
نقش سلامت فردی و اجتماعی زنان در بهبود کیفیت زندگی خانوادگی و جامعه

با تأکید بر آیات و روایات در دوران دومین گام انقلاب اسلامی ایران
زهره دانشجو^۱

چکیده

این پژوهش با عنوان «نقش سلامت فردی و اجتماعی زنان در بهبود کیفیت زندگی خانوادگی و جامعه با تأکید بر آیات و روایات در دوران دومین گام انقلاب اسلامی ایران» تلاش کرده تا به تبیین نقش کلیدی فردی و اجتماعی زنان بپردازد؛ زیرا سخن درباره سلامت فردی و اجتماعی زنان، در واقع سخن درباره تمام انسان‌هاست، چون زن به عنوان مادر می‌تواند نقش وسیعی در نظام انسانیت و ارتقاء سطح فرهنگ جامعه داشته باشد. به همین جهت ضروری است مورد توجه بیشتری قرار گیرد تا در پیشبرد اهداف بلند خانواده و جامعه اثر گذار باشد، این تحقیق با هدف تبیین نقش کلیدی زنان که به روش نقلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای به توصیف و تحلیل این سؤال پرداخته است که سلامت فردی و اجتماعی زنان چه نقشی در بهبود کیفیت زندگی خانوادگی و جامعه در دومین گام انقلاب اسلامی ایران

۱. دانش پژوه تفسیر تطبیقی، سطح ۴، جامعه الزهرا (س)؛ zz.daneshjoo@gmail.com

می‌تواند داشته باشد؟ و به این نتیجه دست یافته که زنان در خانواده جایگاه و نقش بسیار مؤثری در تأمین امنیت و آرامش روانی اعضا، پرورش نسل جدید، تربیت فرزندان سالم و به تبع جامعه‌ای سالم دارند؛ زیرا اگر برخورد سالم، سنجیده و مناسب زنان در خانواده نباشد در آینده نه چندان دور، جامعه بشری رو به زوال خواهد رفت.

واژگان کلیدی: سلامت، زنان، فردی، اجتماعی، خانواده، جامعه، گام دوم انقلاب.

مقدمه

از دیدگاه اسلام ازدواج و تشکیل خانواده جایگاه ویژه‌ای در ارتقاء کمال انسانی دارد. جامعه‌ای که از خانواده‌های سالم تشکیل شده، مسلماً جامعه‌ای سالم خواهد بود. شرط خانواده سالم این است که زنان سالم داشته باشد؛ زیرا زنان افزون بر این که نیمی از پیکره اجتماع را تشکیل می‌دهند، به‌طور فردی نیز نقش بسیار مؤثری بر سایر افراد اجتماع دارند. در این نوشتار با بیان برخی از اخلاقیات و رفتارهای فردی و اجتماعی زن بر نقش اساسی آن‌ها در خانواده و اجتماع تأکید شده است، باز خوانی آموزه‌های اسلام و ژرف اندیشی، تجزیه، تحلیل نقش زن با تبیین آن در روایات مختلف به سلامت اجتماعی زنان به معنی سلامت روانی آن‌ها در ارتباط با دیگران پرداخته است. بنابراین پرورش برخی خصلت‌ها و رفتارهای خوب در زنان تأثیر به‌سزایی در اصلاح خانواده و جامعه خواهد داشت. برخی از حالات و ویژگی‌ها به صورت یک اصل ثابت بر شخصیت فرد تأثیر می‌گذارد مثل، سازگاری و حسن خلق، و گاهی اوقات به دلیل غلبه بُعد احساسی در نوع انسان رفتاری در فرد ظاهر می‌شود که می‌توان به تحقق یک ویژگی مثبت در او اطمینان پیدا کرد. مانند: اظهار مهر، خوش‌زبانی، خوش‌رویی..

این پژوهش با توصیف و تحلیل اساسی‌ترین خصوصیات اخلاقی فردی و اجتماعی در انسان، به این نتیجه دست یافته که زنان، با داشتن برخی خصوصیات اخلاقی می‌توانند در تأمین امنیت و آرامش روانی اعضا خانواده، پرورش نسل جدید، جهت‌دهی به افکار فرزندان در درک درست، تربیت فرزندان سالم و به تبع جامعه‌ای سالم ایفای نقش کنند. آیات و روایات با کلمات نورانی خود بر این نقش و عملکرد فردی و اجتماعی مناسب زنان در تشکیل کانون گرم خانواده و به تبع آن اجتماع دلالت می‌کنند، به علاوه با بررسی در برخی بیانات رهبر معظم، آیت‌الله خامنه‌ای در دوران انقلاب، می‌توان به نحوه عملکرد بهتر زنان در گام دوم انقلاب دست یافت.

۱. مفهوم‌شناسی

۱.۱. سلامت

سلامت در لغت فارسی به معنای عافیت، تندرستی، بی‌گزند شدن، از عیب و آفت، رهایی یافتن پاکی و رهایی از عیب و آفت، بی‌عیبی، تندرستی. (دهخدا، ۱۳۷۳، ذیل حرف سین؛ معین، ۱۳۷۱؛ ذیل حرف سین، عمید، ۱۳۵۸، ص ۵۸۶)

به نظر می‌رسد، از این معانی به دست می‌آید که منظور از سلامت علاوه بر سلامت جسمی، سلامت روحی را نیز در بر می‌گیرد؛ زیرا مقصود از پاکی و رهایی از عیب و آفت؛ یعنی، پاکی روح و روان انسان از هرگونه بیماری و نقص می‌تواند باشد؛ بنابر این، سلامت ابعاد گوناگونی دارد: ۱. سلامت جسمی ۲. سلامت روحی، روانی و در گونه‌ای دیگر ۱. سلامت فردی ۲. سلامت اجتماعی است.

برخی از پژوهشگران در این رابطه می‌گویند: یکی از مهم‌ترین عناصر سلامت انسان، سلامت روانی اوست. که برخی آن را به معنای «ادراک مثبت فرد از رویدادها و شرایط زندگی» دانسته‌اند؛ به عبارت دیگر تعادل بین هیجان مثبت و منفی، پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، استقلال، غلبه بر محیط، هدف‌مندی در زندگی، سازگاری و رشد شخصی و اجتماعی، توانایی هوشی، توانایی بر استدلال و قضاوت همه اینها بر سلامت روانی و به هنجار بودن فرد دلالت می‌کند اگر چه فرد به لحاظ جسمی ناتوان و بیمار باشد. سازمان بهداشت جهانی سلامتی را برخورداری از بهزیستی کامل جسمی، روانی و اجتماعی دانسته است، نه این که صرفاً به فقدان بیماری یا ناتوانی گفته شود. (ر.ک: محمدی، ۱۳۹۰، ص ۱۳۹، ۱۶-۱۷)

در اساس-نامه سازمان جهانی بهداشت (WHO) سلامت «نه تنها نبود بیماری یا معلولیت»، بلکه «حالت بهینه خوب بودن جسمی، روانی و اجتماعی» تعریف شده است (گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۱). مفهوم سلامت روانی نیز از نظر WHO چیزی فراتر از نبود اختلال‌های روانی و شامل ۱. خوب بودن ذهنی، ۲. ادراک خودکارآمدی، ۳. استقلال

و خودمختاری، ۴. کفایت و شایستگی، ۵. وابستگی میان نسلی و ۶. خودشکوفایی توانمندی‌های بالقوه فکری و هیجانی است. (همان-جا)

در فرهنگ بزرگ روانشناسی لاروس بهداشت روانی چنین تعریف شده است: استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر کارکردن، در موقعیت‌های دشوار، انعطاف‌پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خویش، توانایی داشتن. (گنجی، ۱۳۷۹، ص ۹) و یا سازمان بهداشت جهانی (WHO) بهداشت روانی را چنین تعریف می‌کند، بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و بهداشت معنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و بهداشت تنها نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست. (گنجی ۱۳۷۹، ص ۹)

۱.۲. سلامت فردی زنان

باید دید آیا مراد از فرد، انسان متشکل از دو بُعد جسمانی و ذهنی است یا منظور یکی از این دو بُعد است؟ بی‌تردید تمام نظریه‌پردازان در مسئله فرد و جامعه، مراد از فرد را بیان کرده‌اند، می‌گویند: بُعد جسمانی انسان نقشی در ساختن و تحقق تاریخ انسانی ندارد و از محل بحث خارج است و در مسئله بُعد روحانی و ذهنی انسان، خواه قائل شویم که این بُعد ذهنی یک جوهر مستقل و خواه قائل شویم که چیز مستقلی به عنوان نفس و ذهن وجود ندارد و هرچه وجود دارد توانایی‌های ذهنی است، که مورد بحث قرار می‌گیرد.

«فرد» (= انسان) از آن جهت که ساخته طبیعت است یک شخص هست ولی یک شخصیت نیست. از این جهت او فقط یک حیوان است؛ یعنی، طبیعت فقط یک حیوان خلق می‌کند مثل حیوان‌های دیگر، ولی فرد (= انسان) به اعتبار شخصیتش؛ یعنی، به اعتبار علم و دانشش، زبانش و به اعتبار فرهنگش فرد است" (مطهری، ۱۳۷۳، ص ۱۳۸)؛ بنابراین به نظر می‌رسد؛ منظور از سلامت فردی زنان به معنای سلامت شخصیت آنان است، که آن نیز به اعتبار علم، دانش و فرهنگ آن‌ها جلوه‌گر می‌شود؛ یعنی، اگر زنان جامعه‌ای از سلامت روحی و روانی برخوردار باشند، بر علم، دانش، زبان و فرهنگ فرزندان آن جامعه اثر گذار خواهند بود، و همچنین پیامدهای بسیار خوب دیگری را نیز به همراه خواهد داشت.

