



ازدواج + ۱۸

۱۸ سوال و جواب درباره رابطه ازدواج و سلامت

تهیه و تنظیم:

دکتر محمد کیاسالار، سمیه شرافتی

زیر نظر:

دکتر محمد اسماعیل مطلق، دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر محمد اسلامی

عنوان و نام پدیدآور	ازدواج + ۱۸: ۱۸ سوال و جواب درباره رابطه ازدواج و سلامت/ تهیه و تنظیم محمد کیاسالار، سمیه شرافتی؛ زیر نظر محمداسماعیل مطلق، شهرام رفیعی فر، محمد اسلامی
مشخصات نشر	تهران: جوان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	ص: ۹۶: مصور (رنگی)
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۹-۲۱-۵
عنوان گسترده	هجده سوال و جواب درباره رابطه ازدواج و سلامت
موضوع	زناشویی -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها
موضوع	Marriage - - Questions and answers
موضوع	زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
سرشناسه	کیاسالار، محمد، ۱۳۵۵
شناسه افزوده	شرافتی، سمیه، ۱۳۶۱
شناسه افزوده	مطلق، محمداسماعیل، ۱۳۳۴، ناظر
شناسه افزوده	رفیعی فر، شهرام، ۱۳۴۶، ناظر
شناسه افزوده	اسلامی، محمد، ۱۳۵۴، ناظر
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۵ الف-ک/ HQ۷۴۳
رده‌بندی دیویی	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۴۳۲۷۱



نشر جوان

نشر جوان

مقابل دانشگاه تهران - خیابان شهدای ژاندارمری - پ ۴۹

تلفن: ۰۹۱۲۱۲۱۳۰۸۳ همراه: ۶۶۴۶۰۳۴۵

ازدواج + ۱۸ (۱۸ سوال و جواب درباره ازدواج و سلامت)

تهیه و تنظیم: دکتر محمد کیاسالار، سمیه شرافتی

ناشر: نشر جوان

صفحه‌آرا: لیلا شرافتی

چاپ و صحافی: طرفه

چاپ اول: ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰/۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۲-۲۱-۵

حق چاپ برای تهیه‌کنندگان کتاب محفوظ است.

فهرست

پیشگفتار

- ۴ دکتر محمداسماعیل مطلق؛ عضو هیات علمی دانشگاه جندی شاپور اهواز
- از دواج چه ربطی دارد به سلامت مذهبی؟
- ۸ ابراهیم اخوی؛ روان شناس بالینی مرکز مشاوره حوزه علمیه قم
- از دواج چه ربطی دارد به سلامت معنوی؟
- ۱۴ دکتر حمیدرضا نمازی؛ دکترای اخلاق پزشکی و عضو گروه اخلاق پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران
- از دواج چه ربطی دارد به سلامت جنسی؟
- ۱۸ دکتر سیدعلی آذین؛ متخصص پزشکی اجتماعی، فلوشیپ پزشکی جنسی، سایکوسکولوژیست (روان کامش شناس)
- از دواج چه ربطی دارد به رفتارهای جنسی سالم؟
- ۲۸ دکتر عفت السادات مرقاتی خوبی؛ متخصص رفتارشناسی جنسی
- از دواج چه ربطی دارد به خودمراقبتی؟
- ۳۴ دکتر شهرام رفیعی؛ سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- از دواج چه ربطی دارد به جمعیت؟
- ۳۸ دکتر محمد اسلامی؛ عضو هیات علمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- از دواج چه ربطی دارد به سلامت اجتماعی؟
- ۴۰ دکتر ناصر فکوهی؛ استاد انسان شناسی دانشگاه تهران و مدیر مؤسسه انسان شناسی و فرهنگ
- از دواج چه ربطی دارد به مهارت های ارتباطی؟
- ۴۶ دکتر حافظ باجغلی؛ روان پزشک، فلوشیپ روابط بین فردی، عضو کمیته بهداشت و سلامت جنسی انجمن روانپزشکان ایران
- از دواج چه ربطی دارد به سلامت روان؟
- ۵۴ دکتر فرید فدایی؛ مدیر گروه روانپزشکی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- از دواج چه ربطی دارد به سلامت عاطفی؟
- ۵۶ دکتر میترا حکیم شوشتری؛ روان پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران
- از دواج چه ربطی دارد به ترک اعتیاد؟
- ۶۰ دکتر هومن شریفی؛ معاون مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- از دواج چه ربطی دارد به تغذیه سالم؟
- ۶۴ دکتر سیدضیاءالدین مطهری؛ متخصص تغذیه و رژیم درمانی، عضو هیئت مدیره انجمن تغذیه ایران و نایب رئیس انجمن علمی پیشگیری از چاقی
- از دواج چه ربطی دارد به ورزش و تحرک؟
- ۶۸ دکتر داریوش الیاس پور؛ متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- از دواج چه ربطی دارد به شخصیت؟
- ۷۲ دکتر حامد محمدی کنگرانی؛ روان پزشک عضو کمیته روان درمانی و کمیته رسانه انجمن روانپزشکان
- از دواج چه ربطی دارد به مثبت اندیشی؟
- ۷۶ دکتر محمدرضا خدایی؛ روانپزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- از دواج چه ربطی دارد به ابراز احساسات؟
- ۸۰ دکتر سیما فردوسی؛ روان شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی
- از دواج چه ربطی دارد به مهارت حل مساله؟
- ۸۴ دکتر نسرتین امیری؛ فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- از دواج چه ربطی دارد به طول عمر؟
- ۸۸ دکتر مهین عظیمی؛ رییس اداره طب سالمندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پیشگفتار



دکتر
محمد اسماعیل
مطلق
عضو هیات علمی
دانشگاه
جندی شاپور اهواز

ازدواج یکی از معنادارترین تصمیمات در زندگی یک شخص بالغ است. در حقیقت، ازدواج با جنبه‌های اساسی زندگی درهم تنیده است. احساس خوشبختی و پایداری در یک ازدواج می‌تواند تاثیر بسیاری بر سلامت شخص و به دنبال آن سلامت جامعه داشته باشد.

پسران و دختران جوان، سعادت خود را در سایه زندگی مشترک جستجو می‌کنند. چنین کششی به طور طبیعی و فطری در انسان‌ها وجود دارد و نمی‌توان از آن صرف نظر کرد. بزرگ‌ترین پناهگاه مطمئن برای جوانان، کانون گرم خانواده است که می‌تواند اضطراب‌های درونی خود را در آن به اطمینان، استقامت و آرامش تبدیل کنند و غم‌ها و نگرانی‌های خود را از یاد ببرند. امر ازدواج و تحقق آن در جامعه باید برای همه کس آسان باشد، چراکه این امر یک ضرورت حیاتی است؛ مانند آب و نان که در هر جامعه‌ای از همه کالاها ضروری‌تر و مهم‌تر است. پیامبر خدا (ص) فرمود: درهای رحمت آسمانی در چهار وقت گشوده می‌شود:

۱. موقع بارش باران؛

۲. زمانی که فرزند به چهره پدر و مادرش می‌نگرد؛

۳. هنگام گشوده شدن در کعبه؛ و

۴. هنگام برپایی مراسم عقد و عروسی.

• **سلامت فرد و جامعه:** در بحث ازدواج از منظر سلامت فرد و جامعه، ازدواج یکی از اولین عوامل غیربیولوژیک شناخته شده در بحث طول عمر بوده است. در تشریح مطلب فوق می‌توان گفت که افراد متأهل تمایل کمتری در

به مخاطره انداختن سلامت خود دارند و در نتیجه دارای سلامت روحی و عاطفی بهتری نیز خواهند بود.

تحقیقات نشان داده افراد متاهل در معرض رفتارهای مخاطره آمیز کمتری قرار دارند. از بعد دیگر، ازدواج سبب ایجاد حمایت اجتماعی در فرد می شود؛ به این معنا که فرد همراه و همسفری دارد که در مسیر زندگی و به هنگام چالش های اجتماعی همراه اوست.

• **سلامت روان:** هدف اصلی ازدواج، دوری از گناهان و کسب تقواست که به دنبال آن انس و محبت و آرامش در زندگی زوجین به وجود خواهد آمد که سلامت روان را در پی خواهد داشت. افرادی که ازدواج مناسب دارند، از سلامت روان بهتری برخوردار هستند، شادترند و ارتباطات اجتماعی مناسب تری برقرار می کنند.

«وَمِنْ آيَاتِهِ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا لِيَسْكُنُوا اليهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً اِنَّ فِي ذٰلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُوْنَ (سوره روم، آیه ۲۱): و از نشانه های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد که در آن نشانه هایی است برای گروهی که تفکر می کنند.»

• **انتخاب همسر مناسب:** انتخاب همسر در سن مناسب، یک انتخاب اولویت گراست؛ در واقع، ازدواج در سن مناسب باعث می شود از بین چند کاندیدا حق انتخاب احسن و بهتر را داشته باشیم اما هر چه سن ازدواج بالاتر رود، انتخاب تناسب گراتر می شود؛ یعنی باید به تناسب شرایط دست به انتخاب بزیم. لذا گاه از معیارها و اصول خود می زنیم و کوتاه می آییم و این خود یک آسیب است. تصمیم گیری برای انتخاب همسر بی شک یکی از مهم ترین تصمیمات زندگی هر فرد است. منتها این تصمیم باید در شرایط سنی ای گرفته شود که:

اولاً: اطلاعات و دانسته های فرد در برابر این تصمیم به میزان کافی باشد؛ و ثانیاً: تجربه و پختگی دختر و پسر در برابر بزرگی این تصمیم ناکافی و اندک نباشد.

از این رو، اگر این تصمیم‌گیری مبتنی بر آگاهی و شناخت همه‌جانبه فرد و خانواده‌اش باشد، ازدواج و انتخاب را آگاهانه‌تر و رابطه زوجین را پایدارتر می‌کند. در سنین مناسب برای ازدواج، دختر و پسر به رشد و ثبات فکری و عاطفی رسیده‌اند و قواعد بازی زندگی را بهتر می‌شناسند. همچنین مرزهای زندگی خود را بهتر می‌فهمند و به دنبال آن بهتر قادر خواهند بود مرزها و اصول زندگی مشترک را درک کنند.

• **ازدواج و عشق ماندگار:** عشق ماندگار و دائمی ممکن است نایاب‌تر از آن چیزی باشد که همه ما دوست داریم. اما این امر، خواب و رویا هم نیست. عشق زمانی ماندگار خواهد شد که زن و شوهر، هم‌زمان، هم به لحاظ سنی و هم به لحاظ عقل و خرد در طول زندگی رشد کنند.

زوج‌هایی با باور عشق ماندگار، در مسیر زندگی مشترکشان در تلاش برای تحقق این ایده که عشق می‌تواند دوام داشته باشد و یک رابطه می‌تواند به درستی در طول زمان بارورتر شود، رشد می‌کنند. بدون حداقل باور به امکان دوام عشق، ماندگار بودن یک رابطه تقریباً غیرممکن است.

شور عشق بسیار خوب است اما این امر به همان اندازه مهم است که شما طرف مقابلتان را واقعاً دوست داشته باشید و به او احترام بگذارید تا بتوانید از پس تعهدات یک زندگی مشترک بر بیایید. پس لازمه دوام عشق ماندگار و زندگی مشترک با دوام، احترام متقابل به خواسته‌های طرف مقابل است.

انتخاب همسر مناسب تاثیرگذارترین تصمیم در تغییر مسیر زندگی است. داشتن یک ازدواج سالم، امری است که نیازمند تدبیر بوده و مهم‌تر از بحث انتخاب مناسب، موضوع دوام و حفظ یک زندگی مشترک است؛ چرا که حفظ زندگی مشترک فارغ از بحث سلامت جسمی و روانی فرد، تاثیر مستقیم بر سلامت فرزندان و جامعه دارد. اما درست مانند تغذیه سالم و ورزش مرتب که در سلامت جسمی تاثیر دارند، کارهایی هم هستند که می‌توان برای داشتن ازدواج سالم انجام داد تا موجب سلامت بیشتر روح و جسم شود. در این مسیر همواره باید به هم احترام بگذارید و برای حفظ عشق و دوام زندگی مشترک، موارد زیر را در نظر داشته باشید:

- خاطره بسازید! زندگی مجموعه خاطرات ما است؛
- یک ارتباط روحی روانی با همسرتان بسازید. نیاز روح به کانون آرامش، بااهمیت‌تر از نیاز جنسی است. همسر شایسته در چالش‌های زندگی، راه رسیدن به آرامش و سعادت را هموارتر می‌کند؛
- برای باهم بودن وقت صرف کنید و علایق مشترک‌تان را بیابید؛
- یاد بگیرید که چگونه هنگام نزاع‌ها باهم مذاکره کنید؛
- در جستجوی صمیمیت باشید و هر روز صبح از همسرتان پرسید: «برنامه امروزت چی هست؟»؛
- مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنید و یاد بگیرید که چگونه درخواست‌هایتان را خوب و زیبا بیان کنید؛
- در مورد همسرتان گذشت داشته باشید؛
- به دنبال خوبی‌ها و بهترین ویژگی‌های همسرتان باشید؛
- همیشه گفت‌وگوهای پرمعنا و هدف‌دار را به رابطه‌تان وارد کنید؛
- با همسرتان در جمع‌های مختلف با احترام و ستایش رفتار کنید و ناسازگاری‌هایتان را کنار بگذارید؛
- درباره عشقتان بی‌غل و غش باشید؛
- تلاش کنید توانایی‌های خود را ارتقا دهید؛
- همواره زندگی مشترک را در اولویت کارهایتان بگذارید؛
- امام صادق (ع) فرمود: «هر چه محبت مرد به زن بیشتر گردد، بر فضیلت ایمانش افزوده می‌شود.» پس به هم احترام بگذارید، حمایتگر باشید و باهم و مانند یک تیم کاری زندگی کنید؛
- از زمان‌های باهم بودن لذت ببرید اما استقلال خود را نیز حفظ کنید و علایق شخصی‌تان را هم دنبال کنید؛ و
- به تعهدات متقابلتان احترام بگذارید.



ازدواج چه ربطی دارد به سلامت مذهبی؟



ابراهیم اخوی
روان‌شناس بالینی
مرکز مشاوره حوزه
علمیه قم

ازدواج با پیمانی تعریف شده از سوی خداوند، به عشق، رسمیتی ماندگار و جذابیتهی والا می‌بخشد. راز این تحول را می‌توان در زوایای زیر جستجو کرد:

• **عشق:** عشق، کیمیایی است کمیاب که هم به دست آوردن آن دشوار است، هم حراست از آن، عقد، وسیله‌ای است برای حراست از یک عشق پاک و ماندگار که دیگران را شاهد قول و قرار دو عاشق می‌کند. **یا اجرای دستور خداوند، دل‌های عاشق و پرتپش دو جوان، آرامشی عمیق و ضمانتی دو چندان می‌یابد که در قرآن کریم از آن به «مودت» تعبیر شده است.**^(۱) دو جوان، از اینکه بدون هیچ‌گناهی می‌توانند جنس مخالف خود را داشته باشند و از صمیم قلب او را دوست داشته باشند، بسیار خرسندند. در این دوره است که دو جوان در می‌یابند که عشق فقط عشق پاکی است که مهر تایید خداوند را به همراه داشته باشد و تمام سرگرمی‌های غیر آن، همه سم مهلک جان و ایمان‌اند. احساسی که از آرامش روان و شکوفایی در همسران پدید می‌آید، برترین نشانه خوشبختی آنان است.^(۲)

• **جهش معنوی:** یکی از ویژگی‌های دوران عقد، احساسات معنوی بالایی است که از سر سپاس به خداوند ایجاد می‌شود. یک چنین احساسی، شاید روزهای اول نوجوانی هم درک می‌شد و اینک پس از سال‌ها دوباره تکرار شده است. وقتی یک زوج جوان درمی‌یابند که از این پس با هم بودن‌شان نیز می‌تواند عبادت باشد و می‌یابند که دوست داشتن آنها به لطف و نگاه خداوند گره خورده است و

(۱) «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُتَفَكَّرُونَ» و از نشانه‌های قدرت اوست که برایتان از جنس خودتان جفت‌ها آفرید تا به ایشان آرامش یابید و میان شما دوستی و مهربانی نهاد. همانا در این نشانه‌هایی است برای مردمی که بیندیشند». روم: ۲۱

(۲) غلامعلی افروز، روان‌شناسی خانواده: همسران برتر، تهران، انتشارات سازمان انجمن اولیا و مربیان، ج ۳، ۱۳۸۰، ص ۲۷.

نیز می‌دانند که از این پس، بیشتر ایمانشان را به بیمه خداوند در آورده‌اند و نمازها و دیگر عبادت‌هایشان بهره‌ای چند برابر دارد، حسی عالی به سراغ آنها می‌آید؛ به ویژه زمانی که هر دو با نام و یاد خدا به یاد همدیگر می‌افتند و از اینکه خداوند خانم و آقای مؤمن را نصیب هم کرده که از غم رها شوند، این احساس خوش معنوی بیشتر رخ می‌نمایاند. روزهای عقد می‌تواند نشانه‌ای از همان نفع‌های الهی باشد که در سفارش رسول خدا آمده است.

پیامبر اعظم
صلی‌الله‌علیه‌وآله
فرمودند: «مَنْ تَزَوَّجَ
فَقَدْ أَحْرَزَ نِصْفَ
دِينِهِ، فَلْيَتَّقِ اللَّهَ فِي
النِّصْفِ الْبَاقِي؛ کسی
که از دواج کند، نیمی
از دین خود را حفظ
نموده‌است و برای
نیمه دوم باید تقوای
خدا در پیش گیرد»

حضرت در جمله‌ای والا می‌فرمایند: «أَطْلُبُوا الْخَيْرَ دَهْرَكُمْ كُلَّهُ وَتَعَرَّضُوا لِنَفَحَاتِ اللَّهِ، فَإِنَّ لِلَّهِ نَفْحَاتٍ مِنْ رَحْمَتِهِ يُصِيبُ بِهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ؛ در سراسر عمر خود جویای خیر و خوبی باشید و خویشتن را در معرض نسیم‌های خداوندی قرار دهید، زیرا نسیم رحمت خدا گهگاه می‌وزد و به هر یک از بندگانش که او خواهد، می‌رسد»^(۱) اینک چنین نسیمی در روح و جان دو جوان دمیده شده و آنها را مهبیای بندگی بیشتر نموده است. نمونه‌ای از دیگر روایات را درباره ارزش دهی معنوی از دواج بر انسان برمی‌شماریم:

پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «مَنْ تَزَوَّجَ فَقَدْ أُعْطِيَ نِصْفَ الْعِبَادَةِ؛ هر که از دواج کند، نصف عبادت به او داده شده است»^(۲)

و همچنین فرمودند: «مَنْ تَزَوَّجَ فَقَدْ أَحْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ؛ کسی که از دواج کند، نیمی از دین خود را حفظ نموده است و برای نیمه دوم باید تقوای در پیش گیرد»^(۳)

و نیز در روایت دیگر از حضرت نقل شده است
«الْمُتَزَوِّجُ النَّائِمُ أَفْضَلُ عِنْدَ اللَّهِ مِنَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ
الْعَزَبُ؛ از دواج کرده خفته در نزد خداوند فضیلت
دارد بر از دواج نکرده روزه گیر شب زنده دار»^(۴)



(۱) کنز العمال، ح ۲۱۳۲۵؛ میزان الحکمه، ح ۷۲۱۲.

(۲) بحار الأنوار، ج ۱۰۳، ص ۲۲۰، ح ۲۲؛ میزان الحکمه، ح ۷۰۰۶.

(۳) کشف الخفاء، ج ۲، ص ۲۳۹، ح ۲۴۳۲؛ میزان الحکمه، ح ۷۰۷.

(۴) بحار الأنوار، ج ۱۰۳، ص ۲۲۱، ح ۲۵؛ میزان الحکمه، ح ۷۰۰۸.

امام صادق علیه السلام می فرماید: «إِنَّ رَكَعَتَيْنِ يُصَلِّيهِمَا رَجُلٌ مُتَزَوِّجٌ أَفْضَلُ مِنْ رَجُلٍ يَقُومُ لَيْلَهُ وَيَصُومُ نَهَارَهُ أَعَزَبَ: دو رکعت نمازی که مرد زن دار بخواند، بهتر است از مردی همسری که شب را به عبادت سپری کند و روز را به روزه داری». (۱)

و در جمله‌ای دیگر از حضرت چنین نقل شده است: «رَكَعَتَانِ يُصَلِّيهِمَا مُتَزَوِّجٌ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ رَكَعَةً يُصَلِّيْهَا غَيْرُ مُتَزَوِّجٍ: دو رکعت نمازی که ازدواج کرده می خواند، برتر از هفتاد رکعت نمازی است که فرد عزب بخواند». (۲)

• زندگی با مقیاس کوچک‌تر: دوران عقد، مکتبی است از یک زندگی

کامل. این دوران در مقیاس کوچک‌تر، همان زندگی چندین ساله‌ای است

که قرار است دو جوان با هم داشته باشند. روزهای عقد از این جهت هم برای هر دو نفر، جذاب است و بوی تازگی و نشاط، تمام فضای آن را پر کرده است. هر آنچه در این دوران از ارتباط همسران جوان رخ می‌دهد، نمونه‌ای است از زندگی آینده. حتی بروز مشکلات و نحوه حل آنها نیز تمرینی است برای فائق آمدن بر مشکلات و دشواری‌های سال‌های بعد که از آنها گریزی نیست.

• فرصتی برای تحول: سفر به سوی کمال و شکوفایی به تنهایی ناممکن

یا دست کم بسیار دشوار است. فراز و فرودهای بهشتی شدن آنقدر زیاد است که نیاز به همسفر را حتمی می‌کند. اینک برای دو نفری که با هم پیمان دائمی بسته‌اند، فرصتی ایجاد شده تا خود را به شکوفایی نزدیک کنند. این شکوفایی در رشد شخصیتی آنها، رشد مهارت ارتباط با دیگران، تصمیم‌گیری و حل مساله، خویشتنداری و مواردی از این دست، نمایانگر خواهد شد. در روایتی از رسول امین صلی الله علیه و آله می‌خوانیم: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَلْقَى اللَّهَ طَاهِرًا مُطَهَّرًا فَلْيَلْقَهُ بِزَوْجَةٍ: هر که دوست دارد پاک و پاکیزه خدا را دیدار کند، با داشتن همسر به دیدارش رود». (۳)

• خوش‌بینی و مثبت‌نگری: در این دوره، نگاه دو جوان به یکدیگر، سراسر

خوبی و زیبایی است. به دنبال نشانه‌هایی برای تعریف و تمجید از یکدیگرند. پسر و دختر جوان، با انبوهی از انرژی و نشاط، در کنار هم قرار می‌گیرند و خود را

سفر به سوی کمال و شکوفایی به تنهایی ناممکن یا دست کم بسیار دشوار است. فراز و فرودهای بهشتی شدن آنقدر زیاد است که نیاز به همسفر را حتمی می‌کند

(۱) قرب الإسناد، ص ۲۰، ح ۶۷؛ میزان الحکمه، ح ۸۰۰۹.

(۲) بحار الأنوار، ج ۱۰۳، ص ۲۱۹، ح ۱۵؛ میزان الحکمه، ح ۸۰۱۰.

(۳) بحار الأنوار، ج ۱۰۳، ص ۲۲۰، ح ۱۸؛ میزان الحکمه، ح ۷۹۹۴.



برای تشکیل یک شراکت خانوادگی، یعنی زندگی، آماده می‌کنند.

• **امیدواری:** امید، روح انسان هاست. دو جوان وقتی یکدیگر را برای یک سفر بزرگ و مهم در زندگی انتخاب می‌کنند، با کوله‌باری از امید به سمت آینده پیش می‌روند و روزهای عقدبستگی، روزهای برنامه‌ریزی، حرکت ذهنی به سمت آینده و ایجاد یک تصویر روشن از آن است.

• **برون‌رفت از تنهایی:** اصل زوجیت در هستی، پرشکوه‌ترین نشانه توحید،^(۱) حکمت و آیت بقا و کمال خلقت و مایه اندیشه بشر است.^(۲) تنهایی، مایه بسیاری از ناگواری‌هاست.

(۱) «سبحان الذی خلق الأزواج کلها مما تنبت الارض و من انفسهم و مما لایعلمون: منزه است خدایی که همه پدیده‌های هستی را جفت آفریده است، چه از نباتات و حیوانات و چه از نفوس بشر و دیگر مخلوقات و پدیده‌هایی که شما از آن آگاه نیستید». پس: ۳۶

(۲) دکتر غلامعلی افروز، مبانی روان‌شناختی رابطه زن و شوهر از منظر پیامبر اعظم حضرت محمد(ص)، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چ ۲، ۱۳۸۵، ص ۵.

