

## ازدواج و تأثیر آن بر سلامت

### چکیده

موضوع پژوهش پیش رو ازدواج و تأثیر آن بر سلامت جوانان می باشد. هدف از این پژوهش تبیین و بررسی نقش ازدواج بر سلامت روحی - جسمی و تأثیر آن بر سلامت خانواده و اجتماع می باشد.

ازدواج برای افراد به ویژه جوانان، آرامش و امنیت خاطر، انس و مودت و سلامت و امنیت به ارمغان می آورد و آنان را از جایگاه خود به کمالات برتر معنوی سوق می دهد. مکتب اسلام در خصوص این موضوع به لحاظ مبنایی و محتوایی از غنای والایی برخوردار است و نقش بسزایی در کاهش و از بین بردن فشارهای روانی دارد. اسلام، راهکارها و سفارشهایی در این بین دارد که زمینه ساز تقویت روحی و روانی افراد در اجتماع است؛ آن سان که فشارهای روانی بر فرد را از بین می برد و سلامت آنان را در این زمینه تقویت و یا تأمین می کند.

لذا در این پژوهش تلاش شده است با استفاده از منابع قرآنی، تفسیری، روایی، روانشناسی، جامعه شناسی و سایر منابع معتبر علاوه بر بررسی مفهوم ازدواج و سلامت، تأثیر ازدواج بر سلامت روحی و جسمی جوان مورد بررسی قرار گیرد و در نهایت اثرات آن بر سلامت خانواده و جامعه نیز بیان گردد.

**واژگان کلیدی:** ازدواج، سلامت، استرس، خانواده، جامعه، سلامت جسم

## طرح بحث

یکی از اهداف و برنامه‌های نظام‌های اجتماعی، تلاش برای بالا بردن رفاه، بهزیستی و سلامت افراد است، چرا که سلامتی یکی از نیازهای ضروری افراد در جامعه تلقی می‌گردد و عملکرد مطلوب جامعه مستلزم برخورداری از افرادی است که از حیث سلامت در همه ابعاد جسمی، روحی، اجتماعی و معنوی در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشند. ادیان الهی خصوصاً دین اسلام، از دیر باز این معضل را پیش‌بینی کرده و ضمن تشریح علل آرامش و سلامت اعم از روح و جسم، راهکارهایی برای پاسخ به این نیاز اساسی بشر ارائه داده‌اند تا جوامع بشری در برابر فشارهای روانی دچار آشفتگی نگشته و افراد انسجام شخصیتی و سلامتی خود را حفظ کنند. از جمله نکاتی که اسلام بدان توجه نموده است امر ازدواج است و این مهم را گوشزد می‌کند که ازدواج مهمترین عامل سلامت در افراد و به ویژه جوانان می‌باشد. ازدواج زمینه‌ساز روابط بهتر و پیوندهای عاطفی و حمایتی در اجتماع است.

تأمین سلامتی اقشار جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشور است که باید آن را از دو بُعد روانی، جسمی مد نظر قرار داد. ازدواج به عنوان وسیله ای برای رشد، کمال، بقای نسل و تأمین آرامش یکی از موثرترین و مهم ترین راهها برای تأمین این دو بعد از سلامت می باشد.

## ازدواج و تأثیرات آن

در فرهنگ اسلامی، ازدواج پیوندی مقدس و میثاقی محکم (نساء، آیه ۱)، فرآیندی از کنش متقابل میان یک مرد و یک زن، برخوردی دراماتیک میان فرهنگ و قواعد اجتماعی و طبیعت (کشش جنسی) و پیوندی دائمی میان دو جنس مخالف می‌دانند که در یک چارچوب رسمی و قانونی، مجاز به برقراری مناسبات جنسی می‌شوند. (روم، آیه ۲۱)

ازدواج، علاوه بر برطرف کردن نیازهای طبیعی یک انسان، که مهمترین آنها نیاز جنسی است.



عامل بسیار مهمی در آرامش و تسکین روانی انسان است. نتایج تحقیقات بسیاری از دیرباز مبین این نکته است که آمار انحرافات اخلاقی و نیز اختلالات روانی، در بین متأهلین به صورت بسیار معناداری کمتر از مجردین است.

تعهدی که یک فرد نسبت به خانواده، در بعد از ازدواج در او به وجود می‌آید، مانع بسیار مهمی در برابر مشکلات و اختلالات موجود در رفتار فردی است.

در این بخش به مهم‌ترین تأثیرات ازدواج بر سلامت روانی و جسمانی فرد، و در نهایت به ارتباط بین سلامت روح و سلامت جسم می‌پردازیم.

### تأثیر ازدواج بر سلامت روحی فرد

ازدواج به دلیل اثرات روحی و روانی که بر انسان می‌گذارد؛ در دین مبین اسلام و نیز در علوم روانشناسی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیر گذار در سلامت انسان مطرح می‌گردد. در این پژوهش به بیان پاره‌ای از اثرات این سنت حسنه پرداخته خواهد شد که در ذیل به آنها اشاره می‌گردد.

#### ۱. تأمین آرامش روحی و امنیت خاطر

فطرت و طبیعت انسان، احساس نیاز به آسایش، آرامش جسمی و روحی و انس و موَدّت دارد و یکی از مهم‌ترین راهکارهای نیل به آرامش و آسایش، امر ازدواج می‌باشد و در سایه سار ازدواج، افراد به آرامش و امنیت خاطر فکری رسیده و از تشویش و اضطراب روحی و روانی دور خواهند بود. ازدواج نه تنها موجب آرامش و امنیت خاطر فرد می‌گردد بلکه پوچ‌گرایی، بیهودگی و احساس تنهایی را در افراد از بین برده و پناهگاه عاطفی و روانی خاصی را برای ایشان فراهم می‌آورد. این نیاز که در سرشت انسان ریشه دارد، چنان قابل توجه است که آیات و روایات متعددی را به خود اختصاص داده است.



خداوند متعال می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا..» (نساء، آیه ۱)؛ او خدایی است که (همه) شما را از یک فرد آفرید و همسرش را نیز از جنس او قرار داد. تا در کنار او بیاساید... و در جای دیگر می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (روم، آیه ۲۱) و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان مودت و رحمت قرار داد در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند.

