



ازدواج

و مبانی اسلامی
روابط عاطفی و اجتماعی
روابط زناشویی
باروری سالم

تمامی حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می باشد. هرگونه انتشار مطالب این کتاب منوط به کسب مجوز کتبی از دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است.

{عنوان و نام پدیدآور: ازدواج و مبانی اسلامی، روابط عاطفی و اجتماعی، روابط زناشویی، باروری سالم / سیما فردوسی ...} و دیگران
{به سفارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت سلامت - دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره باروری سالم.}
مشخصات نشر تهران آروبیج، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص. : جدول .
شابک: ۴ - ۱۱۰ - ۵۰۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: مولفان: دکتر محمد اسماعیل مطلق، دکتر محمد اسلامی، روشنگ احمدیان، اعظم دخت رحیمی، دکتر مجید رحیمی، دکتر مهدیه یزدان پناه، پرنیان عندلیب
یادداشت: چاپ سوم.
موضوع: زناشویی - جنبه های روانشناسی
موضوع: مسایل زناشویی - مسایل جنسی
موضوع: آبستنی - باروری
شناسه افزوده: فردوسی، سیما، ۱۳۳۲ -
شناسه افزوده: ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. اداره باروری سالم
شناسه افزوده: ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۴۴ الف / HQV ۴۳
رده بندی دیویی: ۶۴۵ / ۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۲۱۰۳۲

چاپ و نشر: آروبیج

تیراژ: ۱۰۰۰۰

ویرایش هفتم: آذر ۱۳۹۳

شابک: ۴-۱۱۰-۵۰۴-۹۶۴-۹۷۸

آدرس دفتر: سه راه طالقانی، خیابان جواد کارگر، پلاک ۱۴. تلفکس: ۷۷۵۳۷۰۷۶

آدرس چاپخانه: سه راه طالقانی، جنب سینما صحرا، پلاک ۱۸۱. تلفن: ۷۷۵۰۰۵۶۵

مقدمه معاون بهداشت

آغاز زندگی مشترک را به شما تبریک می‌گوییم و امیدوارم که در زندگی خود همواره خوشبخت و موفق باشید. قرآن کریم می‌فرماید: "و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیهما و جعل بینکم موده و رحمہ ان فی ذلک لآیات لقوم یتفکرون: از نشانه های قدرت و رحمت خدا این است که همسران شما را از جنس شما آفرید تا در کنار آنها احساس آرامش کنید و میان شما محبت و رحمت قرار داد. به تحقیق در این نکته نشانه هایی است برای آنها که می‌اندیشند." پیامبر اکرم حضرت محمد(ص) فرموده اند: "مابنی بناء فی الاسلام احب الله من التزویج: هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوبتر نیست"، و همچنین فرموده اند: "ما من شیء احب الی الله عزوجل من بیت یعمر بالنکاح: هیچ چیزی نزد پروردگار از خانه ای که با ازدواج شکل می‌گیرد دوست داشتنی تر نیست."

حضرت علی (ع) درباره ازدواج می‌فرمایند: هر یک از شما که تصمیم گرفت ازدواج کند؛ دو رکعت نماز بخواند... و بگوید: خدایا به من همسری عطا کن، که هرگاه یاد خدا نمودم من را یاری کند و اگر خدا را فراموش کردم به من یادآوری نماید^۱.

براساس اصل دهم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران: خانواده واحد بنیادی جامعه است و همه قوانین و مقررات و برنامه ریزی های مربوط باید در جهت آسان کردن تشکیل خانواده، پاسداری از قداست آن و استواری روابط خانوادگی برپایه حقوق و اخلاق اسلامی باشد.

خانواده واحد تشکیل دهنده جامعه اسلامی است و ازدواج زیربنای این واحد است. افزایش آگاهی زوجین پیش از ازدواج و در آستانه ازدواج از

اقدامات بسیار مهم برای تقویت بنیان خانواده به شمار می آید.

آموزش / مشاوره های هنگام ازدواج فرصتی است برای مطرح کردن برخی از موضوعات مورد نیاز و علاقه زوجین در آستانه ازدواج، که از این فرصت می توان با مطرح کردن مطالب لازم در زمینه های مختلف ارتباطات زوجین با محور قرار دادن سلامت در ابعاد مختلف جسمی، ذهنی، اجتماعی و معنوی و تبیین مسایل سلامت باروری، بر عقیده و رفتار جوانان در آستانه ازدواج تاثیر گذار بود. بنابراین با توجه به شرایط و امکانات موجود، کلاس های آموزش / مشاوره هنگام ازدواج نیز فرصت با ارزشی است تا ضمن ارایه مطالب فوق همراه با ایجاد ارتباط و جلب اعتماد زوج های جوان بتوان گامی موثر برای تحکیم بنیان خانواده و روابط زناشویی برداشت.

کتاب حاضر که در همین راستا تهیه شده است، دربردارنده مطالبی است که دانستن آنها در ابتدای زندگی مشترک ضروری به نظر می رسد. امیدواریم که ضمن بهره گیری از محتویات این کتاب پیشنهادهای خود را برای بهبود آن به دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت به آدرس: تهران، میدان صنعت، خیابان سیمای ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بلوک A، طبقه دهم ارسال نمایند. از همکاری اعضای محترم هیات علمی و همکاران عزیز دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، به ویژه اداره باروری سالم این معاونت که در تهیه این مجموعه مساعی ارزشمندی داشته اند، سپاسگزارم و امیدوارم که این گام، آغازی برای بهبود برنامه های آموزش هنگام ازدواج باشد.

دکتر علی اکبر سیاری

معاون بهداشت

مقدمه مدیر کل سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

آغاز زندگی مشترک را به شما تبریک می گویم و امیدوارم که زندگی موفق و سرشار از شادمانی، موفقیت و خوشبختی داشته باشید.

یکی از اهداف برنامه باروری سالم، افزایش آگاهی زوجین هنگام ازدواج در ارتباط با مسایل مورد نیاز آنها است. آموزش های زوجین هنگام ازدواج از سال ۱۳۷۱ در کشور آغاز شده است و اکنون بیش از ۸۰۰ کلاس آموزشی در سراسر کشور این آموزش ها را بر عهده دارند.

لزوم تغییر در محتوی آموزشی این برنامه در راستای تحکیم بنیان خانواده از دیرباز احساس و گام هایی نیز از سوی ستاد مرکزی وزارت بهداشت و دانشگاه های مختلف علوم پزشکی در این راستا در سالیان گذشته برداشته شده است. کتاب حاضر نیز از اقداماتی است که در راستای بهبود آموزش های هنگام ازدواج انجام شده است.

اعلام نیاز زوجین به دانستن مطالب متفاوت در بررسی های انجام شده و هشدارهایی که نشان می داد تحکیم بنیان خانواده باید به عنوان اصل در برنامه ها مدنظر قرار گیرد، سبب شد که سه مقوله جدید مبانی مذهبی ازدواج، روابط عاطفی و اجتماعی زوجین در آغاز زندگی مشترک و روابط زناشویی در آغاز زندگی مشترک به این آموزش ها اضافه شود. همچنین رهنمودهای مقام معظم رهبری مبنی بر لزوم بازنگری صحیح در سیاست های جمعیتی و حذف دیدگاه های تحدید موالید و تغییر آن به فرزندآوری مسوولانه، آگاهانه و آزادانه و آمار قابل توجه بارداری های برنامه ریزی نشده و پرخطر و تاثیری که این نوع بارداری می تواند بر سلامت مادر، کودک و خانواده ایجاد نماید، این دفتر را بر آن داشت که در محتوی جدید آموزش ها بیشتر به مطالبی

پپردازد که حاصل آن تقویت مبانی اسلامی در ازدواج، تحکیم و تعالی خانواده، کم شدن مرگ و میر ناشی از بارداری های پرخطر و برنامه ریزی نشده و پیامدهای ناخوشایند آن باشد.

همچنین لزوم آشنایی زوجین با اصول روابط اجتماعی و زناشویی در ابتدای زندگی مشترک، با توجه به نقش تعیین کننده این اصول در تحکیم بنیان خانواده سبب شد که مطالب یادشده نیز در محتوی آموزش ها منظور شود.

حمایت های اعضای محترم هیات علمی دانشگاه ها که هم نقش مشوق و هم نقش پشتیبان در تدوین این مجموعه داشته اند، نیازمند سپاس و تقدیر است. بر خود واجب می دانم که از سرکار خانم دکتر سیما فردوسی، روانشناس و عضو محترم هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی در تدوین بخش روابط اجتماعی و خانوادگی در آستانه ازدواج، سرکار خانم دکتر ربابه طاهری پناه متخصص زنان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برای تدوین مطالب مربوط به پیشگیری از ناباروری، جناب آقای دکتر محمد مجد، روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در تدوین بخش روابط جنسی و بهداشت جنسی و همکاران عزیز اداره باروری سالم خانم ها روشنگر احمدیان و پرنیان عندلیب و جناب آقای دکتر محمد اسلامی معاون محترم فنی این دفتر در تدوین بخش سلامت باروری و فرزندآوری نیز تالیف و تدوین کتاب تشکر و قدردانی نمایم. همچنین همکاری تنگاتنگ و مداوم معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری و سرکار خانم دکتر آیت الهی و نیز سرکار خانم دکتر باروتی در تهیه آغازین این مجموعه شایان تشکر و تقدیر است.

در ششمین بازنگری این کتاب در آغاز سال ۱۳۹۳، این فرصت مغتنم به دست آمد تا با بهره گیری از رهنمودهای ارزشمند مقام معظم

رهبری ۲ به زوجین در آستانه ازدواج، نسبت به غنای محتویات و آماده سازی فصل اول کتاب، در ارتباط با مبانی اسلامی ازدواج، اقدام نمایم. اینک در هفتمین بازنگری کتاب، مطالب مربوط به آگاهی از بیماری ایدز و نقش تحکیم بنیان خانواده در پیشگیری از این بیماری که توسط همکاران گرامی در اداره کنترل ایدز و بیماری های آمیزشی مرکز مدیریت بیماری های واگیر جناب آقای دکتر عباس صداقت، رییس محترم اداره و سرکار خانم دکتر مریم سرگلزایی کارشناس ارشد محترم همان اداره تهیه شده است، به این کتاب اضافه می گردد. امیدوارم که این کتاب بتواند نقش هرچند کوچک خود را، در تحکیم بنیان خانواده در کشور عزیزمان ایفا نماید.

دکتر محمداسماعیل مطلق

مدیرکل سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

اهمیت ازدواج
در دین مبین اسلام

ازدواج؛ ناموس طبیعت، دستور شریعت هدف زندگی

زندگی یک کاروان طولانی است که منازل و مراحل دارد، هدف والایی نیز دارد. هدف انسان در زندگی باید این باشد که از وجود خود و موجودات پیرامونش برای تکامل معنوی و نفسانی استفاده نماید.

اصلاً ما برای این به دنیا آمده‌ایم. ما در حالی وارد دنیا می‌شویم که از خود اختیاری نداریم. کودکی و تحت تأثیر هستیم، اما تدریجاً عقل ما رشد می‌کند و قدرت اختیار و انتخاب پیدا می‌کنیم. این جا آن جایی است که لازم است انسان درست بیندیشد و درست انتخاب کند و بر اساس این انتخاب حرکت کند و به جلو برود.

اگر انسان این فرصت را مغتنم بشمرد و از این چند صباحی که در این دنیا هست خوب استفاده کند و بتواند خودش را به کمال برساند، آن روزی که از دنیا خارج می‌شود، مثل کسی است که از زندان خارج شده و از این جا زندگی حقیقی آغاز می‌شود.^۳

ازدواج، یک ارزش اسلامی

مطلب اصلی و اول، این است که این ازدواجی که خدای متعال سنت قرار داده و آفرینش هم آن را اقتضا می‌کند، یکی از نعمتها و اسرار الهی و یکی از پدیده‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی بشری است. می‌شد که خداوند در قوانین آسمانی، این موضوع را لازم، واجب و حتمی و مجاز کند و مردم را رها کند تا یکی یکی بروند و با هم ازدواج کنند، اما این کار را نکرده است. بلکه ازدواج را یک ارزش قرار داده، یعنی کسی که ازدواج نمی‌کند خود را از این ارزش محروم نموده است.^۴

خداوند اصرار دارد

از نظر اسلام، تشکیل خانواده یک فریضه است. عملی است که مرد و زن باید آن را به عنوان یک کار الهی و یک وظیفه انجام بدهند. اگر چه شرعاً در در زمره‌ی واجبات ذکر نشده، اما به قدری تحریص و ترغیب شده است که انسان می‌فهمد خدای متعال بر این امر اصرار دارد، آن هم نه به عنوان یک کارگزاری، بلکه به عنوان یک حادثه‌ی ماندگار و دارای تأثیر در زندگی و جامعه. لذا این همه بر پیوند میان زن و شوهر تحریص کرده و جدایی را مذمت نموده است.^۵

خداوند از زن و مرد تنها خوش نمی‌آید

خدای متعال از زن و مرد تنها خوشش نمی‌آید، مخصوصاً آنهایی که جوانند و بار اولشان است. مخصوص جوانها هم نیست. خدای متعال از زندگی مشترک و مزدوج خوشش می‌آید.^۶

آدم تنها، مرد تنها و زن تنها که همه‌ی عمر را به تنهایی می‌گذرانند، از دید اسلام یک چیز مطلوبی نیست مثل یک موجود بیگانه است در مجموعه پیکره‌ی انسانی. اسلام این طور خواسته که خانواده، سلول حقیقی مجموعه‌ی پیکره‌ی جامعه باشد نه فرد تنها.^۷

سنت پیامبر: ازدواج به موقع

روایت معروفی داریم که پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرموده‌اند: نکاح سنت من است. البته این سنت آفرینش است، سنت میان انسانها و همه اقوام و ادیان است. پس چرا فرموده‌اند سنت من؟ چه اختصاصی وجود دارد؟ شاید از این جهت باشد که اسلام بر این امر تأکید بیشتری ورزیده و این تأکید

در ادیان الهی دیگر کمتر است. شما ملاحظه می‌کنید این تأکیدی که اسلام بر ازدواج کرده در این مکاتب اجتماعی و فلسفه‌های رایج اجتماعی و سیاستهای معمولی دنیا، وجود ندارد. اسلام اصرار دارد که پسرها و دخترها در همان سنینی که برای ازدواج آماده‌اند ازدواج نمایند.^۸

نکاح، علاوه بر یک تقاضای طبیعی، یک سنت دینی و اسلامی نیز هست. بنابراین خیلی آسان است که کسی از طریق این اقدام و عمل که طبیعت و نیاز او آن را ایجاب می‌کند، ثواب هم ببرد؛ چون سنت است و به قصد ادای سنت پیامبر و اطاعت امر ایشان به این امر اقدام نماید.^۹

ازدواج یک سنت طبیعی و الهی است. این را پیامبر (اکرم صلی الله علیه و آله) به سنت خودشان تعبیر می‌کنند. معنایش این است که در اسلام بر روی این مسئله تأکید ویژه‌ای شده. چرا؟ به خاطر اهمیت این مسئله، به خاطر تأثیر عمیق تشکیل خانواده در تربیت انسان، در رشد فضایل، در ساخت و ساز انسان سالم از لحاظ عاطفی، رفتاری، روحی و تربیتهای بعدی.^{۱۰}

ازدواج در حال شور و شوق

پیامبر اکرم اصرار داشتند جوانها زود ازدواج کنند - چه دخترها و چه پسرها - البته با میل خودشان و اختیار خودشان، نه اینکه دیگران برایشان تصمیم بگیرند. ما هم باید در جامعه‌ی خودمان این را رواج دهیم. جوانها در سنین مناسب، وقتی از دوران جوانی خارج نشده‌اند، در همان حال گرمی و شور و شوق، باید ازدواج کنند. این بر خلاف برداشت و تلقی خیلی از افراد است که خیال می‌کنند ازدواجهای دوران جوانی، ازدواجهای زودرس است و ماندگار نیست. درست برعکس است، این طور نیست. اگر درست صورت بگیرد، ازدواجهای بسیار ماندگار و خوبی هم خواهد بود و زن و شوهر در چنین خانواده‌ای کاملاً با هم صمیمی خواهند بود.^{۱۱}

ازدواج در آغاز احساس نیاز

اسلام اصرار دارد بر این که این پدیده در اوان خود، هر چه زودتر، از آغاز احساس نیاز انجام گیرد. این هم از اختصاصات اسلام است، هر چه زودتر بهتر. زود که می‌گوییم یعنی از همان وقتی که دختر و پسر احساس نیاز می‌کنند به داشتن همسر؛ هر چه این کار زودتر انجام بگیرد، بهتر است. علت چیست؟ علت این است که اولاً برکات و خیراتی که در امر ازدواج وجود دارد در وقت خود و زودتر از این که زمان بگذرد و عمر تلف بشود، برای انسان حاصل خواهد شد. ثانیاً جلوی طغیان‌های جنسی را می‌گیرد. لذا می‌فرماید: من تزوج احرز نصف دینه ۱۲. طبق این روایت معلوم می‌شود که نصف تهدیدی که انسان درباره‌ی دین خود می‌بیند از طرف طغیان‌های جنسی است که خیلی رقم بالایی است ۱۳.

برکات و فواید ازدواج

فرصت ازدواج و آرام گرفتن در یک مجموعه‌ی خانواده، یکی از فرصتهای مهم زندگی است. برای زن و مرد - هر دو - این یک وسیله‌ی آرامش و آسایش روحی و وسیله‌ی دلگرم شدن به تداوم فعالیت زندگی است. وسیله‌ی تسلی، وسیله‌ی پیدا کردن یک غمخوار نزدیک که برای انسان در طول زندگی لازم است قطع نظر از نیازهای طبیعی انسان که نیازهای غریزی و جنسی می‌باشد، مسأله‌ی تولید نسل و داشتن فرزند هم خود از دلخوشی‌های بزرگ زندگی است.

