



هوالتیف

سلامت معنوی

تاریخ : آبان ماه ۱۳۹۵
سال سوم شماره ۳۲
دفتر سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس
اداره سلامت معنوی

Telegram.me/spiritualhealth

معنویت ، تعهد و تداوم زندگی مشترک

انسان ، موجودی اجتماعی است و به زندگی اجتماعی تمایل دارد. اگر به هر دلیل، تنها و دور از اجتماع بیفتد، دیری نخواهد پایید که فشارهای روحی و روانی، وی را، یا به دامن اجتماع باز می گرداند و یا راهی ورطه جنون می کند. بنابراین تامین برخی از نیازها و خواسته های انسان و در نهایت رشد و شکوفایی بعضی از استعدادهای بالقوه آدمی، متوقف بر روابط اجتماعی خواهد بود . زمان پیدایش خانواده را باید از همان آغاز خلقت انسان دانست ؛ زیرا با آفرینش «آدم و حوا»، در حقیقت اولین خانواده دو نفره پا به عرصه ظهور گذاشت و با گذر زمان و تولید و تکثیر فرزندان، توسعه یافت. (سوره نساء، آیه ۱)

اگر چه بر اساس یافته های پژوهشگران ، تشکیل خانواده در برخی از جانوران نیز وجود داشته ، ولی پایدار ترین شکل خانواده مربوط به خانواده انسانی است. بنابراین ، خانواده اولین نهاد اجتماعی است که در همه جوامع بشری وجود داشته است، تعاریف گوناگونی که از دیدگاه های مختلف در مورد خانواده ارائه شده است، بیانگر اهمیت این نهاد مقدس اجتماعی می باشد. از سوی دیگر، پاسخگویی خانواده به قسمت عمده ی نیازهای انسان و کارکرد های مهمی که به عهده دارد ، نشانگر نقش کلیدی این نهاد در جامعه است. از تعالیم اسلام درباره ازدواج ، نگاه معنوی به ازدواج و جنبه تقدس آن در اسلام است .به طوری که می توان گفت هر گونه تقدس در ازدواج ریشه در ادیان الهی دارد. به هر حال در تعالیم اسلامی و کلام مقدس اهل بیت تاکید شده است ، کسی که ازدواج کند نیمی از دین خود را کامل کرده است (وسائل ۸، ج ۱۴) . یکی از زمانهای استجاب دعا، هنگام برگزاری عقد ازدواج است.(مجلسی، ج ۱۰۰-۲۲۲). پیمان زناشویی محکم ترین قرارداد اجتماعی است که می توان آن را ناشی از دوستی شدید و رحمت متقابل بین زن و شوهر دانست که قرآن به آن اشاره کرده است.(سوره روم آیه ۲۱)

ازدواج و تشکیل خانواده سنگ بنای هر جامعه بزرگ انسانی است که در انجام وظایف فردی و روابط اجتماعی آنها نقش اساسی و بنیادی دارند و یکی از مهمترین و زیبا ترین سنن اجتماعی معنوی انسانها در طول تاریخ است که ریشه در فطرت و آفرینش ویژه آدمی دارد و تأمین کننده و هم تعدیل کننده بسیاری از نیازهای معنوی ، روانی ، عاطفی ، اجتماعی ، اخلاقی ، جنسی، اعتقادی و حتی اقتصادی انسان می باشد که در اسلام مورد تاکید قرار گرفته است.

انسان فطرتاً موجودی اجتماعی است که به تنهایی و از نظر فردی کامل نبوده و واحد اجتماعی محسوب نمی شود و در این معنا اصالت با خانواده است نه با فرد مجرد و ازدواج یک نهاد است ، فراتر از رسمی از رسوم اجتماعی و ارضای نیاز فیزیولوژیک و غریزی که اهداف برتر آن ، تشکیل خانواده و تربیت فرزندان شایسته و با فضیلت و خدمت گذار و افزون بر این میراث و تمدن متعالی و پایدار می باشد. به عبارت دیگر رشد و تکامل فرد و جامعه، پاسخ به ندای فطرت و سنت پیامبر اکرم(النکاح سنتی و من رغب عن سنتی فلیس منی)، کسب استقلال و مسئولیت پذیری، حفظ پاکدامنی و پرورش تقوا، محبت و رحمت و برکت، ایجاد تعادل و ثبات شخصیت و آرامش و سکون، سلامت و امنیت اجتماعی و بالاخره معنا دار و هدف دار شدن زندگی انسان با این پیوند مقدس ، تحقق می یابد.

ثروتمند نیستید تا زمانی که
چیزی داشته باشید که
پول قادر به خریدنش نباشد.

