



# بهداشت روانی ازدواج در یک نگاه



بحث بهداشت روانی، بحثی بسیار تخصصی در روانشناسی و روان پزشکی است. بنابر تعریف، بهداشت روانی، رشته‌ای تخصصی از بهداشت عمومی است و به معنای سلامت فکر می‌باشد و در زمینه‌ی کاهش بیماری‌های روانی در یک اجتماع، فعالیت می‌نماید و وضع مثبت و «سلامت روانی» را نشان می‌دهد.

هدف اصلی بهداشت روانی، پیشگیری است و این منظور، به وسیله‌ی ایجاد محیط فردی و اجتماعی مناسب، حاصل می‌گردد.

## اصول اساسی بهداشت روانی عبارتند از:

- احترام فرد به شخصیت خود و دیگران
  - شناختن محدودیت‌ها در خود و افراد دیگر
  - دانستن این حقیقت که رفتار انسان، معلول علت‌هایی است.
  - آشنایی با این که رفتار هر فرد، تابع تمامیت وجود است.
  - شناخت احتیاج‌ها و محرک‌هایی که سبب ایجاد رفتار و کارهای انسان می‌گردد.
  - با توجه به مطلب‌های ذکر شده، باید اظهار نماییم که بهداشت روانی بسیار علاقه‌مند است تا بداند که:
- چرا در جامعه‌های امروزی، میزان طلاق، رو به گسترش است؟
  - چرا به تدریج به خصوص در شهرهای بزرگ، از ارتباط عاطفی زن و شوهرها، کاسته می‌شود؟
  - چرا انسان، تنها تر می‌شود و آشفتگی‌های روانی او که تأثیر اجتناب‌ناپذیری در زندگی خانوادگی‌اش دارد، بیشتر می‌شود؟
  - چگونه می‌توان قبل از ازدواج، پیشگیری‌های لازم را در برابر طلاق، به عمل آورد؟
  - برای استحکام زندگی زناشویی، چه باید کرد؟

باید به سنی رسیده باشد که به اندازه‌ی کافی، ثبات فکری و عاطفی داشته باشد و در رفتار و احساس‌های خود، کمتر دچار تغییرهای ناگهانی شود. شواهد نشان می‌دهد که اگر سن مرد تا حدودی (سه یا چهارسال) بالاتر از سن زن باشد، به‌طور معمول، بهتر است.

### مسأله‌ی دیگری که از لحاظ بهداشت روانی، قابل ملاحظه می‌باشد، این است که آیا در ازدواج، «اختلاف هوش و معلومات»، سبب بروز اختلاف‌های زناشویی خواهد شد یا خیر؟

نتیجه‌ی تحقیق‌هایی که در این زمینه، وجود دارد، نشان می‌دهند که مردان تمایل دارند با زنان کم‌هوش‌تر از خود ازدواج کنند. به‌طور معمول، نباید تفاوت زیادی بین هوش زن و مرد وجود داشته باشد؛ زیرا در غیر این‌صورت، علایق و طرز تفکر آنان با یکدیگر، تفاوت نخواهد داشت.

یکی دیگر از مواردی که در بهداشت روانی ازدواج، باید به آن توجه داشت، این است که اگر بتوان همسر خویش را از نظر نژاد، مذهب و طبقه‌ی اجتماعی و اقتصادی خود، انتخاب کرد، به‌مقدار زیاد می‌توان به موفقیت این ازدواج، امیدوار بود.

### دوران نامزدی

یک ازدواج موفق، بستگی به عامل‌های گوناگون دیگری نیز دارد که خیلی از آن‌ها را باید در دوران نامزدی ارزیابی نمود. شاید مهم‌ترین هدف از دوره‌ی نامزدی در کشور ما، آشناسدن با خصوصیت‌های یکدیگر، ایجاد علاقه‌ی عاطفی و آماده‌شدن برای یک زندگی مشترک است.

از دوران نامزدی، باید بیشترین استفاده را به‌منظور شناسایی یکدیگر نمود و برنامه‌های کلی آینده را طرح‌ریزی کرد تا بر روی معیارهای کلی، توافق حاصل شود.

سؤال‌هایی راجع به مسأله‌های اساسی، بهتر است قبل از ازدواج، صورت‌گیرد و مورد تجزیه و تحلیل قرارگیرند:

آیا زن می‌خواهد در خارج از خانه، کار کند؟ در این‌صورت، مدت کارش در روز، چه‌قدر خواهد بود؟ می‌تواند با درآمد شوهرش زندگی کند؟ آیا در یک خانه‌ی اجاره‌ای، حاضر است زندگی نماید؟

### از نکته‌های دیگری که در بهداشت روانی ازدواج، باید مورد توجه قرار گیرد، «موقعیت اقتصادی و شغلی مرد» است.

اما نکته‌ای که بیش از میزان درآمد مرد، اهمیت دارد، آن است که باید «کوشا و قابل اطمینان» باشد و موقعیت شغلی او، طوری نباشد که مدت زیادی از همسر و خانواده‌ی خود، دور بماند.



