

زنان، سبک زندگی و دعا در اسلام: مروری روایی با دیدگاه‌های روان‌شناختی

سمانه زارع^۱، محیا پاپری^{۲*}

۱- کارشناسی ارشد روان‌شناسی اجتماعی، مؤسسه غیرانتفاعی فاطمیه علیها السلام شیراز، شیراز، فارس، ایران.
samaneh.zare1600@gmail.com

۲- دکتری علوم تربیتی و عضو هیئت علمی مؤسسه غیرانتفاعی فاطمیه علیها السلام شیراز، شیراز، فارس، ایران. (نویسنده مسئول)
Mahya.papari@gmail.com

تاریخ پذیرش: [۱۴۰۳/۴/۱۵]

تاریخ دریافت: [۱۴۰۲/۱۱/۲۴]

چکیده

این مقاله مروری به بررسی ارتباط پیچیده بین زنان، سبک زندگی و نماز در اسلام با تأکید ویژه بر درج دیدگاه‌های روان‌شناختی می‌پردازد. هدف این تحقیق بررسی جامع مکانیسم‌هایی است که از طریق آن‌ها نماز در زندگی زنان مسلمان و تأثیر آن بر سبک زندگی و سلامت کلی آن‌ها در دوره ویروس کرونا تأثیر می‌گذارد. این مطالعه تحلیلی جامع از مقالات فارسی است که با استفاده از پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی معتبر و سازمان‌های خبری رسمی ایران انجام شده است. بررسی حاضر شامل کلمات کلیدی فارسی مانند «زنان، سبک زندگی، نماز، مرور روایت، دیدگاه‌های روان‌شناختی و اسلام» است. معیارهای ورود به مطالعه شامل پژوهش‌های بالینی، تجربی، مقطعی، مروری و فرضیه‌های مربوط به زنان و سبک زندگی اسلامی بود. معیارهای خروج شامل وجود محتوای تکراری یا نامناسب در نشریات بود که با موضوع مربوطه همخوانی نداشت. یافته‌های این تحقیق روایی نقش مهمی را که نماز در زندگی زنان مسلمان دارد، نشان می‌دهد. نماز به‌عنوان عملی، عمل می‌کند که پیوندهای اجتماعی را تقویت می‌کند و آرامش درونی را تحت شرایط چالش‌برانگیز مانند همه‌گیری COVID-19 تقویت می‌کند. دعا آرامش، درون‌نگری و کمک‌های عاطفی را تسهیل می‌کند و در نتیجه بهزیستی و عملکرد زنان را به‌عنوان یک استراتژی برای مدیریت استرس، اضطراب و انعطاف‌پذیری افزایش می‌دهد و در عین حال ذهن آگاهی و خودکنترلی را تقویت می‌کند. علاوه بر این، تأثیر دعا را بر زندگی زنان از طریق تأثیر آن بر روال روزانه، رفتار اخلاقی و ارتباطات اجتماعی بررسی می‌کند و جهت و چشم‌اندازی را برای پیشرفت شخصی به آن‌ها ارائه می‌دهد.

واژگان کلیدی: زنان، سبک زندگی، دعا، دیدگاه‌های روان‌شناختی.

۱- مقدمه

در میان گرایش‌های انسان، توجه به خدا و جستجوی آن یکی از موضوعات اساسی است. انسان‌ها در طول تاریخ تلاش کرده‌اند تا ارتباط خود با خدا و گرایش به دین را برقرار کنند. این تمایل اساسی به سمت خدا و دین در افراد با تنوع‌های نژادی، جغرافیایی و فرهنگی وجود داشته است و تفاوت‌های مذهبی و فرهنگی در جهان نتوانسته این تمایل اساسی را از بین ببرد. از دیدگاه رایج در میان دین‌داران، انسان‌ها ذاتاً دارای فطرتی هستند که به دنبال جستجوی خدا و تعالی دارند (هاشمی، ۲۰۲۲).

از دیدگاه قرآن، انسان برای رسیدن به موفقیت‌های ابدی فرصت‌های زندگی در دنیا را باید غنیمت بداند و برای قرب الهی و لقای خداوند، تلاش کند (غباری بناب و خوش منش‌پور، ۲۰۲۱). از ویژگی‌های دین اسلام ظرفیت و قابلیت تمدن‌سازی است که از همان صدر اسلام مشخص شده، بعضی از ظرفیت‌های تمدن اسلام، انبوه جمعیت، پراکندگی و وسعت سرزمینی، معارف عقلی و انسانی، توان ارتباطی و تنوع زبانی، امت‌گرایی و جهان‌شمولی، موقعیت استراتژیک و منابع سرشار می‌باشد و بهترین شیوه بهره‌گیری از ظرفیت‌ها، اتحاد و حرکت به سمت تمدن نوین اسلامی است (اسدی، ۲۰۲۳).

قرآن با توجه ویژه به نگرانی‌ها و احوالات انسان، اشاره می‌کند که انسان‌ها در پیامدهای نگرانی‌ها و عدم آرامش در دنیای جدید به آرامش و امنیت احتیاج دارند و همچنین نیازمند به راهکارهایی جهت رفع موانع مادی و مشکلات زندگی خود هستند. در این زمینه، دعا و نیایش به عنوان بهترین راهکار برجسته می‌شود (ولی‌زاده، ۲۰۲۳). دعا در روایات اسلامی، تغییر دهنده قضای حتمی است و دعا از مهم‌ترین مسائل فردی و اجتماعی هست و از آثار دعا، ایجاد وحدت و همدلی در جامعه می‌شود (عارف نیا، ۲۰۲۲). برخی منکر این نظر هستند که خداوند دعا را برآورده می‌کند و دلیشان این است که دعای مستجاب با برخی از صفات خداوند متعال مانند قدرت مطلق، خیر محض بودن و... مخالف است (مختاری، ۱۴۰۲). از دیدگاه قرآن کریم اجابت دعا، برخلاف مقررات حاکم بر طبیعت نیست بلکه در طول قانون علیت است (همتیان، اخلاصی و مجدآرا، ۱۴۰۱).

همچنین آیات قرآن سبک زندگی سالم را هم در بر می‌گیرد (زوری، ۲۰۲۴). سبک زندگی یعنی روش و شیوه‌های زندگی که از موضوعات تازه و نوظهور و چالش‌برانگیز است که با استفاده از وسایل ارتباط‌جمعی متنوع و نادیده گرفتن مرزهای جغرافیایی بر همه حوزه‌های زندگی و روش و منش زندگی اثر گذاشته است (علی‌طالبی و فاطمه طالبی، ۲۰۲۳). همچنان سبک زندگی مجموعه‌ای از روش تلقی‌ها، ارزش‌ها، روش‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در بر می‌گیرد، موسیقی عامه، تلویزیون، آگهی‌ها، تصویرهایی بالقوه از سبک زندگی فراهم می‌کنند، شیوه نوع زندگی فرد، گروه یا فرهنگ را سبک زندگی می‌گویند (بتول و برقی، ۲۰۲۲).

سبک زندگی زنان در اسلام و قرآن همواره به عنوان یک سبک زندگی ویژه و کامل شناخته می‌شده است. از همان زمان مشروطیت، زنان به صورت کاملاً هدفمند و آگاهانه با ایجاد انجمن‌ها و اتحادیه‌های مخصوص، جهت بهبود وضعیت زنان و اعمال حقوق اجتماعی خود، فعالیت‌ها و اقدامات عملی را آغاز کردند. علاوه بر این، با انتشار مقالات در رسانه‌های عمومی، خواسته‌ها و نظرات خود را به وضوح بیان کردند (بیچرانلو و بوالی، ۲۰۲۲). حق زنان است که در فرآیند توسعه مشارکت داشته باشند چون روند توسعه و تصمیم‌گیری‌ها باید با نقش‌ها و خواسته‌های زنان هماهنگ باشند، همچنین امروزه میزان مشارکت زنان تعیین‌کننده جایگاه جوامع از نظر توسعه یافتگی است (ابراهیمی و انصاری، ۲۰۲۰).

