بحران جمعیت و سالمندی کشور(ویژه مدیران و پرسنل)

جمعیت جوان به عنوان یکی از عوامل مهم اقتدار کشورها به شمار می رود. نیروی مولد و جوان به عنوان یکی از پایه های اصلی قدرت و رشد اقتصادی – اجتماعی کشورها محسوب می شود. قدرت و توسعه هر کشور در رابطه با نیروی انسانی و جمعیت معنا پیدا می کند. حرکت به سمت توسعه همه جانبه نیاز جدی به توسعه و ارتقاء سرمایه انسانی دارد. یکی از مهم ترین مولفه های سرمایه انسانی، وضعیت سلامت مردم است. خوشبختانه امید به زندگی زنان و مردان در کشورمان در طول ٤٥ سال گذشته افزایش چشمگیری داشته و در حال حاضر امید به زندگی به بیش از ۷۵ سال رسیده است. کشور ما سال ها از جمعیت جوان برخوردار بوده و همچنان لازم است این ثروت حیاتی حفظ و تقویت شود. متاسفانه در سال های اخیر روند باروری در کشور شیب نزولی داشته است. بررسی های انجام شده حاکی از آن است که نرخ باروری کلی از ۲,۱ در سال ۱۳۹۵ به ۱,۷٤ در سال ۱۳۹۸ رسیده است و در سال ۱۳۹۹ این روند کاهشی همچنان ادامه داشته و با سطح جانشینی فاصله زیادی دارد. با شیوع بیماری کووید- ۱۹ از پایان سال ۱۳۹۸، انتظار می رود به دنبال بحران اقتصادی و شرایط خاص کنترل این بیماری، روند کاهشی میزان موالید در کشور همچنان تداوم داشته باشد. پیش بینی می شود در سال ۱٤۲۰ (در یک دوره بیست ساله)، جمعیت سالمندان کشور حدوداً دو برابر شود که این روند در دیگر کشورها طی ۱۰۰ سال اتفاق افتاده است. در قیاس با کشورهای منطقه نیز، روند سالمندی در کشور ما بسیار سریع تر از کشورهایی همانند عراق و پاکستان می باشد.

از سال ۱۳۹۳، سیاست های کلی جمعیت در ١٤ بند از سوی مقام معظم رهبری (مدظله تعالی) به همه دستگاه ها ابلاغ شد و بر ضرورت هماهنگی و تقسیم کار بین ارکان نظام و دستگاه های ذیربط برای اجرای دقیق، سریع و قوی این سیاست ها و گزارش نتایج رصد مستمر اجرای آنها، تاکید شده است. تحقق و اجرای درست این سیاست مهم و حیاتی، مستلزم اتخاذ مستقیم و نگاه جمعی و مسئولانه در کلیه سطوح قانونگذاری، اجرایی و نظارتی است. سیاستگذاران جمعیتی به دو طریق غیر مستقیم می توانند در تحولات جمعیتی یک کشور موثر واقع شوند. در حالی که سیاستگذاری هایی مانند تشویق موالید، مبارزه با مرگ و میر و یا پیشگیری از بارداری تاثیرات مستقیم و بلاواسطه بر عوامل جمعیتی دارند، در صورتی که سیاستگذاران دریابند که سیاست های مستقیم تاثیر چندانی بر افزایش جمعیت ندارد، تدوین سیاست های غیر مستقیم را در دستور کار خود قرار می دهند. به عنوان مثال اگر تشویق خانواده ها برای افزایش تعداد موالید از طریق مستقیم میسر نباشد ممکن است سیاستگذار از طریق افزایش مرخصی مرتبط با بارداری و زایمان، افزایش امنیت شغلی برای زنان شاغل که به تازگی فرزندی به دنیا آورده اند، حمایت از خانواده در تامین هزینه های بهداشتی درمانی مرتبط با فرزندآوری و هزینه تربیت فرزندان و سیاست هایی از این دست، تحولات جمعیتی را مدیریت نماید.

وضعیت موجود:

جمعیت جوان و سرمایه انسانی به عنوان یکی از مهمترین ارکان موثر بر توسعه هر کشور از اهمیت خاصی برخوردار بوده و بستر خلاقیت و پویایی در ابعاد مختلف توسعه اقتصادی- اجتماعی را برای آن کشور فراهم می نماید. در سال های اخیر، با توجه به تغییر و تحولات جمعیت در کشور، مقام معظم رهبری در این خصوص **"سیاست های کلی جمعیت"** (۳۰ اردیبهشت، ۱۳۹۳) را ابلاغ نمودند. بر اساس متن ابلاغیه رهبر معظم انقلاب به روسای سه گانه و رییس مجمع تشخیص مصلحت نظام با

عنایت به اهمیت مقوله جمعیت در اقتدار ملی، با توجه به پویندگی، بالندگی و جوانی جمعیت کنونی کشور به عنوان یک فرصت و امتیاز و در جهت جبران کاهش نرخ رشد جمعیت و نرخ باروری در سال های گذشته، اشاره شده است تا با در نظر داشتن نقش ایجابی جوانی جمعیت در پیشرفت کشور، برنامه ریزی جامع برای رشد اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی متناسب با سیاست های جمعیتی کشور انجام گیرد و اجرای سیاست ها به طور مستمر رصد شود.

ایران با جمعیت ۸۳ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر، از شاخص توسعه انسانی ۰,۷۹۸ برخوردار بوده و جز کشورهای با رده بالای توسعه قرار گرفته است (برنامه توسعه سازمان ملل، ۲۰۱۸). از جمله شاخص های مهم توسعه انسانی، امید به زندگی است که بر اساس اطلاعات مرکز آمار (۱۳۹۵)، این شاخص حدود هفده سال افزایش یافته و از ۵۸,۹ سال (۱۳۵۹) به ۷۵,٤ سال (۱۳۹٤) رسیده است. بر اساس آمار سرشماری نفوس و مسکن، متوسط رشد جمعیت کشور از ۳,۱۳ درصد در سال ۱۳٤۵ به ۱,۲٤ درصد در سال ۱۳۹۵ کاهش یافته است. بالاترین درصد رشد جمعیت طی سال های ۱۳۵۵ تا ۱۳٦۵ بوده که سالانه ۳,۹۱ درصد بوده است.. پس از آن دهه، رشد جمعیت روند کاهشی داشته و در سال ۱۳۹۵ به ۱/۲٤ رسیده است . این روند کاهشی هشدار جدی برای اقتدار، پویایی و بالندگی کشور است. مسئله نگران کننده دیگر، ترکیب و ساختار جمعیت کشور و کاهش سطح باروری است. در حالی که ساختار هرم سنی در سال های ۱۳۳۵ کاملا جوان بوده و سهم قابل توجهی از جمعیت کشور (٤۲,۲ درصد) در سنین ۰-۱٤ سال قرار داشتند، از سال ۱۳۷۵ به بعد، با کاهش سهم جمعیت ۱٤-۰ سال، قاعده هرم سنی در حال جمع شدن بوده و در سال ۱۳۹۵، سهم این گروه به ۲٤ درصد کاهش یافته است. در مقابل، سهم جمعیت ٦٤-۱۵ سال و ٦۵ سال و بیشتر در جمعیت کشور افزایش یافته و ترکیب غالب جمعیت کشور به سمت میانسالی پیشرفت کرده است.

