

بررسی آموزه‌های دینی مؤثر در سلامت معنوی همسران

علی‌نقی فقیهی*

فاطمه رفیعی مقدم**

چکیده

از مهم‌ترین مسائل مورد توجه در نظام تعلیم و تربیت اسلامی، رشد شخصیتی متعادل و سلامت معنوی زن و مرد است. مقاله حاضر با هدف کشف آموزه‌های دینی در زمینه ارتقای سلامت معنوی زن و مرد در زندگی مشترک، به بررسی مسائل مرتبط با آن می‌پردازد.

این مقاله با روش توصیفی - تحلیلی و با هدف کشف آموزه‌های دینی در زمینه ارتقا سلامت معنوی زن و مرد در زندگی مشترک تدوین یافته است. بر اساس این روش، تعدادی از آیات قرآن و احادیث که در آنها، با هدف ارتقا و تعمیق سلامت معنوی همسران، از روابط و رفتارهایی نهی شده و به نگرش‌ها و عملکردهایی توصیه شده است، بررسی و توصیف محتوایی شده و آموزه‌ها دسته‌بندی گردیدند.

یافته‌های تحقیق حاکی از آن است که بر اساس آموزه‌های دینی، برای ارتقای سلامت معنوی همسران، باید از اقدام‌های ناآگاهانه، نگرش‌های غلط، ارتباط‌های عاطفی ضعیف، رفتارهای خلاف اخلاق و مانند آن پرهیز شود. همچنین آشنایی همسران با اهداف زندگی مشترک، تمایلات طبیعی و فطری زن و مرد، حقوق زن و مرد نسبت به یکدیگر، نگرش مثبت و خوش‌بینانه نسبت به همسر، کسب مهارت‌های معاشرتی و کوشش برای انجام وظایف شرعی و همکاری در جهت قرب الهی، زمینه سلامت معنوی هر یک از آنها را فراهم می‌سازد.

کلیدواژه‌ها: همسران، سلامت معنوی، آموزه‌های دینی، نگرش‌ها، مهارت‌ها.

مقدمه

باورهای دینی درباره ارزشمندی افراد آدمی و حقوق آنان، افراد را به سوی تعادل شخصیت، معنویت و روابط اخلاقی می‌کشاند. استارباک،^(۱) از شاگردان هال، کتاب روان‌شناسی دین را برای تبیین همین رابطه منتشر کرد.^(۲) در میان جامعه روان‌پزشکان آمریکا، از اولین کسانی که به اهمیت مطالعات مذهبی اشاره نمودند، می‌توان از بنیامین راش (۱۷۴۵-۱۸۱۳) پدر روان‌پزشکی آمریکا، یاد کرد. وی اظهار نمود: مذهب آن‌قدر برای پرورش روح و سلامت آدمی اهمیت دارد که هوا برای تنفس.^(۳) مانسون (۱۹۹۸) با مرور جامعی از بررسی‌ها، دعا را یکی از رفتارهای مذهبی مرتبط با سلامت و تندرستی گزارش می‌دهد.^(۴) مایرز روان‌شناس برجسته اروپایی (۲۰۰۰) در تحقیق روی مراجعان کلینیک خود، اثرات مذهب را در ارتقای بهداشت روانی گزارش داده است.^(۵)

فرانکل،^(۶) سه عامل معنویت، آزادی و مسئولیت را جوهر وجود انسان دانسته است^(۷) و بر این باور است که در معنای انسان سالم، معنویت مستتر است و در سایه همین «سلامتی معنوی»^(۸) است که فرد به کمال می‌رسد و در ابعاد عینی و مادی زندگی حرکت می‌کند.^(۹) در تحقیقات پارک،^(۱۰) کوهن^(۱۱) و هرب^(۱۲) (۱۹۹۰) نشان داده شده است که در میان پیروان مذهب پروتستان هر قدر که میزان باور دینی بالاتر باشد، احتمال ابتلا به اختلالات خلقی، به ویژه افسردگی، کمتر است. در یک بررسی روی دانش‌آموزان ایرانی نیز، یافته‌ها حاکی از همبستگی منفی بین افسردگی و نگرش مذهبی بوده است.^(۱۳)

پارگامنت^(۱۴) از جمله پژوهشگرانی است که نظریه جامعی در زمینه نقش مذهب در مقابله با عوامل فشارزا مطرح کرده است. او به سه شیوه تأثیر دین در مقابله با عوامل فشارزا و فراهم‌سازی سلامت روانی اشاره دارد:

۱. نحوه ارزیابی فرد از عامل تهدیدکننده و شدت آن؛
 ۲. کمک در تعریف مجدد از مشکل به گونه‌ای قابل حل؛
 ۳. برداشت و تفسیر افراد از رویدادهای زندگی و پیامدهای آن.^(۱۵)

والریت^(۱۶) و لاری^(۱۷) (۱۹۹۵) در تحقیقاتشان نشان داده‌اند که آموزه‌های دینی با تغییر سبک زندگی و سامان‌دهی به روابط بین فردی و سلامت اخلاقی و معنوی همبستگی دارد و پابندی عملی به باورهای مذهبی با دستگاه ایمنی عصبی - روانی آدمی رابطه داشته و باعث افزایش سلامت روانی و اخلاقی در افراد می‌شود. این پژوهشگران دیدگاهی روانی - اجتماعی را برای توجیه همین رابطه بین مذهب و سلامت روان پیشنهاد کرده‌اند.^(۱۸)

می، رولو (۱۹۵۳) روان‌شناس بالینی نیز معتقد است: دین راستین از دو جهت در سلامت روانی و پرورش شخصیت سالم در فرد مؤثر است، یکی از آن جهت که هدف زندگی را مشخص می‌کند و به زندگی معنا می‌بخشد. و دوم از آن جهت که آموزه‌های دینی گرایش به خیر، ارزشمندی، اخلاق و مسئولیت را در روابط خود با دیگران و از جمله با همسر تقویت می‌کنند.^(۱۹)

ویلیام جیمز (۲۰۰۲) دین‌داری واقعی را دارای آثار گران‌بها، از جمله گستره حیات انسانی از زندگی موقت دنیا به زندگی دائمی آخرت، ارتباط با خدا و پیوند دوستانه با رحمت و قدرت نامحدود او و ارتقای سلامت روان و پرورش روح معنویت و اخلاق (خلوص، مهرورزی، نیایش، شکیبایی و دیگر صفات برجسته انسانی) دانسته است و بر این نکته تأکید دارد که زندگی سالم خانوادگی و اجتماعی افراد، با سلامت روانی معنوی برخاسته از عمل به آموزه‌های دینی تأمین می‌گردد.^(۲۰)

عنوان محبوب‌ترین بنیاد نزد پروردگار یاد گردیده است؛^(۲۴) زیرا انتخاب همسر و ازدواج، مسیر سعادت‌مندی افراد را در زندگی تسهیل می‌سازد. همچنین به عنوان مهم‌ترین رفتار اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و کسب امنیت و آرامش شناخته شده است و می‌تواند موجبات رشد و پیشرفت انسان‌ها را فراهم آورد^(۲۵) و روشن است که نسل جوان، که بهترین و سازنده‌ترین نیروهای جامعه بوده و پیشرفت و تعالی هر جامعه، بستگی به تلاش و همت این قشر دارد نیازمند به آن است.^(۲۶) البته آنچه از خود ازدواج مهم‌تر به شمار می‌رود، موفقیت در ازدواج و احساس خوشبختی و رضایت زوجین از یکدیگر^(۲۷) و بهداشت روانی خانواده است^(۲۸) که در سایه معنویت شکل می‌گیرد. بر اساس آیات و احادیث مورد بررسی، تحقق این موفقیت‌ها و سلامت معنوی، مبتنی بر آموزه‌های ویژه‌ای است که زن و مرد باید آنها را بیاموزند. سلامت معنوی می‌تواند برای بهبود کیفیت زندگی مشترک زن و مرد و نیز حمایت‌های بین فردی که فرد از دیگران بخصوص خانواده می‌گیرد، سودمند باشد.^(۲۹) با توجه به اهمیت و نقش سلامت معنوی در سالم‌سازی زندگی انسان به ویژه زندگی خانوادگی و فراهم‌سازی زمینه نیل به کمال و رضوان الهی، در متون دینی، به آموزه‌های روان‌شناختی، تربیتی و اخلاقی ویژه‌ای اقدام شده که می‌تواند ارتقا و تعمیق سلامت معنوی زنان و مردان را به دنبال داشته باشد. از آن‌رو که در پژوهش‌های موجود کمتر به این موضوع پرداخته شده، مقاله حاضر در پی پاسخ‌گویی به این سؤال است که از دیدگاه دینی، برای ارتقای سلامت معنوی همسران، آموزش چه مهارت‌هایی لازم است؟ نتایج این بررسی در قالب مهارت‌های شناختی و نگرشی و مهارت‌های معاشرتی ارائه می‌گردد.

