
نقش خانواده در سلامت روان ازدیدگاه مقام معظم رهبری رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهَا

در بیانیه گام دوم انقلاب

شهربانو زارعی^۱ (نویسنده مسئول)

اعظم امجد فر^۲

هادی کمال عزت^۳

چکیده

خانواده کانونی است مقدس که در شکل گیری اولیه شخصیت، میزان موفقیت و سلامت روان انسان نقشی چشمگیر دارد. اگر خانواده بر اساس اندیشه توحیدی بنا شود و بتواند قوانین کلی جهت تطبیق با نیازها و نحوه رفتار صحیح در سبک زندگی را رعایت نماید؛ نقش موثری در رسیدن فرد به کمال حقیقی و شخصیتی استوار و روانی سالم خواهد داشت. مقاله حاضر به روش توصیفی - تحلیلی به بیان نقش خانواده در ایجاد و ارتقای سلامت روان پرداخته است که شامل؛ نقش زن به عنوان عنصر اصلی در ایجاد محبت و آرامش و سازش در خانواده و مرد، بار رفتار خردمندانه و فرزندان، با حفظ احترام والدین بوده

۱. طلبه سطح سه رشته تربیت دینی کودک و نوجوان و کارشناس علوم تربیتی Mgh13561818@gmail.com

۲. طلبه سطح سه رشته مشاوره خانواده و کارشناس شیمی aazamanjadfar@gmail.com

۳. دکترای مدرسی معارف اسلامی گرایش قران و متون کهن، معاون پژوهشی مجتمع آموزش عالی بنت الهدی
Kamalezat121@gmail.com

است. سلامت روان یکی از دغدغه های انسان معاصر است؛ چراکه با وجود اختلال در آن، فرد تعادل شخصیتی خود را از دست داده و به طور طبیعی موجب بروز مشکلات عدیده ای در سطح اجتماع و در عرصه های گوناگون خواهد شد. مقام معظم رهبری با اندیشه ژرف خود به نقش خانواده در سلامت روان بسیار اهمیت داده و در جایگاه های مختلف به تبیین آن پرداخته اند. مقاله حاضر سعی دارد؛ نقش خانواده را در سلامت روان از دیدگاه مقام معظم رهبری در بیانیه گام دوم انقلاب مورد بررسی قرار دهد.

کلید واژه: بیانیه گام دوم، خانواده، سبک زندگی، سلامت روان.

مقدمه

خانواده به عنوان کوچکترین نهاد اجتماعی، بزرگترین نقش را در حفظ سلامت روان و بقای جامعه دارد. برخورداری از پرورش سالم در خانواده که نخستین پایگاه تربیتی است به فرد این فرصت را می دهد که در اجتماع موفق و قابل احترام و از سلامت روان فردی و اجتماعی برخوردار باشد.

سلامت روان نیز از موضوعات مهمی است که با خانواده پیوند خورده است. پژوهش ها نشان داده است هر قدر خانواده در اجرای کارکردهای خود از قبیل همراهی عاطفی، نقش ها، کنترل رفتار و حل مشکل، عملکرد بهتری داشته باشد به همان میزان می تواند در کاهش مشکلات رفتاری و روانی اعضا و تقویت رفتارهای سازگارانه و بهنجار خود تأثیرگذارتر باشد. به همین دلیل محققان مختلف خاصه جامعه شناسی، روان شناسی و تربیتی از دیرباز تاکنون به آن توجه داشته اند. و کتب و مقالات زیادی در این رابطه تألیف گردیده است.

بیانیه گام دوم که توسط رهبر حکیم انقلاب علیه السلام صادر شد خطاب به ملت ایران به ویژه جوانان به مانند منشوری است برای رسیدن به خودسازی، جامعه پردازی و تمدن سازی که خاستگاه تحقق این اهداف، خانواده است. همچنین به علت جایگاه ویژه معنوی معظم له به عنوان ولی فقیه جامعه و عمق نفوذ کلام ایشان در اقشار گوناگون مردم، بررسی، تحلیل و ارائه بیانات ایشان انگیزه ای برای عوام و خواص، به منظور تغییر در نگرشها، رفتارها و

سیاستگذاری های حول محور خانواده می شود. لذا مقاله حاضر سعی دارد؛ نقش خانواده رادرسلامت روان ازدیدگاه مقام معظم رهبری علیه السلام به روش توصیفی -تحلیلی بحث و بررسی نماید

مفهوم شناسی

مفهوم خانواده

خانواده در لغت به معنای خاندان، دودمان، اهل خانه، زن و فرزند و فامیل به کاررفته است. (دهخدا، ۱۳۷۷، ۹۳۹/۶) خانواده در نظر بسیاری از مردم به منزله یک واحد اجتماعی است که شامل یک زوج متاهل و فرزندان شان است که در خانه ای در کنار یکدیگر زندگی می کنند. (محمودیان، ۷۷، ۱۳۸۷) برخلاف نظر عموم مردم که فرزندان را جزء ضروری خانواده می دانند از دیدگاه قرآن خانواده هایی وجود دارند که هیچ فرزندی ندارند خداوند در قرآن می فرماید: «به هرکس بخواهد فرزند دختر و به هرکس بخواهد فرزند پسر می دهد یا هر دورا توامان می دهد و هر که را بخواهد عقیم می سازد اوست دانای توانا» (شوری، آیات ۴۹ و ۵۰) (عبدالخانی، ۲۵، ۱۳۹۵) مقام معظم رهبری علیه السلام در تعریف مفهوم خانواده فرمودند: «خانواده یک اجتماع کوچک است که اول از زن و شوهر شکل می گیرد؛ بعد با آمدن فرزندان گسترش می یابد؛ از فرزندان، باز فرزندان به وجود می آیند و مثل درختی که شاخ و برگ می کند. باروری می شود. خدای متعال، دوستدار این اجتماعات کوچک است.» (کمیتة موضوعی، ۱۳۹۳، ص ۳۲)

مفهوم سلامت روان

سلامت روان، در زبان انگلیسی معادل «mental health» است که «Health» به معنای سلامت، شادابی و تندرستی و «mental» به معنای ذهنی، روانی و... به کار رفته است. تاکنون تعاریف گوناگونی از سلامت روان در روان شناسی ارائه شده است از جمله؛ سلامت

روان حالت سازگاری نسبتاً خوب، احساس بهزیستی و شکوفایی توان و استعداد‌های شخصی است. (سایپینگتون، ۱۳۷۹، ۱) چاهن، سلامت روان را وضعیتی از بلوغ روانشناختی تعبیری می‌کند که عبارتست از: حداکثر اثر بخشی و رضایت به دست آمده از تقابل فردی و اجتماعی که شامل احساسات و بازخوردهای مثبت نسبت به خوددیگران می‌شود. (شولتز، ۱۳۷۷، ۴) و سلامت روان، تعادل بین اعضاء و محیط در رسیدن به خود شکوفایی است. (کاپلان و سادوک، ۱۳۷۳، ص ۱۲۳)

سلامت روان درقران عبارت است از رشد و استكمال نفسانی انسان موحد، برای رسیدن به مقصد نهایی خلقت انسان یعنی مقام عبودیت و بندگی خداوند متعال. (طباطبایی، ۲۳/۱۷)

سازمان بهداشت جهانی (م ۱۹۹۴) درتعریف سلامت آورده است: سلامتی حالتی از رفاه جسمانی، ذهنی و اجتماعی ونبود بیماری و ناراحتی است. (کرتیس به نقل از حبی، ۱۳۸۰) آلورت، سازمان شخصیت و نیاز به وحدت بخشیدن به اصول در زندگی و فروید (۱۹۲۵) رهایی از اضطراب، نگرانی و گناه را شاخص های مهم سلامت روانی می‌دانند (به نقل از ساجدی، ۱۳۸۷)

بهداشت روانی خوب را می‌توان از حضور ویژگی های زیر متوجه شد: (۱) درک خوب از واقعیت، (۲) خود را خوب شناختن و آگاهی داشتن از احساسات درونی (۳) توانایی کنترل رفتار (۴) عزت نفس و ارزشمند دانستن خود (۵) توانایی در ایجاد و حفظ روابط عاطفی با دیگران (۶) نگرش مثبت و با برنامه به زندگی. سلامت روانی به توانایی مردم در پاسخ دادن سازگارانه به استرسهای درونی و بیرونی اشاره دارد. سلامت روانی یک مفهوم است اما بهداشت روانی عبارت است از به کار گیری برخورداری از یک زندگی سالم، پر بار، شاد و رضایت بخش. بهداشت روانی یک علم است. (گنجی، ص ۱۰۷)

بنابراین؛ اختلال رفتاری - روانی عبارت است از حالات قابل توجه بالینی که با تغییر در تفکر، خلق، هیجان یا رفتار مشخص و با ناراحتی و تشویش شخصی و یا اختلال کارکرد

زندگی همراه باشد. این تغییرات در گستره هنجارجامع قرار نمی‌گیرند و به صورت واضح غیرعادی و بیمارگونه و مداوم یا عودکننده هستند. (سادوک و رالز به نقل از نوربالا، ۱۳۹۰، ص ۱۵۱)

مفهوم سبک زندگی

سبک دلغت به معنای روش، طریقه، قاعده و قانون، راه، هنجار، شیوه و اسلوب (دهخدا، ۱۳۷۷، ۹ / ۱۳۴۱۲) و زندگی به معنای حیات درمقابل مرگ و ممات بیان شده است (دهخدا، ۱۳۷۷، ۹ / ۱۲۹۶۵) که ترکیب این دلغت در اصطلاح؛ سبک زندگی (Life Style) نظام واره و سیستم خاص زندگی است که به یک فرد، خانواده یا جامعه با هویت خاص اختصاص دارد. این نظام واره هندسه ی کلی رفتار بیرونی و جوارحی است و افراد، خانواده ها و جوامع را از هم متمایز می سازد. (بانکی پور، ۱۳۹۶، ص ۲۵)

سبک زندگی را می توان مجموعه ای کم و بیش جامع و منسجم از عملکردهای روزمره یک فرد دانست که نه فقط نیازهای جاری او را برآورده می سازد، بلکه روایت خاصی را که وی برای هویت شخصی خویش بر می‌گزیند، در برابر دیگران مجسم می سازد. مصرف، معاشرت، لباس پوشیدن، حرف زدن، تفریح، طرز خوراک، معماری شهر و بازار و منازل، و امثال آن، در یک بسته کامل از سبک زندگی ما قرار دارند. این جلوه های رفتاری ظهور خارجی شخصیت ما در محیط زندگی و نشانی از عقاید، باورها، ارزشها و علاقه های ما است و ترکیب آنها ترکیب شخصیت فردی و اجتماعی ما را می نمایاند. (همان)

به عبارت دیگر؛ سبک زندگی به مجموعه رفتارها، مدل ها و الگوی کنش های هر فرد اطلاق می شود که معطوف به ابعاد هنجاری، رفتاری و معنایی زندگی اجتماعی او می باشد و دلالت بر ماهیت و محتوای روابط، تعاملات و کنش های اشخاص و آحاد مردم در هر جامعه دارد. در واقع سبک زندگی به یک نوع هویت اجتماعی ختم می شود، پدیدارشناسان فرهنگی تأکید می کنند که فرد هویت خود را با نوع ارتباطات، نوع شغل، سید مصرفی و سایر ظواهر انتخابی خود که بخشی از سبک زندگی به شمار می روند، معرفی می کند.