هیجان ناشی
متأهل شد
برای دو
جوان
که تا
دیروز
به نگاه
یک فرد
تنها و کم‌اعتنا
به آنها توجه
می‌شده و نیه
کارهای زیبا
که با خوانند،
خداوند برد
دو گذاشته.
خود جالب
است

دختر و پسری که
سال‌ها به دنبال
همدم و مونس بودند
که بتوانند بسیاری از ناگفته‌ها را برای
او بازگو کنند و شانه‌هایش را برای تکیه زدن
برگزینند، اینک به چنین موهبتی دست یافته‌اند و از
غار تاریک تنهایی خویش، به سوی سرزمینی روشن و
سرسبز در حرکتند.

سی اولیه: محرومیت‌های جنسی تا حدی می‌تواند باشد؛ به ویژه در روزگاری که از هر سو، بمب‌های جوانان کار گذاشته می‌شود و زمینه‌های تحریک آن شده، جستجو برای پناهگاهی امن که در آن به‌ده خیال از این بمباران دمی بیاسایند، جستجویی معنوی و اخلاقی است. دو جوان اینک به یکدیگر پناهنده شده و از همدیگر کام دل‌شان را می‌جویند و می‌خواهند که به کسی جز همدیگر پناه نبرند.

• **ایجاد فضای هیجانی جدید:** هیجان ناشی از متاهل شدن، برای دو جوان که تا دیروز به نگاه فرد تنها و کم‌اعتبار به آنها توجه می‌شده و نیز ای‌زیادی که با خواندن عقد، خداوند بر دوش آن دو نهاده، در نوع خود جالب توجه است. نمونه کوچک‌تر آن است که پسر یا دختر دبیرستانی وارد جامعه‌ای بزرگتر بی‌بیشتر مانند دانشگاه می‌شود. در این فضای علمی عناوین اعتباری بیشتری نصیب دانشجو می‌شود و دی است که باید انجام دهد. این اهداف جدید خود بخش هستند و روان جوان را از خمودی و بی‌حالی، و تکاپو سوق می‌دهند. برون‌رفت از تکرار و بی‌حالی نزیاید.

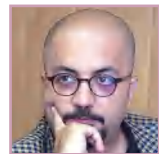
نوادگی و اجتماعی: آقاماد و عروس خانم،
دو جوان از خانواده و دوستان خود می‌شنوند.
یک تغییر و پذیرش نقش تازه. این دو دیگر از تنه‌اند و اینک به ساحل آرامش دست یافته‌اند و این و چندان شده است. روزهای عقد، روزهای رهایی است. روزهایی که احساس واقعی بزرگ شدن و کند و این حرکتی نوین به سوی زندگی شیرین است.

امام صادق
علیه السلام
می‌فرماید: «إِنَّ
رَجُلًا مَزُوجًا أَفْضَلَ
مِنْ رَجُلٍ يَقُومُ لَيْلَهُ
يَصُومُ نَهَارَهُ أَعْرَبَ:
مرد زن‌دار بخواند.
بهنتر است از مرد
بی‌همسری که شب را
به عبادت سپری کند
و روز را به روزه‌داری»





ازدواج چه ربطی دارد به سلامت معنوی؟



دکتر حمیدرضا
نمازی
دکترای
اخلاق پزشکی و
عضو گروه اخلاق
پزشکی دانشگاه
علوم پزشکی تهران

با پیچیده شدن زندگی امروزی‌ها، سلامت ابعاد گسترده تری پیدا کرده است. سوالی که در چند سال گذشته، ذهن و ضمیر فیلسوفان پزشکی را به خود مشغول کرده، این است که آیا ما مجازیم واژه سلامت را در ابعادی غیر از ابعاد جسمی و روانی آن به کار ببریم؟ به تعبیر دیگر، آیا می‌توان سلامت را در ابعادی به کار برد که حوزه پزشکی متکفل سامان و درمان آن نیست؟ پاسخ به این پرسش، مسیر سلامت را روشن تر خواهد کرد. اما هر چه باشد، امروز سلامت به جنبه‌های گوناگون زندگی ربط پیدا کرده است و اطلاق می‌شود. این امر البته می‌تواند نگاه انسان به خود را جامع تر کند. به دیگر سخن، فرق است میان کسی از جسمش مدد می‌گیرد تا روانش را تقویت کند با کسی که جسم سالمی دارد اما خوره افسردگی به جانش افتاده است. مدافعان بخش بندی سلامت به ابعاد جسمی، روانی، عقلی، معنوی و اجتماعی بر این باورند که این امر منجر به یکپارچگی و سازگاری وجود آدمی می‌شود. با مثالی می‌توان قضیه را روشن تر کرد. شخصی که تصمیم می‌گیرد وزن کم کند (سلامت جسمی)، ممکن است افسردگی‌اش را کم کند (سلامت روانی) و البته عزت نفس بیشتری پیدا خواهد کرد (سلامت معنوی). این شخص تحرک بیشتر و در نتیجه حضور اجتماعی افزون تر و مجال تفریح گروهی بیشتری نیز خواهد داشت (سلامت اجتماعی). تردیدی نیست که توان تصمیم گیری و تفکر انتقادی و قضاوت شایسته با سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی ما پیوند خورده است و عقل سالم در بدن سالم است. پیوستگی ابعاد سلامت در این مثال آشکار است. البته همان گونه که آمد، منتقدان، اطلاق واژه سلامت به حوزه‌های غیر پزشکی را مشکل آفرین می‌دانند. به هر حال، آنچه اهمیت دارد، گسترده‌تری چتر سلامت در جهان امروز است.

یکی از ابعاد سلامت که با درک و درنگ فلسفی قرابت دارد، سلامت معنوی است.

مراد از سلامت معنوی، حصول و حضور معنای زندگی و پویایی و ارتقای مدام آن است. اینکه چرخ زندگی در گرو معنای آن بچرخد و موجب تعالی آن شود، امر مهمی است که در مباحث معنای زندگی دهه‌هاست راجع به آن بحث می‌شود. همان‌گونه که پیشتر ذکر شد، گاهی اعوجاجات جسمی، روانی یا اجتماعی می‌توانند بحران معنای زندگی ایجاد و سلامت معنوی آدمی را مخدوش کنند.

ازدواج و ربط و نسبت آن با سلامت معنوی با لحاظ آنچه گفته شد، می‌تواند محل تامل و دقت باشد. چند نکته در باب این نسبت در پی می‌آید. اما پیش از آن، به نظر می‌رسد قضاوت‌های کلی و تعمیم‌یافته در این خصوص موجه نباشد. به طور مثال، نتیجه‌ای که هر کس ازدواج نکرده پس سلامت معنوی ندارد یا برعکس، نتیجه‌ای روا نیست.

• **یکم؛ لحاظ «دیگری»:** بخش مهمی از تصویری که ما از خودمان داریم، نتیجه نگاه دیگران به ماست. «دیگران» گاه رهگذرانی در زندگی ما هستند که تصاویری گذرا و ناپایدار به ما می‌دهند و گاه نزدیکانی‌اند که حضوری زوال‌ناپذیر دارند و تصویری مستمر به ما می‌بخشند. این نوع

از «دیگران» معمولاً تصویری دقیق‌تر

و بی‌اغراق‌تر به ما می‌بخشند و

از این حیث ما را به آنچه

هستیم، نزدیک‌تر

می‌کنند. البته می‌توان

مناقشه کرد که حضور مدام و

مستمر دیگری می‌تواند صرافت طبع

ما را مخدوش کند و مجال صیوررت و

تحول را از ما بستاند اما به نظر می‌رسد

وجه مثبت نگاه مستمر «دیگری» بر وجه

منفی آن بچربد. ازدواج، تجسم نگاه مستمر

و مدام «دیگری» در ساحات مختلف زندگی

است و از این رو می‌تواند ما را به خودمان

نزدیک‌تر کند.

به نظر می‌رسد
قضاوت‌های کلی
و تعمیم‌یافته در
این خصوص موجه
نباشد. به طور مثال،
نتیجه‌ای که هر کس
ازدواج نکرده پس
سلامت معنوی
ندارد یا برعکس،
نتیجه‌ای روانی نیست



• **دوم؛ گریز از اجاره‌نشینی عاطفی:** دو نگاه به احساسات آدمی می‌توان داشت. به تعبیر دیگر، **دو جور می‌توان احساسات و عواطف را خرج کرد. نگاه اول را رویکرد سرمایه‌گذارانه می‌نامند. در این رویکرد، شما ولخرجی عاطفی نمی‌کنید؛ بلکه احساسات را در حوزه خصوصی پس انداز می‌کنید تا وقتش که رسید، بهره‌ای به ازای یک عمر ببرید. شبیه کسی که ولخرجی نمی‌کند تا بتواند خانه‌ای بخرد و تا پایان عمر از اجاره‌نشینی نجات پیدا کند.**

کسی که اجاره‌نشینی می‌کند، حتی اگر سالیان پیاپی در خانه‌ای مستقر باشد، همیشه هراس دارد که روزی به هر دلیل وقت آن می‌رسد که خان‌ومانش را به جای دیگر بکشاند و خانه‌به‌دوش شود. مستاجران هرگز مجال این را پیدا نمی‌کنند که خانه صاحبخانه را به میل خود بچینند و بازسازی کنند. اجاره‌نشینی عاطفی عوارضی به مراتب بدتر از این دارد. هر بار که رابطه‌ای تمام می‌شود، فرد خاطرات زخم‌خورده‌اش را بر کولش می‌گذارد و می‌رود. اما تکه‌ای از وجود عاطفی او هم کنده می‌شود که البته به این راحتی‌ها ترمیم و جایگزین نمی‌شود. در فرهنگ ما گاهی جدایی با سوز و زخم همراه است که این امر، ماجرا را بدتر می‌کند.

نگاه دوم را می‌توان رویکرد پول‌خردی نامید. برخی عواطفشان را به سرعت خرج می‌کنند و سرمایه‌گذاری عاطفی برایشان مهم نیست. استفاده بی‌وجه از این آموزه عمیق عرفانی که می‌گوید «لحظه را دریاب»، پشتوانه‌ای می‌شود برای آنکه گنجینه احساسات را به پول خرد تبدیل کنند و هر جا که می‌رسند، بخشی از آن را خرج کنند. تنوع‌طلبی عاطفی بیش از آنکه لذت‌بخش باشد، لگامی بر عمیق‌ترین احساسات آدمیان می‌زند و هرگز مجال ابرازش را فراهم نمی‌سازد. ولخرجی عاطفی در

تنوع‌طلبی عاطفی
بیش از آنکه
لذت‌بخش باشد،
لگامی بر عمیق‌ترین
احساسات آدمیان
می‌زند و هرگز مجال
ابرازش را فراهم
نمی‌سازد. ولخرجی
عاطفی در گذر عمر،
آدمی را چنان مفلس
می‌کند که دیگر
نمی‌تواند کسی را
دوست بدارد

گذر عمر، آدمی را چنان مفلس می‌کند که دیگر نمی‌تواند کسی را دوست بدارد. به تعبیری، عواطف ما در حوزه شخصی و خصوصی همچون سرمایه‌ای هستند که اگر بی‌مبالات خرجشان کنیم، ما را به فقر و فاقه عاطفی می‌کشاند. بیشتر کسانی که فکر می‌کنند علاقه و عشق و محبت در بین افراد مفاهیم دروغینی هستند، همان کسانی‌اند که ولخرجی‌های عاطفی کرده‌اند. درنگ کنیم. عواطف ما با طعم جاودانه، شیرین می‌شوند. عشق و زوال‌ناپذیری دوروی یک سکه‌اند، حتی اگر فقط در یک ویژگی معشوق باشد.

• سوم: ارضای میل بخشیدن: یکی از ویژگی‌های

سرشت انسانی که به‌طور پسینی در آدمیان مشترک است، میل به بخشیدن و عطا کردن است.

مولوی سر آفرینش را همین می‌داند:

«گنج مخفی بد، ز پُری چاک کرد

خاک را تابان تر از افلاک کرد

گنج مخفی بد ز پُری جوش کرد

خاک را سلطان اطلس پوش کرد»

آدمی نیز چنان با این ویژگی آمیخته شده است که بخشی از هویت و معنای زندگی‌اش را از میل به بخشش و داد و دهش می‌گیرد. در تلقیات پیشینی از سرشت انسانی - یا همان

فطرت - نیز رویکرد سه‌جزیی نفس که از فیثاغورس آغاز می‌شود و نزد

افلاطون مفهوم‌پردازی می‌شود، **خیرطلبی همواره جزو مهمی از نفس**

فرض می‌شود که به تکوین اخلاق می‌انجامد. ازدواج و در پی آن فرزندآوری

می‌تواند بستر مناسب و مهمی برای تحقق این میل سرشتی در انسان

باشد. ما با ازدواج مجال پیدا می‌کنیم تا میل بخشیدنمان را ارضا کنیم.

معنای زندگی در جوشش و بخشش مدام حاصل می‌شود. این رویکردی

است که نسبت سلامت معنوی با ازدواج را در گرو سرشت

انسانی می‌بیند.

ما با ازدواج مجال پیدا می‌کنیم تا میل بخشش و داد و دهش خود را ارضا کنیم. معنای زندگی در جوشش و بخشش مدام حاصل می‌شود. این رویکردی است که نسبت سلامت معنوی با ازدواج را در گرو سرشت انسانی می‌بیند.



ازدواج چه ربطی دارد به سلامت جنسی؟



دکتر سید علی آذین
متخصص پزشکی
اجتماعی، فلوشیپ
پزشکی جنسی،
سایکوسکسولوژیست
(روان‌کامش‌شناس)

پیش از پاسخگویی به این پرسش که «ازدواج چه ربطی دارد به سلامت جنسی؟» باید دید که اصولاً «سلامت جنسی» به چه معناست. یکی از تعاریفی که اجتماعی نسبی در مورد آن وجود دارد و توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) انتشار یافته، از این قرار است: «سلامت جنسی عبارت است از رفاه و آسایش فیزیکی، هیجانی، روانی و اجتماعی در امور مرتبط با جنسیت و نه فقط فقدان بیماری، اختلال عملکرد یا ناتوانی». همین تعریف در ادامه تصریح می‌کند که «سلامت جنسی نیازمند برخورد مثبت و توأم با احترام به جنسیت و روابط جنسی و در عین حال امکان برخورداری از تجارب لذت‌بخش و ایمن جنسی، به دور از اجبار، تبعیض و خشونت است.»

همانگونه که ملاحظه می‌شود، در این تعریف به ابعاد مختلف سلامت؛ یعنی ملاحظات زیست‌شناختی، روان‌شناختی و اجتماعی موضوع اشاره شده است. اجازه دهید به شکل مجزا نگاهی به این ابعاد داشته باشیم. در بعد جسمانی شاید بتوان دو کارکرد عمده برای دستگاه تناسلی در انسان متصور بود:

- نخست، امکان‌پذیر ساختن تعامل با شریک جنسی؛ و
- دوم، فراهم آوردن امکان باروری و تداوم نسل.

صرف‌نظر از مشکلات سرشتی یا مادرزادی یا اختلالات کالبدی و ژنتیک، هر دو کارکرد عمده تناسلی و جنسی در انسان رابطه‌ای تنگاتنگ با نحوه تحلیل، تصمیم‌گیری، تجارب و سبک زندگی او دارد. اجازه دهید موضوع را کمی بازتر کنیم. دستگاه تناسلی انسان، چه به لحاظ کالبدشناسی و چه از نظر کارکردی، با دنیای خارج در ارتباط است. بنابراین در صورت عدم رعایت برخی اصول بهداشتی، بالقوه آسیب‌پذیر است. آسیب‌پذیری دستگاه تناسلی انسان با شروع روابط جنسی او بسیار جدی‌تر از قبل می‌شود و عملاً **وقتی فردی با فرد دیگر**

وارد رابطه جنسی می‌شود، با تمام گذشته جنسی او وارد رابطه شده است. به این ترتیب، احتمال انتقال اجرام عفونی بیماری‌زا نیز وجود دارد. اما فعالیت جنسی در چارچوب تشکیل خانواده و ازدواج و رعایت تعهد در روابط جنسی، این آسیب‌پذیری را به حداقل می‌رساند. آلوده شدن به عوامل بیماری‌زای باکتریایی یا ویروسی، علاوه بر عوارض و گرفتاری‌های مرحله حاد بیماری، می‌تواند تا پایان عمر (حداقل با دانش و فناوری امروز بشر) فرد را همراهی کند. آلودگی با این عوامل بیماری‌زا، چه به شکل حاد و چه در اشکال مزمن، می‌تواند باعث به خطر افتادن فرایند باروری و یا تهدید محصول حاملگی، یعنی جنین یا نوزاد شود. فعالیت جنسی در چارچوب ازدواج و تشکیل خانواده و همچنین رعایت تعهد در روابط جنسی، این آسیب‌پذیری را کنترل می‌کند. از طرفی نشان داده شده است که سبک زندگی نامناسب، علاوه بر آنکه سلامت همه سیستم‌های بدن را تهدید می‌کند، به شکل خاص می‌تواند بر کارکرد جنسی فرد اثر گذار باشد. در این خصوص، شواهد پژوهشی قوی‌تری، به ویژه در مورد کارکرد جنسی آقایان، ارائه شده است. عوامل خطر پدیده تصلب شرایین (مانند مصرف دخانیات، چربی خون بالا، فشار خون بالا، دیابت و...) کاملاً با بروز اختلال عملکرد جنسی در ارتباط هستند. یک ازدواج موفق، در اغلب موارد، متضمن یک سبک زندگی سالم‌تر است که با ادامه کارکرد مناسب جنسی در طول زندگی همراه است. مطالعات نشان می‌دهند که این

عوامل خطر پدیده
تصلب شرایین (مانند
مصرف دخانیات
و دیابت) کاملاً با
بروز اختلال عملکرد
جنسی در ارتباطند و
این در حالی است
که یک ازدواج موفق
می‌تواند متضمن
سبک زندگی
سالم‌تری باشد که
با کارکرد مناسب
جنسی در طول
زندگی همراه است



افراد نه تنها برای الگوی زندگی و تغذیه‌ای بهتر، همراه و مشوق دارند؛ بلکه توصیه‌های بهداشتی و دستورهای پزشکان معالج را نیز جدی‌تر تلقی و متابعت می‌کنند.

در ابعاد سلامت روان و سلامت اجتماعی نیز باید در نظر داشت که انسان موجودی اجتماعی است، لذا آرامش روانی او در بستر روابط انسانی و اجتماعی تامین می‌شود. اگرچه والدین و خواهران و برادران طی دو دهه اول زندگی عمده نیاز به این دلبستگی را تامین می‌کنند ولی دنیای بزرگسالان در عین فراهم آوردن زمینه استقلال از والدین، نوع دیگری از دلبستگی را طلب می‌کند که روابط عاطفی توأم با تعهد، بهترین پاسخ به آن است. روابط جنسی بعد از ازدواج نیز دیگر صرفاً پاسخگویی به یک نیاز غریزی نیست، بلکه فراتر از ابعاد فیزیکی می‌تواند اوج تعلق خاطر، صمیمیت و دلبستگی دو نفر به یکدیگر تلقی می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تعهد و مسؤولیت‌پذیری جنسی، عاطفی و اجتماعی نسبت به یک فرد با کاهش رفتارهای غیرمسئولانه و پرخطر (همچون وابستگی به الکل و مواد روانگردان، بی‌بندوباری جنسی و...) که خود سلامت و طول عمر فرد را تهدید می‌کنند، همراه بوده است.

روابط جنسی بعد از ازدواج صرفاً پاسخگویی به یک نیاز غریزی نیست، بلکه فراتر از ابعاد فیزیکی می‌تواند اوج تعلق خاطر، صمیمیت و دلبستگی دو نفر به یکدیگر تلقی شود



البته نباید فراموش کرد که این مزایا عمدتاً در چارچوب یک ازدواج مناسب و موفق حاصل می‌شود و اگرچه هر ازدواجی به ذات خود با درجاتی از ریسک یا پذیرش خطر همراه است، ولی می‌توان با تقید به برخی ملاحظات که احتمال یک انتخاب درست را بیشتر می‌کند، از میزان این خطرپذیری کاست. شاید لازم باشد که در خصوص ترویج فرهنگ مشاوره پیش از ازدواج نیز اقدامات بیشتری انجام شود. اما **نگرانی بجای دیگری که در ذهن بسیاری از جوانان وجود دارد، این است که بالاخره یافتن فردی که به لحاظ خصوصیات مختلف شخصیتی و فرهنگی و حتی نیاز و خواسته‌های جنسی کاملاً با من هماهنگ باشد، تقریباً امکان‌ناپذیر است.** واقعیت نیز همین است و انسان‌ها چه به لحاظ ذاتی و چه بر اساس محیطی که در آن پرورش یافته‌اند، تفاوت‌های قابل توجهی دارند. اما برای یک ازدواج موفق علاوه بر توجه به هماهنگی «نسبی» در ابعاد مختلف، داشتن مهارت‌های لازم برای گفتگو و مذاکره در مورد اختلاف‌ها و سپس کنترل تعارضات نیز به همان اندازه مهم است. طبیعی است که انتخاب چندانی در ماهیت ژنتیکی یا حتی محیطی که در آن بزرگ می‌شویم، نداریم اما کسب مهارت‌های لازم برای تعامل مناسب و داشتن یک زندگی مشترک سالم، امری انتخابی است که باید برای آن سرمایه‌گذاری کنیم و نسبت به کمبودهای خود در این حوزه مسؤول هستیم.

پرسش دیگری که در این زمینه مطرح می‌شود، آن است که اصولاً خویشنداری در برابر وسوسه‌های جنسی تا چه حد در فرایند یک ازدواج سالم محقق می‌شود؟ در پاسخ باید گفت که اساساً نیاز جنسی یکی از اساسی‌ترین سائق‌های بشری است و البته «جنسینگی» (Sexuality) مفهومی به مراتب وسیع‌تر و شامل ابعاد فرهنگی، اجتماعی، تاریخی و... است. اما اگر تنها به بعد غریزی موضوع هم نگاه کنیم، شواهد علمی نشان می‌دهند که سرکوب نامحدود این سائق نیز همچون اجازه تاخت و تاز نامحدود به آن می‌تواند نابسامانی‌های روانی و رفتاری متعددی را با خود به همراه داشته باشد. شاید به همین دلیل مکاتب الهی نیز با چنین امری موافق نبوده‌اند و چنین راهکاری نه تنها مورد تأیید اسلام نیست، بلکه به تصریح قرآن کریم سایر ادیان نیز ارزش تلقی شدن موضوع رهبانیت را به شکل یک بدعت وارد آموزه‌های دینی نموده‌اند. به همین دلیل هم «خویشنداری» در

سرکوب نامحدود
میل جنسی نیز
همچون اجازه
تاخت و تاز نامحدود
به آن می‌تواند
نابسامانی‌های روانی
و رفتاری متعددی
را با خود به همراه
داشته باشد

امور جنسی به شکل کلی تنها به عنوان یک راهبرد موقت برای عبور سالم‌تر فرد از دورانی که آمادگی پذیرش مسؤلیت یک زندگی مشترک را ندارد، قابل طرح است. بنابراین آنچه اصل است، زندگی جنسی در چارچوب یک تعهد دوطرفه است که ازدواج آن را فراهم می‌آورد و خویشتنداری پیش از ازدواج تنها راهبردی موقتی برای پیشگیری از آسیب‌های جسمی و روانی محتمل در این حوزه است.

بعد از ازدواج، خویشتنداری مفهوم دیگری پیدا می‌کند. پاسخ به نیاز جنسی قالب ازدواج الزاماً این سائق سرکش را به تمامی مهار نمی‌کند. **وسوسه‌های جنسی به شکل طبیعی تا پایان عمر با بشر همراه خواهند بود و بنابراین اگر انسان با کدهای اخلاقی ناآشنا باشد یا سبک زندگی مناسبی را اتخاذ نکرده باشد و مهارت‌های لازم برای حرکت در محدوده خط‌قرمزهای اخلاقی را کسب نکرده باشد (از جمله مهارت تصمیم‌گیری، نه گفتن و...) در هر مقطع زمانی ممکن است دچار لغزش شود.** لذا هیچ‌کس نباید خود را از چنین چالش‌هایی مصون بداند و مفهوم خویشتنداری به شکل خاص آن باید همواره در طول زندگی مد نظر باشد.

