

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ  
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتِ  
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتِ  
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتِ



# مقومات سلامت خانواده در اسلام

دکتر محمد هادی یدالله پور

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بابل

مهناز فاضلی کبریا

دانشجوی دکتری روان شناسی



# درآمد

بنیادی ترین و مقدس ترین نهاد در سلامت اجتماعی ، سلامت خانواده ، اگر خانواده سلامت داشته باشد بسیاری از بیماریهای فردی و اجتماعی و روانی پدید نمی آید. با توجه به تزلزل نهاد خانواده و فزونی آمار طلاق و بیماریهای روانی و عاطفی و ... در جامعه ، ضروری می نماید که مقومات سلامت خانواده از رویکردهای مختلف مورد بررسی قرار گیرد تا آسیب های اجتماعی در این خصوص ایجاد شود.

بیان و تبیین سلامت خانواده و چیستی آن در نگاه اسلام و نیز پیامدهای عدم توجه به مقومات سلامت خانواده می تواند به فروپاشی نهاد خانواده و آسیب های فراوان به پدر ، مادر و فرزندان و وابستگان و نیز مجموعه افرادی که به عنوان الگو به آن نهاد توجه می کنند

# درآمد

- از سویی دیگر خانواده ای که هم در بعد جسمانی و مادی و دنیوی و هم در بعد معنوی و روحانی به تعادل و اعتدال رشد یافته است را معرفی نماید. « و ابتغ فیما اتاک الله الدار الاخره و لا تنس نصیبک من الدنیا و احسن کما احسن الله الیک » ( قصص / ۷۷ ) و یا در روایتی از پیامبر گرامی اسلام (ص) آمده است « لیس بخیرکم من ترک دنیاہ لآخرته و لا آخرته للدنیا حتی یصیب منهما جمیعا فان الدنیا بلاغ الی الاخره و لا تكونوا کلاً علی الناس » ( پاینده ، بی تا ص ۵۰۶ ) (بهترین شما آن نیست که دنیای خویش را برای آخرت خود واگذارد و نه آخرت خویش را برای دنیا واگذارد تا از هر دو بهره گیرد که دنیا وسیله رسیدن به آخرت است و سر بار مردم نباشید. ) و یا از پیامبر گرامی اسلام (ص) وارد شده است « لیس خیرکم من عمل لدنیاہ دون آخرته و لا لآخرته و ترک دنیاہ و انما خیرکم من عمل لهذه » ( محمد جواد مغنیه ، ۱۹۷۷ ، ص ۱۹۴ ) (بهترین شما کسی نیست که فقط برای دنیای خود بدون در نظر گرفتن آخرت کار کند و نه کسی که فقط برای آخرتش کار کند و دنیا را رها سازد بلکه بهترین فرد در میان شما کسی است که هم برای دنیا و هم برای آخرت کار کند. ) خانواده سالم قرآنی را کسی داراست که هم تعادل میان جسم و جان را برقرار نماید و هم توازن میان دنیا و آخرت را در خانواده را استوار سازد . پیامبر گرامی اسلام و امامان گرانقدر شیعه با برقراری این تعادل و توازن هم نشاط و تعالی روحانی بیکرانه را دارا بودند و هم طراوت و قوای جسمانی کامل و بسیار بالا.

• از منظر قرآن مجید ، خانواده سالم ، نگاهی توحیدی به نظام هستی دارد و آن را دارای خالقى توانا ، حكيم ، دانا و قابل اتكال مى داند. از این رو آرامش باطنی دارد و می داند که سررشته همه امور در دست قدرت الهی است. در مقابل انسان هایی قرار دارند که نگاهی شرک آلود ، منافقانه یا کفر آلود دارند . افرادی که یا دچار تعدد شخصیت اند و یا عمق نگاهشان محدود است . ما در این نوشتار به ارائه برخی از آیات درباره شناخت و ایمان به مبدأ در ویژگی شناختی می پردازیم



# مولفه های خانواده سالم در قرآن

• عقل :

• بینش و نگرش ، ویژگی های شناختی (Cognitive)

• قلب :

• گرایش و گروه ، ویژگی های عاطفی (Emotional)

• رفتار :

• روش و منش ، ویژگی های رفتاری (Behavioral)



# شناخت و ایمان به مبدأ

- - در قرآن توصیه‌های مکرری به تقوا در تشکیل خانواده شده است، چنان که می‌خوانیم. «یا ایها الذین آمنوا قوا انفسکم و اهلیکم نارا وقودها الناس و الحجاره ...» (تحریم/۶)
- در نگاه قرآن اگر کسی ایمان به خداوند نداشته باشد و از دستورات دینی پیامبران تبعیت نکند و از سلامت معنوی برخوردار نباشد، از اهل خانواده پیامبر بشمار نمی‌رود.
- «قال یا نوح انه لیس من اهلک انه عمل غیر صالح» (هود/۴۶)
- در دعای پیامبران برای خوشبختی و رحمت و مغفرت الهی جایگاه ویژه‌ای قرار داده شده است و جایگاه خانواده و ذریه در این ادعیه بسیار ممتاز می‌باشد.

