادر و خواهرم باشی و مثل من فکر کنی خودداری کنند و همدیگر را با تمام احساسات و خصوصیات منحصر به فرد مورد پذیرش قرار دهند.

امید است مجموعه مطالب تدوین شده در خصوص موضوع مهم ازدواج برای شما سودمند و قابل استفاده عملی باشد. منتظر نظرات شما در این زمینه هستیم.

با تشکر و سپاس فراوان - دانشگاه علوم پزشکی شاهرود - دانشکده پرستاری مامایی