



هوالطیف

سلامت معنوی

تاریخ: بهمن ماه ۱۳۹۵

سال سوم شماره ۳۵

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت معنوی

بیرون ز عبارت چه و چند تویی
این عزت من بس که خداوند تویی

ای آنکه گشایندهی هر بند تویی
این دولت من بس که منم بنده ی تو

سلامت معنوی در خانواده

چیستی خانواده :

از بدو خلقت و آغاز پیدایش انسان بر روی کره خاکی، همواره زنان و مردان با تشکیل کانونی به نام خانواده، عمری را در کنار یکدیگر گذرانیده و فرزندی در دامن پر مهر خویش پرورانده و از این جهان رخت بر بسته اند. خانواده یک واحد اجتماعی است که هدف از آن، تامین سلامت معنوی و روانی برای زن و شوهر و فرزندان است. همچنین هدف، ایجاد آمادگی برای برخورد و رویارویی با پدیده های اجتماعی و تحقق جامعه معنوی سالم است. در قرآن می خوانیم:

«والذین یقولون ربنا هب لنا من ازواجنا قره اعین و اجعلنا للمتقین إماماً»

و کسانی که می گویند: «خدای ما، ما را از همسرانمان نور چشمان بیخش و ما را رهبر پرهیزکاران گردان.» این آیه بر اهمیت خانواده و پیش آهنگی آن در تشکیل جامعه نمونه انسانی اشاره دارد، همچنان که پیوندهای سالم و درخشان خانوادگی را ایده آل پرهیزکاران معرفی می کند. کوشش مصلحان جامعه - مخصوصاً پیامبران الهی - این بوده است که نظام خانواده، یک نظام مستحکم و پایدار باقی بماند و هیچ عاملی نتواند این کانون سعادت و اجتماع کوچک را متلاشی کند.

دنیای امروز که دنیایی مضطرب و پریشان است، علی رغم پیشرفت های حیرت انگیز در علم و صنعت، در مسئله خانواده با مشکلات بزرگی روبه رو است به نحوی که در حال فروپاشی و از دست دادن بسیاری از کارایی های خود می باشد.

طبق آیات الهی، انسان ها طوری آفریده شده اند که جفت خواهی به سرشت و آفرینش آنها برمی گردد. خداوند در سوره نبا آیه ۸ چنین می فرماید: «و خلقناکم ازواجاً؛ ما شما را جفت جفت آفریدیم.» بنا بر این زن و مرد کامل کننده یکدیگرند و با وجود هر یک، دیگری به کمال رسیده و در کنار هم به آرامش می رسند. در سوره روم آیه ۲۱ می فرماید: «و از نشانه های او این که از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان ها آرام گیرید، و میانتان دوستی و رحمت نهاد. آری، در این [نعمت] برای مردمی که می اندیشند قطعاً نشانه هایی است.» از دیدگاه قرآن اصولاً خلقت موجودات و از جمله انسان ها به صورت زوج است که به حسب فطرت در پی یافتن مکمل و نیمه دیگر خود می باشند تا به آرامش، کمال و مودتی که خداوند وعده داده است برسند و خاصه در وجود انسان زمینه ای از مودت و رحمت وجود دارد که تجلی گاه آن فقط محیط خانواده است.

اما آن سکونی که قرآن وعده اش را می دهد تنها در نهاد مقدس خانواده است که نمایان می شود و تجلی می یابد. اینجاست که انسان با الهام از قرآن پی می برد که خانواده تنها محیطی برای ارضای نیاز ها و توالد و تناسل نیست بلکه نهادی است که اهداف والاتر و بالاتری را در برنامه جامع خود دارد.

