

بسم الله الرحمن الرحيم

## نقش والدین در بهداشت روانی خانواده

نگار ایمانی<sup>۱</sup>

### چکیده

خانواده اولین و مهم ترین نهاد اجتماعی است. که بسیاری از هنجارها و نا هنجاری های اجتماعی در آن شکل میگیرد. امن و سالم بودن محیط خانواده در روحیه اعضاء آن تأثیر مثبت گذاشته و این تأثیرات مطلوب به جامعه منتقل می شود. از سوی دیگر محیط نامساعد و ناهنجار خانواده با تأثیر مخرب بر اعضای آن، جامعه را نیز متاثر می کند. روابط سالم و انسانی میان اعضای خانواده بسیار پر اهمیت است و پایه سلامت روانی اعضای خانواده به شمار می رود. بررسی نقش والدین در بهداشت روانی خانواده، از زمان پیش از تولد تا بزرگسالی نقش مهمی در ارتقای سطح سلامت و پیشگیری از ابتلاء به اختلالات روانی دارد. لذا این مقاله به روش توصیفی -تحلیلی با استفاده از ابزار کتابخانه ای پس از تعریف بهداشت روانی و خانواده به بررسی نقش والدین در بهداشت روانی در خانواده در هر یک از زیر مجموعه های بهداشت روانی از جمله سلامت روانی، سلامت عاطفی، سلامت رفتاری، سلامت اجتماعی و سلامت معنوی پرداخته است. یکی از نقش هایی که پدر و مادر در آن سهم هستند نقش سلامت بهداشت روانی فرزندان هست که نقش تعیین کننده ای در رشد و تربیت فرزندان دارد. در واقع می توان گفت پایه های رشد روانی و رفتار اجتماعی کودکان و احساس ایمنی و ارضای عاطفی آنان در سالهای نخستین کودکی پایه ریزی می گردد از این رو بهداشت روانی افراد باید از دوره کودکی و حتی قبل از آن، یعنی از دوران جنینی مورد توجه قرار گیرد. لذا نقش والدین در شکل گیری شخصیت فرزندان غیرقابل انکار و از مهمترین عوامل درتأمین بهداشت روانی فرزندان است.

**واژگان کلیدی:** بهداشت روان، خانواده، والدین

<sup>۱</sup>. طلبه سطح دو، مدرسه علمیه معصومیه خرم آباد.

## مقدمه

بهداشت روان واژه ای است که در بسیاری از موارد بیماری و اختلال را به اذهان نزدیک می سازد. ولی در واقع معنای صوری و واقعی آن همان سلامت جسم و روان در ابعاد فردی و اجتماعی است. با این وصف انسان سالم و خانواده متعادل، کسی است که بتواند بین انتظارات و توان خود، تعادل پایدار و پویایی برقرار نماید. در این میان والدین نقش بزرگی در حمایت از سلامت روان خانواده دارند. از همین رومقاله حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال مهم است که والدین در بهداشت روانی خانواده چه نقشی دارند؟ با توجه به جستجوهای صورت گرفته در منابع و سایت های معتبر، پژوهش های علمی در قالب کتاب، مقاله، پایان نامه در زمینه بهداشت روان صورت گرفته است. اما پژوهش علمی که به نقش والدین در بهداشت روانی خانواده باشد، آثار اندکی نگاشته شده است. در این زمینه میتوان به یک کتاب اشاره کرد: "بهداشت روانی" نوشته دکتر سیما فردوسی، دکتر فاطمه قاسم زاده. در این کتاب پس از بیان کلیات بهداشت روانی به اهداف و عملکرد بهداشت روانی و بهداشت روانی در دوران کودکی و بلوغ و نوجوانی ... پرداخته است. و در ادامه به نقش مراکز آموزشی، اوقات فراغت، مهارت های زندگی و... در بهداشت روانی اشاره کرده است. و یا مقاله ی «تاثیر بهداشت روانی در خانواده» نوشته فاطمه رزاقیان، امین شامحمدی، احمد روان؛ اولین همایش بین المللی و دومین همایش ملی روان شناسی و دین، ۱۴۰۲. در این مقاله به تاثیر بهداشت روانی در خانواده و راهکارهای کلی رسیدن به بهداشت روانی اشاره شده و هدف اصلی بهداشت روانی را پیش گیری از وقوع ناراحتی ها و اختلال های جزئی رفتاری می داند که ارتقای سلامت را بهترین شکل بهداشت روانی معرفی می کند. هر چند مباحث این کتاب ومقاله با مقاله پیش رو ارتباط دارد. اما آنچه که باعث امتیاز و وجه تمایز این پژوهش از سایر پژوهش ها می شود، پرداختن به نقش والدین در بهداشت روانی خانواده در هر یک از زیر مجموعه های بهداشت روانی از جمله سلامت روانی، سلامت عاطفی، سلامت رفتاری، سلامت اجتماعی و سلامت معنوی می باشد. روش تحقیق در این مقاله نقلی و وحيانی وبا بررسی کتابخانه ای گردآوری شده است.