در نظام تعلیم و تربیت اسلامی و در راستای رسیدن انسان به سعادت و قرب الی‌الله، مهم‌ترین هدف تربیتی، رشد شخصیتی متعادل زن و مرد بر محور معنویت و افزایش سلامت معنوی است. سلامت معنوی را می‌توان شناخت خالق، دوست داشتن او و تلاش برای قرب به او تبیین کرد که می‌تواند زمینه‌های دیگری نظیر احساسات، دوست داشتن و دوست‌داشته‌شدن، کمک کردن به دیگران، تجربه کردن لذت، داشتن یک هدف اساسی در زندگی و تجربه کمال و آرامش زندگی را دربرگیرد.^(۳۱) به طور کلی، سلامت معنوی، ارتباط هماهنگ و یکپارچه را بین افراد فراهم می‌کند و با ویژگی‌های ثبات در زندگی، صلح، تناسب و هماهنگی، احساس ارتباط نزدیک با خویشان، خدا، جامعه و محیط مشخص می‌شود. سلامت معنوی نیروی یگانه‌ای است که ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی را هماهنگ می‌کند و برای سازگاری با هدف نهایی تعلیم و تربیت و سعادت ابدی لازم است. وقتی سلامت معنوی به خطر بیفتد، فرد ممکن است دچار اختلالات روحی مثل احساس تنهایی، افسردگی و از دست‌دادن معنا در زندگی شود که خود می‌تواند سازگاری در زندگی، به ویژه حیات جاوید فرد را با مشکل مواجه کند.^(۳۲)

سلامت معنوی در شناخت و ارتباط دوستانه با خدا و بندگان و تحقق فضایل در خویشان، مفهوم می‌یابد و از ارکان آن، نوع ارتباطات ضابطه‌مند زن و مرد است که موفقیت در ارکان دیگر از سلامت معنوی را تسهیل می‌کند و بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی، اجتماعی و معنوی افراد تأثیر می‌گذارد. در حقیقت، سنگ‌بنای زناشویی باید به گونه‌ای نهادده شود که عملکرد مطلوب خانواده و ارتقای سلامت معنوی اعضای آن را به دنبال داشته باشد.^(۳۳) از این‌روست که در دیدگاه اسلامی، ازدواج از قداست ویژه‌ای برخوردار است و از آن به

مهارت‌های شناختی و نگرشی

از مهم‌ترین چیزهایی که زنان و مردان در زندگی به آنها پایبند هستند، باورها و اعتقادات آنان است. در زندگی مشترک، باورها و بینش‌ها، در عملکردهای همسران بسیار مؤثرند. باورهای غلط و یا عدم هماهنگی عقاید و باورهای همسران نسبت به یکدیگر، از مهم‌ترین عوامل تنش‌زاست که رشد معنوی آنان با خطر مواجه می‌سازد. از این‌رو، لازم است در آموزش‌ها، بینش‌ها و باورهای نادرست در هریک از زوجین تصحیح گردد و عقاید آنان به هم نزدیک شود تا کفویت آنان تکمیل شود.

همسران باید در جهت تغییر اعتقادات غلط خود و همچنین در همسویی باورهایشان با یکدیگر، از الگوی معتبر دینی و معیارهای شرعی استفاده کنند و در تأثیرگذاری مثبت بر یکدیگر و یا تأثیرپذیری از همدیگر، گام‌های مؤثری بردارند.^(۳۰)

آموزش مهارت‌های شناختی و نگرشی به همسران، سبب باز شدن و شکوفایی فکر آنان در مسائل زندگی می‌شود^(۳۱) تا بتوانند به طور منطقی و شایسته، زندگی خود را هدایت کنند و به حیرت و ندانم‌کاری دچار نشوند^(۳۲) و اگر مسیر انحرافی را پیموده‌اند، هوشیار و متنبه شوند و به مسیر راست و درست بازگردند^(۳۳) و روابط خود را بهبود بخشند و آرامش را در زندگی خود برقرار سازند.

آموزش مهارت‌های شناختی و نگرشی زیر، می‌تواند نقش مؤثری را در سلامت معنوی زن و مرد و زندگی همراه با آرامش آنان ایفا نماید:

۱. داشتن انگیزه‌های مثبت برای زندگی مشترک

مقصود از آموزش انگیزه‌های مثبت، برانگیختن سائقه‌های فطری زن و مرد به منظور بازسازی باورهای آنان در

جهت آماده‌سازی برای زندگی کامل‌تر و مطلوب‌تر است. از این‌رو، بر انگیزه‌هایی چون آشنایی آنان با اهداف عالی تربیتی زندگی زناشویی، شکوفایی تمایلات فطری و هدایت آنها در راستای حیات انسانی، آرامش روانی، باروری ایمان و رفتارهای معنوی و پرورش فرزندان صالح، برآورده ساختن خواسته‌ها و نیازهای یکدیگر و هموارسازی مسیر قرب الی‌الله تأکید شده است.

برای همراه شدن زن و مرد و زندگی زیر یک سقف، انگیزه‌های زیر در قرآن و احادیث تأکید شده است، که داشتن این انگیزه‌ها توسط همسران، زمینه سلامت معنوی آنها را فراهم می‌نماید:

الف) آرامش: آرامش روحی از هدف‌های ارزشمندی است که هر انسانی به طور طبیعی در پی آن است و باید دختران و پسران جوان آن را به هنگام تصمیم‌گیری برای زندگی مشترک در نظر داشته باشند. در آیات و احادیث بسیاری، «آرامش»، هدف والای خلقت مرد و زن برشمرده شده است؛ از آن جمله:

قرآن کریم می‌فرماید: «او خدایی است که شما را از یک نفس (جان) آفرید و همسرش را از (نوع) او قرار داد تا بدان آرام گیرد.»^(۳۴) در جای دیگر می‌فرماید: «از دیگر نشانه‌های خدا این است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار یکدیگر آرامش یابید.»^(۳۵)

از امام صادق علیه السلام نیز روایت شده که فرمود: «خداوند زنان را برای مردان خلق کرد تا با آنان مأنوس باشند و به وسیله آنان آرامش یابند و بدان وسیله شهوتشان را ارضا نمایند و زنان، مادران فرزندانشان باشند.»^(۳۶)

ب) ارتقای ایمان و تقوا: از جمله انگیزه‌های زندگی مشترک زن و مرد باید تقویت ایمان و رشد عفت و تقوا باشد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «کسی که هدف او از ازدواج، امور ایمانی، حفظ پاکی، طهارت چشم و دامن خود باشد یا

نیکو سازید تا صفا و صمیمیت قلبی به هم پیدا کنید و خلق و خوی خوب در رفتار شما پرورش یابد.» (۴۱)

در آموزه‌های حدیثی، زوجین با این وظیفه آشنا شده‌اند که اگر صفت و رفتاری ناخوشایند در همسر خویش یافتند، فوری به صفات و رفتار مطلوب وی توجه کنند و ذهن خویش را به ویژگی‌های خوب و شایسته‌اش معطوف نمایند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «مرد مؤمن نباید نسبت به زن مؤمن ذهنیت بد پیدا کند؛ اگر از یکی از ویژگی‌های او خوشش نیامد به دیگر ویژگی‌های خوب او توجه کند.» (۴۲)

