

سبقت‌گویی

اُستادانه

همانند یک اُستاد یاد بگیرید!

خلاصه دانش خانواده و جمعیت ویراست سوم

ویرایش ۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۹

فهرست مطالب

۲.....	فصل اول: تشکیل خانواده (پیش از ازدواج)
۱۶.....	فصل دوم: تشکیل خانواده (حین ازدواج)
۲۹.....	فصل سوم: تحکیم خانواده
۴۷.....	فصل چهارم: ایمن سازی خانواده؛ آسیبها و راهکارها
۶۰.....	فصل پنجم: فرزندآوری و فرزندپروری
۷۰.....	فصل ششم: جمعیت

فصل اول: تشکیل خانواده (پیش از ازدواج)

- نیازهای اساسی جوان

این نیازها در طبقه بندی مختلفی قرار می گیرند از جمله :

نیاز به محبت، سلامت، امنیت

یکی از مهمترین نیازهایی که جوان در خود احساس می کند، احتیاج به همراهی از جنس مخالف است نیازی که باید به درستی مدیریت شود:

۱. نیاز عاطفی:

هر فردی، هم به ارتباط و تعامل با دیگران نیازمند است و هم به محبت کردن و مورد محبت واقع شدن. مزو روانشناس انسانگرا در بیان سلسله نیازهای انسان، سومین نیاز اساسی وی را تعلق پذیری و محبت میداند.

این نیاز به جنس مخالف در جوانی به اوج خود می رسد

در آموزه های دینی برآورد شدن این نیاز را در چارچوب ازدواج توصیه کرده اند.

۲. نیاز جنسی:

یکی از مهمترین نیازهای زیستی، ارضای غریزه جنسی است.

آنچه که می تواند این نیاز اساسی را پاسخ گوید، ازدواج است. اگر این نیاز و نیاز عاطفی به طریقی جز ازدواج پاسخ داده شود، دختران و پسران با آسیبهها و مشکلات بسیاری روبه رو میشوند.

- ارتباط با جنس مخالف

این روابط به ۴ دسته تقسیم می شوند:

۱. روابط اجتماعی ۲. روابط عاطفی با رعایت مرزهای اخلاقی ۳. روابط عاطفی-جنسی ۴. روابط آزاد

۱) روابط اجتماعی

در این رابطه مرزهای مشخصی رعایت می شود از جمله :

- گفتگو در مورد مطالب علمی و اجتماعی

- به محیط خلوت که امکان ورود دیگران نباشد نمی روند

- رعایت حریم یکدیگر

- در مورد یگدیگر اطلاعات چندانی ردوبدل نمیکنند



- موضوع صحبت هایشان درباره هدف رابطه است

- عدم استفاده از کلمات عاطفی

- ارتباطشان فراتر از محدوده درس یا کار مشخص شکل نمی گیرد

- اگر احساس کند دیگری رابطه را به هوس آلوده ساخته، ارتباط را قطع می کنند.

۲) روابط عاطفی با رعایت مرزهای اخلاقی

در این نوع رابطه دختر و پسر به هم علاقه دارند به گونه ای که وقتی یکدیگر را نمی بینند دلشان برای یکدیگر تنگ می شود. به فکر هم هستند خواهان آن هستند که همواره با هم باشند و حتی به ازدواج می اندیشند.

به دلیل داشتن مرزهای اخلاقی ویژگی هایی دارد که آن را از رابطه ناسالم متمایز می سازد از جمله :

- در طول رابطه فرد نسبت به طرف مقابل احساس مسئولیت می کند

- در رابطه ناسالم فرد فقط به فکر خود و نیازهای خویش است.

- در طول ارتباط رفتارهای دوطرف نمایشی نیست هر فرد شخصیت واقعی خود را بروز می دهد

- در رابطه ناسالم رفتارها نمایشی بوده و برای جلب طرف مقابل انجام می پذیرد.

- هر مقدار زمان بگذرد هر دو طرف برای ارتباط با یکدیگر می اندیشد و مقدمات آن را فراهم می سازد

در رابطه ناسالم با گذشت زمان به سمت رابطه عاطفی-جنسی سوق پیدا می کند.

مهارت های رفتاری در روابط عاطفی با جنس مخالف:

اگر احساس کردید نسبت به فردی از جنس مخالف خود علاقه مند شده اید؛

۱) با وجود کشش شدید امیال نفسانی، حریم الهی را در روابط با او پاس دارید و این روایت را به خاطر داشته باشید: خداوند به جوانی که بندگی میکند، بر فرشتگان مباحثات میکند و میفرماید بنده مرا بنگرید که به خاطر من از تمایلات نفسانی خود چشم پوشیده است.

۲) برای پرهیز از وابستگی:

یک. احساس خود را بروز ندهید؛

دو. با یکدیگر تعامل کاری نداشته باشید؛

سه. نگاه و رفتار خود را کنترل کنید زیرا احساسات بدون کلام نیز انتقال می یابد؛

چهار. برای حفظ شخصیت و احترام خود به گونه‌های رفتار نکنید که او احساس کند شما اهل روابط ناسالم هستید؛

پنج. اگر فکر میکنید او فردی مناسب برای ازدواج شماست، اگر پسر هستید مستقیماً یا با واسطه و اگر دختر هستید، با کمک فردی امین و با تجربه نظر او را در مورد ازدواج جویا شوید.

۳) اگر درگیر رابطه عاطفی با جنس مخالف شده‌اید خویشتن داری و رعایت مرزهای اخلاقی را فراموش نکنید، خویشتن داری به معنای سرکوب نیست به معنای مدیریت زمان نیاز است تا ارضای آن به تعویق افتد.

اساساً یکی از عوامل موفقیت افراد به تاخیر انداختن لذت آنی برای دستیابی به لذت پایدار و آینده‌ای روشن است.

۴) در صورتی که جنس مخالف از شما تقاضای غیر اخلاقی داشت:

- با جرات و قاطعیت مودبانه مرزهای اخلاقی در روابط را متذکر شوید

- واکنش قاطع خود را فوراً ابراز کنید تا طرف مقابل قطع امید کند.

- بر این واکنش مداومت داشته باشید

- موقعیتی را که او در آن به شما فشار می‌آورد، ترک کنید.

۵) چنانچه از طریق گفتگوی اینترنتی با کسی آشنا شده و قصد ازدواج با او را دارید؛

یک. مراقب باشید که بسیاری از اطلاعات داده شده ممکن است واقعیت نداشته باشد؛

دو. بکوشید گفتگوی شما از حوزه ادب و عقل خارج نگردد و احساسات شما نیز کنترل شده باشد؛

سه. ارتباط خود را در قالب خواستگاری رسمی شکل دهید و با دیدار حضوری او و خانواده اش اطلاعات خود را واضح سازید.

۶) اگر همزمان فرد دیگری نیز به محبوب شما دلبسته است توجه داشته باشید که شما مالک محبوبتان نیستید و حق دارد که خودش همسرش را انتخاب کند و اگر با دیگری ازدواج کرد شما حق ندارید وارد حریم خصوصی و همسرش شوید.

۷) در صورتی که فردی با وجود وعده هایش به شما بی وفایی کرد و از ازدواج با شما سر باز زد، شکست عاطفی خویش را مدیریت کنید و نگذارید عواطف و احساسات امید به زندگی و رشد و کمال را در شما ضعیف سازد

هر میزان تغذیه عاطفی شما از طرف مقابل شدید تر و طولانی تر باشد قطع رابطه برای شما سخت تر خواهد بود از این رو شما به زمان بیشتری برای تسلط و اوضاع روانی خود نیاز دارید.



