

نقش ازدواج در امنیت روانی خانواده

معصومه ستایش فرد^۱

چکیده

ازدواج یکی از مهم‌ترین رویدادهای زندگی است که تأثیرات عمیقی بر روان انسان دارد. امنیت روانی به وضعیت عمومی روانی و احساس فرد اشاره دارد که شامل، ایمنی، آرامش و آسودگی، تعادل، رضایت، توانمندی در مواجهه با فشارهای روزمره، و احساس عمیقی از خوشبختی، رضایت از زندگی و توانایی انجام وظایف روزمره به صورت بهینه می‌باشد؛ به عبارت دیگر، افرادی که سلامت روانی دارند، توانایی مقابله با چالش‌های زندگی با آرامش خاطر را دارند و از زندگی لذت می‌برند. در این میان مهم‌ترین عامل امنیت روانی فرد در خانواده و جامعه، ازدواج است. ازدواج تأثیرات فراوانی من جمله ایجاد آرامش، رسیدن به تکامل، تامین نیازهای جنسی، بقای نسل و مسئولیت‌پذیری از سوی همسر و ... در خانواده و جامعه دارد. هدف از این پژوهش بررسی اجمالی این فاکتورها و نقش و اثرات آن‌ها در رسیدن به آرامش روانی فرد در خانواده می‌باشد. حاصل آنکه ازدواج با رفع نیازهای اعضای خانواده نقش بسزایی در تامین امنیت روانی خانواده دارد. پژوهش حاضر به صورت توصیفی تحلیلی نگاشته شده است.

کلیدواژه

ازدواج، امنیت روانی، خانواده

^۱. طلبه سطح ۲، حوزه علمیه خواهران الزهرا (سلام الله علیها) _ شهرستان خوی

مقدمه

کانون خانواده واحد اصلی و زیربنای جامعه است و منبع تامین احساس امنیت، آرامش و تامین نیازهای عاطفی و هیجانی است. زیرساخت هرگونه پرورش و تکامل اجتماعی، روانی، اخلاقی، اقتصادی و دینی در خانواده شکل می‌گیرد. خانواده نهادی است که از یک سو با جامعه و از سوی دیگر با خود فرد پیوند دارد. اهمیت این نهاد به اندازه‌ای است که از پایه‌های بنیادین جامعه شمرده می‌شود و رسیدن به جامعه‌ای سالم در گرو دستیابی به خانواده‌ای سالم است.

ازدواج به شیوه‌های مختلفی از افراد در مقابل عوامل تهدیدکننده سلامتی حمایت و محافظت می‌کند. به عنوان سنگ‌بنای اولیه خانواده و به عنوان عاملی اساسی برای زوجیت و همدلی دو جوان زمینه بالندگی و پیشرفت همسران به شمار می‌آید و انسان‌ها می‌توانند در سایه اندیشه و ایمان واقعی و در پناه زوجیتی شایسته، با اطمینان بر فراز و نشیب‌های زندگی چیره شوند. افراد متاهل، بهره‌مندی بیشتری از منابع اقتصادی، حمایت اجتماعی و روانی و نیز حمایت در زمینه سبک‌های سالم زندگی در مقایسه با افراد مجرد و افرادی دارند که در گذشته ازدواج کرده‌اند.

امنیت روانی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر و حیاتی برای بشریت است. امروزه برای دوری از فشار روانی و نجات از آن ازدواج به همراه تمسک به قرآن و ائمه اطهار (علیهم السلام) توصیه می‌شود. ازدواج در مولفه‌های فردی و اجتماعی تاثیرات مهمی دارد. از مهم‌ترین تاثیرات ازدواج می‌توان به فواید عاطفی ازدواج، ایجاد جس مسئولیت و آرامش، تولید نسل و فواید معنوی و مادی دیگر اشاره کرد که در این مقاله سعی بر آن شده است به برخی از این مؤلفه‌ها اشاره شود. البته تحقیقات جامع و کاملی در زمینه امنیت روانی خانواده تاکنون به انجام نرسیده است با این حال اساتید و دانشمندانی به این مقوله پرداخته‌اند. به عنوان نمونه:

۱. امینی، ابراهیم، ازدواج، موانع و راه حل‌ها، قم: موسسه بوستان کتاب، پنجم، ۱۴۰۲، ایشان در فصل اول به این اشاره کردند که ازدواج چگونه باعث آرامش و محبت و دوستی می‌شود.

