

بسم الله الرحمن الرحيم

راهکارهای قرآنی در تأمین بهداشت روانی زنان

نویسندگان: سیده زهرا مرقاتی خویی، زهره امینی، معصومه حیدری

حوزه علمیه امام خمینی (رحمه الله علیه)

استان کرمانشاه

۱۳۹۹

چکیده:

سلامت، در فرهنگ متعالی اسلام، به عنوان یک ارزش مطرح شده و شفابخشی قرآن و راهکارهایی که برای مقابله با فشارهای روحی و تأمین بهداشت روانی انسان بیان کرده، حائز اهمیت است. از آنجایی که توجه هر جامعه به مسائل بهداشت روانی، رابطه مستقیمی با رشد و اعتلای اجتماعی آن جامعه دارد؛ از این رو ارائه خدمات بهداشت روانی که هدف آن سالم سازی محیط روانی است، از اهمیت بسیاری برخوردار است. با توجه به وجود عواطف بسیار قوی در زنان، نقش آنان در تأمین بهداشت روانی خانواده چشم گیرتر است. زنان که عضوی از اعضای تأثیرگذار در خانواده هستند و به عنوان مهره‌ی اصلی نقش مهمی در آرامش خانواده دارند. زن قادر است روحیه خسته و ناامید همسرش را در برابر مشکلات تغییر دهد و یا دست کم، سنگ صبور ناراحتی‌ها و آلام او باشد. عدم تعادل روانی زن در تضعیف روحیه همسرش نقش مؤثری داشته و حداقل او را از خود رنجانده و آزوده خاطر ساخته و موجبات تزلزل نظام خانواده فراهم خواهد شد. اگر زنان در خانواده دارای امنیت روانی باشند به تبع با توجه به نقش تأثیرگذار زنان و نقش مادری و خواهری سایر افراد نیز آرامش خواهند داشت. این تحقیق به روش کتابخانه‌ای و توصیفی به ارائه‌ی راهکارهای قرآنی در این زمینه پرداخته است.

کلیدواژه ها: راهکارهای قرآن، بهداشت روانی، زنان.

مقدمه

در جهان پرتنش کنونی که خشونت و بی‌رحمی و نبود عواطف انسانی در حال گسترش است و انسان را به‌سوی پرتگاه نیستی پیش می‌برد، ایجاد آرامش و روحیه‌ای لطیف و سرشار از معنویت و نگرشی پرلطف به جهان هستی، تأثیر بسزایی در افکار انسان‌ها می‌گذارد و آرامش روحی را فراهم می‌آورد. سلامت روان و پرداختن به بهداشت روان از ارکان مهم نیل به سلامت در جامعه می‌باشد. زنان نیز که قشری از خانواده و جامعه هستند در پرتو امنیت و آرامش آنان امنیت سایر اعضا فراهم می‌گردد. باتوجه به لطافت و ظرافت زنان نقشی که خداوند متعال به آنان سپرده نقش مادری و همسری و خواهری می‌باشد. هر یک از نقش‌ها با توجه به روحیه‌ی زنان اگر به‌درستی ایفا شود امنیت و بهداشت روانی را به ارمغان خواهد آورد. اهمیت و ضرورت این موضوع از آن جا مشخص می‌شود که هرچقدر به بهداشت روانی زنان کم‌تر توجه شود نابسامانی و هرج‌ومرج در خانواده و به‌تبع جامعه به وجود خواهد آمد.

زنان با توجه به ویژگی‌هایی که خداوند متعال در وجود آنان نهاده است در امور داخلی خانه و تدبیر در امور خانواده و فراهم کردن فضای مناسب عاطفی و روانی و محیط نشاط‌آمیز و لذت‌بخش و تربیت فرزندان تأثیر زیادی دارند. زنان با احترام و تکریم شوهر و حفظ عفت و پاک‌دامنی نقش مهمی را در ایجاد بهداشت روانی خانواده به عهده دارند و با صبر و دعا و محبت به یکدیگر، آسایش و راحتی و زندگی گوارایی را برای خود و خانواده به ارمغان می‌آورند.

