



هوالطیف

سلامت معنوی

تاریخ: مرداد ماه ۱۳۹۳

سال اول شماره ۵

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 کشایندهی هر بند تویی

این دولت من بس که منم بنده ی تو

خانواده موفق در پرتو سلامت معنوی و سبک زندگی سالم

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 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.

دنایای 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.

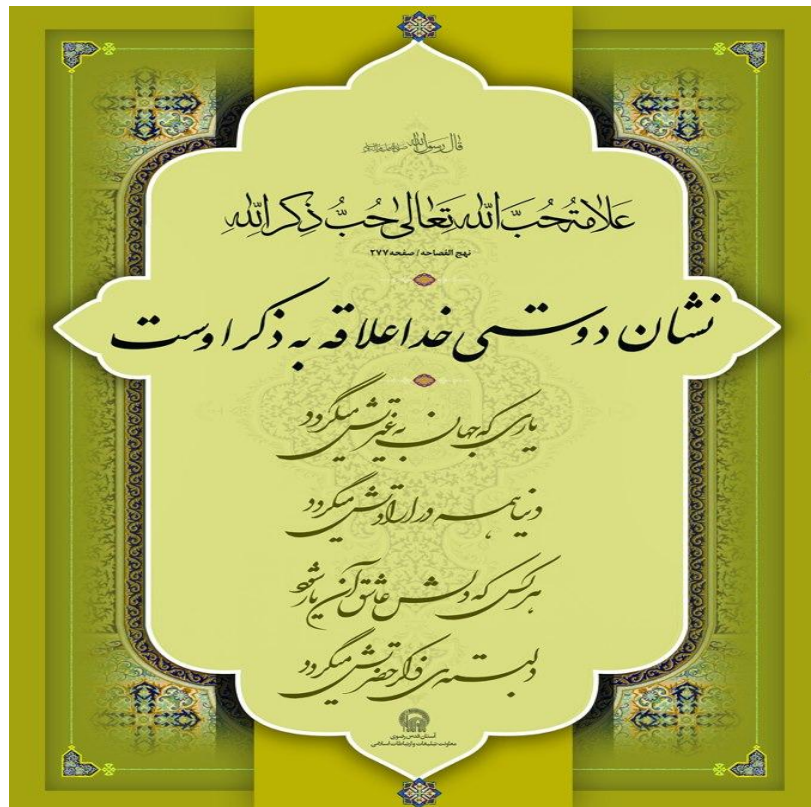


در خانواده موفق :

- ✚ نه تنها مشکلات مورد بررسی قرار می‌گیرند و تلاش برای حل آنها با توکل بر مبدا لایتناهی صورت می‌گیرد، بلکه ظرفیت‌ها و استعدادهای افراد تا مرز خود شکوفایی مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- ✚ افراد از هویتی پرمعنا، روشن و منسجم برخوردار هستند.
- ✚ افراد نه تنها به رشد و پیشرفت خویش، بلکه به اعتلای جمعی اعضای خانواده باتاکید برد و ارزش قلب سلیم و مکارم اخلاق می‌اندیشند و برای تحقق آن، برنامه ریزی می‌کنند.
- ✚ ایمان، محبت، کار و مسئولیت، به زندگی معنا و دوام می‌بخشد.
- ✚ تلاش افراد معطوف به دستیابی به «تجربه والا» است. همکاری و اشتراک مساعی دیگران، تحقق این هدف را تسهیل می‌کند.
- ✚ تفسیر و تعبیر وقایع و رویدادهای زندگی خوش‌بینانه است و تجربه و فرصتی برای ارزیابی موقعیت در نیل به پیروزی تلقی می‌شود.

معیار های خانواده موفق از منظر قرآن

خانواده موفق یعنی تپیدن یک قلب در سینه همه اعضای آن، یعنی روحی مشترک در چندین کالبد که باعث می‌شود همگام و همراه یکدیگر به سمت کمال ره پیمایند. در این خانواده، وحدت، هماهنگی و انسجام اهمیت بسیار دارد، تفرقه جایی ندارد و کارها با شور و مشورت سرانجام می‌گیرند. 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 معنوی است. در این صورت است که می‌توان به داشتن خانواده ای موفق امید وار بود. معیار قرآنی خانواده های موفق در آیه ۲۱ سوره روم ذکر شده است که می‌فرماید: «و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم مودةً و رحمهً 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» می‌داند. از این رو خانواده هایی که سنگ زیربنای زندگی خود را بر پایه ارکان یاد شده بگذارند موفق محسوب می‌شوند. 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 اهمیت می دهند و مشکلات به تعهد آنها نسبت به یکدیگر 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 جویی 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 اکثراً " 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 غالباً " 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:

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 خویشننداری 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



برخی از مهارت‌های معاشرتی که زمینه‌سازی اخلاقی و معنوی را در خانواده فراهم می‌سازند، عبارتند از:

۱. ارتباط کلامی

ارتباط کلامی به منظور تفاهم بهینه و رشد عاطفی و اجتماعی نیکو و رسیدن به رستگاری ضروری است. این ارتباط باید با شرایط زیر باشد :

- با واژه‌های محبت‌آمیز و به نرمی و همراه با احترام باشد.
- 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 روشمند همراه با ارتباط عاطفی به جایی نرسید، سکوت نموده و سخن نگویند.
- 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 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 و افراد خانواده نسبت به دیگری، تأثیر عمیقی بر شخصیت عاطفی و اخلاقی آنان دارد و به گونه‌های مختلف به آن توصیه شده است. رسول اکرم ص 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.» در واقع هر خدمت به همسر نوعی محبت است که بنا به فرموده پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله: «هیچ کس جز صدیق یا شهید و یا فردی که خیر دنیا و آخرت را خواهان است، از عهده آن برنمی‌آید.»

۴. گشاده‌رویی

خوش‌رویی با همسر و اعضاء خانواده از حقوق خانواده است و آثار مطلوب فراوان و از جمله ارتقای معنوی را به دنبال دارد.

۵. گذشت

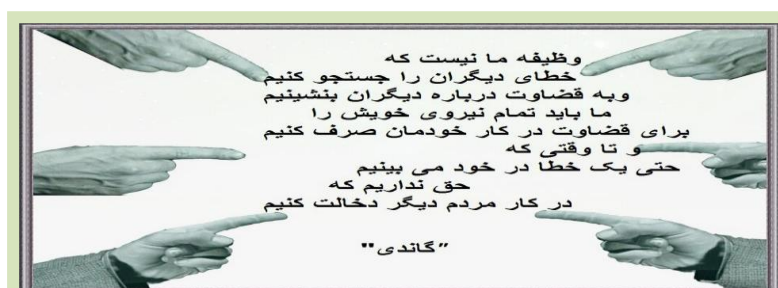
در زندگی مشترک با بخشش لغزش‌های افراد خانواده، افراد در ارتقای منش انسانی و معنوی هم مؤثرند و باین خصلت از فضیلت و کمال ارزشمندتری برخوردار می‌شوند.

۶. حفظ آبروی همسر

وظیفه زن و شوهر و افراد خانواده آن است که آبرو و شخصیت یکدیگر را حفظ کنند و از آنچه شخصیت دیگری را تضییع می‌کند خودداری ورزند. نباید مشکلات افراد خانواده نزد دیگران بازگو شود. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: جایز نیست افراد خانواده به هیچ‌یک از بندگان خدا شکایت برند؛ 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 باارزش 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.»



خانواده موفق در پرتو سلامت معنوی و سبک زندگی سالم

راهکارهای سلامت معنوی در خانواده در روایات معصومین ع :

۱- بینش و عملکرد صحیح نسبت به خالق

الف) بینش صحیح و ایمان به خداوند و صفات نیکوی او

هرچه انسان نسبت به خالق خود و صفات نیکوی او مثل رحمانیت، رحیمیت، رزاقیت، رثوفیت و... بیشتر مطالعه و تفکر و تعمق کند، شناخت و ایمانش به او بیشتر شده و در کارها به او بیشتر اعتماد و توکل کرده و او را حامی اصلی خود می بیند. امام عسگری علیه السلام فرمودند: عبادت زیادی نماز و روزه نیست بلکه زیادی تفکر درباره خداوند است. (الحیاء جلد ۱ ص ۵۱) هراندازه شناخت و باور قلبی انسان به خداوند بیشتر با شد آرامش بیشتری پیدا می کند.

امام رضا(ع) فرمودند: ظن نیکو به خداوند داشته باشید. بدرستی که خداوند در ظن نیکوی بنده مؤمن است. (التفسیر المعین ص ۱۴۲)

اگر افراد خانواده به خداوند ظن نیکو داشته باشد و او را حامی و افعی و حل کننده اصلی مشکلات خود بدانند، خداوند هم آنها را بیشتر مورد لطف و رحمت خود قرار میدهد. تفکر در صفات خداوند مثل رثوفیت بسیار آرامش دهنده است، چرا که خداوند از مادر به انسان مهربان تر است. با تفکر در این صفت دید افراد خانواده نسبت به بسیاری از مشکلات زندگی مثبت میشود. چرا که مادر هیچ وقت برای فرزندش بدی و سختی نمی خواهد تاچه رسد به خداوند متعال که مهربانی او قابل مقایسه با مادر نیست. پس مشکلات را امتحان الهی یا مصلحت می بیند و آرامش خانواده در هنگام مشکلات مختل نمی شود.

ب) عملکرد صحیح نسبت به خالق:

امام علی(ع): علم و آگاهی به عمل نزدیک است پس هر کس علم دارد عمل میکند (تصنیف غررالحکم ص ۴۵).

اگر انسان دارای بینش صحیح شود به تبع آن دستورات خالق را بهتر و با نشاط تر انجام میدهد. و هرچه وظایف الهی را بیشتر انجام دهد از آرامش بیشتری برخوردار می شود. بنا بر این بعد از بینش صحیح، عمل صالح بر مبنای عشق و مکارم اخلاق، آرامش خانواده را تضمین می نماید.

۲- بینش و عملکرد صحیح نسبت به خود ((امام علی(ع) : شناخت خود بالاترین شناختهاست (الحیاء جلد ۱ ص ۱۲۷)))

- امام علی (ع) : کسی که قدر خود را نداند هلاک میشود (الحیاء جلد ۱ ص ۱۲۷). شناخت نفس انسان را متوجه بعد معنوی خود می نماید و درمی یابد، همانطور که اگر در بعد جسمی تغذیه مناسب نداشته باشد دچار ضعف و بیماری جسمی شود در بعد روحانی هم اگر تغذیه معنوی صحیحی نداشته باشد دچار آسیب میشود پس با شناخت نفس به تغذیه بعد معنوی خود پرداخته و به سلامت معنوی میرسد.

- النبی (ص): "مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ" هرکسی خود را بشناسد به تحقیق خدای خود را می شناسد. (الحیاء جلد ۱ ص ۱۲۶)

اگر انسان در نفس خود دقت کند می بیند که در زندگی نیازمند خالق خود است و در ارتباط مستمر با خالق و انجام دستورات او به آرامش میرسد.

- امام علی (ع): کسی که برای نفس خود ارزش قائل است خواهشهای نفسانی نزد او بی اهمیت است. (تصنیف غررالحکم ص ۲۳۱). محاسبه و دقت در حالات نفس باعث اصلاح عیوب نفس می شود. (الحیاء جلد ۱ ص ۱۲۷)

کسی که به ارزشهای الهی و استعدادهای خدادادی خود پی ببرد دست به هر کار ذلت آوری نمی زند و با عزت نفس و کرامت زندگی خواهد کرد.

۳- بینش و عملکرد صحیح نسبت به جامعه

ریشه بیشتر تنش های خانواده، فاصله گرفتن از فطرت و ضعف مهارت های ارتباطی و ارزش های اخلاقی است. در آموزه های نظام مند دینی، به فطرت و تمایلات طبیعی افراد توجه ویژه شده و هماهنگی این آموزه ها با اهداف آفرینش مورد نظر بوده است. از همین رو، آشنایی افراد خانواده با آموزه های دینی می تواند زمینه ساز جهت گیری به سمت فطرت خدایی باشد که چهارچوب سلامت معنوی را تشکیل می دهند و برای داشتن جامعه ای پویا و با نشاط باید به سلامت معنوی خانواده توجه بیشتری شود. امکانات و فرصت های زیادی وجود دارد که باید با بهره گیری از یک الگوی جامع و کامل از این فرصت ها، برای تأمین سلامت معنوی خانواده و جامعه، با تاکید بر اصل خودمراقبتی معنوی، بهره برد.