باروری ایران تا دهه ۱۳٤۰ شمسی از الگوی طبیعی پیروی می کرد و هیچ تلاش عمدی برای محدود نمودن آن وجود نداشته است. میزان باروری کلی در سال ۱۳٤۵ برابر با ۷ بود که به ٦/۵ در سال ۱۳۵۵ کاهش یافت. این شاخص در پی پیروزی انقلاب اسلامی افزایش یافته و در سال ۱۳۵۹ به همان میزان ۷ برگشت. از اوایل دهه ۱۳٦۰ باروری شروع به کاهش بطئی نموده و به سطح ٦/۳ در سال ۱۳٦۵ رسیده است. با شروع برنامه تنظیم خانواده در سال ۱۳٦۸، کاهش باروری شتاب بیشتری گرفته است. به طوری که میزان باروری کل در سال ۱۳۷۵ به ۲/۸، در سال ۱۳۸۵ به ۱/۹، و در سال ۱۳۹۰ به ۱,۸ رسیده است. این شاخص در سال ۱۳۹۵ به‌طور مقطعی افزایش یافته و به میزان ۲/۱ رسید. بررسی‌های انجام شده حاکی از آن است که نرخ باروری کلی در سال ۱۳۹۸ ، ۱,۷٤ بوده و تا کنون روند کاهشی همچنان ادامه داشته و با سطح جانشینی فاصله زیادی دارد. با شیوع بیماری کووید- ۱۹ از پایان سال ۱۳۹۸، انتظار می رود به دنبال بحران اقتصادی و شرایط خاص کنترل این بیماری، روند کاهشی نرخ باروری کلی در کشور همچنان ادامه داشته باشد. پیش بینی می شود طی بیست سال آینده (در سال ۱٤۲۰) جمعیت سالمندان کشور حدودا دو برابر شود. این روند در دیگر کشورها طی ۱۰۰ سال اتفاق افتاده است. روند سالمند شدن جمعیت در کشورهای همسایه همانند پاکستان و عراق بسیار آهسته تر از کشور ما خواهد بود. مطابق با سناریوی حد متوسط، پیش بینی می شود در سال۱٤۲۰، افراد بالای شصت سال ۲۰/٦ درصد از جمعیت کشور (معادل بیست میلیون نفر) را تشکیل دهند. به عبارتی از هر ٤/۸ نفر، یک نفر سالمند خواهد بود. شواهد علمی نشان می دهد سالخوردگی در آینده اثرات منفی و ریشه دار بر جایگاه سیاسی، اقتصادی و امنیتی کشور در منطقه و جهان خواهد گذاشت.

در حال حاضر کشور در برهه پنجره **فرصت جمعیتی**[1] قرار گرفته است که تا ۳۰ سال آینده تداوم خواهد داشت. بدیهی است بهره مندی از این فرصت مستلزم مدیریت صحیح برای استفاده بهینه از امکانات بالقوه جمعیت فعال اقتصادی می باشد و با برنامه ریزی های اقتصادی، کار آفرینی و اشتغال زایی برای جمعیت فعال و مولد همراه با اتخاذ سیاست های حمایتی و ترغیب فرزندآوری، انتظار می رود مسیر برای سازندگی، شکوفایی و بالندگی کشور فراهم گردد.

ازدواج به هنگام، آسان و آگاهانه و پایدار

به ازدواج خود، همانند جوانه‌ای نگاه کنید که مدام در حال رشد است. با شناخت از همدیگر، مدیریت کردن انتظارات خود، خوب صحبت کردن و رفتار صمیمانه این جوانه را آبیاری کنید و امید و انرژی را به روابط زناشویی خود ببخشید.

در مسیر زندگی مشترک خود، سعی کنید همدیگر را بشناسید و با درک تفاوت ها و شناسایی شباهت‌ها از یکدیگر حمایت کنید.

بدانید عشق، علاقه و جذابیت در طول زندگی مشترک مدام در نوسان است. نگران و دلواپس این نوسانات نباشید. ممکن است گاهی به تفاوت ها و اختلافات بیشتر توجه کنید و یا ممکن است دنبال قدرت باشید. بدانید «ازدواج جای مسابقه برد و باخت و جنگ قدرت نیست». آنچه مهم است درک و شناخت درست از همدیگر، گذشت کردن، رعایت احترام و عدالت می‌باشد.

زندگی مشترک، فرصتی عالی برای توجه و مراقبت از همدیگر است. به تشویق رفتارهای سالم بپردازید و در تغییر رفتارهای ناسالم همدیگر را حمایت کنید.

سلامت باروری شما و همسرتان با فرزنددار شدن به ویژه فرزندآوری به موقع تضمین می‌گردد: توصیه می‌شود در سنین جوان‌تر اقدام به فرزندآوری نمایید.

فاصله ایمن بین تولد تا بارداری بعدی برای مادران کمتر از ۳۵ سال ۱۸ ماه و برای مادران بالاتر از ۳۵ سال ۱۲ ماه می‌باشد.

بهترین محیط پرورش و تکامل برای کودک، بازی با خواهر و یا برادر در خانه است. تحقیقات نشان داده اند کودکان تک فرزند، به دلیل نداشتن همبازی و یا توجه و حمایت بیشتر از سوی والدین، ممکن است در تطبیق با اجتماع و شکل‌گیری زندگی آینده با چالش مواجه شوند. برای سلامتی و آرامش کودک خود، تنها به «یک فرزند» اکتفا نکنید.

پیام

سعادت و خوشبختی را می‌توان در زندگی خانوادگی جستجو کرد. جایی که محبت و عاطفه، انسان را از محبت‌های بی‌پایه و سطحی بی‌نیاز می‌کند. جایی که با تلاش دو انسان امیدوار و بانشاط، محیطی سرشار از دوستی و احساس مسوولیت فراهم می‌شود و غم‌ها در آن فراموش و رنج ها برطرف می‌شود. در چنین محیط سالم و عاطفی، بچه‌های خوب که شیرینی زندگی و ادامه حیات انسان هستند، به‌وجود می‌آیند. رضایت خدا از انسان و رضایت انسان از خدا و آنچه که پروردگار برای او پسندیده است و در همان حال تلاش کردن برای رسیدن به وضعیت بهتر سبب رسیدن به خوشبختی می‌شود.