(جوادی و دیگران، ۱۳۹۴، ۲۹)

طبق نظر مقام معظم رهبری علیه السلام، سبک زندگی یعنی رفتار اجتماعی و شیوه ی زیستن که آشنایی با آن از دو جهت معنوی برای رسیدن به هدف اصلی انسان (یعنی رستگاری، فلاح و نجات) و مادی (زندگی راحت و برخوردار از امنیت روانی و اخلاقی) برای انسان ضرورت دارد؛ علاوه بر اینکه شرط رسیدن به تمدن اسلامی نوین می باشد و ایمان لنگرگاه اصلی انتخاب سبک زندگی خواهد شد. (العبدالخانی، ۱۳۹۵، ص ۲۷)

پیشینه

تاکنون کتب و مقالات و پژوهش های متعددی در زمینه ی خانواده و ویژگی های خانواده اسلامی از منظر مقام معظم رهبری انجام شده است. از مهمترین این پژوهش ها میتوان به مواردی، اشاره کرد.

کتاب زن ریحانه آفرینش، تهیه و تنظیم دفتر نشر آثار مقام معظم رهبری علیه السلام، انتشارات نوای قلم، تهران، سال ۱۳۸۲ مجموعه دیدگاه های مقام معظم رهبری علیه السلام پیرامون زن گردآوری شده که منحصرا نقش زن در خانواده و جامعه بررسی گردیده است

کتاب روابط سالم در خانواده اثر داود حسینی، انتشارات موسسه بوستان کتاب، قم، ۱۳۸۹ که به بررسی انواع روابط اعضای خانواده پرداخته و موانع ایجاد رابطه سالم خانوادگی از جمله برنامه ها و سریال ها را نقد نموده است

کتاب خانواده، گردآوری و تنظیم کمیته موضوعی، انتشارات موسسه جهادی، تهران، ۱۳۹۲، به سبک ساخت یک جلسه مطول است که تقریبا مجموعه جامعی از فرمایشات معظم له در رابطه با خانواده می باشد اما فصل بندی و طبقه بندی نشده است.

مقاله کارایی خانواده و سلامت عمومی فرزندان از یحیی عراقی، در فصلنامه علمی - تخصصی روانشناسی و دین سال اول شماره سوم پاییز ۱۳۸۷، منحصرا به بررسی سلامت روان فرزندان پرداخته و با بیان پژوهش های انجام شده به کارایی و اهمیت خانواده بر سلامت روان فرزندان اذعان دارد.

مقاله الگوی خانواده تراز اسلامی در منظومه فکری رهبر معظم انقلاب اسلامی از محمدرضا تقوی پور، سیاوش صلواتیان در فصلنامه مطالعات راهبردی بسیج، سال هجدهم، شماره ۶۹، زمستان ۱۳۹۴، به سبک تحلیل محتوا به بررسی سه عنصر خانواده، سبک زندگی و فرمایشات مقام معظم رهبری علیه السلام پرداخته است.

مقاله سبک زندگی خانواده برتر از منظر قرآن از ساجده العبد الخانی، فصلنامه قرآنی کوثر سال شانزدهم، شماره ۵۸ پاییز ۱۳۹۵، به بررسی سبک زندگی اخلاقی خانواده برتر پرداخته و نمونه های قرآنی ارائه نموده و از فرمایشات معظم له نیز بهره برده است.

اما مقاله حاضر سعی دارد نقش هریک از اعضای خانواده را در ایجاد و ارتقای سلامت روان در فرمایشات مقام معظم رهبری علیه السلام با جستجو در منابع روانشناسی و اسلامی بررسی نماید.

نقش خانواده و سبک زندگی در سلامت روان

سبک زندگی اصطلاحی که از سوی مقام معظم رهبری در جمع جوانان استان خراسان شمالی مورد تاکید قرار گرفته و از آن زمان به عنوان یکی از کلید واژه های محافل علمی و اجتماعی بیشتر مطرح شد. مصادیق متعددی نیز از سوی مقام معظم رهبری برای سبک زندگی شمرده شده که تقریباً همه جنبه های زندگی انسان را در بر می گیرد از نحوه رفتار با همسر و فرزندان در خانواده گرفته تا مسأله نوع رفتار با دوست و دشمن که بخش های اصلی تمدن بوده و متن زندگی انسان است. (العبد الخانی، همان) دربیانیه گام دوم انقلاب نیز رهبر معظم انقلاب علیه السلام، به اهمیت سبک زندگی اشاره نمودند؛ چراکه تلاش غرب در ترویج سبک زندگی غربی در ایران، زیان های بی جبران اخلاقی و اقتصادی و دینی و سیاسی به کشور و ملت مازده است. (بیانیه گام دوم انقلاب، ۴۷)

توجه به خانواده و کارایی آن و داشتن ارتباط مؤثر با فرزندان در محیط خانواده که مبتنی بر عواطف مثبت و صمیمانه باشد می تواند در میزان کاهش و از بین بردن مشکلات اجتماعی و رفتاری موثر باشد. خانواده هایی که در ارتباط با اعضای خود عملکردناکارایی

دازند فرزندان‌شان بیشتر به رفتارهای اضطرابی از جمله؛ ترس، عصبانیت، تشویش و وحشت زدگی مبتلا می‌شوند. (عراقی، ۱۳۸۷، ص ۷۴)

مقام معظم رهبری علیه‌السلام خانواده را مورد توجه قرار داده و می‌فرماید: «خانواده کلمه‌ای طیبه است کلمه طیبه خاصیتش این است که وقتی یک جایی به وجود آمد مرتب از خود برکت و نیکی می‌تراود و به پیرامون خودش نفوذ می‌دهد. کلمه طیبه همان چیزی است که خدای متعال آن را باهمان اساس صحیح به بشر اهدا کرده است.» (کربلایی و...، ۱۳۹۱، ص ۱۶۱) خانواده محل و مرکز نشو و نمو انسان است و نباید تربیت فرزند به دیگران سپرده شود. در جوامعی که خانواده سست بنیان است یا خانواده‌ای تشکیل نمی‌شود و اگر تشکیل شد متزلزل و در معرض نابودی و فناست مشکلات روانی بسیار بیشتر از جوامعی است که در آنها خانواده‌هایی مستقر هستند و زن و مرد به یک نقطه و کانونی متصلند.» (همان)

معظم له خانواده را اصل قرار داده و آشفته نمودن آن رابدترین کارها دانسته اند. (کربلایی و...، ۱۳۹۱، ص ۱۶۲) و از هر چیزی که محیط خانواده را متشنج و دچار افسردگی و هیجانهای بی‌مورد نماید پرهیز داده اند چرا که اگر در محیط خانواده بی‌محبتی، عدم اطمینان و صمیمیت باشد؛ رنجش دوطرفه پیش می‌آید. (همان سایت) و سلامت فکر و روح و روان افراد خانواده و حتی نسل‌های بعد از آن به خطر می‌افتد و بالعکس افرادی که در خانواده امن و قابل اعتماد رشد یافته اند دارای سلامت روان هستند. (همان)

ایشان یکی از کارکردهای موثر خانواده را انتقال سنت‌ها به فرزندان و نوادگان و به تدریج به نسل‌های آینده برشمردند. که در نتیجه آن، فرد بریده، بی‌ریشه و تنها و بی‌عاطفه تربیت نمی‌شود. (همان)

در این مبحث به نقش اعضای خانواده یعنی نقش همسران از جمله نقش زن و مرد و همچنین نقش فرزندان در ایجاد سلامت روان می‌پردازد.

۱. نقش همسران

مقام معظم رهبری در سخنرانی‌های مختلف در جمع خانواده‌ها نقش زن و شوهر

رامکمل هم دانسته اند و به اهمیت جایگاه خانواده در ایجاد جامعه ای سالم و رو به رشد و تعالی سفارش نموده اند.

یک) مکمل بودن

یکی از نکات محوری در اندیشه معظم له در حوزه مسایل زنان توجه به این اصل است که زن و مرد همان گونه که در نظام تکوینی آفرینش «نقش تکمیلی متقابل» دارند؛ با توجه به جایگاه و نقشی که هر یک از آن دو دارند، هیچ کدام فرع بر دیگری نیستند و تفاوت در نقش به مقتضای حکمت بالغه الهی، به معنای اصل بودن یکی و فرعی تلقی شدن دیگری نیست، در نظام تشریح و تنظیم مناسبات اجتماعی و جایگاه انسانی اجتماعی هر یک از آن دو نیز، مکمل یکدیگرند (مرتضوی، ۱۳۷۸، ص ۸۳)

خدای متعال در قرآن از زن و شوهر تعبیر به لباس کرده است و «هن لباس لکم و انتم لباس لهن» (بقره آیه ۱۸۷)؛ زن و شوهر لباس همدیگر هستند و لباس، مایه حفظ، زینت وستر عیوب انسان است. زن و شوهر باید نسبت به هم، زینت، حافظ، امین و محرم هم باشند. گفتن اسرار همسر برای دیگری دور از امانت داری است و باید بین همسران این امانت داری وجود داشته باشد.