۸) اگر به این نتیجه رسیدید که فردی که به او دل بسته اید صلاحیت همسری شما را ندارد هر چه زودتر رابطه خود را قطع کنید و بدانید؛

*- فراموشی فردی که به او دل بسته بودید نیاز به زمان دارد. - همیشه به خودتان یادآوری کنید که چه بسا در ازدواج با او خوشبخت نمیشدید و...

*- از نگاه کردن، از حرف زدن، رد و بدل کردن پیامک و... به او و هر آنچه احساسات شما را شعله ور میسازد بپرهیزید.

*- رابطه را به صورت ناگهانی قطع کنید تدریجی رابطه احتمال برقراری مجدد آن را بالا میبرد.

*- قبل از بیان تصمیم به قطع رابطه، همه واکنشها و پاسخهای طرف مقابل را پیشبینی و برای آن جوابی آماده کنید.

*- از هر چه ممکن است شما را به یاد او بیندازد بپرهیز کنید. هرگاه ذهن شما ناخودآگاه به او مشغول شد به آن ویژگی های منفی بیندیشید و به خویشتن بگویید اون شایسته من نبود.

*- پس از شکست عشق تحریک می شوید، بی قراری میکنید

خاطرات گذشته دائما در ذهن شما مرور می شود و احساس ناامیدی میکنید اما این مرحله خاتمه می یابد. برای گذر از این مرحله اقدامات زیر را انجام دهید:

۱- خشم خود را عاقلانه تخلیه کنید با خداوند راز و نیاز کنید

۲- احساسات خود و آنچه را برای شما اتفاق افتاده بر روی کاغذ بنویسید پس از خواندن آن آرامش یافته و قدرت تحلیل شما به آنچه پیش آمده قوی تر خواهد شد و بعد نوشته های خود را محو کنید.

۳- برای بیرون آمدن از تنهایی در جمع خانواده و دوستان دلسوز تان باشید که شما را درک می کند تا خلاء عاطفی شما با حمایت های صمیمی آنها جبران شود.

۴- پس از شکست عشقی افراد احساس می کنند توانایی محبوب شدن را ندارند، ویژگی های مثبت خود را در برگی ای بنویسید و آنها را مرور کنید تا از عظمت خود را دریابید و انرژی کافی برای بازسازی خود پیدا کنید.

۵- از آنچه پیش آمده برای شناخت خود استفاده کنید نقاط ضعف خود را بررسی و برای اصلاح آن تلاش کنید.

*- در دفترچه یادداشت خود فهرستی از موضوعاتی را که اندیشیدن به آن ها برای شما لازم یا مسرت بخش است بنویسید.

*- هرگاه ذهن شما ناخودآگاه به او مشغول شد بگویید «عودو بالله من الشیطان رجیم» و به کار مثبتی مشغول شوید.

*- روابط دوستانه خود را با بستگان و دوستان خوب خود را بیشتر کنید با افراد با ایمان، فعال و بانشاط دوست شوید و دوستی خود را تقویت کنید

*- از تنهایی بپرهیزید زیرا وسوسه و فکر او به سراغ شما خواهد آمد

*- از خداوند بخواهید آنچه موجب خوشبختی شماست نصیب شما سازد.

*- سعی کنید برای ازدواج با فردی که مطلوب خود می دانید اقدامات مطلوب را انجام دهید.

۹) اگر متوجه شدید که باید ارتباط با جنس مخالف خود را قطع کنید و او شما را به آبروریزی تهدید کرد نگران نباشید. زمانی که قطع رابطه از طرف شما باشد این نشانه پاکی شماست و دیگران نیز نظر مثبتی درباره شما مییابند.

اعتماد بنفس داشته باشید اگر به هر دلیل در مقابل تهدیدهای او سستی نشان دهید او با مشاهده تأثیر رفتارش بر دامنه تهدیدات خود خواهد افزود.

۱۰) از ارتباط مداوم با جنس مخالف به امید ازدواج در آینده بپرهیزید زیرا:

یک. کشش های غریزی پسران و وابستگی عاطفی دختران در دوستی با جنس مخالف گاهی سبب می شود این روابط به روابط جسمی و نهایتاً جنسی منجر شود.

دو. اگر با شما ازدواج نکند، سبب سرخوردگی شما خواهد شد و احساس تحقیر شدن میکنید.

سه. اگر پس از مدتها به این نتیجه رسیدید که ازدواج با او به مصلحت شما نیست دچار عذاب وجدان خواهید شد بسا قطع این دلبستگی او را دچار آسیب شدیدی خواهد کرد.

چهار. اگر در آینده با فرد دیگری ازدواج کنید :

الف) گاهی اوقات در زندگی شما مشکلاتی ایجاد خواهد شد چه بسا او با ارائه مدارکی از روابط شما، همسر شما را نسبت به شما بدبین کند.

ب) احساس می کنید به همسرتان خیانت کردید چون در گذشته ذهن خود را در اختیار فرد دیگری قرار داده بودید.

ج) همسر آینده شما برای شما جذابیت لازم نخواهد داشت زیرا آن دو را با هم مقایسه می کنید.

پنج. در صورتی که او نیز ازدواج کند احساس می کنید به همسر آینده او خیانت کرده اید.

شش. دخترانی که به امید ازدواج با فردی خواستگار های متعدد خود را رد کرده اند فرصت های طلایی را از خود سلب کرده اند.



۱۱) اگر فردی به شما وعده ازدواج داد، از او بخواهید رسمی مقدمات ازدواج را فراهم آورد و به خواستگاری بیاید. حال اگر فردی واقعا خواهان ازدواج با شما باشد فرصت را از دست نخواهد داد به خصوص اگر دریابد او را در رفع مشکلات ازدواج همراهی خواهید کرد.

۱۲) اگر قصد ازدواج با فردی را دارید زودتر اقدام کنید به ازدواج، بدانید تا زمانی که عقد ازدواج خوانده نشود امکان دارد او با دیگری ازدواج کند.

۳) روابط عاطفی - جنسی

رابطه عاطفی دختر و پسر در دو خط موازی پیش نخواهد رفت و کشش شدید آنها نسبت به هم گرایش به سمت رابطه جنسی را ایجاد خواهد کرد که در شدیدترین حالت به رابطه جنسی منجر خواهد شد.

گاهی نیز فرد به خصوص دختر با تصور اینکه می توان با رابطه جنسی طرف مقابل را متعهد به ازدواج کند به این رابطه تن می دهد.

این رابطه سبب افزایش وابستگی عاطفی آن دو نسبت به هم خواهد شد اما تعهد آور نیست و معمولاً به ازدواج منجر نمی شود.

ولی با رها رابطه، این امر به خاطر رابطه جنسی و نیز قطع رابطه عاطفی آسیب های فراوانی را به هردو به ویژه دختر وارد می سازد.

رابطه جنسی انگیزه مرد را برای ازدواج و پذیرفتن مسئولیت آن شدیداً کاهش می دهد.

پیامد های دوستی و ارتباط با جنس مخالف

هرچند دوستی با جنس مخالف هیجان و لذت کوتاه مدت به دنبال دارد اما عقل سلیم حکم می کند به دلیل هزینه زیاد این روابط در مقابل فایده اندک آن، این دوستی ایجاد نشود.

از جمله زیان ها:

۱. ایجاد اختلال در تمرکز فکری:

روابط با جنس مخالف میتواند تمرکز فرد را به هنگام تحصیل مختل کند.

۲. ایجاد ناراحتی های روحی :

این نوع روابط در ماه های اولیه همراه با هیجان است اما بعد چند ماه نگرانی نسبت به آینده، احساس حقارت از اینکه شخص بازیچه امیال دیگری شده است سبب ناراحتی های روحی هر دو یا یکی از آنها می شود.