در ابتدا به مفهوم شناسی واژه‌های بهداشت، بهداشت روانی پرداخته‌شده و سپس به مواردی هم چون برابری عمل زن و مرد به‌عنوان انسان، سپس به ارائه راهکارهای قرآنی ازجمله: ۱- راهکارهای شناختی ازجمله: ۱-۱- سلامت و بهداشت روانی از منظر اسلام، ۲-۱- یگانگی شخصیت انسان و رابطه‌ی آن با قرآن، ۳-۱- ایمان به خدای یگانه و ...، ۲- راهکارهای رفتاری هم چون: ۱-۲- نماز، ۲-۲- قرائت قرآن و تأثیر آن در کاهش اضطراب، ۳-۳- دعا و

درخواست از خدا و ...، ۳-راهکارهای عاطفی همانند: ۱-۳ - محبت به والدین و صله رحم، ۲-۳-
سفارش به صبر و ارتقاء سطح مقاومت و ... پرداخته شده است؛ که هر کدام از موارد به نحوی در
آرامش و امنیت روانی تأثیرگذار هستند. در این تحقیق به روش کتابخانه‌ای از کتبی هم چون
زن در قرآن محمدحسین طباطبایی، قرآن نماد حیات معقول محمدتقی جعفری، زن در آیینه
جمال و جلال الهی عبدالله جوادی آملی و ... استفاده گردیده است و سعی شده به ارائه
راهکارهای قرآنی در این زمینه بپردازد.

بهداشت

بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت. دو نکته قابل توجه: اول آن که مفهوم سلامت در زبان‌ها و مکان‌های مختلف متفاوت است و به تدریج تکامل پیدا می‌کند؛ بنابراین در بهداشت هم همیشه در جهت بالابردن سطح تندرستی تلاش می‌شود. دوم اینکه برای تأمین سلامت گاهی باید ابتدا به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ کرد و تدریجاً ارتقاء داد بنابراین وقتی از بهداشت سخن به میان می‌آید منظور پیشگیری از بیماری نیست اگرچه پیشگیری مهم‌ترین کار بهداشت است، بلکه درمان و لاقط درمان‌های اولیه و بنیادی نیز در تعریف بهداشت می‌گنجد.^۱

بهداشت روانی وقتی وجود دارد که انسان رفتار درست و متناسب با جامعه خود داشته باشد این رفتار به خاطر افکار منطقی و واقع‌گرا، درک درست و عکس‌العمل مناسب است؛ بنابراین فرد سالم با جامعه رابطه سالمی برقرار می‌کند.

فرد سالم رضایت و نگرانی منطقی دارد، می‌تواند فشارهای زندگی را تحمل کند و بر خشم، ترس و اضطراب خویش کنترل و تسلط داشته باشد، انعطاف‌پذیر است و خود و دیگران را دوست دارد، به تناسب توانایی‌های خود از خودش توقع دارد، در زمان حال زندگی می‌کند و در مقابل فرد ناسالم، نارضایتی و نگرانی غیرواقعی از خود نشان می‌دهد و قادر نیست احساسات، عواطف و خشم خود را در مقابل فشارهای روانی کنترل کند، اندیشه غیرمنطقی دارد و اهل افراط و تفریط است، انعطاف‌پذیر نیست و ممکن است نسبت به خودش و دیگران

^۱. اصفهانی، آیین تندرستی، صص ۱۹ و ۲۰.

۲-۳- سفارش به صبر و ارتقاء سطح مقاومت

صبر یکی از مفاهیمی است که نقش بسیار مثبت در زندگی انسان و سلامت روانی او

دارد. برخی آثار مثبت صبر در سلامت روانی عبارت است:

۱. موفقیت: موفقیت در زندگی فردی و اجتماعی بدون شکیبایی و استقامت در راه هدف قابل تحقق نیست.

