

راهنمای آموزشی

ازدواج سالم در جوانان



دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس

اداره سلامت جوانان



به نام خدا

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 فرآیندهای بسیار با اهمیت در تمام ادیان، به خصوص دین مبین اسلام محسوب می شود. مقوله جفت بودن و زوج بودن در تمام پدیده های آفرینش وجود دارد. در ازدواج، زوجین می پذیرند که در قبال زندگی خانوادگی مشترک تعهداتی را بپذیرند.

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 خلاق 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 تصمیم 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 موفق 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 موانعی که در سر راه ازدواج جوانان است ، میتوان 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 سالم 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 دانستیهای کافی برخوردار نباشند و یا 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 نماید.

لذا اصول و معیارهای انتخاب مناسب همسر بهتر است :

- ۱- با معیارهای حساب شده و منطقی باشد.
 - ۲- شیوه شناسایی صحیح، دقیق و همه جانبه باشد.
 - ۳- مبتنی بر عقل، شواهد و تجارب فردی، علمی، تخصصی و واقع بینی باشد.
- اهداف برگزاری نشست های مشورتی آموزشی :

- ۱- ترویج ازدواج سالم در جوانان به منظور ارتقاء شاخص های سلامتی در جوانان
- ۲- لزوم مداخلات هوشمندانه و برنامه محور
- الف) ایجاد فضای مثبت در مورد ازدواج
- ب) آموزش مهارت های زندگی به جوانان

جمعیت، سلامت باروری، چالش‌ها و پیشنهادهای براساس سیاست‌های ابلاغی مقام معظم رهبری: مهمترین تغییر و تحول جمعیتی در چند دهه اخیر در کشورهای در حال توسعه کاهش چشمگیر باروری بوده است.

عوامل اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی زیادی رفتار باروری را تحت تاثیر قرار می‌دهند. کاهش نرخ باروری کلی به کمتر از حد جایگزینی با توجه به هرم جمعیتی هر کشور در طول زمان، ابتدا صفر شدن شاخص رشد جمعیت، سپس منفی شدن شاخص رشد جمعیت و همزمان با منفی شدن این شاخص، کاهش جمعیت را به دنبال دارد. در این زمینه می‌توان به بعضی از آمار و ارقام اشاره نمود: سالانه ۴۴۰ هزار فرصت فرزند آوری از دست می‌رود که شامل:

۴۱۰ هزار فرصت فرزند آوری در زنان ازدواج نکرده

۱۰ هزار فرصت بر اساس فوت همسر

۲۰ هزار فرصت بر اثر طلاق

شش میلیون و ششصد هزار زن ۴۹-۱۵ ساله ازدواج نکرده می‌باشد. وضمنه براساس یک بررسی بالغ بر ۲۲۰۰۰۰ سقط در کشور در سال ۱۳۹۱ رخ داده است که بالغ بر ۱۲۰۰۰۰ موارد سقط غیر قانونی و حدود ۱۰۰۰۰۰ مورد به دلایل پزشکی بوده است.

بخشی از سیاست‌های کلی جمعیت رهبر معظم انقلاب اردیبهشت ۱۳۹۳

- ۱- ارتقاء پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت با افزایش نرخ باروری به بیش از سطح جانشینی
۲. رفع موانع ازدواج، تسهیل و ترویج تشکیل خانواده و افزایش فرزند، کاهش سن ازدواج و حمایت از زوج‌های جوان و توانمندسازی آنان در تأمین هزینه‌های زندگی و تربیت نسل صالح و کارآمد
- ۳- اختصاص تسهیلات مناسب برای مادران بویژه در دوره بارداری و شیردهی و پوشش بیمه‌ای هزینه‌های زایمان و درمان ناباروری مردان و زنان و تقویت نهادها و مؤسسات حمایتی ذیربط.
۴. تحکیم بنیان و پایداری خانواده با اصلاح و تکمیل آموزش مهارت‌های فرزند پروری و تاکید بر آموزش مهارت‌های زندگی و ارتباطی و ارائه خدمات مشاوره‌ای بر مبنای فرهنگ و ارزش‌های اسلامی - ایرانی و توسعه و تقویت نظام اجتماعی، خدمات بهداشتی و درمانی و مراقبت‌های پزشکی در جهت سلامت باروری و فرزندآوری

۵- ارتقاء امید به زندگی، تأمین سلامت و تغذیه سالم جمعیت و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، بویژه اعتیاد، سوانح، آلودگی‌های زیست محیطی و بیماری‌ها