این سکون و آرامش از چندین منظر قابل بررسی است:

اول: آرامش به گونه کلی و مطلق بیان شده است، یعنی این نوع سکون و آرامش برای هر یک از مردان و زنانی که به ازدواج روی می‌آورند و با جنس مخالف تشکیل خانواده دهند، وجود دارد، چه ازدواج مسلمان باشد یا غیر مسلمان و بنابر این دلیلی وجود ندارد که آیه را برای مسلمانان یا کسانی که به طریق اسلامی ازدواج کرده‌اند، تخصیص دهیم.

دوم: مسئله سکون و آرامش با آن چه در برخی دیگر از آیات الهی به نام آرامش قلب و اطمینان بیان شده (که با ذکر و یاد خداوند حاصل می‌شود) متفاوت است. هر یک از زن و مرد با نقص و نیازی که به طرف مقابل دارند تنها در صورتی به سکون می‌رسند که ازدواج محقق شود. در غیر این صورت هیچ گاه نقص و نیاز بر طرف نخواهد شد و نیز فشاری که از ناحیه نیاز جنسی و روحی احساس می‌کنند، بر طرف نشده و آن‌ها را دچار تشویش و اضطراب می‌کند، تنها در صورت به هم پیوستن زوجین و بر طرف نمودن نیاز جنسی و روانی همدیگر است که به آرامش دست می‌یابند، خواه مؤمن باشند یا کافر.

اما از نگاه دیگر تنها با یاد خداوند است که انسان به آرامش برتر و اطمینان قلب دست می‌یابد. بر این اساس ازدواج بر مبنای دینی و اسلامی معنای دیگری می‌یابد. در این نگاه ازدواج صرفاً



ارضای غریزه جنسی نیست، انسان می‌تواند در این جا از نیاز خود به جنس مقابل، متوجه نیازمندی خویش شده و از دام خود خواهی و خودپرستی نجات یابد و در قدم بالاتر متوجه موجود بی نیاز مطلق شود، یعنی کسی که انسان را موجود نیازمند قرار داد تا مغرور به خویشتن نشود، انسانی که نیازمند به موجودی مانند خود است و تنها در وصال و رسیدن به او می‌تواند، به سکون و آرامش دست یابد، چگونه به موجود بی نیاز مطلق که همه چیز از او است، نیازمند نباشد؟! در این منظر که ذکر و یاد خدا را به همراه دارد، به آرامش برترین یعنی اطمینان قلب دست می‌یابد.

سکون و آرامش در ازدواج از نگاهی دیگر نیز قابل بررسی است. از آن جا که نیاز جنسی یکی از قوی‌ترین نیازهای انسان است، می‌توان با ازدواج موفق این غریزه سرکش را مهار و کنترل کرد، اگر انسان ازدواج نکند، دچار تشویش خاطر می‌شود، در نتیجه تعادل رفتاری خود را از دست خواهد داد، نتیجه عدم تعادل، اضطراب و نبود آرامش است یکی از مهم‌ترین عوامل ناآرامی در جوانان، نداشتن همسر است. وجود همسر سازگار مهم‌ترین عامل آرامش بخش است، البته برای کاهش و فرو نشاندن شهوات راه‌هایی وجود دارد، از جمله روزه گرفتن و پرهیز از غذاهای مقوی و شهوت انگیز، ولی این راه‌ها موقتی است و انسان را به آرمش کامل نمی‌رسانند هم چنین تنها ارضای شهوت به انسان آرامش نمی‌بخشد، بلکه همسر نوعی دوست و همدم است، پس آرامش بخشی او چند برابر و دو سویه است. (فقیهی، جوان و آرامش روان، ص ۱۳۵)

## ۲. تقویت و تثبیت صفات جنسی

یکی از ابعاد مهم زندگی انسان لذت جویی است که می‌توان اوج آن را در روابط جنسی دانست. «الَّذُ الْأَشْيَاءُ مُبَاذَعَةُ النِّسَاءِ» (حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۰) تعالیم اسلام، این واقعیت زندگی بشری را تأیید کرده و حتی آن را به زندگی پس از مرگ تعمیم داده است. در سخنان اولیای دین (علیه السلام) آمده است که مردم در دنیا و آخرت از هیچ چیز به اندازه روابط جنسی لذت



نمی برند. «مَا تَلَذَّذَ النَّاسُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ بِلَذَّةٍ أَكْثَرَ لَهُمْ مِنْ لَذَّةِ النِّسَاءِ» (همان). افزون بر این، اسلام به این روابط با دید مثبت نگاه می کند و حتی به آن رنگ معنوی و عبادی می دهد هرچند تعالیم اسلام با روشهای متعدد به دنبال فراهم آمدن لذت در روابط جنسی زن و مرد است، سنتهای غلط و برداشتهای نادرست از دین و اخلاق باعث بروز احساس گناه در اثر روابط جنسی در برخی افراد می شود که با استفاده از آموزه های دینی می توان از بروز چنین حالتی جلوگیری کرد. از امتیازهای مهم دین اسلام نسبت به برخی ادیان که غالباً به روابط جنسی با دید منفی می نگرند، ارزش گذاری مثبت به این روابط است. ارضای نیازهای جنسی با رعایت عفت و تقوا منافاتی ندارد، بلکه تنها در پرتو رعایت تقوا و عفت می توان این نیاز را در حدکافی ارضاء نمود و جلو هیجانهای بی جا و ناراحتی هایی مانند احساس محرومیت و سرکوب شدید را گرفت و به عبارت دیگر، پرورش و ارضای یک نیاز، غیر از تحریک غیر طبیعی و ارضای بدون قید و شرط آن است. (مطهری، اخلاق جنسی جوانان، ص ۵۵)

با توجه به نکات یاد شده، اسلام ارضای جنسی را تنها از راه ازدواج می پذیرد و آن را رکن اساسی ازدواج می داند، به طوری که اگر به دلایلی، ارضای نیازهای جنسی در سایه ازدواج زن و مردی مقدور نباشد، به راحتی می توان این ازدواج را بر هم زد. (خمینی، تحریر الوسیله، ج ۲، صص ۲۹۲-۲۹۳)

### ۳. رشد هویت مرتبط با جنس

عبور از مرحله کودکی به بزرگسالی، نیازمند دستیابی به هویت جنسی و نقش جنسیتی، به دست آوردن مفهوم روشنی از «خود» و رشد و استحکام آن و ارزش گذاشتن به «خود» (یا برخورداری از عزت نفس) است. مرد بودن یا زن بودن (نرینگی و مادینگی)، (لطف آبادی، روان شناسی رشد کاربردی نوجوانی و جوانی، ص ۱۸۷) به کیفیت هایی از شخصیت ارتباط دارد که ویژگی های یک مرد یا یک زن را تشکیل می دهند. وقتی به جوانی "مرد" خطاب می شود، این مفهوم نوعی از



