

«بسم الله الرحمن الرحيم»

تأثیر سلامت معنوی زنان در تمایل به بارداری
از نگاه آموزه‌های دینی

استاد راهنما:

زهره مهدوی فخر

نویسندگان:

منیر کشتی‌دار

ناهید ضمیری

اعظم اردبیلی

مدرسه فاطمه معصومه (س)

خوزستان. اهواز

چکیده

سلامت معنوی در تعالیم اسلام از اهمیت خاصی برخوردار است. با پیشرفت جوامع سلامت معنوی زنان باردار با توجه به تاثیر مستقیم حالات روانی و عاطفی مادر بر جنین مورد تاکید قرار گرفته است. تکریم و ارج گذاری آموزه های دینی در قبال مجاهدت زنان در دوران بارداری و فرزند پروری حاکی از تقویت روابط خانوادگی و حمایت اجتماعی از آنان است. قرآن با قرار دادن این دوران همسان با جهاد در راه خدا و وجوب سپاسگزاری از والدین بلافاصله بعد از توحید، نقش مادری را پررنگ کرده و اولویت فرزندآوری را یادآور شده است.

با دگرگونی های عصر حاضر، تمایل به بارداری کاهش یافته و تحت الشعاع مدرنیسم و نگرش فمینیستی قرار گرفته است. می توان با مداخلات آموزشی برای مراقبت بیشتر از زنان تلاش کرد تا احساس لذت بخش مادری را تجربه کنند. در کلام نورانی قرآن و معصومین (علیهم السلام) درمان بسیاری از بیماری های جسمی و روحی، ایمان و اتصال به ذات لایزال الهی ذکر شده است. داشتن اعتقادات صحیح و تکیه بر قدرت خداوند، توانایی لازم برای مقابله با مشکلات محیطی و روانی، کاهش اضطراب ها و ... را به همراه دارد.

این پژوهش با هدف، تبیین سلامت معنوی به منظور آگاهی بخشی، تشویق فرزندآوری و توانمندسازی روحی مادران جوان صورت گرفته است تا دوره با ارزش بارداری را همراه با آرامش، نیایش، تلاش و توکل با موفقیت به اتمام برسانند.

محقق با راهبرد توصیفی به روش کتابخانه ای و با استناد به آیات و روایات، رابطه دوسویه فرزندآوری و سلامت معنوی زنان را جستجو کرده است.

کلید واژه ها: آموزه های دینی، دوره بارداری، سلامت معنوی.

مقدمه

از اهداف اساسی ازدواج و یکی از نیازهای طبیعی انسان، فرزندخواهی و استمرار نسل است. در کلمات اولیای دین، داشتن فرزند مایه خوشبختی بوده و از سعادت‌های انسان این است که فرزندی شبیه خود در اخلاق و رفتار و شکل ظاهری داشته باشد.^۱

خداوند انگیزه قوی و لطیف مادری را در نهان زن به ودیعه گذاشت و او را مهبیای مشارکت در آفرینش نمود. داشتن همزمان دو قطب حسی در وجود مادر باردار و عشق به فرزند شبیه خود، متفاوت از پرورش گیاه و نگهداری حیوانات است؛ لذا مادر شدن احساس خوشایندی است که منحصرأ با داشتن فرزندی در شکم به وجود می‌آید که دیگران از درک آن بی‌بهره‌اند. در قرآن کریم نیز آمده است: «... مادران کسانی‌اند که فرزندانشان را به دنیا آورده‌اند.»^۲

نگاه ارزشی اسلام به جایگاه مادری، گامی بزرگ در ارتقاء سلامت معنوی زنان و مشوق فرزندآوری است. آری خداوند با عنایت به روحیه لطیف زن، غالباً با وعده‌ها و امیدهای ارزشمند خود، زنان را حمایت روحی و روانی نموده و با پوشاندن کسوت عبادت بر قامت زن باردار و قرار دادن بهشت در زیر پای مادران، ایشان را به سوی ثوابی عظیم رهنمون شده است.^۳

تجربه ارزشمند مادری در قبل و یا حین بارداری گاهی با اضطراب، نگرانی و ترس از آینده مبهم و غم همراه می‌شود. زنانی که از سلامت معنوی برخوردار هستند، سختی و ناملایمات را به عنوان صلاح دید الهی و عامل ارتقاء بخشی جایگاه خود می‌بینند و از آموزه‌های دینی کمک می‌گیرند تا خود و فرزندشان را به سعادت برسانند.

قبل و بعد از انعقاد نطفه، حالات روانی، رفتار و افکار مادر به طور مستقیم بر جنین تاثیر می‌گذارد. زنان جوان با رهنمودهای قرآن، در سایه روحی شاد و آرام می‌توانند جنین خود را بهتر پرورش داده و با توسل و توکل به خدا، عالی‌ترین رشد جسمی و روحی را برای او و خود به ارمغان آورند.

با بررسی مطالعات قبلی صورت گرفته در این موضوع، محقق متوجه خلاء عامل تاثیرگذار سلامت معنوی زنان در تشویق به فرزندآوری گردید. بیشتر آثار به مفهوم شناسی سلامت معنوی

۱. سالاری فر، درآمدی بر نظام خانواده در اسلام، ص ۹۰

۲. مجادله: ۲

۳. خدایی، خدایا فرزند سالم و صالح می‌خواهم، ج ۱، ص ۲۳

و لزوم آن در مادران به صورت کلی اشاره داشتند. برخی مقالات نیز با پژوهش میدانی و مصاحبه با چند مادر باردار دارای باورهای دینی، به بیان تجارب آنان اکتفا کرده بودند. در این نوشتار با تکیه بر آموزه‌های دینی و استعدادهای خدادادی زنان، ضمن استفاده از فرصت مغتنم دوره باروری رابطه دو سویه مادری و ارتقاء سلامت معنوی بررسی شده است. احساس کرامت و ارزشمندی مادران باردار، آمادگی روحی و روانی برای مقابله با سختی این دوران را به دنبال دارد که در نهایت منجر به تقویت سلامت معنوی می‌شود.

تعریف و اهمیت سلامت معنوی زنان

سلامت معنوی عبارت است از دو مفهوم سلامت و معنویت که اولی به معنای بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی، عاطفی، عقلانی و معنوی است؛ به گونه‌ای که برای او امکانی فراهم کند تا بتواند به یک زندگی خلاق، رضایت‌بخش و سعادتمندانه دست یابد. همچنین معنویت را می‌توان معناداری زندگی دانست که تنها با تعیین دقیق هدف غایی و ارتباط با مبدا حقیقی هستی می‌توان به معنویت حقیقی دست یافت. با توجه به اینکه تنها از مسیر شناخت دین حق که همان دین اسلام است، می‌توان گفت که معنویت حقیقی، هدف و بخشی از دین اسلام است که در سایه شناخت مبانی اعتقادی بین اسلام و عمل به دستورات الهی در راستای وصول به سعادت ابدی حاصل می‌شود.^۱

صاحب نظران تعاریف گوناگون و متنوعی از سلامت معنوی ارائه کرده‌اند. در این پژوهش متناسب با روحیات دوره باروری، تعریف فرهنگستان علوم پزشکی ایران ذکر می‌شود. سلامت معنوی وضعیتی است هدفمند و معنادار از حیات انسانی که حاصل ایمان و اعتقاد و ارتباط فرد با قدرت و کمال لایتناهی الهی و زندگی ابدی پس از مرگ است. سلامت معنوی منجر به ایجاد نشاط، امید، رضایتمندی، اطمینان قلبی، آرامش، داشتن قلب سلیم در فرد و رستگاری در دنیا و آخرت شده و ارتباط پویایی مبتنی بر مکارم اخلاق، عشق و محبت با خود، دیگران و جهان پیرامون ایجاد می‌کند.^۲

۱. مصلحی، سلامت معنوی رویکردی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، ص ۷۳

۲. کرمی و رحمانی، عوامل و موانع سلامت معنوی از منظر علامه حوادی آملی، ص ۸

«بارداری دوره مهم و آسیب پذیر در زندگی هر زن می باشد. به دلیل شرایط جسمی، روانی و اجتماعی، نیازهای جسمی و عاطفی زنان افزایش می یابد و زمینه برای اختلالات روانی نظیر اضطراب و افسردگی ایجاد می گردد.»^۱ سلامت جسمی و روانی مادر باردار بر رشد فیزیکی و روانی جنین در طول حاملگی و حتی بعد از تولد نیز اثر می گذارد. از طرفی تعالیم اسلام بر وظایف و مراقبت والدین حتی پیش از انعقاد نطفه تاکید دارد و به آنان توصیه های مهمی می کند که بیانگر تاثیر حالات روانی و اخلاق والدین در خلق و خوی کودک است. از آنجایی که خانواده نیروی انسانی جامعه را تامین می کند، همه ابعاد سلامت خانواده در سلامت اجتماعی تاثیر بسزایی دارد. بنابراین حالات روحیات و افکار مادر اثر مستقیم در شکل گیری شاکله وجودی فرزند گذاشته و می تواند او را به سمت سعادت یا شقاوت سوق دهد. در کتاب های شیعه و سنی از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) چنین نقل شده است: «السَّعِيدُ مَنْ سَعِدَ فِي بَطْنِ أُمِّهِ وَالشَّقِيُّ مَنْ شَقِيَ فِي بَطْنِ أُمِّهِ؛ سعید کسی است که در شکم مادر سعید شد و شقی کسی است که در شکم مادر شقی شد.»^۲

از طرفی علم اثبات کرده است که مادری در زنان، ضرورتی حیاتی برای جسم و روح زن است. احساس مادری از نظر روانی لذت بخش ترین قسمت زندگی زنانه است که زندگی آنان را با معنا و مفهوم می سازد. عشق مادری، کانون همه عشق هاست و تهی ساختن زن از این احساس، انکار برخی از کیان و هستی اوست.^۳ «فرزندآوری و محبت به فرزند در طبیعت زنان است که با انجام آن احساس خوشبختی می کنند و حس پرورش دهندگی خود را متجلی می سازند.»^۴ می توان یادآور شد نگاه مثبت زنان به مادری و قبول این مسئولیت در فطرت آنها وجود دارد و مطابق ویژگی های زیستی آنهاست. نتیجه این که می توان به رهیافت رابطه دوسویه فرزندآوری و سلامت معنوی رسید. یعنی همان گونه که فرزندآوری موجب ارتقا سلامت معنوی زنان می شود، زنان دارای سلامت معنوی نیز میل و اشتیاق بیشتری به فرزندآوری دارند.

۱. بریمانی و دیگران، نقش مداخلات مذهبی در سلامت روان و ارتقاء آن در دوران بارداری بر پایه آموزه های

اسلامی، ص ۲

۲. برنجکار و خدایاری، انسان شناسی اسلامی، ص ۱۵۴

۳. علاسوند، زن در اسلام، ص ۲۱۵-۲۱۷

۴. نوری و اسلام پور، نقش مادری در آموزه های دینی، ص ۸۹

رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) در این حدیث می‌فرماید: «به درستی که در میان شما دو چیز گرانبها می‌گذارم. یکی از آن‌ها کتاب خدا و دیگری اهل بیت من است. پس هر کس به آن‌ها توسل و تمسک جوید قطعاً نجات خواهد یافت.»^۱

مطالعات نشان می‌دهند که دعا کردن به واسطه آرام‌سازی و ایجاد احساسات مثبت همچون امیدواری، عشق و سرور، اعتماد و دلگرمی بر سلامت روان اثرگذار است. در یک مطالعه با هدف تعیین تاثیر دعا بر میزان افسردگی مادران نقش دعای توسل مورد مطالعه قرار گرفت. نتایج نشان داد دعا می‌تواند در پیشگیری از افسردگی مادر موثر باشد.^۲

• تلاش و توکل

توکل عبارت از تکیه و اعتماد بر خداست، به طوری که قلب انسان با یاد او آرام می‌گیرد و بر اسباب و علل طبیعی تکیه نکند. توکل به معنای وکیل گرفتن خدا و سپردن کارها به اوست. بدیهی است هر قدر وکیل توانایی، آگاهی و قدرت بیشتری داشته‌باشد، شخص متوکل احساس آرامش بیشتری می‌کند و در سختی‌ها بن‌بست نمی‌بیند.^۳ خداوند منان در قرآن کریم می‌فرماید: «إِنْ يَنْصَرِ كُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذَلْكُمْ فَمَنْ يَنْصَرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ؛ اگر خدا شما را یاری کند هیچکس بر شما غالب نخواهد شد و اگر دست از یاری شما بردارد چه کسی بعد از او شما را یاری خواهد کرد و مومنان باید تنها بر خدا توکل کنند.»^۴ امیرالمومنان علی (علیه السلام) می‌فرماید: «أَقْوَى النَّاسِ إِيْمَانًا أَكْثَرُهُمْ تَوَكَّلَا عَلَى اللَّهِ سُبْحَانَهُ؛ آن کس که ایمانش قوی‌تر است، توکلش بر خداوند سبحان بیشتر خواهد بود.»^۵ در آیه و روایت فوق به خوبی رابطه میان ایمان به خدا و توکل آشکار شده‌است.

^۱ . صانعی، پاسخ به شبهات در شب‌های پیشاور، ص ۵۱

^۲ . بریمانی و دیگران، نقش مداخلات مذهبی در سلامت روان و ارتقاء آن در دوران بارداری بر پایه آموزه‌های اسلامی، ص ۱۹

^۳ . جباران، درسنامه علم اخلاق ۲، ص ۲۷۲

^۴ . برنجکار، انسان‌شناسی اسلامی، ص ۱۷۸

^۵ . آل عمران: ۱۶۰

^۶ . رحمتی شهرضا، چه بگوئیم؟، ص ۸۸۶

توکل به معنای آماده سازی مقدمات کار و تلاش کامل و سپس تکیه بر قدرت بیکران الهی است، نه به معنای رها کردن کارها. کسی که بر خدا تکیه می‌کند، احساس می‌کند که تکیه‌گاهی قدرتمند و همیشه زنده دارد که همواره همراه اوست. از این رو احساس ترس، اضطراب، ناامیدی، ناراحتی و تنهایی نمی‌کند و یا دست کم این حالات کمتر به او روی می‌کند. آری توکل بر خدا از فشارهای روانی می‌کاهد و بهداشت روانی انسان را تامین می‌کند.^۱

با مراجعه به سیره معصومین (علیهم السلام) مشاهده می‌کنیم که آنان با اینکه از مرتبه عالی توکل برخوردار بودند ولی برای مبارزه با دشمن، تامین معاش و اداره زندگی خود، رسیدگی به فقرا مساکین و ... از همه افراد جامعه جدی‌تر و پرتلاش‌تر بودند. "احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به یاری خداوند در شرایط استرس‌زای زندگی و برخورداری از حمایت روانی منابعی هستند که افراد دیندار با یاری گرفتن از آن‌ها در مواجهه با مشکلات، آسیب کمتری را متحمل شده و از سلامت روانی بالاتری برخوردار می‌باشند." از آثار عمده توکل در سلامت روان در آموزه‌های اسلامی می‌توان به برخورداری از اراده قوی در تصمیم‌گیری، سازگاری با محیط با وجود تسلیم‌ناپذیری، آرامش و اطمینان قلبی، رهایی از یاس و امیدواری به خدا، صبر و استقامت بر شمرد. در برخی از مطالعات به نقش مثبت توکل بر خدا به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای در سلامت روان زنان باردار اشاره شده است.^۳

نتیجه‌گیری

از مجموع آنچه در این نوشتار آمده‌است می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که:

بارداری، سنتی پسندیده و مورد تاکید دین مبین اسلام می‌باشد. در آموزه‌های دینی سلامت روح مهم‌تر از سلامت جسم عنوان شده‌است و به سلامت معنوی مادران توجه ویژه شده زیرا سلامت جامعه را به دنبال دارد. مطالعات اثبات کرده‌اند مادری ضرورتی حیاتی برای جسم و روح زنان است و به زندگی آنان معنا می‌بخشد که این معناداری در سلامت روان آن‌ها تاثیر مثبت

۱. بهجت‌پور و دیگران، تفسیر موضوعی قرآن کریم، ص ۱۹۲

۲. عزیزی و دیگران، اثربخشی آموزه‌های دینی در کاهش اضطراب مادران باردار، ص ۴۹

۳. بریمانی و دیگران، نقش مداخلات مذهبی در سلامت روان و ارتقاء آن در دوران بارداری بر پایه آموزه‌های اسلامی، ص ۱۸

دارد. این بررسی نشان داد که مادری و سلامت معنوی رابطه‌ای دو طرفه است. به این معنا که سلامت معنوی در زنان در اثر فرزنددار شدن بهبود و ارتقا می‌یابد و از طرف دیگر زنان دارای سلامت معنوی میل و اشتیاق بیشتری به فرزندآوری از خود نشان می‌دهند.

تکریم و قدرشناسی از زحمات مادران که در آیات متعددی از قرآن کریم آمده بیانگر سپاس الهی و حمایت همه جانبه خداوند از این نقش می‌باشد. به دنبال نگرش تکامل گرایانه اسلام به جایگاه مادری دید منفی به مشقت‌های بارداری و فرزند پروری کمتر می‌شود. ریشه و اساس معنویت در وجود آدمی به ودیعه گذاشته شده تا به کمک آن به تعالی حقیقی در دست یابد. افزایش سلامت معنوی زنان موجب کاهش اختلالات اضطراب و افسردگی در طول دوره بارداری می‌شود. اصلی‌ترین شیوه درمان در افراد پر اضطراب، ایمان به خداوند، توکل به او، دعا و توسل به ائمه اطهار (علیهم السلام) است. ایمان و ارتباط حقیقی با قدرت لایزال الهی، توسل و توکل موجب مثبت اندیشی شده که در سلامت معنوی نقش اساسی دارد.

ره‌آوردهای فکری بشر از افراط و تفریط بیرون نیست. مدرنیسم و افکار فمینیستی با ادعای دفاع از حقوق زن موجب فرو فروپاشی نهاد خانواده، کاهش ازدواج و فرزندآوری شده‌است.

منابع:

- قرآن کریم

۱. برنجکار، رضا. خدایاری، علینقی: انسان شناسی اسلامی، قم: دفتر نشر معارف، ۱۳۹۰
۲. بریمانی آبکسری، زهرا. رضایی، مائده. مقدسی کوچک سرا، یوسف. مرزبند، رحمت الله. حمزه گردشی، زینب: "نقش مداخلات مذهبی در سلامت روان و ارتقاء آن در دوران بارداری بر پایه آموزه های اسلامی"، تعالی بالینی، بهار ۱۴۰۱
۳. بستان(نجفی)، حسین: خانواده در اسلام، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۰
۴. بهجت پور، عبدالکریم. رضایی اصفهانی، محمد علی. کلانتری، ابراهیم. نصیری، علی: تفسیر موضوعی قرآن، دفتر نشر معارف، چاپ ۵۹، ۱۳۹۳
۵. تجویدی، منصوره. دهقان نیری، ناهید: " تجربه معنویت در بارداری: مطالعه پدیدار شناسی"، مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، آبان ۱۳۹۵
۶. تحریری، محمد باقر: اخلاق بندگی، قم: مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران، مرکز نشر هاجر، چاپ اول، زمستان ۹۶
۷. جباران، محمد رضا: درسنامه علم اخلاق ۱، قم: مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران، چاپ اول، ۱۳۸۳
۸. جباران، محمد رضا: درسنامه علم اخلاق ۲، قم: مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران، چاپ اول، ۱۳۸۳
۹. خدایی، زبیده: خدایا فرزند سالم و صالح می خواهم، قم: قلم زنان، ۱۳۹۳
۱۰. خطیب، سید مهدی: مهارت های زندگی، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۹۶
۱۱. رحمتی شهرضا، محمد ۱۳۹۴: چه بگوئیم؟، قم، جوانان موفق، جلد دوم
۱۲. سالاری فر، محمدرضا: درآمدی بر نظام خانواده در اسلام، قم: مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران، مرکز نشر هاجر، ۱۳۸۸
۱۳. صانعی، ن. س. صانعی، س. ح: پاسخ به شبهات در شبهای پیشاور، تهران: مشعر، ۱۳۸۵
۱۴. عزیزی، شیلان. فردوس، بلارک. محقق، جابر(۱۳۹۵): اثربخشی آموزه های دینی در کاهش اضطراب مادران باردار، مجله دین و سلامت، پاییز و زمستان ۱۳۹۵، صص ۵۵-۴۶

۱۵. علاسوند، فریبا: زن در اسلام، قم: مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران، مرکز نشر هاجر، چاپ اول، ۱۴۰۰
۱۶. قاسمی، میثم. حق شناس، حمید رضا: اخلاق فردی، قم: مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران، مرکز نشر هاجر، ۱۳۹۷
۱۷. کرمی، محمد. رحمانی، عبدالحمید: "عوامل و موانع سلامت معنوی از منظر علامه جوادی آملی"، اخلاق و حیانی، بهار و تابستان ۱۳۹۹
۱۸. محسن، قرائتی: تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن، ۱۳۸۴، جلدهای ۲، ۳، ۶، ۷ و ۹
۱۹. مرادخانی، احمد: در دامن مهر، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۸۸
۲۰. مشکینی، علی: المصباح المنیر، قم، دفتر نشر الهادی، چاپ سوم، ۱۳۷۴
۲۱. مصلحی، جواد: "سلامت معنوی، رویکردی مبتنی بر آموزه های اسلامی"، فصلنامه تحقیقات بنیادی علوم انسانی، زمستان ۱۳۹۸
۲۲. مکارم شیرازی، ناصر: تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۰
۲۳. نوری، اعظم. اسلامپور کریمی، حسن: "نقش مادری در آموزه های قرآنی"، پژوهش نامه اسلامی زنان و خانواده، بهار و تابستان ۱۳۹۳