Journal of Interpretive Innovations
http://iij.araku.ac.ir
ISSN: 2821-2754

Women's Mental Health in the Family: Qurʾānic Strategies

Sakineh Ganjkhanlou [a*], Maryam Alizadeh [b]

[a] PhD Candidate in Women's Studies, specializing in Women's Rights in Islam, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran
[b] Assistant Professor, Department of Qurʾān and Islamic Sources, Faculty of Islamic Studies and Thought, University of Tehran, Tehran, Iran

KEYWORDS

Women, Family, Mental Health, Qurʾānic Strategies

Received: 16 June 2026;
Accepted: 15 July 2026

Article type: Research Paper
DOI:10.22034/iij.2026.2091724.1071

ABSTRACT

Focusing on women's role and standing within the family, particularly in marital relationships, this study proceeds from the premise that sustained mental well-being is necessary for women to fulfill their family roles effectively. Islamic teachings, especially the Qurʾān, give women's psychological and spiritual health a prominent place and offer practical guidance for strengthening and maintaining their psychological balance within family life. Using a descriptive–analytical approach, the study examines Qurʾānic teachings on promoting women's mental health and identifies strategies for doing so. The findings show that the Qurʾān presents a multilayered framework with three levels of strategy. Cognitive strategies, such as belief in women's dignity, the purposiveness of creation, and divine decree and providence, are presented as means of reducing anxiety and strengthening self-esteem. Spiritual and devotional strategies, including remembrance of God, patience, and gratitude, support resilience and well-being. Behavioral strategies, including affection, compassion, kind treatment, and keeping confidences, promote emotional security and reduce conflict. Together, these strategies help balance family relationships, sustain women's mental health, and improve their quality of life within the Islamic family.

* Corresponding author.
E-mail address: sakinehganjkhanlou9@gmail.com

نوآوری‌های تفسیری، دوره ۴، شماره ۱، سال ۱۴۰۵، صفحات ۴۳ تا ۵۷

نوآوری‌های تفسیری

شاپا: ۲۷۵۴-۲۸۲۱

زنان و سلامت روانی در بستر خانواده: خوانشی از راهکارهای قرآنی

سکینه گنج‌خانلو[الف*]، مریم علیزاده[ب]

[الف] دانشجوی دکتری مطالعات زنان، گرایش حقوق زن در اسلام، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران، sakinehganjkhanlou9@gmail.com

[ب] استادیار گروه قرآن و منابع اسلامی، دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران، تهران، ایران، alizadeh62@ut.ac.ir

واژگان کلیدی

زن، خانواده، سلامت روانی، راهکارهای قرآنی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۳/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۴/۲۴

مقاله علمی پژوهشی

چکیده

پژوهش حاضر با تمرکز بر نقش و جایگاه زنان در نهاد خانواده، به‌ویژه در بستر روابط زوجین، بر این مبنا استوار است که ایفای مؤثر نقش‌های خانوادگی از سوی زنان مستلزم برخورداری آنان از سلامت روانی پایدار است. در تعالیم اسلامی، به‌ویژه در قرآن کریم، موضوع سلامت روح و روان زنان از جایگاهی ویژه برخوردار بوده و آموزه‌ها و گزاره‌های کاربردی متعددی برای تقویت و حفظ تعادل روانی آنان در فضای خانواده ارائه شده است. این مطالعه با بهره‌گیری از روش توصیفی-تحلیلی، به بررسی آموزه‌های قرآنی ناظر بر ارتقای سلامت روانی زنان و استخراج راهکارهای مؤثر در این زمینه می‌پردازد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که قرآن‌کریم یک نظام چندلایه شامل سه سطح راهکارهای شناختی (مانند باور به کرامت زن، هدفمندی آفرینش و قضا و قدر الهی برای کاهش اضطراب و افزایش عزت نفس)، معنوی-عبادی (مانند ذکر، صبر و شکرگزاری برای تقویت تاب‌آوری و به‌زیستی) و رفتاری (مانند مودت، رحمت، معاشرت به‌نیکی و حفظ اسرار برای ایجاد امنیت عاطفی و کاهش تعارض) ارائه می‌دهد. مجموعه این راهکارها با ایجاد توازن در مناسبات خانوادگی، زمینه‌ساز پایداری سلامت روانی و بهبود کیفیت زندگی زنان در چارچوب خانواده اسلامی می‌شود.

۱. مقدمه

نقش زن در ساختار خانواده، فراتر از کارکردهای صرفاً وظیفه‌مدار است؛ وی به‌عنوان محور اصلی روابط عاطفی، تربیتی و فرهنگی، عاملی تعیین‌کننده در کیفیت عملکرد کلی نهاد خانواده محسوب می‌شود. سلامت روان زن، به‌عنوان بستری حیاتی، تأثیر عمیق و پایداری بر شکل‌گیری جو عاطفی، تعادل در تعاملات میان اعضا و تداوم پیوندهای خانوادگی دارد. چنانچه سلامت روان زنان در سطح مطلوب قرار گیرد، توانمندی‌های عاطفی، قدرت تصمیم‌گیری و قابلیت سازگاری با فشارهای زندگی ارتقا می‌یابد که نتیجه آن پدیدآمدن خانواده‌ای شاداب‌تر و با انسجام بالاتر است. در مقابل، بروز اختلالات روانی و استرس‌های مزمن در زنان به تضعیف کارکرد خانواده، افزایش سطح تعارضات و کاهش کلی کیفیت زندگی اعضای آن منجر می‌شود.

در این میان، دین اسلام، به‌عنوان یک نظام جامع برای تنظیم زندگی فردی و اجتماعی، توجه ویژه‌ای به سلامت روحی و روانی انسان مبذول داشته است. قرآن‌کریم، علاوه بر ارائه آموزه‌های بنیادین اخلاقی و عبادی، راهکارهای عملی برای تقویت سلامت روانی، برقراری ارتباط معنوی سازنده و ایجاد ساختار حمایتی درون‌خانوادگی عرضه می‌دارد. این

* نویسنده مسئول

آدرس پست الکترونیک: sakinehgangkhanlou9@gmail.com

آموزه‌ها ابعاد فردی نظیر امید، صبر و توکل را تقویت کرده و همزمان، الگوهای رفتاری و تعاملی میان زوجین و سایر اعضای خانواده را بر محور عدالت، مهربانی و همدلی تنظیم می‌کنند.

با توجه به نقش محوری زنان در پرورش نسل آینده و ایجاد محیطی سالم و آرام، چالش‌های زندگی مدرن، سلامت روانی آنان را بیش از پیش در معرض مخاطره قرار داده است. ازاین‌رو، پژوهش حاضر با هدف استخراج، تحلیل و تبیین راهکارهای قرآنی مرتبط با ارتقای سلامت روانی زنان در بستر خانواده، با روش توصیفی-تحلیلی انجام می‌گیرد. هدف نهایی، ارائه چارچوبی نظری و عملی است که با تکیه بر آموزه‌های قرآنی، قابلیت اجرا در زمینه سلامت روان زنان را دارا باشد. اجرای این راهکارها نه تنها سلامت روانی زنان را بهبود می‌بخشد، بلکه کارکرد خانواده را به‌عنوان نهاد محوری تربیت تقویت کرده و به حفظ استحکام آن کمک می‌کند. براین اساس، پرسش اصلی این پژوهش آن است که قرآن کریم برای ارتقای سلامت روانی زنان در محیط خانواده چه راهکارهایی را پیشنهاد کرده است؟

مسئله زن و خانواده همواره کانونی برای مطالعات پژوهشی بوده و آثار متعددی در این حوزه تدوین شده است. به‌عنوان نمونه، نوروزی (۱۳۹۷) در مقاله «بازشناسی تحلیلی نقش بانوان در ارتقای سلامت و بهداشت روانی خانواده با تاکید بر سبک زندگی حضرت علی(ع) و حضرت فاطمه(س)»، به بررسی نقش الگویی آن دو بزرگوار در کیفیت زیست خانوادگی پرداخته و مؤلفه‌های اخلاقی نظیر ساده‌زیستی، تقوا، عفو و گذشت را به‌عنوان عوامل مؤثر در ارتقاء سلامت روانی خانواده معرفی کرده است.

