



دانشگاه علوم پزشکی کرمان  
معاونت بهداشتی  
شماره مجوز: ۹۴/۱۰/۵۲/۶۲۶۱۴

# ارمغان سلامت

گاهنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی



سال ششم، شماره هجدهم، مرداد ۱۴۰۰

ویژه نامه

# ازدواج + ۱۸

هجده سوال و جواب درباره ازدواج و سلامت



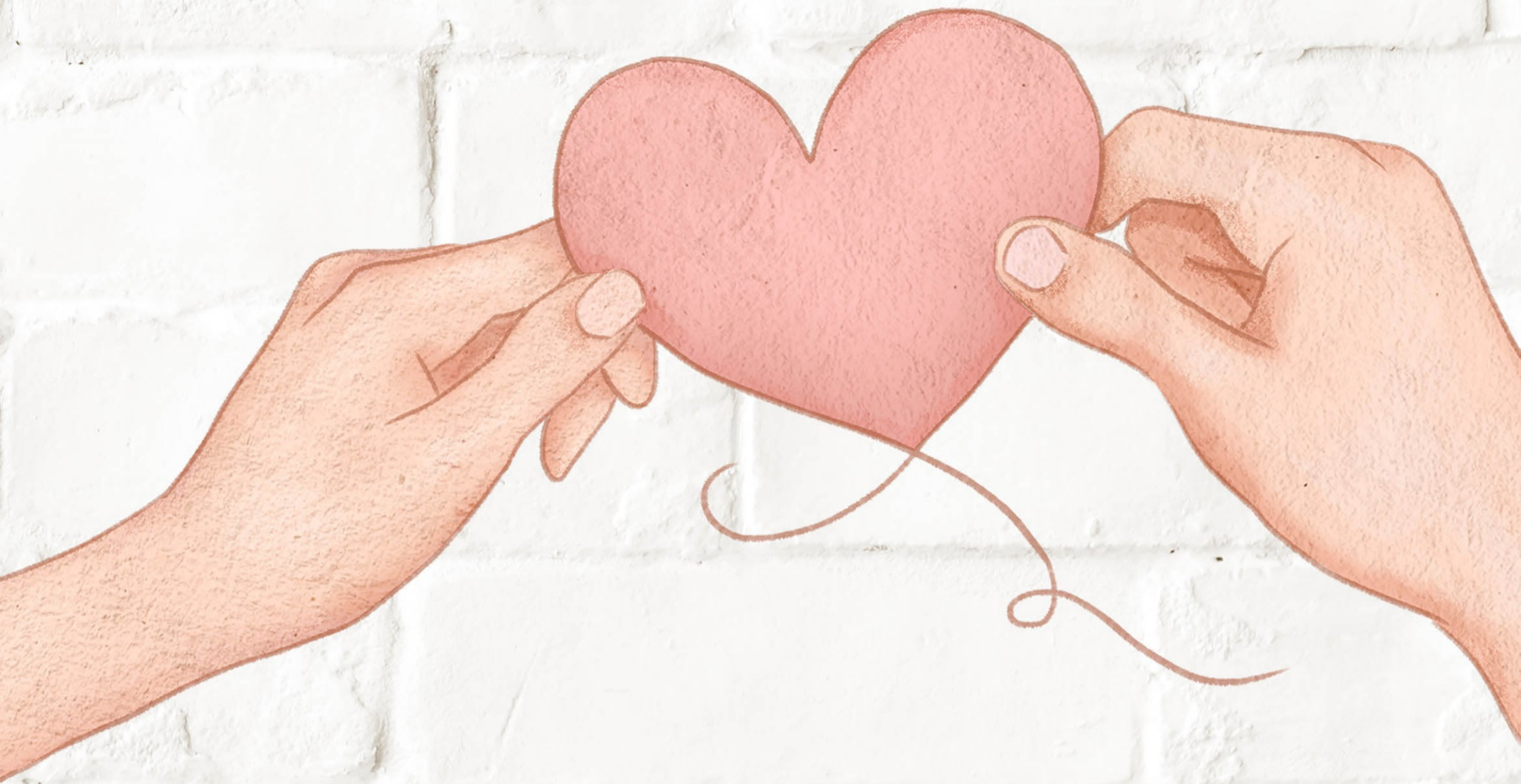


# ویژه نامه ازدواج + ۱۸

هجده سوال و جواب درباره  
ازدواج و سلامت



صاحب امتیاز: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان  
مدیر مسئول: سعداله رضازاده      سردبیر: زهرا انجم شعاع  
گرافیک: محسن ملانوری