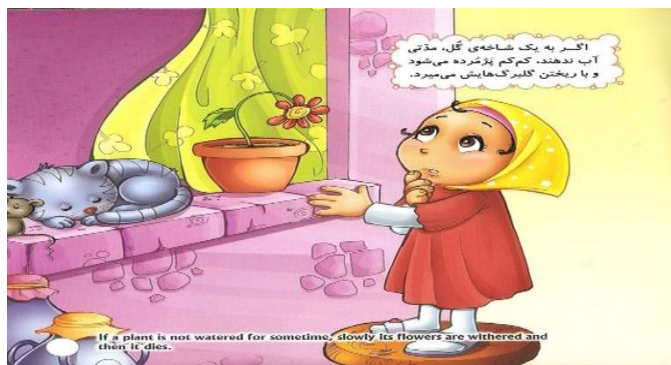
تعهد به عنوان یک تصمیم برای ادامه زندگی زناشویی محسوب می شود و عبارت است از ارتباط و وابستگی روحی معنوی به شریک زندگی. آमतو معتقد است که تعهد زناشویی به این معنی است که زوجین تا چه حد برای روابط زناشویی خود ارزش قائلند و چقدر برای حفظ و تداوم ازدواجشان انگیزه دارند. تعهد به رابطه را می توان به عنوان واسطه ای برای بخشش، تفاهم در زندگی و ارتباط معنوی با یکدیگر، دانست. بنابراین، تعهد را، عاملی اصلی برای حفظ رابطه زناشویی می دانند.

جانسون تعهد را به سه بخش مجزا تقسیم می نماید: تعهد شخصی، تعهد اخلاقی و تعهد ساختاری. این سه قسمت تعهد مربوط به رضایت از رابطه می باشند. تعهد شخصی به معنی علاقه و تمایل فرد برای تداوم رابطه زناشویی است که مبتنی بر جاذبه و رضایت زناشویی است. تعهد اخلاقی اشاره به تعهدی دارد که افراد احساس می کنند که باید در رابطه باقی بمانند. تعهد ساختاری شامل در دسترس بودن روابط جایگزین اجتماعی است.

عامل مهم و کلیدی در پایداری زندگی مشترک، افزایش تعهد است. دین ترکیبی از باورها و شیوه های ترویج شده توسط نهادهای مذهبی است که رفتار، نگرش، ارزشها و باورهای فرد را شکل می دهد. روف، دینداری را به صورت باورهای فردی و رفتار فرد در ارتباط با ارزش های فوق طبیعی و ارزش های راسخ تعریف می کند. دینداری فردی اشاره دارد به باورهای مذهبی، احساسات و رفتارهایی که دیگران آنها را نمی بینند. عوامل حاکی از دینداری فردی شامل افکار، احساسات، تعهد نسبت به خدا، عبادت و مطالعات معنوی می شود. دینداری همگانی به شرکت در آیین های مذهبی، عبادت گروهی و حضور در مکان های عبادت اشاره دارد. معنویت و دین می تواند بخشی بنیادی از روابط زناشویی بسیاری از زوج ها باشد و ممکن است ثبات زناشویی در طول دوره زندگی را تحت تاثیر قرار دهد برخی تحقیقات نشان داده اند که ارزش های معنوی و دینی پیش بینی کننده موفقیت ازدواج و ثبات رابطه می باشند.

تحقیقات انجام شده در طول ۲۵ سال گذشته به وضوح نشان می دهد دین و معنویت از عوامل برجسته در ازدواج سالم می باشند. اعتقادات معنوی به عنوان پیش بینی کننده رضایت از زندگی زناشویی و صمیمیت زوجین محسوب می شود. برخی از نویسندگان بر این باورند که ارزش های معنوی و دینی پیش بینی برای تعهد در ازدواج می باشد.

در پژوهشی که لامبرت و دولاهیت به منظور بررسی تعهد زناشویی زوجین مذهبی انجام دادند، زوج ها گزارش کردند که باورها و اعمال مذهبی به آن ها کمک کرده تا خدا را به عنوان ناظر بر ازدواج خویش قرار دهند، به ازدواج به عنوان یک نهاد مذهبی که دوام دارد، باور داشته و در تعهد نسبت به ازدواج، تعالی پیدا کنند. کورتیس و الیسون (۱۹) گزارش دادند که خطر انحلال پیوند زناشویی زمانی که اختلافات مذهبی وجود دارد نسبت به زمانی که زن به طور منظم در مراسم معنوی و مذهبی شرکت می کنند و شوهر هرگز، نزدیک به ۳ برابر بیشتر بوده است. در این راستا تحقیقات براون و همکاران (۲۰) نشان می دهد، زمانی که زوجین از لحاظ باورهای معنوی و مذهبی با هم یکسان باشند، ثبات زناشویی بیشتری وجود دارد. بارزترین حمایت از رابطه مستقیم بین دینداری و تعهد را می توان در مطالعات مربوط به نیرومندی خانواده جستجو کرد. اگرچه تعداد عوامل معناداری که مشخصه خانواده های قدرتمند هستند، متغیر است اما در این میان رابطه دینداری و تعهد خانوادگی به صورت نظام مندی مشهود است.