تأثیر ازدواج بر سلامت :

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

و در معرض رفتارهای مخاطره آمیز نیز کمتر قرار دارند .(مصرف الکل ، رفتارهای جنسی مخاطره آمیز و.... درایشان کمتر است)

از مهمترین آثار ازدواج ایجاد مودت و رحمت بین زوجین است

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

و یکی از نشانه‌های خداوند این است که برای شما از جنس خودتان، جفتی آفرید تا ازدواج کنید و در

کنار او آرامش یابید و میان شما دوستی و محبت قرار داد. به یقین، در این [نعمت] نشانه‌هایی است

برای مردمی که می‌اندیشند.سوره مبارکه 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...» بنا بر 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 موفق دست یابیم و به تمامی نیازهای زیستی و روانی نیز، پاسخ مناسبی دهیم.

تأثیرات مثبت ازدواج برای زوجین :

۱) آرامش

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 برنامه گی و ناامیدی می رهاند.

تلاش معاش

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 بیشتری در فرد شکل میگیرد

کارکردهای ازدواج :

خانواده گرایی یعنی اعتقاد به ارزشمندی خانواده گرایش به تشکیل خانواده و تلاش برای استواری روابط خانوادگی است.
خانواده گرایی در بعد فردی مستلزم همسر گزینی و ازدواج، همسر داری و فرزند آوری است و در عرصه اجتماعی مقتضی خانواده محوری .

توسعه خود

تجربه همسر شدن و پس از آن پدر و مادر شدن نوعی **کمال شخصیت** محسوب می شود و فرد در اثر این تجربه ها دیگران را بخشی از خود احساس می کند.

بعد از ازدواج آن من تبدیل به ما می شود به طوری که انسان به سرنوشت خانواده علاقمند تر است تا به سرنوشت خود، رنج می برد تا آنها در آسایش باشند این یک درجه از خود است.

رشد عاطفی و افزایش حس مسئولیت افزایش انس و محبت در زندگی مشترک
افزایش ایمان در زندگی مشترک پیامبر اکرم (ص) : هر جوانی در جوانی ازدواج کند شیطان فریاد برمی آورد که ای وای دوسوم از دین خود را از دست بردم در امان نگه داشت سپس این بنده باید در یک سوم باقی مانده تقوای الهی پیشه کند

نیاز به استقلال و پاسخ ازدواج به این نیاز تجربه مدیریت جدید شکوفایی استعدادها در زندگی مشترک افزایش حمایت های خانواده بعد از ازدواج

تاخیر در ازدواج و رویکردهای آن :

سن مادر از شاخص های مهم باروری است و قدرت باروری با افزایش سن، بویژه بعد از ۳۵ سال کاهش می یابد .

با افزایش سن علاوه بر کاهش باروری، مشکلاتی برای سلامت مادر و جنینی ایجاد می گردد.
بعد از ۳۵ 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 پزشکی در راستای ارتقای کمی و کیفی ازدواج :

- تهیه و تدوین محتوای آموزشی با تاکید بر آموزش مهارت های زندگی و تدوین محتوای جدید بر اساس نیاز نوجوانان و جوانان در راستای خانواده، همسر گزینی

-ارتقای مشاوره های هنگام ازدواج و پس از ازدواج با تاکید بر مهارت های زوجین و سلامت جنسی با رعایت چارچوب های مذهبی، فرهنگی و اجتماعی

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 ریزی برای کاهش متوسط سن ازدواج

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

ایجاد و تقویت خدمات مشاوره ای پس از ازدواج با رویکرد حل مشکلات زوجین در ابتدای زندگی زناشویی و پس از آن در دستگاه های 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 نیازهای جسمی و جنسی افراد این نیازها شامل :

نیاز به والد شدن و بقای نسل

نیاز به آرامش و امنیت

نیاز به عشق و صمیمیت

نیاز به همدم و مصاحب

نیاز به حمایت و تکیه گاه

نیاز به همراهی و تأیید

نیاز به رشد، تکامل و خود شکوفایی

نیاز به استقلال

نیاز به پذیرش و مقبولیت اجتماعی می باشد.

موضوعات شایع گفتگو 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 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 همسر 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 و انتخاب 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 فرایند آشنایی :

سؤالات کافی نمی پرسیم. چون فکر می کنیم

الف (پرسیدن سؤال جنبه های عاشقانه ی ارتباط را مخدوش می سازد.

ب) نمی خواهیم جواب سؤالهای خود را بدانیم.

ج) می ترسیم متقابلاً از ما نیز همان سؤالات پرسیده شود.

۲ نشانه های هشدار دهنده :

مشکلات بالقوه را نادیده می گیریم.

الف مسایل را کم اهمیت جلوه می دهیم مثلاً :

آن قدرها هم خشمگین نیست.

آن قدرها هم مواد مصرف نمی کند.

ب کارهای او را توجیه می کنیم.

کودکی بدی داشته، به همین خاطر زود عصبانی می شود.

چون استرس کاری زیادی دارد فعلاً کمی مواد مصرف میکند

ج) کارهای او را منطقی جلوه می دهیم.

او واقعاً باهوش است . حیف است که به کارهای نامناسب پیردا زد

. اگر کار نمی کند در عوض بسیار مطالعه می کند.

او مرد است و مردها به طور طبیعی خیلی به زندهای دیگر نگاه می کنند.

د) مشکلات و مسایل را انکار می کنیم.

هیچ کسی تا به حال همانند او مرا دوست نداشته است

چه کسی گفته که او خیلی عصبانی است؟

او معتاد نیست فقط بعضی وقتها به طور تفریحی مواد مصرف میکند.

۳ - عجولانه و زود هنگام، سازش می کنیم.

الف (چشم پوشی از باورها و ارزشهای خود

ب) دست برداشتن از علایق و فعالیتهای خود

ج) کناره گیری از خانواده و دوستان

بحران های اجتماعی ازدواج:

۱-بی انگیزه بودن جوانان به ازدواج به دلایل اقتصادی ، اشتغال ، رابطه های گذرا ، لذت های گذرا ، ترس از ازدواج،

عدم مسئولیت پذیری

۲-مشکل همسر یابی -شهرنشینی - دور شدن از فامیل ها-جواب ندادن مکانیسم سنتی

۳-عدم وجود پروتکل علمی مشاوره قبل از ازدواج

۴- ساماندهی آموزش های بعد از ازدواج تا ۵ سال

۵- مشاوره صحیح بعد از ازدواج در هنگام بحران

چالش های پیش روی ازدواج:

اشتغال:

با توجه به نرخ رشد بیکاری در سال های اخیر، داده های آماری بخش عمده این بیکاران را نیروهای جوان جامعه نشان می دهد. نیروهایی که در طی سال های اخیر با توجه به رشد فزاینده دانشگاه ها در پذیرش دانشجو، از میان تحصیلکرده ها هستند (که البته در این بین نمی توان ضعف نظام آموزشی در کشور 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 بازارکار و چگونگی راه اندازی مشاغل گوناگون و... این وضع را تشدید کرده است.

● مسکن:

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

● مشکلات اقتصادی

براساس نظرات جوانان و اعتقاد صاحب نظران و کارشناسان امور اجتماعی، عمده ترین مانع بر سر ازدواج جوانان در کشور، بحث معضلات اقتصادی است. بنابراین اتخاذ سیاست هایی برای رفع و حل این نوع مشکلات 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 مشارکت فعال نهادهای دولتی و غیر دولتی را می طلبد.

بسیاری از کارشناسان بر این باورند که ایجاد یک تحول اساسی در نظام مدیریت کشور و ایجاد اشتغال واقعی برای جوانان، بالا بردن وام ازدواج و کمک های حداقلی دولت، تنها به مثابه مسکنی بر این درد خواهد بود و درمان قطعی این مشکل 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 ناکافی 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 مکتوب، هشدار به خانواده ها در کاهش توقعات، آسان گیری، تسهیل فرایند امور، تشویق جوانان به کار و ازدواج و تشکیل خانواده، اشتغال آفرینی و... همه از نیازهای ضروری جامعه ما محسوب شده و البته در این میان بانک ها نیز باید با آسان گیری و تسهیل قوانین و شیوه های اعطای وام و در صورت امکان 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 قضایایی هستید شروع زندگی و تداوم و پایداری 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 زندگیاها 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 مخصوصاً 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 مثلاً: 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 و نشانه های خانواده گرایی :

استفاده از تجربه و علاقه والدین در فرآیند همسرگزینی
پاسداشت جایگاه و منزلت والدین
ایجاد زمینه های همدلی میان والدین دو طرف
رسمیت بخشیدن به رفت و آمدها
پیشگیری از تنش های محتمل
حمایت های اقتصادی ، عاطفی و منزلتی
میانجیگری های متفاوت در راستای حل مشکلات محتمل
خطاهای شناختی افراد قبل از ازدواج :

تفکر همه یا هیچ :

در این شیوه فرد تمایل دارد واقعیت ها را به صورت مطلق تعبیر کند در این حالت فرد به هیچ وجه تعبیرهای خاکستری را نمی پذیرد. افرادی که چنین تفکری دارند همه امورها به دو طبقه خوب یا بد ، سیاه یا سفید ، ممکن یا غیر ممکن تقسیم می کنند.

بزرگ انگاری یا کوچک انگاری :

به طور معمول در این خطای شناختی ، وقتی شخصی خود، دیگری یا یک موقعیت را مورد ارزیابی قرار میدهد ، وجوه منفی را بزرگ میکند و وجوه مثبت را کوچک می شمارد. در این تحریف شناختی فرد بیشتر تمایل دارد به جنبه های منفی بپردازد و جنبه های مثبت را نادیده بگیرد چنین تفکری به تدریج ناامیدی ، غم و بی انگیزه بودن را بر فرد چیره می کند .

شخصی سازی:

منجر به احساس گناه ، خجالت یا شایسته نبودن میشود. در این خطا فرد ، خود را مسئول حادثه ای میداند که به هیچ وجه امکان کنترل آن را نداشته است. در این نوع از تحریف ، فرد بدون هیچ دلیل و منطقی ، حوادث ناخوشایند را به خود نسبت می دهد. در حالی که بسیاری از مسائل و امور از قدرت کنترل او خارج هستند. متأسفانه چنین تفکری در حوزه های مختلف مانند ازدواج سبب ناکامی های بعدی می گردد.

استدلال هیجانی:

در تحریف شناختی استدلال ، افرادی هستند که با احساس ارزیابی می کنند و به نتیجه ای می رسند که ناسالم است. این نحوه تفکر ، باعث می شود در بعضی مواقع اضطراب فرد بدون دلیل زیاد شود و در مواقعی دیگر شخص از تلاش برای مرتب کردن کارها و مسائل دست بردارد. در تصمیم گیری سالم مهم این است که شواهد را بدون پیش داوری بسنجیم تا بتوانیم موقعیت را به بهترین صورت ارزیابی کنیم .

برچسب زدن :

افراد غمگین و افسرده تمایل زیادی دارند که صفت ها و القاب منفی بسیاری را به خود نسبت دهند. آنان گاه خود را بی عرضه و کودن می دانند یا حادثه کوچکی را بدبختی به حساب می آورند. این خطای شناختی برچسب زدن نام دارد. برچسب زدن شکل افراطی تفکر همه یا هیچ است

باید ها و اجبارها :

برخی افراد باید ها و نباید های بسیاری را برای خود و دیگران به کار می برند هر چند وجود این باید ها و نبایدها تا حدی ایجاد انگیزه میکند ولی نمی تواند چیزی را تضمین کند. این افراد انتظار دارند اوضاع دقیقا آن طور باشد که آنها می خواهند. این در حالی است که چنین انتظاراتی همیشه محقق نمی شوند .

گرایش به تجرد :

متأسفانه امکان برقراری روابط عاطفی و حتی جنسی در خارج از قالب ازدواج و در چارچوب دوستی های پیش از ازدواج و صمیمیت های بی بنیان دوران نوجوانی و جوانی ، میل به مجرد ماندن را در جوانان ، افزایش می دهد .

تجمل گرایی افراطی:

از آنجاییکه داشتن مهریه و جهیزیه سنگین ، خلاف سنت پیامبر است. بنابراین توصیه میشود که دو طرف خانواده هایشان با ترویج ساده زیستی و دوری از تجمل ، این مانع را تا حد امکان مرتفع کنند و ازدواج را به تاخیر نیندازند .

سخت‌گیری بیش از حد والدین :

سخت‌گیری های بیش از حد والدین و بزرگ ترها درباره ازدواج ممکن است باعث محروم شدن جوانان از ازدواج و حتی بروز برخی مشکلات شود. ازدواج از نیازهای طبیعی و فطری است و خانواده از محبوب ترین نهادهای اجتماعی و اسلامی محسوب میشود. سخت‌گیری های والدین به ویژه زمانی که سلیقه ای باشد سبب به تاخیر افتادن ازدواج میشود .