## ازدواج چه ارتباطی با سلامت مذهبی دارد؟

و من آیاته ان خلقکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمه ان فی ذلک لایات لقوم یتفکرون (سوره روم- ایه ۲۱)

با اجرای دستور خداوند دل های عاشق و پر تپش دو جوان، آرامشی عمیق و ضمانتی دو چندان می بابد که در قران کریم از ان به مودت تعبیر شده است. سفر به سوی کمال و شکوفایی به تنهایی ناممکن و یا دست کم بسیار دشوار است. فراز و فرود های بهشتی شدن ان قدر زیاد است که نیاز به هم سفر را حتمی می کند. در این دوران نگاه دو جوان به یکدیگر، سراسر خوبی و زیبایی است. به دنبال نشانه هایی برای تعریف و تمجید از یکدیگرند. پسر و دختر جوان، با انبوهی از انرژی و نشاط، در کنار هم قرار می گیرند و خود را برای تشکیل یک شراکت خانوادگی، یعنی زندگی، آماده می کنند.



## ازدواج چه ارتباطی با سلامت معنوی دارد؟

با پیچیده شدن زندگی امروزی سلامت ابعاد گسترده تری پیدا کرده است. یکی از ابعاد سلامت، سلامت معنوی است. منظور از سلامت معنوی حضور معنای زندگی و پویایی و ارتقای مدام آن است. ما با ازدواج مجال پیدا می کنیم تا میل بخشش خود را ارضا کنیم. معنای زندگی در همین بخشیدن های مداوم حاصل می شود. هم چنین خیر طلبی همواره جزء مهمی از نفس انسان فرض می شود که به تکوین اخلاق می انجامد. ازدواج و در پی آن فرزند آوری می تواند بستر مناسب و مهمی برای تحقق این میل در انسان باشد.



### ازدواج چه ارتباطی با سلامت جنسی دارد؟

سلامت جنسی نیازمند برخورد مثبت و توأم با احترام به جنسیت و روابط جنسی و در عین حال امکان برخورداری از تجارب لذت بخش و ایمن جنسی، به دور از اجبار، تبعیض و خشونت 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. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تعهد و مسوولیت‌پذیری جنسی، عاطفی و اجتماعی نسبت به یک فرد با کاهش رفتارهای غیر مسوولانه و پرخطر (هم‌چون وابستگی به الکل و مواد روان‌گردان، بی‌بندوباری جنسی و ...) که خود سلامت و طول عمر فرد را تهدید می‌کند، همراه بوده است.

آن چه اصل است زندگی جنسی در چارچوب یک تعهد دو طرفه است که ازدواج آن را فراهم می‌آورد.

### ازدواج چه ارتباطی با رفتارهای جنسی سالم دارد؟

یکی از علت‌های افزایش آمار طلاق یا عدم ازدواج جوانان این است که افراد درگیر روابط موقت هستند. باید گفت که تنها در یک نوع رابطه می‌توان تعامل جنسی سالم و خوشایند را تجربه کرد و آن هم رابطه دایمی رمانتیک با چشم انداز ازدواج است. ما نباید جوانان را مجبور به پذیرش ازدواج‌های پیش‌بینی شده کنیم ولی باید به آن‌ها توصیه کنیم که اگر می‌خواهند ازدواج کنند باید وارد یک رابطه دایمی و مستحکم همراه با شناخت و احساسات شوند. ازدواج‌هایی که در حال حاضر در آنها مشکلات جنسی دیده می‌شود به این دلیل است که خیلی از ارزش‌ها به طور فردی توسط زن یا مرد در گذشته شکسته شده است.

