



عوامل مؤثر بر آرامش درونی خانواده با تأکید بر آیات و روایات

مردانی^۱

چکیده

این مقاله به بررسی عوامل مؤثر بر آرامش درونی خانواده با تأکید بر آیات و روایات اسلامی می‌پردازد. مقاله با استفاده از روش اسنادی انجام و در تحلیل داده‌ها از روش تحلیل محتوا بهره گرفته شده است. داده‌ها متناسب با اهداف و سوالات تحقیق با استفاده از ابزار فیش جمع‌آوری شده است. باتوجه به این که خانواده به عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، نقش اساسی در شکل‌گیری شخصیت فرد و سلامت روانی دارد، در این راستا، ایمان به خداوند و پیروی از آموزه‌های دینی به عنوان مهم‌ترین عامل ایجاد آرامش در خانواده مطرح می‌شود. آیات قرآن و احادیث معصومین، به اهمیت محبت، همدلی، صبر و احترام متقابل در روابط خانوادگی اشاره دارند. محبت و همدلی به تقویت پیوندهای عاطفی و ایجاد فضایی امن و حمایتگر کمک می‌کند. همچنین، صبر در مواجهه با چالش‌ها و اختلافات، به کاهش تنش‌ها و حفظ انسجام خانواده منجر می‌شود. علاوه بر این، تقویت ارزش‌های اخلاقی و اخلاق حسنه در خانواده، به ترویج رفتارهای مثبت و سازنده کمک می‌کند و محیطی آرام و پرمحبت را فراهم می‌آورد. در نهایت، مقاله بر این نکته تأکید دارد که پیروی از آموزه‌های دینی و توجه به نیازهای عاطفی اعضای خانواده، به ایجاد فضایی پایدار و آرام در خانواده‌ها کمک می‌کند و زندگی خانوادگی را بهبود می‌بخشد. این تحقیق به دنبال ارائه راهکارهایی است که با بهره‌گیری از آموزه‌های اسلامی، به تقویت آرامش درونی خانواده‌ها کمک کند.

واژگان کلیدی: آرامش درونی، اخلاق اسلامی، خانواده، محبت

^۱. طلبه سال پنجم مدرسه علمیه تخصصی الزهرا (س) گرگان

مقدمه

آرامش به عنوان یک حالت روانی و احساسی تعریف می‌شود که در آن فرد از اضطراب و تنش‌های روزمره رها بوده و احساس سکون و رضایت می‌کند. این حالت نه تنها بر کیفیت زندگی فرد تأثیر می‌گذارد، بلکه بر روابط اجتماعی و خانوادگی نیز تأثیرگذار است. انواع آرامش شامل آرامش خانوادگی، آرامش درونی و آرامش اجتماعی هستند. هر یک از این انواع می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی و روابط انسانی کمک کنند.

در این مطالعه، منظور از آرامش درونی، حالتی از سکون و رضایت درونی است که فرد در مواجهه با چالش‌ها و فشارهای زندگی احساس می‌کند. آرامش درونی به توانایی فرد در مدیریت احساسات و واکنش‌های خود در برابر عوامل استرس‌زا اشاره دارد و به نوعی به سلامت روانی و عاطفی او بستگی دارد.

در زمینه آرامش درونی، مطالعات مختلفی انجام شده است. به عنوان مثال، سیدتیمور سیدی (۱۳۸۷) در مقاله‌ای به بررسی "عوامل تحکیم نهاد خانواده از دیدگاه قرآن و روایات" پرداخته است، همچنین صالح حسن‌زاده (۱۳۹۷) در کتاب "عوامل تحکیم خانواده در فرهنگ اسلامی" نیز به بررسی عوامل مختلفی که در تحکیم خانواده مؤثرند، می‌پردازد و به تحلیل و نقد این عوامل در نظام فرهنگ اسلامی می‌پردازد. و دکتر ویدا فلاح (۱۴۰۳) در مقاله‌ای با عنوان ۹ راهکار برای رسیدن به آرامش به این موضوع پرداخته. این مطالعات عمدتاً متمرکز بر تأثیر عوامل روانی، اجتماعی و فرهنگی بر آرامش درونی بوده‌اند. نویسندگان این تحقیقات پیرامون عوامل مؤثر بر آرامش درونی خانواده با تأکید بر آیات و روایات، به بررسی موضوع پرداخته‌اند.

