

Basics, principles and methods of health policies of home management in the lives of Imam Ali (AS) and Hazrat Zahra (S)

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Rashid Moradi Saki¹
Azam Etemadi Fard^{*2}
Abulqasem Asi Mozneb³

How to cite this article

Moradi Saki R, Etemadi Fard A, Asi Mozneb A. Basics, principles and methods of health policies of home management in the lives of Imam Ali (AS) and Hazrat Zahra (S), *Journal of Quran and Medicine*. 2023; 8(3): 99-109.

1. Phd student, Department of Quranic and Hadith Sciences, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran (Corresponding Author)
3. Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran.

* Correspondence:

Email: etemadifard@yahoo.com

ABSTRACT

Purpose: The purpose of the present research was to investigate the principles and methods of health policies of home management in the lives of Imam Ali (a.s.) and Hazrat Zahra (s.a.). Family health includes the physical health of family members and the mental health of the family.

Method: In this research, the method of description and analysis with documentary approach has been used.

Findings: The importance of health and mental health has been discussed since the time of human existence and especially since he started social life. Because people always love their health. The religion and life of the Imams (AS) are one of the strong supports that play an important role in the field of health and mental health and how to deal with mental pressures. Two components have created problems for the physical health and mental health of the family, which are: The first component: a new approach called the material civilization of modernity, which has dominated the dimensions of social and family life of people of the present age. The second component: an approach derived from false traditions along with superstition, ignorance and prejudice. For this reason, it is very important to deal with the issue of physical health of family members and mental health of family members.

Conclusion: One of the best ways to learn how to take care of the physical and mental health of family members is to model and apply the life of Hazrat Ali (a.s.) and Hazrat Zahra (s.a.). Because they are the best saints of God and they are the best in knowledge and worship. The health policies of home management in the lives of Imam Ali (AS) and Hazrat Zahra (S) include two principles of maintaining the physical health of the family and maintaining the mental health of the family, and the basis of the physical health of the family has two principles, which are: maintaining the physical health of the spouses and maintaining the physical health of children and the basis of the mental health of the family, including two principles, which are maintaining the mental health of the couple and maintaining the mental health of the children, each of which includes the methods that are mentioned below.

Keywords: health policies, housekeeping, life of Imam Ali (AS) and Hazrat Zahra (S).

مبانی، اصول و روش های سیاست های بهداشتی تدبیر

منزل در سیره ی امام علی (ع) و حضرت زهرا (س)

رشید مرادی ساکی^۱

دانشجوی دکتری گروه علوم قرآن و حدیث، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

اعظم اعتمادی فرد^{۲*}

استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران (نویسنده مسئول)

ابوالقاسم عاصمی مذنب^۳

استادیار گروه معارف اسلامی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی مبانی اصول و روش های سیاست های بهداشتی تدبیر منزل در سیره ی امام علی (ع) و حضرت زهرا (س) بود. بهداشت خانواده شامل، بهداشت جسمی افراد خانواده و بهداشت روانی خانواده است. روش: در این پژوهش از روش توصیف و تحلیل با رویکرد اسنادی بهره گرفته شده است.

یافته ها: اهمیت بهداشت و سلامت روانی از آن زمان که بشر وجود داشته و به ویژه از آن زمان که او زندگی اجتماعی را شروع کرده، مطرح بوده است؛ زیرا انسان همیشه دوستدار سلامت خود است. دین و سیره ی ائمه (ع) یکی از پشتوانه های محکمی هستند که در زمینه سلامت و بهداشت روان و چگونگی مقابله با فشارهای روانی و ... نقش مهمی را ایفا می کنند. دو مؤلفه مشکلاتی برای بهداشت جسمانی و بهداشت روانی خانواده بوجود آورده اند که عبارت اند از: مؤلفه اول: رویکرد نوینی به نام تمدن مادی مدرنیته که بر ابعاد زندگی اجتماعی و خانوادگی انسان های عصر حاضر سلطه یافته است. مؤلفه دوم: رویکردی که برگرفته از سنت های غلط همراه با خرافه و جهل و تعصب است. به همین دلیل پرداختن به موضوع تدبیر بهداشت جسمانی افراد خانواده و بهداشت روانی افراد خانواده اهمیت زیادی دارد.

نتیجه گیری: یکی از بهترین روش های یادگیری تدبیر بهداشت جسمانی و روانی افراد خانواده الگوگیری و بکارگیری سیره زندگانی حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (س) است. زیرا ایشان بهترین اولیای خداوند هستند و در علم و عبادت بهترین هستند. سیاست های بهداشتی تدبیر منزل در سیره ی امام علی (ع) و حضرت زهرا (س) شامل دو مبنای حفظ سلامت جسمی خانواده و حفظ سلامت روانی خانواده است و مبنای سلامت جسمی خانواده دارای دو اصول است که عبارت اند از: حفظ سلامت جسمی زوجین و حفظ سلامت جسمی فرزندان و مبنای سلامت روحی خانواده شامل دو اصول که عبارت اند از حفظ سلامت روحی زوجین و حفظ سلامت روحی فرزندان که هر کدام شامل روشهایی هستند که در ادامه به آنها اشاره شده است.

واژگان کلیدی: سیاست های بهداشتی، تدبیر منزل، سیره ی امام علی (ع) و حضرت زهرا (س).

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۲۹

*نویسنده مسئول: etemadifard@yahoo.com

مقدمه

بالندگی یا انحطاط خانواده به عنوان کوچکترین نهاد اجتماعی و عامل تشکیل و استحکام بنیان جوامع بشری همواره مورد توجه سیاستمداران، مدیران و پژوهشگران بوده و خواهد بود قرآن کریم از اهمیت تشکیل و بنای این بنیان با تعبیر "میثاقاً غلیظاً" (۱) یعنی پیمان محکم و استوار یاد میکند. در سوره ی طلاق، برای جلوگیری از گسستن و گسیختن آن میثاق غلیظ بارها از لزوم رعایت تقوا، مراعات حدود الهی، توصیه به نیکی و خوشی، توکل و صبر سخن گفته شده است (۱) یکی از مسائل مهمی که طی سالهای اخیر درباره ی خانواده ها مطرح بوده و به عنوان دل نگرانی جدی بین متولیان و سیاستگذاران فرهنگی کشور بیان میشود، چگونگی تدبیر منزل و شکل گیری و شیوع مصادیقی از تزلزل بنیان خانوادگی و در معرض خطر واقع شدن بنیان خانواده هاست، بدین معنا که متأثر از برخی عوامل نوظهور، تغییر سبک زندگی و تدبیر آن و دور شدن و یا فهم نادرست از آموزه های دینی شالوده و شیرازه ی خانواده ها آسیب دیده و به ناپایداری و طلاق منجر شده است. یکی از این آسیب های جدی، اختلاف و جدال و ناسازگاری زوج ها ناشی از نداشتن مبنا و اصول و همچنین ناآشنایی به روشهای تأمین آرامش و امنیت خاطر در خانواده است.

تحقیق و پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سؤال هاست که مبانی، اصول و روش ها در سبک زندگی و تدبیر منزل حضرت علی (ع) و فاطمه زهرا (س) چیست؛ در دوره ی زمانی زندگی خانوادگی آن حضرات، چه مبنا و اصولی نقش اساسی را در تأمین و تثبیت آرامش روانی اعضای خانواده داشته اند؟

با توجه به اینکه در تدبیر منزل برقراری آرامش خاطر در خانواده در همه ی امور و ایجاد مودت و دوستی و نیز روش های ابراز محبت و ایجاد آرامش بین اعضای خانواده از اهمیت بالایی برخوردار است، لذا در این پژوهش مبانی، اصول و روش های تدبیر منزل در سیره ی حضرت علی (ع) و فاطمه زهرا (س) در مسائلی همچون: سیاست ها، مدیریت، اصول فرهنگی، اصول اقتصادی و اصول بهداشتی بررسی شده است.