۲. صفائی حائری (عین_صاد)، علی، روابط متکامل زن و مرد، قم: پاسدار اسلام، دهم، بهار ۱۳۹۱ آقای حائری در فصل اول صفحه ۱۵، بیان کرده‌اند که فوران‌های عاطفی و

- جنسی همسران از طریق ازدواج قابل کنترل می‌باشد و در فصل دوم صفحات ۲۰ و ۲۳ اشاره به چگونگی حمایت‌های عاطفی همسران از یکدیگر پرداخته است.
۳. عزیزی تهرانی، علی اصغر، ازدواج و خانواده در کلام خدا، قم: الهادی، اول، زمستان ۷۶. ایشان در بخش اول به اینکه غریزه جنسی به تنهایی با دیگر غریزه‌ها برابری می‌کند و چگونه می‌توان آن را مهار کرد اشاره کرده‌اند.
۴. نوابی‌نژاد، شکوه، مشاوره ازدواج، تهران، انجمن اولیا و مربیان، اول، ۱۳۷۹، خانم نوابی-نژاد در فصل اول به اینکه ارضای جنسی، نیروی است که در زن و مرد قرار دارد و وسیله اطفای این نیرو ازدواج می‌باشد پرداخته است.
۵. پناهی، علی احمد، "ازدواج در اسلام؛ با نگاهی به کارکردهای تربیتی و روان‌شناختی"، معرفت، ۱۰۴، ۱۳۸۵، در مقاله حاضر ایشان در دو تیتراژ اصلی به تأمین نیازهای جنسی و بقای نسل مورد بررسی قرار داده‌اند.

امنیت روانی یکی از اصلی‌ترین زیر شاخه‌های امنیت است که برای رسیدن به آن می‌بایست مطالعات و تحقیقات فراوانی انجام داد؛ همانگونه که مقاله حاضر بر آن است تا نقش بی‌بدیل ازدواج را در نیل به این هدف و دیگر اهداف زندگی بشر مورد مطالعه و بررسی قرار دهد و نقش ازدواج در امنیت روانی را واکاوی نماید.

مفهوم شناسی

امنیت روانی

امنیت روانی یکی از مفاهیم کلیدی در روان‌شناسی و علوم اجتماعی است که به احساس آرامش، ثبات اطمینان فرد نسبت به خود و محیط اطرافش اشاره دارد. این مفهوم به ویژه در جوامع مدرن و پرتنش امروزی اهمیت ویژه‌ای یافته است.

در لغت، «امنیت» به معنای، در امان ماندن، ایمنی، اِمن شدن و احساس بی‌خطر بودن و عدم وجود تهدید است.^۱ واژه «روانی» نیز به معنی روح انسان، جان، نفس ناطقه و به جنبه‌های ذهنی و احساسی انسان اشاره دارد.^۲ بنابراین امنیت روانی به معنای احساس ایمنی و آرامش در سطح روانی و عاطفی است.

