

مشکلات اعتیاد

- اعتیاد به مواد مخدر یکی از مهمترین مشکلات اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی است که عوارض ناشی از آن تهدید جدی برای جامعه بشری محسوب می گردد.
- بدنبال مصرف مداوم موادی نظیر سیگار، مواد مخدر، برخی داروها و الکل، وابستگی شدیدی برای فرد ایجاد می گردد بطوریکه عدم مصرف آنها موجب بروز علائم و نشانه های بسیار آزار دهنده خواهد شد.
- با مصرف مداوم مواد اعتیادآور، بتدریج بدن فرد معتاد نسبت به ماده مصرفی مقاومت پیدا کرده و فرد را وادار به مصرف بیشتر یا قوی تر مواد می نماید
- در اوایل شروع اعتیاد به مصرف یک ماده، بدنبال عدم مصرف آن ماده ممکنست هیچ علائم جسمی مهمی در فرد تظاهر پیدا نکند لیکن بدلیل تحت فشار قرار گرفتن فرد از نظر روحی و مشکل تحمیل این وضعیت موجب می گردد تا فرد صرفاً برای رهایی از این فشار اقدام به مصرف مجدد آن ماده نماید.
- مصرف سیگار عاملی برای ایجاد سرطان ها نظیر سرطان لب، دهان، بینی، حنجره، نای و ریه ها می باشد نیکوتین موجود در دود سیگار با آسیب دیواره عروق، خطر بروز بیماری های قلبی عروقی را می افزاید.
- استفاده از سیگار موجب شکنندگی استخوانها، پوسیدگی دندانها، زخم معده، ریزش مو و چروکیدگی پوست می گردد.
- یک باور غلط ایجاد آرامش و کاهش اضطراب بدنبال مصرف دخانیات است. اگر چه این باور غلط مربوط به اثرات کوتاه مدت مصرف دخانیات است لیکن در ادامه، فرد به مصرف آن ماده دخانی را بستگی پیدا می کند.
- اعتیاد به سیگار، زمینه ساز بسیاری از معضلات اجتماعی نظیر اعتیاد به مواد مخدر، الکل، فقر و فحشا می باشد.
- مهارت حل مسئله در مواجهه با مشکل مصرف مواد:
- الف: نسبت به موضوع جهت گیری کلی داشته باشیم (پذیرش مشکل و اینکه مشکلات برای همه وجود دارد و اساساً وجود مشکل لازم به زندگی طبیعی است و نهایتاً اینکه تصمیم به حل مشکل گرفته نشود در این زمینه سعی کنیم همراه آرام باشیم)
- ب: مشکل را کاملاً شناسایی کنیم (عواملی موثر بر ایجاد و زمان شروع آنها را بشناسیم)
- ج: راه حل های مختلف را چه خوب و چه بد باشد را یافته و فهرستی از آنها را تهیه کنیم
- د: ارزیابی کنیم این راه حلها به چه میزان منافع و یا زیان هایی را برای ما و دیگران در پی خواهد داشت (در این ارتباط بهترین راه حل را انتخاب کنیم)
- ه: راه حل انتخابی را به کار بندیم و نتایج را بررسی کنیم چنانچه مشکل هنوز پابرجاست از راه حل دیگری استفاده کنیم

منبع: اداره سلامت روان، دفتر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد

توانایی برقراری ارتباط موثر

به معنای ابراز احساسات، نیازها و نقطه نظرهای فردی به صورت کلامی و غیر کلامی است. هنگامی که ارتباط برقرار می‌کنیم دو خواسته داریم: (۱) تولید احساسات مثبت (۲) رسیدن به هدف. ارتباط در صورتی موثر خواهد بود که هر دو طرف به خواسته‌های خود برسند.

اهمیت روابط بین فردی موثر

اثر مستقیم روی سلامتی فرد دارد، به رشد شخصیتی و هویت یابی افراد کمک می‌کند، بهره‌وری و موفقیت را افزایش می‌دهد، کیفیت زندگی را افزایش می‌بخشد، تندرستی و سلامت جسمی به همراه می‌آورد، سازگاری فرد را افزایش می‌دهد باعث مقابله سازنده با استرس می‌شود، خودشکوفایی به همراه دارد. برای کسب این امتیازات باید بتوانیم روابط بین فردی موثری برقرار کنیم. روابط بین فردی موثر یک مهارت است که مانند هر مهارت دیگری با تمرین و تکرار کسب می‌شود.