استادیه مبانی و حیانی و روایی و استشهادیه مصادیق گوناگون از منابع و مآخذ متعدده گونه ای که برای تمامی خانواده ها ملموس و الگو باشد، از مواردی است که در این پژوهش به آن پرداخته شده است.

روشی که برای رسیدن به این منظور در نظر گرفته شده است روش توصیفی و تحلیلی می باشد، بدین صورت که ابتدا درسیره و آموزه های

لذا چنانچه مبانی شناسایی و خوب تبیین شود شیوه های جدید را برمی تابد و با همان الگو، امروز زندگی آرام و سالمی خواهیم داشت که ره به سوی حیات طیبه دارد.

اگرچه تدبیرمنزل و داشتن الگو و مبانی اصول اسلامی در خانواده اهمیت بسیار زیادی در فرهنگ انسانی و اسلامی داشته است، اما، توجه به این مسأله کم رنگ بوده لذا در این تحقیق سعی خواهیم داشت با توجه به اهمیت و ضرورت این بحث، با استفاده از مبانی و اصول و روشهای منابع فرهنگ اسلامی راه کارهایی برای امور بهداشتی و... خانواده ارائه کرده و به توضیح آنها بپردازیم.

مبانی، اصول و روش های سیاست های بهداشتی تدبیر منزل

بهداشت علم پیشگیری از بیماریها و همچنین عبارت از ایمان و آگاهی و رفتار آگاهانه و تلاش فردی و عمومی نسبت به سالم سازی محیط کار و زندگی، ارتقاء سطح کیفی تغذیه و تندرستی، و در نتیجه افزایش طول عمر و فعالیتهای اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و نظامی است. بهداشت به طور کلی رمز سلامتی جسم و روان است (۱)

بهداشت خانواده شامل، بهداشت جسمی افراد خانواده و بهداشت روانی خانواده است. اهمیت بهداشت و سلامت روانی از آن زمان که بشر وجود داشته و به ویژه از آن زمان که او زندگی اجتماعی را شروع کرده، مطرح بوده است؛ زیرا انسان همیشه دوستدار سلامت خود است دین و سیره ی ائمه(ع) یکی از پشتوانه های محکمی هستند که در زمینه سلامت و بهداشت روان و چگونگی مقابله با فشارهای روانی و ... نقش مهمی را ایفا می کنند(۲)

دو مؤلفه مشکلاتی برای بهداشت جسمانی و بهداشت روانی خانواده بوجود آورده اند که عبارت اند از: مؤلفه اول: رویکرد نوینی به نام تمدن مادی مدرنیته که بر ابعاد زندگی اجتماعی و خانوادگی انسان های عصر حاضر سلطه یافته است.

مؤلفه دوم: رویکردی که برگرفته از سنت های غلط همراه با خرافه و جهل و تعصب است.

به همین دلیل پرداختن به موضوع تدبیر بهداشت جسمانی افراد خانواده و بهداشت روانی افراد خانواده اهمیت زیادی دارد و یکی از بهترین روش های یادگیری تدبیر بهداشت جسمانی و روانی افراد خانواده الگوگیری و بکارگیری سیره زندگانی حضرت علی(ع) و حضرت زهرا(س) است. زیرا ایشان بهترین اولیای خداوند هستند و در علم و عبادت بهترین هستند.

برای تشکیل خانواده ابتدا باید زن و مرد با یکدیگر ازدواج کنند. سلامت جسمی و روانی زوجین باعث موفقیت در ازدواج و تحکیم خانواده و پای بندی زن و شوهر به کانون گرم خانواده می شود. سلامت جسمی و روانی زوجین و ازدواج هردو برهم تاثیر می گذارند، به معنی اینکه سلامت جسمی و روانی زوجین باعث استحکام ازدواج و فرزندان خانواده می شود و ازدواج و تشکیل

امام علی(ع) و حضرت زهرا(س) دقت شده و برای درک عمیقتر، آیات و روایات مرتبط باموضوع نیز مورد استفاده قرار خواهد گرفت. سپس با استفاده از روش اکتشافی، الگوی تدبیرمنزل مبتنی بر مبانی، اصول و روشها ارائه می گردد. مع الوصف از آنجا که سیره ی آموزه های گفتاری و رفتاری امام علی(ع) و حضرت زهرا(س) مملو از هدایت های تاثیرگذار برای همسران و به تبع آن فرزندان و خانواده است، می توان تصویر جامعی از یک نظام تعلیم و تربیت در تدبیر منزل رادر قالب الگویی تمام عیار نشان داده و جایگاه و نقش عظیم اهل بیت(ع) رادر نظام خانواده موفق نمایان ساخت.

ضرورت های خاص انجام تحقیق

از آنجا که شخصیت هر فرد در خانواده شکل می گیرد و تدبیر منزل سبب توفیق در جامعه است، در صورت انجام این تحقیق به الگوی تربیتی و خانوادگی مناسبی از مکتب امام علی(ع) و حضرت زهراء (س) می رسیم و با بیان مبانی، اصول و روش های تدبیر منزل آن بزرگواران شاهد رشد و تعالی خانواده و به دنبال آن آسیب های اجتماعی و بزهکاری در سطح جامعه کمتر خواهد شد و در صورت عدم ارائه الگوی عملی، آسیب های خانوادگی زیاد می شود و جامعه در مسیر صحیحی قرار نخواهد گرفت.

گروهی از کارشناسان خانواده و مسائل اجتماعی به سرپرستی بری(Bray) در امریکا در سال ۱۹۸۸ پس از یک مطالعه طولی سیستماتیک طی ۹ سال به این نتیجه رسیدند که بحران های اجتماعی و روانی در جهان معاصر موجبات تضعیف و تزلزل و در نهایت سقوط خانواده ها گردیده است. اما بحران هایی که امروز همانند استرس های رو به تزاید در زمینه های تحصیلی و شغلی ناشی از زندگی ماشینی و پیشرفت تکنولوژی، تغییر بنیادین در الگوهای تولید، تغییرات در شیوه های زندگی افراد، تورم و بحرانهای شدید اقتصادی، تبعیضهای اجتماعی، تورم جمعیت، مهاجرت های بی رویه، ازدواج و شهرنشینی، کاهش ارزش های مذهبی و اخلاقی، آزادیهای جنسی و گسترش اعتیاد در جهان امروز، نهاد مقدس خانواده را دستخوش شعله های وحشیانه خود گردانیده و خانواده را به ویژه در جوامع غربی، تضعیف کرده و ساختارهای تازه ای به وجود آورده است. این فرایند، کودکان و بزرگسالان را در معرض مشکلات جسمانی و اختلالات روانی قرار داده است. خانواده که نابسامانیهای انسان را متحمل می گردد، قادر است نقش عظیمی در سلامت جامعه ایفا کند و شخصیت انسان را شکل دهد. خانواده که سنگ زیرین بنای جهان ماست، امروز بیش از همیشه در معرض فشار و بحران قرار دارد.

باتوجه به اینکه در سیره معصومین(ع) معیار ارزشمندی رفتارها این است که با انگیزه پیروی از دستور خداوند متعال انجام گیرد از آنچه گفته شد تعارض بین خانواده ی معاصر و خانواده اهل بیت(علیه السلام)، عدم رعایت مبانی و اصول اسلامی است و به هیچ عنوان این مبانی مربوط به قدیم نبوده و تنها در روش متفاوت است.

خانواده باعث بیشتر شدن آرامش زوجین و سلامت جسمی و روانی آنها می‌شود(۲)

سلامت روانی به معنای سالم نگاه داشتن روان از هرگونه آسیب روانی، و هدف اصلی آن پیشگیری از به وجود آمدن ناراحتی‌های روانی است. به عبارت دیگر سلامت روانی علمی است برای بهزیستی و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی را در بر میگیرد(۳) داشتن سلامت روانی(بهداشت روان) مهمترین راهکار برای رسیدن به یک ازدواج موفق و در نتیجه خانواده مستحکم و موفق است. به دلیل آنکه یکی از عوامل مهم پایداری و انسجام خانواده و رضایت مندی زوجین، از زندگی زناشویی، داشتن سلامت روان است، بنابراین ضرورت دارد راهکارهایی طراحی و اجرا گردد تا زوجین، دانش و مهارت‌های لازم زندگی برای رسیدن به سلامت روان در خانواده را یادگیرند و تا در نهایت بهداشت روانی خانواده باعث ارتقاء سلامت روان جامعه گردد.