نقش ازدواج و تشکیل خانواده در سلامت جامعه

ازدواج و تشکیل خانواده، نقش مهمی در تزکیه و بقای جامعه دارد و تلاش در جهت استحکام آن، زمینه را برای سلامت معنوی و سعادت عمومی جامع فراهم می‌سازد. ازدواج و تشکیل خانواده برای انسانها یک نیاز طبیعی است که از فطرت و آفرینش ویژه‌ی آنان سرچشمه می‌گیرد و نباید آن را یک قرارداد متعارف اجتماعی تلقی نمود که در صورت عدم تحقق آن، آسیبی به نظام اجتماعی وارد نمی‌شود؛ بلکه برعکس، ندر گونه آسیب به این بنیاد مقدس، پیامدهایی را در تحول ساختار کلی جامعه و نظام ارزشی و فرهنگی و معنوی آن به دنبال دارد.

ریشه‌های اساسی رشد یا پس افتادگی، صعودها و سقوط‌ها، سامان‌داری یا نابسامانی‌های اجتماعی و ... را باید در خانواده جست و جو کرد. پایه و مبنای شرافت انسانی، معنویت، مکارم اخلاق، طینت پاک و قلب سلیم همگی نشأت گرفته از خانواده است.

همه ادیان آسمانی به ویژه دین اسلام، خانواده را موثرترین راه برای تغییر و تحول در بافت معنوی، فرهنگی و اجتماعی جامعه می‌دانند. واضح است، اگر خانواده از سلامت کافی برخوردار نباشد، افراد بیمارگونه‌ی خانواده نیز پس از ورود به جامعه و کنش متقابل اجتماعی با سایرین، بیماری خویش را به دیگران سرایت داده، ساختار معنوی و متعالی جامعه را از هم می‌پاشند و گاهی ممکن است یک رفتار نامعقول و غیر مقبول اجتماعی، در اثر همین تعاملات به صورت یک رفتار پسندیده در جامعه ظهور کند.

همین طور اگر خانواده‌های یک جامعه، بهنجار و متعادل باشند، جامعه نیز از سلامت واقعی برخوردار خواهد بود. بنابراین برای تشکیل یک جامعه آرمانی معنوی، تاسیس خانواده‌های معنوی ضرورت دارد و خواستاران جامعه ایده آل، باید به تشکیل خانواده‌های ایده آل بپردازند.

ازدواج، بین فرهنگ و طبیعت، تعادل برقرار کرده، از نوعی تقدس برخوردار است و در مقایسه با سایر روابط انسانی، تمامیتی بی نظیر دارد. بدین معنا که ابعاد زیستی، اقتصادی، عاطفی و معنوی و اجتماعی زندگی را پوشش می‌دهد.

خانواده در نگاه دینی یک امر مقدس است، و ما نیک می‌دانیم که امور مقدس ارزش و احترام ویژه‌ای در نزد انسان‌ها دارند، هرآنچه مقدس باشد بعد متعالی پیدا کند و آن را از یک امر معمولی به امری بلندمرتبه تبدیل می‌کند از این رو حرمت بیشتری می‌یابد، وقتی چیزی متعالی شد هم اشتیاق انسان به آن افزایش می‌یابد و هم بزرگوارانه با آن برخورد می‌شود.

پیامبر(ص) می‌فرماید:

«ما بُنِيَ بِنَاءُ فِي الْإِسْلَامِ أَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ مِنَ التَّزْوِيجِ»

در اسلام هیچ سازمان به وجود نیامده که نزد خدا محبوبتر از ازدواج باشد.



هیچ گاه تسلیم ناامیدی نشوید.
تو توان گفت: بهار به امید دیدن و ماندن تو!
می‌توان گفت: بهار، تو بیا دانه‌ی امید به قلبم بنشان!
و سفر کن به کجا آبادی، هر زمانی که تو را دلخواه است!

