بررسى آموزه‏هاى دينى مؤثر در سلامت معنوى همسران

سال بيستم ـ شماره 163 ـ تير 1390، 67ـ80

على‏نقى فقيهى\*

فاطمه رفيعى مقدّم\*\*

چكيده

از مهم‏ترين مسائل مورد توجه در نظام تعليم و تربيت اسلامى، رشد شخصيتى متعادل و سلامت معنوى زن و مرد است. مقاله حاضر با هدف كشف آموزه‏هاى دينى در زمينه ارتقاى سلامت معنوى زن و مرد در زندگى مشترك، به بررسى مسائل مرتبط با آن مى‏پردازد.

اين مقاله با روش توصيفى ـ تحليلى و با هدف كشف آموزه‏هاى دينى در زمينه ارتقا سلامت معنوى زن و مرد در زندگى مشترك تدوين يافته است. بر اساس اين روش، تعدادى از آيات قرآن و احاديث كه در آنها، با هدف ارتقا و تعميق سلامت معنوى همسران، از روابط و رفتارهايى نهى شده و به نگرش‏ها و عملكردهايى توصيه شده است، بررسى و توصيف محتوايى شده و آموزه‏ها دسته‏بندى گرديدند.

يافته‏هاى تحقيق حاكى از آن است كه بر اساس آموزه‏هاى دينى، براى ارتقاى سلامت معنوى همسران، بايد از اقدام‏هاى ناآگاهانه، نگرش‏هاى غلط، ارتباط‏هاى عاطفى ضعيف، رفتارهاى خلاف اخلاق و مانند آن پرهيز شود. همچنين آشنايى همسران با اهداف زندگى مشترك، تمايلات طبيعى و فطرى زن و مرد، حقوق زن و مرد نسبت به يكديگر، نگرش مثبت و خوش‏بينانه نسبت به همسر، كسب مهارت‏هاى معاشرتى و كوشش براى انجام وظايف شرعى و همكارى در جهت قرب الهى، زمينه سلامت معنوى هريك از آنها را فراهم مى‏سازد.

كليدواژه‏ها: همسران، سلامت معنوى، آموزه‏هاى دينى، نگرش‏ها، مهارت‏ها.

مقدّمه

باورهاى دينى درباره ارزشمندى افراد آدمى و حقوق آنان، افراد را به سوى تعادل شخصيت، معنويت و روابط اخلاقى مى‏كشاند. استارباك،1 از شاگردان هال، كتاب روان‏شناسى دين را براى تبيين همين رابطه منتشر كرد.2 در ميان جامعهروان‏پزشكان آمريكا، از اولين كسانى كه به اهميت مطالعات مذهبى اشاره نمودند، مى‏توان از بنيامين راش (1745ـ1813) پدر روان‏پزشكى آمريكا، ياد كرد. وى اظهار نمود: مذهب آن‏قدر براى پرورش روح و سلامت آدمى اهميت دارد كه هوا براى تنفس.3 مانسون (1998) با مرور جامعى از بررسى‏ها، دعا را يكى از رفتارهاى مذهبى مرتبط با سلامت و تندرستى گزارش مى‏دهد.4 مايرز روان‏شناس برجسته اروپايى (2000) در تحقيق روى مراجعان كلينيك خود، اثرات مذهب را در ارتقاى بهداشت روانى گزارش داده است.5

فرانكل،6 سه عاملِ معنويت، آزادى و مسئوليت را جوهر وجود انسان دانسته است7 و بر اين باور است كه درمعناى انسان سالم، معنويت مستتر است و در سايه همين «سلامتى معنوى»8 است كه فرد به كمال مى‏رسد و در ابعادعينى و مادى زندگى حركت مى‏كند.9 در تحقيقات پارك،10 كوهن11 و هرب12 (1990) نشان داده شده است كه درميان پيروان مذهب پروتستان هرقدر كه ميزان باور دينى بالاتر باشد، احتمال ابتلا به اختلالات خلقى، به ويژه افسردگى، كمتر است. در يك بررسى روى دانش‏آموزان ايرانى نيز، يافته‏ها حاكى از همبستگى منفى بين افسردگى و نگرش مذهبى بوده است.13

پارگامنت14 از جمله پژوهشگرانى است كه نظريه جامعى در زمينه نقش مذهب در مقابله با عوامل فشارزا مطرحكرده است. او به سه شيوه تأثير دين در مقابله با عوامل فشارزا و فراهم‏سازى سلامت روانى اشاره دارد: 1. نحوه ارزيابى فرد از عامل تهديدكننده و شدت آن؛ 2. كمك در تعريف مجدد از مشكل به گونه‏اى قابل حل؛ 3. برداشت و تفسير افراد از رويدادهاى زندگى و پيامدهاى آن.15

والريت16 و لارى17 (1995) در تحقيقاتشان نشان داده‏اند كه آموزه‏هاى دينى با تغيير سبك زندگى و سامان‏دهى به روابط بين فردى و سلامت اخلاقى و معنوى همبستگى دارد و پايبندى عملى به باورهاى مذهبى با دستگاه ايمنى عصبى ـ روانى آدمى رابطه داشته و باعث افزايش سلامت روانى و اخلاقى در افراد مى‏شود. اين پژوهشگران ديدگاهى روانى ـ اجتماعى را براى توجيه همين رابطه بين مذهب و سلامت روان پيشنهاد كرده‏اند.18

مى، رولو (1953) روان‏شناس بالينى نيز معتقد است: دين راستين از دو جهت در سلامت روانى و پرورش شخصيت سالم در فرد مؤثر است، يكى از آن جهت كه هدف زندگى را مشخص مى‏كند و به زندگى معنا مى‏بخشد. و دوم از آن جهت كه آموزه‏هاى دينى گرايش به خير، ارزشمندى، اخلاق و مسئوليت را در روابط خود با ديگران و از جمله با همسر تقويت مى‏كنند.19

ويليام جيمز (2002) دين‏دارى واقعى را داراى آثار گران‏بها، از جمله گستره حيات انسانى از زندگى موقت دنيا به زندگى دايمى آخرت، ارتباط با خدا و پيوند دوستانه با رحمت و قدرت نامحدود او و ارتقاى سلامت روان و پرورش روح معنويت و اخلاق (خلوص، مهرورزى، نيايش، شكيبايى و ديگر صفات برجسته انسانى) دانسته است و بر اين نكته تأكيد دارد كه زندگى سالم خانوادگى و اجتماعى افراد، با سلامت روانى معنوى برخاسته از عمل به آموزه‏هاى دينى تأمين مى‏گردد.20

در نظام تعليم و تربيت اسلامى و در راستاى رسيدن انسان به سعادت و قرب الى‏اللّه، مهم‏ترين هدف تربيتى، رشد شخصيتى متعادل زن و مرد بر محور معنويت و افزايش سلامت معنوى است. سلامت معنوى را مى‏توان شناخت خالق، دوست داشتن او و تلاش براى قرب به او تبيين كرد كه مى‏تواند زمينه‏هاى ديگرى نظير احساسات، دوست‏داشتن و دوست‏داشته‏شدن، كمك كردن به ديگران، تجربه كردن لذّت، داشتن يك هدف اساسى در زندگى و تجربه كمال و آرامش زندگى را دربر گيرد.21 به طور كلى، سلامت معنوى، ارتباط هماهنگ و يكپارچه را بين افراد فراهم مى‏كند و با ويژگى‏هاى ثبات در زندگى، صلح، تناسب و هماهنگى، احساس ارتباط نزديك با خويشتن، خدا، جامعه و محيط مشخص مى‏شود. سلامت معنوى نيروى يگانه‏اى است كه ابعاد جسمى، روانى و اجتماعى را هماهنگ مى‏كند و براى سازگارى با هدف نهايى تعليم و تربيت و سعادت ابدى لازم است. وقتى سلامت معنوى به خطر بيفتد، فرد ممكن است دچار اختلالات روحى مثل احساس تنهايى، افسردگى و از دست‏دادن معنا در زندگى شود كه خود مى‏تواند سازگارى در زندگى، به ويژه حيات جاويد فرد را با مشكل مواجه كند.22