سلامت جسمی: داشتن رفاه کامل جسمی مانند: تغذیه مناسب، رشد کافی، وزن مناسب

سیاست‌های بهداشتی تدبیر منزل در سیره‌ی امام علی (ع) و حضرت زهرا(س) شامل دو مبنای حفظ سلامت جسمی خانواده و حفظ سلامت روانی خانواده است و مبنای سلامت جسمی خانواده دارای دو اصول است که عبارت‌اند از: حفظ سلامت جسمی زوجین و حفظ سلامت جسمی فرزندان و مبنای سلامت روحی خانواده شامل دو اصول که عبارت‌اند از حفظ سلامت روحی زوجین و حفظ سلامت روحی فرزندان که هر کدام شامل روشهایی هستند که در ادامه به آنها اشاره شده است.

- حفظ سلامت جسمی خانواده

داشتن رفاه کامل جسمی مانند: تغذیه مناسب، رشد کافی، وزن مناسب تعریف سلامت جسمی است. اهمیت داشتن سلامت جسمی برای زوجین در حفظ زندگی مشترک بسیار زیاد است زیرا با وجود برخی از بیماری‌های جسمی مانند سرطان یا دیابت یا مرض‌های جسمی دیگر مانند کم‌بود هریم از یون‌های بدن مانند کلسیم یا منیزیم یا هر یون دیگری در بدن یا داشتن هر بیماری مانند ایدز یا هپاتیت در زندگی زوجین و استحکام آن تاثیر گذار است. مثلا اگر یکی از زوجین دارای بیماری دیابت باشد که بیماری غیر مسری است در روابط جنسی زوجین تاثیر گذار است و یا اگر فردی دارای بیماری مسری مانند ایدز باشد که باز آن هم بر روابط جنسی زوجین تاثیر گذار است و یا یکی از زوجین دارای بیماری مسری مانند کرونا که به تازگی بوجود آمده است باشد بر روی روابط زوجین تاثیر گذار است و هر کدام از بیماری‌های جسمی در استحکام خانواده نقش دارد و اگر راه‌های جلوگیری از این بیماری‌ها را یاد بگیریم باعث استحکام خانواده می‌شود که حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (س) در سیره زندگانی خود به سلامت جسمی خود

و همسر خود و فرزندان خود توجه می‌کردند که لازم است ما نیز برای استحکام خانواده ان تدابیر را بیاموزیم و از آنها الگوگیری کنیم. اصل دوم که حفظ سلامت جسمی فرزندان است را نیز رعایت می‌کردند زیرا فرزندان سالم می‌توانند در آینده خانواده‌های یال و جامعه سالم بسازند و چون ان دو حضرت از علم وراثت صفات هم اصلاح داشتند به سلامت جسمی فرزندان نیز توجه می‌کردند.

- حفظ سلامت جسمی زوجین

دین اسلام غذای سالم را عامل مؤثر در سلامت جسم و روان می‌دانند چنانچه می‌فرماید: «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» و (از نعمتهای الهی) بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی‌دارد. تمام پزشکان بعد از تحقیقات فراوان این گفته را تایید کرده‌اند که محور سلامت بدن اعتدال در خوردن است و حضرت علی(ع) نیز در این باره می‌فرماید: «دل‌ها را با زیاده روی در خوردن و آشامیدن نکشید زیرا قلب نیز مانند زراعتی که آب بسیار به آن برسد، می‌میرد(۵)

با توجه به این که حضرت علی(ع) احادیثی در مورد اداب غذا خوردن و بهداشت غذایی دارند پس حتما در خانه و خانواده خود نیز آن را انجام می‌دادند و این احادیث جزو تدبیرات بهداشت تغذیه‌ای حضرت علی (ع) است.

- نوع و روش تغذیه سالم

نیاز انسان به غذا یکی از نیازهای ذاتی انسان به شمار می‌رود که یکی از مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر است. تغذیه‌ی صحیح و متعادل باعث رشد صحیح انسان و و به تندرستی و طول عمر انسان منجر می‌شود و همچنین باعث تاثیر بر روی اعصاب و روان انسان می‌شود. تغذیه‌ی مناسب رکن اساسی سلامت جامعه است و از مهمترین عوامل ایجاد مشکلات تغذیه‌ای می‌توان ناآگاهی تغذیه‌ای و اعمال و روش‌های نادرست در تغذیه نام برد(۶)

تغذیه علمی است که در ان از مواد مغذی و راه استفاده از این مواد صحبت میکند. هدف از غذا خوردن فقط سیر شدن نیست بلکه برای رسیدن مواد مغذی به بدن غذا خوردن توصیه شده است. این مواد تاثیرات خود را با تامین نیازهای بدن می‌گذارند(۷)

در ابتدا خداوند غذا را برای انسان آفریده است و برای تندرستی، تداوم حیات و توانمندی در انجام تکالیف به انسان به عنوان نعمت داده شده است. تقریباً ۲۵۰ آیه قرآنی و ده‌ها حدیث از معصومین (ع) وجود دارد که بر اهمیت غذا و تغذیه دلالت می‌کنند. رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و... همه به نوعی وابسته به تغذیه سالم هستند. در قرآن به علت اهمیت تغذیه سوره‌ای به نام مائده وجود دارد. و همچنین در آیه ۴ قریش «لَذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَأَمَّنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ (۱) همان خدایی که به آنها هنگام گرسنگی طعام داد و از ترس و خطرانشان ایمن

این معنا است که آیات قرآن باعث رحمت و شفا برای کسانی است که به دستورات الهی عمل کنند.

حضرت علی(ع) درباره برخی از حکمت ها و علت های تشریح آموزه ها و تعالیم دینی، این چنین فرموده اند. خداوند ایمان را برای پاک سازی دل از شرک، نماز را برای پاک بودن از کبر و خودپسندی، زکات را عامل فزونی روزی، روزه را برای آزمودن اخلاص بندگان، حج را برای نزدیکی و همستگی مسلمانان، جهاد را برای عزت اسلام، امر به معروف را برای اصلاح توده های ناآگاه، نهی از منکر را برای بازداشتن بی خردان از زشتی ها، صلح ارحام را برای فراوانی خویشاوندان، قصاص را برای پاس داری از خون ها، اجرای حدود را برای بزرگداشت محرمات الهی، دوری از دزدی را برای تحقق عفت، ترک زنا را برای سلامت نسل آدمی، ترک لواط را برای فزونی فرزندان، گواهی دادن را برای به دست آوردن حقوق انکار شده، ترک دروغ را برای حرمت نگه داشتن راستی، امامت را برای سامان یافتن امور مردم، فرمان بری از امام را برای بزرگداشت مقام رهبری واجب نمود(۱۰). با توجه به این سخن حضرت در میابیم که خود امام(ع) نیز به دستورات الهی عمل می کردند بنابراین در مورد بهداشت جسمی نیز حتماً به دستورات دین که در ادامه آمده است عمل می کردند که عمل کردن به آنها تدبیر امام در حوزه بهداشت جسمی زوجین بوده است.

در بعد فردی، ازدواج زمینه مناسبی برای تامین سلامت جسمی افراد است. ازدواج زمینه های ارضای نیازهای فیزیولوژیک فرد را فراهم می کند. یکی از این نیازهای فیزیولوژیک، نیاز به برقراری رابطه جنسی است. ازدواج بهترین بستر برای ارضای نیازهای جنسی است و برقراری رابطه جنسی در چارچوب خانواده، مناسب ترین و مطلوب ترین الگوی رفتار جنسی محسوب می شود. که خداوند در قرآن برای این نیاز قوانینی وضع کرده است و چون خداوند خالق انسان است، تمام احتیاجات انسان را می داند مانند اختراع می کند و نحوه استفاده درست از آن را می داند و همه برای استفاده درست از آن دستگاه به دفترچه راهنمای آن وسیله نگاه می کنند، انسان ها را نیز خداوند خلق کرده است و قرآن را وسیله نجات انسان قرار داده است. بنابراین پیامبران و امامان که به خداوند ایمان راسخ دارند از دستورات خداوند پیروی می کنند. تا الگوی مناسبی برای انسان ها باشند.

