

تأثیر سلامت روان زنان بر روابط خانوادگی و تربیت فرزندان

فاطمه بدری^۱

چکیده

سلامت روان زنان یک عنصر کلیدی در روابط خانوادگی و تربیت فرزندان است. در جوامعی که زنان نقش محوری در خانواده دارند، وضعیت روانی آنها به طور مستقیم بر کیفیت ارتباطات خانوادگی و تربیت فرزندان تأثیر می‌گذارد. این مقاله به بررسی چالش‌های پیش‌روی زنان در حفظ سلامت روان و ارائه راهکارهای اسلامی و روان‌شناختی برای بهبود آن پرداخته است. چالش‌هایی از قبیل فشارهای اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی به خصوص در جوامع سنتی بر سلامت روان زنان تأثیر منفی می‌گذارند. به همین ترتیب، بهبود سلامت روان زنان با استفاده از آموزه‌های اسلامی، تقویت معنویت، و ایجاد فضاهای حمایتی می‌تواند به طور مؤثری بر روابط خانوادگی و تربیت فرزندان تأثیر بگذارد. در نهایت، حمایت از سلامت روان زنان نه تنها به نفع خود آنها بلکه به سود خانواده‌هایشان و جامعه نیز خواهد بود. در این نوشتار به صورت کتابخانه‌ای و با رویکرد کیفی و به روش توصیفی تحلیلی، با بررسی منابع اسلامی و متون دینی به بررسی نقش سلامت روان زنان بر روابط خانوادگی و تربیت فرزندان پرداخته است. با استفاده از این روش، تلاش شده است تا درک عمیق‌تری از چالش‌ها و راهکارهای مرتبط با سلامت روان زنان به دست آید و همچنین تأثیرات آن بر روابط خانوادگی و تربیت فرزندان بررسی شود.

کلیدواژه: سلامت روان، زنان، روابط خانوادگی، تربیت فرزندان.

۱. سطح دو، حوزه علمیه ولیعصر(عجل الله فرجه) شهرستان گرمی.

مقدمه

سلامت روان یکی از ارکان اساسی سلامتی عمومی است که تأثیرات عمیقی بر تمامی جنبه‌های زندگی فردی و اجتماعی دارد. در جامعه‌ای که زنان نقشی محوری در تشکیل خانواده و تربیت نسل آینده دارند، سلامت روان آنان به عنوان عاملی کلیدی در روابط خانوادگی و کیفیت تربیت فرزندان شناخته می‌شود. تحقیقات نشان داده است که وقتی زنان از سلامت روان مناسبی برخوردارند، نه تنها خودشان، بلکه سایر اعضای خانواده و کل جامعه و آینده نیز بهبود می‌یابند و رابطه‌های خانوادگی مستحکم‌تری شکل می‌گیرد.

در دین اسلام نیز به اهمیت خانواده و نقش زنان در آن تأکید شده است. قرآن کریم در آیه ۲۱ سوره روم می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا»، که نشان‌دهنده اهمیت پیوندهای خانوادگی و آرامش روحی است که باید در این رابطه تجربه شود. این آیات بر اهمیت نقش زنان در حفظ و نگهداری از خانواده تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که سلامت روان آنها با تأمین آرامش و استحکام خانواده ارتباط مستقیم دارد.

اهمیت و نقش زنان در خانواده و جامعه همواره مورد توجه بزرگان دین و اندیشمندان بوده است. حضرت آیت‌الله العظمی خامنه‌ای حفظه‌الله، رهبر معظم انقلاب اسلامی، بارها در بیانات خود به اهمیت جایگاه زنان در خانواده اشاره کرده‌اند. ایشان تأکید دارند که «زنان، سکان‌داران اصلی خانواده‌ها هستند و حافظ انسجام و آرامش خانواده» می‌باشند.^۱

