

بسم الله الرحمن الرحيم

رابطه بین دین و سلامت زنان از نگاه قرآن

فاطمه لطفعلی قصاب^۱

چکیده:

این نوشتار به آثار و توصیه های قرآن کریم در رابطه بین دین و سلامت زنان می پردازد. در آموزه های دینی و اسلامی به زن و سلامت جسمی و روانی او اشاره های بسیاری شده است، زن به عنوان اولین خشت خانواده و بنای اجتماع است، اگر اولین خشت بنا درست و به جا استوار شده باشد می توان انتظار داشتن جامعه ای سالم و متعالی داشت و مطمئن باشیم که ساختمانی محکم بنا کرده ایم. این پژوهش که با روش توصیفی و مطالعه کتابخانه ای تدوین شده است سعی بر این دارد تا با تبیین جایگاه زن در قرآن و اهمیت سلامت او در نظام اسلامی، رابطه بین دین و سلامت زن از نگاه قرآن و ارائه زنان الگو از دیدگاه قرآن کریم و ارتباط دینداری با سلامت معنوی آنها از منظر آیات قرآن کریم بپردازد.

لذا زنانی که می خواهد صاحب فرهنگ و تمدن والایی باشد باید در مسیر سلامت جسم و روان پیشتاز باشند. لکن این پژوهش به نقش و رابطه بین دین و سلامت زنان و آثارش در زندگی دنیوی و اخروی پرداخته است.

واژگان کلیدی:

دین سلامت، آثار، روان، قرآن.

<

مقدمه:

زنان به عنوان مادر، همسر و فرزند، نقش حیاتی در تربیت فرزندان، مدیریت خانه و ایجاد محیطی سالم برای خانواده ایفا می کنند. سلامت زنان بر رفاه خانواده و جامعه تأثیر می گذارد.

لذا رعایت آموزه های اخلاقی دینی، در روابط خانوادگی، اجتماعی و کاری، نقش مهمی در حفظ سلامت روانی و عاطفی زنان ایفا می کند.

آموزه های دینی به زنان در زمینه تغذیه بهداشت شخصی، بهداشت باروری و پیشگیری از بیماری ها، راهنمایی های مهمی ارائه می دهند. (علی اکبر بابازاده، سیمای زنان در قرآن، ص ۱۱۱-۱۱۲)

ضرورت و اهمیت سلامت زنان در آیات قرآن کریم مورد تأکید قرار گرفت است، سلامت زنان نه تنها یک مسئله فردی، بلکه یک مسئله اجتماعی، فرهنگی و دینی است. توجه به سلامت زنان و حمایت از آنها در مسیر حفظ و ارتقاء سلامت جسمی و روانی شان، نقش مهمی در توسعه و پیشرفت جامعه دارد. (عبدالله ابراهیم زاده آملی، دین پژوهی ص ۱۸-۲۴)

از لحاظ پیشینه، با توجه به منابع و کتبی که در خصوص خود سلامت زنان آمده است تقریباً زیاد و متعدد است اما ۲ موضوع تقریباً مشابه با مقاله حاضر یافت شده است که به اختصار نگاشته میشود:

مقاله اهمیت بهداشت و سلامت زنان، به قلم بتول احمدی است که این مقاله به

با توجه به مطالب فوق، در این پژوهش دنبال پاسخ این سوال هستیم که چگونه میتوان از متن آیات قرآن کریم دستورالعملهایی را برای سلامت زنان استخراج نمود تا آنها را به عنوان آموزه های اسلامی ارائه کرد؟ و همچنین قرآن چه رابطه ای بین دین و سلامت زنان ترسیم میکند و آموزه های قرآنی چگونه بر سلامت جسمی و روحی زنان تاثیر میگذارند؟

وجه امتیاز این مقاله این است که علاوه بر بررسی موضوع سلامت زنان، به طور تخصصی نیز به رابطه این موضوع با دین و آیات قرآن کریم می پردازد.

این پژوهش براساس مطالعات مروری و شیوه توصیفی و با روش مطالعه کتابخانه ای صورت گرفته است.

گفتار اول- مفهوم شناسی

الف- مفهوم لغوی و اصطلاحی 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. در کاربردهای قرآنی نیز به معانی زیادی از جمله: جزا، حساب، قانون، شریعت، طاعت و بندگی، تسلیم و انقیاد، اسلام، روش و رویه، توحید و خداپرستی آمده است. (لغت نامه دهخدا ص ۵۷۲-۵۷۴)

اندیشمندان اسلام گاهی دین را به معنای مکتب و گاهی نیز به معنای دین داری تعریف کرده اند. برخی از این تعریف ها عبارت اند از: ۱. دین، مجموعه ای از برنامه های عملی هماهنگ با نوعی جهان بینی است

۵. دین، عبارت است از اصول علمی و سنن و قوانین عملی که برگزیدن و عمل به آنها، تضمین کننده سعادت حقیقی انسان است. این دو تعریف، ناظر به دین حق در مرتبه کمالش می باشد که بر پایه خداشناسی و انسان شناسی واقع بینانه استوار است. (قاموس قرآن ج ۲، ص ۳۸۰-۳۸۱)

با توجه به مباحث گذشته و ویژگی های بر شمرده برای دین از سوی متکلمان و متفکران اسلامی و غربی، می توان تعریف جامع دین را ارائه کرد و چنین گفت: دین مرکب است از مجموعه معارف نظری و عقیدتی، احکام و قوانین عملی و دستورات اخلاقی، در ابعاد گوناگون فردی و اجتماعی، سازگار با عقل و فطرت انسانی، که از سوی خداوند یکتا توسط پیامبران برای هدایت همه جانبه مادی و معنوی بشر فرستاده شد و در صورت پیاده شدن به طور کامل، سعادت و رستگاری دنیوی و اخروی انسان را تأمین می کند.

بنابراین، با تعریف نسبتاً جامع دین با ویژگی های بر شمرده، این حقیقت به درستی آشکار شد که دین حق و جامع و کامل، دینی است که پاسخگوی همه نیازهای جسمی و روحی، دنیوی و اخروی و مادی و معنوی انسان باشد و همه قوانین و برنامه های لازم برای نیل به این هدف متعالی را تشریح کرده و فرا راه بشر نهاده باشد و این دین جامع و کامل، همانا آیین مرقی اسلام است که آخرین و کامل ترین دین از سلسله ادیان الهی و آسمانی می باشد. (قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، سال ۱۳۸۵)

سلامت روانی:

به معنای داشتن آرامش، تعادل عاطفی و توانایی مقابله با استرس‌ها و مشکلات زندگی است. (لغت نامه دهخدا، ص ۶۲۸)

سلامت اجتماعی:

به معنای توانایی برقراری ارتباط مؤثر و مثبت با دیگران، مشارکت فعال در جامعه و احساس تعلق به یک گروه اجتماعی است. (لغت نامه، «سلامت»، ج ۳، ص ۴۴۳۹)

سلامت معنوی:

به معنای داشتن معنا و هدف در زندگی، باور به ارزش‌ها و اعتقادات معنوی و احساس ارتباط با یک نیروی برتر است. (لغت نامه، «بهداشت»، ج ۳، ص ۴۴۵۱)

به طور خلاصه، سلامت را می‌توان اینگونه تعریف کرد:

"وضعیت مطلوب جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی که فرد را قادر می‌سازد تا به طور کامل و مؤثر در جامعه زندگی کند و از زندگی خود لذت ببرد". (خلاصه ای برگرفته از هوش مصنوعی)

گفتار دوم- جایگاه زن در

صبر در اسلام، نه تنها به معنای تحمل منفعلانه نیست، بلکه به معنای تلاش برای رفع مشکل و در عین حال، تسلیم به خواست الهی است. توکل بر خدا نیز به معنای اعتماد کامل به خداوند و واگذاری امور به اوست. وقتی انسان در عین تلاش، به خدا توکل می‌کند، از اضطراب و نگرانی‌های می‌یابد و با آرامش بیشتری به مسیر خود ادامه می‌دهد. هر اتفاقی که در زندگی انسان می‌افتد، به خواست و اراده خداوند است. این باور، به انسان کمک می‌کند تا در برابر مصیبت‌ها و سختی‌ها، صبور و مقاوم باشد و بداند که این سختی‌ها، بخشی از حکمت الهی و آزمونی برای او هستند. با پذیرش قضا و قدر الهی، فرد می‌تواند با دیدی مثبت‌تر به زندگی نگاه کند و از رنج و ناراحتی وی کاسته شود. وقتی انسان به خداوند توکل می‌کند و به حکمت قضا و قدر ایمان دارد، روحیه امید در او تقویت می‌شود. او می‌داند که خداوند هرگز بندگان خود را تنها نمی‌گذارد و در نهایت، همه چیز به خیر و صلاح او خواهد شد. این باور، به انسان کمک می‌کند تا در شرایط سخت، ناامید نشود و با امید به آینده، به تلاش و کوشش خود ادامه دهد. (هاشمی جزی، سید حسن، عوامل اضطراب و آرامش در قرآن، نشر بوستان کتاب، ص ۹۶)