در فرهنگ قرآن، زن و مرد برای یکدیگر خلق شده‌اند تا در سایه روابط عاطفی، به آرامش مطلوب دست یابند. این نوع خلقت و تدبیر توانمندی برقراری رابطه عاطفی بین آنها، از نشانه‌های بارز تدبیر خداوندی است. (۴۳) از این رو، در دیدگاه اسلامی تأکید بر این است که هرکس همسرش را نعمت باارزش خداوند بداند. رسول اکرم صلی الله علیه و آله با اشاره به اینکه همسر شایسته بهترین متاع و نعمت خداوندی است که بهره‌مندی و نفع طولانی و زیاد دارد، می‌فرماید: «بهترین نعمت دنیایی زن شایسته است.» (۴۴) همچنین با توجه به چگونگی رابطه عاطفی مؤمن با همسرش، می‌فرماید: «مؤمن، پس از نعمت تقوا از هیچ نعمت دیگری بهتر از زن شایسته بهره‌مند نمی‌گردد.» (۴۵) امام سجاده علیه السلام همسر را نعمت خداوندی دانسته که باید به عنوان نعمت باارزش پروردگار به او احترام شایسته بگذارد و با او مدارا نماید. (۴۶)

۳. شناخت عواطف سرشتی همسر

بر هر یک از زن و مرد لازم است عواطف سرشتی یکدیگر را بشناسند. در قرآن، اصل مودت و رحمت بین زن و شوهر به عنوان ریشه‌دارترین عواطف و خواسته‌های

برای صلۀ رحم ازدواج کند، خداوند وجود آن زن را برای او و نیز وجود او را برای آن زن مبارک می‌سازد.» (۳۷) نیز در ضمن برشمردن چهار انگیزه مردان از زندگی مشترک با زنان، با تأکید بر مسئله دین‌داری، می‌فرماید: «با زن به خاطر چهار چیز ازدواج می‌کنند: ثروتش، دین‌داری‌اش، زیبایی‌اش و اصل و نسب خانواده‌اش. تو با زن متدین ازدواج کن.» (۳۸)

ج) تمایل به فرزند: تمایل به فرزند، تمایلی فطری است. این میل و علاقه، یکی از دلایل آفرینش انسان به صورت مذکر و مؤنث است. در احادیث متعددی بقای نسل از اهداف کیفیت آفرینش انسان به صورت مذکر و مؤنث دانسته شده، و تأکید شده است که باید زن و مرد آن را انگیزه مهم زندگی مشترک خود قرار دهند تا پاسخی به نیاز فرزندخواهی فطری‌شان باشد؛ از جمله رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «ازدواج کنید و بچه‌دار شوید.» (۳۹)

د) کسب درجات معنوی: رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «اگر کسی خواهان آن است که با خداوند، پاک و پاکیزه دیدار کند، باید با همسری با او ملاقات کند.» (۴۰)

۲. داشتن نگرشی مثبت و خوش‌بینانه نسبت به همسر

همسران مؤمن باید یاد بگیرند نسبت به هم خوش‌بین باشند و خوبی‌ها و ویژگی‌های مثبت یکدیگر را ببینند تا گرایش مثبت به هم پیدا کنند؛ یعنی «مثبت‌نگر» باشند و چشمان خود را به دیدن خوبی‌های یکدیگر عادت دهند و بر بدی‌ها و عیب‌ها چشم ببندند تا روابط صمیمانه و رشد اخلاقی و معنوی در بین آنان افزایش یابد.

حضرت رسول صلی الله علیه و آله ضمن تأکید بر داشتن ذهنیت مثبت نسبت به مؤمن دیگر، که وظیفه هر مؤمن است، می‌فرماید: «شما مؤمنان نسبت به یکدیگر ذهنیت خود را

حقوق همسر و لزوم فراهم ساختن شرایط ادای آنها، به سه نکته توجه داده شده است. یکی اینکه فضای محبتی حاکم بر روابط همسران باید چنان قوی باشد که ادای حقوق بدون کوچک‌ترین بی‌اعتنایی و نارضایتی نسبت به همسر، صورت گیرد. دوم اینکه هر حقی با تکلیف همراه است؛ یعنی همسران موظف به تکلیف ادای حقوق یکدیگرند. سوم اینکه حقوق همسر، هم‌پایه حقوق خداوند تلقی شده و ادای حقوق خدا و کسب رضایت او بستگی به ادای حقوق همسر دارد.

توأم دیدن حقوق و وظایف شرعی در برابر آنها، زمینه تعهد و پایبندی و در نتیجه، استحکام روابط مشترک در زندگی و سلامت معنوی آنها را فراهم می‌سازد.

۵. واقع‌بینی در انتظارات از همسر

متعادل ساختن توقعات همسران از یکدیگر، نقش مؤثری در جهت آرامش و تعالی معنوی آنان دارد. در آموزه‌های دینی تأکید بر این است که همسران زندگی را بر تعادل و میانه‌روی استوار سازند و خوی تعادل‌خواهی را در خویش پرورش دهند؛ به تعبیر امام علی علیه السلام: «برترین خلق و خوی تعادل خواهی است.»^(۵۱) همچنین توصیه شده است که زوجین تمایلات و هواهای خود را کنترل کنند تا به بینش‌های واقع‌بینانه در زندگی برسند. امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «کسی که خود را از زیاده‌خواهی‌ها بازدارد، اندیشه‌های عقلی متعادل خواهد داشت.»^(۵۲) و به تعبیر امام صادق علیه السلام، نیکوترین گزینه را در روابط بین خود و همسرش برگزیند.^(۵۳)

۶. داشتن نگرشی مطلوب نسبت به روابط جنسی

همسران باید نیاز جنسی را نیازی طبیعی بدانند و نگرش خوشایند در خصوص تأمین و ارضای آن داشته

بشری مطرح شده است.^(۴۷) مرد باید بداند که زن بنده محبت است، علاقه‌ها و خواسته‌هایی دارد و دوست دارد مورد حمایت و محبت مرد قرار گیرد و در حمایت شوهر احساس امنیت کند، مرد برای او ارزش قایل شود، و علاقه‌مندی‌اش را آشکارا به وی اعلام کند. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «این سخن مرد به همسرش که دوستت دارم، هیچ‌گاه از قلب زن بیرون نمی‌رود.»^(۴۸) همچنین مرد باید بپذیرد زن احساسی و هیجانی است. زن نیز باید بداند که مرد از گزینه شهوانی برخوردار است، از تصاحب زن لذت می‌برد و انتظار دارد مدیریت وی در خانه پذیرفته شود. قرآن این مدیریت را برای مرد پذیرفته است و می‌فرماید: ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ﴾ (نساء: ۳۴).

۴. شناخت حقوق و تکالیف

آگاهی از حقوق همسر و تکالیفی که هریک در برابر حقوق یکدیگر دارند، زمینه مناسبی برای ارتقای سطح زندگی مشترک زوجین فراهم می‌سازد و در پیوند و استحکام زندگی و سلامت معنوی آنها مؤثر است؛ زیرا مانع حق‌کشی‌ها، تنش‌ها و ارتکاب برخی رفتارهای ضداخلاق و خلاف شرع در زندگی آنان می‌شود.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در پاسخ به پرسش زنی به نام حولاء که پرسید: زن چه حقی بر مرد دارد، فرمود: «جبرئیل همواره (در خصوص رعایت حقوق زنان) چنان سفارش زنانم را می‌کرد که گمان کردم بر شوهر جایز نیست که حتی کوچک‌ترین اظهار نارضایتی و بی‌اعتنایی به زن داشته باشد و اف بگوید!»^(۴۹)

همچنین پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درباره حقوق شوهر بر زن فرمود: «زن نمی‌تواند حق خدا را برآورده سازد، مگر اینکه حق شوهرش را برآورده سازد.»^(۵۰)