# شناخت و ایمان به مبدأ

- همچنین خداوند در سوره‌ی بقره، شرط ازدواج با مشرکان را ایمان آن‌ها دانسته است؛ و با زنان مشرک و بت‌پرست تا ایمان نیاورده اند، ازدواج نکنید، کنیز با ایمان از زن آزاد بت‌پرست بهتر است، هر چند [مال و زیبایی او] شما را به شگفتی آورد. و زنان خود را به ازدواج مردان بت‌پرست در نیاورید تا ایمان نیاورده‌اند، یک غلام با ایمان از یک مرد آزاد بت‌پرست بهتر است هر چند [مال و موقعیت و زیبایی او] شما را به شگفتی آورد....»
- چنان که در روایت است: قال رسول الله (ص): «جلوس المرء عند عیاله أحب الی الله تعالی من اعتکاف فی مسجدی هذا» «نشستن مرد نزد زنش نزد خدای متعال محبوب تر است از اعتکاف او در مسجد». (محمدی ری شهری، 1367، ج 5، ص 2266)
- او محبت خود را در عمل و کلام به همسرش ابراز می‌نماید و عشق و علاقه به یکدیگر ستون‌های خانواده را محکم و روابط زناشویی را مستحکم و پایدار می‌کند. عشق و علاقه باید صادقانه و از صمیم قلب باشد. «ربنا هب لنا من ازواجنا و ذریاتنا قره اعین واجعلنا للمتقین اماما» (فرقان/ 74)



# شناخت و ایمان به مبدأ

- در خانواده متعالی پدر و مادر از ارزش بالایی برخوردارند و نیکی به آنان بسیار مهم شمرده میشود. حضور پدر و مادر از سرمایه های گرانسنگ زندگی به شمار می رود و قدرشناسی و حرمت گذاری از ارزش های لازم در مواجهه با آنان است و از آنجا که خداوند سبحان بعد از سفارش به بندگی خود، سفارش به نیکویی به والدین را نموده است «و وصینا الانسان بوالدیه احسانا» ( احقاف/15) «و وصینا الانسان بوالدیه حسنا» ( عنکبوت/8) و حتی در دوران سالخوردگی و کهنسالی نیز چنین دستور داده و از آزردن آنان با کلام و رفتار بر حذر داشته است. و حتی دستور فرموده تا در برابر رفتار آنان جز به نیکویی سخن نگویند و با فروتنی تمام رفتار نمایند

# گرایش و گروهش

- این نکته که شخصیت سالم قرآنی در بعد قلبی و عاطفی چه ویژگی هایی دارد بسیار حائز اهمیت است. برخی از موارد :  
محبت و عشق در قلب زن و مرد از سوی خداوند عالم به ودیعه نهاده شده است، « و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمه » ( روم / 21 )

