**تهیه شده در :**

**اداره سلامت جوانان**

**دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس**

**معاونت بهداشت**

**وزارت بهد اشت، درمان و آموزش پزشکی**

**1393**

ازدواج جوانان

آنچه در این مجموعه می خوانید:

**اهمیت ازدواج**

**سن ازدواج**

**تناسب در ازدواج**

**مهارت هایی برای داشتن ازدواج موفق**

**عوامل موثر در امر ازدواج**

**افزایش سن ازدواج**

**نقش والدین در ازدواج جوانان**

**مسئولیت دولت در تسهیل امر ازدواج**

**اصلاح بینش جوانان و خانواده ها نسبت به امر ازدواج**

اهمیت ازدواج

در حالت کلی، انسان موجودی اجتماعی است و نمیتواند بدور از همنوعان خود زندگی با دوام وبا کیفیتی را دنبال کند. او به شبکه اجتماعی نیاز دارد. این شبکه می تواند خانواده، اقوام و دوستان و جامعه ای باشد که او در آن زندگی می کند. ازدواج و خانواده بخش اولیه و کوچکی ازاین شبکه اجتماعی است که موجبات تولید نسل و بقای انسان را فراهم می کند.

پژوهش ها نشان داده اند که افرادی که از این شبکه ها برخوردار نیستند دچار احساس تنهایی می شوند که موجب ضیعف شدن سیستم ایمنی بدنشان میگردد. تعداد دفعاتی که افراد متاهل به خدمات درمانی نیاز پیدا می کنند بسیار کمتر از تعداد دفعاتی است که افراد مجرد و یا طلاق گرفته به این سرویس ها نیازپیدا میکنند.

بنابراین ازدواج به عنوان کوچکترین خانه از این شبکه اجتماعی می تواند در حفظ و بقای سلامتی روحی ، جسمی و روانی افراد تاثیر بسزایی داشته باشد. از طرفی ازدواج که یکی از مراحل مهم در زندگی افراد به شمار می ‌رود، در آن فاکتورهای مهم از جمله: جنبه های اجتماعی، مادی، اعتقادی – فرهنگی و جنبه روانی دخیل هستند.

از منظر زیست‌شناسی، موجودی را می توان زنده لقب داد که رشد کند و تولید مثل او فعال باشد. هر عاملی که یکی از این دو را تهدید کند، تهدیدی برای زندگی و حیات یک موجود زنده خواهد بود. از نظر و دید تکاملی، تولید مثل نکردن یعنی انتقال ندادن ژنها به نسل بعدی، که این امر همانند مردن یک موجود زنده میباشد. به عبارتی دیگر، زاد و ولد متضمن استمرار بقاء موجودات است. از نظر فیزیولوژیکی، تاخیر ازدواج برای دختران نه تنها عوارض ناخوشایندی مثل ناباروری، ایجاد یائسگی زود رس و پوکی استخوان بهمراه دارد، بلکه بحران و نابسامانی درون خانوادگی و اجتماعی  نیز برای آنان در پی دارد که به شدت از لحاظ روحی و روانی آنان را دچار مشکل می کند.

**سن ازدواج**

۱ – بهترین و معمولی ترین وضعیت ازدواج اینست که سن پسر کمی از سن دختر بیشتر باشد، یا حداقل مساوی باشند( مثلا ۱ الی ۵ سال). این به خاطر اینست که مدت باروری در خانمها محدود بوده و در آقایان نامحدود است.

و اینکه قدرت باروی خانمها زودتر از آقایان شروع می شود، همچنین نیاز است که  آقایان قبل از ازدواج، علاوه بر  بلوغ جسمی و فکری، به استقلال اقتصادی نیز برسند، که این به زمان بیشتری نیاز دارد. هر چند این نکته غیر قابل نقض نیست .
۲ – انتخاب همسر یک مسئله چند بعدی است و معیارها و شرایط انتخاب همسر متعدد است. وقتی شما اقدام به انتخاب همسر می کنید باید ۲ مسئله کلی و اساسی را در نظر بگیرید:
الف) همسر انتخابی شما می بایست تمام معیارهای اساسی و مهم مورد نظر شما را که لازمه یک زندگی توام با خوشبختی هست را دارا باشد .

این بدان معنا نیست که در تمام این پارامترها و معیارها صد درصد و کامل باشد ، بلکه به این معناست که حداقل نمره قبولی را داشته باشد.
ب) فرد مورد نظر شما در کل ، باید معدل قابل قبولی در معیارهای مورد نظر شما کسب کند. یعنی اینکه وقتی نمره هر یک از معیارهای ازدواج را که با هم جمع کردید، او میانگین مطلوب را از نظر شما داشته باشد.
خلاصه: در تک تک معیارها حداقل نمره را داشته باشد و در جمع کلی همه معیارها، میانگین مطلوب شما را کسب کند.
اگرچه ممکن است فرد در یک معیار نمره عالی نداشته باشد و نقطه ضعف وی باشد. مثلا دختری که ۲ سال از پسری بزرگتر است ، اما در سایر معیارهای اساسی قوی است، در نتیجه معدل خوبی جهت ازدواج دارد. در ضمن وی در معیار سن هم حداقل نمره قبولی را دارد. لیکن اگر این دختر با همه معیارهای اساسی و خوبی که دارد، ۱۵ سال از پسر بزرگتر باشد ، با وجود اینکه معدل بالایی دارد، لیکن در یک معیار اساسی رد می شود و چنین ازدواجی با ریسک بالایی از طلاق یا نارضایتی در زندگی زناشویی همراه می شود.

