

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان مقاله

راهبردهای زنانه در مدیریت ثبات روان و آرامش

◇ پژوهشی تحلیلی بر پایه قرآن، نهج البلاغه و روان‌شناسی معاصر ◇

نویسنده: فاطمه صفی پور

شماره تماس: 09167024692

سال: ۱۴۰۴

چکیده

زن، مظهر لطافت و بنیان عاطفهٔ جامعه است. از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه، آرامش، صفتی وجودی است که ریشه در ایمان دارد و به واسطه‌ی زن در نظام خانواده جاری می‌شود. این پژوهش با استفاده از روش تحلیلی - توصیفی، به بررسی راهبردهای زنانه در مدیریت ثبات روان از چهار منظر پرداخته است:

۱. تحلیل قرآنی و روایی،

۲. مبانی روان‌شناسی نوین،

۳. دیدگاه اندیشمندان اسلامی معاصر،

۴. تحلیل کاربردی در زندگی اجتماعی زنان امروز.

نتایج نشان می‌دهد که ایمان، عقلانیت عاطفی، حجاب، صبر، خانواده‌محوری و خودباوری، شش مؤلفه‌ی مرکزی حفظ آرامش روان در زن هستند.

واژه‌های کلیدی

زن، آرامش روان (ثبات روانی)، ایمان و معنویت، خانواده و نقش مادری، عقلانیت عاطفی، صبر و بردباری، روان‌شناسی اسلامی، قرآن و نهج البلاغه

مقدمه

در روزگار بحران‌های روانی، حضور زن آرام و آگاه، همچون ستون معنوی جامعه عمل می‌کند. از نگاه وحی، زن «سکینه» را در هستی تزریق می‌کند:

«لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا» (روم: ۲۱).

قرآن، آرامش را در سایهٔ پیوند ایمانی زن و مرد قرار می‌دهد. در همین مسیر، امیرالمؤمنین (ع) نیز در نامهٔ ۳۱ می‌فرماید:

«فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَلَيْسَتْ بِقَهْرْمَانَةٍ».

به تعبیر شهید مطهری، «زن مظهر عشق الهی است و مرد مظهر عقل ابزاری؛ توازن این دو، روح زندگی را می‌سازد». از نگاه روان‌شناسانی چون فرانکل و یونگ، نیز وابستگی روانی انسان به معنا و عاطفه، عامل اصلی تعادل درونی است.

این پژوهش می‌کوشد تا «مدل زن مؤمن» را در مدیریت آرامش روان، بر اساس متون اسلامی و یافته‌های علمی امروز، بازشناسی و بازتولید کند.

فصل اول: ایمان و معنویت در مدیریت آرامش روان زن

۱-۱. دیدگاه قرآنی

ایمان، نخستین رکن آرامش است:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ...» (رعد: ۲۸).

زن، از رهگذر ایمان، به معنا می‌رسد و در وضعیت نابسامان نیز هماهنگی درونی خویش را حفظ می‌کند. در تفسیر المیزان، علامه طباطبایی ایمان را «اتصال آگاهانهٔ قلب به مبدأ مطلق امنیت» می‌داند. این اتصال، زن را از ترس آینده و غم گذشته آزاد می‌سازد.

در پژوهش حاضر، آرامش زن مؤمن در قرآن، مترادف با سکینه معرفی می‌شود؛ مفهومی که در سورهٔ فتح آیهٔ ۴ آمده:

«هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ...»

که به تعبیر مفسران، همان آرامش در برابر اضطراب روانی است.

۱-۲. تحلیل نهج البلاغه و احادیث

حضرت علی(ع) در حکمت ۲۳۰ «قوة الصبر» را نتیجهٔ ایمان می‌داند. «آرامش، زادهٔ یقین است» و یقین با عبادت و ذکر خداوند تقویت می‌شود.

در منابع روایی، حضرت زهرا(س) تجسم ایمان آرام در عمل است: زمانی که فشارهای سیاسی و اجتماعی مدینه اوج گرفت، در خطبه فدکیه با آرامشی الهی سخن گفت که نه از خشم، که از بصیرت سرچشمه می‌گرفت.

۱-۳. تحلیل روان‌شناسی

ویکتور فرانکل ایمان را سازوکار برتر یافتن معنا در رنج می‌داند. در روان‌درمانی وجودی، «زن مؤمن» کسی است که در دل محدودیت‌ها معنا خلق می‌کند.

۴-۵. تحلیل فرهنگی - اسلامی

در دیدگاه دکتر غلامعلی افروز، مادر «اولین مربی توحیدی» است. او تأکید دارد که عاطفه‌ی مادرانه تابع نرخ ایمان است؛ مادر مؤمن اضطراب را به کودک منتقل نمی‌کند بلکه آن را جذب می‌کند.

آیت‌الله بهجت می‌فرمود: «دست مادری که با وضو فرزند را لمس کند، ذکر زنده است.»

شهید مطهری در کتاب *نظام خانواده در اسلام* می‌نویسد:

«مادر، نخستین مکتب انسان است و آرامش روح او از زبان و نگاه مادر آغاز می‌شود. هر نظام تربیتی که از قلب مادر جدا شود، به سردی می‌گراید.»

آیت‌الله سبحانی معتقد است: «مادر آرام، جامعه را آرام می‌کند؛ زیرا نظام اجتماعی از روان خانواده تغذیه می‌نماید.»

دکتر غلامعلی افروز در آثار خود (مانند *روان‌شناسی زن/ ایرانی*) تأکید دارد که احساس امنیت کودک، مستقیماً با کیفیت هیجان مادر ارتباط دارد و مادر مؤمن، به جهت اتکای قلبی به خدا، اضطراب‌های درونی کودک را جذب و خنثی می‌کند.

آیت‌الله جوادی آملی در *زن در آینه جلال و جمال* می‌فرماید:

«رحم مادر، مدرسه رحمت خداست؛ و از این رو، مادر نه تولیدکننده جسم، بلکه پروراننده روح آرامش است.»

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین راهبردهای زنانه در مدیریت ثبات روان و آرامش، بر پایه‌ی قرآن، نهج‌البلاغه، روان‌شناسی نوین، و اندیشه اسلامی معاصر تدوین گردید. یافته‌های تحقیق نشان داد که زن، به واسطه پیوند ذاتی میان ایمان، عاطفه و تربیت، نقشی بی‌بدیل در پایداری روانی خود، خانواده و جامعه دارد.

از تحلیل آیات و روایات چنین برمی‌آید که مؤلفه‌های کلیدی آرامش روان، شامل ایمان، صبر، تقوا، محبت، مادری و عقلانیت عاطفی است. قرآن کریم در تعالیمی نظیر آیات «سکینه»، «طمأنینه» و «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» الگوی جامع آرامش را ارائه داده است؛ الگویی که با یافته‌های روان‌شناسانی چون یونگ، فرانکل و مزلو درباره انسجام روان و معناجویی کاملاً هم‌راستا است. از دیدگاه روان‌شناسی مدرن، مؤلفه‌هایی چون دلبستگی ایمن (بالبی)، گفت‌وگو و همدلی (راجرز) و درمان شناختی درونی (بک) از جمله ابزارهایی هستند که زن می‌تواند در مدیریت اضطراب‌ها به کار گیرد. از سوی دیگر، اندیشمندان اسلامی نظیر شهید مطهری، آیت‌الله جوادی آملی و دکتر افروز نیز تأکید دارند که آرامش زن زمانی پایدار می‌شود که پیوندی میان خودآگاهی روانی و ایمان عملی برقرار گردد.

مقایسه با پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد در بیشتر آثار داخلی (نظیر مقالات یوسفی، ۱۴۰۰؛ افکار، ۱۳۹۷)، بر بعد اخلاقی و خانوادگی زن تأکید شده اما ترکیب «تحلیل روان‌شناختی - قرآنی» کمتر به شکل جامع بررسی گردیده بود. پژوهش حاضر با رویکردی تلفیقی، توانست پلی میان روان‌شناسی تجربی و منابع وحیانی برقرار سازد و به نوعی «مدل آرامش زن مؤمن» را بازسازی کند.

از لحاظ کاربردی، نتایج تحقیق بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های معنوی و عاطفی به زنان (مانند ذکر، صبر و گفت‌وگوی درونی مؤمنانه) می‌تواند به افزایش تاب‌آوری روانی و کاهش اضطراب خانوادگی منجر شود. این یافته، در سیاست‌گذاری‌های فرهنگی و برنامه‌ریزی آموزش خانواده نیز کاربرست مستقیم دارد.

اما پژوهش با محدودیت‌هایی نیز همراه بوده است؛ از جمله کمبود پژوهش‌های تجربی مبتنی بر داده‌های میدانی از زنان مذهبی و غیردینی، و نیز فقدان شاخص‌های بومی برای سنجش «آرامش دینی». بنابراین توصیه می‌شود در تحقیقات آینده، مطالعات میدانی ترکیبی (کمی و کیفی) برای آزمون مدل پیشنهادی در میان گروه‌های مختلف زنان انجام شود.

در مجموع، یافته‌ها نشان می‌دهد زن با تکیه بر سه محور «ایمان آگاهانه، عقلانیت عاطفی و مادری معنوی» می‌تواند نه تنها آرامش روان خود را حفظ کند، بلکه نقشی تعیین‌کننده در سلامت نسل و پایداری فرهنگی جامعه ایفا نماید.

