

بررسی شاخصه های دینی مؤثر در سلامت معنوی همسران

لیلا جهانگیری بابادی^۱

چکیده

هدف خداوند از مبعوث نمودن، آخرین پیامبر الهی و فرستادن دینی کامل و جامع برای رشد شخصیتی و سلامت معنوی انسان ها است. لذا معارف دین مبین اسلام تاثیر بسزایی در هدایت انسان ها دارد. خداوند همواره به ازدواج نمودن و تشکیل خانواده امر نموده است زیرا در طول مراحل مختلف زندگی یک انسان وقتی دو همسر در کنار یکدیگر قرار می گیرند تعاملات شایسته شان سبب رشد شخصیتی و سلامت معنوی آنان می شود. محقق در این مقاله به روش کتابخانه ای و با ماهیت توصیفی به بررسی شاخصه های دینی مؤثر در سلامت معنوی همسران پرداخته است لذا محقق به بررسی شاخصه های مهارت های گفتاری همسران که شامل مواردی چون: ابراز و بیان محبت، احترام در سخن، عذرخواهی نمودن، قدردانی از زحمات همسر و همچنین شاخصه های مهارت رفتاری همسران که شامل: صبر نمودن، حضور در کنار همسر، رفع نیازهای همسر و هدیه دادن است را برشمرد.

کلیدواژه: رفتار، سلامت معنوی، همسران، گفتار.

۱. طلبه سطح دو حوزه علمیه خواهران فاطمیه (س) شهرستان [کارون leila.jb388@gmail.com](mailto:leila.jb388@gmail.com)

مقدمه

از آن جایی که در دین مقدس اسلام خانواده از جایگاه والا و خاصی برخوردار است. از این رو خداوند از طریق آیات کتابش و سخنان اهل بیت عصمت و طهارتش برای رشد و تعالی و ارتقا سلامت معنوی همسران شاخصه های مختلفی را بیان نموده است یکی از مهم ترین این شاخصه ها در رتبه ی اول شاخصه ی مهارت های گفتاری همسران و در رتبه ی دوم شاخصه ی مهارت رفتاری همسران است.

ضرورت پرداختن به این مسئله در بعد خانوادگی آن است که آمار طلاق و اختلافات خانوادگی ازجمله مهمترین عواملی است که امنیت محیط خانواده را به عنوان هسته اصلی اجتماع تهدید می کند. به یقین یکی از دلایل عمده این نابسامانی ها دوری از نظام تربیتی قرآن کریم و اهل بیت عصمت و طهارت است.

با توجه به جست و جو های انجام شده در این زمینه کتاب یا مقاله ای مطابق این عنوان یافت نشد اما پژوهش هایی که مرتبط با این عنوان باشند عبارتند از: علی اکبر کلانتری (۱۳۸۹)، در کتاب با عنوان «اخلاق در زندگی» نویسنده در این کتاب نخست به تبیین کلیاتی می پردازد که با آیین زندگی و اخلاق کاربردی برای قشرهای گوناگون جامعه پیوندی وثیق دارد. پس از آن، اخلاق و آداب دانشجویی را مورد توجه قرار داده، و در ادامه نیز به توضیح خطوط اصلی اخلاق کاربردی در عرصه های آموزش و پژوهش، کار و کسب، خانواده، شهروندی، دوستی و رفاقت، علایق جنسی، ازدواج و همسرداری، سیاست، گفتگو و نقد و زیست محیطی می پردازد.

اسدالله طوسی، (۱۳۹۹)، در کتاب با عنوان «دوستت دارم همسر عزیزم: روش های محبت ورزی به همسر در نگاه اهل بیت (ع)» پیرامون دوستی و محبت که نیاز فطری انسان است مطالبی بیان نموده و پس از آن اهمیت و آثار محبت ورزی را باتوجه به آیات و روایات بیان نموده و پس از آن محبت ورزی مستقیم که شامل گفتار و رفتار شده و غیرمستقیم مانند: احترام به دوستان و خانواده و... برشمرده است.

غلامرضا حاتمی، (۱۳۸۸)، در کتاب با عنوان: «شمه‌ای از وظایف زن و شوهر نسبت به یکدیگر» وظایف اخلاقی که زن و شوهر در رفتار و گفتار نسبت به یکدیگر دارند را بیان نموده است.

زهرا عظیمی، (۱۳۹۴)، در مقاله ای با عنوان: «آداب معاشرت با همسر» برخی از مصادیق حسن معاشرت را برشمرده است.

پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، یک سری اصول کلی پیرامون اخلاق نیکو میان همسران را بیان نموده اند و حال آنکه محقق در این مقاله به صورت جزئی به بیان شاخصه های دینی موثر در سلامت معنوی همسران می‌پردازد.

۱- مفهوم شناسی

۱-۱- همسر

همسر در لغت به معنای شریک زندگی، هر یک از زن و شوهر نسبت به یکدیگر^۱ بیان شده است و در اصطلاح همسر جنس مخالفی است که انسان به صورت عقد دائم یا عقد موقت (صیغه) به همسری می‌گیرد.^۲

۱-۲- سلامت معنوی

سلامت معنوی جنبه مهم زندگی انسان است و در جوامع اسلامی بعد حیاتی و اصلی زندگی مسلمانان را تشکیل می‌دهد. سلامت معنوی در برابر سلامت مادی است و شامل همه‌ی ابعاد غیر-مادی انسان اعم از ابعاد عاطفی، عقلانی، روحی، روانی، اعتقادی و عبادی است. سلامت معنوی یعنی سلامت در باورها، عقاید، ارزش‌های اخلاقی و اعمال و مناسکی که، لازمه این باورها و التزام به این ارزش‌ها است.^۳ معنویت یک نیاز درونی است، آگاهی انسان از منحصر به فرد بودن و هویت خویش معنویت است. معنویت بودن و زندگی کردن است که به صورت تفکر، خلاقیت و داوری خود را نشان می‌دهد و انگیزه‌ای است قوی، که

۱. دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج ۱۴، ص ۲۵۸ و معین، فرهنگ معین، ج ۷، ص ۲۵۹

۲. سایت دانشنامه حوزوی <https://fa.wikifeqh.ir/%D9%87%D9%85%D8%B3%D8%B1>

۳. جعفرزاده، حقوق مدنی، ص ۱۵۰

با کمک آن انسان پویا در جستجوی یافتن مفهوم زندگی و ایجاد روابط معنی دار تلاش می‌کند.^۱

۲- بررسی شاخصه های دینی مؤثر در سلامت معنوی همسران

دین مبین اسلام همواره به ازدواج نمودن سفارش نموده است به گونه ای که یکی از مهم ترین بنیان ها را بنیان خانواده برشمرده و پس از آن نیز برای رشد شخصیتی متعادل زن و مرد بر محور معنویت و رسیدن آنان به سعادت و قرب الی الله و افزایش سلامت معنوی آنان دستوراتی بیان نموده است. سلامت معنوی در شناخت و ارتباط دوستانه با خدا و بندگان و تحقق فضایل در خویشتن مفهوم می‌یابد و از ارکان آن؛ نوع ارتباطات ضابطه مند همسران است که موفقیت در رسیدن به سلامت معنوی را تسهیل می‌کند و بر بسیاری از ابعاد زندگی 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. به همین دلیل است که ازدواج نزد دین اسلام از قداست والایی برخوردار است البته آنچه که از خود ازدواج مهم تر به شمار می‌رود موفقیت در ازدواج و احساس خوشبختی و رضایت زوجین از یکدیگر و بهداشت روانی خانواده است، که در سایه معنویت شکل می‌گیرد. بر اساس آیات و روایات تحقق سلامت معنوی همسران مبتنی بر آموزه‌های ویژه‌ای هست که لازم هست همسران آن را بیاموزند سلامت معنوی نه تنها رشد معنویت و عاقبت بخیری و نیل به رضوان الهی همسران را در پی دارد بلکه می‌تواند برای بهبود کیفیت زندگی مشترک و نیز حمایت های بین فردی آنان موثر واقع شود.^۲ در ادامه شاخصه های دینی مبتنی بر مهارت‌های گفتاری و رفتاری که در ارتقا سلامت معنوی همسران تأثیر بسزایی دارد بیان می‌گردد.

۱. اصول و مبانی بهداشت روانی، شهیدی و حمیدیه، ص ۶۹

۲. امیدواری، تعریف سلامت معنوی: مفاهیم و چالش‌ها، ص ۲

۲-۱- شاخصه‌ی مهارت‌های گفتاری همسران

یکی از شاخصه‌های دینی موثر در سلامت معنوی همسران مهارت گفتاری همسران است که در این زمینه دین مبین اسلام رهنمودهای فراانی را بیان نموده است که برخی از آن‌ها در ادامه اشاره می‌شود.

