

# بهداشت روانی ازدواج

علیرضا آقا یوسفی

غذا و ... ) و نیازهای اجتماعی ( دوست داشتن و دوست داشته شدن ) می شود، فراهم می آورد. اگرچه تشکیل خانواده بسیار مهم و ضروری تلقی می شود، متأسفانه بسیاری از اوقات به چگونگی انجام آن توجهی نمی شود و به همین دلیل به تنیدگیها و مشاجرات دامنه داری که گاه تا فراسوی مرزهای جدایی ( طلاق ) کشیده می شود، منجر می گردد. با این حساب، آشنایی خانواده ها با شرایط یک ازدواج موفق و راههای پیشگیری از بروز تنشها و مشاجرات شدید، می تواند در وهله اول از بسیاری تنیدگیها و پیامدهای ناخوشایند، همچون طلاق پیشگیری کند و در وهله دوم مانع از ابتلا به اختلالات روان شناختی ناشی از این عوامل شود.

## سن ازدواج

به نظر می رسد که حداقل سن ازدواج آغاز بلوغ جنسی باشد. از آنجا که سن بلوغ بر حسب مناطق جغرافیایی و آب و هوای گوناگون زمین متفاوت است ، پس سن ازدواج ( دست کم پایین ترین سن آن ) در کشورهای مختلف فرق می کند. در کشور ما دخترها تقریباً از حدود ۱۳ سالگی و پسرها از حدود ۱۴ یا ۱۵ سالگی به بلوغ جنسی می رسند. اما آیا بهترین سن ازدواج، همین سن است ؟ از آنجا که بر اساس مطالعات پیازّه ، نوجوان در این زمان در یک "خودمیان بینی" خاصی قرار دارد که مایل به اصلاح جهان است و به اصطلاح با یک انعطاف ناپذیری خاصی ، دوست دارد که دیگران خودشان را با او سازش دهند، به نظر می رسد که حداقل برای یک ازدواج دائم عرفی بایستی تا حدود ۲۰ سالگی صبر کرد. در



## مقدمه :

انسان به حق موجودی اجتماعی شناخته شده است . او از یک سو دارای نیازهایی است که جز در شرایط اجتماعی امکان تحقق ندارد ( مانند نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن )، و از سوی دیگر واجد نیازهایی است که بر آوردن آنها به وسیله دیگران تسهیل می شود ( مثل نیاز به غذا و امنیت ). ازدواج امکان دستیابی به کوچکترین واحد اجتماعی را که منجر به ارضای نیازهای فیزیولوژیک ( آب ،

را "کودک ماندگی" تلقی خواهد کرد. از این رو تفاوت سنی ۳ تا ۸ سال منطقی تر به نظر می‌رسد.

### تشابه، جور بودن و کفویت

دختر و پسر بایستی از جنبه‌های مختلف با یکدیگر تشابه داشته باشند تا زندگی آنها خوشایند و با دوام باشد. در زیر به پاره‌ای از این وجوه تشابه اشاره می‌کنیم:

#### ۱- مذهب:

اعتقادات مذهبی از انعطاف‌ناپذیرترین باورهای فردی هستند. بنابراین امکان تغییر آنها در طول زندگی بالنسبه کمتر است. به همین جهت بهتر است که دختر و پسر از نظر اعتقادات دینی و مذهبی با یکدیگر تشابه داشته باشند. نه تنها نوع مذهب، بلکه شدت پایبندی به این باورها هم عامل مهمی است.

#### ۲- فرهنگ:

یکی از عوامل مهم اختلافات زناشویی تفاوت در آداب و رسوم است. اگر دختر در خانواده‌ای بزرگ شده باشد که واجد ویژگی "زن سالاری" باشد و مرد در یک خانواده "مرد سالار" تحول یافته باشد، امکان زندگی خوشایند و مداوم کاهش می‌یابد. در یک مورد، مردی از زنش شکایت می‌کرد که نمی‌تواند برنج را "کنه" کند. در مورد دیگر، مردی از همسرش گلّه می‌کرد که چرا همیشه برنجش "کنه" می‌شود! مردی که به خرافات خاص یک فرهنگ اعتقاد دارد نمی‌تواند زندگی راحتی داشته باشد، مگر اینکه با دختری که دارای باورهای مشابهی است، ازدواج کند.

این فاصله بهتر است والدین به دختران و پسران خود زندگی اجتماعی، تعهد، وظیفه‌شناسی و مسؤولیت‌پذیری را آموزش دهند. آنها باید یاد بگیرند که در آستانه ورود به جامعه بزرگسال قرار دارند و باید خود را برای ورود به این مرحله آماده کنند.

### تفاوت سنی دختر و پسر

یکی از پرسشهای رایج خانواده‌ها این است که آیا بهتر است دختر و پسر با همسال خود ازدواج کنند یا باید یکی از آنها بزرگتر باشد؟ کدامیک و چند سال؟ هیچ پاسخ قاطعی برای این پرسش وجود ندارد. اما با توجه به اینکه خانمها نسبت به آقایان در سنین پایین‌تری فعالیت جنسی خود را از دست می‌دهند و چون ارضای نیاز جنسی یکی از عوامل مهم استحکام ازدواج و پایبندی به قواعد خانواده است، این نتیجه‌گیری طبیعی است که ترجیح داده می‌شود به هنگام ازدواج سن پسر بیشتر از سن دختر باشد. چرا که مثلاً اگر یک دختر ۲۸ ساله با یک پسر ۲۴ ساله ازدواج کند، از آنجا که زن در حدود ۴۰ سالگی یائسه می‌شود، در آن موقع پسر فقط ۳۶ سال دارد که در اوج فعالیت جنسی است. همین امر ممکن است حداقل موجب ازدواج مجدد مرد و تنیدگیهای ناشی از آن شود. اما اینکه پسر باید چند سال بزرگتر از دختر باشد، اصلاً پاسخ دقیقی ندارد. اما یک نکته روشن است و آن عبارت از این است که اگر سن مرد خیلی بیشتر از زن باشد، سبب می‌شود که نتواند نیازهای روان‌شناختی زن را برآورده سازد، زیرا دخترهای جوان انرژی بیشتری دارند و به مصاحبت، گردش و مانند آن علاقه‌مندند. اما مرد به اقتضای سن خود آن

## ۳- ویژگیهای جسمانی :

ویژگیهای جسمانی نیز در بهداشت روانی ازدواج اهمیت دارند. مردی که پوست بسیار تیره دارد با زنی که پوستش بسیار روشن است یا زنی که بسیار بلند قدتر از معمول است با مردی که قد کوتاهی دارد و یا یک مرد معمولی با زنی که یک نقص جسمانی دارد، ممکن است دچار مشکل شود. معنای این سخن آن نیست که در چنین شرایطی حتماً مشاجره یا طلاق رخ خواهد داد، بلکه این عوامل احتمال تنیدگیهای زوجهای جوان را افزایش می دهند.

## ۴- تحصیلات :

برای آنکه زن و شوهر بتوانند بهتر یکدیگر را درک کنند و نیازهای طرف مقابل را برآورند، بهتر است از نظر تحصیلات در سطح مشابهی قرار داشته باشند. اگرچه برخی روان شناسان و روان پزشکان اعتقاد دارند که در فرهنگ ما بهتر است مردان تحصیلاتشان اندکی بیشتر باشد.

## ۵- طبقه اقتصادی - اجتماعی :

هر چه سطح اقتصادی دو خانواده دختر و پسر به هم نزدیکتر باشد، امکان بروز تنیدگیها بیشتر کاهش می یابد، مسلماً منظور ما ترویج ازدواج فقیر با فقیر و غنی با غنی نیست، اما تحول نایافتگی احتمالی یکی از طرفین می تواند مشکل آفرین باشد. در ازدواج فقیر- غنی، اگر غنی بخواهد امتیازات ویژه بگیرد ( مثلاً بخواهد که همسرش کاملاً مطیع باشد)، یا طرف مقابل را تحقیر کند، احتمال مشاجرات زناشویی افزایش خواهد یافت.

## ۶- هوش :

به نظر روان شناسان ازدواج موفق و خوشایند بدون نزدیکی بهره هوشی دختر و پسر چندان امکان پذیر نخواهد بود. برای بررسی بهره هوشی می توان از روان شناسان بالینی کمک گرفت. آنها در یک مشاوره مربوط به آستانه زندگی زناشویی، نه تنها جنبه های فوق الذکر را در نظر می گیرند، بلکه کفویت ( جور بودن ) سایر رگه های شخصیتی را نیز که در زیر بیان می شود، مد نظر قرار می دهند.

## ۷- سایر رگه های شخصیتی :

سنخیت شخصیتی از عوامل بسیار مهم موفقیت در ازدواج است. ازدواج یک مرد بدبین با یک زن بدبین، سنگ بنای بسیاری از مشاجرات و تنیدگیهای بعدی خواهد بود. اگر مرد و زن هر دو تسلط طلب باشند، اگر زن برونگرا، اهل میهمانی و ارتباطات اجتماعی باشد و برعکس مرد گوشه گیری و تنهایی را دوست داشته باشد؛ اگر زن یا مرد دارای رگه های شخصیت وسواسی باشند و طرف مقابل در نقطه مقابل قرار داشته باشد؛ اگر زن یا مرد از نظر هیجانی بسیار حساس باشد و همسر در طیف مقابل قرار داشته باشد، و اگر مرد تلقین پذیر باشد و زن دارای استقلال رأی؛ ازدواج موفق صورت نخواهد گرفت. روان شناسان بالینی به وسیله مصاحبه و آزمونهای روان شناختی در قالب یک مشاوره در آستانه ازدواج، تمامی این جنبه ها را بررسی می کنند.

## پس از ازدواج

اغلب زن و شوهرهای جوان تصور می کنند که فقط آنها با هم توافق ندارند. حال آنکه تقریباً

زندگی کردن با یکدیگر است. پس عشق میان زن و شوهر نیز بهتر است بتدریج و در خلال روابط متقابل، بدور از هوسها و علائق گذرای فاقد شناخت و منطق استقرار یابد. در زیر به پاره‌ای از عوامل مؤثر در بروز اختلافات زناشویی اشاره می‌کنیم:

#### ۱- زن آرمانی، مرد آرمانی:

غالب دختران و پسران جوان به دنبال همسری می‌گردند که از هر لحاظ به دلخواه آنان باشد. هیچ عیبی نداشته، سراپا حُسن باشد، همسری که سالها در رؤیاهایشان با او زندگی کرده و از بودن با او لذت برده‌اند. آرمان‌گرایی در ازدواج مخل بهداشت روانی و منشاء تنیدگیهای فزاینده است. پسر یا دختر به دنبال کسی می‌گردد که به تکمیل وظایف ناتمام پدر و مادر در دوران تحول بپردازد. هم زن و هم شوهر بایستی این نکته را بپذیرند که همسر ایده‌آل اساساً وجود ندارد. هر کس دارای یک سلسله ویژگیهای خوشایند و یک سلسله ویژگیهای ناخوشایند (آن هم از زاویه دید ما) است و ما باید تصمیم بگیریم که آیا ویژگیهای مثبت او از دید ما بر ویژگیهای منفی برتری دارد یا نه؟ بدین ترتیب انتظار ما از همسرمان کمتر شده، توقعاتی از همسرمان خواهیم داشت که او قادر به برآوردن آنهاست.

#### ۲- خود میان بینی ( ناتوانی در درک متقابل )

آیا هرگز از بالای یک برج به خیابان نگاه کرده‌اید؟ اگر پاسختان مثبت باشد، تجربه کرده‌اید که برخی اشیای بسیار آشنا، از این زاویه، کاملاً ناشناس هستند. در زندگی اجتماعی نیز همین حالت وجود دارد. ما باید

تمام زن و شوهرها با هم مشاجره دارند. از آنجا که هر انسانی دارای شخصیت (ویژگیهای منحصر به فرد روان‌شناختی) خاص خود است، طبیعی است که دختر و پسر پس از ازدواج، از ویژگیهای متفاوت و گاه متضاد همسر خود بر آشفته شوند. اما در شرایط طبیعی بتدریج با اولیتهای یکدیگر آشنا شده و رفتارهای خود را با یکدیگر متناسب می‌کنند. برخی تصور می‌کنند ازدواج موفق، ازدواجی است که از ابتدای زندگی و خواندن خطبه عقد یک عشق افلاطونی میان زن و شوهر وجود داشته باشد. روان‌شناسان این باور عمومی را نمی‌پذیرند. اگر شما والدیتان را دوست دارید یا به برادر و خواهر خود عشق می‌ورزید، به دلیل رابطه خونی نیست، بلکه ناشی از سالها



## کتاب در کلام بزرگان

● حضرت علی علیه السلام :  
آن کس که پیوسته از دانش دانشمندان بهره  
نگیرد، رفته رفته عقلش بمیرد.

● رهبر معظم انقلاب :  
مردم باید به کتابخوانی عادت کنند. کتاب باید  
در زندگی مردم وارد شود و کتابخوانی به عنوان یک  
سیره و سنت رایج بین مردم باشد.

● سقراط حکیم :  
جامعه وقتی فرزاندگی و سعادت می یابد که  
مطالعه کار روزانه اش باشد.

● بیهقی :  
بهترین سخنگویان و یاران، کتاب است و آنگاه  
که دوستان نهایت گذارند می توانی به آن سرگرم  
شوی؛ اگر او را همراه خویش قرار دهی سر تو را  
فاش نمی کند و با کتاب است که می توان به دانش ها  
و نیکی ها دست یافت .

● منتسکیو :  
من هیچ غمی نداشته ام که خواندن یک صفحه  
کتاب آن را از بین نبرده باشد. یک ساعت عمر  
گذشته را به هیچ قیمتی نمی توان بازگرداند؛ اما با  
دادن چند قطعه پول ناچیز می توان تجارب تمام  
عمر بزرگترین عقلای عالم را تصرف کرد. کتاب،  
عمر دوباره است و لذتی برابر لذت مطالعه نیست .

● ویکتور هوگو :  
خوشبخت کسی است که به یکی از این دو  
چیز دسترسی دارد؛ کتابهای خوب یا دوستان اهل  
مطالعه .

بتوانیم دنیا را از پنجره چشمان دیگران و بویژه  
همسرمان ببینیم . باید بتوانیم نیازهای  
همسرمان را نیز در نظر بگیریم . اگر فرد نتواند  
علاقه ، تواناییها و نیازهای همسرش را بفهمد ،  
در ارتباط با او دچار مشکل خواهد شد. حجم  
زیادی از پرونده های طلاق ناشی از خود  
میان بینی یک یا دو طرف دعواست .

### ۳- تفاوت های شخصیتی

تفاوت هایی از قبیل سطح هوش، علایق،  
تواناییها، تلقین پذیری ، استقلال رأی ،  
حساسیت هیجانی، فقدان حساسیت هیجانی ،  
بدبینی و مانند آنها که در بالا ذکر شد، پایه  
سیاری از مشاجرات زناشویی است .

### ۴- درهم شدگی نقشهای همسری :

زن و شوهر هر یک وظایفی در مقابل  
یکدیگر و در برابر فرزندان دارند. اگر زوجین به  
وظایف خود آشنا نباشند و یا به واسطه فقدان  
مسئولیت پذیری بخواهند وظایفشان را به  
دیگری تحمیل کنند، تنیدگی و مشکل آغاز  
خواهد شد. زنی که معتقد است مرد حتماً باید  
به کارهای منزل بپردازد و یا مردی که معتقد  
است زنش باید به حرفه ای اشتغال داشته  
باشد و هزینه خانوار را تأمین کند ، به وظایف  
خود آشنا نیست . جریانهای فمینیستی ( زن  
سالاری )، معمولاً جنبه های منفی روان شناختی  
باورهای خود را پیش بینی نمی کنند.