در این دو حدیث، ضمن تبیین اهمیت توجه به

نداشتید؛ چه بسا چیزی را دوست نداشته باشید و خداوند خیر کثیری را در آن نهفته باشد.» (۶۵)

امام صادق علیه السلام فرمودند: «مرد در ارتباط با همسر و خانواده خود به سه ویژگی نیاز دارد که اگر نداشته باشد باید آن را در خود ایجاد کند. این ویژگی‌ها عبارتند از: خوش رفتاری در زندگی (معاشرت زیبا)، گشاده‌دستی برنامه‌ریزی شده و غیرت بر حفاظت از آنها.» (۶۶)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز فرمود: «کامل‌ترین مؤمنان از جهت ایمان کسانی هستند که نیکوترین اخلاق را و در رفتار، نیکوترین معاشرت‌ها را با زنانشان داشته باشند.» (۶۷)

معاشرت نیکو باعث می‌شود زن و شوهر اعتماد یکدیگر را جلب کنند و رفتاری که مخالف آن است انجام ندهند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «در روابط زن و شوهر سه چیز لازم است؛ آنچه بر شوهر لازم است هم‌فکری و هماهنگی با همسر است تا او را به خود جلب کرده، محبت و تمایلات او را تصاحب کند. دیگر، خوش اخلاقی با همسر است و دیگر اینکه با رفتارهای نیکو و زیبا نمودن چهره خویش، دل زن را تسخیر نماید. اما آنچه بر زن لازم است این است که خویش را از رفتارهای پست مصون نگه دارد تا شوهر دل‌بسته او شود و در شرایط خوشی و ناخوشی به او اطمینان و اعتماد داشته باشد و به تمام جنبه‌های روانی شوهر توجه کند و او را مشمول محبت‌های زیاد خود نماید.» (۶۸)

در اینجا به برخی از مهارت‌های معاشرتی که زمینه به‌سازی اخلاقی و معنوی را در بین همسران فراهم می‌سازد، اشاره می‌شود:

۱. ارتباط کلامی

ارتباط کلامی به منظور تفاهم بهینه و رشد عاطفی و اجتماعی نیکو و رسیدن به رستگاری برای همسران

باشند. (۵۴) تأمین این نیاز بر اساس داشتن نگرش مطلوب به رفتار جنسی، موجب آرامش، پیش‌گیری از گناهان بسیار، و رشد اخلاقی و معنوی می‌گردد. به همین دلیل، در احادیث، تأمین این نیاز مطلوب و از اخلاق انبیا دانسته شده، (۵۵) و از ازدواج به عنوان حافظ و نگه‌دارنده نصف دین، (۵۶) و وظیفه شرعی زن و شوهر و مایه لذت پیامبر صلی الله علیه و آله (۵۷) و نیز باعث افزایش ایمان و ارتقای معنوی همسران یاد گردیده است. (۵۸)

۷. داشتن احساس کرامت نفس

احساس کرامت و بزرگ‌منشی در خویش، و خود را با ارزش و دوست‌داشتنی دانستن، تعالی روحی و افزایش ارتباط با خدا را موجب می‌شود و مانع بروز رفتارهایی در شخص می‌گردد که عزت و ارزشمندی او را به خطر می‌اندازد. از این رو، افراد موظفند برای حل آن مشکلات و رفع نیازهای یکدیگر، با بزرگواری و کرامت نفس بکوشند. (۵۹) ریشه رکود معنوی و ارتکاب بسیاری از گناهان، غفلت از کرامت و عزت، و احساس ذلت و پستی در خود است، همان‌گونه که ترک بسیاری از گناهان از آثار احساس ارزشمندی و کرامت است. (۶۰) آزار نرساندن به مردم، (۶۱) دوری از جدال و بگو و مگوهای بیهوده، (۶۲) اطاعت از دستوره‌های الهی، (۶۳) و راست‌گویی، (۶۴) نمونه‌هایی هستند که در احادیث، از آثار کرامت نفس شمرده شده‌اند.

مهارت‌های معاشرتی

معاشرت خوب و نیکو و ارتباط پسندیده با یکدیگر، یک اصل مهم در زندگی زناشویی است. قرآن کریم بر معاشرت پسندیده با همسران تأکید نموده و می‌فرماید: «با زنان خود با نیکوی زندگی کنید، حتی اگر آنها را دوست

ضروری است.^(۶۹) این ارتباط، برای اینکه در معنویت آنان تأثیر بگذارد باید با شرایط زیر انجام پذیرد:

- همسران با واژه‌های محبت‌آمیز و به نرمی و همراه با احترام گفت‌وگو کنند.^(۷۰)

- به موقعیت‌های روانی طرف مقابل و شرایط مکانی و زمانی برای گفت‌وگوی حسنه توجه نمایند. امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «نباید بدون سنجیدن موقعیت‌ها برای سخن، با همسر سخن بگویی.»^(۷۱)

- هریک از زوجین در مورد سخنی که می‌خواهند بگویند فکر نموده و پیامد ابراز آن را بررسی نمایند؛ در صورتی که سخن خوب و حکیمانه بود، آن را ابراز کنند.^(۷۲)

- اگر فکرشان برای یک گفت‌وگوی خوب و روشمند همراه با ارتباط عاطفی به جایی نرسید، سکوت نموده و سخن نگویند تا آن را یاد بگیرند.

- از هرگونه کلمات و جملات ناخوشایند و زشت پرهیز نمایند.^(۷۳)

- از زیاده‌گویی پرهیز نمایند؛ زیرا باعث لغزش زیاد و خستگی و ناراحتی می‌شود.^(۷۴)

۲. استماع مطلوب

از مهم‌ترین عوامل معاشرت حسنه که موجب بهره‌وری مادی و معنوی همسران در زندگی می‌گردد، استماع شایسته به هنگام گفت‌وگو با یکدیگر است.^(۷۵)

امیرمؤمنان علی علیه السلام وظیفه افراد می‌داند که به هنگام سخن گفتن، با علم سخن بگویند و به هنگام گوش دادن، با توجه و دقت گوش بدهند.^(۷۶) هنگام سخن گفتن یکی، دیگری

باید سکوت اختیار نماید و عوامل مزاحم دیگر را نیز از بین ببرد. بد گوش کردن باعث تضییع حق متکلم است و به تعبیر امام صادق علیه السلام، خیانت محسوب می‌شود.^(۷۷)

۳. ابراز محبت

ابراز دوستی هریک از زوجین نسبت به دیگری، تأثیر عمیقی بر شخصیت عاطفی و اخلاقی آنان دارد و بدین لحاظ در احادیث، همسران به گونه‌های مختلف به آن توصیه شده‌اند:

در حدیثی، رسول اکرم صلی الله علیه و آله با اشاره به تأثیر ابراز محبت‌های شوهر بر زن، می‌فرماید: «سخن مرد به همسرش که "دوستت دارم" هرگز از قلب زن بیرون نمی‌رود.»^(۷۸)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درباره احترام به شخصیت همسر، که از مهم‌ترین مصادیق ابراز عملی محبت است، می‌فرماید: «کسی جز بزرگواران به همسران خود احترام نمی‌گذارد و کسی جز فرومایه آنها را تحقیر نمی‌کند.»^(۷۹) همچنین آن حضرت در مورد هدیه دادن، که نوعی ابراز محبت است، می‌فرماید: «هدیه باعث ایجاد محبت و علاقه می‌شود و رابطه برادری را مستحکم می‌کند و کینه‌ها را از بین می‌برد.»^(۸۰) نیز در خصوص تأثیر هدیه دادن در پاک‌دامنی و پرهیز از آلوده شدن زن به برخی گناهان، فرمود: هدیه دادن شوهر به همسرش عفت و پاک‌دامنی او را می‌افزاید.^(۸۱)

