

تأثیر کیفیت ازدواج بر امنیت روانی خانواده: مطالعه‌ای تحلیلی

شریفه احمدی^۱

چکیده

سلامت روان یکی از بنیادی‌ترین نیازهای انسان به شمار می‌رود و ازدواج موفق به عنوان نهادی اجتماعی - عاطفی، نقشی تعیین‌کننده در شکل‌گیری امنیت روانی افراد و خانواده ایفا می‌کند. خانواده به عنوان رکن اصلی جامعه، زمینه‌ای برای آرامش و ثبات روانی فراهم می‌سازد و از فرد در برابر فشارها و نابسامانی‌های روانی حمایت می‌آید. ازدواج هم پیوند عاطفی میان دو فرد است و هم با ایجاد احساس امنیت، بستر رشد فردی و بلوغ روانی را مهیا می‌کند. در چنین پیوندی، زوجین با تکمیل یکدیگر و ایجاد روابط سالم، احتمال ابتلا به افسردگی و سایر اختلالات روانی را کاهش داده و به ارتقای سطح سلامت روان یاری می‌رسانند. پژوهش حاضر که با رویکرد توصیفی - تحلیلی تدوین شده، به بررسی مفاهیم ازدواج، خانواده و امنیت روانی می‌پردازد و نشان می‌دهد که ازدواج موفق هم موجب سلامت روان فردی می‌شود و هم پیامدهای مثبت آن در سطح اجتماعی قابل مشاهده است. یافته‌های تحقیق حاکی از آن است که ازدواج موفق می‌تواند به کاهش استرس، تقویت اعتماد به نفس، کاهش احساس تنهایی، صیانت از عفت جنسی و گسترش دوستی، محبت منجر شود.

کلیدواژه‌ها: امنیت روانی، استحکام خانواده، سلامت روان خانواده، ازدواج

۱ دانش‌پژوه کارشناسی، رشته مطالعات اسلامی، مدرسه علمیه حضرت مریم (ع) وابسته به جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران
Email: ۵۶@sharifaahmad@gmail.com



مقدمه

ازدواج به عنوان نهادی طبیعی و فطری، یکی از بنیادی‌ترین نیازهای بشری به شمار می‌رود و همواره نقشی اساسی در سامان‌دهی حیات فردی و اجتماعی ایفا کرده است. غفلت از این نیاز طبیعی، به‌ویژه در جوامع معاصر که با دگرگونی‌های سریع فرهنگی و اجتماعی مواجه‌اند، می‌تواند پیامدهای نامطلوب جسمانی و روانی به همراه داشته باشد. در شرایط امروز، یکی از مهم‌ترین عوامل بروز فشارهای روانی، اضطراب و استرس در میان جوانان، تأخیر یا اجتناب از ازدواج به موقع است؛ مسئله‌ای که سلامت روان و کیفیت زندگی فردی و اجتماعی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. انسان در مسیر رشد و بالندگی، به محیطی امن و پناهگاهی عاطفی نیاز دارد. ازدواج با فراهم آوردن بستری برای ایجاد روابط عاطفی پایدار و شکل‌گیری خانواده، امکان دستیابی به آرامش، امنیت و سلامت روانی را فراهم می‌سازد. همسران در پرتو این پیوند، نه تنها به تکامل فردی و روانی دست می‌یابند، بلکه می‌توانند با اتکا به حمایت متقابل، در برابر ناکامی‌ها و چالش‌های زندگی مقاوم‌تر عمل کنند. از این منظر، ازدواج را می‌توان سنگ‌بنای اساسی خانواده و عامل اصلی همدلی، مشارکت و رشد مشترک دانست.

در بررسی‌های انجام‌شده پیرامون تأثیر ازدواج بر سلامت روان و امنیت روانی خانواده، پژوهشگران مختلف از ابعاد جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و مطالعات خانواده به این موضوع پرداخته‌اند. لیندا ویت (Linda Waite) و مگی گالاگر (Maggie Gallagher)، کتابی با عنوان مورد ازدواج: چرا متعهد شدن به ازدواج مردان، زنان و جامعه را بهتر می‌کند (The Case for Marriage: Why Married People are Happier, Healthier, and Better Off Financially, 2000) منتشر کرده‌اند. آنان بر این باورند که ازدواج صرفاً پیوندی عاطفی نیست، بلکه نهادی است که امنیت روانی و اجتماعی را تقویت می‌کند. دیبورا آمبرسون (Deborah Umberson) و جنیفر مونتز (Jennifer Karas Montez) در مقاله‌ای با عنوان روابط اجتماعی و سلامت: مرور، تبیین و چشم‌انداز (Social Relation-ships and Health: A Flashpoint for Health Policy, 2010) نشان داده‌اند که کیفیت روابط زناشویی اثر مستقیمی بر کاهش استرس و افزایش سلامت روان دارد. کوری



کیز (Corey Keyes) در کتاب سلامت روانی در جامعه معاصر (Mental Health in the 21st Century, 2007) بر اهمیت انسجام روانی - اجتماعی ناشی از روابط خانوادگی سالم تأکید دارد. سیدحسن موسوی، کتاب ازدواج و خانواده در ایران معاصر (۱۳۹۲)، در بخشی از مباحث خود به رابطه میان کیفیت ازدواج و احساس امنیت روانی در خانواده‌های ایرانی پرداخته است. غلامعلی افروز، در کتاب روان‌شناسی خانواده (۱۳۸۹)، ازدواج موفق را یکی از بنیادی‌ترین عوامل ایجاد آرامش و تعادل روانی در خانواده دانسته است.

