

بسم الله الرحمن الرحيم

نقش زنان در سلامت روان نسل آینده با رویکرد تربیت معنوی در خانواده اسلامی

خدیجه فتاحی^۱

چکیده

زن در نظام خانواده اسلامی، جایگاهی بی بدیل و محوری در فرایند تربیت معنوی و عاطفی نسل آینده ایفا می کند. تربیت فرزندان، به ویژه در ابعاد روانی و اخلاقی، ارتباطی تنگاتنگ با آموزه های دینی و ارزشهای معنوی دارد. در اندیشه اسلامی، خانواده به عنوان اولین و بنیادی ترین کانون تربیت، نقش اساسی در شکل گیری شخصیت، باورها و سلامت روان افراد دارد و زن، به عنوان مادر و شریک زندگی، مسئولیت خطیر انتقال این ارزشها و ایجاد محیطی سالم و سازنده را بر دوش دارد. تربیت مبتنی بر تعالیم دینی، تنها به سلامت روان فردی فرزندان محدود نمی شود، بلکه پیامدهای مثبت آن به جامعه نیز تسری یافته و به ایجاد جامعه ای سالم، متعادل، باثبات از نظر اخلاقی و روانی یاری می رساند. این مقاله با اتخاذ رویکردی تحلیلی-توصیفی، قصد دارد تا نقش چند وجهی زنان، به طور خاص مادران، در پرورش و تضمین سلامت روان نسل آینده را با استناد به منابع غنی قرآنی، سیره نبوی و روایات ائمه اطهار (علیهم السلام) و همچنین یافته های علمی روز در حوزه روانشناسی و علوم تربیتی مورد بررسی و تبیین قرار

¹ سطح 2 مدرسه علمیه الزهرا (سلام الله علیها) شهرستان پلدختر

دهد. هدف این است که اهمیت جایگاه زن در خانواده اسلامی و تأثیر عمیق تربیت معنوی بر سلامت روان نسل های آینده به روشنی آشکار گردد.

کلید واژه: زنان ، سلامت روان، تربیت

مقدمه

خانواده، به عنوان اولین و پایدارترین نهاد تربیتی و اجتماعی که هر انسانی در دامن آن رشد می یابد، نقشی حیاتی و انکارناپذیر در شکل دهی به هویت، شخصیت، ارزشها و جهان بینی فرد ایفا می کند. در نظام اعتقادی و فرهنگی اسلام، جایگاه زن در این نهاد مقدس، جایگاهی ویژه و محوری است. زن، نه تنها شریک زندگی و همراه مرد در تشکیل خانواده، بلکه مهمترین عنصر در شکل گیری روح و روان کودکان و انتقال دهنده اصلی ارزشهای معنوی، باورهای دینی و اصول اخلاقی به نسل های بعدی است. سلامت روان نسل آینده، که تضمین کننده سلامت و پویایی جامعه در بلند مدت است، به طور مستقیم به وجود مادرانی متعهد، آگاه، صبور و برخوردار از سلامت روانی و معنوی بالا وابسته است. این مادران، تربیت فرزندان را نه صرفاً یک وظیفه اجتماعی یا بیولوژیکی، بلکه وظیفه ای الهی و ارزشمند تلقی کرده و با تمام وجود در راستای تحقق آن گام برمی دارند. در این مقاله، تلاش بر آن است تا ابعاد گوناگون نقش زنان در ارتقای سلامت روان نسل آینده، با تکیه بر رویکرد تربیت معنوی در چارچوب خانواده اسلامی، مورد بحث و بررسی قرار گیرد.

۱. مفهوم سلامت روان و تربیت معنوی

۱.۱. تعریف سلامت روان

سلامت روانی در اصطلاح روان شناسی به حالتی اشاره دارد که فرد در برابر اضطراب، افسردگی و دیگر اختلال‌های روانی مصون بوده و احساس رضایت و نشاط کامل داشته باشد. سازمان جهانی بهداشت، سلامت روانی را چنین معنا کرده است: سلامت روان عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب هست.^۲

۲.۱. تعریف تربیت معنوی

معنای لغوی: تربیت از ریشه «ربو» به معنای زیادت و فزونی، پروراندن است.

معنای اصطلاحی: به فعلیت در آوردن استعدادهای درونی که در یک شیء است. انتخاب گفتار و رفتار مناسب و ایجاد شرایط لازم و کمک به شخص مورد تربیت تا بتواند استعدادهای نهفته اش را در تمام ابعاد وجود به طور هماهنگ پرورش داده و شکوفا سازد و به سوی خالقیت و ربوبیت، پای فشاری می‌کردند.^۳

معنوی در اصطلاح به معنای احساس ارتباط درونی باتمام مخلوقات زندگی، آگاهی از هدف و معنای زندگی و رشد ارزش های فردی، راهی که به معنا امید، آرامش و صلح درونی در زندگی منجر می شود.^۴

^۲ شجاعی، محمد صادق، دعا و سلامت روان، ص ۸

^۳ شاخصه های تربیت ارمانی از نظرگاه امیرالمومنین علیه السلام - تعریف تربیت - صفحه ۴۷

^۴ بابایی خورزوقی، صفات پاک برای فطرت های پاک، ص 69

بنابراین تربیت معنوی، به دنبال شکوفایی استعدادهای درونی انسان، تقویت ارتباط او با خالق، و هدایت او به سوی کمال انسانی است.

۳.۱. پیوند سلامت روان و تربیت معنوی

ارتباط میان سلامت روان و تربیت معنوی در منابع دینی به وضوح بیان شده است. یکی از مهمترین دلایلی که تربیت معنوی را در ارتقای سلامت روان مؤثر می سازد، آرامشی است که از یاد و ذکر الهی حاصل می شود. همان گونه که در آیه ۲۸ سوره رعد آمده است:

« أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ^۵ »

« آگاه باشید! دل ها فقط به یاد خدا آرام می گیرد. »

اطمینان در این آیه به معنای سکون و آرامش است، و اطمینان به چیزی به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود.^۶ بنابراین این آیه به صراحت بیان می کند که یاد خداوند، مؤثرترین عامل در ایجاد آرامش روانی و اطمینان قلبی است. این اصل، ریشه روانشناختی عمیقی دارد؛ زیرا وقتی فرد به موجودی قدرتمند، دانا، مهربان و همیشه حاضر (خداوند) متصل میشود، احساس امنیت، معنا و امیدواری در او تقویت میگردد. این احساس، در برابر اضطراب، ناامیدی و ترس که از عوامل اصلی اختلالات روانی محسوب میشوند، سپری قدرتمند ایجاد میکند. امام صادق (علیه السلام) می فرماید: « هیچ مؤمنی نیست مگر آنکه خداوند از ایمان او انیس و دل آرامی برای او قرار می دهد، چندان که اگر بر قلّه ای باشد احساس تنهایی نکند. »^۷ امروزه، تجربه های علمی و تاریخی گواه بر این مطلب است که ایمان به خداوند

^۵ سوره رعد، آیه ۲۸

^۶ محمد حسین، طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، مترجم: محمد باقر، موسوی همدانی، ج ۱۱، چاپ بیست و پنجم، قم:

دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۸۷، ص ۴۸۳

^۷ - محمد، محمدی ری شهری، میزان الحکمه با ترجمه فارسی، ترجمه حمید رضا، شیخی، ج ۱، چاپ یازدهم، قم: سازمان

چاپ نشر دارالحدیث، ۱۳۸۹، ص ۴۸۱

متعالم سر منشأ آرامش و آسایش، خوبی و خرمی است که قوام زندگی بشر را تشکیل می دهد.^۸ بسیاری از اندیشمندان مانند فروید در تبیین نقش اعتقاد به خدای عادل در آرام بخشی و رفع اضطراب، از تمثیل ارتباط کودک با پدرش استفاده نموده است. از نظر فروید چنانچه کودک برای بدست آوردن آرامش و رفع اضطراب به پدرش پناه می برد، انسان های بالغ نیز برای رهایی از اضطراب و خطرهای ناشی از زندگی و تمدن به یک موجود عادل و قادر پناه می برند که آنان را در برابر نیروهای قدرت مند و بی رحم طبیعت از بالا حفظ می کند. از این نظر حتی مرگ دیگر عذاب آور نیست، زیرا ما می توانیم مطمئن باشیم که ارواح فنا ناپذیر ما روزی از بدن هایمان آزاد شده و همراه با خدا به زندگی خود ادامه خواهند داد.^۹

بنابراین تربیت معنوی، با تقویت این ارتباط روحی و معنوی، نه تنها به فرد کمک میکند تا با فشارهای زندگی بهتر کنار بیاید، بلکه او را در رسیدن به خودشکوفایی و تحقق استعدادهایش یاری می رساند.

2. جایگاه زن در خانواده اسلامی

در مکتب مرقی اسلام، زن از جایگاهی والا و نقشی بی بدیل در ساختار خانواده برخوردار است. زن نه تنها به عنوان همسر و شریک زندگی، بلکه به عنوان رکن عاطفی و تربیتی خانواده، از تقدس و ارزشمندی خاصی برخوردار است. امام خمینی رحمه الله با بهترین بیان، مادر و جایگاه فردی و اجتماعی وی را توصیف کرده و ارزش کار تربیتی او را با کار پیامبران همتراز دانسته است. ایشان در این باره می فرماید: حقوق بسیار مادرها را نمی توان شمرد و نمی توان به حق ادا کرد. یک شب مادر نسبت به فرزندش از سالها عمر پدر متعهد ارزنده تر است. تجسم عطف و رحمت در دیدگان نورانی مادر، بارقه رحمت و

^۸ - رضا، تقوی، تأملات فرهنگی، صص 174-175

^۹ - عظیم، عابدینی، ضرورت عقلانی دین، ص 155

مادر اولین کسی است که در دل بدون نقش کودک، نقش دلخواهش را نقاشی می کند: دل کودکان همچون موم است و در ابتدا به وسیله ایده ها و آرمان های مادر شکل می گیرد.^{۲۰}

امیرالمؤمنین (علیه السلام) می فرماید: «وإنما قلبُ الحَدَثِ كالأرضِ الخالية، ما ألقىَ فيها مِن شَيْءٍ قَبْلَتَهُ.»^{۲۱}

«قلب نوجوان نورس مانند زمین خالی است. هر تخمی که در آن افشانده شود به خوبی می پذیرد.» تمام آنچه گفته شد حکایت از وظایف سنگین والدین در زمینه ترویج حجاب و عفاف است. پدر و مادر در درجه اول باید به نقش الگویی خود توجه ویژه ای داشته باشند.

مرحوم آیت الله بهاء الدینی می فرمودند: فرزندان ما همان طور که ما رفتار می کنیم می شوند، نه آن طوری که حرف می زنیم، و نه آن طوری که می خواهیم. ما الگوی بچه ها هستیم. بچه های خردسال فکر می کنند شما همه کاره او هستید. از این رو رزق و روزی را از ما می خواهند. لذا می آید داد می زند و می گوید: من گرسنه ام. یا بچه ای که زبان ندارد با گریه می گوید گرسنه ام. غیر از پدر و مادر کسی را نمی شناسد. این قدر پدر و مادر را قدرتمند می داند. گویا با عالم هستی و قدرت خدا دارد حرف می زند. رفتارهای ما اثر عمیقی در فرزندانمان دارد.^{۲۲}

بنابراین فرزندان، به ویژه در سنین پایین، از طریق مشاهده و الگوبرداری از رفتارهای والدین، به خصوص مادر، می آموزند. اگر مادر در زندگی روزمره خود، مظهر صفات معنوی و اخلاقی مانند صدق، امانت، وفای

20- سقلاطونی، به رنگ زندگی، زیر نویس ها و پیام های کوتاه «ویژه زن و خانواده»، ص ۱۳۵

21- بن شعبه الحرائی، تحف العقول، ص ۷۰

22 فرحزاد، حبیب الله، تربیت فرزند، ص 104

به عهد، صبر در سختی ها، توکل بر خداوند، فروتنی، بخشندگی و احترام به دیگران باشد، این رفتارها به صورت ناخودآگاه درونی شده و در وجود فرزندان نهادینه میگردد. دیدن مادر در حال عبادت، دعا، راز و نیاز با خدا، یا در حال از خودگذشتگی برای خانواده، تصویری عمیق و ماندگار در ذهن کودک ایجاد می کند که بسیار تأثیرگذارتر از صرف بیان مفاهیم اخلاقی و دینی است. این الگوبرداری مثبت، سبب جهت گیری صحیح فرزندان به سوی سلامت روانی پایدار، ایجاد هویت سالم، و شکل گیری شخصیتی متعادل و با فضیلت می شود. زن مؤمن و متعهد، با تجلی فضایل معنوی در رفتار و گفتارش، خانواده را به سمتی هدایت می کند که در آن، آرامش، مهر و معنویت موج می زند و این خود، بزرگترین سرمایه گذاری برای سلامت روان نسل آینده است.

نتیجه

در نهایت، می توان با قاطعیت بیان داشت که زنان، به ویژه مادران، نقش بنیادین و بی بدیلی در پایه گذاری و تضمین سلامت روان نسل آینده ایفا می کنند. این نقش، از ابعاد مختلفی چون ایجاد امنیت عاطفی، انتقال ارزش های معنوی و اخلاقی، و الگو بودن در زندگی سرچشمه می گیرد. تربیت معنوی در چارچوب خانواده اسلامی، با تأکید بر مفاهیمی چون ایمان، محبت، صبر، توکل، مسئولیت پذیری و خودشناسی، نوعی سپر روانی قدرتمند در برابر فشارهای روزافزون و پیچیدگی های زندگی مدرن برای فرزندان ایجاد میکند. این تربیت، نه تنها سلامت روان فردی را ارتقا می بخشد، بلکه با پرورش نسلی متعهد، آگاه و دارای بصیرت، به ارتقای سلامت روان اجتماعی در سطح کالان جامعه نیز کمک شایانی می نماید. جامعه ای که در آن افراد از سلامت روانی بالایی برخوردارند، جامعهای پویا، خالق، صلح آمیز و مبتنی بر اصول اخلاقی و انسانی خواهد بود. با توجه به این یافته ها، ضرورت دارد که سیاست گذاران اجتماعی، نهادهای آموزشی و فرهنگی، و حتی خود خانواده ها، توجه ویژه ای به توانمند سازی زنان در

حوزه تربیت معنوی و روانی فرزندان مبذول دارند. ارائه آموزش های کاربردی، برگزاری کارگاه های مشاوره خانواده، تولید محتوای رسانه ای مناسب، و ایجاد فضاهایی برای تبادل تجربیات موفق مادران، گامهای مؤثری در جهت تحقق این مهم خواهند بود. ارتقای سطح دانش و بینش زنان در خصوص مسائل روانشناختی و معنوی، و حمایت از آنان در ایفای نقش خطیرشان، سرمایه گذاری مستقیم در آیندهای روشن تر و سالم تر برای جامعه بشری است.

منابع

1. قرآن کریم
2. ابن شعبه الحرانی، حسین، تحف العقول، تصحیح: علی اکبر الغفاری، قم، موسسه النصر الاسلامی، الطبعه الثانيه، ۱۳۶۳ ه ش.
3. احسانی، محمد، نقش مادران در تربیت دینی فرزندان، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما، قم، 1387
4. بابایی خورزوقی، صفات پاک برای فطرت های پاک، با همکاری مجتبی بابایی خورزوقی، اکرم ترک، دارخوین، اصفهان، 1399
5. بانکی پورفرد، امیر حسین، الگوی زن : برگرفته بیانات حضرت ایت الله العظمی سید علی خامنه ای (مدظله العالی) رهبر معظم انقلاب اسلامی - هویت یابی زن به منظور تثبیت پایه های تربیت و فضای معنویت، موسسه پژوهشی فرهنگی انقلاب اسلامی، تهران، ۱۳۹۳
6. حسینی نژاد، سید مجتبی، نقش «مادر» در تربیت دینی فرزندان، قم: اثر قلم، ۱۳۹۹.
7. رضا، تقوی، تأملات فرهنگی، چاپ اول، تهران: رضا تقوی، ۱۳۸۴

۸. ری شهری محمدی، میزان الحکمه (با ترجمه فارسی)، جلد 13؛ ترجمه حمیدرضا شیخی؛ مقابله و

تصحیح علی حچیمی... [و دیگران]؛ قم، موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۸۶

۹. سقلاطونی، مریم، "به رنگ زندگی، زیرنویس ها و پیام های کوتاه"، ویژه زنان و خانواده، قم، مرکز

پژوهش های اسلامی صدا و سیما، جمهوری اسلامی ایران، بی جا، ۱۳۹۱ ش.

۱۰. سلاری فر، محمد رضا، در آمدی بر نظام خانواده در اسلام، قم، مرکز نشر هاجر، چاپ دهم، ۱۳۹۲ ه

ش.

11. شجاعی، محمد صادق، دعا و سلامت روان، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما، چاپ اول،

قم، 1388

۱۲. شفیعی سروستانی، ابراهیم، آیین برنامه سازی درباره فرهنگ عفاف و حجاب، قم، صدا و سیما

جمهوری اسلامی ایران، مرکز پژوهشهای اسلامی، ۱۳۹۱.

۱۳. عظیم، عابدینی، ضرورت عقلانی دین، چاپ اول، قم: مؤسسه بوستان کتاب (مرکز چاپ و نشر دفتر

تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)، ۱۳۸۸

۱۴. مجلسی، علامه، بحارالانوار، ج ۳، بی جا، دارالاحیاء التراث، الطبعة: الثالث، ۱۴۰۳ ه ق.

۱۵. محمد حسین، طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، مترجم: محمد باقر، موسوی همدانی، ج ۱۱، چاپ

بیست و پنجم، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۸۷

۱۶. محمد قاسمی، حمید، روش های تربیتی در داستان های قرآن، چاپ اول، تهران: شرکت چاپ و نشر

بین الملل، 1389

۱۷. محمد، محمدی ری شهری، میزان الحکمه با ترجمه فارسی، ترجمه حمید رضا، شیخی، ج ۱، چاپ

یازدهم، قم: سازمان چاپ نشر دارالحديث، ۱۳۸۹

18. مرکز ملی پاسخگویی به سولات دینی ، پرسجو با موضوع زنان، مرکز ملی پاسخگویی به سولات دینی

- ص ۱۹۷۲