لقمه در دهان همسر گذاشتن و آب دادن به او، نیز نوعی محبت است که آن حضرت در این باره فرمود: «مرد برای گذاشتن لقمه به دهان همسرش پاداش می‌گیرد.»^(۸۲) همچنین فرمود: «مردی که به همسرش آب بنوشاند خداوند به او اجر می‌دهد.»^(۸۳) و در نهایت، هر خدمت به همسر نوعی محبت است که بنا به فرموده پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: «هیچ کس جز صدیق یا شهید و یا مردی که خیر دنیا و آخرت را خواهان است، از عهده آن بر نمی‌آید.»^(۸۴)

۴. گشاده‌رویی

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با تأکید بر اینکه خوش‌رویی با همسر از

زناشویی، افزایش رضایت خدا و خانواده و تعالی معنوی همسران دارد. امام صادق علیه السلام ضمن اشاره به نعمت باارزش مدارا در زندگی، می‌فرماید: «به هر خانواده‌ای که [نعمت] رفق و مدارا عطا شود، به راستی که خداوند به رزق و روزی آنان وسعت می‌بخشد.» (۹۱)

۸. روابط جنسی مطلوب

از جمله مهارت‌های معاشرتی که زمینه آرامش و ارتقای سلامت معنوی همسران را فراهم می‌سازد، مهارت‌هایی است که هریک از آنها در تحریک شهوت و روابط جنسی با همسر مؤثرند. در احادیث، بر مهارت‌های زیر تأکید شده است:

الف) آراستگی: به طور طبیعی زنان و مردان دوست دارند همسرشان را آراسته و پاکیزه ببینند. آنان با به کارگیری این مهارت، زمینه لذت بردن از یکدیگر را افزایش می‌دهند و آرامش می‌یابند. (۹۲) این آرامش، موجب مصونیت آنان از انحرافات شهوانی می‌گردد. امام کاظم علیه السلام فرمود: «آراستگی مرد از جمله چیزهایی است که عفت زن را زیاد می‌کند. همانا زنان از عفت دور شدند؛ چون همسرانشان آراستگی را ترک کردند.» (۹۳)

در حدیثی آمده که حسن بن جهنم از امام رضا علیه السلام پرسید: شما خضاب کرده‌اید؟ امام فرمود: «آری با حنا و سدر.» سپس فرمود: «آیا فکر می‌کنی این مسئله اهمیتی ندارد و آراستگی و خضاب اجر و ثواب ندارد؟ به درستی که زن دوست دارد تو را آراسته ببیند، همان‌گونه که تو دوست داری او را آراسته ببینی. همانا زنانی فقط به علت کمی آراستگی و آمادگی مردانشان از عفاف خارج شدند و به سوی فسق و فجور رفتند.» (۹۴) همچنین امام صادق علیه السلام فرمود: «همان‌طور که مردان دوست دارند زنان خود را زینت‌شده ببینند، زنان هم همین مسئله را برای

حقوق همسری است، می‌فرماید: «حق زن بر شوهرش این است که در برابر او چهره در هم نکشد (بلکه با خوش‌رویی با او برخورد کند) و اگر این کارها را انجام داد، به خدا قسم حق او را ادا کرده است.» (۸۵) گشاده‌رویی حتی در موقعیت بداخلاقی همسر مورد توصیه است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «بدانید مردی که بر بداخلاقی زنش با صبر و حلم برخورد نماید و این را به خاطر اجر خداوندی انجام دهد، پروردگار در آخرت ثواب شاکران را به او اعطا خواهد کرد.» (۸۶) توصیه به خوش‌خلقی همسران نسبت به یکدیگر، از آن حیث که آثار مطلوب فراوان و از جمله ارتقای معنوی را به دنبال دارد، (۸۷) زیاد مورد تأکید اولیای دین است. (۸۸)

۵. گذشت

همسران در زندگی مشترک با بخشش لغزش‌های یکدیگر، در ارتقای منش انسانی همدیگر مؤثرند و دارای فضیلت و کمال ارزشمندتری می‌شوند. پیامبر صلی الله علیه و آله یکی از پنج گروه زنان برتر را زنان منعطف و باگذشت دانسته‌اند. (۸۹)

۶. حفظ آبروی همسر

وظیفه زن و شوهر آن است که آبرو و شخصیت یکدیگر را حفظ کنند و از آنچه شخصیت همسر را تزیین می‌کند خودداری ورزند. از جمله حفظ آبرو و شخصیت شوهر این است که نباید مشکلاتی که زن و شوهر با هم دارند نزد دیگران بازگو شود. پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «جایز نیست زنی به شوهرش بیش از حدّ توان مالی او، چیزی تحمیل کند و جایز نیست از او به هیچ‌یک از بندگان خدا شکایت برد؛ چه [خویشان] نزدیک باشد یا [خویشان] دور.» (۹۰)

۷. رفق و مدارا

رفق و مدارا نقش بسیار مهمی در پیش‌گیری از اختلافات

شوهران خود دوست دارند (دوست دارند شوهرانشان خود را زینت کنند).» (۹۵) به دلیل اهمیت آراستگی در فرایند روانی و معنوی زوجین، توصیه‌های زیادی در این زمینه شده است. (۹۶)

(ب) اولویت‌بخشی به رابطه جنسی: از جمله فعالیت‌هایی که در به‌سازی روابط جنسی و پیامدهای مطلوب روانی و معنوی مؤثر است، این است که فعالیت‌های جنسی نسبت به کارها و وظایف دیگر به هنگام نیاز در اولویت قرار گیرند و نیاز و خواست هریک از همسران در این زمینه به سرعت پاسخ داده شود تا زمینه فعالیت‌های روانی و شادابی در انجام رفتارهای جنسی از بین نرود و جای خود را به ناراحتی، اضطراب، بی‌حوصلگی و سردی در برقراری روابط عاطفی و جنسی ندهد. از این‌رو، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله تأخیر را مجاز ندانسته و می‌فرماید: «لعنت خدا بر زنان معطل‌کننده؛ آنان که شوهرانشان آنها را به بسترتشان فرامی‌خوانند، ولی آنها تأخیر می‌کنند و می‌گویند: صبر کن، و آن قدر تأخیر می‌اندازند که خواب چشمان شوهرشان را می‌ریاید.» (۹۷)

(ج) فعالیت‌های مقدماتی: فعالیت‌های مقدماتی در روابط جنسی با همسر، پاسخ لذت‌بخشی است به احساس نیازی که هریک از زوجین پیش از آمیزش دارند. با این نوع فعالیت‌ها، بهره‌مندی از وجود یکدیگر را به خوبی احساس می‌کنند و توجهشان به خداوند و احساس رضایت از او، به واسطه نعمتی که به ایشان ارزانی داشته، افزایش می‌یابد. از این‌رو، در احادیث دینی بر این فعالیت‌ها و کوشش برای زدودن احساس شرم در چهره و رفتارشان تأکید شده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «بهترین زنان شما آن کسی است که وقتی با شوهرش تنها شد، جامه شرم و حیا را برای او بیرون آورد.» (۹۸) و نیز فرمودند: «بر زن جایز نیست که به خواب رود، مگر اینکه

خود را بر شوهرش عرضه کند: لباس خود را از تن درآورد و با او به زیر لحافش برود و بدن خویش را به شوهرش بچسباند، که اگر چنین کرد، خود را آماده ساخته و به شوهر عرضه کرده است.» (۹۹)

همچنین شوهر باید با صحبت عاشقانه، بوسه، در آغوش گرفتن و تحریکات و فعالیت‌های دیگر، زمینه ارضای نیاز همسرش را فراهم سازد. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «هیچ‌یک از شما به سوی همسرش نباید برود و با او خلوت نکند، مگر آنکه بین آنان بوسه و صحبت عاشقانه رد و بدل گردد.» (۱۰۰)

امام رضی الله عنه نیز فرمود: «با هیچ زنی نزدیکی نکن، مگر پس از اینکه با او بازی کنی و این کار را طولانی کن تا او هم همان چیزی را از تو بخواهد که تو از او می‌خواهی.» (۱۰۱)