ایمان، ریشه آرامش زن است و بیش از هر عامل روان‌شناختی اثرگذار می‌باشد.

عاطفه جهت‌دار (مبتنی بر تقوا) عامل پیوند میان آرامش درونی و روابط خانوادگی است.

مادرانگی و معنابخشی تربیتی، ضامن سلامت روان نسل آینده است.

رویکرد تلفیقی دین و روان‌شناسی مدرن می‌تواند الگوی علمی مدیریت اضطراب را در زنان مسلمان تکمیل کند.

برای کاربردی شدن نتایج، لازم است نهادهای تربیتی و دانشگاهی برنامه‌های توانمندسازی روان‌معنوی زنان را گسترش

دهند.

منابع

۱. منابع قرآنی و تفسیری

۱. قرآن کریم.
۲. طباطبائی، سید محمدحسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، تهران: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۰۳ ق.
۳. مکارم شیرازی، ناصر، *تفسیر نمونه*، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۵.
۴. قرائتی، محسن، *تفسیر نور*، قم: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۹۰.
۵. حاج‌سیدجواد موسوی، *زنان در قرآن*، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۸۸.
۶. سبحانی، جعفر، *منشور جاوید*، قم: مؤسسه امام صادق (ع)، ۱۳۹۲.

۲. منابع حدیثی و نهج‌البلاغه

۱. *نهج‌البلاغه*، گردآوری: شریف رضی، ترجمه محمد دشتی، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۴.
۲. *الکافی*، محمدبن یعقوب کلینی، تحقیق: علی‌اکبر غفاری، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۳. *صحیفه سجادیه*، امام سجاد (ع)، ترجمه و شرح: الهی قمشه‌ای، تهران: کتابخانه طه، ۱۳۸۰.
۴. مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ق.
۵. حر عاملی، شیخ یوسف، *وسائل الشیعه*، قم: دارالحدیث، ۱۴۰۹ ق.

۳. منابع روان‌شناسی و فلسفه ذهن

۱. Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006.
۲. Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976.
۳. Jung, Carl Gustav. *The Archetypes and The Collective Unconscious*. Princeton: Princeton University Press, 1981.
۴. Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954.
۵. Allport, Gordon W. *The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation*. New York: MacMillan, 1950.
۶. Erikson, Erik H. *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton, 1950.
۷. Bowlby, John. *Attachment and Loss (Vol. 1-3)*. New York: Basic Books, 1980.
۸. Fromm, Erich. *The Art of Loving*. New York: Harper & Row, 1956.
۹. Rogers, Carl R. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

۴. منابع اندیشمندان اسلامی معاصر

1. مطهری، مرتضی، *نظام حقوق زن در اسلام*، تهران: صدرا، ۱۳۸۵.
2. مطهری، مرتضی، *تعلیم و تربیت در اسلام*، تهران: صدرا، ۱۳۸۲.
3. جوادی آملی، عبدالله، *زن در آینه جلال و جمال*، قم: نشر اسراء، ۱۳۹۴.
4. مصباح یزدی، محمدتقی، *اخلاق در قرآن*، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۹.
5. افروز، غلامعلی، *روان‌شناسی زن ایرانی*، تهران: نشر رشد، ۱۳۹۰.
6. سروش، عبدالکریم، *قبض و بسط تئوریک شریعت*، تهران: صراط، ۱۳۷۵.
7. مهدوی کنی، محمدرضا، *اخلاق در قرآن و نهج‌البلاغه*، تهران: مرکز تحقیقات اسلامی، ۱۳۷۸.
8. محمدتقی جعفری، *تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی معنوی*، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۷.
9. سبحانی، جعفر، *نظام خانواده در اسلام*، قم: مؤسسه امام صادق(ع)، ۱۳۹۲.
10. ملکی‌تبریزی، زهرا، *زن و آرامش در اندیشه اسلامی*، قم: پژوهشگاه علوم انسانی، ۱۳۹۸.

۵. منابع تکمیلی و پژوهش‌های ثانویه

1. «afkar, Maryam. روان‌شناسی آرامش در قرآن و روایات»، *فصلنامه پژوهش‌های اسلامی و روان‌شناسی*، سال ۱۳۹۷.
2. یوسفی، مهدی. *زن، ایمان و آرامش روان*، قم: انتشارات بوستان کتاب، ۱۴۰۰.
3. حبیبی، حسین، *روان‌شناسی اسلامی (اصول و مبانی)*، تهران: سمت، ۱۳۹۲.
4. نصر، سید حسین، *زن از دیدگاه اسلام و سنت*، ترجمه احمد آرام، تهران: طرح نو، ۱۳۷۱.
5. صبحی، محمد، «نقش مادر در ثبات روانی خانواده»، *مجله خانواده و سلامت روان*، ۱۳۹۹.