۵

### ازدواج چه ارتباطی با خود مراقبتی دارد؟

از منظر سلامت، شکل گیری و قوام نهاد ازدواج را می توان برآمده از دیگر دوستی و خود دوستی توامان دانست. برآیندی از عشق و خود مراقبتی. خودمراقبتی و عشق نخستین تجلیات انرژی زندگی هستند که در کنار هم می توانند بنیان سلامت ما را پایه ریزی کنند. با ازدواج است که فرد می تواند تلقی و تعریف خود را از فرد محوری به خانواده محوری توسعه دهد و بدین ترتیب دامنه خود مراقبتی را گسترش دهد. ازدواج بستر مناسبی برای تقویت دو بنیان عشق و خود مراقبتی در وجود ماست و به ما می آموزد که چگونه زندگی خود و خانواده مان را سالم نگه داریم.

۶

### ازدواج چه ارتباطی با جمعیت دارد؟

تولد و فرزند آوری در کشور ما بعد از تشکیل خانواده است. بنابراین در قدم اول باید خانواده تشکیل گردد. ازدواج قدم اول تشکیل خانواده است. تعداد افرادی که در آستانه ازدواج هستند اگر ازدواج کنند و تصمیم به فرزندآوری داشته باشند بیش از ۸ میلیون کودک به جمعیت ما اضافه خواهد شد. در این میان تسهیل ازدواج، حذف تشریفات غلط، حل کوتاه مدت و بلند مدت مشکلات اقتصادی و فرهنگ سازی جهت ارزش های 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.



## ازدواج چه ارتباطی با سلامت اجتماعی دارد؟

خانواده که واحد اصلی و اساسی جوامع انسانی است، بر پایه ازدواج شکل می‌گیرد. زمانی که در آمریکا و کشورهای اروپایی موضوع عشق آزاد مطرح شد، این تصور یا بهتر بگوییم توهم بیشتر 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 اندیشه بی پایه و فاقد پشتوانه اجتماعی و چشم اندازهای واقع بینانه اند. تقریباً با قاطعیت 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. ازدواج شرط پایداری جامعه است.

۷



۸

## ازدواج چه ارتباطی با مهارت های ارتباطی دارد؟

یکی از نیازهای اساسی انسان، تعامل و ارتباط با دیگران است. انسان‌ها در طول زندگی خود پیوسته برای بقا و پیشرفت خود محتاج ارتباط با دیگران بوده و این ارتباط مساله‌ای است که رابطه تنگاتنگی با سلامت دارد تقریباً تمامی انسان‌ها در طول عمر خود در پی یافتن کسانی هستند که با آن‌ها احساس خوشبختی کنند و از معاشرت با آن‌ها لذت ببرند و در کنارشان منافع مادی و معنوی بیشتری کسب کنند. به طور طبیعی زندگی مشترک با شکل‌گیری پیمان مقدس ازدواج شکل می‌گیرد، 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.



## ازدواج چه ارتباطی با سلامت روان دارد؟

میزان نابسامانی های روانی در افراد متاهل به نحو چشمگیری ، پایین تر از افراد مجرد است. به نظر می رسد در بروز چنین رویدادی دو عامل نقش داشته اند: عامل فردی: افرادی که اصولاً مشکل روانی ندارند تمایل بیشتری به ازدواج دارند . عامل دوم: ازدواج مناسب می تواند با کاستن از فشارهای روانی، زمینه بروز نابسامانی های روانی را کمتر کند. ازدواج مطلوب می تواند موجب گسترده تر شدن افق فکری مرد و زن و افزایش احساس و امنیت و برآورده شدن نیاز به عشق و پیوستگی آن ها شود و دایره ارتباطات اجتماعی آن ها را توسعه دهد.



## ازدواج چه ارتباطی با سلامت عاطفی دارد؟

یکی از تعاریف بلوغ عاطفی یعنی توانایی افراد برای پذیرش محیط پیرامون به همان شکل موجود. این که فرد بتواند عواطف خویش را نیز بپذیرد، نه این که آن ها را پنهان یا سرکوب نماید، نشانه ای از بلوغ عاطفی اوست. افکار ما زمینه عواطف ما هستند. در این میان اساس زندگی مشترک بر پایه عواطف است. به همین دلیل یکی از معیارهای مهم ازدواج باید سلامت عاطفی و بلوغ عاطفی در زوجین باشد. در حقیقت می توان گفت که رسیدن به بلوغ عاطفی و استقلال عاطفی، یکی از مهم ترین مشخصه های تصمیم گیری درباره ازدواج است. یکی از علایم بلوغ عاطفی آمادگی برای زندگی مشترک است. این یعنی اکثر اوقات خواسته ها سلیق 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.

## ازدواج چه ارتباطی با ترک اعتیاد دارد؟

اصولا مصرف انواع مواد مخدر و اعتیاد به آن ها عامل مهمی برای به تاخیر انداختن ازدواج، جدایی یا طلاق محسوب می شود و در مطالعات متعددی این موضوع ب اثبات رسیده است. شیوع مصرف مواد مخدر، الکل و دخانیات در مجردها بین ۳ تا ۵ برابر بیشتر از متاهل هاست. به همین ترتیب در متاهلان معتاد در مقایسه با معتادان مجرد اقدام به ترک سیگار، مواد مخدر و محرک نیز بسیار رایج تر است.

## ازدواج چه ارتباطی با تغذیه سالم دارد؟

بدترین غذایی که در کانون گرم خانواده تهیه و مصرف می شود سودمند تر از غذاهای لوکسی ست که در رستوران های آنچنانی طبخ و تهیه می شود. یک غذای خانگی که از مواد اولیه سالم و با فکر و اندیشه سالم و بدون به کارگیری رنگ دهنده ها و طعم دهنده ها و چربی های مضر تهیه می شود، هم از بعد اقتصاد تغذیه و سلامت جسمی حائز اهمیت است، هم از بعد چاشنی مهر و محبت و سلامت روانی. گرایش افراد مجرد عمدتا به سمت تنقلات نا سالم و فست فودها ست و این گرایش در افرادی که ازدواج کرده اند، در مقیاس کمتری دیده می شود. یک ازدواج مطلوب و سالم قادر است عادت های نا سالم غذایی شما را از شما بگیرد و به جای آن ها عادت ها و رفتارهای سالم بنشانند. تغذیه سالم زمینه ساز لذت بردن از زندگی و تامین انرژی لازم برای کار و تلاش روزانه است و به شما و همسران اطمینان می دهد که می توانید فرزندان سالمی داشته باشید. منظور از تغذیه سالم پیروی از عادت های غذایی مناسب و سلامت بخش و تصمیم گیری آگاهانه در مورد استفاده از مواد غذایی سالم و با کیفیت است.



### ازدواج چه ارتباطی با شخصیت دارد؟

شخصیت هر فرد دربرگیرنده مجموعه ای از افکار، رفتارها و احساسات اوست. ازدواج یک رابطه دوسویه برای ایجاد تغییرهای مثبت در متن زندگی ست و منظور از رضایت زناشویی نیز چیزی جز آرامش و رضایت خاطر نیست. یکی از ویژگی های یک شخصیت سالم و بهنجار این است که می تواند مشکلات شخصی خود را به صورت منطقی بپذیرد و برای اصلاح آن ها تلاش کند. اما چنین اتفاقی باید در یک فضای صمیمی و با محبت بیفتد. ازدواج یک امر تعاملی ست و در کنار اعتماد به نفس، به روحیه همکاری نیز نیاز دارد.