قضاوت‌های ارزشی را منعکس می‌کند که مبتنی بر ارزیابی خطاب‌کننده از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری یک مرد است. همین‌طور، قضاوت یک زن درباره خود، متأثر از معیارهایی است که در فرهنگ و جامعه برای زن وجود دارد. (همان، ص ۱۸۹)

همچنین ایجاد هویت و دستیابی به یک تعریف منسجم از خود، مهم‌ترین جنبه رشد روانی-اجتماعی دوران نوجوانی و جوانی است. انتخاب ارزش‌ها، باورها و اهداف زندگی، شاخصه‌های اصلی هویت را تشکیل می‌دهند. اینکه فرد بداند کیست، چه چیزهایی برای او ارزش به حساب می‌آید و چه راه‌هایی را برگزیده است تا در زندگی دنبال کند، جزئی از تلاش فرد برای کسب هویت است. این جستجو برای کشف خود، نیروی محرکه بسیاری از دل‌مشغولی‌ها و رفتارهای فرد در جهت‌گیری جنسی، در انتخاب شغل، در ارتباطات اجتماعی، در آرمان‌های اجتماعی، اخلاقی، مذهبی و فرهنگی اوست.

دختر و پسر با ازدواج، به شناخت از خود عمق داده و زنانگی و مردانگی خویش را ابراز می‌کنند و به بسیاری از دل‌مشغولی‌های خود پایان داده و باورها و ارزش‌های محوری جامعه را درون خود تثبیت کرده و نسبت به آنها متعهد می‌شوند و در نتیجه خود را از پراکندگی و اغتشاش هویت رهانیده و دارای احساس امنیت هستی‌شناسی می‌شوند. نهایت آنکه ازدواج به عنوان یک کانون اجتماعی که دارای انتظارات، قوانین، اعتقادات و رسوم است، در پردازش و ابراز روابط زن‌شویی شرکت دارد، ازدواج در واقع ساختار یا مدلی است که پیوسته زنان و شوهران را تحت تأثیر قرار داده و به رفتار و هویت آنها شکل می‌دهد، از همه مهم‌تر آن که ازدواج باعث تقویت احساس تأیید در زن و احساس تذکیر در مرد می‌شود. (استیون، ازدواج در زندگی مردان، ص ۷۸)

#### ۴. کمال و تعالی

ازدواج و تشکیل خانواده یکی از مراحل مهم زندگی هر انسانی است که در سیر تکاملی و رشد شخصیتی خود از آن گذر خواهد کرد. با ازدواج، مسئولیت فرد دیگری هم متوجه انسان شده و



سعادت و خوشبختی او به زندگی انسان گره می خورد، ضمن اینکه مسئولیت سنگین تربیت نیز بر عهده دو زوج خواهد بود که هر گونه فرزندانشان را تربیت کنند آن ها نیز موجب خوشبختی دیگری و فرزندان خودشان می شوند. به همین صورت می بینید که زندگی گروه عظیمی از انسان ها به یک ازدواج و تشکیل خانواده گره خورده است.

هیچ انسانی به تنهایی کامل نیست و پیوسته در جهت جبران کمبود خویش تلاش می کند. جوان در پی رسیدن به استقلال فکری است یا برای جبران نواقص و تأمین نیازهای بی شمار خود به سوی ازدواج سوق داده می شود و با گزینش همسری مناسب و شایسته موجبات رشد و تکامل خویش را فراهم می کند.

در واقع خداوند انسان را به گونه ای آفریده که بدون جنس مخالف ناقص است و با جنس مخالف کامل می شود. مرد به زن نیازمند است و زن به مرد. با ازدواج انسان از لاک خود فردی خارج می شود و هر مقدار که انس زوجین به یکدیگر بیشتر باشد، یک قدم از خود فردی خارج شده اند. و آن «من» تبدیل به «ما» می شود. به طوری که انسان آن قدر به سرنوشت خانواده علاقمند است که به سرنوشت شخص خودش و خود رنج می برد تا آنها در آسایش باشند. (مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۲۴۴)

پیامبر اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) در کلامی نورانی در تبیین اهمیت ازدواج و فواید و آثار فراوان و برکات بی نظیر آن، چنین می فرماید: «فَادَ الرَّجُلُ بَعْدَ الْإِيمَانِ مِنْ أَمْرِهِ ذَاتِ دِينٍ وَجَمَالٍ تَسْرُهُ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا» (همان، ج ۴۱، ص ۳۲)، هیچ مرد مسلمانی بعد از اسلام بهره نبرده است بهتر از همسری که دیندار و زیبا باشد، که چون به او بنگرد شاد شود.

بعد از اصل مسلمانی، بهترین چیزی که می تواند انسان را به سمت خدا و معنویت سوق دهد و او را در مسیر صحیح انسانیت قرار دهد، همسری شایسته و درست کار است. چرا که همراه و قرین



انسان، نقش بسزایی در تعیین مسیر حرکت و جهت‌دهی او بر عهده دارد، و در مسیر تقرب الهی بهترین همگام و همراه و رفیق راه، که خستگی‌ها را به راحتی، اضطراب‌ها را به آرامش، یأس‌ها را به امید و در راه ماندگی‌ها را به حرکت تبدیل می‌کند، همان همسر شایسته است.

## ۵. مسئولیت پذیری

ازدواج سبب خویشتن داری طرفین در افعال و کردارشان می‌شود و شخص با پذیرش این مسئولیت خود را در نقش جدیدی می‌یابد که نه تنها گناه از چشم او می‌افتد بلکه خود را متعلق به پایگاهی می‌داند که گناه سبب متزلزل شدن آن می‌شود.

ازدواج نه تنها نصف دین را کامل کرده بلکه مقدمه ای برای رعایت تقوا در بقیه دین می‌شود. یک انسان با ایمان نمی‌تواند لقمه حرام برای خانواده اش تهیه کند زیرا خود را متعهد به خانواده می‌بیند. انسان تا وقتی تنهاست، بیشتر به فکر خود است و حرکت او به سوی بی‌بندوباری و هرزگی، چندان دور از انتظار نیست، بخصوص اگر دین نداشته باشد، احساس مسئولیت هم نمی‌کند، ولی اگر ازدواج کرد، فکر می‌کند که تنها نیست، بلکه پیش وجدان خود، مسئولیت زن و فرزند نیز را بر عهده دارد. از این رو، حرکت او به سوی بی‌بند و باری دشوار می‌نماید و ازدواج مانند سدّی در سر راهش، او را کنترل می‌کند.