آنچه اصل است،
زندگی جنسی
در چارچوب یک
تعهد دوطرفه است
که ازدواج آن را
فراهم می‌آورد و
خویشتنداری پیش از
ازدواج تنها راهبردی
موقتی برای پیشگیری
از آسیب‌های جسمی
و روانی محتمل در
این حوزه است

پرش دیگری که در این زمینه مطرح می‌شود، آن است که افراد متاهل، به‌خصوص افرادی که تازه ازدواج کرده‌اند، برای برقراری یک رابطه جنسی سالم باید چه نکاتی را در آموزش‌های قبل از ازدواج فرا بگیرند؟ در پاسخ به این پرسش نیز باید گفت که اصولاً نمی‌توان به موضوع مهارت‌های لازم برای داشتن یک زندگی مشترک موفق صرفاً به شکل جزیره‌ای نگاه کرد؛ مثلاً وقتی همسران نمی‌توانند در مورد اغلب موضوعات، یک مذاکره منطقی را پیش ببرند و به یک مصالحه توأم با خیرخواهی برای زندگی مشترک خود دست یابند، چگونه متصور است که بتوانند به موضوع خواسته‌ها و نیازهای جنسی خود که صحبت کردن در مورد آن تابوهای فرهنگی خاص خود را دارد، بپردازند؟! یا مثلاً فردی که در کنترل تکانه خشم خود مشکل دارد، به احتمال قوی در برخورد با تکانه‌های جنسی نیز قدرت کنترل رفتاری کمتری دارد. به همین دلیل، همه این موارد باید به شکل یک بسته آموزشی حساب شده به جوانان ارائه شود و واقعیت این است که این کار باید از مدت‌ها قبل، به ویژه در دوران کودکی و نوجوانی، آغاز شده باشد. اینکه انتظار داشته باشیم جوان در آستانه ازدواج و به شکل تزییقی با ارائه

چند ساعت کلاس و کارگاه به این مهارت‌ها دست یابد، خوش‌بینانه است. به هر حال، نباید از مداخلات موثر و مقرون‌به‌صرفه در این مقطع مهم زندگی غفلت کرد. بسته آموزشی مناسب برای جوانان در آستانه ازدواج، حتی اگر تنها نیازمندی‌های سلامت جنسی را لحاظ کنیم، باید حداقل به این موارد پرداخته باشد:

- مفاهیم پایه در خصوص جنسینگی (Sexuality) و لزوم احترام گذاشتن به تفاوت‌های فردی در این موضوع؛

- مروری بر کالبدشناسی و زیست‌شناسی اندام‌های سیستم باروری و جنسی و اصلاح برخی باورهای غلط در این خصوص که گاه از ابتدای زندگی و اولین تماس‌های جنسی موجب بروز برخی تجارب ناخوشایند می‌شوند؛

- نحوه تصمیم‌گیری و اقدام برای فرزندآوری؛

- پاسخ جنسی در انسان و رفتار جنسی

سالم و اصلاح باورهای نادرست در

این خصوص که گاه دامنه رفتار

جنسی زوجین را بیش از حد

محدود می‌کند و به یکنواختی

و کم شدن کیفیت رابطه

جنسی بین آن دو منجر

می‌شود؛

- نکاتی در خصوص شرایط نخستین

نزدیکی؛

- توجه به شاداب نگه داشتن زندگی جنسی

و احترام به ترجیحات جنسی یکدیگر و

همچنین حقوق انسانی طرف مقابل در پذیرش یک

رفتار جنسی؛

- توجه به مفهوم تعهد و مسؤلیت‌پذیری

در شرایط جدید زندگی و پیامدهای

منفی جسمی، روانی و اجتماعی

بی‌توجهی به آن، از جمله



موضوع بیماری‌های منتقل شونده از راه تماس جنسی؛ و

- «لزوم» کسب توانمندی‌هایی مثل مهارت ارتباط موثر و مذاکره، حل مساله، تصمیم‌گیری و کنترل تکانه که به طور عمومی برای حفظ زندگی مشترک و به شکل خاص برای حفظ کیفیت روابط عاطفی و جنسی الزامی هستند.

شاید بتوان «تعهد و مسؤولیت‌پذیری اخلاقی» را مهم‌ترین سنگ بنای حفظ و تداوم یک رابطه جنسی دانست. مخدوش شدن این اصل، آثار مخرب جدی بر زندگی جنسی و عاطفی زوجین دارد که گاه جبران‌ناپذیر است. بنابراین وقتی دو نفر با یکدیگر پیمان زناشویی می‌بندند، تعهد می‌کنند که در همه حال، چه به لحاظ جنسی و چه از نظر سایر وظایف خانوادگی و اجتماعی، احساس مسؤولیت کنند. بخشی از این تعهد شامل آن است که اجازه ندهند عوامل آسیب‌رسان عاطفی و احساسی و همچنین عوامل بیماری‌زای عفونی به رابطه بین آن دو نفوذ کنند و به این ترتیب از سلامت روانی و جسمی خود و همسرشان محافظت نمایند. اگرچه چنین عوامل تهدیدکننده‌ای تقریباً همیشه خانواده‌ها را تهدید می‌کرده است ولی باید بپذیریم که شرایط جدید زندگی و توسعه فناوری و تغییر

مسؤولیت‌پذیری
و تعهد، سنگ بنای
حفظ و تداوم رابطه‌اند



در نحوه و وسعت تعاملات اجتماعی، این آسیب‌پذیری را افزایش داده است. در چنین شرایطی به جای انفعال و اجازه دادن به عوامل آسیب‌رسان برای اثرگذاری بر روابط زناشویی، زوجین باید قادر باشند تا این مخاطرات بالقوه را شناسایی نموده و آنها را کنترل نمایند. به عبارتی فراگیر شدن یک فناوری مثل انواع رسانه‌های دیداری و شنیداری یا تعاملات ممکن در فضای مجازی نباید باعث شود تا اصول اخلاقی و تعهد دو طرف در یک رابطه زناشویی رنگ ببازد و نادیده گرفته شود. چنین امری مستلزم آن است که دو طرف نسبت به کلیه اعمال خود آگاهانه و مسؤولانه تصمیم بگیرند.

نکته مهم دیگر آن است که زوجین باید درک درستی از تعاملات جنسی بین زن و شوهر داشته باشند. متأسفانه چه فرهنگ سنتی ما و چه فضاسازی‌های رسانه‌ای و اغلب تجاری معاصر، رابطه جنسی بین زوجین را صرفاً در داشتن «نزدیکی جنسی» خلاصه می‌کنند. بخشی از این فضاسازی جدید به علت آن است که با اصل و محور قرار دادن این فعالیت که در ذات خود به برخی قابلیت‌های جسمی نیاز دارد، زمینه برای ایجاد دغدغه و نگرانی در مورد تناسب فیزیکی و کارکردی فراهم می‌شود و شرایط برای ایجاد تقاضا در بازار بزرگی که برای انواع محصولات تجاری در این حوزه به وجود آمده مهیا می‌گردد؛ در حالی که **تعامل**

جنسی زوجین از کلام عاشقانه شروع می‌شود، یعنی تعاملی که باید در هر فرصت مناسبی بین آنها در جریان باشد و متأسفانه گاه در روابط زوجین به ویژه به شکل رایج‌تری از سوی مردان مورد کم‌توجهی قرار می‌گیرد.

علاوه بر تبادل کلامی، انواع تماس فیزیکی بین همسران نیز از جمله تعاملات جنسی آنها محسوب می‌شود که بر اساس مقتضیات زمانی و مکانی لازم است به آن پرداخته شود. متأسفانه در زندگی بسیاری از زوجین، در فاصله بین یک رابطه جنسی به شکل نزدیکی تا ارتباط بعدی هیچ اثری از سایر رفتارهای جنسی وجود ندارد. بسیاری از زوجین حتی یک فعالیت جنسی به شکل معاشقه را صرفاً به عنوان مقدمه‌ای برای یک نزدیکی تلقی می‌کنند و هویت مستقلی برای آن قائل نیستند. به همین دلیل هم هنگامی که به دلایل مختلف مثل گرفتاری‌های شغلی و اجتماعی یا حتی موقتاً به واسطه بیماری، امکان داشتن رابطه به شکل نزدیکی فراهم نباشد، گاه تعامل جنسی زوجین برای مدتی به شکل کامل از

نکته مهم این است
که زوجین باید درک
درستی از تعاملات
جنسی بین زن و
شوهر داشته باشند
و این در حالی است
که متأسفانه چه
فرهنگ سنتی ما و
چه فضاسازی‌های
رسانه‌ای و اغلب
تجاری معاصر، رابطه
جنسی بین زوجین
را صرفاً در داشتن
«نزدیکی جنسی»
خلاصه می‌کنند

زندگی مشترک حذف می‌شود. اگرچه ممکن است تصور شود که این شرایط می‌تواند اشتیاق جنسی زوجین به یکدیگر را افزایش دهد ولی در عمل اغلب به تخلیه شارژ عاطفی

همان‌طور که قبلاً نیز مناسب از ملاحظات فرد قابل تفکیک نیست. برای تداوم یک زندگیت رضایت‌بخش، اتخاذ و سبک زندگی سه ضروری است. سبک زندگی سالم باعث می‌شود سلامت ساختاری بدن، از جمله عروق و به ویژه شریان‌ها، سیستم عصبی، غدد درون‌ریز و... تا سنین بالاتری حفظ شود و این موضوع بر کارکرد جنسی فرد آثار جدی دارد.

نهایتاً آنکه مرور ز بالقوه زندگی جنسی تاثیر قرار دهد. مسای زندگی خانواده و یکنو سرخوردگی‌ها و عدم تغییراتی که به دنبال محدودیت‌های فیزیکی یا فرایند کلی افزایش هستند. طبیعی است

برای تداوم یک زندگی جنسی رضایت‌بخش، اتخاذ یک شیوه و سبک زندگی سالم ضروری است. سبک زندگی سالم باعث می‌شود سلامت ساختاری بدن، از جمله عروق و به ویژه شریان‌ها، سیستم عصبی، غدد درون‌ریز و... تا سنین بالاتری حفظ شود و این موضوع بر کارکرد جنسی فرد آثار جدی دارد



متخصص مربوطه یاری طلبید و همیشه می‌توان به ارتقای کیفیت زندگی جنسی
زوجین کمک کرد ولی نباید فراموش شود که **رضایت فرد از زندگی جنسی**
وارتباطی واقع‌گرایانه است.
حساس ناامیدی، شکست و

قابلیت‌های جنسی بدون نقص
شود فرد احساس سرخوردگی
حالی که باید تغییرات ذاتی در
ت روابط زوجین را به شکل
بینانه به رسمیت شناخت و
مان توجه داشت که روابط
تنها قطعه‌ای مجزا از زندگی
بی نیستند، بلکه در زندگی
ره زوجین ادغام شده‌اند و
نی روزمره آنها نیز با تعاملات
ترکیب شده تا سبک خاص
ن آنها شکل بگیرد. لذا هر یک
رسن و سالی به جای تمرکز بر
ای بدنی در روابط جنسی باید
نوب زندگی و بخشی ارزشمند
ن، لذت و اعتماد به نفس تلقی
ن انتظارات جنسی واقع‌گرایانه
ه رضایت جنسی امری اساسی
تصاویر کلیشه‌ای از مردانگی
جسمی با توانمندی جنسی و
نای تحت فشار قرار دادن خود
شیدن و گرفتن و سناریوهای





ازدواج چه ربطی دارد به رفتارهای جنسی سالم؟



دکتر عفت السادات
مرقاتی خویی
متخصص
رفتارشناسی جنسی

رابطه منجر به ازدواج، در واقع، باید رابطه‌ای دایمی باشد که چشم‌انداز آن ازدواج است. رابطه دایمی رمانتیک، به هیچ وجه، ویژگی‌های رابطه موقت را ندارد. یکی از علت‌های اصلی افزایش آمار طلاق یا عدم ازدواج جوانان این است که افراد درگیر روابط موقت هستند. آنها مقصر نیستند و تنها مشکل‌شان این است که هنوز آموزش ندیده‌اند که رابطه دائمی را از موقت افتراق بدهند. در واقع، زمانی که جنس یک رابطه، از نظر دائمی یا موقتی بودن، تشخیص داده نشود، حد و حدود رابطه جنسی در آن قابل تعریف نیست.

قبل از رسیدن به پاسخ این پرسش‌ها، این باور عمومی را که «رابطه جنسی را باید قبل از ازدواج آزمایش کرد» کاملاً مطرود می‌دانم، چون به عنوان یک شاخص، توجیه منطقی برای آن ندارم و همچنین آن را در تضاد با چارچوب‌های دینی و فرهنگی جامعه و کشورمان می‌دانم. در این میان، رابطه دایمی که به ازدواج منتهی می‌شود، می‌تواند جلوی این خطا را بگیرد؛ البته به شرطی که طرفین آموزش درست دیده و همسر واقعی‌شان را انتخاب کرده باشند.

در حوزه سکسولوژی، یک بحث مهم وجود دارد که تنها در یک نوع رابطه می‌توان تعامل جنسی سالم و خوشایند را تجربه کرد و آن هم رابطه دایمی رمانتیک با چشم‌انداز ازدواج است. تمام تلاش ما در حوزه پیشگیری این است که اگر شما فردی را به عنوان همسر آینده خود انتخاب کرده‌اید، در نتیجه باید گام‌هایی را بردارید که شما را به پیامد اصلی رابطه یعنی ازدواج برساند. البته واژگان در جوامع متنوع هستند. اگر در جامعه ما بر واژه ازدواج تاکید می‌شود، دلیش این است که این نهاد و مفهوم آن ضامن تعهد است.

سوال این است که آیا رابطه جنسی سالم در هر رابطه‌ای می‌تواند اتفاق بیفتد؟

تعدادی از متخصصان رفتارشناسی جنسی معتقدند که ازدواج یا فکر کردن به یک رابطه دائمی می‌تواند سلامت جنسی را تضمین کند. سلامت جنسی از دید ما یعنی فرد بکارت خود را حفظ کرده باشد. البته منظور صرفاً بکارت فیزیولوژیک یا یک شاخص زنانه نیست. بکارت یک مفهوم ارزشی است که هم شامل زن و هم شامل مرد می‌شود و تعریفش این است که شما هیچ‌گونه فعالیت جنسی قبل از ورود به رابطه دائمی یعنی ازدواج نداشته باشید. پس رابطه دائمی یا ازدواج عاملی است که می‌تواند حفظ ارزش‌های بکارت را در زن و مرد تقویت کند. باز هم تاکید می‌کنم که بار ارزشی مفهوم بکارت با بکارت فیزیولوژیک بسیار متفاوت است.

یکی از سوال‌های شایع که با بالا رفتن سن ازدواج در اذهان عمومی شکل می‌گیرد، این است که کسانی که ازدواج نمی‌کنند و ارزش‌های بکارت را نادیده می‌گیرند، چه تفاوت‌هایی از نظر سلامت رفتار جنسی با افرادی که روابط دائمی و ازدواج را انتخاب می‌نمایند، دارند؟

باید خاطر نشان کرد که در هیچ کجا این مساله به این وضوح وجود ندارد که اگر احساس جنسی بر فرد غلبه کرد، می‌تواند تمام ارزش‌ها را زیر پا بگذارد. اگر می‌شنوید در جای‌جای دنیا افرادی هستند که این ارزش‌ها را می‌شکنند، من می‌توانم قویاً به شما این اطمینان را بدهم که آنها در شرایط عادی فکری نیستند، تحت تاثیر مواد محرک و مخدر و غیره قرار دارند و یا به طور کلی انسان‌های ارزش‌شکنی هستند؛ در حالی که

ما در جامعه خودمان گهگاه شاهدیم افراد در عین سلامت فکری و هوشیاری به ارزش‌های خود، بخصوص ارزش‌های جنسی، دهن کجی می‌کنند. نمی‌توان این را پذیرفت که فردی که مجرد است و سنش بالا رفته و احساسات جنسی دارد، آنقدر از خود بی‌خود شود که تمام ارزش‌های بکارت و ارزش‌های جامعه را زیر پا بگذارد و در برابر محرک‌ها و احساسات

یکی از علت‌های اصلی افزایش آمار طلاق یا عدم ازدواج جوانان این است که افراد درگیر روابط موقت هستند. آنها مقصر نیستند و تنها مشکل‌شان این است که هنوز آموزش ندیده‌اند که رابطه دائمی را از موقت افتراق بدهند



جنسی تسلیم شود. فرق این افراد با کسانی که با حفظ ارزش‌های بکارت وارد ازدواج می‌شوند، این است که از نظر سلامت روانی-جنسی دیگر سالم نیستند و احساس پشیمانی و گناه با آنها خواهد بود، به طوری که در درجات وخیم‌تر هویت‌شان (اجتماعی-دینی) نیز دچار اشکال خواهند شد.

ازدواج‌هایی که در حال حاضر مشکلات جنسی در آنها دیده می‌شود، به این دلیل است که خیلی از ارزش‌ها به طور فردی توسط زن یا مرد در گذشته شکسته شده است و افراد نمی‌خواهند بعد از ازدواج، در این زمینه، با همدیگر صادق باشند؛ در حالی که باید به این نکته واقف بود که عدم صداقت هیچ‌وقت در زندگی هضم نمی‌شود. ضمن اینکه کتمان حقیقت در مورد روابط جنسی

قبل از ازدواج و دروغ گفتن همسران به یکدیگر موجب شکل‌گیری تعارض‌ها و کژکاری‌های زناشویی می‌شود.

مقایسه‌های جنسی در زندگی

مشترک موجب بروز عارضه

در تعاملات جنسی زوجین

می‌شود. تعداد زیادی

از مراجعانی که با

مشکلات ارگاسم به

ما مراجعه می‌کنند،

همین عامل مقایسه

در زندگی آنها خودنمایی

می‌کند. مردان زیادی به ما مراجعه می‌کنند


که زیباترین همسران را دارند ولی قادر به

برقراری ارتباط جنسی با آنها نیستند. این در حالی است که طبق واکاوی‌های ما، چنین افرادی رابطه جنسی را در یک رابطه موقت تجربه کرده و هنوز دنبال آن تجربه در زندگی

ازدواج‌هایی که در حال حاضر مشکلات جنسی در آنها دیده می‌شود، به این دلیل است که خیلی از ارزش‌ها به طور فردی توسط زن یا مرد در گذشته شکسته شده است و افراد نمی‌خواهند بعد از ازدواج، در این زمینه، با همدیگر صادق باشند؛ در حالی که باید به این نکته واقف بود که عدم صداقت هیچ‌وقت در زندگی هضم نمی‌شود

مشترک هستند، در حالی که به آن دست نمی‌یابند. سکسولوژیست‌ها به همین دلیل معتقدند تا زمانی که مطمئن نشده‌اید یک رابطه دایمی از نوع رمانتیک و در چارچوب ازدواج است، نباید تجربه جنسی تناسلی در آن اتفاق بیفتد؛ چون تجربه جنسی خوشایند در یک رابطه دایمی می‌تواند یکی از پایه‌های اساسی استحکام ازدواج تا پایان عمر باشد.

ما نباید جوانان را مجبور به پذیرش ازدواج‌های پیش‌بینی شده کنیم، ولی به آنها باید توصیه کنیم که اگر



می‌خواهند ازدواج کنند، باید وارد یک رابطه دایمی و مستحکم همراه با شناخت و احساسات رمانتیک بشوند؛ البته با حفظ ارزش‌های بکارت. چنین رابطه‌ای باعث می‌شود زوج‌ها اولین تجربه جنسی شیرین و خوشایند خود را در بستر ازدواج تجربه نمایند. این تجربه جنسی چند ویژگی دارد؛ اول اینکه می‌تواند تجربه‌ای به یادماندنی و منحصر به فرد باشد و دوم اینکه روابط جنسی بین دو نفر سالم می‌ماند و همه این تجربیات می‌تواند ضمانتی برای بقای ازدواج و ایجاد پیوند عاطفی سالم محسوب شود.

در واقع، برای اینکه یک ازدواج سالم با ضمانت یک رابطه جنسی سالم اتفاق بیفتد، شما باید فردی را انتخاب کنید که محرک جنسی تان باشد. البته پیش تر تاکید کردم که منظور آزمایش کردن عمل جنسی قبل از ازدواج برای پی بردن به این مساله نیست. آزمون تناسب‌های جنسی بیولوژیک یک تصمیم شتاب زده و زود هنگام است. اینکه از کجا باید فهمید فرد انتخاب شده برای ازدواج، محرک جنسی مناسبی هم هست یا نه، به نوع انتخاب برمی‌گردد؛ انتخابی که در آن فرد مقابل را می‌توان از نظر ذهنی، قلبی و عقلی پذیرفت، چنین فردی باید در ذهن پاداش گر شما ورود کرده باشد، به طوری که در ذهن تان برای او ابراز دل‌تنگی کنید و حتی اگر حضور نداشته باشد، به او فکر کنید و از تصور آن فرد لذت ذهنی را تجربه کنید. البته این شاخص صددرصدی نیست، ولی مهم است. به عبارتی شما آن فرد را با شناخت عمیق انتخاب کرده‌اید، لذا میزان ماندگاری آن فرد در بستر ذهنی و قلبی شما زیاد است.



یکی از پرسش‌های رایج در این زمینه آن است که چطور می‌توان توانایی جنسی فردی را که برای ازدواج انتخاب شده است، پیش از ازدواج محک زد؟ در این مورد باید گفت که در مشاوره‌های قبل از ازدواج ما در مسیری کاملاً سیستماتیک و حساب‌شده حرکت می‌کنیم و زمانی که طرفین به درجاتی از آشنایی رسیدند، مشاوره‌ها و آموزش شناخت جنسی را آغاز می‌کنیم. این آموزش‌ها می‌تواند به زوجین این امکان را بدهد که توانایی یا عدم توانایی جنسی‌شان را شناسایی کنند.

جالب است بدانید که خیلی از ناتوانی‌های جنسی، ریشه بیولوژیک ندارند؛ بلکه جنبه موقعیتی و ذهنی دارند. تعداد زیادی از ازدواج‌های ناشیانه و شتاب‌زده به مشکلات موقعیتی ختم می‌شود. مشکلات خیلی ساده در آموزش‌های جنسی قبل از ازدواج حل می‌شود و نیازی به درمان ندارد چون بیماری تلقی نمی‌شود.

خوشبختانه باید به این نکته هم اشاره کرد که انگیزه جوانان در مراجعه به کلینیک‌های سلامت جنسی و دریافت مشاوره‌های قبل از ازدواج و رفتارهای مددجویانه در حوزه سلامت جنسی بسیار زیاد شده و جای خرسندی است که دختران و پسرانی که حتی می‌خواهند با هم گام‌های اولیه آشنایی را بردارند، از خدمات مراجع ذیصلاح کمک می‌گیرند، برای مشاوره به ما مراجعه می‌کنند و این امر را تا مراحل نهایی و روزهای نزدیک شدن به زمان ازدواج به تاخیر نمی‌اندازند. تاکید و درخواست من این است که در مورد استقبال از این مراجعان و آشنا کردن جوانان با ارزش‌های جنسی فرهنگ‌سازی صورت گیرد چون در این صورت، هیچ دیوار ارزشی در جامعه توسط جوانان فرو نمی‌ریزد.

فراموش نکنیم جامعه‌ای که از نظر جنسی سالم است، جوانان آن هم سالم فکر می‌کنند و اگر ازدواج گزینه مناسبی برای برقراری رابطه جنسی است، مسلماً آنها نیز به سمت ازدواج سوق داده می‌شوند.

در مشاوره‌های قبل از ازدواج مادر مسیری کاملاً سیستماتیک و حساب‌شده حرکت می‌کنیم و زمانی که طرفین به درجاتی از آشنایی رسیدند، مشاوره‌ها و آموزش شناخت جنسی را آغاز می‌کنیم. این آموزش‌ها می‌تواند به زوجین این امکان را بدهد که توانایی یا عدم توانایی جنسی‌شان را شناسایی کنند.

