

سلامت معنوی خانواده

محمد رضا سالاری فر

هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

مدیر میز تحکیم خانواده دفتر تبلیغات اسلامی

مفهوم معنویت

- ▶ معنویت شامل اعتقاد به واقعیت فوق طبیعی و فراتر از تجربه عادی، اعتقاد به آخرت به علاوه التزام به یک نظام اخلاقی، رفتار و مراسم عبادی است که از یک متن مقدس دینی (در اینجا متون اسلامی) گرفته شده است.
- ▶ معنویت اسلامی خدامحور و در عین حال شریعت مدار است.
- ▶ ارتباط با خداوند در قالب التزام به آموزه‌های اسلامی مانند توحید، توکل، دعا، ناظر بودن دائمی خدا بر اعمال و رفتار، باور به زندگی پس از مرگ و الگوگیری از پیامبر (ص) و اولیای دین (ع)، ارکان اصلی معنویت هستند.

جهت گیری دینی معنوی در خانواده

- ▶ دینداری و معنویت، یکی از شاخصه‌های اکثریت بالایی از خانواده‌های دنیا است (پرست و کلور ، ۱۹۹۳ ، ص ۱۲۷).
- ▶ توجه به جنبه‌های دینی و معنوی زندگی با احساس کلی سلامت و بهزیستی زناشویی و خانوادگی رابطه دارد.
- ▶ باورها و مناسک معنوی به خانواده‌ها کمک می‌کند برای زندگی دلیل داشته‌باشند و بر طبق اصول اخلاقی زندگی کنند (گریفیت و راتر، ۱۹۹۹ ، والش و پرایس، ۲۰۰۳).
- ▶ جنبه‌های اعتقادی و رفتاری معنویت، بخشی از چگونگی برخورد زوجها با موقعیت‌های فشارزای زندگی مانند سازگاری با بیماری قند به شمار می‌آیند (کاتیج و نورسن - مارتین، ۲۰۰۹).

دینداری شرط سلامت خانواده

- ▶ اعضای خانواده به عنوان یک گروه با پرسش‌های دینی معنوی در رویدادهای خاص از قبیل تولد، ازدواج و مرگ روبه‌رو می‌شوند.
- ▶ زوج‌هایی که به موضوعات دینی گرایش و باور دارند و در جهت‌گیری دینی معنوی خود دارای انگیزش دینی هستند، بیشتر از زوج‌هایی که در این زمینه‌ها با یکدیگر اختلاف دارند، از زندگی زناشویی خود رضایت دارند (آنتونی، ۱۹۹۳).
- ▶ نکته مهم: فقط دینداری و معنویت سالم، در سلامت خانواده موثر است، در غیر این صورت ممکن معنویت کارکرد خانواده را مختل کند.

سطوح سلامت معنوی در خانواده

سلامت معنوی در خانواده در دو سطح فردی و ارتباطی تحقق می یابد:

- ▶ سطح فردی: لازم است تک تک اعضای خانواده از سلامت معنوی برخوردار باشند.
- ▶ فقط اگر اعضای خانواده از حد نصاب معیارهای سلامت معنوی برخوردار باشند، خانواده سلامت معنوی خواهد داشت.
- ▶ سطح ارتباطی: علاوه بر این لازم است تعامل و رفتارهای خانوادگی در جنبه معنوی از سلامت برخوردار باشد تا بتوان گفت نظام خانواده سلامت معنوی دارد.
- ▶ بین سلامت معنوی افراد و سلامت معنوی نظام خانواده روابط متقابل وجود دارد.