ضرورت نوشتن یک مقاله سیستماتیک در مورد زنان، سبک زندگی و دعا در اسلام بسیار مهم و برجسته است. این موضوع به عنوان یک زمینه پژوهشی که ارتباط میان معنویت و رفتار انسانی را مخصوصاً در دوران سخت کرونا بررسی می‌کند، تأثیرات عمیقی بر یافته‌ها علمی و دینی دارد. یک مقاله سیستماتیک این امکان را فراهم می‌کند که تحقیقات گوناگون در این زمینه را به یکدیگر مرتبط کرده و الگوها و ارتباطات را درک بهتری از تأثیر توجه به خدا و دین بر رفتار و تصمیم‌گیری‌های انسانی ارائه دهد. در نتیجه، نوشتن

یک مقاله سیستماتیک در این مورد از اهمیت بالایی برخوردار است تا بتوان بهترین اطلاعات علمی را در اختیار عموم قرار داد و به توسعه دانش در این زمینه کمک کرد.

۲- مرور مبانی نظری و پیشینه

ادیب زاده (۱۳۹۹) در مقاله‌ی تبیین شاخصه‌های دین‌داری و مصداق‌های آن در فضای مجازی راهی برای آرام بخشی و سلامت روان در جامعه در دوران کرونا، درصدد بیان دین‌داری و مصداق‌های بارز آن در فضای مجازی است؛ که با روش پژوهش روایی به این دست آورد رسیده که؛ راه سلامت روان و آرامش بخشی، در پناه دین‌داری است و فرهنگ دین‌داری را در فضای مجازی افزایش دهد. همچنین رجبی، قمری و حسینیان (۱۴۰۱) در مقاله‌ی نقش میانجی‌گر تاب‌آوری در رابطه بین فراشناخت با اضطراب کرونا در زنان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت، به دنبال بیان تعیین نقش میانجی‌گر تاب‌آوری در رابطه بین فراشناخت با اضطراب کرونا می‌باشند که با روش تحقیق همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری پژوهش را به ثمر رساندند. جامعه آماری شامل همه زنان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی شبکه بهداشت شهرستان شمیرانات است. دستاورد آن‌ها این است که؛ تغییر فراشناخت و آموزش مفید تاب‌آوری در پیشگیری از تولید و تداوم و تشدید اضطراب به‌خصوص اضطراب ناشی از کرونا در زنان مؤثر است.

۳- روش‌شناسی

در پژوهش موردنظر، یک مرور روایی از مقالات فارسی و سایت‌های خبری رسمی ایران انجام شده است. روش روایی در تحقیقات علمی یک فرآیند سیستماتیک است که برای پیش‌بینی و کمک به تصمیم‌گیری در مورد یک موضوع خاص از طریق مطالعه راندهای پیمایشی، جمع‌آوری داده‌ها و در نهایت اجماع گروهی از متخصصان به کار می‌رود. این روش به‌ویژه در مواردی مفید است که نیاز به جمع‌آوری و ترکیب نظرات متخصصان درباره موضوعی خاص داریم (رحمانی، وزیری نژاد و احمدی نیا، ۲۰۲۰).

در این مرور، کلمات کلیدی مانند «زنان، سبک زندگی، دعا، مرور روایی، دیدگاه‌های روان‌شناختی و اسلام» به‌عنوان معیارهای جستجو مورد استفاده قرار گرفته‌اند. معیارهای ورود برای انتخاب مقالات شامل مطالعات بالینی، تجربی، مقطعی، مروری و فرضیات مرتبط با زنان و سبک زندگی اسلامی بوده و معیارهای خروج شامل تکراری بودن و عدم تناسب متن مقالات با عنوان مربوطه می‌باشد.

با توجه به مقالاتی که برای مقاله سیستماتیک انتخاب شده‌اند، این مقالات را به شش دسته اصلی تقسیم کرده‌ایم:

۱. دعا و ذهنیت مثبت زنان در کرونا

۲. تطبیق شیوه‌های زندگی اسلامی در دوران کرونا

۳. عبادت و دعا در طول کرونا

۴. تأثیرات کرونا بر شیوه دعا زنان مسلمان

۵. دعا و نقش آن در تاب‌آوری مسلمانان

۶. تجزیه و تحلیل سایت‌های خبری داخلی

۴- یافته‌ها

۴-۱- دعا و ذهنیت مثبت زنان در کرونا

دعا از عمیق‌ترین و ریشه‌دارترین راه‌های ارتباطات انسان با خداوند است و هر انسانی به نسبت درک خود به معناشناسی رسیده است و شرایط اجابت دعا داشتن نیت درونی و توجه زیاد به همراه مراقبت فردی است به همین منظور دعا باید مستمر باشد (ضمیری جیر سرایی و شاهنگیان، ۱۴۰۲). کلمه دعا، مکرر در آیات قرآن کریم آمده است و این امر اهمیت دعا در ادیان گوناگون از جمله دین اسلام را می‌رساند (فضایلی و ملک‌آبادی، ۱۴۰۲). دعا از ریشه‌ی دعو است که در ۱۸۲ آیه از قرآن کریم ذکر شده است، دعا در لغت‌نامه به معنای درخواست و خواندن چیزی است که به سمت آن رغبت و گرایش به وجود می‌آید، در دوران کرونا در کنار درمان‌های پزشکی از همه ظرفیت‌های ادعیه استفاده می‌شود که رضایت و آرامش برای زنان به وجود می‌آورد (فیاض، اخوت و جعفری، ۲۰۲۲). اخباری که در مورد افزایش آمار مبتلایان به کرونا است باعث تهدید امنیت و آرامش افراد می‌شود و همچنین باعث ایجاد ترس از ابتلا مکرر در افکار زنان می‌شود و این امر به شکل نشخوار فکری بروز می‌کند و نشخوار فکری باعث یک عامل آسیب‌پذیر شناختی و به‌عنوان زمینه‌ای برای پیدایش افسردگی و ناامیدی می‌شود (موسوی و سیدطباطبایی، ۲۰۲۳) و همچنین به علت اینکه شیوع اختلال وسواس ذخیره در زنان بیشتر مشاهده شده است (برهمندیو، ابوالقاسمی‌علی و رشید، ۲۰۲۲)؛ بنابراین زنان مؤمن و با اخلاص با ذکر و یاد خداوند و با تلاوت قرآن و دعا به آرامش می‌رسند و با روحیه‌ای بالا و ذهن مثبت بر مشکلات و بیماری‌هایی مثل کرونا غلبه می‌کنند (رحیمی و بذرافکن، ۲۰۲۰). عوامل روان‌شناختی که باعث بهبودی بیماری می‌شود: ۱- پذیرش و کنار آمدن با بیماری ۲- نگرانی از ابتلای اطرافیان ۳- بیماران مثبت اندیش با رفتن به طبیعت به دور از جامعه و معنویت درمانی و دوش گرفتن از افسردگی جلوگیری می‌کنند ۴- احساس خوب داشتن و بالا بردن روحیه اعتماد به نفس و داشتن نزدیکان همدل (اسدی چهارراه‌گشین، شاهواری و سالاری، ۲۰۲۳). هر چه زنان سر سختی روان‌شناختی بیشتر و پردازش هیجانی زیادتری داشته باشند، اضطراب کمتری در مورد بیماری و حتی مرگ دارند و در این شرایط سخت کرونا، مدیریت بیشتری دارند و آسیب‌پذیری کمتر را تجربه می‌کنند (بخشی پور و فردین فر، ۲۰۲۲). زنان شاغل برای کاهش اضطراب و استرس کرونا می‌توانند از برنامه‌هایی برای افزایش راهکارهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و صبر و تحمل نگرانی و پریشانی‌ها از آن‌ها کاهش راهکارهایی منفی تنظیم شناختی هیجان استفاده کرد و به‌وسیله‌ی کارگاه‌های آموزشی الکترونیکی و مجازی برگزار کرد (سالاری، بکرایی و شریف نژاد، ۲۰۲۰).

۴-۲- تطبیق شیوه‌های زندگی اسلامی در دوران کرونا

سبک زندگی به معنای مجموعه‌ای از رفتارها و الگوهای کنش هر فرد است که به بعدهای هنجاری و معنایی زندگی اجتماعی توجه دارد و سبک زندگی اسلامی یعنی به‌کارگیری اسلام با همه ابعاد آن در کل عرصه‌های زندگی آدمی است (شیروانی و حیدری، ۲۰۲۲). نشانه‌های دینی هر فرد را در نگرش‌ها و گرایش‌های آشکار و پنهان می‌توان پیدا کرد، شخص متدین ملتزم به رعایت دستورات دینی است، حالا چگونه افراد در عصر ارتباطات (فضای مجازی) از انجام منکرات بازداشت و آن‌ها را به سمت خوبی‌ها سوق داد، یکی از خصوصیات فضای مجازی سرعت بالای انتقال اطلاعات است و روش‌های معمول نهی از منکر در این سیر پاسخگو نیست، بهترین راه کشاندن افراد به دین‌داری در این فضا، استفاده از پیام‌رسان‌های داخلی است چون این پیام‌رسان‌ها با محیط داخلی کشور آشنا هستند و با به وجود آوردن پست‌های آموزنده و روش غیرمستقیم افراد را از انجام کارهای بد و الفاظ خلاف واقع دور می‌کنند (ادیب زاده، ۲۰۲۱).

قبل از پیروزی انقلاب اسلامی دو دیدگاه در مورد زن وجود داشت، اولی زن را به نشستن در خانه تشویق می‌کرد و دومی دیدی ابزار گونه داشت ولی دیدگاه انقلاب اسلامی راه سومی را به وجود آورد که با طرح مسئله حجاب وضعیتی میانه ایجاد کرد که این مسئله، توجه به نقش زن و بازآفرینی آن است یعنی حضور زن در اجتماع و زنان را به‌عنوان مادر در خانواده قرار می‌دهد (افشارپور و جلال پور، ۲۰۲۲). بسیاری از زنان مسلمان، حتی آن‌هایی که ممکن است نسبت به محدودیت‌ها توسط اسلام احتیاط داشته باشند، خود را با برخی از جنبه‌های فمینیسم غربی همسو نمی‌کنند (اوسیم و اتنگ، ۲۰۲۱). از مهم‌ترین حقوقی که زن در اسلام دارد، ارث است اسلام با دادن استقلال اقتصادی به زن و حق مالکیت دادن به آن، اجازه وصیت کردن در اموال را به او داده است و در آیه ۴ سوره نساء مهریه را به زن اختصاص داده و مهریه برای زن جنبه محکم شدن پیوند دارد که مرد عشق و مسئولیت‌پذیری را خود آشکارا نشان می‌دهد (ارجو، ۲۰۲۳). قرآن کریم با دفاع از حقوق و شخصیت زنان، از الگوهای شایسته یاد کرده از جمله: حکومت‌داری ملکه سبا و شوکت و عظمت آن حضور فعال حضرت فاطمه علیها السلام در ماجرای مباحله، نقش بردبارانه هاجر همسر حضرت ابراهیم علیه السلام به‌عنوان الگوی ازدواج دادن فرهنگ توحیدی، بیان قرب الهی حضرت مریم علیها السلام به‌عنوان نمونه‌های جاودانه در جریان تعالی‌بخش بانوان بیان شده است (کریمی، نگارش و حافظی، ۲۰۲۱). تربیت از مهم‌ترین عوامل در شکل‌گیری شخصیت زنان است و چنانچه مبنای نظری آن صحیح باشد زنان و جامعه می‌توانند از آثار و نتایج مطلوب آن بهره‌مند شوند، از نظر اسلام و تشیع بهترین راه تربیت انسان، پیروی از وحی الهی و سنت معصومین بوده و دعا و نیایش اساس تعلیم و تربیت اسلامی را تشکیل می‌دهد (شریف، ۲۰۲۰). ترس از مرگ و بیماری کرونا باعث از بین رفتن هنجارهای ممنوع و آزادی از چارچوب ساختار فرهنگی شد، رقص یا همان حرکات موزون، هنجار ممنوعه‌ای که بعضی مواقع با پیگرد قانونی همراه است. با بسته شدن اماکن مذهبی در اقصی نقاط کشور وعدم برگزاری مراسم‌های مذهبی آغازی بود برای چالش‌های بیشتر، روحانیون و اطباء سنتی با مجوز دولت، با استفاده از روان‌درمانی‌های مذهبی برای مقابله با کرونا در بیمارستان‌ها شروع به فعالیت کردند (حمیدیان، ۲۰۲۱).

۴-۳- عبادت و دعا در طول کرونا

مناسک دینی خصوصاً دعا و نیایش در تأمین احتیاجات ذاتی انسان به‌عنوان یک نظام معنا بخش هستند، به‌گونه‌ای که انسان توانایی دریافت، تفسیر معناداری از زندگی کوتاه خود در این جهان دنیوی گردد، امر بسیار مهمی هست (عطار زاده، ۱۴۰۱). همچنین دعا در ادیان، خصوصاً در ادیان ابراهیمی، یک خواهش و تمنا از خداوند به‌حساب نمی‌آید، بلکه دعا بیانگر رابطه انسان و خدا است (حسینی، ۲۰۱۹). در طول مدت قرنطینه کرونا، اکثر مسلمانان، مسیحیان، هندوها و یهودیان مراسم مذهبی خود را در نهایت بهداشت و فاصله اجتماعی و با کمترین تشریفات برگزار می‌کردند و بعضی از مسلمانان و مسیحیان و یهودیان خواهان ادامه وضعیت سابق بودند، با این اعتقاد که فقط خدا قادر به تعیین سرنوشت است ولی این دیدگاه پذیرفته نشد (باقی و درویشی، ۲۰۲۱). نیایش و دعا آثار روان‌شناختی فراوانی دارد از جمله: ۱- رهایی از تنهایی ۲- کاهش نگرانی‌ها و استرس ۳- امید و نشاط ۴- پرورش تمرکز ذهن ۵- از بین برنده تکبر و بازیابی خود، چون انسان در دنیا سرگرم مال و ثروت و جاه و مقام می‌شود کم‌کم خدا را فراموش می‌کند که باعث فراموشی خود واقعی می‌شود (محسنی، توکلی و حامدی، ۲۰۲۳) (شکل یک).



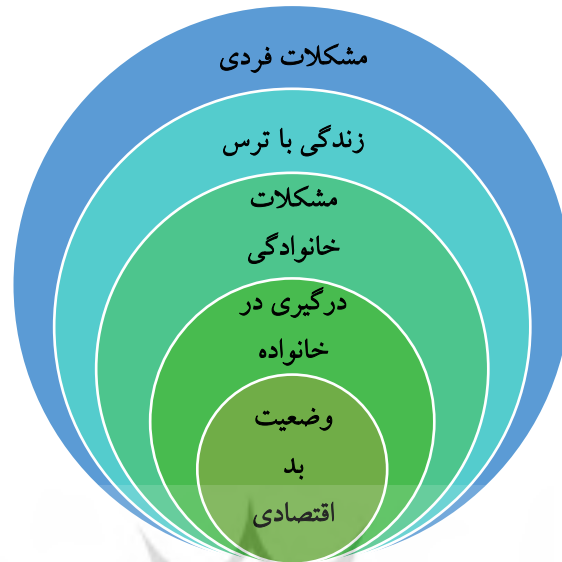
شکل ۱- آثار روانشناختی دعا و نیایش

واقعیت دعا این است که کل قوای درونی را متمرکز خداوند کنی و در مشاهده و حضور پروردگار متعال فانی شوی و اختیارت را در مقابل عظمت خداوند سلب شده و همه‌ی امور خود را در ظاهر و باطن به خداوند یگانه بسپار (رحمت‌آبادی و نادری، ۲۰۲۱). دعا ابزاری برای کاهش درد و رنج و رفع حوائج و نیازهای زندگی و در همه احوالات دعا و نیایش وسیله‌ای است برای انسان‌ها تا به مبدأ هستی متصل شوند از قرآن فهمیده می‌شود که کل عبادت درواقع دعا است و عبادت هم هدف آفرینش محسوب می‌شود پس دعا هدف خلقت است و وسیله قرب و سعادت افراد است (همتی، ۲۰۲۲). شیوع ویروس کوید - ۱۹ در جامعه بشری، مشکلات زیادی را برای انسان‌ها به وجود آورده که نتایج آن تا پس از تمام شدن این دوران ادامه دارد، نقش و تأثیر دعا در کرونا را می‌توان این موارد دانست: نزدیکی به خدا، آرامش روحی و روانی و دفع بلا در نتیجه تکیه به خداوند در همه امور راه را برای ارتباط قوی با خداوند هموار می‌کند و امکان اجابت دعای انسان را خصوصاً در دوران کرونا مهیا می‌کند (حیدری، ۲۰۲۰). آیا در جامعه امروزی با پیشرفت علم و تکنولوژی احتیاجی به دعا برای درمان بیماری‌ها وجود دارد؟ سنت الهی، بر درمان بیماری‌ها به وسیله داروهای طبیعی است و عدم مراجعه به آن، نشانه عدم عقلانیت است، ولی دعا و نیایش با به وجود آوردن همه‌ی شرایط در درمان بعضی از بیماری‌ها مؤثر است و این اثرگذاری در راستای قانون اسباب و مسبب‌ها و از دیگر سنت‌های خداوند در درمان امراض است (رضایی و امیریان، ۲۰۲۰). مقام معظم رهبری K به خواندن دعای هفتم صحیفه سجادیه در اثرگذاری بر روی بیماران کرونایی سفارش کرده‌اند، زیرا دعا باعث کاهش استرس و اضطراب می‌شود و شیوه مناسبی برای سازگاری با بیماری است و متأسفانه سلامت معنوی به وسیله پرستاران در مراقبت از بیماران کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد (قلمکاریان و حیدری، ۲۰۲۳).

۴-۴- تأثیرات کرونا بر شیوه‌ی دعای زنان مسلمان

یکی از راه‌های رسیدن به آرامش درونی و کاهش استرس و افزایش تحمل در زنان شکر و سپاس گذاری در مقابل نعمت‌های پروردگار است که این امر، نیز نوعی نیایش است و باعث می‌شود که افراد در روبرو شدن با سختی‌ها و مشکلات خصوصاً در دوران کرونا مقاوم باشند و امیدشان به زندگی بیشتر شود (مقدم، مقصودی و دانشوری نسب، ۲۰۲۲). زنان هنگام دعا کردن در کنار بیان خواسته‌ها و دعاهایشان، از گناهان و لغزش‌هایشان استغفار و توبه می‌کنند. مطالعات نشان داده که زنان بیشتر از مردان در معرض اختلالات روانشناختی هستند و در نتیجه خطر بیشتر، همچنین متخصصان بهداشت روان در همین راستا در معرض اخبار منفی گرفتن را جلوگیری می‌کنند و استفاده از روش‌های جایگزین را پیشنهاد می‌کنند از جمله: شبکه‌های اجتماعی و بسترهای ارتباطی دیجیتال (نصیر زاده، آخوندی و جمالی زاده، ۲۰۲۰). زنان در دوره‌ی کرونا وظایف بیشتری بر عهده دارند: مشکلات فردی مثل زندگی همراه با ترس، مشکلات خانوادگی مانند خشونت و درگیری در خانواده و وضعیت بد اقتصادی اعضای خانواده که باعث زیاد شدن وظایف زنان می‌شود و به نقش زنان به عنوان محور خانواده، توجه زیادی شده، به این علت که آن‌ها نقش ویژه‌ای در آرامش بخشی

سایر اعضای خانواده را دارند و تمامی اعضای خانواده را به رعایت پروتکل‌های بهداشتی دستور می‌دهند (باقری، حسینی و خوش‌کلام، ۲۰۲۲) (شکل دوم).



شکل ۲. علت افزایش نقش زنان در کرونا

زنان به علت قرنطینه خانگی می‌توانند فضای خانگی را به فضای آفرینش‌های فکری، هنری و خلاقانه تبدیل کنند و از این طریق باعث سرگرمی و نشاط و کاهش اضطراب و افسردگی در خانواده می‌شوند (نصیری، ۲۰۲۳). زنان با روی آوردن به دعا، نماز و تلاوت قرآن، رویدادهای منفی را به روشی متفاوت ارزیابی کنند و این مسئله باعث ایجاد کنترل بر خود و محیط اطراف و سپس پایین آمدن اضطراب و افزایش کیفیت زندگی می‌شود. زنان با ایمان با آموزه‌های صبر و شکیبایی می‌توانند در روابط زناشویی بر بسیاری از مشکلات فائق آیند و از کشمکش‌ها و درگیری‌های خیلی زیاد جلوگیری کنند (مؤمنی‌زاده، فتح‌الهی و فلسفی، ۲۰۲۳).

۴-۵- دعا و نقش آن در تاب‌آوری مسلمانان

دعا بر آرامش روانی افراد خصوصاً بانوان اثر شگرفی دارد که باعث خودباوری و تغییر و تحول در سبک زندگی می‌شود و همچنان با اتصال به قدرت عظیم پروردگار و یافتن حامی و احساس حمایت از طرف خداوند که مافوق همه قدرت‌ها است و موجب زنده شدن حس اعتماد به نفس، امنیت و آرامش در روح و روان انسان می‌شود (شهیدی و حسن‌لو، ۱۴۰۲).

همچنین دعا، جز عبادت و در طول و هم‌راستای فطرت انسان است. انسان دارای دو بعد جسمانی و روحانی است و دعا در هر دو بعد مؤثر است و اموری همچون آرامش بخشی، افزایش تاب‌آوری و تحمل و نترسیدن از مستکبران و رسیدن به نعمت‌های مادی از اثرات دعا در زندگی مادی است و در همین راستا، احساس نزدیکی به خداوند، غفلت زدایی و رستگاری، اخلاص در دعا از تأثیرات دعا و نیایش در زندگی روحی و معنوی است (کمالی، ۱۴۰۲).

همچنان زنان از بارزترین گروه‌های اجتماعی هستند که متأثر از کیفیت زندگی اجتماعی و تأثیرگذار بر آنند، زنان علاوه بر وظایف فردی و خانوادگی نقش‌های فراوانی را در پیشرفت‌های اجتماعی دارند و آن‌ها باید از توانایی‌های لازم برای رسیدن به اهداف خویش

را داشته باشند و تربیت قشر بزرگی از جامعه را به عهده دارند ولی توجهی به مسائل زنان باعث ایجاد چالش‌هایی در خانواده و بحران‌های اجتماعی در خانواده می‌شود. امید به زندگی اثرات مثبت زیادی بر سلامت روان زنان دارد و تاب‌آوری به‌وسیله امید به زندگی پیش‌بینی می‌شود زنان امیدواری که دارای روحیه بالا هستند بهتر می‌توانند با مسائل استرس‌زا روبرو شوند و سطح تاب‌آوری بالایی دارند پس می‌توان گفت که زنان با روحیه بالا در شرایط سخت زندگی خصوصاً دوران کرونا تاب آور هستند (پورسید، ۲۰۲۲). همچنین اسلام علاوه بر پذیرش تفاوت‌های جسمی بین زن و مرد و در نتیجه نقش‌های جنسیتی طبیعی ناشی از آن ساخته از نظام‌های فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و اجتماعی تبعیض‌آمیز که به زیان حقوق و جایگاه زنان باشد و استثماری که بر آن به وجود می‌آید، سازگاری و موافقت ندارد (هاشمیان، کازرانی و داوودی، ۲۰۲۲).

زنان با ایمان می‌توانند باعث رشد معنوی همسران خود شوند و در این امر نقش بسیار فراوانی دارند مانند زنانی که در واقعه‌ی کربلا بودند که نمونه‌ی الگوی کامل برای دیگر زنان مسلمان هستند پس زنان با تأثیرپذیری از واقعه‌ی کربلا در تقویت روحیه حق‌طلبی و ایثار، قوی شدن روحیه همسران، تأثیرگذار باشند (مغیفی پور و حسینی، ۲۰۲۲). زن مسلمان به‌عنوان، بارزترین عنصر به وجود آورنده‌ی یک خانواده، اساسی‌ترین رکن یک جامعه و مهم‌ترین عنصر تغییر و ساخت سبک زندگی و تشکیل تمدن اسلامی است (محمودی نسب و نیکو خصال، ۲۰۲۱).

در شرایط کرونا زنان با ایمان حتی در بحران‌های فردی مثل آسیب‌های روانی و جسمی، بی‌صبری و شکایت، به وجود آمدن شبهات اعتقادی و درد و رنج ناشی از بیماری و بحران‌های اجتماعی همچون افزایش بیکاری و رکود اقتصادی و ناامنی شغلی باز هم به دنبال روزنه امید هستند و به علت باور و یقین به قدرت خداوند دچار یاس و ناامیدی نمی‌شوند (عبداللهی، ۲۰۲۰).