ازدواج چه ربطی دارد به خودمراقبتی؟



از منظر سلامت، شکل‌گیری و قوام نهاد ازدواج را می‌توان برآمده

از دیگر دوستی و خوددوستی توامان دانست؛ برآیندی از

عشق و خودمراقبتی. برای تبیین این

دیدگاه باید قدری بیشتر این مفاهیم

را بکاوییم. واقعیت این است که

رویکردهای گوناگونی برای

طبقه‌بندی ابعاد مختلف

زندگی و سلامت می‌توان در

نظر گرفت. یکی از این

رویکردها، رویکردی

است که در آن از سلامت

با عنوان یک «سیستم انرژی»

یاد می‌شود. این رویکرد، سلامت را

یک جریان جاری در تمام فرآیندهای

محوری زندگی می‌داند که باعث برقراری

تعامل و تعادل پایدار بین ابعاد مختلف زندگی

می‌شود. این رویکرد، فرآیندهای محوری



دکتر شهرام

رفیعی فر

سرپرست دفتر

آموزش و ارتقای

سلامت وزارت

پهداشت، درمان و

آموزش پزشکی

زندگی را به ۱۲ بخش تقسیم می‌کند و «خودمراقبتی و عشق» را یکی از این ابعاد دوازده‌گانه قلمداد می‌کند. از این منظر، سلامت به مثابه پلی است که گویی بر دو ستون خودمراقبتی و عشق استوار می‌شود و استحکام این دو ستون برای برقراری آن پل (سلامت) ضرورت دارد. در واقع، این دو ستون هستند که ارتباط سلامت را با دو دنیای مختلف برقرار می‌کنند؛ دنیای درون و دنیای بیرون. به بیان دیگر، این حس آزادی که شما می‌توانید بین دنیاها و دیدگاه‌های گوناگون به آسانی گردش کنید، مشخصه سلامت شماست.

خودمراقبتی و عشق، نخستین تجلیات انرژی زندگی هستند که در کنار هم می‌توانند بنیان سلامت ما را پایه‌ریزی کنند و زمینه‌ساز جریان آزاد انواع دیگر انرژی در زندگی ما شوند. اگر هر کدام از این دو ستون (خودمراقبتی و عشق) تضعیف یا تخریب شود، سلامت پل (زندگی سالم و سازگارانه) به خطر می‌افتد اما اگر هر دو مستحکم باشند، پیمودن مسیر آسان می‌شود.

ملزومات خودمراقبتی عبارتند از:

- کشف نیازهای ضروری خود و یافتن راه‌های مناسبی برای تامین آنها؛
- تشخیص اینکه شما منحصر به فردید و خودتان بهترین متخصص شناخت خودتان هستید؛ و
- بیان افکار و احساسات خودتان، به شیوه‌ای که دیگران بفهمند



شما که هستید، چه نیازهایی دارد و چه چیزهایی می‌دانید.

ملزومات عشق نیز عبارتند از:

- گوش سپردن به ندای قلب و ارزش قایل شدن برای دنیای درون؛
- بهترین دوست خود بودن و وفادار ماندن به خود، به ویژه در شرایط سخت؛ و
- درک ارتباط درونی و بیرونی خود با سایر اجزای تشکیل دهنده دنیا.

با عشق و خودمراقبتی، به عنوان بنیان‌های وجودی، زندگی و سلامت مترادف خواهند شد. ازدواج علاوه بر اینکه سالم‌ترین محل برای شکل‌گیری عشق است، بستر مناسبی برای تلاش و تقلاد راسخای «وسعت وجودی» نیز هست؛ چراکه می‌تواند تلقی و تعریف «خود» را از فردمحوری به خانواده‌محوری توسعه دهد و بدین ترتیب، دامنه خودمراقبتی را گسترش دهد.

ازدواج سالم می‌تواند گام نخست فراتر رفتن از تنهایی و گذشتن از «خود» در بستر زندگی اجتماعی محسوب شود و سلامت فرد و اجتماع را به طور توأمان ارتقا دهد.



از سوی دیگر، ازدواج نیز همانند سلامت، روندی پویا و مادام‌العمر است که بسیاری از تناقض‌نماهای زندگی را حل می‌کند و کثیری از ضدیت‌ها را با هم آشتی می‌دهد؛ به عنوان مثال، این یک واقعیت است که ما آدم‌ها همگی در واقعیت وجودی خود به شدت تنهایییم و باید به تنهایی زندگی خودمان را بسازیم و تصمیم‌های مهم مرگ و زندگی خودمان را بگیریم اما ازدواج می‌تواند گام نخست فراتر رفتن از این تنهایی و گذشتن از «خود» در بستر زندگی اجتماعی محسوب شود و این همان گام بلندی است که می‌تواند در کنار خدمت به سلامت فردی (جسمی و روانی) ما، به سلامت اجتماعی و اجتماع‌مان نیز خدمت کند. ازدواج، محمل مناسبی برای استحکام و تقویت دوبنیان عشق و خودمراقبتی در وجود ماست و می‌تواند به ما بیاموزد که چگونه زندگی خود و خانواده‌مان را بگذرانیم تا بتوانیم تهدیدهای زندگی را به فرصت تبدیل کنیم و سوال‌های زندگی را به انگیزه‌های بدل کنیم برای جستجو کردن، تجربه کردن، فرا گرفتن، اعتماد کردن، عشق ورزیدن، سالم بودن و سالم ماندن.

ازدواج، محمل
مناسبی برای تقویت
دوبنیان عشق و
خودمراقبتی در
وجود ماست و به
مامی آموزد که
چگونه زندگی خود و
خانواده‌مان را سالم
اداره کنیم





ازدواج چه ربطی دارد به جمعیت؟



دکتر محمد اسلامی
عضو هیات علمی
وزارت بهداشت،
درمان و آموزش
پزشکی

تولد فرزند و فرزندآوری در کشور ما بعد از تشکیل خانواده است. بنابراین در قدم اول باید خانواده تشکیل شود. ازدواج، قدم اول تشکیل خانواده است.

بر طبق اطلاعات وزارت بهداشت، بیش از ۹۵ درصد خانواده‌ها به دنبال این هستند که فرزند اولشان را به دنیا بیاورند. ۱۲/۵ میلیون فرد در آستانه ازدواج هستند و هنوز از ازدواج نکرده‌اند. این تعداد تبدیل می‌شوند به ۶ میلیون و ۲۵۰ هزار زوج. اگر قرار باشد ۹۵ درصد از این افراد بخواهند که فرزند اولشان را به دنیا بیاورند، بیش از ۵ میلیون کودک به دنیا خواهد آمد. ۸۰ درصد از این تعداد زوجها هم تصمیم می‌گیرند که فرزند دومشان را به دنیا بیاورند. پس با یک حساب سرانگشتی متوجه می‌شویم تعداد افرادی که در آستانه ازدواج هستند، اگر ازدواج کنند و تصمیم به فرزندآوری داشته باشند، چیزی حدود ۸ میلیون کودک به جمعیت ما اضافه خواهد شد.

البته سواى بحث فرزندآوری، ازدواج را به این دلیل که باعث تشکیل خانواده می‌شود، نیز باید ترویج کرد چون تشکیل و تحکیم خانواده یکی از مهم‌ترین مبانی هر جامعه‌ای، بخصوص جوامع اسلامی است.

در بند دوم از سیاست‌های کلی جمعیت ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری، به بحث ازدواج پرداخته شده است، آن هم با تأکید بر تشکیل و تحکیم خانواده. در واقع در مفاد این سیاست‌ها ازدواج جایگاه خاصی دارد. در بند چهارم از سیاست‌های کلی جمعیت نیز به تحکیم بنیاد خانواده پرداخته شده است.

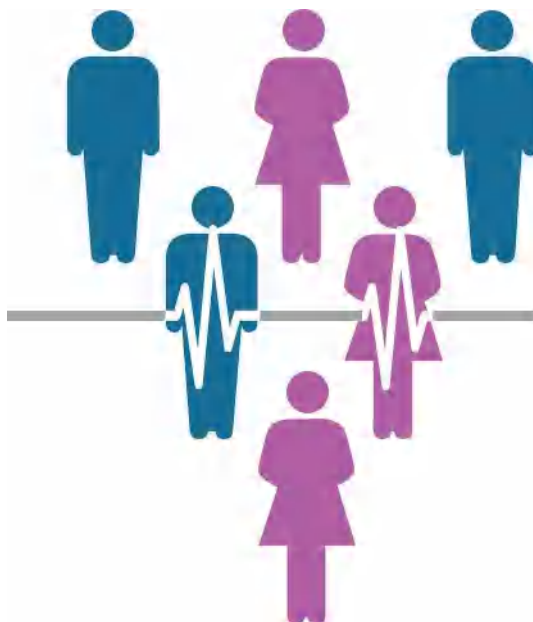
ذکر این نکته مهم است که ازدواج و تحکیم خانواده هم از نظر کمی و هم از نظر کیفیت جمعیت بسیار مهم است. ممکن است در کشورهای غیرمسلمان افرادی با همدیگر زندگی و بدون ازدواج فرزندآوری کنند ولی خوشبختانه در کشور ما

این مساله پذیرفته نیست و فرهنگ ما به دنبال تشکیل خانواده و بعد از آن تولد فرزند و فرزندآوری است.

در این میان، تسهیل ازدواج، حذف تشریفات غلط، حل کوتاه‌مدت و بلندمدت مشکلات اقتصادی و فرهنگ‌سازی جهت ارزش‌های ازدواج بسیار حائز اهمیت است. هیچ کشوری در دنیا نیست که ازدواج را امر مهمی نداند. همه کشورها با بالا رفتن آمار طلاق مخالفند. بنابراین تشکیل خانواده باید به صورت فرهنگ درآید و ازدواج سالم ترویج شود.

ما باید الگوهای ناسالمی که باعث فاصله گرفتن جوانان از ازدواج می‌شود را برطرف کنیم. در حال حاضر بحث اشتغال جوانان بسیار مهم است و در تصمیم‌گیری برای ازدواج نقش برجسته‌ای دارد. همچنین بسیاری از دانشجویان به دلیل اینکه تصور می‌کنند اگر ازدواج کنند، خانه‌ای ندارند، از این اقدام سر باز می‌زنند، که در اینجا بحث ساماندهی به خوابگاه‌های متاهلین اهمیت زیادی پیدا می‌کند. در نهایت باید گفت تمامی شرایط ازدواج برای جوانان باید تسهیل شود و فرهنگ‌سازی بیشتری به منظور سوق دادن جوانان به سمت ازدواج پایدار صورت گیرد.

تعداد افرادی که
در آستانه ازدواج
هستند، اگر ازدواج
کنند و تصمیم به
فرزندآوری داشته
باشند، چیزی حدود
۸ میلیون کودک به
جمعیت اضافه
خواهد شد





ازدواج چه ربطی دارد به سلامت اجتماعی؟



دکتر ناصر فکوهی
استاد انسان‌شناسی
دانشگاه تهران
مدیر مؤسسه
انسان‌شناسی و
فرهنگ

از نگاه اجتماعی، ازدواج تک‌همسر، دگر جنس‌گرا و داوطلبانه که شکل جا افتاده و تقریباً انحصاری ازدواج در جهان امروز است، را می‌توان همزیستی فیزیکی داوطلبانه دو نفر در یک مکان فیزیکی (خانه) برای تشکیل یک گروه اجتماعی (خانوار) و به منظور ایجاد یک زندگی زناشویی و فرزندآوری و تربیت و حمایت از آنها تا زمان رسیدن به سن جدایی از گروه اول، تعریف کرد. خانواده که واحد اصلی و اساسی جوامع انسانی است، بر پایه ازدواج شکل می‌گیرد و نکته قابل توجه در آن است که مطالعات انسان‌شناختی در طول قرن بیستم که تقریباً تمام پهنه‌های کره زمین را بررسی کرده‌اند، هرگز جامعه‌ای نیافته‌اند که در آن خانواده و بنابراین ازدواج وجود نداشته باشد. روشن است که اشکال ازدواج و خانواده در فرهنگ‌های گوناگون بسیار متفاوت بوده و این تفاوت‌یابی تا امروز ادامه یافته است. مثلاً در جوامع قدیمی، ازدواج‌های خانوادگی بسیار بیشتر از جوامع کنونی بوده است و یا ازدواج تا پیش از دوران مدرن عموماً بر اساس انتخاب زوجین انجام نمی‌شده و خانواده تصمیم‌گیری می‌کردند و یا چندهمسری رسمی بوده است که در بسیاری از جوامع سنتی وجود داشته و هنوز هم در برخی از جوامع وجود دارد و غیره. اما همان‌طور که گفتیم، شکل بسیار رایج، حتی در جوامع سنتی، همان شکلی است که از آن سخن گفتیم.

اهمیت ازدواج پیش از هر چیز به دلایل اجتماعی آن یعنی به دلیل شکل‌گیری خانواده است. همین امر ازدواج را از یک هدف کوتاه‌مدت یعنی روابط زناشویی جدایی می‌کند. از همین رو نیز ازدواج‌هایی که آگاهانه یا ناخودآگاهانه، صرفاً با این هدف انجام گرفته باشند، یعنی به دلیل جذابیت و کشش جنسی دو طرف و به قصد تحقق بخشیدن به این تمایلات، عموماً عمر کوتاهی دارند زیرا این کشش نمی‌تواند طولانی‌مدت باشد، مگر آنکه با داده‌های

اجتماعی، عاطفی، روانی، فرهنگی دیگری تکمیل شده و تقویت و بازتولید شود. همین را درباره برخی دیگر از جذابیت‌ها نیز می‌توان گفت که در جامعه شناسی به آنها «ازدواج‌های حسابگرانه» گفته می‌شود؛ برای نمونه، کسانی که برای بالا بردن قدرت خود از لحاظ سیاسی، اجتماعی یا اقتصادی با هم ازدواج می‌کنند. در این ازدواج‌ها نیز حسابگری‌ها عموماً نمی‌توانند پایدار باشند و تغییر می‌کنند و در نتیجه پایه‌های ازدواج به لرزش درآمده و فرو می‌پاشند. **از جمله دلایلی که در جهان مدرن میزان طلاق به شکل غیر قابل مقایسه‌ای بیشتر از دوران پیش‌صنعتی است (که تقریباً طلاق وجود ندارد)، این است که بیشتر ازدواج‌ها بنا بر خواست فردی صورت می‌گیرد و غالباً یا حسابگرانه‌اند یا بر پایه عشق و طلب جنسی و از همین رو برنامه‌ای برای ساختن آینده، جز خواب و خیال‌هایی اغلب غیرواقع‌بینانه، آنها را همراهی نمی‌کند.**

اما چگونه ازدواج می‌تواند ثبات یابد و به یک امر پایدارتر تبدیل شود و اصولاً چرا باید چنین باشد؟ در سال‌های دهه ۱۹۶۰ تا ۱۹۸۰ یعنی زمانی که در کشورهای اروپایی و آمریکا موضوع «عشق آزاد» مطرح شد، این تصور یا بهتر بگوییم توهم نیز بسیار رشد کرد که اصولاً باید به سوی حذف ازدواج و حذف خانواده رفت و «عشق آزاد» را پیش گرفت. اما بسیار زود مشخص شد که این اندیشه‌ها بی‌پایه هستند و فاقد پشتوانه اجتماعی و چشم‌اندازهای واقع‌بینانه‌ای هستند که هزاران سال است جوامع انسانی را حفظ کرده‌اند. مساله در ازدواج یعنی قراردادی که محدودکننده و تعهد آور است (هم تعهد وفادار ماندن زن و شوهر به یکدیگر و هم تعهد والدین نسبت به فرزندان) کاملاً شباهت به قرارداد اجتماعی‌ای دارد که شهرها و دولت‌های مدرن را به وجود آورد. در هر دو مورد گروهی از افراد آزادی‌های خود را محدود و بخشی از آنها را به دیگری واگذار می‌کنند تا در برابرش بتوانند از شرایط جدید و باثباتی برخوردار شوند و برای آینده خود در این شرایط جدید برنامه‌ریزی کنند. هفت هزار سال پیش، نخستین شهرها به وجود آمدند و مردم هر چه بیشتر در آنها ساکن شدند. این مردم با سکونت در شهر ناچار بودند که حقوق دیگران را رعایت و از آزادی‌های خود بکاهند، اما در عوض شهرنشینی به وجود آمد که از همان زمان برای همه مردم فایده‌های زیادی داشت و دستاوردهای بعدی‌اش نیز همه امکانات رفاهی است که امروز ما از آن برخورداریم. در زندگی

زمانی که در کشورهای اروپایی و آمریکا موضوع «عشق آزاد» مطرح شد، این تصور یا بهتر بگوییم توهم نیز بسیار رشد کرد که اصولاً باید به سوی حذف ازدواج و حذف خانواده رفت و «عشق آزاد» را پیش گرفت. اما بسیار زود مشخص شد که این اندیشه‌ها بی‌پایه و فاقد پشتوانه اجتماعی و چشم‌اندازهای واقع‌بینانه‌اند

انسان‌ها نیز چند میلیون سال است که ازدواج و تشکیل خانواده برای تشکیل سلول اجتماعی مطرح است. این سلول از انسان‌ها در موقعیت‌های شکنندگی دفاع می‌کند (در کودکی و تا رسیدن به سن بلوغ و سپس در پیری و تا زمان مرگ). البته دولت‌های مدرن نهادهایی را ایجاد کردند که بتواند تا حدی به خانواده در هر دو زمینه کمک کند اما همه می‌دانیم که در هیچ کجای دنیا نهادهای دولتی و خصوصی جای خانواده را نمی‌گیرند. **حتی در بحران‌هایی که در دهه ۱۹۹۰**

و تا امروز داشتیم، مثل بحران بیکاری، خانواده بود که توانست از سقوط کامل جوامع انسانی جلوگیری کند، زیرا امثالاً جوانان در سایه حمایت خانواده توانستند سن ازدواج خود را بالا ببرند و یا بیشتر در نزد خانواده‌های خود اقامت و از کمک مالی و روانی آنها بهره‌مند شوند. ازدواج و داشتن خانواده

به انسان‌ها یاری می‌کند که بتوانند چشم‌انداز و هدفی در زندگی داشته باشند و برنامه‌ریزی‌های بلندمدتی برای خود بکنند. همچنین ازدواج یک موقعیت بیولوژیک - فرهنگی است که انسان را از تسلیم شدن به سرنوشت محتوم خود یعنی «مرگ» نجات می‌دهد؛ یعنی به او امکان می‌دهد که تداوم حیات خود را در حیات فرزندان ببیند

را در حیات فرزندان ببیند. از این

رو، تقریباً با قطعیت می‌توان

گفت که هیچ جامعه‌ای

بدون خانواده و در

نتیجه بدون ازدواج

نمی‌توان تصور کرد

و هر اندازه انجام

ازدواج و تشکیل و

حفظ خانواده به هر

دلیلی دچار مشکل شوند، ما

مشکلات اجتماعی بزرگتری

خواهیم داشت. امروز مساله

رفاه اجتماعی از جمله در کشور ما به

مرزهای خطرناکی رسیده است و این مرزها

همان‌هایی هستند که ازدواج و خانواده را تهدید

ازدواج یک موقعیت بیولوژیک - فرهنگی است که انسان را از تسلیم شدن به سرنوشت محتوم خود یعنی «مرگ» نجات می‌دهد؛ یعنی به او امکان می‌دهد که تداوم حیات خود را در حیات فرزندان ببیند



می‌کنند. وقتی کنشگران یک جامعه از آینده خود از لحاظ سلامتی و بهداشت، آموزش فرزندان، مسکن و امکانات شهری اطمینان خاطر، ولو نسبی، نداشته باشند، نباید تعجب کرد که چرا از ازدواج سر باز می‌زنند. این نکته برای ما بیش از بسیاری از کشورها اهمیت دارد، زیرا جمعیت کشور ما در اکثریت مطلق آن، از جوانان تشکیل شده؛ یعنی کنشگران اجتماعی که هنوز ازدواج نکرده‌اند یا در سال‌های نخست و شکننده ازدواج خود هستند. از این رو باید هر چه سریع‌تر به اهمیت ایجاد رفاه اجتماعی نسبی و تضمین نیازهای اجتماعی که برای ازدواج و تشکیل خانواده به آنها احتیاج داریم، اقدام نماییم. در غیر این صورت، با جامعه‌ای سروکار خواهیم داشت که از لحاظ روانی و اجتماعی دائماً ناسالم‌تر، خطرناک‌تر و غیرقابل‌زیست‌تر و همچنین بی‌شور و نشاط‌تر خواهد شد. چنین جامعه‌ای بستر انواع آسیب‌های دیگر اجتماعی و اقتصادی و روانی است؛ نظیر خودکشی، جرایم خشونت‌بار، دزدی و فساد، افسردگی و غیره.

اگر بخواهیم از این سرنوشت تلخ نجات یابیم، باید هر چه زودتر طرحی جامع برای این موضوع بیندیشیم. منظور من از طرح جامع آن است که با اقداماتی نظیر وام‌های ازدواج و کمک‌هایی که به این روش‌ها انجام می‌شود، نمی‌توان لزوماً تغییری اساسی در شرایط بحرانی که ما در آن بسر می‌بریم، انجام داد. بازگرداندن امید و شادی و نشاط به جامعه، نیاز به اراده‌ای اساسی و جدی دارد.

اما پرسش مهم دیگری که مطرح است، آن است که قوام نهاد ازدواج در یک جامعه چه ربط و رابطه‌ای با سلامت آن جامعه دارد؟ در مقدمه پاسخیم به این پرسش باید بگوییم که ما از سلامت، دو نوع سلامت را درک می‌کنیم؛ یکی سلامت فیزیکی و طبیعی جامعه یعنی سالم بودن و وجود بهداشت برای افراد آن جامعه به صورت فردی و نبود اشکال آسیب مثل بیماری‌های همه‌گیر؛ و دیگر سلامت روانی یعنی وجود رفتارهای متعادل، باور به ارزش‌ها و اخلاق و داشتن مدنیت و احساس نوع‌دوستی و انسانیت در افراد جامعه و نبود گرایش‌های خشونت‌آمیز و بیمارگونه نظیر دگرآزاری، بدگویی، بی‌اعتمادی، حسادت و کینه‌توزی و غیره. این دو جنبه را می‌توان از نگاه رشته‌های مختلف بررسی کرد. پزشکی خود دارای شاخه‌های روانی و اجتماعی است. متخصصان اخلاق و ناصحان اجتماعی نیز کار خود را می‌کنند. ما نیز به عنوان جامعه‌شناس و انسان‌شناس، نظر خود را داریم که

تقریباً با قطعیت
می‌توان گفت که
هیچ جامعه‌ای
بدون خانواده و در
نتیجه بدون ازدواج
نمی‌توان تصور کرد
و هر اندازه انجام
ازدواج و تشکیل و
حفظ خانواده به هر
دلیلی دچار مشکل
شوند، ما مشکلات
اجتماعی بزرگتری
خواهیم داشت

سعی می‌کنم به اختصار در اینجا آن را توضیح دهم. نخست آنکه این دو جنبه از سلامت در یک چرخه کاملاً تنگاتنگ با یکدیگر قرار گرفته‌اند؛ به عبارت دیگر، جامعه بیمار از لحاظ ذهنی، خشن، مردم‌آزار، بی‌رحم و کینه توز، بی‌شک دچار آسیب‌های شدید در بخشی یا تمام بخش‌های خود در سلامت فیزیکی‌اش نیز خواهد شد و برعکس. این را تقریباً تمام مطالعات نشان می‌دهند. پس نمی‌توان به یکی از این دو جنبه بدون دیگری توجه کرد. **دوم آنکه جامعه سالم در جهان امروز هر چند دستیابی به آن به دلایل مختلف کاری بسیار مشکل است، اما پیشتر از آنکه یک انتخاب اخلاقی باشد، یک انتخاب اجتماعی است.** بدین معنا که به نظر ما، اگر ما جامعه سالم را نپذیریم و برای تحقق یافتن آن کارهایی جدی نکنیم و برنامه‌ریزی‌های مختلف فناورانه، اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی‌مان را بر آن اساس تنظیم نکنیم، دیر یا زود چرخه باطل بیماری‌های روانی و فیزیکی، جامعه‌مان را از پا در آورده و اصولاً آن را نابود کرده و یا به مرحله‌ای غیرقابل‌زیست برای اکثریت افرادش می‌رساند. این مرحله می‌تواند تنش‌های شدید اجتماعی، جنگ، فروپاشی‌های عمومی و غیره باشد. پس انتخاب ما روشن است و چاره برای بقا نداریم، جز آنکه جامعه‌ای سالم داشته باشیم.