### ازدواج چه ارتباطی با ورزش و تحرک دارد؟

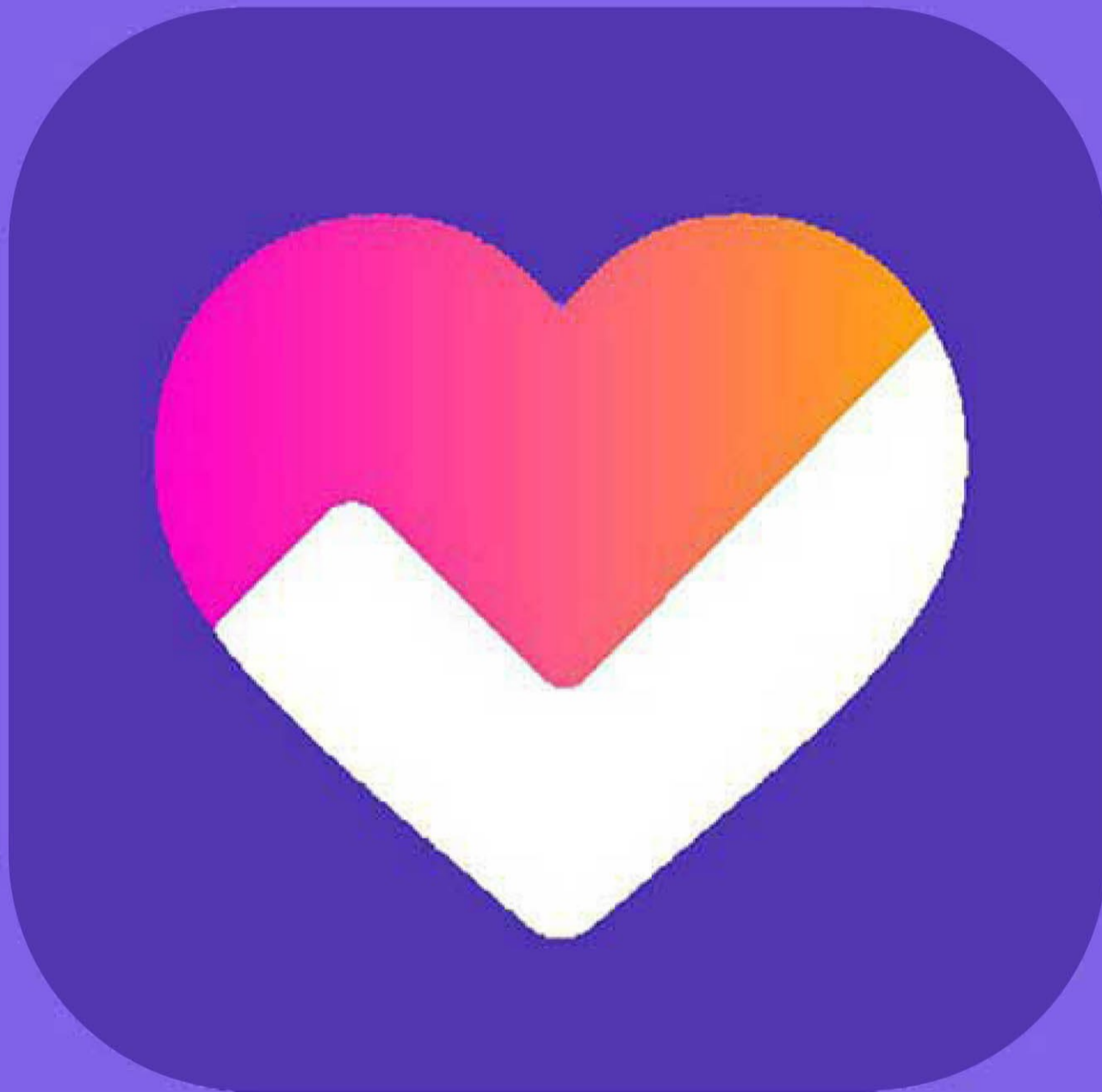
مطالعات نشان می دهد که افراد متاهل از نظر جسمی و روانی وضعیت سالم و مطلوب تر، کیفیت زندگی بهتر و احساس رضایت بیشتری در مقایسه با همسالان مجرد خود دارند. اگر متاهلان بتوانند زمان هایی را که اوقات فراغتشان محسوب می شود صرف ورزش به ویژه همراهی با همسر خود کنند قادر خواهند بود سطح سلامت و میزان رضایت از زندگی و احساس شادی را در خود و خانواده شان ارتقا دهند. زنانی که اهل ورزش و تحرک بدنی هستند می توانند در کنار بهره مندی از خواص سلامت بخش فعالیت فیزیکی، به خصوصیات اخلاقی و شخصیتی مطلوب برای ایجاد و تداوم یک زندگی سالم و شاداب نیز دست یابند.