برای برقراری روابط بین فردی موثر چهار حوزه مهارتی را باید فراگرفت که عبارتند از:

۱) اعتماد کردن به یکدیگر

مهم‌ترین حوزه مهارتی است. برای ایجاد اعتماد در روابط بین فردی توجه به این موارد ضروری است، رمز آلود نبودن در مقابل دیگری، اطمینان حاصل کردن از اینکه رفتار فرد در مقابل فرد دیگر همواره یکنواخت و ثابت است، نسبت به فرد مقابل متعهدانه رفتار کردن، نشان دادن گرمی و پذیرش نسبت به دیگری، خودداری از قضاوت نسبت به فرد مقابل، قابل اعتماد بودن، صادق بودن

۲) برقراری ارتباط روشن و عاری از ابهام

وقتی فردی با جملاتی صحبت می‌کند که با تو شروع می‌شود، فرد مقابل را در شرایطی قرار می‌دهد که احساس می‌کند باید از خود دفاع کند. اما وقتی جملات با من شروع می‌شود، فرد احساس و افکار خود را بیان می‌کند و فرد مقابل ضرورتی برای دفاع از خود احساس نکرده و به اصطلاح گارد نمی‌گیرد.

۳) پذیرش و حمایت یکدیگر

هر فردی احساسات و دیدگاه‌ها و رفتارهای مخصوص به خود را دارد. به همین دلیل امکان ندارد دو نفر در همه چیز کاملاً هم عقیده و هم فکر باشند. مهم این است که فریاد بگیرد داشتن اختلاف نظر کاملاً طبیعی است آن وقت است که ارتباط بین فردی موثرتر و سالم‌تری برقرار می‌شود.

۴) حل تعارضات و مشکلات موجود در روابط بین فردی به شیوه‌ای سازنده

اختلاف همیشه رخ می‌دهد انسان می‌تواند از اختلاف بهره‌برده و به نفع خویش عمل کند. ممکن است فرد نیاز به حفظ رابطه خوب با فرد مقابل در آینده داشته باشد. ممکن است اختلاف به دلیل تضاد در اهداف افراد باشد. این که اهداف و روابط انسان تا چه اندازه برای وی اهمیت دارند در حفظ و ادامه روابط بین فردی تعیین کننده است.

منبع: اداره سلامت روان، دفتر سلامت روانی اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد

فوائد ازدواج

فوائد ازدواج چیست و آیا ازدواج صرفاً برای ارضای غرایز جنسی است؟

ازدواج، صرفاً برای ارضای غرائز جنسی و بقای نسل نیست بلکه فوائد متعدد دیگری نیز دارد: حفظ دین: ازدواج انسان را از آلودگی‌ها دور می‌کند و می‌تواند نیمی از دین او را حفظ کند. افزایش ایمان: کسی که ازدواج کند، افزون بر حفظ دین می‌تواند ایمان خود را نیز فزونی بخشد. بر اساس فرموده‌ای از رسول رحمت فرد متأهل خدا را پاک و پاکیزه ملاقات می‌کند. کسب آرامش: متأهل، آرامش بیش تری از مجرد دارد و دلیل آن، افزون بر آرامشی که از همسر خود می‌گیرد

تکریم شخصیت:

در جامعه: شخصیت متأهل، بیش تر از مجرد گرامی داشته می‌شود. کسب اعتبار در جامعه: اعتباری که مردم برای ازدواج کرده قائل می‌شوند به اندازه مجرد نیست. ایجاد امنیت روانی: امنیت روانی به ویژه در دختران از فوائد مهم ازدواج است. احساس مسئولیت بیش تر: وقتی پای انسان دیگری در زندگی انسان باشد احساس مسئولیت او افزون تر می‌شود. به کارگیری استعدادها: انسان متأهل، برای خوشبخت کردن همسر و فرزندان خود بیش تر می‌کوشد و استعدادها را شگفتاگر می‌سازد. ارضای حس محبت کردن و محبت شدن: انسان به طور غریزی دوست دارد به دیگران محبت کند و مورد محبت قرار گیرد که همسر گزینه مناسبی برای ارضای این غریزه است. ابراز محبت کلامی و جسمانی، تبادل پاداش و انجام کارهایی برای یکدیگر، حمایت عاطفی و اخلاقی از یکدیگر بنا به گفته دانشمندان، یک ازدواج خوب از لحاظ روانی نیز خاصیت درمانی داشته و می‌تواند به شخص درغلبه بر عوارض ناخوشایند دوران کودکی کمک کند.

رضایت زناشویی

رضایت از زندگی زناشویی یک هدف معنوی است. رضایت فرد از رابطه بستگی به کیفیت رابطه دارد و مبنی بر دو عامل ادراک فردان نتایج رابطه و سطح مقایسه کلی وی بستگی دارد. اگر رابطه ای مطلوب باشد و با امیدها و انتظارات هماهنگ باشد در نتیجه رابطه رضایت بخشی است. یکی از عوامل موثر در رضایتمندی زناشویی سطح فرهنگی خانواده پدر و مادری زن و شوهر است. باید بدانیم که خوشبخت شدن و خوشبخت زیستن هیچ فرمول خاصی ندارد. این ما و دید ما به زندگی است که آن را می‌سازد. عدم درک متقابل توسط طرفین منشا بسیاری از اختلافات است اختلافاتی که باعث می‌شود، بارها بگوییم ما با هم تفاهم نداریم، زندگی ما گرم نیست، و..... جملاتی که تمام عمر در دل زوجین باقی می‌ماند و یا اگر هم مطرح شود با سکوت طرف مقابل بدون جواب می‌ماند و در برخی از موارد چنان این تنشهای عاطفی زیاد می‌شوند که زوجین راهی به جز طلاق و جدایی نمی‌یابند. کارشناسان امور خانواده معتقدند که سالهای اولیه زندگی، سالهای بحرانی است. سالهایی که با سپری شدن آنها می‌شود تا حد زیادی دوام زندگی زناشویی را تضمین کرد. در زندگی زوجین تنشها و چالشهای زیادی وجود دارد که این تنشها نباید باعث پایان یافتن زندگی زناشویی شود

به نام خدا

مضرات استفاده از غذاهای آماده یا فست فودها

انواع غذا های آماده عبارتند از: همبرگر، انواع ساندویچ های سوسیس و کالباس، هات داگ، سیب زمینی سرخ شده، مرغ سوخاری، ناگت مرغ، انواع پیتزا و

ترکیب غذاهای آماده چیست؟

* ترکیبات سوسیس و کالباس که شایعترین نوع غذاهای آماده هستند .
* نمک: نمک به عنوان طعم دهنده، نگه دارنده (به علت خاصیت ضد باکتریایی) و پیوند دهنده ذرات گوشت عمل می کند. جذب کلسیم و پروتئین در بدن با مصرف زیاد این غذا ها به علت نمک بالای آن ها کم شده و در نهایت باعث پوکی استخوان می شود. ادویه جات: فلفل، دانه خردل، پیاز، سیر، رازیانه و زنجبیل برای ایجاد طعم های مختلف در انواع سوسیس و کالباس مورد استفاده قرار می گیرند.
* شیر خشک، آرد، نشاسته، پروتئین سویا، خرده های نان، پودر سیب زمینی و برنج، روغن مایع، آب، شکر (دکستروز) و ویتامین ث.
* جگر و چربی گاو گوسفند و مرغ.
* پسته، قارچ و پنیر (در برخی موارد استفاده می شوند).
* نیتريت ها؛ نیتريت ها و فسفات ها؛ این ترکیبات جهت حفظ رنگ و طعم سوسیس و کالباس مورد استفاده قرار می گیرند.

عوارض ناشی از مصرف غذاهای آماده کدامند؟

* چاقی و اضافه وزن، بیماری های قلبی و عروقی و اختلالات گوارشی و کبد از عوارض مصرف این مواد هستند.
* انواع چاشنی ها و سس ها که با غذاهای آماده مصرف می شوند محرک اشتها، ترشح اسید معده حرکات سیستم گوارشی هستند که این موضوع زمینه را برای پرخوری و بروز چاقی فراهم می کند.
* در رستوران هایی که غذاهای آماده سرو می شود، غالباً "غذاهای از پیش آماده شده و در طول روز گرم نگه داشته می شوند و به هم این علت احتمال آلودگی در آن ها افزایش می یابد.
* به هنگام سرخ کردن برخی از غذاهای آماده، درجه حرارت غذا به بالاتر از نقطه جوش می رسد و در چنین درجاتی بعضی مواد مغذی موجود در غذا به مقدار زیادی کاهش می یابد. و هم چنین هضم این مواد در دستگاه گوارش به علت چربی بالای آن ها مختل می گردد.
* نوشابه های گازدار که همراه غذا های آماده مصرف می شوند. حاوی مواد اسیدی، شیمیایی و قند هستند به همین علت سبب شیوع چاقی و اختلال در هضم و جذب مواد مغذی غذا ها در دستگاه گوارش می شوند. هم چنین به دلیل داشتن اسید فسفریک سبب کاهش جذب کلسیم مواد غذایی شده، در ایجاد پوسیدگی دندان و پوکی استخوان نقش دارند. مصرف نوشابه های گازدار در تشدید بیش فعالی کودکان نیز موثر است. از طرف دیگر در تهیه نوشابه های گازدار مانند سایر نوشیدنی های صنعتی از مواد افزودنی نگه دارنده استفاده می شود. مصرف مکرر این نوشیدنی ها سبب تجمع این مواد در بدن شده زمینه ابتلاء به انواع بیماری های مزمن را فراهم می کند. مصرف نوشابه های گازدار در کودکان ایجاد سبکی زودرس و بی اشتها و در نهایت سوء تغذیه می شود.

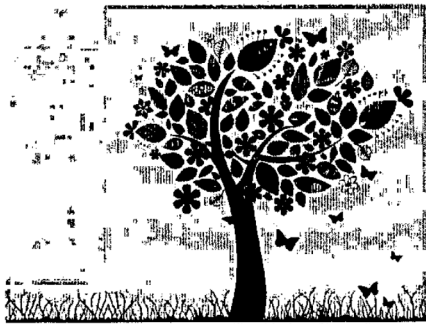
چند توصیه برای کاهش خطر مصرف غذاهای آماده:

* در صورت تمایل زیاد به مصرف غذا های آماده و برای کاهش مصرف این مواد، تعداد دفعات مصرف را در طول زمان کاهش دهید و تا حد امکان مواد غذایی را در شرایط مناسب از نظر نگهداری، نوع روغن مصرفی و با استفاده از مواد اولیه تازه و سالم در منزل تهیه کنید.
* برای کاهش اثرات مضر غذاهای آماده، از میوه ها و سبزی های سالم و تازه در کنار غذا استفاده شود. مصرف مقادیر مناسب این مواد می تواند ویتامین های لازم را برای بدن تامین نموده و اثرات مضر مواد سرطان زایی که با مصرف زیاد غذاهای آماده وارد بدن شده و در بدن انباشته می شود را خنثی کند.
* مصرف غذاهای شور و چرب مانند: پنیر پیتزا، چیپس، ترشی جات، خیارشور، انواع سس (کچاب، مایونز و ...) و سیب زمینی سرخ کرده که معمولاً به همراه غذا های آماده مصرف می شوند را کاهش دهید.
* نوشابه های گازدار کولا را تا حد امکان از برنامه غذایی حذف کرده یا به حداقل مقدار برسانید. به جای نوشابه های گازدار از آب، دوغ های کم نمک و بدون گاز یا انواع آب میوه استفاده نمایید.

منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه، (فرزانه صادقی قسب آبادی، دکتر پریسا ترابی)

به نام خدا
ازدواج در جوانان

بررسی ازدواج از دیدگاه علمی



فوااید ازدواج به هنگام :
۱- حفظ و تقویت ایمان و معنویات
یکی از سپهرهای قوی و محکم در برابر لغزش ها و وسوسه های مهلک و یا به تعبیری دیگر راه تقویت ایمان و حفظ عفت است ، ازدواج است.
در دوران نوجوانی و جوانی شخص با کشمکش های کاملاً متضاد روبرو است، از یک طرف جاذبه های فطری و معنویات او را به سوی کمال و پیشرفت سوق می دهد، از طرف دیگر جاذبه های غریزی و امیال جنسی در او فعال می شود. هر دو این امیال برای فرد لازم و ضروری است و خدای متعال از روی حکمت و مصلحت برای رشد و کمال انسانیت این کشش ها و جاذبه ها را قرار داده است. برای رسیدن به رشد متعادل باید هر دو را به طور صحیح و از راه اصولی پیش برد تا کار به یک مسیر باریک و خطرناک کشانده شود. گزینه ازدواج یکی از موارد صحیح و منطقی برای رشد معنوی و ایمن بودن از طغیان های جنسی برای نسل جوان است، البته همت والدین و کمک آنها در حل مشکل بسیار حیاساب نیست.
۲- استفاده مفید از دوران باشکوه جوانی
بهار ازدواج، دوران جوانی است. در این دوران، شور و نشاط مخصوصی برای انسان حاکم می باشد. این فرصت البته با شرایط و زمینه های خودش راهی است که شخص از آن نهایت فایده و لذت را می تواند احساس کند و شور و صفا در این سنین بیشتر به چشم می خورد. والدین باید زمینه رشد را در فرزندانشان ایجاد کنند و برای فراهم شدن موقعیت ازدواج فرزندان و دوری از گناه و معصیت آنها، خود را مسئول بدانند و برنامه ای سنجیده برای اولاد خود داشته باشند و از غفلت و بی توجهی پرهیز کنند که بی خیالی و بی تدبیری اثرات منفی و سویی های را در پی خواهد داشت.

ازدواج تنها راه مشروع و سالم تشکیل خانواده همه مکاتب و ادیان الهی به ویژه دین مبین است. 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.

در چه سنی باید ازدواج کرد؟

برای ازدواج علاوه بر نیاز به رشد جسمی و جنسی ، رشد روانی و اجتماعی نیز مورد نیاز است. در اواخر دوره نوجوانی رشد جنسی تقریباً کامل می شود و فرد توانایی تولید مثل پیدا می کند. در اواخر سنین نوجوانی اغلب دختران به فکر ازدواج می افتند، در حالیکه پسران در این سنین خواهان ازدواج نیستند. گرچه ازدواج تنها راه مشروع و سالم تأمین نیازهای جسمی و روانی جوانان است، ولی برای یک ازدواج موفق، آمادگی زیستی، روانی، مادی و اجتماعی لازم است.

معیارهای یک ازدواج موفق چیست ؟

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

در زیر به چند عامل برای یک ازدواج موفق اشاره می شود

سلامت جسمی و روانی

انسان سالم، خانواده سالم ایجاد می کند. برخی از بیماریها ممکن است تهدیدی جدی برای سلامت انسان و همسر آینده او باشد.

با داشتن کار و شغل، عشق و محبت زوجین در منزل رونق و تداوم می یابد. با وجودیکه داشتن شغل و درآمد لازمه خوشبختی خانواده است، باید توجه داشت که امکانات مالی به تنهایی نمی تواند حل کننده همه مشکلات یک خانواده و متضمن خوشبختی باشد و اهمیت آن تنها بایستی در کنار سایر عوامل ارزیابی شود

داشتن نیت و اراده برای تشکیل خانواده

هر یک از زوجین باید با دید باز و با رضایت خود اقدام به تشکیل خانواده نمایند. 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. با وجودیکه والدین در راهنمایی جوانان در انتخاب

همسر نقش تعیین کننده ای دارند، این نقش باید به صورت مشاوره ای باشد و نباید بصورت تحمیلی و سلب اختیار جوان در تعیین شریک زندگی آینده اش باشد.

زوجین باید متوجه باشند که با تشکیل خانواده، نقشهای جدیدی برای آنان بوجود می آید که می بایستی در مقابل آن مسئولیت پذیر باشند. زن و مرد متأهل نسبت به یکدیگر متعهد هستند و می بایستی با تمام وجود سعی در ایفای وظایف نمایند. یکی از اساسی ترین پایه های موفقیت یک زندگی زناشویی، شناخت دقیق نیازهای جسمی، روحی و عاطفی همسر و تلاش مستمر و دائم در پاسخ به این نیازهاست. زوجین می بایستی در این جهت به یکدیگر کمک رسانند و مشوق و همکار یکدیگر باشند. همچنین لازم است تا از توقعات خارج از توانایی همسر اجتناب گردد. به عبارت دیگر زوجین باید تلاش کنند تا در کنار یکدیگر باشند و نه در مقابل هم. علاوه بر این، هر یک از زوجین می بایستی مسئولیت تنظیم خانواده را بپذیرند و تعداد فرزندان و فاصله مناسب تولد آنان را رعایت نمایند.

زوجین می بایستی در همه حال و در هر شرایطی به همسر خود احترام بگذارند. با اولین توهین به همسر، اولین گام برای فروریختن بنای خانواده برداشته شده است و اصالت خانواده زیر سؤال می رود. هیچ خطایی از طرف همسر، شما را محق به توهین به او نمی کند. گذشت لازمه هر رابطه طولانی مدت است. انسان در طول زندگی مرتکب خطاهایی می گردد و گذشت و راهنمایی دوستانه همسر، زمینه پیشگیری از وقوع مجدد آن خطا را فراهم می کند، احساس صمیمیت را تقویت می کند و زندگی را به کام زوجین شیرین می سازد.

دین داری، تقویت معنویات و توجه به دستورات مذهبی که به زیبایی در دین مبین اسلام و سایر ادیان الهی به آن پرداخته شده است، همچون چراغی روشن در راه تعالی بشریت است. زوجین باید به تقویت معنویات در یکدیگر یاری رسانند و در این صورت است که عطر و طراوت ایمان، فضای خانوادگیشان را صفا می بخشد.

هدف اصلی ازدواج و تشکیل خانواده، ارضای غریزه جنسی و شهوانی نیست. بدون شک، خالق بزرگ هستی خواهان تداوم زندگی انسان روی کره خاکی است و تنها راه تداوم نسل بشر، آمیزش جنسی است. خداوند کششی بین دو جنس مخالف برقرار ساخت.

(از لحاظ جهان شناسی، وظیفه خانواده (زن و مرد) مزایای ازدواج سالم و موفق چیست؟ موفقیت در ازدواج تنها در تامین مادیات خلاصه نمی شود. تحقیقات گویای این مطلب هستند که تمام افراد خانواده در یک زندگی مشترک سالم سعادت مند و کامل از مزایای آن بهره مند خواهند شد. همه ما می دانیم که خداوند به مزایای زندگی مشترک آگاه است و به همین دلیل بوده که زن ها و مرد ها را تشویق به ازدواج کرده و نتیجه این تحقیقات چیزی جز سخنان خداوند نیست.

مزایای ازدواج موفق برای کودکان و نوجوانان آن خانواده:

تحقیقات نشان می دهد که کودکانی که در آغوش گرم خانواده بزرگ می شوند برتری های بیشتری نسبت به سایرین دارند. از آن جمله می توان موارد زیر اشاره کرد.

احتمال ورود آنها به مدارج بالاتر علمی بیشتر است. از نظر آکادمیک بچه های موفق تری هستند. از نظر جسمی سالم تر هستند.

از نظر عاطفی سالم تر هستند. ناآرامی های کمتری را در مدرسه از خود نشان می دهند. احتمال کمتری وجود دارد که قربانی سو استفاده جنسی شوند. کمتر از الکل و مواد مخدر استفاده می کنند. کمتر مرتکب جنایت می شوند. ارتباط بهتری با پدر و مادر خود دارند. وقتی ازدواج کردند. احتمال طلاق کمتر است. تحقیقات نشان می دهد که خانم هایی که در یک ازدواج سالم هستند نسبت به خانم هایی که از ازدواج نا موفق هستند مزایای بیشتری دارند از جمله:

از ارتباط خود راضی هستند. از نظر احساسی سالم تر هستند. کمتر قربانی خشونت سو استفاده های جنسی و یا سایر جرم ها می شوند. از الکل و مواد مخدر استفاده نمی کنند. با فرزندان خود ارتباط بهتری برقرار می کنند. از نظر جسمانی سالم تر هستند.