از آنجا که خانواده نخستین نهاد اجتماعی و کانون تربیت فرزندان است، سلامت روانی زنان تأثیر بسزایی در ایجاد محیطی سالم و امیدوار کننده برای فرزندان و سایر اعضای خانواده دارد. در بیانات شهدای گرانقدر نیز همواره به جایگاه والای مادران و نقش آنان در تربیت نسل‌های آینده تأکید شده است. شهدای عزیز ما بارها بر اهمیت توجه به سلامت روان و کشور مرتبط روحیه خانواده‌ها تأکید نموده و نقش مادران را در پرورش فرزندانی که می‌توانند وفادار به آرمان‌های انقلاب و ارزش‌های اسلامی باشند، برجسته کرده‌اند. این نقل قول‌ها نشان‌دهنده این است که سلامت روان زنان نه تنها به خود آنان بلکه به کل جامعه و آینده است. بانوان شهدا، مادران و همسرانی که

۱. بیانات مقام معظم رهبری در جمعی از زنان در مورخه ۱۳۷۶/۰۷/۳۰ و همچنین در اجتماع زنان خوزستان در مورخه ۱۳۷۵/۱۲/۲۰.

عزیزانشان را برای جهاد در راه خدا تقدیم کردند، نمادی از عشق الهی و ایثار و نشانگر میزان بالای تأثیر سلامت روان زنان بر روابط خانوادگی و تربیت فرزندان می باشند. امام خمینی (رحمه الله) فرمودند: «از دامن زن مرد به معراج می رود.» این جمله نشانگر نقش کلیدی زن در تربیت انسان‌های بزرگ است. امروز، جامعه باید به مادران و همسران شهدا به‌عنوان الگوهای سبک زندگی نگاه کند. زنان به‌عنوان مادران و همسران، تأثیر غیرقابل انکاری بر محیط خانواده دارند. آن‌ها مسئولیت‌های متعددی را بر عهده دارند، از جمله مدیریت احساسات و تعاملات خانوادگی و تربیت فرزندان، که این وظایف به‌طور مستقیم به وضعیت ذهنی و روانی آنها وابسته است. به عبارت دیگر، سلامت روان زن می‌تواند به‌طور مستقیم بر کیفیت ارتباطات خانوادگی و شیوه‌های تربیت فرزندان تأثیر بگذارد.

۱- پیشینه تحقیق

با مراجعه در منابع روشن می‌شود که در موضوع سلامت روان و تأثیر آن در زندگی، تا کنون آثاری نوشته شده، که هر کدام در بعد خاصی از این موضوع بحث کرده‌اند و از جهاتی با نوشتار حاضر تفاوت دارند. برخی از این آثار عبارتند از:

آقای حسن کریمی در پایان نامه خود با عنوان «سلامت روان از منظر قرآن» نشان داد از اقسام بسیار مهم سلامتی، سلامت روان است که فرد بدون آن از دستیابی به اهدافش در زندگی بازمانده و قادر نخواهد بود از امکانات زیست اجتماعی بهره‌مند شود. از آنجائیکه قرآن خود را کتاب هدایت و شفا معرفی می‌کند و اعلام می‌دارد که هیچ مسأله‌ای در آن فروگذار نشده است می‌توان نظر آن را در مورد سلامت روانی و راه‌های حصول شخصیت سالم جويا شد. بدین منظور در آن نوشتار نگاه قرآن در زمینه مبانی انسان‌شناختی که ارتباط زیربنایی با مسائل مربوط به سلامت روانی دارد مورد بررسی قرار گرفته است. قرآن انسان را موجودی دارای اختیار و اراده می‌داند به گونه‌ای که در عین اینکه نمی‌تواند رابطه‌اش را با عوامل محدودیت ساز به کلی قطع کند می‌تواند تا حدود زیادی علیه این محدودیت‌ها طغیان نموده، خود را از قید حکومت این عوامل آزاد سازد. همچنین قرآن انسان را موجودی نیک سرشت و دو بعدی می‌داند و برای نوع انسان طبیعت مشترکی قائل است. هر کدام از مکاتب روانشناسی نظرات مختلفی در مورد این مبانی دارند. از جمله موارد اختلاف روانشناسی و قرآن که منبعث از نوع نگاه به انسان می‌باشد اختلاف در مورد ناپهنجاری هاست.