با توجه به این که کمتر به بحث پیرامون عوامل مؤثر بر آرامش درونی خانواده پرداخته شده است، این موضوع به عنوان یک خلأ مطالعاتی محسوب می‌شود. لذا، در این مطالعه تلاش می‌شود تا به این سوال پاسخ داده شود که با تأکید بر آیات و روایات، چه عواملی در آرامش درونی افراد تأثیرگذار است.

هدف اصلی: بررسی عوامل مؤثر بر آرامش درونی خانواده با تأکید بر آیات و روایات دینی است.

هدف فرعی ۱: بررسی تأثیر ایمان و اعتقادات دینی بر روابط خانوادگی و احساس آرامش درونی اعضای خانواده.

هدف فرعی ۲: شناسایی و تحلیل چگونگی تأثیر ارتباطات مثبت و عاطفی بین اعضای خانواده بر آرامش درونی.

هدف فرعی ۳: بررسی آیات و روایات مرتبط با خانواده و آرامش، و استخراج راهکارهای عملی از آن‌ها.

سوال اصلی: چه عواملی بر آرامش درونی خانواده تأثیر گذارند و چگونه آیات و روایات دینی می‌توانند راهکارهایی برای تقویت این آرامش ارائه دهند؟

سوال فرعی ۱: چگونه ایمان و اعتقادات دینی بر روابط بین اعضای خانواده تأثیر می‌گذارد؟

سوال فرعی ۲: چه نقش‌هایی در ارتباطات عاطفی بین اعضای خانواده وجود دارد که می‌تواند به آرامش درونی کمک کند؟

سوال فرعی ۳: کدام آیات و روایات دینی به طور خاص به موضوع آرامش در خانواده پرداخته‌اند و چه راهکارهایی ارائه می‌دهند؟

۱. تأثیر ایمان بر ایجاد آرامش و استحکام خانواده

ایمان و اعتقادات دینی به عنوان یکی از عوامل کلیدی در ایجاد آرامش و استحکام خانواده شناخته می‌شوند. این تأثیرات به چندین جنبه مختلف بستگی دارد. نخستین جنبه، ایجاد حس امید و اطمینان است.

«وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (و از رحمت خدا نومید مشوید، زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود). (یوسف ۸۷)

ایمان به خداوند و اعتقاد به حکمت و رحمت او، به اعضای خانواده اطمینان می‌دهد که در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات، حمایت الهی همواره در کنارشان است. این حس امید می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.^۲ (جوئل اوستین ۱۴۰۰)، «قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ لَا يَصْدُقُ إِيْمَانُ عَبْدٍ حَتَّى يَكُونَ بِمَا فِي يَدِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ أَوْثَقَ مِنْهُ بِمَا فِي يَدِهِ» این حدیث در واقع اشاره به اهمیت توکل و اعتماد به خداوند دارد. کسی که ایمان واقعی دارد، به جای اینکه تمام تلاش خود را برای حفظ و نگهداری آنچه دارد صرف کند، به خداوند توکل می‌کند و می‌داند که هر آنچه مقدر شده است، به او خواهد رسید.^۴ (نهج البلاغه حکمت ۳۱۰)

ایمان به خداوند و اعتقاد به حکمت و رحمت او، یک منبع قدرتمند برای آرامش و آسایش روحی در خانواده‌ها است. این باور، به ویژه در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات، می‌تواند به عنوان یک سپر محافظ عمل کند و به افراد کمک کند تا احساس کنند که تنها نیستند و حمایت الهی همواره در کنارشان است. این احساس حمایت و امید، می‌تواند به کاهش استرس و