شواهد بسیاری وجود دارد که جوانان بسیاری پس از ازدواج، سر به راه شده‌اند و سبک سری و بیراهه رفتن‌های گذشته را ترک نموده‌اند. این همان "احساس مسئولیت" است که به این صورت جلوه می‌کند. احساس مسئولیت پایه مراقبت و کنترل و دوری از هرزگی و اعتیاد و سایر انحرافات خواهد شد. احساس مسئولیت همان وجدان اخلاقی و "نفس لوامه" است که نقش بسیاری در پاک‌زیستی و انضباط رفتاری و سلامت فرد دارد. وجدان اخلاقی و احساس مسئولیت در حقیقت، دادگاه کوچکی در درون جان انسان است.



هنگام کار نیک، احساس آرامش درونی به وجود می‌آورد و روح انسان را لبریز از شادی و نشاط می‌کند، و هنگام خطا و جنایت، طوفانی از غم و اندوه در درون جان پدید می‌آورد. چنین احساسی قطعاً نیروی مهمی برای جلب سعادت و دوری از هرگونه انحراف است. آری، ازدواج صحیح، نقش سازنده‌ای در ایجاد چنین احساسی در انسان دارد. (مهدوی، بررسی تطبیقی تغییرات ازدواج، ص ۳۱)

## ۶. سخاوت و نوع دوستی

سخاوت نتیجه مستقیم نقش‌های تأمین معاش و حمایت موجود در ازدواج می‌باشد. یک فرد نوع دوست به دیگران کمک می‌کند، نیازهای آنان را برآورده می‌سازد و آنان را در مقابل درماندگی حمایت می‌نماید و در واقع به تهیه و تدارکی می‌پردازد که مورد توجه دیگران قرار می‌گیرد. ازدواج باعث می‌شود که مردان ابراز سخاوت و نوع دوستی خود را (که در روابط غیر رسمی و دوستانه وجود داشته) به روابطی انتقال دهند که دارای ساختاری واضح بوده، تعهدات و انتظارات در آنها مشخص می‌باشند، که این همان ازدواج می‌باشد. دختران نیز به واسطه ازدواج احساس می‌کنند که مسئولیت مراقبت و سلامتی همسر و فرزندان خود را در همه ابعاد اعم از جسمی، روحی و... را برعهده دارند و پرستار خانواده باشند، همین موضوع می‌تواند روحیه مهربانی و شفقت را در آنها تقویت کند. (استیون، ازدواج در زندگی مردان، ص ۱۰۰)

## ۷. تربیت خویشتن

ازدواج اولین قدمی است که انسان از خود پرستی و خود دوستی به سوی غیر دوستی برمی‌دارد. قبل از ازدواج، فقط یک «من» وجود داشت و همه چیز برای «من» بود. اولین مرحله‌ای که این حصار شکسته می‌شود، یعنی یک موجود دیگری هم در کنار این «من» قرار می‌گیرد و برای او معنی پیدا می‌کند، زحمت می‌کشد، خدمت می‌کند، در ازدواج است. بعد که دارای فرزندان می‌شود، دیگر «او» تبدیل به «آن‌ها» می‌شود.



تجربه های قطعی نشان داده است افراد پاک مجردی که به بهانه اصلاح نفس به ازدواج تن نداده اند، اولاً اغلب در آخر عمر پشیمان شده اند و دیگران را توصیه به ازدواج نموده اند و ثانیاً علی رغم تحصیلات عالی در فقه و اصول یا حکمت و فلسفه و رسیدن به مقامات عرفانی، درسین بالا هنوز حالت خامی و بیجگی را از دست نداده و به تکامل و تعادل روحی و شخصیتی نرسیده بودند. استاد شهید مطهری صراحتاً می گوید: «پیامبرانی که ازدواج نکرده اند، تفاوت های چشم گیری با پیامبرانی که ازدواج کرده اند، دارند.» (ایشان پیامبران مزدوج را کاملتر می دانند.) تشکیل خانواده یک عامل اخلاقی است و این یکی از علل تقدس ازدواج در اسلام است که جانشین نمی پذیرد. (مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۳۹۷)

رحمت از سرشت ارتباطات همسران است و زوجین را وادار می کند با توجه به ظرفیت خانوادگی، روحی و اجتماعی، یکدیگر را درک کنند، آنگاه که محبت و عاطفه وارد زندگی می گردد، فرد محوری و خود نگری دگرگون می شود.

انسانی که از لاک خود بیرون آمده است، به رغم تأثیر پذیری در شکل گیری و ساختار شخصیت از محیط های گوناگون و شرایط متفاوت، بر سخنی که بر زبان می آورد، گامی که برمی دارد، کاری که انجام می دهد مراقبت دارد و در واقع رحمت را صرفاً در اندیشه و احساس پاکیزه مجسم می نماید، بلکه آن را در زندگی عملی تحقق می بخشد. پس با این وصف هر کدام از زن و شوهر به دردها و مشکلات و گرفتاری های یکدیگر توجه دارند و خطاها و نارسایی ها را با مدارا، وفق و حکمت اصلاح می کنند تا مبدا به جای سازندگی، ویرانگری حاصل گردد.

### تأثیر ازدواج بر سلامت جسمی فرد

تأثیر ازدواج بر سلامت زوجین، یکی از مباحث مورد توجه محققان است. تحقیقات جدید نشان می دهد یک ازدواج خوب و سالم برای سلامتی مفید است. درحالی که ازدواج اشتباه و مشکل دار



ورشکستگی جسمی و روحی تمام عیار محسوب می شود. همه افراد انتظار دارند همسر آینده آنها سازگار بوده و ارزش های مشابه آنان داشته باشد و موجب شادی و خوشبختی آنها شود. اما اگر همسر صحیح انتخاب شده باشد و ازدواج موفق باشد، سلامت جسمی فرد تأمین می شود.

بررسی های بی شمار در طول ۱۵۰ سال گذشته بیانگر این است که ازدواج برای سلامت روح و جسم مفید است. اخیراً دانشمندان شروع به فهم علت سلامت بهتر مردان متأهل، نسبت به مردان مجرد، مطلقه یا بیوه کرده اند؛ اما پیش از اینکه به علت این امر بپردازیم، باید ببینیم ازدواج چگونه بر بیماری های خاص از جمله بیماری های قلبی-عروقی و سرطان و... اثر می گذارد.