از جمله فعالیت‌های مقدماتی در برقراری رابطه جنسی، دور نگه داشتن خود و همسر از شرایط اضطرابی است. در شرایط اضطراب و نگرانی، زوجین از یکدیگر لذت نمی‌برند و نعمت بودن همسر را نمی‌چشند و چه بسا آن دو و یا یکی از آنها احساس بدی هم نسبت به یکدیگر پیدا کنند و در ذهن و دلشان نارضایتی پدید آید؛ احساسی که به ناشکری و ناسپاسی نسبت به نعمت ارزشمند خدادادی منتهی شود و علاوه بر آثار روانی روی همسران، تأثیرات جسمی و روانی بر فرزندی بگذارد که در این وضعیت نطفه‌اش منعقد می‌شود. (۱۰۲)

از موارد شرایط اضطرابی که تأثیرات مخرب روانی و معنوی بر روی زوجین دارد و در احادیث از آن نهی شده، این است که هنگام برقراری روابط جنسی تصویر دیگری غیر از همسرش به ذهن راه دهد و با تخیل، با فرد دیگری غیر از همسرش نزدیکی کند. (۱۰۳) در این وضعیت، فرد آن رابطه محبتی را که باید دریافت کند، نمی‌کند و حتی

نادرست و ضعف مهارت‌های ارتباطی است. همان‌گونه که ملاحظه شد، در آموزه‌های نظام‌مند دینی، به فطرت و تمایلات طبیعی زن و مرد توجه ویژه شده و هماهنگی این آموزه‌ها با اهداف آفرینش مورد نظر بوده است.

نتایج تحقیق حاکی از آن است که بر اساس آموزه‌های دینی، برای ارتقای سلامت معنوی همسران باید از اقدام‌های ناآگاهانه، نگرش‌های غلط، ارتباط‌های عاطفی ضعیف، رفتارهای خلاف اخلاق و مانند آن پرهیز شود. همچنین آشنایی همسران با اهداف زندگی مشترک، تمایلات طبیعی و فطری زن و مرد، حقوق زن و مرد نسبت به یکدیگر، نگرش مثبت و خوش‌بینانه نسبت به همسر، کسب مهارت‌های معاشرتی و کوشش برای انجام وظایف شرعی و همکاری در جهت قرب الهی، زمینه سلامت معنوی هر یک از آنها را فراهم می‌سازد.

از همین رو، آشنایی زن و مرد با این آموزه‌های دینی می‌تواند زمینه‌ساز جهت‌گیری زوجین به سمت فطرت خدایی و تمایلات طبیعی باشد که چهارچوب سلامت معنوی را تشکیل می‌دهند.

به طور خلاصه، توجه به آموزه‌های دینی، برترین راه سلامت روحی و معنوی است. بدین‌روی، برای داشتن جامعه‌ای پویا و با نشاط باید به این اصل مهم توجه بیشتری مبذول گردد. در حقیقت، امکانات و فرصت‌های زیادی وجود دارد که باید با بهره‌گیری از یک الگوی جامع و کامل از این فرصت‌ها، برای وارد کردن همسران به فرایند تأمین سلامت معنوی در جامعه، بهره برد.

بر طبق مطالب و عناوین این پژوهش، چنین برمی‌آید که آنچه که در سطور بالاتر ذکر شد، همه و همه در ایجاد و تشکیل یک خانواده سالم نقش مؤثر و اساسی دارند. از این رو، تأمین آموزه‌های تربیتی پیش از ازدواج، که در متون دینی آمده‌اند، برای جوانان یک ضرورت تلقی می‌شود. (۱۰۹)

ممکن است اضطراب او را فراگیرد و از ارتباط با همسرش نیز نفرت پیدا کند و اقدام به رفتارهایی بنماید که معنویتشان کاهش یابد و با خطر جدی مواجه گردد.

د) نزدیکی: مرحله آمیزش از مهم‌ترین مراحل روابط جنسی است که معمولاً بالاترین لذت، نشاط، بهترین وضعیت روانی، و احساس رضایت و آرامش را برای همسران به همراه دارد. استمرار این وضعیت در زوجین، موجب آمادگی روانی برای پرورش عواطف مثبت، اخلاق حسنه و تعالی شخصیتشان است. در مقابل، امتناع از آمیزش، و یا فراهم نشدن آن وضعیت خوشایند، آثار روانی نامطلوبی بر روابط عاطفی و اخلاقی و حتی در دیانت و معنویتشان به جای می‌گذارد. از این رو، در احادیث، ترک آمیزش، به هر دلیلی، برای مدت طولانی، مجاز دانسته نشده است. امام صادق علیه السلام فرمود: «جایز نیست که مرد از آمیزش با زن امتناع ورزد به این دلیل که - مثلاً - او یک فرزند شیرخوار دارد و بگوید: چون می‌ترسم که حامله شوی و دیگر نتوانی به فرزندمان شیر بدهی. همچنین بر زن جایز نیست که مانع آمیزش جنسی همسرش شود و بگوید: من می‌ترسم که حامله شوم و در دوران حاملگی نتوانم به فرزندمان شیر بدهم. این ترک آمیزش هم برای زن و هم برای مرد ضرر دارد.» (۱۰۴) از سوی دیگر، در احادیث به همسران آموزش داده شده است تا شرایط مطلوب آمیزش جنسی را فراهم سازند و از اموری مانند نزدیکی با شکم پر، (۱۰۵) صحبت غیرعاشقانه، (۱۰۶) تکرار آمیزش بدون فاصله (۱۰۷) و نزدیکی به صورت ایستاده (۱۰۸) پرهیز کنند تا آن وضعیت روانی مطلوب برایشان تحقق یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه ذکر گردید، می‌توان گفت: ریشه بیشتر تنش‌های همسران، فاصله گرفتن از فطرت و باورهای