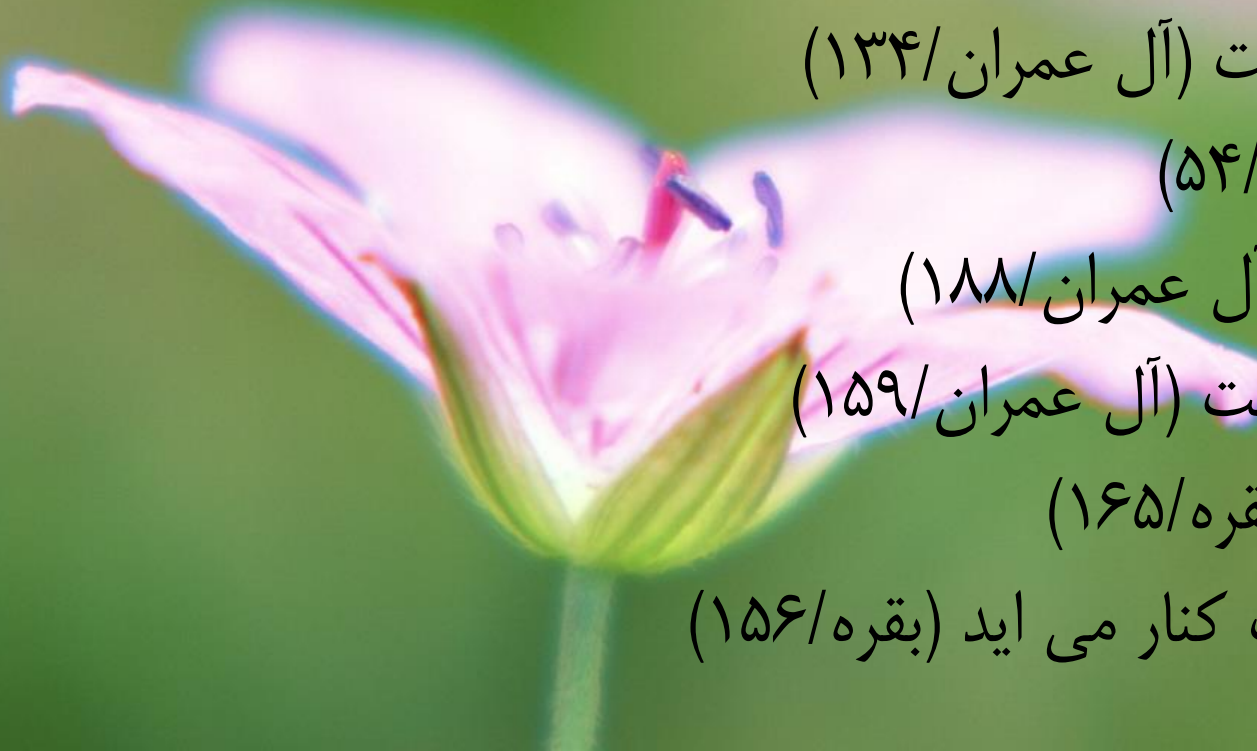


# گرایش و گروه

- شاید بحث از سلامت روان یا بهداشت روانی از آن جهت حائز اهمیت است که بیماران فراوانی از بیماری روانی رنج می‌برند و قرن ما قرن بیماری روانی نامبردار شده است. و عدم افسردگی، ترس و اضطراب از نشانه‌های خانواده سالم در قرآن است « بقره/۳۸ و ۱۱۲ و انعام/۴۸ و « یونس/۶۲ و احساس حقارت ندارد « تین/۴ و « مومنون/۱۴

# گرایش و گروهش

- ویژگی اعتدال در تحلیل دست آوردها و از دست داده ها (آل عمران/۱۸۸)
- احساس گناه نیز ندارد (آل عمران/۱۳۵)
- احساس حقارت ندارد (تین/۴)
- مهار خشم و خشونت (آل عمران/۱۳۴)
- عدم حسادت (نساء/۵۴)
- تملق پذیر نیست (آل عمران/۱۸۸)
- دوستدار دیگران است (آل عمران/۱۵۹)
- دوستدار خداست (بقره/۱۶۵)
- با داغدیدگی درست کنار می آید (بقره/۱۵۶)



# روش و منش

- در مشکلات و سختی ها شکیبایی می ورزند (بقره/۱۷۷)
- آنچه می گویند بدان عمل می کنند(صف/۲-۳)
- عدالت اجتماعی و اقتصادی را در سرلوحه کارش دارد (مائده/۸)
- قانون را رعایت می کند(طلاق/۲)
- حق را کتمان نمی کند حتی علیه بستگان و وابستگان نزدیکش(بقره/۴۲)
- پیش داوری نمی کند و حقیقت جو است (زمر/۱۸)
- با نادانی و تعصب از کسی یا گروهی پیروی نمی کند (اسراء/۳۶)
- مردم آزار نیست (احزاب/۵۸)
- آرامش در گفتار و رفتار(لقمان/۱۹)
- سخاوتمند است(حشر/۹)

# روش و منش

- حیا به عنوان یکی از بهترین نیروهای مدیریتیکننده رفتار و افکار و هیجانات است که بر مدار عزت نفس می‌گردد. از گرایش فطری احساسی نشأت گرفته و ریشه همه خوبی‌ها و شکوفاکننده ایمان (حیای نفسانی) بوده و خود نیز به واسطه ایمان به مراتب بالاتر نیل می‌کند (حیای ایمانی) که البته این مهم در صورتی محقق می‌شود که موانع خاموشکننده حیا، رفع و عوامل بارورکننده آن تقویت شود.
- مسائلی از قبیل روابط جنسی میان پدر و مادر در کانون خانواده بایستی در زمان‌های معینی و در یک خلوتگاه خاص صورت پذیرد و فرزندان به هیچ وجه به خلوتگاه آنان وارد نشوند و از روابط زوجین مطلع نگردند. در کلام مقدس الهی در آیه 58 سوره نور به این مسئله اشاره شده است که بدون اجازه به خلوتگاه وارد نشوید