همچنین، مقاله‌ای از زهرا کریمی و همکارانش با عنوان رابطه کیفیت زندگی زناشویی و سلامت روان زنان متأهل (فصلنامه روان‌شناسی سلامت، ۱۳۹۶) به صورت تجربی نشان داده است که میان کیفیت ازدواج و امنیت روانی رابطه‌ای مستقیم و معنادار وجود دارد. با بررسی این آثار می‌توان دریافت که پژوهش‌های پیشین هرکدام به یک بُعد مسئله توجه کرده‌اند؛ به عنوان مثال، ویت و گالاگر بیشتر بر جنبه‌های فردی و روان‌شناختی سلامت روان متمرکز شده‌اند، کیز بر کارکرد اجتماعی ازدواج و پیوند آن با کیفیت زندگی تأکید داشته است و پژوهشگرانی چون افروز و موسوی، مطالعاتی محدود به زمینه‌های فرهنگی و بومی انجام داده‌اند. با این حال، همچنان خلأی جدی در ادبیات پژوهشی مشاهده می‌شود و کمتر مطالعه‌ای به صورت میان‌رشته‌ای و تحلیلی، «کیفیت ازدواج» را در ارتباط مستقیم با «امنیت روانی خانواده» بررسی کرده است. نوآوری این پژوهش دقیقاً در همین رویکرد جامع‌نگرانه نهفته است؛ یعنی پیوند دادن دستاوردهای روان‌شناسی فردی با یافته‌های جامعه‌شناسی خانواده. از سوی دیگر، تمرکز بر مفهوم «امنیت روانی خانواده»، به عنوان پیامدی چندلایه که نه تنها سلامت فردی اعضا، بلکه ثبات ساختاری و اجتماعی خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد، وجه متمایز دیگری برای این تحقیق ایجاد می‌کند. به بیان دیگر، پژوهش حاضر می‌کوشد خلأ موجود در ادبیات را پر کند و با ارائه چارچوبی تحلیلی، نشان دهد که کیفیت ازدواج تنها یک تجربه شخصی یا روان‌شناختی نیست، بلکه مستقیماً به امنیت روانی خانواده در معنای گسترده‌تر آن پیوند دارد. این نگاه چندبعدی و میان‌رشته‌ای، مقاله را از پژوهش‌های پیشین متمایز می‌سازد و می‌تواند افق‌های تازه‌ای را در حوزه مطالعات خانواده بگشاید.



۱. مفهوم شناسی

۱-۱. خانواده

خانواده به عنوان نخستین و بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، ساده‌ترین و در عین حال کهن‌ترین شکل سازمان‌یافتگی زندگی انسانی به شمار می‌آید. در جوامع معاصر نیز خانواده همچنان کوچک‌ترین واحد بنیادین جامعه محسوب می‌شود و نقشی اساسی در بازتولید فرهنگی، اجتماعی و روانی ایفا می‌کند. از نظر واژگانی، «خانواده» از دو جزء «خان» به معنای منزل و سرا و «واده» به معنای اهل یا اعضای منزل تشکیل شده است و به مجموعه افرادی اطلاق می‌شود که تحت یک سقف زندگی کرده و با یکدیگر روابط خویشاوندی، عاطفی و اجتماعی دارند (گود، ۱۳۵۳: ۴۵-۴۷).

در تعریف جامعه‌شناختی، خانواده نهادی است متشکل از روابط پایدار و معین که کارکرد اصلی آن، تأمین نیازهای عاطفی، تولید مثل و پرورش فرزندان است. (Parsons, 1955: 42-44) به بیان دیگر، خانواده نه تنها به نیازهای زیستی و عاطفی اعضا پاسخ می‌دهد، بلکه از طریق فرایند جامعه‌پذیری، نقش مهمی در شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی ایفا می‌کند (Bengtson et al., 2005: 765-776).

خانواده از بدو پیدایش حیات انسانی تاکنون دگرگونی‌های عمیقی را تجربه کرده است. عوامل دینی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و زیست‌محیطی در طول تاریخ موجب تغییر شکل و کارکرد این نهاد شده‌اند (Cherlin, 2012: 20-25). به عنوان نمونه، خانواده‌های گسترده سنتی در بسیاری از جوامع به خانواده‌های هسته‌ای در عصر مدرن تبدیل شده‌اند و این تغییر ساختاری، پیامدهایی جدی در ابعاد عاطفی و روانی اعضا داشته است (Beck & Beck-Gernsheim, 2002: 15-30). از منظر دینی، به‌ویژه دین اسلام، خانواده نهادی مقدس تلقی شده و ازدواج وسیله‌ای برای دستیابی به آرامش، امنیت و کمال انسان معرفی گردیده است (خالقی، ۱۳۸۸: ۵۰-۵۵؛ نصر، ۲۰۰۳: ۱۱۲-۱۱۵). با این حال، خانواده در جهان امروز با چالش‌های گوناگونی مانند افزایش نرخ طلاق، کاهش تمایل به ازدواج، فردگرایی افراطی و فشارهای اقتصادی مواجه است. این نابسامانی‌ها نه تنها کارکرد حمایتی و عاطفی خانواده را تضعیف کرده، بلکه زمینه‌ساز مشکلات جدی در حوزه



سلامت روانی و اجتماعی نیز شده است (Amato, 2014: 497-511). ازاین‌رو توجه به کارکردهای روان‌شناختی ازدواج و نقش آن در ارتقای امنیت روانی خانواده، ضرورتی علمی و اجتماعی به شمار می‌رود.

۲-۱. ازدواج

ازدواج به‌عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی و دینی، همواره نقش بنیادین در تداوم نسل، تنظیم روابط جنسی و ایجاد پیوندهای عاطفی ایفا کرده است. از نظر لغوی، «ازدواج» به معنای جفت شدن، همسر گرفتن و با یکدیگر قرین شدن است (معین، ۱۳۸۶: ۲۱۶). در کنار این واژه، اصطلاح «نکاح» نیز به‌طور گسترده در متون حقوقی و دینی به کار رفته است. «نکاح» در لغت به معنای پیوستن و ضمیمه شدن است و در اصطلاح حقوقی، به قراردادی اطلاق می‌شود که به موجب آن زن و مرد برای تشکیل خانواده و زندگی مشترک با یکدیگر متحد شده و متقابلاً حقوق و تکالیفی بر عهده می‌گیرند (رسانی‌نیا، ۱۳۷۹: ۳۷؛ جعفری لنگرودی، ۱۳۹۴: ۷۲۱). در فقه اسلامی، نکاح قراردادی مشروع و مقدس است که ضمن پاسخ به نیاز طبیعی و غریزی انسان، بنیانی برای شکل‌گیری خانواده و حفظ عفت اجتماعی فراهم می‌آورد.