(میرزایی، ضرورت ازدواج، ص ۶۵)

### ۱. رابطه ازدواج و سلامت قلب

اگر ازدواج از سلامت محافظت کند، قلب احتمالاً یکی از نفع برندگان است. دانشمندان ژاپنی گزارش کرده اند که مردان هرگز ازدواج نکرده، نسبت به مردان متأهل، ۳ برابر بیشتر ممکن است به علت بیماری های قلبی عروقی بمیرند. دانشمندان ۳۶۸۳ فرد بزرگسال را در طول دوره ای ۱۰ ساله مورد ارزیابی قرار دادند. حتی پس از اینکه عوامل خطر ساز عمده برای بیماری قلبی-عروقی مانند سن، چربی بدن، سیگار کشیدن، فشار خون، دیابت و کلسترول به شمار آورده می شد، مردان ازدواج کرده نسبت به مردان مجرد به میزان ۴۶ درصد کمتر به علت بیماری قلبی فوت می کردند.

در بررسی های دیگر، عدم رضایت از ازدواج و استرس ناشی از آن به عامل خطر ساز عمده برای بیماری قلبی، یعنی فشار خون بالا مربوط شده است. در واقع در طول زمان استرس زندگی زناشویی ممکن است با ضخیم شدن دیواره بطن چپ، حفره اصلی تلمبه کننده خون در قلب، همراهی داشته باشد اما استرس شغلی اثر مشابهی بر قلب نداشته است.

بیماری های عروق کرونری (عروق تغذیه کننده قلب) و فشار خون بالا در میان مهم ترین علل



نارسایی قلب هستند. نارسایی قلب عارضه مزمن و ناتوان کننده ای است که ناشی از ضعیف شدن عضله قلب و ناتوانی آن در پمپ کردن خون به بافت های بدن است. اما حتی پس از اینکه چنین مشکل جدی ای برای قلب رخ دهد، ازدواج حمایت کننده با افزایش احتمال زنده ماندن فرد همراه است. دانشمندان آمریکایی اعلام کردند احتمال داشتن نشانه های متابولیک که زمینه ساز بیماری قلبی است در زنانی که زندگی مشترک خوبی دارند نسبت به زنان مطلقه یا مجرد دوبرابر است.

## ۲. رابطه ازدواج و سرطان

رابطه قطعی میان استرس، افسردگی، انزوای اجتماعی و بیماری قلبی، درک این نکته را آسان می کند که ازدواج خوب چگونه ممکن است از قلب محافظت کند اما سرطان، موضوع متفاوتی است. شواهد چندانی وجود ندارد که ازدواج خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

با این وجود، ازدواج می تواند بر عاقبت سرطان اثر بگذارد. برای مثال، بررسی روی ۲۷ هزار و ۷۷۹ بیمار سرطانی نشان داد که افراد مجرد با احتمال بیشتری نسبت به افراد متأهل در مرحله پیشرفته تری از بیماری تشخیص داده می شوند. بیماران ازدواج نکرده با احتمال کمتری نسبت به بیماران ازدواج کرده درمان دریافت می کنند؛ حتی در میان افرادی که درمان سرطان را دریافت می کنند، ازدواج با بهبود مدت زنده ماندن بیمار همراه است. بیمارانی که ازدواج های رضایت بخشی دارند هنگام تشخیص سرطان نسبت به بیمارانی که در هنگام تشخیص سرطان از همسرشان جدا شده اند، مدت بیشتری زنده می مانند. (عباسپور تمیجانی، ص ۱۱)

## ۳. رابطه ازدواج و فشار خون

در تحقیقی که دکتر «برایان» روانشناس کانادایی انجام داد مشخص شد ازدواج بد و ناموفق موجب افزایش فشار خون می شود و جالب این که این افراد اگر از همسرشان دور باشند، فشار خون آنان به حالت طبیعی برمی گردد. همین اثر درمورد ازدواج خوب برعکس است. یعنی ازدواج



موفق موجب تداوم سلامتی می شود. مطالعات دیگر نشان داده در زوجینی که ازدواج خوبی نداشته اند، احتمال ابتلا به دیابت (مرض قند) بیشتر است.

ضمناً احتمال بروز حمله قلبی در این افراد بیشتر است. (محمدی، روزنامه ایران، ص ۱۲)

#### ۴. ازدواج موفق، علیه استرس و منبع آرامش

ازطرفی ازدواج موفق موجب تقویت ایمنی بدن می شود و با کنترل و کاهش هورمون های ناشی از استرس، خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهد. درکل، ازدواج خوب و شاد، مقاومت فرد را نسبت به عفونت افزایش و خطر مرگ ناشی از سرطان بیماری قلبی و انواع دیگر بیماری ها را کاهش می دهد. یکی دیگر از فواید ازدواج، افزایش طول عمر است. هرچه این ازدواج موفق تر و شادتر باشد، افزایش طول عمر بیشتر است. افراد متأهل به اضطراب، افسردگی، استرس های بعد از حادثه و انواع فوبیا (ترس) کمتر مبتلا می شوند.

دکتر حسام روان پزشک و عضو آکادمی روان پزشکان اروپا، با اشاره به این مطلب گفته است: امروز بزرگ ترین چالش زندگی هر فرد، چگونگی برخورد با مسائل روزمره و تأثیر نپذیرفتن از آنهاست. در حقیقت بدون وجود یک تکیه گاه که از سلامت کافی برخوردار است، ادعای داشتن شخصیت مستقل، قوی و سازگار که به راحتی با مشکلات برخورد می کند، صحت ندارد. این روان پزشک، زندگی در کنار فردی با روحیات سازگار را مهم ترین عامل موفقیت، سلامت روح و جسم و ارضای عاطفی دانسته و گفته است: شاهدان این گفته، افراد موفق هستند که همگی رمز موفقیت خود را ازدواج مناسب می دانند.