مزایای ازدواج سالم برای مردها: تحقیقات مزایای بسیار زیادی را در مورد مردانی که در یک ازدواج سالم هستند نسبت به سایر آقایان پیدا کرده است به نمونه زیر توجه کنید:

دستمزد بالا ریسک کمتر در روی آوردن به مواد مخدر مشروبات الکلی، داشتن ارتباط بهتر با فرزندان، احتمال کمتر به ارتکاب به جرم و جنایت. احتمال کمتر در خودکشی.

مزایای ازدواج سالم برای اجتماع: زمانی که در جامعه درصد افرادی که در یک ازدواج سالم هستند بیشتر شود مزایای بی شماری به همراه آنها با اجتماع وارد می شود.

دارا بودن شهروندان سالم از نظر احساسی
بالا رفتن درصد افراد تحصیلکرده

کاهش خشونت های خانوادگی

کاهش امار جرم و جنایت

کاهش میان ارتکاب به جرم در نوجوانان و جوانان

کاهش میزان مهاجرت

افزایش ارزش دارایی های افراد

کاهش نیاز به خدمت مشاوره خانوادگی

پیشنهاد ازدواج را چگونه مطرح کنیم :

پیشنهاد ازدواج دادن بی شک یکی از مهمترین و
بزرگترین گامهایی میباشد که تا به حال برداشته
اید. شما خواهان آن هستید که در آن لحظه همه
چیز عالی و به بهترین نحو پیش رود و از آن
مهمتر که میخواهید پاسخ وی مثبت باشد! این
نکات را هنگام دادن پیشنهاد ازدواج مد نظر قرار
دهید تا شانس موفقیت شما افزایش یابد.

واضح: مطمئن گردید که فرد مناسبی را برگزیده -۱-
است نه! اما حقیقت امر آن است که ازدواج
چیزی نیست که بخواهید بخاطر انگیزه های
آنسی وارد آن گردید. ممکن است شما دیوانه وار
همدیگر را دوست داشته باشید اما اگر همسرتان
خواهان فرزند باشد اما شما نه، ازدواج شما قطعاً
زیاد دوام نخواهد آورد و یا آنکه ارزشهای شما با
ارزشهای همسرتان متفاوت باشد. اگر در مورد
فردی که میخواهید با وی ازدواج کنید تردید دارید،
بهتر است بیشتر درباره آن بیاندیشید

مطمئن شوید هر دوی شما آمادگی دارید
پیش از آنکه پیشنهاد ازدواج دهید درباره آن که
در زندگی بدنبال چه اهدافی میباشید، حتی اهداف
۵۰ سال آینده خود با یکدیگر صحبت کنید. هر چه
بیشتر با یکدیگر در مورد آن چه برای شما
حائز اهمیت میباشد گفتگو کنید بیشتر متوجه آن

میگردید که آیا با یکدیگر تفاهم و سازگاری دارید
یا خیر

از پدر و مادر وی اجازه بگیرید

شما ابتدا باید بدانید که آیا اگر پیش از ازدواج با

پدر و مادر وی مشورت کرده و اجازه بخواهید،

آنها را خوشنود میسازد یا خیر. این نکته شاید

عجیب بستر نظر آید اما شما که نمی خواهید پدر

زن و مادر همسر آینده خود را برنجانید؟ این عمل

برای آنکه دلشان را بدست بیاورید بسیار موثر

خواهد بود

عوارض ازدواج دیر هنگام:چند سالی است که

درکشورمان شاهد تاخیر در ازدواج و افزایش

سن ازدواج در بین جوانان و نداشتن تمایل به

ازدواج هستیم. به نظر می رسد عوامل متعددی

در این امر دخیلند که از جمله آنها می توان به

تغییر در باورها و الگوهای فکری و رفتاری

جوانان، شکل گرفتن تعریف جدیدی از روابط

خانوادگی در ذهن آنان، تکنیکهای مالی و

اقتصادی، نبود شغل مناسب و ثابت و نداشتن

مسکن و ادامه دادن تحصیل تا مقاطع عالی در

بین دختران اشاره کرد. تجرد در سنین بالا غالباً

با پیامدهای منفی همراه است. تجرد در سنین

بالا هم برای دختران و هم برای پسران غالباً با

پیامدهای منفی همراه است

