

آثار تقوا بر سبک و فرهنگ زندگی زن در خانواده

طیبه حیدری^۱، طاهره جوانمرد^۲

چکیده

پژوهش حاضر، آثار تقوا بر سبک و فرهنگ زندگی زن در خانواده را با استفاده از منابع لغوی، تفسیری، حدیثی، اخلاقی، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی بررسی می‌کند. هدف از طرح این مسئله آن است تا بیان کند که زن و مرد باتوجه به تفاوت‌های تکوینی که دارند، می‌توانند با رعایت تقوا و دستورات الهی از آثار و برکات رعایت فضایل اخلاقی و دوری از رذایل بهرمنند شوند. با مطالعه حاضر این نتیجه به دست آمد که رعایت تقوا و دستورات الهی توسط بانوان از تنش‌های خانوادگی و اجتماعی کاسته و آثار مفید و ثمربخشی را بر ابعاد مختلف زندگی انسان دارد و موجبات سلامت روحانی و جسمانی انسان را فراهم می‌کند. بانوان در این زمینه نقش مؤثر و بی‌بدیلی دارند و سبک زندگی مبتنی بر آموزه‌های الهی و مؤمنانه‌ای را به جهانیان عرضه می‌کنند. آنها حیات طیبه‌ای برای خود و جامعه بشری رقم زده و تمدن شکوفا و پایداری را در جهان بنا می‌کنند.

واژگان کلیدی: تقوا، سبک، سبک زندگی، صبر، قناعت.

۱. مقدمه

باورها، اعتقادات و ارزش‌های حاکم بر زندگی، سطح تفکر انسان را ساخته و جهان بینی انسان را شکل می‌دهد و سبک زندگی، نمود این باورها، اعتقادات و ارزش‌هاست. اساس و مبنای سبک

۱. دانش‌آموخته مقطع کارشناسی مطالعات زنان و کارشناسی ارشدتفسیر و علوم از افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی ص العالمیه، قم، ایران.

Email: Callmealireza2021@gmail.com

۲. استاد همکار گروه علوم تربیتی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی ص العالمیه، ایران.

Email: Javant669@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-4418-867x

زندگی اسلامی را تفکر دینی تشکیل می‌دهد که برگرفته از تعالیم وحیانی و آسمانی و از جانب خالق هستی است. براین اساس یکی از دستورات الهی که توسط تمام انبیا و اوصیای الهی توصیه شده، رعایت دستورات و تقوای الهی در شیوه زندگی است که رعایت آن توسط مؤمنان می‌تواند حلال بسیاری از مشکلات و معضلات مادی و معنوی انسان در شیوه و سبک زندگی و سبب ساز آرامش روحی و روانی در جامعه باشد. تقوا لفظی عامی است که شامل مرد و زن می‌شود، اما راه رسیدن به آن و زمینه‌های رعایت آن باتوجه به تفاوت‌های تکوینی که میان زن و مرد در نظام خلقت وجود دارد متفاوت از یکدیگر است؛ زیرا زن و مرد براساس تفاوت‌های تکوینی، نقش‌ها و مسئولیت‌های متفاوتی دارند. پژوهش حاضر به آثار رعایت تقوا و دستورات الهی در شیوه زندگی بانوان به مواردی اشاره دارد که در زندگی بانوان نمود بیشتری داشته و براساس تفاوت نقش‌ها و مسئولیت‌هایی که دارند روش و منش آنها در سطح خانواده و جامعه می‌تواند منشأ آثار مثبت یا زیان‌بار در این موارد باشد. از این‌رو مباحثی بررسی می‌شود که مبتلابه خانواده و جامعه است و بانوان براساس خلقت و تکوین در آن منشأ اثر هستند و رعایت دستورات الهی و تقوا در این موارد می‌تواند به ایفای هرچه بهتر نقش‌ها و مسئولیت‌های آنان بینجامد.

۲. مفهوم‌شناسی

۲-۱. تقوا

تقوا در لغت به معنای پرهیزکاری، ترس از خدا و اطاعت از او، دوری کردن از عقوبت خداوند به واسطه انجام عبادات و احتراز از محرّمات و دوری کردن از گناه است. (دهخدا، ۱۳۷۳، ۶۰۳۵/۴-۶۰۳۴) راغب، تقوی را چنین تعریف می‌کند: «تقوا از ماده (الوقایه) به معنی نگهداری شیء از آنچه اذیت و آزار می‌رساند یا خویشتن‌داری، حفظ و صیانت از نفس در مورد چیزهای که از آن بیمناکیم. در اصطلاح عرف و شرع، تقوا عبارت است از: حفظ نفس از آلوده شدن به گناه که این مهم با ترک منهیات و بعضی از مباحات حاصل می‌شود» (اصفهانی، ۱۳۹۰، ص ۸۵). تقوا پرهیز از هرگونه رفتار ناشایست و مراعات بهداشت روحی و دوری از هرگونه آلودگی باطنی است که به سلامت و رشد و تکامل افراد جامعه بشری لطمه می‌زند. خداوند تقوا را به صورت قوه‌ای

بازدارنده در نهاد انسان قرار داده تا به اندازه توان و قدرت خود درمقابل نفس سرکش که موجبات خطا، گناه و غفلت را فراهم می‌کند دست به مقاومت زند. از این رو، مصونیت نفس و جسم هر انسانی در گرو میزان تقوای درونی اوست و شاید به همین دلیل است که قرآن کریم معیار شخصیت افراد را به مقدار برخورداری او از تقوای الهی دانسته و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ؛ ای مردم! ما شما را از یک مرد و زن آفریدیم و ملت‌ها و قبیله‌ها قرار دادیم تا یکدیگر را بشناسید. بی‌تردید گرامی‌ترین شما نزد خدا پرهیزگارترین شماست» (حجرات: ۱۳). رعایت تقوا عبارت است از: خودداری از محرمات الهی و نزدیک نشدن به آنها، پیروی و اطاعت از دستورات الهی و انجام وظایف براساس خلقت، تکوین و به جا آوردن کارهای نیکی که موجب سعادت و رستگاری مادی و معنوی زندگی است.

۲-۲. سبک

سبک در لغت به معنی گداختن چیزی پس از ریختن است. (دهخدا، ۱۳۷۳، ۸/۱۱۸۲۰) ترکیب سبک زندگی که امروزه در زبان انگلیسی به صورت (life style) به کار می‌رود در کتاب‌های لغت به معنای روش خاصی از زندگی و فعالیت شخصی یا گروهی آمده است (لانگمن، ۱۳۸۷).

۲-۳. سبک زندگی

در سبک زندگی به ویژگی‌هایی مثل عادت‌ها، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی و سطح اقتصادی توجه می‌شود که در کنار هم، شیوه زندگی فرد یا گروه انسانی را شکل می‌دهد. این اصطلاح، پیوند مستقیم و ارتباط تنگاتنگی با مجموعه‌ای از مفاهیم دیگر مانند فرهنگ، رفتار و معنا (نگرش، ارزش و هنجار)، اخلاق، ایدئولوژی، شخصیت، هویت، خلاقیت، تولید، کار، سرمایه، مصرف، طبقه اجتماعی، سلیقه و نیاز، منزلت و مشروعیت دارد. از این رو بدون شناخت این روابط، درک درستی از مفهوم سبک زندگی و نظریه‌های مربوط به آن دست نمی‌آید. (مهدوی‌کنی، ۱۳۸۶، ۲۰۰) گستره سبک زندگی، عرصه وسیعی از رفتار انسان با خدا، خود، خانواده، اجتماع و حتی طبیعت را دربرمی‌گیرد؛ یعنی از رفتارهای خاصی که هر فرد برای زندگی خود با توجه به

ادراک، اندیشه و اعتقادات خود برمی‌گزینند تا رفتارهای خانوادگی، فAMILI، محلی، شهری، کشوری و بین‌المللی قابل اطلاق است. سبک زندگی، ویژگی‌های رفتاری انسان است و براساس اختلاف این ویژگی‌ها، می‌توان تعدد سبک‌ها را در نظر گرفت (مصباح، ۱۳۹۲، ص ۶).

مهمترین ویژگی سبک زندگی عبارت است از: شکل‌گیری آن حول محور گرایش‌ها (تمایلات و ترجیحات) یا رفتارها و دارایی‌های ناشی از سلیقه است، پس سلیقه‌ای بودن یعنی، رفتار و شیوه‌ای که اساس آن را ترجیحات انسان شکل می‌دهد که نشأت گرفته از عقاید و باورهاست. (مه‌دوی کنی، ۱۳۸۶، ص ۲۲۵) آیت‌الله خامنه‌ای، سبک زندگی را بخش حقیقی و اصلی تمدن می‌داند و می‌فرماید: «و اما بخش حقیقی، آن چیزهایی است که متن زندگی ما را تشکیل می‌دهد که همان سبک زندگی است. این بخش حقیقی و اصلی تمدن است؛ مثل مسئله خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، رفتار ما در محل کار با پدر مادر، همسر و فرزندان، سفرها، نظافت، طهارت و... اینها بخش‌های اصلی تمدن است که متن زندگی انسان است. پیشرفت ابزار مادی نمی‌تواند مایه قضاوت درباره یک تمدن باشد. قضاوت درباره یک تمدن مبتنی بر اینهاست (ر.ک.، جوکار، ۱۳۹۲، ص ۷۴). منظور از سبک زندگی در پژوهش حاضر این است که انسان، شیوه و روش زندگی خود را براساس پیروی از برنامه‌ها و دستورات دین الهی تنظیم کند به گونه‌ای که روح حاکم بر زندگی و تمام اعتقادات و افکار، رفتار و گفتار انسان تجلی‌گر آموزه‌های دین الهی بر سبک زندگی‌اش باشد.

۲-۴. رابطه تقوا و سبک زندگی

ارائه سبک و شیوه زندگی براساس قوانین و شریعت الهی از مسائل مهم و لزومات جامعه اسلامی است. اسلام برای تمام رفتارها، منش‌ها و برنامه‌های زندگی، دستورات قابل فهم و الگوی جامع و کاملی دارد که از مهمترین عوامل حفظ فرهنگ و تمدن الهی و ضامن سعادت ابدی انسان در جامعه بشری است. براین اساس وقتی صحبت از سبک زندگی است، می‌توان به تمام آنچه که مربوط به ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان می‌شود، توجه داشت؛ زیرا دین حیات بخش اسلام

برای همه ابعاد رفتاری زندگی انسان، معیار و میزان دارد و انسان برای پیمودن مسیر صحیح زندگی باید بنیان زندگی را بر اساس معیار الهی و اسلامی پایه‌ریزی کند تا دچار انحراف نشود. تقوا از مهمترین معیارها و مقیاس‌هاست که از اصول مشترک انبیای الهی بوده و تمام صلحا و اولیای الهی، انسان‌ها را به داشتن تقوا و پذیرش آن فراخوانده‌اند. بانوان که نیمی از جامعه بشری را تشکیل می‌دهند نقش بی‌بدیلی در بالا بردن سطح معنویات اجتماع دارند. آنها با داشتن ویژگی‌های خاص تکوینی، روح لطیف‌تر، عاطفه قوی‌تر و گرایش ژرف‌تری به امور معنوی نسبت به مردان دارند و اگر این گرایش به عنصر تقوای الهی زیبنده شود سعادت و کمال جامعه بشری را به دنبال خواهد داشت. همچنین ویژگی‌ها و تفاوت‌های زن و مرد وظایف و احکام خاصی را در حوزه فردی، خانوادگی و اجتماعی برای آنها می‌طلبد که مورد توجه خالق این تفاوت‌ها بوده و برای هرکدام، توصیه‌ها و وظایفی را مقرر کرده است.

۲-۵. تفاوت‌های تکوینی بین زن و مرد

تفاوت‌های زن و مرد ناشی از تدبیر حکیمانه الهی است نه دلیل تبعیض آنها؛ زیرا خداوند انسان را در حد استعداد و توانایی‌های او مسئول می‌داند و می‌فرماید: «لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا؛ خداوند هیچ‌کس را جز به اندازه تواناییش، تکلیف نمی‌کند». (بقره: ۲۸۶) در درگاه الهی هرکس به میزان توان و استعداد تکوینی خود ارزشیابی می‌شود. تنها ملاک برتری و معیار ارزشمندی، میزان تقوای افراد است: «وَقَدْ خَلَقْنَاكُمْ أَطْوَارًا؛ درحالی که شما را در مراحل مختلف آفرید (تا از نطفه به انسان کامل رسیدید)» (نوح: ۱۴)؛ «قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ فَرْيَكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى سَبِيلًا؛ بگو هرکس طبق روش (و خلق و خوی) خود عمل می‌کند و پروردگارتان کسانی را که راهشان نیکوتر است بهتر می‌شناسد» (اسراء: ۸۴).

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا تَفَاوَتُوا، فَإِذَا اسْتَوَوْا هَلَكُوا؛ مردم، تازمانی که متفاوتند در خیرند و هرگاه یکسان گردند، هلاک می‌شوند». (محمدی ری شهری، ۱۳۷۵، ۲۴۱۹/۳؛ فرهادیان، ۱۳۸۵، ص ۲۲۷) از نگاه قرآن کریم و آموزه‌های حیات‌بخش اسلام، زن و مرد

در انسانیت همسان هستند و براساس هدفی مشترک آفریده شده‌اند. زن و مرد دو صنف مختلف هستند که ویژگی‌های طبیعی آنها را از یکدیگر متمایز می‌کند. همین تفاوت‌هاست که زمینه‌ساز درک متقابل، تمایل دوسویه و هماهنگی و همکاری جدی بین این دو جنس را فراهم می‌کند. بنابراین، آنچه مقوم انسانیت است در هر دو صنف موجود است و آنچه مقوم جنسیت (یعنی زنانگی و مردانگی) است، منحصر به همان صنف است. بر همین اساس، تکلیف الهی که شرط آن داشتن آگاهی، قدرت و اختیار است به همه انسان‌ها تعلق می‌گیرد و اختصاص به جنس خاصی ندارد. آنچه در اصل تکلیف مدخلیت دارد جنبه مشترک زن و مرد است، اما نوع تکلیف ممکن است به جنبه‌های متفاوت آن دو بازگردد که در این صورت احکام خاص جنسیتی شکل می‌گیرد؛ زیرا برخی از تفاوت‌ها چنان است که اگر با هدایتگری تشریح همراه نگردد، مسیر طبیعی خود را به راحتی نخواهد گشود.

از آنجاکه تکوین و تشریح در راستای یک هدف هستند و برهم اثر دارند، پس باید با یکدیگر متناسب و همسو باشند. قوانین الهی، راهنمایی برای به‌کارگیری استعدادهاست برای نیل به هدف نهایی خلقت. تأکید بر نقش‌های ویژه زن و مرد در زندگی، برای رشد بهتر و سبک زندگی سالم‌تر است تا هدف از خلقت که همان کمال لایق انسان است، محقق شود. بنابراین، هرکدام از زن و مرد می‌توانند با انجام وظایف و تکالیف اختصاصی خود بنابر استعدادها و توانایی‌های تکوینی و خدادادی که در راستای تحقق اهداف الهی از خلقت است به کرامت اکتسابی که ملاک ارزشمندی است، دست یابند، ولی راه رسیدن و مسیر متفاوت است، اما هدف یعنی، کمال لایق انسان، تقرب به درگاه الهی و رسیدن به حیات طیبه، مشترک است، پس سبک زندگی زن و مرد و مسیر رسیدن به تقوای الهی در برخی زمینه‌ها برای آن دو هم متفاوت می‌شود. (زیبایی نژاد و سبحانی، ۱۳۸۹، ۶۰) نوشتار حاضر با توجه به ویژگی‌ها و تفاوت‌های تکوینی زن و مرد، آثار رعایت تقوای الهی بر شیوه زندگی زنان در ابعاد خانوادگی و مواردی که تأثیر و نمود بیشتری در اجتماع دارند را بررسی می‌کند (حیدری، ۱۳۹۴).

۳. آثار رعایت تقوا در خانواده

۳-۱. گذشت

عفو و گذشت یکی از صفات الهی و از آثار ایمان و ویژگی‌های پرهیزکاران است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبَ لِلتَّقْوَىٰ؛ و گذشت شما به پرهیزگاری نزدیک‌تر است». (بقره: ۲۳۷) روح گذشت از تقصیر دیگران و نادیده گرفتن خطاهای آنها یکی از مکارم و محاسن اخلاق و آداب معاشرت در زندگی اجتماعی است: «وَلِيُعْفُوا وَلِيُصْفَحُوا أَلَا تَجِبُونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ آنها باید عفو کنند و چشم‌پوشند. آیا دوست نمی‌دارید خداوند شما را ببخشد؛ و خداوند آمرزنده و مهربان است» (نور: ۲۲). ادامه زندگی اجتماعی برپایه عفو و گذشت استوار است؛ زیرا اگر روحیه گذشت و چشم‌پوشی از لغزش‌های دیگران در انسان وجود نداشته باشد زندگی اجتماعی بسیار تلخ و ناگوار می‌شود: «وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛ و خشم خود را فرومی‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد» (آل عمران: ۱۳۴).

عفو و گذشت، روشی است که ادیان الهی برای ترمیم رنجش‌های بین فردی به‌ویژه در بین آشنایان و دوستان تجویز کرده‌اند. عفو و بخشش یعنی، تمایل به صرف نظر کردن از حق خویش برای بروز خشم و کینه، قضاوت منفی و بی‌تفاوتی نسبت به کسی که موجب رنجش شده است و بروز رفتارهای انسان‌گرایانه مثل ترحم، شفقت، انسانیت، عشق و علاقه به فرد خاطی: «وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٍ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ؛ کیفر بدی، مجازاتی است همانند آن و هرکس عفو و اصلاح کند پاداش او با خداست. خداوند ظالمان را دوست ندارد» (شورا: ۴۰). بزرگ‌ترین فایده عفو و گذشت، ایجاد تعادل در زندگی فردی و اجتماعی افراد است که تعادل اجتماعی موجب بهبود روابط با دیگران و کاستن روش‌های نامطلوب تخلیه هیجانی مانند انتقام‌جویی، غیبت و بدگویی از دیگران، افترا و حسد می‌شود که همه این موارد از نگاه دین، رذایل اخلاقی شمرده شده و زندگی مادی و معنوی انسان را دچار اخلال، فساد و تباهی می‌کند؛ زیرا مؤمنین کسانی هستند که از گناهان بزرگ اجتناب می‌کنند: «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشِ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ؛ همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب

می‌ورزند و هنگامی که خشمگین شوند، عفو می‌کنند» (شورا: ۳۷) (غباری بناب، ۱۳۸۷، ص ۱۶۸).
رسول گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید: «انسان مؤمن، نرم‌خو، ملایم، باگذشت و دارای اخلاق نیک است» (جرعاملی، ۱۴۱۴، ۵۱۱/۸).

۳-۱-۱. آثار گذشت در سبک زندگی بانوان

اول، اصلاح رفتار و گسترش فضایل اخلاقی

از موجبات سعادت‌مندی انسان در دنیا و آخرت، عمل و پیروی از دستورات الهی است. کسانی که روش عفو و مدارا را در زندگی پیشه خود کرده و تقوای الهی را رعایت می‌کنند و با چشم‌پوشی از لغزش‌ها و قصور اعضای خانواده به‌ویژه همسر، نقش مؤثری در آرامش خانواده ایفا کرده و بسیاری از ناهنجاری‌ها و مشکلات محیط خانواده و جامعه را می‌کاهند، موجبات سعادت‌مندی و عاقبت‌به‌خیری خود و خانواده خود را فراهم می‌کنند. خداوند در، عاقبت‌به‌خیری را پاداش تقوای پیشه‌گان می‌داند و می‌فرماید: «تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَ الْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ؛ (آری) این سرای آخرت را (تنها) برای کسانی قرار می‌دهیم که اراده برتری جویی در زمین و فساد را ندارند و عاقبت نیک برای پرهیزگاران است» (قصص: ۸۳).

عفو و گذشت، تجلی انسانیت افراد است. در روایات معصومین علیهم‌السلام چشم‌پوشی از خطاهای یکدیگر به همسران توصیه شده و این عمل، سبب تعالی روحی فرد و اصلاح خانواده می‌شود. جابر بن عبدالله انصاری می‌گوید: «روزی با پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نشستیم بودیم. حضرت فرمود: آیا به شما بگویم بدترین زن کیست. ایشان ضمن برشماری اوصاف ناپسند چنین زنی فرمود: زنی که عذرخواهی شوهرش را نپذیرد و از اشتباه او نگذرد» (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۲۶۲؛ آیت‌اللهی، ۱۳۸۹، ۵۵/۱). بنابراین، بانوان در عرصه‌های مختلف زندگی می‌توانند با رعایت تقوا و دستورات الهی، زمینه رشد شخصیت الهی و معنوی خود را فراهم کنند و با برخورداری از شخصیت معنوی و الهی، الگو و مربی فرزندان، خانواده و اجتماع باشند. آنها می‌توانند با نهادینه کردن و گسترش فضایل اخلاقی، موجبات اصلاح رفتار و نگرش افراد خانواده را فراهم کنند. همچنین می‌توانند موجبات اصلاح جامعه بشری را فراهم کنند؛ زیرا انسان درقبال تربیت افراد خانواده و جامعه خود مسئول

است. پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید: «و المرأة راعية على أهل بيت بعلمها و ولده و هي مسئولة عنهم؛ زن نیز حافظ مصالح خانواده شوهر و فرزندان اوست و در برابر آنان مسئول است» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ۲۴/۲۹۴؛ داوودی، ۱۳۸۳، ۲/۲۷۱). قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَ أَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَ الْجِبَارَةُ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید خود و خانواده خویش را از آتشی که هیزم آن، انسان‌ها و سنگ‌هاست، نگه دارید» (تحریم: ۶).

دوم، آرامش روانی

عفو و گذشت، تنها راه برخورداری از آرامش روحی و روانی در زندگی خانوادگی و اجتماعی انسان است؛ زیرا زندگی‌های امروزی بسیار پیچیده، پرتنش، پرنزاع و متلاطم است. امام علی عليه السلام می‌فرماید: «رنج و آزار را تحمل کن و گرنه هرگز خرسند نخواهی شد» (سید رضی، ۱۳۸۰).

سوم، سلامت جسمانی و رفتاری

روحیه عفو و گذشت موجب برخورداری انسان از آرامش روانی می‌شود و واضح است که سلامت روانی، سلامت جسمانی را به دنبال دارد. تحقیقات انجام شده توسط دانشمندان نشان می‌دهد که عفو و بخشش در کاهش اضطراب، افسردگی، عصبانیت، پرخاشگری، اختلالات عاطفی- رفتاری و افزایش اعتماد به نفس، امیدواری و درمان اختلالات روانی و همچنین سلامت روانی انسان بسیار مؤثر است. (غباری بناب، ۱۳۸۷، ص ۱۷۰) بروز یا تشدید برخی از بیماری‌های جسمانی مانند بیماری عروق کرونر، قلب، سرطان، آسم و... از حالات روانی فرد متأثر است که اختلال روان‌تنی نام دارد. تجزیه و تحلیل‌های آماری نیز نشان‌دهنده همبستگی معناداری بین خصومت، خشم و انسداد عروق است (بهراد و رستگاری، ۱۳۷۷، ص ۹). عفو و گذشت، نقش مؤثری در کاهش بزهکاری، استفاده از مواد مخدر و داروهای آرام‌بخش دارد و همچنین باعث کاهش رفتارهای ضد اجتماعی مانند کم‌رویی، بدبینی، لجاجت و کینه‌ورزی شده و از خشم و عصبانیت و هیجانات ناشی از آن می‌کاهد. بنابراین، عفو، گذشت و مدارا راه درمانی ازسوی مکاتب الهی به‌ویژه اسلام و فضیلتی اخلاقی برای سلامت روحی و معنوی انسان است. ازاین‌رو، بانوانی که در محیط خانواده و جامعه شیوه عفو و مدارا را پیشه خود سازند موجبات سلامتی خود، خانواده

و اجتماع را فراهم کرده و از بروز خشونت، کشمکش و تنش‌های روانی در محیط خانواده و جامعه پیش‌گیری می‌کنند.

چهارم) از بین رفتن کینه‌ها و ایجاد امنیت

از جمله آثار عفو و مدارا از بین رفتن کینه‌ها و تبدیل آن به محبت و دوستی است؛ زیرا وقتی فرد پاسخ رفتارهای بد را با بخشش، خوبی و نیکی می‌دهد طرف مقابل را نرم کرده و خود به خضوع درونی وامی‌دارد. قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ. وَمَا يُلَقَّاها إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاها إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ؛ و نیکی با بدی یکسان نیست [بدی را] آنچه خود بهتر است دفع کن آن‌گاه کسی که میان تو و میان او دشمنی است گویی دوستی یک‌دل می‌گردد و این [خصلت] را جز کسانی که شکیبیا بوده‌اند نمی‌یابند و آن را جز صاحب‌بهره‌ای بزرگ نخواهد یافت» (فصلت: ۳۴-۳۵). انسانی که گذشت می‌کند و لغزش‌های دیگران را نادیده می‌گیرد از برکات معنوی آن بهره‌مند شده و مورد مغفرت الهی نیز واقع می‌شود: «وَلْيَعْفُوا وَ لِيُصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَ اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ آنها باید عفو کنند و چشم‌پوشند. آیا دوست نمی‌دارید خداوند شما را ببخشد و خداوند آمرزنده و مهربان است» (نور: ۲۲). در سیره و رفتار معصومین عليهم‌السلام نیز به کارایی عفو، گذشت و مدارا در شیوه زندگی اشاره شده است. رسول گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «مداراه الناس نصف الايمان و الفرق بهم نصف العيش؛ مدارا کردن با مردم، نیمی از ایمان و نرم‌خویی با آنان نیمی از زندگی است» (ابن‌شعبه، ۱۳۶۳، ۴۲/۱؛ شفیعی‌مازندرانی، ۱۳۸۷، ص ۲۸۰).

۳-۲. صبر

انسان خلیفه خداوند بر روی زمین است و باید خود را به صفات و فضیلت‌ها و ارزش‌های الهی آراسته کند تا بتواند به‌سوی مبدأ کمال نزدیک شود. سلامت روانی و تعادل روحی در پرتوی اتصاف به اوصاف قدسیه و ملکه شدن فضائل اخلاقی در وجود انسان حاصل می‌شود. یکی از فضایل اخلاقی و خوی‌های پسندیده که زمینه تربیت و تزکیه نفس را هموار و انسان را به مبدأ کمال نزدیک می‌کند، روحیه صبر و شکیبایی درمقابل مشکلات و ناملایمات زندگی است؛ زیرا

بسیاری از صفات حسنه در نتیجه ابتلا به بلیات و گرفتار شدن به مصائب و ناملایمات حاصل می‌شود مانند صبر، رضا، تسلیم، حلم و... زیربنای تربیت انسان یا اولین گام در راه رسیدن به زندگی سعادت‌مندانه است. از این رو صبر از بزرگ‌ترین ملکات و احوالی است که قرآن کریم آن را ستوده و به آن امر کرده است: «ذلک من عزم الامور؛ و تنها صابران اند که اجرشان بدون حساب داده می‌شود؛ «إِنَّمَا يُؤَفِّقِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ؛ صابران اجر و پاداش خود را بی حساب دریافت می‌دارند» (زمر: ۱۰). (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۵۱۸/۱) در روایات نیز به اهمیت فراوان صبر اشاره شده تا جایی که صبر، رأس ایمان، نصف ایمان و دین و گنجی از گنج‌های بهشت بیان شده است. پیامبر گرامی ﷺ می‌فرماید: «الصبر نصف الايمان، الصبر كنز من كنوز الجنة، الصبر من الايمان بمنزلة الرأس من الجسد؛ صبر نصف ایمان است، صبر گنجی از گنج‌های بهشت است، صبر رأس ایمان است» (طیب، ۱۳۷۸، ۱۹/۲؛ نراقی، ۱۳۸۷، ص ۷۱۵).

۳-۲-۱. پیامدهای صبر در سبک زندگی بانوان

اول) استقامت روحی

زندگی مشترک زن و مرد با وجود مشکلات فزاینده زندگی‌های متلاطم امروزی، ممکن است آنها را دچار تنش‌ها و ناخوشنودی، دلگیری‌ها و ناملایماتی کند که تنها صبر و تحمل می‌تواند چاره‌ساز آن بوده و به حفظ کانون خانوادگی کمک کرده و از بروز مشکلات جدیدتر مانند فروپاشی کانون خانواده، کش مکش در دادگاه‌ها و طلاق پیش‌گیری کند. با توجه به وجود عواطف و احساسات بسیار قوی‌تر در بانوان، نقش آنها در بهداشت روانی و آرامش خانواده چشم‌گیرتر است. به گفته روان‌شناسان، زنان نسبت به مردان، عاطفی‌تر بوده، سریع‌تر تأثیر پذیرفته و راحت‌تر عواطف خود را بروز می‌دهند. (جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۷، ص ۴۳۰؛ زیبایی‌نژاد، ۱۳۹۱، ص ۹۸) براساس تحقیقات انجام‌شده، زنان بیش از مردان از استرس و فشار روانی رنج می‌برند و تأثیر عوامل استرس‌زا بر آنها بیش از مردان است. قلب آنها بیشتر از مردان به تپش می‌افتد و در مقابله با استرس با هیجانی فزاینده غرق در مسئله می‌شوند و خود را گرفتار می‌کنند (جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۷، ص ۴۳۵).

براین اساس، اگر روحیه صبر و شکیبایی در آنها تقویت نشود تنش‌های زندگی ممکن است عواطف و احساسات آنها را جریحه‌دار کرده و آنها را دچار رنج و فشار روانی بیشتری کند. دل‌نازکی و رقت قلب آنها به دلیل روحیه لطیف‌تر و حساس‌تر آزار روحی بیشتری را برای آنها موجب شود. بنابراین، صبر و شکیبایی راهکاری است از سوی دین الهی که می‌تواند روحیه بانوان را در مقابل ناملايمات مقاوم‌تر کرده و آرامش بیشتری را نصیب آنها کند. روان‌شناسان می‌گویند: «حس دیگرخواهی در بانوان قوی‌تر است و اخلاق آنان بیشتر جنبه از خودگذشتگی و مراقبت دارد. آنها در همدردی و ابراز محبت بر مردان برتری دارند» (زیبایی‌نژاد، ۱۳۹۱، ص ۹۸). صبر و تحمل هم می‌تواند به تقویت این احساسات مثبت بیانجامد و آرامش پایدارتری را نصیب اعضای خانواده کرده و هم باعث استقامت روحی بانوان شده و آرامش، سلامت و رضایت بیشتری را از زندگی برای آنها به‌ارمغان آورد. خداوند در قرآن کریم، صبر را نشانه‌ای از تدبیر در امور دانسته و می‌فرماید: «وَلَمَنْ صَبَرَ وَ عَفَرَ إِنَّ ذَلِكُمْ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ؛ اما کسانی که شکیبایی و عفو کنند این از کارهای پرازش است» (شورا: ۴۳).

در روایات معصومین علیهم‌السلام نیز به ارزش صبر و بردباری در مقابل مشکلات و ناملايمات در زندگی اشاره شده و در برخی روایات آمده است که بانوان، بهره بیشتری از این موهبت الهی دارند. در برخی روایات به فزونی صبر در زنان اشاره شده است. این ویژگی، زنان را در سختی‌های زندگی به‌ویژه سختی‌های مربوط به فرزندداری و خویش‌داری جنسی، کارآمد می‌کند. امام صادق علیه‌السلام در حدیثی موثق از پدر بزرگوارش نقل می‌کند: «خداوند تبارک و تعالی برای زن، صبری معادل صبر ده مرد قرار داده است و آن‌گاه که حمل بردارد قدرت ده مرد دیگر را نیز به وی می‌دهد» (زیبایی‌نژاد، ۱۳۹۱، ص ۸۶). از رفتارهای شایسته و مورد انتظار از زن در ایفای نقش همسری و حفظ کانون خانواده می‌توان به صبر بر بدخلفی‌های همسر نام برد که مورد توجه در روایات بوده است (حرعاملی، ۱۴۱۴، ۲۰/۱۵۷). پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «و من صبرت علی سوء خلق زوجها أعطاه الله مثل ثواب آسیه بنت مزاحم؛ زنی که بر بد اخلاقی شوهرش صبر کند و او را تحمل نماید خداوند به او همان ثوابی را خواهد داد که به آسیه عطا فرمود» (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۲۷۷).

در جای دیگر می‌فرماید: «ثلاث من النساء يرفع الله عنهن عذاب القبر و يكون محشرهن مع فاطمة بنت محمد ﷺ: امرأة صبرت على غيرة زوجها و امرأة صبرت على سوء خلق زوجها و امرأة وهبت صداقها لزوجها. يعطى الله تعالى كل واحدة منهن ثواب ألف شهيد؛ خدا عذاب قبر را از سه دسته از زنان برمی‌دارد و در روز قیامت با فاطمه دختر رسول خدا ﷺ محشور خواهند شد: زنی که بر غیرت شوهرش شکیبایی کند و زنی که در برابر بداخلاقی شوهرش شکیبایی کند و زنی که مهریه‌اش را به همسرش ببخشد. خدا به هر یک از آنها ثواب هزار شهید می‌دهد». (دیلمی، ۱۴۰۹، ۳۳۳/۱ و جوادی آملی، ۱۳۹۳، ص ۲۶۴) صبر و شکیبایی، بهترین یاری‌دهنده بانوان در مقابل ناملایمات است که از فشار روانی و استرس کاسته و رضایت از زندگی را در طولانی‌مدت برای آنها به‌ارمغان می‌آورد.

دوم) تقویت ایمان و روحیه شکرگزاری

زندگی دنیا مجموعه‌ای است از بلا و نعمت که هر دو، وسیله آزمایش هستند. ایستادگی و شکیبایی در برابر حوادث سخت و شکرگزاری در برابر نعمت‌ها مجموعه وظیفه انسان‌ها را تشکیل می‌دهد. احادیث فراوانی به این موضوع اشاره دارد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «الایمان نصفان، نصف الصبر و نصف الشکر؛ ایمان دونیمه است: نیمه‌ای صبر و نیمه‌ای شکر» (ابن شعبه، ۱۳۶۳، ۴۸/۱).

سوم) همراهی خداوند

مراد از معیت خدا با صابران در آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۳) نصرت، اعانت، توفیق، ارشاد و هدایات خاصه، افاضه خیرات، رفع بلیات، انجام مقاصد و سایر تفضیلات اوست که شامل حال صابریین و بالاتر از همه، اجر و ثواب اخروی است. هرگز کسب سعادت بدون صبر و تحمل رنج، میسر نیست (طیب، ۱۳۷۸، ۲۵۱/۲).

چهارم) کاهش تنش‌های اجتماعی

امروزه بر عرصه‌های مختلف زندگی انسان روابط پیچیده‌ای حاکم است. اگر صبر و بردباری نباشد انسان در برخورد با مشکلات ناشی از زندگی ماشینی امروزی دچار حوادث ناگواری خواهد شد یا بر اثر روابط اجتناب‌ناپذیر اجتماعی و ناشکیبایی افراد دیگر، مشاجرات و درگیری‌هایی ایجاد

می‌شود که ممکن است موجب صدماتی برای انسان شود. از این رو، اگر انسان از سعه صدر کمک‌نگیرد مشکلات روحی و روانی فراوانی برای او و افراد جامعه پیش می‌آید که موجب اختلال و برهم خوردن آرامش در روابط اجتماعی می‌شود. بنابراین، انسان به‌ویژه بانوان به دلیل صبر (زیبایی نژاد، ۱۳۹۱، ص ۸۶) نسبت به مردان و نقش پرورشی که در اجتماع و بر نسل آینده دارند، می‌توانند با رعایت تقوای الهی و به‌کارگیری و گسترش روحیه صبر، تحمل، شکیبایی و مدارا در روابط اجتماعی از بروز حوادث و مشکلات ناشی از آن پیش‌گیری و بدین وسیله از برخی تنش‌های اجتماعی کاسته و به صلح و سلامت جامعه انسانی کمک کنند. همچنین موجبات جلب مغفرت و آمرزش الهی برای خود فراهم کنند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَ الصَّابِرِينَ وَ الصَّابِرَاتِ. أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَ أَجْرًا عَظِيمًا؛ مردان صابر و شکیبا و زنان صابر و شکیبا، خداوند برای همه آنان مغفرت و پاداش عظیمی فراهم ساخته است» (احزاب: ۳۵). امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الصبر عون علی کل أمر؛ ثمره و نتیجه بردباری، صلح و سلامت است» (آمدی، ۱۳۸۹، ص ۵۴؛ فرهادیان، ۱۳۸۵، ص ۲۶۶).

۳-۳. قناعت

قناعت در لغت به معنای خرسندی، خرسند بودن به قسمت خود، بسنده کردن به مقدار نیاز، صرفه‌جویی، خشنودی نفس به آنچه از روزی و معاش قسمت او می‌شود (دهخدا، ۱۳۷) و اکتفا کردن به مقدار نیاز از نعمت‌های دنیوی است (اصفهانی، ۱۳۹۰، ص ۶۵۳). قناعت در روایات به معنای مطلق رضایت به کار رفته است. قناعت یکی دیگر از ویژگی‌های افراد مؤمن و از مکارم اخلاق و صفات والای انسانی و از خصایص انبیای الهی و اولیا و صالحان است. افراد خودساخته با روحیه قناعت، عزت نفس بالایی دارند و در پرتوی این روحیه متعالی، هیچ‌گاه چشم طمع به مال و منال دیگران ندوخته و برای کسب مال، ثروت و مقام شخصیت والای خویش را خرد نمی‌کنند. آنها به مقدار ضرورت و حاجت بسنده کرده و به دنبال زیاده‌طلبی نمی‌روند (نراقی، ۱۳۸۵، ۱/۶۵۰). به همین دلیل رضایت خاطر داشته و روحیه عالی دارند. روحیه قناعت و بی‌اعتنای انسان باایمان،

مایه عزت و بزرگی اوست و او را از ذلت و خواری درخواست از دیگران نجات داده و سبب بی‌نیازی و غنای روحی او می‌شود.

رسول اکرم ﷺ می‌فرماید: «لیس الغنی عن كثرة العرض ولكن الغنی غنی النفس؛ بی‌نیازی در فراوانی ثروت نیست، بی‌نیازی تنها در روحیه بی‌نیازی است». (ابن شعبه، ۱۳۶۳، ۵۷/۱؛ فیض کاشانی، ۱۳۷۶، ۵۱/۶) امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «القناعه أبقى عزّاً؛ قناعت، پایدارترین عزت است» (آمدی، ۱۳۸۹، ص ۴۸؛ مهدوی کنی، ۱۳۸۷، ص ۶۴۳).

۳-۳-۱. آثار قناعت در سبک زندگی بانوان

اول، برخورداری از حیات طیبه و آرامش روانی

بانوانی که زندگی آنها توأم با ایمان و اعمال صالح و تقوای الهی است و از رذایل اخلاقی به دورند حیات طیبه که یکی از معانی آن قناعت است، دارند. خدا در قرآن می‌فرماید: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ هرکس کار شایسته‌ای انجام دهد خواه مرد باشد یا زن درحالی که مؤمن است او را به حیاتی پاک زنده می‌داریم و پاداش آنها را به بهترین اعمالی که انجام می‌دادند، خواهیم داد» (نحل: ۹۷). «از امام علی علیه السلام سؤال شد که منظور از حیات طیبه در آیه شریفه چیست؟ فرمود: حیات طیبه، قناعت است» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ۱۱/۳۹۴).

عمل صالح، مفهوم وسیع و گسترده‌ای دارد و تمام فعالیت‌های مثبت و مفید انسان در حوزه‌های مختلف زندگی را دربرمی‌گیرد. شیوه و سبک زندگی مثبت، سالم و سازنده در زندگی خانوادگی است. براساس مطالعات روان‌شناسان، زنان شیوه‌ها و عادات درست و مثبت که موجب افزایش سلامتی و تندرستی است را بیشتر به کار می‌گیرند. گرایش به دین و امور دینی در میان زنان بیشتر است و به اصول اخلاقی، پای‌بندتر هستند. (جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۷، ص ۴۲۵) اصل قناعت نیز یکی از امور دینی و از جمله اعمال صالح است که بانوان با توجه به ویژگی‌ها و برتری‌های فطری خود در امور دینی می‌توانند آن را در شیوه زندگی به کار بگیرند. بانوان و مادران می‌توانند با تمسک به اعمال صالح و شایسته و پیروی از دستورات الهی و اولیای دین مبنی بر کم‌کردن

هزینه‌های زندگی و برخورداری از روحیه قناعت‌پیشگی در کانون خانواده از بروز بسیاری از ناهنجاری‌ها و تنش‌های خانوادگی که آرامش زندگی را برهم زده و موجب متزلزل شدن نهاد مقدس خانواده و بروز ناهنجاری‌های اجتماعی می‌شود، پیش‌گیری کنند. آنها می‌توانند با پرورش نسلی قانع این فضیلت پسندیده اخلاقی را به فرزندان منتقل کرده و روحیه قناعت و بهینه مصرف کردن و دوری از اسراف و تبذیر را در جامعه نهادینه کنند. فرزندان قانع و به دور از حرص و طمع و فرزانه‌ای تحویل جامعه بشری داده و از این راه موجبات سعادت‌مندی خود و خانواده خود را فراهم کنند و سبک زندگی و حیات طیبه‌ای را برای جامعه بشری رقم زنند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «القناعة أهنا عيشة؛ قناعت، گواراترین زندگی است» (آمدی، ۱۳۸۹، ص ۶۱). آن حضرت، زیبایی شیوه زندگی را در قناعت دیده و می‌فرماید: «جمال العیش القناعة؛ قناعت، زیبایی زندگی است» (آمدی، ۱۳۸۹، ص ۳۸۵).

قناعت، همان روشی است که الگو و اسوه حیات طیبه یعنی، زهرای مرضیه علیها السلام در زندگی خود پیاده کرده بود و هرگز زیبایی و گوارایی زندگی خانوادگی را با در تنگنا قرار دادن همسرش مکدر نکرده و می‌فرماید: «قالت: یا أبا الحسن، إني لأستحیی من إلهی أن أکلفک ما لا تقدر؛ یا ابا الحسن، من از پروردگام شرم دارم که از تو بیشتر از توانت انتظار داشته باشم» (المجلسی، ۱۴۰۳، ۱۰۳/۳۷ و ۵۹/۴۳؛ طوسی، بی تا، ۶۱۶؛ آیت‌اللهی، ۱۳۸۹، ص ۲۳۸؛ صادق کوهستانی، ۱۳۹۰، ص ۱۵). واضح است که انسان با داشتن روحیه قناعت‌پیشگی و دوری از حرص و طمع و چشم‌وهم‌چشمی‌ها که مایه نگرانی و تشویش خاطر است و با انجام اعمال صالح در کنار ایمان و تقوا از حیات طیبه، پاک‌ترین، زیباترین و گواراترین زندگی را خواهد داشت؛ زیرا چنین فردی راضی به مقدرات پروردگار و شاکر نعمات الهی بوده و آرامش روح و روان و رضایت‌مندی بالایی در سبک زندگی خود دارد. این، لازمه زندگی بانوان است که از آرامش کافی بهره‌مند باشند؛ زیرا آنها با داشتن روحیه لطیف‌تر و احساسات رقیق‌تر نسبت به مردان در صورت قانع نبودن و عدم رعایت اعتدال و میانه‌روی در شیوه زندگی، دچار فشار (جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۷، ۴۳۵)، اندوه و پریشانی، دلواپسی و ناهنجاری‌های روحی و روانی فراوانی در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌شوند.

تجمل‌گرایی و رفاه‌طلبی افراد در اثر نداشتن روحیه قناعت و رضایت از زندگی به ایجاد دلهره و تداوم اضطراب‌ها، تشویش‌ها و نگرانی‌ها می‌انجامد که از عوامل اصلی بیماری‌هایی مانند ایست قلبی، زخم معده، رسوب چربی‌های غیر طبیعی در بدن، ازدیاد چربی خون، اختلال در غدد و آلرژی‌های پوستی، چاقی یا لاغری، بسیاری از سردردهای میگرنی و سردردهای یک‌طرفه می‌شود که بخش زیادی از آنها ناشی از استرس، دلهره و عدم رضایت از زندگی است. تداوم دلهره‌ها، استرس‌ها و تحریکات با منشأ روحی و عدم رضایت از زندگی و عدم احساس سرخوشی باعث اندوه و پیری و مرگ زودرس می‌شود. (حسینی، ۱۳۹۱، ص ۷۶) امام علی علیه السلام می‌فرماید: «اللهم نصف اللهم؛ اندوه، نیمی از پیری است» (سید رضی، ۱۳۸۰؛ ابن شعبه، ۱۳۶۳، ۱/۱۱۱). بنابراین، داشتن روحیه قناعت و نهادینه شدن این صفت و سایر فضایل اخلاقی و رعایت دستورات و تقوای الهی، زندگی را برای بانوان گواراتر و مطلوب‌تر می‌کند و در آخرت نیز از آرامش ابدی بهره‌مند می‌شوند. خداوند در قرآن می‌فرماید: «إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي مَقَامٍ أَمِينٍ؛ (ولی) پرهیزگاران در جایگاه امنی قرار دارند» (دخان: ۵۱). هرکس قناعت را شیوه زندگی خود کند دچار اندوه پشیمانی نخواهد شد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «من قنع لم یغتم؛ آن کس که قناعت پیشه کند دچار غم نخواهد شد» (آمدی، ۱۳۸۹، ص ۶۸۷).

دوم، عزت‌مندی و اصلاح نفس

از نگاه مکتب حیات‌بخش اسلام، عزت و سربلندی تنها از آن خداوند، رسول او و مؤمنین است. از این رو، شایسته است که بانوان مؤمن، همیشه با عزت و سرافراز زندگی کنند و مراقب باشند که پیروی از خواهش‌های نفسانی، آنها را به ذلت و خواری نکشاند. خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَ لِرَسُولِهِ وَ لِلْمُؤْمِنِينَ وَ لَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ؛ عزت، مخصوص خدا و رسول او و مؤمنان است، ولی منافقان نمی‌دانند» (منافقون: ۸). عزت نفس و احساس کفایت از مهمترین عوامل تأثیرگذار بر زندگی فردی و روابط اجتماعی انسان است. کسی که به آنچه خداوند برایش مقدر کرده است راضی و قانع نباشد همواره در صدد رفع کمبودها و زیاده‌خواهی‌های زندگی است. از این رو با تلاش فراوان در صدد رسیدن به خواهش‌های نفسانی خویش است و در این راه با حرص

و طمع به دنبال کمبودها و آرزوهای بی‌پایان، عزت و کرامت نفسانی خود بوده و خانواده خود را قربانی درخواست‌های مکرر از دیگران می‌کند و همواره در زندگی با نگرانی و تشویش خاطر به سر می‌برد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «لا ینبغی للمؤمن ان یدلّ نفسه؛ شایسته نیست که مؤمن خود را ذلیل کند» (الشیخ الكلینی، ۱۴۰۷، ۵/۶۴؛ مهدوی کنی، ۱۳۸۷، ص ۶۴۲).

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «القناعة عزّ و غناء؛ قناعت سبب عزت و بی‌نیازی از مردم است». (آمدی، ۱۳۸۹، ص ۵۱؛ مهدوی کنی، ۱۳۸۷، ص ۱۴۳) اصلاح و تزکیه نفس از رذایل اخلاقی، از اموری است که مورد تأکید آموزه‌های دینی و الهی قرار گرفته است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «أعون شیء علی صلاح النفس القناعة؛ کمک‌کارترین عامل برای اصلاح نفس، قناعت است» (آمدی، ۱۳۸۹، ص ۲۳۳). بنابراین، قناعت، بهترین یاری‌دهنده بانوان برای اصلاح نفس و مزین شدن به مکارم اخلاق و از مهمترین عوامل خودسازی است. رهایی از اسارت نفس به قناعت وابسته است و اگر آنها روحیه قناعت‌پیشگی نداشته باشند دچار هوای نفس می‌شوند که سرچشمه تمام گرفتاری‌هاست. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «إن طاعة النفس و متابعة أهويتها أشّ کلّ محنة و رأس کلّ غواية؛ فرمانبری نفس و پیروی از هوای نفس اساس هر گرفتاری و سرچشمه هر گمراهی است» (آمدی، ۱۳۸۹، ص ۲۶۰؛ فرهادیان، ۱۳۸۵، ص ۹۰).

سوم) رفع مشکلات باتوجه به اصل قناعت

قناعت افراد در جامعه زمینه‌سازی برای بهره‌مندی دیگران از نعمات الهی و برطرف کردن مشکلات آنهاست به‌ویژه اگر مازاد بر قناعت در راه نیت الهی و نیازهای مردم در جامعه صرف شود موجب برطرف شدن فقر و محرومیت در سطح جامعه شده و به رونق و آبادانی جامعه می‌انجامد. نوع دوستی، به فکر محرومان بودن و دستگیری از آنها از صفات مؤمنان و توصیه‌های قرآن کریم و ائمه معصومین علیهم السلام است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَأْتِ دَا الْقُرْبَى حَقَّهُ وَ الْمَسْكِينِ وَ ابْنِ السَّبِيلِ وَ لَا تُبْذِرْ تَبْذِيرًا؛ و حق نزدیکان را بپرداز و (همچنین حق) مستمند و وامانده در راه را و هرگز اسراف و تبذیر مکن» (اسرا: ۲۶). رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «من قضی لمؤمن حاجة قضی الله له حوائج كثيرة، أدناهن الجنة؛ هرکس نیاز مؤمنی را برآورد خدا نیازهای فراوانی را برای او

تأمین می‌کند که کمترین آنها بهشت است» (الحمیری، بی‌تا، ۱۱۹/۱؛ جوادی‌آملی، ۱۳۹۳، ص ۴۹۴).

اصل قناعت در زندگی فردی و اجتماعی مورد توجه فراوان دین اسلام است که این اصل در زندگی‌های امروزی کمتر مورد توجه واقع می‌شود. افراد از زن و مرد به دنبال کسب درآمد بیشتر مشاغل و درگیری‌های فراوانی را برای خود ایجاد کرده‌اند. بانوان با تحمل رنج و مشقت فراوان به دلیل کار در بیرون از منزل به علاوه خانه‌داری، فشار و استرس بیشتری را نصیب خود کرده و آرامش و آسایش و وقت گران‌بهای خود را قربانی زیاده‌خواهی و به دست آوردن پول بیشتر و صرف آن برای تجملات، چشم‌وهم‌چشمی‌ها و مصارف غیرضروری در زندگی می‌کنند. مطالعات آماری درباره تنیدگی یا استرس زنان کارمند ثابت می‌کند که زنان کارمند، تنش‌های به مراتب بیشتری از کارمندان مرد دارند به طوری که این رقم در مردان به ۱۵٪ و در زنان به ۲۱٪ می‌رسد. (استورا، ۱۳۸۶، ص ۸۳؛ جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۷، ص ۴۳۵) اختلال در نظام خانواده و برهم خوردن آرامش و آسایش در آن، اضطراب و نگرانی، نارضایتی از زندگی، عدم توجه کافی به امر تربیت فرزندان، کاهش روابط حسنه با اطرافیان و دوستان، غفلت از مسائل اصلی و ضروری زندگی و بسیاری از معضلات دیگر که به دلیل رعایت نکردن قناعت در شیوه زندگی برای آنها ایجاد می‌شود. بنابراین، توجه به اصول اخلاقی و رعایت دستورات الهی در سبک زندگی به‌ویژه توجه به اصل قناعت می‌تواند گره‌گشای بسیاری از معضلات و مشکلات افراد در جوامع امروزی باشد.

۴. نتیجه‌گیری

باتوجه به آنچه بیان شد بانوان می‌توانند با رعایت تقوا و دستورات الهی موجبات گسترش فضایل اخلاقی و استحکام خانواده را فراهم کنند و با تاسی از آموزه‌های الهی از تنش‌های خانوادگی و طلاق بکاهند. رعایت عفو و گذشت که از توصیه‌های دینی و فضایل اخلاقی است، می‌تواند به آرامش روانی و سلامت جسمانی و رفتاری فرد انجامیده و آثار مطلوبی از نظر اخلاقی و تربیتی بر خانواده و جامعه داشته باشد. بانوان باتوجه به ویژگی‌های تکوینی خود و با استفاده از توصیه‌های

دینی در مورد عفو و گذشت قادر هستند کدورت‌ها و کینه‌توزی‌ها و رفتارهای تنش‌زا را در سطح جامعه کاهش داده و از این راه به امنیت و سلامت جامعه کمک کرده و از اثرات معنوی عفو و مدارا جامعه خویش را بهره‌مند سازند.