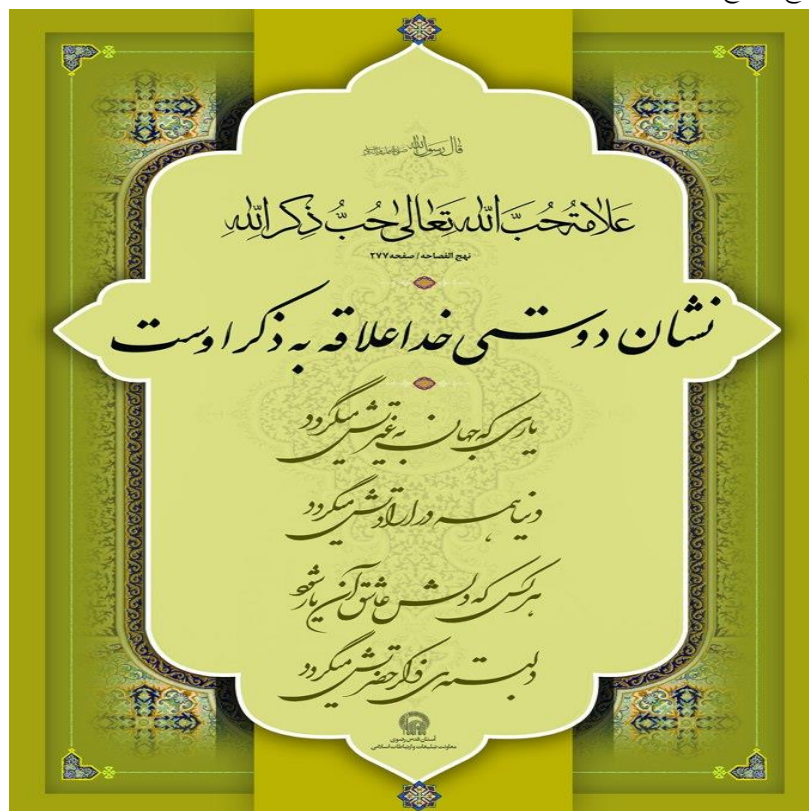


در خانواده موفق :

- ✚ نه تنها مشکلات مورد بررسی قرار می گیرند و تلاش برای حل آنها با توکل بر مبدا لایتناهی صورت می گیرد، بلکه ظرفیت ها و استعداد های افراد تا مرز خود شکوفایی مورد استفاده قرار می گیرد.
- ✚ افراد از هویتی پرمعنا، روشن و منسجم برخوردار هستند.
- ✚ افراد نه تنها به رشد و پیشرفت خویش، بلکه به اعتلای جمعی اعضای خانواده باتاکید بردو ارزش قلب سلیم و مکارم اخلاق می اندیشند و برای تحقق آن، برنامه ریزی می کنند.
- ✚ ایمان ، محبت ، کار و مسئولیت، به زندگی معنا و دوام می بخشد.
- ✚ تلاش افراد معطوف به دستیابی به «تجربه والا» است. همکاری و اشتراک مساعی دیگران، تحقق این هدف را تسهیل می کند.
- ✚ تفسیر و تعبیر وقایع و رویدادهای زندگی خوش بینانه است و تجربه و فرصتی برای ارزیابی موقعیت در نبل به پیروزی تلقی می شود.

معیار خانواده موفق از منظر قرآن

خانواده موفق یعنی تهیدن یک قلب در سینه همه اعضای آن، یعنی روحی مشترک در چندین کالبد که باعث می شود همگام و همراه یکدیگر به سمت کمال ره بینمایند. در این خانواده، وحدت، هماهنگی و انسجام اهمیت بسیار دارد، تفرقه جایی ندارد و کار ها با شور و مشورت سرانجام می گیرند. برای داشتن یک کانون گرم و موفق باید قدم اول را درست برداشته شود و آن انتخاب همسر با ملاک های اسلامی است که مهم ترین آنها، ایمان و باورهای صحیح، حسن خلق، تقوا و سلامت جسمی و معنوی است. در این صورت است که می توان به داشتن خانواده ای موفق امید وار بود. معیار قرآنی خانواده های موفق در آیه ۲۱ سوره روم ذکر شده است که می فرماید: «و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم مودةً و رحمۃً ان فی ذلک لایات لقوم یتفکرون». از همین آیه ابن سینا سود جسته و اساس توفیق هر خانواده را بر چهار رکن «آرامش و سکون، عشق، رحمت و مکارم اخلاق» می داند. از این رو خانواده هایی که سنگ زیربنای زندگی خود را بر پایه ارکان یاد شده بگذارند موفق محسوب می شوند. خانواده ای که از عواطف و اخلاق و دیانت و معنویت بهره وافر دارد ، زمینه ای برای بروز پاکی و عدالت هم در بین اعضای خود و هم در سطح اجتماع خواهد شد.



ویژگی های خانواده موفق در پرتو سلامت معنوی و سبک زندگی سالم

۱-تعهد:

اعضای خانواده نسبت به هم متعهد بوده و به نیازهای خانواده بیش از نیازهای خود اهمیت می دهند و با آنکه خود مشکلاتی در زندگی دارند ولی این مشکلات به تعهد آنها نسبت به خانواده آسیبی نمی رساند. اعضای خانواده های خوشبخت در پیگیری اهداف فردی مشوق هم بوده و از هر گونه فعالیتی که دوام و بقای خانواده را مورد تهدید قرار دهد پرهیز می کنند.

۲-قدردانی:

اعضای این خانواده ها برای یکدیگر ارزش و احترام قائلند. آنها با هم دوستانه رفتار می کنند و به جای عیب جوئی و انتقاد، هنرها و فضیلتها و کارهای خوب یکدیگر را به یاد می آورند.

۳-ارتباط و با هم بودن :

امروزه اکثر مردم گرفتارند هر یک از اعضای خانواده به نوعی مشغول کار است آنها به علت مشکلات روزانه و شرایط اجتماعی اکثرا " دور از خانه و یا دور از یکدیگر در محیط خانه بسر می برند بنابراین بهتر است ساعتی از روز را در کنار هم قرار گیرند. (مانند صرف شام) .

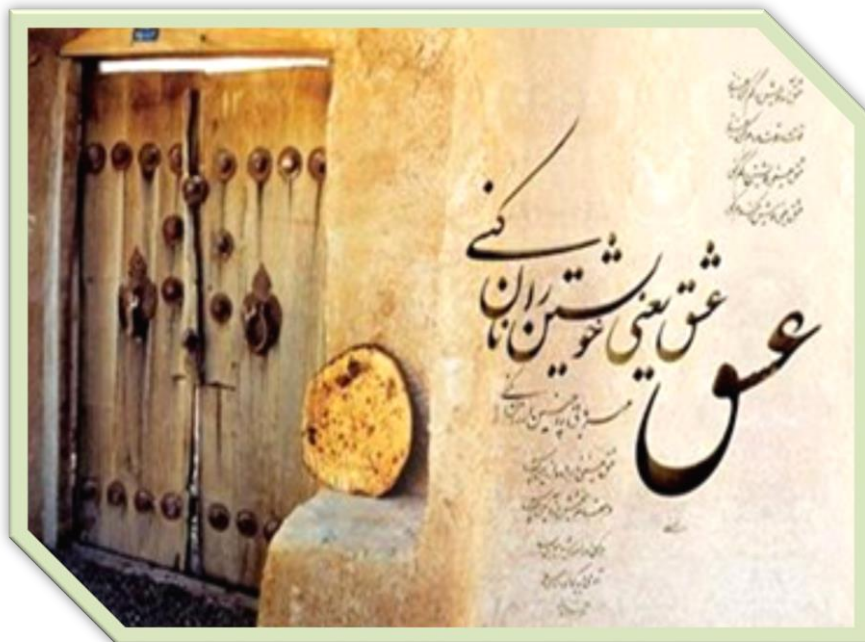
خانواده های موفق و خوشبخت غالبا " از فرصتهای کوتاه برای ارتباط و ابراز علاقه استفاده می کنند. آنها بدون واهمه با هم به بحث و گفتگو می پردازند و به حرفهای یکدیگر توجه می کنند همه افراد خانواده حق دارند تصمیماتی که در باره آنها گرفته می شود شرکت کنند و در عین حال مسئولیت دارند که در گرفتن تصمیم و انجام وظایف خود عاقلانه رفتار کنند. اعضای این خانواده ها آشکارا و شرافتمندانه با هم ارتباط برقرار می سازند و از آزار رساندن، سرزنش، تسلط جویی و کنترل یکدیگر خودداری می ورزند. آنها از با هم بودن یعنی حضور فعال در بحثهای جمعی خانوادگی و بیان افکار و نظرات و مصاحبت یکدیگر لذت می برند.

۴-همکاری و تعاون:

مشکلات زندگی اعضای خانواده های خوشبخت در مقابل مشکلات با هم متحد می شوند تا با دشواریها و هر بحرانی مقابله نمایند.

۵-انضباط:

انضباط به معنای خویششناری و کنترل و هدایت رفتارهای خود می باشد. مشخص و معین بودن هدفها و نظم و ترتیب کارهای خانوادگی، راه و رسم زندگی اعضا را مشخص می کند. آنها می فهمند که چرا باید از انجام کاری خودداری کنند یا در مواقع معین وظایف خاصی را انجام دهند



سلامت معنوی در خانواده

برخی از مهارت‌های معاشرتی که زمینه به‌سازی اخلاقی و معنوی را در خانواده را فراهم می‌سازد، عبارتند از:

۱. ارتباط کلامی

ارتباط کلامی به منظور تفاهم بهینه و رشد عاطفی و اجتماعی نیکو و رسیدن به رستگاری برای زنان ضروری است. این ارتباط، برای اینکه در معنویت آنان تأثیر بگذارد باید با شرایط زیر انجام پذیرد:

– زنان با واژه‌های محبت‌آمیز و به نرمی و همراه با احترام گفت‌وگو کنند.

