

بسم الله الرحمن الرحيم

راهبردهای زنانه و مدیریت ثبات روان و آرامش خانواده

الهام مکیان

چکیده

در ساختارهای خانوادگی، زنان اغلب نقش‌های کلیدی را در حفظ ثبات روانی و فراهم‌آوردن فضایی آرام و امن ایفا می‌کنند. این چکیده به بررسی راهبردهای زنانه در مدیریت ثبات روان و آرامش خانواده می‌پردازد که ریشه در توانمندی‌های عاطفی، ارتباطی و مراقبتی زنان دارد. این راهبردها شامل گوش‌دادن فعال، همدلی، حل مسالمت‌آمیز اختلافات، ایجاد فضای گفت‌وگوی باز، تقویت ارتباطات عاطفی، مدیریت استرس خانوادگی و الگوسازی رفتارهای سالم روانی است. زنان با به‌کارگیری این استراتژی‌ها نه تنها به تقویت سرمایه روانی-اجتماعی خانواده کمک می‌کنند، بلکه بستری برای رشد سالم اعضای خانواده، به‌ویژه فرزندان، فراهم می‌آورند. همچنین، حمایت متقابل، انعطاف‌پذیری و توانایی سازگاری با بحران‌ها از دیگر ویژگی‌های برجسته این سبک مدیریت است. با توجه به تحولات اجتماعی و افزایش نقش‌آفرینی زنان در سطوح مختلف زندگی، درک و تقویت این راهبردها می‌تواند به ارتقای کیفیت زندگی خانوادگی و ترویج سلامت روان جامعه کمک شایانی نماید.

کلیدواژه: زنان، ثبات روان، آرامش، خانواده

مقدمه :

خانواده، به عنوان اولین محیط اجتماعی سازی فرد، نه تنها تأثیرگذارترین بستر برای شکل گیری شخصیت، ارزش ها و سبک های روابط بین فردی است، بلکه نقشی کلیدی در تضمین سلامت روانی و عاطفی اعضای جامعه ایفا می کند. در این میان، زنان—به عنوان مادر، همسر، خواهر یا دختر—به طور سنتی و در بسیاری از فرهنگ ها، نه تنها پایه های عاطفی خانواده را پابرجا نگه می دارند، بلکه اغلب نقش «مدیر روان شناختی» خانواده را بر عهده دارند. این مدیریت، مبتنی بر مهارت های درونی چون همدلی، صبر، گوش دادن فعال، و ظرفیت بالای سازگاری، است؛ ویژگی هایی که هر چند جنسیت محور نیستند، اما در بافت های فرهنگی و اجتماعی بسیاری، به طور خاص با هویت و نقش زنان پیوند خورده اند.

در دنیای امروز که با چالش های متعددی مانند استرس های اقتصادی، فشارهای رسانه ای، سرعت بالای تغییرات اجتماعی و بحران های جهانی مواجه است، حفظ ثبات روانی در خانواده از اهمیت دوچندانی برخوردار شده است. در این شرایط، راهبردهای زنانه در مدیریت آرامش خانواده نه تنها به عنوان یک عملکرد خودجوش یا غریزی، بلکه به مثابه ی یک نظام هوشمندانه از رفتارهای هدفمند، روابط تعاملی و فرآیندهای عاطفی-شناختی شکل گرفته اند. این راهبردها فراتر از کارکردهای روزمره خانه داری هستند؛ آن ها شامل توانایی زن در ایجاد فضایی امن برای بیان احساسات، تسهیل گفت وگوهای سازنده، تعدیل تنش های درون خانوادگی، و الگوسازی رفتارهای سالم روانی برای فرزندان و دیگر اعضا می شوند.

مطالعات روان اجتماعی نشان می دهند که خانواده هایی که در آن ها حضور زنان فعال و آگاه در حفظ تعادل عاطفی مؤثر است، از پایداری بیشتری برخوردارند و اعضای آن ها—به ویژه کودکان—در مراحل رشد، دارای سطح بالاتری از امنیت روانی، اعتماد به نفس و توانایی های اجتماعی هستند. این امر، اهمیت شناسایی، تبیین و تقویت راهبردهای زنانه را در حوزه های علمی، آموزشی و سیاست گذاری خانواده دوچندان می کند.