سلامت معنوى در شناخت و ارتباط دوستانه با خدا و بندگان و تحقق فضايل در خويشتن، مفهوم مى‏يابد و از اركان آن، نوع ارتباطات ضابطه‏مند زن و مرد است كه موفقيت در اركان ديگر از سلامت معنوى را تسهيل مى‏كند و بر بسيارى از ابعاد زندگى فردى، اجتماعى و معنوى افراد تأثير مى‏گذارد. در حقيقت، سنگ‏بناى زناشويى بايد به گونه‏اى نهاده شود كه عملكرد مطلوب خانواده و ارتقاى سلامت معنوى اعضاى آن را به دنبال داشته باشد.23 از اين‏روست كه در ديدگاه اسلامى، ازدواج از قداست ويژه‏اى برخوردار است و از آن به عنوان محبوب‏ترين بنياد نزد پروردگار ياد گرديده است؛24 زيرا انتخاب همسر و ازدواج، مسير سعادتمندى افراد را در زندگى تسهيل مى‏سازد. همچنين به عنوان مهم‏ترين رفتار اجتماعى براى دست‏يابى به نيازهاى عاطفى و كسب امنيت و آرامش شناخته شده است و مى‏تواند موجبات رشد و پيشرفت انسان‏ها را فراهم آورد25 و روشن است كه نسل جوان، كه بهترين و سازنده‏ترين نيروهاى جامعه بوده و پيشرفت و تعالى هر جامعه، بستگى به تلاش و همت اين قشر دارد نيازمند به آن است.26 البته آنچه از خود ازدواج مهم‏تر به شمار مى‏رود، موفقيت در ازدواج و احساس خوشبختى و رضايت زوجين از يكديگر27 و بهداشت روانى خانواده است28 كه در سايه معنويت شكل مى‏گيرد. بر اساس آيات و احاديث مورد بررسى، تحقق اين موفقيت‏ها و سلامت معنوى، مبتنى بر آموزه‏هاى ويژه‏اى است كه زن و مرد بايد آنها را بياموزند. سلامت معنوى مى‏تواند براى بهبود كيفيت زندگى مشترك زن و مرد و نيز حمايت‏هاى بين فردى كه فرد از ديگران بخصوص خانواده مى‏گيرد، سودمند باشد.29 با توجه به اهميت و نقش سلامت معنوى در سالم‏سازى زندگى انسان به ويژه زندگى خانوادگى و فراهم‏سازى زمينه نيل به كمال و رضوان الهى، در متون دينى، به آموزه‏هاى روان‏شناختى، تربيتى و اخلاقى ويژه‏اى اقدام شده كه مى‏تواند ارتقا و تعميق سلامت معنوى زنان و مردان را به دنبال داشته باشد. از آن‏رو كه در پژوهش‏هاى موجود كمتر به اين موضوع پرداخته شده، مقاله حاضر در پى پاسخ‏گويى به اين سؤال است كه از ديدگاه دينى، براى ارتقاى سلامت معنوى همسران، آموزش چه مهارت‏هايى لازم است؟ نتايج اين بررسى در قالب مهارت‏هاى شناختى و نگرشى و مهارت‏هاى معاشرتى ارائه مى‏گردد.

مهارت‏هاى شناختى و نگرشى

از مهم‏ترين چيزهايى كه زنان و مردان در زندگى به آنها پايبند هستند، باورها و اعتقادات آنان است. در زندگى مشترك، باورها و بينش‏ها، در عملكردهاى همسران بسيار مؤثرند. باورهاى غلط و يا عدم هماهنگى عقايد و باورهاى همسران نسبت به يكديگر، از مهم‏ترين عوامل تنش‏زاست كه رشد معنوى آنان با خطر مواجه مى‏سازد. از اين‏رو، لازم است در آموزش‏ها، بينش‏ها و باورهاى نادرست در هريك از زوجين تصحيح گردد و عقايد آنان به هم نزديك شود تا كفويت آنان تكميل شود.

همسران بايد در جهت تغيير اعتقادات غلط خود و همچنين در همسويى باورهايشان با يكديگر، از الگوى معتبر دينى و معيارهاى شرعى استفاده كنند و در تأثيرگذارى مثبت بر يكديگر و يا تأثيرپذيرى از همديگر، گام‏هاى مؤثرى بردارند.30

آموزش مهارت‏هاى شناختى و نگرشى به همسران، سبب باز شدن و شكوفايى فكر آنان در مسائل زندگى مى‏شود31 تا بتوانند به طور منطقى و شايسته، زندگى خود را هدايت كنند و به حيرت و ندانم‏كارى دچار نشوند32 و اگر مسير انحرافى را پيموده‏اند، هوشيار و متنبه شوند و به مسير راست و درست بازگردند33 و روابط خود را بهبود بخشند و آرامش را در زندگى خود برقرار سازند.

آموزش مهارت‏هاى شناختى و نگرشى زير، مى‏تواند نقش مؤثرى را در سلامت معنوى زن و مرد و زندگى همراه با آرامش آنان ايفا نمايد:

1. داشتن انگيزه‏هاى مثبت براى زندگى مشترك

مقصود از آموزش انگيزه‏هاى مثبت، برانگيختن سائقه‏هاى فطرى زن و مرد به منظور بازسازى باورهاى آنان در جهت آماده‏سازى براى زندگى كامل‏تر و مطلوب‏تر است. از اين‏رو، بر انگيزه‏هايى چون آشنايى آنان با اهداف عالى تربيتى زندگى زناشويى، شكوفايى تمايلات فطرى و هدايت آنها در راستاى حيات انسانى، آرامش روانى، بارورى ايمان و رفتارهاى معنوى و پرورش فرزندان صالح، برآورده ساختن خواسته‏ها و نيازهاى يكديگر و هموارسازى مسير قرب الى‏اللّه تأكيد شده است.

براى همراه شدن زن و مرد و زندگى زير يك سقف، انگيزه‏هاى زير در قرآن و احاديث تأكيد شده است، كه داشتن اين انگيزه‏ها توسط همسران، زمينه سلامت معنوى آنها را فراهم مى‏نمايد:

الف) آرامش: آرامش روحى از هدف‏هاى ارزشمندى است كه هر انسانى به طور طبيعى در پى آن است و بايد دختران و پسران جوان آن را به هنگام تصميم‏گيرى براى زندگى مشترك در نظر داشته باشند. در آيات و احاديث بسيارى، «آرامش»، هدف والاى خلقت مرد و زن برشمرده شده است؛ از آن جمله:

قرآن كريم مى‏فرمايد: «او خدايى است كه شما را از يك نفس (جان) آفريد و همسرش را از (نوع) او قرار داد تا بدان آرام گيرد.34 در جاى ديگر مى‏فرمايد: «از ديگر نشانه‏هاى خدا اين است كه از جنس خودتان همسرانى براى شما آفريد تا در كنار يكديگر آرامش يابيد.»35

از امام صادق عليه‏السلام نيز روايت شده كه فرمود: «خداوند زنان را براى مردان خلق كرد تا با آنان مأنوس باشند و به وسيله آنان آرامش يابند و بدان وسيله شهوتشان را ارضا نمايند و زنان، مادران فرزندانشان باشند.»36

ب) ارتقاى ايمان و تقوا: از جمله انگيزه‏هاى زندگى مشترك زن و مرد بايد تقويت ايمان و رشد عفت و تقوا باشد. پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آلهفرمود: «كسى كه هدف او از ازدواج، امور ايمانى، حفظ پاكى، طهارت چشم و دامن خود باشد يا براى صله رحم ازدواج كند، خداوند وجود آن زن را براى او و نيز وجود او را براى آن زن مبارك مى‏سازد.»37 نيز در ضمن برشمردن چهار انگيزه مردان از زندگى مشترك با زنان، با تأكيد بر مسئله دين‏دارى، مى‏فرمايد: «با زن به خاطر چهار چيز ازدواج مى‏كنند: ثروتش، دين‏دارى‏اش، زيبايى‏اش و اصل و نسب خانواده‏اش. تو با زن متدين ازدواج كن.»38