- پیش از انتخاب همسر باید خود را بشناسید، نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنید و توانایی‌تان در تبدیل ضعف‌ها به قوت‌ها را بسنجید. این موضوع کمک می‌کند تا در انتخاب همسر و زندگی مشترک موفق‌تر باشید. با لیست کردن نقاط ضعف و قوت خود می‌توانید به دیدگاه متعادلی نسبت به خود برسید.
- فرصت حضور در اجتماع، مانند دانشگاه و محل کار، روش خوبی برای آشنایی با افراد جدید است. اگر واقعا به گروه یا گروه‌هایی علاقه دارید، از این راه می‌توانید با افرادی آشنا شوید که مثل شما هستند. علاقه به فعالیت‌های مشابه بین دو نفر می‌تواند سبب آشنایی و ازدواج شود.
- اگر فردی را برای ازدواج در نظر دارید، به زمان نیاز است تا در موقعیت‌های مختلف رفتار او را بسنجید. رابطه نزدیک و عاشقانه کوتاه‌مدت، نتیجه‌ای جز ناامیدی و سرخوردگی ندارد.
- مشاوره ازدواج در مراکز معتبر به پایداری ازدواج کمک می کند.
- از ویژگی‌های ازدواج، توانایی از میان بردن تفاوت‌ها نیست، بلکه توانایی پذیرفتن تفاوت‌ها و ساختن زندگی آرام و شاد است.
- مشکلات زناشویی زمانی بروز می‌کنند که یکی از زوجین بخواهد هویت و شخصیت همسرش را تغییر داده و بر اساس میل خود بازسازی نماید.
- تغییر دادن شخصیت و رفتار همسر تقریباً غیرممکن است. نتیجه تلاش برای تغییر رفتار و شخصیت همسر، ایجاد اضطراب در زوجین است. بهتر است روی تفاوت ها تفاهم کنید.
- به شریک زندگیتان نشان دهید با تمام وجود به او متعهد هستید. از راه‌های نشان دادن تعهد، پذیرش و تایید همسر است.
- مواردی که در آن‌ها همسرتان به نظر شما جذاب یا توانا می‌رسد به او بگویید تا حس خوبی در او ایجاد شود.
- برای نزدیک شدن به همسرتان، بی‌قید و شرط به او عشق بورزید.
- هرگز حرف همسر خود را اصلاح و یا قطع نکنید.
- هرگز علیه همسر خود حرف نزنید.
- قدردانی زوجین از یکدیگر، محبت، هدیه دادن و کمک کردن به همسر باعث بهبود رابطه بین زوجین می شود.
- در زندگی زناشویی شما و همسرتان، هر دو به حقوق یکدیگر احترام بگذارید.
- مهارت های ارتباطی نقش مهمی در پایداری ازدواج دارند.
- اگر حفظ رابطه دوستانه برای شما دشوار است، پیش از ازدواج، مهارت‌های ارتباطی- اجتماعی خود را ارتقا دهید.

مهارت ارتباطی در روابط بین فردی

برقراری ارتباط مؤثر میان همسران نیازمند استفاده از مهارت‌های ارتباطی و شیوه‌های مناسب برای حل مسائل است. زوجینی که این مهارت را به طرق مختلف یاد گرفته و در عرصه زندگی به کار می‌گیرند، خوشنودی و رضایتمندی بیشتری را تجربه می‌کنند. ارتباط مؤثر از مؤلفه‌هایی تشکیل شده که اگر زوجین در رابطه بین فردی خود آنها را به‌خوبی بشناسند و انجام دهند، کمتر دچار سوءتفاهم شده و تعامل سازنده‌ای با همدیگر خواهند داشت.

مؤلفه‌های ارتباط مؤثر عبارتند از:

۱. گفتگوی کلامی
۲. گفتگوی غیرکلامی
۳. گوش دادن فعال
٤. همدلی

گفتگوی کلامی

گفتگو، قلب روابط صمیمی انسان است. چنانچه بخواهید در حوزه‌های مختلف زندگی مثل ارتباط با همسر، والدگری، مدیریت اقتصادی و... به درک مشترکی با اعضاء خانواده دست یابید و به نتیجه منطقی برسید، پایه و اساس آن، مهارت گفتگو یعنی انتقال ایده‌ها، افکار و احساسات است.

برای صحبت‌های دوستانه با یکدیگر وقت بگذارید

دوست خوب کسی است که نزد او می‌توان آرام، شاد و امن بود و با او صادقانه و بدون ترس صحبت کرد. افرادی که دست‌کم از موهبت یک دوست خوب در زندگی برخوردار باشند از سلامت جسمی و روانی بیشتری بهره‌مند هستند، بنابراین گفتگوی دوستانه با همسر خود را تجربه کنید.

به کرامت انسانی توجه کنید

استفاده از کلمات محترمانه و در عین‌حال صمیمانه، پیوند ازدواج را عمیق‌تر و مستحکم‌تر می‌کند و نشانه ارزشی است که فرد برای طرف مقابل قائل است. گاهی این باور نادرست در ذهن زوجین ایجاد می‌شود که چون صمیمی هستیم نیازی به استفاده از کلمات مؤدبانه و محترمانه نیست؛ این باور به مرور زمان سبب بی‌احترامی به یکدیگر و سست شدن روابط می‌شود.

گفتگو را با ملایمت آغاز کنید

به یاد داشته باشید، گفتگو اغلب با همان لحنی که آغاز می‌شود، پایان می‌پذیرد. اگر بحث و گفتگویی را با خشونت آغاز کنید یعنی به‌صورت کلامی یا غیرکلامی به همسرتان حمله کنید، دست‌کم با همان تنشی که آغاز کردید، بحث را به پایان می‌برید. خواسته‌ها و نگرانی‌های خود را بیان کنید اما به دنبال سرزنش کردن و مقصر دانستن یکدیگر نباشید. انجام گفتگویی آرام میان همسران و رفع سوءتفاهم‌ها به‌خودی‌خود بخش عمده‌ای از مسائل را حل می‌کند.

احساسات و خواسته‌ها را روشن بیان کنید

بیان احساسات مثبت، باعث افزایش صمیمیت و دلگرمی بیشتر می‌شود.

بیان خواسته‌ها و احساسات باید واضح و روشن باشند.

مراقب الگوهای مخرب گفتگو باشید.

پرهیز از بی‌حرمتی و برچسب زدن

رعایت نکردن اصول اخلاقی در گفت‌وگو، فضای صمیمی ارتباط را خصمانه می‌کند.

با همان احترامی که به مهمانان می‌گذارید، با همسرتان رفتار کنید.

پرهیز از گله و شکایت

از سؤالات با گله‌مندی و آمرانه مانند چرا این کار رو نمی‌کنی؟ چرا فلان کار رو کردی؟ نیز پرهیز کنید.

