

طراحی الگوی جامع زیست متعالی زنان با رویکرد سلامت روان بر اساس سبک زندگی قرآنی

مریم صفاآرا^۱، اشرف کهندانی^۲، یسری مرادی^۳

چکیده

زمینه و هدف: مقوله زیست متعالی از جمله مهم‌ترین موضوعات اساسی مرتبط با سبک زندگی آرمانی و مطلوب از دیدگاه قرآن است که بررسی ویژگی‌ها و ابعاد آن نیازمند کاوش‌های علمی فراوانی است به‌ویژه در حوزه زنان که از عناصر بسیار تأثیرگذار در خانواده و جامعه هستند بنابراین هدف از این پژوهش، طراحی الگوی جامع زیست متعالی زنان با رویکرد سلامت روان براساس سبک زندگی قرآنی است.

روش بررسی: به دلیل اینکه پژوهش حاضر از نوع پژوهش کیفی است جامعه آماری در آن همانند پژوهش کمی وجود ندارد و روش نمونه‌گیری به‌صورت تئوری انجام شد. نمونه موردبررسی تمام آیات قرآن کریم در خصوص زنان است که آقای دکتر سعید داوودی با نام «زن در تفسیر نمونه» گردآوری کرده است. در تفهیم و تقطیع معانی کلی و سپس تبیین آنها از تفاسیر نور، مهر و تفسیر آیت‌الله مکارم شیرازی نیز استفاده شد. در این پژوهش از روش‌های تحلیل مضمون استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که الگوی جامعی که مسیر را برای نیل به زیست متعالی هموارتر می‌کند دارای درون‌مایه استخراج‌شده «الگوی سلامت روان زیست متعالی» و طبقه‌ها و زیرطبقه‌های عالمه (اهل علم، هوشیار، پیامبرشناس، متفکر، سخنور، محقق‌بودن)، عارفه (انتخاب‌های متعالی در برابر حقوق فردی، صبور، شکور و اهل استمراربودن)، ذاکیه (پذیرش تعدد زوجات برای همسر خویش و همسر شایسته‌بودن)، مسارعه (مسرع و زمان‌شناس‌بودن)، بالغه (شهامت‌داشتن، قدرتمند و قاطع و مدیر بودن، باور به خودارزشمندی، استقلال در رأی و اندیشه و مسئولیت‌پذیری دینی)، عاقله (تدبیراندیشی، هدفداری و مهارت حل مسئله)، صالحه (پندپذیری، الگوپذیری و مصلح خویش بودن)، ولایت‌مدار (آشنا به حکومت‌داری، اطاعت از رهبری، قائل به حق ولایت مؤمنین بر یکدیگر)، مثبت‌اندیش (خوش‌نیت، خوش‌بین و امیدوار بودن) است.

نتیجه‌گیری: با توجه به آموزه‌های قرآن کریم، به‌کارگیری و درونی‌سازی رفتارها و صفتهای به‌دست‌آمده از درون‌مایه‌ها در بعد سلامت روانی، کامل‌ترین راه نیل به الگوی زیست متعالی در زنان است و به‌نظر می‌رسد زن مسلمان با بهره‌گیری از الگوی زیست متعالی استخراج‌شده از کامل‌ترین کتاب آسمانی نه‌تنها به تعادل بلکه به تعالی نیز در نظام هستی دست می‌یابد و خود، خانواده و جامعه را از رشد و تعالی برخوردار می‌کند.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی قرآنی، سلامت روان، زیست متعالی، زنان، الگو

*۱. نویسنده مسئول، گروه روان‌شناسی، پژوهشکده زنان، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران

۲. گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران

۳. الهیات، دانشکده الهیات، دانشگاه الزهرا س، تهران، ایران

مقدمه

سبک زندگی، به‌عنوان یکی از مفاهیم علوم اجتماعی، ارتباطی تنگاتنگ با مفاهیمی چون، فرهنگ، جامعه، رفتار و نگرش، ارزش، هنجار اخلاق، ایدئولوژی، شخصیت، هویت، خلاقیت، تولید، مصرف، طبقه اجتماعی، سلیقه و نیاز دارد (کریم بیات و منوچهری، ۱۳۹۵). اهمیت مفهوم سبک زندگی در این است که از سطحی‌ترین لایه‌های زندگی (از آرایش مو و لباس گرفته تا حالت بیانی و ژست صورت و بدن) را به عمیق‌ترین لایه‌های آن پیوند می‌زند (کاویانی، ۱۳۹۱). سبک زندگی همان بخشی از زندگی است که عملاً تحقق می‌یابد و طیف کامل فعالیت‌هایی است که بر اساس ارزش‌ها و نگرش‌های افراد در زندگی روزمره انجام می‌گیرد (ابوترابی‌ان، ۱۳۹۲). سبک زندگی مطلوب در سبک زندگی اسلامی تجلی پیدا می‌کند و منبع اصلی سبک زندگی اسلامی، کتاب الهی است؛ زندگی اسلامی در زندگی قرآنی معنا می‌یابد (مجلسی، ۱۴۰۴). قرآن به‌عنوان یک مکتب، سبک زندگی ویژه‌ای را ارائه می‌کند. آیات بسیاری در امور مختلف زندگی مانند اخلاق، سلوک و تعامل بین فردی و اجتماعی، روابط بین جوامع و ملت‌ها و مذاهب و حتی در جزئی‌ترین مسائل زندگی شخصی و خانوادگی نازل شده‌اند و این آیات، عناصر بیان‌کننده نحوه و چارچوب سبک زندگی قرآنی را تشکیل می‌دهند و بهره‌بردن از این آیات در سعادت دنیوی و اخروی انسان‌ها تأثیر بسزایی دارد (تقیان، ۱۳۹۵). قرآنی‌بودن سبک زندگی بدین معناست که زندگی طبیعی و غریزی انسان در طول تاریخ با آگاهی، اراده و عقلانیت تکامل یافته و با آموزه‌های قرآنی هدایت و اصلاح شده است. طبق تعریف، سبک زندگی قرآنی عبارت است از یک الگو زندگی برای رساندن جامعه و افراد به آرمان‌هایشان (کافی، ۱۳۹۷). سبک زندگی قرآنی، نشان‌دهنده مجموعه جهت‌گیری‌های ارزشی، هنجارها، خواسته‌ها و تمایلات

و شیوه رفتار و در کل وضعیت فرهنگی جامعه است و سبک زندگی سلامت‌محور، سبکی از زندگی است که تأمین‌کننده سلامت معنوی، سلامت اجتماعی و سلامت جسمانی انسان است و راه رسیدن به این سبک زندگی قرآنی، الگوپذیری از قرآن و دستورالعمل‌های معصومین است (اکبرپناه، ۱۳۹۵).

مراد از زیست‌متعالی، حیات معنوی قلب و سیریه انسان و زندگی حقیقی و نوری است که حیاتی نو و جدا از زندگانی دنیایی طبیعی و همگانی است و به مراتب، بالاتر و ارزشمندتر از آن است. این حیات از دنیا آغاز می‌شود و تا برزخ و قیامت کبری برقرار است و در آنجا کامل‌تر ظاهر می‌شود، همیشگی است و مرگی پس از آن تصور نمی‌شود (اسحق نیا تربتی، ۱۳۹۲). بنابراین زیست‌متعالی، حیات دیانت و آرامش است. به واسطه دیانت، ناقص کامل می‌شود و کفه ترازو سنگین؛ گمراه هدایت و نابینا، بینا می‌گردد؛ امور از دست‌رفته، جبران و پنهان، آشکار می‌گردد (عضیمه، ۱۳۸۰). راجع به معنای زیست‌متعالی در میان مفسران اختلاف نظر وجود دارد. برخی آن را با سویه‌های اخروی مانند نعمت بهشت، معرفت الهی و طاعت خداوند تفسیر کرده‌اند و برخی نیز جنبه‌های دنیوی آن مانند قناعت، روزی طیب و رزق روزانه را به‌عنوان معنای زیست‌متعالی برشمرده‌اند. برخی نیز با تفسیر زیست‌متعالی به مفهومی مانند سعادت، در تعریف آن هر دو سویه دنیوی و اخروی را لحاظ کرده‌اند (سلگی، نبوی و سپاهی، ۱۳۹۷). بدیهی است که هر دینی به‌ویژه دین الهی اسلام صرف نظر از قومیت و جنسیت، برای پیروان خود سبکی از زندگی را توصیه کرده است که همه افراد جامعه برای دستیابی به آن حیات آرمانی باید نقش خود را ایفا کنند. در این میان، زن، چنین رسالت و مسئولیت عظیمی را در تحقق زیست‌متعالی بر عهده دارد (حسن‌آبادی، ۱۳۹۹).

یکی از مواضع تحقق زیست‌متعالی، وجود زنان است. زیست‌متعالی زن در گرو ایفای کامل و صحیح نقش‌های وی در



به‌عنوان کامل‌ترین الگوی بشری، مؤثر و متعالی نخواهد بود. بنابراین برای اصلاح سبک زندگی در راستای روش و منشور قرآنی باید به رکن اصلی خانواده یعنی زن توجه خاص مبذول داشت. از این‌رو اهمیت جایگاه زنان در رشد و تعالی خانواده و به تبع آن رشد و تعالی جامعه و نیز خلأ الگوی عینی- اجرایی زیست متعالی زنان بر اساس منشور و سبک زندگی قرآنی، ضرورت و اهمیت پژوهش حاضر را تبیین می‌کند.

بحث سبک زندگی، یکی از مسائل مهم به‌شمار می‌رود. از طرف دیگر، زنان به‌عنوان یکی از ارکان اصلی خانواده در پیشرفت و تعالی جامعه نقش مؤثری ایفا می‌کنند. چنانچه همزمانی در مسیر تحقق این نقش خطیر با دسترسی به الگوی متوازن و متعالی برگرفته از کامل‌ترین کتاب آسمانی ممکن شود، در آن صورت می‌توان گفت ظرفیت و پتانسیل وجودی زن را به احسن وجه در راستای مصالح فردی، خانوادگی و اجتماعی شکوفا کرده و از آن بهره مثبت برده‌ایم. بر این اساس این پژوهش به دنبال طراحی و ارائه الگوی جامع زیست متعالی زنان با رویکرد سلامت روان بر اساس سبک زندگی قرآنی است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش کیفی است از این‌رو جامعه آماری در آن همانند پژوهش کمی وجود ندارد و روش نمونه‌گیری به‌صورت تئوری انجام شد؛ به عبارتی منابعی انتخاب شدند که بیشترین اطلاعات و داده را برای پاسخ به پرسش‌های پژوهش فراهم کنند. نمونه موردبررسی تمام آیات قرآن کریم در خصوص زنان است که داوودی با نام «زن در تفسیر نمونه» گردآوری کرده است. در تفهیم و تقطیع معانی کلی و سپس تبیین آنها از تفاسیر دیگر نیز استفاده شد. در این پژوهش از روش‌های تحلیل مضمون استفاده شد که در کدگذاری به‌منظور تفهیم‌شدن برای محقق در تفسیر هر آیه علاوه بر تفسیر آقای داوودی از تفاسیر نور، مهر و تفسیر آیت‌الله العظمی ناصر مکارم

جامعه و خانواده است. خداوند قدرت فوق‌العاده‌ای به زن عطا کرده است. زن مستقیم و غیرمستقیم بر جامعه و رشد و تعالی آن تأثیر می‌گذارد، سعادت و خوشبختی خانواده و جامعه در دست اوست. بدبختی خانواده و اجتماع هم در دستان اوست (امینی، ۱۳۸۷). زنان به‌عنوان قشر تأثیرگذار باید از سلامت روان برخوردار باشند و چون نیمی از پیکره این جهان را تشکیل می‌دهند و نیمی دیگر توسط آنان بزرگ می‌شوند و از آن جایی که جزء لاینفک تمامی بخش‌های جامعه هستند، نقش آنان در جامعه آنها را در معرض خطر بیشتر ابتلا به مشکلات روانی قرار می‌دهد و چون زنان علاوه بر کار در منزل برای کسب درآمد در خارج از منزل فعالیت می‌کنند این فشار مضاعف نقش‌ها ممکن است آنها را به لحاظ جسمی و روحی دچار مشکل کند در حالی که سلامت روان زنان موجب نشاط و شادی و بالارفتن حس اعتمادبه‌نفس در آنان می‌شود و فقدان آن اضطراب، استرس، دلهره و ناامیدی از زندگی را به همراه خواهد داشت (زارعی پور و صادقی، ۱۳۹۳).

با نگاه اجمالی به آیات قرآن کریم می‌توان دریافت زنان یکی از عناصر اصلی تغییر، تحول و پیشرفت یا به سخنی دیگر منشأ تحولات و انقلاب‌های بزرگی بوده‌اند و از این رو پرواضح است که می‌توانند در تعالی و سعادت جامعه، نقش‌های مهمی ایفا کنند و زمینه‌ساز شکل‌گیری جامعه مدنی اسلامی با تبعیت از الگوی زیست متعالی باشند. زن می‌تواند به‌طور مستقیم (از طریق حضور مؤثر در جامعه) و غیرمستقیم (با تربیت فرزندان، مدیریت خانه و ایجاد فضایی آرام، محبت و معنویت) بر جامعه و رشد و تعالی آن اثرگذار باشد. باید اذعان داشت که نقش جایگاه زن به‌عنوان مربی انسان در اولین پایگاه تربیتی یعنی خانواده در کنار سایر نقش‌های اجتماعی که زنان می‌توانند ایفا کنند، نقش بسیار اساسی و مهمی است بنابراین در پیاده‌سازی الگوها و سبک‌های مختلف زندگی همواره زن مورد توجه بوده و پیاده‌سازی این الگوها بدون توجه به سبک زندگی قرآنی

شیرازی شده است.

برای استخراج کدها در مرحله اول، به مطالعه مکرر و دقیق آیات قرآن و تفاسیر پرداخته شد تا واحد معنایی استخراج گردد. پس از انجام این مرحله وارد فرایند کدگذاری شدیم. پس از مطالعه دقیق قرآن و کتب موجود در این زمینه، فهرستی از آیات و داده‌ها استخراج شد. پس از این مرحله، کار کدگذاری آغاز شد. برای هر جمله معنادار که نشان‌دهنده تبیین زن از منظر قرآن است، یک کد در نظر گرفته شد.

کدهای به‌دست‌آمده از آیات قرآن در گروه‌های مشابه و منسجمی دسته‌بندی شدند. تصمیم‌گیری درباره نحوه گروه‌بندی کدها، براساس محتوا و در صورت لزوم بر اساس مبانی نظری صورت گرفت. سپس برای هر چند کد دسته‌بندی‌شده برحسب موضوع، نامی به‌عنوان زیرطبقه انتخاب شد و هر چند طبقه که با یکدیگر یک گروه معانی یا به‌عبارتی یک حوزه مشترک موضوعی را تشکیل می‌دادند، یک طبقه را تشکیل دادند و در نهایت برای هر طبقه که متشکل از چند زیرطبقه بود، نامی انتخاب شد.

یافته‌های پژوهش

درون‌مایه «زیست‌متعالی سلامت روانی» از کنارهم قرارگرفتن طبقات (مثبت‌اندیشی، ولایت‌مداری، عالمه، عارفه، ذاکیه، مسارعه، بالغه، عاقله و صالحه بودن) شکل گرفت. درون‌مایه «زیست‌متعالی سلامت روانی» در بعد مثبت‌اندیشی اشاره به خوش‌نیت، خوش‌بین و امیدوار بودن دارد.

یکی از شاخصه‌های زیست‌متعالی زن که ریشه در مثبت‌اندیشی وی دارد، خوش‌بینی و امیدواری به نصرت و یاری خداوند است، آن‌چنان که خدا در سوره حج می‌فرماید: {إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ إِلَهَ لَيْحَبُ كُلِّ خَوَّانٍ كَفُورٍ} (حج/۳۸). خدا مؤمنان را از هر مکر و شر دشمن نگاه می‌دارد که خدا هرگز خیانتکار کافر ناسپاس را دوست نمی‌دارد. راز و نیاز

با خداوند به انسان، امید و توان می‌دهد، فرد احساس می‌کند که به پناهگاه مطمئنی متکی است و بدین‌سان احساس نشاط و توانمندی می‌کند و اگر این ارتباط با آن منبع عظمت و رحمت قطع گردد، احساس دل‌تنگی و نگرانی در او ایجاد می‌شود و به بیماری‌های روانی مبتلا می‌گردد (طالشی، ۱۳۹۸).

در فرهنگ اسلام بر حفظ امید تأکید فراوان شده است. اسلام در تمام برنامه‌ها و تعلیمات شرع، امید حرکت را زمان می‌دهد در قرآن آمده است از رحمت خدا مأیوس نشوید که از رحمت خداوند جز کافران مأیوس نمی‌شوند (تفسیر نمونه، ج ۱).

درون‌مایه زیست‌متعالی سلامت روانی در بعد ولایت‌مداری اشاره به آشنا به حکومت‌داری، اطاعت از رهبری، قائل به حق ولایت مؤمنین بر یکدیگر دارد.

یکی از شاخصه‌های زیست‌متعالی زن که ریشه در دین‌داری و هدایت‌پذیری انسان دارد، شاخصه ولایت‌مداری است. از این منظر باید گفت که پذیرش دین و هدایت الهی در وهله نخست، پذیرش ولایت مطلق الهی بر عالم هستی و در کل جریان تکوین و تشریح است. به تبع این باور، پذیرش ولایت پیامبر (ص) به‌واسطه دستورات خداوند واجب می‌شود (حسن‌آبادی، ۱۳۹۹). آن‌چنان که خداوند در سوره احزاب می‌فرماید: «حکم پیامبر (ص) بر اراده مؤمنان برتری و وجاهت اولی دارد» (احزاب/۶). بنابراین ولایت‌پذیری، حب و تبعیت از امام زمان به منزله پرچمداری ولایت الهی یکی از شاخصه‌های زیست‌متعالی زن است.

درون‌مایه «زیست‌متعالی سلامت روانی» در بعد عالمه‌بودن اشاره به اهل علم، هوشیار، پیامبرشناس، متفکر، سخنور، محقق بودن دارد.

در رابطه با اهل علم بودن زن، پیامبر (ص) در حدیثی فرمودند: «طلب علم و علم‌آموزی بر هر انسان مسلمانی اعم از زن و مرد واجب است و به‌درستی که خدا طالبان علم را دوست

دارد» (مجلسی، ۱۴۰۴). به عبارت دیگر، خطابات عام، فراگیر و فارغ از جنسیت قرآن و روایات در بیان فضیلت علم و اهل دانش اثبات می‌کند که گرایش به علم‌اندوزی، فراتر از جنسیت است و حقیقت انسانی را مخاطب خویش قرار می‌دهد. در این باره امام علی (ع) در روایتی از پیامبر (ص) می‌فرماید: «دانش‌آموختن بر هر مسلمانی واجب است» (رشیدرضا، ۱۴۱۰). یکی از شاخصه‌های زیست متعالی زن مسلمان داشتن قدرت تفکر در مورد مسائل، جهان هستی و امور زندگی است و در قرآن از جمله موضوعاتی است که سی‌صد آیه به‌طور مستقیم و غیرمستقیم به آن تأکید کرده است. قرآن کریم در مورد احکام و معارف دین نیز به تقلید کورکورانه رضایت نمی‌دهد و در مورد آنها دعوت به تفکر می‌کند تا در هر مسئله حقیقت بر آنها مکشوف شود و با نور راهشان روشن گردد (طباطبایی، ۱۳۷۴). بنابراین زن عالمه که زیست متعالی دارد باید در تمامی ابعاد زندگی از قدرت تفکر، محقق و هوشیار و اهل علم بودن بهره‌بردار تا به واسطه قدرت تفکر و تعقل، حقیقت بر او روشن گردد.

درون‌مایه «زیست متعالی سلامت روانی» در بعد عارفه بودن اشاره به انتخاب‌های متعالی در برابر حقوق فردی، صبور، شکور و اهل استمرار بودن دارد.

صبر و استمرار در انجام کارها یکی از ویژگی‌های زنانی است که زیست متعالی دارند و بیش از صد بار واژه صبر در قرآن آمده است. امام صادق (علیه السلام): *عِنْدَهُ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ فَإِذَا ذَهَبَ الرَّأْسُ ذَهَبَ الْجَسَدُ كَذَلِكَ إِذَا ذَهَبَ الصَّبْرُ ذَهَبَ الْإِيمَانُ* (کلینی، ۱۴۰۷)؛ صبر نسبت به ایمان به مثابه سر است نسبت به بدن؛ پس وقتی سر رفت جسد برود؛ همین‌طور وقتی که صبر رفت، ایمان برود. تشبیه صبر به سر در ایمان، نشان‌دهنده نقش حیاتی صبر در ایمان مؤمن می‌باشد و در روایتی پیامبر گرامی اسلام (ص) صبر را همان ایمان معرفی کردند (مجلسی، ۱۴۰۳). ارتباط تنگاتنگ صبر، ایمان و عمل صالح و همراهی با مفاهیمی

همچون تقوا، اسلام، یقین، شکر، حلم و احسان نشان می‌دهد که صبر نه‌تنها پایه اصلی بسیاری از اخلاقیات، بلکه جوهر و روح زیست متعالی می‌باشد (حیدری، ۱۳۹۵). امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «صبر نسبت به ایمان همانند سر نسبت به بدن است، چون سر نباشد تن هم نخواهد بود، همچنین هرگاه صبر نباشد ایمان هم نیست. یکی از وظایف بندگان خدا، شکر نعمت است که باید در قبال الطاف و عنایات و نعمت‌های ذات اقدس باری تعالی انجام شود. شکر نعمت بنابراین در قرآن کریم آمده است و در روایات بیان شده موجب بقا و ازدیاد آن می‌شود (وحیدی گلپایگانی، ۱۳۸۹). امام صادق علیه السلام فرموده است: «هرکه را سه چیز دادند از سه چیز دریغ نکردند: به هر که توکل داده شد، کفایت کار او شد.» سپس فرمود: «آیا خواننده‌ای قرآن را که «و من يتوكل على الله فهو حسبه؛ و هرکه توکل کند بر خدا، او را بس است» (طلاق/۳) و فرمود: «لئن شكرتم لأزيدنکم؛ اگر شکرگذاری کنید، برای شما بیفزایم» (ابراهیم/۷) و فرمود: «ادعونی استجب لکم؛ مرا بخوانید تا برای شما اجابت کنم» (مؤمنون/۶۰) (کلینی، ۱۳۷۹).

درون‌مایه «زیست متعالی سلامت روانی» در بعد ذاکیه اشاره به همسر شایسته بودن دارد.

در آیات فراوانی به همسرشایسته‌بودن زن اشاره شده است و یکی از آسیب‌های زیست متعالی که موجب فروپاشی خانواده می‌گردد، خوب شوهرداری نکردن است. چنان که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: *يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنَكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَ الَّذِينَ لَمْ يُبَلِّغُوا إِلَيْكُمْ مِنَكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَ حِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهْرِ وَ مِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثَ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَ لَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَ ذَلِكَ إِنْ أَرَادْتُمْ طَوْفًا وَ لَكُمْ عَلَيْكُمْ بِعِضِّكُمْ كَذَلِكَ يَتَبَيَّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ* (نور/۵۸): «ای کسانی که ایمان آورده‌اید (بدانید که) بندگان ملکی شما و اطفال شما که هنوز به وقت احتلام و زمان بلوغ نرسیده‌اند باید (شبانه‌روزی) سه مرتبه از

طراحی الگوی جامع زیست‌متعالی زنان بارویکرد...

شما اجازه ورود بخواهند: یک بار پیش از نماز صبح و دیگر هنگام ظهر که جامه‌ها را از تن برمی‌گیرید و دیگر پس از نماز خفتن، که این سه وقت هنگام عورت و خلوت شماسست (معمولاً برهنه یا در لباس کوتاهید) و بعد از این سه بار اجازه، دیگر باکی بر شما و آنها نیست که (بی‌دستور) با بندگان و اطفال خود گرد یکدیگر جمع شوید و هر ساعت در کارها به شما مراجعه کنند. خدا آیات را بر شما چنین روشن بیان می‌کند و خدا (به کار بندگان) دانا و (به مصالح خلق) آگاه است.» همان‌طور که از این آیه بر می‌آید یکی از بهترین و نیکوترین روش همسر شایسته بودن آن است که زن و شوهر در شبانه‌روز سه وعده با یکدیگر تنها باشند، پیش از نماز صبح، هنگام ظهر و بعد از نماز عشاء. درون‌مایه «زیست‌متعالی سلامت روانی» در بعد مسارعه اشاره به مسرع و زمان‌شناس بودن دارد.

هویت فردی و جمعی افراد ساخته و پرداخته و وابسته به زمان خود است. مدیریت زمان در واقع همان مدیریت خود است که توانایی و مهارت افراد در برنامه‌ریزی، ساماندهی و کنترل، هدایت به سوی اهداف مورد توجه قرار می‌گیرد. مدیریت زمان به عنوان وسیله بررسی، کنترل و تعیین اهداف در زندگی و آگاهی نسبت به استفاده از زمان، اولویت‌بندی اهداف و ایجاد تکالیف برای رسیدن به اهداف تعریف شده است (حاجیلو و همکاران، ۱۳۹۰).

درون‌مایه «زیست‌متعالی سلامت روانی» در بعد بالغه‌بودن اشاره به شهامت‌داشتن، قدرتمند و قاطع و مدیر بودن، باور به خودارزشمندی، استقلال در رأی و اندیشه و مسئولیت‌پذیری دینی دارد.

الگوی زیست‌متعالی برای زن مسلمان ویژگی خودارزشمندی را ایجاد می‌کند بدین معنا که انسانی که خود را بنده خدا می‌داند، خود را چنان عزیز و محترم می‌یابد که دیگر نیازی به تملق و کرنش در مقابل فرومایگان نمی‌بیند و آن‌چنان عظمت وجود خویش را درک می‌کند که حقارت نفس،

پستی و خواری را به دلیل مسائل دنیوی نمی‌پذیرد و هرگز تن به خودکامگی و ستم‌پذیری نمی‌دهد و تنها احساس بندگی خداوند است که او را به چنین عزتی می‌رساند (یعقوب‌وند، ۱۳۹۷). انسان، امانت‌دار خداست، رسالت و مسئولیت دارد، از او خواسته شده است، با کار و ابتکار خود زمین را آباد سازد و با انتخاب خود یکی از دو راه سعادت و شقاوت را انتخاب کند (مطهری، ۱۳۸۵). چنان‌که خداوند در قرآن کریم این استقلال در رأی و اندیشه و مسئولیت‌پذیری دینی را مطرح کرده و فرموده است: «إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا / إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا» (دهر / ۲ و ۳)؛ ما انسان را از آب نطفه مختلط (بی حس و شعور) خلق کردیم و او را می‌آزماییم و بدین سبب دارای قوای چشم و گوش (و مشاعر و عقل و هوش) گردانیدیم. ما به حقیقت راه (حق و باطل) را به او نمودیم؛ حال خواهد (هدایت پذیرد و) شکر (این نعمت) گوید و خواهد (آن نعمت را) کفران کند.»

یکی از ویژگی‌های زیست‌متعالی زنان، مدیریت صحیح است. مدیریت درست در تداوم، استمرار و موفقیت نهاد خانواده که اصلی‌ترین نهاد جامعه است، بسیار تأثیرگذار است و زنان که پایه و رکن اصلی این نهاد گران‌مایه را تشکیل می‌دهند با توجه به شاخصه‌های وجودی‌شان که خداوند متعال در آن قرار داده است، نقش مهم و حیاتی در رشد، بالندگی و پیشرفت این نهاد را بر عهده دارند که به تبع آن جامعه نیز از این رشد و بالندگی برخوردار می‌شود (غلامی، ۱۳۹۹). پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «زن شایسته و صالح را که به‌خوبی نقش خود را ایفا می‌کند، یکی از کارگزاران خداوند بر روی زمین است» (شیخ صدوق، ۱۴۱۳). از دیگر ویژگی‌های زیست‌متعالی سلامت روانی زنان، شهامت‌داشتن است. یکی از زنان الگوی اسلام که این ویژگی را دارد حضرت زینب سلام الله علیها بوده است. حضرت زینب سلام الله علیها دلاورانه در حادثه عاشورا به مبارزه پرداخت و پا به پای امام حسین علیه السلام حرکت کرد.

بلکه جهان هم برای او آفریده است (قیامت/۳۶). تفکر و تدبر، امری شخصی و فردی است و هیچ‌کس در عواقب کارهای ما تفکر نمی‌کند بلکه خود ما باید مسئول اعمالمان باشیم و عواقب آن را بسنجیم و هرگونه سهل‌انگاری را از ذهن و ضمیر خود دور کنیم. در اثر تفکر است که قدرت عقلی مضاعف می‌شود و عقل صیقل داده می‌شود، به صواب‌ترین راه‌ها راهنمایی می‌کند (رضازاده، ۱۳۹۵). بنابراین هدفداری، تدبیراندیشی و مهارت حل مسئله، سه مؤلفه‌ای هستند که قوه عاقله را در زیست متعالی زن صیقل و رشد می‌دهد.

او زنی بود که با شجاعت و دلاوری و مسئولیت‌پذیری خویش، ندای رسالت حسین علیه السلام را به گوش جهانیان رسانید (صادق کوهستانی، ۱۳۸۵).
 درون‌مایه «زیست متعالی سلامت روانی» در بعد عاقله اشاره به تدبیراندیشی، هدفداری و مهارت حل مسئله دارد.
 انسان در همه کارها، کنش‌ها و فعالیت‌های خود اهدافی را دنبال می‌کند. اهداف به ظاهر بی‌هدف، نیز خالی از اهدافی چون سرگرمی نیستند. تفاوت انسان‌های مختلف با یکدیگر، در نوع هدفگذاری است که برای خود برمی‌گزینند (مطهری، ۱۳۸۹). نه تنها زندگی انسان از اصل هدفمندی برخوردار است

جدول ۱. کدگذاری زیست متعالی سلامت روان

کد	زیرطبقه	طبقه	درون‌مایه
۱. مؤمن، تیزبین، هوشیار و دارای قدرت شناخت بالایی است.	هوشیار	طبعه	درون‌مایه
۲. با طرح پیشنهادها صحیح و سریع، از القای طرح‌های انحرافی جلوگیری می‌کند.			
۳. با کیاست در بیان پیشنهادهای خود از کلمات عاطفی و دلنشین استفاده می‌کند.			
۴. دقت دارد که گاهی یک حادثه و جرعه، بیانگر یک جریان است.			
۵. به هر سوگند و شعار خیرخواهانه اطمینان نمی‌کند.			
۱. مکتبی را ارزشمند می‌داند که بر اساس علم باشد.	اهل علم	طبعه	درون‌مایه
۲. سواد را برای زن یک ارزش می‌داند.			
۳. علم و آگاهی را زمینه‌ساز درک حدود قوانین الهی می‌داند.			
۴. در راه کسب علم و دانایی به سن و جنس و شکل توجه نمی‌کند.			
۱. اهل تحقیق و تحلیل است.	محقق	عالمه	الگوی زیست متعالی سلامت روان
۲. به شرط عالم و خبیر بودن منبع خبر و خبردهنده، به اخبار توجه می‌کند (۲).			
۳. روش او در برابر اخبار نه تصدیق، نه تکذیب، بلکه تحقیق است.			
۴. تحقیق کردن را نه تنها در برابر گزارش‌های شخص فاسق، بلکه هنگام شك و تردید نیز لازم می‌داند.			
۵. ادعا و تبلیغات دیگران، وی را از تحقیق باز نمی‌دارد.			
۶. در مورد مسائل مهم، تنها به یک گزارش اعتماد نمی‌کند.			
۷. زودباوری و نیز رد کردن حرف دیگران بدون دلیل را ممنوع می‌داند.			
۸. آنچه را در خبر مهم می‌داند، قطعی بودن آن است.			
۹. کورکورانه تقلید نمی‌کند.			
۱۰. حیا را در سؤال کردن و رسیدن به حقیقت، مانع نمی‌کند.			

طراحی الگوی جامع زیست‌متعالی زنان بارویکرد...

درون‌مایه «زیست‌متعالی سلامت روانی» در بعد صالحه‌بودن اشاره به پندپذیری، الگوپذیری و مصلح خویش بودن دارد. یکی از مؤلفه‌های زیست‌متعالی زنان، پندپذیری و مصلح خویش بودن است. به عبارت دیگر موعظه، آن سخنی است که اندازدهنده می‌گوید و مایه بیداری و هوشیاری دل است. بنابراین از روش‌های تعلیم و تربیت است که برای نفس انسان ضرورت دارد و قرآن کریم هم به آن تأکید کرده است و فرموده: «مردم را با حکمت و اندرز نیکو به سوی پروردگارت دعوت کن» (نحل/۱۲۵). یکی از عوامل مهم در تغییر شخصیت انسان‌ها پدیدآوردن الگوهای شایسته و کنارزدن الگوهای ناشایست است. نکته‌ای را که قرآن در ارائه الگوها مورد توجه قرار داده است این است که با چهره‌های محبوب و منفور در کنار یکدیگر، جامعه انسانی را به گزینش آگاهانه الگوهای موردنظر خویش دعوت می‌کند (مجله خویشتنی دیگر، ۱۳۸۶). بنابراین برای حرکت به سمت زیست‌متعالی لازم است که زن مسلمان از الگوهای شایسته که در قرآن نامشان آورده شده است همچون آسیه و مریم و ... بهره برد و مسیر خویش را هموارتر کند.

بحث و نتیجه‌گیری

همان‌گونه که در این نوشتار و در مباحث مطرح‌شده بیان گردید انسان اختیار دارد الگوی زندگی خود را بر اساس یکی از دو غایت زیست‌متعالی یا زیست‌متعالی برگزیند. زیست‌متعال آن‌گونه از زندگی است که بیشتر انسان‌ها از آن برخوردارند و دیگری زیست‌متعالی است که انسان‌های اندکی دارای ظرفیت

رسیدن به این نوع از زندگی هستند. و البته در قرآن به نوع دوم زندگی یعنی زیست‌متعالی تأکید شده است و از طرف دیگر زن از دیدگاه آیات قرآن کریم دارای ظرفیت‌ها و توانمندی‌های ویژه‌ای برای ایفای نقش در صحنه‌های سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، خانوادگی و امثال اینها است و حضور در این صحنه‌ها نیازمند داشتن الگویی است که برگرفته از آموزه‌های قرآنی باشد و راه را برای نیل به سوی زیست‌متعالی که همان حیات طیبه ذکرشده در قرآن است، هموارتر می‌کند. الگوی زیست‌متعالی مطرح‌شده دارای دو بال ایمان و عمل صالح است که دارای شاخص‌های متعددی در ابعاد سلامت روانی، سلامت اجتماعی و سلامت معنوی است. این شاخص‌ها را می‌توان به سه طبقه در ارتباط با خود، در ارتباط با خدا و در ارتباط با دیگران تقسیم‌بندی کرد. در ارتباط با خدا به خدامحوری، خداشناسی و گرایش به خدا، در ارتباط با خود به بحث مدیریت زمان، امیدواری، خوش‌بینی، مهارت حل مسئله، مصلح خویش بودن و ... و در ارتباط با دیگران به حمایت از حقوق مظلوم و یتیم، خانواده‌محوری، مردم‌داری و ... اشاره کرد. بنابراین بسیار مهم است که زن به‌عنوان کسی که پرورش‌دهنده انسان یا به‌عبارتی انسان‌ساز است، در راستای نیل به غایت زیست‌متعالی با گذر از مسیر زیست‌متعالی تمام همت خویش را به‌کار گیرد و این میسر نمی‌شود مگر با بهره‌گیری از آموزه‌های قرآن کریم و به‌کارگیری این آموزه‌ها تا رسیدن به کمال حقیقی و زیست‌متعالی که همان حیات طیبه است.