به فرموده مقام معظم رهبری زن در عرصهء فردی به معنای همان تربیت فردی و رشد و تکامل معنوی است، زن موظف است در عرصهء فردی به رشد و بالندگی خود بیندیشد و در این زمینه پیشرفت کند؛ نه فقط برای این که یک فرد به کمال برسد، بلکه علاوه بر آن کمال یک مادر و یک زن به کمال انسان‌هایی که در دامن او پرورش می‌یابند منجر می‌شود. (امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار با اعضای شورای فرهنگی - اجتماعی زنان، ۱۳۷۰/۱۰/۰۴ <https://farsi.khamenei.ir/khl.ink/f/2536>) وقتی زن مسلمان به فطرت و به اصل خود برمی‌گردد، چه معجزه عظیمی درست می‌کند! آن چنان که در انقلاب ما و در نظام اسلامی ما بحمدالله مشاهده شد و امروز هم مشاهده می‌شود. ما کجا آن قدرت و عظمت را از زنان دیده بودیم که امروز از مادران شهدا می‌بینیم؟ (امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار با جمعی از زنان، ۱۳۷۱/۹/۲۵ <https://farsi.khamenei.ir/khl.ink/f/2645>) در طبیعت الهی زن، آن چنان لطافت و زیبایی و گرمای محبتی وجود دارد که می‌تواند هم خود را و هم محیط پیرامون خود را - چه در داخل خانه، چه در هر محیطی که باشد - به طرف معنویت و پیشرفت و علو مقامات علمی و عملی سوق دهد و پیش برد. (ر.ک: امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار اقشار مختلف مردم، ۱۳۸۴/۰۳/۲۵ <https://farsi.khamenei.ir/khl.ink/f/3296>)

۱.۳. سلامت اجتماعی زنان

"اجتماع" در لغت به معنی «جمع شدن، دورهم گرد آمدن، فراهم آمدن، به هم پیوستن و انجمن شدن» آمده است. (ر.ک: دهخدا، ۱۳۷۳، ذیل حرف الف؛ معین، ۱۳۷۱؛ عمید، ۱۳۸۹، ص ۶۰) اجتماع مردمی، یا جامعه به معنی «تودهء مردم، گروهی از مردم که با هم وجه اشتراک داشته باشند، صنفی از مردم یک شهر یا یک کشور» را گویند. (ر.ک: همان، ذیل حرف جیم؛ ص ۳۵۲) «مجموعه‌ای از افراد انسانی که با نظامات و سنن و آداب و قوانین خاص به یکدیگر پیوند خورده و زندگی دسته جمعی دارند جامعه را تشکیل می‌دهند.... جامعه عبارت است از مجموعه‌ای از انسان‌ها که در جبر یک سلسله نیازها و تحت نفوذ

یک سلسله عقیده‌ها و ایده‌ها و آرمان‌ها در یک دیگر ادغام شده و در یک زندگی مشترک غوطه ورنند.» (مطهری، ۱۳۷۳، صص، ۳۱۴ - ۳۱۳) سلامت اجتماعی به معنای توانایی تعامل با انسان‌ها و محیط با هدف ایجاد ارتباط رضایت بخش بین فردی است. توانمندی ارتباط صادقانه با دیگران و مدیریت تعارض به شیوه سالم و اخلاقی طی زمان مناسب و قابل قبول، از جمله شاخص‌های سلامت اجتماعی است. (واژه نامه متمم) بنابر این به نظر می‌رسد سلامت اجتماعی زنان به معنی سلامت روانی آن‌ها در ارتباط با دیگران می‌باشد؛ در سلامت اجتماعی شاخص‌های سلامتی در یک جامعه را شامل می‌شود که در یک منطقه جغرافیایی سکونت دارند. و دارای ابعاد مختلف روانی، جسمی، اقتصادی و سیاسی است.

۱.۴. خانواده

برخی خانواده را این‌گونه تعریف کرده‌اند: «خانواده، گروهی است که به دلیل قرابت و یا زوجیت، هم بستگی حقوقی و اجتماعی یافته و تحت رهبری و ریاست مقامی واحد قرار گرفته است.» (طاهری، ۱۳۸۱، ص ۱۴)

در تعییری دیگر خانواده یک واحد زیستی (بیولوژیکی) است که تشکیل آن مبتنی بر پیوند زناشویی است که بر اساس آن افراد دارای رابطه سببی یا نسبی بوده و با یکدیگر خویشاوند هستند.

خانواده (Family) نخستین نهاد اجتماعی است. اکثر افراد در خانواده به دنیا می‌آیند و در خانواده نیز می‌میرند. خانواده شالوده حیات اجتماعی محسوب گردیده و گذشته از وظیفه تکثیر نسل و کودک پروری برای بقای نوع بشر وظایف متعدد دیگری از قبیل تولید اقتصادی، فرهنگ‌پذیر کردن افراد را نیز بر عهده دارد. (نور بالا، ۱۳۹۰، ص ۱۵۱ - ۱۵۶)

خانواده یکی از نظام‌های اولیه جوامع بشری است که با وجود تحولات اساسی، در اهداف و کارکردهای خود ثابت مانده و هنوز در همه جوامع اهمیت اساسی دارد. در بیشتر جوامع مشکلات متعددی متأثر از تحولات اجتماعی، صنعتی و علمی برای خانواده پدید

آمده است. مهم‌ترین متون دینی ما؛ یعنی قرآن، کلام پیامبر ﷺ و معصومان علیهم‌السلام، سرشار از توصیه‌های کارآمد و متناسب با عصر حاضر، در باب اساسی‌ترین مسائل خانواده تا جزئی‌ترین موارد است. (ر.ک: سالاری فر، خانواده در نگرش اسلام و روانشناسی) به نظر می‌رسد تعاریفی که برای خانواده ذکر شده، بیان‌کننده یک حقیقت هستند و آن این‌که: خانواده کوچک‌ترین واحد تشکیل‌دهنده هر جامعه که از یک زن و شوهر تشکیل شده و با فرزندان تکمیل می‌شود.

به فرموده مقام معظم رهبری: «خانواده اگرچه از مرد و زن تشکیل می‌شود و هر دو در تشکیل خانواده و موجودیت آن مؤثرند، اما آسایش فضای خانواده، آرامش و سکوتی که در فضای خانه است، به برکت زن و طبیعت زنانه است.... زن را به چشم آن عنصر اصلی تشکیل خانواده در نظر بگیرید.... (ر.ک: امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار با جمعی از زنان به مناسبت میلاد حضرت زهرا، ۱۳۷۱/۹/۲۵ <https://farsi.khamenei.ir> <https://khl.ink/f/2645>)

۲. زن مهم‌ترین عامل اثرگذار بر خانواده از دیدگاه آیات و روایات

قرآن زن را آیت خدا و انگیزه‌ای برای سکون و آرامش دانسته است. ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (روم: ۲۱) و از جمله نشانه‌های او این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنارشان آرامش یابید و میان شما الفت و رحمت برقرار ساخت تا نسل بشر را تداوم بخشد. به یقین در آنچه یاد شد، برای مردمی که می‌اندیشند نشانه‌هایی است بر این‌که تدبیر امور انسان‌ها در اختیار خداوند است. در این آیه آمده است که آرامش روانی مردان وابسته به حضور همسرانشان در کنارشان می‌باشد. روایات معصومین زن را بارزترین منشأ آسایش و مهر و عالی‌ترین منبع سعادت خانوادگی و مظهر عاطفه و مهر دانسته‌اند که با رأفت خود محیط خانه را دلچسب و اهل منزل را مسرور می‌سازد. او موجد تحول و تربیت است که می‌تواند تغییرات مطلوب، در فرد ایجاد کند، به همین دلیل است که صاحب‌نظران

مهم‌ترین معیار ازدواج سالم را اخلاق نیک و صالح بودن زن دانسته‌اند. امام رضا علیه السلام در مورد اهمیت معیارهای اخلاقی در زوجه می‌فرمایند: خدایا از زنان، بهترین آن‌ها را از حیث اخلاق برایم فراهم کن. و کسی که به زن صالح دست پیدا کند، سعادت‌مند شده و کسی که سر و کارش با زن غیر صالح افتاد، گرفتار شده است. (مجلسی، ۱۳۹۱، ج ۱۰۰، ص ۲۳۴) و در حدیثی دیگری از علی علیه السلام «الْهَيْئَةُ الَّتِي تَنْبَغُ الْمَوَاتِيَهُ الَّتِي إِذَا غَضِبَ زَوْجُهَا لَمْ تَكْتَجِلْ بِغَمُضٍ حَتَّى يَرْضَى وَ إِذَا غَابَ عَنْهَا زَوْجُهَا حَفِظْتَهُ فِي غَيْبَتِهِ» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۲۵) بهترین زنان را دارای پنج خصلت دانسته‌اند: آسان گیر، نرم خو و سازگاری که وقتی شوهرش ناراحت شود، پلک نمی‌زند تا او را راضی کند و در غیبت شوهر، او را حفظ می‌کند.