۲-۱-۱- ابراز و بیان محبت

محبت ورزی زن و شوهر به یکدیگر، عامل بقا و استواری پایه‌های خانواده است و کوتاهی در این امر، بنای خانواده را سست می‌کند، رسول خدا (صلی الله علیه و آله) در ارتباط با اظهار محبت نسبت به همسر فرموده‌اند: «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّي أُحِبُّكِ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا» «مردی که به همسرش بگوید دوستت دارم، چنان در قلبش می‌نشیند که هیچ‌گاه از بین نمی‌رود.» در روایت دیگری امام صادق (علیه السلام) می‌فرمایند: «الْعَبْدُ كُلَّمَا إِزْدَادَ فِي النِّسَاءِ حُبًّا إِزْدَادَ فِي الْإِيمَانِ فَضْلًا» «هرگاه بنده‌ای بر محبتش به زنان بیفزاید، بر فضیلت ایمان وی افزوده می‌شود.» ایشان در روایتی دیگر، این شیوه را سنت رسولان دانسته و فرموده‌اند: «مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ (ع) حُبُّ النِّسَاءِ» «دوست داشتن زنان، از اخلاق پیامبران است.»

شایسته است همسران این جمله جادویی دوستت دارم را روزانه به همسر خود هدیه دهند. تا شور و نشاط زندگی دوچندان شود و پیوند مهر و محبت محکم‌تر گردد.^۴ البته بدیهی است که مهر و محبتی دارای ارزش است که در مسیر الهی و مطابق با دستورات شرع باشد و گرنه، چه بسا مهر و محبتی که هیچ ثمره معنوی نداشته باشد. و حتی باعث سقوط فرد به ورطه نابودی شود. در فرهنگ غنی اسلام، اظهار محبت، یکی از لوازم دوست داشتن است. اما در روابط بین زوجین که مظهر کامل عشق و علاقه است، این اظهار محبت، جایگاه ویژه

۱. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۱، ص ۳۶۹

۲. فضل بن حسن طبرسی، مکارم الاخلاق، باب ۸، فصل ۱

۳. همان

۴. طوسی، دوستت دارم همسر عزیزم: روش‌های محبت ورزی به همسر در نگاه اهل بیت (ع)، ص ۲۵

وی ظاهر می شود.^۱ درباره لزوم برآوردن نیازهای ضروری خانواده و نکوهش رفتارهایی مغایر با آن، در سیره رسول خدا (ص) چنین آمده است: «إِنَّ ثَلَاثَ نِسْوَةٍ أَتَيْنَ رَسُولَ اللَّهِ (صلى الله عليه و آله) فَقَالَتْ إِحْدَاهُنَّ إِنَّ زَوْجِي لَا يَأْكُلُ اللَّحْمَ وَقَالَتِ الْآخَرَى إِنَّ زَوْجِي لَا يَشُمُّ الطَّيِّبَ وَقَالَتِ الْآخَرَى إِنَّ زَوْجِي لَا يَقْرَبُ النِّسَاءَ فَخَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه و آله) يَجُرُّ رِدَاءَهُ حَتَّى صَعِدَ الْمَنْبَرَ فَحَمِدَ اللَّهَ وَ أَثْنَى عَلَيْهِ ثُمَّ قَالَ مَا بَالُ أَقْوَامٍ مِنْ أَصْحَابِي لَا يَأْكُلُونَ اللَّحْمَ وَ لَا يَشْمُونَ الطَّيِّبَ وَ لَا يَأْتُونَ النِّسَاءَ أَمَا إِنِّي آكُلُ اللَّحْمَ وَ أَشُمُّ الطَّيِّبَ وَ أَتِي النِّسَاءَ فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي»^۲ «سه زن، نزد پیامبر اکرم (صل الله علیه وآله) آمدند. یکی از آنان گفت: شوهرم گوشت نمی خورد. دومی گفت: شوهرم بوی خوش استشمام نمی کند. سومی گفت: شوهرم با زنان، نزدیکی نمی کند. رسول خدا (صل الله علیه وآله)، درحالی که زدایش را می کشید، بیرون آمد و بر منبر شد و حمد و ثنای الهی را به جا آورد. سپس فرمود: «چه شده است که گروهی از یارانم گوشت نمی خورند، بوی خوش نمی بویند و با زنان، هم بستر نمی شوند؟! به درستی که من گوشت می خورم، بوی خوش می بویم و با زنان همبستر می شوم. پس هر که از راه و رسم من روی بگرداند، از من نیست»

همسران در مقابل نیازهای یکدیگر مسئول هستند و هر یک قسمتی از نیازهای دیگری را رفع می نمایند و این به سبب مسئولیتی است که نسبت به یکدیگر پذیرفته اند و نباید از رفع نیازهای دیگری سرباز زنند شاید این موارد به نظر خرد تلقی شود ولی در سلامت معنوی همسران موثر است.