۲. یوسف ۸۷

۳. جوئل اوستین، آرامش در پرتو ایمان، مترجم: شبیم سمیعیان، (۱۴۰۰) ص ۲۴

۴. نهج البلاغه حکمت ۳۱۰

اضطراب کمک کند و به افراد این امکان را بدهد که با دیدی مثبت‌تر و سازنده‌تر به مسائل نگاه کنند. این باور، همچنین می‌تواند به تقویت روابط خانوادگی و ایجاد یک محیط امن و حمایتی در خانواده منجر شود. در واقع، تحقیقات نشان داده‌اند که افرادی که به خداوند و حکمت او ایمان دارند، در مقایسه با کسانی که این باور را ندارند، معمولاً از سلامت روانی بهتری برخوردار هستند و بهتر می‌توانند با استرس و اضطراب کنار بیایند. این امر به این دلیل است که ایمان به خداوند می‌تواند به افراد احساس کنترل بر زندگی خود بدهد و آنها را از احساس ناامیدی و بیچارگی دور کند. علاوه بر این، ایمان به تقویت روابط خانوادگی نیز کمک می‌کند. ایمانی که بر پایه محبت و احترام متقابل استوار باشد، موجب تقویت روابط بین اعضای خانواده می‌شود و این روابط قوی‌تر، احساس امنیت و آرامش بیشتری را در خانواده به وجود می‌آورد.^۵

آذربایجانی مسعود (۱۳۷۵)

«خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي» به این معنی که «بهترین شما کسی است که برای خانواده‌اش بهترین باشد و من بهترین شما برای خانواده‌ام هستم.»^۶ بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۴۴، این حدیث بر اهمیت رفتار نیکو و مهربانی با خانواده و در کل، مسئولیت‌پذیری در قبال اعضای خانواده تأکید دارد که موجب تقویت روابط است. همچنین، باورهای دینی معمولاً به آداب و اصولی برای رفتار با دیگران اشاره دارند که می‌توانند به اعضای خانواده کمک کنند تا در زمان اختلافات، با صبر و گذشت برخورد کنند و از ایجاد تنش‌های غیرضروری جلوگیری نمایند. خداوند در قرآن می‌فرماید: «خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ» (گذشت پیشه کن و به کار پسندیده فرمان ده و از نادانان روی بربتاب).^۷ (اعراف ۱۹۹)، این آیه به ما توصیه می‌کند که در برخورد با دیگران، گذشت و مدارا پیشه کنیم و از برخورد با افراد نادان پرهیز کنیم که این کار موجب تقویت روابط خواهد شد.^۸ (قرائتی محسن، تفسیر نور، ج ۳)، تقویت ارزش‌های اخلاقی از تأثیرات مثبت ایمان است. ایمان به آموزه‌های دینی می‌تواند به اعضای خانواده کمک کند تا ارزش‌هایی مانند صداقت، بخشش و همدلی را در زندگی روزمره خود پیاده کنند. این ارزش‌ها در ایجاد محیطی آرام و مثبت در خانواده مؤثرند. ایمان حس مسئولیت را در اعضای خانواده تقویت می‌کند. تعهد به مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی، اعضای خانواده را به انجام وظایف خود متعهد می‌سازد. این حس مسئولیت نه تنها به بهبود روابط کمک می‌کند، بلکه به تقویت استحکام خانواده نیز می‌انجامد. ایجاد یک شبکه اجتماعی از افراد با اعتقادات مشابه می‌تواند به خانواده‌ها در رسیدن به آرامش کمک کند. این حمایت اجتماعی می‌تواند در زمان‌های دشوار، احساس تنهایی و ناامیدی را کاهش دهد و به آرامش

۵. آذربایجانی مسعود "انسان کامل از دیدگاه اسلام و روانشناسی" ۱۳۷۵، مجله حوزه و دانشگاه شماره ۹

۶. مجلسی محمد باقر، بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۴۴

۷. اعراف ۱۹۹

۸. قرائتی محسن، تفسیر نور، ج ۳ ص ۲۴۹

روحي کمک کند. درواقع ايمان به عنوان یک عامل بنيادین، می تواند به ایجاد خانواده ای مستحکم و آرام کمک کند و اعضای آن را در برابر چالش های زندگی مقاوم تر سازد. (ورمقانی حسن، ۱۳۹۸)

۲. نقش محبت در ایجاد روابط سالم و آرامش بخش

محبت به عنوان یکی از بنيادی ترین احساسات انسانی، نقش بسیار مهمی در ایجاد روابط سالم و آرامش بخش در خانواده دارد. این احساس نه تنها به تقویت پیوندهای عاطفی بین اعضای خانواده کمک می کند، بلکه به شکل گیری محیطی مثبت و حمایتگر نیز منجر می شود.