در اصطلاح، امنیت روانی به توانایی فرد در مقابله با چالش‌ها و فشارهای زندگی اشاره دارد. این مفهوم دارای مواردی است، از جمله: داشتن ارتباطات مثبت با دیگران و احساس اینکه فرد مورد پذیرش و احترام قرار دارد، باور به توانایی‌های خود و احساس ارزشمندی، توانایی مقابله با فشارها و چالش‌های زندگی، توانایی حفظ تعادل عاطفی در مواجهه با مشکلات.^۳

تعریف امنیت روانی، امنیت روانی به معنای احساس آرامش و اطمینان در فرد است که به او اجازه می‌دهد تا بدون ترس از قضاوت یا آسیب، خود را ابراز کند، و نقش مهمی در رفتارهای فردی و اجتماعی ایفا می‌کند و می‌تواند بر کیفیت روابط بین فردی و عملکرد اجتماعی تاثیر بگذارد، و به پیشگیری بسیاری از اختلالات روانی کمک کند.^۴

در نتیجه امنیت روانی نه تنها در کیفیت زندگی فرد تاثیر می‌گذارد بلکه بر روابط اجتماعی و عملکرد کلی جامعه نیز اثرگذار است. ایجاد محیط‌های حمایتی، تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و احساس آرامش و اطمینان می‌تواند به افزایش امنیت روانی افراد کمک کند. بنابراین، توجه به این مفهوم در برنامه‌ریزی‌های اجتماعی و آموزشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

^۱. معین، لغت‌نامه، ص ۲۴۷؛ عمید، لغت‌نامه، ص ۱۹۸.

^۲. همان، ص ۱۸۸۲؛ همان، ص ۴۴۳.

^۳. رفیعی، مدیریت استرس و امنیت روانی، ص ۵۷.

^۴. کلارک، چهار مرحله امنیت روانی، مترجم: حمیدی، ص ۱۲.

۱. ایجاد آرامش

ازدواج یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی بشر است که تاثیر بسیار زیادی بر روان خانواده دارد؛ زیرا با داشتن یک همسر و زندگی مشترک، احساس امنیت و آرامش در خانواده ایجاد می‌شود. زندگی مشترک با یک فرد دیگر که آن را با ما به اشتراک می‌گذارد و پشتیبانی می‌کند، باعث ایجاد احساس امنیت و آرامش در خانواده می‌شود.

مهم‌ترین نیازی که در پرتو ازدواج، برآورده و تامین می‌گردد، نیاز به آرامش و امنیت خاطر است. این نیاز، که در سرشت انسان ریشه دارد^۱، چنان قابل توجه است که خداوند متعال آن را یکی از آیات بزرگ خویش معرفی نموده و می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَقِرُونَ»^۲ یعنی یکی از آیات الهی این است که برای شما از جنس خودتان جفتی را بیافرید تا با او انس بگیرد و آرامش بیابد و بین شما دوستی و مهربانی قرار داد^۳، یعنی ایجاد آرامش خاطر از طریق ازدواج حاصل می‌شود.

همسران، فوران‌های عاطفی و جنسی و فراغت‌های وسوسه‌انگیز و کابوس‌هاس مزاحم و انتظارهای ملال‌آور و حرف‌های ناگفته و پرگویی‌های بی‌حساب را، مهار می‌کنند و تعادل و آرامش و تمرکز و تصمیم‌گیری را آسان می‌سازد^۴. بنابراین، همسر موجب آرامش خاطر و امنیت دل است و جوان را که در اوایل جوانی با احساس تنهایی، بیهودگی و نداشتن پناهگاه عاطفی، دست به گریبان است، به جایگاه امن رهنمون می‌شود و موجب می‌گردد تا همسران با اتکا به همدیگر، به زندگی محبت‌آمیز خود ادامه دهند^۵.

۱. پناهی، ازدواج در اسلام؛ با نگاهی به کارکردهای تربیتی و روان‌شناختی، ص ۸.

۲. قرآن کریم، روم: ۲۱.

۳. امینی، ازدواج، موانع و راه‌حل‌ها، ص ۱۹.

۴. صفایی حائری (عین _ صاد)، روابط متکامل زن و مرد، ص ۱۵ و ۱۶.

۵. ابراهیم پور کومله، فروغی، نقش ازدواج موفق جوانان در سلامت روان و تصویر آن در رسانه ملی، ص ۱۱.