۳ – اختلاف سنی دختر و پسر نباید آنقدر زیاد باشد که دوره رشدی آنها متفاوت شود و در علاقه ها، سرگرمی ها ، طرز نگرش و بینش و انرژیهای روانی با هم متفاوت و یا احتمالا درگیر شوند. مثلا ازدواج دختر ۱۶ ساله ای را با پسر ۳۰ ساله در نظر بگیرید.

در حالیکه دختر در آغاز راه هیجانات ، علاقمند به شطینت های نوجوانی، کوهنوری و جست و خیز و مهمانی و …. هست ، آن آقا کار و تفکر و  مطالعه ، فلیم و موسیقی و گوشه ساکت خانه جهت استراحت را بیشتر می پسندد. همچنین دیدگاه آقا توام با تجربه و احتیاط است و دیدگاه دختر نوجوان ریسک و فعالیتهای نو و بدیع است.
۴ – نکته مهم بعدی اینست که علاوه بر سن شناسنامه ای باید به سن و بلوغ عقلی، اجتماعی، فرهنگی و ظاهر وی  نیز توجه کرد. بعضی وقتها دختری ممکن است ۳ سال از پسری بزرگتر باشد، اما با نشاط  و انرژی است. و علاقمندیها و تمایلات مشترکی با پسر دارد. لذا علاوه بر سن تقویمی، لازمست که به ظاهر ، طرز فکر و نگرش هم توجه عمیق شود.
۵ – نحوه تفکر پسر  و دختر ، نسبت به اختلاف سنی در ازدواج ( بزرگتر بودن دختر از پسر)، بسیار مهم است. اگر پسری از همان اول با تردید به بزرگتر بودن خانمش بیندیشد. او آمادگی دارد که بعدا با کنایه اطرافیان به هم بریزد و این مسئله را مرتب به رخ خانمش بکشد.

اما در برابر پسری که درگیر این گونه مسائل نیست به سادگی از کنار این مسئله می گذرد. همچنین دختری که به این مسئله (سن زیاد) حساس هست. بعدا هر مسئله را در رابطه اشان به خودش و سن بالایش نسبت می دهد. که این از آسیب پذیریهای چنین ازدواجهایی هست.
۶ – نظر پدر و مادر عروس و داماد هم در این زمینه از آنجا مهم است که ممکن است با سخت گیریهای خودشون منجر شوند که دختر و پسر نظرشان کم کم به هم عوض شود. اگر پسر و دختری به شدت تحت نفوذ والدین خودش هست. معمولا نمی تواند خارج از نظر آنها ، دست به چنین ازدواجی بزند.

تناسب در ازدواج
اگر ازدواج در چهارچوب درستی نباشد، به جای اینکه آرامش‌دهنده باشد آرامش را برهم می‌زند و یا به جای اینکه با کسی رابطه صمیمانه‌ای پیدا کنیم، ممکن است همیشه با او زندگی کنیم، اما کاملا تنها باشیم.
بنابراین، باید چهارچوب‌های اساسی انتخاب همسر را به خوبی بدانیم تا با انتخاب درست به نیازهای بیولوژیک و روانی خود، پاسخ صحیح دهیم.
تناسب خانوادگی
به طور کلی، انسان‌ها در بستر خانوادگی شکل می‌گیرند. چهارچوب خانواده و آنچه که به‌عنوان شکل‌گیری شخصیت در خانواده وجود دارد، از خانواده‌ای به خانواده دیگر فرق می‌کند؛ یعنی هر خانواده بسته به زمینه فرهنگی و تربیتی‌ای که دارد در فرد تأثیر متفاوتی می‌گذارد؛ چرا که نقش تربیت در شکل‌گیری شخصیت مهم است.
جان واتسون- پدر روان‌شناسی- می‌گوید: ۵۰ نوزاد به من بدهید و بگویید چه شخصیت‌هایی لازم دارید؛ دانشمند، پلیس، قاضی، دزد و… چه می‌خواهید؟! من مطابق سفارش شما ۲۰ سال بعد این افراد را تحویل می‌دهم. در واقع او می‌خواهد بگوید که تربیت، نقش بسیار پررنگ‌تری از زمینه‌های دیگر مثل ژنتیک یا زمینه‌های خاص دیگر دارد.
خانواده نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت دارد، بنابراین افراد در انتخاب همسر، زمانی در کنار کسب نیازهای روانی (که به مراتب مهم‌تر از نیازهای بیولوژیک هستند)، درست پاسخ می‌گیرند و از اضطراب جدایی یا ترس از تنهایی نجات می‌یابند که ۲نفر، از نظر خانوادگی متناسب باشند.
چنان که اشاره کردیم خانواده- بنا به تربیتی که روی فرزندش دارد- نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت او ایفا می‌کند و این مسئله این روزها بسیار نادیده گرفته می‌شود، چرا که دختر و پسر، همدیگر را خارج از بسته خانوادگی می‌بینند؛ ساده‌ترین شکل آن این است که در دانشگاه با هم آشنا می‌شوند، در حالی که نمی‌دانند طرف مقابلشان محصول چه خانواده‌ای است! در شکل دیگر در یک برخورد همدیگر را می‌بینند در حالی که هر دو، دوست دوستان‌شان هستند و شناخت دیگری از یکدیگر ندارند یا به‌صورت تصادفی، با هم آشنا می‌شوند.
انسان‌ها، محصول خانواده‌شان هستند؛ پس بهتر است در زمان گزینش همسر، او را از داخل بستر خانواده دیده و انتخاب کنند و دقت کنند که آیا فرد مورد نظر، از نظر خانوادگی با آنها تناسب دارد یا خیر؟ در اینجا، مفهوم خانواده زمینه‌های تربیتی را باز می‌کند. مثلا فردی می‌گوید که ما از نظر خانوادگی به‌هم می‌خوریم. آیا به طور خاص، بستر فرهنگی و شیوه‌های تربیتی رایج در خانواده را بررسی کرده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند؟ گاهی ۲ نفر با هم ازدواج می‌کنند و از نظر فرهنگی و خانوادگی به هم شبیه هستند، اما شیوه‌های تربیتی آنها متفاوت است! مثلا در خانواده پسر، زن جایگاه و ارزشی ندارد.