## مفهوم شناسی

بهداشت، مصدر مرکب مرهم و از دو کلمه فارسی «به» و «داشت» ساخته شده است. به وسایل و ابزارهای نگاهداری سلامت بهداشت گفته می شود (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۳، ص ۴۴۳۸). بهداشت به نگاهداشتن تندرستی و حفظ صحت، نیز معنا شده است (معین، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۶۱۱). در اصطلاح علمی نیز به مجموعه قابلیت های فیزیکی، احساسی، روانی و اجتماعی که انسان را با محیط زندگی خود هماهنگ می سازد بهداشت گفته می شود (طوسی، ص ۳۵۱). به این اصطلاح در قرآن تصریح نشده است؛ اما از واژگانی چون «طیب»، «طهور» و مشتقات آن دو و نیز «شفاء» و در نقطه مقابل، «رجس» و «نجس»، «خبیث» و دیگر کلید واژه های مقاله پلیدی در کنار کلید واژه های مربوط به مقالات «آرامش» و «اضطراب» که به مبحث بهداشت روانی مربوط می شوند و نیز عموم آیات طبیعت در ارتباط با بهداشت محیط زیست، می توان دید گاه قرآن را در این باره جست و جو کرد. طیب به معنای هر چیز خوشایند و پاک از آلودگی (راغب اصفهانی، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۵۲۷) خبیث به معنای هر چیز مادی و غیرمادی که پست و ناپسند شمرده شود (راغب اصفهانی، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۲۷۲) رجس و نجس به معنای هر چیز آلوده و کثیف به لحاظ طبیعی، عقلی یا دینی (ابن منظور، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۱۴۷) طهور مصدر دیگر طهارت که گاه در نقش صفت مشبیه می آید، به معنای پاکیزگی جسمی و روحی (راغب اصفهانی، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۵۲۶) و شفاء به معنای رفع بیماری و باز یافتن سلامت است.

در اسلام از «روان» انسانی به عنوان یک «لطیفه ربانی» نام برده شده است. در حالیکه در غرب یک ترسیم حیوانی از انسان دارند با این دید که فرایند عصبی و ذهنی انسان بسیار پیچیده تر از حیوان است. همچنین باید توجه داشت که آن گوهر وجودی انسان (روح)، چیزی غیر از بدن است، البته این غیریت بدن و روح بدین معنا این نیست که این دو، دو چیز مستقل و در عین حال مرکب اند بلکه مقصود این است که روح، اصل وجود انسانی است و بدن به منزله مرکب و ابزار اوست. اصولاً بدن به معنای اعضاء زنده و فعال، مثل چشم و گوش... نمی تواند بدون روح وجود داشته باشد (حبیبیان، ۱۳۷۴، ص ۴۵). اسلام، قلمرو شناخت روان را به معلومات محدودی (که مقتضیات و شرایط یک جامعه، در دوران معینی ایجاب می کند) منحصر نمی کند، و روان را در عین معین بودنش در هر فردی از انسان ها، مانند یک حقیقت عام تلقی می کند که مجموعه ایست از استعداد ها و توانایی های بی شمار، و بدین جهت است که تفکر و شناخت درباره روان را کاملاً باز می گذارد. به نظر می رسد نکته بسیار مهمی که در آیه شریفه «سَرِّیْهِمْ آيَاتِنَا فِي الْاَفَاقِ وَفِي