– به موقعیت‌های طرف مقابل و شرایط مکانی و زمانی برای گفت‌وگوی حسنه توجه نمایند. امیرمؤمنان علی علیه‌السلام می‌فرماید: «نباید بدون سنجیدن موقعیت‌ها برای سخن، با همسر سخن بگویی.»

– هریک از زوجین در مورد سخنی که می‌خواهند بگویند فکر نموده و پیامد ابراز آن را بررسی نمایند؛ در صورتی که سخن خوب و حکیمانه بود، آن را ابراز کنند.

– اگر فکرشان برای یک گفت‌وگوی خوب و روشنمند همراه با ارتباط عاطفی به جایی نرسید، سکوت نموده و سخن نگویند تا آن را یاد بگیرند.

– از هرگونه کلمات و جملات ناخوشایند و زشت پرهیز نمایند.

– از زیاده‌گویی پرهیز نمایند؛ زیرا باعث لغزش زیاد و خستگی و ناراحتی می‌شود.

۲. استماع مطلوب

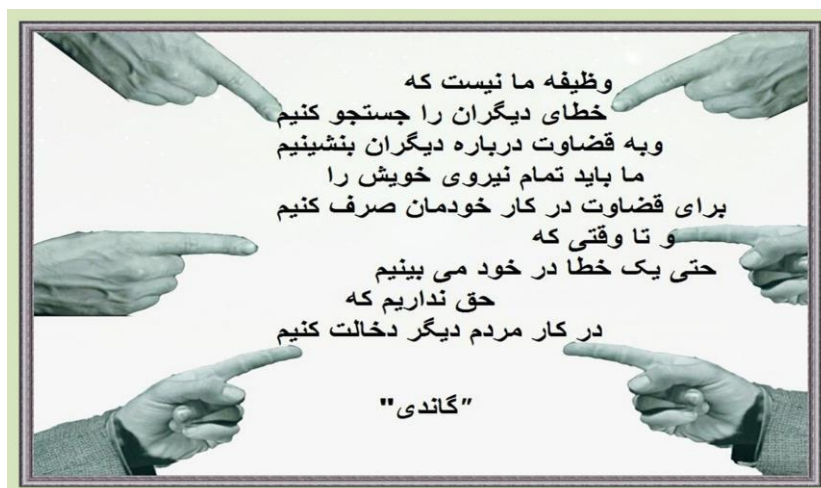
از مهم‌ترین عوامل معاشرت حسنه که موجب بهره‌وری مادی و معنوی زنان در زندگی می‌گردد، استماع شایسته به هنگام گفت‌وگو با یکدیگر است. امیرمؤمنان علی علیه‌السلام وظیفه افراد می‌داند که به هنگام سخن گفتن، با علم سخن بگویند و به هنگام گوش دادن، با توجه و دقت گوش بدهند. هنگام سخن گفتن یکی، دیگری باید سکوت اختیار نماید و عوامل مزاحم دیگر را نیز از بین ببرد. بد گوش کردن باعث تضییع حق متکلم است و به تعبیر امام صادق علیه‌السلام، خیانت محسوب می‌شود.

۳. ابراز محبت

ابراز دوستی هریک از زوجین نسبت به دیگری، تأثیر عمیقی بر شخصیت عاطفی و اخلاقی آنان دارد و بدین لحاظ در احادیث، به گونه‌های مختلف به آن توصیه شده‌اند:

در حدیثی، رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله با اشاره به تأثیر ابراز محبت‌های شوهر بر زن، می‌فرماید: «سخن مرد به همسرش که "دوستت دارم" هرگز از قلب زن بیرون نمی‌رود.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله درباره احترام به شخصیت همسر، که از مهم‌ترین مصادیق ابراز عملی محبت است، می‌فرماید: «کسی جز بزرگواران به زنان خود احترام نمی‌گذارد و کسی جز فرومایه آنها را تحقیر نمی‌کند.» همچنین آن حضرت در مورد هدیه دادن، که نوعی ابراز محبت است، می‌فرماید: «هدیه باعث ایجاد محبت و علاقه می‌شود و رابطه برادری را مستحکم می‌کند و کینه‌ها را از بین می‌برد.» نیز در خصوص تأثیر هدیه دادن در پاک‌دامنی و پرهیز از آلوده شدن زن به برخی گناهان، فرمود: هدیه دادن شوهر به همسرش عفت و پاک‌دامنی او را می‌افزاید.» هر خدمت به همسر نوعی محبت است که بنا به فرموده پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله: «هیچ کس جز صدیق یا شهید یا مردی که خیر دنیا و آخرت را خواهان است، از عهده آن برنمی‌آید.»



