الزواج.. متنفس صحي وبداية للإستقرار

أكدت دراسة صدرت حديثاً، أن ممارسة "العلاقة الحميمة" بين الزوجين تؤدي إلى علاج الاكتئاب، وتفيد الرجل والمرأة من الناحية الصحية، وتؤدي إلى الاستقرار النفسي للطرفين. هذه الدراسة تضاف إلى دراسة دولية صدرت في 2010 توصلت إلى أنّ الزواج مفيد للصحة وانّ العلاقة الزوجية تساهم في خفض احتمال الاصابة بالاكتئاب والضغط النفسي. ويرى علماء النفس أنّ الزواج مفيد للصحة على اعتبار أنّ العلاقة الزوجية تضفي الكثير من المنافع على الصحة النفسية لدى الرجال والنساء على حد سواء وأنّ الألم والضغط الناجمين عن نهاية الزواج تجعل الافراد أكثر عرضة للاضطرابات النفسية. كما يرون أيضاً أنّ الرجال أقل عرضة من النساء لاحتمال الإصابة بالاكتئاب خلال زواجهم الأوّل. تقول د. موزة المالكي استشارية نفسية وناشطة اجتماعية: بالفعل الزواج يعالج الاكتئاب، وقد وصلتني دراسة حديثة جدّاً صدرت مؤخراً تقول: أنّ العلاقة الحميمية "الجنسية" بين الزوجين تؤدي إلى علاج الاكتئاب، وتفيد الرجل والمرأة، وتفيد الأخيرة أكثر وأكثر. وتضيف: هذه أوّل مرة على مستوى الطب النفسي أرى دراسة تثبت أن ممارسة العلاقة الحميمية "الجنسية" ثلاث مرات أسبوعياً تجعل الزوجين طوال الوقت في حالة نفسية جيّدة لغاية، والأهم أنّ الزواج وممارسة هذه العلاقة يعالجان الاكتئاب، أمّا بالنسبة للمرأة فهي المستفيد الأكبر على الجانب الصحي من هذه العلاقة فهي تجعل بشرتها أكثر نضارة وجمالاً، وتضيف إذا ما أضفنا هذه الدراسة الحديثة إلى الدراسة التي أجريت في عام 2010 الزواج مفيد للصحة وانّ العلاقة الزوجية تساهم في