پس می‌بینید از هر دو طرف که انسان نگاه می‌کند، ازدواج یک امر مبارک و یک پدیده‌ی بسیار مفید است. البته مهمترین فایده‌ی ازدواج، همان تشکیل خانواده است و بقیه‌ی مسائل، فرعی و درجه‌ی دو و یا پشتوانه‌ی این مسئله است؛ مثل تولید نسل یا ارضای غرایز بشری، اینها

همه درجه دو است، درجه‌ی اول همان تشکیل خانواده است ۱۴. بنای نسل بشری به ازدواج است. انتقال تمدنها و فرهنگها به ازدواج است. بقای استقلال جوامع - چه از لحاظ سیاسی و چه از جهات دیگر - به ازدواج است. برکات فراوانی بر ازدواج است ۱۵.

شرایط کمالی ازدواج

در شرع آمده که پیوند ازدواج را محکم نگهدارید. بعد هم شرایط زیادی برای ازدواج در همه‌ی زمینه‌ها معین کرده است. در زمینه‌ی اخلاق و رفتار گفته: وقتی زن گرفتید، وقتی شوهر کردید، باید اخلاقتان را خوب کنید، باید همکاری کنید، باید گذشت کنید، باید محبت کنید، باید او را دوست بدارید و باید به او وفاداری کنید، اینها همه‌اش احکام شرع است، اینها همه‌اش دستورات است ۱۶.

و البته از لحاظ شرایط مادی سهل‌ترین است. آنچه که در ازدواج مهم است، رعایتهای بشری و انسانی است. رعایتهای اخلاقی است که دختر و پسر باید با همدیگر تا آخر عمرشان رعایت کنند و رعایت اصلی حفظ این پیوند است ۱۷.

شرع مقدس اسلام در روابط اجتماعی، این امر انسانی را امضا کرده، اما شرایطی برای آن قرار داده است. یکی از شروط این است که این امر انسانی از حالت رابطه‌ی انسانی به یک معامله‌ی تجاری و بده بستان مالی تبدیل نشود. این را شرع مقدس دوست نمی‌دارد. البته این شرایط، شرایط کمالند نه صحت، اما واقعاً شرط‌اند ۱۸.

کفو بودن از نظر اسلام

در شرع مقدس اسلام، آنچه که معین شده است این است که دختر و پسر باید کفو یکدیگر باشند و عمده‌ی مسأله در باب کفو، عبارت است از ایمان؛ یعنی هر دو مؤمن، هر دو دارای تقوی و پرهیزگاری و هر دو معتقد به مبانی الهی و اسلامی و عامل به آنها باشند، اینکه تأمین شد، بقیه‌ی چیزها اهمیتی ندارد... وقتی تقوی و پاکدامنی و طهارت دختر و پسر معلوم شد، سایر چیزها را خدای متعال تأمین می‌فرماید.

در اسلام، ملاک این همکاری که اسمش زوجیت است، عبارت است از دین و تقوی که: المؤمن کفو المؤمنة و المسلم کفو المسلمة ۱۹ این ملاک دینی است.

البته در این زمینه، هر کس در راه خدا جلوتر، پیشقدم‌تر، فداکارتر، آگاه‌تر و به درد بخورتر و برای بندگان خدا نافعتر باشد، این بالاتر و بهتر است؛ ممکن است زن در آن حد نباشد، ایرادی ندارد. زن، خودش را به سمت او بکشانند. یا زن ممکن است بالا باشد، مرد بقدر او نباشد، پس مرد باید خود را به سمت او بکشاند ۲۰.

هشیارِ عاقل یا مستِ غافل

یک وقت انسان ازدواج می‌کند و می‌گوید: پروردگارا من ازدواج می‌کنم - یا روحیه‌اش این است، حالا ولو به زبان هم نیاورد یا به ذهن هم نگذراند، با این روحیه - یک نیاز طبیعی خودم را برآورده می‌کنم. این نیاز طبیعی هم فقط نیاز جنسی نیست، بلکه زن و مرد هر دو به این ازدواج، به این با هم زندگی کردن، با هم تشکیل یک خانواده دادن و یک جمع به وجود آوردن، احتیاج دارند. این هم یک نیاز است مثل نیازهای دیگری که وجود دارد. می‌گوید: پروردگارا من این نیاز را برآورده می‌کنم، از تو هم متشکرم که

این امکان را در اختیار من گذاشتی، این اجازه را دادی، این وسیله را فراهم کردی، همسر خوبی برای من پیدا شد و بعد از این هم در زندگی جدید، در این وضع جدید، سعی می‌کنم که آن طور که تو می‌خواهی عمل کنم. این یک جور ازدواج کردن است. یک وقت هم نه، کسی که ازدواج می‌کند، نه قدر خدا را می‌داند، نه قدر آن همسر را می‌داند، نه قدر این فرصتی را که برایشان پیش آمده می‌داند. مثل آدم مست و غافل. این جور زندگی اگر هم پایدار بماند، شیرین نخواهد بود، همراه با انجام وظیفه نخواهد بود ۲۱.

شکر نعمت ازدواج

این مرحله از زندگی را که وارد زندگی مزدوج می‌شوید و تشکیل خانواده می‌دهید، یکی از نعمتهای بزرگ الهی به حساب بیایید و آن را شکر بگذارید. همه‌ی آنچه که ما داریم از خداست ما بنا من نعمة فمن الله ۲۲، اما توجه به این نعمت خیلی اهمیت دارد. خیلی از نعم را انسان توجه ندارد. بعضیها ازدواج می‌کنند همه نوع خوبی هم گیرشان می‌آید، زندگی شیرین و خوبی را هم می‌گذرانند ولی نمی‌فهمند که این چه نعمت بزرگی است، چه حادثه‌ی تعیین کننده و مهمی در زندگی است. وقتی نفهمیدند، شکر آن را هم به جا نمی‌آورند و از رحمت الهی که با شکر متوجه انسان می‌شود، محروم می‌مانند. لذا باید انسان توجه کند به اینکه این چه نعمت بزرگی است و شکر این نعمت چگونه است؟ یک وقت انسان در شکر، فقط به زبان می‌گوید که خدایا شکر و در دل او خبری نمی‌شود. این لقلقه‌ی زبان است و ارزشی ندارد... اما یک وقت هست که انسان در دلش حقیقتاً از خدای متعال، سپاسگزار و متشکر است. این خیلی ارزش دارد. می‌فهمد که خدای متعال نعمتی به او داده و حقیقتاً ابراز تشکر می‌کند. این همان شکر خوب است. منتهی وقتی ما از خدای متعال متشکر شدیم، یک عملی، یک حرکتی، یک موضعگیری هم بر اساس این تشکر لازم می‌آید که انجام دهیم. خیلی خوب،

حالا که خدای متعال این نعمت را به شما داده است، شما باید چکار کنید؟ هیچ توقع زیادی از ما نکرده اند... توقعی که از ما در مقابل این نعمت دارند این است که با این نعمت خوب رفتار کنیم... این رفتار خوب را در اسلام معین کرده اند، که همان اخلاق خانواده و حکمت خانواده است. اینکه در درون زندگی باید چگونه رفتار کرد که این زندگی خوب باشد ۲۳.

مال و جمال، یا کمال؟ کدام انگیزه؟

اگر چنانچه کسی به خاطر مال و جمال ازدواج کند، طبق روایت ممکن است خدای متعال مال و جمال را به او بدهد و ممکن هم هست که ندهد. اما اگر چنانچه برای تقوا و عفاف قدم بگذارد و ازدواج بکند، خدای متعال به او مال هم خواهد داد، جمال هم خواهد داد. ممکن است کسی بگوید جمال که اعطا کردنی نیست؛ یک کسی یا جمال دارد یا ندارد! معنایش این است که چون جمال در چشم شما و در دل شما و در نگاه شماست، اگر انسان کسی را که خیلی جمیل هم نباشد، دوست داشت او را جمیل می بیند. وقتی کسی را دوست نداشت هر چقدر هم جمیل باشد به نظر او جمیل نمی آید ۲۴.

روش اسلام بهتر است

هم در مسیحیت و هم در یهودیت و هم در ادیان دیگر، این انضباط {ازدواج} به شکلی دیگر البته هست. اسلام آنها را هم معتبر دانسته است. آنها رازن و شوهر دانسته است و فرزندان آنها را حلال زاده دانسته است ۲۵. نحوه و نوع ازدواج در اسلام، بهتر از ازدواج بقیه‌ی ادیان و بقیه‌ی ملل است. هم مقدماتش، هم اصلش و هم ادامه و استمرارش طبق مصلحت

انسان گذاشته شده است. البته ازدواجهای بقیه‌ی ادیان هم از نظر ما معتبر و محترم است، یعنی، همان عقدی که یک مسیحی در کلیسا یا یک یهودی در کنیسه انجام می‌دهد یا در هر قوم و ملتی، هر طوری انجام می‌شود از نظر ما معتبر است و ما آن را برای خودشان باطل نمی‌دانیم ولیکن این روشی که اسلام معین کرده، بهتر است. برای مرد حقوقی، برای زن حقوقی، برای زندگی آدابی، برای ازدواج روش و شیوه‌ای معین کرده است. اصل هم این است که خانواده بماند و خوشبخت باشد ۲۶.

به همین آسانی!

در این عقدی که ما می‌خوانیم، در حقیقت دو طرف بیگانه از هم را با همین چند کلمه، با یکدیگر متصل و مرتبط می‌کنیم، بطوری که از همه‌ی عالم به هم، محرمتر و نزدیکتر و مهربانتر می‌شوند. ثانیاً؛ با این عقد یک سلول جدیدی در پیکره‌ی اجتماع، ایجاد می‌کنیم که این پیکره‌ی اجتماع از سلولهای خانواده‌ها تشکیل شده است. ثالثاً شما دو نفر هستید، یکی خانم و دیگری آقا که هر کدام نیازهایی دارید به جنس مخالف. آن نیازها را با این چند کلمه عقد بر طرف می‌کنیم. این سه کار را ما انجام می‌دهیم. این اول کار است و پایه‌ی کار. از این جا به بعدش به عهده‌ی خود شماست ۲۷.

مهمترین فایده

مسئله ازدواج و تشکیل خانواده در شرع مقدس امر بسیار مهمی است و فواید بسیاری هم دارد اما، مهمترین فایده و هدف ازدواج، عبارتست از تشکیل خانواده. نفس این علقه‌ی زوجیت و تشکیل یک واحد جدید، مایه‌ی آرامش زن و مرد و مایه‌ی کمال و اتمام شخصیت آنهاست. بدون

آن هم زن و هم مرد ناقصند. همه‌ی مسائل دیگر فرع این است. اگر این کانون سالم و پایدار شد، بر روی آینده و بر روی همین وضع فعلی جامعه تأثیر خواهد گذاشت ۲۸.

ازدواج، در حقیقت دروازه‌ی ورود به تشکیل خانواده است و تشکیل خانواده اساس همه‌ی تربیتهای اجتماعی و انسانی است ۲۹.

اصل در ازدواج عبارتست از پیوند زناشویی دختر و پسر و تشکیل خانواده. همین قدر که دختر و پسر همدیگر را ببینند و عقد شرعی جاری بشود و اینها با هم زن و شوهر بشوند، یک کانون خانواده به وجود آمده و یک خانواده‌ی جدیدی تشکیل شده است. شارع مقدس خانواده‌ی مسلمان و سالم را دوست دارد. وقتی خانواده تشکیل شد، برکات زیادی در آن هست، نیازهای زن و شوهر تأمین می‌شود، نسل بشری ادامه پیدا می‌کند... اما اصل قضیه، فرزند، زیبایی و ثروت نیست. اصل قضیه این است که دو نفر با هم زندگی مشترکی را تشکیل می‌دهند و این محیط باید یک محیط سالمی باشد ۳۰.

نفس ایجاد کانون خانوادگی و یک کانون جدید، از همه چیز مهمتر است. اساس خلقت بشر چه زن و چه مرد، این طوری است که باید یک زن و مرد مجتمعاً یک واحدی را تشکیل بدهند، تا زندگی راحت، بی دغدغه و آماده برای جوابگویی به نیازهای بشر پیش برود. اگر این نشد، یک پایه مهم از زندگی لنگ است ۳۱.

آغاز زندگی مشترک و روابط عاطفی اجتماعی

سلامت روان عبارتست از مجموعه عواملی که باعث پیشگیری از ایجاد اختلالات روحی، روانی و رفتار می گردد و یا به عبارت دیگر در پیشگیری از وخیم شدن اختلالات روانی نیز نقش دارد.

سلامت روان به معنای سازگاری فرد با خود و محیط او نیز هست. یعنی فرد بایستی قادر باشد از تمامی توانمندیها و قابلیت های خویش استفاده نماید بطوریکه دچار آسیب نگردد.

متخصصان سلامت روانی به مفهوم پیشگیری بسیار تأکید داشته و به موضوع پیشگیری اشاره می کنند.

۱. پیشگیری سطح اول

۲. پیشگیری سطح دوم

۳. پیشگیری سطح سوم

پیشگیری سطح اول

منظور از پیشگیری سطح اول، بکارگیری دانش، روشها و ابزار است که در جلوگیری از بیماریها و اختلالات موثر می باشد. به عنوان مثال به جوانانی که ازدواج کرده اند آموزش داده می شود که چه نکاتی را در نظر بگیرند که فرزند آنها مبتلا به عقب ماندگی ذهنی نشود.

پیشگیری سطح دوم

منظور از پیشگیری سطح دوم، تشخیص بموقع یک مشکل، یا یک اختلال و درمان و یا اقدام فوری می باشد. بدین وسیله ما می توانیم بوسیله شناسایی زودهنگام از وخیم بودن هر گونه اختلال جلوگیری بعمل

آوریم. تشخیص زودرس سرطان گردن رحم و درمان به موقع آن نمونه ای از این موارد است.

پیشگیری سطح سوم

منظور از پیشگیری سطح سوم بکارگیری کلیه اقدامات توانبخشی است که فرد را قادر می سازد تا با حداکثر توانایی های جسمی و اجتماعی خود فعالیت کند. بنابراین آموزش مهارتهای شغلی و اجتماعی بسیار مفید واقع می گردد.

بطور کلی می توان گفت که هر چه مهارتهای سازگاری، عزت نفس و برخورداری از حمایت های گروهی و اجتماعی بیشتر باشد و در عوض استرس های وارده به فرد و عوامل ارگانیکی و عضوی کمتر باشد سلامت روان فرد در سطح بالاتری خواهد بود.

تعریف خانواده

امیرالمومنین (ع) فرموده اند: ازدواج کنید که ازدواج سنت رسول خدا (ص) است، چرا که آن حضرت می فرمود: هرکس دوست دارد از سنت من پیروی کند، بداند که ازدواج از سنت من است ۳۲.

خانواده عبارتست از یک واحد اجتماعی که در اثر ازدواج زن و مرد ایجاد شده و پس از بوجود آمدن فرزندان کامل می شود. به عبارت دیگر خانواده را مجموعه ای از افرادی دانسته اند که با هدف و منافع مشترک در زیر یک سقف زندگی می کنند.

اسلام، خانواده را شامل افرادی می داند که شخصیت روانی، حقوقی و معنوی دارند و هسته اولیه و اصلی آن را ازدواج مشروع زن و مرد می داند که با عقد ازدواج، طرفین دارای وظایف و حقوق جدید می شوند.

وظایف اعضای خانواده بسیار است ولی مهمترین آنها عبارتست از ایجاد زمینه امن و آسایش به گونه ای که باعث رشد و تحول در یکدیگر شوند، از یکدیگر حمایت نمایند. به کمک یکدیگر موجبات رشد خود، خانواده و اجتماع را فراهم نمایند.

تولید نسل و بقای آن از طریق تولیدمثل، پرورش نسل و مراقبت از آن بخاطر حفظ و حفاظت از خطرات گوناگون، صمیمیت و نزدیکی با اعضا، همدلی و تعاون و همکاری، ارضای نیازهای جنسی بصورت مشروع و بر اساس ضوابط مورد تایید از وظایف اساسی خانواده می باشد.

خانواده طبیعی و متعادل

در یک خانواده طبیعی و متعادل اعضای خانواده از سلامت فکر و روان برخوردار می باشند. چنانچه مشکلی در خانواده پیش آید، فوراً مشکل را تشخیص داده و اقدامات لازم را برای رفع آن بعمل می آورند. خانواده از ابعاد مختلف بایستی دارای ثبات و پایداری باشد. حتی اگر نیروها و عواملی باعث از بین بردن این تعادل گردند، اعضای خانواده باید بتوانند به کمک مهارت‌های لازم مجدداً تعادل را به خانواده برگردانند.

در خانواده طبیعی، پویایی وجود دارد. این نوع خانواده دارای پیوستگی و صمیمیت میان اعضای خود است. همچنین این خانواده بایستی در ارتباط مستمر با محیط، به خصوص محیط اجتماعی بوده و فرهنگ محیط اجتماعی را بشناسد.

یک خانواده متعادل و طبیعی بایستی مرتب در حال تحول باشد. از رشد کمی و کیفی مناسبی برخوردار باشد. وقتی خانواده در یک سطح باقی بماند و از نیاز اجتماع بی اطلاع باشد در معرض تهدید و بهم خوردن تعادل قرار می گیرد.

یک خانواده طبیعی متعادل از خطرات و آسیب های اجتماعی مطلع است و سعی می کند آن خطرات را شناخته و خود را دور سازد. در این نوع خانواده ها، افراد بر بسیاری از جنبه های رفتار خود کنترل دارند. به عنوان مثال افراد احساسات، هیجانات، رفتارهای ناگهانی و تکانه ای، رفتارهای بدون تفکر از خود بروز نمی دهند. تمامی اهداف شناسایی می شود و تمام اعمال در جهت هدف های خانواده هدایت می شود. افراد سعی می نمایند امیال، افکار و اعمال خود را در جهت حفظ تعادل خانواده کنترل نمایند. ویژگیهای دیگر خانواده متعادل به قرار زیر می باشد:

محبت همسران به یکدیگر

پیامبر اکرم (ص) فرموده اند: بهترین شما کسی است که برای خانواده اش بهتر باشد و من از همه شما برای خانواده ام بهترم، زنان را گرمی نمی دارد مگر انسان لزرگوار و له آنان اهانت نمی کند مگر شخص پست و بی مقدار ۳۳. همچنین امام صادق (ع) فرموده اند: همسر دوستی از اخلاق پیامبران است ۳۴. و نیز فرموده اند: هرگاه کسی را دوست داشتی به او بگو؛ زیرا این اظهار دوستی، عشق و علاقه شما را نسبت به هم افزون تر و مستحکم تر می کند ۳۵.