وی خاطرنشان می کند، دلیل این که امروز، بسیاری از جوانان تمایلی به ازدواج ندارند این است که از قبول مسئولیت در قبال یک فرد دیگر می هراسند اما اگر تک تک این اشخاص، حتی برای یک روز احساس آرامش ناشی از زندگی در کنار یک فرد مناسب را تجربه کنند، قطعاً تمایلی به



تنها ماندن نخواهند داشت. دکتر حسام در نهایت یادآور شده، عمده بیماری‌ها نیز در افرادی بروز می‌کند که زندگی سالمی ندارند. حتی امروزه ثابت شده تعداد زیادی از موارد بیماری‌هایی مانند ایدز و سرطان، بویژه بیماری‌های قلبی در اشخاص تنها بروز می‌کند. (همان)

### ۵. رابطه ازدواج و متغیرهای بهداشتی دیگر

اگرچه داده‌ها در این موارد، پراکنده هستند اما به نظر می‌رسد ازدواج اثر مثبتی بر سایر جنبه‌های سلامت نیز داشته باشد. متاهل بودن با کارکرد شناختی بهتر، کاهش خطر بیماری‌های آلزایمر، بهبود میزان قند خون و پیامدهای بهتر برای بیماران بستری شده همراهی دارد. برعکس، بیوه بودن احتمال بیماری‌های آمیزشی را در مردان (و نه در زنان) افزایش می‌دهد. مردان متاهل نسبت به مردان مجرد مشابه‌شان در معرض خطر کمتر ابتلا به افسردگی قرار دارند و با احتمال بیشتری از زندگی در دوران بازنشستگی رضایت دارند.

### رابطه سلامت روح و سلامت جسم

برای رسیدن به هر موفقیتی، آمادگی روحی و جسمی در کنار یکدیگر لازم اند و ارتباط این دو (جسم و روح) با هم را می‌توان به نقش نرم افزار و سخت افزار در کامپیوتر شبیه دانست؛ چرا که جسم، بدون روح، نعشی بیش نیست و روح هم بدون جسم، منشأ اثری نخواهد بود. اما داستان ارتباط این دو با هم، بسیار بالاتر از این تشبیه و نقشی که در زندگی دارند، است. همبستگی و الفت روح و جسم، به قدری است که به سختی می‌توان این دو را از هم تفکیک کرد، اگر چه هنوز با وجود پیشرفت‌های فراوان علوم مختلف، اثرگذاری این دو بر هم نیز به روشنی مشخص نشده است. تحقیقات فراوانی که در این ارتباط انجام شده اند، نشان می‌دهند که افراد ناامید و افسرده، بیشتر در معرض امراض جسمی قرار می‌گیرند و طول عمر کمتری نیز دارند و یا این که در حالت افسردگی، از کارایی سیستم ایمنی بدن کاسته می‌شود و تعداد گلبول‌های سفید خون



پایین می آید. از طرف دیگر، حالات جسمی مثبت، مانند لبخند زدن، صاف ایستادن و سینه را به طرف جلو دادن، موجب تغییر احساس و رفتار می شود و بر حالات شیمیایی و الکتریکی بدن، اثرگذار است. (رابینز، به سوی کامیابی، ج ۴، ص ۳۴۳)

مبحث تعاملات نفس و بدن با یکدیگر سابقه ای طولانی دارد، به گونه ای که پزشکان و فیلسوفان نامدار قدیمی همواره بر آن پافشاری می نموده اند. افلاطون معتقد بود همان گونه که چشم را بدون سر و سر را بدون بدن نمی توان درمان نمود، بدن را نیز نمی توان بدون در نظر گرفتن روان درمان کرد. ارسطو می گفت: احساسات آدمی بر بدن، و ویژگی های بدنی بر روح او تأثیر می گذارند. (بهشتی، کیفیت ارتباط ساختمان وجود انسان، ش ۹، ص ۳۴)

دانشمندان علوم انسانی و پزشکی در دوران معاصر نیز با پژوهش های متمرکز بر تأثیر حالات روانی بر بدن و اثرگذاری شرایط جسمانی بر نفس و روان، مجموعه وسیعی از اطلاعات ارزشمند را در اختیار محققان قرار داده اند.

این نوشتار، در ابتدا با استفاده از یافته های دانشمندان، به مواردی از تأثیرات متقابل روان و بدن بر یکدیگر می پردازد.

## تأثیرات بدن بر روان

همان گونه که بیان شد، شرایط جسمانی بر نفس و روان تأثیر می گذارند. به نمونه هایی از این تأثیرات در ذیل اشاره می نماییم:

۱- میزان و نوع هورمون های غدد نیز از جمله عوامل مؤثر در حالات روانی می باشد. مثلاً، مقدار سروتونین تأثیر زیادی بر ایجاد برخی حالات روانی مانند افسردگی دارد. همچنین کاهش ترشح غده تیروئید در بزرگسالان علاوه بر آثار جسمانی، باعث ضعف حافظه و افسردگی می گردد. از طرفی، می توان افسردگی را با داروهای ضد افسردگی از بین برد. این داروها بی تردید بر بدنمان



تأثیر می‌گذارند و در پی آن، افسردگی که رویدادی ذهنی است درمان می‌شود. (مورتون، فلسفه در عمل، ص ۴۳۲)

۲- به دلیل آنکه نفس، درد و آسیب جسمانی را درک می‌کند، بیماری‌ها و صدمات جسمانی، نفس را متأثر می‌سازند. از این رو، در هنگام سلامت، معمولاً بدن‌های خود را اموری مسلم در نظر می‌گیریم و به ندرت به دیگر ساحت‌هایمان توجه داریم، ولی هرگاه دچار بیماری یا درد می‌شویم، نسبت به بدن و سایر ابعادمان دقت بیشتری می‌کنیم. (رک: دیمائو، روانشناسی سلامت، ص ۲۱)

۳- تأثیر اسیدی شدن خون و ارتباط آن با خواب‌آلودگی، کاهش قند خون با اغتشاش شعور، کمبود آهن و یا کم‌خونی و ارتباطش با افسردگی، و کمبود منگنز و ایجاد حالت‌های وسواسی، نمونه‌های دیگری از تأثیر محیط داخلی بدن بر سلامت روان‌شناختی هستند. (خدا رحیمی، مفهوم سلامت روان‌شناختی، ص ۲۲)

۴- از آنجا که هرگاه اختلالی در قوا و اعضای بدن پدید می‌آید و اشتغال نفس به تدبیر بدن جهت اصلاح و جبران اختلالات پدید آمده شدیدتر می‌گردد، در نتیجه، نفس ناطقه از کار اصلی خود، یعنی تعقل، باز می‌ماند یا آنکه در کار آن اشکالاتی به وجود می‌آید. (مصباح، الاسفار الاربعه، ص ۳۴۷)

در این قسمت، به برخی از تأثیرات حالات روانی بر بدن اشاره می‌نماییم:

۱- هیجانات مثبت در نشاط و سلامت بدن تأثیر داشته، همچنان که هیجانات منفی به ضعف اعصاب و ناراحتی‌های گوارشی و مانند آن‌ها منجر می‌گردند. ترس‌ها و غم‌ها در بسیاری از موارد، عمل جذب و هضم را مشکل می‌سازند. خشم و غضب، جریان خون را تند و تنفس و ضربان قلب را افزایش می‌دهند. همچنین فشارهای روانی باعث کاهش کارکرد دستگاه ایمنی



شده و در نتیجه، منجر به آسیب های فیزیکی می گردند.