در اینجاست که به رابطه خانواده و جامعه سالم می‌رسیم. این رابطه را می‌توان به سهولت نشان داد. خانواده، سلول هر جامعه‌ای است. همان‌طور که بدن ما از سلول‌ها تشکیل شده است، جامعه‌مان نیز از خانواده‌ها شکل گرفته است. از این رو نمی‌توان بدنی سالم داشت، بدون آنکه سلول‌هایی سالم داشت، در عین حال که می‌دانیم سلول‌ها به یکدیگر پیوند خورده‌اند، بنابراین نمی‌توان همچون برخی از نولیبرال‌ها از سیاست هر کسی برای خودش دفاع کرد. اگر مثلاً فقرا به حال خود رها شوند، نه فقط آنها، بلکه کل جامعه از میان خواهد رفت. در تمثیلی دیگر، خانواده‌ها را می‌توان به پایه‌هایی تشبیه کرد که بنایی بزرگ بر روی آنها قرار گرفته و هر اندازه این پایه‌ها شکننده‌تر شوند، ما با خطر بیشتری از سقوط بنا روبه‌رو خواهیم بود. خانواده را نیز نشان دادیم که نمی‌تواند منشائی جز ازدواج (به هر شکلی) داشته باشد، بنابراین بدون ازدواج خانواده‌ای نخواهیم داشت و بدون خانواده، جامعه‌ای. این نکته‌نهایی را اضافه کنم که بسیار می‌شنویم که اشکال خانواده در حال تغییر هستند. بسیاری از افراد امروز در جهان اصولاً ازدواج نمی‌کنند و قشری از افراد مجرد در جوامع انسانی به وجود آمده و یا ازدواج‌ها عمر کوتاهی

خانواده، سلول هر جامعه‌ای است. همان‌طور که بدن ما از سلول‌ها تشکیل شده است، جامعه‌مان نیز از خانواده‌ها شکل گرفته است. از این رو نمی‌توان بدنی سالم داشت، بدون آنکه سلول‌هایی سالم داشت، در تمثیلی دیگر، خانواده‌ها را می‌توان به پایه‌هایی تشبیه کرد که بنایی بزرگ بر روی آنها قرار گرفته و هر اندازه این پایه‌ها شکننده‌تر شوند، ما با خطر بیشتری از سقوط بنا روبه‌رو خواهیم بود

یافته‌اند و غیره. همه این‌ها را نمی‌توان نفی کرد و اجتناب‌ناپذیرند و بخشی از تحول عمومی جوامع انسانی هستند اما هرگز در هیچ جامعه‌ای از اشکال اقلیتی فراتر نرفته‌اند. تمام جوامع امروزی که ما می‌شناسیم، بر اساس ازدواج و تشکیل خانواده‌های نسبتاً پایدار ساخته می‌شوند. طلاق البته به نرخ‌های بالایی رسیده است، اما در همه جا هنوز یک «آسیب» به شمار آمده و برای آن هم نهادهای اجتماعی وارد کار می‌شوند و هم ازدواج‌های مجدد. از این رو باز هم تکرار می‌کنم که ازدواج شرط پایداری جامعه است، اما این پایداری را باید با ایجاد رفاه اجتماعی، تقویت نهادهای تأمین سلامت و بهداشت، آموزش و مسکن و بزرگ کردن دائم طبقه متوسط در جامعه ایجاد کرد. و همچنین با یافتن راه‌حلهایی عملی برای بالا بردن سطح شادی و نشاط در جامعه و پایدار شدن بیشتر افراد به اخلاق و مدنیت و نوع دوستی و دور شدنشان از اشرافیگری، فردگرایی، خودنمایی و نوکیسگی. این‌ها برنامه‌های عمومی برای جامعه هستند، اما برنامه‌های اساسی در شرایط کشور ما برای تقویت نهاد ازدواج و نهاد خانواده نیز به شمار می‌آیند.

ازدواج شرط پایداری جامعه است، اما این پایداری را باید با ایجاد رفاه اجتماعی، تقویت نهادهای تأمین سلامت و بهداشت، آموزش و مسکن و بزرگ کردن دائم طبقه متوسط در جامعه ایجاد کرد. و همچنین با یافتن راه‌حلهایی عملی برای بالا بردن سطح شادی و نشاط در جامعه و پایدار شدن بیشتر افراد به اخلاق و مدنیت و نوع دوستی



ازدواج چه ربطی دارد به مهارت‌های ارتباطی؟



دکتر حافظ باجغلی
روان‌پزشک،
فلوشیپ روابط
بین‌فردی، عضو
کمیته بهداشت و
سلامت جنسی
انجمن روانپزشکان
ایران

یکی از نیازهای اساسی زندگی انسان، تعامل و ارتباط با دیگران است. انسان در طول رشد خود، پیوسته برای بقا و پیشرفت خویش، محتاج ارتباط با دیگران بوده و این ارتباط، مساله‌ای است که رابطه تنگاتنگی با سلامت دارد. تقریباً تمام انسان‌ها در طول عمر خود در پی یافتن کسانی هستند که با آنها احساس خوشبختی کنند و از معاشرت و زندگی با آنها لذت ببرند و در کنارشان منافع مادی و معنوی بیشتری کسب کنند.

در بین ارتباطات انسانی، نیاز به ارتباط با جنس مخالف، یکی از آن نیازهایی است که در مقطعی از زندگی انسان بسیار پررنگ می‌شود و این امر تقریباً در همان محدوده زمانی اتفاق می‌افتد که پسران و دختران تصمیم می‌گیرند همسر آینده خود را انتخاب کنند. مهارت ارتباط با جنس مخالف در برهه‌های

زمانی پیش و پس از ازدواج اشتراک‌های متعددی دارد و البته در برخی از موارد نیز با هم متفاوت است. به طور طبیعی، زندگی مشترک با شکل‌گیری پیمان مقدس ازدواج بین دو نفر شروع می‌شود؛ زن و مردی که از دو خانواده کاملاً متفاوت و گاهی از دو قشر کاملاً متفاوت هستند. طبیعی است که تفاوت سلیقه و اخلاق بین این دو فرد سبب می‌شود برقراری ارتباط سالم و سازنده بین آنان مشکل به نظر برسد؛ این در حالی است که اساس تشکیل خانواده و استحکام و دوام آن بر ارتباط سالم و سازنده استوار است.

یکی از مسایل مهمی که از گام‌های نخستین و آغازگر ازدواج تلقی می‌شود، مهارت ارتباط با جنس مخالف است و این مهارت ارتباط تنگاتنگی با جسارت‌مندی و جرات‌مندی در نزدیک شدن به جنس مخالف دارد. جسارت‌مندی یکی از مهارت‌های زندگی است که آموختن آن حق همه جوانان است؛ مثل جسارت نه گفتن یا جسارت دفاع از حق و اموری از این قبیل. یکی از ابعاد جسارت‌مندی هم

جسارت نزدیک شدن به جنس مخالف است. نزدیک شدن به جنس مخالف اگر با عدم مهارت همراه باشد، منجر به اضطراب می شود و این اضطراب معمولاً به عدم برقراری رابطه درست و شایسته می انجامد.

در مورد مهارت های ارتباط موثر بعد از دواج، زن و شوهر باید تلاش کنند سوء تفاهم های زناشویی را به حداقل برسانند چون یکی از علل اصلی رفتارهای ناپخته بین همسران، بدفهمی هایی است که بین آنها رخ می دهد. این بدفهمی ها در گوشه و کنار جهان رواج دارد و زمینه ساز شکل گیری انواع پرخاشگری است. یکی دیگر از علل پرخاشگری، رفتارهای ناپخته ای است که هر فردی ممکن است داشته باشد و آن را وارد رابطه زناشویی کند. این در حالی است که همسران وقتی یک هیجان را درون خود احساس می کنند، برای جلوگیری از پرخاشگری باید در درجه اول با آن هیجان به خوبی مواجه شوند و از آن فرار نکنند. حتی باید روی آن هیجان اسم بگذارند و آن را شفاف سازی کنند تا به دقت متوجه شوند که آن هیجان مثبتی بر واقعیت است یا نه.

قدم دوم در افزایش مهارت های برقراری ارتباط این است که بدانیم به هر دلیل منطقی یا غیرمنطقی، خشم ممکن است به وجود بیاید ولی هر فرد باید به خود یادآور شود که در همان لحظه، خشم را بروز ندهد و آن را به وقتی موکول کند که یک گفت و گوی منطقی بین طرفین حاکم باشد. البته این یک واقعیت انکارناپذیر است که بسیاری از تنش هایی که بین همسران به وجود می آید، اگر با رعایت اصول باشد، سازنده است و می تواند به نزدیک تر شدن همسران به دنیای یکدیگر کمک کند. این اصول شامل مواردی از این قبیل است:

- زن و شوهر به هیچ عنوان اجازه ندارند به نقطه ضعف های همدیگر با حالت تحقیر اشاره کنند. فراموش نکنیم که **اولین رکن در برقراری ارتباط سالم**

بین زوج های جوان، احترام و درک

متقابل است. همسران باید

برای یکدیگر احترام بالایی

قائل باشند و همدیگر را

ارزشمند تلقی کنند و این

احترام را به زبان آورند.



- احترام در اصلی‌ترین شکل آن از طریق توانایی گوش کردن و توجه به همسر نشان داده می‌شود. درک متقابل به این معناست که هر یک از زوجین در شرایط بحرانی و دشوار، خود را جای دیگری بگذارد تا بتواند او را بیشتر و بهتر درک کند.

- زن و شوهر به هیچ عنوان اجازه ندارند به همدیگر توهین کنند. آنها باید در همه حال و تحت هر شرایطی به همدیگر احترام بگذارند. نزدیکی آنها به همدیگر هیچ‌گاه حق توهین و تحقیر طرف مقابل را به آنان نمی‌دهد. با اولین توهین به همسر، اولین گام برای فروریختن بنای خانواده برداشته می‌شود و اصالت خانواده زیر سوال می‌رود. هیچ خطایی

با اولین توهین به همسر، اولین گام برای فروریختن بنای خانواده برداشته می‌شود و اصالت خانواده زیر سوال می‌رود. هیچ خطایی از طرف همسر، شما را محق نمی‌کند که به او توهین کنید



- زن و شوهر به هیچ عنوان اجازه ندارند به همدیگر بی‌اعتنایی کنند؛ حتی در حالت خشم، هر کدام از طرفین باید خشم طرف مقابل را به رسمیت بشناسد و در یک فضای منطقی در مورد آن گفت‌وگو کند. برای اینکه همسران با شما روراست باشد، سعی کنید او را درک کنید و برای افکار و احساساتش ارزش قایل شوید. اگر حرف‌ها و گفته‌های او مطابق میل شما نیست، از خودتان واکنش تند یا بی‌اعتنایی نشان ندهید زیرا به این وسیله بذریعۀ اعتمادی را در زندگی خود خواهید کاشت.

از سوی دیگر، یکی از حساس‌ترین انواع روابط، رابطه جنسی است و یکی از ارکان هر رابطه زناشویی نیز همین رابطه جنسی است؛ فعالیتی مهم که

دارد. **مطالعات زیادی**

با پیتبخشی با همدیگر

می‌شوند و طول عمر

دی بین رابطه زناشویی جنسی همسران چندان بار درهم‌تنیده هستند و لاگسسته شود، معمولاً

به نام تعهد وجود دارد، رابطه جنسی عاشقانه، این که در آن احساس غربی که افراد می‌توانند دواج وجود دارد. علتش تناسس تعهد مادام‌العمر واج میسر می‌شود. این شی که ایجاد می‌کند، اعث رابطه جنسی سالم و رضایت‌بخش نیز می‌شود.

رابطه جنسی همسران چندان متفاوت از رابطه عاطفی آنها نیست و این دو مفهوم بسیار درهم‌تنیده هستند و ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند و هر جا که این ارتباط گسسته شود، معمولاً شاهدیم که مشکلات دیگری در زندگی آشکامی‌شود

یکی از مهم‌ترین مسایلی که باعث بروز انواع اختلالات جنسی می‌شود، مساله اضطراب است که هم در اختلال نعوظ آقایان و هم در کاهش میل جنسی خانم‌ها نقش پررنگی دارد. این در حالی است که احساس تعهد همسران در قبال یکدیگر می‌تواند اثر محافظت‌کننده‌ای در برابر آسیب‌پذیری زوج‌ها به اضطراب داشته باشد. در حقیقت می‌توان گفت که رابطه جنسی سالم تنها در صورتی در شرایط ایده‌آل انجام می‌شود که در یک بستر امن و بدون اضطراب شکل گرفته باشد و بهترین و امن‌ترین بستر، همانا بستر ازدواج است. **پيامدهای مثبت یک رابطه سالم جنسی و زناشویی می‌تواند ابعاد جسمی و روانی سلامت همسران را در بر گیرد؛ به عنوان مثال، در بعد روانی به بهبود خلق‌وخو و افزایش اعتماد به نفس بینجامد و در بعد جسمی نیز ارتقای عملکرد سیستم ایمنی بدن و کاهش احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را در پی داشته باشد.**

رابطه جنسی سالم تنها در صورتی در شرایط ایده‌آل انجام می‌شود که در یک بستر امن و بدون اضطراب شکل گرفته باشد و بهترین و امن‌ترین بستر، همانا بستر ازدواج است

من بر این باورم که یکی از مهم‌ترین نیازهایی که باید در جامعه ما بیشتر دربارهاش آموزش داده شود، مهارت‌های ارتباطی همسران در خصوص گفت‌وگو درباره نیازها و مسایل جنسی است. اگر زنان و مردان قبل از ازدواج خود مهارت‌های گفت‌وگو درباره نیازها و مسایل جنسی را آموزش ببینند، از بدفهمی‌ها و بدبینی‌هایی که ممکن است در طرف مقابل خود ایجاد کنند، پیشگیری خواهند کرد و در عین حال، اگر رابطه جنسی‌شان به مشکلی برخورد کرد، قادر خواهند بود که از طریق صحبت با یکدیگر آن را برطرف نمایند و یا دست کم بدانند که برای رفع چنین مشکلاتی باید به چه متخصصی مراجعه کنند. در حقیقت، هر چه آموزش جنسی زوج‌های جوان آگاهانه‌تر و مطلوب‌تر صورت بگیرد، بدفهمی‌ها و شکایت‌های آنان کمتر می‌شود و رابطه‌های زناشویی آنها پخته‌تر و سالم‌تر خواهد بود و آثار عینی این آموزش می‌تواند حتی در سلامت اجتماعی ما حضور و بروز داشته باشد.

نکته دیگری که مایلیم به آن اشاره کنم، مساله خودافشاگری در یک رابطه ازدواجی است که از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. به طور کلی برای برقراری یک رابطه خانوادگی سالم، چند عامل مهم را باید در نظر گرفت که یکی از مهم‌ترین آنها خودافشاگری است. در واقع، مهم‌ترین مساله‌ای که در شروع زندگی باید به آن توجه داشت، مساله مواجه شدن همسران با واقعیت‌های زندگی همدیگر است؛ اینکه زن و شوهر با شفافیت کامل و به شکلی صریح در رابطه با احساسات

درونی خود با همدیگر گفت‌وگو کنند. متأسفانه اتفاقی که به طور شایع بین همسران می‌افتد، خودداری هیجانی است. این خودداری اجازه نمی‌دهد که شما از آنچه درون همسرتان است، باخبر شوید. ملاحظاتی که همه ما به طور طبیعی در روابط اجتماعی‌مان داریم، نباید وارد زندگی زناشویی‌مان شود، چون داستان ازدواج با داستان روابط اجتماعی متفاوت است و این حق همسر ماست که تمام احساسات و عواطفی را که ما نسبت به او داریم، بداند و بشنود. اگر این اتفاق نیفتد و خودافشاگری احساسی بروز نکند، روزبه‌روز فاصله بین همسران بیشتر می‌شود و این پدیده ممکن است به طلاق عاطفی بینجامد؛ چون در چنین

برای داشتن یک
رابطه سالم و
سلامت بخش،
خودافشاگری
احساسی بسیار
اهمیت دارد و نباید
فراموش کرد که یک
زوج یعنی دو دوست
صمیمی و همیشگی



وضعیتی زوجین احساس می کنند که طرف مقابلشان محرم اسرارشان نیست و نمی توانند به عنوان یک دوست روی او حساب کنند. پس برای داشتن یک رابطه سالم و سلامت بخش، خودافشایی احساسی بسیار اهمیت دارد. یک زوج یعنی دو دوست صمیمی و همیشگی. شما نمی توانید ادعا کنید یک دوست صمیمی دارید اما وقتی ناراحت یا خوشحال هستید، به دوست صمیمی تان نگوئید چه چیزی شما را آزار داده یا خوشحال تان کرده است.

متأسفانه یکی از ساختارهای رایجی که در بسیاری از روابط زناشویی وجود دارد و شانس برقراری یک ارتباط سالم را کم می کند، پنهانکاری است. در یک رابطه سالم، همسران باید به همدیگر اجازه دهند که آرزاهای احساساتشان بیان و ابراز شود.

خوب گوش دادن به شما فرصت می دهد به شناخت بهتری از شخصیت همسران دست پیدا کنید. این قبیل مکالمات ساده باعث می شوند نگرانی ها و احساسات به راحتی بیان شود و جلوی بسیاری از جروبحث ها گرفته شود و اختلافات کاهش یابد.

نکته مهم دیگری که در برقراری یک رابطه خانوادگی سالم نقش دارد، توجه به نقش هایی است که همسران باید بعد از ازدواج ایفا کنند. این درست است که ازدواج یک رابطه عاشقانه بین زن و مرد است اما فارغ از این احساس عاشقانه، پای یک قرارداد اجتماعی نیز در میان است و مانند هر قرارداد اجتماعی دیگری، نیاز به روشن بودن وظیفه ها احساس می شود؛ یعنی باید درباره تمام وظایف قبل و بعد از ازدواج طرفین نیز خیلی روشن صحبت شود. مثلاً اینکه چه بخشی از وظایف در زندگی باید به عهده مرد و چه بخشی از وظایف باید به عهده زن باشد. معمولاً همسران درباره این وظایف صحبت نمی کنند و اعتراض هایی را که نسبت به همدیگر در مورد کارشکنی ها یا نپذیرفتن مسولیت دارند، هنگام مراجعه به مشاور یا روانپزشک به طور غیرمستقیم و گاهی کنایه وار بیان می کنند. در مجموع، همسران باید در مورد هر مسأله ای صحبت کنند و اجازه ندهند چیزی بین آنها ناگفته بماند.

عامل دیگری که شرط لازم برای بهره مندی از یک رابطه خانوادگی و زناشویی سالم است، داشتن حس فداکاری است. فراموش نکنیم که رابطه زناشویی یک

ازدواج یک سرمایه گذاری عاطفی است و شما وقتی می توانید سرمایه گذاری کنید که ثروتمند باشید، نه فقیر. البته در اینجا ثروت به معنای مالی مقصود نیست، بلکه هرچه فرد سلامت روان بیشتری داشته باشد، در زندگی زناشویی می تواند از نظر روانی بیشتر و بهتر سرمایه گذاری کند

سرمایه گذاری عاطفی محسوب می شود و برای اینکه این رابطه خوب پیش برود، نیاز است که از نظر عاطفی، همسران از برخی نیازهای خود بگذرند و به اصطلاح فداکاری کنند. البته این فداکاری نباید جنبه افراطی پیدا کند و به یکی از همسران احساس قربانی بودن دست بدهد. اما طبیعت یک رابطه دوسویه، گذشتن از برخی نیازهای شخصی است و البته این به معنای منت گذاشتن نیز نیست. یکی از مشکلات شایع در زوج درمانی‌های ما این است که فداکاری‌ها گهگاه در قالب منت گذاری ابراز می شوند و زمینه ساز سوء تفاهم می شوند، در صورتی که زن و مرد این پختگی را باید پیدا کنند که وقتی به خاطر همدیگر از برخی نیازهای شخصی خود می گذرند، خودشان به این درک و دریافت رسیده باشند که دارند در مسیر دستیابی به هدف مشترکشان (ارتقای سطح سلامت خانوادگی و اجتماعی) گام برمی دارند. همانطور که گفته شد، از دواج یک سرمایه گذاری عاطفی است و شما وقتی می توانید سرمایه گذاری کنید که ثروتمند باشید، نه فقیر. البته در اینجا ثروت به معنای مالی مقصود نیست، بلکه هرچه فرد سلامت روان بیشتری داشته باشد، در زندگی زناشویی می تواند از نظر روانی بیشتر و بهتر سرمایه گذاری کند. کسی می تواند عشقش را به پای همسرش بریزد که از نظر روانی غنی باشد و از پختگی کافی برخوردار باشد.

در بحث از دواج،
فارغ از احساس
عاشقانه، پای یک
قرارداد اجتماعی نیز
در میان است و مانند
هر قرارداد اجتماعی
دیگری، نیاز به
روشن بودن وظیفه‌ها
احساس می شود؛
یعنی طرفین باید
درباره تمام وظایف
و انتظارات قبل و
بعد از ازدواج خود
خیلی روشن و شفاف
صحبت کنند





ازدواج چه ربطی دارد به سلامت روان؟



دکتر فرید فدایی
مدیر گروه
روانپزشکی
دانشگاه علوم
بهزیستی و
توانبخشی

میزان نابسامانی‌های روانی در میان افراد متاهل، به نحو چشمگیری، پایین‌تر از افراد مجرد است. به نظر می‌رسد در بروز چنین پدیده‌ای دو عامل نقش داشته باشد:

- عامل اول: افرادی که اصولاً مشکل روانی ندارند، تمایل بیشتری به ازدواج دارند؛
- عامل دوم: ازدواج مناسب می‌تواند با کاستن از فشارهای روانی، زمینه بروز نابسامانی‌های روانی را کمتر کند.

تأثیر مثبت ازدواج بر سلامت جسم و روان مردان بیشتر از زنان است. بررسی‌ها

نشان می‌دهد که در مردان میان‌سالی که همسر خود را از دست می‌دهند، میزان

مرگ و میر طی یک سال بعد از این فقدان، ۲ برابر مردان هم‌سالی است که

با همسران خویش زندگی می‌کنند. در واقع، به بیان ساده‌تر، به نظر می‌رسد

مردی که زن خود را از دست می‌دهد، از خوراک و مراقبت مطلوب محروم می‌شود و دیگر کسی نیست که به او در مورد تغذیه سالم و بهداشت عمومی اعم از بهداشت خواب، پرهیز از سیگار، تحرک کافی و اموری از این قبیل تذکر بدهد؛ بنابراین میزان بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری‌های ریوی و عفونت‌های مختلف در چنین مردانی بالا می‌رود. از سوی دیگر، چنین مردانی که از هم‌صحبتی با یک مصاحب و همدم مهربان محروم می‌شوند، بیشتر از سایر همسالانی که از چنین نعمتی برخوردارند، در معرض افسردگی قرار می‌گیرند و احتمالاً به علت این احساس فقدان و افسردگی از معاشرت‌ها و رفت‌وآمدهای اجتماعی نیز محروم می‌شوند و به این ترتیب، در معرض آسیب‌های اجتماعی نیز قرار می‌گیرند و سلامت اجتماعی‌شان هم به خطر می‌افتد.

ازدواج مطلوب می‌تواند سبب برآورده شدن نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی مرد و زن در چارچوب پذیرفته اجتماع شود و زمینه مناسبی برای رشد فرزندان و حمایت

مطلوب از آنها فراهم آورد. از دواج مطلوب می‌تواند موجب گسترده‌تر شدن افق فکری مرد و زن و افزایش احساس امنیت و برآورده شدن نیاز به عشق و پیوستگی آنها شود و دایره ارتباطات اجتماعی آنها را توسعه دهد. از دواج مطلوب می‌تواند با تقسیم کار بین مرد و زن سبب تسهیل امور زندگی و افزایش احساس راحتی و آسایش شود و زمینه مناسبی برای زاینده‌گی زیستی و فرهنگی فراهم آورد و از انزوا و رکود افراد جلوگیری نماید. البته شکی نیست که تمام این مزایا مربوط به ازدواج‌های مطلوب و مناسب است اما هر ازدواجی، مشروط بر اینکه با آگاهی از هماهنگی زیستی، روانی و اجتماعی زن و مرد و با توجه به سنت‌های دینی و فرهنگی جامعه صورت بگیرد، می‌تواند ازدواجی مطلوب و مناسب باشد.