ابعاد سلامت معنوی همسران

- ▶ شناخت و باورها: برخورداری از نظام اعتقادات مستحکم مبتنی بر منطق و استدلال نه تقلید و سطحی نگری
- ▶ انگیزش، عواطف، گرایش ها و احساسات: همه این موارد در جهت یک انگیزه معنوی و متعالی : الحب فی الله و البغض فی الله غایت ازدواج رضایت خداوند باشد.
- ▶ تشریفات و رفتارها: پایبندی همسران، به رفتارهای معنوی، عبادات در محیط خانواده و بیرون، دوری از رفتارهای مخل معنویت، شرکت در مراسم معنوی اجتماعی (نماز جماعت، دعا جمعی، عزاداری ها و حضور در اماکن مقدس)

نقش معنویت در کارکرد خانواده

- ▶ معنویت اسلامی برای فرد فرد اعضای خانواده برنامه معینی دارد و همین به ساختار مشخص و منسجمی در خانواده می انجامد.
- ▶ به نظر می رسد آموزه های اسلامی با اهتمام بسیار به معنویت در خانواده، بیش از هر چیز به آن نقش محوری می دهد.
- ▶ توصیه قرآن به حفظ خویش و خانواده از عذاب اخروی (تحریم، ۶) نشان از اهمیت زیاد رعایت امور معنوی در نگاه اسلامی دارد.

سلامت معنوی در فرآیند خانواده

در صورتی که سلامت معنوی خانواده را با نگاه تحولی ببینیم، لازم است از ابتدای تشکیل خانواده تا انحلال آن، معنویت در مراحل زندگی خانوادگی اشراب گردد.

۱. ازدواج و تشکیل خانواده

۲. روابط همسران

۳. مناسبات والدین و فرزندان

۴. بحران ها و فشارهای زندگی

۵. اختلافات خانوادگی و جدایی

در هر مرحله از روند تحولی خانواده، آسیب های معنوی به کارکرد خانواده ضربه می زند.

معنویت در مرحله اول زندگی خانوادگی

- ▶ اصل ازدواج بر اساس اهداف معنوی: نه تنها زندگی باید هدف معنوی داشته باشد تا هدفمند گردد، بلکه لازم است ازدواج هم با قصد الهی صورت گیرد.
- ▶ قَالَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ سَيِّدُ الْعَابِدِينَ ع مَنْ تَزَوَّجَ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَ لِصَلَةِ الرَّحِمِ تَوَجَّهَ اللَّهُ تَعَالَى بِتَاجِ الْمُلْكِ وَ الْكِرَامَةِ. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا يحضره الفقيه ج ۳ ؛ ص ۲۸۵-
- ▶ انتخاب همسر بر اساس اهداف معنوی در ازدواج
- ▶ متون اسلامی در درجه اول دینداری را شرط همسر مناسب اعلام می کند(بقره، ۲۲۱ و نور، ۲۶) و سعی دارد از ابتدا خانواده ها را بر اساس باور دینی بنا کند.
- ▶ هماهنگی معنوی همسران: تشابه و کفویت معنوی در همه ابعاد زندگی
- ▶ انتخاب از روی عاطفه و میل، با آگاهی همراه با توکل بر خدا
- ▶ همراهی مراسم و تشریفات ازدواج با آداب و رفتارهای معنوی

آسیب های معنوی در مرحله اول زندگی خانوادگی

- ▶ ازدواج بدون توجه به اهداف و انگیزه های الهی یا به قصد مادی و غیر الهی
- ▶ عدم توجه و احراز دینداری در ویژگی های همسر مناسب
- ▶ تفاوت زیاد همسران در معنویت
- ▶ انتخاب غیرآگاهانه با روش های آسیب زای معنوی مانند استخاره بدون استفاده از اسباب علمی، انتخاب بر اساس نظر اساتید معنوی، انتخاب آسمانی مانند این که از بالا گفته اند یا امام زمان فرمودند.
- ▶ تشریفات ازدواج بدون رعایت آداب معنوی یا رفتارهای ضد معنویت و اخلاق برگزار گردد یا افراط معنوی در مراسم ازدواج به گونه ای که نشاط و شادی در آن نباشد.
- ▶ برای نمونه: فقهاء بر اساس دو روایت آوازخوانی زن در مراسم عروسی بدون حضور مردان، را اجازه دادند و مزد زن آوازخوان را در این مراسم حلال می دانند.

