

# همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم

رویکردهای نوین در پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن و سلامت

## سلامت روابط زناشویی و زنان از منظر قرآن کریم

لیلا بهرامی\*: دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مطالعات زنان دانشگاه الزهرا  
فریبا سیدان، استادیار، گروه مطالعات زنان، دانشگاه الزهرا

### چکیده

تغییرات اساسی در سبک زندگی و رشد بدون وقفه طلاق در سالیان اخیر در ایران، موضوع مهم و قابل تأملی است که توجه صاحب‌نظران را به چگونگی و چرایی این مقوله معطوف نموده است. نتایج این پژوهش‌ها منجر به کشف علل مختلفی در شکل‌گیری بحران ملی گردیده است. اما آنچه اغلب کارشناسان بر آن توافق دارند تأثیر شگرف نارضایتی زوجین از روابط جنسی بر ایجاد تنش‌ها و طلاق‌های خانوادگی اعم از عاطفی و جنسی می‌باشد. تأمین نیاز جنسی از اهداف اصلی شارع مقدس در ترغیب به ازدواج است. و یکی از ابزارهای مهم در تأمین آرامش زوجین محسوب می‌گردد. غفلت از درک صحیح سلامت و حقوق جنسی در روابط زوجین مبتنی بر آیات و روایات، منجر به ایجاد بحران و تنش در خانواده می‌شود. اصول، مبانی و روش‌ها در نظام اخلاق جنسی به تفصیل در آموزه‌های دینی بیان گردیده است و اهتمام به آنها در سلامت روان جامعه و اجتماع بسیار مؤثر خواهد بود. شارع مقدس، در راستای تأمین سلامت روان و جسم زنان و جلوگیری از بروز اختلالات روحی و روانی، توصیه‌هایی نموده است که از آن جمله می‌توان به آیات ۲۲۲ و ۲۲۳ سوره بقره اشاره نمود. روش این پژوهش اسنادی بوده و سعی گردیده پس از شرح مختصری از اهمیت روابط زناشویی در اسلام و برخی آداب زناشویی سالم، نگاه قرآن در امر سلامت جنسی و تأمین حقوق زنان در پرتو آن با تأکید بر دو آیه مذکور تبیین گردد. رهیافت این پژوهش مبتنی است بر تأکید شارع بر نظام اخلاق جنسی که از جامعیت برخوردار بوده و تأمین این غریزه از سوی زوجین که منجر به افزایش رضایت مندی زناشویی و سلامت روان می‌گردد. رعایت اصول مطرح شده در قرآن کریم با عنایت به تفاوت‌های جنسیتی در هر یک از زوجین در راستای حفظ آرامش و کیان خانواده وضع شده است که در نهایت حرکت به سوی تعالی را هموار می‌سازد.

**واژگان کلیدی:** زنان، روابط زناشویی، سلامت، اسلام، قرآن کریم

### Abstract

In recent years, fundamental changes in lifestyle and divorce uninterrupted development in Iran is an important and thoughtful issue that theorists' attention focus on how and why this issue is priority. The results of studies led to discovering different reasons in the formation of national crisis.

Principles, basis and methods in sexual ethic system are stated in detail in religious trains and putting effort into them will be very effective in the mental health of society. Divine religious laws, to ensure women's mental and physical health and prevent mental disorders, have recommendations. Among them can be cited verses 222 and 223 of Surah Baqarah. The method of this research is documentary. It is tried to explain the importance of marital relations in Islam and some healthy marital customs, then Quran's viewpoint in sexual health and ensuring women's rights with an emphasis on the above verses.

The result of this research is based on religious law assertion on sexual ethic system which is comprehensive, and supporting the instinct of the spouse is leading to increase marital satisfaction and mental health. Observing principles in the holy Quran with regard to gender differences in the spouses protects peace and honor of families and ultimately help to achieve sublimation.

**Keywords:** sexual intercourse, sexual health, Islam, marital satisfaction, Quran

### مقدمه

خانواده، بنیادی ترین واحد جامعه و کانون اصلی رشد و تعالی انسان است. حرکت صحیح خانواده در بستر تکامل، نیازمند غریزی است که اهداف این نهاد را تأمین نماید؛ لذا ریشه بسیاری از اختلافات زناشویی را می‌توان در اختلال در رابطه جنسی آنها دانست که گاهی به ظاهر در عوامل دیگر تبلور می‌یابد و از ریشه اصلی غفلت می‌گردد. از همین روی تأمین این آرامش در پرتو شکل‌گیری عواملی است که از جمله مهمترین آنها می‌توان به رابطه جنسی سالم اشاره نمود.

بهره مندی از این رابطه سالم آنها را از ارتباط ناسالم مصون داشته و سلامتی و آرامش را به مثابه اصلی‌ترین هدف، تحقق می‌بخشد (شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۰، ۴۲).

### بحث

خانواده، بنیادی ترین واحد جامعه و کانون اصلی رشد و تعالی انسان است. حرکت صحیح خانواده در بستر تکامل، نیازمند غریزی است که اهداف این نهاد را تأمین نماید. لیکن یکی از گرایش‌های غریزی بشریت، میل جنسی است که در مکتب وحی در کنار پرورش و رشد سایر ابعاد وجودی انسان، لازمه رسیدن به تکامل حقیقی و قرب الی‌الله منظور گردیده است. روابط جنسی یکی از پایه‌های اصلی و اساسی زندگی زناشویی محسوب شده و در حقیقت روابط جنسی مؤثر، موجب پایداری بیشتر زندگی زناشویی می‌شود.