از دواج مطلوب
می‌تواند موجب
گسترده‌تر شدن
افق فکری مرد و زن
و افزایش احساس
امنیت و برآورده
شدن نیاز به عشق و
پیوستگی آنها شود
و دایره ارتباطات
اجتماعی آنها را
توسعه دهد

از منظر دینی نیز زن و مرد در نفس الامر صرفاً به عنوان انسان در نظر گرفته می‌شوند و تفاوت بین انسان‌ها هم صرفاً بر پایه تفاوت و تفاوت‌های جسمی و روانی بین زن و مرد به عنوان تضاد در نظر گرفته نمی‌شود؛ بلکه زن و مرد به عنوان مکمل‌های یکدیگر شناخته می‌شوند. در جامعه اسلامی و هر جامعه دینی و انسانی واقعی، زن و مرد به عنوان رقیب و معارض تلقی نمی‌شوند؛ بلکه یکدیگر را برای رسیدن به کمال یاری می‌دهند. در یک جامعه سالم، تامین نیازهای مادی و فرودست باید صرفاً وسیله‌ای برای دستیابی به نیازهای معنوی و فرادست تلقی شود؛ نیازهایی نظیر عشق و پیوستگی، احترام و عزت نفس، خودشکوفایی... اما در بسیاری از جوامع مصرف‌گرای غربی، دولتمردان چنان توده‌های مردم را با ارضای نیازهای اولیه غریزی سرگرم کرده‌اند که آنها فرصت پرسیدن این پرسش را ندارند که: «ز کجا آمده‌ام؟ آمدنم بهر چه بود؟ به کجا می‌روم آخر نمایی وطنم؟» خوشبختانه سرمشق‌های عملی در فرهنگ دینی ما از موهبت‌هایی هستند که نصیب مردم در جامعه اسلامی شده‌اند و در این میان، سیره حضرت فاطمه زهرا (س) می‌تواند بهترین سرمشق برای دختران و زنان ایرانی باشد؛ یعنی کسی که دختر بودن را برای پدر بزرگوار خود، همسر بودن را برای همسر گرامی خود، و مادر بودن را برای فرزندان گرانقدر خود به بهترین شیوه به انجام رساند. عشقی که پیامبر (ص) نسبت به دختر گرامی خویش داشت و متقابلاً مهر و احترام این دختر گرانمایه نسبت به پدر، زمینه‌ساز زندگی خانوادگی پرشور او با همسر و فرزندانش شد. از دواج او با امام علی (ع) که در زمینه مهر و عفاف و ایثار و ناچیز دانستن تعلقات مادی بود، نمونه کامل پیوند روح و جسم دو انسان بوده و تا همیشه تاریخ می‌تواند سرمشق همگان باشد.



ازدواج چه ربطی دارد به سلامت عاطفی؟



دکتر میترا
حکیم شوستری
روان‌پزشک و
عضو هیات علمی
دانشگاه علوم
پزشکی ایران

پیش از پرداختن به نحوه ارتباط ازدواج با بلوغ و سلامت عاطفی بهتر است تعریفی از بلوغ عاطفی ارائه دهیم. اهمیت بلوغ عاطفی در این است که به سلامت روان انسان‌ها کمک می‌کند. تعاریف مختلفی از بلوغ عاطفی ارائه شده است اما یکی از این تعاریف بر توانایی افراد برای پذیرش محیط پیرامون (به همان شکل موجود) تاکید می‌کند. اینکه فرد بتواند عواطف خودش را نیز بپذیرد، نه اینکه آنها را پنهان یا سرکوب نماید، نشانه‌ای از بلوغ عاطفی اوست. بسیاری از روان‌شناسان نیز بلوغ عاطفی را توانایی افراد برای پذیرش افراد و مسایل به همان شکل موجود و بدون نیاز به تغییر می‌دانند.

بهتر است به این تعریف، این نکته را نیز اضافه کنیم که افکار ما زمینه عواطف ما هستند؛ یعنی عواطف ما در خلاء شکل نمی‌گیرند. پشت هر عاطفه و احساسی، یک فکر نهفته است. وقتی ما سعی می‌کنیم هیجان‌اتمان را بپذیریم، در واقع، خودمان را آماده می‌کنیم که باورهای پشت این هیجان‌ات را شناسایی کنیم. اینجاست که می‌توانیم به خودمان کمک کنیم به سمت تغییر این افکار پیش برویم و نوع زندگی مان را به سمتی ببریم که روابطمان با دیگران سمت‌وسوی مثبت‌تری داشته باشد.

در این میان، اساس زندگی مشترک بر پایه عواطف است. به همین دلیل، یکی از معیارهای مهم ازدواج باید سلامت عاطفی و بلوغ عاطفی زوجین باشد. در واقع، می‌توان گفت رسیدن به بلوغ عاطفی و استقلال عاطفی، یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های تصمیم‌گیری درباره ازدواج است.

یکی از علایم بلوغ عاطفی، آمادگی برای زندگی مشترک است. این یعنی اکثر اوقات خواسته‌ها، سلیقه و علایق دو طرف در زندگی مشترک، هماهنگ

نیست اما باید کاملاً بالغانه برای احساس رضایت همسر تلاش کرد و علاوه

بر لذت بردن از شادی خود، از شادی همسر نیز لذت برد.

یکی دیگر از نشانه‌های بلوغ عاطفی این است که فرد مسوولیت احساسات و افکار خود را می‌پذیرد و به طور دایم برای تغییر این احساسات به دیگران تکیه نمی‌کند. در واقع، چنین فردی احساسات خود را در زمان مناسب شناسایی می‌کند. البته این کار نیاز به خودآگاهی دارد. زمانی که فرد به خودآگاهی می‌رسد، دیگر در زندگی مشترک از همسرش انتظار ندارد که احساساتش را به طور دایم تغییر دهد. عدم بلوغ عاطفی گاهی خود را به این شکل نشان می‌دهد که فرد هنوز با وجود ازدواج، گویی یک بند ناف نابریده دارد و برای

گرفتن تصمیم‌های مهم در زندگی یا تغییر

احساسات و افکارش خود را نیازمند

افراد مهم زندگی‌اش از قبیل

والدین و همسرش می‌داند

یا اینکه همان نقش‌هایی

که والدین برایش ایفا

می‌کردند، حالا انتظار

دارد که همسرش

همان نقش‌ها را



برایش ایفا کند. این فرایند بسیار آسیب‌رسان است، چون یکی از مسایل مهم در زندگی مشترک این است که فرد بداند همسرش به اندازه او، نیازها و هیجاناتی دارد و قرار نیست نقش والد را برای او ایفا کند و یا دست به تغییرات ناخواسته بزند.

مهم‌ترین نکته این است که بلوغ عاطفی قبل از ازدواج باید شکل گرفته باشد یا حداقل پایه‌هایش در فرد وجود داشته باشد. قرار نیست با ازدواج فرد به بلوغ عاطفی برسد، چون ازدواج نیازمند بلوغ است، نه سازنده‌اش

بلوغ عاطفی قبل از ازدواج باید شکل گرفته باشد یا حداقل پایه‌هایش در فرد وجود داشته باشد. قرار نیست با ازدواج فرد به بلوغ عاطفی برسد، چون ازدواج نیازمند بلوغ است، نه سازنده‌اش

با ازدواج فرد به بلوغ عاطفی برسد، چون ازدواج نیازمند بلوغ عاطفی است، نه سازنده آن. پایه‌های بلوغ و سلامت عاطفی از کودکی شکل می‌گیرد و باید آموزش آن از سوی والدین طی یک فرایند پیوسته و تدریجی انجام شود.

البته نمی‌توان منکر شد که یک ازدواج مثبت و

مطلوب می‌تواند به بهبود شرایط عاطفی زوجین، کمک

کند؛ یعنی زمانی که در انتخاب همسر دقت کرده‌ایم و همسرمان فردی است که می‌تواند رابطه‌ای فعال و هدفمند با ما برقرار کند، گوش کردن را بلد است، خودمحور نیست و فقط به نیازهای خود توجه ندارد، طبیعی است که ما در چنین فضایی بهتر می‌توانیم متوجه احساسات و رفتارهایمان شویم و آنها را مدیریت کنیم.

یک رابطه‌ناشویی همراه با درک متقابل می‌تواند بسیاری از رفتارهای

مثبت را به زوجین انتقال دهد،
کما اینکه برعکس این روال هم
وجود دارد. یک ازدواج درست
قطعا باعث رشد و تکامل
انسان‌ها می‌شود و انسان
نیز یک موجود پویاست
که تا آخرین روزهای
زندگی‌اش قابلیت
تغییر دارد. زمانی که
بستر مناسبی برای
این تغییر ایجاد شود،
بلوغ عاطفی به سمت
تکامل می‌رود و فرد
بینش صحیحی نسبت
به احساساتش پیدا می‌کند
و مهارت‌های حل مساله را
گام به گام تجربه خواهد کرد،
چون رویارویی با مشکلات زندگی
یک فرایند تکاملی است و مسلما ازدواج
مثبت می‌تواند از این نظر موقعیت‌هایی را
برای افراد فراهم کند که در تجرد امکان برخورداری
از آنها نیست.

در آخر نیز باید به این نکته اشاره کنم که وقتی ما با فرد دیگری
زندگی می‌کنیم، باید نیازهای او را نیز در نظر بگیریم و این خود به
یک پختگی و بلوغ و چاره‌اندیشی برای دستیابی به راه حل‌های
برد - برد نیاز دارد که می‌تواند زمینه‌ساز حرکت ما به سمت
رشد و تکامل عاطفی باشد.

زمانی که بستر
مناسبی برای تغییر
ایجاد شود، بلوغ
عاطفی به سمت
تکامل می‌رود و
فرد بینش صحیحی
نسبت به احساساتش
پیدا می‌کند و
مهارت‌های حل
مساله را گام به گام
تجربه خواهد کرد





ازدواج چه ربطی دارد به ترک اعتیاد؟



دکتر هومن شریفی
معاون مرکز
تحقیقات پیشگیری
و کنترل دخانیات
دانشگاه علوم
پزشکی شهید
بهشتی

برنامه‌ها و طرح‌های متعددی که از حدود ۲۰ سال پیش به طور مدون در کشور انجام شده، نشان داده است که حدود ۵۰ درصد از موارد اعتیاد به دخانیات، الکل و انواع مواد مخدر و محرک علت قطعی و مشخصی ندارد. با این حال، برای شکل‌گیری فرآیند اعتیاد، به طور کلی، یک سری عوامل خطر ساز را می‌توان ذکر کرد. یکی از این عوامل خطر ساز، جنسیت است. مشخص شده است که اعتیاد در مردان شایع‌تر از زنان است. در دنیا نیز ثابت شده که میزان بروز اعتیاد ۱/۶۶ در هر هزار نفر برای مردان و ۰/۶۶ در هر هزار نفر برای زنان است.

یک عامل خطر ساز دیگر، سن است؛ به نحوی که محدوده سنی ۱۸ تا ۲۹ سال تقریباً در تمام دنیا برای شروع اعتیاد به انواع مواد مخدر و محرک، سیگار و الکل به عنوان محدوده خطر تلقی می‌شود. در ایران نیز محدوده سنی بین ۲۵ تا ۳۴ سال، بازه سنی شایعی برای شروع استعمال مواد مخدر و محرک است. البته در خصوص سیگار و الکل دیده شده است که بیشترین سن شروع مصرف، زیر ۱۸ سال است.

اما علاوه بر مواردی که در بالا ذکر شد و برخی عوامل دیگری که از ذکر آنها صرف نظر شد، نقش وضعیت تاهل افراد نیز در وضعیت اعتیاد آنها قابل تامل است. **اصولاً مصرف انواع مواد مخدر و اعتیاد به آنها عامل مهمی برای به تاخیر انداختن ازدواج، جدایی یا طلاق محسوب می‌شود** و در مطالعات متعددی این موضوع

به اثبات رسیده است. ضمن اینکه میزان شیوع و بروز موارد جدید اعتیاد نیز در افراد مجرد بسیار بیشتر است.

در مقایسه بین مجردها و متاهل‌ها نیز می‌توان گفت که اساساً شیوع مصرف مواد مخدر، الکل و دخانیات در مجردها بین ۳ تا ۵ برابر (بسته به نوع ماده مصرفی) بیشتر از متاهل‌هاست. به همین ترتیب، در متاهلان معتاد (در مقایسه با معتادان مجرد) اقدام به ترک سیگار، مواد مخدر و محرک نیز بسیار رایج‌تر است. در بسیاری از مطالعاتی که در کشور آمریکا انجام شده معلوم شده است که اقدام به ترک کوکائین در متاهلان ۳ برابر بیشتر از معتادان مجرد است.

نکته دیگری که در این بحث قابل توجه است، مساله درمان است؛ یعنی آنچه در درمان اعتیاد به مواد مخدر، محرک، الکل و سیگار مهم تلقی می‌شود، تمکین به درمان است. بر این اساس، میزان تمکین به درمان و پایداری و پایایی درمان در افرادی که اقدام به شروع آن می‌کنند، متفاوت است؛ به گونه‌ای که میزان این پایایی در افراد متاهل خیلی بیشتر است و به همین ترتیب، پیامد درمان در این افراد نیز بسیار بهتر از معتادان مجرد است. چه بسا بیشتر افراد مجردی که اقدام به درمان می‌کنند، فرآیند ترک اعتیاد چیزی به جز دلسردی برایشان به همراه نداشته باشد ولی این پیامد در معتادان متاهل بسیار کمتر از معتادان مجرد بروز می‌کند.

یک مطالعه طولی که طی ۲۵ سال در آمریکا و در همین رابطه انجام گرفت نیز نتایج جالبی به همراه داشت. به طور معمول، زمانی که یک فرد معتاد اقدام به درمان برای ترک سوءمصرف مواد می‌کند، باید دورانی برای منفی شدن جواب آزمایش‌هایش سپری شود. این مطالعه نشان داد که این آزمایش

در معتادان متاهل (در مقایسه با

معتادان مجرد) خیلی سریع‌تر

به جواب منفی و مطلوب

می‌رسد. همچنین

میزان کم شدن

مصرف مواد در

طول دوره درمان

معتادان متاهل نیز

بسیار چشمگیرتر

از معتادان مجرد

است. البته باید به

این نکته هم اشاره

کرد که همانطور که

تاهل و رابطه خوب و

حمایتگر بین همسران

می‌تواند پشتیبان درمان

اعتیاد باشد، همانقدر نیز

رابطه ناسالم در تاهل و

رابطه‌ای که در آن، یکی

از زوجین مصرف‌کننده

است و تمایل دارد همسرش

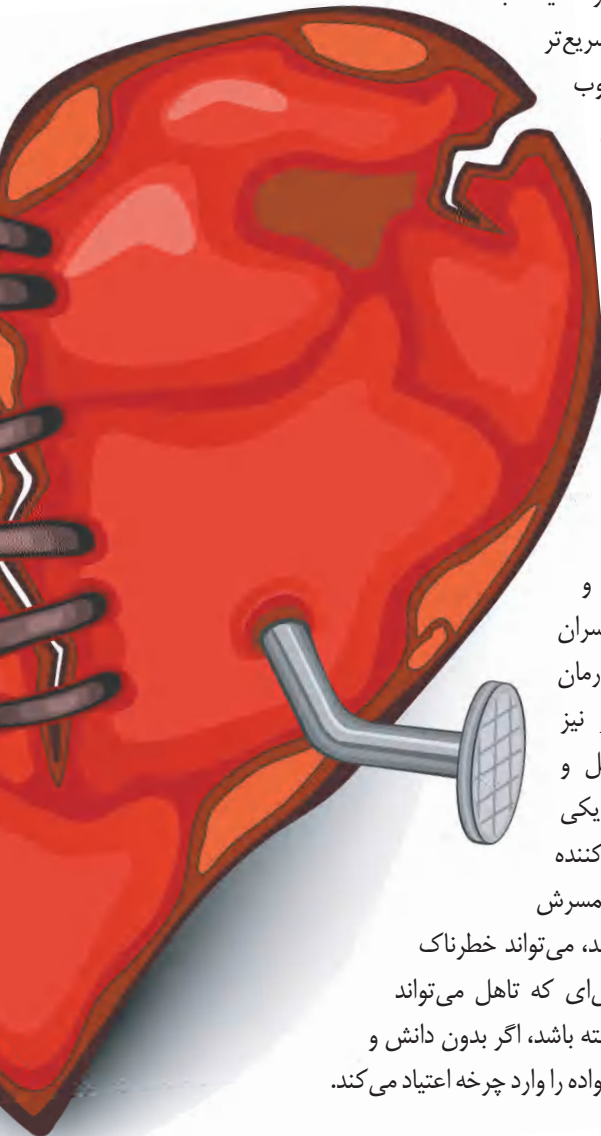
را نیز آلوده مصرف کند، می‌تواند خطرناک

باشد؛ یعنی اثر درمانی‌ای که تاهل می‌تواند

روی درمان اعتیاد داشته باشد، اگر بدون دانش و

مهارت کافی باشد، خانواده را وارد چرخه اعتیاد می‌کند.

به طور کلی می‌توان گفت بیشتر مطالعاتی که در این حوزه انجام شده است، بر جنبه‌های مثبت ازدواج و آثار مثبت آن بر عدم اعتیاد، ترک اعتیاد و شروع درمان تاکید داشته‌اند و هیچ کدام تا به حال، به نتیجه‌ای متضاد با نتیجه کنونی نرسیده‌اند



با این حال، اگر بخواهیم به این ماجرا به صورت بومی و کشوری نگاه کنیم، باید بگوییم مطالعه‌ای که در ایران توسط موسسه داریوش در سال ۱۳۸۲ درباره بررسی سرعت شیوع مواد مخدر در کشور انجام شده، نشان داده است که میزان مصرف مواد در متاهلان کمتر و اقدام به درمان در آنها بیشتر است.

مطالعه دیگری نیز کلینیک‌های درمان سوءمصرف مواد را در حد فاصل

بین تهران و مشهد انجام داد. نتایج این مطالعه نشان داد که میزان مصرف

اهلان بسیار کمتر

جردها بوده است.

اقدام به درمان

نیز در این طرح

سنجیده شد و

نتیجه این بود که در

کلینیک‌های ترک

اعتیاد، حدود

۶۰ درصد افراد،

متاهل بوده‌اند.

به طور کلی می‌توان

گفت از دهه ۱۹۷۰

یلادی به بعد، بیشتر

ناتی که در این حوزه انجام

بر جنبه‌های مثبت ازدواج

بر عدم اعتیاد، ترک اعتیاد

کید داشته‌اند و هیچ‌کدام تا

ی متضاد با نتیجه کنونی

مطالعاتی که در خصوص میل به ترک اعتیاد در میان معتادان انجام شده، نشان داده است که در کلینیک‌های ترک اعتیاد در حدود ۶۰ درصد افراد مراجعه کننده، متاهل بوده‌اند؛ یعنی آنها بیشتر از همسالان مجرد خود میل به ترک اعتیاد داشته‌اند





ازدواج چه ربطی دارد به تغذیه سالم؟



دکتر

سیدضیاءالدین
مظاهری

متخصص تغذیه و
رژیم‌درمانی، عضو
هیئت مدیره انجمن
تغذیه ایران و
نایب‌رئیس انجمن
علمی پیشگیری از
چاقی

برای کندوکاو پیرامون این پرسش که «ازدواج چه ربطی دارد به تغذیه سالم؟» ناگزیرم که بحثم را از یک مقدمه در زمینه تغذیه سالم و خانواده شروع کنم. جای تردید نیست که بدترین غذایی که در کانون گرم خانواده تهیه و مصرف شود، سودمندتر و سالم‌تر از غذاهای لوکسی است که در رستوران‌های آنچنانی طبخ و تهیه می‌شود. یک غذای خانگی که از مواد اولیه سالم و با فکر و اندیشه سالم و بدون به کارگیری رنگ‌دهنده‌ها و طعم‌دهنده‌ها و چربی‌های مضر تهیه می‌شود، هم از بعد اقتصاد تغذیه و سلامت جسمی حائز اهمیت است، هم از بعد چاشنی مهر و محبت و سلامت روانی. چنین تغذیه سالمی می‌تواند به صرفه‌جویی‌های چشمگیری در هزینه‌های درمانی خانوار منجر شود؛ یعنی حتی اگر در یک زندگی مشترک، بیماری مزمنی هم وجود داشته باشد، در پیش گرفتن تغذیه سالم می‌تواند بسیاری از مشکلات و عوارض ناشی از آن را کم‌رنگ یا مرتفع کند.

متخصصان تغذیه در این زمینه متفق‌القول هستند که ورود به یک زندگی مشترک سالم و مطلوب می‌تواند الگوی تغذیه‌ای سالم‌تر و مطلوب‌تری را در مقایسه با تغذیه دوران مجرد به دنبال داشته باشد. چرا که گرایش افراد مجرد عمدتاً به سمت تنقلات ناسالم و فست‌فودهاست و این گرایش در افرادی که ازدواج کرده‌اند، در مقیاس بسیاری کمتری دیده می‌شود. در بیشتر خانواده‌های ایرانی، حتی اگر سطح درآمد خانوار اندک باشد، باز هم تمایل بیشتر به سمت مصرف غذاهای خانگی دیده می‌شود تا غذاهای خارج از خانه. از سوی دیگر، می‌توان گفت که یک ازدواج سالم و مطلوب می‌تواند احتمال بروز افسردگی‌ها و اضطراب‌های همراه با ریزه‌خواری‌های عصبی و ناسالم را کاهش دهد، در حالی که این روند در دوران مجرد دیده نمی‌شود.

اگرچه معمولاً زن و مرد در نخستین سال‌های پس از ازدواجشان به دلیل تغییر

روش زندگی و منش تغذیه‌ای متفاوتی که در پیش می‌گیرند، گرایش بیشتری به افزایش وزن دارند، ولی این روند طبیعی است و در طول سال‌های آتی ازدواج غالباً تعدیل و اصلاح می‌شود. به طور کلی، **هرچه در زندگی مشترک، ساده‌زیستی بیشتری در پیش گرفته شود و این ساده‌زیستی در مدل تغذیه همسران نیز رعایت شود، آثار و نتایج بهتری را در وضعیت سلامت زوجین شاهد خواهیم بود.**

گرایش افراد مجرد عمدتاً به سمت تنقلات ناسالم و فست‌فودهاست و این گرایش در افرادی که از دواج کرده‌اند، در مقیاس بسیاری کمتری دیده می‌شود. در بیشتر خانواده‌های ایرانی، حتی اگر سطح درآمد خانوار اندک باشد، باز هم تمایل بیشتر به سمت مصرف غذاهای خانگی دیده می‌شود تا غذاهای خارج از خانه

غربی‌ها ضرب‌المثلی دارند با این مضمون که شما از آنچه می‌خورید، ساخته و پرداخته می‌شوید؛ یعنی اگر به دنبال فکر پویا و اندیشمند هستید، این را باید در مدل تغذیه‌ای خودتان هم رعایت کنید. مدل تغذیه‌ای سالم مدلی است که در آن علاوه بر تغذیه سالم، تنوع و تعادل غذایی نیز در نظر گرفته شود. برای خوشبخت بودن باید جسمی سالم و روحی آرام داشت. اگر بتوانیم سلامت جسم خود را با تغذیه سالم، متعادل و متنوع حفظ کنیم؛ می‌توانیم به دستیابی به آرامش و رضایت درونی نیز امیدوارتر باشیم.

پس از ذکر این مقدمه، برمی‌گردم به بحثی که با عنوان «ازدواج چه ربطی دارد به تغذیه سالم؟» آغاز کرده بودم. حقیقت این است که ازدواج را می‌توان به حافظ زندگی یا کمربند ایمنی زندگی تشبیه کرد. یک ازدواج سالم و مطلوب قادر است عادت‌های ناسالم شما را از شما بگیرد و به جای آنها عادت‌ها و رفتارهای سالم بنشانند؛ چه در زمینه تغذیه، چه در زمینه پرهیز از سیگار و مخدرها و چه در زمینه ورزش و فعالیت بدنی. چنین ازدواجی قادر است به سلامت همسران خدمات چشمگیری ارائه دهد؛ مخصوصاً زمانی که زوجین از عادت‌های سالم یکدیگر تقلید می‌کنند و به همسان‌سازی الگوهای رفتاری روی می‌آورند. برای مثال، یک مرد کاملاً سالم که در ابتدای دهه پنجم زندگی‌اش قرار دارد، خیلی بعید است که همسری داشته باشد که از لحاظ سلامت جسمی و روانی با او اختلاف فاحش داشته باشد. اما اگر چنین مردی خودش ناتوان و مریض باشد، می‌توان حدس زد که احتمالاً همسرش نیز از لحاظ سطح سلامت در وضعیت نامطلوبی قرار دارد؛ چون همسران در طول زندگی مشترک خود به طور معمول و به تدریج شبیه همدیگر می‌شوند و به خاطر زندگی تنگاتنگ و صمیمانه در یک محیط مشترک و مواجهه یکسان با الگوهای غذایی و استرسی و... کم‌کم از منظر

سلامت نیز با همدیگر هم سطح می شوند. البته نکته جالب توجه این است که رژیم غذایی آقایان پس از ازدواج معمولاً سالم تر می شود؛ چرا که آنها به پیروی از عادات‌های غذایی همسر خود اغلب غذاهای سالم تری تناول می کنند. بیشتر مردان پس از تاهل، مقدار کمتری چربی، نمک و شیرینی در مقایسه با دوران مجردی زندگی شان مصرف می کنند.