چون زنان نسبت به مردان اضطراب‌پذیری بیشتری دارند پس با آموزش کارآمد تاب‌آوری در پیشگیری از ایجاد و تداوم اضطراب خصوصاً استرس ناشی از ویروس کرونا می‌توانند مفید و مؤثر باشد (رجبی، قمری و حسینیان، ۲۰۲۲). همین‌طور یک اقدام لازم و اساسی برای کاهش و کنترل شیوع ویروس کرونا فاصله‌گذاری اجتماعی و قرنطینه است و به‌کارگیری قوانین مرتبط با فاصله‌گذاری اجتماعی و قرنطینه، بهترین راه‌حل است (رضوانی شکیب و عبدخدایی، ۲۰۲۰). باین‌وجود به دنبال شیوع بیماری کرونا و قرنطینه شدن خشونت خانگی به میزان زیادی افزایش پیدا کرد و قبل از شیوع این بیماری از هر سه زن، نفر در طول زندگی خودش قربانی خشونت جسمی یا جنسی شده‌اند (کوه بومی و قمری، ۲۰۲۲).

توجه به ویژگی‌های جسمانی و روان‌شناختی زنان می‌تواند در مدیریت اضطراب و استرس سودمند و مؤثر باشد و ورزش کردن عاملی است که باعث توانایی مدیریت در زنان می‌شود، فعالیت بدنی و ورزش در برخی از خصوصیات شخصیتی زنان ورزشکار تغییرات به وجود می‌آورد و علت افزایش تاب‌آوری و مقاومت، سرسختی زنان در برابر مشکلات می‌شود (اسکندرنازاد، حسین زاده و ملائی زنگی، ۲۰۲۲). ابتلا به کوید -۱۹ در خانم‌های باردار علت افزایش بسیاری از پیامدهای نامطلوب از جمله مرگ مادر و نوزاد می‌شود پس باید برای جلوگیری از این بیماری برنامه‌ریزی دقیقی انجام بشود تا زنان باردار از این ویروس محفوظ باشند (اسمعیل پور، برقی و مهر بخش، ۲۰۲۲). این ویروس می‌تواند تأثیر فوق‌العاده‌ای بر کل ارگان‌های مربوط در سیستم باروری زنان داشته باشد (راسخ و وطن‌خواه ملک شعار، ۲۰۲۱). همچنین جهت کاهش اضطراب و ترس از ایمان خصوصاً زایمان طبیعی و افزایش تاب‌آوری زنان باردار از مراقبت‌های بارداری با رویکرد اسلامی مثل انس با خدا و قرآن و تلاوت آن و فعالیت مذهبی و معنوی استفاده کرد (نصرت‌آبادی، ۲۰۲۱). در دوران همه‌گیری کرونا، زنان مهاجر صرف‌نظر از وضعیت مهاجرت آن‌ها باید از حقوق بشر بهره‌مند باشند یعنی خدمات بهداشتی، حقوق امنیتی و خدمات اجتماعی برای کل زنان مهاجر خصوصاً قربانیان و بازماندگان خشونت مبتنی بر جنسیت فراهم باشد (سیفی، ۲۰۲۲).

۴-۶- تجزیه و تحلیل سایت‌های خبری داخلی

زنان ایرانی نقش پیشرو در ارتقای سلامت و خود مراقبتی در خانواده و جامعه دارند. آن‌ها به‌طور قابل توجهی به سطح رفاه و انرژی کلی در خانواده و جامعه کمک می‌کنند. در میان همه‌گیری کرونا، اولویت‌بندی برنامه‌ریزی سلامت‌محور، افزایش آگاهی و ارتقای سواد سلامت زنان و خانواده‌هایشان بسیار مهم است (معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان، ۱۴۰۲).

همسو شدن با سرنوشت از پیش تعیین شده خداوند منافاتی با دعا و نیایش برای رفع مشکلات ندارد. همه وقایع دنیا به خداوند منسوب است، اما در عین حال، انسان موظف است در خانه بماند و با تلاش خود به بیماری‌ها و مسائل رسیدگی کند و از وسایلی مانند وسایل بهداشتی استفاده کند. به ابزارهای معنوی، مانند نماز خواندن که توانایی تسکین ذهن و کاهش تنش و فشار روانی را دارد، وابسته باشید. در طول همه‌گیری COVID-19، افزایش قابل توجهی در فراوانی دعا به‌عنوان وسیله‌ای برای رسیدگی به مشکلات و بحران‌ها وجود داشته است. جالب توجه است که بر اساس گزارش مرکز دیده‌بان فرهنگی کشور (۱۳۹۸) زنان نسبت به مردان تمایل بیشتری به نماز و آرامش‌طلبی در خداوند نشان داده‌اند (معاونت تحریریه خبر پایگاه اطلاع‌رسانی آیت‌الله العظمی مکارم، ۱۴۰۱).

همه‌گیری COVID-19 به‌طور قابل توجهی بر تعاملات اجتماعی ما تأثیر گذاشت و در نتیجه دیدوبازدیدها در نوروز کاهش یافت. احوالپرسی بیشتر از طریق تماس تلفنی و بسترهای مجازی انجام می‌شد. این تغییرات چالش‌هایی را برای افراد، به‌ویژه زنان ایجاد کرد. علاوه بر این، این ویروس به‌طور قابل توجهی احساس تنهایی و انزوا را در میان سالمندان تشدید کرده است. در واقع، شیوع تنهایی در میان زنان سالمند هفت برابر بیشتر از مردان مسن است. درحالی‌که راه‌حل‌های بالقوه‌ای مانند دعا کردن برای کاهش این اثرات منفی وجود دارد، این موضوع همچنان یک نگرانی مبرم است. از این حالت عزلت و خلوت استفاده کردند. زنان ایرانی که ۵۰ درصد از جمعیت ایران را تشکیل می‌دهند، در طول تاریخ به‌ویژه در دوران کرونا سهم بسزایی در ارتقای شاخص توسعه داشته‌اند. آن‌ها از فضیلت صبر همراه با نماز استفاده کرده و مراقبت از خود را پیوسته در اولویت قرار داده‌اند (خبرگزاری فارس، ۱۳۹۹).

در حال حاضر، سلامت روان به‌ویژه به دلیل تأثیر گسترده ویروس کرونا، با خطر فزاینده‌ای مواجه است. سلامت روان به برقراری رابطه متعادل بین فرد و محیط اطرافش اشاره دارد. این شامل پرورش ارتباطات بین فردی و کسب مهارت‌های هنری و فکری است. سلامت روان افراد را قادر می‌سازد تا به هماهنگی با محیط اطراف خود دست یابند و راهبردهای مؤثری برای حل مسئله ایجاد کنند (خبرگزاری جمهوری اسلامی، ۱۴۰۱).

۵- بحث و نتیجه‌گیری

دعا و معنویت از آن جمله مفاهیمی هستند که در تمامی ابعاد زندگی انسان اثرات چشمگیری دارند (چمسی پاشا، ۲۰۲۱). پژوهش‌های گوناگون ادعا این پژوهش را تأیید کردند و نشان داده‌اند که دعا و معنویت تأثیرات فراوانی در زندگی عمومی زنان، به‌ویژه در دوران کرونا، دین و معنویت در همه ابعاد زندگی بشر را ترتیب می‌دهند (سیمونوویچ و کواد کانجی، ۲۰۲۲).

در مقاله‌ای تأثیر آموزش مجازی خود مراقبتی معنوی بر اضطراب ناشی از کرونا در دانشجویان سال آخر پرستاری، نتایجی را به دست آوردند که ترس و اضطراب ناشی از ابتلای کرونا، خطرناک بوده و باعث ناهنجاری‌های روانی در افراد می‌شود و آموزش‌های خود مراقبتی معنوی برای کاهش اضطراب کرونای دانشجویان پرستاری مؤثر است (میرزائیان، مددکار دهکردی و کریمیان کاکلکی، ۲۰۲۳).

در مقاله‌ی اثربخشی آموزش خودشفابخشی بر بهزیستی روان‌شناختی زنان مبتلا به پرفشاری خون، این نتایج را به دست آوردند که آموزش خودشفابخشی در راستای تقویت نقش خود فرد، با کاهش استرس فیزیولوژیک به‌وسیله‌ی اصلاح سبک زندگی و آموزش تکنیک‌های آرام‌سازی، باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی زنان مبتلا به فشار خون شده (لطیفی، مردانی و قرقانی، ۲۰۲۲).

در مقاله‌ی اضطراب کرونا، نقش معنای زندگی و جهت‌گیری مذهبی این نتایج را به دست آوردند که مؤلفه‌های معنای زندگی شامل حضور معنا و جست‌وجوی معنا با هم ۱۴ درصد اضطراب کرونا و مؤلفه‌های مذهبی گرای، سازمان‌نا یافتگی مذهبی، ارزنده سازی مذهبی و کام‌جویی با هم ۱۳ درصد اضطراب کرونا را پیشگویی می‌کنند و معنویت در جهت ارتقای سلامت روان بیماران مؤثر است (طارمی، فیاض و شهرابی فراهانی، ۲۰۲۲).