۲. حفظ تعادل روانی: انسان در زندگی اجتماعی و در برخورد با دیگران، نیازمند صبر و شکیبایی است. «گاهی فرد بعد از انجام یک رفتار تکانشی، تا مدتی احساس افسردگی و نگرانی می‌کند و کارکرد روانی‌اش تضعیف می‌شود و گاهی نیز دچار آسیب‌های جسمی، مانند زخم معده و سردردهای تنشی می‌گردد. همچنین اگر فرد در مصیبت‌ها بی‌تابی کند، مشکل بزرگ‌تر جلوه می‌کند و طبق قانون شرطی شدن، در مواجهه مجدد با چنین مشکلی، آن را شدیدتر تلقی خواهد کرد.»^۱ زنان با نقش محوری که در خانواده دارند می‌توانند با صبر از طریق ایجاد نوعی مقاومت قدرت تاب‌آوری خود را زیاد کنند و خود را توانمند سازند که نتیجه آن موفقیت در زندگی و شادکامی است. صبر در ایجاد آرامش، رضایت و شادکامی نقش اساسی داشته و همچنین موجب تقویت ذهنیت مثبت‌اندیشی و سلامت معنوی در انسان می‌شود. این ذهنیت مثبت باعث می‌شود تا همیشه به داشته‌هایش فکر کرده و قانع باشد و در مقابل ناخوشیها و ناملایمات زندگی غمگین و دلسرد نشود.

۳-۳- توبه

توبه در حقیقت نوعی درمان و روش برای دستیابی مجدد به سلامت روانی است. اگر

انسان به گناه آلوده شد نباید از رحمت خدا مأیوس شود.

۱. دیماتئو، روان‌شناسی سلامت، ج ۲، ص ۷۶۳.

خداوند متعال در آیات قرآن همچون: «وَأَغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»^۱، «إِنَّ اللَّهَ

يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»^۲ «وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»^۳

و «يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ»^۴ فرموده است که راه بازگشت را برای گناهان

بازنموده و از آنان خواسته است که با توجه به روان خود را از آلودگی گناه بشویند.

بنابراین زنان بدانند اگر دچار لغزش و گناه شدند نباید از درگاه خداوند ناامید شوند و

دچار افسردگی شوند بلکه با توبه واقعی و بازگشت به سوی خداوند که در قرآن کریم در آیات

متعدد وعده داده شده است دوباره سلامت روان خود را به دست آورند.

۱. تحریم، آیه ۸.

۲. زمر، آیه ۵۳.

۳. نور، آیه ۳۱.

۴. نساء، آیه ۱۷.

نتیجه‌گیری

زن به‌عنوان مظهری از جمال خداوند متعال نقش بسزایی در تأمین امنیت و آرامش اعضای خانواده و به‌تبع آن جامعه دارد. جامعه‌ای که در آن زنان از امنیت روحی و روانی برخوردار باشند نسلی را در پیش رو خواهد داشت که پویایی و سعادت را برای آن جامعه به ارمغان خواهد آورد. قرآن کریم با تأکید بر اهمیت و ارزش خانواده، رشد معنوی و روانی جامعه بشری را در پرتو نظام سالم خانواده می‌داند. با به وجود آمدن خانواده‌های سالم و متعادل، شاهد جامعه‌ای سالم و متعالی خواهیم بود. با توجه به این‌که زنان در این راستا نقش مهمی را ایفا می‌کنند، شقاوت و سعادت هر جامعه را باید به چگونگی روحیه و مدیریت روانی زنان در خانواده و جامعه در نظر گرفت. قبول تمکین زن و پذیرفتن نقش مدیریتی مردان توسط زنان موجب تحکیم بنیان خانواده می‌گردد؛ زیرا خصوصیات روحی زنان و مردان در نقش‌هایی که به آنان سپرده‌شده با توجه به ظرافت خلقت آنان بوده است. همچنین زنانی که در ایفای نقش خویش به عفاف و حجاب توجه داشته و همواره رضایت خداوند را مدنظر داشته‌اند و از دعا، نماز و ... استعانت می‌جویند دارای آرامش بسیاری خواهند بود. برای بررسی راهکارهای مؤثر در بهداشت روانی زنان با مراجعه به نهج‌البلاغه و صحیفه سجادیه و هم چنین کتب روایی و تفسیری می‌توان موضوعات جدیدی را در این زمینه تحقیق نمود.