ج) تمايل به فرزند: تمايل به فرزند، تمايلى فطرى است. اين ميل و علاقه، يكى از دلايل آفرينش انسان به صورت مذكر و مؤنث است. در احاديث متعددى بقاى نسل از اهداف كيفيت آفرينش انسان به صورت مذكر و مؤنث دانسته شده، و تأكيد شده است كه بايد زن و مرد آن را انگيزه مهم زندگى مشترك خود قرار دهند تا پاسخى به نياز فرزندخواهى فطرى‏شان باشد؛ از جمله رسول اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله فرمود: «ازدواج كنيد و بچه‏دار شويد.»39

د) كسب درجات معنوى: رسول خدا صلى‏الله‏عليه‏و‏آله فرمود: «اگر كسى خواهان آن است كه با خداوند، پاك و پاكيزه ديدار كند، بايد با همسرى با او ملاقات كند.»40

2. داشتن نگرشى مثبت و خوش‏بينانه نسبت به همسر

همسران مؤمن بايد ياد بگيرند نسبت به هم خوش‏بين باشند و خوبى‏ها و ويژگى‏هاى مثبت يكديگر را ببينند تا گرايش مثبت به هم پيدا كنند؛ يعنى «مثبت‏نگر» باشند و چشمان خود را به ديدن خوبى‏هاى يكديگر عادت دهند و بر بدى‏ها و عيب‏ها چشم ببندند تا روابط صميمانه و رشد اخلاقى و معنوى در بين آنان افزايش يابد.

حضرت رسول صلى‏الله‏عليه‏و‏آله ضمن تأكيد بر داشتن ذهنيت مثبت نسبت به مؤمن ديگر، كه وظيفه هر مؤمن است، مى‏فرمايد: «شما مؤمنان نسبت به يكديگر ذهنيت خود را نيكو سازيد تا صفا و صميمت قلبى به هم پيدا كنيد و خلق و خوى خوب در رفتار شما پرورش يابد.»41

در آموزه‏هاى حديثى، زوجين با اين وظيفه آشنا شده‏اند كه اگر صفت و رفتارى ناخوشايند در همسر خويش يافتند، فورى به صفات و رفتار مطلوب وى توجه كنند و ذهن خويش را به ويژگى‏هاى خوب و شايسته‏اش معطوف نمايند. پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آلهفرمودند: «مرد مؤمن نبايد نسبت به زن مؤمن ذهنيت بد پيدا كند؛ اگر از يكى از ويژگى‏هاى او خوشش نيامد به ديگر ويژگى‏هاى خوب او توجه كند.»42

در فرهنگ قرآن، زن و مرد براى يكديگر خلق شده‏اند تا در سايه روابط عاطفى، به آرامش مطلوب دست يابند. اين نوع خلقت و تدبير توانمندى برقرارى رابطه عاطفى بين آنها، از نشانه‏هاى بارز تدبير خداوندى است.43 از اين‏رو، در ديدگاه اسلامى تأكيد بر اين است كه هركس همسرش را نعمت باارزش خداوند بداند. رسول اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله با اشاره به اينكه همسر شايسته بهترين متاع و نعمت خداوندى است كه بهره‏مندى و نفع طولانى و زياد دارد، مى‏فرمايد: «بهترين نعمت دنيايى زن شايسته است.»44 همچنين با توجه به چگونگى رابطه عاطفى مؤمن با همسرش، مى‏فرمايد: «مؤمن، پس از نعمت تقوا از هيچ نعمت ديگرى بهتر از زن شايسته بهره‏مند نمى‏گردد.»45 امام سجاد عليه‏السلامهمسر را نعمت خداوندى دانسته كه بايد به عنوان نعمتِ باارزش پروردگار به او احترام شايسته بگذارد و با او مدارا نمايد.46

3. شناخت عواطف سرشتى همسر

بر هريك از زن و مرد لازم است عواطف سرشتى يكديگر را بشناسند. در قرآن، اصل مودّت و رحمت بين زن و شوهر به عنوان ريشه‏دارترين عواطف و خواسته‏هاى بشرى مطرح شده است.47 مرد بايد بداند كه زن بنده محبت است، علاقه‏ها و خواسته‏هايى دارد و دوست دارد مورد حمايت و محبت مرد قرار گيرد و در حمايت شوهر احساس امنيت كند، مرد براى او ارزش قايل شود، و علاقه‏مندى‏اش را آشكارا به وى اعلام كند. رسول خدا صلى‏الله‏عليه‏و‏آله فرمود: «اين سخن مرد به همسرش كه دوستت دارم، هيچ‏گاه از قلب زن بيرون نمى‏رود.»48 همچنين مرد بايد بپذيرد زن احساسى و هيجانى است. زن نيز بايد بداند كه مرد از غريزه شهوانى برخوردار است، از تصاحب زن لذّت مى‏برد و انتظار دارد مديريت وى در خانه پذيرفته شود. قرآن اين مديريت را براى مرد پذيرفته است و مى‏فرمايد: «الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاء» (نساء: 34).

4. شناخت حقوق و تكاليف

آگاهى از حقوق همسر و تكاليفى كه هريك در برابر حقوق يكديگر دارند، زمينه مناسبى براى ارتقاى سطح زندگى مشترك زوجين فراهم مى‏سازد و در پيوند و استحكام زندگى و سلامت معنوى آنها مؤثر است؛ زيرا مانع حق‏كشى‏ها، تنش‏ها و ارتكاب برخى رفتارهاى ضداخلاق و خلاف شرع در زندگى آنان مى‏شود.

پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله در پاسخ به پرسش زنى به نام حولاء كه پرسيد: زن چه حقى بر مرد دارد، فرمود: «جبرئيل همواره (در خصوص رعايت حقوق زنان) چنان سفارش زنانم را مى‏كرد كه گمان كردم بر شوهر جايز نيست كه حتى كوچك‏ترين اظهار نارضايتى و بى‏اعتنايى به زن داشته باشد و اف بگويد!»49

همچنين پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله درباره حقوق شوهر بر زن فرمود: «زن نمى‏تواند حق خدا را برآورده سازد، مگر اينكه حق شوهرش را برآورده سازد.»50

در اين دو حديث، ضمن تبيين اهميت توجه به حقوق همسر و لزوم فراهم ساختن شرايط اداى آنها، به سه نكته توجه داده شده است. يكى اينكه فضاى محبتى حاكم بر روابط همسران بايد چنان قوى باشد كه اداى حقوق بدون كوچك‏ترين بى‏اعتنايى و نارضايتى نسبت به همسر، صورت گيرد. دوم اينكه هر حقى با تكليف همراه است؛ يعنى همسران موظف به تكليف اداى حقوق يكديگرند. سوم اينكه حقوق همسر، هم‏پايه حقوق خداوند تلقّى شده و اداى حقوق خدا و كسب رضايت او بستگى به اداى حقوق همسر دارد.

توأم ديدن حقوق و وظايف شرعى در برابر آنها، زمينه تعهد و پايبندى و در نتيجه، استحكام روابط مشترك در زندگى و سلامت معنوى آنها را فراهم مى‏سازد.