نابهنجاری های عقلی و روانی محدوده مشترک قرآن و روانشناسی است اما در اینکه اضطراب اعتقادی هم در زمره نابهنجاری قرار بگیرد میان نگرش قرآن و روانشناسی اختلاف وجود دارد.^۱ آقای امیرحسین حاج اسماعیل (۱۳۹۶) در پژوهش خود با عنوان «نقش زن و شیوه فرزند پروری او بر سلامت روانی جامعه و خانواده» به این نتیجه رسیده است امروزه مباحث مربوط به زنان در اولویت مباحث گوناگون جنسیتی زنان قرار گرفته است زنان نیمی از جمعیت جامعه را تشکیل می دهند و در عین حال پرورش دهنده ی همه افراد جامعه و خانواده هستند. به دلیل نقش حساس زن و موقعیت و جایگاه با اهمیت او در سلامت و سازندگی خانواده و جامعه و توجه به نیازهای جسمانی، روانی، عاطفی و معنوی او در پژوهش به نقش زن در سلامت جامعه و خانواده پرداخته و مطالعه روابط بین مادر و کودک یکی از بحث های مهم روانشناسی را تشکیل می دهد. شیوه فرزند پروری یکی از مباحث مهم در این حوزه است.^۲

خانم ادیسه پروانه (۱۳۹۹)، در پژوهش خود به بررسی اهمیت سلامت روانی زن در سلامت خانواده پرداخت. نتایج پژوهش وی نشان داد که شناخت همسران از هم می تواند سرچشمه رفتارهای خوب و سازنده و مانع از رفتارهای بد و مخرب گردد. آنها می دانند که مکمل یکدیگر هستند و در کنار هم قرار دارند تا به سوی قله زندگی سعادت‌مندانه رهسپار شوند. هدف وی از تحقیق بررسی و ارائه راهکارهایی برای زنان جامعه اسلامی و موفقیت آنان در زندگی بوده و نتایج تحلیل ها نشان می دهد که سلامت روانی را می توان از روی جهت گیری مذهبی پیش بینی کرد. نتیجه اینکه مذهب و دین گرایی می تواند چهارچوب معتبری برای سلامت روانی افراد مومن فراهم آورد. بنابراین اجرای برنامه ها و راهکارهای کاربردی به منظور تقویت اعتقادات مذهبی توصیه می شود.^۳ خانم مریم اسکندر (۱۴۰۱) پژوهشی تحت عنوان «نقش زنان در امنیت و سلامت روانی فرزندان» انجام دادند. نتایج پژوهش وی نشان داد که از نظر روانی، زن دارای عواطفی رقیق و قلبی مهربان و دارای غریزه پرستاری و مهرورزی و صلح جویی و به طور طبیعی یک زن سالم به‌دور از پرخاش،

۱. کریمی، حسن (۱۳۹۳). سلامت روان از منظر قرآن، استاد راهنما: علیرضا دل افکار، استاد مشاور: احمد علیپور، دانشگاه پیام نور استان تهران - دانشکده الهیات.

۲. حاج اسماعیل، امیرحسین. (۱۳۹۶). نقش زن و شیوه فرزند پروری او بر سلامت روانی جامعه و خانواده. کنگره بین المللی نقش زن در سلامت خانواده و جامعه. <https://sid.ir/paper/883971/fa>. SID.

۳. پروانه، ادیسه، ۱۳۹۹، اهمیت سلامت روانی زن در سلامت خانواده، اولین همایش قرآن و روانشناسی، تهران، <https://civilica.com/doc>.