از مخابره پیام‌های با فاعل «تو» خودداری نمایید.

جمله‌هایی که «تو» در آن به کار برود، مخالفت دیگران را برمی‌انگیزد. جمله‌های «تو همیشه...» (تو همیشه دیر می‌کنی) و «تو هرگز...» (تو هرگز خواسته‌های هیچکس را در نظر نمی‌گیری). تهمت‌آمیز، تعمیم دهنده و یک‌جانبه‌گرا هستند که موجب تحقیر و عصبانیت طرف مقابل شده و به ایجاد خصومت میان شما و همسرتان دامن میزند. به یاد داشته باشید هیچکس «همیشه» یا «هرگز» به یک طریق عمل نمیکند.

پرهیز از تهدید کردن

گفتگوی غیرکلامی

همیشه برای برقراری ارتباط، استفاده از کلمات ضروری نیست و می‌توان از طرق دیگری نیز ارتباط برقرار کرد، کافی است پیامی ارسال و دریافت شود. این پیام به هر صورتی که منتقل شود می‌تواند یک ارتباط برقرار کند. برای مثال، تکان دادن سر می‌تواند علامت سؤال یا بالا بردن ابروها علامت تعجب باشد. پیام‌های غیرکلامی پیام‌هایی هستند که ما آنها را از طرق غیر از کلام، مثل تن صدا، بلندی صدا، تماس چشمی، حالات چهره، ژست‌ها و حالات بدن منتقل می‌کنیم.
پژوهشگران معتقدند اغلب پیام‌های گفتگوی چهره به چهره، غیرکلامی هستند. با این حال گاه فهمیدن معنای پیام‌های غیرکلامی دشوار می‌شود.»چی شد که همسرم خمیازه کشیده، خسته بود یا صحبت‌های من برایش جالب نیست؟»
همراهی پیام‌های غیرکلامی و کلامی سوءتفاهم را به حداقل می‌رساند و تأثیر حرف را افزایش می‌دهد.

مثبت اندیشی

پژوهش‌ها نشان می‌دهند، یک جمله مثبت به‌مراتب راحت‌تر و سریع‌تر از یک جمله منفی منتقل شده و فهمیده می‌شود. به عبارتی، رمز ارتباط خوب، خوش‌بینی است. اگر عمدتاً مسائل و موارد منفی را با همسرتان در میان بگذارید، زندگی‌تان را بیشتر منفی می‌بینید. در زوج‌های شاد روابط و گفتگوهای مثبت به‌طور متوسط چندین بار بیشتر از روابط و گفتگوهای منفی است.

انتقاد مثبت و سازنده

گوشزد کردن اشتباهات و لغزش‌های طرف مقابل به‌گونه‌ای شایسته و مناسب ضروری است. این امر محقق نمی‌شود مگر اینکه انتقاد از سر دوستی و محبت و به‌دور از سرزنش باشد.

قدردانی کردن

لازم است زوجین در شرایط مختلف، ارزش زحمت‌های یکدیگر را بدانند و در هر فرصتی از همدیگر تشکر کنند.
مرد بعد از صرف غذا: خیلی خوشمزه بود دستت درد نکنه.
زن موقع آمدن شوهر به خانه: به استقبال او می‌رود بعد از دیده‌بوسی می‌گوید خدا قوت عزیزم.
زن بعد از برگشت از مسافرت با همسرش: خیلی مسافرت خوبی بود. خیلی خوش گذشت.
مرد بعد از رفتن مهمان‌ها: عزیزم خیلی خسته شدی، امشب حسابی سنگ تموم گذاشتی.

حذف عوامل مزاحم

عوامل مزاحم نه تنها روند انتقال پیام را مختل می کنند، بلکه خود به تنهایی می توانند باعث سوءتفاهم و دلخوری بشوند. عوامل مزاحم را می توان به سه دسته بیرونی، ذهنی و رفتاری تقسیم کرد.

عوامل مزاحم بیرونی، عواملی مانند سروصدا و کارهای شخصی؛

عوامل مزاحم ذهنی که نقش عینکی رنگی و نامنظم را در انتقال پیام ایفا می کنند و مانع انتقال صحیح آنها می شوند. مثل پیش داوری، ذهن خوانی، خیال پردازی و ...

عوامل مزاحم رفتاری مثل مقایسه، سرزنش، برچسب، نصیحت، تحقیر، تمسخر، تهدید، تعمیم، فریب دادن برای آرام کردن طرف، موضوع را عوض کردن، یکی به دو کردن، حق به جانب بودن و...

گوش دادن فعال

«ما با دو گوش و یک دهان به دنیا آمده‌ایم»

برای انجام یک گفتگوی مؤثر با همسر خود، ابتدا باید گوش دادن را یاد بگیرید. برای گوش دادن به صحبت های همسرتان زمان بگذارید، صبر کنید و از ارائه نظر و راه‌حل هنگام گوش دادن خودداری نمایید. اگر احساس می کنید از قبل پاسخ های خود را آماده کرده‌اید، هنگام شنیدن تمایل به تلافی کردن دارید و یا صرفاً درست یا غلط بودن حرف های همسرتان را می سنجید، یعنی درست گوش نکرده‌اید. هنر گوش دادن شاهراه تعمیق صمیمیت و حل مشکلات ارتباطی است. ازاین رو مهارت در گوش دادن، سنگ بنای حل مشکلات در هر نوع رابطه پایداری است.

از علائم گوش دادن فعال، استفاده از زبان بدن است. وقتی اخم می کنید و یا به طرزی مشخص و ناخوشایند چشم از همسر خود برمی گیرید، بدنتان به صدای بلند می گوید که علاقه‌ای به برقراری ارتباط ندارد. چهره‌ای باز و گشاده، برقراری تماس چشمی و تکان دادن سر در هنگام گوش دادن نشانه توجه شما است و باعث دلگرمی همسرتان می شود. گاهی لازم است با برگرداندن جملاتی از کلام گوینده به او، ارتباط مؤثر را تسهیل کرد.

انعکاس احساس

زن: امروز کارهام خیلی زیاد بود باید تا غروب تمومش می کردم، سردرد عجیبی هم داشتم، از اون طرف بچه ها مرتب باهم دعوا می کردند.

شوهر: خیلی خسته شدی، روز سختی بوده، اگه می دونستم زودتر میامدم کمکت می کردم.

همدلی

منظور از همدلی، درک احساسات، نیازها و درخواست های طرف مقابل و انعکاس این درک به خود اوست، بدون انکار (تو اشتباه می کنی...)، بدون ارائه راه‌حل و نصیحت (خودت را سرگرم کن تا اینقدر از من انتظار نداشته باشی ...)، بدون سرزنش (تقصیر خودت بود که مادرم اینطور رفتار کرد ...)، بدون توجیه (منظور پدر من این نبود ...)، بدون مقابله به مثل (خودت هم از این کارهای نامناسب انجام داده‌ای...) و هرگونه پاسخی که نشان دهنده عدم درک همسر است.

منظور از درد دل کردن با همسر این است که همسران بتوانند درخواست ها، احساسات و سؤالات خود را با همسرشان در میان بگذارند، بدون اینکه از قضاوت (تو من را درک نمی کنی ...)، توهین، (تو آدم بی انصافی هستی ...)، تعمیم (تو همیشه ... و یا

تو هیچوقت و...)، تهدید، تحقیر (حیف اینهمه محبتی که به تو می کنم ...)، برچسب (تو آدم مستقلی نیستی...) و هرگونه جمله مخرب دیگر استفاده کنند.

سازگاری

تنش و فشار، بخش جدایی ناپذیر زندگی خانوادگی است.

سازگاری عبارت است از رفتار مفید و مؤثر همسران در مواجهه با مطالبه‌های زندگی مشترک و پاسخ دادن مناسب به آنها. شخص سازگار تسلیم شرایطی که وجود دارد چه خوب یا بد نیست بلکه به دنبال راه‌حل خلاقانه‌ای برای توافق و مهربان ماندن با همسرش است. سازگاری توانایی منطبق شدن ما با شرایط سخت به‌گونه‌ای است که از دل این سختی‌ها اتفاقات خوشایندی برای خود و همسرمان خلق کنیم.

ظرفیت زوج‌های موفق برای تغییر و سازگاری، انعطاف‌پذیری در تصمیم‌گیری‌ها و انجام نقش‌ها و مسئولیت‌ها، نسبت به سایر زوج‌ها بیشتراست. زوج‌های موفق در برخورد با اختلاف‌هایشان منعطف‌تر و خلاقانه‌تر عمل می‌کنند.

ایجاد و رشد صمیمیت ماندگار

چگونه از رابطه زناشویی خود مراقبت کنیم؟ و چه مهارت‌هایی یک رابطه زناشویی را رشد می‌دهد و تازه نگه می‌دارد؟

زوجین به لحاظ شدت احساسات به همدیگر، در طول دوره آشنایی، نامزدی، عقد و عروسی و طول زندگی مشترک، متفاوت هستند. آنها از دوره نامزدی و آشنایی به‌عنوان دوره‌ای طلایی یاد می‌کنند و ناخواسته آن را شاخص عشق و محبت همسرشان نسبت به خود می‌پندارند.

اما چه می‌شود که یک زوج یکباره به جایگاهی عادی و معمولی به لحاظ هیجانی و عاطفی عدول می‌کند و در مواردی فرد از همسر خود فراری شده و حتی از وی نفرت پیدا می‌کند؟

آیا می‌توان از این فرایند جلوگیری کرد؟ و می‌توان با کسب مهارت‌هایی از شکل‌گیری و ایجاد چنین روابطی کاست؟ و علاوه بر این به رشد و افزایش مجدد احساسات مثبت در رابطه کمک کرد؟

توجه به بانک عشق

تصور کنید که یک حساب مشترک با همسر خود، به اسم بانک عشق، دارید که باید هر دو باهم آن را شارژ نمایید و از آن بهره‌مند شوید، نکته مهم این است که باید آن حساب مشترک توسط هر دو تکمیل و پُر شود. بدین معنی که هر یک از همسران باید بررسی کنند که برای پر کردن آن حساب چه‌کاری می‌توانند انجام دهند؟ به تعبیر دیگر هر یک از همسران باید هر روز، هر هفته و هرماه از خود سؤال نمایند که من برای تکمیل موجودی عشقمان چه‌کار کرده‌ام؟

این رویه باعث می‌شود همواره شدت عواطف و احساسات مثبت، بیش از شدت احساسات و عواطف منفی باشد که این خود می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری نماید.

بازخورد گرفتن

بازخورد گرفتن به این معنا است که خودمان رابطه مشترک را پایش کنیم. البته نکته مهم این است که به‌هیچوجه قرار نیست دیگری را قضاوت کنیم و یا رفتار همسر خود را بررسی کنیم بلکه میبایست هر از چند گاهی از همسر خود بازخورد بگیریم که آیا من همسر خوبی برایت هستم؟ آیا موردی هست که بخواهی به من بگویی؟ و ... این مهارت کمک می‌کند تا اعضای خانواده در فضایی عاری از تنش و اضطراب به بیان احساسات و افکار خود درباره دیگری بپردازند. در حقیقت خانواده‌های بالنده، خانواده‌هایی هستند که اعضا پیش از آنکه منتظر انتقاد دیگران بمانند خود از سایر اعضای خانواده می‌خواهند از آنها انتقاد کنند؛ و این کار را با مهارت درخواست بازخورد انجام می‌دهند.

نکته مهم دیگر در به‌کارگیری این تکنیک این است که کسی که منتظر بازخورد است باید بدون قضاوت و با صبر و شکیبایی به صحبت‌های طرف مقابل گوش دهد و حتماً از طرف مقابل بابت بازخوردی که داده تشکر نماید و ابراز نماید که حتماً درباره این موارد فکر خواهد کرد و اگر موردی بود باهم در زمانی مناسب صحبت خواهند کرد.

توجه به سهم خودم در رابطه

نویسنده‌ای فرانسوی به نام فردریک فانژه در رابطه با زوجین از چند فرمول نام می‌برد که در آن هر یک از زوجین به‌صورت عدد یک نمایش داده شده است:

در فرمول رابطه کارآمد (که ۳=۱+۱ است) هر یک از زوجین نمایانگر عدد ۱ می‌باشند. در چنین رابطه‌ای هر یک از زوجین سهم خود را نیز برای رابطه زناشویی ادا می‌نمایند که آن را با عدد ۰,۵ (نیم) نشان می‌دهیم، جمع ریاضی چنین رابطه‌ای ۳ می‌شود که این حاصل تلاشی آگاهانه و هدفمند از سوی زوجین است.

به عبارت دیگر زن و شوهر هر دو برای آن رابطه به سهم خود تلاش می‌کنند؛ بنابراین برای حفظ یک رابطه، سهم هر زوج این است که از خود بپرسد من سهم خود را (۰,۵) برای بهبود رابطه چگونه ادا کرده‌ام؟

حفظ و نگهداری از رابطه

تلاش شخصی برای مراقبت و نگهداری از رابطه به این معناست که فرد همواره باید خود را به‌روز نماید و مهارت‌ها و رفتارهایی را بیاموزد که به رشد رابطه‌اش کمک نماید. زن و شوهر نیز همچنان سعی در توجه به یکدیگر و جلب نظر دیگری داشته باشند و سعی کنند برای زندگی مشترک اشتیاق داشته باشند؛ و به همراه شریک زندگی خود در جستجوی تجربیات جدید و تازه باشند.