5. واقع‏بينى در انتظارات از همسر

متعادل ساختن توقّعات همسران از يكديگر، نقش مؤثرى در جهت آرامش و تعالى معنوى آنان دارد. در آموزه‏هاى دينى تأكيد بر اين است كه همسران زندگى را بر تعادل و ميانه‏روى استوار سازند و خوى تعادل‏خواهى را در خويش پرورش دهند؛ به تعبير امام على عليه‏السلام: «برترين خلق‏وخوى تعادل خواهى است.»51 همچنين توصيه شده است كه زوجين تمايلات و هواهاى خود را كنترل كنند تا به بينش‏هاى واقع‏بينانه در زندگى برسند. اميرمؤمنان على عليه‏السلام مى‏فرمايد: «كسى كه خود را از زياده‏خواهى‏ها بازدارد، انديشه‏هاى عقلى متعادل خواهد داشت.»52 و به تعبير امام صادق عليه‏السلام، نيكوترين گزينه را در روابط بين خود و همسرش برگزيند.53

6. داشتن نگرشى مطلوب نسبت به روابط جنسى

همسران بايد نياز جنسى را نيازى طبيعى بدانند و نگرش خوشايند در خصوص تأمين و ارضاى آن داشته باشند.54 تأمين اين نياز بر اساس داشتن نگرش مطلوب به رفتار جنسى، موجب آرامش، پيش‏گيرى از گناهان بسيار، و رشد اخلاقى و معنوى مى‏گردد. به همين دليل، در احاديث، تأمين اين نيازْ مطلوب و از اخلاق انبيا دانسته شده،55 و از ازدواج به عنوان حافظ و نگه‏دارنده نصف دين،56 و وظيفه شرعى زن و شوهر و مايه لذّت پيامبر صلى‏الله‏عليه‏و‏آله57 و نيز باعث افزايش ايمان و ارتقاى معنوى همسران ياد گرديده است.58

7. داشتن احساس كرامت نفس

احساس كرامت و بزرگ‏منشى در خويش، و خود را باارزش و دوست‏داشتنى دانستن، تعالى روحى و افزايش ارتباط با خدا را موجب مى‏شود و مانع بروز رفتارهايى در شخص مى‏گردد كه عزت و ارزشمندى او را به خطر مى‏اندازد. از اين‏رو، افراد موظفند براى حل آن مشكلات و رفع نيازهاى يكديگر، با بزرگوارى و كرامت نفس بكوشند.59 ريشه ركود معنوى و ارتكاب بسيارى از گناهان، غفلت از كرامت و عزت، و احساس ذلّت و پستى در خود است، همان‏گونه كه ترك بسيارى از گناهان از آثار احساس ارزشمندى و كرامت است.60 آزار نرساندن به مردم،61 دورى از جدال و بگوومگوهاى بيهوده،62 اطاعت از دستورهاى الهى،63 و راست‏گويى،64 نمونه‏هايى هستند كه در احاديث، از آثار كرامت نفس شمرده شده‏اند.

مهارت‏هاى معاشرتى

معاشرت خوب و نيكو و ارتباط پسنديده با يكديگر، يك اصل مهم در زندگى زناشويى است. قرآن كريم بر معاشرت پسنديده با همسران تأكيد نموده و مى‏فرمايد: «با زنان خود با نيكى زندگى كنيد، حتى اگر آنها را دوست نداشتيد؛ چه بسا چيزى را دوست نداشته باشيد و خداوند خير كثيرى را در آن نهفته باشد.»65

امام صادق عليه‏السلام فرمودند: «مرد در ارتباط با همسر و خانواده خود به سه ويژگى نياز دارد كه اگر نداشته باشد بايد آن را در خود ايجاد كند. اين ويژگى‏ها عبارتند از: خوش‏رفتارى در زندگى (معاشرت زيبا)، گشاده‏دستى برنامه‏ريزى شده و غيرت بر حفاظت از آنها.»66

پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله نيز فرمود: «كامل‏ترين مؤمنان از جهت ايمان كسانى هستند كه نيكوترين اخلاق را و در رفتار، نيكوترين معاشرت‏ها را با زنانشان داشته باشند.»67

معاشرت نيكو باعث مى‏شود زن و شوهر اعتماد يكديگر را جلب كنند و رفتارى كه مخالف آن است انجام ندهند. امام صادق عليه‏السلاممى‏فرمايد: «در روابط زن و شوهر سه چيز لازم است؛ آنچه بر شوهر لازم است هم‏فكرى و هماهنگى با همسر است تا او را به خود جلب كرده، محبت و تمايلات او را تصاحب كند. ديگر، خوش‏اخلاقى با همسر است و ديگر اينكه با رفتارهاى نيكو و زيبا نمودن چهره خويش، دل زن را تسخير نمايد. اما آنچه بر زن لازم است اين است كه خويش را از رفتارهاى پست مصون نگه دارد تا شوهر دلبسته او شود و در شرايط خوشى و ناخوشى به او اطمينان و اعتماد داشته باشد و به تمام جنبه‏هاى روانى شوهر توجه كند و او را مشمول محبت‏هاى زياد خود نمايد.»68

در اينجا به برخى از مهارت‏هاى معاشرتى كه زمينه به‏سازى اخلاقى و معنوى را در بين همسران فراهم مى‏سازد، اشاره مى‏شود:

1. ارتباط كلامى

ارتباط كلامى به منظور تفاهم بهينه و رشد عاطفى و اجتماعى نيكو و رسيدن به رستگارى براى همسران ضرورى است.69 اين ارتباط، براى اينكه در معنويت آنان تأثير بگذارد بايد با شرايط زير انجام پذيرد:

ـ همسران با واژه‏هاى محبت‏آميز و به نرمى و همراه با احترام گفت‏وگو كنند.70

ـ به موقعيت‏هاى روانى طرف مقابل و شرايط مكانى و زمانى براى گفت‏وگوى حسنه توجه نمايند. اميرمؤمنان على عليه‏السلاممى‏فرمايد: «نبايد بدون سنجيدن موقعيت‏ها براى سخن، با همسر سخن بگويى.»71

ـ هريك از زوجين در مورد سخنى كه مى‏خواهند بگويند فكر نموده و پيامد ابراز آن را بررسى نمايند؛ در صورتى كه سخن خوب و حكيمانه بود، آن را ابراز كنند.72

ـ اگر فكرشان براى يك گفت‏وگوى خوب و روشمند همراه با ارتباط عاطفى به جايى نرسيد، سكوت نموده و سخن نگويند تا آن را ياد بگيرند.

ـ از هرگونه كلمات و جملات ناخوشايند و زشت پرهيز نمايند.73

ـ از زياده‏گويى پرهيز نمايند؛ زيرا باعث لغزش زياد و خستگى و ناراحتى مى‏شود.74

2. استماع مطلوب

از مهم‏ترين عوامل معاشرت حسنه كه موجب بهره‏ورى مادى و معنوى همسران در زندگى مى‏گردد، استماع شايسته به هنگام گفت‏وگو با يكديگر است.75 اميرمؤمنان على عليه‏السلام وظيفه افراد مى‏داند كه به هنگام سخن گفتن، با علم سخن بگويند و به هنگام گوش دادن، با توجه و دقت گوش بدهند.76 هنگام سخن گفتن يكى، ديگرى بايد سكوت اختيار نمايد و عوامل مزاحم ديگر را نيز از بين ببرد. بد گوش كردن باعث تضييع حقّ متكلم است و به تعبير امام صادق عليه‏السلام، خيانت محسوب مى‏شود.77

3. ابراز محبت

ابراز دوستى هريك از زوجين نسبت به ديگرى، تأثير عميقى بر شخصيت عاطفى و اخلاقى آنان دارد و بدين لحاظ در احاديث، همسران به گونه‏هاى مختلف به آن توصيه شده‏اند:

در حديثى، رسول اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله با اشاره به تأثير ابراز محبت‏هاى شوهربر زن، مى‏فرمايد: «سخن مرد به همسرش كه "دوستت دارم" هرگز از قلب زن بيرون نمى‏رود.»78

پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله درباره احترام به شخصيت همسر، كه از مهم‏ترين مصاديق ابراز عملى محبت است، مى‏فرمايد: «كسى جز بزرگواران به همسران خود احترام نمى‏گذارد و كسى جز فرومايه آنها را تحقير نمى‏كند.»79 همچنين آن حضرت در مورد هديه دادن، كه نوعى ابراز محبت است، مى‏فرمايد: «هديه باعث ايجاد محبت و علاقه مى‏شود و رابطه برادرى را مستحكم مى‏كند و كينه‏ها را از بين مى‏برد.»80 نيز در خصوص تأثير هديه دادن در پاك‏دامنى و پرهيز از آلوده شدن زن به برخى گناهان، فرمود: هديه دادن شوهر به همسرش عفت و پاك‏دامنى او را مى‏افزايد.»81

لقمه در دهان همسر گذاشتن و آب دادن به او، نيز نوعى محبت است كه آن حضرت در اين‏باره فرمود: «مرد براى گذاشتن لقمه به دهان همسرش پاداش مى‏گيرد.»82 همچنين فرمود: «مردى كه به همسرش آب بنوشاند خداوند به او اجر مى‏دهد.»83 و در نهايت، هر خدمت به همسر نوعى محبّت است كه بنا به فرموده پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله: «هيچ كس جز صديق يا شهيد و يا مردى كه خير دنيا و آخرت را خواهان است، از عهده آن برنمى‏آيد.»84

4. گشاده‏رويى

پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله با تأكيد بر اينكه خوش‏رويى با همسر از حقوق همسرى است، مى‏فرمايد: «حق زن بر شوهرش اين است كه در برابر او چهره در هم نكشد (بلكه با خوش‏رويى با او برخورد كند) و اگر اين كارها را انجام داد، به خدا قسم حق او را ادا كرده است.»85 گشاده‏رويى حتى در موقعيت بداخلاقى همسر مورد توصيه است.

پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله فرمود: «بدانيد مردى كه بر بداخلاقى زنش با صبر و حلم برخورد نمايد و اين را به خاطر اجر خداوندى انجام دهد، پروردگار در آخرت ثواب شاكران را به او اعطا خواهد كرد.»86 توصيه به خوش‏خلقى همسران نسبت به يكديگر، از آن حيث كه آثار مطلوب فراوان و از جمله ارتقاى معنوى را به دنبال دارد،87 زياد مورد تأكيد اولياى دين است.88

5. گذشت

همسران در زندگى مشترك با بخشش لغزش‏هاى يكديگر، در ارتقاى منش انسانى همديگر مؤثرند و داراى فضيلت و كمال ارزشمندترى مى‏شوند. پيامبر صلى‏الله‏عليه‏و‏آله يكى از پنج گروه زنان‏برتر را زنان منعطف‏وباگذشت دانسته‏اند.89

6. حفظ آبروى همسر

وظيفه زن و شوهر آن است كه آبرو و شخصيت يكديگر را حفظ كنند و از آنچه شخصيت همسر را تضييع مى‏كند خوددارى ورزند. از جمله حفظ آبرو و شخصيت شوهر اين است كه نبايد مشكلاتى كه زن و شوهر با هم دارند نزد ديگران بازگو شود. پيامبر صلى‏الله‏عليه‏و‏آلهمى‏فرمايد: «جايز نيست زنى به شوهرش بيش از حدّ توان مالى او، چيزى تحميل كند و جايز نيست از او به هيچ‏يك از بندگان خدا شكايت برد؛ چه [خويشان ]نزديك باشد يا [خويشان ]دور.»90

7. رفق و مدارا

رفق و مدارا نقش بسيار مهمى در پيش‏گيرى از اختلافات زناشويى، افزايش رضايت خدا و خانواده و تعالى معنوى همسران دارد. امام صادق عليه‏السلام ضمن اشاره به نعمت باارزش مدارا در زندگى، مى‏فرمايد: «به هر خانواده‏اى كه [نعمت] رفق و مدارا عطا شود، به راستى كه خداوند به رزق و روزى آنان وسعت مى‏بخشد.»91

8. روابط جنسى مطلوب

از جمله مهارت‏هاى معاشرتى كه زمينه آرامش و ارتقاى سلامت معنوى همسران را فراهم مى‏سازد، مهارت‏هايى است كه هريك از آنها در تحريك شهوت و روابط جنسى با همسر مؤثرند. در احاديث، بر مهارت‏هاى زير تأكيد شده است:

الف) آراستگى: به طور طبيعى زنان و مردان دوست دارند همسرشان را آراسته و پاكيزه ببينند. آنان با به كارگيرى اين مهارت، زمينه لذت بردن از يكديگر را افزايش مى‏دهند و آرامش مى‏يابند.92 اين آرامش، موجب مصونيت آنان از انحرافات شهوانى مى‏گردد. امام كاظم عليه‏السلام فرمود: «آراستگى مرد از جمله چيزهايى است كه عفّت زن را زياد مى‏كند. همانا زنان از عفّت دور شدند؛ چون همسرانشان آراستگى را ترك كردند.»93

در حديثى آمده كه حسن‏بن جهنم از امام رضا عليه‏السلامپرسيد: شما خضاب كرده‏ايد؟ امام فرمود: «آرى با حنا و سدر.» سپس فرمود: «آيا فكر مى‏كنى اين مسئله اهميتى ندارد و آراستگى و خضاب اجر و ثواب ندارد؟ به درستى كه زن دوست دارد تو را آراسته ببيند، همان‏گونه كه تو دوست دارى او را آراسته ببينى. همانا زنانى فقط به علت كمى آراستگى و آمادگى مردانشان از عفاف خارج شدند و به سوى فسق و فجور رفتند.»94 همچنين امام صادق عليه‏السلام فرمود: «همان‏طور كه مردان دوست دارند زنان خود را زينت‏شده ببينند، زنان هم همين مسئله را براى شوهران خود دوست دارند (دوست دارند شوهرانشان خود را زينت كنند).»95 به دليل اهميت آراستگى در فرايند روانى و معنوى زوجين، توصيه‏هاى زيادى در اين زمينه شده است.96

ب) اولويت‏بخشى به رابطه جنسى: از جمله فعاليت‏هايى كه در به‏سازى روابط جنسى و پيامدهاى مطلوب روانى و معنوى مؤثر است، اين است كه فعاليت‏هاى جنسى نسبت به كارها و وظايف ديگر به هنگام نياز در اولويت قرار گيرند و نياز و خواست هريك از همسران در اين زمينه به سرعت پاسخ داده شود تا زمينه فعاليت‏هاى روانى و شادابى در انجام رفتارهاى جنسى از بين نرود و جاى خود را به ناراحتى، اضطراب، بى‏حوصلگى و سردى در برقرارى روابط عاطفى و جنسى ندهد. از اين‏رو، پيامبراكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله تأخير را مجاز ندانسته و مى‏فرمايد: «لعنت خدا بر زنان معطل‏كننده؛ آنان كه شوهرانشان آنها را به بسترشان فرامى‏خوانند، ولى آنها تأخير مى‏كنند و مى‏گويند: صبر كن، و آن‏قدر تأخير مى‏اندازند كه خواب چشمان شوهرشان را مى‏ربايد.»97

ج) فعاليت‏هاى مقدماتى: فعاليت‏هاى مقدماتى در روابط جنسى با همسر، پاسخ لذّت‏بخشى است به احساس نيازى كه هريك از زوجين پيش از آميزش دارند. با اين نوع فعاليت‏ها، بهره‏مندى از وجود يكديگر را به خوبى احساس مى‏كنند و توجهشان به خداوند و احساس رضايت از او، به واسطه نعمتى كه به ايشان ارزانى داشته، افزايش مى‏يابد. از اين‏رو، در احاديث دينى بر اين فعاليت‏ها و كوشش براى زدودن احساس شرم در چهره و رفتارشان تأكيد شده است. پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله مى‏فرمايند: «بهترين زنان شما آن كسى است كه وقتى با شوهرش تنها شد، جامه شرم و حيا را براى او بيرون آورد.»98 و نيز فرمودند: «بر زن جايز نيست كه به خواب رود، مگر اينكه خود را بر شوهرش عرضه كند: لباس خود را از تن درآورد و با او به زير لحافش برود و بدن خويش را به شوهرش بچسباند، كه اگر چنين كرد، خود را آماده ساخته و به شوهر عرضه كرده است.»99

همچنين شوهر بايد با صحبت عاشقانه، بوسه، در آغوش‏گرفتن و تحريكات و فعاليت‏هاى ديگر، زمينه ارضاى نياز همسرش را فراهم سازد. پيامبر خدا صلى‏الله‏عليه‏و‏آلهفرمود: «هيچ‏يك از شما به سوى همسرش نبايد برود و با او خلوت نكند، مگر آنكه بين آنان بوسه و صحبت عاشقانه رد و بدل گردد.»100

