

راهکارهای قرآنی مدیریت عاطفی خانواده

سحریات

بهاره محمدی

چکیده

عواطف در خانواده نیاز به مدیریت دارد که بانوان در راستای داشتن وظیفه‌ی مدیریت داخلی خانه مدیریت عواطف خانواده را هم برعهده دارند. مدیریت عاطفی خانواده راهکارهایی می‌خواهد که عواطف درون خانواده را از کمبودها و خلاءهای عاطفی و نیز محبت بی‌دلیل و بی‌اندازه حفظ کند. در قرآن نقش مادر در مدیریت داخلی خانواده به ویژه مدیریت عاطفی خانواده اهمیت و جایگاه خاصی دارد. ارائه دادن راهکارهای قرآنی مدیریت عاطفی خانواده با محوریت نقش زن مسأله مقاله است. ضرورت دارد بانوان با راهکارهای قرآنی مدیریت عاطفی خانواده آشنا شوند تا بتوانند از آن در مدیریت عاطفی خانواده خود بهره گیرند. هدف از نوشتن مقاله بررسی راهکارهای قرآنی مدیریت عاطفی خانواده با محوریت نقش زن به روش توصیفی و بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای است. راهکارهای ارائه شده ی قرآن برای مدیریت عاطفی خانواده شامل؛ رعایت احترام و ادب، پرورش عواطف و احساسات، ایجاد انس و الفت و مودت، ایجاد آرامش و سکون، رعایت عفت، خوش رویی، عفو و بخشش و می‌شود.

واژگان کلیدی: راهکار، قرآن، مدیریت عاطفی، .

مقدمه

زنان جایگاهی مهم در زندگی خانوادگی دارند. آنها مدیریت داخلی خانه را برعهده دارند مدیریت داخلی خانه یکی از حساس ترین وظایف زناشویی است که موضوعاتی چون تربیت و پرورش اعضای خانواده و رسیدگی به امور مختلف خانه همچون امور مالی، امور تحصیلی فرزندان و ... را دربر دارد. همچنین زنان منبع عاطفه در خانواده هستند. عواطف در درون خانواده همچون دیگر امور خانه نیاز به مدیریت دارد که بانوان در راستای مدیریت داخلی خانه مدیریت عواطف خانواده را هم برعهده دارند. مدیریت عاطفی خانواده راهکارهایی را می طلبد که بتواند عواطف و احساسات درون خانواده را به گونه پیش ببرد که نه اعضای خانواده دچار کمبودها و خلاء های عاطفی شده و در نهایت دچار سرخوردگی عاطفی شوند و نه محبت بیش از حد و بی دلیل و بی اندازه سبب نخوت و غرور کاذب و خودبرتربینی و پرتوقعی به ویژه در فرزندان خانواده شود.

در قرآن نقش مادر به خصوص در مدیریت داخلی خانواده اهمیت و جایگاه خاصی دارد و این مدیریت شامل مدیریت تربیت و پرورش فرزندان، آموزش فرزندان، مدیریت مالی داخل خانه و مدیریت عاطفی هم می شود. مسأله این است که قرآن چه راهکارهایی برای مدیریت عاطفی خانواده با محوریت نقش زن ارائه داده است؟

اگر به نقش زن در مدیریت عاطفی خانواده توجه شود و زنان از راهکارهای قرآنی برای آن بهره بگیرند، این مدیریت را به بهترین نحو انجام خواهند داد و بهترین نتیجه از آن نصیب خانواده می شود. بنابراین اهمیت دارد بانوان با راهکارهای قرآنی مدیریت عاطفی خانواده آشنا شوند تا بتوانند از آن در مدیریت عاطفی خانواده خود بهره گیرند. بنابراین ضروری است مقاله در این باره نوشته و در دسترس بانوان جامعه قرار داده شود تا بانوان برای مدیریت عاطفی خانواده خود از راهکارهای قرآنی بهره گیرند.

هدف و انگیزه ی نوشتن مقاله این است که با روش توصیفی و بهره بردن از آیات قرآن، راهکارهای قرآنی مدیریت عاطفی خانواده با محوریت نقش زن بررسی شود.

1- مفهوم شناسی

1-1- مدیریت عاطفی

در روانشناسی عاطفه معادل هوش هیجانی است: «توانایی ارزیابی، بیان و تنظیم عاطفه خود و دیگران و استفاده کارآمد از آن است»ⁱ

مدیریت به معنای «فرآیند به کارگیری کارآمد منابع مادی و انسانی زیر نظام ارزشی پذیرفته شده جامعه با عنایت به اصولی مانند برنامه ریزی، سازماندهی، بسیج منابع و امکانات، هدایت و کنترل و نظارت بر اساس هدفهای از پیش تعیین شده» گفته میشود.ⁱⁱ

1-2- خانواده

برای خانواده تعاریف مختلفی وجود دارد از جمله؛ «خانواده گروهی از افراد هستند که از راه خون، زناشویی و یا فرزندپروری با یکدیگر ارتباط مییابند و طی یک دوره زمانی نامشخص با هم زندگی میکنند»ⁱⁱⁱ و یا «خانواده را گروهی از افراد هستند که به صورت مستقیم با ارتباطات خویشاوندی پیوند یافتهاند و اعضای بزرگسال آن مسئولیت مراقبت از کودکان را برعهده دارند. پیوندهای خویشاوندی ارتباطات میان افراد است که یا با ازدواج برقرار شدهاند یا با تبار است که خویشاوندان خونی را با یکدیگر مرتبط میکند»^{iv}

2- راهکارهای قرآنی مدیریت عاطفی خانواده

2-1- گفتار و رفتار مناسب

i - خائف الهی، احمدعلی، دوستار، محمد، ابعاد هوش هیجانی، ص 55.

ii - کونتز، هارولد و همکاران، اصول مدیریت، ص 10.

iii - کوئن، بروس، مبانی جامعه شناسی، ص 127.

iv - گیدنز، آنتونی، جهان رها شده، ص 424.

استفاده از ارتباط کلامی و رفتاری ابزاری مهم در روابط اجتماعی است. استفاده از گفتار زیبا و شیرین و گفتگو با صدای ملایم و دلنواز از امتیازهای است که با ویژگیهای مراقبتی زنان تناسب بیشتر دارد و در زنان بیشتر دیده میشود. در آموزههای دینی به روابط غیر کلامی نظیر تواضع، گشاده رویی، و رفتار مؤدبانه تأکید شده است. این نوع ارتباط سبب تقویت روابط دوستانه و نزدیکی دلها در روابط انسان میگردد.ⁱ یکی از روشهای داشتن اخلاق نیک و برخورد خوب با دیگر افراد، و به طور کل، دسترسی به یکی از واکنش های عاطفی پسندیده، چهرهی باز و خوشرو بودن در روابط اجتماعی است. امام علی (علیه السلام) درباره گشاده رویی و خوش رو بودن می فرماید:

«خوش رویی را دریاب که سر رشته ی دوستی است»ⁱⁱ

رفتارهای غیر کلامی اطلاعات ارزشمندی دربارهی احساسات دیگران نشان می دهند و نقش مهمی در بسیاری از اشکال تعامل اجتماعی بازی میکنند؛ همچنین سخت می توان این علایم را از دید دیگران مخفی نگه داشت.ⁱⁱⁱ اهمیت چهره و نگاه کردن مهربانانه و متواضعانه به آن، در تعاملات انسانی و فرهنگ روابط اجتماعی اسلام به حدی است که قرآن کریم در سفارش لقمان به فرزندش، روی گردانی از دیگران زمان گفتگو را که میتواند نشان بیتوجهی به آنها باشد، نهی کرده است؛ «وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ...»^{iv}. زنان میتوانند با رفتار و گفتار مناسب عاطفه در خانواده خود را متناسب با روش اسلامی مدیریت کنند.

زنی که در رفتار و کردارش با همسر خود مدارا نماید وسوء رفتار او را تحمل کند، اجرش بسیار بالا می باشد و مقامش نیز بالا می رود. پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله و سلم فرمودند: «ومن صبرت

i - پناهی، احمد، بررسی ظرفیت مادران در تربیت اجتماعی فرزندان با تکیه بر وویافتهای دینی و علمی، ص 104.

ii - خوانساری، محمد، شرح غررالحکم و دررالکلم، ص 500.

iii - آذربایجانی، مسعود و دیگران، روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص 39.

iv - لقمان/ 18.

همچنین امام علی علیه السلام می فرماید: «الْعَفْوُ تاجُ الْمَكَارِمِ؛ عفو و گذشت، زینت فضایل اخلاقی است.»ⁱ پس، زمانی که مادر دارای این فضیلت باشد، و بر عطوفت، مهربانی و بخشندگی تکیه داشته باشد، میتواند قدم بزرگ در مدیریت عاطفی فرزندان خانواده بردارند. سختگیری نکردن به رفتارهای فرزندان و گذشت کردن لغزشهای آنان، از جمله رفتارهایی است که در پرورش شخصیت عاطفی مطلوب فرزندان مؤثر است.

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) میفرمایند: «خدا رحمت کند کسی که در نیکی و نیکوکاری فرزند خویش را کمک کند و او را نیکوکار تربیت نماید. پرسیدند چگونه، فرمودند آنچه فرزند توان انجام آن را دارد از او بپذیرد و آنچه نمیتواند که مطلوب عمل کند یا لغزشی از او صادر می شود، بر او ببخشد و با سخت گیری او را به گناه و ندارد و در برابر او مرتکب اعمال خلاف نشود که او بد تربیت گردد».ⁱⁱ

i - تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج 1، ص 140.

ii - کلینی، اصول کافی، ج 6، ص 50

نتیجه گیری

راهکارهای قرآنی زیادی برای مدیریت عاطفی خانواده با محوریت نقش زن وجود دارد که در این مقاله به مهم ترین آنها پرداخته شده است از جمله: گفتار و رفتار مناسب، رعایت احترام و ادب، پرورش عواطف و احساسات، ایجاد شادی و نشاط در خانه، ایجاد انس و الفت و مودت، ایجاد آرامش، رعایت عفت، محبت و همدلی، خوش رویی و عفو و بخشش. مدیریت عاطفی در خانواده از نظر قرآن در محدوده ی مرزهای رفتاری و دستورالعمل های اخلاقی و با زمینه ی مهر و محبت تعیین می شود. با توجه به آنچه در مقاله گفته شد روشن می شود که زن نقش و جایگاه اساسی و مهمی در مدیریت عاطفی خانواده دارد. از نظر قرآن زن محور آرامش و مودت و رحمت و سکینه در خانواده است. مدیریت عاطفی خانواده بدون رعایت عفت و پاکدامنی، ایجاد شادی و نشاط در خانه، انس و الفت و مودت میان اعضای آن، خوش رویی، عفو و بخشش و پرورش عواطف و احساسات ممکن نیست و طبق دستور قرآن همه ی افراد موظف به انجام و رعایت این دستورات هستند و زنان چون مدیریت داخلی خانه را برعهده دارند در این زمینه نقش مهم تر و حساس تری دارند و باید ابتدا خود پایبند به این امور باشند و سپس دیگر اعضای خانواده را به سمت پایبندی به آنها سوق دهند.

فهرست منابع

* قرآن کریم

1. آذربایجانی، مسعود و دیگران، روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، تهران، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، 1382.
2. آراگایل، مایکل، روانشناسی شادی، مترجم، گوهری، مسعود و دیگران، اصفهان، نشر جهاد دانشگاهی، 1382.
3. پرتوی، رعنا، عوامل مؤثر در نقش زن بر تحکیم بنیان خانواده، دومین کنگره بین المللی نقش زن در سلامت خانواده و جامعه، 1396.
4. پناهی، احمد، بررسی ظرفیت مادران در تربیت اجتماعی فرزندان با تکیه بر یافته‌های دینی و علمی، دوفصلنامه علمی- پژوهشی اسلام و علوم اجتماعی، سال هفتم، شماره 14، پاییز و زمستان 1394.
5. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و دررالکلم، ترجمه محمد خوانساری، تهران، دانشگاه تهران 1373.
6. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، بیروت، آل البيت، 1412ق.
7. حسین زاده، علی، همسران سازگار، راههای سازگاری، چ سوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، 1388.

8. حیدری، مجتبی، دینداری و رضامندی خانوادگی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، 1387.
9. خامنهای، سید علی، زن و بازیابی هویت حقیقی، تهران، انتشارات انقلاب اسلامی، 1390.
10. خائف الهی، احمدعلی، دوستار، محمد، ابعاد هوش هیجانی، مدیریت و توسعه، شماره 18، 1382.
11. خوانساری، محمد، شرح غررالحکم و دررالکلم، تهران، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، دوم، 1360.
12. دیویس، کنث، خانواده، راهنمای مفاهیم و فنون برای متخصص یآوری، ترجمه فرشاد بهاری، تهران، تزکیه، 1382.
13. روحی، زهرا، تحکیم خانواده و راهکارهای تقویت آن، ماهنامه رادیو، شماره 75، 1392.
14. سمانچو، پاناپا، جایگاه و نقش زن در آرامش خانواده، دوفصلنامه پژوهشهای اسلامی جنسیت و خانواده، سال دوم، شماره سوم، 1398.
15. طباطبایی، سید محمدحسین، تفسیر المیزان، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه، 1374.
16. طیب، عبدالحسین، اطیب البیان، بی جا، سبطین اول، 1388.
17. علاسوند، فریبا، زن در اسلام، قم، دفتر مطالعات و تحقیقات زنان، 1390.
18. کامران، فریدون، نقش عدم همدلی والدین بر بزهکاری نوجوانان، جامعه شناسی، ش 4، 1384.
19. کونتز، هارولد و همکاران، اصول مدیریت، ترجمه محمدهادی چمران، انتشارات علمی، 1380.
20. کوئن، بروس، مبانی جامعه شناسی، مترجم، توسلی، غلامعباس و فاضل، رضا، تهران، سمت، 1378.

21. کاشفی، محمدرضا، آیین مهرورزی، چ هفتم، قم، بوستان کتاب، 1388.
22. کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، تهران، علمیه اسلامی، 1344.
23. گیدنز، آنتونی، جهان رهاشده، مترجم، سعیدی، علی اصغر، تهران، نشر توسعه 1383.
24. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، 1402.
25. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، سی و دوم، 1374.
26. هاشمی رکوندی، مجتبی، مقدمه‌ای بر روان‌شناسی زن با نگرش علمی - اسلامی، تهران، شفق، دوم، 1378.

سایت ها

www.wikipedia.org