جنگ و خصومت است. از این رو وجود او می تواند تعدیل کننده احساسات خشونت بار و جنگجویانه مرد در بیرون و در خانه باشد. سلامت روان در زنان موجب شادی و نشاط و بالا رفتن حس اعتماد به نفس در آنان میشود، فقدان آن اضطراب، استرس، دلهره و ناامیدی از زندگی را به همراه خواهد داشت. با وجود اینکه موضوع و هدف اصلی تمامی مکاتب روانشناختی دستیابی و تأمین سلامت روان انسانهاست، اما هر یک از مکاتب تعریف متفاوتی را از سلامت روان ارائه داده اند. از دیدگاه زیست شناختی، بهداشت روانی به معنای نبود علایم بیماری است. از دیدگاه مکتب روانکاوی، سلامت روان به معنای سازگاری فرد با خود و با خواسته ها و فشارهای جامعه است. از دیدگاه نظریه پردازان مکتب انسان گرایی، انسان سالم کسی است که استعدادهای خود را شکوفا سازد و به کمال مطلوب و ایده آل برسد برطبق نظر مازلو افراد برخوردار از سلامت روان، نیازهای سطوح پایین را برآورده کرده اند و اختلال روان شناختی ندارند (فایست و فایست، ۱۴۰۱).^۱ سلامت روان خانواده به این معناست که هر یک از اعضای خانواده در بقیه افراد خانواده و به طور کلی در سلامت روان خانواده نقش خواهند داشت. در این بین با توجه به نقش مهمی که زن ها در خانواده ایفا می کنند و تاثیر به سزایی که در خانواده خود به عنوان همسر و مادر دارند، در سلامت روان خانواده بسیار موثر هستند. یکی از عوامل بسیار مهم در شکل گیری رفتار افراد، خانواده می باشد و زمانی که خانواده های یک جامعه متعادل و سالم باشند آن جامعه از سلامت روان برخوردار می شود.^۲

۲- ضرورت پرداختن به موضوع

آنچه در این نوشتار مورد نظر است این که با استفاده از تعالیم اسلامی، در خصوص تأثیر سلامت روان زنان بر روابط خانوادگی و تربیت فرزندان به صورت دقیق بررسی و به مقتضای این نوشتار تشریح گردد و این مقاله نه تنها به بررسی یک موضوع علمی مربوط می شود، بلکه به پیشبرد اهداف اجتماعی و فرهنگی و بهبود کیفیت زندگی افراد و خانواده ها نیز مرتبط است، از این لحاظ دارای اهمیت می باشد.

۱. فایست، جس و فایست، گریگوری. (۱۴۰۱). نظریه های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، چاپ بیست و سوم، تهران: نشر روان.
۲. اسکندر، مریم، ۱۴۰۱، نقش زنان در امنیت و سلامت روانی فرزندان، نهمین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در تعلیم و تربیت، روانشناسی، فقه و حقوق و علوم اجتماعی، شیروان، ۱۹۳۰۱۱۵. <https://civilica.com/doc/1930115>

دوش آن‌ها بگذارد. زنان موظف به ایفای نقش‌های متعدد مانند همسری، مادری و شاغل بودن هستند که این امر می‌تواند به استرس و اضطراب منجر شود.

ب) **فشارهای اقتصادی:** وضعیت اقتصادی ناامن و کمبود فرصت‌های شغلی مناسب برای زنان، می‌تواند باعث بروز اضطراب و احساس عدم کنترل بر زندگی گردد. زنان معمولاً مسئولیت‌های مالی در خانواده را نیز بر عهده دارند و فشار اقتصادی می‌تواند بر سلامت روان آن‌ها تأثیر منفی داشته باشد.

ج) **چالش‌های فرهنگی:** فرهنگ‌های سنتی ممکن است بر نقش زنان در جامعه تأثیر منفی بگذارند و آزادی انتخاب و حقایق فردی آن‌ها را محدود کنند. فقدان آموزش و آگاهی به حقوق زنان نیز می‌تواند به عدم توانایی آن‌ها در دفاع از خود و تأمین سلامت روان کمک کند.

۱۳-۲- راهکارهای اسلامی و روانشناختی برای بهبود سلامت روان زنان

الف) **ایجاد فضای حمایتی:** اسلام بر اهمیت خانواده و جامعه به‌عنوان حامی زنان تأکید می‌کند. ایجاد فضاهایی که زنان در آن‌ها مورد حمایت و تشویق قرار گیرند، می‌تواند به بهبود سلامت روان آن‌ها کمک کند. در قرآن آمده است: «واعتصموا بحبل الله جميعاً ولا تفرقوا»؛^۱ که به وحدت در جامعه و حمایت از یکدیگر اشاره دارد.