أَنْفُسِهِمْ» ( فصلت ، آیه ۵۳) وجود دارد همین است که ارائه آیات و نشانه های خداوند که مرتبط با روان است از طرف خداوند استمرار داشته و در یک عدد از نمود ها و فعالیت های درونی محدود نمی شود . آن بیت معروفی که به امیر المومنین ( علیه السلام ) نسبت داده شده است نیز به همین نکته اشاره دارد: اتزعم انک جرم صغیر و فیک أنطوی العالم الاکبر « آیا گمان میبری که تو یک جرم کوچک هستی ، در حالیکه دنیای بزرگتری در تو پیچیده است ( جعفری ، ۱۳۷۸ ، ص ۱۲ ) پیدایش روان از خداست و حیات آن ابدی است و هیچ فنائی در او نیست . از دیدگاه قرآن ، انسان ، معجونی از عناصر مادی و روان می باشد و شرافت انسان مربوط به روان اوست . روان انسانی از آن چنان موقعیتی برخوردار است که اولین انسان به امر خداوند مسجود فرشتگان می گردد .

لذا اصطلاح بهداشت روانی ، مفهومی وسیع تر از سالم بودن تن و فقدان بیماری و ناتوانی دارد و جنبه های درستی و آسایش جسمی ، روانی و اجتماعی و شایستگی های معنوی را شامل می شود. سازمان بهداشت جهانی ، بهداشت روانی را توانایی کامل برای ایفای نقش های روانی و جسمی تعریف کرده است ( گنجی ، ۱۳۸۰ ، ص ۱۰ ) . بهداشت روانی برخلاف مفهوم ظاهری آن ( پیشگیری تنها ) اصطلاح عام و گسترده ای است که هم شامل پیشگیری می شود هم درمان و هم توان بخشی ( میر دریکوندی ، ۱۳۸۶ ، ص ۵۵-۶۸ ) . در دیدگاه اسلامی ، بهداشت روانی عبارت است از بهره مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی ، روانی ، اجتماعی و معنوی به گونه ای که برای او امکانی فراهم سازد تا بتواند به یک زندگی خلاق ، رضایت بخش و سعادتمند دست یابد . سلامت آن ظرفیت عظیم آدمی است که با شکوفایی فطرت توحیدی از طریق برقراری روابط مستحکم با خدا ، ایجاد نظام ارزشی شخصی قدرتمند ، داشتن هدف متعالی در زندگی ، روابط سالم و سازنده با خود و دیگران و حس عمیق عرفانی به طبیعت و نظام هستی به دست می آید ( سالاری فر ، ۱۳۹۳ ، ص ۱۴ ) .

از نظر لغوی خانواده به خاندان ، اهل خانه ، اهل بیت معنا شده است. ( عمید ، ۱۳۶۴ ، ج ۲ ، ص ۴۲۳ ) . و از نظر اصطلاحی نیز خانواده نهادی است که بر پایه ازدواج مرد و زن شکل می گیرد ؛ و با تولید مثل توسعه می یابد . این نهاد ، اساس سازندگی شخصیت انسان و مهمترین عامل تکامل جامعه بشر است . و از این رو ، اسلام ، که برنامه تکامل انسان است برای تأسیس و تحکیم این نهاد سرنوشت ساز و پیشگیری از فروپاشی آن ، رهنمود های بسیار مهمی ارائه کرده است ( محمدی ری شهری ، ۱۳۸۷ ، ص ۱۱ ) .

## ۱- نقش والدین در سلامت روانی فرزندان

یکی از وظایفی که خداوند بر عهده والدین قرار داده است تربیت فرزندان و شکوفا کردن استعداد های فرزندان است و این مسئولیت آن چنان بزرگ است که امام سجاد (علیه السلام) در قبول و انجام دادنش از خداوند کمک طلب میکند ( «اعنی علی تربیتهم و تادیبهم و برهم » ، صحیفه سجادیه ، دعای ۲۵). زمانی این امر محقق می شود که در تمام مراحل از هنگام انتخاب همسر تا مرحله بلوغ ، والدین به وظایف خود عمل نمایند. اسلام مرحله اول را انتخاب همسر مناسب می داند . و سفارش می کند با زنانی که با شوهر و فرزندان مهربان هستند ازدواج نمایند ( قال رسول الله صلی الله علیه و آله: « خیر نسائکم نساء قریش الطفهن بازواجهن ، و ارحمن باولادهن...» ، حر عاملی ، ۱۴۰۳ ق ، ج ۱۴ ، ص ۲۰). و بر حذر می دارد از ازدواج نمودن با زنانی که در خانواده خود ذلیل باشند و تحقیر شده باشند و از نظر عاطفی دارای عقده حقارت هستند ( « الا اخبرکم بشرار نسائکم ؟ الذلیله فی اهلها العزیزه مع بعلها » ، کلینی ، ۱۳۹۴ ، ج ۵ ، ص ۳۲۵). این زنان چگونه می توانند فرزندانی را تربیت نمایند که از بهداشت روانی سالم برخوردار باشند . مرحله دوم هنگام بارداری است و اسلام برای تأمین بهداشت روانی ، در دو جنبه جسمی و روانی دستوراتی داده است. از لحاظ جسمی دستورات غذایی به زن حامله داده است ؛ در روایتی پیامبر (ص) می فرماید : « به باعث روشن شدن رنگ انسان و نیکو شدن فرزند می شود » . ( قال رسول الله صلی الله علیه و آله: « السفرجل یصفی اللون و یحسن الولد...» ، مجلسی ، ج ۱۰۱ ، ص ۸۱). یا می فرمایند: « بهترین غذاهای شما ، خرما است . به همسران خود از این غذاها بدهید تا فرزندان شما صبور و بردبار به دنیا بیایند » ( « اعن امیر المومنین علیه السلام: « خیر تمراتکم البرنی فاطعموا نسائکم فی نفاسهن تخرج اولادکم حلما » مجلسی ، ج ۱۰۱ ، ص ۱۱۶). غذا تأثیر زیادی بر فرزندان دارد و لذا اسلام بر آن تأکید می نماید . عدم توجه به این دستورات و سوء تغذیه و بی نظمی های زیستی - شیمیایی باعث آسیب دیدن جنین می شود و جسم و به همراه آن بهداشت روانی به خطر می افتد. از لحاظ روحی و روانی نیز اسلام به سلامت روح و روان در دوران حاملگی توجه نموده است و از روایاتی که در مورد خوش رفتاری با زن و تأمین آرامش روانی زن بحث می کند ، می توان استفاده کرد که در دوران حاملگی نیز آرامش زن نقش مهمی در تربیت فرزند دارد چون « عصیت مادر» پیش از به دنیا آمدن طفل ممکن است به نیروهای حیاتی جنین لطمه وارد آورد تا آنجا که او را به یک موجود عصبی مبدل کند ( فلسفی ، ص ۱۱۸). استرس مادر می تواند بر

دامن مادر بهتر تربیت می شود تا در جوار پدر ( امام خمینی، ۱۳۶۹، ج ۱۵، ص ۲۴۵). عاطفه مادری سبب می شود وی بیش از دیگران به کودک خود توجه نماید و نیز موقعیت زیستی روانی و همراهی دائمی مادر با کودک، نقش بالاتری نسبت به پدر که زمان کمتری با کودک می گذراند، دارد و کودک، او را به عنوان اولین و مطمئن ترین رهبر می پذیرد. امام خمینی همچنین نقش مادر را در خانه بسیار تعیین کننده می دانستند و به تربیت بچه اهمیت زیادی می دادند. گاهی ما به شوخی می گفتیم: پس زن باید همیشه در خانه بماند؟ ایشان در جواب می گفتند: شما خانه را کم نگیرید، تربیت بچه ها کم نیست. اگر کسی بتواند یک نفر را تربیت کند، خدمت بزرگی به جامعه کرده است.

ایشان معتقد بودند که تربیت فرزند از عهده مرد بر نمی آید و این کار دقیقاً به زن بستگی دارد؛ چون عاطفه زن بیشتر است و قوام خانواده هم باید بر اساس محبت و عاطفه باشد (رجایی، ۱۳۷۲). تأکید بر نقش مادر به منظور نفی نقش پدر و یا کم اهمیت جلوه دادن آن نیست؛ چرا که اسلام بار کلی صیانت از حریم خانواده و رشد دادن اعضای آن به سوی کمال را بر دوش مردان نهاده است. اما از جایگاه ارزشمند و تأثیر گذار مادر در این زمینه، نسبت به نقش پدر، نباید غافل شد؛ جایگاهی که نزد امام خمینی از شرافت بسیار بالایی برخوردار بود؛ آنچنان که زنان را در این شرافت جلوتر از مردان می دانستند (امام خمینی، ۱۳۶۹). وی با الهام از آموزه های دینی در زمینه مقام و شأن مادر می فرمودند: یک شب مادر نسبت به فرزندش از سال ها عمر پدر متعهد ارزنده تر است (شیخ طوسی، ۱۳۷۱). تربیت انسانی و اسلامی شاخص ترین و اصلی ترین وظیفه زنان در کسوت مادری است؛ چرا که به عقیده امام: شما (بانوان) مسئولید که در دامن های خودتان اولاد های متقی بار بیاورید، تربیت کنید، به جامعه تحویل بدهید... (امام خمینی، ۱۳۶۹). روان شناسان هشتاد در صد تربیت کودک را سهم مادر می دانند (مرکز امور مشارکت زنان - ریاست جمهوری، ۱۳۸۲)؛ چرا که اولین برخوردها، جملات و آشنایی ها هرگاه استمرار پیدا کند و با نیروی روانی و اثر گذاری در دل آدمی نفوذ پیدا کند، تأثیر به سزایی بر وی می گذارد. کودک نیز پس از تولد با نخستین فردی که تماس و ارتباط برقرار می کند یا به عبارتی ارتباط قبلی خود را ادامه و گسترش می دهد مادر است که اگر چه این ارتباط به ظاهر ارتباطی زیستی می باشد، اما سبب پیدایش و تقویت رابطه روانی و عاطفی، به عنوان نخستین عامل رشد و تکامل کودک می شود. کودک، به وسیله مادر با دیگران آشنا شده و ارتباط برقرار می کند و مادر تکیه گاه قابل اعتماد و منبع کسب اطلاعات و آگاهی های لازم و جدید برای وی محسوب می شود؛ چنان که در این زمینه گفته شده: کودک در آغوش مادر وابسته تر از هر موجود دیگری روی زمین است؛ ولی در همان جا نخستین تأثیرات اخلاقی، محبت و خدا شناسی را احساس می کند.

رعایت اصول اخلاقی در انسان نتیجه توسعه نخستین تأثیرات محبت و خداشناسی است که نوزاد احساس کرده است (شاتو، ۱۳۸۸). این جایگاه کلیدی مادر سبب می شود اولین عنصر لازم در تربیت، یعنی پذیرش از سوی متربی به راحتی برایش حاصل گردد. از سوی دیگر علاوه بر اینکه خود، عامل انسانی تربیت است، نقش تعیین کننده ای در کنترل و انتخاب عوامل غیر انسانی تربیت، همچون محیط، دوستان و... دارد. باید توجه داشت که این تأثیرات تنها در بعد روانی کودک خلاصه نشده، بلکه به تبع آن در سایه ابعاد زندگی او دخالت خواهد داشت. روان شناسان در تحقیقی پس از بررسی کودکان جدا از مادر به این نتیجه رسیدند کودکانی که با مادران خود زندگی کرده اند، از جنبه های رشد بدنی، ادراکی، حافظه، شناخت محیط، هوش و رشد اجتماعی بر کودکانی که جدا از مادر زندگی کرده اند، برتری دارند (بی ریا، ۱۳۹۴). از این رو پاکسازی محیط خانه از بدآموزی های رفتاری و اخلاقی و ارائه الگوهای شایسته از مسئولیت های والدین است. بنابراین خانواده به عنوان یک محیط طبیعی که تربیت کودک را بر عهده دارد، رشد معنوی کودک که مهمترین جنبه رشد است را تحت تأثیر قرار می دهد. خانواده باید کانون محبت، توجه، احترام و در عین حال مرکز اعمال نظم و انضباط باشد تا کودک بر اثر محبت شور انگیزی که از پدر و مادر می بیند، آنها را الگو قرار داده و خود را با آنها منطبق سازد. تا بدین وسیله والدین در رسیدن به هدف نهائی تربیت فرزند که همان رساندن فرزند به مقام اطاعت و عبودیت الهی است دست پیدا کنند.

### نتیجه گیری

این مقاله بر اساس نقش والدین در بهداشت روانی خانواده تدوین شده است. مهم ترین دستاوردها و نتایج پژوهش حاضر به شرح زیر است.