خانم‌ها معمولاً با تهیه غذاهای سالم و تلاش در جهت تشویق اعضای

خانواده به سمت فعالیت‌های مثبت و سالم، مسوولیت مراقبت

از سلامت اعضای خانواده را بر عهده می گیرند و شاید

این مراقبت را هر از گاه با چاشنی گله و شکایت نیز

همراه کنند، و البته این گله و شکایت هم بد

نیست؛ چرا که زن و شوهر در یک زندگی

مشترک و مسوولانه باید مراقب

سلامت یکدیگر باشند، حتی اگر

در این میان پای گلایه در میان

باشد.

به طور معمول، به عنوان

یک زوج، رویای مشترک

شما، برخورداری از سرپناه،

امنیت، امکان برنامه ریزی

مطلوب برای فرزندان و

فراهم آوردن مقدمات لازم

برای ایجاد محیطی شاد و سالم

به منظور زندگی در کنار یکدیگر

است. اما نباید فراموش کنید که

تغذیه سالم یکی از مصالح اصلی

ساخت خانواده‌ای نبرومند و سالم است.

تغذیه سالم به شما اجازه می دهد نیازهای

روزانه بدن خود را تامین کنید؛ در حالی که پشت

تغذیه سالم زمینه ساز لذت بردن از زندگی و تامین انرژی لازم برای کار و تلاش روزانه است و به شما و همسرتان اطمینان خاطر می دهد که می توانید فرزندان سالمی داشته باشید



گوش انداختن کمبودهای تغذیه‌ای یا افراط در مصرف غذاهای ناسالم می‌تواند خطر ابتلایان به بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی را افزایش دهد. تغذیه سالم زمینه‌ساز لذت بردن از زندگی و تامین انرژی لازم برای کار و تلاش روزانه است و به شما و همسران اطمینان خاطر می‌دهد که می‌توانید فرزندان سالمی داشته باشید.

در درازمدت، تغذیه سالم به همراه مراقبت‌های پزشکی می‌تواند

مانع بروز اضافه وزن، چاقی، بسیاری از بیماری‌های

وابسته به سبک زندگی و مرگ زودهنگام شما

و همسران شود و خوشبختانه برای

برخورداری از چنین تغذیه سالمی هیچ

نیازی به کسب دانش‌های پیچیده

و آکادمیک نیست. منظور از تغذیه

سالم در این یادداشت، پیروی از

عادت‌های غذایی مناسب و

سلامت‌بخش و تصمیم‌گیری

آگاهانه در مورد استفاده از

مواد غذایی سالم و باکیفیت

است. غذای سالم و به بیان

دقیق‌تر تغذیه سالم، یکی از

مهم‌ترین و شاید اساسی‌ترین

راه دستیابی به سلامت جسم

است؛ اگرچه در ارتقای سلامت

روانی نیز بی‌تاثیر نیست، چراکه

تمام ابعاد سلامت (اعم از سلامت

جسمی و روانی و...) بر یکدیگر تاثیر

دارند و از همدیگر نیز تاثیر می‌پذیرند.

منظور از تغذیه سالم در این یادداشت، پیروی از عادت‌های غذایی مناسب و سلامت‌بخش و تصمیم‌گیری آگاهانه در مورد استفاده از مواد غذایی سالم و باکیفیت است





ازدواج چه ربطی دارد به ورزش و تحرک؟



دکتر داریوش
الیاس پور
متخصص
طب فیزیکی و
توانبخشی، عضو
هیات علمی
دانشگاه علوم
پزشکی شهید
بهشتی

برای کندوکاو در خصوص «رابطه ازدواج و تحرک فیزیکی» باید بحث را با ذکر مقدمه‌ای در خصوص ورزش شروع کنیم. تقریباً تمام افرادی که ورزش می‌کنند، متفق‌القول هستند که بعد از انجام حرکات ورزشی شاداب‌تر می‌شوند و حس خوب و خوشایندی به آنها دست می‌دهد؛ روحیه‌شان بهتر می‌شود، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند و احساس افزایش کارآیی و توانمندی دارند. امروزه تحقیقات علمی بسیاری نیز بر این مدعا صحه می‌گذارند. محققان می‌گویند ورزش و فعالیت بدنی علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ و ارتقای سلامت جسمانی محسوب می‌شود، رابطه تنگاتنگی نیز با سلامت روان دارد و قادر است از بروز برخی ناهنجاری‌های روانی پیشگیری کند. افراد پرتحرک و ورزشکار (در مقایسه با افراد کم‌تحرک) معمولاً کمتر دچار احساس اضطراب و افسردگی می‌شوند. **تحلیل‌هایی که روی تعداد زیادی از تحقیقات در زمینه تاثیر ورزش بر خصیصه‌های شخصیتی و سطح اضطراب انجام شده، نشان داده است که ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند در درمان اختلالات اضطرابی و افسردگی تاثیر متعادل‌کننده‌ای داشته باشد.**

علاوه بر این، بیشتر مطالعات متمرکز بر اجتماعی شدن در این زمینه نیز حول دو محور متمرکز بوده است؛ اجتماعی شدن در ورزش و اجتماعی شدن از طریق ورزش. در اولی (اجتماعی شدن در ورزش)، فرد در نقش ورزشی مانند یک «ورزشکار» اجتماعی می‌شود و در دومی (اجتماعی شدن از طریق ورزش)، فرد به فراگیری و درونی‌سازی نگرش‌ها، ارزش‌ها، مهارت‌ها و گرایش‌هایی نظیر جوانمردی و انضباط اشتغال پیدا می‌کند.

در واقع، شخصیت اجتماعی، بیان‌کننده رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است و می‌تواند افراد ورزشکار را از فردگرایی و خودمحوری رها سازد و زمینه‌های رشد

روحیات سالم را در آنها تسهیل کند و در نتیجه شکوفا شدن این استعدادها، فرد قادر خواهد بود با سایر افراد اجتماع آسان تر ارتباط برقرار کند و در کنار آنها به مشی و زندگی سالم مبادرت ورزد. حتی دیدگاهی بر این باور است که ورزش می تواند به عنوان واسطه و عامل ارتباطی کارآمدی بین فرد با خودش و دیگران ایفای نقش نماید. این شناخت چندوجهی می تواند در سازگاری های اجتماعی و شکل گیری شخصیت سالم دخیل باشد. البته تغییرات ناشی از ورزش و فعالیت بدنی در شخصیت افراد به تدریج و پس از گذر سال ها رخ می نمایند.

حال با این مقدمه، می توانیم بگوییم در مطالعاتی که در حوزه وضعیت تاهل و مجرد از منظر سلامت انجام شده، نشان داده شده است که افراد متاهل از نظر جسمی و روانی وضعیت سلامت مطلوب تر، کیفیت زندگی بهتر و احساس رضایت بیشتری (در مقایسه با همسالان مجرد خود) دارند.

اگرچه افراد متاهل (در مقایسه با افراد مجرد) معمولاً وقت کمتری برای پرداختن به ورزش دارند ولی جالب است که بر اساس مطالعات متعدد، بیشتر مردانی که در کارهای خانه مشارکت می کنند، وقتی برای تفریح و ورزش خود نیز در نظر می گیرند. اگر متاهلان بتوانند زمان هایی را

که اوقات فراغتشان ویژه در همراهی با خواهند بود سطح سلامت و میزان رضایت از زندگی و احساس شادی را در خود و خانواده شان ارتقا دهند. ضمن اینکه این روش می تواند ابزار موثری برای دور ماندن از احساس افسردگی و اختلالات اضطرابی قلمداد شود.

علاوه بر این، ارتباط معناداری نیز بین کاهش هزینه های ورزشی با افزایش

اگر متاهلان بتوانند زمان هایی را که اوقات فراغتشان محسوب می شود، صرف ورزش (به ویژه در همراهی با همسر خود) کنند، قادر خواهند بود سطح سلامت و میزان رضایت از زندگی و احساس شادی را در خود و خانواده شان ارتقا دهند



هزینه‌های درمانی خانوارها مشاهده شده است؛ یعنی هرچقدر برای انجام فعالیت‌های ورزشی در خانواده کمتر هزینه شود، به همان میزان نرخ بروز بیماری‌های جسمی و روانی در خانواده‌ها بیشتر می‌شود.

ورزش تاثیر قدرتمندی بر کیفیت زندگی و سطح سلامت تمام افراد، به‌ویژه زنان، دارد و سطح سلامت زنان نیز ارتباط تنگاتنگی با سطح سلامت خانواده دارد. به طور معمول، دیدگاه و نگرشی که افراد نسبت به وضعیت جسمی و عملکرد فیزیکی بدنشان دارند، تاثیر مستقیمی بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آنها دارد و این مساله در میان زنان بسیار پررنگ‌تر از مردان است. **تامین سلامت**

جسمی، روانی و اجتماعی زنان که قرار است در زندگی مشترک با مراحل حساسی مانند بارداری، فرزندآوری و فرزندپروری مواجه شوند، از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است؛ چراکه شخصیت کودکان و نسل آینده نیز با

نگرش و تربیت مادران از دوران بارداری آغاز می‌شود و پس از آن نیز کودکان در آغوش مادران و در دامن تربیت و محبت آنها به رشد و تکامل جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی دست می‌یابند. بدون شک، یک مادر آگاه، سالم و بانشاط بهتر می‌تواند چنین مسوولیت خطیری را به انجام برساند و خود نیز قادر است الگوی عملی و سالمی برای فرزندان خویش باشد.

زنانی که اهل ورزش و تحرک بدنی باشند، می‌توانند در کنار بهره‌مندی از خواص سلامت‌بخش فعالیت فیزیکی،

به خصوصیات اخلاقی و شخصیتی مطلوب برای

ایجاد و تداوم یک زندگی سالم و

شاداب نیز دست یابند و از طریق

برون‌ریزی‌های هیجانی در روند

فعالیت‌های ورزشی، خود را از

عواطف انباشته‌شده در درون خود

نیز رها سازند و تاب و تحمل

خود را برای مواجهه با مشکلات

زندگی افزایش دهند.

ارتباط معناداری بین کاهش هزینه‌های ورزشی با افزایش هزینه‌های درمانی خانوارها مشاهده شده است؛ یعنی هرچقدر برای انجام فعالیت‌های ورزشی در خانواده کمتر هزینه شود، به همان میزان نرخ بروز بیماری‌های جسمی و روانی در خانواده‌ها بیشتر می‌شود



از دواج چه ربطی دارد
به ورزش و تحرک؟

زنانی که اهل ورزش
و تحرک بدنی
باشند، می‌توانند در
کنار بهره‌مندی از
خواص سلامت‌بخش
فعالیت فیزیکی، به
خصوصیات اخلاقی
و شخصیتی مطلوب
برای ایجاد و تداوم
یک زندگی سالم و
شاداب نیز دست
یابند





ازدواج چه ربطی دارد به شخصیت؟



دکتر حامد
محمدی کنگرانی
روان‌پزشک عضو
کمیته روان‌درمانی
و کمیته رسانه
انجمن روانپزشکان

شخصیت هر فرد دربرگیرنده مجموعه‌ای از افکار، رفتارها و احساسات اوست. تعریف‌ها و تئوری‌های متعددی درباره شخصیت وجود دارد اما یکی از ساده‌ترین تعریف‌های شخصیت این است که به ترکیبی از عوامل ذاتی و اکتسابی اطلاق می‌شود. طبق این تعریف، ما برخی از ویژگی‌های خودمان را از والدین به ارث می‌بریم و برخی دیگر از ویژگی‌هایمان از طریق محیط به ما می‌رسد. سالم بودن شخصیت، یک امر نسبی است و معنای عرفی‌اش این است که فرد بتواند تحصیلات، روابط بین‌فردی و اشتغال مناسبی داشته باشد و البته در این خصوص باید به سطح توانایی‌های فرد و برخی عوامل دیگر نیز توجه کرد. اما وقتی درباره یک زن و مرد صحبت می‌کنیم که قصد ازدواج با همدیگر دارند، در حال صحبت از روابط بین‌فردی‌ای هستیم که قرار است بین آن دو شکل بگیرد. مسلماً تاثیر و تاثیر مثبت زن و مرد بر همدیگر باید در روابط بین‌فردی آنها تجلی پیدا کند و وقتی یک زن و مرد می‌خواهند وارد رابطه عاطفی‌ای بشوند که به ازدواج منجر شود، باید بتوانند روابط بین‌فردی متعادلی برقرار کنند. این موضوع البته بسیار پیچیده است چون دو انسان با دو شخصیت بسیار متفاوت قرار است در کنار یکدیگر زندگی سالم و رابطه سازنده‌ای داشته باشند.

وقتی از شخصیت صحبت می‌کنیم، این نکته را نباید از یاد ببریم که دستکاری کردن ویژگی‌های ذاتی شخصیت افراد تقریباً غیرممکن است ولی ویژگی‌های اکتسابی آنها را می‌توان تا حدودی تغییر داد. **در امر ازدواج، دو فردی که با مجموعه‌ای از ویژگی‌های ژنتیکی و اکتسابی به هم می‌رسند، اگر شخصیت پهن‌جار و سالمی داشته باشند، می‌توانند روابط بین‌فردی سالمی را با یکدیگر برقرار کنند.** از سوی دیگر، وقتی از ازدواج حرف می‌زنیم، نباید ۴ رکن اساسی آن را نادیده بگیریم. رکن اول، عواطف و احساساتی است که بین دو نفر وجود دارد.

رکن دوم، رابطه فکری بین دو نفر است که نمود بیرونی اش را می توان در علایق، تفریحات، تحصیلات، سلايق فرهنگی، اقتصادی و حتی سیاسی آنها مشاهده کرد. رکن سوم، رابطه جنسی است و رکن چهارم، رابطه اقتصادی و به بیان ساده تر، شیوه مدیریت پول در خانواده. این ارکان چهارگانه می توانند بیانگر ویژگی های شخصیتی هر فرد باشند و شیوه تعاملات آتی زوج را با یکدیگر پیش بینی کنند.

بعد از بلوغ، با اینکه تغییرپذیری شخصیت دشوارتر می شود، همچنان بسیاری از افراد می توانند تغییرهایی را برای بهبود روابط بین فردی شان در خود یا طرف مقابلشان ایجاد کنند. اما واژه تغییر را نباید با واژه تحول اشتباه گرفت. متأسفانه بسیاری از جوانانی که در سن ازدواج هستند، تصور می کنند بعد از ازدواج می توانند شخصیت همسر خود را متحول کنند. این در حالی است که ما اصلاً نباید در زندگی مشترک در پی چیزی به نام تحول شخصیتی باشیم و حداکثر کاری که از دستمان برمی آید، ایجاد تغییرهای نسبی و مناسب است.

ما اصلاً نباید در
زندگی مشترک در
پی چیزی به نام تحول
شخصیتی باشیم و
حداکثر کاری که از
دستمان برمی آید،
ایجاد تغییرهای
نسبی و مناسب است

در فرایند ازدواج معمولاً یک سری باورها وجود دارد که بخشی از آنها پایه های سستی و بخشی دیگر از آنها پایه های خرافی دارد. برخی از این باورها نیز اغراق شده و مبالغه آمیزند. یکی از این باورها که از نظر علمی صحت ندارد، آن است که اگر یک فرد ازدواج کند، کاملاً تغییر خواهد کرد. این یک خطای شناختی است که در بسیاری از موارد ممکن است گران تمام شود. واقعیت این است که ازدواج فرایندی نیست که طی آن، یکی از زوجین



در صورت عدم رشدیافتگی کافی همسرش بتواند برای او نقش مادر یا پزشک را ایفا کند. ازدواج یک رابطه دوسویه برای ایجاد تغییرهای مثبت در متن زندگی است و منظور از رضایت زناشویی نیز چیزی جز آرامش و رضایت خاطر نیست. پس توصیه اول ما باید این باشد که افراد زمانی تصمیم به ازدواج بگیرند که خودشان بدانند از ازدواج چه می‌خواهند؟

برگردیم به بحث شخصیت. بخشی از شخصیت ما تحت عنوان سرشت یا مزاج شناخته می‌شود. سه ویژگی تنوع‌طلبی، محافظه‌کاری و وابستگی به پاداش معمولاً ماهیت سرشتی و ژنتیکی دارند و به سختی تغییر می‌کنند. **زمانی که ما با فردی روبه‌رو هستیم که خیلی اهل خطر نیست، نمی‌توانیم از او توقع داشته باشیم با فردی که به شدت اهل ریسک است، روابط و زندگی مطلوبی داشته باشد. به همین خاطر، وقتی که ما در مشاوره‌های ازدواج به اختلاف‌های ژنتیکی و ذاتی می‌رسیم، به زوجین یادآور می‌شویم که باید خیلی مراقب باشند.** چون این ویژگی‌ها از جنسی نیستند که بتوان آنها را به آسانی در زندگی مشترک دستکاری کرد. در واقع، در مشاوره‌های پیش از ازدواج، ما بر این ویژگی‌ها تاکید می‌کنیم تا از این طریق بتوانیم به شناخت بیشتر زوجین از همدیگر کمک کنیم.

در مبحث ازدواج، به شیوه علمی باید این را آموزش داد و آموزش دید که تحمل کردن معنی ندارد و آنچه باید جایگزین تحمل شود، پذیرش است؛ یعنی فرد باید بپذیرد که همسرش برخی ویژگی‌های مختص خودش را دارد که ذاتی است (نه اکتسابی) و ممکن است این ویژگی‌ها هرگز تغییر نکنند. در واقع، بعد از فرایند پذیرش، این امکان وجود دارد که فرد بتواند همسرش را مستعد تغییرات نسبی در مورد برخی از ویژگی‌هایش بکند یا نکند. اما بخش دیگری از شخصیت، بخش اکتسابی آن است. چند نمونه از این ویژگی‌های اکتسابی که در شخصیت افراد حضور و بروز دارند، عبارتند از: خود محوری، غرور، خوداتکایی و اعتمادبه‌نفس. این در حالی است که ازدواج یک امر تعاملی است و در کنار اعتمادبه‌نفس، به روحیه همکاری نیز نیاز دارد.

در هر صورت، از قدیم‌الایام هم گفته‌اند که ازدواج یک هندوانه در بسته است و افراد وقتی زیر یک سقف می‌روند، تازه با ویژگی‌ها و ظرایف شخصیتی همدیگر

ازدواج یک رابطه دوسویه برای ایجاد تغییرهای مثبت در متن زندگی است و منظور از رضایت زناشویی نیز چیزی جز آرامش و رضایت خاطر نیست



ما به عنوان مشاوران
پیش از ازدواج باید
به جوانانی که در
آستانه ازدواجند
کمک کنیم تا در یک
فضای منطقی به یک
شناخت معقولی از
همدیگر برسند

آشنا می‌شوند؛ چرا که بسیاری از ما انسان‌ها حتی خیلی از ویژگی‌های شخصیتی خودمان را نیز به درستی نمی‌شناسیم و طبیعتاً نباید توقع داشته باشیم که همسرمان به تمام شوون شخصیتی ما احاطه و اشراف داشته باشد و اصلاً به همین دلیل است که مبحثی مثل روان‌درمانی می‌تواند با واکاوی مسایل شخصیتی به پایداری و پایایی ازدواج کمک کند. در واقع، ما به عنوان مشاوران پیش از ازدواج باید به افراد کمک کنیم تا در یک فضای منطقی به یک شناخت معقول و مناسب از همدیگر برسند. یکی از ویژگی‌های یک شخصیت سالم و بهنجار، این است که می‌تواند مشکلات شخصیتی خود را به صورت منطقی بپذیرد و برای اصلاح آنها تلاش کند. اما چنین اتفاقی باید در یک فضای صمیمی و با محبت بیفتد، نه در یک فضای پر خاشاک‌گرانه و خشن. این قبیل تغییرهای مثبت، اگر به طور مستمر رخ بدهند، آرام‌آرام پایدارتر و وسیع‌تر خواهد شد.

به هر حال، یک زن و مرد برای این که یک زندگی مشترک را شروع کنند، قطعاً باید رابطه عاطفی محکمی داشته باشند و بعد از اینکه به شناخت کافی از همدیگر رسیدند، این دو را در کفه ترازو بگذارند و ببینند که میزان عشق و علاقه‌شان به همدیگر از ویژگی‌های شخصیتی‌ای که نمی‌پسندند قوی‌تر است یا ضعیف‌تر؛ البته مشروط بر اینکه روابط احساسی آنقدر قوی نشده باشد که تمام ویژگی‌های شخصیتی ناهمگن را نادیده بگیریم.

ازدواج چه ربطی دارد به مثبت اندیشی؟



دکتر محمد رضا
خدایی
روانپزشک و
عضو هیئت
علمی دانشگاه
علوم بهزیستی و
توانبخشی

ازدواج مطلوب همانند یک چتر حمایتی امن می‌تواند تمام زندگی فرد را تحت الشعاع قرار دهد و در حقیقت، برخورداری از یک ازدواج موفق را می‌توان از مهم‌ترین عوامل کسب آرامش و دستیابی به مثبت‌اندیشی دانست.

امروزه یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های زندگی هر فرد را می‌توان چگونگی برخورد با مسایل و مشکلات روزمره به حساب آورد. در عین حال، باید این امر را نیز پذیرفت که بدون وجود یک تکیه‌گاه عاطفی مطمئن نمی‌توان به شخصیتی مستقل، نیرومند و سازگار که قادر است به راحتی با مشکلات زندگی برخورد کند، دست یافت. شاهد این مدعا، افراد موفق متعددی هستند که همگی مهم‌ترین رمز موفقیت خود را ازدواج موفق خود بر شمرده‌اند.

در این روز و روزگار، یکی از مهم‌ترین عللی که باعث می‌شود بسیاری از جوانان تمایلی به ازدواج نداشته باشند، این است که

از قبول مسوولیت در قبال یک فرد

دیگر می‌هراسند اما بسیاری از

همین افراد، حتی اگر برای

یک شبانه‌روز احساس

آرامش ناشی از تعهد و

همراهی با یک همسر

دلخواه و مناسب را تجربه

می‌کردند، قطعاً تمایلی به

تنها ماندن برای ادامه زندگی

خود نمی‌داشتند.



از سوی دیگر، عمده بیماری‌های اعصاب و روان در افرادی بروز می‌کند که زندگی عاطفی سالمی ندارند. حتی امروزه ثابت شده است که آمار بروز برخی از بیماری‌های جسمی (مانند ایدز، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها) نیز در اشخاص تنها و مجرد بیشتر است.

بر خلاف تصور رایج در جهان امروز که ازدواج را یک پیمان مشترک و تفاهم و توافق دو نفره قلمداد می‌کند، ازدواج می‌تواند جایگاهی بسیار فراتر از این داشته باشد. در واقع، یک فرد وقتی از مراحل مختلف رشد روانی و اجتماعی عبور می‌کند، به دوره‌ای از زندگی می‌رسد که نیاز دارد با فرد دیگری بسیار صمیمی شود و این صمیمیت را در مراحل مختلف زندگی‌اش تجربه کند. یک ضرب‌المثل قدیمی هست که می‌گوید دوست خوب از برادر هم به آدمی نزدیک‌تر است. در واقع، اعضای خانواده بر مبنای یک قانون نانوشته وارد زندگی همدیگر می‌شوند ولی دوست را ما خودمان انتخاب می‌کنیم، آن هم با در نظر گرفتن جوانب مختلف. ازدواج هم همینطور است؛ یعنی افراد به سنی می‌رسند که احساس تفاهم و صمیمیت در آنها شکل می‌گیرد و به جنس مخالف برای تشکیل یک زندگی مشترک نیاز شدید درونی پیدا می‌کنند. یعنی ازدواج صرفاً یک قرارداد نیست؛ بلکه صمیمیتی دلخواسته است که بین زن و مرد شکل می‌گیرد و هر چه زمان می‌گذرد، این صمیمیت بیشتر و شیرین‌تر می‌شود. اگرچه زن و مردی که با یکدیگر وصلت می‌کنند، از دو خانواده متفاوت هستند؛ اما از نظر تفاهم و نقاط مشترک باید وجوه

اشتراک‌شان حتی از وجوه اشتراک اعضای خانواده‌شان نیز بیشتر باشد؛ چه از نظر روان‌شناختی، چه از نظر اجتماعی. وقتی چنین زندگی مشترک موفقی شکل می‌گیرد، فضایی مثبت برای رشد و شکوفایی همسران به وجود می‌آید که در آن، مثبت‌اندیشی افراد امکان حضور و بروز بیشتری



ازدواج مطلوب همانند یک چتر حمایتی امن می‌تواند تمام زندگی فرد را تحت الشعاع قرار دهد و در حقیقت، بر خورداری از یک ازدواج موفق را می‌توان از مهم‌ترین عوامل کسب آرامش و دستیابی به مثبت‌اندیشی دانست

دارد و به هم‌افزایی انرژی‌های مثبت طرفین می‌انجامد.