مطالعه درباره روابط زناشویی مؤثر، مشورت با یک مشاوره خانواده و شرکت در کلاس‌های آموزشی می‌تواند ایده‌های خوبی برای ارتقای این مهارت باشد. همچنین در نظر گرفتن زمان‌هایی که به‌دور از فرزندان و درگیری‌های روزمره باهم باشند و به‌صورت دونفره قدم بزنند و تفریح و سرگرمی داشته باشند، می‌تواند در نگهداری مطلوب رابطه کمک نماید.

پیام

ارتباطات بین فردی اساس و شالوده هویت و کمال انسانی است و مبنای اولیه پیوند انسان با دیگران را تشکیل می‌دهد. ارتباطات مؤثر موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت روابط می‌شود. این در حالی است که ارتباطات غیر مؤثر مانع از شکوفایی انسان می‌شود. انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به ارتباط با همنوع دارد، برقراری ارتباط مؤثر مهارتی است که باید آن را آموخت. ارتباط فرایند ارسال و دریافت پیام‌های کلامی و غیرکلامی است، یعنی فرایندی که از طریق آن، افکار، عقاید، احساسات و هیجان‌های خود را ابراز کرده و افکار و احساسات دیگران را دریافت می‌کنیم.

- بیان خواسته‌ها و انتظارات نقش مهمی در برقراری روابط صمیمانه دارد. برای بیان انتظارات می‌توان از جمله‌هایی مانند «انتظار دارم که ...»، «خواسته‌ام این است که...» استفاده کرد.
- بیان احساسات در روابط بین فردی اهمیت زیادی دارد.
- ابراز عشق و علاقه باعث می شود زوج‌ها به هم نزدیک شوند. ابراز دلخوری و رنجش نیز زوج‌ها را به هم نزدیک می‌کند و مانع از این می‌شود که پیوند بین آن‌ها کمرنگ و ضعیف شود.

- درخواست‌های خود از همسرتان را به راحتی را مطرح کنید. بهترین روش درخواست کردن، استفاده از کلماتی مثل لطفاً، خواهش می‌کنم و... است.
- به‌طور مداوم و پشت سر هم صحبت نکنید. آنچه را می‌گویید روشن و واضح بیان کنید. با بیان جزئیات خسته‌کننده صحبت را به درازا نکشید.
- برقراری و حفظ ارتباط بستگی به رعایت حریم افراد و احترام به آن دارد.
- زنان و مردان به هنگام گفتگو از قواعد زبانی خاص خودشان پیروی می‌کنند و گاه همین موجب سوءتفاهم می‌شود. زنان سؤالات بیشتری از هم می‌کنند و کمتر می‌گذارند بین شان سکوت حاکم شود. مردان به هنگام صحبت اگر حرفشان توسط طرف مقابل قطع شود سعی می‌کنند صدایشان را بلندتر کرده یا با سکوت ناراحتی خود را اعلام کنند.
- استفاده از کلمات «باید» و «نباید» باعث بروز سوءتفاهم و تنش در روابط افراد می شود. برای مثال: «تو باید به من کمک کنی»«تو نباید دیر برسی».
- به جای استفاده از کلمات «باید» و «نباید»، از جملات: «بهتر است»، یا «بهتر نیست» استفاده کنید؛ مانند: «بهتر نیست قبل از تأخیر، من را در جریان بگذارید؟»
- گوش دادن با شنیدن متفاوت است. وقتی گوش می‌دهید توجه می‌کنید، نگاه می‌کنید، حضور ذهن دارید و حالت‌های چهره‌ای شما هم به گوینده نشان می‌دهد که در حال گوش دادن هستید.
- سعی کنید در ارتباط، شروع‌کننده خوبی باشید مثل سلام و احوال‌پرسی گرم
- هنگام گفتگو، حرف یکدیگر را قطع نکنید.
- هنگام گفتگو، از پراکنده‌گویی و مقدمه‌چینی زیاد پرهیز کنید.
- با سوال کردن (نه به حالت بازجویی)، بازخورد دادن، بازگو کردن آنچه گفته و آنچه احساس می‌کند و خلاصه کردن صحبت‌های طرف مقابل، نشان دهید که به او توجه دارید و صحبت‌هایش برای شما اهمیت دارد.
- هنگام صحبت کردن، مطالب خود را واضح بیان کنید و مطمئن شوید که شنونده فرصت سوال کردن یا اظهار نظر کردن را دارد.
- هنگام گفتگو، خود را جای شنونده قرار دهید و احساسات او را در نظر بگیرید.
- هنگام گفتگو، علاوه برکلام، از روش‌های غیرکلامی مانند (نگاه کردن، حرکات بدن و حالت چهره، ایما و اشاره و...) به‌خوبی استفاده کنید.
- برای ادامه یک ارتباط خوب از تمجید و تحسین مناسب و به جا استفاده کنید، مانند (خوشحالم با شما هم‌صحبت شدم- خیلی خوب گفتید- آفرین – من هم با نظر شما موافقم و...).
- از تحقیر، سرزنش و توهین دیگران خودداری کنید؛ مانند (تو اصلاً نمی‌فهمی- هنوز بچه هستی- بگو بزرگترت حرف بزنه و...).
- در مقابله با توهین و رفتار پرخاشگرانه، از تلاش برای اثبات غلط بودن اتهام‌های طرف مقابل خودداری کنید (دفاع نکنید) و تنها از بی‌توجهی انتخابی استفاده کنید. یعنی لبخند نزنید، تماس چشمی برقرار نکنید و به کار خودتان ادامه دهید.
- هنگام گفتگو، از قضاوت در مورد رفتار گوینده، پرهیز کنید؛ مانند (اگر این کار را نمی‌کردی، این‌طور نمی‌شد- تقصیر خودت بوده و...)، می‌توانید بگویید: «بهتره مساله را یک‌بار دیگر مرور کنیم».

- در مواقع عدم امکان ارتباط حضوری، از دیگر ابزارهای ارتباطی مانند تلفن زدن، نامه نوشتن و... در تقویت ارتباط خود با دیگران استفاده کنید.
- توانمندی‌ها و مهارت‌های ارتباطی خود را شناخته و در عمل به کار بگیرید؛ مانند (شوخی به جا و ...).
- افراد خانواده و یا دوستان خود را با اسم کوچک و پسوندهای زیبا صدا بزنید؛ مانند (پسرم، عزیزم، دختر گلم، همسر گرامی و...).
- شنونده خوبی باشید و طرف مقابل را تشویق کنید تا درمورد خودش صحبت کند؛ (مانند: نظر شما چیست؟ شما چه فکر می‌کنید؟ احساست را بگو و...).