در خانواده طبیعی، محبت بین اعضای خانواده جاری است، زن و شوهر نسبت به یکدیگر عشق و محبت داشته و آن را ابراز می نمایند. در بعضی از جوامع سنتی، زن و شوهر تصور می کنند که نایبستی محبت را بطور کلامی به یکدیگر ابراز نمایند و همین مساله باعث بسیاری از کدورت ها و رنجش ها بین آنان می شود. از حضرت رسول اکرم نقل است که گفتن مرد با زن خود که من تو را دوست می دارم، هرگز از دل او به در نمی رود ۳۶. امروزه ثابت شده است که ابراز محبت بین زن و شوهر باعث گرمی و پایداری روابط آنها گشته و جو و فضای روانی خانواده بسیار صمیمی تر می گردد. همچنین در یک خانواده طبیعی ابراز محبت به فرزندان نیز از اصول تربیتی آنها بحساب می آید و بطور

متعادل محبت به فرزندان اعمال می شود.

چنانچه در بعضی از خانواده ها محبت بین زن و شوهر به دلایلی کم رنگ شده باشد می توان آن را مجددا بوجد آورد. در واقع می شود محبت ها را احیاء نمود.

توجه به نکات مثبت یکدیگر، الفاظ خوب و معنی دار و محبت آمیز به زبان جاری نمودن، به یاد آوردن خاطرات خوب و زیبا که در کنار یکدیگر داشته اند، می تواند تا حد زیادی در احیاء محبت موثر واقع گردند.

نکات زیر می توانند در تحکیم محبت بین زن و شوهر نقش موثری ایفا نمایند:

- محبت خود را به همسر خود ابراز نموده و علاقه خود را نسبت به او بیان کنید.
- به مناسبت های مختلف مانند روز تولد، سالروز عقد و ازدواج، روز زن، روز پدر با توجه به شرایط اقتصادی و توان خانواده، به همسر خود هدیه بدهید.
- خوشرو باشید و با همسر خود چهره ای گشاده داشته باشید.
- با همسر خود صحبت کنید.

تماس فیزیکی برقرار نمودن

حضرت علی (ع) می فرمایند: همیشه با همسرت مدارا کن و با او به نیکی همنشینی کن تا زندگی باصفا شود^{۳۷}. و نیز پیامبر اکرم فرموده اند: هنگامی که زن و شوهر به همدیگر نگاه می کنند، خداوند متعال نیز با نظر رحمت به آنها می نگرد زمانی که دست همدیگر را می گیرند گناهانشان از میان انگشتانشان فرو می ریزد^{۳۸}.

مجاورت، نزدیکی و در کنار یکدیگر قرار گرفتن، انس و الفتی را بین زن و شوهر ایجاد می نماید. زن و شوهر به دلیل محرمیت پس از عقد ازدواج

از مصاحبت و روابط جنسی پایدار در زندگی برخوردارند. در کلیه زندگی زناشویی و خانوادگی، علاقه بین زن و شوهر در انواع و اشکال و معانی مختلف تشویق می شود. روابط جنسی بین زن و شوهر در طول سالها زندگی باعث رشد نوعی پیوستگی بین آنان می شود. چنانچه مشاهده می شود زن و شوهری که تماس فیزیکی بین آنان برقرار نیست و هیچگونه رابطه جنسی با یکدیگر ندارند، بتدریج روابط سردی بین آنها حاکم می گردد. رسول اکرم (ص) در این ارتباط فرموده اند: خداوند نشستن مرد را در کنار همسرش، از اعتکاف در مسجدالنبی بیشتر دوست دارد^{۳۹}.

تماس فیزیکی بین زن و شوهر فقط شامل روابط جنسی بین آنان نیست بلکه آنها می توانند از تماس های فیزیکی دیگر نیز استفاده نمایند. مثلا زمانی که شوهر از منزل خارج می شود و یا زمانی که از سرکار بر می گردد می تواند همسرش را ببوسد. زمانی که با یکدیگر صحبت می نمایند می توانند دستهای یکدیگر را بگیرند، در کنار یکدیگر نشسته و تلویزیون تماشا نمایند. توانایی ارتباط، تبادل نظر از طریق گفتگو نیز باعث گرمی و صمیمت رابطه ها خواهد شد.

برقرار کردن امنیت در خانواده

نیازهای ایمنی مانند: ثبات، امنیت، حمایت، رهایی از ترس و اضطراب از نیازهای بسیار مهم در زندگی مشترک هستند. همسران باید با توجه به موارد زیر در برقراری امنیت در خانواده تلاش نمایند:

- نداشتن احساس امنیت فرد را دچار بیماری های جسمی و روحی می کند
- اگر همسر احساس امنیت و آرامش نداشته باشد نمی تواند به همسر خود امنیت و آرامش دهد

- اگر فردی نسبت به همسر خود احساس ناامنی داشته باشد، دیگر به او به عنوان تکیه گاه اعتماد نخواهد داشت.
- نکات زیر در ایجاد احساس امنیت اهمیت دارند:
- از همسر خود در گفتار و کردار حمایت و پشتیبانی کنید و به دیگران و حتی نزدیکان اجازه ندهید بی دلیل از همسر شما عیب جویی کنند
- با همسر خود صادق باشید و از دروغگویی و پنهان کاری پرهیز کنید.
- از جدایی و تهدید گفتگو نکنید. رسول اکرم (ص) فرموده اند: بدرستی که خداوند مردانی که فریاد می زنند دوست ندارد و صدای ملایم را دوست دارد ۴۰.

ذکر نکات مثبت یکدیگر

یکی از نیازهای زن و شوهر این است که برای یکدیگر مطرح بوده و مورد تایید هم قرار بگیرند. لازم است که رفتارهای مثبت یکدیگر را ستایش و تحسین نمایند. لازم به ذکر است که نه تنها رفتارهای مثبت باید مورد تایید قرار بگیرد بلکه صفات و ویژگیهای ظاهری فرد نیز بهتر است مورد تایید و تعریف قرار بگیرد.

بدین وسیله زوجین نسبت به خود نظر مثبت و بهتری پیدا می کنند. احساس کفایت و شایستگی افراد زمانی پیش خواهد آمد که احساس نمایند مورد تایید یکدیگر می باشند.

نکات زیر می تواند در این ارتباط کمک کننده باشد:

- ارزش ها و توانایی های همسر خود را بشناسید و به آنها ارج بگذارید
- تناسب چهره و زیبایی اندام همسر خود را به او یادآوری کنید
- با همسر خود درباره امور مشترک زندگی مشورت کنید
- در صورت بروز اختلافات به شخصیت همسر خود ایراد نگیرید

قدردانی و تشکر از یکدیگر

رسول اکرم (ص) فرموده اند: تکریم نمی نمایند زنان را مگر افراد بزرگوار و تحقیر نمی نمایند آنها را مگر فرومایگان. در یک خانواده متعادل و طبیعی زن و شوهر از وظایف خود می دانند که در مقابل کارهاییکه هر یک انجام می دهند از یکدیگر تشکر و قدردانی نمایند. درست است که زن و مرد بایستی به وظایف خود آشنایی کامل داشته باشند و هر دو برای سلامت و سعادت خانواده خود تلاش نمایند معهذاً ذکر این نکته که «این کاری که تو میکنی وظیفه است» انسان ها را به زندگی دلگرم نمی نماید. همه ما حتی اگر وظایف خود را نیز انجام دهیم باز احتیاج داریم که کارمان مورد قدردانی و تشکر قرار بگیرد. تشکر و قدردانی حتی اگر مختصر باشد و یا حتی اگر در مقابل کارهای کوچک انجام بپذیرد باعث دلگرمی زوجین می شود. خدمت کردن به خانواده از ارزشی خاص برخوردار است، چنانچه رسول اکرم (ص) فرموده اند: خدمت کردن به خانواده، کفاره گناهان بزرگ است و خشم خداوند را فرو می نشاند ۴۱.

فرهنگ قدردانی و تشکر کردن چنانچه در خانواده ایجاد شود کودکان نیز این امر مهم را یاد می گیرند. و آنها نیز به این امر واقف گشته و به نوبه خود از والدینشان در برابر زحماتی که می کشند قدردانی و تشکر می نمایند. این رفتار سپس در جامعه نیز توسط افراد انجام می پذیرد و باعث جلب رضایت خداوند و مقبولیت بیشتر آن می شود.

احترام در خانواده

یکی دیگر از وظایف زن و شوهر این است که به یکدیگر احترام بگذارند. این مساله در خانواده متعادل و طبیعی کاملاً تحقق می یابد. یعنی زن کاملاً به شوهر خود و شوهر کاملاً به زن خود نهایت احترام را قایل هستند.

احترام در رفتار متقابل، در سخن گفتن و کلا در رابطه و ایجاد تعامل مطلوب معنی پیدا می کند. بطور خاص احترام در صحبت کردن با یکدیگر بسیار مهم است. بطور مثال زوجین بایستی از بکارگیری کلمات که بار منفی را به طرف مقابل انتقال می دهد جدا خودداری نمایند. در حضور جمع، در میهمانی ها و گردهمایی هایی که زن و شوهر هر دو حضور دارند نباید حتی بصورت شوخی و طنز به یکدیگر بی احترامی نمایند.

از ذکر نکات منفی یکدیگر در حضور جمع خودداری بعمل آورند. در زمان صحبت کردن با یکدیگر، حرف هم را قطع ننمایند بلکه اجازه دهند که طرف مقابل حرفش را تمام کند و همه پاسخ را بشنود.

زن و شوهر نباید صحبت ها و سخنان و مشکلات گذشته را مرتب بازگو نمایند. رسول اکرم (ص) می فرمایند: کسی که از لغزش مسلمانی بگذرد، خداوند در قیامت از لغزش او خواهد گذشت ۴۲. اگر یکی از زوجین در مورد یک موضوعی اطلاعات بیشتری دارد نبایستی این مساله را به رخ دیگری کشیده و مرتب اظهار فضل و دانایی نموده و دیگری را تحقیر نماید.

علاوه بر اینکه احترام زوجین به یکدیگر واجب است، حفظ احترام خانواده های یکدیگر نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. وقتی زن برای خانواده شوهرش احترام قایل می شود، در حضور شوهرش اعتبار ویژه ای پیدا می کند. و همچنین زمانی که شوهر به خانواده خانمش احترام خاصی قایل می شود از خود در حضور همسرش از محبوبیت بیشتری برخوردار می گردد. همانطوریکه در بحث قدردانی و تشکر اشاره شد وقتی والدین به یکدیگر احترام بگذارند کودکان نیز این رفتار را یاد گرفته و آنها نیز به دیگران احترام می گذارند. یعنی فرزندان در خانواده احترام را از والدین خود یاد گرفته و در مورد آنان اعمال می نمایند و سرانجام رفتار محترمانه را که فرزندان یاد گرفته اند در اجتماع نیز بکار گرفته و انسان های مودب و محبوبتری در اجتماع شناخته می شوند. در نهایت زمانی که شما به کسی

احترام گذاشته و برای او ارزش قایل شدید و در مقابل کارهایی که انجام می دهد قدردانی و تشکر می کنید بدین وسیله محبت، عشق و علاقه خود را به او ابراز داشته اید.

پرستاری به هنگام بیماری

هر انسانی در طول زندگی خود ممکن است دچار بیماریهای حاد و یا مزمن گردد. این بیماریها ممکن است جسمانی، روحی و یا رفتاری باشد. وظیفه همسران این است که در زمان بیماری از یکدیگر پرستاری بعمل آورند این مساله نیز در خانواده های متعادل و طبیعی بخوبی انجام می پذیرد. انسان ها یکدیگر را نه در شادی ها، بلکه در سختی ها و بیماریها بیشتر شناسایی می نمایند. زمانی که در بحران قرار می گیریم، خود را نیازمند همسر احساس می کنیم در چنین مواقعی است که رفتار همسر نشانگر شخصیت، ادراک و طرز تفکر او خواهد بود. چنانچه فرزندان چنین رفتاری را از والدین خود ببینند می توانند احساس همدلی و همدردی با دیگران را یاد بگیرند و به آن عمل کنند.

دلجویی به هنگام بحران و رفتاری

در زمان گرفتاریها و مشکلات زندگی، همسران بایستی به یکدیگر روحیه داده و از سرزنش نمودن و مقصر جلوه دادن یکدیگر بطور جدی خودداری نمایند. همسران در چنین مواقعی است که احتیاج دارند به یکدیگر تکیه نموده و احساس آرامش نمایند. بنابراین همدردی و همدلی نمودن در زمان گرفتاری از وظایف همسران خواهد بود.

مشورت نمودن با یکدیگر

در خانواده طبیعی و متعادل، زن و شوهر وظیفه خود می دانند که در

مورد مسایل و اموری که مربوط به خود و خانواده می شود و یا تصمیماتی که بایستی گرفته شود با یکدیگر مشورت نمایند. با این عمل زن و مرد در جریان کارهای یکدیگر قرار می گیرند. با این عمل نگرانی ها تخفیف می یابد و حتی در بسیاری از موارد می توانند به همدیگر کمک نمایند. شور و مشورت نمودن به معنی تبادل افکارها، عقاید و نظرات است و به منظور تصمیم گیری بهتر در کارها انجام می پذیرد. مشورت نمودن با یکدیگر در مورد تصمیمات و امور خانواده زن و شوهر را به یکدیگر نزدیکتر نموده و احساس تعلق به یکدیگر را بیشتر می کند.

رفتار اجتماعی همسران

یکی دیگر از موارد مهم در زندگی، رفتار همسران در حضور دیگران است. اول اینکه زن و شوهر بایستی تقریباً به یک میزان علاقه به روابط اجتماعی داشته باشند. چنانچه این تمایل در یکی از زوجین وجود داشته باشد ولی دیگری فاقد چنین علاقه ای باشد از نظر روابط اجتماعی دچار مشکل می شوند. وقتی همسران در جمع قرار می گیرند نبایستی از یکدیگر بدگویی نموده و باعث تحقیر هم شوند. همچنین زن و شوهر در جمع نبایستی رفتارهای سبکسرانه از خود بروز دهند. زیرا این نوع رفتارها باعث خجالت و شرمندگی دیگری می شود. چنانچه در جمع فردی به همسر خود توهین نماید در واقع اعتماد به نفس او را لطمه دار خواهد نمود و این خود باعث بدآموزی برای فرزندان خواهد شد.

ارتباط با خانواده همسر

در خانواده متعادل و طبیعی، زن و مرد، باید به خانواده همسر خود، همانند خانواده خود علاقه داشته و به آنها احترام بگذارند. چنانچه هر یک از طرفین با خانواده همسر رفتار دوستانه و مبتنی بر علاقه نشان دهند و

از ابراز خشم، تنفر و رفتارهای غیردوستانه پرهیز داشته باشند، آنان نیز عروس و یا داماد خود را همانند فرزند خود دانسته و در حق آنها محبت و توجه بیشتری خواهند نمود.

لازم به ذکر است که سعی شود زن و شوهر مرتب از خانواده همسر خود گله و شکایت ننموده و باعث رنجش همسر خود نشوند چون این گونه رفتارها باعث دلزدگی و سردی رفتار بین زوجین خواهد شد.

روابط جنسی
در ابتدای تشکیل خانواده

روابط جنسی بخش با اهمیتی از زندگی مشترک را تشکیل می دهند. این روابط و نقش آنها در تحکیم بنیان خانواده و پرهیز از اختلافات در ادیان، مذاهب و مکاتب مختلف در سراسر جهان مورد تاکید قرار گرفته است. دین مبین اسلام نیز بر این مساله در بسیاری موارد تاکید نموده است. در زیر به برخی از آنها اشاره می شود:

پیامبر اکرم (ص) فرموده اند: انجام هر بازی و کار لاهوی شایسته نیست، مگر در سه چیز: تیراندازی، تمرین اسب سواری و معاشرت و شوخی با همسر که از سنت است ۴۳.

امام رضا (ع) فرموده اند: سه چیز از سنت پیامبران است: عطرزدن، زدودن موهای زاید بدن و کثرت آمیزش با همسر ۴۴.

چگونگی ارتباط جنسی در آغاز زندگی زناشویی، خاطرات تعیین کننده ای را برای کل دوران زندگی فرد بوجود می آورد. اگر زندگی زناشویی خوب شروع شود، برای زوج تصور خوب بودن این زندگی را ایجاد می کند و اگر زندگی زناشویی آغاز مناسبی نداشته باشد، می تواند باعث بوجود آمدن احساسات ناخوشایند در زوج شود.

در ابتدای زندگی زناشویی باید اصول خاصی رعایت شده و مدنظر قرار گیرد. این اصول به شرح زیر هستند:

نکته اول: زن و شوهر بلافاصله پس از مراسم عروسی به دلیل گرفتاری های فراوان دوران مراسم عقد و ازدواج و طولانی بودن مراسم عروسی، بسیار خسته هستند. مهمترین نکته در این مقطع زمانی، داشتن استراحت مناسب برای رفع استرس ها و خستگی ها است. بنابراین با توجه به شرایط گفته شده نباید تصور نمود که اولین ارتباط جنسی باید بلافاصله پس از مراسم عروسی و جشن اتفاق بیفتد. اولین ارتباط جنسی را باید در زمان مناسبی که در آن زمان هر دو همسر احساس آرامش داشته باشند انجام داد.

نکته دوم: ارتباط جنسی باید در زمانی اتفاق بیفتد که هر دو همسر از نظر جسمی سالم بوده و در شرایط مناسبی قرار داشته باشند. باید به یاد داشت که علاوه بر حرام و ممنوع بودن رابطه جنسی در زمان عادت ماهانه، مواردی مانند تب، سردرد و... که فرد را از حالت سلامت و آرامش خارج می کنند از مواردی هستند که همسران در این شرایط باید از داشتن ارتباط جنسی پرهیز کنند. سلامت جسمی بسیار مهم است و در بسیاری از موارد یک اشکال کوچک جسمی باعث می شود که زن نتواند به لذت جنسی دست یابد. این موارد در مردان نیز اهمیت زیادی دارد. در بسیاری از موارد وجود یک اشکال کوچک در سلامتی مرد می تواند انزال زودرس را به دنبال داشته باشد. بنابراین برای آغاز ارتباط جنسی باید به وجود سلامتی و نداشتن بیماری های حاد اهمیت داد.

نکته سوم: آغاز ارتباط جنسی باید در شرایط سلامت کامل روان باشد. حالت های اضطراب، افسردگی و وسواس از شرایطی هستند که باعث نامناسب شدن وضعیت روحی و روانی زوجین می شوند. مردان در صورت وجود اضطراب دچار زود انزالی شده و این امر سبب می شود که ارضای جنسی خانم ها با اشکال مواجه شود. بطور کلی خانم ها برای رسیدن به ارضای جنسی نیاز به زمان طولانی تری دارند. همچنین در برخی مواقع بیشتر بودن میزان اضطراب خانم ها باعث طولانی تر شدن ارضای جنسی آنها می شود.

نکته چهارم: زن و شوهر باید علاقمند به برقراری ارتباط جنسی باشند. همواره باید رضایت همسر پیش از آغاز رابطه جنسی جلب شود و باید از رابطه جنسی اجباری پرهیز نمود.

با توجه به اینکه انسان سالم دارای تمایل و احساس جنسی است، افرادی که تمایلی به برقراری ارتباط جنسی ندارند باید مورد بررسی قرار گیرند. وجود ارتباط دوستانه و روابط مناسب جنسی از شرایط مهم زندگی

خانوادگی است. همچنین زن و شوهر باید همسر خود را از نظر جنسی دوست داشته باشند. با یکدیگر ارتباط دوستانه و جنسی داشته و پایبندی کامل به ازدواج و چارچوب خانواده داشته باشند.

آنانومی دستگاه تناسلی:

آنانومی دستگاه تناسلی مرد: اندام های جنسی مرد بیرون از بدن وی قرار دارد و شامل آلت و دو بیضه است. بیضه ها درون کیسه بیضه ها (اسکروتوم) قرار دارند. پروستات قسمتی از دستگاه تناسلی آقایان است که در درون بدن مرد قرار دارد و بخشی از مایع منی که در زمان انزال خارج می شود توسط این غده ترشح می شود.

آنانومی دستگاه تناسلی زن: اندام های جنسی زن دارای دو بخش داخلی و خارجی است. اندام های داخلی دستگاه تناسلی زن عبارتند از: دو تخمدان، دو لوله رحمی، رحم و گردن رحم. اندام های خارجی بطور کلی وظیفه تحریک جنسی قبل و حین نزدیکی را برعهده دارد و همچنین به عنوان کانالی برای ورود مایع منی به داخل رحم نقش خود را ایفا می کند. اندام های دستگاه تناسلی خارجی زن عبارتند از لب های بزرگ، لب های کوچک، پرده بکارت، کلیتوریس و واژن.

اندام حساس جنسی دستگاه تناسلی زن: کلیتوریس که حساس ترین اندام جنسی زن می باشد، یک برجستگی مخاطی بوده و در بالای محل اتصال دلب کوچک واژن قرار دارد. حساسیت جنسی در لب های کوچک و لب های بزرگ (به ترتیب) از کلیتوریس کمتر است.

پرده بکارت: در مدخل مجرای تناسلی زن پرده بکارت قرار دارد. جنس این پرده نیز از مخاط است. این پرده با حرکت های رفت و برگشتی زمان

تماس جنسی (دخول) پاره شده و خونریزی کمی خواهد داشت که این خونریزی ممکن است پس از اولین تماس جنسی تمام شود و یا تا چند روز بطور بسیار مختصر دیده شود. باید به یاد داشت که در برخی موارد ممکن است بسته به شکل و ساختمان پرده بکارت خونی دیده نشود و یا به عکس، خونریزی شدید باشد.

مشخصات محل مناسب برای ارتباط جنسی: پس از این شروط آغازین باید محل کاملاً امنی برای ارتباط جنسی تامین شود. محل باید کاملاً امن باشد و زوجین اطمینان داشته باشند که کسی از بیرون، پنجره ها و... نمی تواند آنها را کنترل کند و نیز امکان شنیدن صدای زوجین در هنگام تماس جنسی برای فرد دیگری وجود نداشته باشد. اگر زن و شوهر احساس کنند کسی می تواند آنها را کنترل کند، هنگام رابطه جنسی دچار انقباض ناخواسته شده و مشکل پیدا می کنند. شایان ذکر است که شدت این مشکل در خانم ها بیشتر از آقایان است.

برای اینکه کسی نتواند سرزده وارد اتاق شود، باید امکان قفل کردن در اتاق فراهم بوده و در اتاق قفل شود. در غیر اینصورت آن اتاق، محل مناسبی برای ارتباط جنسی نیست. سعی شود که رابطه جنسی زن و شوهر هیچگاه در جلوی دیدگان کودکان انجام نشود. اتاق خواب کودک نیز باید حتی المقدور جدا شود.

می توان اولین تجربه جنسی را در خارج از منزل و در جایی که آرامش و امنیت کامل برای برقراری این ارتباط وجود داشته باشد، انجام داد.

اتاق ارتباط جنسی باید عاری از وجود حیوانات و یا حشرات باشد. وجود حیواناتی مانند سوسک و... مخصوصاً برای خانم ها وحشت انگیز است و سبب ایجاد اضطراب و واکنش های ناخواسته می شود.

همچنین نور اتاق خواب باید مناسب و مورد توافق زوجین باشد.

وجود آب یا هر نوشیدنی دیگری در اتاق خواب باعث خواهد شد در صورت احساس تشنگی زن یا مرد، لزومی به خروج از اتاق نباشد.

نکاتی در خصوص اولین تماس جنسی (زفاف)

شب زفاف در خاطره تمامی زوجهای جوان یک شب خاطره انگیز و فراموش نشدنی است. منظور از شب زفاف زمانی است که اولین تماس جنسی عروس و داماد برقرار می شود.

همچنانکه قبلاً گفته شد پیشنهاد می شود اولین ارتباط جنسی حتماً بلافاصله پس از جشن و مراسم عروسی صورت نگیرد و زمان آن با توافق زوجین انتخاب شود.

می توان اولین تجربه جنسی را در جایی که آرامش و امنیت کامل برای برقراری این ارتباط وجود داشته باشد، انجام داد.

اغلب تازه عروسان در نخستین تماس جنسی بصورت فطری دچار اندکی شرم و هراس هستند.

این وظیفه شوهر است که وجود این شرم و هراس فطری زن را دریابد و با آرامش، خودداری و صبوری میزان آن را کاهش دهد. شوهر در شب زفاف باید تمام تمهیدات لازم را به کار گیرد و در نهایت ملایمت و ظرافت عمل کند و بداند که کوچکترین اشتباه ممکن است همسر او را خسته و دل آزرده نماید که گاه تا پایان زندگی زناشویی آثار آن برجای می ماند.

برخی از باورهای نادرست و تاثیرگذار در زنان و مردان وجود دارد. اعتقاد و تاکید بر این باورها می تواند سبب ایجاد تاثیرات ذهنی نامطلوب در هر کدام از زوجین گردد.

همواره زوجین باید به دنبال این باشند که آموخته های غلط و غیرعلمی

را از ذهن خارج کنند.

متأسفانه این آموزش های نادرست سبب می شود که زوجین در اولین تماس جنسی با مشکلاتی مواجه شوند که باید از آنها پرهیز کرد: برای مثال ممکن است زن در اولین تماس خود را منقبض کند به گونه ای که دچار درد شود. همچنین تصویری که ممکن است درباره پرده بکارت و یا خونریزی زیاد ناشی از پارگی آن در اولین تماس وجود داشته باشد، که تصویری نادرست بوده و نیاز به اصلاح دارد.

آمادگی های پیش از ارتباط جنسی: زن و مرد پیش از آغاز ارتباط جنسی باید خود را بطور کامل آماده کنند.

نظافت: قبل از شروع رابطه جنسی باید زن و مرد نظافت کامل داشته باشند و بنابراین تمیز بودن هنگام ارتباط جنسی، مساله ای است که باید همواره رعایت شود. با توجه به آلودگی های زیاد پوستی و وجود بوهای ناخوشایند، انجام نظافت کامل ضروری است. دستگاه تناسلی نیز باید کاملاً شستشو داده شود. برای این کار می توان از صابون مایع استفاده کرد.

با توجه به وجود مقدار زیادی از انواع مختلفی از میکروب ها در لابلاهی موهای دستگاه تناسلی، تمام موهای زاید سیستم های تناسلی پیش از تماس جنسی باید تراشیده شوند.

آراستگی: رسول اکرم (ص) فرموده اند: بهترین زن، زنی است که بیشتر برای شوهرش آرایش و زینت می کند اما از بیگانگان خود را می پوشاند ۴۵. همچنین امام صادق (ع) فرموده اند: هیچ زنی نباید بیش از سه روز ترک آرایش و زینت کند مگر زنی که شوهرش از دنیا رفته است ۴۶. زیبایی زوجین در زمان ارتباط جنسی اهمیت دارد. زوجین هنگام ارتباط جنسی باید خود را زیبا کنند. در واقع بهترین محل برای آرایش اتاق خواب و بهترین زمان برای انجام اینکار، هنگام تماس جنسی است. همچنین باید

همسران از مواد خوشبو کننده استفاده کنند. این کار برای زن و شوهر و بویژه برای مردان، با توجه به بیشتر بودن بوهای ناخوشایند در آقایان، ضرورت دارد.

تحریک جنسی: در صورت وجود و رعایت شرایط گفته شده و تمایل هر دو طرف به رابطه جنسی، معاشقه آغاز می شود. این مرحله که تحریک جنسی خانم ها طی آن اتفاق می افتد قبل از نزدیکی ضروری است. آغاز معاشقه با لمس، نوازش نقاط حساس بدن زن، بوسیدن و اظهار علاقه و بیان کلمات محبت آمیز از جانب شوهر می باشد. برخی از نقاط حساس بدن زن عبارت از صورت، لب ها، نرمة لاله گوش، گردن، پستان ها (بویژه نوک پستان)، شکم، سطح داخلی ران ها، باسن و ناحیه تناسلی (که در ادامه شرح داده خواهد شد)، می باشد. در انتهای معاشقه رابطه جنسی اتفاق می افتد. زمان مرحله معاشقه در افراد مختلف تفاوت دارد. این مرحله شامل لمس اطراف صورت و اعضای خاص و تحریک پذیر جنسی بدن، بوسیدن و... است. این کار توسط مردان و برای خانم ها انجام می شود. باتوجه به اینکه تحریک جنسی مردان توسط زنان، می تواند باعث ایجاد انزال زودرس و پایان زودرس تماس جنسی شود، بطور معمول خانم ها بهتر است از تحریک جنسی همسر خود پرهیز کنند.

باید به یاد داشت که به هیچ عنوان از فیلم ها یا موسیقی های مبتذل به منظور تحریک جنسی استفاده نشود. از آنجاییکه این فیلم ها یا موسیقی ها باعث بالا رفتن توقع جنسی همسران می شود، در دراز مدت نارضایتی جنسی را در همسران ایجاد خواهد نمود.

بنابراین با توجه به طولانی تر بودن زمان ارضای جنسی زنان در مقایسه با مردان، آقایان باید اقدام لازم را برای آماده کردن همسر خود انجام دهند. این آمادگی با لمس تمام بدن زن شروع می شود. باید نقاطی از بدن زن لمس شود که مورد خواسته او باشد و معمولاً این نقاط را زن به شوهر

اعلام می کند.

در این مرحله و همزمان با آماده سازی مرحله برانگیختگی اتفاق می افتد و با تغییراتی مانند افزایش ضربان قلب، تعداد تنفس، انقباض های عضلانی، افزایش فشارخون، برجستگی نوک پستان ها و کلیتوریس و مرطوب و لیز شدن واژن در خانم ها همراه است. علامت های این مرحله در آقایان شامل افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس، انقباض های عضلانی، افزایش فشارخون و بزرگ و سفت شدن آلت تناسلی است.

در زمینه معاشقه و آماده سازی زن برای رابطه جنسی، آموزش های مذهبی روشنی نیز وجود دارد. در چند حدیث از حضرت رسول ... (ص) منقول است که: چون کسی بخواهد با زن خود جماع کند، به روش مرغان نزد او نرود، بلکه اول با او دست بازی (معاشقه) و خوش طبعی بکند و بعد از آن جماع کند ۴۷. حضرت علی (ع) فرموده اند: هرگاه کسی خواهد با زن خود نزدیکی کند تعجیل نکند، که زنان را کارها می باشد قبل از جماع ۴۸. امام جعفر صادق فرموده اند: هنگام مجامعت با زنان مقدمات به شوخی و بازی پردازید و آنها را از حیث خواهش طبیعی آماده کنید ۴۹. نیز فرموده اند: پستان زن را مالش دهید تا بر اثر این کار شهوتش غلبه کند ۵۰. همچنین آمده است که: مردانی که از مجامعت فقط اطفای شهوت خود را می خواهند و زن را با مقدمات مذکور آماده نمی کنند ستمکارانی بزرگند ۵۱.

مقاربت: پس از این مرحله زن آماده برای تماس جنسی خواهد بود. بنابراین مرد باید صبر کند تا این مراحل بطور کامل طی شود. با توجه به مسایل گفته شده درباره ارضای جنسی خانم ها، می توان پیش بینی کرد که پس از این مرحله زن به ارضای جنسی خواهد رسید. مرطوب و لیز شدن واژن یکی از علائم آماده شدن زن برای ارتباط جنسی است. بدیهی است در صورت انجام رابطه جنسی از طرف مرد و بدون آمادگی زن، ارضای

جنسی برای زن ایجاد نخواهد شد. ارضای جنسی زن و شوهر در دین مبین اسلام از اهمیتی ویژه برخوردار است. رسول اکرم (ص) فرموده اند: زمانی که مرد به همسرش توجه می کند دو فرشته در کنار او پهلو می گیرند و ثواب جهاد در راه خدا را دارد و وقتی زن و شوهر با هم آمیزش جنسی دارند گناهانشان مانند برگهای درختان می ریزد و وقتی غسل می کنند تمام گناهان از ایشان جدا می شود ۵۲.

وضعیت مقاربت و مراحل آن: برای مقاربت وضعیت های متفاوتی وجود دارد که در این قسمت به یکی از آنها پرداخته می شود:

- ۱ در این وضعیت ابتدا زن به پشت می خوابد
 - ۲ پاهای زن از زانو تا شده و کف پاها روی زمین قرار می گیرد و سپس زانوها از هم دور می شود
 - ۳ مرد روی زن قرار می گیرد (با توجه به اینکه همه وزن خود را بر روی بدن زن قرار نمی دهد) و به آرامی و با نوازش بدن، آلت خود را داخل اندام تناسلی زن می کند
 - ۴ در همین حالت نوازش های بدن زن و مکالمات احساسی و جنسی انجام می شود
- مقاربت پس از آماده شدن زن آغاز می شود. مقاربت شامل یک سری حرکات رفت و برگشتی است که با دو کلمه "حرکت" و "توقف" تعریف می شود.

زوجین در هنگام قرار گرفتن در مقابل هم، باید سعی در مطابقت دادن سیستم های تناسلی داشته و نیز باید توجه داشته باشند که سیستم تناسلی زن بطور معمول بسته است. پس از قرار گرفتن کامل اعضای تناسلی زوجین در مقابل هم، حرکت آرام آغاز می شود. مکالمات احساسی و صحبت هایی که بیانگر احساسات جنسی است نیز در همین زمان ادامه

می یابد. تاکید می شود که باید در زمان رابطه جنسی این مکالمات و صحبت ها رد و بدل شود و رابطه جنسی نباید در سکوت برگزار شود.

حرکت های هنگام مقاربت: همانطور که گفته شد این فعالیت ترکیبی از دو حالت توقف و حرکت است. این حرکات باید کاملا آرام صورت گیرد و همواره باید نیاز به آماده شدن دستگاه تناسلی زن برای مقاربت، مد نظر زوجین باشد. این حرکات بصورت دو طرفه صورت می گیرد و باید خانم ها نیز همانند آقایان حرکت کنند. اگر حرکت از طرف هر دو همسر صورت گیرد، هر دوی آنها احساس مناسبی خواهند داشت.

باید توجه داشت که حرکت مکانیکی در رابطه جنسی ارزش زیادی نداشته و پدیده احساسی دارای ارزش است و باید زن و مرد با هم به احساس خوب جنسی برسند که انتهای این احساس جنسی، ارضای جنسی است. ارضاء در زنان احساسی بوده و نیز با خارج شدن ترشحات مختصری همراه است. در مردان ارضای جنسی با خروج مایع منی مشخص می شود.

ارضای جنسی: ارضای جنسی در مرد با خروج مایع منی و اسپرم همراه است.

خانم ها در مرحله ارضای جنسی ترشحات مختصری داشته و نیز این حالت در خانم ها دارای علامت های خاصی است. این علامت ها عبارتند از:

علامت اول: همزمان با رسیدن به ارضای جنسی در خانم ها حدود ۸-۷ انقباض در کل بدن به شکل حرکات ریتمیک ایجاد می شود.

علامت دوم: همانطور که گفته شد در زمان حرکات آرام جنسی و پیش

از آن، مکالمات احساسی و صحبت هایی که بیانگر احساس جنسی است بیان می شود. در زمان ارضای جنسی زن این صحبت ها رد و بدل نمی شود و سکوت اتفاق می افتد.

علامت سوم: زن بعد از رسیدن به ارضای جنسی سنگین و کاملا آرام و بی حرکت شده و تمایل دارد که تمام بدن خود را تکیه دهد (مشابه حالتی که در موقع از حال رفتن اتفاق می افتد) و معمولا رسیدن خود را به ارضای جنسی بیان می کند.

علامت چهارم: تغییراتی در رنگ پوست در کنار گردن و پشت بوجود می آید. در این حالت پوست قرمز می شود و تغییر رنگ در منطقه چهره، سینه و گردن بوجود می آید. این حالت نیز نشان دهنده رسیدن زن به مرحله ارضای جنسی است.

حصول اطمینان از ارضای جنسی زن: با توجه به واضح نبودن مرحله ارضای جنسی در خانم ها، آقایان باید به موارد گفته شده برای اطمینان از ارضای جنسی زن دقت لازم را داشته باشند. همانطور که گفته شد تشخیص این مرحله در آقایان با توجه به خروج مایع منی آسان است. زمان لازم برای رسیدن خانم ها به مرحله ارضای جنسی متفاوت است. آمادگی مطرح شده برای تماس جنسی نیز برای کاهش این زمان است. به دلیل اینکه سیستم تناسلی مردان دارای گیرنده های حسی بسیار زیادی است، به سرعت به ارضای جنسی می رسند.

در بیشتر مواردی که ارتباط جنسی بدون آمادگی اتفاق می افتد، زن به ارضای جنسی نرسیده ولی مردان به ارضای جنسی می رسند که این خود

از موارد آسیب شناسی روابط جنسی است.

تصور یا آگاهی مردان در اینکه توانایی ارضای جنسی همسر خود را ندارند، برای آنها بسیار زجرآور است. رعایت دستورات گفته شده برای رسیدن هر دو زوج به ارضای جنسی از اهمیت خاصی برخوردار است.

ابتلای به برخی از بیماری ها باعث تسریع یا تاخیر در رسیدن به ارضای جنسی خواهد شد. در صورت وجود این بیماری ها یا شک به وجود آنها، باید پیگیری های لازم برای درمان آنها صورت گیرد.

بعد از پایان یافتن رابطه جنسی حتما لازم است که مرد از نظر عاطفی به همسر خود توجه کند، او را در آغوش بگیرد، به مکالمات احساسی ادامه دهد و به همسر خود ابراز علاقه کند.

درخاتمه باید حتما غسل جنابت و استحمام انجام شود.

میزان روابط جنسی زن و شوهر باید به اندازه ای باشد که رضایت هر دو طرف را تامین نماید. کم بودن روابط جنسی یا افراط در آن که نارضایتی هرکدام از زوجین را به دنبال داشته باشد نیازمند مراجعه به پزشک و معالجه های لازم است.

در صورت وجود مشکل در برقراری رابطه جنسی باید از وجود مشاورین بهره گرفت. متخصصین زنان، متخصصین اورولوژی، متخصصین روانشناسی و روانپزشکی و برخی دیگر از رشته های مرتبط در این زمینه می توانند کمک های قابل توجهی را به این مشاورین در راستای حل مشکل زوجین ارائه نمایند.

سلامت باروری
و فرزندآوری

اهمیت فرزندآوری

داشتن فرزند یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک است و اکثر زوجین داشتن فرزند را به عنوان یکی از خواسته ها و هدف های خود در زندگی مشترک مدنظر دارند. آمار نشان می دهد که ۶۶٪ زوجین پس از ازدواج تمایل به داشتن اولین فرزند خود دارند، بقیه خانواده ها نیز می خواهند که با گذشت یک فاصله زمانی دلخواه از ازدواج، فرزند داشته باشند.

آنچه که در فرزندآوری باید به عنوان یک اصل اساسی مورد توجه قرار گیرد این است که هر بارداری و تولد در پی آن باید مسوولانه، آگاهانه و آزادانه بوده و زوجین با در نظر گرفتن شرایط لازم نسبت به فرزند دار شدن اقدام نموده و برای تربیت فرزندان نیز همه توان خود را به کار گیرند. فرزند صالح نعمتی است که خداوند به زوجین ارزانی می دارد، بنابراین باید زوجین قدر این نعمت را دانسته و در حراست و پاسداری از او همه سعی خود را به کار گیرند. قرآن مجید می فرماید: پروردگارا به ما از همسران و فرزندانمان آن ده که مایه روشنی چشمان [ما] باشد (سوره فرقان آیه ۷۴) و نیز می فرماید: ای پروردگار من مرا فرزندی از شایستگان بخش (سوره الصافات، آیه ۱۰۰).

دین مبین اسلام هدف اصلی تشکیل زندگی و خانواده را ایجاد آرامش در انسانها و پیدایش محبت و مودت در زوجین دانسته (سوره مبارکه روم - آیه ۲۱) و تولد فرزند می تواند باعث افزایش عشق و محبت بین زوجین شده و تاثیرات مثبت و سازنده ای را در زندگی آنان ایجاد کند. از نظر اسلام، فرزندان از ارکان مهم خانواده محسوب می شوند و در آیات و روایات از فرزند با تعبیری چون میوه دل، نور دیده، مایه خوشبختی، مایه ثواب و پاداش اخروی و رحمت و غفران الهی یاد شده است. خداوند کریم در وصف مومنان می فرماید: «آنها کسانی هستند که در مناجات خویش با پروردگارشان می گویند: از همسران ما مایه های نور و روشنایی چشم قرار ده» (سوره مبارکه فرقان - آیه ۲۴).

احادیث و روایات بسیاری نیز از رسول گرامی اسلام (ص) و ائمه اطهار (علیهم السلام) نقل شده که نمایانگر نگرش مثبت آن بزرگواران به فرزندان صالح و سالم می باشد. رسول اکرم (ص) فرموده اند: «فرزند صالح، گلی از گلهای بهشت است» (اصول کافی - ج ۶، ص ۳). امام باقر (ع) فرموده اند: «خداوندنا به من فرزندی عطا کن و او را پرهیزگار و پاک قرار ده که در آفرینش کم و زیادی نباشد و سرانجامش را نیکو گردان» (تهذیب الاحکام - ج ۷، ص ۴۱۱). امام صادق (ع) می فرماید: «دختران خوبی ها و پسران نعمت اند، به خوبی ها ثواب میدهند و از نعمت ها سئوال می شوند» (تحف العقول - ص ۳۸۲).

بدون هیچگونه تردیدی فرزند آوری و پدر یا مادر شدن یکی از پر احساس ترین تجربیات انسانی، مطابق با تمایل فطری انسانها برای تداوم نسل و بقاء آنان و نیز مورد توصیه شرع مقدس اسلام است. فرزند خواسته، سالم و صالح می تواند موجب افزایش عشق، نشاط و سلامت روانی و نیز رشد و تعالی شخصیت والدین شود، در ایام پیری دستگیر آنان باشد و پس از مرگ باعث رشد و تعالی معنوی والدین شود. از طرف دیگر باید به این نکته توجه شود که از نظر شرع مقدس اسلام، فرزندان، موهبت هایی الهی هستند که به امانت در اختیار والدین قرار گرفته اند و والدین در دنیا و آخرت در برابر اعمال آنان مسئولند. امام سجاد (ع) در رساله الحقوق می فرماید: «فرزند هر گونه که باشد، چه نیک و چه بد، در دنیای گذرا به تو منسوب است و تو در آنچه به او سرپرستی داری مسئول هستی، در ادب نیکو و راهنمایی به سوی پروردگار. پس بر این کار پاداش می گیری اگر درست عمل کنی و کیفر می بینی اگر نادرست عمل نمایی». پیامبر اعظم (ص) فرمودند: «خداوند متعال فرزند را با فطرت سعادتمند به انسان عطا می فرماید و این والدین هستند که او را بدبخت و گمراه می کنند».

آماده شدن برای بارداری

لازم است زوجین تلاش برای تامین سلامت و سعادت فرزند را پیش از بارداری آغاز نمایند. امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «برنامه‌ریزی و آینده‌نگری پیش از کار، تو را از پشیمانی ایمن می‌دارد». بر این اساس در امر فرزندآوری که از مهمترین مسئولیت های زوجین است، برنامه‌ریزی اهمیت بسزایی می‌یابد و توصیه می‌شود زوجین پیش از هر اقدامی برای بارداری با توجه به نقش و وظایف خود در برابر همسر و فرزند، به این سوال پاسخ دهند که آیا تمایل و توانایی پذیرش مسئولیت فرزند را دارند؟ در صورت پاسخ مثبت هر دو طرف (زن و مرد) به این سوال، لازم است زوجین اقدام به فراهم نمودن مقدمات بارداری نمایند. به عبارت دیگر هر یک از زوجین وظیفه دارند تا به منظور بهره‌مندی از موهبت داشتن فرزندی سالم و صالح در دنیا و آخرت، با رعایت دستورات دینی و بهداشتی، شرایطی مطلوب را پیش از بارداری، در طول دوران بارداری و پس از آن فراهم نمایند. برنامه‌ریزی برای بارداری و مراقبت‌های آن باید از ماه‌ها قبل از اقدام برای حامله شدن انجام شود. بر اساس بعضی تحقیقات، این زمان حداقل ۳ ماه است. یعنی زوج‌های جوان باید حداقل ۳ ماه قبل از اقدام به بچه‌دار شدن، فعالانه خود را برای این منظور آماده کنند.

از زندگی حضرت رسول اکرم (ص) نقل می‌شود که ایشان پیش از انعقاد نطفه حضرت زهرا (س) چهل روز عبادت و روزه داری اختیار نمودند. با تاسی از همین سنت حسنه است که عده‌ای از بزرگان سفارش می‌کنند والدین پیش از انعقاد نطفه و نیز در طول بارداری عباداتی خاص انجام دهند. از جمله آداب بارداری در اسلام می‌توان به قصد قربت و کسب رضای خدا در حیات جنسی، طلب اعطای فرزند سالم و صالح از خداوند، مراقبت در حلال و طیب بودن غذای والدین، رعایت واجبات و سعی در

انجام مستحبات و نیز بهره‌مندی از دعاها و ذکرهای مربوطه در طول دوران بارداری همانند یک ختم قرآن در دوران بارداری اشاره کرد.

ناباروری

با توجه به تاکید بسیار زیاد و توصیه های دینی و مذهبی بهتر است تمامی دخترها و پسرها از دوران بلوغ خود با چگونگی و فیزیولوژی باروری آشنایی پیدا کنند تا بتوانند برنامه‌ریزی آینده خود را به نحو مطلوب داشته باشند و با پرهیز از مواجهه با عوامل خطر که قدرت باروری آنها را به مخاطره می‌اندازد، در بهترین فرصت اقدام و تلاش خود را برای فرزند آوری و بارداری شروع کنند.

در این زمینه لازم است به نکات مفید و خلاصه‌ای در مورد قدرت و چگونگی باروری در خانمها و آقایان بپردازیم:

باروری در خانم‌ها:

معمولاً باروری در خانم‌ها به سلامت ارگان‌های اساسی: تخمدان، لوله رحم، رحم و دهانه رحم نیازمند است.

۱- **تخمک گذاری:** قدرت باروری در خانم‌ها محدود است و هرچه سن افزایش می‌یابد از تعداد تخمک و قدرت باروری کاسته می‌شود. حدود پنج میلیون تخمک که در واقع نطفه زن محسوب می‌گردد در دوران جنینی (۲۰ هفتگی) در تخمدان تولید می‌شود و سپس بتدریج از تعداد آن کاسته می‌شود بطوریکه در هنگام تولد فقط ۲ میلیون و در زمان بلوغ ۴۰۰ هزار از آن باقی میماند. این تخمک‌ها در طی سال‌های باروری یعنی ۴۹-۱۵ سالگی آزاد می‌شوند. با افزایش سن هم تعداد و هم کیفیت آن (به علت تغییرات سلولی) کاهش می‌یابد و قدرت تقسیمات سلولی خود را

از دست می دهد. به همین علت است که در بارداری های خانم های بالای ۳۵ سال شانس تولد فرزند با ناهنجاری و سندرم داون افزایش می یابد. به هیچ طریقی نمی توان جلوی از بین رفتن تخمک را گرفت. خانم ها باید این هضدار جدی را درک کنند که همه بارداری های خود را پیش از سن ۳۵ سالگی انجام دهند و فاصله سنی بسیار مناسب ۳۵-۱۸ سالگی را برای باردار شدن از دست ندهند.

از طرفی برخی عوامل مثل رادیوتراپی، شیمی درمانی و اعمال جراحی تخمدان نیز قدرت باروری را کاهش می دهد.

۲- لوله رحم: بسیاری از عفونت ها و اعمال جراحی باعث انسداد و چسبندگی لوله های رحمی شده و اجازه تماس نطفه زن و مرد را در لوله نمی دهد لذا توصیه می شود در صورت هر گونه عفونت به پزشک مراجعه شده و داروهای تجویز شده تا تکمیل دوره درمانی استفاده شود تا مقاومت دارویی و مشکلات لوله ای ایجاد نشود.

۳- رحم: در واقع محل لانه گزینی جنین است. هر گونه ناهمواری در این بستر مانع از لانه گزینی جنین خواهد شد. این عوامل عبارتند از توده های (فیبروم ها یا میوم های) رحمی و همچنین شکل های غیرطبیعی و مادرزادی رحم مثل رحم دوشاخ یا دیواره دار و حتی در موارد کمتر پولیپ های رحمی. این مشکلات را می توان با انجام اعمال جراحی اصلاح نمود.

۴- دهانه رحم: جایی است که پس از انجام مقاربت اسپرم را در خود ذخیره نموده و پس از فعال نمودن آن، بتدریج به داخل رحم آزاد می کند تا زمان مناسب که تخمک آزاد می شود در تماس با تخمک قرار گرفته و لقاح صورت گیرد. همانطور که می دانید اسپرم حدود ۲۴ ساعت و تخمک بین ۲۴-۱۲ ساعت زنده است. اگر مقاربت با آزاد شدن تخمک و و این فاصله زمانی همخوانی نداشته باشد، امکان لقاح وجود نخواهد داشت، بنابراین توصیه می شود برای افزایش شانس بارداری، هر دو تا سه روز

مقاربت صورت گیرد. بیماری ها، ناهنجاری ها و عفونت های دهانه رحم مشکلاتی را در عبور اسپرم ایجاد می کند. لذا باید تا حد ممکن از انجام اعمال جراحی و انجماد دهانه رحم پرهیز گردد.

اندومتریوز: یک بیماری جدی است که تعدادی از دختران جوان و خانم ها را درگیر می کند. در این بیماری کیست های شکلاتی و خونی در داخل لگن و تخمدان تشکیل می گردد که حساس به هورمون ها است و همزمان با سیکل عادت ماهیانه موجب تشدید خونریزی این مناطق شده و به تدریج بر درد زمان قاعدگی افراد مبتلا افزایش می یابد. اندومتریوز بتدریج پیشرفت کرده و بدون اینکه بیمار متوجه شود، باعث چسبندگی لوله و تخریب بافت تخمدان شده و احتمال حاملگی را به خودی خود کاهش می دهد.

باروری در آقایان

برخلاف خانم ها که تخمک آن ها در دوران جنینی تشکیل شده است، فاصله تولید اسپرم تا خارج شدن آن در مردان حدود دو ماه است. تاکنون تصور بر این بود که سن مردان بر تعداد و کیفیت اسپرم تاثیری ندارد، ولی مطالعات جدید نشان داده است که در مردان با سن بالاتر، علاوه بر کاهش تعداد اسپرم، از کیفیت آن یعنی حرکت و تعداد اسپرم های با شکل طبیعی کاسته می شود. ممکن است این اختلالات اسپرم در برخی موارد با ناهنجاری جنین هم همراه گردد. از سویی دیگر مشکلات مادرزادی، اشعه و عدم نزول بیضه در دوران کودکی از عوامل مساعد کننده کمبود اسپرم است. عفونت ها هم می توانند در آقایان با انسداد مجاری خارج کننده اسپرم موجبات ناباروری را فراهم آورند. شایع ترین علت ناباروری در مردان واریکوسل (وجود عروق واریسی شکل اطراف بیضه) است. این مشکل با پوشیدن لباس زیر تنگ افزایش می یابد.

ارزیابی قدرت باروری در آقایان بسیار ساده بوده و با بررسی تعداد و شکل

اسپرم و حرکت آن در مایع منی به راحتی مشخص می شود. با توجه به نکات مختصر فوق تاکید قوی و شدید بر این است که دخترها و پسرها ازدواج خود را به هیچ عنوان به تعویق نینداخته و پس از ازدواج، در اولین فرصت ممکن تصمیم به باروری بگیرند.

اقدامات قبل از بارداری:

در کنار انجام توصیه های دینی و مذهبی، لازم است زوجین پیش از بارداری به دقت به توصیه های بهداشتی زیر، توجه نمایند:

۱- هر بارداری، باید لزوما برنامه ریزی شده باشد و با یک فرد صاحب نظر مانند پزشک یا ماما یا کارشناس در مورد آن هماهنگی شده باشد تا مراقبت های لازم پیش از بارداری انجام گیرد. بسیاری از مشکلات با بررسی سلامت زوجین پیش از حاملگی و توصیه آنها به داشتن روش زندگی مناسب، قابل پیشگیری هستند.

۲- سن مناسب برای بارداری ۱۸ تا ۳۵ سالگی و بهترین سن برای بارداری، سن بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی است، بنا براین باید بسیار هوشیار بود تا از این فرصت ها به بهترین نحو ممکن استفاده شود. در این زمان، بدن بیشتر از هر زمان دیگری انرژی و آمادگی لازم برای بارداری را داشته و از نظر آمادگی باروری، در بهترین وضعیت قرار دارد. همچنین با توجه به این امر که بارداری زیر ۱۸ و بالای ۳۵ سالگی، پرخطر محسوب می شود، لازم است برنامه ریزی لازم برای پیشگیری از بارداری در این سنین انجام شود.

۳- هر خانمی از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه ۴۰۰ میکرو گرم اسید فولیک مصرف کند تا از ناهنجاری های بالقوه ای که مغز و نخاع جنین را تهدید می کند، پیشگیری به عمل آورد. مطالعات نشان داده است که در صورت مصرف کافی اسید فولیک در همه زنان در دوران قبل از بارداری و اوایل حاملگی، حدود ۷۰ درصد این نقایص دیگر رخ نخواهند داد.

۴- اگر خانم ها دچار کم خونی هستند باید آنرا درمان کنند. نباید پیش از بارداری از کمبود آهن رنج ببرند. کمبود آهن در بارداری ممکن است موجب شود تا مادران بیش از آنچه که رایج است، در دوره بارداری احساس خستگی کنند. بعلاوه هر مادر باید ذخیره آهن مناسبی برای جنین و زایمان داشته باشد.

۵- بایستی سعی شود خانم باردار با دوری گزیدن از عفونت ها، سالم باقی بماند. دست ها را مرتب شسته و از قرار گرفتن در شرایطی که خطر عفونت به همراه دارند پرهیز نماید. همچنین تا حد امکان از تماس با مواد شیمیایی مضر در خانه و محل کار اجتناب شود.

۶- همه خانم ها قبل از حاملگی باید از نظر ایمنی نسبت به سرخجه آزمایش شوند. سرخجه یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در حاملگی، تهدیدی جدی برای جنین او خواهد بود، بنابراین واکسن سرخجه باید برای زنانی که ایمنی ندارند حداقل سه ماه پیش از بارداری، تجویز شود. واکسن دیگری که ممکن است از آن غفلت شود یادآوری دیفتری- کزاز است که باید هر ۱۰ سال یک بار تزریق شود.

۷- ممکن است هر خانمی قبل از حاملگی دچار نوعی بیماری باشد که با شروع بارداری، بیماری اش تشدید شود و بر سلامت او و جنین اثر سوء بگذارد. بنابراین هر خانمی که تصمیم به بارداری دارد، نباید صبر کند تا بعد از حاملگی به پزشک مراجعه کند، بلکه باید قبل از بارداری با پزشک مشورت کند تا در صورت وجود و تشخیص، بیماری قبل از حاملگی مهار شود. همچنین لازم است در مورد تمام داروهایی که به صورت مرتب مصرف می شود با پزشک صحبت شود.

۸- لازم است قبل از بارداری به دندان پزشک مراجعه شود تا از وضعیت سلامت دندانها مطلع شوید. بهتر است پوسیدگی ها قبل از آغاز بارداری ترمیم شوند و بیماری های لته باید تحت کنترل باشند. وجود بیماری لته در

دوران بارداری خطر به دنیا آمدن کودکی با وزن پایین را افزایش می دهد.

۹- خانم ها باید شیوه زندگی خود را بهبود بخشند. شروع کردن برخی از این موارد در طول بارداری دشوارتر است و باید سعی شود پیش از بارداری به آنها پرداخت. بایستی یک برنامه منظم ورزشی آغاز شود و آن را ادامه داد. انجام یک فعالیت بدنی متعادل پیش از بارداری و ادامه آن در طول بارداری، به مادر کمک شایانی می کند. همچنین به خانم ها توصیه می شود یک شیوه تغذیه سالم را در پیش بگیرند و غذاهایی را مصرف کنند که تازه و سرشار از مواد مغذی هستند و از تهیه بهداشتی و مناسب آنها اطمینان وجود دارد. بایستی سعی شود تا جایی که ممکن است عوامل استرس زا و غیر ضروری زندگی را کاهش داد.

۱۰- خانم های چاق باید قبل از حامله شدن وزن خود را کم کنند ، زیرا چاقی خطر زایمان زودرس و عوارض زایمان را افزایش می دهد. طبق تحقیقات، نوزادان زنان چاق، بیشتر در معرض خطر نقایص هنگام تولد مثل ناهنجاری های طناب نخاعی و قلب هستند. در ضمن چاقی می تواند عارضه فشارخون بالا در حاملگی را هم افزایش دهد. بنابراین به زنان چاق توصیه می شود، خود را به وزن مناسبی برسانند و این کار حتما باید زیر نظر پزشک باشد تا رژیم غذایی مناسب و حاوی پروتئین و ویتامین کافی برای آنها در نظر گرفته شود. برای اطمینان از سلامت حاملگی باید از یک رژیم غذایی سالم، متعادل و سرشار از انواع مواد مغذی استفاده شود.

۱۱- از نظر علمی ثابت شده است که سیگار کشیدن مادر باردار، رشد جنین را کند کرده و احتمال تولد نوزاد با وزن کم را تقریباً دوبرابر می کند. همچنین سیگاری بودن زن باردار تاثیر زیادی در سقط خودبه خودی، زایمان زودرس و تولد نوزاد مرده دارد. به همین دلیل اگر تصمیم به بارداری دارید لازم است حتما پیش از اقدام به آن، اعتیاد به سیگار و سایر مواد را ترک کنید وگرنه بهتر است تا زمان موفقیت در ترک کامل آن، بچه دار نشوید.

۱۲- توصیه می شود در صورت استفاده از وسایل پیشگیری از بارداری و متوقف کردن استفاده از این وسایل به دلیل تمایل به بارداری، منتظر یک دوره قاعدگی خودبخودی ماند و سپس تلاش برای بارداری را آغاز نمود. یک دوره قاعدگی طبیعی بیانگر آن است که پوشش داخلی رحم آنقدر سالم هست که از جنین حمایت کند.

۱۳- چیزی که اغلب فراموش می شود سهم مردان در فرزندآوری است و توجه به این نکته که آنان نیز به برنامه ریزی هایی پیش از بارداری نیاز دارند، از جمله اجتناب نمودن از وان آب داغ، سونا و سیگار، زیرا همه این موارد بر شماره اسپرم ها اثر می گذارند. همچنین لازم است که به نقش مرد اهمیت بیشتری داده شود. شوهران باید به همسری که تمام توجهش به خود و جنین درون رحمش جلب شده کمک کنند تا ارتباطش را با دنیای اطراف حفظ کند. حضور مرد در کنار همسر باردارش به او احساس امنیت خاطر می بخشد. به این ترتیب زن می داند کسی هست که پس از فارغ شدن انتظارش را بکشد و کلمات محبت آمیز بگوید. نوازش ها و حمایت های همسر در روحیه یک زن باردار تاثیر بسیاری دارد. هیچکس، حتی وابستگان نزدیک نمی توانند احساس امنیتی را که یک مرد با حضورش به همسرش می دهد، به او بدهد. مردی که همسر وی باردار است باید:

- به ویارهای وی توجه کند و در حد امکان در تأمین خواسته های او در این زمینه بکوشد. (به جز ویارهای غیر طبیعی مثل تمایل به خاک خوردن که باید از طریق مراجعه به پزشک درمان شود).
- به هیچ وجه، حتی برای زمانی کوتاه، کدورتی از همسر خود در دل نگه ندارد؛ چرا که این امر (حتی اگر به وی ابراز نشود) بلافاصله در قلب زن تأثیر منفی می گذارد و این مسأله می تواند در جنین نیز عوارض ناخوشایندی به بار آورد.
- نیازهای عاطفی زن باردار بسیار بیش از زمان های دیگر است و مرد

باید به آنها توجه کافی کند. کم شدن ظاهری توجه زن به مرد در این دوران و تمرکز او روی مسائل بارداری، به معنای کم شدن علاقه او به همسرش نیست و نباید باعث دلخوری مرد شود. یک نکته مهم در این دوران، نگرانی زن از آینده رابطه عاطفی خود با مرد با حضور یک رقیب جدی به نام فرزند است که مرد باید اطمینان کافی در این زمینه را به همسرش بدهد. البته بسیاری از مردها نیز چنین نگرانی دارند که وظیفه متقابلی را بر دوش زن می گذارد.

علاوه بر تاثیر رفتار مرد در سلامت روان و جسم زن حامله، روابط شغلی مرد، مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر، بیماری‌های ژنتیکی، ایدز و بیماری‌های عفونی مقاربتی مرد می‌توانند به‌طور مستقیم بر سلامت بارداری تاثیرگذار باشند.

باید به خاطر داشت که سن مناسب بارداری برای خانم‌ها ۳۵-۱۸ سالگی است و از سن ۳۰-۲۰ سالگی به عنوان بهترین سن برای بارداری و فرزندآوری یاد می‌شود. بنابراین همه زوجین عزیز باید به این نکته دقت داشته باشند و این فرصت‌های مناسب را از دست ندهند و تعداد فرزند دلخواه خود را در همین فاصله‌های سنی و با رعایت اصول سلامتی به دنیا بیاورند. همچنین باید به خاطر داشت که اگر ازدواج در سن کمتر از ۱۸ سال انجام شده باشد، باید اولین بارداری پس از ۱۸ سالگی رخ دهد. باید به یاد داشته باشیم که بارداری در سن کمتر از ۱۸ سال پرخطر بوده و احتمال پیامدهای خطرناک برای مادر و کودک در این بارداری‌ها بسیار زیاد است. آگاهی از باروری سالم و مزایای آن در راستای افزایش بارداری‌های برنامه ریزی شده و پیشگیری از بارداری پرخطر برای افرادی که در آستانه تشکیل خانواده و آغاز زندگی مشترک قرار دارند مهم است. با توجه به اینکه صرفاً برخی از روش‌های فاصله‌گذاری بارداری (و نه همه آن‌ها) برای ابتدای زندگی مشترک مناسب هستند، در این بخش به توضیحات مربوطه خواهیم پرداخت:

قرص‌های ترکیبی فاصله‌گذاری

قرص‌های ترکیبی فاصله‌گذاری بین بارداری (ال دی و تری فازیک)، در ابتدای زندگی مشترک منع مصرف ندارند. این قرص‌ها هورمون‌هایی دارند که در بدن خانم‌ها نیز ساخته می‌شود.

اطلاعات لازم درباره این قرص‌ها:

- قرص روزی یک عدد خورده می‌شود. برای پیشگیری از فراموشی بهتر است خوردن آن با یک کار هرروزه مانند مسواک زدن یا نماز خواندن هماهنگ شود.
- از هر ۱۰۰ خانمی که از این قرص‌ها درست استفاده می‌کنند، کمتر از دو نفر باردار می‌شوند.
- قرص برای خانم‌های سالم ضرری نداشته و از بروز بعضی سرطان‌ها جلوگیری می‌کند.
- قرص باعث کاهش درد، خونریزی قاعدگی و منظم شدن عادت ماهانه شده و فرد به دلیل کم شدن خونریزی قاعدگی، کمتر دچار کم‌خونی می‌شود.
- قرص عوارض جانبی بدون خطر و مشکلات کوچکی را در اوایل دوران استفاده در بعضی افراد ایجاد می‌کند که اغلب در سه ماهه اول مصرف از بین رفته یا خیلی کم می‌شوند.
- قرص از بیماری‌های مقاربتی و ایدز پیشگیری نمی‌کند. پابندی به اصول خانواده و تحکیم بنیان خانواده از مهم‌ترین اصول پیشگیری از این بیماری‌ها است. برای پیشگیری بیماری‌های قابل انتقال از طریق تماس جنسی، انتقال ویروس و بیماری ایدز باید از کاندوم استفاده کرد.
- قطع مصرف قرص آسان است و به فاصله کوتاهی پس از قطع آن احتمال بارداری وجود دارد.

- همه افراد نمی توانند از قرص استفاده کنند. بنابراین پیش از استفاده از قرص، مشاوره دقیق ضروری است.
- ممکن است هم زمان با خوردن قرص با عوارض جانبی روبرو شوید. عوارض معمولاً نشانه بیماری نیستند و حدود سه ماه طول می کشد تا بدن به قرص عادت کند. باید به یاد داشت که ممکن است عوارض در بسیاری از افرادی که قرص می خورند اصلاً به وجود نیاید.

عوارض شایع قرص عبارتند از: تهوع و استفراغ، حساسیت پستان‌ها، سردرد، تغییر عادت ماهیانه، لکه بینی بین قاعدگی‌ها و افزایش وزن در صورت رویارویی با هر کدام از مشکلات زیر به واحد ارایه خدمت مراجعه کنید:

- ◀ اسهال شدید یا استفراغ بیشتر از ۲ روز،
 - ◀ نامرتب خوردن قرص،
 - ◀ زردی پوست و چشم همزمان با استفاده از قرص ترکیبی،
 - ◀ در صورت شک به وجود توده در پستان، در این مورد باید تا تشخیص کامل از کاندوم استفاده شود.
- همه خانم‌های ۲۰-۶۵ ساله که یکبار ازدواج کرده اند، باید آزمایش پاپ اسمیر انجام دهند.

زمان‌هایی که می‌توان مصرف قرص را آغاز نمود

- پنج روز اول دوران خونریزی قاعدگی (روز اول تا پنجم) و ترجیحاً روز اول خونریزی قاعدگی
- نداشتن تماس جنسی پس از پایان آخرین دوره قاعدگی

- استفاده صحیح از روش‌های دیگر فاصله گذاری

برخی نکات مهم در استفاده از قرص عبارتند از:

- اگر خوردن مرتب قرص را فراموش کنید، احتمال بارداری ناخواسته وجود خواهد داشت؛
- عوارض جانبی اغلب شایع و بی خطر است، در صورت اذیت کننده بودن به واحد ارایه خدمت مراجعه کنید؛
- در صورت وجود سوال یا مشکل به واحد ارایه خدمت مراجعه کنید؛
- در فاصله هفته قبل از تمام شدن قرص، برای تهیه بسته جدید به واحد ارایه خدمت یا داروخانه مراجعه کنید.
- در هر مراجعه باید مراقبت‌های لازم استفاده از قرص انجام شود.

اگرچه مشاهده علائم زیر بسیار نادر است، اما آن‌ها را به یاد داشته باشید و در صورت وجود هر کدام از آنها سریعاً به بیمارستان یا پزشک مراجعه کنید:

- درد شدید در قسمت بالای شکم
- تورم یا درد شدید در یک پا
- درد قفسه سینه و یا تنگی نفس یا سرفه با خلط خونی
- مشکلات چشمی (تاری دید، دوبینی و کوری)
- سردرد غیر معمول (سردرد شدید و یا ضربانی و یا سردرد در یک طرف سر)

نکته مهم:

اگر به هر دلیل به هر واحد ارایه دهنده خدمت سلامت، پزشک، بیمارستان و... مراجعه کردید، باید به ارایه دهنده خدمت بگویید که از

قرص های فاصله گذاری بین بارداری استفاده می کنید.

مراجعه مجدد مصرف کننده قرص ترکیبی

در زمان های تعیین شده برای مراقبت و گرفتن قرص مراجعه کنید. اگر از مصرف قرص راضی هستید، حتما قبل از تهیه بسته جدید، برای کنترل وضعیت سلامتی خود که ممکن است بر ادامه مصرف قرص اثر بگذارد اقدام کنید.

اگر همزمان با استفاده کننده از قرص:

- ◀ به سردردهای مکرر یا سردردهای شدید مبتلا شدید؛
- ◀ تغییراتی در وضعیت سلامتی شما بوجود آمد؛
- ◀ مشکلی برای شما ایجاد شد؛

باید استفاده از قرص ها را قطع و برای انتخاب یک روش دیگر اقدام کنید.

◀ اگر مصرف ریفامپین یا داروهای ضد صرع را شروع کرده اید باید از کاندوم نیز همزمان با قرص استفاده کنید. اگر استفاده از ریفامپین یا داروهای ضد صرع بیش از یک سیکل قاعدگی ادامه پیدا می کند، به مراکز بهداشتی درمانی و یا پزشک مراجعه کنید تا در تغییر روش و انتخاب روش جدید به شما کمک کنند.

آمپول ترکیبی فاصله گذاری بین بارداری

آمپول ترکیبی فاصله گذاری بین بارداری (یک ماهه) یک روش مناسب فاصله گذاری برای زوجین در ابتدای زندگی مشترک است. این آمپول هم مانند قرص های ترکیبی هورمون هایی دارد که در بدن خانم ها نیز ساخته می شود. آمپول با جلوگیری از تخمک گذاری از بارداری پیشگیری می کند. اطلاعات لازم درباره این آمپول:

تزریق آمپول یک ماهه توسط کارکنان بهداشتی یا پزشک، ماهی یک بار در بازو یا باسن است. محل تزریق را نباید ماساژ داد.

- از هر ۱۰۰ خانمی که در سال اول از این آمپول استفاده می کنند، کمتر از یک نفر باردار می شود.
- اگر تزریق آمپول را فراموش کنید، احتمال بارداری برنامه ریزی نشده وجود دارد.
- آمپول برای خانم های سالم ضرری نداشته و برای افرادی که با استفاده مداوم و هرروزه از روش مشکل دارند مناسب است.
- آمپول درد و خونریزی قاعدگی را کاهش داده و به دلیل کاهش خونریزی قاعدگی، کم خونی کمتر دیده می شود.
- آمپول عوارض جانبی بدون خطر و مشکلات کوچکی را در اوایل دوران استفاده در بعضی ایجاد می کند. اغلب عوارض در ۳-۲ ماه اول از بین می روند یا خیلی کم می شوند.
- آمپول از بیماری های مقاربتی و ایدز پیشگیری نمی کند. پایبندی به اصول خانواده و تحکیم بنیان خانواده از مهم ترین اصول پیشگیری از این بیماری ها است. برای پیشگیری بیماری های قابل انتقال از طریق تماس جنسی، انتقال ویروس و بیماری ایدز باید از کاندوم استفاده کرد.
- قطع مصرف آمپول آسان است و به فاصله کوتاهی پس از قطع آن احتمال بارداری وجود دارد.
- **عوارض جانبی احتمالی:** ممکن است با استفاده از آمپول یکماهه با برخی عوارض جانبی روبرو شوید که معمولاً نشانه بیماری نیستند و سه ماه طول می کشد تا بدن به آن عادت کند. در طول سه ماه اغلب عوارض خود به خود برطرف و یا خیلی کمتر می شوند. ممکن است این عوارض در بسیاری از استفاده کنندگان از آمپول اصلاً دیده نشود.
- **برخی عوارض شایع آمپول عبارتند از:** سردرد و سرگیجه، حساسیت

پستان ها، افزایش وزن، جوش صورت، خونریزی نامنظم رحمی

سایر مشکلات احتمالی غیرشایع با مصرف آمپول عبارتند از:
افسردگی، خونریزی شدید و طولانی رحمی، قطع قاعدگی، زردی پوست یا چشم. در صورت بروز هرکدام از عوارض و یا مشکلات برای مشاوره و مراقبت لازم به واحد ارایه خدمت یا پزشک مراجعه کنید.