خدا در قرآن در مورد مسائل جنسی زوجین قوانینی قرار داده است که باعث سلامت جسم انسان ها می شود.

- منع آمیزش با زنان حائض:

در قرآن اینگونه آمده است «وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هِيَ أَدَىٰ فَأَعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ (۱)» و از تو، در باره خون حیض سؤال می کنند، بگو: «چیز زیانبار و آلوده ای است؛ از این رو در حالت قاعدگی، از آنان کناره گیری کنید! و با آنها نزدیکی ننماید، تا پاک

ساخت. خداوند به اهل مکه به دو چیز منت می گذارد یکی غذا و دیگری امنیت است.

در آیه ۳۱ اعراف آمده است: «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (۱)» و (از نعمتهای الهی) بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی دارد. این آیه بیانگر اعتدال در خوردن غذا است.

در اسلام به حرام بودن شراب خواری اشاره شده است. آیه ۴۳ سوره نساء می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا (۱)» ای کسانی که ایمان آورده اید در حالی که مست هستید به نماز نزدیک نشوید تا بدانید چه می گوئید.

مردی از حضرت علی(ع) پرسید به نظر شما معصیت شراب خوری از زنا و دزدی بیشتر است حضرت فرمودند بله، زیرا زناکار ممکن است به همین گناه بسنده کند و خود را را به گناه دیگر آلوده نسازد. ولی شرابخوار با آنکه به یک گناه الوده شده به گناهان دیگری مانند زنا، دزدی و ادم کشی نیز دست می زند(۸) از کار افتادن سلولهای مغزی، افزایش فشار خون، رعشه اندام، ضعف هواس، متورم شدن معده، بی خوابی، کاهش کلیسم بدن و در نتیجه، زایل شدن محبت خانوادگی، قتل فرزند به وسیله والدین، جرائم جنسی و مخصوصاً با محارم، افزایش بی رویه آمار طلاق و فروپاشی کانون خانواده، افزایش جرایم رانندگی و تصادفات، کاسته شدن عمر، جنون و سایر انواع بیماریهای روانی شده است. مصرف شراب در درازمدت موجب کاهش قوای جنسی می شود و باعث سقط جنین یا باعث به دنیا آمدن کودکان عقب افتاده می شود(۸) برای همین خداوند چون میدانسته برای بدن ضرر دارد خوردن آن را منع کرده است و حضرت علی(ع) نیز خوردن شراب را برای افراد حرام می داند برای اینکه سلامت افراد خانواده حفظ شود.

- داشتن سلامت جنسی

یکی از مهم ترین مؤلفه های زندگی زناشویی به روابط جنسی زوجین مربوط است. رابطه ای که آشنا شدن با آن باعث جلوگیری از بسیاری از بیماری های جسمی می شود. خداوند دستورات دین را به دو صورت در اختیار بندگان خود قرار داده است یکی از طریق قرآن و دیگری از طریق پیامبران و امامان معصوم(ع) کتاب قرآن دستوری در مورد آمیزش جنسی زوجین بیان فرموده است ولی شاید در ابتدای اسلام درک آن برای مسلمانان سخت بوده است ولی پیامبر و معصومین(ع) با عمل کردن به آن دستورات در زندگی خود و تفسیر دستورات با گفتن حدیث فهم آن را برای مردم آسان می نمودند. مهم ترین مسائل دین اسلام توجه به بهداشت و سلامت جسمانی و روانی است. بعضی از واجبات و محرمات الهی برای پیشگیری از مشکلات و مریضی های جسمی و تأمین سلامتی انسان ها است(۹) «وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (۱)» و از قرآن، آنچه شفا و رحمت است برای مؤمنان، نازل می کنیم. به

شوند! و هنگامی که پاک شدند، از طریقی که خدا به شما فرمان داده، با آنها آمیزش کنید.

در این آیه آمده است که مردان با زنان حائض رابطه جنسی نداشته باشند. و چون حضرت علی (ع) و حضرت زهرا(س) یکی از بهترین بندگان خدا هستند و همیشه به دستورات الهی گوش فرا داده اند حتما این دستورات دین در رابطه با بهداشت جنسی را عمل کرده اند. همچنین در حدیثی از پیامبر (ص) به حضرت علی (ع) سفارش کرده اند: روابط زناشویی در دوران قاعدگی موجب لوچ شدن چشمان طفل می شود که این مسئله باعث خوشنودی شیطان می شود (۱۱)

امروزه علم پزشکی با کشف دلایل علمی منع رابطه با زنان حائض را تایید می کند که دلیلی بر اثبات آیه و حدیث است. در ادامه به آنها اشاره شده است.

آثار آمیزش جنسی در دوران قاعدگی بر زن:

۱- در زمانی که زنان قاعده نیستند محیط داخلی دستگاه تناسلی زنان به وسیله ترشحات مخاطی نرم و تا حد زیاد آسیب ناپذیر است و به دلیل بالا بودن دو هورمون به نام استروژن و اسید لاکتیک این محیط وضعیت اسیدی دارد و باکتری ها و عفونت ها غیر قابل نفوذ می شوند ولی در زمان قاعدگی شرایط دستگاه تناسلی زنان فرق کرده و باعث می شود زنان مبتلا به بیماری های عفونی شوند.

۲- در زمان حیض مهبل زنان دارای التهاب است، به علت این التهاب و کاهش هورمون های جنسی باعث انقباض عضلات این ناحیه می شوند و باعث می شود در هنگام نزدیکی زن احساس درد داشته باشد.

آثار آمیزش جنسی در دوران قاعدگی بر مرد:

در خون قاعدگی ماده سمی به نام نکروزین وجود دارد که اگر در دوران قاعدگی نزدیکی صورت گیرد برای مرد مضر است و باعث التهاب حاد اعضای تناسلی مردان می شود. و در بعضی وقت ها التهاب به غده کوپر، پروستات، غده های تولید کننده منی نیز سرایت می کند و همچنین باعث اورتوریت حاد (ورم سخت لوله بول) می شود (۱۱)

- حفظ سلامت جسمی فرزندان

حضرت علی (ع) و حضرت زهرا(س) در زندگی خانوادگی به سلامت فرزندان خود توجه زیادی داشتند. زیرا در فصل دوم که تدابیر فرهنگی بود گفته شد که آن دو بزرگوار در مبنای خدامحوریتی از اصول را درک کردن ارزش های ازدواج گذاشته بودند که یکی از روشهای آن فرزندآوری بود زیرا خداوند در قرآن فرزندان را ثمره زندگی و حافظ تداوم نسل بشر می داند بنابراین باید فرزندان سلامت جسمی و روحی داشته باشند تا بتوانند نسل انسان را تداوم ببخشند و اسلام و خداپرستی را در جهان گسترش دهند پس آن دو بزرگوار به سلامت جسمی فرزندان خود اهمیت می دادند. که در ادامه روش های آن آمده است.