۳. کاهش شانس ازدواج:

دختران و پسرانی که سابقه دوستی با جنس مخالف دارند، معمولاً شانس کمتری برای ازدواج موفق خواهند داشت. این ضایعه برای دختران بیشتر است.

۴. افزایش ازدواجهای ناپایدار:

در این دوستیها، روابط دختر و پسر بیشتر بر اساس جاذبه های ظاهری شکل میگیرد، نه بر پایه همتایی بین طرفین که شرط اساسی یک ازدواج موفق است. وقتی هیجانات فروکش کند، نقصها نمایان شده، به کاهش رضایتمندی زناشویی و اختلافات خانوادگی می انجامد.

۵. آسیب به دختران:

در این دوستی معمولاً عشق با هوس یکی دانسته میشود. در بسیاری از این دوستیها هرچند انگیزه اولیه روابط دوستانه بوده است بزرگترین گوهر وجودی دختر به یغما میرود و عفت او لکه دار میگردد.

۶. ارتکاب گناه:

این روابط حرام و گناه آلود است. لذت گناه میرود، ولی عقاب و عذاب خداوند باقی میماند. حضرت علی (ع) فرمود: ای مردم تقوا پیشه سازید زیرا صبر بر تقوا آسانتر بر کیفر الهی است.

۴) هم خانگی یا زندگی مشترک بدون ازدواج

امروزه در جوامع غربی نوعی از روابط کم و بیش پایدار بین زن و مرد رواج یافته که عبارت است از همخانگی یا زندگی مشترک یک زن با یک مرد بدون ازدواج.

عواملی چند سبب رواج این سبک از زندگی است؛

آزادی روابط جنسی،

کاهش نظارت والدین بر رفتار جنسی فرزندان،

ایدئولوژی استقلال و عدم تعهد،

نداشتن جنبه رسمی و قانونی این نوع زندگی که امکان ارضای جنسی غیر متعهدانه را فراهم می آورد و نیز مدارای بیشتر مالکان خانه های استیجاری در مورد اسکان زوجهای هم خانه. این شیوه زندگی به هیچ روی برای بروز عواطف اصیل و عمیق بین زن و مرد و پرورش صحیح فرزندان (به عنوان اهداف ازدواج) زمینه مناسبی فراهم نمی آورد چرا که بی ثباتی و ناپایداری از ویژگیهای اصلی آن است.

میان زن و مرد الفتی از نوع الفت در ازدواج به وجود میآید اما چون در این نوع رابطه شریک جنسی میتواند هر زمان که بخواهد به زندگی مشترک خاتمه دهد، هر دو طرف همواره در حالت اضطراب و نگرانی و احتمالاً



بدبینی نسبت به یکدیگر به سر میبرند و از این رو احساس رضایت عاطفی در میان آنها بسیار کمتر از احساس رضایت در میان زن و شوهرهاست.

(۵) روابط آزاد

این روابط به معنای روابط جنسی بر اساس میل و اراده خود فرد و رضایت طرف مقابل است و به جز رضایت دختر و پسر محدودیت دیگری نمیپذیرد.

پیامد های آسیب زای این نوع روابط:

۱. آسیبهای روانی:

زیاده روی در ارضای غریزه جنسی نه تنها باعث ارضای کامل نمیشود بلکه آسیب زا نیز خواهد بود.

به تعبیر شهید مطهری «در این مورد هر چه عرضه بیشتر گردد، هوس و میل به تنوع افزایش مییابد».

۲. آسیب رسیدن به زنان عفیف:

بیشترین آسیبهای ارتباط آزاد متوجه زنان است.

۳. کاهش ازدواج و محرومیت از منافع آن:

ارتباط آزاد با جنس مخالف سبب کاهش ازدواج می شود.

براساس منطق هنگامی که افراد با صرف هزینه اندک امکان رسیدن به اهداف مورد نظر خویش را داشته باشند و خود را ارضا کنند انگیزه زیادی برای جایگزینی شیوه های همراه با مسئولیت نخواهند داشت.