نخستین تأثیر محبت، ایجاد حس امنیت و اعتماد است. وقتی اعضای خانواده نسبت به یکدیگر محبت و علاقه نشان می دهند، احساس امنیت بیشتری را تجربه می کنند. این امنیت باعث می شود که اعضا بتوانند احساسات و نگرانی های خود را به راحتی بیان کنند و از یکدیگر حمایت کنند. علاوه بر این، محبت به کاهش تنش ها و تنش های عاطفی نیز کمک می کند. در مواقعی که اختلاف نظر یا مشکلاتی در خانواده پیش می آید، محبت می تواند به عنوان یک عامل میانجی عمل کند. با نشان دادن محبت و همدلی، اعضای خانواده می توانند به راحتی به یکدیگر نزدیک شوند و به حل مشکلات بپردازند.

محبت همچنین به تقویت ارتباطات عاطفی و روانی کمک می کند. پیامبر اکرم در حدیثی می فرماید: «أَحَبُّكُمْ إِلَيَّ أَحْسَنُكُمْ أَخْلَاقًا، الْمُوْطَأُونَ أَكْنَافًا، الَّذِينَ يَأْلِفُونَ وَيُؤْلَفُونَ» «محبوب ترین شما نزد من کسی است که اخلاقش نیکوتر و خوش برخوردتر باشد و با مردم انس و الفت می گیرد و دیگران نیز با او انس می گیرند.» (بحار الأنوار، ج ۷۲، ص ۳۹۹)، این حدیث نشان می دهد که خوش اخلاقی و محبت، زمینه ساز انس و الفت و در نتیجه تقویت روابط می شود. این ارتباطات قوی تر، احساس تعلق و نزدیکی را در اعضای خانواده افزایش می دهد و موجب می شود که هر فرد احساس کند که در یک محیط حمایتی و محبت آمیز زندگی می کند. این حس تعلق به نوبه خود می تواند به افزایش اعتماد به نفس و بهبود سلامت روانی اعضای خانواده منجر شود.

علاوه بر این، محبت در آموزش مهارت های اجتماعی و عاطفی نیز نقش دارد. اعضای خانواده که محبت را تجربه می کنند، معمولاً مهارت هایی مانند همدلی، بخشش و احترام به دیگران را بهتر یاد می گیرند. این مهارت ها در روابط اجتماعی و خانوادگی بسیار مؤثر هستند و به ایجاد

و بار عاطفی بر روی هیچ یک از اعضا بیش از حد نخواهد بود. این تقسیم کار به جلوگیری از تنش‌ها و درگیری‌ها کمک می‌کند و فضایی آرام‌تر را ایجاد می‌کند.^{۲۵}

همیاری نیز نقش کلیدی در تقویت روابط عاطفی دارد. وقتی اعضای خانواده در کنار یکدیگر کار می‌کنند، این تعاملات به ایجاد پیوندهای عمیق‌تر و مثبت‌تر منجر می‌شود. احساس همدلی و حمایت، اعضا را به یکدیگر نزدیک‌تر می‌کند و روابط عاطفی را تقویت می‌نماید. همچنین، همکاری و همیاری به افزایش مهارت‌های اجتماعی و عاطفی اعضای خانواده کمک می‌کند. اعضای که در محیطی همکاری‌محور بزرگ می‌شوند، معمولاً مهارت‌هایی مانند ارتباط مؤثر، حل مسأله و کار گروهی را بهتر یاد می‌گیرند. این مهارت‌ها نه تنها در روابط خانوادگی بلکه در تعاملات اجتماعی و حرفه‌ای نیز تأثیرگذار هستند. همکاری و همیاری می‌توانند به ترویج فرهنگ مثبت در خانواده کمک کنند. وقتی اعضای خانواده از یکدیگر حمایت می‌کنند و به هم کمک می‌کنند، این رفتار به عنوان الگویی برای فرزندان عمل می‌کند و به ایجاد فضایی سالم و محبت‌آمیز در خانواده منجر می‌شود. همکاری و همیاری به عنوان عوامل کلیدی در ایجاد آرامش و استحکام در خانواده شناخته می‌شوند و به ایجاد محیطی مثبت و حمایتگر برای رشد و شکوفایی اعضا کمک می‌کنند.^{۲۶} (رضاییان زهرا ۱۴۰۲)

خداوند در قرآن می‌فرماید: وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ و همگی به ریسمان خدا (قرآن، و هرگونه وسیله‌ی وحدت الهی)، چنگ زنید، و پراکنده نشوید؛ ونعمت [بزرگ] خدا را بر خود، به یاد آرید که چگونه دشمن یکدیگر بودید، و او میان دل‌های شما، الفت برقرار ساخت، و به برکت نعمت او، برادر شدید! و شما بر لب حفره‌ای از آتش بودید، خدا شما را از آن نجات داد؛ این چنین، خداوند آیات خود را برای شما آشکار می‌سازد؛ شاید هدایت شوید.^{۲۷} ذکر واقع همدلی، بخشی از استعداد وجودی انسان است که می‌تواند رشد و پرورش یابد و از سطح یک پاسخ عاطفی به آشفتگی فرد دیگر فراتر برود و به رفتارهای مؤثرتری برسد. همدلی به فرد کمک میکند تا انسانهای دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است، بپذیرد و به آنها احترام گذارد. اسلام به رفتارهای همدلانه اهمیت بسیاری داده است؛ به گونه‌ای که خدمت کردن به خلق، مقدمه سایر ارزشهای انسانی در نظر گرفته شده است.^{۲۸} (مطهری مرتضی ۱۳۹۳)

۲۵. دیوید بردفورد، مترجم: مرجان مهدی پور، ۱۴۰۲، ص ۲۸

۲۶. رضاییان زهرا، عوامل ایجاد همدلی میان اعضای خانواده، دوفصلنامه علمی تخصصی تبلیغ و خانواده ۱۴۰۲، شماره ۳

۲۷. آل عمران ۱۰۳

۲۸. مطهری مرتضی، انسان کامل، (۱۳۹۳) ص ۲۶۷

۸. ضرورت شناخت و پاسخ‌گویی به نیازهای عاطفی اعضای خانواده

شناخت و پاسخ‌گویی به نیازهای عاطفی اعضای خانواده یک ضرورت اساسی برای حفظ سلامت روانی و تقویت روابط خانوادگی است. این نیازها شامل احساس محبت، امنیت، پذیرش، و حمایت هستند که در صورت عدم تأمین، می‌توانند به بروز مشکلات جدی منجر شوند. در چاقوب خانواده است که تداوم نسل و نیاز به داشتن فرزند تأمین می‌گردد.^{۲۹} (طبرسی، ۱۳۷۴، ص ۲۵۸).

نخستین ضرورت شناخت نیازهای عاطفی، ایجاد حس امنیت و اعتماد است. زمانی که اعضای خانواده نسبت به یکدیگر نیازهای عاطفی خود را درک کنند و به آن‌ها پاسخ دهند، این احساس امنیت به وجود می‌آید. این امنیت به اعضا اجازه می‌دهد تا احساسات و نگرانی‌های خود را به راحتی بیان کنند و در نتیجه، محیطی امن و محبت‌آمیز ایجاد می‌شود. علاوه بر این، پاسخ‌گویی به نیازهای عاطفی می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. اعضای خانواده که احساس می‌کنند نیازهای عاطفی آن‌ها درک و برآورده می‌شود، کمتر در معرض فشارهای روانی قرار می‌گیرند. این احساس حمایت و همدلی می‌تواند به بهبود سلامت روانی و افزایش کیفیت زندگی آن‌ها منجر شود.^{۳۰} (محبی محمدعارف ۱۴۰۰)

شناخت نیازهای عاطفی همچنین به تقویت ارتباطات عاطفی و نزدیکی بین اعضای خانواده کمک می‌کند. وقتی اعضا به یکدیگر توجه کنند و نیازهای عاطفی را شناسایی و پاسخ دهند، روابط عمیق‌تری شکل می‌گیرد. این روابط نزدیک‌تر احساس تعلق و همبستگی را تقویت می‌کند و به ایجاد فضایی مثبت و حمایتگر در خانواده کمک می‌کند. علاوه بر این، پاسخ‌گویی به نیازهای عاطفی می‌تواند به افزایش مهارت‌های اجتماعی و عاطفی اعضای خانواده منجر شود. اعضای که در محیطی حمایتگر بزرگ می‌شوند، معمولاً مهارت‌های همدلی، ارتباط مؤثر و حل مسأله را بهتر یاد می‌گیرند. این مهارت‌ها نه تنها در روابط خانوادگی بلکه در تعاملات اجتماعی نیز تأثیرگذار هستند. شناخت و پاسخ‌گویی به نیازهای عاطفی به ایجاد فرهنگ همبستگی و همکاری در خانواده کمک می‌کند. وقتی اعضای خانواده به یکدیگر توجه داشته باشند و نیازهای عاطفی یکدیگر را درک کنند، تمایل بیشتری به همکاری و حمایت از یکدیگر پیدا

۲۹. طبرسی، فضل بن حسن، مشکاة الانوار، ترجمه، عزیز الله عطاردی، تهران، عطارد ۱۳۷۴.

۳۰. محبی محمدعارف "خانواده و فرآیند تأمین نیازهای عاطفی از دیدگاه اسلام، نشریه علمی تخصصی

یافته‌های فقهی معارفی، ۱۴۰۰، دوره ۱، شماره ۱

می‌کنند. این همکاری می‌تواند در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی به خانواده کمک کند و فضایی آرام و مثبت را فراهم کند. شناخت و پاسخ‌گویی به نیازهای عاطفی اعضای خانواده به عنوان یک عامل کلیدی در حفظ سلامت روانی و تقویت روابط خانوادگی شناخته می‌شود و به ایجاد محیطی سالم و حمایتگر کمک می‌کند. (محبی محمدعارف ۱۴۰۰)

نتیجه‌گیری

این مقاله به بررسی عوامل مؤثر بر آرامش درونی خانواده با تأکید بر آیات و روایات اسلامی پرداخته است. اهمیت این تحقیق در این است که خانواده به عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، نقش حیاتی در شکل‌گیری شخصیت فرد و سلامت روانی دارد. در دنیای امروز، با توجه به چالش‌های مختلف اجتماعی و روانی، ایجاد یک محیط خانوادگی آرام و حمایتگر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

نتایج حاصله نشان می‌دهد که ایمان به خداوند و عمل به اصول اخلاقی و دینی، نظیر محبت و همدلی، به تقویت پیوندهای عاطفی و کاهش تنش‌ها در خانواده‌ها منجر می‌شود. در این راستا، والدین و اعضای خانواده با نشان دادن محبت و توجه به یکدیگر، می‌توانند فضایی امن و حمایتگر ایجاد کنند که در آن اعضا آزادانه احساسات و نگرانی‌های خود را بیان کنند.

علاوه بر این، توجه به نیازهای عاطفی اعضای خانواده و ترویج رفتارهای مثبت، به تقویت روحیه همکاری و همیاری در خانواده کمک می‌کند. این موارد به نوبه خود به ایجاد یک فرهنگ خانوادگی مثبت و پایدار منجر می‌شود که در آن اعضا بتوانند در کنار یکدیگر رشد کنند و با چالش‌ها به‌خوبی مقابله نمایند.