در ادامه، به بررسی مبانی نظری، ویژگی های شاخص این راهبردها، و تأثیرات آن ها بر سلامت روانی خانواده و جامعه پرداخته خواهد شد؛ با این باور که تقویت «خرد زنانه» در مدیریت خانواده، نه تنها به ارتقای کیفیت زندگی خانوادگی منجر می شود، بلکه زیرساختی برای ساخت جامعه ای سالم، متعادل و پایدار فراهم می آورد.

پیرامون این موضوع کتب و مقالاتی نوشته شده که عبارتند از :

کتاب زن و خانواده در نگاه اسلامی نوشته دکتر نسرين اسديبگي با رویکردی تلفیقی از روان شناسی و آموزه های اسلامی نقش زن را به عنوان محور عاطفی خانواده تحلیل می کند.

کتاب تحکیم خانواده از منظر روان شناسی و دین نوشته زهرا ستوده با ترکیب روان شناسی مثبت گرا و مبانی دینی راهبردهای موثر زنان در تحکیم خانواده را بررسی می کند.

کتاب زن ، مدیریت عاطفه و آرامش در خانواده نوشته فاطمه مبارکی نوین زن را به عنوان مدیر عاطفه در خانواده تحلیل می کند .

مقاله راهبردهای زنانه در مدیریت ثبات روان و آرامش خانواده نوشته فاطمه مبارکی نوین بر پایه تحلیل های روان شناختی و دینی راهبردهای زنانه در چندین محور معرفی می کند.

1-نقش کلیدی زنان در سلامت روانی خانواده

زنان نقش کلیدی در سلامت روانی خانواده دارند به نحوی که ضمن ایجاد فضایی سرشار از محبت و امنیت عاطفی، به رشد روانی فرزندان و آرامش همسر کمک می کنند.

مادران و همسران با رفتارهای حمایت گرانه، تنظیم احساسات در خانواده را تسهیل کرده و به بهبود روابط بین اعضای خانواده کمک می کنند.

وی با بیان این که در همین راستا و برای جلوگیری از فرسودگی روانی زنان، تقسیم عادلانه مسئولیت های خانوادگی ضروری است، افزود: زنان در این رابطه باید زمانی را برای خود اختصاص دهند تا از لحاظ ذهنی و عاطفی تجدید قوا کنند که البته حمایت اجتماعی از سوی همسر و دیگر اعضای خانواده، نقش مهمی بر کاهش فشارهای روانی آنها دارد.

زنان می توانند با برنامه ریزی صحیح، هم به نیازهای خانواده پاسخ دهند و هم استقلال فردی خود را حفظ کنند و برقراری مرزهای مشخص در مسئولیت ها و داشتن زمانی برای علایق شخصی، به تعادل میان این نقش ها کمک می کند.

کودکان در چنین محیطی احساس امنیت کرده و مهارت‌های ارتباطی سالمی را فرا می‌گیرند و در صورت برخورداری از مادری برخورداری از مهارت‌های همدلی، انعطاف‌پذیری و ارتباطی قوی، به مدیرانی موفق تبدیل می‌کند.

ترس از شکست، عدم حمایت اجتماعی و کلیشه‌های جنسیتی، از جمله عواملی هستند که می‌توانند رشد زنان را در حوزه‌های مدیریتی محدود کنند ولی در مقابل، تغییر نگرش‌های اجتماعی و آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری و ارتباطی می‌تواند این موانع را کاهش دهد.

حضور زنان در سیاست‌گذاری‌ها و تصمیم‌گیری‌های اجتماعی، به متعادل‌تر شدن دیدگاه‌ها و ارتقای سلامت روانی جامعه کمک می‌کند چرا که آن‌ها می‌توانند سیاست‌هایی را ترویج دهند که به بهبود رفاه اجتماعی و کاهش استرس‌های خانوادگی منجر شود.

زنان شاغل باید یاد بگیرند که بین مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی تعادل برقرار کنند و عواملی مانند تعیین مرزهای مشخص، اولویت‌بندی کارها و دریافت حمایت از سوی همسر و جامعه، به حفظ این تعادل کمک خواهد کرد. (مژگان کیان - نقش کلیدی زنان در سلامت روانی خانواده - کد مطلب: 66149- اسفند 1403)

2- سلامت روان زنان، خانواده و جامعه

از نظر روانی، زن دارای عواطفی رقیق و قلبی مهربان و دارای غریزه پرستاری و مهرورزی و صلح جویی و به طور طبیعی یک زن سالم بدور از پرخاش، جنگ و خصومت است. از این رو وجود او می‌تواند تعدیل‌کننده احساسات خشونت بار و جنگجویانه مرد در بیرون و در خانه باشد. سلامت روان در زنان موجب شادی و نشاط و بالا رفتن حس اعتماد به نفس در آنان می‌شود، فقدان آن اضطراب، استرس، دلهره و ناامیدی از زندگی را به همراه خواهد داشت. از برکت همین ویژگی زن سالم در خانه و خانواده انتظار می‌رود که زن در خانواده اثر آرامبخشی و ایجاد بهداشت روانی داشته باشد و در خانه برای اعضای آن آسایش و تعادل روانی به بار بیاورد و محیط زندگی عاطفی و شیرین شود حتی این عاطفی و لطیف شدن آن از خانه به جامعه منتقل گردد.

یکی از تفاوت‌های آشکار بین زن و مرد تفاوت در میزان عواطف و احساسات است. خداوند متعال احساسات و عواطف زن را قوی‌تر و متنوع‌تر از مرد قرار داده است. نقش این عواطف در زندگی انسان

بسیار مهم و حیاتی است به طوری که بدون وجود آن، ادامه زندگی ناممکن می‌شود. این نقش می‌تواند به دو جهت باشد: اول منبعی مهم و عاملی اصلی برای آرامش و سکون در زندگی زناشویی است و دوم مسئولیت مادری است که آفرینش بر عهده زن قرار داده است. این مسئولیت استعداد مادری زمانی می‌تواند فعلیت پیدا کند که روح و روان زن سرشار از عاطفه باشد، تا با تربیت فرزندان، عواطف انسانی را به آنها منتقل کند؛ عواطفی که جامعه انسانی شدیداً به آن نیازمند است و تمام مصایب و مشکلات دنیای کنونی بشریت از کمبود آن نشأت می‌گیرد.

حجاب تأمین‌کننده وحدت روانی زنان است و برای سلامتی روان آنها ضروری است چرا که زن عواطف و احساسات قویتری در برابر مرد دارد، از نظر روانی نفوذپذیرتر از مرد است؛ یعنی از عوامل بیرونی بیشتر از مرد متأثر می‌شود. این تأثر و نفوذپذیری وقتی از یک منبع، یعنی از سوی شوهر باشد، باعث می‌شود وحدت و یگانگی روانی زن حفظ شود؛ ولی وقتی زن بدون حجاب در اجتماع مردان نامحرم حاضر می‌شود، به آسانی تحت تأثیر روانی و عاطفی آنان قرار می‌گیرد و وحدت روانی او از بین می‌رود و با از بین رفتن وحدت روانی، دچار اضطراب و آشفتگی میشود از ثمرات حجاب برای زن، گران‌بها تر شدن او برای مرد و در نتیجه، به وجود آمدن عشق است که لذت‌بخش‌ترین عواطف انسانی است. نیاز به دوست داشتن و محبوب دیگران واقع شدن، همچنان که «مزلو» در سلسله مراتب خود به آن اشاره کرده، یکی از نیازهای مهم هر انسان است. میزان این نیاز در زنان بیش از مردان است؛ زیرا موجودیت روانی و شخصیتی زن به این است که مورد توجه و محبت دیگران، به ویژه نزدیکانش مثل پدر، مادر، شوهر و فرزندان واقع شود، به طوری که اگر این جایگاه را نداشته باشد امید خود را در زندگی از دست می‌دهد؛ به عبارت دیگر، شکست در عشق، شکست در همه چیز اوست.

ویل دورانت نیاز اصلی زن در زندگی زناشویی را مورد محبت و توجه مرد واقع شدن می‌داند و در این باره می‌نویسد: «زن وقتی زنده است که معشوق باشد و توجه به او مایه حیات اوست.» و در جای دیگر می‌نویسد: «می‌گویند زنان بیشتر به دنبال ستایش‌ها و تحسین‌های مطلق و مبهم مردانند و بیشتر می‌خواهند که مردان به خواست آنها توجه کنند و این امر از میل آنها به لذت جنسی بیشتر است؛ در خیلی از موارد لذت محبوب بودن آنها را بیشتر خرسند می‌سازند.»

است. افت شخصیت نیست، چرا که مرد و زن در کرامت انسانی برابر هستند و در تقسیم کار تفاوت پیدا می‌کنند و این تفاوت به خاطر تفاوت در استعدادها است.

5-1-6- ارزشمندی اطاعت

نکته بسیار مهمی که باید به آن توجه کرد این است که اطاعت زن از شوهر در محدوده‌ای که خداوند تعیین کرده است اطاعت از خدا است. اطاعت از خداوند افتخار است، نه ذلت. به این نکته خوب باید توجه کنید. همچنان که اطاعت فرزند از پدر و از مادر اطاعت از خدا است.

از طرفی احترام به مسئولیتهای تعریف شده برای هر فرد ارزشمند است. یعنی هر یک از زن و مرد وظیفه و مسئولیتی دارند و باید در حیطه آن مسئولیت به هم احترام بگذارند و مطیع یکدیگر باشند.

6-1-6- محدوده اطاعت

ممکن است سؤال شود حوزه مدیریت کجا است که زن باید مطیع شوهر باشد. فقها محدوده واجب اطاعت را در دو امر دانسته‌اند. یک مورد در امور زناشویی که برای هر دو طرف واجب شرعی است، اما کمی محدوده‌ها متفاوت است که در اصطلاح فقهی به آن تمکین می‌گویند.

مورد دیگر درباره خروج از منزل است که باید تحت نظارت شوهر باشد. اگر یک جایی هم نهی کرد خانم باید اطاعت کند. این‌ها احکام خدا است و خداوند خواسته است که ارتباط جامع و منزل را مسئولی کنترل کند تا خانواده حمایت شود.

2-6- حافظ بودن زن در خانواده

1-2-6- حافظ بودن وظیفه ای همگانی

حافظ بودن یک وظیفه‌ای است که خداوند متوجه همه مؤمنین می‌کند. همه ما باید حافظ باشیم. حافظ چه امری؟ قرآن چند مورد را ذکر می‌کند که به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم:

مثال اول: حافظ حدود الهی

قرآن کریم بعضی از بندگان والا مقام را این‌گونه ستایش می‌کند:

«التَّائِبُونَ الْعَابِدُونَ الْحَامِدُونَ السَّائِحُونَ الرَّاكِعُونَ السَّاجِدُونَ وَالْحَافِظُونَ لِحُدُودِ اللَّهِ وَ بَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ»

مؤمنانی که اهل توبه، عبادت، ستایش، سیاحت، رکوع، سجود، امر به معروف و نهی از منکر و حفظ حدود و مقررات الهی‌اند و چنین مؤمنانی را بشارت ده.

حدود خدا همان اوامر و نواهی او است. خداوند در بحث خانواده، در سوره بقره و در جاهای دیگر قرآن حدودی را بیان می‌کند. حقوقی را برای مردان و حقوقی را برای زنان و وظایفی را برای هر کدام در نظر می‌گیرد و در نهایت می‌فرماید حدود خدا را باید حفظ کنید.

مثال دوم: حفظ دامن

در سوره احزاب و در سوره مؤمنون هم کلمه «حافظون» را به کار می‌برد. در سوره احزاب 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

مردان و زنان مسلمان و مردان و زنان بالیمان و مردان و زنان مطیع خدا و مردان و زنان راستگو و مردان شکيبا و زنان شکيبا و مردان و زنان فروتن و مردان و زنان انفاق‌گر و مردان و زنان روزه‌دار و مردانی که دامن خود را حفظ می‌کنند و زنانی که دامن خود را حفظ می‌کنند و مردان و زنانی که خدا را بسیار یاد می‌کنند، خداوند برای [همه‌ی] آنان آمرزش و پاداشی گرانقدر و بزرگ آماده کرده است.

پس دومین حافظ، حافظ دامن است. حفظ دامن در آیات دیگر هم در قرآن آمده است:

«وَالَّذِينَ هُمْ لِأُفُوجِهِمْ حَافِظُونَ؛ آن کسانی که دامن خود را حفظ می‌کنند». در سوره نور نیز می‌فرماید: ای پیامبر به مردان مؤمن بگو چشم خود را از نگاه به نامحرم فرو بیاندازند و دامن خود را حفظ کنند. این برای تزکیه و رشد معنوی قلب آن‌ها بهتر است. به بانوان مؤمن بگو چشم خود را فرو بیاندازند و دامن‌های خود را حفظ کنند. اما برای بانوان دستور سومی را هم مطرح می‌کنند که زینت خود را نباید نمایان کنند.

مثال سوم: محافظت از نماز

قرآن در آیات دیگری محافظت از نماز را از مؤمنین می‌خواهد: «وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ؛ و آنان که بر نمازهایشان محافظت دارند» همین‌طور در سوره بقره می‌فرماید: «حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَ قَوْمُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ؛ بر انجام همه نمازها و [به ویژه] نماز وُسْطَى [ظهر]، مواظبت کنید و برای خدا خاضعانه به پاخیزید»

محافظت بر نماز را به نماز اول وقت و در وقت فضیلت تفسیر کردند. این هم یک محافظت است. همه ما باید حافظ باشیم.

2-2-6-حافظ بودن زن در خانواده

خانم‌ها در حوزه خانواده مسئولیت حافظ بودن دارند. «فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ»، برای «حافظات» دو قید مطرح شده است: ۱- در نهان محافظ باشند که گفتند یعنی هنگامی که شوهر حضور ندارد. ۲- حافظ باشد به آنچه که خداوند حفظ کرده است. یعنی به طور کلی هر چه را که خدا درباره خانواده دوست دارد تا بانوی منزل آن را رعایت کند، خانم حافظ آن باشد؛ برای مثال اسرار خانواده را حفظ کرده است، این هم باید حافظ باشد. خداوند حرمت خانواده را نگه داشته است، باید بانو هم در پشت سر شوهر حرفی نزنند که حرمت خانواده شکسته شود، خداوند حفظ دامن را از آنها خواسته، خانم دامن خود را حفظ کند و مصداق‌های فراوان دیگر.

3-2-6-روایات

درباره حافظ بودن بانوان به این حدیث پیامبر اکرم (ص) توجه کنید که در یک جمله از این حدیث محافظت در غیاب شوهر را بیان می‌کنند و می‌فرمایند:

مَا أَفَادَ رَجُلٌ بَعْدَ الْإِيمَانِ خَيْرًا مِنْ امْرَأَةٍ ذَاتِ دِينٍ وَ جَمَالٍ تَسْرُهُ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا وَ تُطِيعُهُ إِذَا أَمَرَهَا وَ تَحَفُظُهُ فِي نَفْسِهَا وَ مَالِهِ إِذَا غَابَ عَنْهَا»

خداوند به هیچ مردی بعد از ایمان، خیری بالاتر از همسری که دیندار و با جمال باشد نداده است، به گونه‌ای که وقتی به او می‌نگرد خوشحال شود و وقتی چیزی از او می‌خواهد اطاعت کند. هنگامی که شوهرش از او دور است محافظ شوهر باشد درباره خودش و مال شوهرش.

خود را حفظ کند یعنی کاملاً حریم عفاف را محفوظ بدارد. مال شوهر هم شاید به عنوان مثال مطرح شده و امور دیگر را نیز بتوان در نظر گرفت مانند شئون خانواده، آبرو و حیثیت خانواده، اسرار شوهر و خانواده. در ادامه حدیث فرمودند: «به حضرت موسی بن عمران وحی شد من به کسی خیر دنیا و آخرت عطا کردم و آن همسری صالح است.»

3-6-مدیریت داخلی توسط زن در خانواده

1-3-6-تدبیر برای ایجاد آرامش

به چند نکته باید توجه کنیم. منزل جای آرامش است. این آرامش را مادر باید به وجود بیاورد، این از عهده بانوان بر می آید. «لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا» جمله ای است که قرآن برای خانم ها گفته است. از آیات خداوند این است که از خود شما برای شما همسرانی را خلق کرد که «لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا» به سوی آن ها آرامش یابید. یعنی هنگامی که خانواده ای تشکیل می شود، بانوان عامل اصلی آرامش در آن هستند؛ یعنی خانم ها محور آرامش در خانواده هستند. بله، مرد هم نقش دارد، فرزندان به نوبه خود نقش دارند، اما محوریّت با مادر است، با حسن خلقی که دارد، با مدیریتی که دارد، با تدبیری که به کار می برد خانه را سامان بدهد. روابط بین پدر و مادر و فرزندان را تنظیم کند.

2-3-6-پاسداری از مودت و رحمت

دوم این که طبق وعده ای که خداوند داده است خانواده جایگاه مودّت و رحمت است و خداوند با شکل گرفتن زوجیت مودت و رحمت را در خانواده قرار می دهد که فرمود: «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً». بنابراین خداوند کار را آسان کرده و محبت و رحمت را در خانواده به صورت طبیعی قرار داده است و ما باید با دقت از آن پاسداری کنیم. اما اگر در موردی این مودت و رحمت وجود نداشت، باید ببینیم چرا نیست و بانوی منزل می تواند نقش بسزایی در این باره ایفا کند.

3-3-6-ساماندهی امور جاری

تنظیم کارهای منزل و ساماندهی برنامه ها بر عهده مادر است، حال یا خود خانم انجام می دهد یا تقسیم کار می کند. بسیاری از مادران در این زمینه توانا هستند. هم به خوبی تقسیم وظایف انجام می دهند و هم به رشد کودک خود متناسب با هر سن توجه می کنند و او را مسئولیت پذیر تربیت می کنند. برای مثال ممکن است گاهی از فرزند کاری را بخواهد که کمی دشوار است و اجرتی هم برای او در نظر بگیرد و

به او جایزه بدهد. با این گونه تدبیرها هم کارهای منزل تنظیم می‌شود و هم اثر تربیتی دارد و هم موجب خوشحالی فرزندان می‌شود.

4-3-6- مدیریت اقتصاد منزل

مدیریت در اقتصاد منزل بر عهده بانوان است. پدر درآمد را کسب می‌کند و مالی را وارد منزل می‌کند، اما تنظیم آن بر عهده مادر است تا تبذیر و اسراف نشود، مالی دور ریخته نشود، هزینه بیهوده انجام نشود، یا به عکس از هزینه‌های لازم صرف نظر نشود. معمولاً در خانواده‌های موفق این دست از مسائل بر عهده بانوان است.

5-3-6- مدیریت روابط اهل خانه

همین‌طور مادر در روابط فرزندان و پدر و مادر بسیار موثر است. هم روابط بین فرزند و پدر، بین فرزند و مادر و هم از آن طرف فرزندان چگونه با یکدیگر ارتباط داشته باشند. حسن رابطه و حسن معاشرت آن‌ها با یکدیگر با مدیریت مادر خیلی امکان پذیر است. این‌ها مسئولیت‌های خاص مادر در خانواده است. (ایمانور-مسئولیت‌های زن در خانواده و خانه چیست؟)

منابع :

*قرآن

1- میرزا حسین نوری ، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم ، انتشارات آل البيت ، 1408ه ق

2- ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحه، تهران ، انتشارات جاویدان ، 1324

3- مژگان کیان ، نقش کلیدی زنان در سلامت روانی خانواده ، کدمطلب: 66149، اسفند 1403

4- لطیفه نظامی ، نقش سلامت روان زنان در حفظ و ارتقا سلامت روانی خانواده و جامعه ، بهمن 1402

5- تیزکوش ، نقش زن در تحکیم خانواده از نظر روانشناسان و جامعه شناسان ، 1404

6- ایمانور، مسئولیت‌های زنان در خانواده و خانه چیست ؟