تناسب فرهنگی
ما تناسب فرهنگی داریم، آنها از نظر فرهنگ با ما متفاوت‌اند؛ راستی فرهنگ یعنی چه؟ فرهنگ یعنی بایدها و نبایدهایی که تعیین تکلیف می‌کند. آن، به ما می‌گوید چه چیزی درست است و چه چیزی غلط؟‌ چه کاری باید انجام شود و چه کاری نباید صورت گیرد؟ از آنجا که فرهنگ‌ها با هم متفاوت هستند، بایدها و نبایدهای آنها نیز فرق می‌کند. به‌عنوان مثال، بایدها و نبایدها در فرهنگ آذری‌ها بسیار متفاوت‌تر از بایدها و نبایدهای فرهنگ شمالی‌هاست؛ حتی گاهی نباید یکی، باید دیگری است.
انسان در فرهنگ خود به طور ناخودآگاه احاطه شده است. از صبح که بیدار می‌شویم این فرهنگ ماست که می‌گوید چطور بیدار شویم و با خانواده چگونه رفتار کنیم، چطور حرف بزنیم و چگونه غذا بخوریم و… هیچ‌کاری نیست که به فرهنگ ارتباط نداشته باشد. بنابراین، لازم است که دختر و پسر از نظر فرهنگ اجتماعی به یکدیگر نزدیک باشند. فاصله‌های فرهنگی زیاد، زندگی این دو را تحت‌الشعاع قرار خواهد داد.
حال اگر ۲ نفر همه خصوصیات‌شان (که ذکر شده و خواهد شد) با هم همخوانی داشته باشد ولی تناسب فرهنگی نداشته باشند چگونه برخورد کنند؟ اینجاست که باید از فرهنگ یکدیگر آگاه شوند و آن را بپذیرند؛ این مهم است؛ نه اینکه آن را مسخره کرده و بگویند چه بیخود است! اگر این آگاهی و پذیرش باشد، به گونه‌ای هم‌فرهنگ می‌شوند.
تناسب اعتقادی
اعتقادات و باورها، جنس محکمی دارند وبه خاطر هیچ‌کس نمی‌آیند و بروند. اگر ۲ نفر که با هم ازدواج می‌کنند، این تناسب را ندارند، بدانند که اعتقادات تغییری نمی‌کند مگر براساس شناخت. به‌عنوان مثال، دختری به حجاب اعتقاد ندارد. پسری با او ازدواج می‌کند و می‌گوید به خاطر من حجاب بگذار. ممکن است دختر بپذیرد ولی اعتقادی به آن ندارد.
حجابی که به خاطر پسر می‌آید، روزی که دختر خاطر پسر را نخواهد و کوچک‌ترین اختلافی پیش آید، برداشته می‌شود. وقتی انسان محجبه و نمازخوان می‌ماند که اعتقاداتش را پیدا کند، نه اینکه «به‌خاطر…» باشد. اگر فردی بی‌اعتقاد است، باید در ابتدا حوزه آشنایی او را پیدا کرد تا او با مطالعه و تحقیق به اعتقاد محکمی برسد، نه اینکه به خاطر دیگری اعتقاد ظاهری پیدا کند.
تناسب اقتصادی- اجتماعی
طبقه اقتصادی- اجتماعی، یک نوع نگرش به زندگی ایجاد می‌کند. وقتی ۲ نفر از لحاظ طبقه اقتصادی- اجتماعی با هم فاصله زیادی دارند، نگرش به زندگی و رفتارشان با هم متفاوت است. گاهی آدم‌هایی متعلق به طبقه اقتصادی- اجتماعی بالا نیستند ولی با فعالیت‌های اقتصادی- اجتماعی به این طبقه می‌رسند و صاحب خانه، ماشین، ویلا و… می‌شوند. اما مردم در یک برخورد یا یک نگاه به آنها می‌گویند تازه به دوران رسیده! و این، نوع رفتار و نگرش آنهاست که مردم را متوجه این موضوع می‌کند.
طبقه اقتصادی- اجتماعی به انسان‌ها یک نگرش، رفتار و بینش به زندگی می‌دهد. بنابراین وقتی ۲ نفر از ۲طبقه اقتصادی- اجتماعی متفاوت ازدواج کنند، از نظر نوع نگاه به زندگی خیلی با هم فرق دارند و نگرش آنها به زندگی خیلی متفاوت است؛ به همین دلیل دچار مشکلات بسیار می‌شوند.
تناسب شخصیتی
هر انسانی شخصیت ویژه خود را دارد. اگر ۲ نفر که ازدواج می‌کنند، تفاوت‌های شخصیتی زیادی داشته باشند در رابطه خود دچار مشکلات زیادی می‌شوند. فرض کنید فردی از نظر شخصیتی برون‌گراست و راحت ابراز احساسات و عواطف می‌کند و بیشتر دوست دارد در جمع باشد؛ این فرد با کسی ازدواج می‌کند که انسانی درون‌گراست و ابراز احساسات برایش سخت است، حضور در جمع برایش خوشایند نیست و ارتباط برقرار کردن با افراد برایش دشوار است.
این دو در طولانی‌مدت دچار مشکل می‌شوند؛با هم هستند ولی احساس تنهایی می‌کنند. جالب اینجاست که در ابتدا به خاطر خصوصیات متضادی که دارند، خیلی جذب همدیگر می‌شوند ولی به تدریج از هم فاصله می‌گیرند چون با هم تناسب ندارند و نمی‌توانند نیازهای همدیگر را برآورده کنند.
تناسب تحصیلی
این تناسب هم نقش مؤثری دارد. اما چون تحصیلات اکتسابی است (یعنی اگر امروز نیست فردا می‌تواند باشد)، جزء مسائلی است که می‌گوییم اگر همه شرایط را دارند و بالقوه می‌توانند ادامه تحصیل دهند، در این ازدواج مشکلی پیش نمی‌آید.
اگر دختر فوق‌لیسانس و پسر لیسانس است، اشکالی ندارد (در حالی که به غلط جا افتاده که شوهر باید بالاتر باشد) ولی اصولا بهتر است که هر دو هم‌سطح باشند. گاهی۲ نفر از مقطع لیسانس با هم آشنا می‌شوند و ازدواج می‌کنند. پسر دکترا می‌گیرد ولی دختر در همان مقطع مانده است. کم‌کم از هم فاصله می‌گیرند و فضای فکری آنها بسیار متفاوت می‌شود.
رضایت والدین
از آنجا که عدم رضایت والدین تا سال‌های بسیار طولانی و حتی تا آخر زندگی تأثیر خود را دارد، خوب است که دو نفری که می‌خواهند ازدواج کنند، حتما خانواده‌هایشان راضی باشند و اگر نیستند باید آنها را متقاعد کرد. باید دلایل مخالفت را دانست چرا که اغلب تجربه آنها باعث می‌شود که دلایل درستی را مطرح کنند و نباید عدم رضایت را سرسری گرفت و باز هم اگر برخلاف همه تلاش‌ها راضی نشدند، شایسته است تا گرفتن رضایت صبر کنند یا به ازدواج دیگری فکرکنند.
چرا که حقیقت امر این است که رضایت والدین تا زمانی که زندگی می‌کنند تأثیر خودش را دارد. بنابراین ازدواج مهم‌ترین تصمیم زندگی انسان است. بدیهی است جدی گرفتن این مسئله و دقت در تمام جوانب می‌تواند زندگی موفقی را رقم بزند. در غیر این‌صورت، پشیمانی و پریشانی نتیجه ازدواج عجولانه خواهد بود. .(برگرفته از سایت جوانان و ازدواج)