- اهمیت دادن به سلامت فرزندان در قبل از بارداری

یکی از عوامل مهم در به دنیا آمدن کودکان سالم توجه والدین به رعایت بهداشت قبل از بارداری است که یکی از این عوامل منع آمیزش جنسی در دوران قاعدگی است که آثار سویی بر جنین دارد و در حدیث امام علی (ع) مشخص است. در حدیثی از پیامبر (ص) به حضرت علی (ع) سفارش کرده اند: روابط زناشویی در دوران قاعدگی موجب لوچ شدن چشمان طفل می شود که این مسئله باعث خوشنودی شیطان می شود (۱۱)

اگر زوجین در زمان قاعدگی زن رابطه جنسی داشته باشند و در گیر بیماری عفونت شوند و بعد از آن قصر بچه دار شدن داشته باشند این عفونت به نوزاد هم منتقل شده و گاهی اوقات باعث سقط جنین و گاهی اوقات باعث پاره شدن پرده های جنینی می شود و در نتیجه باعث تولد نوزاد نارس می شود. گاهی اوقات نوزادانی که از مادر آلوده دنیا می آیند دچار عفونت چشمی ناشی از طریق کانال زایمان می شود (۱۱)

- اهمیت شیر مادر به فرزند

سازمان بهداشت جهانی، غذای سالم را غذایی می داند که، از مواد اولیه ی سالم و ایمن تهیه شده باشد.

به تعبیری، غذای سالم، بدون مواد زیان بخش و مضر هستند و از اجزای مفید برای مصرف کنندگان تشکیل شده است غذای سالم باعث رشد تندرستی و طول عمر میشود و با تأثیر بر مغز و روان، سبب رشد فکری می شود. با آموزش تغذیه سالم، فرهنگ و آداب درست را میتوان بین مردم رایج کرد. زن و مادر خانواده بهترین و کلیدی ترین فرد برای بهداشت غذای سالم است زیرا سبب غذایی را انتخاب می کند، و این انتخاب توسط مادر و زن خانواده، ذائقه افراد خانواده و به ویژه کودکان خانواده را میسازد (۱۲)

رشد جنین به دسترسی کافی به مواد غذایی بستگی دارد و اگر تغذیه مادر کافی نباشد جنین مواد غذایی مورد نیاز خود را از ذخایر محدود بدن مادر به دست می آورد. رژیم غذایی نامناسب و ناکافی در این دوران بر سلامتی مادر و وزن هنگام تولد اثر منفی میگذارد (۱۳)

بعد از دوران جنینی دوران شیر دهی فرزندان در اسلام بسیار مهم است. در آیه ۲۳۳ بقره زمان شیر دهی برای فرزندان بیان شده است: « وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ (۱) مادران، فرزندان خود را دو سال تمام، شیر می دهند. (این برای کسی است که بخواهد دوران شیرخوارگی را تکمیل کند.

تغذیه از بدو تولد کودک مورد توجه و اهمیت است، از این رو خداوند کامل ترین غذا را برای کودکان در شیر مادر قرار داده است. حضرت زهرا (س) نیز مادرانه فرزندان خود را از این نعمت الهی بهره مند می کردند. در روایتی از امام صادق (ع) آمده است: «دَحَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ عَلَى فَاطِمَةَ وَعَلَيْهَا كَسَاءٌ مِنْ ثَلَاثَةِ الْأَيْلِ وَهِيَ تَطْحَنُ بِيَدِهَا وَتُرْضِعُ وَلَدَهَا» پیغمبر وارد خانه فاطمه (س)

در واقع به معنای، تفسیر نادرست و اشتباه از افعال و اقوال دیگران است (۱۶)

معنای اصطلاحی یعنی اینکه افراد در محیط فکر خود شخصی را مورد هجوم افکار و قضاوت های بد و ناروا قرار دهند سوء ظن در واقع به معنای، تفسیر نادرست و اشتباه از کارهای دیگران است و در مورد هر چیزی رأی و نظر فاسدی دارد.

سوء ظن در روابط همسران را می توان شک به یکدیگر بیان کرد یعنی اینکه یکی از زوجین گمان می کند که همسرش به او خیانت می کند و یا سوء ظن دیگر در بین همسران این است که یکی از زوجین گمان می کند همسرش در تلاش برای آسیب رساندن به او است و سوء ظن دیگر در بین زوجین را می توان اینگونه بیان کرد که از هر صحبت و حرف یکدیگر برداشت اشتباهی دارند ممکن است مرد یا زن در مورد خانواده دیگری صحبت کند و طرف مقابل این صحبت را به عنوان اهانت به خانواده خویش برداشت کند (۶) و سوء ظن باعث می شود هر روز روح یکی از طرف مقابل به خاطر داشتن حس اینکه همسرش به او خیانت می کند و یا رفتار های خانواده ی همسر را برای بهم زدن آرامش و زندگی خود تعبیر می کند. روح و روان او بهم میریزد و اعتماد خود را به همسر از دست می دهد و در پی از دست دادن حس اعتماد به همسر به همسر خود بی مورد شکاک می شود و او را در فشار قرار می دهد و مدام به او تهمت خیانت می زد که این کار باعث خسته شدن همسر می شود و کم کم علاقه بین آنها کم شده و سوء ظن باعث درگیری و نفاق آنها می شود پس زوح و روان زوجین بهم میریزد ولی اگر زوجین مواظب باشند کارهایی انجام ندهند که باعث سوء ظن نشود زندگی آرامی خواهند داشت که برای از بین رفتن سوء ظن در سیره حضرت فاطمه داشتن حجاب و پرهیز از گفتار با نامحرم را پیش گرفته بودند.

آثار و فواید حجاب این است که در سلامت روانی زنان تأثیر دارد و در پایداری همسران به پیمان مقدس ازدواج نقش دارد. زیرا حجاب و پوشش باعث می شود زن از نگاه های آلوده مردان هوس باز و گرفتار شدن به دام عشق های آزاد محفوظ بماند و به زندگی و خانواده خود وفادار باشد. از طرف دیگر شیوع بی حجابی و بی بندوباری، باعث می شود شوهران به جای توجه و محبت به همسرانشان، به دنبال لذت جویی از زنان آرایش کرده کوچک و بازار باشند و زنان نیز از جلوه گری و طنای برای به دام انداختن مردان بیگانه، ابایی نداشته باشند و در نتیجه عشق و علاقه بین همسران از بین رفته و باعث فروپاشی خانواده شود

در ادامه چند آیه از قرآن که در مورد قوانین حجاب زنان است آورده شده است.

قرآن کریم، در مورد روبرو شدن و صحبت کردن با زنان پیامبر می فرماید:

«... وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَاسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقَوْلِبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ (۱) و هنگامی که چیزی (از وسایل زندگی را

شد، ایشان جامه ای از موی شتر به تن داشت و جو آسیاب می کرد و بچه را نیز شیر می داد. این روایت تصویری از زندگی حضرت زهرا (س) را نشان می دهد که علاوه بر کار خانه، از مهمترین مسؤولیت مادری که شیردادن فرزند است غفلت نمی کردند (۱۴)

بر اساس یافته های علمی تغییر کردن ترکیبات شیر مادر از هنگام تولد تا پایان دوران شیر خوارگی به نیازهای ویژه غذایی و ایمنولوژیک کودک متناسب شده است. شیر اولیه ی مادر (آغوز یا شیر ماک) دارای مقدار زیادی ایمنوگلوبین است که کودک را در برابر عفونت ها ایمن می کند و باعث ایمن سازی ابتدایی و فراهم کردن دیواره های حفاظتی بر روی پرزهای روده می شود و باعث مقاومت کودک شیر خوار در برابر انواع عوامل بیماری زا و و آلورگی های خارج رحم می شود.

حضرت علی (ع) در این باره می فرماید: «برای طفل شیر خوار، هیچ شیری مبارک تر از شیر مادرش نیست» (۱۵)

در این احادیث متوجه می شویم که حضرت علی (ع) و حضرت زهرا(س) برای سلامت تغذیه ای فرزندان اهمیت زیادی قائل می شدند.

- حفظ سلامت روانی خانواده

یکی از عوامل مهم در استحکام خانواده سلامت روحی و روانی افراد خانواده است. زیرا خداوند نیز در قرآن به دو بعدی بودن انسان اشاره کرده است و بعد روحی را نیز در زیستن انسان مهم دانسته است. و خداوند در آیه ی ۲۱ سوره ی روم، به اصل وجود عشق و احساس محبت متقابل بین زن و شوهر که عامل آرامش روح و روان زوجی است اشاره فرموده: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (۱) از نشانه های خداوند این است که از نوع خودتان، همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و میانتان دوستی و رحمت نهاد. و از انجایی که حضرت علی (ع) و حضرت زهرا(س) در مبنای خدا محوری که در فصل دوم تحقیق بیان شده اصل را بر درک ارزش های ازدواج گذاشته بودند و یکی از روش های آن توجه به نیازهای روانی و روحی زوجین و فرزندان بود بنابراین به آن توجه بسیار داشتند که در ادامه به روش های آن اشاره شده است.