۱ **پاپ اسمیر:** همه خانم های ۲۰-۶۵ ساله که یکبار ازدواج کرده اند، باید پاپ اسمیر انجام دهند.

روش تزریق آمپول

۱ تزریق آمپول یک ماهه باید هر ۳۰ روز یکبار انجام شود. اگر شما تا ۳ روز زودتر یا ۳ روز دیرتر مراجعه کنید، می توانید آمپول را تزریق کنید. نباید فاصله دو تزریق بیشتر از ۳۳ روز باشد.

۱ اولین تزریق (شروع استفاده از روش) باید در یکی از پنج روز اول قاعدگی انجام شود.

علائم زیر را به یاد داشته باشید و در صورت وجود هر کدام از آنها سریعاً به بیمارستان یا پزشک مراجعه کنید:

- درد شدید در قسمت بالای شکم، تورم یا درد شدید در یک پا، درد قفسه سینه و یا تنگی نفس یا سرفه با خلط خونی، مشکلات چشمی (تاری دید، دوبینی و از دست دادن قدرت دید)، سردرد غیرمعمول (سردرد شدید و یا ضربانی و یا سردرد در یک طرف سر) و زردی پوست

نکته مهم:

اگر به هر دلیلی به هر واحد ارایه دهنده خدمت سلامت، پزشک، بیمارستان و... مراجعه کردید، باید به ارایه دهنده خدمت بگویید که از

آمپول ترکیبی فاصله گذاری بین بارداری استفاده می کنید.

در هر ویژگی پیگیری نیز ممکن است لازم باشد که بنا به تشخیص ارایه دهنده خدمت به برخی از اقدامات مثل معاینه یا آزمایش احتیاج داشته باشید.

کاندوم

کاندوم یک روش ایمن پیشگیری از بارداری است.

کاندوم مردانه یک پوشش از جنس لاتکس است که آلت تناسلی را می پوشاند. همه مردان، بجز افرادی که خود یا همسرشان به لاتکس حساسیت دارند، می توانند از کاندوم استفاده کنند.

کاندوم تنها روشی است که بطور همزمان از بارداری و بیماریهای قابل انتقال از طریق تماس جنسی، آلودگی به ویروس ایدز و بیماری ایدز پیشگیری می کند.

پایبندی به اصول خانواده و تحکیم بنیان خانواده مهم ترین اصل برای پیشگیری از این بیماری ها است. البته اگر فردی فکر می کند که در معرض ابتلا به بیماری های قابل انتقال از طریق تماس جنسی است، باید از کاندوم استفاده کند.

در استفاده از کاندوم باید به چه نکاتی توجه کنید؟

۱ استفاده صحیح از کاندوم در هر رابطه زناشویی، در پیشگیری از بارداری برنامه ریزی نشده، بیماری های قابل انتقال از طریق تماس جنسی، انتقال ویروس و بیماری ایدز بسیار موثر است.

۱ می توان از کاندوم همراه با سایر روش های فاصله گذاری برای محافظت دوگانه استفاده کنید.

- ◀ کاندوم را می توان در واحدهای آرایه خدمت، داروخانه ها و فروشگاه های لوازم بهداشتی تهیه کرد و استفاده از آن آسان است.
- ◀ استفاده از کاندوم، مشکل کم شدن لذت جنسی را ندارد.

چگونه باید از کاندوم استفاده کرد؟

- ◀ در هر رابطه زناشویی از یک کاندوم جدید استفاده شود و نباید از یک کاندوم چند بار استفاده کرد؛
- ◀ بسته کاندوم را باید با دقت باز کرد تا با ناخن، انگشتر و... سوراخ نشود؛
- ◀ کاندوم روی نوک آلت قرار گرفته و حلقه آن را به سمت انتهای آلت تناسلی حرکت داده می شود؛
- ◀ اگر کاندوم براحتی باز نشده، دوباره جمع شود یا کهنه باشد، باید از کاندوم دیگری استفاده شود؛
- ◀ با توجه به وجود اسپرم در ترشحات پیش از انزال باید در تمام مدت رابطه زناشویی از کاندوم استفاده شود؛
- ◀ برای جلوگیری از سرخوردن یا خارج شدن کاندوم، حلقه آن پس از انزال نگه داشته شده و آلت در حالی که هنوز تحریک شده است از واژن خارج می شود،
- ◀ کاندوم را باید در سطل آشغال به دور انداخت.

چه چیزهایی را باید به یاد داشت و به آن دقت کرد؟

- ◀ باید در هر رابطه زناشویی برای پیشگیری از بارداری برنامه ریزی نشده و عفونت های قابل انتقال از طریق تماس جنسی، از کاندوم استفاده شود.
- ◀ اگر نمی توانید از کاندوم درست استفاده کنید، برای مشاوره لازم به به واحد آرایه خدمت مراجعه کنید.
- ◀ مطمئن شوید همیشه کاندوم به تعداد کافی در اختیار دارید.

- ◀ همیشه برای تهیه کاندوم، به موقع اقدام کنید.
- ◀ اگر کاندوم پاره شد یا بیرون آمد در اولین فرصت از روش پیشگیری اورژانس استفاده کنید. همیشه قرص های پیشگیری اورژانس را در دسترس داشته باشید.

- ◀ اگر کاندوم درست استفاده شود، احتمال پاره شدن آن کم است. اگر کاندوم ها زیاد پاره می شوند، ممکن است کهنه یا آسیب دیده باشند.
- ◀ کاندوم یا روغن نرم کننده کاندوم می تواند باعث خارش و حساسیت شود. تداوم خارش می تواند به دلیل عفونت یا حساسیت به لاتکس باشد. در صورت حساسیت، باید استفاده از کاندوم را قطع کنید.
- ◀ از کاندوم هایی که نرم کننده دارند استفاده کنید. اگر به نرم کننده بیشتری احتیاج دارید از نرم کننده های روغنی مثل روغن پخت و پز، روغن بچه، روغن نارگیل، روغن های معدنی (پارافین،...) و کره استفاده نکنید چون جدار کاندوم را ضعیف کرده و ممکن است باعث پاره شدن آنها بشوند. استفاده از موادی مانند گلیسرین و آب بعنوان نرم کننده مشکلی بوجود نمی آورد. معمولاً کاندوم نرم کننده دارد.
- ◀ نور خورشید کاندوم ها را ضعیف کرده و می تواند باعث پاره شدن آنها شود، کاندوم را دور از نور خورشید نگهداری کنید.

مهم ترین پیام: "اگر کاندوم را برای فاصله گذاری یا پیشگیری از بیماری قابل انتقال از تماس جنسی انتخاب کرده اید در هر رابطه زناشویی از آن استفاده کنید."

روش پیشگیری اورژانس از بارداری

اگر از روش های مطمئن فاصله گذاری استفاده نمی کنید و یا در موردی که احتمال بارداری برنامه ریزی نشده پس از رابطه زناشویی را می دهید، حداکثر تا ۱۲۰ ساعت پس از رابطه زناشویی می توان از آن استفاده کرد. بدلیل درصد

بالتر شکست این روش در مقایسه با روش های مطمئن دیگر و همیشگی نبودن استفاده از آن، فقط باید در موارد مشخص از آن استفاده شود.

چه کسانی می توانند از این روش استفاده کنند؟

همه می توانند از این روش استفاده کنند ولی باید دقت کنید: این روش نباید دایم استفاده شود. از این روش باید فقط در موارد زیر استفاده کرد:

- استفاده نکردن از روش های مطمئن
- موارد استفاده نادرست یا شکست روش مانند: پاره شدن کاندوم، خارج شدن کاندوم، فراموشی خوردن قرص برای سه شب متوالی، استفاده نادرست از روش طبیعی، استفاده از روش طبیعی یا شک اینکه رابطه زناشویی می تواند منجر به بارداری برنامه ریزی نشده گردد.

این روش چگونه عمل می کند؟

- ۱- جلوگیری و تاخیر در تخمک گذاری
 - ۲- اختلال در محیط داخلی رحم
 - ۳- اختلال در نفوذ اسپرم
 - ۴- اختلال در حرکت لوله های رحمی
 - ۵- اختلال در تماس اسپرم و تخمک
- اثربخشی این روش با قرص لوونورجسترل حدود ۹۹% و با قرص ترکیبی، حدود ۹۷% است. هر چقدر فاصله زمانی رابطه زناشویی تا استفاده از این روش کوتاه تر باشد، اثربخشی آن بیشتر خواهد بود.

عوارض این روش:

- ۱- تهوع و استفراغ: در صورت شدید بودن و اذیت کننده بودن تهوع و استفراغ، بهتر است قبل و ۶-۴ ساعت پس از مصرف هر دوز قرص، از داروی ضد تهوع مانند دیمن هیدرینات یا دیفن هیدرامین استفاده کنید.
- ۲- اختلال قاعدگی: ممکن است قاعدگی بعدی چند روز زودتر یا

دیرتر شروع شود یا طول مدت و یا مقدار خونریزی تغییر کند. این تغییرات هیچ خطری ندارد.

۳- سردرد و سرگیجه.

چه کسانی نمی توانند از این روش استفاده کنند؟

در شرایط زیر نباید از این قرص ها استفاده کنید:

- قرص لوونورجسترل: بارداری، بیماری کنونی فعال و شدید کبد و خونریزی های غیرطبیعی و تشخیص داده نشده دستگاه تناسلی
- قرص های ترکیبی: بارداری، سردرد میگرنی و سابقه لخته در وریدهای عمقی

زمان شروع و چگونگی استفاده از این روش:

اگر بیش از ۱۲۰ ساعت از زمان نزدیکی مشکوک نگذشته باشد (مصرف اولین دوز باید حداکثر در فاصله زمانی ۱۲۰ ساعت از رابطه زناشویی مشکوک صورت گیرد)، می توانید با استفاده از یکی از روش های زیر از حاملگی برنامه ریزی نشده جلوگیری نمود:

- ۱- قرص لوونورجسترل، ۲ عدد یک جا در اولین فرصت،
- ۲- قرص LD، ۴ عدد در اولین فرصت و چهار عدد ۱۲ ساعت بعد،
- ۳- قرص تری فازیک، ۴ عدد قرص سفید در اولین فرصت و چهار عدد قرص سفید ۱۲ ساعت بعد.

چگونه باید این روش را استفاده کرد؟

- ۱- باید قرص ها را در اولین فرصت پس از رابطه زناشویی محافظت نشده خورد تا بهترین اثربخشی ایجاد شود.
- ۲- بهتر است که قرص ها با شکم خالی خورده نشود.
- ۳- اگر تا دوساعت بعد از خوردن قرص ها استفراغ کردید، دوباره قرص

ها را بخورید.

۴- نباید از این روش در هر دوره قاعدگی بیشتر از یکبار استفاده شود.
۵- مجاز بودن مصرف یکبار از این روش در هر دوره قاعدگی دلیل بر استفاده از آن در هر دوره قاعدگی نیست.

۶- در صورت مصرف فنی توپین یا ریفامپین اثربخشی روش کم می شود. در چنین مواردی باید ۴ قرص لوونورجسترل مصرف کرد.

۷- با توجه به اینکه افزایش دفعات استفاده از این روش در یک دوره قاعدگی، اثربخشی روش را کاهش و احتمال حاملگی را افزایش می دهد، نباید در صورت داشتن چند رابطه زناشویی محافظت نشده در یک دوره قاعدگی، چند بار از روش پیشگیری اورژانس از بارداری استفاده شود.

در چه مواردی باید به واحد ارائه خدمت مراجعه کرد؟ این روش می تواند زمان قاعدگی بعدی را تغییر دهد. معمولاً این تغییرات کم است و قاعدگی چند روز زودتر یا دیرتر اتفاق می افتد. اگر تاخیر قاعدگی بیش از ۷ روز شود، احتمال بارداری وجود دارد. در این صورت باید بررسی با آزمایش حاملگی از طریق خون انجام شود.

در صورت حامله شدن همزمان با استفاده از این روش چه باید کرد؟ اگر با استفاده از این روش حامله شدید، نگران نباشید، چون هیچ خطری برای جنین نخواهد داشت.

آشنایی با بیماری ایدز

کلیاتی در خصوص عفونت HIV و ایدز:

بیماری ایدز یک بیماری عفونی واگیردار است که عامل ایجاد آن، یک ویروس است که به آن HIV (اچ‌آی‌وی) می‌گویند. ترجمه فارسی اسم این ویروس "ویروس نقص سیستم ایمنی" است. ویروس HIV نیز مانند

سایر ویروس‌ها فقط درون یک سلول زنده قادر به ادامه حیات است و در خارج از بدن (خارج از سلول‌های زنده) در زمان کوتاهی از بین می‌رود. یکی از سلول‌هایی که ویروس HIV برای ادامه حیات به آن احتیاج دارد گلبول‌های سفید بدن انسان است. این ویروس به راحتی توسط مواد ضدعفونی کننده (الکل، وایتکس و...) و حرارت از بین می‌رود.

ویروس HIV چگونه وارد بدن می‌شود؟

هر عامل بیماری‌زا، بر حسب اینکه به کدام قسمت بدن علاقه داشته باشد از یک یا چند راه مخصوص به خود وارد بدن می‌شود. از آنجا که HIV می‌خواهد نهایتاً به گلبول‌های سفید دسترسی پیدا کند، پس باید از راهی وارد بدن شود که بتواند به راحتی به مقصد خود برسد. بخاطر داشته باشید که گلبول‌های سفید بهترین محل زندگی این ویروس است و این ویروس بعد از ورود به بدن در این سلول‌ها قرار می‌گیرد و در تمام مواد و ترشحات بدن که گلبول سفید وجود دارد مانند خون، ترشحات جنسی و غیره یافت می‌شود.

سه راه عمده انتقال اچ‌آی‌وی عبارتند از:

۱. خون و فرآورده‌های خونی آلوده
۲. تماس‌های جنسی با فرد مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی
۳. از مادر مبتلا به کودک

با توجه به راه‌های انتقال همه افراد جامعه می‌توانند در معرض خطر آلودگی با HIV باشند و این بیماری مخصوص هیچ گروه خاصی نیست. البته با در نظر گرفتن راه‌های انتقال بیماری، افراد زیر بیش از سایرین در معرض خطر هستند:

۱. مصرف کنندگان تزریقی مواد مخدر و محرک.
۲. افرادی که روابط جنسی محافظت نشده (بدون استفاده از کاندوم) با افراد مختلف (هم جنس یا جنس مخالف) دارند.

۳. دریافت کنندگان مکرر خون.

۴. همسر افراد یادشده یا کسانی که با این افراد ارتباط جنسی دارند.

۱- خون و فرآورده‌های خونی آلوده

هر گاه فردی آلوده به ویروس HIV باشد، در صورتی که خون و یا ترشحات بدن او با خون و سطوح مخاطی فرد دیگری تماس پیدا کند می‌تواند بیماری را انتقال دهد. پس این حالت ممکن است در زمان انتقال خون اتفاق بیفتد. البته توجه به این نکته ضروری است که در حال حاضر در ایران تمام خون‌های اهدایی از نظر احتمال آلودگی به HIV ارزیابی می‌شوند و در صورت آلوده بودن استفاده نمی‌شوند پس این خطر در درون کشور به حداقل ممکن رسیده است. اما اگر خون آلوده به ویروس به هر روش دیگری وارد خون فرد سالم شود می‌تواند ویروس را منتقل کند. این حالت در زندگی روزمره و معمولی با رعایت اصول بهداشتی خیلی کم اتفاق می‌افتد. مثلاً اگر فرد آلوده به HIV است با یک سرنگ، تزریق انجام دهد و با همان سرنگ و سوزن که آغشته به خون آن فرد است بلافاصله فرد دیگری تزریق کند، احتمال ابتلای فرد دوم وی بالا خواهد بود و به همین ترتیب هر جسم برنده و نوک تیزی که آغشته به خون آلوده به HIV است در صورتی که موجب ایجاد خراش یا بریدگی در بدن فرد سالم شود ممکن است سبب انتقال ویروس شود. پس کارهایی مانند خالکوبی، حجامت، سوراخ کردن گوش، ختنه، اعمال جراحی و خدمات دندانپزشکی اگر با وسایل غیر استریل انجام شود می‌تواند با خطر انتقال ویروس همراه باشد. بخاطر داشته باشید HIV در خارج از بدن با مواد ضدعفونی کننده مثل وایتکس و حرارت به سرعت از بین می‌رود. پس این اعمال اگر با وسایل استریل و تمیز انجام شود خطری ندارد. از آنجا که اغلب معتادین تزریقی رعایت اصول بهداشتی را نمی‌کنند و تعداد زیادی از معتادان از یک سرنگ و سوزن بصورت مشترک استفاده می‌کنند، به همین خاطر است که خطر

انتشار ویروس در این گروه بسیار زیاد بوده و یکی از شایعترین راه‌های انتشار در بعضی کشورها از جمله کشور ما اعتیاد تزریقی است.

۲- تماس جنسی:

یکی دیگر از مایعات بدن که تعداد زیادی گلبول سفید در آن وجود دارد، ترشحات جنسی است. ترشحات جنسی فردی که HIV وارد بدن او شده است آلوده به این ویروس است و در صورتی که این ترشحات با مخاط تناسلی فرد سالم تماس پیدا کند، می‌تواند باعث انتقال ویروس شود. باید دقت کرد که این خطر برای همه افراد وجود دارد: مثلاً اگر مردی اعتیاد تزریقی داشته باشد و آلوده به HIV باشد، همسر وی نیز به دنبال تماس جنسی می‌تواند به این ویروس آلوده شود. لازم به ذکر است، وجود هر گونه التهاب و عفونت‌های دیگر در دستگاه تناسلی، خطر انتقال را افزایش می‌دهد. در هر حال تماس جنسی در بسیاری از کشورهای دنیا از شایعترین راه‌های انتشار HIV است. بهترین راه پیشگیری از انتقال ویروس از طریق تماس جنسی، استفاده صحیح از کاندوم است.

۳- انتقال از طریق مادر به کودک:

احتمال انتقال ویروس ایدز از مادر مبتلا به کودک در طول بارداری، زایمان و شیردهی وجود دارد ولی بیشترین احتمال انتقال، در اواخر دوره بارداری و بویژه هنگام زایمان و شیردهی اتفاق می‌افتد. برای پیشگیری از انتقال از این طریق به زنان HIV مثبت توصیه می‌شود در صورت عدم تمایل به داشتن فرزند، با دقت از بارداری پیشگیری کنند. در صورت تمایل به باردار شدن و اقدام به آن، از ماه چهارم بارداری پیشگیری با داروهای ضد ایدز باید انجام شود. زایمان در زنان باردار آلوده به ویروس ایدز باید بصورت سزارین باشد. چون ویروس HIV از طریق شیردهی نیز به نوزاد منتقل می‌شود، نوزادان مادران آلوده به ویروس HIV بلافاصله پس از تولد

تحت درمان پیشگیری با داروهای مربوطه قرار خواهند گرفت و تغذیه آنها نیز با شیر مصنوعی خواهد بود.

راه‌هایی که ویروس اچ آی وی از طریق آن منتقل نمی‌شود:

- از طریق ارتباطات عادی مثل کارکردن با یکدیگر، هم صحبت شدن، همسفر بودن، دست دادن، روبوسی، فعالیت‌های روزمره مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی
- از طریق استفاده مشترک از حمام عمومی، استخر و توالت
- از طریق لباس، پوشاک، پتو و رختخواب
- از طریق عطسه، سرفه و نیش حشرات
- از طریق تماس پوست سالم با ترشحات جنسی مردانه و زنانه، بزاق، ادرار، اشک، عرق، محتوای معده و غیره

پیشگیری:

با توجه به اینکه در روابط معمول و روزمره، ویروس منتقل نمی‌شود، افرادی که مبتلا به ویروس هستند و یا بیماری ایدز دارند در روابط معمول اجتماعی خطری برای سایرین نداشته و نیازی به جدا کردن آنها از دیگران نیست.

ایدز واکسن و درمان قطعی ندارد. البته هم اکنون با توجه به وجود درمان‌های پیشرفته، کیفیت و طول عمر مبتلایان به ایدز به طرز قابل توجهی بهبود یافته است. در هر حال استفاده از روش‌های مناسب پیشگیری که موثر و کارا باشد اهمیت زیادی دارد:

۱. پیشگیری از سرایت از طریق جنسی:

- تشویق به تحکیم مبانی خانواده

- برقراری ارتباط جنسی در چارچوب خانواده و زندگی آینده
- پرهیز از رفتارهای پرخطر جنسی مثل تماس مقعدی و تماس جنسی بدون کاندوم
- استفاده صحیح از کاندوم

۲. پیشگیری از سرایت از طریق سرنگ و سوزن در مصرف کنندگان تزریقی مواد:

- مهم‌ترین مساله در این زمینه افزایش آگاهی فرد در زمینه آثار مخرب استفاده از مواد مخدر بر زندگی فرد و خانواده و لزوم ترک هر چه سریع‌تر آن است. توجه به موارد زیر در این زمینه کمک کننده خواهد بود:
- تشویق به استفاده نکردن از موارد مخدر
 - تشویق به عدم تزریق مواد و استفاده از داروهای جایگزین مثل متادون
 - تشویق به عدم شراکت در سرنگ و سوزن
 - استفاده از ابزار استریل تزریق و کاندوم
 - تشویق به ضد عفونی کردن ابزار تزریق با استفاده از وایتکس
 - پیشگیری از سرایت از طریق انتقال و تزریق خون و فرآورده‌های خونی
 - پیشگیری از سرایت از طریق مادر به فرزند
 - شروع درمان پیشگیری دارویی در حین حاملگی و حین زایمان در مادر
 - درمان پیشگیری نوزاد بعد از تولد از مادر HIV مثبت
 - عدم استفاده از شیر مادر مبتلا و استفاده از شیر مصنوعی

پس از ورود ویروس HIV به بدن چه اتفاقی می‌افتد؟

همان‌طور که گفته شد، این ویروس به گلبول‌های سفید بدن تمایل دارد و وارد آنها شده و شروع به تکثیر می‌کند. گلبول‌های سفید سلول‌های دفاعی بدن در مقابل میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا هستند. به عبارت

دیگر این ویروس وارد سلولی می‌شود که خود وظیفه از بین بردن ویروس‌ها بر عهده دارد، درست مانند دشمنی که در ارتش یک کشور رسوخ کرده و از درون آن ارتش را از بین ببرد.

این ویروس برخلاف اغلب عوامل بیماری‌زای عفونی به خودی خود موجب تخریب و یا صدمه به بافت‌های بدن نمی‌گردد و پس از ورود به گلبول‌های سفید تا مدت‌های طولانی (حتی ۱۰ سال) در بدن باقی می‌ماند و علامتی هم ایجاد نمی‌کند. این ویروس در گلبول سفید جایگزین می‌شود و از این سلول‌ها برای تکثیر و بقای خود استفاده می‌کند و به این ترتیب گلبول سفید آرام آرام توان و کارایی خود را از دست داده و نابود می‌شود. در این حالت اگر میکروب دیگری وارد شود دیگر نمی‌تواند در مقابل آن اقدام کند.

پس از آلوده شدن به ویروس اچ آی وی، فرد تا سال‌ها هیچ علامتی ندارد. به این مرحله "مرحله بدون علامت" می‌گویند. در این مرحله، فرد بیمار نیست و مثل سایر افراد جامعه می‌تواند طبیعی زندگی کند، اما ویروس در بدن او وجود دارد و می‌تواند آن را از طریق خون و ترشحات جنسی به دیگران منتقل کند. در این دوره اصطلاحاً می‌گویند "فرد مبتلا به HIV و بدون علامت" است اما بتدریج و پس از گذشت سال‌ها با کاهش قدرت سیستم دفاعی و کم شدن تعداد گلبول‌های سفید، بدن قدرت مقابله در برابر سایر بیماری‌های عفونی را از دست می‌دهد. اگر عامل بیماری‌زای دیگری به بدن وارد گردد، گلبول‌های سفید (سربازهای اسیر دست ویروس) نمی‌توانند به وظیفه خود عمل کرده و آن میکروب می‌تواند انسان را به راحتی بیمار کند. در این مرحله بیماری‌های عفونی و سرطان‌های غیر عادی در بدن فرد فرصت رشد و بیماری‌زایی پیدا می‌کنند. وقتی قدرت سیستم ایمنی کاملاً از بین رفت، تمام میکروب‌هایی که در حالت عادی بیماری‌های ساده ایجاد می‌کردند و خیلی زود برطرف می‌شدند می‌توانند عفونت‌های شدیدی ایجاد کنند که حتی منجر به مرگ فرد شود. به این مرحله که در اصل با علامت

انواع بیماری‌های عفونی دیگر حادث می‌شود "مرحله بیماری" می‌گویند و اصطلاحاً فرد در این مرحله "مبتلا به ایدز" شده است.

چگونه می‌توان مبتلا به ویروس HIV را تشخیص داد؟

همان‌طور که در بخش قبل اشاره شد در مرحله بدون علامت هیچ نشانه‌ای از بیماری وجود ندارد. بنابراین نه خود فرد و نه اطرافیان او نمی‌توانند بفهمند که فرد مبتلا است. به عبارت دیگر مبتلا به عفونت HIV را به هیچ عنوان از روی ظاهر فرد نمی‌توان تشخیص داد. در این مرحله فقط با روش‌های آزمایشگاهی می‌توان به بیماری فرد پی برد. پس در دوره بدون علامت فرد هیچ علامت ظاهری ندارد اما تست آزمایشگاهی او مثبت است. البته از زمانی که ویروس وارد بدن می‌شود تا زمانی که روش‌های آزمایشگاهی قادر به تشخیص آن باشند یک مدت زمانی (۲ هفته تا ۱۶ ماه) وجود دارد که به آن "دوران پنجره" می‌گویند. در این دوران علی‌رغم این که ویروس در بدن انسان وجود دارد اما فرد نه علامتی دارد و نه تست آزمایشگاهی وی مثبت است، اما فرد می‌تواند ویروس را به دیگران منتقل کند.

برای مراقبت و درمان فرد مبتلا به HIV یا مبتلا به ایدز چه باید کرد؟

☑ هنوز هیچ دارویی برای حذف کامل ویروس پیدا نشده است و وقتی که ویروس وارد بدن فرد شود به هیچ طریقی نمی‌توان آنرا ریشه کن نمود. داروهایی که وجود دارد می‌تواند طول عمر مبتلایان را طولانی‌تر و کیفیت زندگی آنها را بهتر کند. این داروها بسیار گران قیمت بوده و مصرف منظم آن از زمانی که بیمار وارد مرحله بیماری (ایدز) می‌شود توصیه می‌گردد.

☑ افرادی که در مرحله بدون علامت هستند از دو جنبه مختلف نیازمند مراقبت و توجه هستند.

مراقبت‌های روحی روانی:

این افراد مبتلا به یک بیماری مزمن هستند که در اغلب موارد در جامعه پذیرفته نبوده و سبب طرد شدن آنها از جامعه می‌شود. افراد مبتلا اغلب با وحشت از بدنامی روبرو هستند و مسلماً در این شرایط از نظر روحی روانی بسیار آسیب‌پذیر خواهند بود. از طرف دیگر، اغلب این افراد چون تفاوت بین عفونت HIV و ایدز را نمی‌دانند به گمان آنکه با شروع ابتلا به ویروس زندگی آنها به پایان رسیده است بشدت نا امید می‌شوند. به همین دلیل انجام مشاوره‌های اصولی برای کمک به فرد در پذیرش بیماری و درک تفاوت بین ابتلا به عفونت HIV و بیماری ایدز ضروری است. در غیر این صورت ممکن است فرد به افسردگی دچار شده، دست به خودکشی زده و یا به دنبال انتقام‌جویی باشد.

مراقبت‌های پزشکی:

از آنجا که سیستم دفاعی بدن فرد آلوده در حال ضعیف شدن است، امکان ابتلای وی به انواع بیماری‌های عفونی زیاد است. یکی از مهمترین این بیماری‌ها، بیماری سل است. سل یکی از بیماری‌هایی است که فرد و اطرافیان او را تهدید می‌کند. پس باید این افراد همواره تحت نظر بوده و مورد بررسی‌های لازم قرار گرفته و در صورت لزوم داروهای مورد نیاز برای پیشگیری و یا درمان سایر عفونت‌ها را دریافت کنند. تغذیه مناسب، ورزش و روحیه خوب از سایر عوامل مؤثر در تاخیر ورود به مرحله بیماری و ایدز هستند.

چرا عفونت HIV با سایر بیماری‌های عفونی تفاوت دارد؟

این بیماری از راه‌هایی منتقل می‌شود که با رفتارهای خصوصی انسان ارتباط دارد (تماس جنسی، اعتیاد تزریقی و...). پس ایدز علاوه بر آنکه یک بیماری عفونی است، جزو بیماری‌های رفتاری نیز دسته‌بندی می‌گردد و چون بیماری‌های رفتاری دلایل مختلفی دارند، کنترل آن‌ها به سختی امکان‌پذیر است. این بیماری

اغلب با خصوصی‌ترین رفتارهای انسان‌ها مرتبط است که افراد حاضر نیستند به راحتی درباره آن صحبت نمایند. از طرف دیگر بیماری دارای دوره بدون علامت بسیار طولانی است (حدود ۱۰ سال) این نکته از دو نظر حایز اهمیت است:

☑ بیش از ۹۰٪ کسانی که آلوده به این ویروس هستند، از ابتلای خود خبر ندارند.

☑ افراد مبتلا چون هیچ علامتی ندارند و می‌توانند به راحتی دیگران را مبتلا کنند، برای سال‌های زیادی می‌توانند باعث آلودگی دیگران شوند.

اما از طرف دیگر اگر این افراد (که غالباً هم در سنین فعال اجتماعی، اقتصادی و... هستند) از مشاوره و مراقبت مناسبی برخوردار شوند، می‌توانند بدون خطر برای جامعه، یک زندگی سالم و مفید داشته باشند. این امر حق مسلم آنان است. تشخیص بیماری آسان نیست و حتماً نیازمند آزمایش خون است که آن‌هم در اوایل آلودگی ممکن است منفی گزارش شود (دوران پنجره). تاکنون واکسنی برای پیشگیری ساخته نشده است. راه‌های ویژه انتقال بیماری و آموزش‌های غیر اصولی که در این باره در سال‌های قبل و مراحل ابتدایی شناخت بیماری در سطح جهان داده شده است و برخورد نامناسب جامعه با این بیماران باعث شده که این افراد اغلب بیماری خود را پنهان کرده و برای اقدامات مراقبتی مراجعه نکنند. این امر موجب شیوع سایر بیماری‌های عفونی در بین آنان و سایر افراد جامعه هم خواهد شد. لذا ماهیت بیماری ایدز از یک بیماری عفونی به شکل یک معضل سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی در آمده است تا جایی که از آن بعنوان بزرگترین چالش قرن نام برده می‌شود.

منابع (Endnotes)

- ۱ بحارالانوار، جلد ۱۰۳، صفحه ۲۶۸
- ۲ [http:// www.khamenei.ir](http://www.khamenei.ir)
- ۳ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۸۰/۱۱/۱۸
- ۴ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۲/۱۰/۶
- ۵ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۷/۱۲/۱۱
- ۶ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۵/۱۱/۲۰
- ۷ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۵/۱۰/۵
- ۸ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۹/۶/۲۸
- ۹ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۶/۱۱/۹
- ۱۰ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۹/۴/۲۹
- ۱۱ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۹/۱۲/۲۳
- ۱۲ بحارالانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۱۹
- ۱۳ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۸۰/۱۲/۹
- ۱۴ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۸۰/۱۲/۹
- ۱۵ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۷/۱/۲۶
- ۱۶ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۲/۱۰/۶
- ۱۷ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۲/۱۰/۶
- ۱۸ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۵/۹/۴
- ۱۹ وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۶۷.
- ۲۰ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۲/۶/۱۱
- ۲۱ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۸/۱۱/۲۸
- ۲۲ بحارالانوار، ج ۴۹، ص ۲۶۹.
- ۲۳ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۸۱/۳/۲۹
- ۲۴ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۷/۱۰/۱۳
- ۲۵ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۵/۵/۱۱
- ۲۶ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۷/۱۱/۱۹
- ۲۷ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۳/۱۲/۱۱
- ۲۸ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۶/۲/۱۰
- ۲۹ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۴/۵/۱۸
- ۳۰ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۳/۹/۲۳
- ۳۱ خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۹/۵/۱۶
- ۳۲ سنن النبی، صفحه ۹۱

- ۳۳ نهج الفصاحه حدیث ۱۵۲۰
- ۳۴ سنن النبی، صفحه ۹۱
- ۳۵ اصول کافی، جلد ۲، صفحه ۶۴۴
- ۳۶ حلیه المتقین، صفحه ۹۹
- ۳۷ مکارم الاخلاق، صفحه ۲۱۸
- ۳۸ کنزالعمال
- ۳۹ تنبیه الخواطر، صفحه ۳۶۲
- ۴۰ کنزالعمال حدیث ۷۹۴۳
- ۴۱ بحارالانوار، جلد ۱۰۳
- ۴۲ میزان الحکمه، جلد ۷، صفحه ۳۸۳۲
- ۴۳ سنن النبی صفحه ۹۴ بند ۹
- ۴۴ سنن النبی، صفحه ۹۱ بند ۲
- ۴۵ تهذیب، جلد ۷، صفحه ۴۰۰
- ۴۶ وسایل الشیعه، جلد ۳، صفحه ۲۷۱
- ۴۷ حلیه المتقین صفحه ۹۱
- ۴۸ حلیه المتقین صفحه ۹۶
- ۴۹ طب الصادق صفحه ۱۴۵
- ۵۰ طب الصادق صفحه ۱۴۵
- ۵۱ طب الصادق صفحه ۱۴۶
- ۵۲ بحارالانوار، جلد ، صفحه ۱۲۴

منابع مربوط به بخش AIDS

۱. Martin V , cayla JA , Moris ML , et al . Predictive factors of HIV infection in injecting drug users upon incarceration. Eur J Epid 1998 ; 14: 327-331.
۲. Des Jerlais DC , Friedman SR ,Chopping K,at al . International epidemiology of HIV and AIDS among injecting drug users . AIDS 1992 ;6:1053 .
۳. Wolfe D. Illicit drug policies and the global HIV epidemic. International Harm Reduction Development program. New York, 2004.
۴. راهنمای کشوری مراقبت و درمان HIV/AIDS، مدیریت مواجهه غیر شغلی با اچ ای وی و توصیه‌هایی برای پروفیلاکسی پس از تماس، وزارت بهداشت،درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت، مرکز مدیریت بیماری‌ها، تیر ۱۳۸۷
۵. راهنمای برخورد سندرمیک با بیماری‌های آمیزشی سال ۱۳۸۸
۶. راهنمای آموزشی HIV/AIDS و بیماری‌های آمیزشی (ویژه کاردان و کارشناس) سال ۱۳۸۴
۷. دکتر حکیم زاده، کامران - راهنمای پیشگیری از هپاتیت و ایدز - نشر صدا - ۱۳۸۰
۸. مرادی، قباد- معتمدی، میترا، محمدی، پروین- راهنمای آموزشی HIV/AIDS و بیماری‌های

- آمیزشی-ویژه پزشکان شاغل در سیستم بهداشتی درمانی کشور- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماری ها - نشر صدا- ۱۳۸۴
۹. پروتکل " مراکز مشاوره ویژه زنان آسیب پذیر، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، مرکز مدیریت بیماری های واگیر " - ۱۳۸۹
۱۰. مطلق، محمد اسماعیل، اسلامی، محمد - راهنمای ارایه خدمات تنظیم خانواده - سطح اول، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - ۱۳۸۵
۱۱. مطلق، محمد اسماعیل، اسلامی، محمد - راهنمای ارایه خدمات تنظیم خانواده - سطح دوم، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - ۱۳۸۵