امام رضا عليه‏السلام نيز فرمود: «با هيچ زنى نزديكى نكن، مگر پس از اينكه با او بازى كنى و اين كار را طولانى كن تا او هم همان چيزى را از تو بخواهد كه تو از او مى‏خواهى.»101

از جمله فعاليت‏هاى مقدماتى در برقرارى رابطه جنسى، دور نگه داشتن خود و همسر از شرايط اضطرابى است. در شرايط اضطراب و نگرانى، زوجين از يكديگر لذت نمى‏برند و نعمت بودن همسر را نمى‏چشند و چه بسا آن دو و يا يكى از آنها احساس بدى هم نسبت به يكديگر پيدا كنند و در ذهن و دلشان نارضايتى پديد آيد؛ احساسى كه به ناشكرى و ناسپاسى نسبت به نعمت ارزشمند خدادادى منتهى شود و علاوه بر آثار روانى روى همسران، تأثيرات جسمى و روانى بر فرزندى بگذارد كه در اين وضعيت نطفه‏اش منعقد مى‏شود.102

از موارد شرايط اضطرابى كه تأثيرات مخرّب روانى و معنوى بر روى زوجين دارد و در احاديث از آن نهى شده، اين است كه هنگام برقرارى روابط جنسى تصوير ديگرى غير از همسرش به ذهن راه دهد و با تخيّل، با فرد ديگرى غير از همسرش نزديكى كند.103 در اين وضعيت، فرد آن رابطه محبتى را كه بايد دريافت كند، نمى‏كند و حتى ممكن است اضطراب او را فراگيرد و از ارتباط با همسرش نيز نفرت پيدا كند و اقدام به رفتارهايى بنمايند كه معنويتشان كاهش يابد و با خطر جدى مواجه گردد.

د) نزديكى: مرحله آميزش از مهم‏ترين مراحل روابط جنسى است كه معمولاً بالاترين لذت، نشاط، بهترين وضعيت روانى، و احساس رضايت و آرامش را براى همسران به همراه دارد. استمرار اين وضعيت در زوجين، موجب آمادگى روانى براى پرورش عواطف مثبت، اخلاق حسنه و تعالى شخصيتشان است. در مقابل، امتناع از آميزش، و يا فراهم نشدن آن وضعيت خوشايند، آثار روانى نامطلوبى بر روابط عاطفى و اخلاقى و حتى در ديانت و معنويتشان به جاى مى‏گذارد. از اين‏رو، در احاديث، ترك آميزش، به هر دليلى، براى مدت طولانى، مجاز دانسته نشده است. امام صادق عليه‏السلام فرمود: «جايز نيست كه مرد از آميزش با زن امتناع ورزد به اين دليل كه ـ مثلاً ـ او يك فرزند شيرخوار دارد و بگويد: چون مى‏ترسم كه حامله شوى و ديگر نتوانى به فرزندمان شير بدهى. همچنين بر زن جايز نيست كه مانع آميزش جنسى همسرش شود و بگويد: من مى‏ترسم كه حامله شوم و در دوران حاملگى نتوانم به فرزندمان شير بدهم. اين ترك آميزش هم براى زن و هم براى مرد ضرر دارد.»104 از سوى ديگر، در احاديث به همسران آموزش داده شده است تا شرايط مطلوب آميزش جنسى را فراهم سازند و از امورى مانند نزديكى با شكم پر،105 صحبت غيرعاشقانه،106 تكرار آميزش بدون فاصله107 و نزديكى به صورت ايستاده108 پرهيز كنند تا آن وضعيت روانى مطلوب برايشان تحقق يابد.

بحث و نتيجه‏گيرى

با توجه به آنچه ذكر گرديد، مى‏توان گفت: ريشه بيشتر تنش‏هاى همسران، فاصله گرفتن از فطرت و باورهاى نادرست و ضعف مهارت‏هاى ارتباطى است. همان‏گونه كه ملاحظه شد، در آموزه‏هاى نظام‏مند دينى، به فطرت و تمايلات طبيعى زن و مرد توجه ويژه شده و هماهنگى اين آموزه‏ها با اهداف آفرينش موردنظر بوده است.

نتايج تحقيق حاكى از آن است كه بر اساس آموزه‏هاى دينى، براى ارتقاى سلامت معنوى همسران بايد از اقدام‏هاى ناآگاهانه، نگرش‏هاى غلط، ارتباط‏هاى عاطفى ضعيف، رفتارهاى خلاف اخلاق و مانند آن پرهيز شود. همچنين آشنايى همسران با اهداف زندگى مشترك، تمايلات طبيعى و فطرى زن و مرد، حقوق زن و مرد نسبت به يكديگر، نگرش مثبت و خوش‏بينانه نسبت به همسر، كسب مهارت‏هاى معاشرتى و كوشش براى انجام وظايف شرعى و همكارى در جهت قرب الهى، زمينه سلامت معنوى هريك از آنها را فراهم مى‏سازد.

از همين‏رو، آشنايى زن و مرد با اين آموزه‏هاى دينى مى‏تواند زمينه‏ساز جهت‏گيرى زوجين به سمت فطرت خدايى و تمايلات طبيعى باشد كه چهارچوب سلامت معنوى را تشكيل مى‏دهند.

به طور خلاصه، توجه به آموزه‏هاى دينى، برترين راه سلامت روحى و معنوى است. بدين‏روى، براى داشتن جامعه‏اى پويا و با نشاط بايد به اين اصل مهم توجه بيشترى مبذول گردد. در حقيقت، امكانات و فرصت‏هاى زيادى وجود دارد كه بايد با بهره‏گيرى از يك الگوى جامع و كامل از اين فرصت‏ها، براى وارد كردن همسران به فرايند تأمين سلامت معنوى در جامعه، بهره برد.

بر طبق مطالب و عناوين اين پژوهش، چنين برمى‏آيد كه آنچه كه در سطور بالاتر ذكر شد، همه و همه در ايجاد و تشكيل يك خانواده سالم نقش مؤثر و اساسى دارند. از اين‏رو، تأمين آموزه‏هاى تربيتى پيش از ازدواج، كه در متون دينى آمده‏اند، براى جوانان يك ضرورت تلقّى مى‏شود.109

··· منابع

ـ نهج‏الفصاحه، ترجمه ابوالقاسم پاينده، تهران، جاويدان، 1364.

ـ آشتيانى، ميرزااحمد، طرائف‏الحكم يا اندرزهاى ممتاز، تهران، كتابخانه صدوق، بى‏تا.

ـ ابراهيمى‏قوام، صغرى، «روان‏شناسى و تحول مذهبى در انسان»، تربيت، دوره دوازدهم، ش 105، بهمن 1374، ص 34ـ39.

ـ ابن‏حنبل، احمد، مسند احمد، بيروت، دارالفكر، 1414ق.

ـ احمدى، خدابخش، بررسى رابطه بين تقيّدات مذهبى و ناسازگارى زناشويى، مقالات همايش تقويت نظام خانواده و آسيب‏شناسى آن، قم، مؤسسه آموزشى و پژوهشى امام خمينى، 1384.

ـ اسلامى، احمدعلى، بررسى نگرش فرد به مذهبى بودن و رابطه آن در دانش‏آموزان سال آخر دبيرستان‏هاى اسلامشهر در سال تحصيلى 76ـ1375، پايان‏نامه كارشناسى ارشد، دانشكده بهداشت و انستيتو تحقيقات بهداشتى، 1376.

ـ اميدوارى، سپيده، «تعريف سلامت معنوى: مفاهيم و چالش‏ها»، پژوهش‏هاى ميان رشته ‏اى قرآن كريم، ش 1، زمستان 1387، ص 17ـ58.

ـ بنى‏جمالى، شكوه‏السادات و همكاران، «ريشه‏يابى علل از هم‏پاشيدگى خانواده‏ها در رابطه با ويژگى‏هاى روانى ـ اجتماعى دختران و پسران قبل از ازدواج»، مجله روان‏شناسى و علوم تربيتى دانشگاه شهيد چمران اهواز، ش 1و2، بهار و تابستان ص 70ـ143.