- حفظ سلامت روحی زوجین

* پرهیز از سوء زن

معنای لغوی آن بدگمانی و بدخیالی است سوء ظن از ترکیب دو واژه "سوء" و "ظن" تشکیل شده است. ظن به معنای احتمال است "سوء" به معنای هر چیز ناپسند و مکروه و ناراحت کننده است. سوء ظن

به‌عنوان عاریت) از آنان (همسران پیامبر) می‌خواهید، از پشت پرده بخواهید، این کار، برای پاک‌ی دل‌های شما و آن‌ها بهتر است.»

در امان ماندن از اذیت افراد سبک‌سر: خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكُمْ وَبَنَاتِكُمْ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذِينَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا (۱)» ای پیامبر! به همسران و دختران و زنان مؤمنان بگو: رو سری‌های بلند خود را بر خویش فروافکنند (طوری که زیر گلو و سفیدی‌هایشان پیدا نباشد) این کار برای این‌که شناخته شوند و مورد اذیت (اهل فسق و فجور) قرار نگیرند، بهتر است، (و اگر تاکنون خطا و کوتاهی از آن‌ها سرزده توبه کنند) خداوند همواره آمرزنده و رحیم است.»

به طمع نیفتادن افراد سبک‌سر و بیمار دل: در آیه‌ی ۳۲ سوره‌ی احزاب خطاب به زنان پیامبر(ص) که خطاب به زن‌ها ی دیگر نیز است - آمده است: «يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ ۗ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا (۱)» ای همسران پیامبر! شما همچون یکی از زنان معمولی نیستید اگر تقوا پیشه کنید؛ پس به گونه‌ای هوس‌انگیز سخن نگوئید که بیمار دلان در شما طمع کنند، و سخن شایسته بگوئید و در جای دیگر خطاب به پیامبر اکرم می‌فرماید: «قُلْ لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ قُلْ لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا (۱)» به مؤمنان بگو، چشم‌های خود را (از نگاه به نامحرمان) فروگیرند، عفت خود را حفظ کنند. این برای آنان پاکیزه‌تر است... و به زنان با ایمان بگو: چشم‌های خود را (از نگاه هوس آلود) فروگیرند و دامان خویش را حفظ کنند و زینت خود را - جز آن مقدار که نمایان است - آشکار نکنند و (اطراف) روسری‌های خود را بر سینه خود افکنند (تا گردن و سینه با آن پوشانده شود) و زینت خود را آشکار نسانند؛ مگر برای شوهرانشان یا پدرانشان یا پدر شوهرانشان، یا پسرانشان، یا پسران همسرانشان، یا برادرشان، یا پسران برادرشان، یا پسران خواهرشان، یا زنان هم‌کیششان، یا برده‌گانشان، (کنیزانشان) یا افراد سفیه که تمایلی به زن ندارند، یا کودکی که از امور جنسی مربوط به زنان آگاه نیستند و هنگام راه رفتن، پاهای خود را به زمین نزنند تا زینت پنهانشان دانسته شود (و صدای خلخال که برپا دارند به گوش رسد) ای مؤمنان همگی به‌سوی خدا بازگردید تا راستگار شوید!»

در این آیات حدود حجاب برای زنان مشخص شده است برای جلوگیری از سوءظن مردها و زن‌ها هر دو باید حدود عفاف و حجاب خود را رعایت کنند حجاب فقط مخصوص زن‌ها و فقط مربوط به پوشش نیست بلکه باید در گفت‌وگو با نامحرمان و نگاه کردن به آنان نیز حجاب داشت. بنابراین حذف رفتارهای پنهانی، برقراری ارتباط‌های خانوادگی و پرهیز از ارتباط‌های ناسالم باعث از بین رفتن سوءظن می‌شود.

حضرت زهرا نیز حجاب خود را به بهترین نحو رعایت می‌کردند به طوری که حضرت علی (ع) در مورد حجاب حضرت زهرا در حدیثی فرموده اند: «امام علی علیه السلام استاذن اعمی علی فاطمة ع فحجبتة فقال رسول الله ص لها لم حجبتيه و هو لا یراک فقالت ع این لم یکن یرانی فانی آراه و هو یشم الريح فقال رسول الله ص أشهد أنك بضعة منی.»

شخصی که نابینا بود از حضرت فاطمه اجازه خواست تا به حضور او برود، حضرت فاطمه اجازه داد ولی در طول ملاقات حجاب بر سر داشت. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم به او فرمود: چرا حجاب در بر نمودی در حالی که او تو را نمی‌دید؟ حضرت فاطمه گفت: اگر او مرا نمی‌بیند، من او را می‌بینم، و او بوی تن مرا نیز حس می‌کند. پیامبر فرمود: شهادت می‌دهم که تو پاره‌ای از وجود من هستی. (۱۸)

توجه به رفع نیاز جنسی همسر

یکی از تدابیر بهداشت روحی همسر در روش توجه به رفع نیاز جنسی او توجه به عجله نکردن مرد در رابطه با زن است. زیرا نیاز جنسی در زن و مرد نیاز طبیعی است که خداوند به طور غریزی در وجود آنها قرار داده است و راه رفع این نیاز را ازدواج مرد و زن در قالب همسر گزینی قرار داده است. رفع نیاز جنسی مرد و زن آثار روانی در پی دارد. از جمله اینکه چون با توجه به فطرت انسان که نمی‌خواهد فرزند گناه کاری باشد اگر رفع نیاز جنسی خارج از تاهل صورت گیرد فرد به عذاب وجدان مبتلامی شود و همیشه خود را بی ارزش می‌داند در صورتی که خداوند رفع نیاز جنسی در قالب ازدواج قرار داده تا زن و مرد دچار کم ارزش بینی خود نشوند و برای این نیز قانون‌هایی قرار داده است زیرا در عصر قدیم مردان زنان را به چشم کالا نگاه می‌کردند و فقط برای رفع نیازهای خود می‌دانند در صورتی که خداوند مرد و زن را تکریم بخشیده است و مرد باید برای زن احترام و شخصیت قائل باشد و نباید در رفع نیاز جنسی خود را زن جوری برخورد کند که او را به چشم کالا می‌نگرد بلکه باید به او عشق بوزد که زن احساس ارزشمندی پیدا کند برای همین حضرت علی در حدیثی در مورد پرهیز از عجله در آمیزش با همسر فرمودند: «اذا اراد احدکم ان یأتی زوجته فلا یعجلها فان للنساء حوائج»

وقتی یکی از شما قصد آمیزش با همسرش را داشت، شتاب نکند و او را به عجله مجبور ننماید که زنان نیز حوائجی دارند.

از این حدیث متوجه می‌شویم که حضرت علی(ع) در تدبیر بهداشت جنسی، بهداشت روانی آن را نیز در نظر گرفته اند زیرا اگر جوری با زنان رفتار شود که فقط مردان آنها را به چشم وسیله‌ای برای رفع نیاز جنسی خود می‌بینند احیای پوچی و حقارت می‌کند و کم‌کم دچار افسردگی خواهند شد و هیچ لذتی از رابطه جنسی با همسر نخواهند برد ولی اگر مردان در رابطه جنسی عجله نکنند و فقط به رفع نیاز خود توجه نکنند و قدری با همسر ملاحظه و عشق ورزی

زنا باعث بیماری هایی روانی نیز می شود. بر اساس بینش اسلامی، هر انسانی از هنگام تولد، با فطرت الهی و گرایش ذاتی به خدانشناسی قدم به عرصه زندگی می گذارد. نیاز به دین برای تأمین بهداشت و سلامت روان نیاز جهانی است. در تعالیم اسلامی، اولین گام و نشانه سلامت روحی و روانی ایمان به خدا، دین داری و آگاهی از آموزه های دینی است.