10 مهارت برای داشتن ازدواج موفق

**داشتن ازدواج موفق دشوار است , نیاز به آموزش دارد.**

ازدواج موفق نیاز به آموزش دارد زیرا ما چیزی از مهارت های قبل از ازدواج نمی دانیم. در حالی که در طول زندگی ما باید با توسعه و افزایش مهارت هایی که لازمه ازدواج موفق هستند، حمایت شویم.
ازدواج چیز فراتر از دوستیابی است اما اکثر ما اغلب آن را با دوستیابی مقایسه می کنیم در حالی که اینکار اشتباه است.

**آنها را مقایسه نکنید...**

ازدواج سخت تر است ، اما زمانی که موفق شوید بسیار شاد می شوید . مزایای آن شامل همسر شاد ، همسر خوشحال ، اعتماد، احترام ، ثبات، حمایت ، عشق بی قید و شرط ، رابطه جنسی عاری از گناه ،همدم زندگی طولانی است.
۱۰ مهارت های عملی به منظور موفقیت در ازدواج مورد نیاز است:

**۱ مهارت های حل مساله**

مهارت حل مشکل مهم ترین مهارت در این فهرست است اول به آن اشاره می کنیم زیرا اگر این مهارت را نداشته باشید مهارت های دیگر به کارتان نمی آید.

با مهارت حل مسئله مشکلی نخواهید داشت ، ۲ سال اول ازدواج سالهای سختی است. در طول دو سال اول ازدواج شما و همسرتان رویکرد های خودتان را برای حل مشکلات دارید . شما برای پیدا کردن راه حل مشکلتان با همسر فقط نصف زمان را فرصت دارید . مهارت حل مسأله به شما زمان مناسب برای دعوا کردن، تسلیم شدن، دادن و بخشیدن را آموزش می دهد .

**۲  مقدم دانستن همسرتان**

- خب، او اولین نفر است پس از خدا ، او را قبل از بچه ها و یا کار خود و یا مامان ، بابا شما یا دوستان و یا ایکس باکس ، پلی استیشن یا هر چیز دیگری که شما می توانید فکرش را کنید قرار دهید .