خفض احتمال الإصابة بالاكتئاب والضغط النفسي. وتقول د. المالكي: نحن ننصح دائماً بعدم الاثقال على الزوج أو الشاب المقبل على الزواج بطلبات كثيرة تضغط على أعصابه وتجعله يعاني اضطرابات نفسية، ولابدّ من تسهيل أمور الزواج يعني لا ندفعه إلى الاقتراض من البنوك وإثقاله بالديون ووضعه تحت الضغط النفسي وحتى الفرحة ولا يرافقها اكتئاب. ويقول د. طاهر شلتوت (استشاري في الصحة النفسية): الزواج مثلة مثل باقي ما يسمى بالشبكة الاجتماعية المساندة للإنسان، ويحتمل أن تكون له نتائج إيجابية وسلبية على حسب درجة التوافق، فلا نستطيع أن نعمم هنا على مبدأ الزواج كنتيجة واحدة، ولكننا نعول على أنّ الزواج الذي يحقق درجة من التوافق الاجتماعي والحياتي بالتأكيد له آثار إيجابية جدّاً على الصحة النفسية بينما الزواج الذي يحتوي على درجة عالية من التوتر هو من أهم الأسباب التي تؤثر على الحالة النفسية بشكل عام. وأضاف: توجد دراسة أجريتها تتعلق بعلاقة الزواج بالاكتئاب، ولم يثبت علاقة سببية وغير سببية عن علاقة الزواج بالاكتئاب، ولكن هناك بحوثاً أخرى تثبت أنّ الزواج الذي يعيش فيه الطرفان في حالة من التوافق يؤدي ليس فقط إلى الانسجام النفسي، بل ذهبوا إلى أنّ الشكل العام بين الزوجين المتحابين بعد فترة طويلة تتقارب ملامحهم من بعضهم البعض، ولكن في نفس الوقت ليس هناك علاقة واحدة على مستوى الزواج بل تتعدد ملامحه. ويرى الكاتب د. عبدالحميد الأنصاري (أستاذ في الشريعة): أن هناك مصادر كثيرة للاكتئاب، والزواج متنفس صحي وطبيعي لعلاج الاكتئاب والاحباط والضغوط النفسية بشكل عام، لأن أهداف الزواج ليس فقط حل لمشكلة الاكتئاب لأنّ الزواج له عناصر أخرى مثل المودة والرحمة والشراكة والتناسل وإقامة أسرة وبيت ومنظومة اجتماعية كاملة. ويضيف: لكي نحقق هذا الأمر لابدّ أن يصحبها عامل مهم جدّاً، هو تحقيق الصحة النفسية أو التوازن النفسي الذي يؤدي إلى الاستقرار وبالتالي الزواج بلا شك متنفس صحي وعلاج للضغوط النفسية. لكن الآن – والكلام للأنصاري – توجد محبطات عديدة منها الغلاء وارتفاع الأسعار ونار المهور والمطالب المبالغ فيها التي تثقل كاهل الشباب المقبلين على الزواج ونضيف لها ضغوط العمل والحياة بشكل عام نجد لها تأثير كبير على الحالة النفسية للشباب. ويرى د. الأنصاري عدم خلط الأمور من الناحية الاجتماعية ولابدّ أن نشجع الشباب على الزواج لتحقيق الاستقرار النفسي، ولا نقدم مشكلة على أخرى فمثلاً لا ننادي بحل مشاكل التضخم وغلاء الأسعار ونترك نار تكاليف الزواج وبالتالي لا يجب ربط شيء بآخر أو جعله شرطا لشيء آخر ومن ثمّ الزواج قضية يجب أن نشجع عليها ونيسرها قدر الامكان للتخلص من الاحباط والتوتر وننشط طاقات الناس والشباب للبحث عن حلول على ضوء المغريات الكثيرة التي تحيط بالشباب. ويضيف: على الأسر والعائلات والأهل مساعدة الشباب وتخلي أولياء الأمور عن العادات والتقاليد الاجتماعية العقيمة بالمغالاة في المهور وتكاليف الزواج ومراعاة ظروف الشباب بالتخلص نهائياً من المظاهر

الاجتماعية الكذابة، لأننا لأسف نعيش ولع المظاهر. وقال: توجد أسر وعائلات وفتيات استطاعوا تجاوز كل هذه الأشياء والمظاهر السلبية وتحدوها وتخلصوا منها ووقفوا بجوار الشباب المقبلين على الزواج، لأنّه من العادات الطيبة للمجتمع أنّ الجميع يساهم في زواج الشاب، وبالتالي حسب تصوري لا يجب ربط قضية الزواج بقضايا أخرى ونريد حلولاً جذرية لها حتى لا يتعرض شبابنا لضغوط نفسية وهموم لا حصر لها. يقول الداعية الإسلامية محمد حسن المريخي: هذا الموضوع مهم جدّاً لأن المجتمع بحاجة إلى الاستقرار والأمن والأمان وهذا يأتي من استقرار الأسرة وإذا استقرت الأسرة استقر المجتمع. ويضيف: حتى نرى أسرة مستقرة لابدّ أن نزوج البنين والبنات ونيسر عليهم تكاليف الزواج ولا نبالغ فيها لأننا أن لن نيسرها ندفع الشباب إلى طرق أخرى تخالف الشرع يتحمل خطورتها في النهاية المجتمع كله وهذا جانب ومن جانب آخر إذا أغلقنا باب الزواج أمام الشاب بمظاهرنا الكاذبة والتكاليف الباهظة هذا يصيب الشاب بالاكتئاب والضغوط النفسية. وقدم المريخي نصيحة لأولياء الأمور والفتيات بتيسير أمور الزواج وقال لابدّ أن نشكر الله على النعم الذي أنعم بها علينا فقد يسر الله لنا من النعم والأرزاق ما لم ييسره للآخرين لذلك يجب أن نشكره على هذه النعم وشكر الله يكون بالبعد عن الاسراف والمبالغة في التكاليف التي نراها في الأفراح.