علی (ع) فرمود: «وَتَرَكَ الزَّيْنَى [الزَّيْنَى] تَحْصِينًا لِلنَّسَبِ وَتَرَكَ اللُّوَاطَ تَكْتِيْرًا لِلنَّسْلِ وَ الشَّهَادَاتِ؛ وَ تَرَكَ زَنَا (وَ حَرَمَتِ أَنْ) رَا بَرَى سَلَامَتِ نَسْلِ أَدَمِي وَ تَرَكَ لُوَاطَ رَا بَرَى فَرْوَنِي فَرْوَنِي دَانِ قَرَار دَا دَه اَسْت. (۱) اگر فرد زنا کار مجرد باشد زنا باعث عذاب وجدان فرد می شود زیرا زنا گناه کبیره است. و چون طبیعت انسان جوهری است که از گناه کردن ناراحت می شود پس این گناه بزرگ کم کم باعث می شود انسان زنا کار از خود متنفر شود و در پی آن افسردگی است. و احساس می کند خدا دیگر او را دوست ندارد و حمایت او را از دست داده است و امید خورا نیز از دست می دهد و دچار ترس از نابودی و بی ارزشی می شود.

حضرت زهرا (س) خطاب به همسرشان می فرماید: «باین عم ماعهدتی کاذبه ولا خائنه ولا خالفتک منذ عاشرتنی ای پسر عمو در این مدتی که در کنار هم زندگی کردیم، آیا تو از من دروغ یا خیانت و یا مخالفت دیده ای؟! نه! در طول زندگی مشترکمان، جایی سراغ نداری که به شما دروغ گفته باشم، یا در موردی خائنه رفتار کرده باشم و یا با درخواست و گفتارت مخالفت نموده باشم». حضرت علی (ع) فرمودند: «معاذ الله!» به خدا پناه می برم. همسرم تو بالاتر از این سخنان هستی، تو به وظایف الهی داناتر، نیکوکارتر و متقی تر و کریم تر هستی و ترس تو از خدا شدیدتر از آن است که درگیر این گونه بحرانهای شخصیتی شوی (۱۰). در این حدیث مشخص است که در زندگی حضرت (ع) و حضرت زهرا (س) هیچ گونه دروغ گویی، خیانت در مال و تعهد، و مخالفت از همسر نبوده است و این ها سیاست های بهداشتی روانی در خانواده توسط آن دو بزرگوار است.

اگر فرد زنا کار متاهل باشد. باعث می شود فرد تعهد خود را به شریک زندگی اش زیر پا گذاشته و همین زیر پا گذاشتن تعهد باعث حس عذاب وجدان در فرزند می شود و کمک کم باعث بیماری روانی در فرزند می شود و یا ترس از باخبر شدن فرزندان از خیانت وی و دوری از آنها باعث ناراحتی روانی او می شود.

- حفظ سلامت روحی فرزندان

* دوست داشتن فرزندان و احترام گذاشتن به آنها شیر دادن به کودک از نظر روانشناسی دارای پایه ها و دیدگاه های تحلیلی عمیق و پیچیده ای است. رابطه ی مادر با کودک نقش مهمی در شکل گیری شخصیت و عملکرد اجتماعی و شناختی و همچنین بهداشت روان کودک در آینده دارد (۱۹)

کنند و به زنان خود ثابت کنند که به خاطر عشق به آنها خواستار رابطه جنسی با آنها هستند این کار به زنان احساس مفید بودن، حس دوست داشته شدن می دهد و آنها نیز از رابطه جنسی با همسر لذت می برند و این کار باعث عشق و علاقه ی بیشتر بین زوجین خواهد شد و از بیماری روحی و روانی زوجین جلوگیری میکند. تدبیر بهداشتی دیگر در زمینه رفع نیاز جنسی منع از زنا و لواط است.

خداوند در قرآن در مورد منع از زنا فرموده است: «وَلَا تَقْرُبُوا الزَّيْنَى ۖ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا (۱) و نزدیک زنا نشوید، که کار بسیار زشت، و بد راهی است.

«وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ ۖ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ لَنَكْفُرْ بِكَ وَكُنَّا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِاللَّهِ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا (۱) ای پیامبر! هنگامی که زنان مؤمن نزد تو آیند و با تو بیعت کنند که چیزی را شریک خدا قرار ندهند، دزدی و زنا نکنند، فرزندان خود را نکشند، تهمت و افتزایی پیش دست و پای خود نیاورند و در هیچ کار شایسته ای مخالفت فرمان تو نکنند، با آنها بیعت کن و برای آنان از درگاه خداوند آموزش بطلب که خداوند آمرزنده و مهربان است. در این آیه میبینیم زنا نکردن یک پیمان اجتماعی است و و یکی از شرط های مهم برای بیعت کردن است.

«الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ ۖ وَلَا تَأْخُذْكُم بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۖ وَلْيَشْهَدْ عَذَابُهُمَا طَائِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ الزَّانِي لَأَن يَكْحِبَ إِلَّا زَانِيَةً أَوْ مُشْرِكَةً وَالزَّانِيَةُ لَأَن يَكْحِبَ إِلَّا زَانٍ أَوْ مُشْرِكٌ ۖ وَحَرَّمَ ذَلِكُمْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ (۱) هر یک از زن و مرد زناکار را صد تازیانه بزنی؛ و نباید رأفت (و محبت کاذب) نسبت به آن دو شما را از اجرای حکم الهی مانع شود، اگر به خدا و روز جزا ایمان دارید! و باید گروهی از مؤمنان مجازاتشان را مشاهده کنند. مرد زناکار جز با زن زناکار یا مشرک ازدواج نمی کند؛ و زن زناکار را، جز مرد زناکار یا مشرک، به ازدواج خود در نمی آورد؛ و این کار بر مؤمنان حرام شده است.

در آیات فوق خداوند انسان ها را از زنا کاری منع کرده است و در آیه ۲ و ۳ مجازاتی را برای زنا کاران در نظر گرفته است تا انسان ها را از زنا دور مگه دارد زیرا آثار مخرب جسمی و روحی برای انسان ها دارد.

زنا به معنی مقاربت مرد بدون عقد با زن است. زنا از نظر بهداشتی باعث ابتلاء به بیماری های آمیزشی مانند: سوزاک، سفلیس و ایدز می شود.

در اصول که عبارت اند از حفظ سلامت روحی زوجین و حفظ سلامت روحی فرزندان که هر کدام شامل روشهایی هستند که در ادامه به آنها اشاره شده است.

دو مؤلفه مشکلاتی برای بهداشت جسمانی و بهداشت روانی خانواده بوجود آورده اند که عبارت اند از: مؤلفه اول: رویکرد نوینی به نام تمدن مادی مدرنیته که بر ابعاد زندگی اجتماعی و خانوادگی انسان های عصر حاضر سلطه یافته است.

مؤلفه دوم: رویکردی که برگرفته از سنت‌های غلط همراه با خرافه و جهل و تعصب است.

به همین دلیل پرداختن به موضوع تدبیر بهداشت جسمانی افراد خانواده و بهداشت روانی افراد خانواده اهمیت زیادی دارد و یکی از بهترین روش های یادگیری تدبیر بهداشت جسمانی و روانی افراد خانواده الگوگیری و بکارگیری سیره زندگانی حضرت علی(ع) و حضرت زهرا(س) است. زیرا ایشان بهترین اولیای خداوند هستند و در علم و عبادت بهترین هستند.

برای تشکیل خانواده ابتدا باید زن و مرد با یکدیگر ازدواج کنند. سلامت جسمی و روانی زوجین باعث موفقیت در ازدواج و تحکیم خانواده و پای بندی زن و شوهر به کانون گرم خانواده می شود. سلامت جسمی و روانی زوجین و ازدواج هر دو برهم تاثیر می گذارند، به معنی اینکه سلامت جسمی و روانی زوجین باعث استحکام ازدواج و فرزندان خانواده می شود و ازدواج و تشکیل خانواده باعث بیشتر شدن آرامش زوجین و سلامت جسمی و روانی آنها می شود.

