



## هوالتیف

### سلامت معنوی

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت معنوی

## ازدواج و سلامت معنوی

سلامت معنوی وضعیتی هدفمند و معنادار از حیات انسانی است که حاصل ایمان و اعتقاد و ارتباط فرد به قدرت و کمال لایتناهی الهی و زندگی ابدی پس از مرگ است. سلامت معنوی منجر به ایجاد نشاط، امید، رضایت‌مندی، اطمینان قلبی، آرامش و داشتن قلب سلیم در فرد و رستگاری در دنیا و آخرت شده و ارتباط پویای مبتنی بر مکارم اخلاق، عشق و محبت با خود، دیگران و جهان پیرامون را ایجاد می‌کند

حق سلامت به معنای برخورداری از سلامت معنوی، جسمی، روانی، اجتماعی در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی با توجه به ویژگی‌های فرد در مراحل مختلف زندگی بوده و از جمله حقوق طبیعی و همگانی محسوب می‌شود.

الله

زیبایی

محبت و عشق

گرنش و پرستش

حیات جاوید

ایمان

نیایش

توکل

توسل

صبر

ذکر

خود مراقبتی معنوی

خود ارزیابی

مکارم اخلاق و قلب سلیم

اطمینان و آرامش

رضایت خاطر

## ازدواج و سلامت معنوی

زندگی، تلاشی برای رویاندن بذر وجود و شکوفاندن غنچه فطرت در مزرعه حیات است. آرامش روح، در زندگی آمیخته به معنویت و خداجویی است. زندگی هشیاران، اندیشه درباره سرمایه و سود ماندگار و نتیجه اخروی است، سرمایه شان امید و ایمان و سودشان، آرامش روحی و معنوی است. زندگی غافلان به دو بخش تقسیم می شود: نیمه اول به امید نیمه دوم، نیمه دوم به حسرت نیمه اول! آیا حیث نیست که زندگی بگذرد، بی آنکه به بلوغ انسانی برسیم؟

ازدواج، سازنده و رشد دهنده است و روح تعاون و احساس مسئولیت را بر می انگیزد و خداوند به اقدام کنندگان به ازدواج، وعده ی توسعه رزق می دهد. ازدواج، راهی جهت رسیدن به بلوغ انسانی است .

ازدواج امری طبیعی و فطری و یکی از نیازهای ناگزیر بشر است. کسی که به این نیاز طبیعی پشت کند بدون تردید، احساس کمبود خواهد کرد و چون برخلاف فطرت حرکت می کند، به دشواری ها و مشکلات متعدد برخورد می نماید. بی شک ، یکی از مهمترین عوامل استرس های رو به افزایش در دنیای امروز که گریبانگیر بسیاری از جوانان است، عدم ازدواج به موقع آنان است. دختران و پسران جوان ، در فراز و نشیب زندگی ، به محیطی امن و پایگاهی عاطفی نیازمندند و بهترین فردی را که می توانند برای تأمین این نیاز، برگزینند، همسر است. خداوند متعال در این باره می فرماید: " و از نشانه های او این که ، همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، در میانتان مودت و رحمت قرار داد . در این نشانه هایی است برای گروهی که تفکر می کنند". رسول گرامی اسلام - صلی الله علیه وآله - نیز ، ازدواج را عامل ایجاد اخلاق نیکو د فرود می داند و می فرماید: " مردان و زنان بی همسر خود را به ازدواج یکدیگر در آورید ، چرا که خداوند اخلاق آنان را نیکو می سازد". امروزه ، پژوهش های جامعه شناسان نیز، حاکی از ارتباط مثبت سلامت معنوی و ازدواج است. فواید ازدواج و تشکیل خانواده ، یعنی ایجاد اخلاق نیکو در افراد ، سلامت معنوی ، انس ، آرامش ، مودت و رحمت است که خانواده را بین دیگر نهادهای اجتماعی ، منحصر به فرد ساخته است به طوری که از آن به عنوان ریشه ای ترین نهاد اجتماعی یاد می شود. ازدواج و تشکیل خانواده ، نقش مهمی در تزکیه و بقای جامعه دارد و تلاش در جهت استحکام آن ، زمینه را برای سلامت اخلاقی و سعادت عمومی جامعه فراهم می سازد. تاثیرات این پیوند مقدس :

### ۱) آرامش

ازدواج، مایه ی آرامش فکری و روحی جوان و احساس شخصیت و اعتماد به نفس می شود و او را از بی برنامهگی و ناامیدی می رهاند

### ۲) تلاش معاش

ایجاد بستر مناسب و انگیزه ی قوی تر برای تأمین معاش و در آمد، از آثار مثبت ازدواج است. گرچه نباید بی حساب و بدون سنجش ازدواج نمود و لازم است که شرایط اقتصادی و توانایی های مالی هم لحاظ شود، ولی وعده ی خداوند را نیز نباید فراموش کرد که قول داده است تنگدستی را به غنا تبدیل کند و جایی برای بیم از فقر باقی نگذارد. پس ایجاد روحیه ی توکل و اعتماد به لطف الهی، بعد مثبت دیگری از تشکیل خانواده است. خداوند متعال، ضمن دستور به ازدواج با دختران و جوانان شایسته و صالح می فرماید: ان یكونوا فقراء یغنهم الله من فضله و الله واسع علیم. چنانچه تنگدست و فقیر باشند، خداوند آنان را از فضل خویش بی نیاز و توانگر می سازد، خداوند وسعت بخش و داناست. از پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) روایت است که فرمود: من ترک التزویر مخافه العیلة (الفقر) فقد ساء ظنه بالله عزوجل ان الله عزوجل یقول: ان یكونوا فقراء یغنهم الله من فضله. کسی که از بیم فقر و تنگدستی ازدواج نکند، به خداوند بدگمان شده است، خدایی که می فرماید: اگر فقیر باشند، خدا از فضل خویش آنان را بی نیاز و غنی می سازد.

در حدیث رسول خدا (صلی الله علیه و آله) نیز توصیه شده که ازدواج کنید، زیرا که برای شما روزی آورتر است: اتخذوا الاهل فانه ارزق لکم.



## ازدواج و سلامت معنوی

۳) رشد عاطفی و افزایش حس مسئولیت

کسی که ازدواج نکرده است، خود را آزاد حس می کند و مس‌قول نمی شناسد. در نتیجه، استعدادها و خلاقیت‌های انسانی او هم بروز نمی کند. اما ازدواج، بار اداره ی زندگی را بر دوش می کشد. این تعهد و احساس مسئولیت، سازنده است. کلا هر نوع مسئولیت پذیری، انسان را به تلاش آشکار ساختن استعداد و توانایی خویش وا می دارد.

۴) برنامه ریزی

حسابگری، نظم، برنامه ریزی، لازمه به دوش کشیدن تعهد اداره یک زندگی مشترک و تامین همسر و فرزندان و تربیت شایسته اولاد است. از آنجا که تربیت نسلی با ایمان، مودب، سالم و موفق، برای خود انسان نیز مایه ی آبرو و حیثیت اجتماعی است، این رسالت سنگین نیز به نوع دیگری توانایی‌های شخص را به مرحله ی ظهور و بروز می رساند.

۵) حق شناسی

ازدواج، سبب می شود که حقوق متقابل میان دو انسان پدید آید و این سازنده است. ارتباط‌های خانوادگی و پیوندهای فامیلی، دامنه این حقوق و وظایف اخلاقی و اجتماعی را گسترده تر می سازد و سامان بخش روابط انسانی می گردد. کمک به ازدواج جوانان و تشکیل خانواده، کمک به ساخته شدن انسان‌های مسئولیت پذیر، مدیر و صالح است. انسان فطرتاً موجودی اجتماعی است که به تنهایی و از نظر فردی کامل نبوده و واحد اجتماعی محسوب نمی شود و در این معنا اصالت با خانواده است نه با فرد مجرد و ازدواج یک نهاد است فراتر از رسمی از رسوم اجتماعی و ازضای نیاز فیزیولوژیک و غریزی که اهداف برتر آن، تشکیل خانواده و تربیت فرزندان شایسته و بافضیلت و خدمتگزار و افزون به این میراث عظیم و تمدنی پایدار است. به عبارت دیگر رشد و کمال فرد و جامعه، پاسخ به ندای فطرت و سنت پیامبر اکرم (اَنكَاخُ سُنَّتِي وَ مَن رَغِبَ مَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي)، کسب استقلال و مسئولیت پذیری، حفظ پاکدامنی و پرورش تقوا، محبت و رحمت و برکت، ایجاد تعادل و ثبات شخصیت، آرامش و سکون، سلامت و امنیت اجتماعی و بالاخره معنادار و هدف‌دار شدن زندگی انسان، می باشد.

۶- توسعه خود افزایش انس و محبت و ایمان در زندگی مشترک

تجربه همسرشدن و پس از آن پدر و مادرشدن نوعی کمال شخصیت محسوب می شود و فرد در اثر این تجربه ها دیگران را بخشی از خود احساس می کند. بعد از ازدواج آن من تبدیل به ما می شود به طوری که انسان به سرنوشت خانواده علاقمندتر است تا به سرنوشت خود، رنج می برد تا آنها در آسایش باشند این یک درجه از خود است.

۷- نیاز به استقلال و پاسخ ازدواج به این نیاز و شکوفایی استعدادها در زندگی مشترک

۸- تجربه مدیریت جدید

۹- افزایش حمایت های خانواده بعد از ازدواج





### ویژگی های خانواده موفق در پرتو سلامت معنوی

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 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:

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

✚ توانایی مودارا 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.

✚ 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.

✚ داشتن ارتباط سالم با دیگران: در دنیای صنعتی امروز، افراد به دلیل مشغله مادی زیاد، فرصت در کنار هم قرار گرفتن را ندارند که آن ها را از نظر عاطفی از همدیگر دورتر می کند. یکی از راه های 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.

### برخی از مهارت‌های معاشرتی که زمینه‌ساز اخلاقی و معنوی را در خانواده را فراهم می‌سازد:

- 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 انجام پذیرد:
    - 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 روشمند 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.
  - 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.
  - ابراز محبت: ابراز دوستی هر یک 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 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.»
  - گشاده‌رویی: توصیه به خوش‌خلقی 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.
  - گذشت: زنان و مردان در زندگی مشترک با بخشش لغزش‌های همسر، در ارتقای منش انسانی همدیگر مؤثرند و دارای فضیلت و کمال ارزشمندتری می‌شوند.
  - حفظ آبروی همسر: وظیفه زن و شوهر آن است که آبرو و شخصیت یکدیگر را حفظ کنند و از آنچه شخصیت همسر را تضییع 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.
  - 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 و معنوی، 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 آموزه‌ها می‌تواند زمینه‌ساز جهت‌گیری زوجین به سمت فطرت‌خدایی و تمایلات طبیعی باشد که چهارچوب سلامت معنوی را تشکیل می‌دهند. و برای داشتن جامعه‌ای پویا و با نشاط باید به این اصل مهم توجه بیشتری مبذول گردد.