خدا – اول . همسر – دوم . کودکان و نوجوانان – سوم . به یاد روزهای سخت گذشته باشید که او کنار شما بود.او صدر جدول کار های مهم شما باید قرار گیرد زیرا شما می خواهید او همیشه اولین باشد.

**۳ مهارتهای زندگی**

این مهم است که هر یک از همسران نه تنها برای امروز خود بلکه برای فردا و همسرشان برنامه ریزی داشته باشند.” امروز باید چگونه باشم تا در آینده مرد یا همسر خوبی باشم ؟” ” چه کاری می توانم انجام دهم که ۵ سال دیگه هم همینقدر برای همسرم جذاب باشم ؟ ” ” باید به دانشگاه بروم ؟” ” باید شروع کنم رونق کسب و کارم؟ ” ” چگونه به همسرم نشام دهم که می خواهم از او حمایت کنم ؟ برنامه ریزی مالی ، صرفه جویی ، مسئولیت رسیدگی به کسب و کار ، سبک زندگی سال نیاز به یک شریک دارد.

**۴ مهارت عفو و بخشش**

در طول زندگی، شما مجبور نیستید ببخشید اما می توانید انتخاب کنید که فراموش کنید. به منظور موفقیت در ازدواج ، نه تنها شما باید قادر به ببخشیدن اتفاقات گذشته باشید ، بلکه باید قادر به بخشیدن در همان لحظه باشید ! کار اشتباه خود و همسرتان را بپذیرید و عذر خواهی کنید و پذیرای عذر خواهی باشید.نه شما کاملید نه او.زمانی که شما نتوانید ببخشید رابطه شما متوقف میشود. شما نمی توانید کاری را انجام دهید بدون بخشش. اگر نتوانید ببخشید تنها می مانید.

**۵ مهارت های خلاقیت**

این ازدواج است ، ما با هم زندگی می کنند. ما همدیگر را هر روز می بینیم، پس می توانیم به راحتی برای هم یکنواخت شویم . گهگاه، در ایام هفته خودتان را به چالش بکشید و سرگرم کنید حتی برای چند دقیقه به پیاده روی بروید ، فوتبال بازی کنید، بازی های متفاوت جنسیتی داشته باشید و …به همسرتان در هنگام بازی نگاه کنید.از مشارکت همدیگر لذت ببرید.

**۶ مهارت تمرکز**

یاد بگیرید بر روی ویژگی های مثبت همسر خود تمرکز کنید. برخی از صفات در او وجود دارد که شما به آنها عشق می ورزید. برخی از ویژگی ها ممکن ایت در او باشد که شما از آنها نفرت دارید، اما خوبی ها بیشتر از بدی هاست .بنابراین تمرکز بر روی چیزهایی که شما دو نفر با هم به ارمغان آورد یک کار لذت بخش است. مهارت تمرکز داشتن یعنی دیدن نیمه پر لیوان. مراقب باشید وقتی با یک انگشت به همسرتان اشاره می کنید چهار انگشتتان به سمت خودتان است.

**۷ مهارت اعتماد به نفس**

شما این باور را دارید که ازدواجتان هرگز شکست نخواهد خورد و طلاق یک گزینه نیست . شما باید اعتماد به نفس داشته باشید که همسرتان شما را همانقدر که شما او را دوست دارید دوست دارد . گاهی اوقات آنها ممکن است آن را نشان ندهند ، بنابراین شما باید آن را بدانند ، شما باید به آن اعتقاد داشته باشید ، اعتماد به نفستان باید فراتر از احساس شک باشد و مطمدن باشید او در حال احقق قول های اولیه است . عدم اعتماد شما مانند مانع دست انداز های زندگی را بیشتر می کند در حالی که اعتماد مانند ماله تمام دست انداز های زندگی را برای همسر هموار می کند. .

**۸ مهارت های یادگیری**

در برخی از مراحل زندگی ما فکر می کنیم همسرمان را می شناسیم اما او تغیر کرده است. او همان زن ۲۸ ساله نیست. او همان مردی که ۷ سال پیش بود نیست. این دلیلی برای گرفتن طلاق نیست. شما همیشه باید مایل به دوباره یادگیری همسر خود باشد. هر چیز دیگری در زندگی تغییر و تکامل می یابد، چرا همسرتان تغییر نکند ؟ اگر شما مایل به دوباره یادگیری همسرتان نیستید نباید ازدواج می کردید.

**۹ مهارت های ادراک**

در اینجا منظور خودتان نیستید منظور ادراکتان از محیط اطراف و جهان است که بعد از ازدواج تغییر میکند. ادراک این است که من باور دارم مرد خوشبختی در ازدواجم هستم . برای من مهم این است که دید خوبی از زندگی به همسرم بدهم . برای من مهم این است که همسرم باعث شود دید مثبتی بدست آورم. البته منظور این نیست که به صورت غیر واقعی خودتان را خوشحال نشان دهید. . در ارتباط بین زن و شوهر، نوع ادراک یا تفکر هر یک، بر رفتار و درک متقابل تأثیرگذار است. درک درست از نیازهای خودتان و همسرتان و انتقال آن به یکدیگر یکی از مهارت های مهم در ازدواج موفق است.