طبق پیشینه‌ی پژوهش‌های موجود این نتایج به‌دست‌آمده، تأثیرات روانی دعا در زندگی عمومی زنان به‌ویژه در دوران کرونا، دین و معنویت در همه‌ی ابعاد زندگی بشر از جمله در روانشناسی، ورزش، سیاست و در زندگی اجتماعی و ارتباط انسان‌ها کاربرد بسیاری دارد، زن در دین اسلام از جایگاه بسیار والایی برخوردار است از جمله: ارث، مهریه و نفقه و حق وصیت کردن دارد برخلاف دیدگاه برخی از مکاتب و همچنین در انقلاب اسلامی برای زنان جایگاه ویژه‌ای وجود دارد، حق رأی دادن و زنان علاوه بر وظایف همسری و مادر بودن می‌توانند با رعایت حجاب اسلامی در جامعه حضور داشته باشند و فعالیت اجتماعی و اقتصادی انجام دهند، معنویت باعث آرامش دل‌ها و جان‌ها می‌شود و در بهبودی بیماری‌ها و امراض می‌تواند مؤثر باشد.

۶- منابع

۱- قرآن

- ۲- ابراهیمی، سارا؛ فاضل، رضا؛ و انصاری، حمید (۲۰۲۰). شناسایی خلأهای بنیادی و راهبردی در حوزه مشارکت اجتماعی. سیاسی زنان پس از انقلاب اسلامی. *ماهنامه جامعه‌شناسی سیاسی ایران*، ۳(۲)، ۲۶۴-۲۹۱. [doi:10.30510/psi.2021.234528.1164](https://doi.org/10.30510/psi.2021.234528.1164)
- ۳- اسدی چهار راه‌گشین، خدیجه، شاهواری، زهرا؛ و سالاری، پروین (۲۰۲۳). مراقبت آگاهانه از فرد مبتلا به ویروس کرونا از زبان بهبودیافتگان. یک مطالعه کیفی در ایران. *روانشناسی سلامت*، ۱۲(۴۵)، ۸۳-۹۴. [doi:10.30473/hpj.2023.61191.5371](https://doi.org/10.30473/hpj.2023.61191.5371)
- ۴- اسکندر نژاد، مهتا؛ حسین زاده، زهرا؛ و ملائی زنگی، فریبا (۲۰۲۲). بررسی اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا بر اساس عوامل شخصیتی سرسختی و منبع کنترل زنان مشارکت‌کننده در ورزش و غیر مشارکت‌کننده در ورزش. *جامعه‌شناسی سبک زندگی*، ۱۸(۱۹)، ۱۶۸-۱۸۸.
- ۵- اسمعیل‌پور اسطرخی، برقی؛ نرجس سادات، مهربخش؛ و رحیمیان، شیم (۲۰۲۲). بررسی علائم بالینی و پیامدهای مادری و نوزادی زنان باردار مبتلا به کووید-۱۹ بستری در موج اول و دوم بیماری کرونا ویروس در بیمارستان‌های استان گلستان. *مجله زنان، مامایی و نازایی ایران*، ۲۵(۷)، ۵۹-۶۹. [doi:10.22038/ijogi.2022.21136](https://doi.org/10.22038/ijogi.2022.21136)
- ۶- افشارپور، سهیلا؛ جلال پور، شیوا؛ عبدالحانی، لنا؛ و شهابی، روح‌الله (۲۰۲۲). تحلیل تطبیقی نقش زنان در گفتمان انقلاب اسلامی ایران و مدل مردسالارانه انقلاب. *مطالعات راهبردی بسیج*، ۲(۹۶)، ۴۱-۸۴. [dor:20.1001.1.1735501.1401.25.96.2.1](https://doi.org/10.1735501.1401.25.96.2.1)
- ۷- اکبری طارمی، سمانه؛ فیاض، فاطمه؛ و شهرابی فراهانی، سارا (۲۰۲۲). اضطراب کرونا، نقش معنای زندگی و جهت‌گیری مذهبی، پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۸(۳)، ۲۱-۴۰. [doi:10.22108/ppls.2022.132848.2278](https://doi.org/10.22108/ppls.2022.132848.2278)
- ۸- ایرنا (۱۴۰۱). زنان ایرانی به‌رغم تحریم‌ها دستاوردهای قابل‌توجهی در درمان کرونا داشته‌اند [خبر]. در دسترس در زمان نشر: ۱۸:۴۷، ۴ مرداد.

- ۹- آرچو، مرضیه (۲۰۲۳). مقایسه جایگاه زن در عصر جاهلیت و دوره اسلامی. تاریخ‌نامه اسلام، ۴(۸)، ۷۹-۹۰.
- ۱۰- باقری، معصومه؛ حسینی، محمدرضا؛ و خوش‌کلام، نرگس (۲۰۲۲). سناریوی چندجانبه چالش‌های زنان خانه‌دار در دوره شیوع کروناویروس. مطالعه زنان خانه‌دار بالای ۲۰ سال شهر بروجرد، ۳(۸۷)، ۱۰۱-۱۲۴.
- ۱۱- باقی، عمادالدین؛ و درویشی، هادی (۲۰۲۰). جامعه‌شناسی الهیات کرونا: چالش‌های مذهبی و برون‌داد نهایی. مجله مطالعات اجتماعی ایران، ۱۴(۴)، ۳۱-۶. doi:10.22034/jss.2020.244636
- ۱۲- بتول، ناظره؛ و برقی، مریم (۲۰۲۲). اشتراکات و افتراقات سبک زندگی اسلامی و غربی. مطالعات دین‌پژوهی، ۶(۱۱)، ۳۳-۵۲.
- ۱۳- بخشی‌پور، ابوالفضل؛ و فردین‌فر، فرزانه (۲۰۲۲). رابطه سرسختی روان‌شناختی و پردازش هیجانی با میزان اضطراب مرگ زنان سالمند در دوران کرونا. فصلنامه روانشناسی سلامت و رفتار اجتماعی، ۱(۴)، ۶۳-۷۶.
- ۱۴- بیچرانلو، عبدالله؛ و بوالی، زهره (۲۰۲۲). تحلیل استعاره مفهومی‌سازی فعالان زن ایرانی از «زن‌بودگی» در اینستاگرام. پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران، ۱۱(۲)، ۳۱-۹. doi:10.22059/ijar.2022.343005.459751
- ۱۵- پورسید، رضا (۲۰۲۳). نقش میانجی امید به زندگی و تاب‌آوری در رابطه بین ترس از کرونا و صمیمیت عاطفی زنان متأهل. مطالعات زن و خانواده، ۱۱(۱)، ۱۲۸-۱۵۵. doi:10.22051/jwfs.2022.40960.2884
- ۱۶- حسین‌پور، اسکندر؛ و گودرزی، صمد (۲۰۲۲). بررسی نقش ورزش و عمل به باورهای دینی بر اضطراب ناشی از کرونای کادر درمان. فصلنامه بهداشت کار و ارتقا سلامت، ۶(۱)، ۱-۱۲. doi:10.18502/ohhp.v6i1.9364
- ۱۷- حمیدیان، اکرم (۲۰۲۲). کرونا و سکولاریسم: تحلیل رابطه مذهب، علم و سیاست در مواجهه با بحران بیماری کووید ۱۹ در کشور ایران. فصلنامه علوم اجتماعی، ۲۸(۹۵)، ۱۸۳-۲۱۴. doi:10.22054/qjss.2022.58558.2349
- ۱۸- حیدری، مجتبی (۲۰۲۰). نقش دعا در دوران کرونا و پساکرونا. فرهنگ زیارت، ۴۲(۱۱)، ۷۹-۹۲.
- ۱۹- خبرگزاری فارس (۱۳۹۹). بررسی تأثیرات منفی کرونا در مجلس: واحدهای صنعتی بیشتری آسیب را دیدند «مقاله سیاسی». در دسترس در: بررسی-تأثیرات-منفی-کرونا-در-مجلس-واحدهای-صنعتی-بیشتری-آسیب-را-دیدند، زمان نشر: ۱۰:۴۴، ۳۰/۲/۱۳۹۹.
- ۲۰- ادیب‌زاده، مریم (۲۰۲۱). تبیین شاخصه‌های دین‌داری و مصداق‌های آن در فضای مجازی راهی برای آرام‌بخشی و سلامت روان جامعه در دوران کرونا. مدیریت بحران، ۱۰(ویژه‌نامه کرونا)، ۵۹-۷۰.
- ۲۱- راسخ جهرمی، اظهر؛ وطن‌خواه، مجید؛ ملک‌شعار، مهرداد؛ حقی‌بین، مرضیه؛ و صادقی، ابراهیم (۲۰۲۲). کرونا ویروس جدید و محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-تخمدان در زنان: یک مرور روایتی. مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، ۲۴(۱۲)، ۱۲۴-۱۳۱. doi:10.22038/ijogi.2022.19766
- ۲۲- رجبی، اکرم؛ قمری، محمد؛ و حسینیان، سیمین (۲۰۲۲). نقش میانجی‌گر تاب‌آوری در رابطه بین فراشناخت با اضطراب کرونا در زنان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت. مجله علوم روان‌شناختی، ۲۱(۱۱۹)، ۲۲۱۳-۲۲۳۰. doi:10.52547/JPS.21.119.2213
- ۲۳- رحمانی، عبدالله؛ وزیري نژاد، رضا؛ و احمدی‌نیا، حسن (۲۰۲۰). مبانی روش‌شناختی و کاربردهای روش دلفی: یک مرور روایتی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۹(۵)، ۵۱۵-۵۳۸. doi:10.29252/jrums.19.5.515
- ۲۴- رحمت‌آبادی، اعظم؛ و نادری، نغمه (۲۰۲۱). نقش دعا در امیدبخشی با بهره‌گیری از دعای افتتاح. میراث طاهّا، ۸(۵)، ۶۱-۷۶.
- ۲۵- رحیمی، مرتضی؛ و بذرافکن، سمانه (۲۰۲۰). نقش یاد خدا در بهبودی بیماری کرونا و دیگر بیماری‌ها. رهیافت فرهنگ دینی، ۳(۱۰)، ۲۹-۴۳.
- ۲۶- زینی‌ملک‌آبادی، هادی؛ و فضائلی، سیدابوالقاسم (۲۰۲۳). معناشناسی واژه دعا در قرآن کریم از منظر زبان‌شناسی قرآنی.

- ۲۷- سالاری، محبوبه؛ بکرایی، سعدی؛ شریف‌نژاد نعمت‌آباد، محمدامین؛ و عالی‌زاده، نرگس (۲۰۲۰). پیش‌بینی اضطراب کرونا ویروس بر اساس تحمل پریشانی و تنظیم شناختی هیجان در زنان شاغل. خانواده درمانی کاربردی، ۴(۱)، ۳۸-۵۲.
- doi:10.22034/aftj.2021.265361.1047
- ۲۸- سیفی، آناهیتا (۲۰۲۲). بحران کرونا و چالش‌های حق بر سلامتی زنان مهاجر در پرتو حقوق بشر بین‌الملل. پژوهش حقوق عمومی، ۲۳(۷۴)، ۱۸۰-۱۴۳.
- doi:10.22054/qjpl.2021.53058.2431
- ۲۹- شریعتی مقدم، فاطمه؛ مقصودی، سوده؛ و دانشوری نسب، عبدالحسین (۲۰۲۳). پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس امیدواری و با واسطه‌گری شکرگزاری در زنان سرپرست خانوار در دوران کرونا. مجله دین و سلامت، ۱۰(۲)، ۳۳-۴۵.
- ۳۰- شریف، مینا (۲۰۲۰). مبانی تربیتی در دعای ابوحمزه ثمالی. پژوهشنامه نوین فقهی حقوقی زنان و خانواده، ۱۳(۵)، ۱۳۶-۱۵۵.
- ۳۱- شهیدی، سیده رقیه؛ و حسن لو، حیدر (۲۰۲۳). بررسی و تبیین فرایند و مکانیزم اثرگذاری دعا بر آرامش روان انسان. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۷(۳)، ۲۳-۳۳.
- doi:10.30510/psi.2022.311614.2539
- ۳۲- نصیرزاده، مصطفی؛ آخوندی، مریم؛ جمالیزاده نوق، احمد؛ و خرم‌نیا، سعید (۲۰۲۰). بررسی وضعیت استرس. اضطراب. افسردگی و تاب‌آوری ناشی از شیوع بیماری کرونا (COVID-19) در خانوارهای شهرستان انار در سال ۱۳۹۹: یک گزارش کوتاه. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۹(۸)، ۸۸۹-۸۹۸.
- doi:10.29252/jrums.19.8.889
- ۳۳- ضمیری جیرسرای، بهار؛ و شاهنکیان، نوری سادات (۲۰۲۳). مفهوم دعا در اندیشه مری ادی بیکر. پژوهشنامه ادیان، ۱۶(۲)، ۱۷۶-۱۵۱.
- ۳۴- طالبی، فاطمه؛ و طالبی، عباسعلی (۲۰۲۴). بررسی مختصات راهبردی غرب در تغییر سبک زندگی ایرانی و اسلامی. فصلنامه علمی مطالعات الگوی پیشرفت اسلامی ایرانی، ۱۲(۱)، ۶۱-۸۳.
- dor:20.1001.1.23295599.1403.12.1.3.1
- عارف‌نیا، سعید (۲۰۲۲). دعا در ایجاد وحدت و همدلی در جامعه اسلامی. دوفصلنامه (علمی-پژوهشی) دعاپژوهی، ۲(۲)، ۱۲۴-۱۳۳.
- doi:10.22084/dua.2022.4986
- ۳۵- عطارزاده، مجتبی (۲۰۲۳). بررسی کارکرد معنابخشی دعا و نیایش به حیات بشر در منظومه دین با تأکید بر نظریه کاتینگهام. دو فصلنامه اسلام و مطالعات معنویت، ۱(۱)، ۳۷-۷۲.
- doi:10.22081/jsr.2023.65809.1038
- ۳۶- غباری‌بناب، باقر؛ خوش‌منش، ابوالفضل؛ و پورجمعه، نرجس (۲۰۲۱). بررسی دیدگاه قرآن و روانشناسی نسبت به موفقیت بر اساس نظریه‌ی زمینه‌ای. پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن، ۱(۱۰)، ۷-۳۴.
- ۳۷- فیاض، فاطمه؛ اخوت، رضا؛ جعفری، مهدی؛ علی‌اکبرزاده، حنا؛ و باقری، سحر (۲۰۲۲). نقش دعا از منظر آیات و روایات در ارتقای سلامت جسمی و روان‌شناختی؛ با تأکید بر بحران شیوع کووید ۱۹. پژوهش در دین و سلامت، ۸، ۱۲۹-۱۴۷.
- doi:10.22037/jrrh.v8iSI.34054
- ۳۸- قلمکاریان، سیدمحمد؛ و حیدری جوانمردی، عباس (۲۰۲۳). بررسی دعای هفتم صحیفه سجاده بر بیماران کرونایی به سفارش مقام معظم رهبری K.
- ۳۹- کمالی، علیرضا (۲۰۲۳). دستاوردهای دعا در زندگی انسان از منظر روایات اسلامی. مطالعات معارف حدیثی، ۱(۱)، ۷۵-۹۲.
- ۴۰- کوه بومی، ژاله؛ قمری، محمد؛ و حسینیان، سیمین (۲۰۲۳). نقش میانجی‌گر تاب‌آوری در رابطه بین سبک‌های مقابله‌ای با کیفیت زندگی و خشونت خانگی علیه زنان در دوران قرنطینه کرونا ویروس. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۱۲(۴۸)، ۷۵-۸۸.
- doi:10.22034/spr.2023.355679.1772
- ۴۱- لطیفی، زهره؛ مردانی، زهرا؛ و قرقانی، ریحانه (۲۰۲۲). اثربخشی آموزش خود شفاف‌بخشی بر بهزیستی روان‌شناختی زنان مبتلا به پرفشاری خون. مجله علمی پژوهشی طب داخلی روز، ۲۸(۲)، ۱۷۰-۱۸۵.
- doi:10.32598/hms.28.2.3477.1
- ۴۲- محمدرضایی، امیریان (۲۰۲۰). نقش دعا در درمان بیماری‌ها (کرونا). پاسخ، ۱۸(۵)، ۱۲۵-۱۳.