- ۲۵- سپیده سهرابی، به نقل از: محمدعلی خرازی و همکاران، «بررسی دیدگاه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد پیرامون عوامل مؤثر بر ازدواج»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید صدوقی یزد*، ش ۱(۹)، ص ۲۷.
- ۲۶- محمدعلی خرازی، همان، ص ۲۷.
- ۲۷- علی فتحی آشتیانی و خدابخش احمدی، همان، ص ۱۶.
- ۲۸- شکوه‌السادات بنی‌جمالی و همکاران، «ریشه‌یابی علل از هم‌پاشیدگی خانواده‌ها در رابطه با ویژگی‌های روانی - اجتماعی دختران و پسران قبل از ازدواج»، *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ش ۲(۱۱)، ص ۱۴۳-۱۷۰.
- ۲۹- ر.ک: سپیده امیدواری، همان.
- ۳۰- محمدباقر مجلسی، *بحارالانوار*، ج ۱۰۳، ص ۳۷۷، ح ۸.
- ۳۱- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، *غررالحکم و دررالکلم*، ترجمه محمد خوانساری، ج ۱، ص ۲۰۹.
- ۳۲- همان، ج ۲، ص ۳۴.
- ۳۳- همان، ج ۳، ص ۲۱۰.
- ۳۴- اعراف: ۱۸۹.
- ۳۵- روم: ۲۱.
- ۳۶- محمدبن حسن حرّ عاملی، *وسائل‌الشیعه*، ج ۲۰، ص ۳۵۰؛ محمدباقر مجلسی، همان، ج ۱۰، ص ۱۸۱، ح ۲.
- ۳۷- سیدمحمد شفیعی مازندرانی، *پرورش روح در پرتو چهل حدیث*، ج ۱، ص ۲۹۱.
- ۳۸- حسام‌الدین متقی هندی، *کنزالعمال*، ش ۲، ص ۴۴۶.
- ۳۹- محسن فیض کاشانی، *محجة‌البیضاء*، ج ۳، ص ۵۳.
- ۴۰- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۱۰۰، ص ۲۲۱، ح ۳۵.
- ۴۱- میرزا حسین نوری، *مستدرک‌الوسائل*، ج ۹، ص ۱۴۹.
- ۴۲- مسلم‌بن حجاج قشیری نيسابوری، *صحیح مسلم*، ص ۱۰۹، ح ۱۴۶۹.
- ۴۳- روم: ۲۱.
- ۴۴- حسام‌الدین متقی هندی، همان، ش ۱، ص ۴۴۵.
- ۴۵- همان، ش ۱۰، ص ۴۴.
- ۴۶- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۷۴، ص ۵.
- ۴۷- همان.
- ۴۸- علیرضا صابری یزدی، *الحکم‌الزاهره*، ترجمه محمدرضا انصاری، ب ۱۲۷، ص ۴۳۳.
- ۴۹- محمدبن یعقوب کلینی، *فروع‌کافی*، ج ۵، ص ۵۶۹، ح ۵۹.
- ۵۰- فضل‌بن حسن طبرسی، *مکارم‌الاخلاق*، ص ۲۲۵.
- ۵۱- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، همان، ج ۱، ص ۲۴۰.
- ۵۲- همان، ج ۱، ص ۳۱۰.
- ۵۳- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۷۶، ص ۳۴۹.
- ۵۴- علی‌نقی فقیهی، *تربیت جنسی: مبانی، اصول و روش‌ها از منظر قرآن و حدیث*، ص ۴۱.
- ۵۵- ناصر مکارم شیرازی، *حکومت جهانی مهدی*، ص ۱۹۷.
- پی‌نوشت‌ها**
1. Starbuck.
- ۲- محمد خدایاری‌فرد، «گستره پژوهش‌های روان‌شناختی در حوزه دین»، *اندیشه و رفتار*، ش ۲۴، ص ۴۴-۵۳.
- ۳- علیرضا مرتضایی، *اعتقادات و سلامت روان*، ص ۱۳.
- ۴- همان، ص ۱۵.
- ۵- باقر غباری‌بناب، *مجموعه خلاصه مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان*، ص ۸۵.
6. Frankl.
- ۷- ر.ک: دوان شولتز، *روان‌شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم*، ترجمه گیتی خوشدل.
8. Healthy Spirituality.
9. B. L. Reece & Brandt's, "Human Relations: Principles and Practices", *Journal of Personality and Individual Differences*, v. 8, p. 134-135.
10. Park.
11. Cohen.
12. Herb.
- ۱۳- احمدعلی اسلامی، *بررسی نگرش فرد به مذهبی بودن و رابطه آن در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان‌های اسلامشهر سال تحصیلی ۱۳۷۶-۱۳۷۵*، ص ۴۵.
14. Pargament.
- ۱۵- محمد خدایاری‌فرد، همان، به نقل از: صغری ابراهیمی قوام، «روان‌شناسی و تحول مذهبی در انسان»، *تربیت*، دوره دوازدهم، ش ۱۰۵، ص ۳۹.
16. Walrait.
17. Laurie.
18. D. Valeriet, & A. S. Laurie, *A Cognitive Model of Religions Influence on-Health*, p. 49-62.
19. May Rollo, "The Relation Between Psychotherapy and Religion", in E. Fairchild (ed), *Personal Problems & Psychological Frontiers*, p. 168-187.
20. W. James, *The Verities of Religious Experience Century edition*, p. 203-359.
- ۲۱- سپیده امیدواری، «تعریف سلامت معنوی: مفاهیم و چالش‌ها»، *پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم*، ش ۱، ص ۵۸-۱۷.
- ۲۲- نعیمه سیدفاطمی و همکاران، «اثر دعا بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان»، *پایش*، ش ۲۰، ص ۱.
- ۲۳- علی فتحی آشتیانی و خدابخش احمدی، «بررسی ازدواج‌های موفق در بین دانشجویان»، *دانشور رفتار دانشگاه شاهد*، دوره جدید، ش ۷(۱۱)، ص ۹.
- ۲۴- محمدباقر مجلسی، *بحارالانوار*، ج ۱۰۰، ص ۲۲۲، ح ۴.

- ۵۶- عبدعلی جمعه حویزی، *تفسیر نورالثقلین*، ج ۳، ص ۵۶۹.
- ۵۷- سید محمدحسین طباطبائی، *سنن النبی*، ص ۱۴۷.
- ۵۸- ناصر مکارم شیرازی، همان، ص ۱۹۷.
- ۵۹- عبدالواحدین محمد تمیمی آمدی، همان، ج ۴، ص ۳۰۳.
- ۶۰- همان، ج ۵، ص ۳۵۷.
- ۶۱- محمد محمدی ری‌شهری، *میزان‌الحکمه*، ترجمه حمیدرضا شیخی، ج ۸، ص ۳۷۳۸، ش ۱۲۸۳۴.
- ۶۲- همان، ص ۳۷۳۸، ش ۱۲۸۳۵.
- ۶۳- همان، ص ۳۷۳۸، ش ۱۲۸۳۸.
- ۶۴- همان، ص ۳۷۳۸، ش ۱۲۸۳۳.
- ۶۵- نساء: ۱۹.
- ۶۶- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۷۸، ص ۲۳۶.
- ۶۷- احمدبن حنبل، *مسند احمد*، ج ۲، ص ۴۷۲.
- ۶۸- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۷۵، ص ۲۳۷.
- ۶۹- همان، ج ۵، ص ۳۰۶.
- ۷۰- عبدالواحدین محمد تمیمی آمدی، همان، ج ۴، ص ۱۳۰.
- ۷۱- همان، ج ۶، ص ۲۸۶.
- ۷۲- همان، ج ۴، ص ۴۲۴.
- ۷۳- همان، ج ۲، ص ۳۲۰.
- ۷۴- همان، ص ۲۹۹.
- ۷۵- همان، ج ۵، ص ۴۷۵.
- ۷۶- همان، ج ۴، ص ۶۰۳.
- ۷۷- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۷۵، ص ۱۰۴، ج ۲۷.
- ۷۸- همان، ج ۷۷، ص ۱۶۶.
- ۷۹- ابوالقاسم پاینده، *نهج‌الفصاحه*، ص ۳۱۸.
- ۸۰- محمدبن علی صدوق، *من لایحضره الفقیه*، ج ۴، ص ۳۸۱، ش ۵۸۳۱.
- ۸۱- محسن فیض کاشانی، همان، ج ۳، ص ۷۰.
- ۸۲- احمدبن حنبل، همان، ج ۶، ص ۸۵.
- ۸۳- محمد سبزواری، *جامع‌الخبار او معراج‌الیقین فی اصول‌الدین*، ص ۹۹.
- ۸۴- همان.
- ۸۵- میرزا احمد آشتیانی، *طرائف‌الحکم یا اندرزهای ممتاز*، ص ۳۹۳، ج ۱۳۶۹.
- ۸۶- محمدبن علی صدوق، *الامالی*، ص ۴۳۰.
- ۸۷- محمدبن یعقوب کلینی، همان، ج ۵، ص ۳۲۷، ج ۱.
- ۸۸- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۷۸، ص ۲۳۷.
- ۸۹- محمدبن یعقوب کلینی، همان، ج ۵، ص ۳۲۵، ج ۵.
- ۹۰- میرزا حسین نوری، همان، ج ۱۴، ص ۲۴۲، ج ۱۶۶۰۴.
- ۹۱- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۷۵، ص ۶۱، ج ۲۸.
- ۹۲- همان، ج ۷۶، ص ۹۹.
- ۹۳- همان، ص ۱۰۰، ج ۹.
- ۹۴- همان، ص ۱۰۲.
- ۹۵- فضل‌بن حسن طبرسی، *مکارم‌الاخلاق*، ترجمه سیدابراهیم میرباقری، ج ۱، ص ۸۰.
- ۹۶- محمدبن یعقوب کلینی، همان، ج ۵، ص ۵۰۸.
- ۹۷- *نهج‌الفصاحه*، ترجمه ابوالقاسم پاینده، ص ۶۳۸.
- ۹۸- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۱۰۳، ص ۱۳۹، ج ۴۴.
- ۹۹- محمدبن حسن حرّ عاملی، همان، ج ۱۴، ص ۱۲۶، ج ۵.
- ۱۰۰- محسن فیض کاشانی، همان، ج ۳، ص ۱۱۰.
- ۱۰۱- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۹۵، ص ۳۲۷.
- ۱۰۲- همان، ص ۳۵۹.
- ۱۰۳- فضل‌بن حسن طبرسی، *مکارم‌الاخلاق*، ترجمه سیدابراهیم میرباقری، ص ۲۱۰.
- ۱۰۴- محمدبن یعقوب کلینی، همان، ج ۵، ص ۴۱، ج ۶؛ محمدباقر مجلسی، همان، ج ۵۸، ص ۶.
- ۱۰۵- حسام‌الدین متقی هندی، همان، ج ۱۶، ص ۳۵۵، ج ۴۴۹۰۲.
- ۱۰۶- محمدباقر مجلسی، همان، ج ۱۰۳، ص ۲۸۱، ج ۱.
- ۱۰۷- خواجه نصیرالدین طوسی، *اخلاق ناصری*، ج ۷، ص ۴۱۲، ش ۱۶۴۶.
- ۱۰۸- فضل‌بن حسن طبرسی، *مکارم‌الاخلاق*، ترجمه سیدابراهیم میرباقری، ص ۲۱۰.
- ۱۰۹- شکوه نوابی‌نژاد، به نقل از: خوشه خالقی‌نژاد و همکاران، «نیازهای آموزشی قبل از ازدواج از دیدگاه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی - درمانی شهرستان مشهد»، *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، سال هشتم، ش ۲، ص ۲۴۷-۲۵۳.
- منابع**
- *نهج‌الفصاحه*، ترجمه ابوالقاسم پاینده، تهران، جاویدان، ۱۳۶۴.
- آشتیانی، میرزااحمد، *طرائف‌الحکم یا اندرزهای ممتاز*، تهران، کتابخانه صدوق، بی‌تا.
- ابراهیمی‌قوام، صغری، «روانشناسی و تحول مذهبی در انسان»، تربیت، دوره دوازدهم، ش ۱۰۵، بهمن ۱۳۷۴، ص ۳۴-۳۹.
- ابن‌حنبل، احمد، *مسند احمد*، بیروت، دارالفکر، ۱۴۱۴ق.
- احمدی، خدابخش، *بررسی رابطه بین تقبّلات مذهبی و ناسازگاری زناشویی*، مقالات همایش تقویت نظام خانواده و آسیب‌شناسی آن، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۴.
- اسلامی، احمدعلی، *بررسی نگرش فرد به مذهبی بودن و رابطه آن در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان‌های اسلامشهر در سال تحصیلی ۱۳۷۶-۱۳۷۵*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، ۱۳۷۶.
- امیدواری، سپیده، «تعریف سلامت معنوی: مفاهیم و چالش‌ها»، *پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم*، ش ۱، زمستان ۱۳۸۷، ص

- ۵۸-۱۷. غباری بناب، باقر، **مجموعه خلاصه مقالات، همایش نقش دین در بهداشت روان**، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۷۶.
- فتحی آشتیانی، علی و خدابخش احمدی، «بررسی ازدواج‌های موفق در بین دانشجویان»، **دانشور رفتار دانشگاه شاهد**، دوره جدید، ش ۱۱۱۷، آبان ۱۳۸۳، ص ۹-۱۶.
- فقیهی، علی نقی، **تربیت جنسی: مبانی، اصول و روش‌ها، از منظر قرآن و حدیث**، چ دوم، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۶.
- فیض کاشانی، محسن، **المحجّه البیضاء فی تهذیب الاحیاء**، تهران، مکتبه الصدوق، ۱۳۳۹ق.
- قشیری النیسابوری، مسلم بن الحجاج، **صحیح مسلم**، تحقیق محمدفؤاد عبدالباقی، قاهره، دارالحدیث، ۱۴۱۲ق.
- کلینی، محمد بن یعقوب، **الفروع من الکافی**، تهران، المکتبه الاسلامیه، ۱۴۱۳ق.
- متقی هندی، حسام‌الدین، **کنز العمال**، بیروت، مکتبه التراث الاسلامی، ۱۳۹۷ق.
- مجلسی، محمدباقر، **بحار الانوار**، تهران، المکتبه الاسلامیه، ۱۴۰۳ق.
- محمدی ری شهری، محمد، **میزان الحکمه**، ترجمه حمیدرضا شیخی، چ دوم، قم، دارالحدیث، ۱۳۷۹.
- مرتضایی، علیرضا، **اعتقادات و سلامت روان**، تهران، مبین دانش، ۱۳۸۴.
- مکارم شیرازی، ناصر، **حکومت جهانی مهدی**، چ هشتم، قم، چاپخانه مدرسه امام علی بن ابیطالب (علیه السلام)، ۱۳۷۶.
- نوری، میرزا حسین، **مستدرک الوسائل**، بیروت، مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ق.
- James, W., *The verities of religious experience*, London and New York, Routledge, 2002.
- May, Rollo, *The Relation between Psychotherapy and Religion*, in J. E. Fairchild (ed), *Personal Problems & Psychological Frontiers: A Cooper Union Forum*, New York Sheridan House, 1957.
- Reece, B. L. & Brandt's, "Human Relations: Principles and Practices", *Journal of Personality and Individual Differences*, v. 8, 1997, p. 134-135.
- Valeriet, D. & A. S. Laurie, "A Cognitive Model of Religions Influence on-Health", *Journal of Social Issues*, v. 51, 1995, p. 49-62.
- بنی‌جمالی، شکوه‌السادات و همکاران، «ریشه‌یابی علل از هم‌پاشیدگی خانواده‌ها در رابطه با ویژگی‌های روانی - اجتماعی دختران و پسران قبل از ازدواج»، **مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز**، ش ۲، بهار و تابستان ص ۷۰-۱۴۳.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، **غرر الحکم و درر الکلم**، ترجمه محمد خوانساری، چ پنجم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.
- حرّ عاملی، محمد بن حسن، **وسائل الشیعه**، تهران، المکتبه الاسلامیه، ۱۳۹۸ق.
- حویزی، عبدعلی جمعه، **تفسیر نورالثقلین**، چ دوم، قم، المطبعه العلمیه، ۱۳۸۳ق.
- خالقی نژاد، خوشه و همکاران، «نیازهای آموزشی قبل از ازدواج از دیدگاه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی - درمانی شهرستان مشهد»، **مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی**، ش ۸، پاییز و زمستان ۱۳۸۷، ص ۲۴۷-۲۵۳.
- خدایاری فرد، محمد، «گستره پژوهش‌های روان‌شناختی در حوزه دین»، **اندیشه و رفتار**، ش ۲۴، بهار ۱۳۸۰، ص ۴۴-۵۳.
- خرزازی، محمدعلی و همکاران، «بررسی دیدگاه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد پیرامون عوامل مؤثر بر ازدواج»، **مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید صدوقی یزد**، ش ۱، ۱۳۸۰.
- سبزواری، محمد، **جامع الاخبار او معراج الیقین فی اصول الدین**، قم، مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۱۴ق.
- سیدفاطمی، نعیمه و همکاران، «اثر دعا بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان»، **پایش**، ش ۲۰، پاییز ۱۳۸۶، ص ۲۹۵-۳۰۴.
- شفیعی مازندرانی، سیدمحمد، **پرورش روح در پرتو چهل حدیث**، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۰.
- شولتز، دوان، **روان‌شناسی کمال (الگوهای شخصیت سالم)**، ترجمه گیتی خوشدل، تهران، نو، ۱۳۶۹.
- صدوق، محمد بن علی، **الاصالی**، تهران، مؤسسه الاعلمی، ۱۴۰۰ق.
- ، **من لایحضره الفقیه**، قم، مؤسسه النشر اسلامی، بی تا.
- طباطبائی، سید محمدحسین، **سنن النبی**، قم، مؤسسه النشر اسلامی، ۱۴۱۹ق.
- طبرسی، فضل بن حسن، **مکارم الاخلاق**، ترجمه سیدابراهیم میرباقری، بیروت، دارالحوراء، ۱۴۱۴ق.
- طوسی، نصیرالدین، **اخلاق ناصری**، تهران، خوارزمی، ۱۳۶۵.