- ۱- والدین باید با انتخاب درست همسر و مراقبت های که در دوران حاملگی و جنینی فرزندشان از نظر جسمی و روحی انجام می دهند و نیز با توجه به آگاهی از مسائلی که در دوره نوجوانی و جوانی پیش می آید؛ سلامت روانی فرزندان خود را تأمین می کنند.
- ۲- والدین از دو جهت یکی وراثت و دیگری تماس همیشگی با فرزند خویش کسانی هستند که اولین بذر رشد فردی و شخصیت آدمی را می کارند چرا که فرزندان در بیشتر حالات خود، مقلد پدر و مادر خود هستند.

۳- از آنجا که کلاس اول تربیت ، محیط خانه است ، والدین می توانند با رفتار صحیح و حساب شده خودشان نیازمندیهای فرزندشان را فراهم سازند و عادت های هنجار را در فرزندان خود نهادینه کنند و آنها را در مقابله و رویارویی با عادت های ناهنجار محافظت کنند.

۴- با توجه به اینکه افراد بر محیط پیرامون خود تأثیر می گذارند و سلامت جامعه به سلامت خانواده های آن وابسته است والدین می توانند با تربیت فرزندان با کرامت و دارای عزت نفس سلامت اجتماعی فرزندان خود را تأمین کنند.

۵- خانواده به عنوان یک محیط طبیعی که تربیت کودک را به عهده دارد ، رشد معنوی کودک را که مهمترین جنبه رشد است را تحت تأثیر قرار می دهد بنابراین والدین باید با رفتار و عمل خود الگوی مناسبی برای فرزندان باشند تا به هدف نهائی خودشان در تربیت فرزند که همان اطاعت و عبودیت الهی است دست پیدا کنند.

## منابع

- قرآن، ترجمه ناصر مکارم شیرازی
- صحیفه سجاده ، ترجمه حسین انصاریان
- ۱. ابن منظور ، محمد بن مکرم ، لسان العرب ، بیروت : دار بیروت ، ۱۳۷۵.
- ۲. امینی ، ابراهیم ، آیین تربیت ، قم : انتشارات اسلامی ، چاپ دوازدهم ، ۱۳۶۸.
- ۳. بابائی ، احمد علی ، برگزیده تفسیر نمونه ، تهران : دار الکتب الاسلامیه ، چاپ سیزدهم ، ۱۳۸۲.
- ۴. بانکرافت ، لاندی ، وقتی پدر به مادر آسیب می رساند ، تهران : انتشارات پل ، چاپ اول ، ۱۳۸۴.
- ۵. بی ریا ، ناصر ، روانشناسی رشد ، تهران : سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها ، چاپ ششم ، ۱۳۹۴.
- ۶. پناهی ، علی احمد ؛ شریفی ، احمد حسین ، « بایست های اخلاقی همسران و نقش آن در تربیت فرزندان » ، معرفت اخلاقی ، شماره یک ، ۱۳۸۸.
- ۷. جعفری ، محمد تقی ، روان شناسی اسلامی ، تهران : انتشارات پیام آزادی ، چاپ اول ، ۱۳۷۸.