بندگی خدا کرده باشد و از طریق انجام وظایف دینی و انسانی، موجب آبادانی مادی و معنوی جهان گردند.^۱

بنابراین، ازدواج به عنوان یکی از اساسی‌ترین پایه‌های زندگی اجتماعی، از طریق ایجاد تعادل و ثبات در خانواده، به امنیت روانی افراد کمک می‌کند و برای بقای نسل نیز بسیار حیاتی است. پس به طور کلی می‌توان گفت: این موسسه، باعث آرامش خانواده و بقای نسل است و نقش بسیار مهمی در تقویت امنیت روانی خانواده و جامعه دارد.

۵. مسئولیت‌پذیری

ازدواج نقش بسیار مهمی در افزایش مسئولیت‌پذیری افراد دارد. زندگی زناشویی و تشکیل خانواده مسئولیت‌های بسیاری را به همراه دارد که ازدواج به عنوان یک تعهد عمیق و پایدار، فرد را مجبور می‌کند که به نحو مسئولانه‌تری به زندگی خود و زندگی مشترک با همسرش نگاه کند. این تعهد می‌تواند افراد را به سمت بهبود روابط فردی، مدیریت مالی، و رشد شخصیتی و حرفه‌ای هدایت کند.

ازدواج فصل جدیدی از زندگی آدمی است برای اصولی سپری کردن این دوره طولانی باید تدارکات لازم را دید هر یک از دو طرف باید به شناخت از انگیزه‌ها، آرزوها و علایق طرف مقابل گاهی برای بهبود روابط بردارد. پشت کردن به علایق و سنت‌های دست و پاگیر اغلب مشکل است، اما زندگی مشترک خوب و سالم به این نوع فداکاری‌ها نیاز دارد. هر چند زندگی زناشویی دقیقه‌ها و لحظه‌های شکوهمندی دارد ولی مملو از مشکلاتی است که حل آن به آسانی ممکن نیست اما غیر ممکن هم نیست باید آگاهانه مسئولیت‌ها را پذیرفت و با شهامت به حل مشکلات همت گماشت تا به سلامت روانی نسبی برسند.^۲

انسان تا وقتی تنه‌است، بیشتر به فکر خود است، احساس مسئولیت هم نمی‌کند؛ ولی اگر ازدواج کرد، فکر می‌کند که تنها نیست و مسئولیت زن و فرزند نیز بر عهده دارد. این همان

^۱. پناهی، همان.

^۲. کیهان‌نیا، زن امروز و فردا، ص ۲۸۰.

مسئولیت‌پذیری است که به این صورت جلوه می‌کند. احساس مسئولیت پایه مراقبت و کنترل و دوری از هرزگی و اعتیاد و سایر انحرافات را در پی دارد. قطعاً چنین فکری نیروی مهمی برای جلب سعادت و دوری از هرگونه انحراف است. آری، ازدواج صحیح، چنین احساس و نقش سازنده‌ای در انسان ایجاد می‌کند.^۱

ازدواج و تشکیل خانواده غیر از ایجاد آرامش و تعهد و تکامل و ارضای غریزه جنسی و بقای نسل دارای فوائد ارزنده دیگری است که برای انسان به ارمغان می‌آورد. تعهد در برابر همسر و خانواده، برای انسان بزرگواری و مسئولیت‌پذیری و استقلال مالی به وجود می‌آورد و بسیاری از لیاقت‌ها و استعدادهای نهفته درونی او را بارور می‌کند. شخصیت انسان تبدیل به یک شخصیت اجتماعی می‌شود و خود را شدیداً مسئول حفظ همسر و تامین وسائل زندگی فراوان می‌بیند، به همین دلیل، تمام هوش و ابتکار و استعداد خود را به کار می‌گیرد.^۲

در نتیجه ازدواج، نه تنها به تامين نیازهای جنسی افراد کمک می‌کند بلکه با تقویت مسئولیت‌پذیری زوجین، به امنیت روانی اعضای خانواده نیز کمک می‌نماید. بنابراین ازدواج با تاکید به تعهد، باعث تقویت ارزش‌های اجتماعی و اقتصادی، و تربیت نسل جوان به عنوان افرادی مسئولیت‌پذیر نقش مهمی در تقویت مسائل اجتماعی و سلامت روانی خانواده و جامعه دارد.