۳. تأثیر زن بر خانواده

نخستین دنیایی که کودک با آن تماس می‌گیرد، گفتارها و مهم‌تر از آن، کردارهای اعضای خانواده در شکل‌گیری شخصیت کودک تأثیری به سزایی دارد، از این رو تمام اعضای خانواده بالاخص - زن در خانواده که الان نقش مادری و تربیت کودک را به عهده گرفته است - مادر می‌تواند با گفتارها و کردارهای خود بر دیگر اعضای خانواده تأثیری مثبت یا منفی داشته باشد و فرهنگ مشترکی پدید آورد. (ر.ک: ساروخانی، ۱۳۷۰)

به نظر می‌رسد سلامت مادر به عنوان مهم‌ترین عامل اثرگذار بر خانواده نقش به سزایی بر سلامت جامعه دارد؛ زیرا جامعه با نهاد خانواده و گسترش آن به وجود می‌آید، و برای نیل به جامعه سالم، مطلوب و موفق، ناگزیر باید واجد خانواده‌هایی سالم و صالح باشیم و آن به وجود نمی‌آید مگر به واسطه مادرانی دارای سلامت فردی و اجتماعی تا خانواده را و به تبع جامعه را به سوی سلامتی سوق دهند، و از نشانه‌های سلامت فردی زنان داشتن برنامه‌ریزی و تدبیر صحیح در خانواده، سلامت و نشاط روحی، اراده قوی و بسیاری دیگر از این موارد که سبب ایجاد سلامت روحی و روانی خود، خانواده و جامعه می‌شود.

رهبری درباره تأثیر نقش زنان فرمودند: این نقش همسری فوق‌العاده است؛ ولو اصلاً نقش مادری وجود نداشته باشد. فرض کنید، زنی است؛ یا مایل نیست به زایمان، یا به هر

دلیل امکان زایمان برایش وجود ندارد اما همسر است. اما اگر بخواهیم این مرد در داخل جامعه یک موجود مفیدی باشد، باید این زن در داخل خانه همسر خوبی باشد؛ والا نمی‌شود. (ر.ک: امام خامنه‌ای، بیانات در نشست اندیشه‌های راهبردی با موضوع زن و خانواده، ۱۴/۱۰/۱۳۹۰: <https://farsi.khamenei.ir> <https://khl.ink/f/18453>) این رابطه انسانی، بر اساس محبت و رابطه عاطفی استوار است.

۳.۱. تدبیر و برنامه‌ریزی

سلامت فردی زنان سبب به وجود آمدن سلامت در خانواده و سلامت در خانواده‌ها سبب سلامت در جامعه می‌شود و همین سبب می‌شود که آن‌ها بتوانند برنامه‌های درستی را برای خانواده خود تدبیر کنند. "تدبیر" در لغت به معنای «اندیشیدن و عاقبت بینی در کار است؛ یعنی، اگر فردی در ابتدای کار، آنچه که در پایان کار است بداند و برای آن کار درست برنامه‌ریزی کند. (ر.ک: ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۴، ص ۲۷۳؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۳۰۷) تجربه نشان داده که برنامه‌ریزی دقیق و حساب شده در هر کاری باعث پیشرفت بهتر و روز افزون آن می‌شود و در مقابله بی‌نظمی و کار نسنجیده سبب دور شدن از مقصد و ناکامی در کار می‌شود؛ بنابراین این زنان که به‌عنوان نیمی از پیکره اجتماع هستند، با تدبیر و برنامه‌ریزی درست برای خانواده و در تمام زمینه‌های زندگی می‌توانند نقش مؤثری در پیشرفت تمام اعضای خانواده به لحاظ مادی و معنوی داشته باشند، چنان‌که اسلام به‌عنوان دینی جامع و جهانی، که به هدف سعادت بشر نازل شده است، تأکید بسیاری بر برنامه‌ریزی در زندگی فردی و اجتماعی پیروان خود دارد، و از همه می‌خواهد در تمام شئون زندگی خود با تدبیر عمل کنند؛ زیرا برنامه‌ریزی برای هر شخص و فعالیتی چه به قصد بهره‌وری اقتصادی، چه فرهنگی و یا خانه‌داری بسیار مؤثر است، و نبود آن مانعی بزرگ برای دستیابی به اهداف بلند، و سبب هدر رفتن فرصت‌ها و تجربه‌های ناموفق می‌شود؛ زیرا تجربه‌های ناموفق و شکست‌های پی‌درپی، پیامدهایی همچون خستگی و دلسردی و ناامیدی و از دست رفتن فرصت‌ها و توانایی‌ها را به دنبال خواهد داشت و همین موجب

آسیب به سلامت روح و روان افراد می‌شود، و یا روحیه فرد را برای تلاش مضاعف از بین می‌برد و نتیجه‌ای که از کار خود انتظار دارد به دست نمی‌آورد. این پیامد در سخن حضرت علی علیه السلام این‌گونه بیان شده است: «سوء التدبیر مفتاح الفقر» برنامه‌ریزی نادرست، کلید فقر و تنگدستی است. (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۵۴) فقری که در روایت آمده در زمینه‌های مادی نیست بلکه هر جا که بخواهد فعالیت سودمند داشته باشد باید با تدبیر و برنامه‌ریزی دقیق در مورد تمام جوانب کار، و متناسب با امکانات و توانایی‌ها خود وارد عمل شود تا نتیجه‌های مطلوبی به دست آورد.

به نظر می‌رسد یک زن یا مادر مدبر، با برنامه‌ریزی و تدبیر درست و همه‌جانبه و با در نظر گرفتن استعدادها و قابلیت‌های فرزندان به عنوان پشتوانه‌ای مؤثر در رسیدن به اهدافی از پیش تعیین شده همچنین در پیشرفت کانون خانواده که بخشی از اجتماع است، ایفای نقش کند؛ چنان‌که رهبر معظم در این رابطه فرموده‌اند: زن مسلمان، با این شجاعت و استقلال رأی، خودش را می‌تواند، نشان دهد. (ر. ک: امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار با جمعی از زنان به مناسبت میلاد حضرت زهرا، ۱۳۷۱/۹/۲۵: <https://farsi.khamenei.ir> <https://khl.ink/f/2645>)

۳.۲. هدف و تمرکز بر آن

«هدف» در لغت به معنی نشانه، غرض و نشانه‌ای تیر آمده است. (ر. ک: دهخدا، ۱۳۷۳، ذیل حرف ه؛ معین، ۱۳۷۱، ذیل حرف ه؛ عمید، ۱۳۸۹، ص ۹۴۵) یکی از مسائلی که زندگی را شور انگیز و پر ثمر می‌سازد داشتن اهدافی بزرگ و تکاپو برای رسیدن به آنهاست، اهدافی که شایسته انسانیت و در مسیر پرورش نفس و ادای وظیفه و خدمت بی‌دریغ به جامعه باشد. جامعه‌ای که بخواهد اعضای سالم و اندیشمند و با هدف داشته باشد نخست باید مادرانی تربیت شده و متعهد داشته باشد. تا بتوانند هدف و مسیر درست زندگی را به فرزندان خود نشان دهند؛ زیرا انتخاب اهداف باید بر اساس شناخت استعدادها و توانایی‌ها باشد، در غیر این صورت منجر به خیال‌پردازی و آرزوهای طولانی در فرزندان

می‌شود که به خاطر امکان‌پذیر نبودن و عدم دسترسی به آن‌ها مشکلات زیادی را نیز در پی خواهد داشت؛ بنابراین این مادران نقش مهمی در استعدادیابی و شکوفایی استعداد کودکان خود دارند، البته اگر چه عده‌ای هم اهداف مشخص و خوبی دارند ولی به سبب عدم تمرکز بر آن‌ها از کار اصلی خود باز می‌مانند، و نمی‌توانند در مسیر درست تلاش کرده و بهره‌ء کافی ببرند؛ زیرا «نیروهای فکری انسان محدود است و موفقیت افراد به نحوه مصرف کردن این نیروها بستگی دارد. اگر این نیروها در مجرای واحدی به کار رود به‌طور حتم پیروزی حاصل خواهد شد و اگر تجزیه و تحلیل شود، نتیجه شایان به دست نخواهد آمد.» (ر.ک: رشید پور، ۱۳۸۲، ص ۱۹) پس تمرکز بر اهداف نیز از دیگر کارهایی است که یک مادر با درایت می‌تواند با توجه کردن به عملکرد فرزندان به عهده بگیرد تا آن‌ها از مسیر و هدف اصلی خود خارج نشوند. دانشمندان در تحقیقات خود دریافته‌اند که هر مقدار هدف‌ها مشکل‌تر و عالی‌تر باشند سطح عملکرد نیز عالی‌تر خواهد شد، و اگر فردی کار سختی را پذیرفت، آنچه از دستش بر می‌آید انجام می‌دهد تا به هدف مزبور برسد. (ر.ک: خدمتی و دیگران، ۱۳۸۲، ص ۵۶، به نقل از استنر و فریمن، ۱۳۹۲) این تحقیقات در واقع همان چیزی است که حضرت علی علیه السلام در گفتار خود به آن اشاره کرده‌اند: «هموم الرجل علی قدر همته» تلاش و کوشش آدمی به اندازه هدف اوست. (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵) در زندگی زنانشویی زن به‌عنوان مدیر خانه مسئولیت بزرگی را در رابطه با فرزندان و ساماندهی امور خانه به عهده دارد، اگر زن در خانه هدفمند باشد بر هدف‌گذاری دیگران نیز تأثیر گذار خواهد بود. مقام معظم رهبری در این رابطه فرموده‌اند: زن در عین این که هویت و خصوصیت زنانه خود را حفظ می‌کند... شناخت هدف‌های علمی و بزرگ و اهداف اسلامی مربوط به کشورهای اسلامی و ملت‌های اسلامی... باید روز به روز پیشرفت کند. (ر.ک: امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار گروه کثیری از بانوان، ۱۳۷۹/۰۶/۳۰ <https://khl.ink/f/3024> <https://farsi.khamenei.ir>)

۳.۳.۳. اراده

«اراده»، در لغت به معنی خواستن، طلب کردن از روی میل و قصد می‌باشد. (ر.ک: دهخدا، ۱۳۷۳، ذیل حرف الف؛ معین، ۱۳۷۱، ذیل حرف الف؛ عمید، ۱۳۸۹، ص ۷۶) برخی گفته‌اند: اراده نیرویی عاطفی است، و تحت تأثیر شور و شوق درونی و با قدرت و امکان کار می‌کند. علت عاطفی بودن نیروی اراده این است که انسان در نتیجه تأمل و تلقین به نفس، احساساتی را در خود بر می‌انگیزد که اراده را به حرکت در می‌آورند؛ (دوسن لوران، ۱۳۷۰، ص ۲۴ - ۲۳) بنابراین اهرم محرک اراده، نیروی عاطفه می‌باشد. ممکن است فردی دارای استعداد و نبوغ بسیاری باشد ولی تا با عزم و اراده راسخ آن را در جهت رسیدن به اهداف خود، به کار نگیرد فایده‌ای نخواهد داشت. (ر.ک: موسوی لاری، ۱۳۷۶، ص ۳۴۳) فرد با اراده به کسی گویند که دارای هدفی معقول باشد، و تا زمانی که به آن نرسیده از تعقیب آن باز نمی‌ایستد. مشکلات و موانع روانی یا مادی به اراده و عزم او لطمه نزده و مانع پیشرفتش نمی‌شود، هیچ چیز مانع آن نمی‌شود تا آنچه را که مصمم است تحقق بخشد چنین فردی می‌داند چه می‌خواهد، به همین دلیل است که در اقدامات و کارهای خود با موفقیت روبه‌رو می‌شود. (دوسن لوران، ۱۳۷۰، ص ۵) سلامت و نشاط روحی یکی از عوامل موفقیت افراد معروف کار و تلاش بوده است اما مهم‌ترین انگیزه‌ای که سبب برانگیختن اراده و کار و تلاش برای رسیدن به هدف می‌شود، میزان علاقه و نشاط درونی به کاری است که انسان انجام می‌دهد. سقراط در این زمینه گفته است: هرکس بداند به چه کاری علاقه دارد و به دنبال همان برود یقیناً کار عاقلانه‌ای کرده است. (سلیمی نیکنام، ۱۳۸۷، ص ۸۷) همچنین کار و تلاش نشانه بزرگی و نشاط انسان در زندگی بر شمرده شده است. شهید مطهری با استناد به روایت حضرت علی علیه السلام که فرموده‌اند: «قَدْرُ الرَّجُلِ عَلَى قَدْرِ هِمَّتِهِ»؛ یعنی، قدر و منزلت هر کس همان قدر و اندازه همت و تلاش اوست. می‌فرمایند که همت و تلاش بزرگ نشانه روح بزرگ است و همت کوچک نشانه روح کوچک است؛ بنابراین کار و تلاش را از نشانه‌های روح و روان سالم می‌داند. (مطهری، بی‌تا، ج ۲۲، ص ۱۵۰)

زنان در نقش مادر، که به عمل و اراده خود متکی نیستند، برای تأمین سعادت مادی و معنوی خود پیوسته به دیگران تکیه می‌کنند، و هدف خاصی برای خود ندارند، باعث دلسردی، پایین آمدن میزان کار و تلاش و در نهایت، عقب ماندگی خود و فرزندان خود در انجام کارهای بزرگ و در زمینه‌های مختلف زندگی خواهد شد، چنان‌که در حدیثی از امام صادق آمده است: «ثَلَاثٌ يَجْزِنُ الْمَرْءَ عَنِ طَلْبِ الْمَعَالِي - قَصْرُ الْهَمِّهِ وَ قِلَّةُ الْحَيْلِهِ وَ ضَعْفُ الرَّأْيِ» سه چیز مانع انسان از رسیدن به کمال است، الف - کوتاهی همت، ب - کمی حیا، ج - اراده ضعیف. (حرّانی، ۱۴۰۴، ص ۳۱۸)؛ بنابراین این؛ ضعف اراده و عدم سرعت لازم زن به عنوان مدیر خانه و مسئول تربیت فرزندان سبب می‌شود که نتواند رفتاری مناسب به عنوان الگو از خود نشان دهد و همین موجب ایجاد اثراتی سوء بر خانواده و فرزندان است.

۳.۴. میان‌ه روی

"میان‌ه روی" در لغت به کسی گویند که در هیچ کاری افراط و تفریط نکند. (ر.ک: دهخدا، ۱۳۷۳، ذیل حرف میم؛ معین، ۱۳۷۱، ذیل حرف میم؛ عمید، ۱۳۸۹، ص ۸۹۷) میان‌ه روی زنان در مخارج زندگی به معنی در نظر گرفتن دخل و خرج خانواده در برقراری تعادل و توازن مناسب میان درآمدها و هزینه‌های زندگی، منجر می‌شود که عزت نفس افراد در محیط اجتماع حفظ شود. روایات در این رابطه نشان دهنده آن هستند که بیشترین آسیب‌پذیری انسان از ناحیه خواسته‌های اقتصادی و جنسی اوست برای نمونه امام باقر علیه السلام فرموده‌اند: «ما من عباده افضل عند الله من عفه بطن و فرج» عبادتی نزد خدا بالاتر از خودداری شکم و غریزه جنسی نیست. پیامبر صلی الله علیه و آله نیز بیشترین لغزش به سوی آتش را از طریق همین دو میان‌ه تهی دانسته‌اند، همچنین تلاش برای بالا بردن درآمد خانواده یا حفظ آن موجب صمیمیت و گرمی هر چه بیشتر روابط بین اهل خانه می‌شود. فکر و اندیشه زن در امور اقتصادی خانه می‌تواند نقش مؤثری در اقتصاد جامعه داشته باشد؛ زیرا مسئولیت تربیت فرزندان و اداره امور داخلی خانواده به طور معمول بر عهده زن قرار دارد، تعدیل در مصرف، صرفه‌جویی و تولید می‌تواند ارتباط مستقیمی بر اقتصاد جامعه داشته باشد. حضرت رضا علیه السلام در این باره

فرموده‌اند که: «در مصارف مالی درباره خود و عائلهات، معتدل و میانه رو باش.» (فرید تنکابنی، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۲۰۸) همچنین ایشان راهکار حفظ سرمایه را اعتدال و میانه‌روی در مصرف دانسته‌اند، و می‌فرمایند: «نسبت به مصرف مال درباره خود و خانوادهات معتدل و میانه‌رو باش که خداوند می‌فرماید: بندگان شایسته کسانی هستند که به هنگام خرج، اسراف و بخل نوزند.» (بروجردی، بی‌تا، ج ۲۲، ص ۲۵۶)؛ یعنی، در حد اعتدال خرج کند، و آن را از خصلت‌هایی دانسته‌اند که سبب کمال حقیقی ایمان است، چنان‌که در روایتی از ایشان است که: «هیچ بنده‌ای به کمال حقیقی ایمان نمی‌رسد تا این که سه خصلت در او باشد، الف - دین‌شناسی، ب - برنامه‌ریزی در زندگی ج - شکیبایی بر سختی‌ها و ناملایمات.» (عطاردی، ۱۴۰۶، ج ۱، ص ۲۸۵؛ حرّانی، ۱۴۰۴، ص ۴) بنابر این منش اعتدالی زنان در خانواده سبب عزت نفس و رسیدن به کمال حقیقی اهل آن خانه است.

رهبر معظم انقلاب نیز در این رابطه فرموده‌اند: زن می‌تواند به کمال واقعی خود برسد؛ ... دور از آن تجمل‌گراییها و دور از پست‌شدن و حقیرشدن در مقابل مصرف..... باید از لحاظ دوری از اسراف، نسبت به دیگران الگو باشند. باید برای دیگران درس باشند و نشان دهند که شأن زن مسلمان بالاتر از این حرفهاست که اسیر زر و زیور و جواهر آلات و از این قبیل شود. نمی‌خواهیم بگوییم اینها حرام است؛ می‌خواهیم بگوییم شأن زن مسلمان بالاتر از این است. (ر.ک: امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار با جمعی از زنان به مناسبت میلاد حضرت زهرا، ۲۵/۹/۱۳۷۱ <https://farsi.khamenei.ir> <https://khl.ink/f/2645>)

۳.۵. صبر و بردباری

"صبر" در لغت به معنی تاب و طاقت، شکیبا و تحمل آمده است؛ همچنین به تحمل‌کننده و تاب آورنده در برابر سختی‌ها گویند. (ر.ک: دهخدا، ۱۳۷۳، ذیل حرف ص؛ معین، ۱۳۷۱، ذیل حرف ص؛ عمید، ۱۳۸۹، ص ۶۴۴) خویشتن‌داری، رأفت و صلح و آنچه در مقابل آن است، مثل ستیزه‌جویی، خشم و عدم رفاق، بی‌حوصلگی در انجام کار، همه

بستگی به پرورش و صبر و حوصلهء مادران دارد، و همین زمینه را برای پیوندهای انسانی در جامعه فراهم می‌سازد، همچنین مادر به‌عنوان پرورش دهندهء فرزندان با عملکرد صبورانهء خود می‌تواند در سلامت روانی همهء اعضای خانواده و به تبع آن جامعه تأثیر گذار باشد؛ زیرا خانواده اولین نهاد اجتماعی است که انسان، هم از آن تأثیر می‌گیرد و هم بر آن تأثیر می‌گذارد. ارتباط خوب و دوستانه با مردم فقط با بردباری و مدارا امکان‌پذیر است، و آنچه باعث تداوم دوستی‌ها و ارتباط اجتماعی می‌شود، درست رفتار کردن با مردم است. امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: «من علامات الفقه الحلم» حلم و بردباری از نشانه‌های فهم و درک عمیق دین است، (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۳۶) و در جایی دیگر مدارا با مردم را لازمه رسیدن به درجات بالای ایمان دانسته و آن را از سنت‌ها و خصوصیات پیامبر صلی الله علیه و آله ذکر فرموده است. (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۴۲)

"صبور" به کسی گویند که نیت انجام کار را داشته باشد و به آن اقدام کرده است و با حوصلهء تمام در برابر مشکلاتی که در میانهء راه با آن مواجهه می‌شود مقابله می‌کند؛ به تعبیر دیگر همان استقامت در برابر مشکلات و حوادث گوناگون است. امام رضا علیه السلام دربارهء اهمیت صبر فرموده‌اند: «لایکون الرجل عابداً حتّی یکون حلیماً» به هیچ‌کس عابد گفته نمی‌شود مگر این که بردبار باشد. امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: «أحبُّ الاعمالِ إلى الله عزَّ و جلَّ ما داوَمَ العَبْدُ علیه و ان قَلَّ» محبوب‌ترین کارها نزد خداوند کاری است که بنده بر آن مداومت کند هرچند اندک باشد. (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۲۷۵) اتمام هر کار نیز به کامل انجام دادن آن است، بی‌حوصلگی هنگام انجام کار سبب پایین آمدن کیفیت کار، ایجاد خطا و مشکلات دیگری که گاه عواقب سختی را در پی خواهد داشت، به هر حال صبر کردن از لوازم اصلی هر کار است. این صفت در مورد هر کس با هر سمتی که دارد، به‌ویژه در مورد زنان در خانواده و برای تربیت فرزندان بسیار کار ساز است، به طوری که نبود آن باعث تباهی فرد و خانواده و حتی جامعه می‌شود؛ زیرا به فرمودهء حضرت علی علیه السلام «الصبر خیرُ جنودِ المؤمنین» صبر به اندازهء یک لشکر برای مؤمن سودمند است؛ چون نبود صبر؛ در مادر

خانواده؛ یعنی، انجام دادن کار بدون حامی و در نتیجه کار بدون پایان خوب است. بنابراین این به نظر می‌رسد زنان خود ساخته‌ای که دارای ویژگی‌های اخلاقی مناسب هستند بالاخص در سمت مادری می‌توانند با رفتاری سنجیده بر سایر افرادی که در دامن خود می‌پروراند اثرگذار باشند، چنان‌که از آیات و روایات درباره اهمیت برخی از صفات اخلاقی در انسان می‌توان استفاده کرد که ملکه شدن برخی صفات عمده همچون برنامه‌ریزی، آینده‌نگری، هدفمند بودن در برنامه‌ها، داشتن اراده‌ای راسخ در کارها، اعتدال در منش و رفتار و بردباری، صبر و حوصله می‌تواند تأثیر به‌سزایی بر سایرین داشته باشد.

۴. تأثیر زن بر اجتماع

سخن از سلامت اجتماعی زنان به معنی سلامت روانی آن‌ها در ارتباط با دیگران می‌باشد. وقتی زنان به قابلیت‌ها و کاستی‌های خویش آگاه باشند، رابطه معقول و منطقی با دیگران می‌توانند برقرار کنند، و انتظاراتی متناسب با امکانات خود خواهند داشت که در بر آوردن آن موفق به برقراری ارتباط انسانی مطلوب با دیگران خواهند شد. از جمله آن کارهایی که زنان با آن خصوصیات اخلاقی‌ای که دارند می‌توانند انجام دهند، امید آفرینی، سپاسگزاری، خوش‌زبانی، همدلی، سازگاری با اطرافیان، چگونگی دوست‌یابی و برقراری ارتباط با دیگران است، تا علاوه بر ارتباط مناسب با خانواده، با اجتماع اطراف خود نیز می‌توانند ارتباطی مناسب برقرار کنند؛ زیرا اجتماع، وابسته به خانواده و تربیت خانواده است. تا زن از سلامت روانی برخوردار نباشد جامعه نیز اصلاح نمی‌شود؛ بنابراین پرورش برخی خصلت‌ها و رفتارهای خوب در زنان تأثیر به‌سزایی در اصلاح خانواده و جامعه خواهد داشت.

۴.۱. سازگاری

سازگاری یا سطح انطباق، به معنی میزان منطبق ساختن رفتار خود (شخص) با انتظارات اطرافیان و جامعه گویند. (شعاری‌نژاد، ۱۳۷۵، مبحث سازگاری) هر زمان فرد

تغییراتی را در رفتار خود به وجود بیاورد تا با محیط زندگی خود هماهنگ و دمساز باشد؛ زیرا مردم از جهت رفتاری با یکدیگر متفاوتند و تنوع خاصی در عملکردشان وجود دارد و برای آن که زندگیشان پایدار و تحمل‌پذیر باشد و بتوانند به نیازهایشان پاسخ دهند، ضروری است از ساز کارهای مدارا و سازگاری آگاه باشند و آن را به موقع به کار گیرند، این خصوصیت در زنان، در استحکام بنیان خانواده و جامعه کارآیی بسیاری دارد. سازگاری بخشی از رفتارهای انطباقی، کنترل خویش و غلبه بر هیجانات است، که با تسلط بر احساسات منفی و مخرب، توانایی سازگاری با دیگران به دست می‌آید. خدا در قرآن به پیامبر می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزْوَاجَكُمْ إِن كُنْتُمْ تُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَرَبَّتَهَا فَتَعَالَيْنَ أُمَتَّعَنَّ وَأَسْرَحَنَّ سَرَّاحًا جَمِيلًا﴾ (احزاب: ۲۸) ای پیامبر، به همسرانت بگو: اگر شما زندگی دنیا و زرق و برق آن را می‌خواهید بیایید شما را بهره‌مند سازم و شما را به طرز نیکویی رها سازم. به نظر می‌رسد آیه هم‌نوایی و سازگاری با همسر را تا جایی که به ارزش‌های الهی آسیب وارد نکند مناسب می‌داند، همچنین آیه با این لحن به نقش بسیار اثرگذار زنان بر همسر و فرزندانشان را گوشزد می‌کند؛ زیرا زنان با روحیه سازگار، موجب رشد و تقویت این روحیه در خانواده و جامعه می‌شوند. اهمیت سازگاری در خانواده به حدی است که امام سجاد در رسالهء حقوق خویش برای کسی که در خانواده به آدمی بدی کرده است، حقی قرار می‌دهد و آن عفو و گذشت نسبت به اوست. (نراقی، ۱۳۸۵، حق ۴۹) همچنین امام رضا علیه السلام هم مدارا در ارتباطات انسانی را خوی و خصلت نبوی، و از نشانه‌های مؤمن دانسته و فرموده‌اند: شایسته است انسان مؤمن سه نشانه داشته باشد: ۱. نشانی از خدا و آن کتمان سرّ (پوشاندن راز خود) است. ۲. نشانی از رسول خدا و آن مدارا و سازگاری با مردم است. ۳. نشانی از ولی خدا (امام معصوم) و آن صبر کردن در زمان تنگدستی و پریشان حالی است؛ (عطاردی، ۱۴۰۶، ج ۱، ص ۲۵۸) بنابر این زنان با روحیه سازگاری و گذشت علاوه بر این که موجب ایجاد و تثبیت این صفت در بین اعضای خانواده می‌شوند سبب انتقال آن صفت هنگام ورود اعضای خانواده به اجتماع می‌شوند.

۴.۲. حسن خلق

"خُلُق" عبارت از حالتی است در نفس، که انسان را دعوت به عمل می‌کند، بدون رویه و فکر، مثلاً کسی که دارای خلق سخاوتمند است، آن خلق او را وادار به جود و انفاق می‌کند، گویی یکی از افعال طبیعی است. (امام خمینی، ۱۳۷۱، ۴۳۴) "حسن خلق" مفهومی کلی است اما مصداق‌های متعددی دارد، که به نمونه‌ای از آن در روایات اشاره می‌شود. از پیامبر ﷺ نقل شده است که: محبوب‌ترین مردم نزد خدا خوش اخلاق‌ترین آن‌ها می‌باشند، و کسانی از شما که بهترین اخلاق را دارند، متواضعند، با دیگران الفت می‌گیرند و مردم با آن‌ها الفت می‌گیرند، محبوب‌ترین شما نزد خدایند. (طبرسی، ۱۴۱۲، ج ۱۰، ص ۳۳۳) از امام صادق درباره حسن خلق فرمودند: با مردم به نرمی برخورد کنی و به آن‌ها جا بدهی، پاک و منزه و در کمال ادب سخن بگویی و در مواجهه با برادران متبسم و گشاده رو باشی (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۴۱۲)؛ بنابر مطالب گفته شده دوست داشتن و حسن خلق امری است که با سعی و تلاش در تمام شئون زندگی می‌توان آن را کسب کرد، و از حالات و ویژگی‌هایی است که می‌تواند به صورت یک اصل ثابت بر شخصیت فرد و از عوامل پرورش دهنده خانواده شود، مادر به عنوان مدیر خانه و پرورش دهنده کودکان می‌تواند نقش مهمی در رفتار مناسب و خوش خلقی کودکان و تمام اعضای خانواده داشته باشد رعایت این خصلت به خصوص درباره زنان از طرف معصومین بسیار سفارش شده است. به طوری که این همدلی و هم‌زبانی زنان را سبب تأمین بسیاری از این نیازها و آرامش روحی دانسته‌اند، چنان‌که امام رضا فرموده‌اند: «أَقْرَبُكُمْ مِنِّي مَجْلِساً يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَحْسَنُكُمْ خُلُقاً وَ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ» بهترین زنان آن‌هایی هستند که خوش‌خو باشند، مداراکننده، در غیاب همسرشان حافظ آبرو و مال او باشند. چنین کسانی کارگزاران خدایند و کارگزار خدا مأیوس نمی‌شود. (عطاردی، ۱۴۰۶، ج ۲، ص ۲۵۵) با توجه به این روایات ملاحظه می‌شود که حسن خلق به ویژه در مورد زنان، نقش بسیار عمیق و فراگیری در تأمین سعادت زندگی زناشویی دارد، و بر تمام شئون زندگی، از قبیل روابط اخلاقی زندگی زن و شوهر و نیز تربیت فرزندان اثر گذار

است. انسان خوش اخلاق همواره می‌تواند دیگران را تحت تأثیر قرار دهد و محبت آنان را به خود جلب کند، و محیطی آکنده از صلح و دوستی را به وجود آورد. از پیامبر روایت شده که: «لطف و رأفت الهی به زنان، بیشتر از مردان است. حال اگر لطف و محبت کسی شامل حال همسرش شد و اسباب خوش حالی او را فراهم کرد، خداوند به خاطر این کار، در قیامت او را خوش حال می‌کند.» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۱، ص ۳۶۷) به نظر می‌رسد دلیل این توجه بازخوردی است که از مورد توجه قرار دادن زنان حاصل می‌شود؛ زیرا رفتار خوب با زنان سبب آرامش و خوش رفتاری آنان با فرزندان و همچنین پرورش و تقدیم فرزندان آرام و خوش خلق به جامعه می‌شود.

۴.۳. اظهار مهر

همه‌ء روانشناسان خصلت مهرورزی و رأفت را از خصوصیات وجودی زنان می‌دانند، که با پروراندن آن در خانواده و جامعه می‌توانند بسیاری از مشکلات، کینه‌ها و دشمنی‌های اجتماعی را نیز بر طرف کرد. تربیت بدون اعمال محبت امری غیر ممکن است و اگر هم ممکن باشد به صلاح فرد و جامعه نیست، رفتار نشاط انگیز زمینه‌ای برای دلگرمی و سبب برقراری ارتباط مؤثر و کار آمد در بین مردم است. محبت و تشویق زن در خانه، احساسی شدید به وجود می‌آورد که افراد را به پاکی و درستی می‌کشاند، از نظر روانی ملایمت و مهرورزی، بیشتر قادر بر فرو نشانیدن خشم است، تا ابراز تسلط و خشونت؛ زیرا خشونت و تحکم موجب مقاومت و خطا کاری می‌شود. (ر.ک: قائمی، بی‌تا، ص ۱۸۰) میل به محبت دیدن و محبت‌ورزی از گرایش‌های فطری انسانی است که فرد در هر دوره‌ای از زندگی به آن نیازمند است ارتباط الفتی و محبتی با دیگران در مصادیق گسترده‌ء آن، تبلور و شکوفایی این میل فطری است، (فلاح رفیع، ۱۳۹۱، شماره ۳، ص ۴۲) از این رو محبت باید در کلیه‌ء روابط انسان با دیگران، اساس رابطه باشد تا اهداف تربیتی تحقق یابند، این نوع رابطه بسیار مهم است و تأثیرات تربیتی عمیقی بر انسان‌ها دارد، به همین جهت به فرموده‌ء امام صادق: «هل الدین الا المحب» دین جز حب چیز دیگری نیست. (محمدی‌ری شهری، ۱۳۸۱، ج ۳،

ص ۳۹۵) مؤمن بدون آن به هدف غایی و رضوان الهی نمی‌رسد. امام رضا علیه السلام در این رابطه می‌فرماید: به خدایی که جانم در اختیار اوست، وارد بهشت نمی‌شوید، مگر مؤمن شوید و مؤمن نمی‌شوید، مگر این که یکدیگر را دوست بدارید. آیا می‌خواهید شما را به چیزی راهنمایی کنم که با انجام آن، یکدیگر را دوست بدارید؟ سلام کردن بین یکدیگر را رواج دهید. (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۱۵۷) در نظام تربیتی اسلام محبت ناشی از اشتراک در خدا و رضایت خدا، از همه مهم‌تر و با ارزش‌تر است، و در آموزه‌های تربیتی ائمه علیهم السلام حتی رابطه محبت آمیز ظاهری بین افراد مانند: دست دادن، معانقه، بر آوردن نیازها و مشکلات یکدیگر، رفع غم و اندوه از هم و فراهم سازی زمینه خوش حالی هم دیگر امری ضروری دانسته شده و به آن سفارش شده است. و این‌گونه سفارش می‌کنند: «به زیارت یکدیگر بروید، به یکدیگر محبت کنید و با هم مصافحه کنید... و بر رفع نیازهای مؤمنان و ایجاد کردن خوشحالی برای آنان و رفع ناخوشی‌ها از ایشان، حریص باشید چرا که بعد از انجام واجبات، کاری بهتر از ایجاد خوش حالی برای مؤمن، نزد خداوند بزرگ نیست.» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۸، ص ۳۴۷)؛ بنابر این آشکار کردن دوستی و محبت هم، به‌ویژه توسط زنان نقش فوق العاده‌ای در تحکیم روابط انسانی و خانواده دارد و همین نشان از خرد و فرهنگ اوست که به طرق مختلفی می‌تواند صورت گیرد. به فرموده رهبری: طبیعت مرد، طبیعت خام‌تری نسبت به زن است و در میدان خاصی، شکننده‌تر است و مرهم زخم او، فقط و فقط نوازش همسر است حتی نه نوازش مادر! مسأله‌ء مادری، مسأله‌ء همسری، مسأله‌ء خانه و خانواده، مسائل بسیار اساسی و حیاتی است.... (ر.ک: امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار با جمعی از زنان به مناسبت میلاد حضرت زهرا، ۱۳۷۱/۹/۲۵: <https://farsi.khamenei.ir> <https://khl.ink/f/2645>)

۴.۳- ۱. گوش دادن

یکی از متخصصان روان درمانی معتقد است: «مهم‌ترین، مؤثرترین و اساسی‌ترین فن مشاوره و روان درمانی، توجه کردن یا "گوش دادن" است؛ زیرا توجه کردن و گوش دادن مشاور،

برای مراجع به منزله پاداش روانی است. مراجعی که به او توجه می‌شود، اولاً احساس امنیت می‌کند و در مرحله دوم، احساس پذیرش و احترام به خود در او بارور می‌گردد.» (پرز، ۱۳۵۲، ص ۹۴)

روایات معصومین نیز به اهمیت این موضوع تأکید کرده‌اند. پیامبر ﷺ می‌فرماید: «از جوانمردی است که برادر به گفتار برادر خویش گوش فرا دهد؛ یعنی، گوش دادن به طرف مقابل خود به معنی احترام گذاشتن و تکریم شخصیت اوست. این‌گونه عملکرد نیز در سیره عملی ائمه نیز بیان شده است چنان‌که یکی از یاران امام رضا می‌گوید: «هیچ‌گاه ندیدم که آن حضرت در سخن گفتن بر کسی جفا ورزد و سخن کسی را پیش از تمام شدن قطع کند؛» بنابر این به نظر می‌رسد چنان‌که گفته شد زنان می‌توانند طبق آیه قرآن که می‌فرماید: «برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنارشان آرامش یابید و میان شما الفت و رحمت برقرار ساخت تا نسل بشر را تداوم بخشد.» (روم: ۲۱) آرامش روانی مردان را که وابسته به حضور همسرانشان در کنارشان می‌باشد، تأمین نمایند، و این عمل به قدری اهمیت دارد که آن را سبب استمرار نسل بشر دانسته است. روایات نیز یکی از راه‌های آرام شدن را خوب گوش دادن معرفی کرده‌اند؛ بنابر این زن به‌عنوان کانون مهربانی و صفا در منزل با استفاده از راهکار خوب گوش دادن همراه با توجه به حرف‌های همسر و فرزندانش و تکریم آن‌ها می‌تواند احساس آرامش، صمیمیت، علاقه و تأیید بیشتری را نسبت به آن‌ها ابراز کند و بدین صورت به سلامت روانی خانواده و به تبع آن جامعه کمک بسیاری کند.

۴.۳-۲. خوش‌زبانی

«خوش‌زبانی» به معنی سخن نیک و پسندیده گفتن است، این خصوصیت اخلاقی از عوامل مؤثر در رفع تنش همسران و ایجاد مهر و محبت در بین آن‌ها می‌باشد. "خوش‌زبانی" بالاخص در زنان موجب استحکام هر چه بیشتر خانواده است. قرآن مجید می‌فرماید: ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾ به مردم نیک بگویید. در روایات معصومین نیز به این مطلب اشاره شده است، چنان‌که حتی در برخی روایات آمده که حق مادری برای زن در صورتی است که

زبانی خوش داشته باشد. از امام رضا علیه السلام نقل شده که: «لابأس بالعزل فی سته وجوه... المرأه السلیطه والبذیه» (صدوق، ۱۳۵۵، ج ۱، ص ۲۷۸) در مواردی عزل منی از رحم باکی نیست... از جمله زنی که زبان دراز و بد زبان است. "خوش زبانی" باعث طراوت و شادابی در زندگی است؛ به زندگی روح می‌بخشد و سبب رهایی آن از بی‌معنایی و خمودگی می‌شود. روایت سه چیز را دلیل تیرگی زندگی می‌داند. «ثلاثه تکدر العیش السلطان الجاءر و الحجار السوء و المرأه البذیه» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۵، ص ۲۳۴) سه چیز زندگی را تیره و کدر می‌سازد: حاکم ستم پیشه، همسایه بد و زن بد زبان.

«کمتر مردی وجود دارد که تعریف و تمجید زن او را به وجد و شوق نیاورد. وقتی به مردی گفته شود: تو نظیر نداری، تو مردی ممتاز هستی، همین تمجید و تعریف مختصر روحیه او را تقویت می‌کند، تا واقعاً همان شخصیت عالی و ممتاز را تصاحب کند»؛ (کارنگی، ۱۳۷۶، ص ۵۵) بنابراین این خوش زبانی زن موجب اعتماد به نفس، اطمینان، انگیزه و شوق در اهل خانه، و به تبع آن در محل کار و سایر ارتباطات اجتماعی مرد خواهد شد.

مقام معظم رهبری می‌فرمایند: در دامن پرمهر و پرعطوفت (مادر) و با سخنان پرنکته و مهرآمیزش، فرزندان سالمی را از لحاظ روانی (می‌تواند) تربیت کند... (ر.ک: امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار با جمعی از زنان به مناسبت میلاد حضرت زهرا، ۱۳۷۱/۹/۲۵ <https://farsi.khamenei.ir> <https://khl.ink/f/2645>)

۴.۳ - خوش رویی

در لغت عرب برای معنای "خوش رویی" واژه‌هایی همچون «البشاشه»، «وجه منبسط»، «البشر و بشر حسن» به کار رفته است، که همه آن‌ها به معنای «پیراستن چهره از آثار گرفتگی و خشم و آرامش دادن با سرور و فرح» به کار رفته است. (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۷، ص ۲۹۵؛ ج ۴، ص ۶۱؛ ج ۱۰، ص ۲۲۹؛ ج ۶، ص ۲۲۶) در روایات معصومین به این موضوع اهمیت بسیاری داده شده است، یکی از سفارش‌های رسول اکرم صلی الله علیه و آله گشاده رویی با برادر دینی (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۰۳) و از حقوق زن بر شوهرش است. (مجلسی، ۱۴۰۴،

ج ۱۰۰، ص ۲۵۴) همچنین روایات، گشاده رویی را علامت ایمان، (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۲۶) نیمی از عقل، (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۳، ص ۶۰) اولین عطیه الهی (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۴)؛ و آغاز نیکوکاری (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۰۳) دانسته‌اند. اگر به سخنان معصومین در این رابطه مراجعه کنیم، مشاهده می‌شود که این عمل پیامدهایی را با خود به همراه دارد، مانند از بین رفتن کینه و دشمنی و ایجاد الفت و صمیمیت در بین مردم می‌باشد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «گشاده رویی... باعث دوستی خلق است.» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۸، ص ۴۵۴) و امام باقر علیه السلام فرموده‌اند که: «خوش رویی و گشاده رویی آوردگاه محبت است.» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۰۳) «حب» به معنای میل شدید است. (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۱۵۲) به نظر می‌رسد، خوش رویی از مهم‌ترین تأکیدات الهی است آثار فردی نیز دارد؛ زیرا فرد با اطاعت امر الهی به خدا نزدیک‌تر می‌شود، و بدین وسیله خیر دنیا و آخرت را به دست خواهد آورد. به علاوه بر پیوندهای اجتماعی و خانوادگی می‌افزاید.

روانشناسان بعد از بررسی‌های بسیاری به این نتیجه دست یافته‌اند که خوش رویی به اشکال مختلفی مانند لبخند زدن، سر تکان دادن، تأیید کردن، ارتباط چشمی و حالات چهره ممکن است بروز پیدا کند. (ر.ک: هارجی، ۱۳۷۷، ص ۱۰۰) طبق آیهء (روم: ۲۱) زنان مهم‌ترین عامل در آرامش مردان معرفی شده‌اند و این آرامش با خوشرویی، خوش‌زبانی، هم‌دلی، تفاهم و آراستگی زنان در کنار مردان به وجود می‌آید و به تبعیت از ایجاد این آرامش در خانواده، سبب می‌شود تا مردان در اجتماع با روانی آسوده‌تر وارد شوند....

۴.۳-۴. همدلی و هم‌زبانی

همدلی به معنی توانایی افراد برای درک احساسات دیگران و مشارکت در آن می‌باشد. زمانی که انسان در شرایط روحی دشواری قرار می‌گیرد نیازمند یاری دیگران است تا به تعادل روحی برسد، "همدلی" یکی از مهارت‌های ارتباطی - اجتماعی اثر گذار است که افزون بر کارآمدی آن در کانون خانواده در عرصه‌های ارتباط اجتماعی نیز مؤثر است. یکی از راه‌های

"همدلی و همزبانی" که در استحکام بنیان خانواده و جامعه کارآیی دارد، استفاده از عبارت‌های عاطفی و دلنشین است، ابراز علاقه به یکدیگر بالاخص از جانب زن افزون بر این که به فرزندان ادب و نحوه چگونگی سخن گفتن را آموزش می‌دهد، بر رفتار اجتماعی آن‌ها نیز اثر گذار خواهد بود. امام رضا علیه السلام در این رابطه فرموده‌اند: اگر نسبت به کسی محبت دارید، آن را آشکار کنید؛ زیرا اظهار دوستی نیمی از خردمندی است. (امین، بی‌تا، ج ۴، ص ۱۹) به نظر می‌رسد این که امام اظهار محبت را نیمی از خردمندی دانسته‌اند به جهت اثرات پیوند عاطفی بسیاری است که در این همدلی و التیام بخشی نهفته است. در جهان امروز مهم‌ترین چیزی که آرامش و طمأنینه خانواده و در پی آن جامعه را به هم زده است بی‌بند و باری زنان است. بدون شک یکی از نیازهای انسان، تأمین غریزه جنسی است. اسلام هیچ یک از غرایز انسان را سرکوب نکرده و تنها از طریق شرعی اجازه رسیدگی و توجه به آن را داده است و این به نفع خود انسان است. برخی معتقدند که در میان غرایز انسان، اشباع هیچ غریزه‌ای به جز غریزه جنسی، در معنویت انسان تأثیری ندارد. (مطهری، بی‌تا، ص ۳۹۷) واضح است که عدم توجه و عدم همدلی و هم‌زبانی علاوه بر مشکلات خانوادگی، پیامدهای جبران‌ناپذیر اجتماعی همچون فساد و فحشا و رواج بسیاری اعمال غیر انسانی و شرعی دیگر نیز خواهد بود.

۴.۳-۵. سپاسگزاری

«تشکر» به معنای اظهار تقدیر و تجلیل در برابر نعمت ظاهری یا معنوی است که از سوی منعم به فرد می‌رسد. اظهار تقدیر شامل اظهار زبانی و عملی می‌باشد. (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۶، ص ۹۹) ﴿مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَدَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَأَمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا﴾ (نساء: ۱۴۷) اگر سپاسگزار باشید نعمت بر شما فراوان نازل می‌شود و چنانچه ناسپاسی کنید، عذاب خدا شدید است. سپاسگزاری همسران از یکدیگر عامل بسیار مؤثر در حفظ و بقای نظام خانواده به شمار می‌رود. این عامل علاوه بر آن که زمینه سازگاری همسران را فراهم می‌کند، سبب سایه افکندن آرامش بر خانواده می‌شود. این عمل مخصوصاً از جانب زنان تأثیری

بسیار عظیم بر روح همسر باقی می‌گذارد؛ زیرا بنا به فرموده حضرت علی علیه السلام: «الشکر ترجمان النیة و لسان الطویه» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۱۲) شکرگزاری، بازگو کننده نیت و زبان درون است؛ بنابراین این سپاسگزاری از عملکرد شوهر می‌تواند نقش مؤثری در تحکیم بنیاد خانواده داشته باشد؛ زیرا موجب تشویق هر چه بیشتر همسر برای فعالیت و عملکرد بهتر او، محبت بیشتر بین اعضای خانواده و آموزش فرزندان در امر سپاسگزاری در خانه و اجتماع دارد. امام صادق علیه السلام در این رابطه فرموده‌اند: «خیر نسائکم التی ان أعطیت شکر و ان منعت رضیت» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۱۶۱) بهترین زنان شما زنی است که اگر به او عطا شود، مراتب سپاس را به جا آورد و اگر چیزی از او دریغ شود، راضی باشد. و یاد در کلامی دیگر از حضرت علی علیه السلام رسیده است که هنگامی که می‌خواهید ازدواج کنید، از خداوند متعال تقاضای همسری کنید که دارای این خصوصیات باشد: همسری که صالح، زایا، پر سپاس، قانع و غیرتمند باشد که اگر به او نیکی کردید سپاسگزار باشد؛ (ر.ک: مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۱۰۰، ص ۲۸۶) این روایات به نقش سپاسگزاری مؤثر زن در خانواده که سبب دلگرمی و تلاش بیشتر مرد در کار و فعالیت‌های اجتماعی او و به تبع اجتماع می‌شود، اشاره می‌کنند.