ـ تميمى آمدى، عبدالواحدبن محمد، غررالحكم و دررالكلم، ترجمه محمد خوانسارى، چ پنجم، تهران، دانشگاه تهران، 1373.

ـ حرّ عاملى، محمدبن حسن، وسائل‏الشيعه، تهران، المكتبة الاسلامية، 1398ق.

ـ حويزى، عبدعلى جمعه، تفسير نورالثقلين، چ دوم، قم، المطبعة العلميه، 1383ق.

ـ خالقى‏نژاد، خوشه و همكاران، «نيازهاى آموزشى قبل از ازدواج از ديدگاه زوجين مراجعه‏كننده به مراكز بهداشتى ـ درمانى شهرستان مشهد»، مجله ايرانى آموزش در علوم پزشكى، ش 8، پاييز و زمستان 1387، ص 247ـ253.

ـ خدايارى‏فرد، محمد، «گستره پژوهش‏هاى روان‏شناختى در حوزه دين»، انديشه و رفتار، ش 24، بهار 1380، ص 44ـ53.

ـ خرّازى، محمدعلى و همكاران، «بررسى ديدگاه دانشجويان دانشگاه علوم پزشكى شهيد صدوقى يزد پيرامون عوامل مؤثر بر ازدواج»، مجله دانشگاه علوم پزشكى و خدمات بهداشتى ـ درمانى شهيد صدوقى يزد، ش 1، 1380.

ـ سبزوارى، محمد، جامع‏الاخبار او معراج‏اليقين فى اصول‏الدين، قم، مؤسسة آل‏البيت، 1414ق.

ـ سيدفاطمى، نعيمه و همكاران، «اثر دعا بر سلامت معنوى بيماران مبتلا به سرطان»، پايش، ش 20، پاييز 1386، ص 295ـ304.

ـ شفيعى مازندرانى، سيدمحمد، پرورش روح در پرتو چهل حديث، قم، دفتر تبليغات اسلامى، 1370.

ـ شولتز، دوان، روان‏شناسى كمال (الگوهاى شخصيت سالم)، ترجمه گيتى خوشدل، تهران، نو، 1369.

ـ صدوق، محمدبن على، الامالى، تهران، مؤسسة الاعلمى، 1400ق.

ـ ـــــ ، من لايحضره‏الفقيه، قم، مؤسسه‏النشر اسلامى، بى‏تا.

ـ طباطبائى، سيد محمدحسين، سنن النبى، قم، مؤسسه‏النشر اسلامى، 1419ق.

ـ طبرسى، فضل‏بن حسن، مكارم‏الاخلاق، ترجمه سيدابراهيم ميرباقرى، بيروت، دارالحوراء، 1414ق.

ـ طوسى، نصيرالدين، اخلاق ناصرى، تهران، خوارزمى، 1365.

ـ غبارى‏بناب، باقر، مجموعه خلاصه مقالات، همايش نقش دين در بهداشت روان، تهران، دانشگاه علوم پزشكى ايران، 1376.

ـ فتحى‏آشتيانى، على و خدابخش احمدى، «بررسى ازدواج‏هاى موفق در بين دانشجويان»، دانشور رفتار دانشگاه شاهد، دوره جديد، ش 7 (11)، آبان 1383، ص 9ـ16.

ـ فقيهى، على‏نقى، تربيت جنسى: مبانى، اصول و روش‏ها، از منظر قرآن و حديث، چ دوم، قم، دارالحديث، 1386.

ـ فيض كاشانى، محسن، المحجّه‏البيضاء فى تهذيب‏الاحياء، تهران، مكتبة الصدوق، 1339ق.

- قشيرى النيسابورى، مسلم‏بن الحجاج، صحيح مسلم، تحقيق محمدفؤاد عبدالباقى، قاهره، دارالحديث، 1412ق.

ـ كلينى، محمدبن يعقوب، الفروع من الكافى، تهران، المكتبة الاسلاميه، 1413ق.

ـ متقى هندى، حسام‏الدين، كنزالعمال، بيروت، مكتبه‏التراث الاسلامى، 1397ق.

ـ مجلسى، محمدباقر، بحارالانوار، تهران، المكتبه‏الاسلاميه، 1403ق.

ـ محمدى رى‏شهرى، محمد، ميزان‏الحكمه، ترجمه حميدرضا شيخى، چ دوم، قم، دارالحديث، 1379.

ـ مرتضايى، عليرضا، اعتقادات و سلامت روان، تهران، مبين دانش، 1384.

ـ مكارم شيرازى، ناصر، حكومت جهانى مهدى، چ هشتم، قم، چاپخانه مدرسه امام على‏بن ابيطالب عليه‏السلام، 1376.

ـ نورى، ميرزاحسين، مستدرك‏الوسائل، بيروت، مؤسسة آل‏البيت لإحياء التراث، 1408ق.

- James, W., The verities of religious experience, London and New York, Routledge, 2002.

- May, Rollo, The Relation between Psychotherapy and Religion, in J. E. Fairchild (ed), Personal Problems & Psychological Frontiers: A Cooper Union Forum, New York Sheridan House, 1957.

- Reece, B .L. & Brandt's, "Human Relations: Principles and Practices", Journal of Personality and Individual Differences, v. 8, 1997, p. 134-135.

- Valeriet, D. & A. S. Laurie, "A Cognitive Model of Religions Influence on-Health", Journal of Social Issues, v. 51, 1995, p. 49-62.

\* دانشيار دانشگاه قم. an-faghihi@qom.ac.ir

\*\* كارشناس روان‏شناسى بالينى. دريافت: 26/11/89 ـ پذيرش: 20/2/90.

1Starbuck.

2ـ محمد خدايارى‏فرد، «گستره پژوهش‏هاى روان‏شناختى در حوزه دين»، انديشه و رفتار، ش 24، ص 44ـ53.

3ـ عليرضا مرتضايى، اعتقادات و سلامت روان، ص 13.

4ـ همان، ص 15.

5ـ باقر غبارى‏بناب، مجموعه خلاصه مقالات همايش نقش دين در بهداشت روان، ص 85.

6Frankl.

7ـ ر.ك: دوان شولتز، روان‏شناسى كمال، الگوهاى شخصيت سالم، ترجمه گيتى خوشدل.

8Healthy Spirituality.

9B. L. Reece & Brandt's, "Human Relations: Principles and Practices", Journal of Personality and Individual Differences, v. 8, p. 134-135.

10Park.

11Cohen.

12Herb.

13ـ احمدعلى اسلامى، بررسى نگرش فرد به مذهبى بودن و رابطه آن در دانش‏آموزان سال آخر دبيرستان‏هاى اسلامشهر سال تحصيلى 76ـ1375، ص 45.

14Pargament.

15ـ محمد خدايارى‏فرد، همان، به نقل از: صغرى ابراهيمى‏قوام، «روان‏شناسى و تحول مذهبى در انسان»، تربيت، دوره دوازدهم، ش 105، ص 39.

16Walrait.

17Laurie.

18D. Valeriet, & A. S. Laurie, A Cognitive Model of Religions Influence on-Health, p. 49-62.

19May Rollo, "The Relation Between Psychotherapy and Religion", in E. Fairchild (ed), Personal Problems & Psychological Frontiers, p. 168-187.

20W. James, The Verities of Religious Experience Century edition, p. 203-359.

21ـ سپيده اميدوارى، «تعريف سلامت معنوى: مفاهيم و چالش‏ها»، پژوهش‏هاى ميان‏رشته‏اى قرآن كريم، ش 1، ص 17ـ58.

22ـ نعيمه سيدفاطمى و همكاران، «اثر دعا بر سلامت معنوى بيماران مبتلا به سرطان»، پايش، ش 20، ص 1.

23ـ على فتحى آشتيانى و خدابخش احمدى، «بررسى ازدواج‏هاى موفق در بين دانشجويان»، دانشور رفتار دانشگاه شاهد، دوره جديد، ش 7 11، ص 9.