**۱۰ مهارت مبارزه**

زمانی که شروع به مبارزه می کنید باید مبارزه ای عادلانه داشته باشید.مبارزه با هدفتان. مبارزه تان نباید طولانی شود و ساعت ها به طول بی انجامد زیرا همسرتان را آزرده می کند. . به همسرتان اطمینان دهید که کاری که انجام می دهید با عث خوشحالی اوست.مبارزه با اهداف شما را از رکود خارج می کند و باعث افزایش امید به زندگی مشترک می شود. اگر در رسیدن به اهدافتان دچار اشتباه شدید دوباره انجام دهید.موفق می شوید.( برگرفته از سایت عصر باران)

عوامل موثر درامر ازدواج

* تحوّل در الگوهاي رفتاري
در دهه هاي اخير، تحوّل جدّي در الگوهاي رفتاري خانواده ها به وجود آمده است. تغيير در الگوي مصرف، نوع پوشاك، مسكن، سطح انتظارات خانواده ها و توجه به آراسته بودن ظاهري موجب گرديده كه مفهوم زندگي به طور كلي دگرگون شود. امروزه «رفاه» از مهم ترين مسائلي است كه خانواده ها توجه بيشتري بدان مبذول مي دارند. در حالي كه در 4، 5 دهه قبل مفهوم «رفاه» كمتر جايي در زندگي افراد داشت.
* ادامه تحصيلات و تحول موقعيت زنان
دومين عاملي كه موجب افزايش سن ازدواج شده، گرايش به ادامه تحصيلات در بين جوانان است. اغلب پسران و دختران علاقه دارند تحصيلات خود را تا ليسانس و بالاتر ادامه دهند. امروزه تلقّي و برداشت جوانان اين است كه ازدواج فرصت ادامه تحصيل را از آنان سلب مي نمايد. به ويژه تحول موقعيت اجتماعي زنان و گرايش آن ها به تحصيلات عالي موجب شده كه سن ازدواج افزايش پيدا كند. دختران چنين فكر مي كنند كه بعد از ازدواج به دليل مسئوليت همسري و يا مادري نمي توانند درس بخوانند. خانواده دختر و پسر نيز همين عقيده را دارند و غالباً حاضر نيستند درباره ازدواج فرزندانشان در حال تحصيل اقدام كنند .
* اعتقاد به داشتن زندگي آزاد
برخي بر اين باورند كه ازدواج باعث ايجاد محدوديت در بسياري از خواسته ها و نيازهاي آنان مي شود; از اين رو، ترجيح مي دهند به شكل مجرد و آزاد زندگي كنند. اين گرايش نه تنها در بين پسران وجود دارد، بلكه برخي از دختران نيز ازدواج را نوعي محدوديت و موجب سلب آزادي هاي فردي خود مي دانند. شايد بيشتر افرادي كه ازدواج را عامل محدودكننده آزادي هاي فردي مي دانند، فلسفه و حقيقت ازدواج را به خوبي درك نكرده و طرفدار آزادي به معناي غربي آن باشند، اما در اين ميان افرادي هم هستند كه با وجود گرايش مذهبي قوي، آسايش، آرامش، خودسازي و سير و سلوك معنوي را در داشتن نوعي زندگي مي دانند كه در آن قيد و بندهاي زناشويي و زندگي مشترك وجود نداشته باشد. برخي نيز فرزنددار شدن را مانع رشد اجتماعي مطلوب و كار و تحصيل خود مي دانند، از اين رو، حاضر نمي شوند ازدواج كنند.
* فراهم بودن زمينه ارضاي نامشروع
به نظر مي رسد بين افزايش سن ازدواج و انحرافات اخلاقي رابطه اي دو سويه برقرار باشد. برخي پژوهش ها نشان مي دهند روابط آزاد بين دختر و پسر و امكان تمتُّع و ارضاي جنسي، نياز به ازدواج را در جوانان كم رنگ كرده است.در تحقيقي كه مشكلات و موانع ازدواج جوانان و به ويژه دختران مورد بررسي قرار گرفته، به اين نكته اشاره شده كه برخي جوانان براي ارضاي غرايز طبيعي خود به ارتباط با جنس مخالف بسنده مي كنند و در نتيجه، وجود زمينه هاي انحرافي و روابط آزاد دختر و پسر را به عنوان يكي از عوامل افزايش سن ازدواج برشمرده است.بنابراين، روابط آزاد دختر و پسر و امكان بهره گيري جنسي از طريق غير ازدواج كه در عين حال، مسئوليت چنداني بر عهده فرد نمي گذارد، خود يكي از عوامل افزايش سن ازدواج است.
* وسواس بيش از حد در انتخاب همسر
يكي ديگر از عوامل افزايش سن ازدواج، احتياط بيش از حدّ و وسواس گونه دختر و پسر (يا خانواده آن ها) در مورد همسر آينده مي باشد. افرادي كه بيش از حدّ در اين زمينه وسواس به خرج مي دهند نمي توانند در مورد ازدواج و انتخاب همسر آينده خود تصميم بگيرند. اين افراد گاه در اقدام به ازدواج، با اينكه همه اقدامات ضروري پيش از مراسم ازدواج را انجام داده اند، اما چند روز مانده به عقد و يا عروسي، تمام قول و قرارها را زير پا مي گذارند و حاضر به ازدواج نمي شوند.آنچه بيان شد، تنها برخي از عوامل فردي و اجتماعي مؤثر در افزايش سن ازدواج بود.گردآوري و بررسي شواهد جامع و فراگير در اين زمينه، پژوهش مستقل و گسترده اي را مي طلبد كه به دور از هدف اصلي ما در اين نوشتار است.
* افزايش سن ازدواج و كاهش سن بلوغ جنسي
در حال حاضر شواهد حاكي از اين مي باشند كه سن ازدواج روز به روز رو به افزايش است، اما از آن طرف، سن بلوغ جنسي كاهش چشمگيري را نشان مي دهد و در سال هاي اخير فاصله اين دو بيشتر شده است. به تعبير ديگر، انتظارات، ايده آل ها و هنجارهاي اجتماعي، ازدواج جوانان را به تأخير انداخته است، اما از سوي ديگر، غريزه جنسي كه سراسر وجود نوجوان را تسخير كرده و عوامل تحريك كننده بيروني از قبيل الگوهاي رفتاري، چهره هاي زيبا و آرايش كرده، نوارها و عكس هاي مبتذل، فيلم هاي سينمايي وارداتي، دسترسي به ماهواره و اينترنت و علاوه بر آن، فيلم ها و سريال هاي داخلي مغاير با فرهنگ معنوي جامعه، باعث بلوغ زودرس در نوجوانان شده و چون همه آن ها از لحاظ اخلاقي و معنوي آن چنان قوي نيستند كه بتوانند با رعايت تقوا و خويشتنداري، اين فاصله (بلوغ تا زمان ازدواج) را پشت سر بگذارند، امكان ابتلاي آنان به انحرافات اخلاقي و بي بند و باري هاي جنسي بيشتر است.با توجه به وضعيت فرهنگي جامعه، به صراحت مي توان گفت كه افزايش سن ازدواج يك مشكل حادّ اجتماعي است و به تعبير جامعه شناسان مي توان از آن به عنوان يك «مسئله اجتماعي» نام برد. حال با اين تعريف از مسئله اجتماعي، آيا مي توان افزايش سن ازدواج را، آن هم در شرايطي كه عوامل تحريك كننده جنسي در جامعه بيشتر شده و سن بلوغ جنسي كاهش چشمگيري يافته، يك مسئله اجتماعي دانست؟ پاسخ اين سؤال مثبت است.با اين زمينه، به راحتي مي توان به گستردگي تأثيرات افزايش سن ازدواج پي برد و از آن به عنوان يكي از عوامل راهبردي انحرافات اخلاقي و بي بند و باري هاي جنسي در ميان جوانان بحث كرد.

