

موضوع: تبیین رابطه بین دین و سلامت روانی زنان از دیدگاه آیات و روایات

کوثر اسمعیل نژاد^۱

چکیده

دین مفهومی عام است و قرن‌هاست اکثر انسانها برنامه‌های آن را سرلوحه کارهای خویش قرار داده‌اند، چون دین در تربیت و تزریق آرامش و سلامت روانی بسیار مفید است. و یکی از موضوعات مهم که امروزه در جامعه مطرح است، سلامت روانی زنان می‌باشد رابطه دین و سلامت روانی زنان رابطه وسیع و تنگاتنگی باهم دارند. این مقاله با هدف به کارگیری باورهای دینی و رابطه بین دین و سلامت روانی زنان و لازمه اینکه یک زن به آرامش روحی روانی برسد دیدگاه آیات قرآن و روایات که دلیل محکم و متقن هستند آورده شده و راهکارهایی هم در این زمینه ارائه داده‌ایم. این مقاله به روش کتابخانه‌ای است. حاصل اینکه وفق دادن خود با اعتقادات و باورها نتیجه‌اش آرامش توأم با زندگی بهتر به همراه خواهد داشت.

کلید واژگان: دین، سلامت روانی، زنان، آیات، روایات

^۱. طلبه پایه پنجم؛ سطح دو، حوزه علمیه خواهران الزهرا میاندوآب

مقدمه

واژه عمیقی که رشد و صلابت انسانها در آن هفته است دین است که، به انسان جلا می‌بخشد و انسان بوسیله آن می‌تواند به قله‌ها برسد و راه ترقی را طی نماید، اگر انسان دین کامل را بر خود برگزیند حتماً نیز به سلامت روانی و روحی هم دست پیدا می‌کند، در واقع این دین است که برنامه می‌دهد و انسان را از هرج و مرج می‌رهاند و این باعث شکوفایی و آرامش روحی روانی انسان می‌شود.

و این برنامه هم از خداوند صادر می‌شود و فرقی نمی‌کند سلامت زن و مرد را خداوند حتماً در این برنامه مصلحت دانسته است هرچند از نظر اسلام، زن عزیز و محترم است. پیامبر اکرم می‌فرماید: «إِنَّمَا النِّسَاءُ شَقَائِقُ الرِّجَالِ: همانا زنان همتای مردانند»^۱ «دین روابط میان زن و مرد و بلکه همه انسانهای جامعه را تنظیم می‌کند به شرطی که افراد از برنامه‌های آن استفاده کنند آنوقت است که به آرامش درونی می‌رسند.

از نظر قرآن یکی از راه‌های رسیدن به آرامش درونی ازدواج است «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا... از نشانه‌های او این است که همسرانی از جنس خودتان آفرید تا در کنار او به آرامش برسید»^۲ مقصود از آرامش در اینجا شامل بعد جسمانی و روحانی هم می‌شود. در واقع دینداری به هر فرد که ارزش‌ها و آرمان‌های دینی در آن فرد متجلی باشد اطلاق می‌شود. دین و معنویت تاثیرات بسیاری در حالات روانی فرد و جامعه دارند لذا مورد توجه بسیاری از جامعه‌شناسان و روان‌شناسان قرار گرفته است. در جامعه‌ای که دین رواج و گسترش پیدا کند افراد آن جامعه از سلامت روانی و آرامش برخوردارند، چون از برنامه‌ها و شیوه‌های دینی استفاده می‌کنند.

^۱ . مسند احمد بن حنبل، ابن حنبل شیبانی، ص 256

^۲ . قرآن کریم، سوره روم، 21

دین و معنویت از جنبه‌های مختلف با سلامت روانی در ارتباط هستند. دین باعث ایجاد نگرش مثبت درباره دنیا می‌شود؛ به عنوان مثال: به فرد در حوادث مختلف از جمله بیماری، فقر، و ... کمک می‌کند و افراد دیندار و مذهبی با این رویدادها سازگاری بیشتری دارند چون خود را با تمام شئون دینی وفق داده‌اند. بهداشت و سلامت روانی، علمی است برای بهتر زندگی کردن، رفاه اجتماعی و سازش منطقی و مثبت و تمامی زوایا و جهات زندگی را در بر می‌گیرد ولی به شرطی که از دین سرچشمه و نشأت بگیرد. به عنوان مثال: در قرآن سوره مبارکه فتح آمده: او کسی است که آرامش را در دلهای مومنان نازل کرد، تا ایمانی بر ایشان بیفزاید¹.

اولین برداشت و پیامد این آیه آن است که بدون ایمان و معنویت آرامش روحی روانی وجود ندارد. یا اینگونه بهتر است بگوییم که یکی از عوامل ایجاد آرامش دارا بودن ایمان است. بنابراین افراد متدین اگر ایمانشان قوی باشد از بیماری روانی مصون می‌مانند. دین و اعتقاد قلبی اضطراب و دلهره را از انسان برمی‌دارد و به جای آن آرامش روحی روانی می‌کارد.

هدف از این پژوهش بیان ارزش والای انسان است. (هرچند مصداق موضوع بنده زن است ولی من سلامت روانی را از لحاظ تمام انسانها چه زن و چه مرد بررسی کردم) و زن است که می‌تواند آرامش را به خانواده و جامعه به ارمغان بیاورد پس این زن باید از هر لحاظ خود مظهر آرامش باشد و هرچه قدر معتقد باشد، طمأنیه‌اش بیشتر است، پس دین و مذهب نقش به سزایی در سلامت روانی زنان ایجاد می‌کند. و راهکارهایی در این مقاله ارائه داده شده که یک زن چگونه می‌تواند با استفاده از برنامه‌های دینی به سلامت روانی دست پیدا کند.

بحث دین از دیرباز مورد سخن اندیشمندان شرق و غرب قرار گرفته است ولی پیشینه مباحث پیش رو به قبل از سال 2000 برمی‌گردد که البته اکثراً مقاله‌های کمی هستند که در این مقالات هم اشاره شده هرچه افراد متدین باشند از لحاظ روانی بلکه جسمی سالم تر و جوان ترند. افراد مذهبی هم کمتر دچار اضطراب و

¹ . قرآن کریم، سوره فتح.

افسردگی و سایر بیماری‌ها در امان هستند نسبت به غیر مذهبی‌ها. کتابها و مقالات بسیاری در این زمینه وجود دارد و از نظر آیات و روایات باشد برنخوردم و ان‌شالله بنده به آن خواهم پرداخت. از جمله: احساس معنا بخش بودن زندگی و سلامت روان، (روغنجی، 1384) رابطه کارآیی خانواده، دینداری و سلامت روان (جمالی، 1381)، مقاله رابطه دین و معنویت در سلامت روانی زنان (شیرین عبدالله نژاد، 1399).

در این مقاله پرسش اصلی این است که رابطه بین دین و سلامت روانی زنان از نگاه آیات و روایات

چیست؟

مفهوم شناسی:

الف) مفهوم دین

واژه دین در فرهنگ لغات: مترادف با کلماتی چون: حکم و قضا، رسم و عادت، شریعت و مذهب،

همبستگی و غیر آن آمده است.¹ عزت و سرافرازی، تذلل و فروتنی، ریاست و فرمانبرداری²

اندیشمندان اسلام گاهی دین را به معنای مکتب و گاهی به معنای دین داری تعریف کرده‌اند. برخی از

این تعریف‌ها عبارتند از:

1- دین، مجموعه‌ای از برنامه‌های عملی هماهنگ با نوعی جهان بینی است که انسان برای رسیدن به

سعادت خود، آن را وضع می‌کند و یا از دیگران می‌پذیرد.³

2- دین، عبارت است از مجموع عقاید، اخلاق، قوانین و مقرراتی که برای اداره امور جامعه انسانی و

پرورش انسانها می‌باشد، گاهی همه این مجموعه حق و گاهی همه آن باطل و زمانی مخلوطی از حق و باطل

¹ . علی اکبر دهخدا، لغت نامه دهخدا، تهران، انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، 1377، ج 4 ص 574

² . شبکه ملی مدارس، رشد

³ . محمد حسین طباطبائی، شیعه در اسلام، قم، بوستان کتاب قم، 1388، جلد 1، ص 3

است.^۱ این دو تعریف دین به معنای مکتب است. همچنین این تعاریف را می‌توان عام دانست که همه مسلک‌ها و مرام‌های زندگی مبتنی بر نوعی جهان بینی را در بر می‌گیرد، اعم از اینکه مادی باشد یا غیر مادی، حق باشد یا باطل.

3- دین، در اصطلاح به معنای اعتقاد به آفریننده‌ای برای جهان و انسان و دستورهای عملی متناسب با این عقاید است.^۲ این تعریف، تعریف به معنای دینداری است نه مکتب.

4- دین، روش ویژه‌ای است که سعادت و صلاح دنیوی انسان را همراه با کمال اخروی حیات‌حقیقی او را تأمین می‌کند.^۳

(ب) مفهوم سلامت روانی

مفهوم سلامت روانی شامل آسایش ذهنی، احساس خود توانمندی، کفایت و شناخت توانایی خود در محقق ساختن ظرفیت‌های عقلی و هیجانی خویش است، یا به عبارتی سلامت روانی حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌هایش را باز می‌شناسد.^۴

یکی از اصلی ترین و معتبرترین مراجع دنیا در زمینه‌های سلامت بشر، سازمان بهداشت جهانی (who) می‌باشد که سلامت روان را حالتی از سلامت تعریف کرده‌اند که فرد به توانایی‌های خود پی می‌برد و قادر است با تنش‌های طبیعی در زندگی مقابله کند و همچنین می‌تواند برای جامعه ارزشمند و کارآمد باشد.^۵

احساس خوشایندی، لذت از زندگی، خندیدن و شاد بودن، توانایی مقابله با استرس، ارتباط مثبت، مشارکت همه جانبه در زندگی، فعالیت‌های هدفمند، اعتماد به نفس، رشد بالندگی و ... مرتبط بر سلامت روانی می‌شوند.

۱. عبدالله جوادی آملی، شریعت در آیینه معرفت، تهران، مرکز نشر اسراء، ۱۳۸۷، ص ۹۲

۲. محمد تقی مصباح یزدی، آموزش عقاید، تهران، انتشارات امیر کبیر، ۱۳۸۳، ج ۱ چاپ ۱۳، ص ۲۴

۳. محمد تقی مصباح یزدی، آموزش عقاید، همان، ص ۳۰

۴. شیرین عبدالله نژاد، رابطه دین و معنویت با سلامت روانی زنان، ۱۳۹۹، ص ۵

۵. قادر سلطانی، سلامت روانی آحاد مردم، ماهنامه سلامت و زندگی، ۱۳۹۰، ص ۴

والا ترین هدف انسان، تلاش مداوم برای رسیدن به کمال است که در سایه‌ی ازدواج و با همراهی و همدلی همراه، حرکت به سوی کمال و رشد فضائل انسانی آسان‌تر خواهد شد.^۱

یکی از علت‌های عمده و اصلی پریشانی و عقده‌های روانی و اخلاقی و ضعف‌های عصبی، بی‌همسری، فشارها و انحرافات جنسی می‌باشد و از مؤثرترین و مفیدترین راه‌های رفع، ازدواج با همسری متناسب است.^۲

۷. چشیدن طعم مادری (تولید نسل): ازدواج تنها برای لذت غریزه جنسی نیست، بلکه وسیله‌ای برای تولید نسل و ادامه‌ی بقای نسل است. یک زن با چشیدن طعم مادری، حس تازه‌ای به او دست می‌دهد برای امید و آرامش به زندگی. وجود فرزند، گرمابخش، پویایی و صفای خانواده را به ارمغان می‌آورد که باعث انگیزه برای ادامه زندگی است و هم تقویت روح و روان پدر و مادر.

بعضی از مهارت‌های سلامت روانی زنان در پایه و اساس دین‌مداری

برای رسیدن به زندگی سرشار از آرامش ابتدا فکرمان را صلاح کنیم آنگاه زندگی خود به خود تغییر می‌کند پایه و اساس زندگی تفکر است. **إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ.**^۳

۱. یافتن معنای زندگی: یکی از مهارت‌های سلامت روانی یافتن معنای زندگی است که این نیز در گرو شناخت خداوند متعال و هستی است. معنا در زندگی یعنی چیزی که به خاطر آن زندگی می‌کنیم و زندگی که وقف خدا شود و صادقانه و بی‌ریا خدمت به خلق باشد یکی از مهارت‌هایی است که دین به انسان می‌آموزد.

^۱ . نیلی‌پور، بهشت اخلاق، ج ۱، ص ۲۶۳.

^۲ . حیات طیبه، معاونت فرهنگی و تبلیغی حوزه‌های علمیه خواهران.

^۳ . رعد: ۱۱.

2. آرزوهای کوتاه: یکی دیگر از مهارت‌های سلامت روانی این است که آرزوهایمان را معقولانه و کم در نظر بگیریم چرا که آرزوهای طولانی که از دایره و محدوده انسان خارج است باعث فشار و تنش روانی در انسان می‌شود. امام علی علیه السلام: در فریب آرزوها عمر به پایان می‌رسد.¹

3. تلاش ولی نه اینکه مؤظف و مسئول نسبت به نتیجه باشیم: البته وجود کمی استرس و تشویش برای فرد لازم است؛ چون آنوقت انسان بی‌اراده با می‌آید این استرس به عنوان جرقه و استارت برای شروع فعالیت می‌باشد، ولی نباید اجازه دهیم این استرس طولانی مدت باشد. دین توکل را پیشنهاد داده است، تا با دیدن قدرت برتر به عنوان یاری رسان و شاهد بر فعالیت‌های خود به آرامش روانی برسیم.

4. صبر و تحمل: در حفظ آرامش و سلامت روانی دیگر صبر و تحمل است. صبر در مقابل عبادت، در مقابل معصیت و همچنین در مقابل ناملایمات زندگی. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: صبر سه نوع است: صبر بر معصیت، صبر بر مصیبت، صبر بر طاعت.²

انسان صبور همیشه خدا را بالای سر خود می‌بیند و از دیدگاه او زندگی یعنی طی یکسری موانع که باید سعی کند با تلاش و کوشش آن‌ها را طی کند نه اینکه موانع سد راه زندگی باشند.

آثار روان‌شناسی گناه بر روان انسان

طبق آیات قرآن گناه آثار مخربی بر روان انسان دارد:

1. رنج و ناراحتی: از زندگی انسان‌های گناهکار بسیار شنیده‌ایم. غرق در لذت‌های حرام اما گاهی در حسرت داشتن یک خواب راحت. این افراد خودکشی را تنها راه فرار از این منجلاب می‌دانند. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا...» و هر کس از یاد من اعراض کند همانا معیشتش تنگ می‌شود...»³

¹ . غرالحکم، حدیث 6471.

² . کافی، ج 1، ص 97.

³ . طه: 124.

2. اختلال در پردازش اطلاعات: گناه موجب اختلال تفکر در شخص گناهکار می‌شود. به گونه‌ای که دیگر قادر به تشخیص حقیقت نخواهد بود و روشن‌بینی خود را از دست می‌دهد. به همین دلیل در صورت ادامه به کفر می‌انجامد. « ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ اسْتَوُوا السَّوْءُ اَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَ كَانُوا بِهَا يَسْتَهْزِءُونَ؛ سپس سرانجام کسانی که اعمال بد مرتکب شدند به جایی رسید که آیات خدا را تکذیب کردند و آن را به مسخره گرفتند».¹

3. قساوت قلب: «خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَ عَلَى سَمْعِهِمْ وَ عَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةً وَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ؛ وقتی شدت گناه انسان به جایی رسید که خداوند به قلب و گوش و چشم آن‌ها مهر خاموشی زد و برای آن‌هاست عذاب بزرگ الهی».² مهر خاموشی زدن خداوند به منزله‌ی این است که آن‌ها از چشم خداوند افتادند وقتی انسان قسّی القلب شد دیگر هیچ حق و حقیقتی را نمی‌بیند.

نتیجه گیری

نتایج بررسی‌ها و تحقیقات نشان داده است که باورهای اعتقادی در درمان بیماری مختلف مفید است از جمله اینکه سلامت روانی زنان را به همراه دارد. این باورها در انسان قدرت ماورائی ایجاد می‌کند که در مواجهه با مشکلات شخص از خود مقاومت نشان می‌دهد.

امروزه بیش از هر زمان دیگر اعتقادات و نگرش مثبت به این امور سلامت روانی زنان را ارتقا می‌دهد و از بسیاری از ناهنجاری‌ها و فشارهای روانی جلوگیری می‌کند.

درحالت کلی تاثیرات مثبت دین بر سلامت روانی زنان عبارتند از:

در جامعه‌ای که دین رواج پیدا کند افراد آن جامعه از سلامت روانی بیشتری برخوردارند.

دین به زن ارزش و بهاء بیشتری داده و به سلامت روانی آن برنامه داده است.

¹ . روم: 10.

² . بقره: 7.

زنان متدین و مذهبی نسبت به زنان غیر مذهبی از سلامت روانی بیشتری برخوردارند.

یکی از عوامل ایجاد آرامش و سلامت روانی در زنان دارا بودن ایمان محکم و قوی می‌باشد.

اعتقاد قلبی، اضطراب، دلهره و استرس را از انسان دور می‌کند و به جای آن آرامش می‌کارد

دین نوعی سبک زندگی سالم است و انسان را برنامه حرکت می‌دهد و برای انسان الگوهای شایسته معرفی می‌کند که آنها را سر خط زندگی شان قرار دهند.

از جمله خصوصیات که سبب افزایش سلامتی روانی در زنان می‌شود: واقع بینی، تعادل در زندگی، انهدام استرس و نگرانی و داشتن ارتباط سالم است

از جمله منابع دینی که به انسان امید و آرامش می‌بخشد: توکل، استمداد، دعا، شکر، صبر و ... است.

گناه که برخلاف شرایع دینی است روان یک انسان را به کلی تخریب می‌کند و آرامش را از انسان زایل می‌کند.

آیات و روایات محکم ترین شواهد و برنامه‌ها را برای سلامت روانی زنان راهکار داده است.

منابع و مآخذ

کتب

1. قرآن کریم
2. بوترابی، خدیجه، وجوه مشترک بهداشت روانی در ادیان توحیدی و کتاب مقدس تهران، جنگل، 1382
3. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، تهران، نشر دانشگاه تهران، 1366
4. جوادی آملی، عبدالله، شریعت در آیینه معرفت، تهران، مرکز نشر اسراء، 1387
5. حیات طیبه، معونت فرهنگی تبلیغی حوزه‌های علمیه خواهران

6. حویزی، عبد علی بن جمعه، تفسیر نور الثقلین، قم، مطبعه العلمیه قم، 1415 ق
7. دادفر، محبوبه، بررسی نقش دین در بهداشت روانی و فرآیندهای روان درمانی منبع خبر گزاری فارس، 1386/10/21
8. دهخدا، علی اکبر، لغتنامه دهخدا، تهران، انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، 1377
9. سیوطی، عبدالرحمن بن ابی بکر، الاستعمال فی علوم قرآن
10. سلطانی، قادر، سلامت روانی آحاد مردم، ماهنامه سلامت زندگی، 1390
11. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، تهران، دارالکتاب الاسلامیه 1375
12. طباطبایی، محمد حسین، شیعه در اسلام، قم، بوستان کتاب قم، ج 1، 1388
13. طبرسی، ابو علی فضل ابن الحسن، مجمع البیان، بیروت، دار احیاء التراث العربی، 1379 ق
14. عبدالله نژاد، شیرین، مقاله رابطه بین دین و معنویت با سلامت روانی زنان 1399
15. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران، انتشارات دار الثقلین، 1390 ش
16. مجلسی، محمد باقر، بهار الانوار، قم، انتشارات کتابچی، چاپ پنجم، 1384، ج 78
17. مصباح یزدی، محمد تقی، آموزش عقاید، تهران، انتشارات امیر کبیر، ج 13، 1، 1383
18. مظاهری، علی اکبر، جوانان و انتخاب همسر، قم، انتشارات پارسیان، 1376
19. نادری راد، مهدی، ابعاد سلامت روانی در زنان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه نراق، 1393
20. نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، اصفهان، انتشارات مرغ سلیمان، 1390

منابع اینترنتی

1. سایت گزارش پارس ناز
2. سایت پرتال جامع علوم انسانی، مجله اینترنتی صوتی تصویری ایرانیان
3. شبکه ملی مدارس