ب) **تقویت ایمان و معنویت:** ایمان و معنویت می‌تواند منبعی از آرامش و اطمینان برای زنان باشد. در قرآن آمده است: «ألا بذكر الله تطمئن القلوب»^۲؛ یاد خداوند می‌تواند به آرامش و تسکین روحی کمک کند. افزایش ارتباط با خدا و تقویت دعا و نیایش می‌تواند نقش بسزایی در ایجاد آرامش روانی داشته باشد.

ج) **آموزش و آگاهی:** یکی از راهکارهای مؤثر برای بهبود سلامت روان زنان، افزایش آگاهی و آموزش درباره حقوق و وظایف خود است. بیان آیات قرآن درباره اهمیت علم و دانش می‌تواند انگیزه‌ای برای زنان برای رشد و تقویت خودباوری باشد.

۱. سوره آل عمران، آیه ۱۰۳.

۲. سوره رعد، آیه ۲۸.

د) **صبر و استقامت:** صبر یکی از ویژگی‌های برجسته در اسلام است که به زنان در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات کمک می‌کند. قرآن در آیه ۱۵۵ سوره بقره می‌فرماید: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ»؛ این آیه به صبر و استقامت در برابر مشکلات و چالش‌ها اشاره دارد و می‌تواند به زنان کمک کند تا در شرایط سخت‌تری ایستادگی کنند و سلامت روان خود را حفظ کنند.

سلامت روان زنان تحت تأثیر چالش‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی قرار دارد، اما با توجه به آموزه‌های اسلامی و ارائه راهکارهای موثر، می‌توان به بهبود وضعیت روحی و روانی آنان کمک کرد. فضاهای حمایتی، تقویت معنویت، آموزش و آگاهی و همچنین پرورش صبر و استقامت از جمله راهکارهایی هستند که می‌توانند به زنان در بهبود سلامت روان و افزایش کیفیت زندگی کمک کنند. جامعه باید با حمایت از زنان، به آن‌ها این امکان را بدهد که در کنار مواجهه با چالش‌ها، به رشد و شکوفایی خود بپردازند و به‌عنوان مادران، همسران و اعضای مؤثر جامعه نقش‌آفرینی کنند.

نتیجه‌گیری

سلامت روان زنان یک موضوع حیاتی و بااهمیت است که تحت تأثیر چالش‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی قرار دارد. این چالش‌ها نه تنها می‌توانند بر کیفیت زندگی فردی زنان تأثیر بگذارند، بلکه بر روابط خانوادگی و تربیت فرزندان نیز تأثیرات ملموسی دارند. بر اساس آموزه‌های اسلامی، سلامت روان به‌عنوان ابزاری برای ترقی و شکوفایی در زندگی اجتماعی و خانوادگی تأکید شده است.

اسلام با تشویق به صبر، استقامت، و ایمان به خداوند، زنان را به‌سوی ارتقاء سلامت روان و معنویت مجهز می‌کند. ایجاد فضاهای حمایتی، تقویت ارتباطات خانوادگی و آموزش آگاهی به حقوق و مسئولیت‌های زنان از جمله راهکارهای مؤثری هستند که می‌توانند به بهبود وضعیت روانی زنان کمک کنند. این اقدامات نه تنها به بهبود کیفیت زندگی زنان کمک می‌کند، بلکه به تربیت فرزندان سالم و موفق منتهی می‌شود.

با افزایش آگاهی و تقویت حمایت جامعه، زنان می‌توانند با اعتماد به نفس بیشتری با چالش‌های زندگی مواجه شوند و نقش مؤثری در ساختن خانواده و جامعه‌ای سالم و موفق ایفا کنند. در نهایت، حمایت از سلامت روان زنان به دستاوردهای مثبت در جامعه منجر می‌شود و به گسترش فضایی عاطفی و سالم برای تربیت فرزندان کمک می‌کند.

فرهنگ‌سازی و ارائه آموزش‌های مناسب در زمینه سلامت روان، می‌تواند به نوبه خود مسیر جدیدی از امید و موفقیت را برای زنان باز کند و موجب ارتقاء سطح بالاتری از زندگی اجتماعی و خانوادگی شود. به همین دلیل ضروری است که جامعه، نهادهای آموزشی و هنری، و خانواده‌ها برای ایجاد بستر مناسب جهت پرورش سلامت روان زنان تلاش کنند.

منابع

- * قرآن کریم
- * نهج البلاغه
۱. ابوالفتح رازی، حسین بن علی، **روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن**، گردآورنده: احمدی بیرجندی، احمد، مشهد مقدس: بنیاد پژوهشهای اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۱ ه-ش.
 ۲. اسکندر، مریم، **"نقش زنان در امنیت و سلامت روانی فرزندان"**، نهمین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در تعلیم و تربیت، روانشناسی، فقه و حقوق و علوم اجتماعی، شیروان، <https://civilica.com/doc/1930115>، ۱۴۰۱ ه-ش.
 ۳. پروانه، ادیسه، **"اهمیت سلامت روانی زن در سلامت خانواده"**، اولین همایش قرآن و روانشناسی، تهران، <https://civilica.com/doc/1032985>، ۱۳۹۹ ه-ش.
 ۴. جوادی آملی، عبدالله، **تفسیر تسنیم (اجمالی)**، قم: انتشارات اسراء، چاپ پنجم، ۱۴۰۰ ه-ش.
 ۵. حاج اسماعیل، امیرحسین. **"نقش زن و شیوه فرزند پروری او بر سلامت روانی جامعه و خانواده"**، کنگره بین المللی نقش زن در سلامت خانواده و جامعه، ۱۳۹۶ ه-ش.
 ۶. رسولی محلاتی، هاشم، **غرر الحکم و درر الکلم آمدی**، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۸ ه-ش.
 ۷. طباطبایی، سیدمحمدحسین، **ترجمه تفسیر المیزان**، قم: دفتر انتشارات اسلامی (وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم)، چاپ پنجم، ۱۳۷۴ ه-ش.
 ۸. طبرسی، فضل بن حسن، **مکارم الاخلاق**، قم: الشریف الرضی، چاپ اول، ۱۳۷۰ ه-ش.
 ۹. فتال نیشابوری، محمد بن احمد، **روضه الواعظین و بصیره المتعلمین**، قم: الشریف الرضی، چاپ اول، ۱۳۷۵ ه-ش.
 ۱۰. فیست، جس و فیست، گریگوری، **نظریه های شخصیت**، ترجمه: سیدمحمدی، یحیی، تهران: نشر روان، چاپ بیست و سوم، ۱۴۰۱ ه-ش.
 ۱۱. کریمی، حسن، **سلامت روان از منظر قرآن**، استاد راهنما: علیرضا دل افکار، استاد مشاور: احمد علیپور، دانشگاه پیام نور استان تهران - دانشکده الهیات، ۱۳۹۳ ه-ش.

۱۲. کیمیایی، سید علی؛ خادمیان، حسین؛ فرهادی، حسن، "حفظ قرآن و تاثیر آن بر مولفه های سلامت روان"، فصلنامه علمی، پژوهشی جامعه شناسی زنان، شماره نشریه ۲ (۴)، ۱۳۹۰ ه-ش.
۱۳. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران: انتشارات ارسباران، چاپ اول، ۱۴۰۱ ه-ش.
۱۴. مطهری، علی، "عفاف، حجاب و چشم اندازها"، مجله زنان شیعه، شماره نشریه: ۱۴(۱۱): صص ۴۹-۲۹، ۱۳۷۸ ه-ش.
۱۵. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، قم: دارالکتب الاسلامیه، چاپ سی و چهارم، ۱۳۷۴ ه-ش.
۱۶. نوری طبرسی، میرزا حسین (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: نشر مؤسسه آل البيت عليهم السلام لاحیاء التراث، ۱۳۶۶ ه-ش.