افزايش سن ازدواج و نقش آن در گسترش بي بند و باري هاي جنسي جوانان

در سال هاي اخير هرزگي، بي بند و باري جنسي، روابط دختر و پسر، حاملگي نامشروع، سقط (كورتاژ) غيرقانوني و ديگر انحرافات اخلاقي در ميان جوانان افزايش چشمگيري يافته است. تبيين هايي كه از انحرافات اخلاقي و بي بند و باري هاي جنسي جوانان شده، به ندرت محتوا و شرايط سنّي آنان را در نظر گرفته اند; اكثر مؤلفان انحرافات اخلاقي جوانان را از نظر نوع انگيزه با انحرافات اخلاقي بزرگسالان يكسان و مشابه دانسته اند. در اين رويكرد، برخي به بررسي تأثير انواع مشكلات خانوادگي، مشكلات رواني، آموزشي، و مسائل اقتصادي و اجتماعي اشاره نموده اند. آنان بر اين عقيده اند كه الگوي انحرافات اخلاقي در جوانان تفاوتي با الگوي بزرگسالان ندارد . كوهن (1982) معتقد است انحرافات اخلاقي و اجتماعي جوانان از نظر نوع انگيزه با بزرگسالان تفاوت اساسي دارد.

بر اساس يافته هاي او، افراد بزرگسال و كساني كه نقش آنان تا حدودي در خانواده و جامعه احراز شده، اگر اقدام به عمل خلاف مي كنند و ـ مثلا ـ دست به خودكشي، خانه گريزي، و روابط جنسي با ديگران مي زنند، ممكن است به خاطر مشكلات اقتصادي، عدم رضايت از زندگي و فزون خواهي باشد، اما بخش عمده انحرافات اخلاقي جوانان ريشه در نيازهاي واقعي عاطفي و جنسي آن ها دارد كه به خاطر محروميت و فراهم نبودن شرايط ارضاي مناسب و مشروع آن به جستجوي راه هاي ديگر براي رسيدن به خواسته ها و آرزوهاي خود برمي آيند.

* افزايش سن ازدواج و خودكشي :

آمارهاي ارائه شده درباره خودكشي در شهرهاي ايران حكايت از آن دارند كه در گذشته ميزان خودكشي در ميان گروه هاي سنّي بالا بيشتر بود، اما در 20 سال اخير اين الگو به هم خورده و ميزان بالاي خودكشي به سمت گروه هاي سنّي جوان تر گرايش پيدا كرده است. بر اساس پژوهش هاي جهاني و نيز برخي تحقيقات انجام شده در ايران، اكثر اقدام كنندگان به خودكشي را جوانان مجرد تشكيل مي دهند.

* افزايش سن ازدواج و خانه گريزي دختران

فراز از خانه يكي از معضلات حاد اجتماعي است كه عوامل مختلفي در آن دخالت دارند. تجزيه و تحليل ها نشان مي دهند كه در كنار موارد اختلافات خانوادگي، خشونت والدين، بي سرپرستي، فقر و پايين بودن سطح فرهنگ خانواده، درصد قابل توجهي از دختران فراري كساني هستند كه علي رغم نياز شديد آن ها به ازدواج و داشتن خواستگارهاي متعدد، والدين آن ها با ازدواجشان مخالفت كرده اند.

