



هوالتیف

سلامت معنوی

تاریخ: مرداد ماه ۱۳۹۵

سال سوم شماره ۲۹

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت معنوی

سلامت معنوی - ازدواج

ازدواج و خانواده یکی از مهم‌ترین پدیده‌های فردی و اجتماعی و از اصلی‌ترین خاستگاه‌های سعادت افراد و جوامع بشری است. مهم‌ترین رکن در ساختارهای موجود در خانواده، عشق و محبت است و نوع کارکرد، پویایی، توسعه و تحکیم همه جانبه آن، مبتنی بر وجود این عامل توانمند و تأثیرگذار می‌باشد. عشق و محبت، هم در تشکیل اصل بنیان خانواده و هم در دوام، قوام، کم و کیف و معنابخشی به آن، اصلی‌ترین نقش را بر عهده دارد. چهار علت اصلی ایجاد، یعنی علت فاعلی، غایی، صوری و مادی در بنیاد خانواده، عشق و محبت است و اگر تأثیر و نقش عشق و محبت در قالب یکی از علل چهارگانه، کاهش یافته یا معدوم شود، ایجاد و بقا و کارکرد ازدواج و خانواده به همان میزان آسیب می‌پذیرد.

برای پایداری عشق در ازدواج باید از سایر عواملی که سبب اقامه و طراوت عشق و محبت می‌شوند، نیز استفاده کرد. حکمای الهی، عشق مطلق را در همه جهان هستی جاری و ساری می‌دانند (ملاصدرا، بی‌تا: ج ۷، ص ۱۵۶). عشق در دیدگاه عرفانی، عامل پیدایش آفرینش است. عشق حق به جمال خویش، عامل پیدایش جهان است هر علتی نسبت به معلول حقیقی خود عشق دارد و هر موجودی نیز عاشق ذات و کمالات خویشستن است و معشوق حقیقی، همان سر سلسله‌ی حلقه‌های علی و معلولی جهان، یعنی ذات مقدس حق است و سایر مراتب عشق نیز در طبقات هستی جریان دارد.

در ازدواجی که زمینه‌ی آن عشق است، باید مراقبت‌های ویژه‌ای اعمال شود. نکته‌ی اول: عشق نوعی پدیده روحی است که قرار و آرام را از عاشق باز پس می‌ستاند؛ ولی زندگی خانوادگی همانند منشوری است که دارای ابعاد بسیار فراوان است و هرگز نمی‌توان صرفاً با تکیه بر این پدیده و حالت روحی، بنیاد زندگی متعالی و هماهنگی را بنا نمود؛ بلکه برای کسب موفقیت، باید اخلاق، دیانت، تعقل و سایر ارزش‌ها را نیز در خدمت عشق گرفت. تکیه و اعتماد بر عشق و غفلت از سایر عوامل موفقیت در زندگی، سبب می‌شود تعادل و توازن از بنیاد خانواده باز ستانده شود و استعدادهای مختلف به تناسب رشد نکنند و این زندگی ناموزون اندک اندک دچار مشکل شود. نکته‌ی دوم: عشق دارای حالات نوسانی فراوان است و به تعبیر شاعر، هفتاد و دو دیوانگی در بردارد و اگر بنا باشد هر یک از طرفین عشق، جهت‌گیری‌های خود را بر اساس حالات نوسانی عشق تنظیم کنند، اندک اندک در روابط ایشان اختلالاتی حاصل می‌شود و هماهنگی و نظم خانواده مخدوش می‌گردد؛ زیرا افراط و تفریط در هر یک از ابعاد زندگی حتماً زیان‌هایی را در پی خواهد داشت. نکته‌ی سوم: یکی از خطراتی که ازدواج مبتنی بر عشق را تهدید می‌کند، این است که عشق، چشم و دل عاشق را بر عیوب معشوق ببندد. علی‌این‌بابی طالب (ع) می‌فرماید: «من عشق شیئاً أعشى بصره و أمرض قلبه» (نهج البلاغه، خطبه ۱۰۷)، هر کس چیزی را در حد عشق دوست داشته باشد، چشمش نابینا و دلش مریض می‌شود. عشق نه تنها عیب را می‌پوشاند، بلکه حتی عیب را حسن جلوه می‌دهد. اگر در کاسه‌ی چشمم نشینی به جز از خوبی لیلی نبینی (وحشی بافقی)