داستان حضرت مریم (سلام الله علیها) در قرآن، یکی از شگفت‌انگیزترین و جالب‌ترین داستان‌های قرآنی است. حضرت مریم (سلام الله علیها) تنها زنی است که نام مبارکش در ۱۲ سوره قرآن مجید و ۴۳ آیه به صراحت ذکر شده است، اما شرح احوال او بیشتر در دو سوره آل عمران و مریم بیان شده است. آن حضرت، نمونه انسان کامل و متجسم فضایل معنوی و سلامت روحی است. او توانست در مسیر تعالی و رشد شخصیت خدایی خود، الگوی سالکان اعم از زن و مرد باشد. او که مظهر عفاف و پاکدامنی بود، به درجه‌ای رسید که توانست به عنوان مادر حضرت عیسی (علیه السلام) به عنوان پیامبر اولوالعزم برگزیده شود. (خالقیان، ام البنین، شخصیت حضرت مریم در قرآن کریم و کتاب مقدس، نشر هاجر، ص ۴۳)

۳- حضرت خدیجه (سلام الله علیها)، الگوی انفاق و بخشش

حضرت خدیجه (سلام الله علیها)، از چهره‌های ماندگار خلق پسندیده بخشش است. این بانوی گرامی در بذل جان و مال و آبرو به نهایت درجه از خود گذشتگی رسید تا آنجا که کمک‌های مالی‌اش موجب غنای پیامبر (صلی الله علیه و آله) شد؛ چنانکه رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرموده است: «هیچ مالی به من سود نبخشید، آن‌گونه که ثروت خدیجه به من سود بخشید».

ایثار، بالاترین درجه سخاوت و به معنای برتری دادن دیگران بر خود است که به مراتب بالاتر از انفاق است. به شهادت آیات قرآن و سیره حضرت زهرا (سلام الله علیها)، بانوی بزرگ اسلام در همه زمینه‌ها همچون ایمان، انجام اعمال نیک، دفاع از ولایت، پرورش و تربیت فرزند و ... الگو و سرآمد است.

یکی از مشهورترین داستان‌های قرآنی که در آیات ابتدایی سوره انسان است، ایثار و انفاق امیرالمؤمنین (علیه السلام) و حضرت زهرا (سلام الله علیها) به مسکین و یتیم و اسیر است: «وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا» و غذای خود را با علاقه (و نیاز) به آن و از روی محبت خدا، به فقیر و یتیم و اسیر انفاق می‌کنند.

با توجه به اینکه حضرت فاطمه (سلام الله علیها) الگوی جاودانه‌ای برای تمام بشریت است، با درس‌آموزی از انفاق و ایثار حضرت و به‌کارگیری آن در جوامع در هر زمان و مکان از جمله جامعه امروزی ما، می‌توان عدالت اجتماعی و اقتصادی زنان را به دور از فاصله طبقاتی و تبعیض‌های گوناگون شاهد بود. (جاودان، محمد علی، دختر پیامبر، نشر هاجر، ص ۵۵)

فهرست منابع

-قرآن کریم، ترجمه حسین انصاری

الف-منابع فارسی

- ۱-آموزش عقاید، مصباح، جلد ۱، صفحه ۲
- ۲-اسدالله، محمودی نیا، بهشت جوانان، صفحه ۹۵
- ۳-اسد منش، عنایت الله، صادقی، حسن، نماز و تاثیرات جسمی آن، نشر اسوه، ۱۳۹۳ش
- ۴-احمدی، بتول، اهمیت بهداشت و سلامت زنان، زمستان ۱۳۹۶ش
- ۵-طیب، سید عبدالحسین، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، چاپ دوم، تهران انتشارات اسلام ۱۳۷۸ ش
- ۶-تمیمی، هاجر، ارتقاء سلامت خانواده و جامعه، پاییز سال ۱۴۰۱ش
- ۷-جاودان، محمدعل

۱۸- لغت نامه دهخدا، دهخدا، علی اکبر، جلد ۱۵، چاپ دوم در سال ۱۳۷۷ و چاپ های دیگر در سال های ۱۳۷۲ و ۱۳۷۳ هجری شمسی

۱۹- فرهنگ اصطلاحات و مفاهیم آموزش و ارتقا سلامت، مولفان: تری اس تامایوز، داوود شجاعیزاده، نائومی ان مودست، مترجمان: اکرم کریمی شاهنجرینی، محسن شمس، ناشر تندیس، سال چاپ ۱۳۸۶

۲۰- مطهری، مرتضی، مجموعه آثار قم، صدرا ۱۳۷۸ ش

۲۰- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، قم مدرسه امیرالمومنین ۱۳۷۸ ش

۲۱- هاشمی جزی، سید حسن، عوامل اضطراب و آرامش در قرآن، نشر بوستان کتاب، صفحه ۴۱

۲۲- هاشمی نژاد، اکرم السادات، سرور زنان جهان ام المومنین حضرت خدیجه کبری