۱۵

## ازدواج چه ارتباطی با مثبت اندیشی دارد؟

ازدواج مطلوب می تواند همانند یک چتر حمایتی امن، تمام زندگی فرد را تحت الشعاع قرار دهد و در حقیقت برخورداری از یک ازدواج موفق را می توان از مهم ترین عوامل کسب آرامش و دستیابی به مثبت اندیشی دانست. عمده بیماری های اعصاب و روان در افرادی بروز می کند که زندگی عاطفی سالمی ندارند. بنیان خانواده و زندگی مشترک بر محبت، مهربانی، خوش بینی، مثبت اندیشی، چشم پوشی از عیب ها، بزرگ دیدن خوبی ها و به طور کلی بر خوب دیدن استوار است.



۱۶

## ازدواج چه ارتباطی با ابراز احساسات دارد؟

یکی از نیاز های اولیه انسان ها نیاز به ایمنی و احساس امنیت روانی است. این نیاز را در ازدواج می توان به شکلی مطمئن تامین کرد. وقتی همسران در حریم امن خانواده به ابراز احساسات درونی خود می پردازند و نیاز به محبت کردن و محبت دیدن خود را به شیوه ای سالم و مطلوب تامین می نمایند این روند منجر به رشد روانی آن ها می شود. هر انسانی به طور طبیعی نیاز دارد که حرف محبت آمیز بشنود و رفتار محبت آمیز ببیند و همسران با ابراز احساسات سالم خود می توانند به رشد و تعالی همدیگر کمک کنند و سطح سلامت روان یکدیگر را ارتقا دهند.



۱۷

### ازدواج چه ارتباطی با مهارت حل مساله دارد؟

بدون تردید شروع زندگی مشترک به دلایل متعددی با حساسیتهای فراوان همراه است. مطالعات نشان داده است افرادی که از مهارت حل مساله برخوردارند، استرس یا فشار روانی کمتری را در زندگی روزمره شان متحمل می شوند. حل مساله مستلزم فرایند تفکر منطقی و منظمی است که به فرد کمک می کند به هنگام رویارویی با مشکلات زندگی، راه حل های متعددی را جستجو و کشف کند و سپس از میان تمام این راه حل ها، بهترین ها را انتخاب نماید. طبیعی ست که ازدواج به ویژه در اوایل شکل گیری خود با مسایل و مشکلات متعددی برای زوجین همراه است. پس طبیعتا نیاز به مهارت های حل مساله در همسران در همان دوران بیش از پیش احساس می شود.

### ازدواج چه ارتباطی با طول عمر دارد؟

این که یک ازدواج موفق می تواند به بهره مندی از زندگی شادتر و کم استرس تر منجر شود و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و مرگ های ناشی از سرطان را به دنبال داشته باشد، واقعیتی است که نمی توان آن را نادیده گرفت. تحقیقات نشان می دهد بیشتر مردان متاهل از سطح سلامت جسمی و روانی بیشتری در مقایسه با همسالان مجرد خود برخوردارند. یک رابطه موفق و عاشقانه که در یک ازدواج مطلوب شکل می گیرد همراه با مراقبت هایی که همسران از یکدیگر به عمل می آورند نتیجه اش طول عمر بیشتر و کیفیت بهتر زندگی ست.

۱۸





کرمان، بلوار جمهوری، چهارراه شفا، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

راه های ارتباط با ما:

۰۳۴-۳۱۲۱۵۷۴۲

[armaghansalamat.mag@gmail.com](mailto:armaghansalamat.mag@gmail.com)