معنویت جامع زندگی خانوادگی

- ▶ دین در صدد است همه رفتارهای خانوادگی را رنگ معنوی دهد.
- ▶ برای نمونه در مورد کار و خدمت زن و شوهر در خانه آمده است که انجام کارهای خانه، ارزش دنیوی و اخروی بالایی دارد:

اگر زنی به همسرش جرعه‌ای آب بنوشاند، پاداش این رفتار بیش از ثواب انجام يك سال روزه و عبادت شب‌های آن است و خداوند در ازای آن شهری در بهشت برای او بنا می‌کند. و شصت گناه او را می‌بخشد (حرعاملی، ۱۴۱۲، ج ۱۲، ص ۱۲۴).

یا زنی که برای اصلاح امور خانه چیزی را از جایی به جایی دیگر منتقل کند، خدا به او نظر نماید و کسی که خدا به او نظر کند، او را عذاب نخواهد کرد (طوسی، ۱۴۱۴، ص ۶۱۸).

معنوی سازی خدمت مرد در خانه

- ▶ کمک کردن شوهر به همسرش اثر عاطفی عمیقی بر زن دارد و مرتبه معنوی بالایی در متون اسلامی برای آن اعلام شده است، و پاداش او را به مرتبه معصومان، شهدا یا انبیا می‌رساند (مجلسی، ۱۹۸۳، ج ۱۰۱، ص ۱۲۲).
- ▶ برای تشویق مردان از عبارات این سخن زیبای پیامبر می‌شود بهره برد: «ای علی، یک ساعت خدمت در خانه بهتر است از عبادت هزار سال، هزار حج، هزار عمره... ای علی، خدمت نمی‌کند به خانواده مگر صدیق یا شهید یا مردی که خداوند بخواهد خیر دنیا و آخرت را به او بدهد».
- ▶ بر این اساس همه زندگی خانوادگی جنبه معنوی پیدا می‌کند.

معنوی سازی تشکر در خانواده

- ▶ از ویژگی خانواده سالم، قدردانی از هم است. روش مناسب برای فراهم آوردن بازخورد مثبت از ازدواج در سختی ها و مشکلات، قدردانی از همه اعمالی است که همسر برای او و فرزندان هر روز انجام می دهد. این عمل در بهبود بخشیدن به رابطه بسیار موثر است و به زوج ها در دوطرفه بودن حمایت و عشق اطمینان می دهد (هاروی، ۱۳۸۸: ۹۲).
- ▶ سپاسگزاری کلامی از دیگران در متون اسلامی بسیار تأکید شده است به طوری که تشکر نکردن از دیگران ناسپاسی به خدا محسوب می شود (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ۲/۲۸۹).
- ▶ معنویت خدامحور با تاثیر گذاری بر همسران، از طریق فرآیند شناختی، سپاسگزاری از هم را به شکر خدا متصل می کند.
- ▶ بر این اساس اگر فرد در رابطه با خدا بخواهد شکرگزار باشد باید از هر کسی که به او خدمت می کند تشکر کند و همسر فرد بیش از سایرین به او خدمت می کند.
- ▶ این روند تسهیل سپاسگزاری از طریق معنویت است.

معنویت در رفتارهای زیستی خانواده ۱

- ▶ صرف غذا با اعضای خانواده است. در سخنان معصومان(ع) آمده است:
هر مردی که سفره غذا را بگستراند و زن و فرزند خویش را بخواند و غذا را با نام خدا شروع کنند و با شکر خدا به پایان برند، هنگامی که هنوز سفره برداشته نشده، رحمت و آمرزش خدا بر آنان نازل می‌شود (حرعاملی، ۱۴۱۲، ج ۱۶، ص ۴۲۲).
- ▶ لقمه غذا را در دهان همسر گذاشتن که رفتاری صمیمانه است، پاداش معنوی دارد (متقی هندی، ۱۴۰۹، ۱ : ۱۵۸).
- ▶ معنوی سازی یک رفتار ساده در خانواده مانند غذا خوردن با هم، انگیزه اعضای خانواده را در انجام وظایف و آداب خانوادگی تقویت می‌کند و هدف و معنای عمیقی را در آن اشراب می‌کند.

معنویت در رفتارهای زیستی خانواده ۲

- ▶ از رفتارهای زیستی و غریزی در خانواده، روابط جنسی است که نگاه اسلامی به آن جنبه معنویت می دهد.
- ▶ اولیاء دین پاداش روابط جنسی را با برخی تکالیف دینی دشوار مانند جهاد برابر می دانند که موجب ریزش گناهان می شود.

معنویت در فرزندآوری

- ▶ پس از تامین نیازهای همسران، مهم ترین هدف و کارکرد خانواده، تولید و پرورش فرزند است. پایه رشد معنوی فرزندان در خانواده از انعقاد نطفه شروع می شود.
- ▶ رعایت آداب معنوی مانند دعا و پرهیز از افکار و رفتار آسیب رسان هنگام روابط جنسی: متون اسلامی به تاثیرات زیاد حالات زوجین در روابط جنسی بر شخصیت فرزند احتمالی حاصل از آن پرداخته اند.
- ▶ رعایت آداب معنوی هنگام بارداری

آداب روابط جنسی برای انعقاد نطفه

▶ از آن جا که تولید نسل از طریق روابط جنسی بین زن و مرد تحقق می یابد، تعالیم اسلام در خصوص این بعد نیز توصیه هایی در باره چگونگی روابط جنسی، زمان، مکان و برخی شرایط زن و مرد در این حالت دارد. همراهی این رفتار با یاد خدا و درخواست فرزندان سالم و صالح از او، مورد تأکید قرار گرفته است. بر اساس تعالیم اسلام، وضعیت روانی زن و مرد در حال روابط جنسی از جمله کلامها، افکار، رفتار و حتی آرامش و اضطراب، و نیز چگونگی، مکان و زمان وقوع روابط جنسی در شخصیت و رفتار فرزند آنها مؤثر است؛ . عبارتهای متعددی در قرآن به این مسئله اشاره دارد؛ از جمله: «**نَسَائِكُمْ حَرِّثَ لَكُمْ**»، «وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ» بقره، ۱۸۷.

▶ حرّاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۴، ص ۸۰ تا ۹۸ و ۱۸۷.

▶ همان، باب «**کراهة الکلام عند الجماع بغير ذکر الله و الدعاء**»، ص ۸۶ - ۸۷.

▶ «**لاتجامع امرأتک بشهوة امرأة غيرک...**» همان، ص ۱۸۸؛ مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۸۲.

▶ «**لاتجامع امرأتک من قیام... فان قضی بینکما ولد کان جوالا فی الفراش...**» همان، ص ۱۸۹.

▶ «**فان الرجل اذا اتى اهله بقلب ساکن و عروق هادئه و بدن غیر مضطرب... فخرج الرجل يشبه اباه و امه**» مجلسی، بحار الانوار، ج ۳۶، ص ۴۱۵ و ج ۴۰، ص ۱۶۹ و ج ۶۰، ص ۲۵۱ و ۳۵۹.

▶ حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۴، ص ۸۹، ۹۴، ۹۵، ۹۹، ۱۸۷، ۱۸۹ و ۱۹۰.