سلامت معنوی در خانواده

۴. گشاده‌رویی

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله با تأکید بر اینکه خوش‌رویی با همسر از حقوق همسری است، می‌فرماید: «حق زن بر شوهرش این است که در برابر او چهره در هم نکشد (بلکه با خوش‌رویی با او برخورد کند) و اگر این کارها را انجام داد، به خدا قسم حق او را ادا کرده است.» گشاده‌رویی حتی در موقعیت بد اخلاقی همسر مورد توصیه است. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «بدانید مردی که بر بد اخلاقی زنش با صبر و حلم برخورد نماید و این را به خاطر اجر خداوندی انجام دهد، پروردگار در آخرت ثواب شاکران را به او اعطا خواهد کرد.» توصیه به خوش‌خلقی زنان نسبت به یکدیگر، از آن حیث که آثار مطلوب فراوان و از جمله ارتقای معنوی را به دنبال دارد، زیاد مورد تأکید اولیای دین است.

۵. گذشت

زنان و مردان در زندگی مشترک با بخشش لغزش‌های همسر، در ارتقای منش انسانی همدیگر مؤثرند و دارای فضیلت و کمال ارزشمندتری می‌شوند. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله یکی از پنج گروه زنان برتر را زنان منعطف و باگذشت دانسته‌اند.

۶. حفظ آبروی همسر

وظیفه زن و شوهر آن است که آبرو و شخصیت یکدیگر را حفظ کنند و از آنچه شخصیت همسر را تضعیف می‌کند خودداری ورزند. از جمله حفظ آبرو و شخصیت شوهر این است که نباید مشکلاتی که زن و شوهر با هم دارند نزد دیگران بازگو شود. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: «جایز نیست زنی به شوهرش بیش از حد توان مالی او، چیزی تحمیل کند و جایز نیست از او به هیچ‌یک از بندگان خدا شکایت برد؛ چه [خویشان] نزدیک باشد یا [خویشان] دور.

۷. رفق و مدارا

رفق و مدارا نقش بسیار مهمی در پیش‌گیری از اختلافات زناشویی، افزایش رضایت خدا و خانواده و تعالی معنوی خانواده دارد. امام صادق علیه‌السلام ضمن اشاره به نعمت بارزش مدارا در زندگی، می‌فرماید: «به هر خانواده‌ای که [نعمت] رفق و مدارا عطا شود، به راستی که خداوند به رزق و روزی آنان وسعت می‌بخشد.»

ریشه بیشتر تنش‌های خانواده، فاصله گرفتن از فطرت و باورهای نادرست و ضعف مهارت‌های ارتباطی است. در آموزه‌های نظام‌مند دینی، به فطرت و تمایلات طبیعی زن و مرد توجه ویژه شده و هماهنگی این آموزه‌ها با اهداف آفرینش موردنظر بوده است. از همین رو، آشنایی زن و مرد با این آموزه‌های دینی می‌تواند زمینه‌ساز جهت‌گیری زوجین به سمت فطرت خدایی و تمایلات طبیعی باشد که چهارچوب سلامت معنوی را تشکیل می‌دهند. توجه به آموزه‌های دینی، برترین راه سلامت روحی و معنوی است. بدین‌روی، برای داشتن جامعه‌ای پویا و با نشاط باید به این اصل مهم توجه بیشتری مبذول گردد. در حقیقت، امکانات و فرصت‌های زیادی وجود دارد که باید با بهره‌گیری از یک الگوی جامع و کامل از این فرصت‌ها، برای تأمین سلامت معنوی در جامعه، بهره برد. آنچه که ذکر شد، در ایجاد و تشکیل یک خانواده سالم و سبک زندگی سالم و معنوی نقش مؤثر و اساسی دارند. از این رو، تأمین آموزه‌های تربیتی معنوی پیش از ازدواج، که در متون دینی آمده‌اند، برای جوانان یک ضرورت تلقی می‌شود.

[Telegram.me/spiritualhealth](https://t.me/spiritualhealth)