- ۴۳- محمودی نسب، معصومه؛ و نیکوخصال، معصومه (۲۰۲۲). نقش بانوان در ایجاد تمدن نوین اسلامی با تأکید بر قرآن کریم و منویات مقام معظم رهبری. دو فصلنامه مطالعات تربیتی و اجتماعی قرآن و عترت، ۴(۸)، ۱۶۸-۱۹۳.
- ۴۴- مختاری، حمیده (۲۰۲۳). امکان متافیزیکی کارآمدی دعا. *پژوهشنامه فلسفه دین (نامه حکمت)*، ۲۱(۲)، ۱۶۹-۱۹۰.
doi:10.30497/prr.2023.244008.1811
- ۴۵- معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان (۱۴۰۲). زنان، مدیریت اطلاعات و ارتقای سواد سلامت خانواده و جامعه. دریافت شده از کد خبر، ۱۳۲۷۳۹.
- ۴۶- معاونت تحریریه خبر پایگاه اطلاع‌رسانی (۱۴۰۱). فلسفه‌ی «دعا» از منظر آیت‌الله‌العظمی مکارم شیرازی «یادداشت روز». یادداشت منتشر شده در دفتر حضرت آیت‌الله‌العظمی مکارم شیرازی.
- ۴۷- مغیفی‌پور، غریبه؛ حسینی‌کلشتری، باقری؛ و زمانی، اسماء (۲۰۲۲). نقش زنان در رشد معنوی همسر با الگوگیری از واقعه کربلا. معارف علوم اسلامی و علوم انسانی، ۸(۴)، ۲۶۰-۲۶۶.
- ۴۸- موسوی، سیده زهره؛ و سید طبائی، رضا (۲۰۲۳). پیش‌بینی اختلال وسواس بر اساس نشخوار فکری و تحمل‌پریشانی در اپیدمی کرونا. نشریه علمی رویش روان‌شناسی، ۱۲(۴)، ۱۵۹-۱۶۶.
dor:20.1001.1.2383353.1402.12.4.16.6
- ۴۹- مؤمنی زاده، معصومه؛ فتح‌الهی، علی؛ و فلسفی، حسین (۲۰۲۳). تأثیر مؤلفه‌های سلوک عرفانی بر نظام‌مندی و ایجاد آرامش روانی در خانواده و انعکاس آن بر نگاره‌های اسلامی. مطالعات هنر اسلامی، ۲۰(۴۹)، ۷۴۲-۷۲۸.
doi:10.22034/ias.2021.283686.1597
- ۵۰- میرزائیان، شیرین؛ مددکار دهکردی، شیرین؛ کریمیان کاکلکی، زهره؛ و محمدی، پروین (۲۰۲۳). تأثیر آموزش مجازی خود مراقبتی معنوی بر اضطراب ناشی از کرونا در دانشجویان سال آخر پرستاری. مجله طب مکمل، ۱۲(۴)، ۴۰-۴۹.
doi:10.61186/cmja.12.4.40
- ۵۱- نصرت‌آبادی، مهناز (۲۰۲۱). نقش اسلام در سلامت زنان باردار. پژوهش در دین و سلامت، ۷(۳)، ۱۴۰-۱۵۶.
- ۵۲- نصیری، بهاره (۲۰۲۳). شناسایی راهکارهای دورکاری و قرنطینه خانگی از دیدگاه زنان عضو هیئت علمی در ایام کرونا با رویکرد پدیدارشناسی. فصلنامه مطالعات فرهنگ-ارتباطات، ۲۴(۶۱)، ۹۷-۱۳۰.
doi:10.22083/jccs.2022.339278.3591
- ۵۳- ولی زاده، محمدجواد (۲۰۲۳). فرایند و مکانیزم تأثیر دعا بر کاهش اضطراب و افسردگی. *دوفصلنامه علمی-پژوهشی دعا/پژوهی*، ۲(۳)، ۲۰۳-۲۲۲.
doi:10.22084/dua.2023.27544.1004
- ۵۴- هاشمی، خدیجه (۲۰۲۲). تحلیل تأثیر نظریه فطرت دینی در دیدگاه‌های روان‌شناختی. *دوفصلنامه معارف حکمی جامعه*، ۲(۴)، ۴۵-۶۴.
- ۵۵- هاشمیان، شکیبا سادات؛ و گازرانی، سعید (۲۰۲۳). درآمدی بر ظرفیت‌های اسلام برای توانمندسازی زنان در کشورهای اسلامی با تأکید بر آیات قرآن. سیاست‌پژوهی اسلامی ایرانی، ۱(۴)، ۱۸۰-۲۱۶.
- ۵۶- همتی، عصمت (۲۰۲۲). تبیین دعا و مبانی نظری آن در نظام تربیتی اسلام با تکیه بر صحیفه سجاده. آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، ۷(۲)، ۱۲۷-۱۴۳.
doi:10.22034/iued.2022.541220.2139
- ۵۷- همتیان، مهدی؛ اخلاصی، مهدی؛ و مجدآرا، علیرضا (۲۰۲۳). اعتقاد به عاملیت الهی و عدم تنافی آن با قوانین حاکم بر طبیعت با رویکردی تطبیقی بر دعا از منظر قرآن کریم. *آموزه‌های قرآنی*.
doi:10.30513/qd.2023.3982.1872
- 58- Khorramdel, K., Brahmand, U., Abolghasemi, A., Rashid, S., Dashtianeh, S., Zare, S., ... & Zafarkhah, Z. (2022). Etiology of Hoarding Disorder in Monozygotic and Dizygotic Twins: An Integrated Genetic, Environmental, and Behavioral Model. *Internal Medicine Today*, 29(1), 34-43.
doi:10.32592/imtj.2023.29.1.34
- 59- Chamsi-Pasha, M., & Chamsi-Pasha, H. (2021). A review of the literature on the health benefits of Salat (Islamic prayer). *Med J Malaysia*, 76(1), 93-97.

- 60- Osim, S. E., & Eteng, N. G. (2021). Women and ritual purity in Islam. *Indonesian Journal of Social and Educational Studies*, 2(1).
- 61- Simonovich, S. D., Quad, N., Kanji, Z., & Tabb, K. M. (2022). Faith practices reduce perinatal anxiety and depression in Muslim women: a mixed-methods scoping review. *Frontiers in psychiatry*, 13, 826769. **doi:10.3389/fpsy.2022.826769**
- 62- Zeweri, H. (2024). *The Women's Mosque of America: Authority and Community in US Islam*. **doi:10.1177/0094306123121460**



Women, Lifestyle, and Prayer in Islam: A Narrative Review with Psychological Perspectives

Samaneh Zare¹, Mahya Papari^{*2}

1- Msc in Social Psychology, Fatemiyeh non-profit institute, Shiraz, Fars, Iran.
samaneh.zare1600@gmail.com

2- Ph.D. In educational sciences and assistant professor of the academic faculty of Fatemiyeh non-profit institute, Shiraz, Fars, Iran. (corresponding author)
Mahya.papari@gmail.com

Abstract

This review article explores the complex and intertwined relationship between women, lifestyle, and prayer in Islam, with special emphasis on incorporating psychological perspectives. The purpose of this research is to complex and intertwined the mechanisms through which prayer affects the lives of Muslim women and its impact on their lifestyle and overall health during the Coronavirus period. This study is a detailed analysis of Persian articles using reliable internal databases and Iran's official news organizations. The present review includes Persian keywords such as "women, lifestyle, prayer, narrative review, psychological perspectives, Islam." The inclusion criteria comprised clinical, experimental, cross-sectional, review, and hypotheses related to women and the Islamic lifestyle. Exclusion criteria included publications with redundant or irrelevant content that did not align with the study topic. The findings of this narrative review show the important role that prayer plays in the lives of Muslim women. Prayer functions as a practice that strengthens social bonds and fosters inner peace during challenging situations, such as the COVID-19 pandemic. It facilitates relaxation, introspection, and emotional support, thereby enhancing women's well-being and performance. Prayer is identified as a practical strategy for managing stress, anxiety, and resilience while also fostering mindfulness and self-control. Furthermore, the study examines the influence of prayer on women's lives, including its effects on daily routines, ethical behavior, and social interactions. Prayer provides direction and perspective for personal development, offering women a framework for navigating life's challenges and achieving growth.

Keywords: Women, Lifestyle, Prayer, Narrative Review, Psychological Perspectives.



This Journal is an open access Journal Licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License

(CC BY 4.0)