معنویت در فرزندپروری

توصیه معنوی اسلام پس از تولد فرزند ►

۱. اسم نیک
۲. اذان و اقامه در گوش نوزاد
۳. عقیقه و آداب معنوی اجتماعی
۴. شیر دادن با آداب معنوی
۵. اجتناب از روابط جنسی در حضور فرزند حتی در دوره نوزادی

آسیب های معنوی در فرزندپروری

- ▶ به توجهی به آداب معنوی در بارداری و مراسم تولد و تمرکز بر رفتارهای نمایشی.
- ▶ شروع نکردن تربیت معنوی از سالهای اولیه زندگی کودک و به تاخیر انداختن آن تا بلوغ و بزرگسالی.
- ▶ نبردن کودک به مکان های مقدس مانند مسجد.
- ▶ عدم توجه به ظرفیت های شناختی و عاطفی کودک در مراحل تحول و تحمیل امور معنوی قبل از زمان مناسب.
- ▶ تضعیف معنویت با همراه سازی آن با رفتارهای نامناسب مانند تنبیه بدنی برای انجام ندادن یا به تاخیر انداختن نماز.

نقش معنویت در بحران های زندگی خانوادگی: الف: استرس ها.

- ▶ تنیدگی از پدیده های بهنجار زندگی خانواده است.
- ▶ برخورداری خانواده از راهبردهای کلیدی و فنون مؤثر برای مقابله با فشارها، از ارکان خانواده سالم است.
- ▶ فیگلی و مک کوبین برای ویژگی های مقابله ای خانواده سالم، این امور را برمی شمارند:
توانایی شناسایی عامل فشارزا، تلقی موقعیت به عنوان مشکل خانواده نه مشکل فرد، قبول یک رویکرد راه حل مدار به جای سرزنش، نشان دادن تحمل به سایر اعضای خانواده، ابراز روشن تعهد و عاطفه برای سایر اعضای خانواده، ارتباط باز و روشن میان اعضا، وجود همبستگی خانوادگی بالا، وجود انعطاف پذیری نقشی بالا، بهره برداری مناسب از منابع درون و بیرون خانواده، فقدان خشونت فیزیکی و فقدان مصرف مواد(گلا دینگ، ۱۳۹۲: ۸۲).

تاثیر دینداری و معنویت در مقابله با مشکلات زندگی

دینداری به دو طریق در مقابله با تنیدگی مؤثر است:

- ▶ ارزیابی واقع بینانه از زندگی و تربیت شخصیت مقاوم در برابر تنیدگی.
- ▶ رفتارهای دینی مانند نماز، عبادات، دعا کردن و زیارت مکان های مقدس، دعا، توکل بر خدا، صبر و تسلیم شدن به مقدرات الهی، از روش های رفتاری اولیای دین در مقابله با سختی ها و مشکلات زندگی است (سالاری فر، ۱۳۹۵، ۱۱۸).
- ▶ شوخی در خانواده راه دیگری با مواجهه با مشکلات و روش اولیای دین اسلام بوده است (مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۱۱۶، نوری، مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۷۶ و ۷۷، فیض کاشانی، ج ۵، ص ۲۳۴؛ و حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۸، ص ۴۸).
- ▶ این راهبردهای معنوی در آموزه های اسلامی، می تواند خانواده در شرایط کارآمدتری برای مواجهه با تنیدگی های زندگی قرار دهد و به سلامت روابط اعضای خانواده کمک کند.

آسیب های معنوی در مواجهه با استرس های خانوادگی

- ▶ نگاه مادی گرایانه و راحت طلبانه به زندگی،
در حالی که آموزه های اسلامی زندگی و محیط دنیا را
سراسر تنیدگی‌زا، انسان را در رنج آفریده شده و حرکت او را
به سوی خداوند نیز با رنج همراه اعلام می کند.
- ▶ عدم استفاده از فنون و روش های معنوی در مواجهه با
فشارهای زندگی
- ▶ نگاه صرف به اسباب مادی و ضعف توکل بر خدا
- ▶ ناتوانی مواجهه موثر با حوادث برگشت ناپذیر مانند مرگ در
اثر ضعف باور به زندگی اخروی

ب. نقش موثر معنویت در حل تعارض ها.

- ▶ تعارض، امری اجتناب‌ناپذیر و صرفاً نوعی ناهماهنگی میان افراد است (احساسات درهم‌آمیخته). این امور نشانه عدم کفایت یا بی‌عرضگی و بیماری نیست.
- ▶ البته برای کارکرد مطلوب در خانواده‌ها و افراد ضروری است که تعارض‌ها و ناهماهنگی حل و فصل شود.
- ▶ مشکل‌ترین شرایط برای اعضای خانواده در حل مشکلات، وجود احساسات شدید و درآمیخته است. در این شرایط گفتگو به جدل می‌انجامد و افراد نمی‌توانند فکر خود را به امور مهم مشغول کنند و در نتیجه پیشرفت و رشدشان متوقف می‌شود.
- ▶ بسیاری از مولفان ویژگی مهم خانواده سالم را حل موفق تعارض ها می دانند.

نقش معنویت در حل تعارض

- ▶ دیدگاه اسلامی برای حل تعارض‌های زوجین، دو مسیر عاطفی و حل مشکل را به زوجین پیشنهاد می‌کند.
- ▶ معمولاً زوجین در تعارض دچار برانگیختگی هیجانی می‌شوند. بنابراین اولین گام در حل تعارض‌ها سعی برای کاهش تنش است.
- ▶ براساس اخلاق اسلامی توصیه می‌شود زوجین برای کاهش تنش، ابتدا در محلی بنشینند و تا حدی از هم فاصله بگیرند
- ▶ سپس اذکاری مانند: لا اله الا الله، لاحول ولاقوه الا بالله و صلوات را به زبان بیاورند و تا ۵ دقیقه هیچ سخنی غیر از یاد خدا به زبان نیاورند.

روش های معنوی تحذیری و تشویقی برای حل تعارض زناشویی

این نکته کلیدی می‌تواند در حال برانگیختگی برای زنان تأثیرگذار باشد که هیچ عمل معنوی زن نزد خدا سودمندتر از کسب رضایت شوهرش نیست (حرعاملی، ۱۴۱۶، ج ۲۰، ص ۲۲۲).

اصل مدارا: توصیه عاطفی مهم به مردان آن است که در هر شرایطی از جمله تعارضها با همسر مدارا کنند (ابن بابویه، الفقیه، ۱۴۱۳، ج ۴: ص ۳۹۲).

مدارا شامل آرامش بدنی و کلامی، چشم‌پوشی و گذشت است.

راه آرام شدن زن و آماده شدن او برای انجام رفتار مناسب از جمله گفتگوی مطلوب، مدارا با اوست (همان، ج ۳: ۵۵۴).

پیامبر فرمود: هر کس با اخلاق بد همسر خود بسازد خدا در آخرت پاداش شاگردان به او دهد (ابن بابویه، الأمالی (۱۳۷۶)، ص ۴۳۰). بیان این روایات و توصیه به تکرار آنها، خودمهارگری مردان را تقویت می‌کند.

آسیب های معنوی در هنگام حل تعارض

- ▶ عدم استفاده از اذکار برای کاهش تنش
- ▶ نگاه انسان گرایی غیر الهی به تفاوت زن و مرد و نقش متفاوت آنان در خانواده
- ▶ استفاده از معنویت خرافی در حل مسائل
مانند:
- ▶ سحر و جادو، عریضه نویسی،

ج. نقش موثر معنویت در جدایی و طلاق.

رعایت سه اصل مهم قرآنی در
طلاق

▶ معروف (بقره، ۲۳۱ و طلاق، ۲).

▶ جمیل (احزاب، ۲۸ و ۴۹).

▶ با احسان (بقره، ۲۲۹).

معنویت در ساختار خانواده سالم

- ▶ طرحی برای خانواده سالم ترسیم شده است (زوج درمانی با روی آورد اسلامی، سالاری فر، ۱۳۹۵)
- ▶ می توان معنویت را از ابتدای تشکیل خانواده تا غایت نهایی ازدواج ملاحظه کرد.
- ▶ این طرح مبنای زوج درمانی اسلامی قرار گرفت.