۲- با فکر و تلقین می توان امراض جسمانی را درمان نمود و یا در اثر توهم و تلقین بیماری، گرفتار بیماری جسمانی گردید. همچنین برخی ناهنجاری های روانی، مشکلات حاد جسمانی مانند هیستری را در پی دارند.

۳- هر چقدر که توجه نفس به عالم مجرد قوی تر گردد، به موازات آن از تدبیر بدن و قوای آن منصرف می گردد و از آنجا که قوام مزاج بدن در گرو توجه و تدبیر نفس است، در اثر کاهش توجه نفس اختلالاتی در مزاج و در کارکرد قوای نفسانی و اعضای بدن حاصل می شود. این روند تا آنجا ادامه می یابد که نفس بهره کامل خود را از عالم ماده در می یابد و به دنبال آن توجهش از بدن کاملاً قطع می گردد و به سوی مبدأ و غایتی که طبعش مقتضی توجه به اوست، سیر می کند. (همان، ص ۳۴۹)

۴- تأثیر شدید روان بر بدن از لحاظ احساسات نیز قابل بررسی است. خشم، نفرت، حسد و ترس بر کل دستگاه عصبی تأثیر می گذارند و ممکن است به بیماری منجر شوند. از سوی دیگر، احساسات مثبتی نظیر امید و اعتماد نیز باعث سلامتی بیشتر دستگاه عصبی می گردند و بدن را سالم نگه می دارند. (اناندا، یوگای کامل، ابوالفضل حقیری، ص ۲۱)

بنابراین، همان گونه که بدن به کوچک ترین تکانه های روان، واکنش نشان می دهد، روان نیز بی تأثیر از تغییرات جسمانی نمی باشد. افراد قوی و سالم، خلق و خوی آرام دارند، در حالی که افراد ضعیف و ناسالم به راحتی برانگیخته می شوند. پس برای تأثیر گذاشتن بر بدن باید بر ذهن اثر گذاریم، چرا که اگر ذهن سمت و سوی مشخصی نداشته باشد و نیز نگرانی های همیشگی، سلول های مغز را محاصره کرده باشد، نمی توان انتظار سلامت جسم و روان را داشت.

همان طور که ذکر شد، روح و جسم ارتباط بسیار نزدیک با هم دارند و بر یکدیگر اثر می گذارند.



اثرگذاری روح و جسم بر یکدیگر مورد اتفاق نظر تمام متافیزیسی‌ها و عرفا بوده و هست و امری اجتناب ناپذیر است. پس انسان نمی‌تواند هرکاری که خواست با جسم انجام دهد و بگوید که جسم مادی، موقت و گذرا است، چرا که هر کاری که در جسم صورت گیرد، اثرات آن به روح نیز منتقل می‌شود. حتی شکل ظاهری جسم نیز، بر روح اثرگذار است. برای مثال فرم و اندازه موی سر و محاسن در آقایان که به ظاهر جسم مربوط است و یا مصرف سیگار و الکل که ظاهراً به جسم آسیب می‌زند و سایر موارد مشابه، بر روح نیز اثر می‌گذارد. البته این اثرگذاری متقابل است و هر آنچه که در روح می‌گذرد هم، بر جسم اثر می‌گذارد، پس بین روح و جسم ارتباط متقابل و تنگاتنگ وجود دارد. (برازنده و همکاران، متافیزیک و شناخت روح، ص ۱۵)

پس بین جسم و روح تعلقات و روابط متقابل زیاد و عمیقی برقرار می‌باشد، که اجتناب از آنها امکان‌پذیر نمی‌باشد. حضرت امام خمینی (ره) در این رابطه می‌فرماید: «روح و جسم، با هم وحدت دارند. جسم، ظل روح است، روح باطن جسم است. جسم ظاهر روح است، اینها با هم یک هستند، جدایی از هم ندارند.» (خمینی، آیین انقلاب اسلامی، ص ۱۹۲)

امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید: «ارواح با بدن آمیخته نمی‌شوند و به آن متکی نیستند، بلکه بدن را در میان گرفته و بر آن احاطه دارند.» (محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۵، ص ۲۱۵۵) جنبه‌های شگفت‌انگیز طبیعت انسان به همراه تنوع و پیچیدگی کارکردهای او دلیل مهم و اساسی محققان برای تقسیم کارکردها به دو حوزه نفس و بدن به شمار می‌روند. از این رو، بیشتر بزرگان اندیشه بشری، فعالیت‌ها و کارکردهایی را به حوزه بدن یا نفس اختصاص داده‌اند و با تقسیم عملکردها و رفتارهای انسان به دو بخش روانی و بدنی، شاخه‌ای از علوم به نام «علم النفس» را مسئول پاسخ‌گویی به مباحث پیرامون بخش روانی انسان معرفی و رشته‌های دیگری مانند پزشکی را به مطالعه بدن انسان محدود کرده‌اند. در سال‌های متمادی بیشتر فلاسفه یونان، بدن



را تنها ابزاری در خدمت روان برمی شمردند که کارکردی اساسی نداشت و در واقع، روان را صاحب کارکردهای مختلف به حساب می آوردند و گرایش غالب در میان اندیشمندان چنین بود که روان دو عملکرد اساسی دارد: تأمین نیروی حرکت بدن، و عملکرد اندیشیدن و تفکر.

از مجموع این آراء و احوال و نیز پژوهش های محققان عصر جدید، نتایج زیر به دست می آید:

۱- انسان علاوه بر بدن مادی از ساحتی ارزشمند به نام روان برخوردار است و این دو ساحت در تعامل با یکدیگر هستند.

۲- نفس و بدن به یکدیگر نیاز داشته و تصرفات و تأثیر و تأثراتی در یکدیگر دارند و البته این ها همه، برخاسته از نحوه وجود نفس و بدن بوده و ذاتی هستند. از این رو، نفس برای تأمین ادراکات خویش، محصول حواس پنجگانه را به کار می برد و با استفاده از قوای بدن مراحل تکامل را پشت سر می گذارد و در مقابل، نفس نیز با تدبیر خویش به محافظت بدن کمک می نماید.