فرزندآوری

- بدون تردید فرزند آوری و پدر و مادر شدن یکی از پر احساس‌ترین تجربیات هر انسانی است. این تمایل فطری است و برای تداوم نسل و بقاء انسان‌ها ضروری می‌باشد.
- لازم است بدانید در سنین بالاتر نیز احتمال بارداری و فرزندآوری سالم با مراقبت‌های لازم میسر است.

پیام

تولد نوزاد، نشانه دیگری از معجزه عشق و زندگی میان زوجینی است که پیوندشان را مستحکم‌تر کرده‌اند. نخستین کلمه‌ای که کودک به زبان می‌آورد، اولین قدمی که برمی‌دارد، نخستین دندانی که در می‌آورد، اولین جشن تولدی که برایش گرفته می‌شود و ... از نقاط عطف زندگی زناشویی به شمار می‌آیند. یکی از بهترین هدایایی که زوجین می‌توانند به یکدیگر بدهند و پیوندشان را مستحکم کنند، تولد فرزند است؛ بنابراین باید برای تغییرات اجتناب‌ناپذیری که تولد فرزند در روش زندگی شما ایجاد خواهد کرد آماده شوید.

- با پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش و اجتناب از عوامل مضر پیش از آغاز بارداری، فرصت باروری و به دنیا آوردن فرزند سالم را به دست آورید.
- درباره انتظارات و ایده‌های‌تان برای بچه‌دار شدن با همسرتان گفتگو و برای آن برنامه‌ریزی کنید.
- اگر پس از یک سال تلاش، باردار نشدید، به پزشک مراجعه کنید.
- ناباروری می‌تواند هم دلایل مردانه و هم دلایل زنانه داشته باشد؛ بنابراین برای درمان ناباروری باید زن و شوهر، هر دو بررسی شوند.
- انتخاب روش درمان ناباروری به نوع مشکل زوجین بستگی دارد و بیشتر زوج ها می‌توانند پس از درمان صاحب فرزند شوند.
- اگر اضافه‌وزن دارید، با ورزش کردن و کاهش وزن می‌توانید احتمال باروری را افزایش دهید.
- ورزش پیش از بارداری سبب حفظ و بهبود تندرستی مادر می‌شود تا بتواند نوزاد خود را سالم به دنیا آورد.
- ورزش در حین بارداری، می‌تواند سبب نیرومند شدن عضلاتی شود که از مفاصل و ستون فقرات مادر حفاظت می‌کنند.

- سیگار کشیدن، یکی از عوامل اصلی ناباروری مردان است.
- الکل می‌تواند در مردان، سبب کاهش توانایی تولید اسپرم شود.
- سیگار کشیدن زوجین، احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد.
- بهتر ا ست زنان م صرف ا سید فولیک را قبل از بارداری شروع و تا سه ماهه نخست بارداری ادامه دهند تا بارداری سالم تری را تجربه کنند.

عوارض روش های هورمونی پیشگیری از بارداری

- افزایش وزن
- لکه بینی وخونریزی بین قاعدگی ها
- حساسیت پستان ها
- سردردهای خفیف
- تهوع

عوارض آمپول های ترکیبی پیشگیری از بارداری

- سردرد و سرگیجه
- حساسیت پستانها
- افزایش وزن خفیف
- آکنه
- افزایش بروز افسردگی و اضطراب
- کاهش HDL و کم شدن نسبت HDL به LDL
- کم شدن مقدار و تعداد روزهای خونریزی قاعدگی
-

عوارض آمپول دپو مدروکسی پروژسترون(آمپول سه ماهه)

- اختلالات قاعدگی (لکه بینی، آمنوره و خونریزی نامرتب)
- افزایش وزن
- حساس شدن پستان ها

عوارض آ یو دی

- افزایش خونریزی و درد هنگام قاعدگی
- خونریزی نامنظم و لکه بینی بین قاعدگی ها
- افزایش ترشحات واژینال
- کرامپ شکمی

پیشگیری از سقط

- جنین انسان، موجودی محترم به حساب می آید و حتی اگر از راه نامشروع ایجاد شده باشد دارای حرمت و از حقوق قانونی حیات، مالی... برخوردار است. از مهم ترین حقوق جنین، حق حیات آن و نیز برخورداری از سلامت

جسم است و هرگونه ایجاد جرح و نقص عضو غیر اخلاقی و غیر شرعی محسوب می گردد. از این رو، سقط به معنی نادیده گرفتن حیات جنین قبل از زایمان است.

- در فرهنگ با ستانی ما، " سقط عمدی" به طور مطلق مورد نکوهش بوده ا ست و این عمل را به عنوان "قتل وارث خانواده" جرم می دانند. سقط گاهی «خودبه خودی» است (Spontaneous abortion) که خود علل مختلف مربوط به مادر و جنین را در بر می گیرد، گاهی «طبی» است که برای نجات جان مادر و پیشگیری از تولد نوزادی با شرایط غیر قابل علاج و یا عدم تدوام حیات وی بعد از تولد ا ست. سقط های جنایی (Criminal) در جمهوری اسلامی ایران همانند بسیاری از کشورهای پیشرفته جهان کاملا غیرطبی، غیرعلمی و غیرقانونی است. این نوع سقط در شرع مقدس ا سلام حرام و قتل نفس تلقی می شود و عامل و عوامل آن همچون قاتلین در حوزه های اجتماعی و قضایی، قضاوت می شوند:
- طبق ماده ۳۰٦ قانون مجازات ا سلامی و ماده ٦۲۳، ٦۲۲ و ٦۲٤ جرم محسوب و به مجازات مقرر در مواد مذکور و مادتین ۷۱٦ الی ۷۲۱ قانون مجازات اسلامی مرتکب محکوم خواهد گردید.
- ماده ٥٦ قانون و قرار دادن روی میز خدمت همه مراقبین سلامت به شرح ذیل: ".... سقط جنین ممنوع بوده و از جرائم دارای جنبه عمومی می‌باشد و طبق قانون، موجب مجازات است و دیه و حبس و ابطال پروانه پزشکی بر اساس مواد (۷۱٦) تا (۷۲۰) قانون مجازات اسلامی(کتاب پنجم- مجازات‌های تعزیری و بازدارنده) و این قانون انجام می‌شود"
- تبصره٤- چنانچه پزشک یا ماما یا دارو فروش، خارج از مراحل این ماده وسایل سقط جنین را فراهم سازند یا مباشرت به اسقاط جنین نمایند علاوه بر مجازات مقرر در ماده (٦۲٤) قانون مجازات اسلامی، پروانه فعالیت ایشان ابطال می شود. تحقق این جرم نیازمند تکرار نیست."
- ماده ٦۱ و قرار دادن روی میز خدمت همه مراقبین سلامت به شرح ذیل: "ارتکاب گسترده جنایت علیه تمامیت جسمانی جنین به قصد نتیجه یا علم به تحقق آن، به گونه‌ای که موجب ورود خسارت عمده به تمامیت جسمانی جنین ها یا مادران در حد وسیع گردد، مشمول حکم ماده (۲۸٦) قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۹۲/۲/۱ می گردد.
- تبصره الحاقی۱- هرگاه دادگاه از مجموع ادله و شواهد قصد ایراد خسارت عمده در حد وسیع و یا علم به موثر بودن اقدامات انجام شده را احراز نکند و جرم ارتکابی مشمول مجازات قانونی دیگری نباشد، با توجه به میزان نتایج زیانبار جرم، مرتکب به حبس تعزیری درجه پنج یا شش محکوم میشود.
- تبصره الحاقی۲- هرکس به هر عنوان به طور گسترده دارو، مواد و وسائل سقط غیرقانونی جنین را فراهم و یا معاونت و مباشرت به سقط غیرقانونی جنین به طور وسیع نماید و یا در چرخه تجارت سقط جنین فعال و یا موثر باشد در صورتی که مشمول ماده فوق‌الذکر نباشد، علاوه بر مجازات تعزیری درجه دو، به پرداخت جزای نقدی معادل دو تا پنج برابر عوائد حاصل از ارتکاب جرم محکوم میگردد.
- تبصره- اموال و وسائل حاصل از ارتکاب جرم مصادره شده و عوائد آن به همراه جزای نقدی دریافتی، به حساب خزانه واریز شده و پس از درج در بودجه سنواتی، در اختیار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی قرار می گیرد تا در جهت درمان ناباروری هزینه گردد.
- بررسی علمی کشور حاکی از افزایش این دو نوع سقط در حد غیرقابل قبولی است. در جهان سالانه حدود ۲۱۳ میلیون بارداری در سال رخ می دهد که ۲۵ میلیون از این بارداری‌ها منجر به سقط های غیرطبی و توسط افراد ناشی

یا در محل های غیرر سمی و آلوده انجام می شود که منجر به بروز عوارض و مرگ در مادر می شود. این رقم بین ۱۳/۲–٤/۷ درصد از مرگ مادران باردار را بر حسب جغرافیای مختلف تشکیل می دهد، و همچنین سقط های غیرطبی و عوارض آن منجر به بستری شدن ۷/٤–۷ مادر از هر ۱۰۰۰ زن می شوند. این رقم برای کلیه سقط ها از ۱۰ مادر به ازای ۱۰۰۰ زن بیشتر می شود، بدیهی است که مرگ مادر ناشی از سقط همراه با عوارض آن که منجر به بستری شدن می شود، ابعاد اقتصادی و سیعی دارد که بار آن به بودجه عمومی و جیب مردم منتقل می شود. عوامل منجر به عارضه و مرگ عبارتند: از نارسایی کلیه، خونریزی، عفونت، تروما، کم خونی و ... که عمدتا به دلیل تصمیم نادرست انجام سقط در یک فرآیند غیرقانونی است. متاسفانه در شرایط غیر بهداشتی و استفاده از داروها با روش های مختلف؛ خوراکی و تزریقی و یا موضعی از راه واژن و آن هم از وسایل و یا شاید مواد شوینده و گاهی فراوردهای حیوانی ...هست که عوارض جدی تر گریبانگیر فرد و خانواده وی می شود. معضل بزرگتر در نظام سلامت سواد پایین سلامت زنان و خانواده ها و در عین حال نبود فضای فرهنگی سالم که فرد با همه آسیب های سقط به مراکز مراجعه می کند اما شکایات غیر واقعی است و مسیر درمان را منحرف می نماید.

- مطالعات متقن در طی ۸۰ سال نشان داده است به طور طبیعی، فقط ۳۰ درصد از بارداری ها منجر به تولد نوزاد می شود و ۷۰ در صد از این بارداری ها به دلیل عدم آماده بودن رحم/ آندومتر (endometrial receptivity) منجر به بارداری موفق و تولد نمی شوند. کمتر ارگانی در بدن انسان مانند آندومتر / لایه خارجی رحم می توان یافت که بطور ماهانه در طی سال های باروری فرد باز ترمیم شود. باروری انسان کاملا وابسته به این بازترمیم آندومتر در هر سیکل باروری است. این حقیقت علمی است که پذیرش آندومتر پیش شرط مهم فرایند باروری انسان و لانه گزینی جنین در رحم است (Hum. Reprod. Update, 2015, 2019). از این رو هر گونه آسیب بالقوه آندومتر، روند ترمیم و پذیرش را در دوره بعدی باروری کاهش می دهد. حتی در سقط خودبخودی هم با توجه به زمان حاملگی و نوع مداخلات، ایمنی باروری زن مختل می شود. متا سفانه شواهد اخیر دال بر ر شد روز افزون سقط عمدی هستیم و چنین عوار ضی بدنبال د ستکاری های عمدی و غیر بهدا شتی افزایش می یابد(Hum. Reprod. Update. 2014). د ستکاریهای طبی کورتاژ (Dilation & curettage) طی سقط خودبخودی، سقط طبی و سقط عمدی منجر به نازک شدن آندومتر و اشکال در باروری زن می نماید. مطالعات متعدد متقن نشان داده اند زنان با مشکل در باروری در تاریخچه خود عمدتا سابقه دستکاری طبی/کورتاژ را داشته اند. هر گونه آسیب در لایه آندومتر به ویژه در بارداری ها می تواند به ایجاد فیبروز و چسبندگی بین سطوح میومتریال شود و حفره رحم را تخریب نمایند. این چسبندگی می تواند جایگزینی جنین و پذیرندگی رحم را مختل می نماید و همچنین بر مهاجرت اسپرم تاثیر منفی خواهد گذاشت(Reprod. Biomed. Online. 2016). در صورت بارداری، احتمال چسبندگی جفت، عارضه خطرناک مامایی به دلیل تماس مستقیم پرزهای جفتی با میومتر افزایش می یابد. عوارض عمده سقط ناباروری ثانویه، حاملگی نابجا و سقط خودبخودی و مرده زایی و زایمان زودرس و نوزاد کم وزن و وزن کم هنگام تولد ؛ خطر سرطان پستان؛ اختلال روانی (افسردگی، ...) و مرگ زودرس. مداخلات دارویی و استفاده از پروستاگلندین ها همانند میزوپروستول؛ با عوارض نواقص مادرزادی، تولد زودرس، پارگی رحم، خونریزی خطرناک رحمی و عفونت می شود و استفاده مکرر آن شانس باروری را در زنان کاهش می دهد و در بارداری های بعدی هم احتمال زایمان زودرس ، مرده زایی و ... افزایش می یابد (FDA,2018) و در صورت تکرار سقط بیش از دوبار احتمال این عوارض افزایش می یابد.