^۱. پناهی، ازدواج در اسلام؛ با نگاهی به کارکردهای تربیتی و روان شناختی، ص ۷.

^۲. ماجراجو، نیازهای و روابط عروس و داماد، ص ۱۵.

نتیجه گیری

ازدواج به عنوان یک نهاد اجتماعی و فرهنگی، نقش بسزایی در امنیت روانی خانواده ایفا می‌کند. با بررسی مفهوم‌شناسی امنیت روانی می‌توان دریافت که این مفهوم شامل احساس آرامش، اطمینان و حمایت عاطفی در روابط خانوادگی است.

ازدواج به والدین این امکان را می‌دهد که با ایجاد یک محیط امن و پایدار، نگرانی‌های خود را کاهش دهند و به تربیت فرزندان با اطمینان بیشتری بپردازند، این آرامش نه تنها بر کیفیت زندگی والدین تاثیر مثبت می‌گذارد، بلکه بر رشد و توسعه روانی اعضای خانواده نیز مؤثر است.

یکی از ارکان کلیدی امنیت روانی در خانواده، وجود حمایت عاطفی از طرف همسر است. این حمایت به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی احساس تنهایی نکنند و از یکدیگر قوت قلب بگیرند. این امر به تقویت پیوندهای عاطفی و افزایش رضایت زناشویی منجر می‌شود.

ازدواج به افراد این امکان را می‌دهد که به تکامل شخصی و اجتماعی دست یابند. برآورده شدن نیازهای جنسی در یک رابطه سالم، نه تنها به ایجاد رضایت فردی منجر می‌شود، بلکه به تقویت روابط عاطفی و روانی نیز کمک می‌کند.

ازدواج همچنین به بقای نسل و انتقال ارزش‌ها و فرهنگ‌ها کمک می‌کند. مسئولیت‌پذیری در قبال خانواده، احساس امنیت را در اعضای آن تقویت کرده و به ایجاد محیطی سالم و حمایت‌گر منتهی می‌شود.

در نهایت، ازدواج نه تنها یک قرارداد اجتماعی بلکه یک منبع مهم برای تامین امنیت روانی خانواده است. با توجه به ابعاد مختلف این نهاد، می‌توان نتیجه گرفت که ازدواج، از طریق ایجاد آرامش، حمایت عاطفی، تامین نیازهای عاطفی، تامین نیازهای فردی و اجتماعی و مسئولیت‌پذیری، به شکل‌گیری یک خانواده سالم و پایدار کمک شایانی می‌کند.