۴. سردی روابط همسران:

به دلیل عرضه گسترده جاذبههای جنسی زنان و سهولت ارضای جنسی مردان با هر زنی روابط عاطفی بسیاری از زن و شوهرها سرد و کم رنگ شده است.

قوی ترین عامل در استحکام روابط همسران، اعتماد به همسر در وفاداری جنسی است.

هر چه روابط جنسی قبل از ازدواج کمتر باشد زندگی مشترک پایدارتر است و فرد نیز خوشبختتر، سالمتر و موفقتر است. رابطه جنسی در چارچوب زندگی مشترک از لحاظ فیزیکی و عاطفی رضایت بخش تر از رابطه جنسی آزاد است.

۵. کاهش لذت جنسی: گرچه ارتباط آزاد نیاز جنسی را برآورده میکند، استمرار این وضعیت و تجربه مکرر محرکهای جنسی، آستانه تحریک جنسی را بالا برده، لذت جنسی واقعی را به مرور کاهش میدهد.

۶. تنزل جایگاه زنان: در این جوامع جایگاه بسیاری از زنان از انسانی محترم به کالای جنسی عمومی تنزل می یابد به گونه ای که مردان به بسیاری از زنان به چشم یک کالا می نگرند تا از آن بهره برند و سپس رها کنند.

۷. آسیبهای مربوط به سلامت:

در جوامعی که اخلاق مدرن جنسی گسترش یافته معیار اصلی در برقراری ارتباط با جنس مخالف، جاذبههای جسمانی زنان است. از این رو آنان با تمرکز بر جسم خود برای جذب جنس مخالف، دچار آسیب های مربوط به سلامت، از جمله رژیم غذایی افراطی برای داشتن اندامی جذاب، از جمله این آسیب هاست.

آزادی در رفتارهای جنسی موجب گسترش بیماریهای جنسی به خصوص بیماری مهلک ایدز شده است.

۸. گسترش سوءاستفاده جنسی:

آشکار ساختن جاذبه های جنسی از سوی زنان منجر به تحریک جنسی مردان میشود و چون قدرت جسمانی آنان بیشتر است خشونت های جنسی نسبت به زنان در محیط تحصیل و کار و جامعه گسترش مییابد.

۹. دغدغه دائمی برای برآوردن نیاز جنسی:

روابط جنسی خارج از محدوده خانواده زودگذر و موقت است و فرد نسبت به استمرار رابطه متعهد نمیگردد.

۱۰. بلوغ زودرس و گسترش رفتارهای جنسی بدون مسئولیت: حیازدایی از رفتارهای آشکار جنسی و دسترسی آزادانه به اطلاعات جنسی، سبب کاهش سن بلوغ و بیداری زودرس غریزه جنسی می شود.

در نتیجه دختران و پسران چندین سال قبل از ازدواج به روابط جنسی روی می آورند.

۱۱. محرومیت کودکان از حمایت پدر:

ارتباط جنسی می تواند منجر به بارداری دختر شود با سقط جنین او مرتکب جنایت بر علیه انسان کوچک بی پناهی شده است، اما در صورت ا تداوم بارداری انتساب او به مادر روشن است.

اما اثبات پدری مرد قطعی نیست

اگر مادر سرپرستی کودک را بپذیرد محکوم به پذیرش سرپرستی فرزندی بدون حمایت پدر خواهد بود که از معضلات اجتماعی غرب است.

۱۲. رواج انحرافات جنسی:

آزادی زن و مرد توأم با پوششهای هوسانگیز زنان میل شهوانی را در مردان چنان برانگیخته است که بسیاری از آنان بر اثر فزونی هیجانهای غریزه جنسی به جنون جنسی مبتلا شده اند.

به همین دلیل تجاوزهای جنسی به کودکان، همجنس بازی و ارتباط جنسی با انواع حیوانات در اروپا و آمریکا رواج یافته است.

۱۳. توجه افراطی به مسائل جنسی:

