



انتشارات اخلاق و تربیت
دانشگاه مؤسسه پژوهشی اخلاق و تربیت، تهرانی قم

سلامت معنوی در خانواده، مؤلفه‌ها و راهکارها

مسلم موحدی‌راد

سال ۱۴۰۱

سرشناسه: موحدي راد، مسلم، ۱۳۷۱-
 عنوان و نام پديدآور: سلامت معنوی در خانواده، مؤلفه‌ها و راهکارها / مؤلف مسلم موحدي راد.
 مشخصات نشر: قم: مؤسسه فرهنگي هنري اخلاق و تربيت نوي قم، انتشارات اخلاق و تربيت، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهري: ۲۴۰ ص.؛ ۱۷ × ۲۴ س.م.
 شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۲۶۸۱ - ۲ - ۴
 وضعيت فهرست نويسي: فپيا
 يادداشت: کتابنامه: ص. [۲۱۳] - ۲۳۹.
 موضوع: خانواده‌ها -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 Families -- Religious aspects -- Islam
 بهداشت روانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 Mental health -- Religious aspects -- Islam
 زندگی معنوی -- اسلام
 Spiritual life -- Islam
 زندگی معنوی -- جنبه‌های قرآنی
 Spiritual life -- Quranic teaching
 رده‌بندی کنگره: BP۲۳۰/۱۷
 رده‌بندی ديويي: ۲۹۷/۴۸۳۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۹۳۱۸۵

www.EAEP.ir

سلامت معنوی در خانواده، مؤلفه‌ها و راهکارها

مؤلف: مسلم موحدي راد
 ناشر: انتشارات اخلاق و تربيت
 ويراستار: مجيد فضل اللهی
 صفحه‌آرا: ابراهيم همایي
 طراح جلد: سيد محمد باقر داودی
 نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۱
 شمارگان: ۱۰۰ نسخه
 شماره مسلسل انتشار: ۱۳
 شماره مسلسل چاپ اول: ۱۲



انتشارات اخلاق و تربيت
 وزارت علوم، فرهنگ و ارشاد اسلامی - قم

تمامی حقوق نشر مکتوب و الکترونیک اثر متعلق به ناشر است

قم، بلوار شهيد صدوقی، خیابان شهيد شهبازی، پلاک ۱۳

مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربيت

تلفن: ۰۲۵-۳۲۹۳۵۰۷۸ داخلی ۱۶۳

همراه: ۰۹۹۴۱۱۸۷۷۲۷

فهرست مطالب

۱۱.....	پیش‌گفتار.....
۱۳.....	مقدمه.....

فصل اول

خانواده

۱۷.....	تعریف خانواده.....
۱۸.....	جایگاه و اهمیت خانواده.....
۱۸.....	معیارهای خانواده سالم در روان‌شناسی.....
۱۹.....	معیارهای خانواده ناسالم در روان‌شناسی.....
۲۱.....	عامل‌های تحکیم خانواده بر اساس آیه‌ها و روایت‌ها.....
۲۱.....	الف- عامل‌های مربوط به زن و مرد پیش از ازدواج.....
۲۱.....	۱) انتخاب همسر بر اساس معیارهای مکتبی.....
۲۲.....	۲) ازدواج با انگیزه الهی.....
۲۲.....	ب- عامل‌های مربوط به زن و مرد پس از ازدواج.....
۲۲.....	۱) ابراز محبت.....
۲۴.....	۲) حسن خلق.....
۲۴.....	۳) رعایت حقوق متقابل.....

- ۲۶ ۴) خدمت به یکدیگر
- ۲۷ ۵) تغافل و چشم‌پوشی
- ۲۸ ۶) قناعت و پرهیز از تجمل‌گرایی
- ۲۸ ۷) رازداری
- ۲۹ ۸) جذابیت
- ۳۰ ۹) مهمانی و ضیافت
- ۳۰ آسیب‌های خانواده در آیه‌ها و روایت‌ها
- ۳۱ ۱) نبود بلوغ شناختی و هوشی در همسران
- ۳۱ ۲) جدال و بگومگو
- ۳۲ ۳) آزار و اذیت
- ۳۳ ۴) خیانت
- ۳۴ ۵) گناه و نبود سلامت معنوی در میان اعضای خانواده

فصل دوم

سلامت معنوی در خانواده

- ۳۷ سلامت در روان‌شناسی و معارف اسلامی
- ۳۷ پیشینه تعریف سلامت
- ۳۸ معناشناسی سلامت از دیدگاه آیه‌ها و روایت‌ها
- ۴۰ معنویت در روان‌شناسی و معارف اسلامی
- ۴۰ معنای معنویت در نگاه روان‌شناسی
- ۴۴ معنای معنویت در معارف اسلامی
- ۴۶ سلامت معنوی در روان‌شناسی و معارف اسلامی
- ۴۷ سلامت معنوی در روان‌شناسی
- ۴۸ سلامت معنوی در معارف اسلامی
- ۵۰ مؤلفه‌های سلامت معنوی در روان‌شناسی
- ۵۱ مؤلفه‌های سلامت معنوی در معارف اسلامی

سلامت معنوی در خانواده ۵۶

معنای سلامت معنوی خانواده ۵۶

پیشینه سلامت معنوی خانواده ۵۶

اهمیت و اثرهای سلامت معنوی در خانواده ۵۹

فصل سوم

راهکارهای شناختی سلامت معنوی خانواده از دیدگاه آیه‌ها و روایت‌ها

درآمد ۶۳

الف- راهکارهای شناختی مرتبط با خدا (مذهب) ۶۴

۱) ارتقای معرفت در مورد خدای متعال، در میان اعضای خانواده ۶۵

۲) ارتقای معرفت در مورد پیامبر ﷺ و اهل بیت علیهم السلام در میان اعضای خانواده ۶۷

۳) ارتقای شناخت از هدف آفرینش، زندگی و تشکیل خانواده، در اعضای خانواده ۶۹

هدف‌های تشکیل خانواده (در متون دینی) ۷۰

آرامش ۷۰

به دست آوردن درجه‌های معنوی ۷۱

به دست آوردن رضایت خدای متعال ۷۱

تولید مثل ۷۲

انتشار آرمان توحید ۷۲

۴) ارتقای شناخت در مورد مرگ و قیامت و یادآوری آن به اعضای خانواده ۷۳

یادآوری در کمین بودن و ناگهانی بودن رسیدن مرگ ۷۴

ترسیم وضعیت مردگان پس از مرگ ۷۴

۵) ارتقای روحیه توکل به خدای متعال در اعضای خانواده ۷۵

توکل به خدا در به دست آوردن رزق و روزی ۷۶

درس توکل به خدا به فرزندان ۷۶

۶) ارتقای روحیه راضی بودن به قضا و قدر الهی، در اعضای خانواده ۷۷

۷) ارتقای روحیه امیدواری به رحمت و رأفت الهی، در اعضای خانواده ۷۹

- ۸۲..... محاسبه نفس و مراقبه داشتن اعضای خانواده.....
- ۸۷..... ب- راهکارهای شناختی مرتبط با خود.....
- ۸۷..... (۱) ارتقای روحیه عزت نفس در اعضای خانواده.....
- ۹۰..... (۲) ارتقای هوش معنوی اعضای خانواده.....
- ۹۳..... (۳) بازیابی هویت اعضای خانواده.....
- ۹۶..... ج- راهکارهای شناختی مرتبط با محیط.....
- ۹۶..... (۱) ارتقای نگرش مثبت به خانواده در میان اعضای خانواده.....
- ۹۸..... (۲) ارتقای وظیفه محوری (توجه به وظیفه) در میان اعضای خانواده.....
- ۱۰۰..... (۳) ارتقای حق باوری و حق سالاری در میان اعضای خانواده.....
- ۱۰۲..... (۴) ارتقای آگاهی از بیماری‌های معنوی و پرهیز از آن‌ها.....

فصل چهارم

راهکارهای عاطفی سلامت معنوی خانواده از دیدگاه آیه‌ها و روایت‌ها

- ۱۰۵..... درآمد.....
- ۱۰۶..... الف- راهکارهای عاطفی مرتبط با خدا (مذهب).....
- ۱۰۶..... (۱) سفارش خانواده به دوست داشتن آخرت و اهل آن و ناخوش داشتن دنیا و اهل آن ...
- ۱۰۸..... (۲) گریه کردن در مناجات.....
- ۱۱۳..... (۳) ایجاد شوق و ترس در مورد پاداش و عذاب الهی، در اعضای خانواده.....
- ۱۱۶..... ب- راهکارهای عاطفی مرتبط با خود و محیط.....
- ۱۱۶..... (۱) تقویت حال مثبت اعضای خانواده.....
- ۱۱۸..... (۲) ایجاد حالت نشاط و شادی در اعضای خانواده.....
- ۱۲۳..... (۳) دوست داشتن و محبت کردن در خانواده بخاطر کسب رضایت خدای متعال ...

فصل پنجم

راهکارهای رفتاری سلامت معنوی خانواده از دیدگاه آیات و روایات

- ۱۲۹..... درآمد.....

۱۲۹.....	راهکارهای رفتاری مرتبط با خدا (مذهب).....	۱۲۹.....
۱۲۹.....	انجام عبادت‌ها و مناسک مذهبی.....	۱۲۹.....
۱۳۴.....	أنس با قرآن (حفظ کردن، خواندن، شنیدن و نگاه کردن به قرآن).....	۱۳۴.....
۱۳۸.....	راز و نیاز با خدای متعال (دعا).....	۱۳۸.....
۱۴۴.....	رعایت اخلاق پسندیده.....	۱۴۴.....
۱۴۶.....	صبر و استقامت داشتن (تاب‌آوری) اعضای خانواده در برابر مشکل‌ها.....	۱۴۶.....
۱۵۲.....	تغافل، مدارا و خویشتن‌داری اعضای خانواده در ارتباط با یکدیگر.....	۱۵۲.....
۱۵۸.....	عفو و گذشت از خطاها و اشتباه‌های یکدیگر.....	۱۵۸.....
۱۶۳.....	وفای به عهد اعضای خانواده در ارتباط با یکدیگر.....	۱۶۳.....
۱۶۷.....	شکر و سپاسگزاری اعضای خانواده از تلاش‌های یکدیگر.....	۱۶۷.....
۱۷۲.....	حامی بودن اعضای خانواده در ارتباط با یکدیگر.....	۱۷۲.....
۱۷۸.....	ب- راهکارهای رفتاری مرتبط با خود.....	۱۷۸.....
۱۷۸.....	(۱) مدیریت وقت و برنامه‌ریزی.....	۱۷۸.....
۱۸۱.....	(۲) توجه به سلامت جسم.....	۱۸۱.....
۱۸۴.....	(۳) پرهیز از پرخوری.....	۱۸۴.....
۱۸۸.....	(۴) مطالعه سیره و زندگانی افراد دارا و بدون سلامت معنوی، برای پند گرفتن.....	۱۸۸.....
۱۹۱.....	(۵) تفریح و نشاط.....	۱۹۱.....
۱۹۴.....	ج- راهکارهای رفتاری مرتبط با محیط.....	۱۹۴.....
۱۹۴.....	(۱) توجه و تلاش اعضای خانواده به زیبایی خود و محیط خانه.....	۱۹۴.....
۱۹۸.....	(۲) انفاق به نیازمندان و هم‌نشینی با ایشان.....	۱۹۸.....
۲۰۱.....	(۳) هم‌نشینی اعضای خانواده با افراد دارای سلامت معنوی.....	۲۰۱.....
۲۰۴.....	(۴) حضور در مکان‌ها و جلسه‌های مذهبی.....	۲۰۴.....
۲۱۳.....	فهرست منابع.....	۲۱۳.....

پیش‌گفتار

آموزه‌های اسلامی فرصت زندگی خوب و متعالی را برای انسان‌ها ایجاد کرده است. در طول تاریخ، اسلام‌شناسان بسیاری در راه تبیین آموزه‌های اسلامی، متناسب با نیازهای جامعه تلاش کردند. با این وجود انقلاب اسلامی، فرصت ویژه‌ای را در اختیار دانشمندان علوم اسلامی قرار داد تا آموزه‌های ناب را از دریای معارف قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام استخراج کنند و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار دهند. در این راستا یکی از مهم‌ترین عرصه‌ها، تدوین و ترویج علوم انسانی با رویکرد اسلامی است و امروزه بسیاری از دانشمندان و اسلام‌شناسان دغدغه تدوین علوم انسانی با رویکرد اسلامی دارند.

مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت بیش از یک دهه است که در راستای توسعه اخلاق و روان‌شناسی و مشاوره با رویکرد اسلامی، فعالیت‌های مستمر آموزشی و پژوهشی دارد. در این بستر، با همت اساتید، پژوهشگران و دانش‌پژوهان، پژوهش‌های بنیادین و کاربردی بسیاری در جهت توسعه اخلاق، روان‌شناسی و مشاوره با رویکرد اسلامی انجام شده است. مؤسسه اخلاق و تربیت در نظر دارد این آثار را به زیور طبع آراسته و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار دهد.

کتاب پیش‌رو، با عنوان سلامت معنوی در خانواده، مؤلفه‌ها و راهکارها نمونه‌ای از این آثار است که با تلاش پژوهشگر ارجمند آقای مسلم موحدی راد نگارش یافته است.

نویسنده، این کتاب را با هدف ارتقای سلامت معنوی اعضای خانواده و با بررسی آیات و روایات در این موضوع تدوین نموده است. همچنین مؤلفه‌های سلامت معنوی خانواده و راهکارهای ارتقای آن را بر اساس آموزه‌های اسلامی پیشنهاد داده است. معاونت پژوهش، توفیق روزافزون نویسنده محترم این اثر را از خداوند متعال خواستار است.

معاونت پژوهش

مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت