

## نقش آرامش در سلامت دوران بارداری از منظر قرآن

نیکزاد عیسی‌زاده\* رضا سلیمی\*\*

### چکیده

زمینه و هدف: از جمله مؤلفه‌های کلیدی و اثرگذار در سلامت جسمانی و روانی جنین مسأله «آرامش» است. این مؤلفه از منظر قرآن کریم به عنوان اصلی بنیادین در حوزه‌های مختلف احکام و اخلاق به حساب آمده و باوری است که در ساحت شریعت بر تمام اوامر و نواهی سایه افکنده است. اهمیت این موضوع به واسطه وجود شرایطی است که بر جنین در دوران بارداری حاکم است و مصالح و مفاسد واقعی فرد را در دوران بعدی رشد تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. تحقیق حاضر به دنبال اثبات نقش بنیادین آرامش در مرحله بارداری و حیات جنینی است و اولویت آن را نسبت به دیگر کارکردها از منظر قرآن کریم مورد بررسی قرار می‌دهد. روش بررسی: این پژوهش یک مطالعه مروری است که با جستجو در منابع کتابخانه‌ای انجام یافته است. در این جستجو ۱۵ منبع مرتبط یافت شد. مفهوم آرامش در قرآن از راه کلید واژه‌هایی مانند، اطمینان (رعد/۲۸)، سکینه (فتح/۴)، سکن (توبه/۱۰۳)، اُمنیت (ثین/۳) و ثبات (فرقان/۴۷) قابل پی‌گیری است. علاوه بر آن کلید واژه‌هایی چون سلامت، بارداری، روح و روان مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته‌ها: مقوله ازدواج و تشکیل خانواده (از مرحله پیوند و تشکیل خانواده تا بارداری و تولیدنسل) منشوری است که بخشی از اوامر و نواهی دینی را در خود جای داده و براساس تحقیقات به عمل آمده از آیات قرآن کریم کارکردهای مختلفی چون «تکثیر نسل، ارضای غرایز به ویژه غریزه جنسی و آرامش روحی و روانی» را به دنبال دارد. اهمیت پیگیری نقش آرامش به عنوان یکی از نیازهای اصلی روحی و روانی در مرحله بارداری و رشد و تکامل جنین که یکی از مراحل حساس و نقش آفرین حیات مادی و معنوی انسان است، از آن روست که براساس بررسی آیات، مهم‌ترین کارکرد در فرآیند بارداری به حساب آمده است.

نتیجه‌گیری: شرط دستیابی به موقعیتی آرام و رضایت‌بخش در دوران بارداری و در نهایت تولد فرزندی صالح و سالم، کسب، حفظ و تقویت آرامش روحی و روانی در پرتو توجه به رهنمودها و راهبردهای معنوی قرآن کریم است.

نویسنده مسؤل:  
نیکزاد عیسی‌زاده؛ مرکز  
تحقیقات علوم قرآن،  
حدیث و طب دانشگاه  
علوم پزشکی تهران  
e-mail:  
nikzadiesazadeh@  
gmail.com

واژه‌های کلیدی: آرامش، سلامت، بارداری، روح، روان

- دریافت مقاله: خرداد ماه ۱۳۹۳ - پذیرش مقاله: شهریور ماه ۱۳۹۳

### مقدمه

دوران بارداری حساس‌ترین بخش زندگی یک زن محسوب می‌شود که پشت سر گذاشتن آن به بهترین وجه، مستلزم رعایت یک رشته اصول اساسی می‌باشد.

متخصصان بر این عقیده‌اند که جنین متأثر از تغییرات هورمونی مادر مراحل رشد خود را پشت سر می‌گذارد و استرس مادر موجب افزایش ترشح کورتیزول یا همان هورمون استرس شده و موجب کاهش ضریب هوشی کودک می‌شود.

به همین دلیل توصیه می‌شود مادران باردار در این دوران از نظر جسمی و روحی

\* استادیار گروه آموزشی مرکز تحقیقات علوم قرآن، حدیث و طب دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران  
\*\* دانشجوی دکتری تخصصی تاریخ اسلام دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران

گزینی و برقراری پیوند زناشویی بین زن و مرد است (۱)، حکایت از نوعی بلوغ در حیات فردی و اجتماعی انسان داشته و در پهنه حیات دنیایی انسان امید و نشاط زاید الوصفی را بر جریان روحی و روانی انسان حاکم می‌کند.

با توجه به نیاز جامعه به هشدارهای تربیتی دوران بارداری و داشتن اطلاعات لازم در مورد کیفیت تربیت صحیح فرزند در دوران قبل از حاملگی و به خصوص ایام بارداری و به دلیل وجود مسایل و مشکلات تربیتی که از عدم توجه به این دوران، ناشی می‌شود؛ موجب شد تحقیق حاضر به دنبال اثبات نقش بنیادین آرامش در مرحله بارداری و حیات جنینی است و اولویت آن را نسبت به دیگر کارکردها از منظر قرآن کریم مورد بررسی قرار می‌دهد.

### روش بررسی

این پژوهش یک مطالعه مروری است که با جستجو در منابع کتابخانه‌ای انجام یافته و ۱۵ منبع مرتبط بررسی شده است. مفهوم آرامش در قرآن از راه کلید واژه‌هایی مانند، اطمینان (رعد/۲۸)، سکینه (فتح/۴)، سکن (توبه/۱۰۳)، امنیت (ثین/۳) و ثبات (فرقان/۴۷) قابل پی‌گیری است. علاوه بر آن کلید واژه‌هایی چون سلامت، بارداری، روح و روان مورد بررسی قرار گرفتند.

### یافته‌ها

مقوله ازدواج و تشکیل خانواده (از مرحله پیوند و تشکیل خانواده تا بارداری و تولیدنسل) منشوری است که بخشی از اوامر و نواهی دینی را در خود جای داده و براساس تحقیقات

آرامش بیش‌تری داشته باشند و از نظر کارهای بدنی نیز بیش از حد به خود فشار نیاورند تا فرزندان سالم و با نشاط و با هوش داشته باشند.

اهمیت ابعاد روان‌شناختی و حالات هیجانی مؤثر در دوران بارداری که می‌تواند رشد فیزیکی و روانی جنین در طول ماه‌های بارداری و حتی بعد از تولد را تحت تأثیر قرار دهد، سبب شده است حالات روانی مادر باردار یکی از مهم‌ترین مباحث روز مراکز علمی و روان‌شناختی باشد.

در این راستا نهاد خانواده که بر پایه ازدواج مرد و زن، شکل می‌گیرد و با تولیدمثل، توسعه می‌یابد، یکی از اساسی‌ترین ارکان جامعه بشری و فضایی برای آرامش روحی و روانی فرد محسوب می‌شود و به همین دلیل دین مبین اسلام که هدفش سعادت و تکامل بشر است، عنایت ویژه‌ای به سلامت، رشد و پویایی این نهاد سرنوشت‌ساز دارد. یکی از نیازهای اصلی روحی و روانی در مرحله بارداری و رشد و تکامل جنین، که از مراحل حساس و نقش آفرین حیات مادی و معنوی انسان به حساب می‌آید، آرامش روحی و روانی است که تحقق صحیح و مطلوب کارکردهای دیگر همانند «تولید و تقدیم نسل صالح و سالم» در اولویت بعد از آن و حصول کامل و رضایت‌بخش آن‌ها مبتنی بر وجود آرامش روحی و روانی خواهد بود.

در نگاه مکاتب مختلف آسمانی و بشری ازدواج امری مقدس و محترم است. ازدواج که در لغت از زوج به معنای «با یکدیگر جفت و قرین شدن» و در اصطلاح به معنای همسر

گرفته، با پرورش فرزندان صالح اثر نیکی برای خود از پیش بفرستید.» (۳).

آیه مذکور که با به‌کارگیری زبان کنایه و تشبیه به یکی از آثار تشکیل خانواده و ازدواج اشاره دارد، با استفاده از دو عبارت «نساءکم» حرث لکم» و «قدّموا لانفسکم» بقا و حفظ نسل انسان را مدنظر قرار می‌دهد.

در این‌جا عبارت «قدّموا لانفسکم» مورد توجه می‌باشد که با توجه به سیاق و پیوستگی محتوایی درون آیه‌ای، متعلّق «قدّموا» انسان‌های صالحی است که علاوه بر حفظ نسل، زاد و توشه‌ای برای آخرت است (۴). چنان که به اذعان برخی از مفسران از جمله علامه طباطبایی عبارت «قدّموا لانفسکم» دال بر استیلا و بقای نسل است که در پرتو تشکیل خانواده و ازدواج حاصل می‌شود.

در این میان در آمیختگی دو واژه «قدموا و انفسکم» با یکدیگر و ارتباط معنایی با عبارت پیشین بیانگر آن است که ابقای نسلی که در پرتو تشکیل خانواده حاصل می‌شود، در تحت هدف والاتری که واژه «قدموا» بدان اشاره دارد، یعنی تقدیم نسل صالح به جامعه بشری در جهت حفظ عبودیت، قرار می‌گیرد (۳).

۲ - «... فالان باشروهنّ وابتغوا ما کتب الله لکم ...» (بقره/۱۸۷)

«... اکنون با آن‌ها آمیزش کنید و آن‌چه را خدا برای شما مقرر داشته، طلب نمایید ...»

آن‌چه در این‌جا مورد استدلال است، جمله «ابتغوا ما کتب الله لکم» می‌باشد که براساس قانون سیاق دال بر مطالبه فرزند جهت حفظ نسل است. این فقره به همراه عبارات پیش از آن در آیه مذکور که بر روابط جنسی بین زن و

به عمل آمده از آیات قرآن کریم کارکردهای مختلفی چون «تکثیر نسل، ارضای غرایز به ویژه غریزه جنسی و آرامش روحی و روانی» را دنبال می‌کند (۲).

براساس بررسی آیات قرآن کریم، آرامش مهم‌ترین کارکرد ازدواج و خانواده در فرآیند بارداری به حساب آمده و از سوی دیگر تحقق صحیح و مطلوب کارکردهای دیگر همانند «تولید و تقدیم نسل صالح و سالم» مبتنی بر وجود آرامش روحی و روانی خواهد بود.

### کارکردهای ازدواج از نگاه آیات

#### الف- تکثیر نسل

یکی از اهداف ازدواج و تشکیل خانواده، تکثیر نسل و ادامه بقای بشریت است و می‌توان آن را یکی از اعمال مهم حیاتی که در عالم انسانی جریان دارد به شمار آورد. خداوند در آیات متعددی با اشاره به این که هدف نهایی از آمیزش جنسی، لذت و کام‌جویی نیست، بلکه باید از این موضوع، برای ایجاد و پرورش فرزندان شایسته، استفاده کرد و آن را به عنوان یک ذخیره معنوی برای فردای قیامت از پیش فرستاد، این سخن هشدار می‌دهد که باید در انتخاب همسر، اصولی را رعایت کرد که به این نتیجه مهم، یعنی تربیت فرزندان صالح و نسل شایسته انسانی منتهی شود.

برای نمونه می‌توان به آیات ذیل اشاره کرد:

۱ - «نساءکم حرث لکم فأتوا حرثکم انّی سنتم و قدّموا لانفسکم ...» (بقره/۲۲۳)

«زنان شما، محل بذرافشانی شما هستند؛ پس هر زمان که بخواهید می‌توانید با آن‌ها آمیزش کنید و سعی نمایید از این فرصت بهره

آدم ابوالبشر بر می‌گردد، اصل و ریشه تکثیر نسل انسان را مورد اشاره قرار داده و در وهله بعد با تحلیل این بیان عام و چگونگی توزیع و تکثیر نسل بشر از حضرت آدم و همسر وی که از طریق ازدواج بین آن‌دو حاصل شده است، طریق طبیعی تکثیر نسل را بیان کرده و در نهایت با به‌کارگیری عبارت «بثّ منهما رجلاً کثیراً و نساءً» به یکی از آثار قهری ازدواج یعنی ازدیاد افراد بشر اشاره می‌کند (۶).

علاوه بر آیات فوق، می‌توان به آیات دیگری<sup>۱</sup> اشاره کرد که با دلالتی التزامی به مقوله تکثیر نسل اشاره دارد که به جهت رعایت اختصار از پرداختن به آن‌ها صرف‌نظر می‌کنیم.

#### ب- ارضای غریزه جنسی

دومین کارکردی که در قرآن برای تشکیل خانواده و ازدواج بیان شده است، نقش آن در ارضای غریزه شهوت و میل جنسی است. بخشی از آیاتی که در این باره مورد استدلال قرار گرفته، آیاتی است که اخلاق بسیار زشت قوم لوط را مورد انتقاد قرار داده و با بیانات مختلف خودداری آنان از ازدواج با زنان و روی آوردن به همجنس‌بازی را به شدت نکوهش می‌کند. آیاتی که در ذیل می‌آید به خاطر وحدت موضوعی ابتدا نقل، آنگاه موارد استدلال آن‌ها مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

۱ - «و لوطاً اذ قال لقومه أتأتون الفاحشه ما سبقکم بها من احد من العالمین- انکم لتأتون الرجال شهوة من دون النساء بل انتم قوم»

مرد در نهاد خانواده دلالت دارد، به یکی از کارکردهای این نهاد یعنی بقای نسل اشاره کرده و بر مجرای طبیعی تکثیر نسل یعنی مباشرت که متعلق سنت جاریه الهی نیز می‌باشد، صحه می‌گذارد. به گفته طبرسی (۵) عبارت «فألان باشروهن» حاکی از اباحه آمیزش است نه وجوب آن و به‌کارگیری فعل امر «باشروهن» برای بیان اباحه، می‌تواند گویای ترغیب به آن فعل مباح باشد.

نکته حایز اهمیت آن است که هرچند عبارت انشائیّه «باشروهن» و «ابتغوا» امری ارشادی و تشریحی است، اما مبرهن است که اوامر تشریحی دستوراتی است که حکایت از امری واقعی و عینی داشته و از عالم تکوین جدا نمی‌باشد و تنها براساس تخیلات و اوهام سخن نمی‌گوید. لذا دو واژه مذکور به دنبال معرفی مسیر درست عملی جهت بقا و تکثیر نسل، یعنی آمیزش با زنان، به انسان می‌باشد.

۳ - «یا ایها الناس اتقوا ربکم الذی خلقکم من نفس واحدة و خلق منها زوجها و بثّ منهما رجلاً کثیراً و نساءً» (نساء/۱)

«ای مردم از مخالفت با پروردگارتان بپرهیزید، همان کسی که همه شما را از یک انسان آفرید و همسر او را از جنس او خلق کرد و از آن دو مردان و زنان فراوان (در روی زمین) منتشر ساخت.»

آیه فوق که با دو بیان عام «خلقکم من نفس واحدة» و خاص یعنی «خلق منها زوجها و بثّ منهما رجلاً کثیراً و نساءً» به روند طبیعی تکثیر نسل و به دنبال آن بقای نسل انسان اشاره دارد، در ابتدا با طرح این مطلب که منشأ تمام افراد بشر به شخص واحدی یعنی حضرت

۱ - اعراف آیه ۱۸۹ «هو الذی خلقکم من نفس واحدة و جعل منها زوجها لیسکن الیها فلما تعشها حملت حملاً خفیاً فمرت به فلما انزلت دعوا الله ربهما لئن آتیننا صالحاً لنکونن من الشاکرین»  
نحل آیه ۷۲ «والله جعل لکم من انفسکم ازواجاً و جعل لکم من ازواجکم بنین و حفدة و رزقکم من الطیبات اقبالیابل یومنون و ینعمة الله هم ینکرون»  
فرقان آیه ۷۴ «و الذین یقولون ربنا هب لنا من ازواجنا و ذریتنا قرّة العین واجعلنا للمتقین اماماً»  
عنکبوت آیه ۲۹ «انکم لتأتون الرجال و تطعون السبیل و تأتون فی نادیکم المنکر...»

مصرفون- و ما کان جواب قومه الا ان قالوا  
اخرجوهم من قريبتکم انهم اناسٌ يتطهرون»  
(اعراف/۸۲-۸۰)

«و به خاطر آوردید) لوط را، هنگامی که به قوم خود گفت: آیا عمل بسیار زشتی را انجام می‌دهید که هیچ یک از جهانیان پیش از شما انجام نداده است؟! - آیا شما از روی شهوت به جای زنان به سراغ مردان می‌روید؟ شما گروه اسرافکار (و منحرفی) هستید. - ولی پاسخ قومش چیزی جز این نبود که گفتند، این‌ها را از شهر و دیار خود بیرون کنید که این‌ها مردمی هستند که پاکدامنی را می‌طلبند (و با ما هم صدا نیستند)».

۲- «وجاءه قومه یهرعون الیه و من قبل کانوا یعملون السیئات قال یا قوم هولاء بناتی هن اطهرلکم فاتقوا الله و لا تخزون فی ضیفی ألیس منکم رجلٌ رشید- قالوا لقد علمت ما لنا فی بناتک من حقٍّ و انک لتعلم ما نرید»  
(هود/۷۸ و ۷۹)

«قوم او (به قصد مزاحمت مهمانان) به سرعت به سراغ او آمدند - و قبلاً کارهای بد انجام می‌دادند - گفت: ای قوم من این‌ها دختران منند؛ برای شما پاکیزه‌ترینند (با آن‌ها ازدواج کنید و از زشتکاری چشم‌پوشید). از خدا بترسید و مرا در مورد مهمانانم رسوا نسازید. آیا در میان شما یک مرد فهمیده و آگاه وجود ندارد؟! - گفتند: تو که می‌دانی ما تمایلی به دختران تو نداریم؛ و خوب می‌دانی ما چه می‌خواهیم».

۳- «و لوطاً اذ قال لقومه أتأتون الفاحشه و انتم تبصرون - أنکم لتأتون الرجال شهوة

من دون النساء بل انتم قومٌ تجهلون»  
(نمل/۵۴ و ۵۵)

«و لوط را به (یاد آر) هنگامی که به قوم خود گفت: آیا شما به سراغ کار بسیار زشتی می‌روید در حالی که (نتایج شوم آن را) می‌بینید. - آیا شما به جای زنان، از روی شهوت به سراغ مردان می‌روید؟! شما قوم نادانی هستید».

استناد به آیات فوق برای تبیین کارکرد ازدواج و تشکیل خانواده در جهت ارضای گزینه جنسی مبتنی بر اثبات این نکته است که مراد قرآن از استمتاع از زنان در مقابل عمل بسیار زشت قوم لوط یعنی هم‌جنس‌بازی و لواط که با بیان‌های مختلف آن را مورد نکوهش قرار می‌دهد، ازدواج و ارتباط مشروع جنسی با زنان است (۴). برای اثبات این نکته می‌توان به دلایل ذیل اشاره کرد:

۳-۱- در نگاه مجموعی به آیات مورد استدلال، برخی از آنان به طور صریح با به‌کارگیری قیودی نظیر «ازواج» در «و تذرون ما خلق لکم ربکم من ازواجکم» آیه ۱۶۶ شعراء یا «اطهرلکم» در «هولاء بناتی هن اطهر لکم» آیه ۷۸ هود، ازدواج و ارتباط جنسی مشروع با زنان را مورد نظر قرار داده است که این خود تفسیری بر دیگر عبارات آمده درباره دختران حضرت لوط است. بنابراین پیشنهاد حضرت لوط به افراد قبیله پیشنهاد ازدواج و ارتباط جنسی مشروع آنان با دختران اوست و نه هر نوع ارتباط نامشروع دیگر. در این باره می‌توان به آیه ۲۹ سوره عنکبوت (۳) اشاره کرد که می‌فرماید: «أإنکم لتأتون الرجال و تقطعون

السَّبِيلَ» (آیا شما به سراغ مردان می‌روید و راه را قطع می‌کنید).

«قطع السبیل» در این آیه کنایه از روی گرداندن از زنان و ترک سنت حسنه ازدواج است که می‌توان برای مصداق بارز آن به قوم لوط اشاره کرد و لوط پیامبر که با بیان‌های مختلف آن‌ها را به ازدواج با دخترانش تشویق و ترغیب می‌کرد ولی آن‌ها همچنان بر عمل شنیع خود اصرار می‌ورزیدند (۳).

۲-۳- با توجه به مقام عصمت انبیای الهی و عصمت کلام وحی در ارایه طریق به انسان‌ها، پیشنهادی که از سوی ایشان مطرح می‌شود هرگز برخلاف مسیر فطرت و در راستای گناه و فساد نخواهد بود. بنابراین در مقابل رد و نكوهش شدید عمل ناپسند قوم لوط از سوی قرآن کریم و حضرت لوط پیامبر، طریقی که از سوی ایشان به آن مردم عاصی ارایه می‌شود، ارتباطی حلال و مشروع بوده و مسیری در راستای رضای الهی است. علاوه بر آن که حمل این آیات بر هر نوع ارتباط ولو نامشروع از جمله «زنا» مستلزم وجود تناقض در میان آیات قرآن است. چرا که در دیگر آیات (اسراء/۳۲) «زنا» عملی حرام و مستوجب عقوبتی سخت از سوی پروردگار دانسته شده است.

۳-۳- قید «یتطهرون» در فراز «انهم اناس یتطهرون» که از سوی قوم لوط به ایشان و همفکران وی نسبت داده شده است، حکایت از آن دارد که وی در پیشنهاد خویش به آنان راه درست و مشروع ارتباط جنسی با زنان (دختران خود) را مدنظر داشته است.

د - به‌کارگیری واژگانی چون «مصرفون، عادون، تجهلون، فاحشه» که در ذم و محکومیت

قوم لوط صادر شده است و ارضای جنسی به‌وسیله مردان را تجاوز از حریم الهی و فطرت انسان‌ها می‌داند، به دلالت التزامی بیانگر آن است که راه مطرح شده از سوی قرآن برای ارضای غریزه جنسی یعنی ارتباط جنسی با زنان، راهی صحیح و حلال یعنی ازدواج می‌باشد.

ج - دستیابی به آرامش روحی و روانی

«آرامش» اسم مصدر از آرمیدن و در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات (۲) و نیز به معنای آرامش و سکون بوده (۸ و ۷) و در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌رود. در اصطلاح به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه) گفته می‌شود (۲).

همچنین دو واژه «وقار» و «سکینه» در لغت عرب به معنای آرامش و سکون به کار رفته‌اند (۹). مؤلف کتاب التحقیق می‌گوید: مراد از سکینه در قرآن، نازل شدن رایحه‌ای از جانب خداوند است که سبب آرامش و سکونتی می‌شود که اضطراب و تشویش را به کلی از نفس می‌زداید (۹).

از دیگر معانی آرامش می‌توان به واژه «اطمینان» و «طمأنینه» اشاره کرد (۴). اطمینان در علم اخلاق به اعتدال صفات و حالات انسان و ثبات شخصیت آدمی گفته می‌شود و در اصطلاح فقهی به حالت استقرار نمازگزار اطلاق می‌شود (۱۰). «اطمینان قلب» یعنی فکر انسان بر چیزی که باور دارد آرام گیرد و به خود تردید راه ندهد. گاهی هدف از اطمینان قلب، اعتماد در کار و یا توقع امید فراوان به آن است (۱۱). انسان به طور طبیعی در طول زندگی در اثر نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و ناآرامی‌های دنیای

جدید، بیش از پیش به احساس امنیت و آرامش نیازمند بوده و همچنان در پی یافتن راه‌های جدید برای رسیدن به آرامش است.

آرامش گوهری گران‌بها و مهم‌ترین نیاز انسان است که نقش بسیار مهمی در سعادت و سلامت روحی او و جامعه دارد. آرامش به عنوان یک هدف تا آن اندازه مهم و مؤثر بوده است که حتی ایمان و باورهای دینی را می‌توان در راستای دستیابی به این هدف برشمرد. ایمان به خدا از نگاه روان‌شناسان، سرچشمه‌ای بی‌کران از آرامش و قدرت معنوی را دارا است که هر گونه اضطراب و نگرانی را از انسان زدوده، در برابر هر گونه فشار درونی و بیرونی به انسان مصونیت می‌بخشد (۱۲).

از این رو آرامش در جایگاه جامع‌ترین مفهوم دینی در اسلام و آموزه‌های قرآنی نشسته است به طوری که در اسلام، ایمان از ریشه «امن» به معنای آرامش جان و رهایی از هرگونه ترس، اضطراب، تشویش و اندوه گرفته شده است تا به این روش ارتباط ناگسستگی میان پذیرش آموزه‌های وحیانی و توحید را با دستیابی به آرامش روح و روان بنمایاند (انعام/ ۸۲). بلکه واژه اسلام نیز بیانگر نوعی آرامش در انسان و صلح و صفا به دور از هرگونه خشونت و ترس و وحشت است. از این رو قرآن پیامد طبیعی اسلام را رهایی از خوف و نگرانی دانسته (بقره/ ۱۱۲) و سلامت روانی را در سلم و تسلیم در برابر خدا معرفی نموده و بر آن تأکید ورزیده است (۱۳) (بقره/ ۲۰۸).

قرآن برای ایجاد آرامش روانی و سلامت روحی انسان، به عوامل متعددی از جمله یاد خدا، شب، همسر، خانواده و ... اشاره می‌کند.

براساس نگاه توحیدی در ورای همه عوامل مذکور، خداوند متعال به عنوان منشأ ایجادی مورد توجه و تأکید بوده و هر یک از عوامل یاد شده تنها در صورتی تأثیرگذار خواهد بود که خداوند به عنوان منشأ و سرچشمه اصلی آرامش مدنظر قرار گیرد. برخی از آیات به صورت صریح<sup>۱</sup> و برخی به طور غیرصریح<sup>۲</sup> به بیان منشأ آرامش پرداخته‌اند (۱۴).

یکی از عوامل بسیار مؤثر که زیربنای شخصیت انسانی انسان را می‌سازد و با روح و جان او ارتباطی مستقیم دارد، محیط خانه است. چون در خانواده‌ای که صفات پسندیده اخلاقی حاکم باشد و مدیران و مربیان آن در رشد نهال‌های انسانی بکوشند و با بینش تیز و اندیشه سالم، دامن این محیط به ظاهر کوچک را از آلودگی‌ها، رذالت‌ها، بی‌تقوایی‌ها پاک نگاه دارند، حتماً نونهالان رشد یافته در این باغ طراوت، مصون از آفت خزان خواهند بود.

در قرآن خداوند در آیات متعددی بر ضرورت آرامش روحی و روانی فرد سخن به میان آورده است از جمله:

۱-۱ - «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا...» (اعراف/ ۱۸۹)  
«اوست که شما را از یک تن آفرید و همسر او را از (نوع) او پدید کرد تا بدو آرام گیرد»

۲-۲ - «وَمَنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً

۱- آیاتی که با به‌کارگیری الفاظ به معنای «آرامش» و یا مترادفات آن به بیان علل دستیابی به آن پرداخته است. ۲- مراد آن دسته از آیاتی است که به طور مستقیم و از واژگان به معنای «آرامش» بهره نگرفته است. بلکه با استفاده از الفاظ عام و به صورت غیرمستقیم بر موضوع دلالت دارد. مانند «اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ» «خداوند، ولی و سرپرست کسانی است که ایمان آورده‌اند؛ آن‌ها را از ظلمت‌ها، به سوی نور بیرون می‌برد» بقره آیه ۲۴۷ و نیز «اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا تَتَشِعُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْتُونُونَ رَبَّهُمْ ثُمَّ لِيَثْبِتَنَّ أَجْرَهُمْ وَقَوْلُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذِكْرٌ هَدَى اللَّهُ يَهْدِي بِمَنْ يَشَاءُ» «خداوند بهترین سخن را نازل کرده، کتابی که آیاتش همانند یکدیگر است؛ آیاتی مکرر دارد که از شنیدن آیاتش لرزه بر اندام کسانی که از پروردگارشان می‌ترسند می‌افتد؛ پس برون و درونشان نرم و متوجه ذکر خدا می‌شود؛ این هدایت الهی است که هر کس را بخواهد با آن راهنمایی می‌کند» فرقان آیه ۲۲ و نیز «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَانَتْهُمْ وَإِنَّمَا تَعْلَى رُبُّهُمْ يَنُوكُلُونَ» «مؤمنان تنها کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده شود، دلپاشان ترسان می‌گردند و هنگامی که آیات او بر آن‌ها خوانده می‌شود، ایمانشان فرون‌تر می‌گردد؛ و تنها بر پروردگارشان توکل دارند» انفال آیه ۲ و نیز حدید آیه ۲۲

و رَحْمَةً أَنْ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»  
(روم/۲۱)

«و از نشانه‌های او این است که برای شما (جنس) خودتان همسرانی بیافرید تا بدیشان آرام گیرید و میان شما دوستی و مهربانی نهاد، هر آئینه در این کار برای مردمی که بیاندیشند نشانه‌ها و عبرت‌هاست.»

واژه «یسکن» را به معنای توقف کردن و انس و آرامش آورده‌اند (۱۵). شیخ طوسی عیله الرحمه آن را انس گرفتن و آرامش یافتن زن و مرد به وسیله یکدیگر می‌داند به صورتی که آن‌ها برای رسیدن به این اطمینان خاطر و کسب محبت به دیگری روی می‌آورد (۱۶).

واژه «موده» در آیه «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً» تقریباً به معنای محبتی است که اثرش در مقام عمل ظاهر باشد، در نتیجه نسبت مودت به محبت نسبت خضوع است به خشوع، چون خضوع آن خشوعی را گویند که در مقام عمل اثرش هویدا شود، به خلاف خشوع که به معنای نوعی تأثر نفسانی است که از مشاهده عظمت و کبریایی در دل پدید می‌آید (۳).

در نگاهی دقیق‌تر به فلسفه ازدواج بین نوع انسانی، وجود نقص و نیاز از یک سوی و میل به تکامل در نهاد بشر (۱۶) از دیگر سوی، دو عنصر بسیار مهم در شکل‌گیری امر ازدواج محسوب می‌شود.

«و ذلك أن كل واحدٍ من الرجل و المرأة ... ناقصٌ في نفسه مفتقرٌ الى الآخر ... و لهذا النقص و الافتقار يتحرك الواحد منهما الى الآخر حتى اذا اتصل به سكن اليه لان كل ناقص مشتاق الى كماله و كل مفتقر مائل الى ما يزيل فقره و هذا هو الشيق المودع في كل من هذين القرينتين»

(آری هر یک از مرد و زن دستگاه تناسلی دارند که با دستگاه تناسلی دیگری کامل می‌گردد و از مجموع آن دو توالد و تناسل صورت می‌گیرد، پس هر یک از آن دو فی نفسه ناقص، و محتاج به طرف دیگر است، و از مجموع آن دو، واحدی تام و تمام درست می‌شود، و به خاطر همین نقص و احتیاج است که هر یک به سوی دیگری حرکت می‌کند، و چون بدان رسید آرام می‌شود، چون هر ناقصی مشتاق به کمال است، و هر محتاجی مایل به زوال حاجت و فقر خویش است، و این حالت همان شهوتی است که در هر یک از این دو طرف به ودیعت نهاده شده.) (۳).

در این میان نیازهای روحی و روانی انسان از جایگاه خاصی برخوردار است؛ چرا که منشأ تمام نیازهای دیگر انسان به روح و روان وی بازگشته و اولین واکنش‌های مثبت به دنبال تأمین آن‌ها، در روح و روان فرد ظاهر می‌شود.

سکون و آرامش که در جای خود یکی از نیازهای اساسی روحی و روانی انسان به شمار می‌آید که در پرتو پیوند ازدواج بین مرد و زن برای آن‌دو حاصل می‌شود. آیات یاد شده که برای اثبات کارکرد مذکور مورد استناد قرار گرفته است، از چند جهت قابل بررسی می‌باشد:

۱- با استخدام عبارات صریحی که در ذیل می‌آید، اثر مذکور را مورد اشاره قرار داده است:

الف - «و جعل منها زوجها ليسكن اليها»  
ب - «خلق لكم من انفسكم ازواجاً لتسكنوا اليها»

دو عبارت «ليسكن اليها» و «لتسكنوا اليها» که در آیات فوق به لحاظ ترکیبی نقش (مفعول



له) را بر عهده دارد، حصول آرامش برای مرد و زن را عامل اصلی زوجیت معرفی کرده است. نکته قابل ذکر مسلم در اینجا آن است که صرف زوجیت در تکوین انسان نمی‌تواند برآورنده آرامش و سکون برای دو جنس مخالف باشد، بلکه تنها در پرتو اقتران و اتصال آن دوست که نیازهای روحی و روانی و به ویژه سکون و آرامش آن‌ها تأمین می‌شود. بنابراین واژه «زوج» و «ازواجاً» در عین دلالت بر زوجیت در تکوین، با توجه به قراین لفظی موجود در آیه «لیسکن، لتسکنوا، جعل بینکم مودة و رحمة» ازدواج و پیوند زناشویی را مدنظر قرار می‌دهد.

۲- نگاهی زیست شناسانه به وحدت جنسیت که در دو آیه مذکور مطرح شده است «جعل منها زوجها، خلق لکم من انفسکم ازواجاً» حکایت از تأثیر مستقیم آن در تأمین نیازهای روحی و روانی زن و مرد دارد. فراز «جعل بینکم مودة و رحمة» که بر وجود نوعی گرایش روحی خاص و ارتباط محبت‌آمیز انسانی در بین مرد و زن اشاره دارد و به دنبال عبارت دال بر وحدت جنسیت ذکر شده است، مؤید این نکته بوده و در درجه نخست مبتنی بر همان تناسبی است که از لحاظ جنسیت بین دو فرد از یک جنس و به طور مشخص بین دو انسان برقرار می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر که بررسی موضوع «نقش آرامش در سلامت معنوی بارداری از منظر قرآن کریم» را با رویکرد توجه به کارکردهای ازدواج، وجه همّت خود ساخته است، با

رویکردی (نگاه، شیوه، روش) فرضیه‌گرا در حوزه تفسیر موضوعی قرآن، ضمن بررسی کارکردهای ازدواج و تشکیل خانواده، اولویت کارکرد «تأمین آرامش روحی و روانی» بر دیگر کارکردهای خانواده را به عنوان فرضیه پیشین مدنظر قرار داده و آن را اساس و بنای حصول تام آثار دیگر ازدواج و تشکیل خانواده می‌داند. چرا که معتقد است تنها در سایه وجود آرامش روحی و روانی است که کارکردهای دیگر یعنی «تکثیر نسل» و «ارضای غریزه جنسی» به طور صحیح و کامل محقق می‌شود. واقعیتی که اثبات آن با اندک تأملی به بار می‌نشیند.

۱- با دقت در واژگان استخدای برای بیان کارکرد خانواده در آیات مورد تحقیق، اختلافی فاحش در به‌کارگیری الفاظ کاملاً مشهود است. تنها آیاتی که می‌توان گفت به صورت صریح و روشن اثری را به عنوان کارکرد خانواده بر آن صحنه گذاشته و با به‌کارگیری حروف و الفاظی مخصوص (در مورد استدلال، «لام تعلیل» در عبارت «و جعل منها زوجها ... لیسکن الیها» و «ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها») در قالب بیانی هدف‌دار به آن اشاره می‌کند، آیات مربوط به «تأمین آرامش روحی و روانی» است. به خلاف دیگر آیات که کلماتی بدین صراحت جهت دلالت بر آثار مدنظر خود ندارد. به تعبیر دیگر «لام» در «لیسکن» و «لتسکنوا» در مقام بیان صریح علت ازدواج است. بنابراین به رغم دیگر آیات منتخب، انتخاب بیانی علی برای سکون و آرامش، در درجه اول بیانگر جایگاه ویژه آن در میان دیگر آثار مبتنی بر ازدواج و تشکیل

خانواده بوده و نشان از این نکته دارد که دستیابی به آرامش روحی و روانی در جهت نیل به هدف متعالی طاعت و قرب الهی، هدفی از پیش تعیین شده در ورای حرکت مقدس ازدواج است و از آن‌جا که در مقام تعادل و تراجیح بین دلایل، همواره «نصّ بر ظاهر» مقدم بوده و بر آن رجحان دارد، در موضوع حاضر نیز براهین دال بر «تأمین آرامش روحی و روانی» به دلایل ذکر شده بر براهین آثار دیگر پیشی گرفته و بر آن‌ها مقدم می‌شود.

۲- بی‌شک سکون و آرامش روحی و روانی مذکور در آیه که در پرتو تشکیل خانواده برای زوجین حاصل می‌شود، زمانی رنگ تحقق به خود می‌گیرد که آن ارتباط عاطفی خاص بین فردی، که در آیه به مودّت و رحمت از آن یاد شده است، میان آن‌دو برقرار شده باشد، چرا که در غیر این صورت و با وجود تنفّر و بغض و کینه، آرامش و سکون روحی جای خود را به اضطراب و تشویش خاطر خواهد داد. با توجه به این نکته اساسی است که ارتباط بین دو عبارت «لتسکنوا» و «جعل بینکم مودّة و رحمة» در آیه ۲۱/روم، تبیین درستی خواهد یافت.

از سوی دیگر چنان که از عبارت «جعل بینکم مودّة و رحمة» پیداست، مودت و رحمت متعلق جعل الهی قرار گرفته و این امر حکایت از تعبیه تکوینی آن دو در وجود دو انسان (زوجین) دارد که نیازهای عاطفی، روحی و روانی ایشان را برآورده کرده و متعاقب آن نقصان عاطفی هر یک در پرتو محبت دیگری جبران می‌شود. در این میان آنچه به عنوان ابتدایی‌ترین و اولین اثر به دنبال تأمین نیازهای

روحی، روانی در طرفین ظاهر می‌شود، «آرامش و سکونی» است که بر روح و روان آن‌ها مستولی می‌شود. آن‌گاه به دنبال آن آثار دیگری چون: تکثیر نسل و ارضای غریزه جنسی حاصل می‌شود. نکته قابل ملاحظه در این بین آن است که تحصیل این دو نیز خود موجب تداوم آرامش و سکونی می‌شود که از آن سخن رفته است و هرچه حصول آن دو به تمامیت خود نزدیک‌تر شود، آرامش حاصل از تحقق آن دو بیش‌تر می‌شود. بنابراین وجود کارکرد «تأمین آرامش و سکون» بر دیگر کارکردهای ازدواج و تشکیل خانواده مقدم بوده و حصول کامل و تام دیگر کارکردها مبتنی بر حصول آرامش و سکون روحی و روانی است.

بررسی دقیق آیات مربوط در تحقیق حاضر ضمن برشماری کارکردهای ازدواج و تشکیل خانواده از نگاه قرآن، اولویت کارکرد «تأمین آرامش روحی و روانی» بر دیگر کارکردها را به اثبات رسانده و آن را اساس و بنای حصول تام آثار دیگر ازدواج و تشکیل خانواده می‌داند. چرا که معتقد است تنها در سایه وجود آرامش روحی و روانی است که کارکردهای دیگر یعنی «تولید و تکثیر نسل صالح و سالم» و «ارضای غریزه جنسی» به طور صحیح و کامل محقق می‌شود.

### تشکر و قدردانی

از زحمات کلیه عزیزانی که با در اختیار قرار دادن تجارب ارزشمندشان تیم تحقیق را در گردآوری، تنظیم منابع و مطالب یاری نمودند تشکر و قدردانی می‌گردد.

## منابع

- 1 - Dehkhoda A. [Dictionary]. Vol.1. Edited by: Moein M, Shahidi J. Tehran University Publications; 1998. (Persian)
- 2 - Holy Quran
- 3 - Tabatabaei M. [The scale in Quran interpretation]. Vol.1,2,4,16. Beirroot: Dar-o-lhadi Publications; 2002. P. 47-167. (Persian)
- 4 - Ragheb-e- Isfahani H. [The solitaries in extraordinary of Quran]. Vol.1,2. Uromiae: Zerafat Publications; 2006. P. 71-705. (Persian)
- 5 - Tabresi F. [Compiling statement of Quran interpretation]. Tehran: Maktabat o Mortazaviyeh Publications; 2010. (Persian)
- 6 - Mostafa A, et al. [Extended dictionary]. Istanbul: Dar-o-dave Publications; 1989. (Persian)
- 7 - Ebne Manzor M. [Arab language]. Vol.8, third edition. Beirroot: Dar-o-lehya Publications; 1993. P. 204. (Persian)
- 8 - Farahidi A. [The eye]. Vol.2, first edition. Qom: Osve Publications; 1994. P. 1095. (Persian)
- 9 - Mostafavi H. [Research in the word of holy Quran]. Vol.5. Tehran: Bongahe Tarjomeh va Nashre Ketab Publications; 1981. P. 163-165. (Persian)
- 10 - Education and culture of holy Quran. [Encyclopedia of holy Quran]. Vol.3. Qom: Bostane Ketab Publications; 2006. P. 158,160-163. (Persian)
- 11 - Sharbasy A. [Encyclopedia of Quranic temper]. Translated by: Hosseni M. First edition. Sanandaj: Taze Negah Publications; 2000. P. 1060. (Persian)
- 12 - James V. [Religion and psyche]. Translated by: Ghaen M. First edition. Tehran: Bongahe Tarjomeh va Nashre Ketab Publications; 1977. P. 178. (Persian)
- 13 - Nejati M. [Quran and psychology]. Translated by: Arab A. Third edition. Mashhad: Bonyade Pajoooheshhayeh Eslami Publications; 1998. P. 343-344. (Persian)
- 14 - Hashemi Rafsanjani A, et al. [Quranic dictionary]. Vol.1. Qom: Bostane Ketab Publications; 2006. (Persian)
- 15 - Ebne Fares A. [Dictionary of word scales]. Edited by: Morab M, Mohammad Aslan F. Beirroot: Dar-o-lehya Publications; 2002. (Persian)
- 16 - Tosi M. [Descriptive interpretation]. Edited by: Koh Kamary M. Vol.8. Tehran: Eslamiyeh Publications; 1986. P. 240. (Persian)

## Role of Relaxation in Pregnancy Health in Quran

Nikzad Iesazadeh\* (Ph.D) - Reza Salimi\*\* (Ph.D Student).

### Abstract

**Article type:**  
**Original Article**

Received: May, 2014  
Accepted: Sep. 2014

**Background & Aim:** One of the key factors affecting the physical and mental health of fetus is peace. According to Quran, this factor is a fundamental Principle in different fields of Islamic Ethics and law and it also affects all orders and Prohibitions. That's because of conditions that are ordained during Pregnancy Period and of course it affects the benefits and losses of the Person in next Periods of growth. This study assessed the fundamental role of peace during pregnancy and fetal life from the perspective of the holy Quran and its priority to other functions of marriage.

**Methods & Materials:** This study is a retrospective review which was performed by searching library sources and 15 relevant sources were found. The concept of peace in holy Quran can be followed by keywords such as, Assurance / Etminan (Raad/28), tranquility/ Sakineh ( Fath/24), inhabitancy / Sakana (Tobeh/103), Security / Amniyat (Thein/3), Permanency / Sobat( Forghan/47). In addition, Keywords such as, Health, Pregnancy, and Sprit were studied too.

**Results:** Meanwhile, the topic of marriage and finding a family (including matrimony, spousal time, pregnancy and reproduction) is a composition of religious orders and prohibitions. According to some studies based on the Quran's verses and his successor's anecdote considerable results such as reproduction, correct sexual satisfactory, moral and psychological peace was achieved. Relaxation in pregnancy phase is very important and vital process for the embryonic formation particularly in view of his/her future corporeal and spiritual life. Such standpoint is firmly emphasized by Islamic orders due to healthy generation among the human being.

**Conclusion:** Acquiring spiritual relaxation and developing it according to psychological guidelines and strategies of the holy Quran is necessary to achieve a peaceful and satisfactory condition during pregnancy and birth of a healthy and righteous child.

Corresponding author:  
Nikzad Iesazadeh  
e-mail:  
nikzadiesazadeh@gmail  
.com

**Key words:** comfort, health, pregnancy, spirit, psyche

#### Please cite this article as:

- Iesazadeh N, Salimi R. [Role of Relaxation in Pregnancy Health in Quran]. Hayat, Journal of School of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences. 2014; 20(2): 47-58. (Persian)

\* Dept. of Research Center of the Quran, Hadith and Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

\*\* Ph.D Student of Islamic History, Tehran Research Unit, Free Islamic University, Tehran, Iran