برای این که همسر خود را خوشحال کنید،

به او سه چیز بدهید:

توجه، محبت، قدردانی

یکی از آثار عشق این است که هر جا پرتو افکند، آن جا را زیبا می‌کند و یک ذره حسن را خورشید، بلکه سیاهی را سفیدی و ظلمت را نور جلوه می‌دهد. عشق مانند علم نیست که صد درصد تابع معلوم باشد، بلکه جنبه‌ی داخلی و نفسانی عشق بیشتر از جنبه‌ی خارجی و عینی آن است و میزان عشق تابع میزان حسن نیست؛ بلکه بیشتر تابع میزان استعداد و مایه‌ی عاشق است و در حقیقت عاشق دارای مایه و ماده و آتش زیر خاکستر است که دنبال بهانه و موضوع می‌گردد و همین که احیاناً به موضوعی برخورد می‌کند و توافقی دست می‌دهد (و هنوز رمز این توافق کاملاً به دست نیامده و لذا بعضی گفته‌اند عشق بی‌دلیل است)، آن قوه‌ی داخلی تجلی می‌کند و به اندازه‌ی توانایی خودش حسن می‌سازد نه به آن اندازه که محبوب است» (مطهری، ۱۳۷۴: ص ۴۶).

فردی که صرفاً با تکیه بر عشق ازدواج می‌کند، با توجه به این که ازدواج به همان اندازه که دارای جنبه‌های عاطفی است، دارای واقعیت‌های عینی و خارجی نیز هست، ناگهان با حقایق سختی روبرو می‌شود. اگر شعله‌های عشق در اثر گذشت زمان یا در اثر ارضای غریزه‌ی جنسی یا اتحاد روحی فروکش کند، عاشق و معشوق باید از ظرفیت صبر و بردباری و گذشت بالایی برخوردار باشند تا در برابر واضح شدن واقعیت‌ها به حالت‌های نامطلوبی نظیر سرخوردگی و افسردگی یا عدم ارضای روحی، خشونت و... دچار نشوند؛ لذا در حین عشق باید با پدیده ازدواج با احتیاط و احتساب جمیع جوانب، برخورد کرد. اگر عشق، موقت و مادی باشد، در ازدواج غیر عاقلانه‌ی مبتنی بر آن، مشکلات بسیار فراوانی حاصل می‌شود. «جوانی که از دیدن رویی زیبا و مویی مجعد به خود می‌لرزد و از لمس دستی ظریف به خود می‌پیچد، باید بداند جز جریان مادی حیوانی در کار نیست و این‌گونه عشق‌ها به سرعت می‌آید و به سرعت می‌رود و قابل اعتماد و توصیه نیست و خطرناک و فضیلت‌کش است و تنها با کمک عفاف و تسلیم نشدن در برابر آن است که آدمی سود می‌برد» (مطهری، ۱۳۷۴: ص ۵۲).

در هر حال، عشق به همان اندازه که می‌تواند سنگ نشان ازدواج مطلوب و پایدار باشد، سنگ نشان یک امتحان بزرگ الهی است و با صبر و عفاف در آن می‌توان موفق شد.

یکی از اصلی‌ترین اهداف ازدواج، وصول به نوعی سکون و آرامش تکوینی است که در اثر آمیزش روح و جسم زن و مرد حاصل می‌شود. این نوع سکون و آرامش نیز نتیجه‌ی حصول مودت و رحمت بین زوجین است. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «... و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم مودةً و رحمةً...» (روم، ۲۱)، «و از نشانه‌های او این است که برای شما از جنس شما، همسرانی قرار داده تا بدان‌ها آرام گیرید و بین شما و ایشان، مودت و رحمت قرار داد.»

محبتی که از این طریق بین زن و شوهر حاصل می‌آید، نوع خاصی از محبت است که با هیچ‌یک از دیگر اسباب ایجاد محبت تداخلی ندارد. عواملی که سبب ایجاد نوعی علقه طبیعی بین زن و شوهر می‌شود، هر چند لازم‌اند، ولی هرگز کافی نیستند و باید به دو واقعیت دیگر در عرض این علاقه‌ی طبیعی توجه شود تا محبت بین دو همسر عمیق و پایدار شود. یکی از آن واقعیت‌ها، تلاش برای زوال عوامل مخرب عشق و علاقه‌ی همسران به یکدیگر است و واقعیت دیگر تلاش برای تمهید زمینه‌هایی است که علاقه‌مندی همسران به یکدیگر را به لحاظ کیفی و کمی، وسعت و ژرفا می‌بخشد؛ زیرا علاقه‌ای که به واسطه‌ی زوجیت حاصل می‌شود، اگر در معرض عوامل مختلف و مخرب قرار گیرد، اندک اندک و در مسیر زمان، در معرض آسیب قرار می‌گیرد.

توجه به آموزه‌های معنوی، برترین راه سلامت خانواده است و 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 خانواده و جامعه، بهره برد.

همدلی و هم‌زبانی حسن بزرگی ست

تو برای هم دل و هم زبان خود، لازم نیست ،

همه چیز را بگویی تا او اندکی از تو را بفهمد

بلکه کافی ست

اندکی بر زبان بیاوری تا او همه تو را دریابد

عوامل تحکیم عشق در خانواده

۱- کفویت

برای تداوم و تحکیم عشق و محبتی که به واسطه پیمان زوجیت میان همسران پدید می‌آید، یکی از مهمترین تدابیر، رعایت «کفویت» در انتخاب همسر است. «کفویت» شرط لازم برای حصول عشق است؛ ولی شرط کافی نیست؛ زیرا بسیاری از افرادی که به ظاهر در همسری خود همسان‌گزینی داشته‌اند، در دراز مدت بر اثر عدم رعایت سایر توصیه‌ها، محبت آغاز ازدواج را از دست داده‌اند. حداقل سه عنصر اصلی در تحقق مفهوم کفویت دخیل است. آن سه عنصر عبارتند از: ایمان، اخلاق و عفاف معنای لغوی کفو، نوعی مثلثیت و همانندی است. همانندی بیش از آن‌که به مال، جمال، موقعیت اجتماعی و حتی به عادت‌ها و جلوه‌های ظاهری رفتاری برگردد، به ملکات باطنی و اجزای شخصیتی افراد مرتبط است. تناسب‌های زیر را می‌توان از شاخصه‌های فرعی کفویت به شمار آورد: تناسب ایدئولوژیک، تناسب تحصیلی، تناسب طبقاتی، تناسب ساختار خانوادگی، تناسب هیجانی، تناسب ظاهری و تناسب شغلی.

معنای همتایی در ازدواج در متون دینی بیش از هر چیز کفویت در معنویت، دین و اخلاق است. ایمان دارای درجاتی است و در هر درجه، آثار و خواص مربوط به خود را دارد. «مذهب یکی از مهم‌ترین جلوه‌های لطیف ذهن انسان است که از سرچشمه‌های معنوی و الهی تغذیه می‌کند و بدون بررسی روابط مذهبی همسران، نمی‌توان تحلیل همسرگزینی از نظر ذهنی را پایان یافته پنداشت».

همه‌ی پیوندهای تکوینی در راستای قانون زوجیت بین دو زوجی متحقق می‌شود که دارای نحوه‌هایی از مشابهت و هم‌گونی باشند. دو گونه‌ی مباین و مختلف از جانداران، حیوانات و نباتات هیچ‌گاه نمی‌توانند با یکدیگر پیوند گیرند و سبب ادامه‌ی نسل خود شوند و این حقیقت نه تنها در تمام طبقات زیستی، بلکه حتی در جهان بی‌نهایت کوچک اتم‌ها و جهان بی‌نهایت بزرگ کهکشان‌ها نیز جاریست. در پیوند بین اربیتال‌ها و جاذبه‌ی بین الکترون‌ها و پروتون‌ها نیز، این حقیقت جریان دارد. بنابراین نوعی از تناسب‌ها و ویژگی‌های خاص سبب می‌شود که علاقه و محبت بین زن و شوهر فزون‌تر شود.

"اسلام محبت عمیق و صمیمی زوجین به یکدیگر را محترم شمرده و به آن توصیه می‌کند" (مطهری، ۱۳۶۸: ص ۸۱). به همین جهت بر روی انتخاب کفو مناسب در همسری تأکید شده است؛ زیرا تناسب شخصیت، سبب درک متقابل طرفین از یکدیگر می‌شود و درک متقابل زمینه‌ساز تفاهم بیشتر می‌گردد و تفاهم نیز تمهید کننده زمینه‌ی توافق اخلاقی است و همه‌ی این عوامل موجبات شعله‌وری آتش محبت و عشق بین همسران می‌شود. محبت و مودتی که حاصل کفویت است، زمینه‌ساز آرامش و سکون می‌گردد و در نتیجه بستری مناسب برای پرورش نسل را فراهم می‌آورد.

۲- رعایت حقوق و انجام تکالیف متقابل

یکی دیگر از تدابیر برای تحقق صمیمیت و تحکیم عشق در محیط خانواده، رعایت حقوق و انجام تکالیف متقابل برای حفظ شادابی و نشاط روحی زن و شوهر در کانون خانواده است. آن‌چه که سبب برافروختگی شعله‌های عشق و محبت بین همسران می‌شود، این است که بتوانند حقوق متقابل یکدیگر را رعایت کرده، حدود حق یکدیگر را شناخته و از آن تجاوز نمایند. این مطلب یکی از مؤثرترین گام‌ها، برای وصول همسران به عشق و سعادت است و حتی اگر عامل کفویت و تناسب نقصی هم داشته باشد، با انضمام این عامل می‌توان باز هم چراغ عشق و محبت را در کانون خانواده شعله‌ور نگاه داشت.

کارکردهای اصلی خانواده عبارتند از: «همکاری در امور تولیدی و اقتصادی، هم‌فکری و همکاری در امور مربوط به تغذیه و بهداشت و دیگر کارهای خانه، تکمیل و تکامل زن و شوهر در راستای تعامل اخلاقی، اجتماعی و عقلانی، تولید مثل و داشتن فرزند، ارضا و اقیان میل جنسی، تأمین امنیت روحی اعضای خانواده، پرورش و آموزش کودکان و نوجوانان». زن و شوهر در همه‌ی این موارد باید حقوق و تکالیف متقابل یکدیگر را رعایت نمایند. مسلم است که هم‌زیستی مسالمت‌آمیز در پرتو تقوی و معنویت، سبب اشتعال شعله‌های عشق در کانون چنین خانواده‌ای خواهد شد.



بعضی از 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 آن که 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 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 واژه ها و 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. یکی از راههای رسیدن به سلامت معنوی این است که افراد، ارتباطات خود را بیشتر کرده و مهارت همدلی را در خود تقویت کنند، یعنی دنیا را از دید دیگران نگاه کنند و خود را در غم ها و شادی های دیگران شریک نمایند. ارتباط با خدا در سختی ها، مشکلات و بحران های زندگی به انسان آرامش می دهد و توکل و توسل به او باعث کنترل استرس ها و تنش های فرد می شود.

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 خویشتنداری 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 - ازدواج

- ۶- واقع بینی: یعنی فرد بتواند کاستی ها و ضعف های خود را بپذیرد و از ایده آل گرایی پرهیز کرده و اهداف زندگی را واقع بینانه ترسیم کند.
- ۷- توانایی لذت بردن از زندگی: یعنی به جای نگران بودن برای آینده و ایجاد اضطراب در خود و یا حسرت خوردن برای گذشته و ایجاد افسردگی در خود، بکوشد در زمان حال زندگی کند.
- ۸- اصل تعادل در زندگی: یعنی افراد بین تمام ابعاد زندگی خود، یک نظم و هارمونی ایجاد کنند، به عبارتی در ابعادی چون کار و تفریح، استراحت و ورزش، تنهایی و معاشرت و عبادت، تعادل برقرار نمایند.
- ۹- داشتن انعطاف پذیری: یعنی فرد بدون تعصب و ژرف اندیشی، آرا و نظریات دیگران را تحمل کند و برای رسیدن به موفقیت، راه های مختلف را بررسی نماید.
- ۱۰- توانایی مُدارا با استرس ها: انسان باید از این توانایی برخوردار باشد که استرس ها را به عنوان یکی از واقعیت های زندگی بپذیرد و بدون فرار از مشکلات، با آنها مقابله کند.
- ۱۱- مسئولیت پذیری: فرد با دارا بودن این خصیصه، می تواند مسئولیت اعمال، رفتار و گفتار خود را بپذیرد و بدون هیچ گونه دلیل تراشی و توجیه، خطاها و اشتباهات خود را به گردن دیگران نیندازد.