۲-۲-۴- هدیه دادن

هدیه دادن یکی از سنت های بسیار خوب اسلام است. چون هدیه دادن باعث می شود که دوستی و صمیمیت میان افراد بیشتر شود. وقتی در خانواده ای، افراد به یکدیگر هدیه می دهند. این کار آن ها باعث دلگرمی و یکدلی بیشتر می شود و فضای خانه را شاد و سرزنده می کند. مشخص است که هدیه دادن اعضای خانواده و همسران به یکدیگر، آن هم

۱. طوسی، دوست دارم همسر عزیزم: روش های محبت ورزی به همسر در نگاه اهل بیت (ع)، ص ۹۷

۲. کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۴۹۶

از روی محبت و دوستی، یکی از بدیهی‌ترین نمونه‌های نیکی کردن و احسان محسوب می‌شود که سلامت روحی و روانی را به همراه می‌آورد. در واقع هدیه دادن، تلخی‌ها و کدورت‌ها را از بین می‌برد، دوستی و صمیمیت را افزایش می‌دهد، اساس خانواده را محکم و استوار می‌کند و باعث دلگرمی و امیدواری افراد نسبت به زندگی می‌شود. برای ابراز عشق به همسر گاهی حتی هدیه ای کوچک و ناچیز می‌تواند تأثیرگذار باشد. از ویژگی‌های مهم هدیه. غافلگیرانه و خلاق بودن است. گاه هدیه ای کوچک، مانند شیشه عطری کوچک یا شاخه ای گل، چنان برای همسر غافلگیرانه است و در وی تأثیرگذار است و به وی نیروی می‌دهد که صدها هدیه بزرگ تر و گران تر از آن، چنان کارکردی ندارد.^۱ رسول خوبی‌ها حضرت محمد (صلی الله علیه و آله) در سخنی گویا می‌فرمایند: «هَبَةُ الرَّجُلِ لِرُؤُوسِهِ تَزِيدُ فِي عَفْئَتِهَا» «هدیه مرد به همسرش سبب پاک دامن‌ی اوست»

امام صادق (علیه السلام) می‌فرمایند: «هدیه بدهید، تا بدین وسیله، دوستی و محبت بین شما ایجاد شده، و کینه و عداوت از بین شما زایل گردد.»^۲

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «تَهَادَوْا تَحَابُّوا، تَهَادَوْا؛ فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِالضَّغَائِنِ»^۳ «به یکدیگر هدیه دهید، تا محبوب یکدیگر شوید. به یکدیگر هدیه بدهید؛ زیرا کینه‌ها را می‌زداید.»

هدیه منحصر به هدایای مادی نیست بلکه شامل مصداق معنوی آن نیز می‌شود. کلام حکمت آمیزی را به همسر آموختن و یا جمله‌هایی که باعث تقویت مهر و محبت می‌شود و گرمی خانواده را دوچندان می‌کند نیز هدیه است.^۴

شایسته است تا همسران برای آن‌که به یکدیگر هدیه بدهند منتظر مناسبت‌ها نباشند بلکه گاهی بدون مناسبت به یکدیگر هدیه بدهند تا بر دوستی و سلامتی معنوی‌شان افزوده گردد.

۱. طوسی، دوست دارم همسر عزیزم: روش‌های محبت ورزی به همسر در نگاه اهل بیت (ع)، ص ۱۴۵

۲. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۴۴

۳. کلینی، کافی، ص ۱۴۴

۴. طوسی، دوست دارم همسر عزیزم: روش‌های محبت ورزی به همسر در نگاه اهل بیت (ع)، ص ۱۴۵