منابع

۱. اوتواریان، فاطمه. (۱۳۹۲)، بررسی سبک زندگی غربی، چاپ اول، انتشارات باقرالعلوم.
۲. تقیان، زهرا. (۱۳۹۵)، پایان نامه بررسی و استخراج آموزه های سبک زندگی در قرآن کریم، دانشکده، دانشگاه.
۳. اسحق نیا تربتی، سیدرضا. (۱۳۹۲)، دایره المعارف قرآن کریم، تدوین پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلام، قم: مؤسسه بوستان کتاب.
۴. امینی، ابراهیم. (۱۳۸۷)، همسرداری، قم: مؤسسه بوستان کتاب.
۵. سلگی، مریم؛ نبوی، زهره السادات؛ سپاهی، ابوالفضل، (۱۳۹۷)، رابطه حیات طیبه و قناعت از منظر قرآن، مطالعات قرآنی، سال نهم، شماره ۳۵.
۶. شیخ صدوق، محمدبن علی. (۱۴۱۳)، من لا یحضره الفقیه، قم: جامعه مدرسین.
۷. حیدری، محمد. (۱۳۹۵)، مبانی و راهکارهای عملی حیات طیبه در قرآن با تأکید بر نظرات علامه طباطبایی. محل نشر: انتشارات.
۸. رمزی، صمد؛ حاجیلو جلیل. (۱۳۹۳)، مسئولیت زنان در زندگی اجتماعی و خانوادگی از دیدگاه امام خمینی ره، نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان شناسی، محل همایش.
۹. حسن آبادی، معصومه. (۱۳۹۹)، نقش زن در تحقق حیات طیبه و موانع آن از منظر قرآن و روایات، محل نشر: انتشارات.
۱۰. رضازاده، فاطمه، (۱۳۹۵)، قرآن و سبک زندگی (در ابعاد فردی و اجتماعی)، محل نشر: انتشارات.
۱۱. زارعی پور، مرادعلی؛ صادقی، رویا. (۱۳۹۳)، وضعیت سلامت روان در زنان، محل نشر: انتشارات.
۱۲. صالحی طالشی، ساره. (۱۳۹۸)، بهداشت و سلامت روانی زن با توجه به علم روانشناسی و آموزه های دینی با محوریت سبک زندگی قرآنی، محل نشر: انتشارات.
۱۳. صادق کوهستانی، عطیه. (۱۳۸۵)، زندگانی حضرت زینب سلام الله علیها، محل نشر: نسیم حیات.
۱۴. عضیمه، صالح. (۱۳۸۰)، معنانشناسی واژگان قرآن، مشهد: آستان قدس رضوی.
۱۵. غلامی روچی، شهناز. (۱۳۹۹)، نقش اخلاقی زن در ایجاد سبک زندگی اسلامی خانواده از منظر قرآن با تأکید بر تفسیر المیزان، محل نشر: انتشارات.
۱۶. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۴)، بحار الانوار، بیروت: مؤسسه الوفاء.
۱۷. مطهری، مرتضی. (۱۳۸۹)، نظام حقوق زن در اسلام، محل نشر: انتشارات صدرا.
۱۸. کاویانی، محمد، (۱۳۹۱)، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۹. کافی، مجید. (۱۳۹۷)، سبک زندگی بر اساس تفسیر موضوعی قرآن، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲۰. کریم بیات، محمد؛ منوچهری، روح الله. (۱۳۹۵)، نقش رسانه های اجتماعی در سبک زندگی اعضای کتابخانه های عمومی با تحلیل سوات، فصلنامه مطالعات رسانه های نوین، شماره ۳.
۲۱. وحیدی گلپایگانی، محمدصادق. (۱۳۸۹)، سیمای مؤمنان، تهران: جمهوری.
۲۲. یعقوب وند، اکرم (۱۳۹۷)، سبک زندگی سالم انسان از منظر آموزه های قرآنی و نهج البلاغه.

Design of Comprehensive Transcendental Life Pattern with a Mental Health-based Approach Based on the Quranic Lifestyle

Maryam Safara^{1*}, Ashraf Kohandani², Yosra Moradi³

Abstract

Background and objective: The transcendental life category is one of the most important basic issues related to the ideal and desirable lifestyle from the perspective of the Qur'an, whose features and dimensions require a lot of scientific research, especially in the field of women, who are one of the examples of transcendental life. Therefore, the purpose of this research is to design a transcendental life model for women based on the Quranic lifestyle.

Method and materials: Because the current research is a qualitative research, there is no statistical population in it like quantitative research, and the sampling method was done theoretically; In other words, the sources that provide the most information and data to answer the research questions were selected. The sample under review is all the verses of the Holy Quran regarding women, which were compiled by Mr. Dr. Saeed Davoudi under the name "Women in the Sample Interpretation". Other interpretations were also used in understanding and intersecting the general meanings and then explaining them. In this research, thematic analysis methods were used, which were coded in order to be understandable for the researcher in the interpretation of each verse, in addition to Mr. Dawoodi's interpretation of Noor, Mehr and Grand Ayatollah Nasser Makarem Shirazi's interpretations.

Results: The findings showed that the comprehensive model that paves the way to achieve transcendental life has the extracted content including "transcendental life mental health model" and the classes of scholars (knowledgeable, alert, prophetic, thinker, orator, researcher), Arefe (excellent choices against individual rights, being patient, grateful and persistent), Zakiyah (accepting polygamy for one's wife and being a decent wife), Masara'a (being quick and punctual), Balgha (having courage, being strong and Being decisive and a manager, believing in self-worth, independence in opinion and thinking, and religious responsibility), Wise (thoughtfulness, purposefulness, and problem-solving skills), Salih (advisable, role model, and self-improvement), Guardian (familiar with governance, obedience to leadership, believing in the right of believers to be guardians over each other), positive (good intentions, good between and being hopeful).

Conclusion: According to the teachings of the Holy Qur'an, to reach a transcendental life, to apply the contents obtained in the four dimensions of spiritual, social, physical and mental health, it seems that women should use these contents. To reach true perfection.

Keywords: Quranic lifestyle, health-oriented, transcendental life, women, role model

1*. Corresponding author, Assistant Professor of Department of psychology University of Alzahra, Tehran, Iran m.safara@alzahra.ac.ir

2. Msc, of Department of psychology University of Alzahra, Tehran, Iran

amiralizolghadr9577@gmail.com

3. Msc, of Department of psychology University of Alzahra, Tehran, Iran

safamaryam1355@yahoo.com