۸. حبیبیان ، احمد ، مروری بر روح آدمی از دیدگاه اسلام ، تهران : سازمان تبلیغات اسلامی ، چاپ اول ، ۱۳۷۴.
۹. حرعاملی ، محمد بن حسن ، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشرعیه ، قم : آل بیت الاحیاء التراث، چاپ دوم ، ۱۴۰۳ق.
۱۰. حرعاملی ، محمد بن حسن ، وسائل الشیعه و مستدرکها ، قم : جامعه مدرسین در حوزه علمیه قم - موسسه نشر اسلامی ، چاپ اول ، ۱۴۲۴ق.
۱۱. حسینی ادیانی ، سید ابو الحسن ، آشنایی با نظام تربیتی اسلام ، قم : دفتر انتشارات اسلامی ، چاپ اول ، ۱۳۷۹.
۱۲. حیدری ، ناهید؛ پور شایگان ، نوشین ، « تکریم و احترام به کودک » ، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه ، ۱۳۹۳.
۱۳. دهخدا ، علی اکبر ، لغت نامه دهخدا ، تهران : موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران ، چاپ دوم ، ۱۳۷۷.
۱۴. راحمی ، حسین علی ، « نقش والدین در تربیت فرزندان » ، پیوند ، شماره ۳۷۶ ، ۱۳۸۹.
۱۵. راغب اصفهانی ، حسین بن محمد ، مفردات الفاظ قرآن ، تهران : کتابخانه مرتضوی ، ۱۳۸۱.
۱۶. رجایی ، غلامعلی ، برداشت هایی از سیره امام خمینی (ره) ، تهران : موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره) ، ۱۳۷۲.
۱۷. رزاقیان ، فاطمه ؛ شامحمدی ، امین ؛ روان ، احمد ، « تأثیر بهداشت روانی در خانواده » ، اولین همایش بین المللی و دومین همایش ملی روانشناسی و دین ، ۱۴۰۲.
۱۸. رضوی دوست ، غلامرضا ؛ موسوی ، سید محمد حسین ؛ شایان فر ، جواد ؛ حسومی ، ولی الله ، « بایستگی های اخلاقی زیست خانوادگی از منظر امام رضا (ع) » ، شماره ۱۵ ، ۱۳۹۴.
۱۹. سالاری فر ، محمدرضا ، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی ، قم : پژوهشگاه حوزه و دانشگاه ، چاپ سوم ، ۱۳۹۳.
۲۰. شاتو ، ژان ، مربیان بزرگ ، دانشگاه تهران : موسسه انتشارات و چاپ ، چاپ ششم ، ۱۳۸۸.
۲۱. شریف قریشی ، باقر ، نظام تربیت اسلام ، تهران : فجر ، چاپ اول ، ۱۳۸۲.
۲۲. صمدی ، فرزانه ، بلوغ و دگرگونی های آن ، تهران : رشد ، چاپ اول ، ۱۳۷۷.

۲۳. طوسی ، محمد بن جعفر ، التبیان فی تفسیر القرآن ، قم : جامعه مدرسین در حوزه علمیه قم -  
موسسه نشر اسلامی ، چاپ اول ، ۱۳۷۱.
۲۴. طوسی ، محمد بن حسن ، التبیان فی دائرة المعارف قرآن کریم ، تهران : موسسه النشر الاسلامی ،  
چاپ دوم ، ۱۳۷۶ تا ۱۳۸۲ ق .
۲۵. عمید ، حسن ، فرهنگ عمید ، تهران : امیرکبیر ، چاپ اول ، ۱۳۶۴.
۲۶. فردوسی ، سیما ؛ قاسم زاده ، فاطمه ، بهداشت روانی ، تهران : شرکت چاپ و نشر کتاب های  
درسی ایران ، چاپ چهاردهم ، ۱۳۹۲.
۲۷. کلینی ، محمد بن یعقوب ، فروع کافی ، قم : قدس ، چاپ پنجم ، ۱۳۹۴.
۲۸. گنجی ، حمزه ، بهداشت روانی ، تهران : ارسباران ، چاپ چهارم ، ۱۳۸۰.
۲۹. مجلسی ، محمدباقر ، بحار الانوار ، بیروت : انتشارات دار احیاء التراث العربی ، چاپ دوم ،  
۱۴۰۳ ق.
۳۰. مجلسی ، محمدباقر ، حلیه المتقین ، تهران : نشر لقمان ، ۱۳۶۹.
۳۱. محمدی ری شهری ، محمد ، تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث ، قم : موسسه علمی فرهنگی  
دارالحدیث - سازمان چاپ و نشر ، چاپ دوم ، ۱۳۸۷.
۳۲. معین ، محمد ، فرهنگ فارسی معین ، تهران : انتشارات فرهنگ نما ، چاپ اول ، ۱۳۸۷.
۳۳. موسوی خمینی ، سید روح الله ، صحیفه نور ، تهران : انتشارات سروش ، چاپ اول ، ۱۳۶۹.
۳۴. میر دریکوندی ، رحیم ، « الگوها و نظریه های بهداشت » ، ماهنامه معرفت ، شماره ۱۱۲ ، ۱۳۸۶.
۳۵. مرکز امور مشارکت زنان - ریاست جمهوری ، (۱۳۸۲) ، زنان و گفت و گوی تمدن ها ، برگ زیتون.