* افزايش سن ازدواج و خودفروشي دختران

يكي ديگر از پيامدهاي افزايش سن ازدواج و بي توجهي والدين به مسائل جوانان، به ويژه دختران جوان، انحرافات اخلاقي از نوع خودفروشي و روسپيگري است.بر اساس يكي از تحقيقات انجام شده در اين زمينه، از نظر توزيع فراواني و درصدي مراجعان «مركز مداخله در بحران و ستاد پذيرش و قرنطينه شمال بهزيستي استان تهران»، سن اكثر موارد ارجاعي اين مركز بين 16 تا 21 سالگي است

**نقش والدين در ازدواج جوانان**

نقش خانواده در بهينه سازي سن ازدواج و پيشگيري از انحرافات اخلاقي جوانان، نقش مهم و اساسي است. والدين مي توانند با اقدام به موقع براي ازدواج فرزندانشان و دست برداشتن از سختگيري هاي بي مورد، رسومات و سنّت هاي غلط، و انتظارات و توقعات نابجا از فرزندان، زمينه ازدواج به موقع آن ها را فراهم نموده و به مسئوليت ديني و اخلاقي خود، عمل كنند.

**مسئوليت دولت در تسهيل امر ازدواج جوانان**هر يك از نهادهاي اجتماعي عهده دار مسئوليت ها و وظايف مشخصي از كاركردهاي يك جامعه هستند. فرايند عملكرد اين نهادها و نيز تعامل بين آن ها، چگونگي حركت يك جامعه را مشخص مي سازد. دولت به عنوان يكي از مهم ترين نهادهاي اجتماعي، مسئوليت حراست از ارزش هاي فرهنگي، ايجاد زمينه براي رفاه اجتماعي و تسهيل ازدواج جوانان را به عهده دارد.در فرهنگ اسلامي بر تعاون اجتماعي و رسيدگي به امور جوانان تأكيد شده و بخشي از بيت المال براي تسهيل ازدواج جوانان اختصاص يافته است.

**تسهیل امر ازدواج**

براي تسهيل امر ازدواج جوانان و در نتيجه، پيشگيري از بسياري انحرافات اخلاقي موارد ذيل پيشنهاد مي شوند:
1. برگزاري كلاس هاي آموزشي درباره ازدواج و تحليل و بررسي پيامدهاي به تأخير انداختن آن;
2. ايجاد مراكز ويژه براي شناختن موقعيت هاي افراد طالب ازدواج و فراهم كردن زمينه آشنايي خانواده ها و خواستگاري در مواردي كه با معيارهاي موردنظر دختر و پسر هم خواني داشته باشد;

3.منحصر نكردن امكانات مادي و رفاهي به دانشجويان و جوانان ساكن در پايتخت و تقسيم تسهيلات بين همه قشرها و گروه ها در شهرها و شهرستان هاي مختلف;
4. قرار دادن افرادي كه ازدواج كرده اند در اولويت هاي اشتغال و در واقع، توجه به اشتغال جوانان به دور از تبعيض و رابطه محوري;
5. فرهنگ سازي ازدواج ساده و منطبق با معيارهاي اسلامي، كه يكي از راهكارهاي اصلي در حل مشكلات ازدواج جوانان بوده است و بايد از سوي رسانه ها دنبال شود. اگر معيار ما در ازدواج و انتخاب همسر، اسلام باشد، همه يا اكثر اين مشكلات وجود نخواهد داشت;

6. فراهم كردن امكانات ازدواج به دور از مخارج غيرضروري و در چارچوب فرهنگ ديني، از نوع ازدواج هاي

گروهي كه در سال هاي اخير شاهد برگزاري ساده و صميمي آن ها بوده ايم، تا به اين وسيله جوانان بتوانند با صرفه جويي، زمينه يك زندگي ساده و سالم را فراهم كنند;

اصلاح بینش جوانان و خانواده ها نسبت به امر ازدواج

بايد بينش جوانان، نوجوانان و خانواده ها نسبت به زندگي و ازدواج اصلاح شود . بايد تدابيري از سوي مربيان، مسئولان فرهنگي و دولت در نظر گرفته شود كه جوانان و نوجوانان در ابعاد گوناگون جسمي، جنسي، عقلي، اجتماعي، عاطفي و اقتصادي به طور هماهنگ و متناسب رشد نمايند. آنچه در حال حاضر مشاهده مي شود ناهم ترازي رشد و بلوغ جنسي و جسمي با ديگر ابعاد رشد يعني رشد عقلي، اجتماعي، اقتصادي و عاطفي جوانان و نوجوانان است.

**قال الامام الصادق عليه السلام:من ترک التزويج مخافة الفقر فقد اساء الظن بالله-عز و جل-، ان الله- عز و جل – يقول: «ان يکونوا فقراء يغنهم الله من فضله.»

هر کس از ترس فقر ازدواج نکند نسبت‏ به لطف خداوند بدگمان شده است. چرا که خداوند مى‏فرمايد: اگر آنان فقير باشند خداوند از فضل و کرم خود بى نيازشان مى‏کند.**

تهيه كننده : ليلا رجايي