همچنین، هدایت‌نیا (۱۴۰۰) در پژوهش «بررسی حق سلامت روانی زوجه در قرآن و احادیث فقهی با تأکید بر آثار تربیتی»، با رویکردی فقهی، حق سلامت روانی زوجه را مورد بررسی قرار داده و عواملی مانند معاشرت نیکو و برقراری ارتباط جنسی سالم را از جمله تأمین‌کنندگان این حق برشمرده است. پژوهش حاضر در راستای تکمیل این مطالعات، با تمرکز مستقیم بر آموزه‌های قرآن‌کریم، بر استخراج راهکارهای مختلف برای ارتقاء سلامت روانی زنان تأکید دارد. آموزه‌های قرآن‌کریم، به‌واسطه اتصال به منبع الهی، با تأکید بر کرامت ذاتی انسان، زمینه‌ساز تثبیت جایگاه رفیع زنان و ساماندهی وظایف در چارچوب خانواده بر اساس توانمندی‌ها و ظرفیت‌های ذاتی آنان است. تأکید بر ابعاد معنوی و برقراری ارتباط مستمر با خداوند، منبعی حیاتی برای کاهش استرس و دستیابی به آرامش پایدار در زنان محسوب می‌گردد. اجرای عملی این راهکارهای وحیانی، علاوه بر بهبود مستقیم سلامت روانی زنان، کارکرد خانواده را به‌عنوان کانون اصلی پرورش و تربیت نسل آتی تقویت نموده و موجب حفظ خانواده به‌عنوان نهادی مستحکم و مؤثر در جامعه می‌گردد. بنابراین، پژوهش حاضر در پی پاسخ به این پرسش است که قرآن کریم چه راهکارهایی را برای ارتقاء سلامت روانی زنان در بستر خانواده ارائه نموده است؟

۲. مفهوم‌شناسی سلامت روان

واژه «سلامت» در زبان عربی از ریشه «س-ل-م» گرفته شده و بر حفظ انسان از ناتوانی و آسیب دلالت دارد (ابن‌فارس، ۱۴۰۴ق، ج۳، ص۹۰؛ ابن‌منظور، بی‌تا، ج۱۲، ص۲۸۹). راغب اصفهانی سلامت را «مصون‌بودن از آسیب‌ها» معنا کرده و معتقد است این مفهوم هم شامل بیماری‌های جسمانی و هم بیماری‌های روحی و اعتقادی می‌شود؛ چنان‌که تعبیر «بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء، ۸۹) به سلامت باطنی و قلب پیراسته از شرک و دغل اشاره دارد، و تعبیر

«مُسَلَّمَةٌ لَا شِيَةَ فِيهَا» (بقره، ۷۱) بیانگر سلامت ظاهری و عاری بودن از عیوب است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص۴۲۱). در زبان فارسی نیز این واژه به معانی بی‌عیب‌شدن، تندرستی، نجات و آرامش آمده است (دهخدا، ۱۳۷۷، ج۸، ص۲۵۸؛ معین، ۱۳۸۲، ج۱، ص۱۸). به‌طور خلاصه، سلامت قرآنی دارای دو کارکرد سلامت باطنی (قلب سلیم) و سلامت ظاهری است.

در خصوص مفهوم «روان»، هرچند این واژه اصالتاً فارسی است (معین، ۱۳۸۸، ج۲، ص۱۶۸۱) و به‌طور مستقیم در قرآن به کار نرفته است، اما مفاهیم مرتبط با آن با چهار واژه کلیدی «نفس»، «روح»، «فؤاد» و «قلب» بیان شده‌اند (دهخدا، ۱۳۷۷، ج۵، ص۱۲۸۶). بیماری و سلامت روانی غالباً به «قلب» (معادل «دل» در فارسی) نسبت داده می‌شود که مرکز ادراکات عالی انسانی است (طاهری، ۱۳۸۸، ص۶۷). آیات قرآن به‌روشنی نشان می‌دهند که سلامت قلبی، مقدمه سلامت ذهنی و روانی است.

در ساحت علوم نوین، سلامت روان به‌عنوان سپری دفاعی در مواجهه با تنش‌ها و سطحی از توانمندی برای بهره‌گیری از استعدادها شناخته می‌شود (طباطبایی‌نیا و همکاران، ۱۴۰۲، ص۳؛ عرب‌بیگی، ۱۳۹۸، ص۳). اگرچه بسیاری از متخصصان بهداشت روانی جنبه‌های مثبت سلامت را نادیده می‌گیرند (مرتضوی و یارالهی، ۱۳۹۴، ص۱۰۴)، اما سازمان جهانی بهداشت(WHO) ، ۲۰۰۱ (سلامت را فراتر از نبود بیماری، «حالت بهینه‌ای از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی» می‌داند که بر مدیریت استرس، روابط مؤثر و تصمیم‌سازی متمرکز است (بابایی و احمدی، ۱۴۰۳، ص۳).

با جمع‌بندی مطالب، سلامت روان دارای دو بُعد است: ۱. بُعد باطنی (درون‌فردی) مرتبط با سلامت قلب و پیراستگی از رذایل اخلاقی و نفاق، ریشه‌گرفته از مفهوم «قلب سلیم»؛ ۲. بُعد ظاهری (برون‌فردی) مربوط به رفتار، کارکردهای اجتماعی و سازگاری با محیط. این ابعادِ چندلایه، افزون بر جنبه سلبی (نبود آسیب)، جنبه‌های ایجابی (به‌زیستی و کارآمدی) را نیز دربرگرفته و با آموزه‌های دینی و پیشرفت‌های فردی و اجتماعی هماهنگی عمیقی دارد.

۳. راهکارهای ارتقای سلامت روانی زنان در خانواده

مطالعات حوزه سلامت روان نشان می‌دهد که افراد با پرورش استعدادها و به‌کارگیری ظرفیت‌های درونی خود، احساس ارزشمندی پایدار می‌آفرینند و به سلامت روانی دست می‌یابند. چنین افرادی در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌های زندگی، توانایی مدیریت وضعیت خود، حفظ امنیت روانی و بازگرداندن تعادل هیجانی را خواهند داشت. زنان به‌عنوان رکن اساسی و بنیان خانواده، نقش حیاتی در ایجاد محیطی آرام، امن و سالم ایفا می‌کنند. به‌گونه‌ای که سلامت روانی آنان به‌طور مستقیم بر کیفیت ایفای نقش‌های همسری و مادری اثر می‌گذارد. در صورت تهدید یا تضعیف سلامت روانی زنان، پیامدهای منفی آن به سایر اعضای خانواده (به‌ویژه فرزندان) و در نهایت، به کل جامعه تسری می‌یابد.

به همین دلیل، منابع دینی و به‌ویژه قرآن کریم با توجه به نقش محوری زنان در استحکام و بالندگی خانواده، راهکارهای مشخصی را برای حفظ و ارتقای سلامت روانی آنان پیشنهاد کرده‌است که در ادامه مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۳. ۱. راهکارهای شناختی(باورمحور)

همان‌طور که بیان شد، سلامت روانی زنان در خانواده، با توجه به نقش‌های چندگانه و حیاتی آنان در کارکردهای عاطفی، تربیتی و اجتماعی خانواده به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی در بهبود کیفیت زندگی و پایداری نظام خانواده شناخته می‌شود. ایجاد محیطی حمایتی و مبتنی بر کرامت انسان، باور به معناداری زندگی و تقویت اعتقاد به قضا و قدر

الهی می‌تواند منجر به تقویت تاب‌آوری و به‌زیستی روانی زنان گردد. مراد از راهکارهای «شناختی» در این رویکرد قرآنی، تأکید بر مبانی اعتقادی است که زیربنای سلامت روانی زنان را فراهم می‌آورد که در آن، زن به‌عنوان موجودی ارزشمند دارای هدف و کرامت تعریف می‌شود.

۳. ۱. ۱. بازتعریف کرامت زن در نظام هستی

ارتقای مؤلفه‌های سلامت روانی زنان در ساختار خانواده، نیازمند استناد به مبنایی هستی‌شناختی است که کرامت ذاتی زن را در نظام اسلامی تبیین کند. قرآن کریم زن را موجودی برخوردار از کرامت ذاتی و دارای ظرفیت تعالی معنوی و اخلاقی معرفی می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج۱۷، ص۳۰۸). این نگاه در ساحت روان‌شناختی، زیربنای شکل‌گیری «عزت نفس» و «خودباوری» است؛ سازه‌هایی که از آسیب‌هایی چون افسردگی و اضطراب پیشگیری کرده و مقاومت روانی را در برابر تنش‌های درون‌خانوادگی افزایش می‌دهند (حکمت‌نیا، ۱۳۹۰، ص۳۹) و عاملیت فعال زن را جایگزین انفعال می‌سازند.

خداوند در آیه ۱۳ سوره حجرات می‌فرماید: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ). این آیه بر تساوی در اصل خلقت تأکید کرده و معیار کرامت را صرفاً «تقوا» می‌داند. طبرسی ذیل این آیه، هرگونه امتیاز ذاتی مبتنی بر جنسیت یا تبار را نفی کرده و ارزش حقیقی را منحصر به شایستگی‌های معنوی می‌داند (طبرسی، ۱۴۱۸ق، ج۹، ص۲۰۷). پذیرش این اصل قرآنی به‌عنوان چارچوب نظری، از راه‌های زیر بر سلامت روان زنان مؤثر است:

۱. جایگزینی ارزش‌گذاری الهیاتی به‌جای نقش‌های جنسیتی صرف: زن می‌آموزد که ارزش او به تقوا و رابطه با خداست، نه کلیشه‌های جنسیتی، و این امر از وابستگی افراطی به تأیید دیگران می‌کاهد.

۲. تضعیف فرهنگ مردسالارانه و بازتعریف قوامیت: هرگونه تفسیر تحقیرآمیز از «قوامیت» مرد با این اصل در تعارض است؛ چرا که قوامیت، مسئولیت حمایت و مدیریتِ عادلانه است نه سلطه‌گری (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج۴، ص۳۴۷).

۳. تأمین نیاز بنیادین به احترام و کرامت: بر اساس نظریه مازلو، تأمین نیاز به احترام، پیش‌شرط خودشکوفایی و سلامت روان است (شولتز، ۱۳۸۴، ص۳۸۷) که آموزه کرامت ذاتی آن را در سطحی عمیق پوشش می‌دهد.

در نتیجه، به‌کارگیری این راهکار از تنش‌های ناشی از احساس کم‌ارزشی یا تبعیض پیشگیری کرده و بستری برای تعاملی بالغانه و متوازن در خانواده فراهم می‌آورد.

۳. ۱. ۲. هدفمندی خلقت

مفهوم «غایت‌مندی خلقت» و «معنای زندگی» در نظام قرآنی، پتانسیل قابل توجهی در ارتقای سلامت روانی زنان در خانواده دارد. درونی‌سازی هدفمندی آفرینش، حس ارزشمندی وجودی، انگیزه درونی و تاب‌آوری را تقویت کرده (حسینی شاهرودی و همکاران، ۱۳۹۸، ص۵۱) و الگوهای انفعالی زن را به عاملیتی هدفمند بدل می‌سازد (سالاری‌فر، ۱۳۹۸، ص۱۰۱). قرآن کریم در آیه ۵۶ سوره ذاریات می‌فرماید: (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ)؛ همچنین در آیه ۱۱۵ سوره مؤمنون تأکید می‌کند که آفرینش انسان عبث نیست: (أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ) (طباطبایی، بی‌تا، ج۱۵، ص۵۶). پذیرش این نگاه موجب می‌شود زن سختی‌های خانوادگی را نه امری بی‌معنا، بلکه

آزمایش الهی و مسیر قرب به خدا بداند (حسینی شاهرودی و همکاران، ۱۳۹۸، ص۶۸) و با تقویت حس مفید بودن در همسرداری و تربیت نسل (نجفی خمینی، ۱۳۹۸ق، ج۵، ص۲۸۹)، از یأس و پوچی رها شود.

این رویکرد قرآنی از سه مسیر بر سلامت روان زنان تأثیر می‌گذارد:

۱. معنابخشی به رنج‌ها و ناکامی‌ها: درک مشکلات به‌عنوان بخشی از آزمون الهی، از ناامیدی عمیق پیشگیری کرده و دلبستگی ایمن به خدا، عواطف مثبتی چون امید و خوش‌بینی را افزایش می‌دهد (نصیری و لطیفیان، ۱۳۸۶، ص۴۶۲).

۲. تقویت کنش‌گری: زن خود را عاملی مؤثر در تحقق هدف خلقت می‌بیند و این امر به‌طور مستقیم عزت‌نفس و خودکارآمدی او را ارتقا می‌دهد.

۳. ایجاد امنیت وجودی در برابر مرگ و فقدان: باور به حیات اخروی، ترس‌های وجودی و حس پوچی را از بین برده (انصاری و میرشاه‌جعفری، ۱۳۸۹، ص۱۳۳) و امید را به نیرویی برای تحرک و حیات تبدیل می‌کند (خاکپور و همکاران، ۱۳۹۲، ص۶۵).

این باور که وجود زن فارغ از نقش‌های اجتماعی، هدفمند و گران‌بهاست، از بروز اختلالات هویتی جلوگیری کرده و با رهانیدن زن از چرخه‌های منفی شناختی مانند نشخوار فکری (سالاری‌فر، ۱۳۹۸، ص۱۰۳)، به ایجاد امنیت روانی و انسجام معنوی در خانواده منجر می‌شود.

۳. ۱. ۳. پذیرش قضا و قدر و آرامش درونی

باور به قضا و قدر الهی نقشی بنیادین در ارتقای سلامت روان زنان دارد؛ زیرا با ایجاد آرامش درونی و پذیرش شرایط غیرقابل تغییر، مقاومت روانی را در برابر محرومیت‌ها و چالش‌ها افزایش می‌دهد (کلاینبرگ، ۱۳۶۸، ص۶۱؛ قرضاوی، ۱۳۷۸، ص۱۶۶). قرآن کریم در آیه ۲۱۶ سوره بقره می‌فرماید: (وَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ... وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)؛ این نگاه می‌آموزد که مصلحت انسان محدود است و بسیاری از ناخوشایندها در واقع خیر اوست (طباطبایی، بی‌تا، ج۳، ص۲۳۷)، و این امر اضطراب از آینده را کاهش می‌دهد. پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند که افراد باورمند، مواجهه بهتری با عوامل فشارزای روانی دارند (انصاری و میرشاه‌جعفری، ۱۳۸۹، ص۱۳۴).

بر اساس آیه ۵۱ سوره توبه و آیات مشابه، مصائب زندگی به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱. مصائب ناشی از عملکرد فردی: پیامد اعمال نادرست خود انسان است (شوری، ۳۰) که جنبه تربیتی داشته و فرد را به بازنگری در رفتار و اصلاح الگوهای مخرب تشویق می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج۲۰، ص۴۴۰).

۲. مصائب در مسیر تعالی: سختی‌های ناشی از مجاهدت و مسئولیت‌پذیری که زمینه‌ساز ارتقای معنوی و افزایش تحمل انسان در برابر تکالیف خطیر است.

توکل و باور به قضا و قدر، به معنای تلاش حداکثری و سپس سپردن نتیجه به خداست (ابن‌عاشور، بی‌تا، ج۳، ص۲۷۱) و از سه مسیر بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد:

کاهش اضطراب آینده: اطمینان از اینکه حوادث در چارچوب حکمت الهی رقم می‌خورد، ترس از آینده مبهم را کاهش می‌دهد.

تسهیل سازگاری با فقدان‌ها: ارائه چارچوبی معناگرایانه برای مواجهه با سوگ و رنج‌ها، از بروز افسردگی پیشگیری

می‌کند.

تقویت امیدواری: درک اینکه مصائب موجب تعالی معنوی می‌شوند، منبع قدرتمندی از امید ایجاد می‌کند (مرزبند و همکاران، ۱۳۹۴، ص۸۱).

در نتیجه، این نگرش فعال و کنش‌گرانه، با افزایش تاب‌آوری روانی زنان، به حفظ انسجام خانواده و مدیریت بهتر بحران‌ها کمک می‌کند.

۳. ۲. راهکارهای معنوی-عبادی

پس از راهکارهای شناختی و ایجاد باورهای مؤثر در ارتقاء سلامت روانی، باید از راهکارهای معنوی و عبادی سخن گفت که در آن زنان می‌توانند با ایجاد ارتباط عمیق با منبع لایزال قدرت، تاب‌آوری روانی خود را افزایش دهند.

۳. ۲. ۱. ذکر و یاد خدا، منبع درونی آرامش

ذکر و یاد خدا، به‌عنوان یک راهکار معنوی و قدرتمند در آموزه‌های قرآنی، نقشی بنیادین در بهبود تعامل زن با همسر و افزایش تاب‌آوری او ایفا می‌کند. این عمل معنوی، طیف گسترده‌ای از تلاوت قرآن، نماز و دعا تا تکرار ذکرهای ساده و توجه قلبی به خداوند را در بر می‌گیرد (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص۴۶). خداوند در آیه ۲۸ سوره رعد به صراحت رابطه مستقیم میان ذکر خود و آرامش قلبی را تبیین می‌فرماید: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ). مفسران تأکید می‌کنند که آرامش حاصل از ذکر، نه یک آرامش موقتی، بلکه نوعی «سکون و اطمینان عمیق» برخاسته از ایمان راسخ است که قدرت مقاومت در برابر امواج اضطراب‌ها و تنش‌های زندگی را افزایش می‌دهد (طبرسی، ۱۴۱۸ق، ج۳، ص۲۷۸).

مکانیسم اثر ذکر بر سلامت روان زنان به این صورت است که زن با تمرکز بر معانی ذکر، خود را در پناه خداوند احساس کرده و به آرامش پایدار می‌رسد. این مکانیسم در سه سطح قابل تبیین است:

۱. شناختی: تغییر کانون توجه از نگرانی‌های زمینی به قدرت مطلق الهی، کاهش نشخوار فکری و اضطراب آینده‌نگر. ذکر به عنوان یک سپر محکم در برابر تشویش‌ها عمل می‌کند (شاهنده، ۱۴۰۰، ص۱۶۹).

۲. عاطفی: تجربه احساس امنیت، امید و ارتباط با تکیه‌گاهی مهربان که احساس تنهایی و درماندگی را کاهش داده و زن را از وابستگی افراطی به تأیید دیگران و نگرانی از قضاوت‌های اجتماعی می‌رهاند.

۳. رفتاری: افزایش صبر و خویشتن‌داری در لحظات بحرانی که به کاهش واکنش‌های تکانشی و خشمگینانه منجر شده و کیفیت تعامل با همسر و فرزندان را در شرایط پرتنش بهبود می‌بخشد؛ مانند زنی که با ذکر مداوم، در مواجهه با رفتارهای نادرست همسر، کمتر دچار انفجار خشم یا ناامیدی عمیق می‌شود.

تأکید خداوند در آیه ۴۱ سوره احزاب (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا) نیز نشان‌دهنده نقش مستمر و پایدار ذکر است؛ زیرا ذکر صرفاً تکرار لفظی نیست، بلکه حضور دائمی خدا در آگاهی و قلب انسان است (طباطبایی، بی‌تا، ج۱۶، ص۳۲۴). بر همین اساس، ذکر و یاد خدا نه تنها مستقیماً سلامت روانی و آرامش درونی زن را تأمین می‌کند، بلکه از طریق افزایش صبر و تاب‌آوری، به ایجاد تعاملی سازنده و متعادل در روابط زناشویی یاری می‌رساند.

۳. ۲. ۲. صبر و تاب‌آوری در برابر چالش‌های زندگی مشترک

قرآن کریم صبر و استقامت را یکی از راهکارهای بنیادین برای تعامل سازنده و مدیریت بحران‌های زندگی مشترک

معرفی می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص۸۹). صبر در این نگاه به معنای انفعال نیست، بلکه تلاشی آگاهانه برای حل مسئله، خودتنظیمی هیجانی و شرکت فعال در محیط پیرامونی است (مرتضوی و یاراللهی، ۱۳۹۴، ص۱۰۴). قرآن برای بازآفرینی این ویژگی، به داستان مادر حضرت موسی (ع) اشاره می‌کند؛ زنی که با الهام الهی مبنی بر شیردهی و رها کردن فرزند در نیل، الگویی جامع از استقامت ارائه داد (وَأَوْحَيْنَا إِلَى أُمِّ مُوسَى...) (قصص، ۷؛ صادقی تهرانی، ۱۳۶۵، ج۲۲، ص۳۰۰).

مفهوم «ربط قلب» در آیه ۱۰ سوره قصص (...لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَى قَلْبِهِ لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ)، نشانگر مداخله ویژه الهی در بحران‌هاست که به مؤمنان آرامش و خودکنترلی می‌بخشد (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ج۱۳، ص۲۲۰). از منظر روان‌شناسی سلامت، این «تاب‌آوری معنوی» از چند مسیر بر سلامت روان زنان تأثیر می‌گذارد:

۱. اطاعت از فرمان دشوار: تسلیم در برابر حکمت بالاتر و کاهش مقاومت در برابر تغییرات ناخواسته.

۲. خودکنترلی: مدیریت تکانه در سایه توکل به خدا و حفظ آبروی خانواده در بحران‌ها.

۳. تصمیم‌گیری دشوار: پذیرش خطر کنترل‌شده برای منافع بلندمدت خانواده (مانند رها کردن فرزند در آب).

۴. امید به وعده الهی: پیشگیری از ناامیدی و جهت‌گیری آینده‌نگر.

در کنار ایشان، داستان حضرت هاجر (س) نیز نمادی از تحمل سختی‌ها در راه تربیت فرزند است که سلامت روان را تضمین و تمدنی توحیدی ایجاد کرد. خداوند متعال در آیه ۱۵۳ سوره بقره (اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ) نیز صبر را ابزاری فعال برای یاری گرفتن در بحران‌ها معرفی می‌کند (طباطبایی، بی‌تا، ج۱، ص۳۳۶) تا زنان با تکیه بر آن، تاب‌آوری خود را در کانون خانواده ارتقا دهند.

۳. ۲. ۳. شکرگزاری، تغییر پارادایم شناختی از کمبود به نعمت

یکی از راهکارهای اساسی که قرآن برای ارتقای تعاملات سازنده در نظام خانواده و تقویت سلامت روانی زنان ارائه می‌نماید، تأکید بر «شکرگزاری» است. این راهکار بر خلاف رویکردهای آسیب‌محور که بر مشکلات و کاستی‌ها تمرکز دارند، یک استراتژی مثبت‌نگرانه برای بازسازی شناختی و هیجانی است.

تمرکز بر نعمت‌های فراوان الهی نظیر تشکیل خانواده، برخورداری از سلامت، امنیت، همسر و فرزندان، سبب «تغییر پارادایم شناختی» فرد از تمرکز بر محرومیت‌ها، کاستی‌ها و نقص‌ها به سمت نگرشی مثبت‌گرایانه و مبتنی بر دارایی‌ها می‌گردد. این تغییر نگاه، مستقیماً با افزایش احساس رضایت از زندگی و شادکامی مرتبط بوده و به عنوان عاملی مؤثر در پیشگیری از اختلالات خلقی نظیر افسردگی عمل می‌کند (سالاری‌فر، ۱۳۹۸، ص۱۰۶).

خداوند در توصیه‌ای کلی به همه مؤمنان، بر این اصل و قانون تغییرناپذیر الهی تأکید می‌فرماید: «لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ» (ابراهیم، ۷) مفسران، بر این باورند که شکرگزاری در برابر نعمت‌های الهی منجر به «افزایش نعمت» در ابعاد کمی و کیفی خواهد شد (طبرسی، ۱۴۱۸ق، ج۳، ص۲۹۷). این وعده الهی، خود منبعی قدرتمند برای ایجاد امید و انگیزه در زنان محسوب می‌گردد. از منظر روانشناسان، شکرگزاری موجب مثبت‌نگری می‌شود و به افراد در مواجهه موفق دربرابر بیماری‌ها و ناکامی‌ها کمک می‌کند. توانایی یافتن نعمت‌ها در زندگی و شکرگزاری به خاطر آن‌ها، باعث ایجاد تاب‌آوری افراد در واکنش به وقایع منفی زندگی و افزایش سلامت روانی دارد (جعفری و همکاران، ۱۴۰۲، ص۴۴۹). تقویت حس قدردانی در زنان می‌تواند در دو سطح مجزا اما مرتبط تحقق یابد:

-سطح اول: فردی (شکرگزاری درونی)

زنان می‌توانند با شیوه‌های عملی و روزمره، حس قدردانی را در خود نهادینه سازند. به طور مثال تمرکز فعال بر داشته‌ها به جای نداشته‌ها باعث کاهش نشخوار فکری و مقایسه اجتماعی می‌گردد. از سوی دیگر ذکر شکرگزاری زبانی، به همراه تداعی معنایی نعمت‌ها، تقویت مسیرهای عصبی مرتبط با شادی را به دنبال دارد.

-سطح دوم: بین‌فردی (قدردانی متقابل)

نقش مردان در ابراز قدردانی از زحمات همسرشان در مدیریت امور منزل، تربیت فرزندان و ایجاد آرامش عاطفی، حائز اهمیت است. ابراز محبت، احترام و قدردانی کلامی و غیرکلامی از تلاش‌های همسر، به طور معناداری احساس ارزشمندی و رضایت درونی زن را تقویت می‌بخشد (سالاری‌فر، ۱۳۹۸، ص۱۰۷). این فرآیند زمینه‌ساز ایجاد فضای عاطفی مطلوب و تقویت انسجام خانوادگی است. لذا می‌توان استدلال نمود که شکرگزاری مداوم و مؤثر، از سه مسیر اصلی سلامت روان زنان را ارتقا می‌بخشد:

۱. افزایش رضایتمندی از زندگی: تمرکز بر نعمت‌های موجود به جای کمبودها، احساس محرومیت را کاهش داده و رضایت خاطر پایدار ایجاد می‌کند.

۲. کاهش استرس‌های خانوادگی: زن شاکر، به جای تمرکز بر نقاط ضعف همسر و فرزندان، بر نقاط قوت و نعمت‌های موجود تمرکز می‌کند که این امر تنش‌های روزمره را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد شکرگزاری باعث می‌شود افراد از زمان حال خود لذت ببرند و اضطراب کمتری را از خود نشان دهند (جعفری و همکاران، ۱۴۰۲، ص۴۵۱).

۳. تقویت ابعاد هورمونی شادی و مهار استرس: پژوهش‌های روان‌شناختی نشان می‌دهند که تمرین منظم شکرگزاری با افزایش سطح دوپامین و سروتونین و کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) همراه است (سالاری‌فر، ۱۳۹۸، ص۱۰۷).

در نتیجه، قدردانی متقابل در خانواده، به عنوان یک تمرین رفتاری، سلامت روانی پایدار زنان را تضمین کرده، همبستگی بین‌فردی در خانواده را تعمیق می‌بخشد و از طریق امید به دریافت مزایای الهی، ساختار خانواده را حفظ و تقویت می‌کند. زنان با تمرین شکر بر نعمت‌های روزمره می‌توانند عاملیت خود را در ارتقای سلامت روانی بازیابند.

۳. ۳. راهکارهای رفتاری-اجتماعی

این راهکارها در کنار راهکارهای شناختی و معنوی، با هدف بهبود کیفیت روابط بین‌فردی و ایجاد محیطی امن و حمایت‌گر طراحی شده‌اند که با ایجاد تعامل بین اعضای خانواده می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌دهی ارتباطی سالم، پایدار و مبتنی بر تفاهم و احترام متقابل داشته باشد.

۳. ۳. ۱. مودت و رحمت: بنیان عاطفی تعامل سالم

نیاز به محبت یکی از نیازهای فطری انسان محسوب می‌گردد که خانواده به عنوان اوّلین کانون اجتماعی، مأمنی برای تأمین این نیازهاست. در این راستا محبت و مهربانی، از ارکان بنیادین در تعاملات زناشویی و محور اصلی حفظ انسجام، پویایی و تاب‌آوری خانواده به شمار می‌روند.

هرچه محبّت همسران نسبت به یکدیگر بیشتر و عمیق‌تر باشد، زندگی خانوادگی از آرامش و لذت بیشتری برخوردار خواهد بود اما به جرئت می‌توان گفت بخش اعظم آرامش در خانواده از طریق زن خانه تأمین و حفظ می‌شود. زن که کانون مهر و محبّت است، می‌تواند با هنرمندی بی‌نظیر خود، هرکدام از اعضای خانواده را به گونه‌ای خاص در آغوش پُرمهر خود جای دهد و آرامش را برای کلّ خانواده به ارمغان آورد (رضی و همکاران،۱۴۰۲، ص۲).

از منظر قرآن‌کریم، مودت و رحمت، نقش برجسته‌ای در ارتقای سلامت روان زنان و ایجاد محیطی سرشار از آرامش، محبت، امنیت و حمایت عاطفی ایفا می‌کنند. برخلاف رویکردهای صرفاً قراردادی به ازدواج که آن را مجموعه‌ای از وظایف و حقوق تعریف می‌کنند، نگاه قرآنی، پیوند زناشویی را فراتر از یک رابطه حقوقی و مبتنی بر یک «پیوند عاطفی-معنوی» می‌داند که ریشه در نظام خلقت الهی دارد. خداوند در قرآن‌کریم می‌فرماید: « وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً» (روم، ۲۱)

این آیه به‌وضوح نشان می‌دهد که «تعامل عاطفی» (مودت و رحمت) نه یک توصیه اخلاقی ساده، بلکه از نشانه‌های الهی در نظام خلقت خانواده هستند. مطابق دیدگاه‌های تفسیری، مودت به معنای «عشق و علاقه پایدار» و رحمت به معنای «دلسوزی، گذشت و مهربانی در مواقع بحران و خطا» است (ثعالبی، بی‌تا، ج۲، ص۱۵۰؛ نجفی، ۱۳۸۹، ج۵، ص۲۸۰). این دو عنصر در کنار یکدیگر، نظام عاطفی خانواده را در دو سطح تضمین می‌کنند: مودت، انگیزه ارتباط مستمر و مثبت را فراهم می‌آورد و رحمت، سازوکار ترمیم‌کننده تعارضات اجتناب‌ناپذیر را ایجاد می‌کند.

در حقیقت تحقق این دو مؤلفه (مودت و رحمت) در عمل، مستلزم رفتارهای ارتباطی و عاطفی مشخصی نظیر همدلی، گفت‌وگوی مؤثر، گذشت، ابراز محبت و توجه متقابل به نیازهای یکدیگر است. این رفتارها در فرایند زندگی مشترک، از سه جهت بر سلامت روان زنان تأثیر می‌گذارند:

۱. کاهش تعارضات زناشویی: گذشت و بخشش (رحمت) به جای اصرار بر حق‌طلبی، باعث کاهش استرس، اضطراب و تنش‌های روزمره می‌گردد.

۲. تقویت احساس امنیت عاطفی: اطمینان از تداوم محبت (مودت) حتی در شرایط دشوار، کاهش ترس از طردشدگی و پیشگیری از افسردگی را به دنبال دارد.