محمد رضا دژکام

روان‌شناس، مشاور ازدواج و خانواده  
عضو انجمن روان‌شناسی ایران

ازدواج در جامعه‌های بشری از بدو امر، دو نقش اساسی در زندگی افراد دارد: ۱) نقش اقتصادی-اجتماعی (۲) نقش روانی

در جامعه‌های سنتی، از دیرباز، بُعد اقتصادی-اجتماعی آن، بیشتر مورد توجه و تأکید است؛ اما بعد روانی ازدواج در جامعه‌های صنعتی و پیشرفته بر بعد اول، پیشی گرفته است؛ به‌عبارت دیگر، امروزه ازدواج از بعد روانی و معنوی، از ارزش بالاتری برخوردار است. به‌این سبب، معیار مهم ارزیابی یک ازدواج موفق، میزان رابطه‌ی عاطفی بین دو همسر است. هرچه بر شدت این رابطه‌ی عاطفی به‌طور متقابل، افزوده شود، آن ازدواج به همان نسبت، یک ازدواج موفق، ارزیابی می‌گردد. آنچه که بیش از هر چیز دیگر، می‌تواند معیاری برای یک ازدواج موفق باشد، شناخت و درک زن و شوهر از وضعیت روانی و نیازهای مختلف یکدیگر است.

افراد به‌طور معمول، ازدواج را با رؤیاهای شیرینی، آغاز می‌کنند که در آن رؤیاهای همسرشان در تمام ابعاد، فردی ایده‌آل است. او فردی است عاشق، زیبا، قدرتمند و با خصوصیت‌های اخلاقی بی‌نظیر که نیازها، تمایل‌ها و آرزوهای او را برآورد. همسری است که او را دوست دارد؛ به او احترام می‌گذارد و همه‌چیز را برای او می‌خواهد. فرد، امیدوار است نیازها و مرحله‌های رشدی که در گذشته ناتمام مانده، در زندگی زناشویی کامل شود.

جوانان به‌طور معمول، وقتی به مرحله‌ای می‌رسند که احساس می‌کنند دیگر زندگی با پدر و مادر، راضی‌شان نمی‌کند، تصمیم به ازدواج گرفته و به‌این‌ترتیب در زندگی زناشویی به‌دنبال آرزوهای خود می‌گردند. عده‌ای از روان‌شناسان، معتقد هستند که هر نوع تغییر عمده‌ای در زندگی فرد، حتی تغییرهای مثبت، استرس‌آفرین است؛ ازجمله‌ی این رویدادها و تغییرها، می‌توان به «ازدواج» اشاره کرد.

### سن ازدواج

یکی از روان‌شناسان به نام «یوانف» می‌گوید: «در هنگام ازدواج، چنانچه مردی جوان‌تر از زن باشد، از قبل باید امکان ناهماهنگی در این ازدواج را در نظر گرفت. برخی افراد، به‌دنبال کسی شبیه به پدر یا مادر خود، می‌گردند؛ به‌این دلیل که هیچ‌گاه فرصت این را در زندگی نیافته‌اند که مانند سایر کودکان در زمان کودکی خویش، مورد توجه مادر یا پدر خود، واقع شوند. در این‌صورت برای این‌دسته از افراد، چندان فرقی نمی‌کند با افراد مسن‌تر از خود، ازدواج نمایند. زانی که به مردان مسن‌تر از خود، علاقه نشان می‌دهند و با آنان ازدواج می‌کنند، به‌طور معمول، بیشتر به این دلیل است که از لحاظ عاطفی-اقتصادی و نیز اجتماعی می‌خواهند احساس امنیت نمایند.

در هر حال، باید گفت که اختلاف سن بیش‌ازحد معمول، ممکن است مشکل‌هایی را بین زن و شوهر موجب شود.

مختصر آن که سن ازدواج، عامل عمده‌ای در روند سالم یا ناسالم بودن ازدواج است. ازدواج در سنین پایین، به‌طور معمول بر اصول محکم و استواری قرار ندارد؛ چرا که جوان به‌شدت تحت تأثیر احساس‌ها، تخیل‌ها و عشق‌های افسانه‌ای و رمانتیک است؛ بنابراین برای ازدواج مناسب، فرد