رازداری و امانت داری زیر مجموعه ی یکی از مولفه های سلامت روان یعنی کنترل رفتار است که در کتب اختلالات روانی به آن اشاره شده است. (برداشت از گنجی، ص ۱۰۷) به نظر می رسد در صورتی که همسران لباس و رازدار عیوب هم باشند؛ اعتماد و امنیت بین همسران حاکم می گردد و در نتیجه آرامش روانی حاصل می شود. امام صادق علیه السلام می فرمایند: «کسی که عیب مؤمنی که از آشکار شدنش می ترسد بپوشاند خداوند هفتاد عیب از عیب های دنیا و آخرت او را می پوشاند.» (کلینی، ۵۱۱/۳)

مقام معظم رهبری علیه السلام تاکید کردند؛ زن و شوهر در داخل خانواده، باید نسبت به هم احساس مسولیت زیرا آنها دو جزء یک حقیقتند، مانند دولنگه یک درکه اگر فردیت هریک گرفته شود یا حذف گردد آن یکی ناقص است بنابراین مکمل یکدیگرند. ایشان، زن و شوهر را

به دوهمسنگر تشبیه می نمایند که در یک سنگر دفاع می کنند؛ سرنوشت آنها به همدیگر وابسته است لیکن هیچ کدام از اینها از سرنوشت جمعی که توسط هردویایک نفر ممکن است رقم زده شود خارج نیستند این ها باهم متصلند. (کمیتة موضوعی، ۱۳۹۳، ص ۷۶) قابل تامل است که با این نوع نگرش به زندگی، بسیاری از اختلافات زن وشوهرمحو می شود و همدلی جایگزین آن می گردد و البته همدلی، آرامش و صلح و امنیت روانی به همراه دارد.

دو) حفظ سلامت فکری و معنوی همدیگر

مقام معظم رهبری علیه السلام در بیانیه گام دوم انقلاب در تشریح حفظ معنویت و اخلاق؛ معنویت را به معنی برجسته کردن ارزشهای معنوی از قبیل: اخلاص، ایثار، توکل، ایمان در خود و در جامعه و اخلاق را به معنی رعایت فضیلت هایی چون خیرخواهی، گذشت، کمک به نیازمند، راستگویی، شجاعت، تواضع، اعتماد به نفس و دیگر خلقیات نیکو و معنویت و اخلاق را، جهت دهنده ی همه ی حرکتها و فعالیتهای فردی و اجتماعی و نیاز اصلی جامعه دانسته اند و تاکید نمودند؛ بودن معنویت و اخلاق، محیط زندگی را حتی با کمبودهای مادی، بهشت می سازد و نبودن آن حتی با برخورداری مادی، جهنم می آفریند. شعور معنوی و وجدان اخلاقی در جامعه هرچه بیشتر رشد کند برکات بیشتری به بار می آورد؛ و بی گمان محتاج جهاد و تلاش است. (بیانیه گام دوم انقلاب، ۳۷) و بیان نمودند: «زن وشوهر یکدیگر را به ماندن در راه خدا کمک کنند در دینداری، در حفظ سلامت فکری و عملی به همدیگر کمک کنند زن وشوهر پاسبان معنوی و روحی یکدیگر باشند مثل جاسوس و خبرگیرمانند فرشتگان الهی در مواردی بندگان خدا را حفظ و برای آنها استغفار می کنند.» (کمیتة موضوعی، همان، ۸۳).

معظم له به آیه ۵ سوره تحریم اشاره کردند که قرآن می فرماید: «قوا انفسکم و اهلیکم نارا و قودها التاس و الحجارة»؛ هم خودتان را حفظ کنید، هم اهل تان را. ایشان با توجه به این آیه راه نجات از لبه پرتگاه دوزخ و رسیدن به بهشت را حفظ عناصر اصلی کانون خانواده دانستند. (کربلایی نظر، ۱۳۹۱، ص ۲۰۲) و خانواده رایکی از سلولهای بدنه اجتماع تشبیه

نمودند که اگر سالم باشد پیکره جامعه سالم خواهد بود. (کمیتة موضوعی، همان)

خانواده با تقویت باورمندی و کمک به افراد برای دستیابی به فلسفه زندگی، سلامت روانی را به اعضای خود اهدا می کند. افزون بر بحث سلامت جسمی، در ادبیات جدید سلامت، اصطلاح «سلامت معنوی» اضافه شده است. مهمترین راهکار برای سلامت معنوی، تقویت باورهایی است که فرد را از ناامیدی برهاند. باور به خداوند و صفات بیکران او، چنانکه انبیا خبر داده اند دستیابی به فلسفه ای صحیح برای زندگی و رنجها و خوشی های آن و انتخاب روشی برای زندگی اجتماعی بر مبنای خیررسانی به دیگران، از موضوعات مهمی هستند که انسان را از ناامیدی رهانیده و سلامت معنوی آدمی را تضمین می کنند خانواده بهترین مکان برای تجربه و تمرین این صفات است. (علاسوند، ۶۱، ۱۳۹۷)

بررسی ها نشان می دهد؛ وضعیت روانی دختر و پسر پیش از ازدواج، چگونگی تأثیر گذاری ازدواج در آرامش روانی را آشکار می کند. فرد در آستانه ازدواج، در اثر نیازهای جنسی به نوعی دچار نا آرامی و اضطراب است به گونه ای که نیاز به مهر و محبت و داشتن شریک و همراه در زندگی از مهم ترین انگیزه های ازدواج است؛ محبت به هم، احساسی لازم برای زندگی و غمخواری و پذیرش همدیگر، در تجربه های زندگی امری ضروری است. کششهای احساسات متعارض و در عین حال قوای جوانی را چیز دیگری مانند ازدواج حل کننده و آرامش دهنده نیست. در میان انسانها، نزدیک ترین رابطه عاطفی میان زن و شوهر برقراری شود و همین رابطه در کاهش نگرانی ها، اضطرابها و آشفتگی ها نقش اساسی دارد، به طوری که تشکیل خانواده تأثیر مهمی برای تأمین حمایت روانی و عملی در مقابله با تنش شناخته شده است (سالاری فر، ۱۳۸۵، ص ۵۴)

انس و پیوند بین زن و شوهر و دلبستگی بین آنها در قرآن تاکید شده که زمینه ی برآورده شدن بسیاری از نیازهای روانی دیگر است. دوست داشته شدن و تمجید شدن، عزت نفس هریک از زن و شوهر را افزایش می دهد. (سالاری فروهمکاران، ۱۳۹۳، ص ۲۹۱)

۲. نقش زن

مقام معظم رهبری علیه السلام، نقش زن در خانواده را درخشان و افتخارآمیز می‌داند که در مراحل مختلف مورد توجه و عنایت ویژه اسلام قرار دارد (دفتر نشر آثار، ۱۳۸۲، ص ۸۱) در نظر ایشان زن اسلامی کسی است که دارای ایمان، عفاف، متصدی مهم‌ترین بخش تربیت انسان، اثرگذار در اجتماع، دارای رشد علمی و معنوی، مدیر کانون بسیار مهم خانواده، مایه‌ی آرامش جنس مرد در کنار خصوصیات زنانگی مثل لطافت، رقت قلب، آمادگی دریافت انوار الهی می‌باشد؛ نمونه کامل زن مسلمان را حضرت زهرا علیها السلام کبری (سلام الله علیهما) به عنوان الگوی اسلامی معرفی نمودند. (بیانات در دیدار مداحان اهل بیت علیهم السلام، <https://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=39136>، ۱۳۹۶/۱۲/۱۷)

معظم له می‌فرماید: «این را بدانید، عنصر اصلی تشکیل خانواده، زن است، نه مرد. زن اگر به خانواده پایبند شد، علاقه نشان داد، به تربیت درست فرزند اهمیت داد، آنها را در آغوش خود بزرگ کرد، برای آنها آذوقه فرهنگی - قصص، احکام، حکایت‌های قرانی، ماجراهای آموزنده - فراهم کرد و در هر فرصتی به فرزندان خود مثل غذای جسمانی چشاند، نسلها در آن جامعه، بالنده و رشید خواهند شد. این هنر زن است و منافاتی با درس خواندن و درس گفتن و کار کردن و ورود در سیاست و امثال آن ندارد.» (دفتر نشر آثار، ۸۶، ۱۳۸۲)

یک) محبت

نور محبت میان اعضای خانواده، یکی از عوامل بسیار مهم جذابیت و گرمی خانواده است. بی‌مهری و نبودن الفت و صمیمیت بین افراد خانواده، به سردی و سرخوردگی از این کانون سرنوشت ساز می‌انجامد. حضرت داود وقتی خواست فرزندش، حضرت سلیمان را بیازماید و رشد و بلوغ فکری او را بسنجد پرسید: «ای شیء اَحلی» شیرین‌ترین چیزها چیست؟ حضرت سلیمان فرمود «المحبه هی روح الله بین عباده»: «محبت که آسایش میان بندگان اوست.» (فرحزاد، ۱۶، ۱۳۹۴)

محیط خانواده باید همراه الفت، محبت، احسان و بر اساس معاشرت نیکو و حسن

خلق اداره گردد. نوع دوستی و مهرورزی از جمله صفات انسان سالم در قرآن است. یکی از ویژگی های ذاتی انسان در قرآن، «حب» بیان شده که خداوند آن را در انسان به ودیعه گذاشته است: «و الف بین قلوبهم لو انفق ما فی الارض جمیعا ما الفت بین قلوبهم و لکن الله الف بینهم انه عزیز حکیم». (الانفال، ۹۳) در قرآن الفت و مهرورزی از جمله نعمت هایی است که موجب صمیمت بین انسانها می گردد. (پرچم و...، ۱۳۸۹، ص ۷۳)

مقام معظم رهبری علیه السلام در رابطه بامحبت در خانواده سفارش می نمایند؛ آنچه کانون خانواده رامستحکم نگه می دارد محبت است که خود به خود ماندنی نیست بلکه باید برای ماندن این محبت تلاش کرد که راهکار حفظ محبت را در صفا و صداقت وعدم عیب جویی وعدم بزرگ نمایی عیوب در بین زن وشوهر است. اگر محبت باشد همه عیوب را خواهد پوشاند. (کمیتة موضوعی، ۷۷، ۱۳۹۳)

یکی از کارکردهای ابراز محبت، اصلاح اختلافاتی است که میان زن وشوهر ایجاد شده است. نباید فکر کرد که تنها راه حل اختلافات، گفتگوی منطقی ودفاع از حقوق خویش است. محبت یکی از بهترین راه ها برای اصلاح است. دلیل اصلاح گری محبت را باید الفت ولطافت بین زن وشوهر دانست که روحیه پذیرش وگذشت در همسر را افزایش می دهد. (جمعی از محققین، ۱۳۹۸، ص ۱۹)

معظم له، تشکیل خانواده را در نگاه خداوند براساس آیه ۲۱ سوره روم «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» مودت که معنای آن محبت عمیق، با طراوت، آشکار و پرسرو صداست برشمردند که سر منشأ این مودت مهر الهی است خدای رحمن رحیم، به اراده ی حکیمانه خود، میان زوج جوان قرار می دهد تا به مدد اندیشه ای بادوام، هر یک به تماشای نشانه ای برجسته از آیات جمال و لطف الهی بنشینند و از دست یار خویش، جام مهر الهی بگیرند و کامیاب شوند. «إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» واین محبت بین زن وشوهر، راه دست یابی به کیمیای محبت الهی را هموار می سازد و تلخی ها را شیرین و سختی ها را آسان می کند.

ایشان تاکید دارند؛ مرد در خانواده نیاز به محبت زن دارد؛ زیرا طبیعت مرد، خام تر

وشکننده تر از زن است و مرهم او، فقط محبت و نوازش زن است که امید واری و شوق به ادامه کار رادراو ایجاد می نماید و حتی بدخلقی مرد، با محبت برطرف می گردد. (موسسه عصر بیان معنوی، ۱۳۹۷، ص ۷۷)

در مورد قوت زن نسبت به مرد؛ امام باقر علیه السلام این واقعیت را چنین بیان می فرمایند: «ان الله تبارک و تعالی جعل للمرأة صبر عشره رجال، فاذا حملت زادهها قوه عشره رجال آخری» «خدای تبارک و تعالی به زن، صبر و تحمل ده مرد داده است؛ و زمانی که باردار می شود، خداوند نیروی ده مرد دیگر را نیز به وی می دهد.» پرواضح است که وجه روشن این توان، زور بازو و قدرت ماهیچه های بدن او نیست. بلکه همان لایه های زیرین روح و عمق جان او است که او را قوت می بخشد و در مقابل سختیها مقاوم می سازد. آنچه مکمل خرد حسابگر مرد در راه بردن و تمشیت امر زندگی است همان «عاطفه زن است». (مرتضوی، ۱۳۷۸، ص ۴۹).

عاطفه و محبت زن، قدرت تحمل سختی ها، امید واری و نشاط را در خانواده افزایش می دهد این محبت باید ابراز شود تا باعث تقویت و استواری خانواده گردد. امام صادق علیه السلام فرمودند: «هرگاه کسی رادوست داشتی او را به آن آگاه ساز؛ زیرا این کار، دوستی را در میان شما استوارتر می سازد. (وسائل الشیعه، ۵۴/۱۲))

معظم له در بیان محبت به فرزندان نیز، سبک تربیت مقتدرانه در محیطی مملو از محبت را مدنظر دارند که نسبت به اصول سخت گیری همراه با عقل و درایت و تدبیر وجود داشته باشد در این صورت زندگی بادوام، با فرزندانی که از سلامت روان برخوردارند خواهد بود. (کمپته موضوعی، ۸۱، ۱۳۹۳)

بررسی نحوه دل بستگی کودکی و دل بستگی زوجین نیز بسیار به هم مرتبط است. بر اساس تحقیقات، الگوی مناسب دل بستگی کودک و مادر، به میزان تماس بدنی، دیداری، کلامی، آگاهی و پاسخدهی مادر نسبت به نیازهای کودک بستگی دارد. اگر این دل بستگی ایمنی بخش باشد، کودک در آینده از عواطف مثبت، همدلی، حرمت نفس بالا و تعاملهای

بدون تعارض با همسالان و بزرگسالان برخوردار خواهد بود. این افراد که در صدد نزدیک شدن به دیگران هستند، در اتکای به همسر احساس آسودگی می کنند و در مجموع می توانند روابط دراز مدت، متعهدانه و رضایت بخش داشته باشند. افراد برخوردار از دلبستگی ایمن، در رابطه با همسر از امنیت، صمیمیت، توجه و همدلی برخوردارند. تحمل نامناسب ضربه های محیط حمایت اطرافیان، و احساس رضایت بیشتر در زندگی زناشویی دارند. (سالاری فر، ۱۳۸۵، ص ۵۶)

دو) آرامش

آرامش و نشاط مهم ترین مؤلفه سلامت و بهداشت روانی است. (سالاری فروهمکاران، ۱۳۹۳، ۱۵) مقام معظم رهبری علیه السلام، خانواده را محل آرامش می دانند و به آیات قرآن استناد می کنند که در چند آیه سکن یا آرامش مطرح شده است (کمیتة موضوعی، ص ۶۴) و معنای سکن، مایه امن و سکونت است. انسان گاهی در زندگی اش دچار تلاطم است. سکن آرامشی به انسان می دهد که متلاطم نباشد (همان، ص ۶۳)

آیه ۲۱ سوره روم می فرماید: «و من آیاته أن خلق لکم من أنفسکم أزواجاً لتسکنوا إليها»؛ یعنی یکی از نشانه های الهی همین است که از جنس شما، یک زوج آفرید که مایه سکون و آرامش شماست. سوره نحل آیه ۸۰ می فرماید: «و الله جعل لکم من بیوتکم سکناً» خانه شما را محل آرامش و آسایش قرار داد که اشاره به محیط خانواده است. در سوره اعراف آیه ۸۹ می فرماید: «و جعل منها زوجها لیسکن الیها» همسر آدمی را خدا از جنس خود او آفرید تا بتواند در کنار او آرامش پیدا کند. ایشان تاکید می کنند؛ آن آرامشی که زن و مرد در محیط امن و امان و باصفای خانواده، پیدا می کند در هیچ جا پیدا نمی کند. (همان)

معظم له، زندگی را یک مبارزه بلند مدت و دائمی با عوامل طبیعی، موانع اجتماعی، درون خود انسان که مبارزه با نفس است که باید صحیح و منطقی، در جهت درست و با رفتارها و ابزارهای صحیح باشد معرفی می کنند که این مبارزه یک نقطه استراحت و باراندازی لازم دارد که این نقطه استراحت، احساس آرامش در داخل خانواده است این

آرامش، سکونت و نجات از تلاطم های روحی و اضطراب های زندگی است؛ اگر این آرامش و سکونت به نحو صحیحی تحقق پیدا کند، زندگی سعادت‌مندانه می‌شود و زمینه برای خوشبختی همه این‌ها فراهم است. ” (کربلایی نظرو...، ۱۳۹۱، ص ۱۹۶)

رهبر معظم انقلاب علیه السلام بایان یکی از اصول فقه شیعه به تبیین لزوم آرامش روانی در خانواده اشاره نمودند؛ که در هر مسأله ی دینی، همواره یک «اصل» وجود دارد؛ در حوزه ی «اخلاق اسلامی» اصل بر کرامت است. چنانچه میان دو خصلت بخوایم یکی را انتخاب کنیم، باید بدانیم کدام خصلت کرامت بیشتری به همراه دارد؛ یعنی همه ی افعال اخلاقی باید در جهت تأمین کرامت انسانها باشد. به همین ترتیب در ازدواج نیز اصل بر آرامش است. خانواده در اسلام یعنی محل آرامش روانی دو انسان، آن جایی که انسان در آن صفا می‌یابد، راحتی روانی می‌یابد، این محیط خانواده است» (بانکی پور فرد، ۱۳۹۲، ص ۲۱)

مقام معظم رهبری علیه السلام سفارش کردند؛ زن مسلمان باید در محیط خانه دل آرام شوهر و فرزندان باشد. مایه آرامش زندگی و آسایش محیط خانواده باشد. در دامن پرمهر و پر عطف و با سخنان پرنکته و مهربانگیزش، فرزندان سالمی را از لحاظ روانی تربیت کند؛ انسان های بی عقده، خوش روحیه، انسان های سالم از لحاظ روحی و روان، در دامن او پرورش پیدا کنند و مردان و زنان و شخصیت های جامعه را بوجود آورد. (کمیته موضوعی، ۵۸، ۱۳۹۳)

آرامش و سکون سبب تعدیل ها و تعادل ها، جهت دار شدن تلاشها و فعالیت ها و هدایت آن به سوی مقصدی اندیشیده است. چه بسیارند افرادی که تصدی و برنامه ای اندیشیده برای زندگی دارند ولی دل آرامی برای اجرای آن ندارند. (قائمی، ۶۰، ۱۳۷۸)

معظم له، یکی دیگر از عوامل آرامش در خانواده را حفظ نگاه، حجاب، عفاف و حریم ها بیان می‌دارند که باید زن و مرد احساس کنند آن رابطه عاطفی و غریزی و کششی که بینشان وجود دارد فقط بین آنهاست و با نگاه به نامحرم از طرف مرد یازن می‌تواند اعتماد متقابل ویران شود و محبت بین همسران ضعیف گردد و ضعف در محبت، بنای خانوادگی را متزلزل می‌نماید. ” (کمیته موضوعی، همان، ۷۸) معظم له می‌فرماید: «مهمترین چیزی که بشر به

آن احتیاج دارد؛ آرامش است. سعادت انسان در این است که از تلاطم و اضطراب روحی درمان و آرامش روحی داشته باشد» (دفتر نشر آثار، ۱۰۶، ۱۳۸۲)

سه) سازگاری

سازگاری یعنی نشان دادن انعطاف در مقابل نقاط ضعف و ناهنجاری های شخصی که می خواهیم کمترین مشکل را با او داشته باشیم که پیش نیاز آن صبر است. (بانکی پور، ۱۳۹۵، ص ۲۱۸) حضرت امام رضا علیه السلام در تبیین اهمیت سازگاری و مدارا می فرمایند: «انسان مومن سه نشانه دارد؛ نشانی از خدا و آن کتمان راز است؛ نشانی از رسول خدا و آن مدارا و سازگاری با مردم است و نشانی از خدا و آن صبر کردن در زمان پریشان حالی و تنگدستی است.» (عطاردی، ۱/۲۵۸) مقام معظم رهبری علیه السلام اساس بقای زندگی را سازگاری معرفی می نمایند که محبت می آفریند و موجب برکات الهی می شود. دلها را به هم نزدیک کرده و پیوندها را مستحکم می سازد.

معظم له در خطبه عقد جمعی از دانشجویان، به نقل از امام فرموده بودند: «بروید و با هم بسازید». بسازید یعنی سازگار باشید؛ و سازگاری وقتی موضوعیت پیدا می کند که شما با نقصی روبه رو هستید. در چنین شرایطی اول باید مثل یک حکیم حاذق با درمان اساسی به دنبال رفع این نقطه ضعف باشید. حال این درمان ممکن است به این زودی ها هم نتیجه ندهد؛ ولی این حکیم چون حاذق است میدانند که این مداوا ممکن است چند سالی طول بکشد اما گاهی شما درمان را انجام می دهید و به نتیجه نمی رسید و متوجه می شوید که به این راحتی ها این ضعف برطرف نمی شود آن وقت واژه سازگاری معنای خودش را پیدا می کند همه ما انسان ها به گونه ای انعطاف پذیر هستیم. یعنی علی رغم عارضه و نقصی که طرف مقابل دارد می توانیم از خود انعطاف نشان دهیم تا برای خود دیگری مشکلی ایجاد نشود. سازش یعنی نشان دادن انعطاف و سازگاری با شرایط دشوار به گونه ای که لطامت، تزاخمت و برخوردها به حداقل برسد. (بانکی پور، همان، ۲۱۹)

ایشان، معنای سازگاری را توضیح می دهند که یعنی شما با هر وضعیتی که هست و

پیش آمده بسازید یعنی مواردی پیش می آید باید همسر، خود را تطبیق دهد اگر قابل اصلاح نیست باید سازگار باشد. ایشان سازش در خانواده را امری واجب می دانند و تاکید می کنند اگر دیدید مقصود شما تأمین نمی شود مگر با کوتاه آمدن، کوتاه بیایید. (همان).

از فرمایشات مقام معظم رهبری علیه السلام بدست می آید؛ سازگاری همیشه آسان نیست. آنچه می تواند به تسهیل در سازگاری کمک کند معنویت بخشیدن به آن است. وقتی سازگاری در چارچوب منافع فردی قرارگیرد، ممکن است زیان شمرده شود؛ زیرا سازگاری به سود طرف مقابل است؛ اما اگر در چارچوب تفکر توحیدی قرار گیرد وضعیت متفاوت خواهد شد. اگر همسران، خدا را در نظر آورده و برای رضای او سازگار باشند و اجرش را نیز از او بخواهند خداوند را طرف معامله خود قرار داده اند نه همسرشان را؛ کسی که با خدا معامله کند بی گمان سود خواهد کرد. این معامله از یک سو سبب احساس خرسندی بیشتر و از سوی دیگر باعث تسهیل در سازگاری می شود. (پسنندیده، ۱۳۸۶، ص ۲۱۵)

روانشناسی به نام جاهودا، یکی از شش معیار سلامت روان را تسلط بر محیط بیان می کند که فرد سالم می تواند خود را با تغییرات سازگار و مشکلات به وجود آمده را در زندگی روزمره راحل کند. اومی تواند تعارضات درونی و بیرونی زیادی را تحمل و از غلبه بر موانع به وجود آمده نیرو بگیرد. (سالاری فروهمکاران، ۱۳۹۳، ص ۱۳)

این نوع مهارت (سازگاری و مدارا) یکی از مباحث مهم در ارتباطات اجتماعی است که گستره ی وسیعی را در برمی گیرد. مردم از حیث رفتاری با یکدیگر متفاوتند و تنوع خاصی در عملکردهایشان وجود دارد و برای آنکه زندگی شان پایدار و تحمل پذیر باشد و بتوانند به نیازهایشان پاسخ دهند، ضروری است از ساز و کارهای مدارا و سازگاری آگاه باشند و آن را به موقع به کار گیرند. بخشی از رفتارهای انطباقی، کنترل خویش و غلبه بر هیجانات است. با تسلط بر احساسات منفی و مخرب، توانایی سازگاری با دیگران به دست می آید. (بانکی پور، ۱۳۹۵، ص ۲۲۱)

توجه به تفاوت های روانی زن و مرد و به رسمیت شناختن آن زمینه مهمی برای سازگاری

است. در صورتی که زن و مرد انتظار داشته باشد طرف مقابل با او هماهنگ شود و براین شیوه اصرار ورزد، به عزت نفس او آسیب خواهد رساند. (سالاری فر و همکاران، همان، ص ۲۹۸)

امام علی علیه السلام می فرماید: «سلامت دین و دنیا در مدارا با مردم است» (غررالحکم، ص ۴۴۵) این موضوع از نظر علمی هم به اثبات رسیده است که افراد سختگیر به بیماری های قلبی و عروقی و انواع سکتته مبتلا می شوند. پس به جا می توان گفت که مدارا از جمله عواملی است که می تواند به طور مستقیم و غیر مستقیم، آرامش یک زندگی را تضمین کند. (بانکی پور، ۱۳۹۵، ص ۲۲۴) در روند سازگاری، هریک از زوجین باید وجوه مثبت و گاه نهفته ای را فعال کند و جنبه های منفی شخصیت دیگری را به تدریج اصلاح کند. اما اگر یکی از زوجین به جای پذیرش همسر خود، به همان صورتی که هست، بر جنبه های منفی او تاکید و بخواهد قواعدی را بر او تحمیل کند، ناسازگاری ها بیشتر خواهد شد. (مینوچین، ۱۳۷۵، ص ۸۷)

پائولاهال می گوید: بخشودن یعنی اینکه تصمیم بگیری از چیزی بگذرید و بگذارید درد ورنجی که به وجود آمده از بین برود و به خشم فرصت بروز ندهید. (هال، ۱۳۹۱، ص ۴۰) به نظر می رسد کسانی دارای سازگاری و انعطاف در زندگی هستند که از سلامت روان برخوردارند و همچنین سازگاری و تحمل پذیری خود عامل سلامت روان می باشد.

۳. نقش مرد

مقام معظم رهبری علیه السلام به نقش مرد در خانواده نیز بسیار اهمیت می دهند و توصیه های قابل تاملی مطرح می فرمایند که در بحث ایجاد سلامت روان در خانواده نقش آفرین است.

وظیفه پدر و مسوولیت او بسیار سنگین خواهد بود. پدر با عمل خود باید به فرزندش، به ویژه پسر فرصت دهد تا از اخلاق و رفتار او بهره مند شود. اگر سخنان ناروا و ناپسند خوب نیست. پدر نباید این گونه سخنان را در حضور فرزند ان و همسر بر زبان بیاورد. اگر دوست دارد که فرزندش نماز اول وقت بخواند خودش نباید عذر تراشی کند و نماز اول وقت را به تاخیر بیندازد. (حسینی، ۱۳۸۹، ص ۱۳۳)

یک) رفتارخردمندانانه

مقام معظم رهبری علیه السلام دراهمیت نقش پدر فرمودند: «رفتارهای خود را درداخل خانواده خردمندانانه تنظیم کنید. رفتارخردمندانانه چیست؟ به مهربانی وحضوردرخانه به همان مقداری که میسر است وداشتن صمیمیت ورسیدگی است نه به بی اعتنائی واخلیم و تخم. امروز این وظیفه بزرگ بر عهده شماست کاری کنید که با این نهال های تازه ای که دور وبر شماقدمی کشند وپیش می آیند-که ریشه آنها با شما یکی است-یک تنه ی عظیم راتشکیل دهید وجوان شما احساس کندپشت گرمی دارد. بافرزندان خود تعامل کنیدباهمسرخودمهربانی وهمکاری کنیدحقیقتا همسر شما باید احساس کند که شما قدر زحمات اورامی دانید.» (کمیتة موضوعی، ص ۱۲۰) به نظر می رسد رفتارخردمندانانه از جانب پدر سرمنشا بسیاری از خوبی ها برای خانواده می باشدکه نتیجه آن سلامت روان واحساس قدردانی وخوشبختی دربین اعضای خانواده است.

همسران موفق افرادی هستند که توان مهار ومدیریت آرزوهای خود را دارند. آنها می توانند بابه دست آوردن این توانمندی، صفا وصمیمیت را به زندگی خود برگردانند. باین کار می تواننداز زندگی خود راضی واز همسرشان سپاسگزارباشند. (موسسه فرهنگی هنری قدر ولایت، ۱۳۹۸، ص ۷۸)

دو) تامین امنیت روانی همسر

مقام معظم رهبری علیه السلام مرد را موظف به مراقبت از زن دانسته اند وبا استناد به روایت پیامبر «المراه ریحانه» «زن گل است» این دید را که زن درخانه خدمت کندتخطئه نمودند. زن مانندگلی است که باید اورامراقبت کرد.» (دفترنشرآثار، ۱۴۶، ۱۳۸۲) اگر زن درخانواده دارای امنیت روانی، اخلاقی وآسایش باشد. واگرآیه «ولهن مثل الذی علیهن» در خانواده رعایت شود آنگاه مشکلات بیرون خانواده برای زن قابل تحمل خواهد شدوبراین ها فائق می آید. (همان، ۸۲) درنتیجه وقتی زن درنقش همسر ومادر دارای آرامش خاطر وسلامت روان باشد بدون تردید سلامت خانواده تضمین می گردد.

سه) صمیمیت بین پدر و فرزند

در دوران نوجوانی، پرورش شخصیت فرزندان مهم ترین امر است؛ زیرا هنوز در مرحله حجب و حیا هستند و پدر با استفاده از این شرایط می تواند در آنان نفوذ کند. نوجوان دوست دارد پدرش با او صمیمی باشد و تعارض و کشمکشی باهم نداشته باشند. کودک، مقلد خوبی است و به آسانی و بدون هیچگونه زحمت و مشقتی تنها از راه تقلید می آموزد. او می بیند، می شنود و پس از مدتی تکرار می کند. کودک در مسیر رشد، از افراد بسیاری اثر می پذیرد و تحت دیده ها و شنیده های بسیاری است ولی پدر از همه آنها مهم تر و مؤثرتر است. (اسماعیلی یزدی، ۱۳۸۴، ص ۲۲)

مقام معظم رهبری علیه السلام در تاکید اهمیت نقش پدر فرمودند: «امروز فرزندان شما به یک کوره محبت احتیاج دارند و آن، کانون خانواده است به فرزندانان برسید و با آنها پدرانه و رفیقانه رفتار کنید. بهترین پدرها آنهایی هستند با پسر و دختر خود رفیقند هم بزرگتری و ارشاد و محبت کارگشای پدری را دارند. هم همدلی یک رفیق را. اگر جوان شما سوال و حرف و درد دلی دارد، اولین گوشی که باید آن را بشنود، گوش شما و همسرتان است.» (دفتر نشر آثار، همان).

در روایات واژه ی «رفق» درباره ی اعضاء خانواده به این معنا که باید نسبت به هم رفیق باشند و بر روابط آنها رفاقت حاکم باشد، زیاد دیده می شود. وقتی انسان در معاشرتهای اجتماعی نسبت به رفتار برخی افراد با ملایمت برخورد می کند و نسبت به بعضی از اعمال آنها مدارا به خرج می دهد، به این ملایمت و مدارا «رفق» می گویند. و رفیق کسی است که طبعش نسبت به ما ملایم است و ما نیز نسبت به او ملایم هستیم، او ما را تحمل می کند و ما او را، او با ما مدارا می کند و ما با او. در روایات فراوان سفارش شده است که زن و شوهر با یکدیگر و با فرزندان، با ملایمت و سازگاری و نرمی رفتار کنند؛ که این توصیه همان توصیه به «رفق» است. (بانکی پور، ۱۳۹۲، ص ۲۱۹)

نقطه مقابل «رفق»، «تندی» است به این معنا که ما نتوانیم در مقابل رفتار دیگران نرمی نشان دهیم. در «تندی» نه تنها از کار غلط دیگران به سختی ناراحت می شویم، بلکه به

کسی هم که مطابق با انتظار ما رفتار نمی کند به سختی پاسخ می دهیم. اگر چنین فضایی در خانواده حاکم شود، اعضای آن همواره در حال توییح و سرزنش همدیگر هستند چنین خانه ای کارکرد اصلی خود، یعنی آرامش را از دست می دهد. (همان)

روابط عاطفی بین والدین و فرزندان، ارضا کننده، نشاط بخش و آرامش دهنده دو طرف است، و افزون بر آن، منشأ برقراری روابط عاطفی مناسب فرزندان با همسران آینده و سایر افراد جامعه نیز هست (. سالاری فر، ۵۹، ۱۳۸۵)

راهکار ارتباط موثر با فرزند در دوران جوانی را مقام معظم رهبری علیه السلام این گونه بیان می کنند: «فعالیت‌های گوناگون در جوانان شخصیت می آفریند؛ شخصیت آنها را استحکام می بخشد و آینده ی آنها را تضمین و روشن ترمی کند.» (دیدار بانکی پورو...، ۱۳۸۰، ص ۱۸۴) واگذاری مسوولیت به جوانان، احترام گذاشتن به شخصیت آنها و با اهمیت دانستن ایشان در حضور اعضای خانواده باعث می شود تا احساس کمبود شخصیت نکنند و با رفتارهای هنجارشکن و انحرافی و یا خیزیدن به درون خود به دنبال جبران آن نباشد. این پدران و مادران وظیفه شناس و دانا هستند که به پیروی از دستورات اسلام به فرزندان خود احترام می گذارند و آنان را وزیر و مسوول و معاون و مشاور خود می دانند و از این راه آنها را دوست صمیمی و همکار با صفای خود می سازند. (حسینی، ۱۰۷، ۱۳۸۹)

اصل مسوولیت، مبتنی بر ویژگی مقاومت و تاثیر گذاری بر شرایط در انسان، بیانگر آن است که باید مقاومت فرد را در قبال شرایط افزایش داد و او را چنان گرداند که به جای پیروی از فشارهای بیرونی، ازالزام های درونی تبعیت کند. طبق این اصل، لازم است روش های تربیتی، انسان را از صورت موجودی که صرفاً با الزام های محیطی به این سو و آن سو کشیده می شود خارج سازند و احساس مسوولیت او را بجنبانند و از این طریق، در او تحول به وجود آورند. (باقری، ۱۴۹، ۱۳۹۹-۱۵۰)

مشکل ترین مسأله جوانی در رشد شخصیت و تثبیت هویت این است که فرد به تنهایی بخواهد که بزرگسال باشد و در همین جهت برنامه ریزی کند بلکه او باید قادر به

تشخیص و پذیرش نیروهای متضاد در شخصیت خود نیز بشود و راههای موثرتر کنترل خویش را بشناسد. این تثبیت هویت عموماً با رشد عزت نفس نیز همراه است؛ یعنی فرد نگرش مثبتی درباره خود پیدا می‌کند، خود را شخص مهمی به حساب می‌آورد که چیزی کمتر از دیگران ندارد، معتقد می‌شود که همانند سایر افراد توانایی انجام کارها را دارد و روی هم رفته از وضع خویش احساس رضایت می‌کند. (لطف آبادی، ۲۱۴، ۱۳۷۸) و پدر در ایجاد عزت نفس که زمینه ساز سلامت روان فرزند ان می‌باشد نقش بسزایی دارد.

۴. نقش فرزندان

مقام معظم رهبری علیه السلام برای نقش فرزندان در خانواده، اهمیت قائل هستند. بی شک روش و منش فرزندان در سلامت روانی خانواده و یا بالعکس در ایجاد اختلال و یا حتی متلاشی شدن خانواده نقش دارند.

یک) احترام به پدر و مادر

از ویژگی‌های انسان سالم در قرآن، احسان به خانواده است که در سه شاخه والدین، همسر و فرزندان قرار می‌گیرد و احسان و نیکی به والدین مهمترین عنصر است. «لا تعبدون الا الله و بالوالدین احسانا» (البقره، ۸۳) از مصادیق احسان در قرآن می‌توان کارهای پسندیده و شایسته، گفتار نرم و ملایم، تواضع و فروتنی، لطف و مهربانی، دعای خیر و... را نام برد. (طبرسی، ۱/۲۹۹)

مقام معظم رهبری علیه السلام، یکی از مهمترین بخشهای خانواده را فرزندان دانسته اند که نقش آنها هم احترام به والدین است. «و در اهمیت این نقش فرمودند: «در اسلام، هیچ انسانی نباید در مقابل انسان دیگری خود را کوچک و تحقیر بکند؛ اما این از موارد استثنایی است. انسان پیش والدین باید خودش را کوچک بکند؛ «واخفض لهما جناح الذل» (اسراء آیه ۲۴) خودت را در مقابل پدر و مادرت ذلیل کن. در حالی که انسان مسلمان پیش هیچکس نباید ذلیل بشود، اما پدر و مادر مستثنا هستند.» (بیانات در دیدار معلمان نمونه‌ی کشور، ۱۲، ۲،

۱۳۷۰، <https://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=2450>

معظم له احترام به پدر و مادر را یکی از حکمتها عنوان و دراهمیت آن بیان نمودند؛ نمی شود برای احترام به پدر و مادر از لحاظ منافع و برکاتی که دارد، نهایتی پیدا کرد. عمیق تر از آنچه تصور کنیم است و تاکید بر دوست داشتن و ابراز این محبت به پدر و مادر نمودند چرا که احترام و اطاعت و محبت فرزند به پدر و مادر می تواند خانواده را تحت تاثیر خود قرار دهد. (همان)

عواطف مثبت یکی از مولفه های بهداشت روانی است که فرزندان برای والدین فراهم می کنند تعامل با فرزندان که در ویژگی های ظاهری و روانی به والدین شبیه اند موجب نشاط و شادمانی در آنها می شود و دل بستگی و انس با فرزندان، نوعی احساس ایمنی در والدین ایجاد می کند. (سالاری فروهمکاران، ۱۳۹۳، ص ۳۰۲)

پدر و مادر، دو وجود پرارزشی هستند که در تمام دین های آسمانی و حتی مکتب های غیر الهی مورد احترام و تکریمند قرآن و اهلبیت پیامبر ﷺ این حس درونی انسان را که از عاطفه و عقل سرچشمه می گیرد تحریک و بایان مکرر و مفصل خود، ارزش آنان را آن گونه که باید و شاید، یادآوری می کنند و به فرزندان دستور می دهند که لحظه ای از احترام به پدران و مادران غفلت نکنند و در روایت از امام صادق علیه السلام فرمودند: «برو آباءکم تبرکم ابنائکم» به پدران خود نیکی کنید تا فرزندان شما به این سنت مقدس عمل و به شما نیکی کنند. (حسینی، ۱۳۸۹، ص ۱۴۰)

دو) حفظ دین و ارزش ها

سلامت روانی مستلزم داشتن یک فلسفه ی با معنی و زندگی هدفمند است؛ چیزی که فقط در سایه مذهب امکان پذیر است. ارزش های دینی به افکار و رفتار عمق و معنا می دهند. (رضائیان، ۱۳۸۳، ص ۲۳۵) مقام معظم رهبری علیه السلام در بیانیه گام دوم انقلاب، مهم ترین ظرفیت امیدبخش کشور را نیروی انسانی مستعد و کارآمد با زیربنای عمیق و اوصول ایمانی و دینی مطرح نمودند. (بیانیه گام دوم انقلاب، ص ۳۱) لذا تربیت جوانانی مومن

و پایبند به ارزشها بسیار ضروری هم در سلامت جامعه و هم سلامت افراد به نظر می‌رسد. ایمان به خدا و گرایش به اصول دین و ارکان مذهب ضمن اینکه آدمی را از حیرت و سرگردانی رهایی بخشیده و از نابودی و هدر رفتن استعدادها و جلوگیری می‌نماید. داروی شفابخشی برای رفع اضطراب‌ها، تشویش‌ها و نگرانی‌هایی که امروزه روح و جان انسانها را در سراسر جهان می‌آزارد. (اسماعیلی یزدی ۱۳۸۱، ص ۳۱۴) آموزه‌های دینی و موازین اخلاقی و معنوی، از عوامل مؤثر در تأمین حفظ و ارتقای سلامت روانی به حساب می‌آید. (نوربالا، ۱۳۹۰، ص ۱۵۳)

تقوا و پرهیزگاری از مهم‌ترین و زیربنایی‌ترین ویژگی‌های رفتاری انسان سالم در قرآن است. تقوا یعنی انسان در روح و روان خود حالت و قوتی به وجود آورد که به او مصونیت از گناه و نافرمانی از اوامر الهی بدهد و او را از دچار شدن به معاصی باز دارد. «وتزودوا فان خیر الزاد التقوی و اتقون یا ولی الالباب» (البقره، ۱۹۷) در مسیر سلامت روان، تقوا هم یک وسیله و هم یک هدف است. انسان متقی، همه ابعاد وجودی‌اش از ناپاکی و عوامل بیماری‌زا مصون می‌ماند و در پرتوی این سلامت همه جانبه، به کمال می‌رسد. (پرچم و...، ۱۳۸۹، ص ۷۰)

مقام معظم رهبری علیه السلام در این رابطه فرمودند: «این برای پدر افتخار است که بچه‌ها ایش در مدرسه، حافظ ارزش‌های انقلاب، پشتیبان خانواده‌های شهدا و مدافع دین و انقلاب باشند.» (بانکی پورو...، ۱۳۸۰، ۱۲۱) معظم له به جوانان سفارش کردند هر چه می‌توانید روح و خلوص دینی و تقوا را در کار و عمل خودتان تقویت نمایید. (همان، ۱۰۳) توصیه معظم له بر این است که جوانان به گونه‌ای خود را بسازند که به هر نقطه و مکانی بروند چراغ راه باشند و به این آیه اشاره دارند که خدای متعال از زبان مومنین می‌فرماید: «واجعلنا للمتقین اماما» هر انسانی باید این صلاحیت را در خودش به وجود بیاورد که در هر نقطه‌یی که هست دیگران بتوانند به او اقتدا و رفتار کنند. (همان)

رهبر معظم انقلاب علیه السلام از بین رفتن ارزش‌های اخلاقی و همزیستی توأم با محبت

خانودگی را به علت سیطره ی نظم ماشینی بر همه ی جامعه های بشری هشدار داده اند به ویژه برای جوانان که احساسات لطیف تر و روحیه ی آسیب پذیرتر دارند در این بلای بزرگ همچنان بی دفاع و بی علاج اندون نیاز به رابطه ی معنوی با خداوند رحیم و کریم، بدین جهت امروز برای مردم دنیا از همیشه حادثر و جدی تر است؛ و نماز بهترین و کارآمدترین وسیله برای تأمین این نیاز است. بشریت امروز به نماز خالص و کامل و پرشور اسلامی، از همیشه نیازمندتر است و شما، باید به کمک الهی بتوانید، نه فقط نسل رو به رشد و بالنده ی جوان کشورمان، بلکه همه ی جان های نیازمند بشر متحیر در سراسر جهان را اشباع کنید و از سرچشمه ی فیاض نماز بهره مند سازید. ” (پیام به هفتمین اجلاس سراسری نماز، <https://farsi.khamenei.ir/message-content?id=2857>)

سه) فعالانه فکر کردن

مقام معظم رهبری علیه السلام در بیانیه گام دوم انقلاب، جوانان رامحور تحقق نظام پیشرفته اسلامی مطرح نمودند که باید همت، هشیاری، سرعت عمل و ابتکار داشته باشند. به نظر می رسد برای رسیدن به این امر، تربیت فرزندان فکور و تحلیل گر لازم می آید. معظم له فرمودند: «این جوانها را باید متدین، مسوول، باتعهد، بااخلاق و معتاد به فکرکردن باریاوریید به فکرکردن، سنجیدن و تحلیل کردن عادت کنند». (بانکی پور، همان، ۱۲۹)

امیرالمومنین علی علیه السلام فرمودند: «الفکر مرآه صافیه» (نهج البلاغه، حکمت ۳۶۵) فکر و اندیشه آینه ای شفاف است یعنی با تفکرکردن، زوایای مسائل برای انسان روشن می شود و دچار اشتباه و خطا و فریب نمی گردد.

تفکر انتقادی تفکری است که مستدل و تیزبینانه باشد تا با کمک آن بفهمیم چه چیزی را باور کنیم و چه عملی را پس از آن انجام دهیم. این بالاترین سطح تفکر است. (سیف، ۱۳۸۳، ص ۵۷۳)

درفرآیند تفکر نقاد و فعال، منتظر نمی مانند تا اتفاقی رخ دهد و پس از آن به فکر چاره باشند بلکه به تحلیل مسائل می پردازند و فرد تحت تاثیر محیط و عوامل آن تصمیم گیری

نمی‌کند و اجازه نمی‌دهد حوادث براو سلطه یابند و کنترل کنند بلکه هوشیارانه محیط را کنترل می‌کند و اجازه نمی‌دهد دیگران بر تفکر او اشراف و سلطه داشته باشند و اندیشه او را مطابق میل خود شکل دهند بلکه برخورد مسلط است و در حد امکان دیگران را به سمت خود سوق می‌دهد. چنین افرادی اغلب از تفکر واکنشی و دور از تأمل، پرهیز دارند. برای مثال رسانه‌های مختلف موجود، بسیاری از مواقع، اجازه تفکر فعال را از انسان می‌گیرند و فرد را همراه خود می‌برند و او بدون اینکه به رفتار خود بیندیشد منفعلانه عمل می‌کند افرادی که با رسانه‌ها در ارتباطند باید هشیار باشند که از تفکر نقاد فاصله نگیرند. (حسین زاده، ۴۱، ۱۳۹۷).

مقام معظم رهبری علیه السلام فکر کردن همراه با ایمان و تعهد و اخلاق را برای جوانان سفارش نمودند یعنی فکری که برخاسته از ایمان باشد می‌تواند مسیر درست را نشان دهد. خانواده و جامعه‌ای که چنین جوانانی داشته باشد آرامش و صمیمیت و پیشرفت در آن تضمین می‌شود؛ چراکه فرد متقی در هر موقعیتی قرار گیرد خود را از امواج گناه و خطا دور می‌سازد و در دام و سوسه‌های نفس و ابلیس قرار نمی‌گیرد و دچار پشیمانی و افسردگی و در مجموع اختلالات روانی و رفتاری نمی‌گردد. (بانکی پور، ۱۳۸۰، همان)

جمع بندی و نتیجه گیری

بانگاه به اجتماع درمی‌یابیم بیشتر مشکلات و دردها و همچنین سعادت، سلامت و موفقیت از خانواده سرچشمه می‌گیرد. خانواده کانونی است برای پرورش شخصیت و سلامت روان انسانها. مقام معظم رهبری علیه السلام در بیانیه گام دوم به بیان اهمیت سبک زندگی و در جلسات متعدد، نقش زن و مرد در ایجاد آرامش و روابط عاطفی و سازنده و صمیمانه در خانواده پرداخته‌اند و خانواده را کلمه طیبه‌ای عنوان نمودند که وقتی به وجود آید مرتب از خود برکت و نیکی می‌تراود و به پیرامون خودش نفوذ می‌دهد.

در این مقاله؛ نقش همسران به عنوان مکمل و حافظ سلامت معنوی و فکری همدیگر بیان شد. نقش زن در ایجاد سلامت روان از جمله؛ نشر محبت در خانواده که محکم کننده

بنیان عظیم خانواده است و آرامش، که نجات بخش از تلاطم های روحی و اضطراب های زندگی است و تحقق سازگاری که اساس بقای زندگی است؛ محبت می آفریند و موجب برکات الهی می شود، ترسیم گردد.

مرد نیز نقش بسزایی در خانواده دارد؛ باید رفتار خود را در داخل خانواده براساس رفتار خردمندان تنظیم کند. پدر، باید ایجاد کننده صمیمیت بین خود و فرزندان باشد؛ چراکه بهترین پدرها آنهایی هستند که با پسر و دختر خود رفیقند؛ هم بزرگتری و ارشاد و محبت کارگشای پدری را دارند. هم همدلی یک رفیق را و این گونه سلامت روان خانواده حاصل می گردد. و همچنین مردتأمین کننده آرامش روانی همسر است؛ چراکه اگر زن در داخل خانواده امنیت روانی داشته باشد مشکلات برایش قابل تحمل است و آرامش زن در خانواده انعکاس می یابد.

یکی از مهمترین بخشهای خانواده، فرزندانند؛ نقش آنها، احترام به والدین و حفظ دین و ارزش هاست چراکه فرد متقی در هر موقعیتی قرار بگیرد خود را از امواج گناه و خطا دور می سازد، در معرض وسوسه های نفس و ابلیس قرار نمی گیرد و دچار پشیمانی و افسردگی و در مجموع اختلالات روانی و رفتاری نمی گردد و همچنین فعالانه فکر کردن که تفکری است مستدل و تیزبینانه تا با کمک آن بفهمیم چه چیزی را باور کنیم و چه عملی را پس از آن انجام دهیم. این بالاترین سطح تفکر است که فرد را عزتمند و دارای اعتماد به نفس بالایی گرداند. رعایت این موارد موجب سلامت روان اعضای خانواده و ثبات و پایداری بنیان خانواده خواهد شد. این گزینش بخش ها و نقش ها براساس بیانات مقام معظم هبری صورت گرفت.

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه فولادوند، محمد مهدی، تهران: دارالقرآن الکریم، ۱۴۱۵ ق.
۲. نهج البلاغه، ترجمه سیدعلی نقی فیض الاسلام، بی جا، تهران: موسسه انتشارات، ۱۳۷۸.
۳. بیانیه گام دوم انقلاب خطاب به ملت ایران، ۱۳۹۷ ش، تهران، انتشارات انقلاب اسلامی
۴. اسماعیلی یزدی، عباس، ۱۳۸۱ ش، فرهنگ تربیت، قم، انتشارات دلیل ما.
۵. باقری، خسرو، ۱۳۹۹ ش، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، ج ۱، تهران، چاپ چهل ونهم، انتشارات مؤسسه فرهنگی مدرسه برهان انتشارات مدرسه.
۶. بانکی پور فرد، امیرحسین، قماشچی، احمد، ۱۳۸۰ ش، کودک، نوجوان، جوان از دیدگاه مقام معظم رهبری، ج ۲، تهران، نشر تربیت اسلامی و وزارت آموزش و پرورش.
۷.، ۱۳۹۳ ش، نقش ورسالت زن (زن و خانواده)، انتشارات انقلاب اسلامی، تهران، چاپ دوازدهم، انتشارات انقلاب اسلامی.
۸.، ۱۳۹۵ ش، سردلبران عوامل آرامش بخش و نشاط آفرین در خانواده، اصفهان، نشر حدیث راه عشق.
۹.، ۱۳۹۶ ش، سبک زندگی زنان مجموعه بیانات مقام معظم رهبری در مورد سبک زندگی زنان، اصفهان، چاپ دوم، انتشارات حدیث راه عشق.
۱۰. پسندیده، عباس، ۱۳۸۶ ش، رضایت از زندگی، قم، چاپ پنجم، نشر دارالحدیث.
۱۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶ ش، غررالحکم ودرر الکلم، قم، انتشارات دفتر تبلیغات. جوادی، سید مهدی، امامی، سید صابر، ۱۳۹۴ ش، چاله های زندگی آسیب شناسی ۲۰ چالش در زندگی، تهران، نشر مجد اسلام.
۱۲. جمعی از محققین مرکز تحقیقات رایانه ای حوزه علمیه اصفهان، ۱۳۹۸ ش، شور زندگی سلامت عاطفی خانواده، انتشارات مرکز تحقیقات رایانه ای حوزه علمیه اصفهان.
۱۳. حبی، محمد باقر، ۱۳۸۳ ش، سلامت روان در چشم اندازی گسترده تر، فصلنامه حوزه و دانشگاه، شماره ۴۱.
۱۴. حر عاملی، محمد بن حسن بن علی، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، ج، قم، مؤسسه آل البیت

۱۵. حسین زاده، علی، ۱۳۹۷ش، مهارت‌های سازگاری، قم، چاپ هفتم، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ره.
۱۶. حسینی، داود، ۱۳۸۹ش، روابط سالم در خانواده، قم، چاپ هفدهم، انتشارات مؤسسه بوستان کتاب.
۱۷. دفتر نشر آثار مقام معظم رهبری، ۱۳۸۲ش، زن ریحانه آفرینش مجموعه سخنرانی‌های مقام معظم رهبری، قم، چاپ چهارم، انتشارات نوای قلم.
۱۸. دهخدا، علی‌اکبر، ۱۳۷۷ش، لغت‌نامه دهخدا، ج ۶، ۹، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
۱۹. رضائیان، علی، ۱۳۸۳ش، مدیریت فشار روانی، تهران، نشر سمت.
۲۰. ساپینگتون، " اندرو، ۱۹۸۹م ۱۳۷۹ش، بهداشت روانی، ترجمه حمیدرضا حسینی شاهی برا واتی، نشر روان.
۲۱. سالاری فر، محمدرضا، ۱۳۸۵ش، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، قم، نشر سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
۲۲. شجاعی، محمدصادق، موسوی اصل، سید مهدی، دولتخواه، محمد، ۱۳۹۳ش، بهداشت روانی بانگ‌گوش به منابع اسلامی، قم، چاپ سوم، نشر پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲۳. سیف، علی‌اکبر، ۱۳۸۳ش، روان‌شناسی پرورشی، نشر نیل، تهران.
۲۴. شولتز، دوران، ۱۳۷۷ش، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران، نشر هما.
۲۵. صانعی، صفدر، ۱۳۸۱ش، آرامش روانی و مذهب، اصفهان، چاپ شانزدهم، انتشارات کنکاش.
۲۶. طباطبایی، محمدحسین، ۱۴۱۷ق، المیزان، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۲۷. طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲ش، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات ناصر خسرو.
۲۸. علاسوند، فریبا، ۱۳۹۷ش، خانه‌های اعیانی مهارت دستیابی به خانواده تراز اسلامی، اصفهان، نشر قیسات.

۲۹. عطاردی، الشیخ عزیز الله، ۱۴۱۳ق، مسند الامام الرضا، ج ۱، بیروت، انتشارات دارالصفوه.
۳۰. کاپلان، معاروله، سادوک، بنیامین ۱۳۷۳ش، خلاصه روان پزشکی علوم رفتاری و روان پزشکی بالینی، ترجمه نصرت الله پور افکاری، تهران، نشر آزاد.
۳۱. محمودیان، حسین و دیگران، ۱۳۸۷ش، دانش خانواده، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
۳۲. کمیته موضوعی ۱۳۹۳ش، خانواده به سبک ساخت یک جلسه مطول مطوی در محضر مقام معظم رهبری، قم، چاپ شانزدهم، انتشارات سلمان فارسی.
۳۳. کربلایی نظر و جمعی از محققین، محسن، ۱۳۹۱ش، زن و بازبانی هویت حقیقی گزیده بیانات حضرت آیت الله العظمی سید علی خامنه‌ای مدظله العالی، تهران، چاپ پنجم، انتشارات انقلاب اسلامی.
۳۴. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۹۷ش، اصول کافی، تهران، مکتب الاسلامیه.
۳۵. گنجی، مهدی، ۱۳۹۹ش، آسیب شناسی روانی بر اساس DSM5، جلد یک، تهران، نشر ساوالان.
۳۶. قائمی، علی، ۱۳۷۲ش، نقش پدر در تربیت، تهران، انتشارات امیری.
۳۷.، ۱۳۷۸ش، نظام حیات خانواده در اسلام، تهران، انتشارات سازمان انجمن اولیا و مربیان.
۳۸. فرحزاد، حبیب الله، ۱۳۹۴ش، محبت به زنان و کودکان سیره پیامبر اکرم (صلوات الله علیه و آله)، جلد ۴، چاپ هفتم، انتشارات طوبای محبت.
۳۹. لطف آبادی، حسین، ۱۳۷۸ش، روانشناسی رشد ۲ نوجوانی و بزرگسالی، تهران، چاپ یازدهم، سمت.
۴۰. مجلسی، محمد باقر، ۱۴۰۴ق، کن بحار الانوار، ج هفتاد و دو، بیروت، مؤسسه الوفا.
۴۱. مرتضوی، سید ضیاء، ۱۳۷۸ش، امام خمینی و الگوهای دین شناسی در مسایل زنان، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
۴۲. موسسه عصر بیان معنوی، ۱۳۹۷ش، شنیده‌هایی درباره قدرت و شکوه زن در کلام امام و رهبری با مقدمه علیرضا پناهیان، چاپ سوم، ناشر بیان معنوی.
۴۳. موسسه فرهنگی قدر ولایت، ۱۳۹۸، خانواده موفق، تهران، نشر موسسه فرهنگی قدر ولایت.

۴۴. میرزایی، سعید صلح، ۱۳۹۷ش، بانوی تراز، قم، نشر زاده اندیشه.
۴۵. مینوچین، سالوادور، ۱۳۷۵ش، خانواده و خانواده درمانی، ترجمه باقرثنائی، تهران، نشر امیرکبیر.
۴۶. هال، پائولا، ۱۳۸۱ش، بهبود روابط زناشویی به زبان آدمیزاد، ترجمه لیلا رسولی، تهران، نشر هیرمند.
۴۷. مقالات:
۴۸. پرچم، اعظم، قوه عود، منصوره، ۱۳۸۹ش، سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان شناسی، نشریه منهاج، سال ششم، شماره یازدهم.
۴۹. ساجدی، ابوالفضل، ۱۳۸۷ش، دین و بهداشت روان، فصلنامه روان شناسی در تعامل با دین، شماره اول.
۵۰. عبدالخانی، ساجده، ۱۳۹۵ش، سبک زندگی خانواده برتر از منظر قرآن، فصلنامه قرآنی کوثر، سال شانزدهم.
۵۱. عراقی، یحیی، ۱۳۸۷ش، کارآیی خانواده و سلامت عمومی فرزندان، فصلنامه علمی تخصصی روانشناسی ودین، سال اول شماره سوم.
۵۲. نوربالا، احمدعلی، ۱۳۹۰ش، سلامت روانی اجتماعی و راهکارهای بهبود آن، مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران، سال هفدهم، شماره دو.
۵۳. پایگاه اطلاع رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت الله العظمی خامنه ای www.farsikhamenei.ir