۳. ایجاد محیط امن برای خودابرازی: پذیرش و همدلی بدون قضاوت، عزت نفس را افزایش می‌دهد.

بر اساس آموزه‌های قرآنی، فرایند نهادینه‌سازی مودت و رحمت در خانواده، نه تنها عامل تحکیم پیوندهای عاطفی و شناختی بین همسران است، بلکه زمینه‌ساز شکوفایی روانی و اجتماعی زنان در نقش‌های خانوادگی و فراخانوادگی محسوب می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد حمایت اجتماعی به میزان برخورداری از محبت، احترام و توجه از سوی گروه-ها به ویژه خانواده بستگی دارد و افرادی که از این حمایت برخوردارند، سلامت روانی بیشتری دارند و در شرایط پرتنش، کمتر دچار افسردگی می‌شوند (نواح و همکاران،۱۳۹۸، ص۲۷۳) از این رو زنی که در فضای خانواده محبت و رحمت را تجربه می‌کند، ظرفیت بیشتری برای ایفای نقش مادری مؤثر، ایجاد دلبستگی ایمن در فرزندان و مشارکت مثبت در تعاملات اجتماعی پیدا می‌کند و از سلامت روانی بیشتری برخودار است.

۳. ۳. ۲. حسن معاشرت: چارچوب رفتاری تعامل سازنده

مفهوم «معاشرت به نیکی» یکی از آموزه‌های اختصاصی قرآن‌کریم در زمینه تعامل سازنده میان همسران و ارتقای

سلامت روان، به‌ویژه در زنان، به شمار می‌آید. خداوند در آیه «وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ» (نساء، ۱۹) به‌طور مستقیم به مردان توصیه می‌کند که با همسران خود بر اساس «معروف» رفتار نمایند.

از دیدگاه تفسیری، «معروف» در این آیه به مجموعه رفتارهایی اطلاق می‌شود که در یک جامعه بر اساس ارزش‌های انسانی و دینی، «نیکو»، «پسندیده» و «مطابق با فطرت سالم» شناخته می‌شود. مفسران مصادیق عملی معاشرت به معروف را شامل خوش‌رویی و گشاده‌رویی در برخوردهای روزمره، ملایمت و نرمی در گفتار، احترام گذاشتن به شخصیت و کرامت زن، پرهیز از تحقیر، توهین و پرداخت نفقه دانسته‌اند (طبرسی،۱۴۱۸، ج۳، ص۴۰؛ فضل‌الله، ۱۳۷۳، ص۱۹۶؛ حسن‌زاده، ۱۳۹۶، ص۹۶)

برخلاف تصور، معاشرت به نیکی یک قاعده متقابل بین زوجین و در عین حال اصل فقهی حقوقی است نه صرفاً آموزه‌ای اخلاقی و نمی‌توان آن را با یک امر ارشادی اثبات کرد. (علاسوند و شاهیاری، ۱۴۰۴، ص۱۱۱) رعایت این اصول از سوی زوجین، نوعی از اغماض دارد که در عین سهولت در امور زندگی، باعث افزایش توان مدیریت، قانونگذاری و برنامه‌ریزی متناسب با خانواده‌ها و مبتنی بر کرامت اعضای خانواده می‌شود چرا توان تعامل بین زوجین را بالابرده و موجب شکل‌گیری محیطی آرام، امن و سرشار از اعتماد می‌شود و به کاهش تنش‌ها، سوءتفاهم‌ها و تعارضات زناشویی کمک می‌کند و در نهایت همبستگی بین اعضای خانواده را اتقاء می‌بخشد (احمدیه، ۱۳۹۰، ص۲۱۵) این رفتار متقابل و متوازن، نه تنها سلامت روان زنان را از طریق کاهش استرس‌های ارتباطی و افزایش احساس ارزشمندی تضمین می‌کند، بلکه احساس انس، الفت و آرامش پایدار را در فضای خانواده افزایش می‌دهد.

خداوند متعال در آیه شریفه «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (بقره، ۸۳) به خوش‌سخنی و ادب در گفتار توصیه می‌کند. «حُسن» در اینجا شامل لحن نرم، کلمات محبت‌آمیز و پرهیز از تندخویی است(طباطبایی، بی‌تا، ج۱، ص۱۸۵). همین روش در تعاملات، پایه «حسن معاشرت» در سطح کلامی است. در زندگی مشترک، نحوه گفتار زن با همسر و فرزندان، تعیین‌کننده جو عاطفی خانه است.

بر اساس آموزه‌های قرآنی، معاشرت به نیکی به‌مثابه مهارت ارتباطی شایسته در تعامل بین زوجین لحاظ شده است و به لحاظ روان‌شناختی نیز، نماد «ارتباط مؤثر و همدلانه» است که افراد را به سمت حل تعارض‌ها به شیوه‌ای انسانی، غیرخشن و درک‌محور هدایت می‌نماید. این راهکار قرآنی نه صرفاً یک چارچوب اخلاقی برای تنظیم رفتار در خانواده، بلکه بنیان نظری محکمی برای ارتقای سلامت روان، ثبات عاطفی، رضایت زناشویی و شادکامی در زندگی مشترک فراهم می‌آورد. اجرای این اصل در خانواده، یک مداخله پیشگیرانه مؤثر محسوب می‌شود که هزینه‌های روانی-اجتماعی ناشی از تعارضات زناشویی را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد.

۳. ۳. ۳. حفظ اسرار و آبروی یکدیگر، منبع امنیت روانی

حفظ اسرار، یکی از اصول اخلاقی و معنوی قرآن‌کریم در روابط زناشویی است. این اصل که بر اهمیت حمایت، پوشش و اعتماد متقابل تأکید دارد، به عنوان یک راهکار مهم برای ایجاد تعامل سازنده، سالم و مبتنی بر امنیت روانی در میان زوجین شناخته می‌شود. برخلاف روابط سطحی که در آن افراد از افشای آسیب‌پذیری‌های خود هراس دارند، رابطه زناشویی مبتنی بر حفظ اسرار، فضایی برای خودابرازی ایمن فراهم می‌آورد.

خداوند در قالب تشبیهی بسیار زیبا و عمیق، رابطه زوجین را چنین ترسیم می‌فرماید: «هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ» (بقره،۱۸۷) تشبیه زوجین به «لباس» دارای لایه‌های معنایی متعددی است که هر کدام به جنبه‌ای از سلامت روان زنان مرتبط می‌شود. همان‌طور که لباس، انسان را از سرما، گرما و خطر برخورد اشیاء به بدن حفظ می‌کند، از سوی دیگر عیوب او را می‌پوشاند، همچنین زینتی است برای تن آدمی، این تشبیه در روابط زوجین نیز به این معناست که زوجین زینت یکدیگرند و روابط آن‌ها باعث حفظ ایشان از انحرافات، پوشاندن عیوب و همچنین وسیله راحتی و آرامش یکدیگر می‌شود. این تعبیر نهایت ارتباط معنوی مرد و زن و نزدیکی آن‌ها را به یکدیگر را روشن می‌سازد (مکارم،۱۳۷۴، ج ۱، ص۶۵۰) لباس در فرهنگ قرآن‌کریم، کارکردهای زیر را دارد که به رابطه زوجین قابل تعمیم است:

۱. پوشاندن عیوب و نقص‌ها: حفظ اسرار و نقاط ضعف یکدیگر از دیگران، احساس امنیت از قضاوت اجتماعی را به دنبال دارد.

۲. ایجاد آرامش و آسایش: با فراهم کردن محیطی امن برای خودابرازی بدون ترس، کاهش اضطراب وجودی و افزایش دلبستگی ایمن را ایجاد می‌کند.

۳. حفاظت در برابر آسیب‌های بیرونی: حمایت از همسر در برابر تعارضات و فشارهای خارجی، باعث افزایش تاب‌آوری در بحران‌های خانوادگی و اجتماعی می‌گردد.

۴. نزدیکی و پیوستگی: کاهش احساس تنهایی در پی حس همبستگی، تعلق و «ما»ی مشترک ایجاد می‌کند.