این تحقیق تأکید می‌کند که بهره‌گیری از آموزه‌های اسلامی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی خانوادگی و افزایش آرامش درونی خانواده‌ها کمک کند. این نتایج می‌تواند راهگشای خانواده‌ها در مسیر تقویت روابط و ایجاد فضایی آرام و محبت‌آمیز باشد و به تداوم این آرامش در زندگی روزمره آن‌ها یاری رساند.

منابع

- * قرآن کریم ترجمه مهدی فولادوند
- * نهج البلاغه ترجمه حسین انصاریان
۱. آذربایجانی مسعود "انسان کامل از دیدگاه اسلام و روانشناسی" ۱۳۷۵، مجله حوزه و دانشگاه شماره ۹
 ۲. امیر حسینی زهرا "اصول و شیوه های موثر در ارتباط والدین و فرزندان" فصلنامه طهورا (۱۳۹۰) شماره ۱۱
 ۳. پور میر نظری سادگی هلم، کاظمی ثریا، روابط عاطفی و تربیتی بین والدین و فرزندان، تهران، انتشارات فرزندگان دانشگاه، (۱۴۰۰)
 ۴. جوئل اوستین، آرامش در پرتو ایمان، مترجم: شبیم سمیعین، تهران، انتشارات ققنوس (۱۴۰۰)
 ۵. خان محمدی هادی، اصلی پور حسین "شناسایی عوامل مؤثر بر اجرای سیاست های کلی خانواده در ایران" نشریه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، (۱۴۰۳) شماره ۶۶
 ۶. خدادادی سنگده، جواد؛ کالئی، اعظم، گوهرپور، مرتضی (۱۳۹۹). تدوین الگوی مفهومی رضایت از ازدواج در بستر خانواده سالم مبتنی بر بافت فرهنگی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و رواندرومانی. ۴۱ (شماره ۱۱)
 ۷. دیوید بردفورد، مترجم: مرجان مهدی پور، تهران، انتشارات اختران، ۱۴۰۲، چاپ اول
 ۸. رضاییان زهرا، عوامل ایجاد همدلی میان اعضای خانواده، دوفصلنامه علمی تخصصی تبلیغ و خانواده ۱۴۰۲، شماره ۳
 ۹. طبرسی، فضل بن حسن، مشکاة الانوار، ترجمه، عزیز الله عطاردی، تهران، انتشارات عطارد ۱۳۷۴.
 ۱۰. فرجی مریم "مهارت گفتگو در خانواده را تقویت کنیم" پایگاه علمی خبری و تخصصی روانشناسی و بهداشت روان، (۱۴۰۳)
 ۱۱. فلاح محمدجواد، اخلاق خانواده با رویکرد کاربردی، قم، دفتر نشر معارف، ۱۴۰۱
 ۱۲. قاسمی هاجر السادات "آسیب شناسی روابط بین زوجین" مجله حوراء شماره ۲۹

۱۳. قلیچ لی انسیه، محبت ورزی زیربنای تحکیم خانواده، قم، انتشارات دارالفنون، (۱۳۹۴)
۱۴. قرائتی محسن، تفسیر نور، قم، موسسه فرهنگی درس هایی از قرآن ج ۳
۱۵. مجلسی محمد باقر، بحارالانوار، قم، انتشارات دارالکتب اسلامی، ج ۷۲
۱۶. مطهری مرتضی، انسان کامل، قم، انتشارات صدرا (۱۳۹۳)
۱۷. محبی محمدعارف "خانواده و فرآیند تامین نیازهای عاطفی از دیدگاه اسلام، نشریه علمی تخصصی یافته های فقهی معارفی، ۱۴۰۰ دوره ۱ شماره ۱
۱۸. نام پور مراد، دالوند هوشنگ، نقش صبر در تحکیم بنیان خانواده از نظر منابع اسلامی، انتشارات الماس البرز، (۱۴۰۱)
۱۹. ورمقانی حسن، راهکارهای اثربخش محبت در روابط درون خانواده از منظر آیات و روایات، انتشارات آوای نور (۱۳۹۸)