۳- همان گونه که شرایط جسمی بر فرایندهای روانی تأثیر گذارند، عوامل روان شناختی نیز بر بدن و تندرستی آدمی مؤثر واقع می شوند و به عبارتی، دیگر تلاش ها و حالات روانی، کارکردهای فیزیولوژیکی را افزایش و یا متوقف می سازند. (بهشتی، کیفیت ارتباط ساختمان وجود انسان، ش ۹، ص ۴۳)

متأسفانه، امروز، کمتر کسی به مرگ طبیعی از دنیا می رود. بیشتر افراد به علت افراط و تفریط در خوردن، خوابیدن، کار، امور جنسی و... به مرگ زودرس و در حقیقت با خودکشی تدریجی از بین می روند. اغلب مردم به سلامت جسمی بهایی نمی دهند و افزون بر این که زمینه کسب موفقیت در زمان حال را کم رنگ می کنند، در سنین بالاتر نیز به مشکلات فراوانی بر می خورند.

در صورتی که با کسب سلامت جسمی، می توانند شخصیت مستحکم تری داشته باشند و تصمیم گیری صحیح تری انجام دهند. با جسم سالم و روحیه قوی، می توان برخی از موانع موفقیت



(مانند تبلی و سستی) را از بین برد و با تقویت اراده و پشتکار، بر مشکلات، غلبه نمود. آیین مقدس اسلام که تمام قوانین آن مطابق طبیعت و سرشت انسان است، برای سلامت جسمانی و روانی به عنوان ارزش، اهمیت قابل است و به جای آنکه با بی اعتنایی به رعایت اصولی جهت چاره جویی گرفتاری ها باشد، مسایل را به صورت بنیادی حل کرده تا انسانها راحت تر و با آرامش بهتری زندگی کنند. می توان گفت، تاکنون مطالعات زیادی در ممالک غربی برای پیشگیری های لازم صورت گرفته، ولی بر خلاف همه کوششهایی که در این باره مصرف گردیده، هر روز بر شدت ناراحتیها افزوده شده است. (قریشی راد و دیگران، دیدگاه اسلام در روان شناسی رشد، ص ۱۵)



### نتیجه بحث

ازدواج پیوندی مقدس و میثاقی محکم و دوست داشتنی ترین بنیان نزد خداوند است، که عاملی موثر در دوام دین داری می باشد. فلسفه ازدواج در اسلام آرامش روح و روان، سلامت جسم و تامین نیازهای جنسی، سلامت خانواده و بقای نسل، سلامت اجتماع و کاهش بزهکاری و... میباشد.

ازدواج می تواند تاثیرات بسزایی بر سلامت روحی و روانی فرد بگذارد که از جمله ی آن می توان به آرامش روحی و امنیت خاطر، تقویت و تثبیت صفات جنسی، رشد هویت، کمال و تعالی و... اشاره کرد، و از طرف دیگر ازدواج می توان بر سلامت جسمی افراد هم تاثیر گذار باشد چرا که باعث سلامت قلب، کاهش روند بیماری سرطان، تنظیم فشار خون و برخی دیگر از بیماری ها شود



و از آن طرف اختلافات زناشویی و طلاق سلامت و شادمانی را به خطر می اندازد و از آن جایی که روح و جسم به یکدیگر مرتبط اند، و هر یک از دیگری تأثیر می پذیرد به این نتیجه میرسیم که سلامت روح بر سلامت جسم اثر گذار است و بالعکس سلامت جسم، سلامت روحی افراد را در پی دارد.



## منابع

- \* **قرآن کریم**، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۸۳.
- \* **صحیفه سجادیه**، ترجمه علی شیروانی، قم، دارالفکر، ۱۳۸۴.
۱. ستیون، ناک، **ازدواج در زندگی مردان**، ترجمه سعید غفاری، تهران، گوهر کمال، ۱۳۸۲.
  ۲. اناندا، سری، **یوگای کامل**، ترجمه ابوالفضل حقیری، تهران، نسل نو اندیش، ۱۳۷۹.
  ۳. برازنده و همکاران، مطلب، **متافیزیک و شناخت روح**، شیراز، نوید، ۱۳۸۴.
  ۴. بهشتی، محمد، **کیفیت ارتباط ساختمان وجود انسان**، تهران، حوزه و دانشگاه، ۱۳۷۵.
  ۵. خداحیمی، سیامک، **مفهوم سلامت روان شناختی**، تهران، گوتنبرگ، ۱۳۷۴.
  ۶. خمینی، روح الله، **آیین انقلاب اسلامی**، تهران، آثار امام «ره»، ۱۳۸۶.
  ۷. ....، **تحریر الوسیله**، ترجمه علی اسلامی، قم، انتشارات اسلامی، بی تا.
  ۸. دیمائو، رابین، **روان شناسی سلامت**، ترجمه محمد کاویانی و همکاران، تهران، سمت، ۱۳۷۸.
  ۹. فقیهی، علی نقی، **جوان و آرامش روان**، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۷.
  ۱۰. قریشی راد و دیگران، **فخرالسادات، دیدگاه اسلام در روان شناسی رشد**، تبریز، احرار، ۱۳۷۶.



۱۱. لطف‌آبادی، حسین، روان‌شناسی رشد کاربردی نوجوانی و جوانی، تهران، نشر سازمان ملی جوانان، ۱۳۷۹.
۱۲. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، دارالحدیث، ۱۳۷۹.
۱۱. مشکینی، علی، ازدواج در اسلام، ترجمه احمد جنتی، قم، الهادی، بی تا.
۱۲. مصباح، محمدتقی، الاسفار الاربعه، قم، انتشارات اسلامی، ۱۳۷۵.
۱۳. مطهری، مرتضی، اخلاق جنسی جوانان، قم، صدرا، ۱۳۷۲.
۱۴. ....، .....، تعلیم و تربیت در اسلام، تهران، صدرا، ۱۳۷۱.
۱۵. مظاهری، علی اکبر، جوان و انتخاب همسر، قم، نشر پارسایان، ۱۳۸۵.
۱۶. مورتون، آدم، فلسفه در عمل، ترجمه فریبرز مجیدی، تهران، مازیار، ۱۳۸۲.
۱۷. مهدوی، محمدصادق، بررسی تطبیقی تغییرات ازدواج، تهران، دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۷۷.
۱۸. میرزایی، قربان علی، ضرورت ازدواج، تبریز، بی نا، ۱۳۷۰.
۱۹. محمدی، صابر، روزنامه ایران، شماره ۳۷۲۷، ۱۳۸۶/۰۶/۱۲.