صبر و تحمل، بهترین راهکار برای جلوگیری از تنش‌های خانوادگی است؛ زیرا بانوان، صبر بیشتری نسبت به مردان دارند و با استفاده از این ویژگی و توجه به توصیه‌های دینی در این باره می‌توانند موجبات سلامت و آرامش خانواده و جامعه خود را فراهم کنند. شکیبایی به تقویت احساسات مثبت در بانوان انجامیده و استقامت روحی و سلامت و آرامش روانی را در آنها افزایش دهد. سعه صدر می‌تواند بهترین حلال مشکلات و تنش‌ها در سطح خانواده و جامعه باشد. روحیه قناعت در بانوان موجب عزت‌مندی و اصلاح نفس در آنها شده و حیات طیبه، آرامش در سبک زندگی و دوری از غم و اندوه را نصیب بانوان می‌کند و موجب رفع فقر و محرومیت در سطح جامعه شده و رضایت و آسایش در زندگی را برای بانوان به ارمغان خواهد آورد. به‌طورکلی اعتقاد به خداوند متعال و دستورات او و بنا نهادن زندگی بر اساس اعتقادات، ارزش‌ها و هنجارهای دینی، انجام دستورات پروردگار و رعایت تقوای الهی و گسترش فضایل اخلاقی در سطح اجتماع اثرات حیات‌بخش و سودمندی برای جامعه بشری به دنبال خواهد داشت.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۸۹). قم: ناشر آیین دانش.
۱. ابن شعبه الحرانی، الحسن بن علی (۱۳۶۳-۱۴۰۴). تحف العقول عن آل الرسول ﷺ. قم: مؤسسه النشر الاسلامی.
 ۲. استورا، (۱۳۸۶). تنیدگی یا استرس. مترجم: دادستان، پریخ، تهران: انتشارات رشد.
 ۳. اصفهانی، راغب (۱۳۹۰). ترجمه فارسی مفردات راغب. مترجم: خداپرست، حسین. قم: ناشر انتشارات نوید اسلام.
 ۴. آمدی، عبدالواحد (۱۳۸۹). غررالحکم ودررالکلم. مترجم: انصاری، محمدعلی. قم: مؤسسه انتشاراتی امام عصر
عجل‌الله‌تعالی
وآله‌السلام.
 ۵. آیت‌اللهی، زهرا (۱۳۸۹). زن و خانواده. تهران: شورای فرهنگی اجتماعی زنان.
 ۶. بهراد، بهنام، و رستگاری، یدالله (۱۳۷۷). تحلیل رابطه خصومت و خشم و شدت انسداد عروق کرونر در قلب. نشریه پژوهش‌های روان‌شناختی، شماره ۱ و ۲، صص ۹-۲۴.
 ۷. جمعی از نویسندگان (۱۳۸۷). کتاب زن. تهران: ناشر مؤسسه انتشارات امیرکبیر.
 ۸. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۳). مفاتیح الحیاه. قم: نشر اسراء.

۹. جوکار، محبوبه (۱۳۹۲). الگوی تقویت حیا در سبک زندگی اسلامی. نشریه علمی-ترویجی معرفت، ۳(۲۳)، ۷۱-۸۵.
۱۰. الحر العاملی، محمد بن الحسن (۱۴۱۴). وسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث.
۱۱. حسینی، حسین (۱۳۹۱). رمز سلامت و طول عمر. قم: مؤسسه بوستان کتاب.
۱۲. الحمیری، ابی العباس عبدالله بن جعفر (بی تا). قرب الاسناد. قم: مؤسسه آل البيت علیه السلام.
۱۳. حیدری، طیبه (۱۳۹۴). آثار تقوی بر سبک زندگی زن مسلمان، زبان و فرهنگ ملل. نشریه تخصصی مؤسسه زبان و فرهنگ شناسی، ۲(۱)، ۱۹۰-۲۲۵.
۱۴. داوودی، محمد (۱۳۸۳). سیره تربیتی پیامبر و اهل بیت علیهم السلام. قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
۱۵. دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۳). لغت نامه دهخدا. تهران: انتشارات چاپ دانشگاه.
۱۶. الدیلمی، الحسن بن محمد (۱۴۰۹). ارشاد القلوب. قم: الشریف الرضی.
۱۷. زیبایی نژاد، محمدرضا (۱۳۹۱). جایگاه خانواده و جنسیت در نظام تربیت رسمی. قم: نشر هاجر.
۱۸. زیبایی نژاد، محمدرضا، و سبحانی، محمدتقی (۱۳۸۹). درآمدی بر نظام شخصیت زن در اسلام. قم: مرکز نشر هاجر.
۱۹. سید رضی (۱۳۸۰). نهج البلاغه. مترجم: دشتی، محمد. قم: انتشارات لاهیجی.
۲۰. شفیعی مازندرانی، محمد (۱۳۸۷). تزکیه نفس. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۲۱. الشیخ الکلینی (۱۴۰۷). الکافی. محقق: غفاری، علی اکبر، و آخوندی، محمد. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۲. صادق کوهستانی، عطیه (۱۳۹۰). سخنان گوهر بار فاطمه زهرا علیها السلام. قم: نسیم حیات.
۲۳. طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۴). ترجمه تفسیر المیزان. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۲۴. طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۷۰). مکارم الاخلاق. قم: الشریف الرضی.
۲۵. طوسی، محمد بن حسن (بی تا). الأمالی للطوسی. قم: دارالثقافه.
۲۶. طیب، سید عبدالحسین (۱۳۷۸). اطیب البیان فی تفسیر ال. تهران: انتشارات اسلام.
۲۷. غباری بناب، باقر (۱۳۸۷). رابطه عفو و گذشت و سلامت روانی در دانشجویان علوم پزشکی. نشریه روان شناسی و علوم تربیتی، ۲(۳۸)، ۱۶۷-۱۸۰.
۲۸. فراه‌دیان، رضا (۱۳۸۵). مبانی تعلیم و تربیت در قرآن و احادیث. قم: بوستان کتاب.
۲۹. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (۱۳۷۶). المحجّه البیضاء فی تهذیب الاحیاء. قم: ناشر جماعه المدرسین الحوزه العلمیه، مؤسسه النشر الاسلامی.
۳۰. لانگمن، (۱۳۸۷). دیکشنری. تهران: انتشارات پایه دانش.
۳۱. المجلسی، الشیخ محمد باقر بن محمدتقی (۱۴۰۳). بحار الانوار. بیروت: مؤسسه الوفا.
۳۲. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۷۵). میزان الحکمه. قم: دارالحدیث.
۳۳. مصباح، محمدتقی (۱۳۹۲). اولویت های تحقق سبک زندگی اسلامی. نشریه علمی-ترویجی معرفت، ۶(۲۲)، ۵-۱۴.
۳۴. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱). تفسیر نمونه. قم: مدرسه الامام امیر المؤمنین علیه السلام مطبوعاتی هدف.
۳۵. مهدوی کنی، محمدرضا (۱۳۸۷). نقطه های آغاز اخلاق عملی. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۳۶. مهدوی کنی، محمدسعید (۱۳۸۶). مفهوم سبک زندگی. نشریه علمی-پژوهشی تحقیقات فرهنگی، ۱(۱)، ۱۹۹-۲۳۰.
۳۷. نراقی، ملاحمده (۱۳۸۷). معراج السعاده. اصفهان: مؤسسه انتشارات خاتم الانبیاء.
۳۸. نراقی، مهدی (۱۳۸۵). جامع السعادات. مترجم: فیضی، کریم. قم: انتشارات قائم آل محمد.