نتیجه گیری

از آنجایی که امروزه افزایش آمار طلاق در کشور رو به افزایش است عواملی که منجر به سازگاری هرچه بیشتر خانواده ها می گردد لازم است که مورد تحقیق و بررسی قرار گیرد مانند آن که همسران بدانند که تعامل شایسته ی ما بینشان سلامت معنوی آنان را در پی دارد که یکی از این شاخصه های دینی که سرآغاز و شروع همه ی اختلافات زوجین است در ابتدا ارتباط کلامی است پس لازم است به این مقوله در ابتدا پرداخته شود. اگر همسران در برخورد و ارتباط بایکدیگر از ارتباط کلامی شایسته ای استفاده نمایند همین امر منجر به سازگاری هرچه بیشتر آنان می گردد چنانچه بیانش گذشت از جمله مصادیق ارتباط کلامی شایسته میان همسران عبارت است از: ابراز و بیان محبت: بیان محبت از محبت عملی مانند خرید هدیه و... بسیار مهم تر است زیرا افراد هر لحظه در حال سخن گفتن هستند اگر ابراز محبتشان را معطوف به موارد خاصی نمایند زندگی آنان به مرور زمان سرد می گردد. احترام گذاشتن در سخن: برخی از همسران بر این باور هستند که چون مبین آنان صمیمیت و رفاقت هست پس دیگر لازم نیست که با احترام با یکدیگر سخن بگویند و این در حالی است که به مرور زمان اینگونه سخن گفتن منجر به دلزدگی آنان می شود زیرا هر عقل سلیم و فطرت پاکی از احترام گذاشتن و در مقابل آن برخورداری از احترام لذت می برد. مورد دیگر قدر دانی از زحمات یکدیگر: زن و شوهر نباید نسبت به وظایفی که هر کدام در زندگی مشترک برعهده دارند به دید وظیفه ی دیگری نگاه نمایند بلکه اگر هم وظیفه است این قدر دانی نمودن ها لذت زندگی را دو چندان می نماید و زندگی را از یکنواختی خارج نموده و سبب تشویق طرفین به انجام هرچه بهتر وظایف و گسترده نمودن فعالیت هر یک دانست.

منابع

✽قرآن کریم

- (۱) ابن شعبه، حسین، تحف العقول، موسسه فرهنگی دارالحدیث، چاپ پنجم، ۱۳۹۳.ش
- (۲) جعفرزاده، علی، حقوق مدنی خانواده، تهران، جنگل، چاپ اول، ۱۳۹۰.ش
- (۳) حسینی، داوود، راهکار برقراری روابط سالم و سازنده در خانواده، تهران، دین و رسانه، چاپ اول، ۱۴۰۰.ش
- (۴) حسینی نیا، اقبال، اخلاق در زندگی ۲، مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیما، چاپ اول، ۱۳۸۸.ش
- (۵) حرعاملی، وسائل الشیعه، تهران، ال بیت، چاپ یازدهم، ۱۳۶۷.ش
- (۶) حسینی شاه عبد العظیمی، حسین بن احمد، تفسیر اثنی عشری، تهران، میقات، ۱۳۸۳.ش
- (۷) دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، دانشگاه تهران، چاپ پنجم، ۱۳۷۷.ش
- (۸) راوندی، فضل الله، النوادر، تهران، فرهنگ اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۶.ش
- (۹) شهیدی و حمیدیه، مصطفی و شهریار، اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران، سمت، چاپ سوم، ۱۳۸۷.ش
- (۱۰) ری شهری، محمد مهدی، میزان الحکمه، دارالحدیث، قم، چاپ هفتم، ۱۳۸۶.ش
- (۱۱) صدوق، الخصال، کتابچی، (مترجم کمره‌ای) چاپ نهم، ۱۳۸۱.ش
- (۱۲) طبرسی، فضل بن حسن، مکارم الاخلاق، قم، الشریف الرضی، چاپ چهارم، ۱۳۷۰.ش
- (۱۳) طوسی، اسدالله، دوستت دارم همسر عزیزم: روش های محبت ورزی به همسر در نگاه اهل بیت، تهران، هدی، چاپ سوم، ۱۳۹۷.ش
- (۱۴) طوسی، محمد بن حسن، الامالی، تهران، اندیشه هادی، چاپ دوم، ۱۳۴۹.ش

- ۱۵) علی پور، زهرا، اخلاق زندگی، قم، دفتر عقل، چاپ اول، ۱۳۸۸.ش
- ۱۶) کلانتری، علی اکبر، کتاب اخلاق زندگی، تهران، نشر معارف، چاپ چهارم، ۱۳۸۷.ش
- ۱۷) کلینی، محمد بن یعقوب، أصول الکافی (ترجمه حسن زاده) تهران، چاپ: اول، ۱۳۶۹
ش.ه
- ۱۸) مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دار الکتب الإسلامیة، تهران، چاپ اول، ۱۳۷۴.ش
- ۱۹) مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحارالانوار، (ترجمه کمره
ای)، اسلامیه، تهران، ۱۴۱۵.ق

***مقالات**

- ۱) زهرا عظیمی، آداب معاشرت با همسر ستاد نشر رسانه‌ای مرکز فرهنگ و معارف قرآن
منتشر شده در سال ۱۳۸۸.ش

***سایت ها**

- ۱) —————سایت دانش—————نامه ح—————وزوی

<https://fa.wikifeqh.ir/%D9%87%D9%85%D8%B3%D8%B1>