24ـ محمدباقر مجلسى، بحارالانوار، ج 100، ص 222، ح 4.

25ـ سپيده سهرابى، به نقل از: محمدعلى خرازى و همكاران، «بررسى ديدگاه دانشجويان دانشگاه علوم پزشكى شهيد صدوقى يزد پيرامون عوامل مؤثر بر ازدواج»، مجله دانشگاه علوم پزشكى و خدمات بهداشتى ـ درمانى شهيد صدوقى يزد، ش 1 9، ص 27.

26ـ محمدعلى خرازى، همان، ص 27.

27ـ على فتحى آشتيانى و خدابخش احمدى، همان، ص 16.

28ـ شكوه‏السادات بنى‏جمالى و همكاران، «ريشه‏يابى علل از هم‏پاشيدگى خانواده‏ها در رابطه با ويژگى‏هاى روانى ـ اجتماعى دختران و پسران قبل از ازدواج»، مجله روان‏شناسى و علوم تربيتى دانشگاه شهيد چمران اهواز، ش 1و2 11، ص 143ـ170.

29ـ ر.ك: سپيده اميدوارى، همان.

30ـ محمدباقر مجلسى، بحارالانوار، ج 103، ص 377، ح 8.

31ـ عبدالواحدبن محمد تميمى آمدى، غررالحكم و دررالكلم، ترجمه محمد خوانسارى، ج 1، ص 209.

32ـ همان، ج 2، ص 34.

33ـ همان، ج 3، ص 210.

34ـ اعراف: 189.

35ـ روم: 21.

36ـ محمدبن حسن حرّ عاملى، وسائل‏الشيعه، ج 20، ص 350؛ محمدباقر مجلسى، همان، ج 10، ص 181، ح 2.

37ـ سيدمحمد شفيعى مازندرانى، پرورش روح در پرتو چهل حديث، ج 1، ص 291.

38ـ حسام‏الدين متقى هندى، كنزالعمال، ش 2، ص 446.

39ـ محسن فيض كاشانى، محجه‏البيضاء، ج 3، ص 53.

40ـ محمدباقر مجلسى، همان، ج 100، ص 221، ح 35.

41ـ ميرزا حسين نورى، مستدرك‏الوسائل، ج 9، ص 149.

42ـ مسلم‏بن حجاج قشيرى نيسابورى، صحيح مسلم، ص 109، ح 1469.

43ـ روم: 21.

44ـ حسام‏الدين متقى هندى، همان، ش 1، ص 4445.

45ـ همان، ش 10، ص 444.

46ـ محمدباقر مجلسى، همان، ج 74، ص 5.

47ـ همان.

48ـ عليرضا صابرى يزدى، الحكم الزاهره، ترجمه محمدرضا انصارى، ب 127، ص 433.

49ـ محمدبن يعقوب كلينى، فروع كافى، ج 5، ص 569، ح 59.

50ـ فضل‏بن حسن طبرسى، مكارم‏الاخلاق، ص 225.

51ـ عبدالواحدبن محمد تميمى آمدى، همان، ج 1، ص 240.

52ـ همان، ج 1، ص 310.

53ـ محمدباقر مجلسى، همان، ج 76، ص 349.

54ـ على‏نقى فقيهى، تربيت جنسى: مبانى، اصول و روش‏ها از منظر قرآن و حديث، ص 41.

55ـ ناصر مكارم شيرازى، حكومت جهانى مهدى، ص 197.

56ـ عبدعلى جمعه حويزى، تفسير نورالثقلين، ج 3، ص 569.

57ـ سيد محمدحسين طباطبائى، سنن‏النبى، ص 147.

58ـ ناصر مكارم شيرازى، همان، ص 197.

59ـ عبدالواحدبن محمد تميمى آمدى، همان، ج 4، ص 303.

60ـ همان، ج 5، ص 357.

61ـ محمد محمّدى رى‏شهرى، ميزان‏الحكمه، ترجمه حميدرضا شيخى، ج 8، ص 3738، ش 12834.

62ـ همان، ص 3738، ش 12835.

63ـ همان، ص 3738، ش 12838.

64ـ همان، ص 3738، ش 12833.

65ـ نساء: 19.

66ـ محمدباقر مجلسى، همان، ج 78، ص 236.

67ـ احمدبن حنبل، مسند احمد، ج 2، ص 472.

68ـ محمدباقر مجلسى، همان، ج 75، ص 237.

69ـ همان، ج 5، ص 306.

70ـ عبدالواحدبن محمد تميمى آمدى، همان، ج 4، ص 130.

71ـ همان، ج 6، ص 286.

72ـ همان، ج 4، ص 424.

73ـ همان، ج 2، ص 320.

74ـ همان، ص 299.

75ـ همان، ج 5، ص 475.

76ـ همان، ج 4، ص 603.

77ـ محمدباقر مجلسى، همان، ج 75، ص 104، ح 27.

78ـ همان، ج 77، ص 166.

79ـ ابوالقاسم پاينده، نهج‏الفصاحه، ص 318.

80ـ محمدبن على صدوق، من لايحضره الفقيه، ج 4، ص 381، ش 5831.

81ـ محسن فيض كاشانى، همان، ج 3، ص 70.

82ـ احمدبن حنبل، همان، ج 6، ص 85.

83ـ محمد سبزوارى، جامع‏الاخبار او معراج‏اليقين فى اصول‏الدين، ص 99.

84ـ همان.

85ـ ميرزا احمد آشتيانى، طرائف‏الحكم يا اندرزهاى ممتاز، ص 393، ح 1369.

86ـ محمدبن على صدوق، الامالى، ص 430.

87ـ محمدبن يعقوب كلينى، همان، ج 5، ص 327، ح 1.

88ـ محمدباقر مجلسى، همان، ج 78، ص 237.

89ـ محمدبن يعقوب كلينى، همان، ج 5، ص 325، ح 5.

90ـ ميرزا حسين نورى، همان، ج 14، ص 242، ح 16604.

91ـ محمدباقر مجلسى، همان، ج 75، ص 61، ح 28.

92ـ همان، ج 76، ص 99.

93ـ همان، ص 100، ح 9.

94ـ همان، ص 102.

95ـ فضل‏بن حسن طبرسى، مكارم‏الاخلاق، ترجمه سيدابراهيم ميرباقرى، ج 1، ص 80.

96ـ محمدبن يعقوب كلينى، همان، ج 5، ص 508.

97ـ نهج‏الفصاحه، ترجمه ابوالقاسم پاينده، ص 638.

98ـ محمدباقر مجلسى، همان، ج 103، ص 139، ح 44.

99ـ محمدبن حسن حرّ عاملى، همان، ج 14، ص 126، ح 5.

100ـ محسن فيض كاشانى، همان، ج 3، ص 110.

101ـ محمدباقر مجلسى، همان، ج 95، ص 327.

102ـ همان، ص 359.

103ـ فضل‏بن حسن طبرسى، مكارم‏الاخلاق، ترجمه سيدابراهيم ميرباقرى، ص 210.

104ـ محمدبن يعقوب كلينى، همان، ج 5، ص 41، ح 6؛ محمدباقر مجلسى، همان، ج 58، ص 6.

105ـ حسام‏الدين متقى هندى، همان، ج 16، ص 355، ح 44902.

106ـ محمدباقر مجلسى، همان، ج 103، ص 281، ح 1.

107ـ خواجه نصيرالدين طوسى، اخلاق ناصرى، ح 7، ص 412، ش 1646.

108ـ فضل‏بن حسن طبرسى، مكارم‏الاخلاق، ترجمه سيدابراهيم ميرباقرى، ص 210.

109ـ شكوه نوابى‏نژاد، به نقل از: خوشه خالقى‏نژاد و همكاران، «نيازهاى آموزشى قبل از ازدواج از ديدگاه زوجين مراجعه‏كننده به مراكز بهداشتى ـ درمانى شهرستان مشهد»، مجله ايرانى آموزش در علوم پزشكى، سال هشتم، ش 2، ص 247ـ253.