سلامت روانی به معنای سالم نگاه داشتن روان از هرگونه آسیب روانی، و هدف اصلی آن پیشگیری از به وجود آمدن ناراحتی های روانی است. به عبارت دیگر سلامت روانی علمی است برای بهزیستی و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی را در بر میگیرد.

داشتن سلامت روانی(بهداشت روان) مهمترین راهکار برای رسیدن به یک ازدواج موفق و در نتیجه خانواده مستحکم و موفق است. به دلیل آنکه یکی از عوامل مهم پایداری و انسجام خانواده و رضایت مندی زوجین، از زندگی زناشویی، داشتن سلامت روان است، بنابراین ضرورت دارد راهکارهایی طراحی و اجرا گردد تا زوجین، دانش و مهارت های لازم زندگی برای رسیدن به سلامت روان در خانواده را یاد بگیرند و تا در نهایت بهداشت روانی خانواده باعث ارتقاء سلامت روان جامعه گردد.

سلامت جسمی: داشتن رفاه کامل جسمی مانند: تغذیه مناسب، رشد کافی، وزن مناسب

در آغوش گرفتن تاثیر زیادی بر روحیه و رشد کودک دارد، به عبارت دیگر تغذیه عامل دوم و در آغوش گرفتن و نگه داشتن کودک عامل ابتدایی و اصلی رشد کودک است. در آغوش گرفتن کودک باعث ایجاد آرامش روانی و ایمنی در کودک می شود. و باعث افزایش مهر مادر و فرزند می شود.

حضرت فاطمه (س) و حضرت علی (ع) بهترین الگوها برای بهداشت روحی فرزندان هستند. حضرت زهرا(س) به عنوان مادر همیشه سلامت روحی فرزندان را مد نظر داشتند.

در روایتی آمده است: «أَنَّ سَلْمَانَ قَالَ كَانَتْ فَاطِمَةُ عَلَيْهَا السَّلَامُ جَالِسَةً فِدَامَهَا رَحَى تَطْحَنُ بِهَا الشَّعِيرَ وَ عَلَى عَمُودِ الرَّحَى دَمَّ سَائِلٌ وَ الْحُسَيْنُ فِي نَاحِيَةِ الدَّارِ يَبْكِي... قَالَ سَلْمَانُ إِنِّي مُوَلِّي عَتَاقَةً إِمَّا أَنْ أَطْحَنَ الشَّعِيرَ أَوْ أُسَكَّتْ لَكَ الْحُسَيْنُ فَقَالَتْ أَنَا بَتْسَكَيْتَهُ أَرْقُفُ وَ أَنْتَ تَطْحَنُ الشَّعِيرَ» سلمان فارسی می گوید: فاطمه(س) نشسته بود. دستاسی در مقابلش قرار داشت که با آن جو آسیاب می کرد. از دسته آن دستاس، خون جاری بود و حسین(ع) در یک گوشه خانه می گریست. سلمان گفت: من بنده آزاد شده ای هستم. اجازه بده یا جو آسیاب کنم و یا حسین(ع) را برای شما ساکت نمایم. فاطمه (س) فرمود: من برای ساکت کردن بچه بهتر هستم و تو جو را آسیاب کن.

از این روایت در می یابیم که حضرت زهرا (س) فرزندان خود را بسیار دوست می داشتند و قبل از هر کاری رسیدگی به فرزندان را در اولویت می دانستند و می دانستند در آغوش گرفتن فرزند در هنگام شیر دادن باعث افزایش مهر و محبت بین مادر و فرزند می شود. و این یک نمونه از دوست داشتن فرزندان برای داشتن روحیه سالم است. فرزندی که احساس می کنند والدینشان آنها را دوست ندارند افرادی پرهانشگر و دارای روان مشکل دار هستند.

ابراز محبت و احترام حضرت فاطمه(س) نسبت به فرزندان در صدا زدن اسم فرزندان کاملاً مشخص است. که با دقت کردن در کلمات و عبارات به کار برده شده در حدیث شریف کساء که حضرت زهرا از کلمات «یا ولدی و یا قرّة عینی و ثمرّة فؤادی و...» (روشنی دیده ام و میوه ی دلم) استفاده می کرده اند محبت ایشان نسبت به فرزندان مشهود است(۲۰)

نتیجه گیری

سیاست های بهداشتی تدبیر منزل در سیره ی امام علی (ع) و حضرت زهرا(س) شامل دو مبنای حفظ سلامت جسمی خانواده و حفظ سلامت روانی خانواده است و مبنای سلامت جسمی خانواده دارای دو اصول است که عبارت اند از: حفظ سلامت جسمی زوجین و حفظ سلامت جسمی فرزندان و مبنای سلامت روحی خانواده شامل

References

1. Holy Quran
2. AQ M. Conceptualization of spiritual health and its scope in religious attitude", Journal of Medical Ethics, No. 20, 2013; 46-57.

3. IK A. "The life of leaders in their behavior with their wives", Farhang Kausar, Vol. 59, 2003.
4. B K. Asecond look at Islamic education, Qom, Madrasah Publications.2015.
5. BI S. Avalam al-Uloom, Al-Maarif, and Ahwal, Min Alayat, Al-Akhbar, and Ahwal, Research by Seyyed Mohammad Baqer Abtahi, Qom, Imam Al-Mahdi.1985.
6. B H. Family Health, Payam Zan, No. 68, 2017; 1
7. B H. Family in Islam, Qom, Hoza Research Institute and University.2001.
8. B P. Abdullah, Riahi Rad, Siddiqa, Ardakani, Habib Elah, Jurisprudential Explanation of Sexual Intercourse during Menstruation, Journal: Medical Jurisprudence, Volume: 11, Number:2018; 40-41
9. P M. "Family health and social factors affecting it", Social Sciences, Vol. 59, 2014.
10. J S. The role of women in the strength of the Islamic family, Islamic Researches on Gender and Family, No. 4, 2019
11. H M. "Ethics of having a wife by taking the example of the life style of Hazrat Fatima Zahra (PBUH)", the third scientific research congress of Shires for the development and promotion of educational sciences and psychology, sociology and social cultural sciences of Iran, 1395 AH-SH
12. H S. Detailing the means of the Shia until the study of the issues of the Shari'ah, Qom, Al-Bayt Est.2015.
13. H SJ. Notes about the family from the words of Ali (AS), Pasdar Islam Monthly, No. 435 and 436, 2017;5
14. K M. Sociological explanation of the role of traditional nutrition in the family on mental health and social health of adolescents, Strategic Researches of Social Issues of Iran, Volume 9, Number 4 - Serial Number 31, 2019. 117-138.
15. D M. Marital health and sexual issues from the perspective of Quran and medicine, Journal: Medical Ethics, Volume: 3, 2008, Number: 9: 73-92.79
- Dehkhoda, Ali Akbar and others, dictionary (digital version).
16. R F. Mental health from the perspective of the Qur'an, Quarterly Journal of Qur'anic Studies, Volume 3, Number 12, Number 12, February 2011,79-97, P.80
17. Z M. Kardavani, Rahela, a comparative study of the educational methods of Hazrat Zahra (AS) in raising children with the educational methods of the modern era, Marafat, No. 192, 2013.
18. Z. Y. Zahidpasha, Ermia, Adulthood, Mehrangiz, Islam and Breastfeeding, Scientific Research Journal of Babol University of Medical Sciences, Volume: 15, Number: Special Issue 1, 2013; 15-20
19. S Z. M B. "Principles of goals and methods of education from the perspective of Imam Ali (a.s.) in Nahj al-Balagha, strategic studies of humanities and Islamic sciences, 2016; 7
20. S M. Ma'atati marriage and its difference with adultery, Research Journal of Islamic Law, Volume: 14, Number: 2 (38 consecutive), 2013: 63-90