معنویت، تعهد و تداوم زندگی مشترک

در قرآن کریم، در آیه ۲۱ سوره روم: پروردگار مهربان از جمله آیات و نشانه‌های توحید و حقانیت خود را زوج آفرینی پدیده‌های هستی بیان می‌دارد و می‌فرماید:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (سوره روم آیه ۲۱)

از نشانه‌های او این که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید، تا در کنار آنان آرامش یابید و در میان شما مودت و رحمت قرار داد، در این نشانه‌هایی است برای انسان‌های اهل تفکر و اندیشه.

از این آیه شریفه نتایج بسیار ارزشمندی در بحث خانواده گرفته می‌شود از جمله:

۱- غایت زوجیت رسیدن به آرامش ماندگار است

۲- خود ازدواج یک آیه الهی است.

۳- شاخص ازدواج موفق آرامش است،

به طور کلی دو دغدغه اصلی انسان عبارتند از:

الف: آرامش ب) پیشرفت

پس آرامش در خانواده یک اصل است، اگر آرامش از بین رفت با دو موضوع می‌توان این آرامش را به خانواده برگرداند.

۱- محبت ۲- مودت

محبت: رحمت یک طرفه است.

مودت، محبت و رحمت دو طرفه است که شامل:

۱- ابراز محبت (کلامی، نگاهی و رفتاری، قلبی)

۲- مسئولیت

۳- دوستی خالصانه

رحمت سه ویژگی دارد: ۱- گذشت ۲- چشم پوشی ۳- جبران

مثال: زن و شوهر در رسیدن به فتح قله‌های زندگی مثال دو کوهنوردی است که هریک ضمن اینکه طناب را به دور کمرشان بسته‌اند سر طناب را هم گرفته‌اند تا اگر یکی سر طناب را رها کرد باعث سقوط دو نفر شود چرا که آن دیگری نیز یک سر طناب را در اختیار دارد، در ابتدای ازدواج و سال‌های اولیه بعد از آن بین زوجین مودت محبت دوطرفه وجود دارد ولی به هرحال مسائلی در زندگی پیش می‌آید که ممکن است یکی محبتش کم شود و آن دیگری باید با طناب رحمت اقدام نماید. اگر رحمت با آن ویژگی‌هایی که گفته شد اجرا شود حتماً نفر بعدی نیز مجدداً به صحنه عاطفی زندگی برمی‌گردد.



مهارت‌های اساسی زندگی از موارد بسیار مهمی هستند که در ورود به موضوع ازدواج باید عینیت پیدا کنند:

- ۱- معنویت و مهارت‌های مربوط به دوران آغاز زندگی مشترک
- ۲- مدیریت احساسات و هیجانات
- ۳- آشنایی با زمینه‌ها و چالش‌هایی در زندگی
- ۴- مدیریت حل تعارض
- ۵- مهارت‌های مربوط به سازگاری و تفاهم در زندگی مشترک
- ۶- مهارت‌های ارتباط مؤثر و روابط اجتماعی سالم
- ۷- مهارت مربوط به کنترل استرس و مقابله کنش
- ۸- داشتن نگرش مثبت به زندگی شاد
- ۹- مهارت خودآگاهی و عزت نفس
- ۱۰- مهارت‌های حل مسأله و تصمیم‌گیری

تحقیقات نشان داده‌اند که معنویت، در زندگی زناشویی مؤثر است (لوسین، ۲۰۰۶). محققان بر این باورند که توانایی درک و پذیرش افکار، احساس‌ها و عواطف یکدیگر در زندگی زناشویی با احساس رضایت مندی بیشتری همراه است. از این رو مردان و زنانی که سطح بالایی از رضایت‌مندی و صمیمیت را در رابطه با ازدواج خود گزارش می‌کنند در پیش‌بینی احساس‌ها و باورهای شریک زندگی خود بسیار دقیق هستند. و لوالیکار، کالکاری و جاگتاپ (۲۰۱۰) نشان دادند که بین هوش معنوی و رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد. بتول و خالید (۲۰۰۹) نیز دریافتند که مؤلفه‌های خوش‌بینی، همدلی، بیانگری هیجانی و معنوی، خودآگاهی معنوی نقش مهمی در روابط زناشویی دارند.

افرادی که هوش معنوی بالاتری دارند، در مواجهه با استرس‌های زندگی، سازگاری و انطباق پذیری بهتری خواهند داشت و تعهد پایداری به پیوند مشترک خویش در ازدواج داشته و تجربه تداوم زندگی مشترک و ارتباط معنوی متعالی را بیشتر گزارش می‌کنند. در نتیجه کمتر به افسردگی، ناامیدی و دیگر پیامدهای منفی زندگی مبتلا می‌شوند. بدیهی است که نقص در مهارت‌های هیجانی همسران در کنار عوامل متعدد دیگر، آثار نامطلوبی بر زندگی مشترک می‌گذارد.