نتیجه‌گیری

خداوند حکیم، زن را کانون مودت و رحمت قرار داده است و آرامش خانوادگی حاصل نمی‌شود مگر با حضور زنانی که با لطافت روحی خود می‌توانند بر سایر آحاد جامعه اثر گذار باشند. اعتبار شخصیت فردی زن به اعتبار علم، دانش، زبان و فرهنگ او است، که با تدبیر و برنامه‌ریزی، میانه روی، اراده، صبر و بردباری و در نظر داشتن هدف در کارها می‌تواند بر سایر اعضای خانواده اثر گذار باشد و مقصود از سلامت اجتماعی زنان به معنی سلامت روانی آن‌ها در ارتباط با دیگران می‌باشد؛ اظهار عشق و محبت به همسر و فرزندان و اثبات علاقه حقیقی در گفتار خود با خوش‌زبانی به همراه تشکر و سپاسگزاری و در رفتار و عملکرد خود با خوب گوش دادن، خوش‌رویی و ابراز محبت از خصوصیات زنان است که

در اسلام به آن تأکید شده است. جود و محبت زنان در زندگی و ابراز آن، نقش معجزه آسایی در استحکام پیوند خانواده و به تبع آن اجتماع دارد؛ بنابراین پرورش برخی خصلت‌ها و رفتارهای خوب در زنان تأثیر به‌سزایی در اصلاح خانواده و جامعه خواهد داشت، همچنین با توجه به این که در زمان حساسی از دوران انقلاب اسلامی ایران قرار گرفته‌ایم که به تعبیر رهبر معظم انقلاب اسلامی در گام دوم انقلاب هستیم، این پژوهش با استفاده از آیات و روایات به نقش اساسی زنان به صورت فردی اجتماعی در خانواده و به تبع آن جامعه پرداخته است و به این نتایج دست یافته که زنان با توجه به ویژگی‌های رفتاری و جایگاهی که در خانواده دارند چگونه می‌توانند در موقعیت کنونی بر سایر اعضای خانواده اثرگذار باشند تا جامعه ما به انحطاط کشیده نشود.

فهرست منابع

۱. قرآن مجید، نرم افزار جامع التفاسیر نور، مکارم شیرازی.
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۱۴، لسان العرب، بیروت، لبنان: دار صادر.
۳. امین، سید محسن، ۱۳۵۴، اعیان الشیعه، حسن الامین، بیروت: دارالتعارف.
۴. پرز، جوزف، ۱۳۵۲، مشاوره، مترجم: ابراهیم ثنایی، تهران: مطبوعاتی عطایی.
۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد، ۱۳۶۶، تصنیف غررالاحکم و دررالکلم، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۶. حسینی خامنه‌ای، سید علی، بیانات در دیدار با اعضای شورای فرهنگی - اجتماعی زنان، ۱۳۷۰/۱۰/۴.
۷. _____، اشاره به تخریب مسجد ببری به وسیله هندوهای متعصب در تاریخ: ۱۳۷۱/۹/۲۵.
۸. _____، بیانات در دیدار اقشار مختلف مردم، ۱۳۸۴/۳/۲۵.
۹. _____، بیانات در نشست اندیشه‌های راهبردی با موضوع زن و خانواده، ۱۳۹۰/۱۰/۱۴.
۱۰. _____، بیانات در دیدار گروه کثیری از بانوان، ۱۳۷۹/۶/۳۰.
۱۱. حرانی، ابن شعبه، ۱۴۰۴، تحف العقول، قم: جامعه مدرسین.
۱۲. حر عاملی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹، وسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام.
۱۳. خدمتی، ابوطالب و دیگران، ۱۳۸۲، مدیریت علوی، قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
۱۴. خمینی، روح الله، ۱۳۷۱، شرح چهل حدیث، تهران: مؤسسه نشر آثار امام خمینی.
۱۵. دوسن لوران، ریموند، ۱۳۷۰، چاره کمرویی، قدرت اراده، دقت، مترجم: محمد حسین سروری، تهران: غزالی.
۱۶. دهخدا؛ علی اکبر، ۱۳۷۳، لغت نامه، تهران: دانشگاه تهران.
۱۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲، المرادات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، بیروت: دارالعلم.
۱۸. رشید پور، مجید، ۱۳۸۲، چگونه باید بود، تهران: انجمن اولیاء و مربیان.
۱۹. ساروخانی، باقر، ۱۳۷۰، درآمدی بر دائرةالمعارف علوم اجتماعی، تهران: کیهان.
۲۰. سالاریفر، محمدرضا، ۱۳۷۸، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، تهران: انتشارات سمت.
۲۱. سلیمی نیکنام، بابک، ۱۳۷۸، منبع کلمات بزرگان: بهترین سخنان پند آموز بزرگان، بی‌جا، سما.
۲۲. شعاری نژاد، علی اکبر، ۱۳۷۵، روانشناسی رشد بزرگسالان در فراخوانی زندگی، تهران: دنیای پژوهش.

۲۳. عطاردی، عزیزالله، ۱۴۰۶، مسند الامام رضا، مشهد: آستان قدس رضوی.
۲۴. عمید، حسن، ۱۳۸۹؛ ۱۳۵۸، فرهنگ فارسی عمید، تهران: پارمیس.
۲۵. صدوق، ابن بابویه محمد بن علی، ۱۳۷۸، عیون الاخبار الرضا، بی جا، جهان؛ ۱۳۶۴، تهران: کتابفروشی اسلامیة.
۲۶. طاهری، حبیب الله، ۱۳۸۱، سیری در مسائل خانواده، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی.
۲۷. طبرسی، حسن، ۱۴۱۲، تفسیر مجمع البیان، قم: رضی.
۲۸. فرید تنکابی، مرتضی، ۱۳۷۳، الحدیث «روایات تربیتی»، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۲۹. فلاح رفیع، علی، ۱۳۹۱، «روش شناسی الگو در انتقال ارزش ها»، قم: دو فصل نامه اسلام و پژوهش های تربیتی، شماره ۳، ص ۹۴-۷۱.
۳۰. قائمی امیری، علی، بی تا، نقش مادر در تربیت، قم: دارالتبلیغ.
۳۱. کارنگی، دوروتی با همکاری دیل کارنگی، ۱۳۷۶، آیین همسراری، مترجم: مهستی شهلائی، تهران: نقش و نگار.
۳۲. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۰۷؛ ۱۳۶۵، کافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۳۳. گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۱.
۳۴. گنجی، حمزه، ۱۳۷۹، بهداشت روانی، بی جا، روان.
۳۵. مجلسی، محمد باقر، ۱۳۷۶، ۱۳۹۱، بحارالانوار، بیروت، داراحیاء التراث العربی؛ ۱۴۰۴ق، مؤسسه الوفاء.
۳۶. محمدی، جمشید، ۱۳۹۰، نقش علائم اختلالات روانی و رضایت از زندگی والدین در تبیین اختلالات روانی دانش آموزان (پایان نامه ارشد) دانشگاه تهران.
۳۷. محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۷۹، میزان الحکمه، قم: داراحیث.
۳۸. مصطفوی، حسن، ۱۳۶۰، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
۳۹. مطهری، مرتضی، ۱۳۷۳، فلسفه تاریخ، قم: صدرا.
۴۰. _____، بی تا، مجموعه آثار، بی جا.
۴۱. معین، محمد، ۱۳۷۱، فرهنگ فارسی، تهران، امیر کتیر.
۴۲. موسوی لاری، سید مجتبی، ۱۳۷۶، رسالت اخلاق در تکامل انسان، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.

۴۳. نراقی، علی محمد، ۱۳۸۵، شرح رسالهء حقوق امام سجاد علیه السلام، قم: انتشارات مهدی نراقی.
۴۴. نوربالا، احمدعلی، ۱۳۹۰، سلامت روانی - اجتماعی و راهکارهای بهبود آن. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۷ (۲).
۴۵. نوری، حسین، ۱۴۰۸، مستدرک الوسایل، قم: مؤسسه آل البيت.
۴۶. واژه نامه متمم، «مولفه‌ها و شاخص‌های سلامت کدامند؟»: <https://motamem.org>
۴۷. هارچی، اون، ۱۳۷۷، مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، مترجم: خشایار بیگی و..، تهران: رشد.