با این همه، اگرچه ازدواج یک چتر حمایتی برای افراد تلقی می‌شود، همسران نباید برای برداشتن مشکلات و موانع زندگی مشترک خود عجله کنند چون رفع یک‌باره تمام این مشکلات آنقدری احساس رضایتمندی به دنبال ندارد که رفع تدریجی و مشارکت‌جویانه این موانع، احساس رضایت

باطنی به دنبال دارد. حل مشکلات و مسایل زندگی نیاز به روحیه مثبت‌اندیشی و دوری گزیدن از یاس و ناامیدی دارد. مسلماً شکست‌هایی که در وجوه مختلف زندگی حادث می‌شود، باید زمینه‌ساز کسب تجربه‌های بیشتر و کارآمدتر شود. هر چه به مشکلات با نگاه مثبت‌تر و دقیق‌تر بنگریم، از داشته‌هایمان لذت بیشتری خواهیم برد و احساس شادابی و سلامت بیشتری تجربه خواهیم کرد.

رفتارهای حمایتی در زندگی مشترک مستلزم احساس علاقه و تعهد بین همسران است. برای دستیابی به این هدف باید میزان وابستگی زوجین به همدیگر و تعداد علایق و نیازهای مشترک آنها مشهود و قابل توجه باشد. از سوی دیگر، نقطه‌نظرهای غیرمشترک را باید حتی المقدور از فضای زندگی مشترک دور کرد. در تأمین نیازهای مادی و معنوی زندگی نیز نباید شتاب‌زدگی به خرج داد و عجله کرد. برای دستیابی به تفاهم و حمایت بیشتر نیز می‌توان روی کمک‌های فکری والدین

حساب کرد. به هر حال، رفتارهای حمایتی مستلزم شناخت بیشتر زوجین از همدیگر است و در شرایط مختلف و بر حسب نیازهای زندگی باید اصلاح شود و ارتقا یابد.

فراموش نکنیم که بنیان خانواده و زندگی مشترک بر محبت، مهربانی، خوش‌بینی، مثبت‌اندیشی، چشم‌پوشی از عیب‌ها، بزرگ‌دیدن خوبی‌ها و به طور کلی، بر «خوب دیدن» استوار است. زن و مردی که به دنبال زندگی مشترک شیرین و لذت‌بخش هستند، باید طرف مقابل را در ذهن خود خوب ببینند و به خود بگویند: «اگر همسر من

بنیان خانواده و زندگی مشترک بر محبت، مهربانی، خوش‌بینی، مثبت‌اندیشی، چشم‌پوشی از عیب‌ها، بزرگ‌دیدن خوبی‌ها و به طور کلی، بر «خوب دیدن» استوار است



این عیب‌ها را دارد، در مقابلش این خوبی‌های فوق‌العاده را هم دارد؛ ضمن اینکه من هم بی‌عیب نیستم... و از همه مهم‌تر، او به من علاقه دارد.»

بدون شک، رفتاری که همسران با یکدیگر دارند، برخاسته از نگرش آنها نسبت به همدیگر است؛ یعنی اگر شما به همسرتان به چشم انسانی ارزشمند و شایسته بنگرید، قطعاً رفتارتان با او متین و توأم با احترام و تکریم خواهد بود، ولی اگر او را بی‌ارزش تلقی کنید، احتمالاً رفتارتان با او نیز هر از گاه توأم با تحقیر و بی‌توجهی خواهد بود و نتیجه چنین نگرش و رفتاری، چیزی نیست جز سرد و سست شدن رابطه، دلسردی، بی‌علاقگی و احساس نارضایتی از زندگی.

یکی از اموری که با حسن‌ظن یا مثبت‌اندیشی رابطه تنگاتنگ دارد، سوءتفاهم یا فقدان تفاهم است. همیشه در سخن گفتن باید روشی را در پیش گرفت که از بروز سوءتفاهم جلوگیری شود. این نکته بسیار در خور توجه است. چه بسا اتفاق می‌افتد که گفته‌ها و شنیده‌ها با یکدیگر همخوانی ندارند؛ یعنی آنچه ما به همسرمان می‌گوییم، غیر از آن چیزی است که همسرمان از حرفمان می‌فهمد. برای پرهیز از مواجهه با چنین مشکلی باید الفاظ را دقیق انتخاب کنیم تا مفهوم را به درستی انتقال دهند و در ضمن از به‌کارگیری تعبیرهای دور و دراز و دوپهلوی اجتناب کنیم. بسیاری از روان‌درمانگران، عامل اصلی اختلاف‌های زناشویی را سوءتفاهم می‌دانند و

توصیه‌های فراوانی در این زمینه به همسران ارائه می‌کنند. **بسیاری از کارشناسان**

معتقدند ریشه اصلی مشکلات

زناشویی در این است که همسران

به درستی به مقاصد حقیقی یکدیگر

پی‌نمی‌برند و از ورای سوءتفاهم‌ها

با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند.

این در حالی است که مثبت‌اندیشی

همسران (چه در مقام گوینده، چه در

مقام شنونده) می‌تواند جلوی شکل‌گیری

بسیاری از سوءتفاهم‌ها را بگیرد.

یکی از اموری
که با حسن‌ظن یا
مثبت‌اندیشی رابطه
تنگاتنگ دارد،
سوءتفاهم یا فقدان
تفاهم است. همیشه
در سخن گفتن باید
روشی را در پیش
گرفت که از بروز
سوءتفاهم جلوگیری
شود



ازدواج چه ربطی دارد به ابراز احساسات؟



دکتر سیما
فردوسی
روانشناس و
عضو هیئت علمی
دانشگاه شهید
بهشتی

یکی از نیازهای اولیه انسان‌ها نیاز به ایمنی و احساس امنیت روانی است. این نیاز را می‌توان در ازدواج به شکلی مطمئن و منطقی تامین کرد. وقتی همسران در حریم امن خانواده به ابراز احساسات درونی

خود می‌پردازند و نیاز به محبت کردن و محبت دیدن خود را به شیوه‌ای سالم و مطلوب تامین می‌نمایند، این روند منجر به رشد روانی

آنها می‌شود. ابراز احساسات می‌تواند احساس مجاورت و

نزدیکی را در میان همسران تقویت کند و احساس تعلق آنها را نیز مستحکم‌تر نماید. علاوه بر این، آثار بیوشیمیایی این مساله را نیز نباید از نظر دور داشت،

چراکه ابراز محبت همسران باعث می‌شود میزان ترشح

هورمون‌های نشاط‌آور در مغز آنها افزایش یابد؛

سطح سلامت روان و امید به زندگی آنها ارتقا یابد و

توانایی‌شان برای مواجهه و مقابله با استرس‌های زندگی نیز بیشتر

شود. در واقع، توانایی حل مساله در صورت ابراز احساسات به شیوه‌های سالم در فضایی صمیمی ارتقا می‌یابد و اعتماد



به نفس و عزت نفس زوجین در چنین فضایی که از منظر شرعی و عرفی نیز پسندیده است، ارتقا می‌یابد.

حال شاید بپرسید که بهترین شیوه‌های ابراز علاقه بین همسران از چه قرارند؟ به طور کلی، ابراز علایق و احساسات را در زندگی مشترک می‌توان از دو طریق صورت داد؛ اول، از طریق بیان احساسات با استفاده از الفاظ و واژه‌های زیبا و پرمعنا و دوم، از طریق نمودهای رفتاری در عرصه‌های مختلف زندگی.

وقتی همسران در حریم امن خانواده به ابراز احساسات درونی خود می‌پردازند و نیاز به محبت کردن و محبت دیدن خود را به شیوه‌ای سالم و مطلوب تامین می‌نمایند، این روند منجر به رشد روانی آنها می‌شود

البته ابراز احساسات زوجین به یک عامل مهم بستگی دارد؛ اینکه هر یک از همسران در چه خانواده‌ای رشد کرده باشند، چون ابراز احساسات یک فرایند اکتسابی است؛ یعنی افرادی که در خانواده‌هایی رشد کرده باشند که در آنها نمودی از ابراز علایق و احساسات وجود داشته، قادرند

خود نیز احساساتشان را پس از

ازدواج به همسر خود ابراز

کنند. در غیر این صورت،

بهتر است فرد قبل از

ازدواجش در دوره‌های

آموزشی مهارت‌های

زندگی شرکت کند

و ابراز احساسات به

شیوه‌های منطقی

و سالم را یاد بگیرد،

چراکه این امر یک مهارت

محسوب می‌شود. حتی

الگوبرداری از زندگی افرادی

که احساسات سالم در متن زندگی

آنها جریان داشته نیز می‌تواند سودمند

باشد. شیوه بیان، لحن کلام، تون صدا و

استفاده از لغات زیبا و بجادر ابراز احساسات اهمیت

فوق العاده‌ای دارد. حتی شیوه نگاه کردن و نزدیک شدن







ازدواج چه ریصلی دارد به مهارت حل مساله؟



دکتر نسرین امیری
فوق تخصص
روان پزشکی
کودک و نوجوان
و عضو هیئت
علمی دانشگاه
علوم بهزیستی و
توانبخشی

بدون تردید شروع زندگی مشترک به دلایل متعددی با حساسیت‌های فراوان همراه است. از طرفی زوجین نسبت به روحيات همدیگر شناخت کافی ندارند و از سوی دیگر خانواده‌ها هم در حال ارزیابی این زندگی نوپا بر اساس ایده‌آل‌های خودشان هستند که این نیز عمدتاً ریشه در تعلق خاطرشان به فرزند تازه ازدواج کرده‌شان دارد. از طرفی، زن و مردی که به تازگی تشکیل خانواده داده‌اند، معمولاً از تجربه کافی برای حل مشکلات برخوردار نیستند و گهگاه بر آتش‌های کوچک و بزرگی که در متن یا حاشیه زندگی‌شان روشن می‌شود، نفت و بنزین «رفتار هیجانی» می‌ریزند. اینجاست که تسلط به مهارت حل مساله که یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است، اهمیت خودش را به ما نشان می‌دهد. حل مساله مستلزم فرایند تفکر منطقی و منظمی است که به فرد کمک می‌کند به هنگام رویارویی با مشکلات زندگی، راه‌حل‌های متعددی را جستجو و کشف کند و سپس از میان تمام این راه‌حل‌ها، بهترین راه‌حل را انتخاب نماید.

مطالعات متعدد نشان داده افرادی که از مهارت حل مساله برخوردارند،

استرس یا فشار روانی کمتری را در زندگی روزمره‌شان متحمل

می‌شوند. بدیهی است که همه آدم‌ها در طول زندگی خود با مسایل و مشکلات و بحران‌های متعددی روبه‌رو می‌شوند اما همه آنها به طور یکسان با این مسایل و مشکلات مواجه نمی‌شوند و طبیعتاً به طور یکسان نیز از مواجهه با این مسایل دچار استرس و آسیب نمی‌شوند. آنچه مهم است، این است که افراد در مواجهه با این قبیل موقعیت‌های دشوار چگونه عملکرد مطلوب و مناسبی داشته باشند و با توانمندی‌های فکری خود به مواجهه با مشکلات اجتناب‌ناپذیر زندگی بپردازند و از آنها عبور کنند. در واقع، مهارت حل مساله، مساله‌ای است که می‌تواند به حفظ و ارتقای سطح سلامت روان افراد کمک کند.

حال برگردیم به ابتدای بحث. همانطور که در ابتدا گفتیم، این طبیعی است که ازدواج، به ویژه در اوایل شکل گیری خود، با مسایل و مشکلات متعددی برای زوجین همراه است. پس طبیعتاً نیاز به مهارت‌های حل مساله در همسران در همان دوران بیش از پیش احساس می‌شود. از همین رو، آموزش مهارت حل مساله و سایر مهارت‌های زندگی به زوجین جوان ضرورت دارد و چه بهتر که همسران در کلاس‌های آموزشی قبل از ازدواج خود مهارت‌هایی مانند مدیریت استرس، کنترل خشم و حل مساله را آموزش ببینند.

حل مساله مستلزم فرایند تفکر منطقی و منظمی است که به فرد کمک می‌کند به هنگام رویارویی با مشکلات زندگی، راه‌حل‌های متعددی را جستجو و کشف کند و سپس از میان تمام این راه‌حل‌ها، بهترین راه‌حل را انتخاب نماید

برای مدیریت هر استرسی در گام اول نیاز به آرام‌سازی داریم؛ مثلاً هنگامی که دچار خشم یا ترس یا بحران می‌شویم، در گام نخست باید از طریق آرام‌سازی به مدیریت بحران دست یابیم. این مساله در خصوص تنش‌های زناشویی نیز صدق می‌کند. شرط اول دستیابی به چنین مهارتی، شناخت درست و دقیق هیجان‌هاست؛ به عنوان مثال، ما باید خودمان بدانیم که چه موقع دچار خشم شده‌ایم و چه موقع حرف سنجیده یا نسنجیده



می‌زنیم و... در مرحله بعدی، باید بین هیجانی که برافروخته می‌شود و واکنش‌های دیگر، فاصله زمانی بیندازیم؛ مثلاً محل را ترک کنیم یا جهت نگاهمان را عوض کنیم یا یک لیوان آب سرد بخوریم. در مرحله بعدی به تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق یا توقف تفکر نیاز پیدا می‌کنیم. با تمرین و تکرار همین تکنیک‌های ساده می‌توان به تدریج به مهارت مدیریت استرس دست یافت.

تسلط به مهارت حل مساله نیز نیاز به تمرین و تکرار مراحل ساده‌ای مانند مهارت پیشین دارد. در وهله اول، در مواجهه با هر مساله‌ای، باید به تعریف و تبیین روشنی از مساله دست پیدا کنیم. عدم تعریف یا عدم شناخت درست مساله باعث بروز استرس‌ها و مشکلات بیشتری می‌شود که نتیجه‌اش گم شدن مساله اصلی است. بعد از این مرحله، نیاز به ساده‌سازی مساله داریم. در واقع، در این مرحله باید از بفرنج کردن صورت مساله پیشگیری کنیم.

طبیعی است که ازدواج، به ویژه در اوایل شکل‌گیری خود، با مسایل و مشکلات متعددی برای زوجین همراه است. پس طبیعتاً نیاز به مهارت‌های حل مساله در همسران در همان دوران پیش از پیش احساس می‌شود

مهم‌ترین نکته در مرحله ساده‌سازی، این است که وقتی مساله کاملاً مشخص شد، آن را در روشن‌ترین شکل ممکن ببینیم و بررسی کنیم که چگونه مساله یا مشکل‌مان به این مرحله رسیده است. مرحله بعدی، تعیین هدف‌های واقع‌بینانه، قابل‌اندازه‌گیری و عینی است که می‌تواند به خلق راه‌حل منجر شود.

در این مرحله، بارش افکار خیلی مهم است؛ یعنی اگر درمانگر، میانجی یا واسطه‌ای بین زن و شوهر باشد، بهتر است. هرچه راه‌های بیشتری پیشنهاد شود، نتیجه نهایی بهتر خواهد بود. نکته بسیار مهم در این مرحله آن است که کمیت راه‌حل‌ها را بر کیفیت آنها ترجیح بدهیم. منطق بارش افکار همین است که ارتقای کمیت می‌تواند به تدریج به ارتقای کیفیت بینجامد. ما وقتی راه‌حل‌ها و گزینه‌های متعددی داشته باشیم، احتمال اینکه به بهترین راه‌حل یا تصمیم دست پیدا کنیم، بیشتر می‌شود. مرحله بعدی نیز ارزیابی راه‌حل‌هاست تا مشخص شود که سود و زیان هر راه‌حل چیست. ارزیابی راه‌حل‌ها در مرحله بعدی به پیش‌بینی موانع می‌رسد و اینکه زمانبندی برای رفع مشکلات باید در نظر گرفته شود. شاید برای حل یک مساله به زمان کوتاهی نیاز داشته باشیم؛ هرچند که برخی از مشکلات آنقدر شعله‌ور هستند که نیاز به برطرف کردن فوری آنها وجود دارد. اندیشیدن به



آموزش مهارت
حل مساله و سایر
مهارت‌های زندگی
به زوجین جوان
ضرورت دارد و چه
بہتر که همسران در
کلاس‌های آموزشی
قبل از ازدواج خود
مهارت‌هایی مانند
مدیریت استرس،
کنترل خشم و حل
مساله را آموزش
ببینند

مزایا و معایب گزینه‌های مختلف و کشف بهترین راه حل بسیار مهم است. اجرا و بازبینی راه حل‌ها نیز مهم است. در این مرحله، راه حل‌های سودمند را انتخاب و اولویت‌بندی می‌کنیم، برنامه زمان‌بندی مشخصی را تدوین می‌کنیم و به اجرای راه‌حلی که اولویت دارد و سودمندتر است، می‌پردازیم. مرحله نهایی نیز مرحله اجراست. این عملیاتی‌ترین راه برای مدیریت بحران‌هایی است که هرازگاه ممکن است یک زندگی زناشویی نوپا را در معرض خطر قرار دهد. در غیر این صورت، نصیحت و حرف‌درمانی برای رفع بحران فایده‌چندانی به دنبال ندارد و صرفاً می‌تواند نقش یک مسکن موقتی را بازی کند.



ازدواج چه ربطی دارد به طول عمر؟



دکتر مهین عظیمی
رئیس اداره سلامت
سالمدان وزارت
بهداشت، درمان و
آموزش پزشکی

اینکه یک ازدواج موفق و مطلوب می‌تواند به بهره‌مندی از زندگی شادتر و کم‌استرس‌تر منجر شود و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و مرگ‌های ناشی از سرطان را به دنبال داشته باشد، واقعیتی است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت. نتیجه بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهد که بیشتر مردان متأهل از سطح سلامت جسمی و روانی بیشتری در مقایسه با همسالان مجرد خود برخوردارند. اما نکته مهمی در این میان وجود دارد و آن هم اینکه بر اساس بسیاری از تحقیقات بین‌المللی، افراد متأهل گرایش بیشتری به انجام غربالگری‌های متداول برای شناخت زودرس بیماری‌های مزمنی مانند سرطان پروستات، سرطان ریه، سرطان روده بزرگ و بیماری‌هایی از این قبیل دارند و برای همین است که بیماری‌شان زودتر شناخته و درمان می‌شود و کمتر و دیرتر دچار مرگ‌های ناشی از این قبیل بیماری‌ها در سنین بالاتر می‌شوند.

اگر بخواهم به آمارهای بین‌المللی اشاره‌ای کنم، باید بگویم **مردان متأهلی که بیش از ۵۰ سال سن دارند، ۱۲ درصد کمتر از همسالان مجرد خود دچار بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند و ۴۶ درصد کمتر از همسالان مجرد خود دچار مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند.** احتمال کمتر ابتلا به دیابت، استعمال سیگار، پرفشاری خون، چاقی، مصرف الکل و دیگر عوامل خطر ساز ابتلا به بیماری‌های مزمن را نیز می‌توان به این فهرست افزود. علاوه بر این، گروهی از پژوهشگران فنلاندی نیز در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که ازدواج می‌تواند خطر حمله‌های قلبی را در زنان نیز کاهش دهد. در حالی که بررسی‌های پیشین نشان می‌داد که تجرد یا تنها زندگی کردن، خطر دچار شدن به بیماری‌های قلبی یا مرگ در اثر این بیماری‌ها را عمدتاً در مردان افزایش می‌دهد، برخی تحقیقات جدید حاکی از آنند که این پیامد می‌تواند هر

دو جنس را در برگیرد.

البته آن روی سکه را نیز نباید نادیده گرفت؛ چراکه ازدواج ناموفق باعث می‌شود سطح سلامت زوجین کاهش یابد و سطح ایمنی بدن آنها تنزل کند. با این حال، یک رابطه موفق و عاشقانه که در یک ازدواج مطلوب شکل می‌گیرد، همراه با مراقبت‌هایی که همسران از یکدیگر به عمل می‌آورند، نتیجه‌اش طول عمر بیشتر و کیفیت بهتر زندگی است. در واقع، خرسندی ناشی از زندگی زناشویی موفق می‌تواند پایداری ازدواج را افزایش دهد و در مقابل، ناخرسندی ناشی از زندگی زناشویی ناموفق می‌تواند منجر به افزایش استرس، بروز مشکلات قلبی، فشار خون بالا و کاهش طول عمر زوجین شود.

یک رابطه موفق و عاشقانه که در یک ازدواج مطلوب شکل می‌گیرد، همراه با مراقبت‌هایی که همسران از یکدیگر به عمل می‌آورند، نتیجه‌اش طول عمر بیشتر و کیفیت بهتر زندگی است

اگرچه نقش ازدواج موفق و سالم در بهبود سلامت جسمی، به‌ویژه سلامت قلبی‌عروقی، به اثبات رسیده است، اما نقش آن در پیشگیری از سرطان و حتی درمان آن را نیز نباید نادیده گرفت. مطالعات متعددی به این نکته اشاره کرده‌اند که خطر ابتلا به سرطان در افراد متاهل بسیار کمتر از افراد مجرد است؛ ضمن اینکه میزان بقای متاهلان پس از ابتلا به سرطان نیز در سنین میانسالی و سالمندی بیشتر از میزان بقای همسالان مجرد آنهاست.

علاوه بر این، نقش ازدواج موفق در بهبود وضعیت سلامت روان مردان و زنان متاهل نیز ثابت شده است؛ به طوری که **متاهلان در معرض خطر کمتری از ابتلا به افسردگی در مقایسه با همسالان مجرد خود قرار دارند و این مساله، به‌ویژه در دوران بازنشستگی، چشمگیرتر است.** آنها همچنین کمتر دچار سوءمصرف مواد مخدر و الکل می‌شوند و زندگی جنسی رضایتبخش‌تری را نیز در دوران میانسالی خود تجربه می‌کنند. ازدواج می‌تواند در بهبود عملکرد شناختی، کاهش خطر ابتلا به آلزایمر، بهبود وضعیت بیماران بستری در بیمارستان و خیلی از موارد دیگر نیز نقش چشمگیری داشته باشد.

مطالعات تطبیقی که در سنین بالاتر بین مردان متاهل و مردان جدانشده صورت گرفته نیز به این نکته اشاره دارد که سطح سلامت مردان گروه دوم به موازات افزایش سن به طرز معناداری کاهش می‌یابد؛ به نحوی که وقتی این مردان به سن ۵۰ سالگی می‌رسند، وضعیت سلامت‌شان بسیار زودتر از مردان متاهل

همسالشان به خطر می‌افتد. برای این گروه از مردان نیز معمولاً ازدواج مجدد می‌تواند سودمند باشد و سطح سلامت‌شان را ارتقا دهد. به طور معمول، با افزایش سن مردان معمولاً سطح سلامت آنها افول می‌کند و احتمال مرگ آنها افزایش می‌یابد؛ این در حالی است که میزان مرگ و میر مردان متأهل در سنین ۵۰ تا ۷۰ سالگی بسیار کمتر از همسالان مجرد آنهاست. این مرگ و میر در مردان جداشده نیز با افت وضعیت سلامت‌شان قابل توجیه است؛ چراکه مردان مجرد معمولاً عادت‌های غذایی ناسالمی دارند، کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند و رفتارهای پرخطر بیشتری از آنها سر می‌زند. البته در برخی از موارد، شاید مجرد بودن بهتر از ازدواج ناموفق باشد ولی به هر حال، **ازدواج در مردان بالای ۲۵ سال می‌تواند زمینه‌ساز افزایش طول عمر آنها شود و هر چه طول مدت ازدواج بیشتر باشد، آثار سلامت‌بخش ناشی از ازدواج نیز بیشتر خواهد بود.**



با این اوصاف، شواهد حاکی از آن است که اگرچه وضعیت تاهل در میزان مرگ‌ومیر افراد نقش دارد، اما عوامل تعیین‌کننده این تاثیر همیشه مشخص و قطعی نیستند. مردانی که در سنین سالمندی از همسر خود جدا می‌شوند، دچار افت سطح سلامت محسوسی می‌شوند و معمولاً طول عمرشان کاهش می‌یابد. مردانی که هرگز ازدواج نکرده‌اند، حتی در مواردی که وضعیت سلامت‌شان با افراد متاهل تفاوتی نمی‌کند، باز هم طول عمر کوتاه‌تری نسبت به همسالان متاهل خود دارند. بنابراین در حالی که سلامت مردان متاهل می‌تواند توجهی برای طول عمر بیشتر آنها باشد، اما هنوز نیاز به تحقیقات بیشتر در این زمینه احساس می‌شود.