براساس این آموزه قرآنی، زوجین باید آگاه به آشکار و نهان یکدیگر و راهیاب به خلوت درون و اسرار همدیگر باشند و با عزمی استوار و اراده‌ای خلل‌ناپذیر با صبوری و متانت و در شرایط و موقعیت‌های گوناگون در غم و شادی، سلامت و بیماری، آرامش و عصبانیت، فقر و غنا و ... نگهبان اسرار و آبروی فردی و اجتماعی یکدیگر باشند (عثمان، ۱۳۹۹، ص۵۸) در واقع حفظ اسرار خانوادگی از سوی زوجین، از بروز سوءتفاهم‌ها، دخالت‌های نابجای دیگران و ناراحتی‌های احتمالی جلوگیری می‌کند و حس امنیت روانی و اعتماد را در همسران تقویت می‌نماید (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص۱۱).

لذا حفظ اسرار و آبرو، به عنوان یک عامل کلیدی در تقویت «اعتماد بین‌فردی» عمل می‌کند و افرادی که اسرار دیگران را فاش کنند علاوه بر این که روحیه بی‌اعتمادی و بدبینی را ایجاد می‌کنند، باعث سلب آرامش روحی و روانی افراد شده و امنیت فردی و اجتماعی آن‌ها را به مخاطره می‌اندازد (عروتی،۱۳۹۶، ص۱۶) این امر به ویژه برای زن که به دلیل ساختارهای اجتماعی موجود ممکن است بیشتر در معرض قضاوت‌های عمومی، سرزنش‌ها و انگ‌های اجتماعی باشد، حائز اهمیت مضاعف است.

در این رویکرد قرآنی، زوجین به عنوان یک تیم، محیطی امن، حمایت‌گر و عاری از قضاوت‌های نادرست را برای یکدیگر ایجاد می‌کنند. این فضا، آزادی بیان احساسات، نگرانی‌ها، شکست‌ها و آسیب‌پذیری‌ها را بدون ترس از قضاوت، سرزنش یا افشاگری فراهم می‌آورد. این امر نه تنها به بهبود ارتباط و درک متقابل کمک می‌کند، بلکه حس همبستگی عمیق و پیوند عاطفی پایدار را نیز تقویت می‌نماید. این ارتباط متقابل، به‌ویژه برای زنان، می‌تواند منبعی قوی از حمایت عاطفی و اجتماعی باشد که منجر به افزایش اعتمادبه‌نفس، کاهش اضطراب و تنش‌های روانی و پیشگیری از افسردگی می‌شود. چنین محیطی، به زنان کمک می‌کند تا با شکوفایی ظرفیت‌های خود، درجهت تعالی فردی و جمعی بهره ببرند. بر این اساس ازدواج مبتنی بر حفظ اسرار و آبروی یکدیگر، نه تنها یک وظیفه اخلاقی و دینی، بلکه ابزاری مؤثر برای ارتقای سلامت روانی و اجتماعی زنان و تحکیم بنیان خانواده است (همان، ص۲۱۴)

در قرآن کریم آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا» (حجرات، ۱۲) سه اصل بنیادین را برای امنیت روانی در روابط انسانی ترسیم می‌کند: پرهیز از سوءظن، پرهیز از تجسس و پرهیز از غیبت؛ این سه اصل دقیقاً زیربنای «حفظ اسرار و آبروی یکدیگر» هستند(طباطبایی، بی‌تا، ج۱۸، ص۳۴۰)که در زندگی مشترک، بین زن و شوهر که بیش از هر کسی از اسرار یکدیگر آگاهند از اهمیت دوچندانی برخودار است و رعایت این اصول، امنیت روانی هر دو طرف را تضمین می‌کند.

راهکار قرآنی در حفظ اسرار و آبروی یکدیگر در زندگی زناشویی، بیانگر تعامل متقابل عمیق بین زوجین است که به زن احساس امنیت، آرامش، اعتماد می‌بخشد و سلامت روانی او را ارتقاء می‌بخشد.

٤. نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که قرآن‌کریم با ارائه یک نظام جامع، چندلایه و هماهنگ از راهکارهای مختلف، زمینه‌ساز ارتقای سلامت روانی زنان در کانون خانواده است.

بخشی از آن، راهکارهای شناختی هستند که با هدف اصلاح نگرش و جهان‌بینی زن نسبت به خود، هستی و خداوند طراحی شده‌اند، درک صحیح از جایگاه زن به عنوان موجودی دارای حقوق برابر، کرامت الهی و استعدادهای نامحدود برای تعالی، احساس ارزشمندی و خودباوری را در او تقویت کرده و به عنوان عاملی مؤثر در پیشگیری از افسردگی و افزایش عزت نفس عمل می‌کند. همچنین باور به هدفمندی آفرینش و معناداری زندگی، در راستای هدفی متعالی سبب می‌شود زنان با امید، انگیزه و جهت‌گیری آینده‌نگر با چالش‌ها و دشواری‌های زندگی مواجه شوند و از پوچی‌گرایی رهایی یابند. از سوی دیگر باور به قضا و قدر الهی، به عنوان جلوه‌ای از تدبیر حکیمانه الهی، با کاهش اضطراب‌های ناشی از امور ناشناخته و غیرقابل کنترل، آرامش روانی پایدار را به همراه دارد و از نشخوار فکری و نگرانی مزمن پیشگیری می‌کند.

بخش دیگری از راهکارهای ارتقاء سلامت روانی زنان، مربوط به امور معنوی-عبادی است که با ایجاد ارتباط عمیق با خداوند، باعث کاهش استرس‌ها و اضطراب‌ها، تاب‌آوری روانی زنان را افزایش می‌دهند. ذکر و یاد خدا به عنوان منبعی پایدار و در دسترس از آرامش است که سطح سلامت روانی و احساس امنیت وجودی را ارتقا می‌بخشد. همچنین پرورش روحیه صبر و استقامت، زنان را قادر می‌سازد در برابر مشکلات، فقدان‌ها و بحران‌های زندگی با اعتماد به نفس، ثبات قدم و خودتنظیمی هیجانی بیشتری عمل کنند و از گسستگی روانی در امان بمانند. تمرین شکرگزاری و قدردانی نسبت به نعمت‌های الهی، با تغییر پارادایم شناختی از تمرکز بر کمبودها به تمرکز بر داشته‌ها، احساس رضایت، خوشبختی و به‌زیستی را افزایش داده و به کاهش علائم افسردگی منجر می‌شود.

بخش سوم از راهکارها، رفتاری است که با هدف بهبود کیفیت روابط بین‌فردی و ایجاد محیطی امن و حمایت‌گر طراحی شده‌اند. مودت و رحمت به عنوان دو مؤلفه اصلی در رفتار بین زوجین، علاوه بر ایجاد امینت عاطفی باعث، عزت نفس در زنان شده و ظرفیت زنان را برای ایجاد نقش‌های موثر فردی و اجتماعی افزایش می‌دهد. همچنین معاشرت به نیکی یعنی رفتار مبتنی بر احترام، محبت، کرامت و گفتار شایسته در خانواده، روابط عاطفی را استوار کرده و از شدت تنش‌ها، تعارضات و فشارهای روانی می‌کاهد. در رویکرد قرآنی حفظ اسرار بین زوجین نیز راهکاری مؤثر در تعامل سازنده بین آن‌ها محیطی امن و پایدار در خانواده ایجاد کرده، کاهش اضطراب و تنش‌های روانی را به دنبال دارد.

مجموعه این راهکارها به صورت هماهنگ، نظام‌مند و تقویت‌کننده یکدیگر، زمینه‌ساز ارتقای پایدار سلامت روانی زنان، افزایش کیفیت زندگی، تحکیم بنیان خانواده و در نهایت باعث شکل‌گیری جامعه‌ای سالم و بالنده است. این راهکارها به جای ارائه توصیه‌های پراکنده، یک «نظام جامع سلامت روان خانواده» را بر اساس جهان‌بینی توحیدی ترسیم می‌کنند.