فهرست منابع

• کتب

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

۱. _____، _____، _____، ج ۱۴، _____، چاپ بیست و نهم، _____.
۲. امینی، ابراهیم، ازدواج، موانع و راه حل‌ها، قم: مؤسسه بوستان کتاب، چاپ پنجم، ۱۴۰۲.
۳. بابازاده، علی اکبر، مسائل ازدواج و حقوق خانواده، قم: انتشارات دانش و ادب، چاپ هفتم، فروردین ۱۳۹۱.
۴. بستان، حسین، اسلام و جامعه شناسی خانواده، قم: پژوهشکده حوزه و دانشکده، چاپ اول، ۱۳۸۳.
۵. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ج ۲۰، قم: موسسه آل البیت، چاپ اول، ۱۳۸۰.
۶. رفیعی، حمید، مدیریت استرس و امنیت روانی، تهران: انتشارات آوای دانشگاه، چاپ اول، ۱۳۹۸.
۷. شریفی، احمدحسین، همیشه بهار اخلاق و سبک زندگی، قم: معارف، چاپ اول، ۱۳۹۱.
۸. صفایی حائری (عین - صاد)، علی، روابط متکامل زن و مرد، قم: پاسدار اسلام، چاپ دهم، بهار ۱۳۹۱.
۹. عباس قمی، محمد علی اکبر، سفینه البحار (ساعدی، محمدباقر)، بنیاد پژوهش‌های اسلامی وابسته به آستان قدس رضوی، چاپ چهارم، ۱۳۸۳ ش.
۱۰. عزیزی تهرانی، علی اصغر، ازدواج و خانواده در کلام خدا، قم: الهادی، چاپ اول، زمستان ۷۶.
۱۱. عمید، حسن، لغت‌نامه عمید، تهران: انتشارات کبیر، چاپ سی و یکم، ۱۳۸۲.

۱۲. کلارک، تیمونی آر، **چهار مرحله امنیت روانی (حمیدی، معصومه)**، تهران: انتشارات پورنگ، چاپ اول، ۱۴۰۳ شمسی، ۲۰۲۰ میلادی.
۱۳. کیهان‌نیا، اصغر، **زن امروز و فردا**، تهران: انتشارات روشنگران و مطالعات زنان، چاپ اول، ۱۳۷۵.
۱۴. ماجراجو، محسن، **نیازها و روابط عروس و داماد**، قم: منشور وحی، چاپ دوم، ۱۳۸۲.
۱۵. مجلسی، محمدباقر، **بحار الانوار**، ج ۱۰۳، تهران: موسسه الوفاء بیروت، چاپ اول، ۱۴۰۴ ق.
۱۶. مطهری، مرتضی، **تعلیم و تربیت در اسلام**، تهران: صدرا، چاپ دوم، ۱۳۷۱.
۱۷. معین، محمد، **لغت‌نامه معین**، تهران: انتشارات بهزاد، چاپ اول، ۱۳۸۲.
۱۸. مکارم شیرازی، ناصر، **تفسیر نمونه**، ج ۱۶، تهران: دار الکتب الاسلامیه، چاپ بیست و ششم، ۱۳۸۶.
۱۹. نوابی‌نژاد، شکوه، **مشاوره ازدواج**، تهران: انجمن اولیاء و مربیان، چاپ اول، ۱۳۷۹.
۲۰. نوری طبرسی، حسین، **مستدرک الوسائل**، ج ۱۴، قم: موسسه آل البیت، چاپ دوم، ۱۴۰۸ ق.
۲۱. هندی، علاء الدین بن حسام الدین، **کنز العمال (فرزانگاه، حسن)**، ج ۱۴، تهران: موسسه فرهنگی دارالحديث، چاپ اول، ۱۳۷۴.

• مقالات

۱. ابراهیم پور کومله، سمیرا، فروغی، یاسر، "نقش ازدواج موفق جوانان در سلامت روان و تصویر آن در رسانه ملی"، مطالعات جوان و رسانه، ۱۶، زمستان ۱۳۹۳.
۲. بوالهیری، جعفر، "ازدواج"، برگ فرهنگ، ۲، ۱۳۷۸.
۳. بی‌عوض شبستری، مجید، "اهمیت ازدواج"، مرجع آموزشی رشته مدیریت، ۲۱، سه شنبه شانزدهم خرداد ۱۳۹۶.
۴. پناهی، علی احد، "ازدواج در اسلام؛ با نگاهی به کارکردهای تربیتی و روان شناختی"، معرفت، ۱۰۴، ۱۳۸۵.
۵. مرتضوی، سائنا السادات، "بررسی تاثیر ازدواج بر سلامت روان مردان و زنان مجرد و متاهل"، همدان: پنجمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، RAVAN05_0250، اسفند ماه ۱۴۰۱.