### اهمیت رابطه زناشویی

از دیدگاه اسلام، رابطه جنسی در بستر ازدواج، یک نظم اجتماعی است که مانع روابط نامنظم و بی‌قاعده اجتماعی و تأثیرات منفی آن می‌شود. از آیه ۲۸ سوره نساء به دست می‌آید که انسان می‌بایست به نیازهای جنسی خود پاسخ دهد. در این آیه ترغیب به پاسخ دادن به غریزه جنسی مطرح شده و خداوند با تعبیر «و انسان ناتوان آفریده شده است»؛ یعنی توان ترک جماع را ندارد، این خصلت بشر را تبیین کرده است. اسلام ارتباط جنسی سالم را مدنظر قرار داده است و جز در موارد خاص از این رابطه منعی صورت نگرفته است. طولانی‌ترین زمانی که از آمیزش جنسی نهی شده است، زمانی است که انسان در حال اعتکاف است و این عمل که بیش از سه روز طول نمی‌کشد، امری مستحب است. حتی کسانی نیز که حج بر آنها واجب شده باشد، حجتان حدود سه روز طول نمی‌کشند (حسن زاده، ۱۳۹۰، ۸۵).

### اهمیت آموزش رابطه سالم و مفید

انسان‌ها برخلاف سایر جانداران، کیفیت همبستر شدن با همسر و انجام رفتار جنسیشان غریزی نیست، بلکه آموختنی است و باید روش صحیح آن را بیاموزند. به همین دلیل یکی از آموزه‌های ضروری برای هر پسر و دختر جوانی که تصمیم به ازدواج دارند، این است که دانسته‌های لازم برای این کار را یاد بگیرند. این دانسته‌ها شامل: مقدمات همبستر شدن، آگاهی از راه‌های جلوگیری از بارداری، تنظیم خانواده، آگاهی از احکام شرعی آن و رعایت بهداشت می‌باشد.

### نتیجه‌گیری

خانواده به عنوان یکی از نهادهای مهم جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بنابراین تشکیل خانواده و مهم‌تر از آن راه‌های حفظ ثبات و استحکام از اولین ضروریات یک جامعه است. یکی از مهمترین کارکردهای پیوند زناشویی، تأمین نیاز جنسی زوجین از طریق قانونی و مشروع است. در زندگی زناشویی، کیفیت زندگی خوب و روابط لذت‌بخش جنسی یکی از عوامل خوشبختی است، زیرا رضایت بخش بودن آن، سبب ایجاد محرومیت، ناکامی و عدم ایمنی در همسران می‌شود. بین رضایت مندی جنسی زنان و تعارضات روانی زوجین رابطه وجود دارد. مطالعات متعددی نشان داده که علت بسیاری از آشفتگی‌های روانی، عدم رضایت مندی جنسی می‌باشد. اغلب زوجها نمی‌دانند که رفتار آنها آینه احساسات خوب و بد ناخودآگاهشان است. اگر زن چنین معتقد باشد که رابطه جنسی او فقط برای رفع نیاز همسرش است، با نادیده گرفتن ارزش خویش بر این باور صحیح گذاشته است که در مقام زن در صحنه جامعه، فقط باید پاسخ‌گوی همسرش باشد. اگر زن در صحنه زندگی نقشی فعال تر بر عهده گیرد و حق خود بداند که از لذایذ زندگی برخوردار شود، یاد می‌گیرد که در مناسبات جنسی نیز سهمی برای خود قائل شود. مسائل عاطفی و روانی در روابط جنسی زنان بسیار مهم می‌باشد، که اگر به این موضوع توجه نشود، ارضا شدن زن از نظر فیزیکی نیز دشوار خواهد بود. و از همین روی است که زن و مرد به دلیل ساختمان متفاوت روحی و جسمی خودشان عمل می‌کنند.

### منابع

- حسین زاده، علی (۱۳۹۰). «آداب و کارکردهای روابط جنسی سالم از دیدگاه اسلام و آسیب‌های روان شناختی آن»، اسلام و پژوهش‌های تربیتی، سال سوم، شماره اول، صفحه ۷۷-۱۰۴.
- شیخ الاسلامی، راضیه (۱۳۹۰). «پیش‌بینی مؤلفه‌های شادکامی زنان متأهل از طریق عزت نفس و روابط زناشویی»، زن در فرهنگ و هنر، دوره ۳، شماره ۱، صفحه ۳۷-۵۲.
- طاهرپور، محمدشریف و شرفی، محمدرضا (۱۳۹۰). «تبیین مبانی هستی‌شناسی اخلاق جنسی از دیدگاه اسلام»، اسلام و پژوهش‌های تربیتی، سال سوم، شماره اول، صفحه ۷۵-۵۳.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴). ترجمه و تفسیرالمیزان. مترجم محمد باقر موسوی، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.
- فقیهی، علی نقی (۱۳۸۷). تربیت جنسی از منظر قرآن و حدیث. قم: دارالحدیث.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۹۰). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مومن، رقیه سادات (۱۳۹۲). جایگاه و محدوده حقوق جنسی زوجین در فقه امامیه و حقوق ایران. تهران: دانشگاه امام صادق (علیه السلام).

lbahrami164@gmail.com