۵. منابع

- قرآن مجید

۱. ابن‌عاشور، محمدبن طاهر، (بی‌تا)، *التحریر و التنویر*، بیروت: موسسه التاریخ.

۲. ابن‌فارس، احمد بن فارس، (۱۴۰۴ق)، *معجم مقاییس اللغة*، بیروت: مکتب الإعلام الإسلامي.

۳. ابن‌منظور، محمد بن مکرم، (بی‌تا)، *لسان العرب*، بیروت: دار الفکر للطباعة.

۴. احمدیه، مریم، (۱۳۹۰)، *معاشرت به معروف*، مطالعات راهبردی زنان، شماره ۵۲.

۵. انصاری، مریم و ابراهیم میرشاه‌جعفری، (۱۳۸۹)، «تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان انسان»، *نشریه مطالعات اسلام و روانشناسی*، شماره ۶.

۶. بابائی، مظهر و رویا احمدی قرنی، (۱۴۰۳)، «شاخصه‌های سلامت روان در سوره لقمان: تطبیق با نظریه انسان‌گرایانه کارل راجرز» ، *نشریه اسلام‌شناسی و قرآن‌پژوهشی در جهان معاصر*، شماره ۶.

۷. ثعالبی، أبوإسحاق أحمدبن محمد، (بی‌تا) ، *الجواهر الحسان في تفسیرالقرآن*، بیروت: دارإحیاء التراث العربی.

۸. جعفری، کاظم و همکاران، (۱۴۰۲)، «نقش تاب‌آوری و شکرگزاری در پیش‌بینی سلامت روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان دارای ناتوانی یادگیری خاص» ، *فصلنامه سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، دوره ۷.

۹. جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۸۶)، *زن در آیینه جلال و جمال*، قم: اسراء.

۱۰. حسن‌زاده، صالح، (۱۳۹۲)، «عوامل تحکیم خانواده در فرهنگ اسلامی»، *پژوهش‌نامه معارف قرآنی*، شماره ۱۵.

۱۱. حسینی شاهرودی، سید مرتضی و همکاران، (۱۳۹۳) ، «بررسی رابطه خدا و آفرینش با معنای زندگی با تأکید بر دیدگاه علامه طباطبائی» ، *اندیشه دینی*، دوره ۱۴، شماره ۳.

۱۲. حکمت‌نیا، محمود، (۱۳۹۰)، *حقوق و مسئولیت‌های فردی و اجتماعی زن* ، تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.

۱۳. خاکپور، حسین و همکاران، (۱۳۹۲)، «کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن»، *نشریه اخلاق زیستی*، شماره ۱۰.

۱۴. دهخدا، علی‌اکبر، (۱۳۷۷)، *لغت‌نامه دهخدا*، تهران: دانشگاه تهران.

۱۵. رضی، سپیده و همکاران ، (۱۴۰۲)، «تأثیرات مدیریت محبّت و عاطفه زن بر سلامت جسمی-روانی همسر در خانواده با رویکردی بر مبانی روانشناختی اسلامی» ، دوره ۳، شماره ۲.

۱۶. زاهدبابلان، عادل و همکاران ، (۱۳۹۱)، «رابطه دلبستگی به خدا و تاب‌آوری با معناداری در زندگی دانشجویان» ، *نشریه دانش در روانشناسی کاربردی*، سال ۱۳، شماره ۳.

۱۷. سالاری‌فر، محمدرضا، (۱۳۹۸)، *خشونت خانگی علیه زنان*، تهران: گلبرگ.

۱۸. شاهنده، آمنه، (۱۴۰۰)، «نقش تربیتی ذکر خدا برای دستیابی انسان به آرامش و آسایش در قرآن و حدیث» ، *آموزه‌های تربیتی قرآن و حدیث*، دوره ۷، شماره ۲.

۱۹. شولتز، دوان پی، (۱۳۸۴)، *نظریه‌های شخصیت* (یوسف کرمی و همکاران، مترجم) ، تهران: ارسباران.

۲۰. صادقی تهرانی، محمد، (۱۳۶۵)، *الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن*، قم: فرهنگ اسلامی.
۲۱. طاهری، حبیب‌الله، (۱۳۸۸)، *نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها*، قم: زائر.
۲۲. طباطبایی، محمدحسین، (بی‌تا)، *المیزان فی تفسیر القرآن*، بیروت: موسسه الاعلمی للمطبوعات.
۲۳. طباطبائی‌نیا، سیدهادی، عشرت کریمی افشار و میترا کامیابی، (۱۴۰۲)، «اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت بر کیفیت زندگی و سلامت روان زنان در معرض طلاق مراجعه کننده به مراکز قضایی»، *نشریه پلیس زن*، شماره ۳۸.
۲۴. طبرسی، فضل بن حسن، (۱۴۱۸ق)، *جوامع الجامع*، قم: نشر اسلامی.
۲۵. عثمان، حذیفه، (۱۳۹۹)، «بررسی مفهوم لباس بودن زن و شوهر در آیه ۱۸۷ سوره بقره». *پژوهش‌های اسلامی جنسیت و خانواده*، شماره ۴.
۲۶. عرب‌بیگی، علیرضا، (۱۳۹۸)، *بهداشت روانی*، تهران: وانیا.
۲۷. عروتی، اکبر، (۱۳۹۶)، «تحلیل اخلاقی مسئله افشای سر در فرایند مشاوره»، *پژوهش‌نامه اخلاق*، شماره ۳۶.
۲۸. علاسوند، فریبا و زهرا شاهیاری حیدرلو، (۱۴۰۴)، «بررسی ادله فقهی قاعده بودن معاشرت به معروف»، *نشریه فقه*، شماره ۱۲۱.
۲۹. فضل‌الله، محمد حسین، (۱۳۷۳)، *شیوه همسرداری*، تهران: پیام آزادی.
۳۰. قرضاوی، یوسف، (۱۳۷۸)، *سیمای صابران در قرآن* (محمدعلی لسانی، مترجم) ، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۳۱. کلاینبرگ، اتو، (۱۳۶۸)، *روان‌شناسی اجتماعی* (علی محمد کاردان، مترجم) ، تهران: اندیشه.
۳۲. مرتضوی، نرگس‌سادات و نعمت‌الله یارالهی، (۱۳۹۴)، «فراتحلیل رابطه‌ی بین تاب‌آوری و سلامت روان»، *مجله اصول بهداشت روانی*، دوره ۱۷، شماره ۳.
۳۳. مرزنبد، رحمت‌الله و همکاران، (۱۳۹۳)، «نقش توکل در سلامت روانی با تأکید بر آموزه‌های قرآنی»، *دین و سلامت*، شماره ۳.
۳۴. مصباح‌یزدی، محمدتقی، (۱۳۷۶) ، *اخلاق در قرآن* (تحقیق و نگارش محمد حسین اسکندری) ، تهران: دفتر انتشارات اسلامی.
۳۵. مکارم‌شیرازی، ناصر و جمعی از نویسندگان، (۱۳۷۴)، *تفسیر نمونه*، تهران: دارالکتب الاسلامیة.
۳۶. مهدوی‌نور، سیدحاتم و همکاران، (۱۴۰۲)، «بررسی ارتباط با معنای زندگی و وضعیت سلامت روان»، *پژوهش در دین و سلامت، دوره ۹ ، شماره ۴*.
۳۷. نجفی، محمدحسین، (۱۳۹۰)، *تفسیر آسان*، تهران: فرهنگ اسلامی.
۳۸. نصیری، حبیب الله و لطیفیان، مرتضی، (۱۳۸۶)، «دلبستگی به خدا، عواطف مثبت و رضایت از زندگی»، *در مجموعه مقالات چهارمین کنفرانس سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان*.
۳۹. نواح، عبدالرضا و همکاران، (۱۳۹۸)، «بررسی رابطه دینداری و حمایت اجتماعی با سلامت روانی»، *مطالعات راهبردی ورزش و جوانان*، شماره ۴۶.