# روش و منش

- هم عفت نگاه بسیار تأکید شده است و هم عفت دامن و پرهیز از رفتار های فرازنشویی ، هم عفت کلام اهمیت دارد تا در خشم و خشونت و هیجانات نفس از غیبت و تهمت باز دارد و هم عفت دل تا فراتر از حکم الهی به کسی اجازه ورود به حریم عاطفه را ندهد « مومنون/5-8
- حفظ عقلانیت و رعایت تعادل و اعتدال در رفتار و گفتار و رعایت بندگی بسیار مهم است و از این رو ، چنین انسانی از مصرف مشروبات الکلی اجتناب می کند .  
مأده/91

# روش و منش

- از حق دفاع می کند(نساء/۱۴۸)
- آسایش دیگران را بر آسایش خود ترجیح می دهد(حشر/۹)
- از دخالت در امور خصوصی مردم پرهیز می کند و از تجسس و غیبت و تهمت و عیب جویی خودداری می کند(حجرات/۱۲)
- به دنیای همراه آخرت می اندیشد(قصص/۷۷)
- امانتدار است (مؤمنون/۸)
- به پیمان وفادار است (بقره/۱۷۷)
- چشم چرانی نمی کند(نور/۳۰-۳۱)
- عقیف است(نور/۳۲-۳۳)





# روش و منش

- از مصرف مشروبات الکلی اجتناب می کند(مائده/۹۱)
- حفظ کرامت(نساء/۲۹)
- بسیار به یاد خداست(جمعه/۱۰)
- در خوبی ها با مردم همکاری می کند(مائده/۴)
- به پدر و مادر نیکی می کند(لقمان/۱۴ و احقاف/۱۵)
- با همسر حسن معاشرت دارد(فرقان/۷۴)
- از عذاب الهی بیم دارد(ق/۳۲)
- عظمت الهی او را چنان در بر گرفته که خود را نمی بیند و حتی غیر خدا در نگاهش کوچک است (فرقان/۶۳)
- متکبر نیست و رفتار متکبرانه هم ندارد (لقمان/۱۸)
- میانه روی در بخشش و انفاق دارند (فرقان/۶۷)

# سخن پایانی

1. بی تردید الگوی کامل و عینی خانواده سالم قرآنی ، شخصیت الهی و ملکوتی پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله ، امامان معصوم علیهم السلام و حضرت فاطمه سلام الله علیها می باشند . از آن جا که خداوند معجزه علمی جاودانه و حیانی به نبی مکرم اسلام (ص) عنایت فرمود ، الگوی عملی در خانواده سالم نیز در ائمه اطهار (ع) ارائه کرد و هر آنچه انسان در عمل به دین و اندیشه در آموزه های دینی خالصانه تر گام بردارد در رسیدن به شخصیت سالم کامیاب تر خواهد بود .

- 1. ویژگی های خانواده سالم در قرآن مجید در سه بعد عقل « بینش و نگرش » ، قلب « گرایش و گروهش » و رفتار « روش و منش » بیان و تبیین شده است.
- 2. خانواده سالم قرآنی ، الگوی همه جانبه برای همه انسان ها در زمان ها و مکان های مختلف خواهد بود و محدود به زمان یا مکان خاصی نیست.
- 3. ایمان به خداوند (مبدأ ) و قیامت ( معاد ) و فرشتگان الهی ، کتاب های آسمانی ، پیامبران الهی و جهان غیب و عمل صالح برآمده از ایمان عمیق ، سلامت روان را میسر و ممکن می سازد. و در مقابل سرنوشت یکدیگر احساس مسئولیت دارند و به نیکی ها چون نماز و عبادت دستور می دهند و یکدیگر را از عذاب الهی ایمن نگاه می دارند.

# سخن پایانی

- 4. عشق به همسر و فرزندان ، نیکوکاری با مردمان و نیکی به پدر و مادر و حفظ حرمت و کرامت و نیکویی در گفتار و رفتار با آنان از ویژگی های خانواده قرآنی است که موجب تحکیم بنیان های خانواده بشمار می رود.
- تنها مرجع ارائه الگو در خانواده سالم انسانی ، پیام آوران آسمانی اند که در عین انسان بودن و بشر خواندن خود ، در سه حوزه عاطفه ، شناخت و رفتار بهترین الگوی سلامت روان بوده اند.

سياس و دعا

• ربنا هب لنا من ازواجنا و

ذرياتنا قره اعين واجعلنا

للمتقين اماما

