

## نقش ازدواج در سلامت انسان

ازدواج آغاز ایجاد خانواده و تعهد مادام‌العمر در زندگی است. همچنین ضمن خدمت به همسر و فرزندان خود فرصتی برای رشد و از خودگذشتگی را فراهم می‌کند. ازدواج فراتر از یک پیوند فیزیکی یعنی پیوند عاطفی و معنوی است. اهمیت ازدواج از آن جهت است که نحوه برطرف شدن بسیاری از نیازهای ما از نیازهای ابتدایی مانند نیاز جنسی تا نیازهای سطح بالاتر مانند نیاز به امنیت، محبت، توجه، احترام و حتی خودشکوفایی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

- ازدواج باعث افزایش امنیت (عاطفی، اقتصادی و ...) می‌شود.
- افراد متأهل می‌توانند در موقعیت‌های دشوار زندگی از یکدیگر حمایت کنند.
- ازدواج از زوجین در مقابل بیماری‌های روانی تا حد قابل توجهی محافظت می‌کند.

### فواید عاطفی ازدواج

ازدواج مزایای عاطفی بسزایی دارد. فراتر از جنبه‌های مادی ازدواج، یافتن عشق با طولانی شدن زندگی فرد، بهبود ثبات عاطفی و افزایش فرصت برای یک روحیه روانشناختی مثبت مرتبط است.

### افراد متأهل کمتر دچار افسردگی می‌شوند.

بیان نکردن افکار و احساسات می‌تواند منجر به افسردگی شود. البته هیچ رابطه‌ای کامل نیست. اما یک ازدواج سالم که در آن بستری فراهم باشد تا دو طرف بتوانند با احساس امنیت پیرامون افکار، احساسات و نیازهای خود حرف بزنند می‌تواند باعث تسکین اضطراب و استرس در فرد شود.

میزان بروز افسردگی در مادران متأهل نسبت به مادران مجرد پایین‌تر است، این امر به این دلیل است که مادران متأهل از حمایت اجتماعی و هم‌حمایت عاطفی بیشتری از سوی همسر برخوردارند.

### افزایش سطح سروتونین (ضد افسردگی طبیعی)

یکی دیگر از تقویت‌کننده‌های اصلی خلق و خو، افزایش و ترشح بیشتر سروتونین و تستوسترون است که زوج‌های متأهل می‌توانند تجربه کنند. سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی است که توسط بدن انسان ایجاد می‌شود و برای حفظ تعادل خلقی و کاهش افسردگی، اضطراب و عصبانیت شناخته شده است.

### افراد متأهل بهتر می‌توانند با سرطان مقابله کنند.

یک مطالعه گسترده نشان می‌دهد که وضعیت تأهل، شاخص مفیدی برای نتیجه بهتر در درمان سرطان در یک فرد است. بیماران سرطانی متأهل به احتمال زیاد از درمان جان‌سالم به در می‌برند و محققان فکر می‌کنند این امر به این دلیل است که آن‌ها "حمایت اجتماعی" از جانب همسر را دریافت می‌کنند.

افراد متأهلی که تحت عمل جراحی قلب قرار گرفته‌اند، نتایج جراحی موفقیت‌آمیزتری را داشته‌اند. مشخص نیست که آیا این امر به دلیل افزایش انگیزه در این افراد بوده است و یا به دلیل مراقبت و حمایت همسر بعد از عمل جراحی است. علاوه بر این، هرچه ازدواج شادتر باشد، عمل جراحی نتیجه بهتری خواهد داشت.

## افراد متاهل کیفیت خواب بهتری دارند.

مطالعات نشان می دهد زنانی که زندگی زناشویی بهتری را دارند، کیفیت خواب بالاتری را نیز تجربه می کنند. زنانی که هرچه بیشتر از زندگی خود راضی بودند، خوابیدن برای آن ها راحت تر بود.

## افراد متاهل کمتر رفتارهای پرخطر از خود نشان می دهند.

با گذشت زمان، متاهل بودن در واقع می تواند رفتار افراد را به سمت رفتار بهتر و سالم تر تغییر دهد. به عنوان مثال افراد متاهل کمتر به اختلال سوء مصرف مواد مخدر دچار می شوند. افرادی که با هم زندگی می کنند نسبت به افراد مجرد با احتیاط بیشتری زندگی می کنند.

## افراد متاهل استرس کمتری دارند.

مطالعه ای در دانشگاه شیکاگو نشان داد که افراد متاهل و افرادی که در روابط طولانی مدت و متعهد به هم هستند، واکنش های بهتری را نسبت به فشار روانی دارند. در این مطالعه، از شرکت کنندگان خواسته شد یک بازی رایانه ای انجام دهند که به اعتقاد آن ها برای شغل آکادمیک آن ها بسیار موثر است. بزاق آن ها قبل و بعد از بازی از نظر هورمون استرس کورتیزول مورد آزمایش قرار گرفت. یکی از محققان گفت: "ما دریافتیم که افراد مجرد از هر دو جنسیت میزان کورتیزول بیشتری نسبت به افراد متاهل ترشح می کنند."

## ازدواج و کودکان

فرزندانی که توسط مادر و پدر خود بزرگ می شوند:

- از امنیت مالی و اقتصادی بهتری برخوردار خواهند بود.
- عملکرد بهتر در مدرسه، مشکلات رفتاری کمتر و تحصیلات بهتری را خواهند داشت.
- در برابر بیماری های جدی عاطفی، افسردگی و خودکشی کمتر آسیب پذیر هستند.
- نسبت به ازدواج نگرش مثبت تری را خواهند داشت.

## ازدواج و خشونت خانگی

زنان متاهل در مقایسه به سایر زنان که در رابطه هستند اما ازدواج نکردند، ریسک کمتری را برای مواجهه با خشونت خانگی تجربه می کنند.

پسرانی که توسط یک والد بزرگ می شوند بیشتر از کودکانی که توسط هر دو والد بزرگ می شوند، رفتارهای جنایتکارانه و بزهکارانه از خود بروز می دهند.

زنان متاهل به طور قابل توجهی کمتر از زنان مجرد یا زنانی که طلاق گرفته اند قربانی خشونت جنسی می شوند.

## ازدواج و جامعه

ازدواج سرمایه اجتماعی است. پیوندهای اجتماعی ایجاد شده از طریق ازدواج نه تنها برای خانواده بلکه برای دیگران نیز از جمله جامعه سودمند است.