فهرست منابع

*قرآن کریم.

*نهج البلاغه.

۱. اصفهانی، محمد مهدی، آیین تندرستی، تهران: تندیس، ۱۳۸۷.
۲. امینی، ابراهیم، آیین همسر داری یا اخلاق خانواده، تهران: انتشارات اسلامی، بی تا.
۳. ام. رابین دیماتو، روانشناسی سلامت، ج ۲، ترجمه سید مهدی موسوی اصل، محمدرضا سالاری فر، مسعود آذربایجانی، اکبر عباسی، تهران: سمت، ۱۳۹۸.
۴. تقوی، سوده، بهداشت روانی، مجله طبوبی، فروردین ۱۳۸۶، شماره ۱۶، بهداشت روانی.
۵. جعفری تبریزی، محمد تقی، قرآن نماد حیات معقول، تهران: مؤسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری، ۱۳۸۲.
۶. جوادی آملی، عبدالله، زن در آینه جلال و جمال، قم: اسراء، ۱۳۸۳.
۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، تهران: مرتضوی، ۱۳۷۵.
۸. سالاری فر، محمدرضا؛ مهدی موسوی اصل، محمد دولتخواه، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، تهران: سمت، ۱۳۸۷.
۹. شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۷۸.
۱۰. صبوراردوبادی، احمد، بهداشت اسلامی (اصول و مبانی)، بی جا: بی نا، ۱۳۶۲.
۱۱. صانعی، مهدی، بهداشت روان در اسلام، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۲.

۱۲. طباطبایی، محمدحسین، زن در قرآن، قم: مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خاوران، ۱۳۸۷.
۱۳. طاهری، حبیب‌الله، نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها، قم: انتشارات زائر، ۱۳۸۸.
۱۴. عیسی زاده، عیسی، خانواده قرآنی، قم: مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۰.
۱۵. فتاحی اردکانی، محسن، عفاف در گستره زندگی، قم: مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۲.
۱۶. فصلنامه کتاب قیّم، سال اول، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۰.
۱۷. قدیری، محمدحسین، مدیریت خشم، معرفت ۱۳۸۴، شماره ۹۷.
۱۸. کوهی، محمدرضا، آسیب‌شناسی شخصیت و محبوبیت زن، قم: اتقان، ۱۳۸۴.
۱۹. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران: انتشارات ارسباران، ۱۳۷۸.
۲۰. گروه معارف اسلامی، الگوی خانواده، بی‌جا: مجتمع آموزشی کارکنان بنیاد جانبازان، ۱۳۷۱.
۲۱. مجله گلبرگ، راه‌های پیشگیری از بیماری‌های روانی، بهمن‌ماه سال ۱۳۸۸، شماره ۱۱۶.
۲۲. مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۱۱، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۷ ش.
۲۳. میرفیضی، محمد، نقش حجاب در امنیت و بهداشت روانی، ۱۸ اردیبهشت ۱۳۹۸.
۲۴. میلانی‌فر، بهروز، بهداشت روانی، تهران: نشر قومس، ۱۳۷۳.
۲۵. معروف، یحیی؛ شریفی‌راد، سمانه، نقش توکل در تأمین سلامت روانی انسان، نشریه تحقیقات نظام سلامت، بهار ۱۳۹۳، شماره ۱.
۲۶. نصیریان هژیری، مهدی، گنجینه عفاف، قم: اندیشه صادق، ۱۳۸۸.