

## هوالطیف

### سلامت معنوی زنان

از مهم‌ترین مسائل مورد توجه در نظام تعلیم و تربیت اسلامی، رشد شخصیتی متعادل و سلامت معنوی زنان است. بر اساس آموزه‌های دینی، برای ارتقای سلامت معنوی، باید از اقدام‌های ناآگاهانه، نگرش‌های غلط، ارتباط‌های عاطفی ضعیف و مانند آن پرهیز شود. همچنین آشنایی زنان با اهداف زندگی مشترک، تمایلات طبیعی و فطری زن و مرد، حقوق زن و مرد نسبت به یکدیگر، نگرش مثبت و خوش‌بینانه نسبت به همسر، کسب مهارت‌های معاشرتی و کوشش برای انجام وظایف شرعی و همکاری در جهت قرب الهی، زمینه سلامت معنوی آنها را فراهم می‌سازد.

باورهای دینی درباره ارزشمندی افراد آدمی و حقوق آنان، افراد را به سوی تعادل شخصیت، معنویت و روابط اخلاقی می‌کشاند. در میان جامعه روان‌پزشکان آمریکا، از اولین کسانی که به اهمیت مطالعات مذهبی اشاره نمودند، می‌توان از بنیامین راش (۱۷۴۵-۱۸۱۳) پدر روان‌پزشکی آمریکا، یاد کرد. وی اظهار نمود: مذهب آن‌قدر برای پرورش و سلامت معنوی آدمی اهمیت دارد که هوا برای تنفس. مانسون (۱۹۹۸) با مرور جامعی از بررسی‌ها، دعا را یکی از رفتارهای مذهبی مرتبط با سلامت و تندرستی گزارش می‌دهد. مایرز معنوی‌شناس برجسته اروپایی (۲۰۰۰) در تحقیق روی مراجعان کلینیک خود، اثرات مذهب را در ارتقای بهداشت معنوی گزارش داده است.

فرانکل سه عامل معنویت، آزادی و مسئولیت را جوهر وجود انسان دانسته است و بر این باور است که در معنای انسان سالم، معنویت مستتر است و در سایه همین «سلامتی معنوی» است که فرد به کمال می‌رسد و در ابعاد عینی و مادی زندگی حرکت می‌کند. در یک بررسی روی دانش‌آموزان ایرانی، یافته‌ها حاکی از همبستگی منفی بین افسردگی و نگرش مذهبی بوده است.

پارگامنت از جمله پژوهشگرانی است که نظریه جامعی در زمینه نقش مذهب در مقابله با عوامل فشارزا مطرح کرده است. او به سه شیوه تأثیر دین در مقابله با عوامل فشارزا و فراهم‌سازی سلامت معنوی اشاره دارد: ۱. نحوه ارزیابی فرد از عامل تهدیدکننده و شدت آن؛ ۲. کمک در تعریف مجدد از مشکل به گونه‌ای قابل حل؛ ۳. برداشت و تفسیر افراد از رویدادهای زندگی و پیامدهای آن. والریتو لاری (۱۹۹۵) در تحقیقاتشان نشان داده‌اند که آموزه‌های دینی با تغییر سبک زندگی و سامان‌دهی به روابط بین فردی و سلامت اخلاقی و معنوی همبستگی دارد و پایبندی عملی به باورهای مذهبی باعث افزایش سلامت معنوی و اخلاقی در افراد می‌شود. این پژوهشگران دیدگاهی معنوی - اجتماعی را برای توجیه همین رابطه بین مذهب و سلامت معنوی پیشنهاد کرده‌اند.

می، رولو (۱۹۵۳) روان‌شناس بالینی نیز معتقد است: دین راستین از دو جهت در سلامت معنوی و پرورش شخصیت سالم در فرد مؤثر است، یکی از آن جهت که هدف زندگی را مشخص می‌کند و به زندگی معنا می‌بخشد. و دوم از آن جهت که آموزه‌های دینی گرایش به خیر، ارزشمندی، اخلاق و مسئولیت را در روابط خود با دیگران و از جمله با همسر تقویت می‌کنند.

ویلیام جیمز (۲۰۰۲) دین‌داری واقعی را دارای آثار گران‌بها، از جمله گستره حیات انسانی از زندگی موقت دنیا به زندگی دایمی آخرت، ارتباط با خدا و پیوند دوستانه با رحمت و قدرت نامحدود او و ارتقای سلامت معنوی و پرورش روح معنویت و اخلاق (خلوص، مهرورزی، نیایش، شکیبایی و دیگر صفات برجسته انسانی) دانسته است و بر این نکته تأکید دارد که زندگی سالم خانوادگی و اجتماعی افراد، با سلامت معنوی برخاسته از عمل به آموزه‌های دینی تأمین می‌گردد.

براساس آموزش‌های دینی، به ویژه اسلام، انسانها با یکدیگر برابرند و تفاوت جنس، نژاد، رنگ و امثال آن نمی‌تواند و نباید ملاک برتری و تفاخر باشد. تنها معیار کرامت و ارزش نزد آفریدگار، پروا پیشگی و کسب فضیلت‌های اخلاقی است؛ «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَى الْأَكْم»

با این حال، بشر برتری‌جو از هر بهانه‌ای برای یافتن موقعیت بالاتر بهره‌جسته و تفاوت جنس یعنی مرد یا زن بودن نیز از رایج‌ترین و کهن‌ترین این بهانه‌هاست. زن، که در ترازوی سنجش الهی وزنی کمتر از مرد نداشته، کمترین مانعی هم در متن آفرینش بر سر راه او در رسیدن به اوج کمال نهاده نشده و در عمل نیز نمونه‌هایی بس متعالی به جامعه انسانی عرضه داشته است، ستم‌دیده آوردگاه این رقابت بی‌پایه و نامیمون است.

ستم تاریخی به زن، پیشینه‌ای بس طولانی دارد. در زمان جاهلیت قدیم به شکلی و در دوران جاهلیت مدرن و متجدد به شکلی دیگر. اگر در آن زمان تاریک، جسم زن را زنده درگور ساخته و از تولدش ننگ و نفرت داشتند، اکنون نیز به شیوه‌ای پست‌تر، روح و ارزش‌های انسانی او را در گور خودخواهی‌ها و کامجویی‌های افسار گسیخته به زندان کشیده و در پی آنند که این آفریده خدا را به ابزاری صرف، تنزل دهند.

اسلام، احیاگر شخصیت زن و پاسدار کرامت انسانی اوست و با قید و بندهای جاهلیت و نیز بی‌بندوباری و آزادی جاهلیت نو مخالفت می‌کند و حقوق سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی و معنوی زنان را تأمین کرده است. امروزه فرصت‌های فراوان اجتماعی پیش روی زنان قرار داده شده است؛ مهم آن است که زنان، شناخت درستی از فرصت‌ها داشته باشند؛ یعنی با بهره‌مندی از تعریفی جامع،

فرصت‌ها را از تهدیدها تشخیص دهند. اگر جامعه‌ای بخواهد به رشد و تعالی برسد، باید برای تربیت معنوی زنان خود سرمایه‌گذاری کند؛ زیرا اساس صلاح و فساد هر جامعه، در گرو صلاح و فساد زنان آن جامعه است. زن، آموزگار و مربی است و نقش بازدارندگی دارد. زن مسلمان، فردی اجتماعی و شوهردوست است و خود را به نیکی کردن به او مکلف می‌داند، همان‌گونه که این وظیفه را شوهر در برابر زن داراست. وی شریک زندگی شوهر است، در برابر مشکلات زندگی به همسرش آرامش می‌بخشد، در زمینه تربیت فرزند و نیز انتقال صفات ارثی به وی نقش بسیاری دارد و طبیعت زن برای پذیرش بار مسئولیت تربیتی فرزندان متناسب است. زن، مدیر خانه است و مسئولیت سنگینی بر عهده دارد که می‌تواند با پیروی از الگوی شایسته‌ای چون فاطمه‌زهرا علیهاالسلام در این امر مهم موفق شود. بنابراین، فاطمه زهرا علیهاالسلام، آن تربیت‌یافته مکتب وحی و رسالت می‌تواند مقتدای هر زن و مرد در راه رسیدن به کمال و فضیلت باشد، هموکه سبب آفرینش، معجزه تاریخ و افتخار عالم وجود است.

اسلام که آخرین دین آسمانی است، مقام و جایگاه انسانی زن را به او بازگرداند و زمینه رشد و تعالی او را فراهم کرد. خداوند در قرآن، زن و مرد را به طور یکسان مخاطب قرار داده است و در آیات بسیاری تصریح می‌کند زن و مرد از نظر کرامت و حرمت یکسانند، چنان‌که در آیه‌ای می‌فرماید:

وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ. (نساء: ۱۲۴)

هرکس، چه مرد و چه زن کارهای شایسته انجام دهد و ایمان داشته باشد، به بهشت داخل می‌شود.

بر این اساس، چه زن و چه مرد، در صورت ایمان خالص و انجام دادن کارهای نیک می‌توانند از نعمت زندگی پاک و سعادت‌مندانه بهره‌مند شوند. خداوند در آیه‌ای دیگر از قرآن کریم نتیجه کارهای نیک مرد و زن را چنین بیان می‌کند:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً. (نحل: ۹۷)

هر کس، چه زن و چه مرد، کاری نیکو انجام دهد، درحالی‌که ایمان داشته باشد، او را به حیات پاکیزه زنده گردانیم.

یکی از مهم‌ترین رسالت‌ها و نقش‌های مهم زن از دیدگاه اسلام نقش مادری است.

مادر، مؤثرترین عامل تربیت، تأمین‌کننده سلامت معنوی و جسمانی فرزند و مهم‌تر از همه، عامل انتقال ارزش‌ها به کودک است؛ زیرا یکی از مهم‌ترین عوامل پای‌بندی فرزندان به مسائل ارزشی و معنوی، چگونگی رفتار مادر با فرزند است.

البته افزون بر چگونگی رفتار مادران در انتقال ارزش‌ها به فرزندان، ایمان مادر و پای‌بندی وی به مسائل معنوی، از دیگر عوامل پای‌بندی کودکان به ارزش‌های دینی است. در حقیقت، می‌توان گفت مادر اساس و ریشه همه نیکی‌هاست. نقش اساسی مادران در تربیت، موجب شده است در نظام تربیتی و حقوقی اسلام به مادران توجه، تأکید و اهتمام ویژه‌ای شود. در آموزه‌های دینی، افزون بر تأکید بسیار بر مقام والای مادر، به ضرورت احترام به مقام والای او سفارش و به رعایت حقوق مادران و توجه بسیار به سلامت جسمی، معنوی آنان اهتمامی ویژه شده است؛ زیرا سلامت جامعه، به سلامت خانواده و نشاط و اقتدار و پویایی خانواده، به مادر وابسته است. نقش محوری مادر در سازندگی کشور و جامعه انسانی نیز برکسی پوشیده نیست. مادر، به عنوان مدیر و مسئول تربیت فرزندان در هدایت خانواده به سوی خیر و صلاح بسیار مؤثر است. زنان در همه زمان‌ها و سراسر دنیا به ویژه در جوامع شرقی و جامعه ایرانی، همواره مهم‌ترین و اساسی‌ترین رکن خانواده بوده‌اند. تعهد و پای‌بندی زنان به خانواده و نقش‌های خانوادگی، مهم‌ترین ضامن بقای خانواده، بلکه ضامن ایفای درست نقش‌های خانوادگی از سوی مردان است.

از آنجا که زنان هم‌زمان در نقش‌های مادری و همسری، خانه‌داری و در زمینه‌های اقتصادی و اجتماعی، ایفای نقش می‌کنند، به حمایت بیشتری نیاز دارند.

از رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله روایت شده است: «الْجَنَّةُ تَحْتَ أَقْدَامِ الْأُمَّهَاتِ؛ بهشت زیر پای مادران است.» (صحیفه‌نور، ج ۸، صص ۲۴۱ - ۲۴۷). معنای حقیقی این سخن بیشتر در امور معنوی - تربیتی نمود می‌یابد. مادران با تربیت معنوی صحیح می‌توانند فرزندان را به سوی سعادت و بهشت برین رهنمون کنند. نقش بانوان در مسائل تربیتی و پرورشی مهم‌تر و اساسی‌تر از مردان است. از این رو، اسلام در این زمینه بر نقش زن بیشتر از مرد تأکید دارد. فرزندان از بدو تولد به ویژه در دوران شیرخوارگی با مادر انس بیشتری دارند و از اخلاق، افکار و کردار و معنویت او اثر می‌پذیرند.

زن و مرد، انسان هستند و هر دو به یک اندازه از مقام جانشینی خداوند در زمین برخوردارند. آنان در تعیین سرنوشت خود، انتخاب خیر و شر، برگزیدن زندگی سعادت‌مندانه پیمودن تکامل معنوی یا انحراف و انتخاب راه فنا و نابودی با هم تفاوتی ندارند. در قرآن هر جا از انسان با عنوان خلیفه خداوند و نقش وی در پذیرش بار امانت یاد شده است، مسئله زن و مرد بودن مطرح نیست. در دین اسلام، تکلیف و مسئولیت الهی به یک اندازه بر دوش زن و مرد گذاشته شده و هر دو به یک اندازه در ادای آموزه‌های الهی مسئول هستند. هرگاه خداوند در آیات قرآن به انسان امر و نهی می‌کند یا وی را مخاطب قرار می‌دهد، از لفظ «یا ایها الناس» استفاده می‌کند؛ زیرا کرامت و

منزلت زن و مرد نزد خدا یکسان و شرط برتری در پیشگاه پروردگار، تقواست، نه جنسیت. خداوند در آیه ۱۳ سوره حجرات می‌فرماید: «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ؛ گرامی‌ترین شما نزد خدا، پرهیزکارترین شماست.» این آیه شامل زن و مرد می‌شود؛ هم دعوت عام است و هم دعوت شدگان و هیچ اختصاصی در میان نیست. وقتی انسان‌ها به دعوت الهی لبیک می‌گویند و ایمان می‌آورند، خداوند عمل آنها را بی‌هیچ قید و شرط و بدون توجه به جنسیت آنان می‌پذیرد، چنان‌که در آیه‌ای می‌فرماید:

أَنْتُمْ لَأَصْبِحَ عَمَلٌ غَائِلٌ مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى. (آل عمران: ۱۹۵)

من عمل هیچ‌یک از شما را ضایع نمی‌کنم. چه مرد و چه زن، پاداش همه محفوظ است.

عمل نیکوی انسان‌ها، چه زن، چه مرد نزد پروردگار محفوظ است و پاداش داده خواهد شد. خداوند در سوره مبارک احزاب، زن و مرد را در پذیرش فضیلت‌های نیکو و انسانی یکسان معرفی می‌کند و می‌فرماید:

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا. (احزاب: ۳۵)

مردان و زنان مسلمان و مردان و زنان مؤمن و مردان و زنان عبادت‌پیشه و مردان و زنان فرمان‌بردار و مردان و زنان راست‌گو و مردان و زنان صبرکننده و مردان و زنان فروتن و مردان و زنان صدقه‌دهنده و مردان و زنان روزه‌گیر و مردان و زنان نگاه‌دارنده شرمگاه خود و مردان و زنانی که بسیار ذکر خدا می‌گویند، [خداوند] برایشان آموزش و پاداشی بزرگ آماده کرده است.

اهمیت خانواده بر کسی پوشیده نیست. محوریت و نقش حیاتی و زیربنایی خانواده در تربیت نسل آینده‌ساز و سامان‌بخشی به اندیشه و روح افراد آشکار است. بیشتر اندیشمندان، خانواده را مهم‌ترین نهادی می‌دانند که جامعه و کودک در آن رشد و پرورش می‌یابد. این نهاد تربیتی در سلامت و بیماری، در هدایت و انحراف و در سازگاری و ناسازگاری فرد نقشی اساسی دارد. کودک، نخستین و اساسی‌ترین درس‌های زندگی را در نهاد خانواده و فداکاری، محبت، عشق، آداب و رسوم و آموزه‌های فرهنگی و معنوی، عمل به وظایف و مسئولیت‌پذیری را در جامعه می‌آموزد. خانواده می‌تواند عامل رشد و پیشرفت کودک در زمینه جسمی، روانی، عاطفی، ذهنی و مانند آن باشد یا عامل نابودی و انحراف وی.

یکی از نقش‌های مهم و اساسی زن، نقش همسری است که با ازدواج آغاز می‌شود. در قرآن کریم، صریح‌ترین و روشن‌ترین آیات مربوط به حقوق خانواده، درباره همسران بیان شده است. خداوند در سوره مبارکه بقره می‌فرماید: «هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ؛ ایشان، پوشاننده شما و شما پوشاننده ایشانید.» (بقره: ۱۸۷) و در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ؛ و برای زنان حقوقی است به شایستگی آن وظایفی که برایشان است.» (بقره: ۲۲۸) در این آیات، لزوم رعایت حقوق زنان و احترام متقابل و اتحاد معنوی میان زوجین به بهترین شکل بیان شده است. نقش زن به عنوان همسر در خانواده، نقشی مهم و کلیدی است و از آن با عنوان یکی از ارکان آرامش‌دهنده و مایه مودت و رحمت یاد شده است.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً... (روم: ۲۱)

و از نشانه‌های او این است که از خودتان همسرانی برای شما آفرید تا با آنها آرام‌گیرید و میانتان مهر و رحمت نهاد. آری، در این نعمت، برای مردمی که [می‌اندیشند]، نشانه‌هایی است.

نظام خانواده بر اساس مهر و عطوفت زنان بنا شده است. هدف از آفرینش زن به عنوان همسر، فراتر از تأمین امیال غریزی است که خداوند آن را مایه آرامش مرد قرار داده و او را در این امر روانی اصل دانسته و مرد را مجذوب مهر زن کرده است. پروردگار متعالی در سوره اعراف می‌فرماید:

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا. (اعراف: ۱۸۹)

و او کسی است که شما را از نفس واحد آفرید و از بین خودتان، همسری برای شما قرار داد تا آرامش‌بخش شما باشد.

خداوند در این آیه به صراحت تأکید می‌کند مرد بدون آفرینش زن به آرامش و آسایش نمی‌رسد و به انیس و همراهی نیازمند است. منشأ گرایش و جذب مرد به زن و آرامش یافتن مرد در سایه زن، مودت و رحمتی است که خداوند میان آنها قرار داده است. این مودت و رحمت الهی، غیر از نیاز و میل غریزی است و در حقیقت، اصل و دلیل گرایش مرد به زن همان محبت و عشق الهی میان آنهاست.

یکی دیگر از نقش‌های والا و ارزشمند زن، نقش مادری است. مادر، زلال‌ترین سرچشمه مهر و مهم‌ترین عامل سعادت خانواده است. مادر، احساس امنیت، آرامش، قدرت و استقلال را در کودک به وجود می‌آورد.

مادر، تأمین‌کننده نیازهای جسمی و معنوی کودک و شکل‌دهنده شخصیت و سازنده افکار اوست. مسئولیت مادر، بسیار مهم و حساس است. یک سلسله وظایف تربیتی و پرورشی بر عهده زن به عنوان مادر است که مرد این وظایف را ندارد. حداقل دوران بارداری شش ماه

و حداکثر آن نه ماه است. دو سال نیز دوران شیرخوارگی طول می‌کشد که در این دو سال و شش ماه، کودک به طور مستقیم از مادر تغذیه می‌کند. در حقیقت، مادر مسئول حفظ جان و سلامت خود و فرزندش است و ویژگی‌ها، اندیشه‌ها و خلق و خو و سلامت معنوی وی در کودک اثر می‌گذارد. از این رو، مادر باید برای اصلاح رفتار و تعالی بخشیدن به روح و اندیشه خود بکوشد.

خداوند در قرآن کریم با صراحت به زحمات مادر اشاره می‌کند و می‌فرماید:

وَ وَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَ وَضَعَتْهُ كُرْهًا وَ حَمَلَهُ وَ فِصَالَهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا. (احقاف: ۱۵)

و انسان را [نسبت به] پدر و مادرش به احسان سفارش کردیم مادرش با تحمل رنج به او باردار شد و با تحمل رنج او را به دنیا آورد. و بار برداشتن و از شیر گرفتن او سی ماه است.

در این آیه به زحمات‌های مادر از همان بدو شکل‌گیری جنین و سپس دوران بارداری، زایمان و دوران شیرخوارگی اشاره شده است. مادر می‌تواند کودکی باشخصیت و بزرگ‌منش یا پست و زیون، پاک‌دامن و باعفت یا آلوده و بی‌شرم تربیت کند و در همه حال در تکوین شخصیت معنوی کودک اثرگذار و نقش‌آفرین است. همه شخصیت‌های بزرگ، پیشرفت و تعالی خود را مرهون زحمات‌های مادرشان می‌دانند،

بر این اساس، مادر باید در مسیر اندیشه و معیارهای ایمان و فضیلت رفتار کند. مادر شدن، نوعی مسئولیت‌پذیری و توجه به جنبه‌های تربیت و اخلاق است و به ایمان، سلامت روح، آگاهی، احساسات عمیق، فضیلت‌های انسانی، عفت، شرف، عاطفه، اخلاق خوش و قلب مهربان نیاز دارد.

به گواه روشن تاریخ، مردان و زنان بزرگ و موفق همواره در آغوش مادران باایمان، پرهیزکار، فداکار و متعهد رشد کرده‌اند. این مادران شایسته و متعهد، هنگام بارداری به تغذیه و رفتار و اعمال خود توجه بسیاری می‌کردند و این دوران را با وضو، عبادت، تهجد و یاد خدا می‌گذراندند تا نور توحید وجود نوزاد را روشن سازد. سپس در دوران کودکی، وی را با ایمان، پاک، پرهیزکاری و آموزه‌های اخلاقی تربیت می‌کردند.

هدف نهایی آفرینش انسان، رسیدن به مقام بندگی است. خداوند در قرآن مجید می‌فرماید: «وَ مَا خَلَقْتُ الْإِنْسَانَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ؛ جن و انس را نیافریدم مگر آنکه مرا بپرستند.» (ذاریات: ۵۶) ایمان و عمل صالح به سان دو بال، انسان را در آسمان معنویت و عبودیت پرواز می‌دهد تا در نهایت به مقام قرب الهی برسد و زندگی جاودان یابد، که خداوند می‌فرماید:

مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ. (نحل: ۹۷)

هرکس کار شایسته‌ای انجام دهد، خواه مرد باشد یا زن، در حالی که مؤمن است، وی را به حیاتی پاک زنده می‌داریم و پاداش آنها را به بهترین اعمالی که انجام می‌دادند، خواهیم داد.

از دیدگاه اسلام، زنان مؤمن و باهمت می‌توانند پایه‌پای مردان قله‌های معنویت و تهذیب نفس و تکامل روحی را فتح کنند، اخلاق و فضیلت‌های انسانی را نهادینه سازند و ارزشمند و اثرگذار باشند. خدای متعالی زن را هم‌دوش همسر و مادر را تکیه‌گاه فرزند قرار داده است تا فرشته انس و الفت و محبت و آرامش‌بخش و روح‌افزا و کدبانوی خانه و معطرکننده فضای زندگی انسانی و خاستگاه دل‌گرمی و عاطفه و زیبایی و آسودگی خاطر گردد. امیرمؤمنان علی علیه‌السلام در نامه ۳۱ نهج‌البلاغه در وصیت والای خود به امام حسن مجتبی علیه‌السلام می‌فرماید:

وَلَا تَمْلِكِ الْمَرْأَةُ مِنْ أَمْرِهَا مَا جَاوَزَ نَفْسَهَا فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِقَهْرْمَانَةٍ.

کاری که فراتر از توانایی زن است به عهده او مگذار؛ زیرا [زن]، گلی ظریف و باطراوت است، نه پیش‌خدمتی کارگزار و کارگری چابک و چالاک.

در نظام تعلیم و تربیت اسلامی و در راستای رسیدن انسان به سعادت و قرب الی‌الله، مهم‌ترین هدف تربیتی، رشد شخصیتی متعادل زن و مرد بر محور معنویت و افزایش سلامت معنوی است. سلامت معنوی را می‌توان شناخت خالق، دوست داشتن او و تلاش برای قرب به او تبیین کرد که می‌تواند زمینه‌های دیگری نظیر احساسات، دوست‌داشتن و دوست‌داشته‌شدن، کمک کردن به دیگران، تجربه کردن لذت، داشتن یک هدف اساسی در زندگی و تجربه کمال و آرامش زندگی را دربر گیرد. به طور کلی، سلامت معنوی، ارتباط هماهنگ و یکپارچه را بین افراد فراهم می‌کند و با ویژگی‌های ثبات در زندگی، صلح، تناسب و هماهنگی، احساس ارتباط نزدیک با خویشان، خدا، جامعه و محیط مشخص می‌شود. سلامت معنوی نیروی یگانه‌ای است که ابعاد جسمی، معنوی و اجتماعی را هماهنگ می‌کند و برای سازگاری با هدف نهایی تعلیم و تربیت و سعادت ابدی لازم است. وقتی سلامت معنوی به خطر بیفتد، فرد ممکن است دچار اختلالات روحی مثل احساس تنهایی، افسردگی و از دست‌دادن معنا در زندگی شود که خود می‌تواند سازگاری در زندگی، به ویژه حیات جاوید فرد را با مشکل مواجه کند.

سلامت معنوی در شناخت و ارتباط دوستانه با خدا و بندگان و تحقق فضایل در خویشتن، مفهوم می‌یابد و از ارکان آن، نوع ارتباطات ضابطه‌مند زن و مرد است که موفقیت در ارکان دیگر سلامت معنوی را تسهیل می‌کند و بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی، اجتماعی و معنوی افراد تأثیر می‌گذارد. در حقیقت، سنگ‌بنای زناشویی باید به گونه‌ای نهاده شود که عملکرد مطلوب خانواده و ارتقای سلامت معنوی اعضای آن را به دنبال داشته باشد. از این‌روست که در دیدگاه اسلامی، ازدواج از قداست ویژه‌ای برخوردار است و از آن به عنوان محبوب‌ترین بنیاد نزد پروردگار یاد گردیده است؛ زیرا انتخاب همسر و ازدواج، مسیر سعادت‌مندی افراد را در زندگی تسهیل می‌سازد. همچنین به عنوان مهم‌ترین رفتار اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و کسب امنیت و آرامش شناخته شده است و می‌تواند موجبات رشد و پیشرفت انسان‌ها را فراهم آورد و روشن است که نسل جوان، که بهترین و سازنده‌ترین نیروهای جامعه بوده و پیشرفت و تعالی هر جامعه، بستگی به تلاش و همت این قشر دارد نیازمند به آن است. البته آنچه از خود ازدواج مهم‌تر به شمار می‌رود، موفقیت در ازدواج و احساس خوشبختی و رضایت زوجین از یکدیگر و سلامت همه جانبه خانواده است که در سایه معنویت شکل می‌گیرد. بر اساس آیات و احادیث مورد بررسی، تحقق این موفقیت‌ها و سلامت معنوی، مبتنی بر آموزه‌های ویژه‌ای است که زن و مرد باید آنها را بیاموزند. سلامت معنوی می‌تواند برای بهبود کیفیت زندگی مشترک زن و مرد و نیز حمایت‌های بین فردی که فرد از دیگران بخصوص خانواده می‌گیرد، سودمند باشد. با توجه به اهمیت و نقش سلامت معنوی در سالم‌سازی زندگی انسان به ویژه زندگی خانوادگی و فراهم‌سازی زمینه نیل به کمال و رضوان الهی، در متون دینی، به آموزه‌های معنوی‌شناختی، تربیتی و اخلاقی ویژه‌ای اقدام شده که می‌تواند ارتقاء سلامت معنوی زنان و مردان را به دنبال داشته باشد.

از مهم‌ترین چیزهایی که زنان و مردان در زندگی به آنها پایبند هستند، باورها و اعتقادات آنان است. در زندگی مشترک، باورها و بینش‌ها، در عملکردهای زنان بسیار مؤثرند. باورهای غلط و یا عدم هماهنگی عقاید و باورهای زن و همسر وی نسبت به یکدیگر، از مهم‌ترین عوامل تنش‌زاست که رشد معنوی آنان با خطر مواجه می‌سازد. از این‌رو، لازم است در آموزش‌ها، بینش‌ها و باورهای نادرست در هریک از زوجین تصحیح گردد و عقاید آنان به هم نزدیک شود تا کفویت آنان تکمیل شود. زنان باید در جهت تغییر اعتقادات غلط خود و همچنین در همسویی باورهایشان با یکدیگر، از الگوی معتبر دینی و معیارهای شرعی استفاده کنند و در تأثیرگذاری مثبت بر یکدیگر و یا تأثیرپذیری از همدیگر، گام‌های مؤثری بردارند. آموزش مهارت‌های شناختی و نگرشی به زنان، سبب باز شدن و شکوفایی فکر آنان در مسائل زندگی می‌شود. تا بتوانند به طور منطقی و شایسته، زندگی خود را هدایت کنند و به حیرت و ندانم‌کاری دچار نشوند و اگر مسیر انحرافی را پیموده‌اند، هوشیار و متنبه شوند و به مسیر راست و درست بازگردند و روابط خود را بهبود بخشند و آرامش را در زندگی خود برقرار سازند. آموزش مهارت‌های شناختی و نگرشی زیر، می‌تواند نقش مؤثری را در سلامت معنوی زن و مرد و زندگی همراه با آرامش آنان ایفا نماید:

۱. داشتن انگیزه‌های مثبت برای زندگی مشترک. مقصود از آموزش انگیزه‌های مثبت، برانگیختن سائقه‌های فطری زن و مرد به منظور بازسازی باورهای آنان در جهت آماده‌سازی برای زندگی کامل‌تر و مطلوب‌تر است. از این‌رو، بر انگیزه‌هایی چون آشنایی آنان با اهداف عالی تربیتی زندگی زناشویی، شکوفایی تمایلات فطری و هدایت آنها در راستای حیات انسانی، آرامش معنوی، باروری ایمان و رفتارهای معنوی و پرورش فرزندان صالح، برآورده ساختن خواسته‌ها و نیازهای یکدیگر و هموارسازی مسیر قرب الی‌الله تأکید شده است. برای همراه شدن زن و مرد و زندگی زیر یک سقف، انگیزه‌های زیر در قرآن و احادیث تأکید شده است، که داشتن این انگیزه‌ها توسط زنان، زمینه سلامت معنوی آنها را فراهم می‌نماید:

الف) آرامش: آرامش روحی از هدف‌های ارزشمندی است که هر انسانی به طور طبیعی در پی آن است و باید دختران و پسران جوان آن را به هنگام تصمیم‌گیری برای زندگی مشترک در نظر داشته باشند. در آیات و احادیث بسیاری، «آرامش»، هدف والای خلقت مرد و زن برشمرده شده است؛ از آن جمله: قرآن کریم می‌فرماید: «او خدایی است که شما را از یک نفس (جان) آفرید و همسرش را از (نوع) او قرار داد تا بدان آرام گیرد. در جای دیگر می‌فرماید: «از دیگر نشانه‌های خدا این است که از جنس خودتان زانی برای شما آفرید تا در کنار یکدیگر آرامش یابید.

ب) ارتقای ایمان و تقوا: از جمله انگیزه‌های زندگی مشترک زن و مرد باید تقویت ایمان و رشد عفت و تقوا باشد. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «کسی که هدف او از ازدواج، امور ایمانی، حفظ پاکي، طهارت چشم و دامن خود باشد یا برای صلح رحم ازدواج کند، خداوند وجود آن زن را برای او و نیز وجود او را برای آن زن مبارک می‌سازد.»<sup>۸</sup> نیز در ضمن برشمردن چهار انگیزه مردان از زندگی مشترک با زنان، با تأکید بر مسئله دین‌داری، می‌فرماید: «با زن به خاطر چهار چیز ازدواج می‌کنند: ثروتش، دین‌داری‌اش، زیبایی‌اش و اصل و نسب خانواده‌اش. تو با زن متدین ازدواج کن.»

ج) تمایل به فرزند: تمایل به فرزند، تمایلی فطری است. این میل و علاقه، یکی از دلایل آفرینش انسان به صورت مذکر و مؤنث است. در احادیث متعددی بقای نسل از اهداف کیفیت آفرینش انسان به صورت مذکر و مؤنث دانسته شده، و تأکید شده است که باید زن و مرد آن را انگیزه مهم زندگی مشترک خود قرار دهند تا پاسخی به نیاز فرزندخواهی فطری‌شان باشد؛ از جمله رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «ازدواج کنید و بچه‌دار شوید».

۲. داشتن نگرشی مثبت و خوش‌بینانه نسبت به همسر

زنان و مردان مؤمن باید یاد بگیرند نسبت به همسر خود خوش‌بین باشند و خوبی‌ها و ویژگی‌های مثبت یکدیگر را ببینند تا گرایش مثبت به هم پیدا کنند؛ یعنی «مثبت‌نگر» باشند و چشمان خود را به دیدن خوبی‌های یکدیگر عادت دهند و بر بدی‌ها و عیب‌ها چشم ببندند تا روابط صمیمانه و رشد اخلاقی و معنوی در بین آنان افزایش یابد. حضرت رسول صلی‌الله‌علیه‌وآله ضمن تأکید بر داشتن ذهنیت مثبت نسبت به مؤمن دیگر، که وظیفه هر مؤمن است، می‌فرماید: «شما مؤمنان نسبت به یکدیگر ذهنیت خود را نیکو سازید تا صفا و صمیمیت قلبی به هم پیدا کنید و خلق و خوی خوب در رفتار شما پرورش یابد. در آموزه‌های حدیثی، زوجین با این وظیفه آشنا شده‌اند که اگر صفت و رفتاری ناخوشایند در همسر خویش یافتند، فوری به صفات و رفتار مطلوب وی توجه کنند و ذهن خویش را به ویژگی‌های خوب و شایسته‌اش معطوف نمایند. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: «مرد مؤمن نباید نسبت به زن مؤمن ذهنیت بد پیدا کند؛ اگر از یکی از ویژگی‌های او خوشش نیامد به دیگر ویژگی‌های خوب او توجه کند.» در فرهنگ قرآن، زن و مرد برای یکدیگر خلق شده‌اند تا در سایه روابط عاطفی، به آرامش مطلوب دست یابند. این نوع خلقت و تدبیر توانمندی برقراری رابطه عاطفی بین آنها، از نشانه‌های بارز تدبیر خداوندی است. از این رو، در دیدگاه اسلامی تأکید بر این است که هرکس همسرش را نعمت باارزش خداوند بداند. رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله با اشاره به اینکه همسر شایسته بهترین متاع و نعمت خداوندی است که بهره‌مندی و نفع طولانی و زیاد دارد، می‌فرماید: «بهترین نعمت دنیایی زن شایسته است.» همچنین با توجه به چگونگی رابطه عاطفی مؤمن با همسرش، می‌فرماید: «مؤمن، پس از نعمت تقوا از هیچ نعمت دیگری بهتر از زن شایسته بهره‌مند نمی‌گردد.» امام سجاد علیه‌السلام همسر را نعمت خداوندی دانسته که باید به عنوان نعمت باارزش پروردگار به او احترام شایسته بگذارد و با او مدارا نماید.

۳. شناخت عواطف سرشتی همسر

بر هریک از زن و مرد لازم است عواطف سرشتی یکدیگر را بشناسند. در قرآن، اصل مودت و رحمت بین زن و شوهر به عنوان ریشه‌دارترین عواطف و خواسته‌های بشری مطرح شده است. مرد باید بداند که زن بنده محبت است، علاقه‌ها و خواسته‌هایی دارد و دوست دارد مورد حمایت و محبت مرد قرار گیرد و در حمایت شوهر احساس امنیت کند، مرد برای او ارزش قایل شود، و علاقه‌مندی‌اش را آشکارا به وی اعلام کند. رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «این سخن مرد به همسرش که دوست دارم، هیچ‌گاه از قلب زن بیرون نمی‌رود.» همچنین مرد باید بپذیرد زن احساسی و هیجانی است.

۴. شناخت حقوق و تکالیف

آگاهی از حقوق همسر و تکالیفی که هریک در برابر حقوق یکدیگر دارند، زمینه مناسبی برای ارتقای معنوی سطح زندگی مشترک زوجین فراهم می‌سازد و در پیوند و استحکام زندگی و سلامت معنوی آنها مؤثر است؛ زیرا مانع حق‌کشی‌ها، تنش‌ها و ارتکاب برخی رفتارهای ضداخلاق و خلاف شرع در زندگی آنان می‌شود. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در پاسخ به پرسش زنی به نام حولاء که پرسید: زن چه حقی بر مرد دارد، فرمود: «جبرئیل همواره (در خصوص رعایت حقوق زنان) چنان سفارش زنانم را می‌کرد که گمان کردم بر شوهر جایز نیست که حتی کوچک‌ترین اظهار ناراضی و بی‌اعتنایی به زن داشته باشد و اف بگوید!» همچنین پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله درباره حقوق شوهر بر زن فرمود: «زن نمی‌تواند حق خدا را برآورده سازد، مگر اینکه حق شوهرش را برآورده سازد.» ۵۰ در این دو حدیث، ضمن تبیین اهمیت توجه به حقوق همسر و لزوم فراهم ساختن شرایط ادای آنها، به سه نکته توجه داده شده است. یکی اینکه فضای محبتی حاکم بر روابط زنان باید چنان قوی باشد که ادای حقوق بدون کوچک‌ترین بی‌اعتنایی و ناراضی نسبت به همسر، صورت گیرد. دوم اینکه هر حقی با تکلیف همراه است؛ یعنی زنان موظف به تکلیف ادای حقوق یکدیگرند. سوم اینکه حقوق همسر، هم‌پایه حقوق خداوند تلقی شده و ادای حقوق خدا و کسب رضایت او بستگی به ادای حقوق همسر دارد. توأم دیدن حقوق و وظایف شرعی در برابر آنها، زمینه تعهد و پابندی و در نتیجه، استحکام روابط مشترک در زندگی و سلامت معنوی آنها را فراهم می‌سازد.

۵. واقع‌بینی در انتظارات از همسر

متعادل ساختن توقعات زنان از همسر، نقش مؤثری در جهت آرامش و تعالی معنوی آنان دارد. در آموزه‌های دینی تأکید بر این است که زنان زندگی را بر تعادل و میانه‌روی استوار سازند و خوی تعادل‌خواهی را در خویش پرورش دهند؛ به تعبیر امام علی علیه‌السلام: «برترین خلق و خوی تعادل‌خواهی است.» همچنین توصیه شده است که زوجین تمایلات و هواهای خود را کنترل کنند تا به بینش‌های واقع‌بینانه

در زندگی برسند. امیرمؤمنان علی علیه‌السلام می‌فرماید: «کسی که خود را از زیاده‌خواهی‌ها بازدارد، اندیشه‌های عقلی متعادل خواهد داشت. و به تعبیر امام صادق علیه‌السلام، نیکوترین گزینه را در روابط بین خود و همسرش برگزیند»

۶. داشتن نگرشی مطلوب نسبت به روابط جنسی

زنان باید نیاز جنسی را نیازی طبیعی بدانند و نگرش خوشایند در خصوص تأمین و ارضای آن داشته باشند. تأمین این نیاز بر اساس داشتن نگرش مطلوب به رفتار جنسی، موجب آرامش، پیش‌گیری از گناهان بسیار، و رشد اخلاقی و معنوی می‌گردد. به همین دلیل، در احادیث، تأمین این نیاز مطلوب و از اخلاق انبیا دانسته شده، و از ازدواج به عنوان حافظ و نگه‌دارنده نصف دین، و وظیفه شرعی زن و شوهر و مایه رضایت پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله و نیز باعث افزایش ایمان و ارتقای معنوی زنان یاد گردیده است.

۷. داشتن احساس کرامت نفس

احساس کرامت و بزرگ‌منشی در خویش، و خود را با ارزش و دوست‌داشتنی دانستن، تعالی روحی و افزایش ارتباط با خدا را موجب می‌شود و مانع بروز رفتارهایی در شخص می‌گردد که عزت و ارزشمندی او را به خطر می‌اندازد. از این‌رو، افراد موظفند برای حل آن مشکلات و رفع نیازهای یکدیگر، با بزرگواری و کرامت نفس بکوشند. ریشه رکود معنوی و ارتکاب بسیاری از گناهان، غفلت از کرامت و عزت، و احساس ذلت و پستی در خود است، همان‌گونه که ترک بسیاری از گناهان از آثار احساس ارزشمندی و کرامت است. آزار نرساندن به مردم، دوری از جدال و بگوومگوهای بیهوده، اطاعت از دستورهای الهی، و راست‌گویی، نمونه‌هایی هستند که در احادیث، از آثار کرامت نفس شمرده شده‌اند.

مهارت‌های معاشرتی

معاشرت خوب و نیکو و ارتباط پسندیده با یکدیگر، یک اصل مهم در زندگی زناشویی است. قرآن کریم بر معاشرت پسندیده با زنان تأکید نموده و می‌فرماید: «با زنان خود با نیکی زندگی کنید، حتی اگر آنها را دوست نداشتید؛ چه بسا چیزی را دوست نداشته باشید و خداوند خیر کثیری را در آن نهفته باشد.»

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «مرد در ارتباط با همسر و خانواده خود به سه ویژگی نیاز دارد که اگر نداشته باشد باید آن را در خود ایجاد کند. این ویژگی‌ها عبارتند از: خوش‌رفتاری در زندگی (معاشرت زیبا)، گشاده‌دستی برنامه‌ریزی شده و غیرت بر حفاظت از آنها.» پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله نیز فرمود: «کامل‌ترین مؤمنان از جهت ایمان کسانی هستند که نیکوترین اخلاق را و در رفتار، نیکوترین معاشرت‌ها را با زنانشان داشته باشند.»

معاشرت نیکو باعث می‌شود زن و شوهر اعتماد یکدیگر را جلب کنند و رفتاری که مخالف آن است انجام ندهند. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «در روابط زن و شوهر سه چیز لازم است؛ آنچه بر شوهر لازم است هم‌فکری و هماهنگی با همسر است تا او را به خود جلب کرده، محبت و تمایلات او را تصاحب کند. دیگر، خوش‌اخلاقی با همسر است و دیگر اینکه با رفتارهای نیکو و زیبا نمودن چهره خویش، دل زن را تسخیر نماید. اما آنچه بر زن لازم است این است که خویش را از رفتارهای پست مصون نگه دارد تا شوهر دل‌بسته او شود و در شرایط خوشی و ناخوشی به او اطمینان و اعتماد داشته باشد و به تمام جنبه‌های معنوی شوهر توجه کند و او را مشمول محبت‌های زیاد خود نماید.»

برخی از مهارت‌های معاشرتی که زمینه به‌سازی اخلاقی و معنوی را در بین زنان 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 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.

## 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، زنان 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 دوست 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 و یا مردی که خیر دنیا و آخرت را خواهان است، از عهده آن بر نمی‌آید.»

## 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 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. 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 زنان 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.»

## ۸. روابط جنسی مطلوب

از جمله مهارت‌های معاشرتی که زمینه آرامش و ارتقای سلامت معنوی زنان را فراهم می‌سازد، مهارت‌های مرتبط با روابط جنسی است. ریشه بیشتر تنش‌های زنان، 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 مورد نظر 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. بدین‌رو، 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 وارد کردن زنان به فرایند تأمین سلامت معنوی در جامعه، بهره‌بردار همه آنچه که ذکر شد، در ایجاد و تشکیل یک خانواده سالم و سبک زندگی سالم و معنوی نقش مؤثر و اساسی دارند. از این‌رو، تأمین آموزه‌های تربیتی معنوی پیش از ازدواج، که در متون دینی آمده‌اند، برای جوانان یک ضرورت تلقی می‌شود.

منابع

- مرتضایی، علیرضا، اعتقادات و سلامت معنوی، تهران
- دوان شولتز، معنوی‌شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم، ترجمه گیتی خوشدل.
- صغری ابراهیمی‌قوام، «معنوی‌شناسی و تحول مذهبی در انسان»، تربیت، دوره دوازدهم
- May Rollo, "The Relation Between Psychotherapy and Religion", in E. Fairchild (ed), Personal Problems & Psychological Frontiers, p. ۱۸۷-۱۶۸.
- W. James, The Verities of Religious Experience Century edition, p. ۳۵۹-۲۰۳.
- سپیده سهرابی، به نقل از: محمدعلی خرازی و همکاران، «بررسی دیدگاه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد پیرامون عوامل مؤثر بر ازدواج»، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید صدوقی یزد، ش ۹۱
- شکوه‌السادات بنی‌جمالی و همکاران، «ریشه‌یابی علل از هم‌پاشیدگی خانواده‌ها در رابطه با ویژگی‌های معنوی - اجتماعی دختران و پسران قبل از ازدواج»، مجله معنوی‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، ش ۱۱ و ۲۱
- سپیده امیدواری، «تعریف سلامت معنوی: مفاهیم و چالش‌ها»، پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم، ش ۱
- میرزا حسین نوری، مستدرک‌الوسائل
- مسلم‌بن حجاج قشیری نيسابوری، صحیح مسلم
- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار
- علیرضا صابری یزدی، الحکم الزاهره، ترجمه محمدرضا انصاری،
- محمدبن یعقوب کلینی، کافی
- فضل‌بن حسن طبرسی، مکارم‌الاخلاق،
- علی‌نقی فقیهی، تربیت جنسی: مبانی، اصول و روش‌ها از منظر قرآن و حدیث، ناصر مکارم شیرازی، حکومت جهانی مهدی،
- عبدعلی جمعه حویزی، تفسیر نورالتقلین
- سید محمدحسین طباطبائی، سنن‌النبی،
- محمد محمدی ری‌شهری، میزان‌الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی
- ابوالقاسم پاینده، نهج‌الفصاحه،
- محمدبن علی صدوق، من لایحضره الفقیه
- محمد سبزواری، جامع‌الاجبار او معراج‌الیقین فی اصول‌الدین
- میرزا احمد آشتیانی، طرائف‌الحکم یا اندرزهای ممتاز،
- محمدبن علی صدوق، الامالی،