در قرآن کریم نیز اهمیت ازدواج بارها مورد تأکید قرار گرفته است. واژه «زوج» با مشتقاتش ۸۱ مرتبه و لفظ «نکاح» ۲۳ بار در آیات قرآن به کار رفته است (عبدالباقی، ۱۳۸۵: ۳۳۴). بهترین توصیف از فلسفه ازدواج در سوره روم، آیه ۲۱ آمده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً»؛ یعنی «و از نشانه‌های خداوند آن است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و میان شما مودت و رحمت قرار داد. در این امر نشانه‌هایی است برای کسانی که می‌اندیشند» (هاشمی شاهرودی، ۱۳۸۵: ۳۹۰). این آیه بر دو محور اساسی ازدواج، یعنی آرامش روانی و پیوند عاطفی (مودت و رحمت) تأکید دارد که اساس سلامت روانی خانواده را شکل می‌دهد.

از منظر علوم اجتماعی و روان‌شناسی، ازدواج صرفاً قراردادی حقوقی نیست، بلکه پیوندی عاطفی - روانی است که به فرد امکان می‌دهد در بستری از امنیت، اعتماد و



حمایت متقابل، به رشد و شکوفایی شخصیتی دست یابد (Waite & Gallagher, 2000: 24-36). تحقیقات جدید نشان می‌دهد. ازدواج موفق با پیامدهایی همچون کاهش استرس، افزایش امید به زندگی، ارتقای سلامت روان و افزایش تاب‌آوری اجتماعی همراه است (Umberson & Montez, 2010: 54-66). بنابراین، می‌توان ازدواج را پدیده‌ای چندبعدی دانست که علاوه بر کارکردهای زیستی و حقوقی، نقشی کلیدی در تأمین بهداشت روانی فرد و جامعه ایفا می‌کند.

۱-۳. سلامت روان

سلامت روان به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین ابعاد بهداشت فردی و اجتماعی، همواره مورد توجه اندیشمندان و نظام‌های علمی و درمانی بوده است. هدف اصلی روان‌شناسی و علوم رفتاری، تأمین و ارتقای سلامت روانی افراد جامعه است؛ زیرا بدون برخورداری از سلامت روان، امکان تحقق سایر ابعاد رفاه و پیشرفت انسانی میسر نخواهد بود (محمدی، ۱۳۸۸: ۱۷۰). سلامت روان نه تنها در سطح فردی اهمیت دارد، بلکه در سطح اجتماعی نیز به‌عنوان یکی از شاخص‌های اصلی توسعه و کیفیت زندگی شناخته می‌شود (WHO, 2018).

با پیچیده‌تر شدن روابط اجتماعی، گسترش شهرنشینی، صنعتی شدن جوامع و افزایش فشارهای روانی و استرس‌های روزمره، توجه به سلامت روان بیش از پیش ضروری به نظر می‌رسد (Keyes, 2007: 95-108). یکی از پیش‌شرط‌های اساسی برای دستیابی به سلامت روان، برخورداری از نظام ارزشی منسجم و پایدار است که بتواند رفتار و نگرش فرد را در شرایط گوناگون هدایت کند.

در طول زمان، تعاریف متعددی از سلامت روان ارائه شده است. به‌عنوان نمونه، گلدشتاین سلامت روانی را تعادل میان فرد و محیط در جهت دستیابی به خودشکوفایی می‌داند (Goldstein, 1995: 42-45). برخی دیگر، سلامت روان را توانایی فرد در سازگاری مؤثر با محیط اطراف به گونه‌ای تعریف کرده‌اند که شادی، رضایت و عملکرد مطلوب اجتماعی حاصل شود (احمدوند، ۱۳۸۲: ۸۹). به بیان کلی‌تر، سلامت روان نشان‌دهنده وضعیتی مثبت از روان انسان است که در آن فرد می‌تواند هیجان‌ها، افکار و رفتار خود را به شکلی متعادل و سازگارانه مدیریت کند.



بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO)، سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌های خود را می‌شناسد، می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار بیاید، به شکل ثمربخش کار کند و در جامعه نقش‌آفرینی مؤثری داشته باشد (WHO, 2018). این تعریف با رویکرد مثبت‌گرا به روان‌شناسی هماهنگ است که سلامت روان را نه صرفاً فقدان بیماری، بلکه توانایی شکوفاسازی ظرفیت‌ها و برخورداری از کیفیت مطلوب زندگی می‌داند (Seligman, 2011: 67-73).

بر این اساس، فرد سالم از نظر روانی کسی است که ابعاد مختلف سلامت روان، شامل بعد شناختی (آگاهی و شناخت عوامل مؤثر بر سلامت و بیماری)، بعد رفتاری (پایبندی به معیارهای اخلاقی و اجتماعی) و بعد عاطفی (تجربه رضایت خاطر و ارضای هیجانی) را در تعامل با محیط پیرامون خود تحقق بخشد (محمدی، ۱۳۸۲: ۱۹۳).

۲. اهمیت و جایگاه ازدواج

انسان در سرشت خویش از مجموعه‌ای از غرایز و استعدادها برخوردار است که هدف اصلی آن‌ها حفظ بقا، صیانت از نوع و دستیابی به کمال است. در میان این غرایز، میل جنسی و کشش متقابل میان دو جنس از بنیادی‌ترین و نیرومندترین گرایش‌های بشری به شمار می‌رود. این غریزه اگر در چارچوب تعادل و مطابق با هدایت فطرت و شریعت سامان یابد، می‌تواند بستر رشد فردی، آرامش روانی و استحکام اجتماعی را فراهم آورد؛ اما انحراف آن از مسیر طبیعی و الهی، پیامدهایی زیان‌بار برای فرد و جامعه به دنبال خواهد داشت.

از منظر آموزه‌های اسلامی که قوانین آن هماهنگ با فطرت انسانی شکل گرفته است، غریزه جنسی نه تنها نفی‌شدنی یا سرکوب‌پذیر نیست، بلکه باید به گونه‌ای معقول و مشروع هدایت شود. بر همین اساس، ازدواج به عنوان نهادی طبیعی و مقدس معرفی شده است که ضمن پاسخ‌گویی به نیازهای غریزی، زمینه تعالی روحی و اخلاقی انسان را فراهم می‌آورد و مانع از بروز انحرافات فردی و اجتماعی می‌شود (مطهری، ۱۳۷۳: ۴۳).

۳. خانواده؛ نهاد فطری در جوامع انسانی

اساس قوانین اسلامی بر پایه فطرت و غرایز پایدار انسان شکل گرفته است. اگرچه ساختار



و ظاهر جوامع در طول تاریخ دچار تغییر می‌شود؛ اما فطرت، غرایز و نیازهای بنیادین انسان همچنان ثابت باقی می‌ماند. انسان امروزی از نظر نیازهای غریزی، روانی و اجتماعی تفاوت چندانی با انسان‌های قرون گذشته ندارد و اصول بنیادین زندگی انسانی، از جمله میل به تشکیل خانواده و پیوندهای اجتماعی، در ذات او نهاده شده است (مطهری، ۱۳۶۷: ۶۴۵). فاصله گرفتن از زندگی اجتماعی و خانواده، مغایر با قوانین آفرینش و فطرت انسانی است و می‌تواند پیامدهای منفی قابل توجهی در ابعاد روانی، اجتماعی و اخلاقی به همراه داشته باشد. از منظر اسلامی، تشکیل خانواده و تنظیم روابط خانوادگی نه تنها یک ضرورت اجتماعی، بلکه یک الزام طبیعی و فطری است. قوانین و سنت‌های اسلام که بیش از ۱۴۰۰ سال پیش تدوین شده‌اند، با شناخت عمیق از واقعیت انسان و ارزیابی درست غرایز او، خانواده را به عنوان نهادی مقدس و آیتی از آیات خداوند در جوامع انسانی بنیان نهادند (همان: ۵۴۷).

سؤال اساسی این است که چه عاملی پیوند محبت، مودّت و همدلی میان زن و مرد، والدین و فرزندان و به طور کلی در روابط انسانی برقرار می‌کند؟ و چه کسی تعادل طبیعی میان جنس زن و مرد و دیگر اعضای جامعه انسانی را تأمین کرده است؟ پاسخ این پرسش‌ها در آموزه‌های دینی و فطری نهفته است؛ طوری که حتی در مواجهه با تغییرات جمعیتی و حوادث اجتماعی، نظم و تعادل خانواده همچنان حفظ شده و نقش مؤثری در استمرار سلامت روانی و اجتماعی جامعه ایفا می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۴۱۷).

اسلام با توجه به فطرت انسانی و ایجاد کشش‌های قلبی و عاطفی میان همسران، پیوند خانوادگی را به شکلی پایدار و مستحکم سامان داده است. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةَ وَرَحْمَةً» (روم: ۲۱)، به این معنا که میان همسران مودّت و رحمت برقرار کرده است تا آرامش و امنیت روانی در زندگی مشترک تأمین گردد. این آیین الهی، تعمیق و استمرار پیوند عاطفی میان همسران را در مسیر طبیعی و فطری آن تضمین می‌کند و بنیان خانواده را به عنوان واحدی پایدار در جامعه مستحکم می‌سازد.

از سوی دیگر، اسلام تقسیم نقش‌ها و وظایف زن و مرد در محیط خانواده را متناسب با فطرت و گرایش‌های طبیعی آنان تنظیم کرده است. وظایف زن در خانه و مسئولیت مرد در



بیرون از خانه، نه به اجبار و زور، بلکه بر اساس وجدان و خواست طبیعی آنان شکل گرفته است، به گونه‌ای که بیش از چهارده قرن است این مقررات در زندگی مسلمانان جاری بوده و به ایجاد تعادل، رفاه و ثبات در خانواده‌ها کمک کرده است. در مواقع لزوم نیز افراد می‌توانستند از حقوق شرعی خود بهره‌مند شوند و انعطاف لازم را در رفتار خانوادگی اعمال کنند (سبحانی، ۱۳۸۴: ۴۱۷).

تأمل در آیات قرآن نشان می‌دهد که پیوند خانوادگی، احترام و اکرام والدین و تربیت فرزندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این توجه الهی به خانواده ناشی از آن است که جامعه انسانی از واحدهای کوچک‌تری به نام خانواده تشکیل شده است؛ درست همانند یک ساختمان که از غرفه‌ها و در نهایت از سنگ‌ها و آجرها ساخته می‌شود. بنابراین سلامت و ثبات جامعه بزرگ انسانی، به سلامت و استحکام نهاد خانواده بستگی دارد (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: کد خبر ۴۰۹۱۷۷۵).

۴. نقش ازدواج در امنیت روانی خانواده

ازدواج و تشکیل خانواده نقش مهمی در استحکام جامعه، سلامت اخلاقی و سعادت عمومی دارد. ازدواج مشروع، ضمن جلوگیری از بی‌بند و باری و هرج و مرج جنسی، جوانان را به پیروی از اصول و قواعد اجتماعی هدایت می‌کند و زمینه‌ای برای ایجاد روابط سالم و پایدار فراهم می‌آورد که در ادامه به چند مصداق اشاره می‌شود:

۴-۱. کاهش استرس

اگرچه ازدواج ممکن است در برخی شرایط چالش‌هایی برای فرد ایجاد کند؛ اما آشنایی و همکاری زوجین، پیوند عاطفی و حمایت متقابل، توان مقابله با استرس‌های روزمره را افزایش می‌دهد و خطر ابتلا به افسردگی را کاهش می‌دهد. برقراری ارتباط عاطفی مستمر و سالم موجب کاهش ترشح هورمون‌های استرس و افزایش ترشح هورمون‌های آرام‌بخش و شادی‌آور می‌شود. نوازش، تماس فیزیکی و رابطه جنسی منظم به بهبود روحیه و تقویت توانایی مقابله با عوامل استرس‌زا کمک می‌کند و همچنین بروز بیماری‌های روانی حاد و مزمن در زوجین متأهل کمتر از افراد مجرد است (عثمان‌پور، ۱۴۰۱: ۷۹).



تحقیقات بین‌المللی نیز اثرات مشابهی را تأیید کرده‌اند. مطالعه‌ای در دانشگاه شیکاگو نشان داد افرادی که در روابط طولانی مدت و متعهد به همسر خود هستند، در مواجهه با فشار روانی واکنش‌های بهتری نشان می‌دهند. در این مطالعه، میزان هورمون استرس کورتیزول در بزاق شرکت‌کنندگان قبل و بعد از انجام یک بازی استرس‌زا مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که افراد مجرد در هر دو جنس، ترشح کورتیزول بیشتری نسبت به افراد متأهل داشتند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ازدواج موفق، می‌تواند به‌طور قابل توجهی توان مقابله با استرس و حفظ سلامت روانی را افزایش دهد (Waite & Gallagher, 2000: 89-97).

۲-۴. امنیت فردی و اجتماعی

خانواده به‌عنوان کوچک‌ترین واحد اجتماعی و مقدس‌ترین نهاد انسانی، حامل عمیق‌ترین و پاک‌ترین مناسبات میان افراد است و نقش کلیدی در تأمین سلامت، امنیت و سعادت فرد و جامعه دارد. قرآن کریم زن و شوهر را به لباس یکدیگر تشبیه کرده است: «هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ» (بقره: ۱۸۷). همان‌طور که لباس نزدیک‌ترین پوشش به تن انسان است، همزمان محافظ بدن، نشانه عفت و زیبایی و معرف شخصیت فرد محسوب می‌شود، زن و شوهر نیز به همین ترتیب نقش پوشش و حمایت متقابل را ایفا می‌کنند و زمینه‌ساز امنیت و ثبات روانی و اجتماعی هستند.

ازدواج فواید فردی و اجتماعی گسترده‌ای دارد، از جمله افزایش سلامت اخلاقی، کاهش بزهکاری، حفظ نسل‌ها و ارزش‌ها و تقویت هویت و ثبات اجتماعی. در این میان، تفاوت میان زوجینی که ازدواج مشروع دارند و افرادی که روابط جنسی خارج از چارچوب خانواده دارند، اهمیت ویژه‌ای دارد. زوجین در چارچوب ازدواج همانند لباس یکدیگر هستند که عفت و پوشیدگی را تضمین می‌کند، درحالی‌که روابط آزاد جنسی می‌تواند به بی‌عفتی و فروپاشی ارزش‌های اخلاقی منجر شود (حداد عادل، ۱۳۵۹: ۷۲).

از منظر جامعه‌شناسی معاصر، ایور موریش تأکید می‌کند که خانواده نه تنها نقش تربیتی دارد، بلکه زمینه‌ساز ارضای روانی و عاطفی پایدار انسان است. اگرچه نیازهای جنسی و عاشقانه می‌توانند خارج از نهاد خانواده نیز برآورده شوند؛ اما ارضای نامحدود این نیازها



در غیاب خانواده می‌تواند به فروپاشی نظام اجتماعی و بی‌ثباتی روابط منجر شود. خانواده، به‌ویژه از طریق ایجاد ثبات عاطفی میان زن و مرد، به تأمین امنیت روانی و اجتماعی افراد کمک می‌کند و این ثبات بلندمدت، حتی بیش از هیجانات جسمانی، برای سلامت روانی انسان حیاتی است (موریش، ۱۳۷۳: ۱۷۲).

۴-۳. داشتن هدف واقعی در زندگی

زنانی که فاقد هدف و معنا در زندگی هستند، به مرور دچار ناپایداری و تزلزل روانی می‌شوند. فقدان معنا و جهت، زمینه‌ساز اضطراب، افسردگی و کاهش انگیزه‌های زندگی است. امام علی^(ع) بر ضرورت زندگی هدفمند تأکید کرده و می‌فرماید: «وَكُونُوا قَوْمًا صَيِّحَ بِهِمْ فَانْتَبَهُوا وَعَلِمُوا أَنَّ الدُّنْيَا لَيْسَتْ لَهُمْ بِدَارٍ فَاسْتَبَدَّلُوا، فَإِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ لَمْ يَخْلُقْكُمْ عَبَثًا وَلَمْ يَتْرَكْكُمْ سُدىً؛ مثل کسانی باشید که چون بر آنان بانگ زنند، بیدار می‌شوند و می‌دانند که دنیا جای درنگ نیست. از این‌رو، دنیا را داده‌اند و آخرت را گرفته‌اند. خداوند سبحان شما را به عبث نیافریده و به حال خود رهایتان نکرده است» (نهج‌البلاغه، خطبه ۶۴). از منظر قرآن کریم، انسان خلیفه در زمین است و رسیدن به کمال انسانی، حرکت در مسیر ایمان و اطاعت از دستورات الهی را می‌طلبد. فردی که روان سالم دارد، کسی است که در مواجهه با اختلال‌های روانی و استرس‌ها، با یاد خدا، عبادت و عمل به فرامین الهی، توان بازسازی و ترمیم روانی خود را داشته باشد (مطهری، ۱۳۹۷: ۳۲۷).

علاوه بر این، ذکر و دعا نقش مؤثری در آرامش روانی و تقویت قدرت روحی دارد. همان‌طور که حضرت امام علی^(ع) می‌فرماید: «ادْفَعُوا أَمْوَاجَ الْبَلَاءِ بِالدُّعَاءِ؛ امواج بلا و مشکلات و سختی‌ها را با دعا از خود دور کنید» (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۴۶). دعا و عبادت، باعث کاهش غم و اندوه و افزایش اطمینان قلب و تاب‌آوری روانی می‌شود. زنانی که خدا را بهتر می‌شناسند و نسبت به دستورات الهی متعهدتر هستند، از سلامت روانی بالاتری برخوردارند، درحالی‌که فراموشی خدا و غفلت از هدف اصلی خلقت، زمینه اضطراب، تشویش و سردرگمی در زندگی را فراهم می‌آورد (پناهی، ۱۳۸۲: ۳۲).



۴-۴. حفظ عفت جنسی

حفظ عفت و رعایت اخلاق جنسی، از اهمیت ویژه‌ای در آموزه‌های اسلامی برخوردار است و ازدواج و تشکیل خانواده، بهترین بستر برای تضمین این امر به شمار می‌آید. ازدواج به‌عنوان یکی از اهداف اصلی خود، زمینه حفاظت از سلامت و عفت جنسی فردی و اجتماعی را فراهم می‌کند (پناهی، ۱۳۸۲: ۹۸-۹۹).

جوانان در دوران بلوغ و جوانی با فشارهای طبیعی و فطری جنسی مواجه هستند و مهار این نیازها بدون چارچوب مناسب، اغلب با مشکلات جدی همراه است. نبود ازدواج مشروع و خانواده می‌تواند منجر به بروز رفتارهای ضد اخلاقی، اختلالات روانی و آسیب‌های اجتماعی شود. از این رو، اسلام ازدواج را برای افرادی که دارای تمایلات جنسی قوی هستند واجب دانسته و ترک آن را موجب پیامدهای نامطلوب برای فرد و جامعه می‌داند. ازدواج و نهاد خانواده، علاوه بر ایجاد ثبات روانی، به کنترل غرایز و گرایش‌های جنسی در چارچوب اخلاقی و شرعی کمک کرده و مانع از بروز رفتارهای خارج از محدوده شرعی می‌شود. در نتیجه، سلامت جنسی و اخلاقی فرد و جامعه با ازدواج و تشکیل خانواده تأمین می‌گردد و این امر یکی از اهداف کلیدی تعلیمات اسلامی به شمار می‌رود (پناهی، ۱۳۸۲: ۲۱-۲۴).

۴-۵. دوستی و محبت

انسان در تمام مراحل زندگی، به محبت و علاقه دیگران نیازمند است و تمایل دارد که مورد مهر و توجه قرار گیرد. شهید مطهری در این زمینه می‌گوید: «پسر و دختری که در زمان تجرد بیشتر به خود و نیازهای شخصی خود می‌اندیشند، زمانی که به هم دل می‌بندند و خانواده‌ای تشکیل می‌دهند، برای نخستین بار خود را به سرنوشت موجودی دیگر علاقه‌مند می‌یابند. شعاع خواسته‌های آنان گسترده‌تر شده و با داشتن فرزند، تحول عمیقی در روحشان رخ می‌دهد» (مطهری، ۱۳۷۳: ۵۲).

ازدواج و تشکیل خانواده، علاوه بر تأمین نیازهای عاطفی، زمینه‌ساز مودت و رحمت میان زن و شوهر است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» (روم: ۲۱)؛ مودت در آغاز زندگی مشترک، پیوند روحی و عاطفی را ایجاد می‌کند و با گذر زمان و



رسیدن به دوران ضعف و ناتوانی، رحمت جایگزین مودت می‌شود. این فرایند نشان‌دهنده نقش عمیق ازدواج در حفظ و تداوم نظام خانوادگی و ارضای نیازهای فطری انسان مانند پدر و مادر شدن است.

علاوه بر رابطه همسران، ارتباطات خانوادگی و اجتماعی، دید و بازدید و مراودات فامیلی نیز در تقویت محبت و دوستی میان اعضای خانواده نقش اساسی دارد. این ارتباطات بخشی از نیاز روان‌شناختی انسان به تعلق و وابستگی است که آبرهام مزلو آن را «نیاز به تعلق داشتن» نامیده است (Maslow, 1943: 211) این نیاز از طریق روابط دوستانه، تعاملات اجتماعی، ارتباطات خویشاوندی و پیوند زناشویی ارضا می‌شود. هر فرد برای سلامت روان و اعتماد به نفس خود نیاز دارد احساس کند که مورد محبت و پذیرش دیگران است و این احساس، شادی، نشاط و کارآمدی فردی را افزایش می‌دهد.

در نتیجه روابط خانوادگی و دوستانه به تقویت محبت، مودت و عشق میان اعضای خانواده کمک کرده و باعث ایجاد امنیت روانی، پایداری روابط و افزایش رضایت فردی و جمعی می‌شود. هرچه اعضای خانواده با یکدیگر تعامل و اظهار علاقه بیشتری داشته باشند، دوستی و محبت آنها مستحکم‌تر و پایدارتر خواهد شد (مطهری، ۱۳۷۳: ۵۳؛ Maslow, 1943: 112-118). علامه طباطبایی در مورد آثار صلۀ رحم یا همان روابط خانوادگی و فامیلی می‌گوید: «یکی از قوی‌ترین و مؤثرترین آثار صلۀ رحم، ایجاد وحدت بین افراد است که این وحدت و یگانگی، ذاتاً واقعی بوده، نه اعتباری یا خیالی. این حقیقت در بین خویشان جاری است و بر خلق و خوی، جسم و روح آنان اثرگذار می‌باشد» (طباطبایی، ۱۳۸۵: ۹۲).

از دیدگاه روان‌شناسی و جامعه‌شناسی، تماس‌ها و تعاملات مکرر میان افراد، جاذبه‌های میان‌فردی و دلبستگی‌های عاطفی را تقویت می‌کند. به عبارت دیگر، اگر شخصی در شرایط مختلف و به صورت مستمر با دیگران تعامل داشته باشد، علاقه و محبت میان آنان شکل می‌گیرد، حتی اگر این علاقه در ابتدا وجود نداشته باشد. علاوه بر این، اعمال حس وظیفه‌شناسی، همکاری و همیاری هدفمند، رعایت حقوق و تکالیف متقابل، توجه به نیازهای دیگران و دلسوزی واقعی نسبت به یکدیگر که در صلۀ رحم و روابط خانوادگی

وجود دارد، موجب تقویت تعاطف و محبت میان خویشان می‌شود. امام علی^(ع) در این زمینه می‌فرمایند: «ارحام وقتی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، عطوفت و مهربانی آن‌ها به هم بیشتر می‌گردد» (آهنگران، ۱۳۹۲: ۸۹).

به طور کلی، صلهٔ رحم و ارتباطات خانوادگی، علاوه بر ارضای نیاز روان‌شناختی به تعلق و محبت، موجب استحکام، شکوفایی و تداوم پیوندهای طبیعی خانواده و سلامت روانی اعضای آن می‌گردد.

۴-۶. افزایش توان خانواده در برابر فشارها و بحران‌های زندگی

توانایی خانواده در مقابله با بحران‌ها و فشارهای زندگی، عمدتاً از طریق تقسیم مسئولیت‌ها، یکپارچگی خانواده و حمایت متقابل اعضا ارتقا می‌یابد. در چارچوب خانواده درمانی ساختاری، تأکید بر این است که تمایز میان خانواده سالم و خانواده ناکارآمد، نه در فقدان مشکلات، بلکه در وجود ساختاری نیرومند و انعطاف‌پذیر برای حل مشکلات است. خانواده‌های سالم، ساختار داخلی خود را برای پذیرش موقعیت‌های متغیر و بحرانی تعدیل و اصلاح می‌کنند، درحالی‌که خانواده‌های ناکارآمد، ساختارهای خشک و غیرکارآمد خود را حفظ کرده و توانایی لازم برای مدیریت بحران را ندارند.

در شرایط بحرانی، خانواده‌های ناسالم اغلب به جای حمایت و حل مسئله، به سرزنش یکدیگر می‌پردازند؛ این رفتار هم موجب تخریب روانی اعضا می‌شود و هم عملکرد خانواده در حل بحران را مختل می‌کند. از دیدگاه خانواده درمانی ساختاری، خانواده باید همزمان دارای انسجام کافی برای حفظ هویت جمعی و چارچوب شخصی باشد و در عین حال، انعطاف‌پذیری لازم برای تطابق با موقعیت‌های بحرانی را داشته باشد.

در خانواده‌های فاصله‌گیر، مرزهای بین اعضا بیش از حد مشخص و خشک است و این امر مانع حمایت متقابل در شرایط بحرانی می‌شود. برعکس، در خانواده‌های درهم‌تنیده، مرزها مبهم بوده و اعضا در مواجهه با بحران، واکنش‌های نامتناسب نشان می‌دهند و ممکن است درگیر تنش‌های داخلی شوند. همچنین والدین درهم‌تنیده با دخالت مداوم در حل مشکلات فرزندان، از رشد مهارت‌های مستقل آن‌ها جلوگیری می‌کنند که این امر در شرایط بحرانی، شدت مشکلات خانواده را افزایش می‌دهد (آهنگران، ۱۳۹۲: ۹۵).



۷-۴. نقش اعتماد به نفس در استحکام روابط زناشویی و سلامت روان زوجین

اعتماد به نفس یکی از مؤلفه‌های حیاتی در ازدواج، کسب‌وکار و زندگی فردی است. این ویژگی روانی، توانایی فرد را در برقراری روابط مؤثر و پایدار افزایش می‌دهد و امکان اتخاذ تصمیمات آگاهانه و انتخاب‌های بهینه در زندگی زناشویی را فراهم می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که از اعتماد به نفس بالاتری برخوردارند، توانایی بیشتری در برقراری ارتباط سالم با همسر خود دارند و از بروز شک و سوءظن و رفتارهای کنترل‌گرانه جلوگیری می‌شود (مجیدی، ۱۴۰۱: ۹۴-۹۳).

اعتماد به نفس در ازدواج نه تنها بر تعامل زوجین تأثیر می‌گذارد، بلکه عامل مؤثری در حفظ ثبات عاطفی و روانی آنان است. فقدان اعتماد به نفس می‌تواند منجر به ایجاد رفتارهای مشکوک، حسادت و وابستگی افراطی شود که به تدریج بنیان خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخلاف توصیه‌های عمومی و کلیشه‌ای که صرفاً به «افزایش عزت نفس» اشاره می‌کنند، تحقیقات روان‌شناختی نشان می‌دهد که ایجاد اعتماد به نفس واقعی نیازمند تمرین مهارت‌های عملی، مواجهه با ترس‌ها و گسترش شهامت فردی است. اعتماد به نفس، حاصل یادگیری مهارت اعتماد به خود و پذیرش مسئولیت انتخاب‌ها است. تمرین عبور از مرزهای راحتی، برقراری ارتباط فعال و پذیرفتن ریسک‌های روانی کنترل‌شده، نقش مهمی در تقویت اعتماد به نفس در زندگی زناشویی دارد. این فرایند به فرد امکان می‌دهد تا به خود و همسرش اعتماد کند و روابطی مبتنی بر احترام، صمیمیت و پشتیبانی متقابل ایجاد نماید (مجیدی، ۱۴۰۱: ۹۳).

۸-۴. کاهش احساس تنهایی

حس تنهایی یکی از تجربیات روانی ناخوشایند است که می‌تواند به دلیل فقدان روابط اجتماعی معنادار یا کمبود پیوندهای عاطفی با دیگران ایجاد شود. تنهایی نه تنها یک تجربه احساسی است، بلکه می‌تواند پیامدهای منفی جسمی و روانی نیز به همراه داشته باشد، از جمله افزایش استرس، اضطراب و احساس ناتوانی در حل مشکلات. پژوهش‌های روان‌شناختی نشان داده‌اند که برقراری پیوندهای اجتماعی و عاطفی قوی، از جمله ازدواج موفق، نقش مؤثری در کاهش این احساس دارد (مجیدی، ۱۴۰۱: ۹۷).

ویژگی‌های اصلی احساس تنهایی عبارتند از:

۱. نیاز به وجود یک دوست صمیمی یا شریک زندگی به عنوان نیاز اجتماعی اساسی؛
۲. برآورده شدن نیازهای عاطفی و روانی از طریق تعامل مستمر و معنادار با دیگران؛
۳. نیاز به دوست داشته شدن و محبت متقابل برای کاهش احساس انزوا؛
۴. مهارت در برقراری ارتباط و جلب حمایت عاطفی از همسر که می‌تواند نقش مؤثری در کاهش تنهایی و تقویت ارتباطات خانوادگی ایفا کند.

راهکارهای مؤثر برای پیشگیری از تنهایی پس از ازدواج شامل موارد زیر است:

۱. تعیین اهداف شخصی و اختصاص زمان برای دستیابی به آن‌ها که باعث ایجاد معنا و جهت‌گیری در زندگی می‌شود.
۲. محدود کردن زمان صرف شده برای تمرکز بر احساس تنهایی و فاصله‌ها تا انرژی روانی به فعالیت‌های مثبت اختصاص یابد.
۳. حفظ و تقویت روابط با دوستان صمیمی و شرکت در تعاملات اجتماعی مثبت.
۴. اختصاص دادن وقت به سرگرمی‌ها و فعالیت‌های جسمی که به تقویت سلامت روان و کاهش فشارهای روانی کمک می‌کند (موریش، ۱۳۷۳: ۳۵-۳۸).

نتیجه‌گیری

زندگی انسانی همواره با نیازهای روانی و اجتماعی متعدد همراه است که مهم‌ترین آن‌ها نیاز به حمایت، همراهی و همدلی است. همسر، به عنوان نزدیک‌ترین و مؤثرترین فرد در زندگی، نقش یاری‌دهنده و پشتیبان انسان را دارد. بر همین اساس، دین اسلام بر ازدواج تأکید ویژه‌ای داشته و آن را سنتی الهی و ابزار کلیدی برای تأمین امنیت روانی خانواده معرفی کرده است. ازدواج به عنوان نهادی مقدس و فطری، مجموعه‌ای از مزایای روان‌شناختی و اجتماعی را برای جوانان و خانواده‌ها فراهم می‌آورد. از جمله این مزایا می‌توان به کاهش احساس تنهایی، کاهش استرس و اضطراب، تقویت امنیت فردی و اجتماعی اعضای خانواده، افزایش اعتماد به نفس و توسعه دوستی، محبت و عشق در میان همسران اشاره کرد. همچنین، ازدواج موجب افزایش تاب‌آوری خانواده در مواجهه با فشارها و بحران‌های



زندگی می‌شود، به افراد انرژی و انگیزه لازم برای ادامه زندگی می‌دهد و به آن‌ها امکان می‌دهد اهداف واقعی و معنادار در زندگی داشته باشند. علاوه بر این، ازدواج بستری امن برای رعایت عفت و سلامت جنسی فراهم می‌کند و از بروز رفتارهای ضداخلاقی جلوگیری می‌کند.

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ازدواج نه تنها به عنوان یک ضرورت فطری و اجتماعی، بلکه به عنوان عاملی حیاتی برای سلامت روانی، رفاه عاطفی و ثبات اجتماعی خانواده عمل می‌کند. تأکید اسلام بر ازدواج، با تکیه بر پیوند عاطفی، مودّت و رحمت میان همسران، تضمین‌کننده سلامت روانی جوانان و خانواده‌ها است و مسیر رشد فردی و اجتماعی آنان را هموار می‌سازد. به این ترتیب، ازدواج نقش محوری در تأمین امنیت روانی، پایداری خانواده و سعادت فردی و جمعی دارد.

فهرست منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

الف. منابع فارسی

۱. احمدوند، محمد، (۱۳۸۲)، روان‌شناسی خانواده، تهران: نشر رشد.
۲. آهنگران، محمود، (۱۳۹۲)، خانواده درمانی و نقش ارتباطات خانوادگی، تهران: نشر جامعه‌شناسی.
۳. پناهی، علی احمد، (۱۳۸۲)، روان‌شناسی خانواده، تهران: نشر علوم انسانی.
۴. جعفری لنگرودی، محمد جعفر، (۱۳۹۴)، ترمینولوژی حقوق، تهران: مؤسسه حقوقی ایران.
۵. حداد عادل، غلامعلی، (۱۳۵۹)، خانواده و جامعه، تهران: نشر علمی.
۶. خالقی، محمدرضا، (۱۳۸۸)، خانواده در اسلام و جهان معاصر، تهران: نشر اندیشه.
۷. رسانی‌نیا، رضا، (۱۳۷۹)، حقوق خانواده و نکاح، تهران: نشر دانشگاهی.
۸. سبحانی، جعفر، (۱۳۸۴)، اخلاق خانواده در اسلام، تهران: مرکز پژوهش‌های اسلامی.
۹. طباطبایی، محمدحسین، (۱۳۸۵)، تفسیر المیزان، قم: انتشارات اسراء.
۱۰. عبدالباقی، رحمت الله، (۱۳۸۵)، حقوق خانواده در اسلام، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۱۱. عثمانپور، محمود، (۱۴۰۱)، ازدواج و مدیریت استرس، تهران: نشر علمی دانشگاه شیکاگو.
۱۲. گود، ویلیام جی، (۱۳۵۳)، خانواده و جامعه، (ترجمه: ویدانا صحی بهنام)، تهران: بنگاه ترجمه و نشر.
۱۳. مجیدی، مینا، (۱۴۰۱)، اعتماد به نفس و زندگی زنشویی، تهران: انتشارات روان‌شناسی.



۱۴. محمدی، محمود، (۱۳۸۸)، سلامت روان و جامعه، تهران: نشر دانشگاهی.
۱۵. محمدی، محمود، (۱۳۸۲)، روان‌شناسی سلامت، تهران: نشر رشد.
۱۶. مطهری، مرتضی، (۱۳۶۷)، مجموعه آثار، تهران: انتشارات صدرا.
۱۷. مطهری، مرتضی، (۱۳۷۳)، مجموعه آثار، تهران: انتشارات صدرا.
۱۸. مطهری، مرتضی، (۱۳۹۷)، تعلیم و تربیت از دیدگاه اسلامی، تهران: انتشارات صدرا.
۱۹. معین، محمد، (۱۳۸۶)، فرهنگ فارسی، تهران: انتشارات امیرکبیر.
۲۰. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۹۰)، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۱. موریش، ایور، (۱۳۷۳)، جامعه‌شناسی خانواده، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
۲۲. هاشمی شاهرودی، محمد، (۱۳۸۵)، تفسیر قرآن کریم، قم: انتشارات الهدی.

ب. منابع انگلیسی

1. Amato, P. R. (2014). The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269–1287
2. Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2002). *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*. London: Sage.
3. Bengtson, V. L., Acock, A. C., Allen, K. R., Dilworth-Anderson, P., & Klein, D. M. (2005). *Sourcebook of Family Theory and Research*. Sage.
4. Cherlin, A. J. (2012). *The Marriage-Go-Round: The State of Marriage and the Family in America Today*. Vintage.
5. Goldstein, K. (1995). *The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man*. New York: Zone Books.
6. Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108.
7. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396

8. Parsons, T. (1955). *Family, Socialization and Interaction Process*. Glencoe: Free Press.
9. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
10. Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(Suppl), S54–S66
11. Waite, L. J., & Gallagher, M. (2000). *The Case for Marriage: Why Married People are Happier, Healthier and Better Off Financially*. New York: Doubleday.
12. World Health Organization (WHO). (2018). *Mental Health: Strengthening Our Response*. Geneva: WHO

