

بررسی عوامل سلب آرامش زن در خانواده از نظر آیات و روایات و منابع روان‌شناسی

ایران نوروزی^۱

چکیده

در دهه‌های اخیر، افزایش مشکلات روانی و کاهش آرامش زنان در خانواده بعنوان مسئله‌ای مهم شناخته شده است که پیامدهای گسترده‌ای بر سلامت فردی و اجتماعی دارد؛ از این رو، ضرورت پرداختن به عوامل مؤثر در سلب آرامش زنان احساس گردید. این پژوهش به روش تحلیلی-اسنادی و با گردآوری داده‌ها از آیات و روایات اسلامی و منابع روان‌شناسی انجام شد. نتایج مطالعه نشان داد که عوامل متعددی از جمله نابرابری‌های رفتاری در خانواده، فشارهای اقتصادی، عدم تأمین نیازهای عاطفی و تعارض نقش‌ها در کاهش آرامش زنان تأثیرگذار بوده است. همچنین، آموزه‌های دینی بر اهمیت عدالت، مودّت و مسئولیت متقابل همسران در حفظ آرامش تأکید کرده‌اند و همخوانی قابل توجهی میان یافته‌های علمی و متون دینی به دست آمد.

کلیدواژه‌ها : آرامش، روان، خانواده

مقدمه

نظام خانواده در هر جامعه‌ای نقش زیربنایی در شکل‌گیری شخصیت، باورها و سلامت روانی افراد ایفا می‌کند. زن، به‌عنوان رکن عاطفی و تربیتی این نظام، بیش از هر عضو دیگری با روح و جان خانواده در پیوند است.^۱ آرامش او نه تنها بر سلامت روانی خویش اثرگذار است، بلکه به‌طور مستقیم بر آرامش فرزندان، کیفیت روابط زناشویی، و انسجام خانواده نیز تأثیر می‌گذارد.^۲

همچنین در آموزه‌های اسلامی، آرامش همسران به‌عنوان یکی از اهداف بنیادین ازدواج معرفی شده است: «لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا».^۳

با وجود جایگاه والا و ظرافت‌های روحی زن، بسیاری از زنان در زندگی خانوادگی با فشارها، تبعیض‌ها، غفلت‌ها و گاه خشونت‌هایی مواجه می‌شوند، که در نتیجه‌ی آن‌ها از فقدان آرامش روانی رنج می‌برند و با رفتارهایی مواجه‌اند که امنیت عاطفی‌شان را تهدید می‌کند.^۴ در منابع اسلامی و روان‌شناسی، به اهمیت آرامش روانی زن توجه ویژه‌ای شده است. از دیدگاه علامه طباطبایی، آرامش در زندگی خانوادگی، ثمره محبت و تفاهم است که با بی‌عدالتی، خشونت یا بی‌مهری سلب می‌شود.^۵ در روان‌شناسی نیز، امنیت روانی و پاسخ‌گویی به نیازهای عاطفی از ارکان سلامت زن و خانواده به‌شمار آمده است.^۶

۱- مطهری، مرتضی، نظام حقوق زن در اسلام. تهران: انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۷۴، ص ۱۵۰

۲- بریزنداین، لوان، ترجمه سهیلا پیمانی و محسن دهقانی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۹۱، ص ۵۴

۳- روم/۲۱

۴- جوادی آملی، عبدالله. زن در آیینه جمال و جلال، نشر اسراء، قم، ۱۳۸۷، ص ۲۳۴

۵- طباطبایی، سید محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، مؤسسه ترجمه و نشر آثار علامه طباطبایی، قم، ۱۳۷۴، ص ۲۹۱

بررسی دقیق این اختلالات و شناخت ریشه‌های آن، به‌ویژه از منظر منابع اصیل اسلامی و یافته‌های روان‌شناسی، امری ضروری و بنیادین در جهت اصلاح ساختارهای ارتباطی و عاطفی خانواده به شمار می‌رود. هرچند پژوهش‌های متعددی در زمینه جایگاه زن و نیازهای عاطفی او انجام شده، از جمله تحقیقات «کارول گیلیگان» درباره تفاوت‌های روان‌شناختی زنان و مردان، پژوهش‌های «مارشا لینهان» در حوزه تنظیم هیجان در زنان، و مطالعات تطبیقی «عبدالله جوادی آملی» و «مرتضی مطهری» در تبیین جایگاه زن از منظر اسلامی. اما تمرکز هم‌زمان بر دیدگاه‌های اسلامی و روان‌شناسی در مورد عواملی که آرامش زن را سلب می‌کنند، کمتر مورد توجه قرار گرفته است.^۱

این تحقیق با نگاهی مقایسه‌ای میان آموزه‌های دینی و داده‌های علمی می‌کوشد دریابد که چه عناصر ناپیدا یا آشکاری در ساختار خانواده می‌تواند بنیاد آرامش زن را تهدید کند و چگونه می‌توان از آن پیشگیری نمود.

۱- مفاهیم

در ابتدای مقاله پیش از آغاز بحث از موضوع اصلی، لازم است به بررسی مفاهیم اصلی و پر کاربردی که در این مقاله مورد استفاده قرار می‌گیرد، پرداخته شود. به همین منظور در ادامه واژه‌های "آرامش-روان و خانواده" از نظر اهل لغت و اصطلاح مورد تبیین قرار گرفته است.

۱-۱ آرامش

در «فرهنگ لغت دهخدا»، واژه‌ی آرامش به معنای «سکون، بی‌حرکتی، آسودگی، اطمینان، طمأنینه و نبود اضطراب» آمده است.^۲ در «فرهنگ عمید» نیز: آرامش یعنی حالتی از آسودگی و بی‌دغدغه بودن، نبود نگرانی و تشویش.^۳ و در اصطلاح روان‌شناسی، آرامش به معنای وضعیت ذهنی و روانی فرد در هنگام فقدان اضطراب، تنش و آشفتگی‌های هیجانی تعریف می‌شود.^۴ آرامش یکی از شاخص‌های سلامت روان و از نیازهای اساسی انسان است. از منظر اسلامی، آرامش قلبی در نتیجه‌ی ایمان به خدا، تقوا و سبک زندگی الهی حاصل می‌شود.

۱- بریزنداین، لوان، ترجمه سهیلا پیمانی و محسن دهقانی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۹۱، ص ۵۴

۲- دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه دهخدا، دانشگاه تهران، ۱۳۷۷، ص ۴۸

۳- عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، انتشارات فرهنگ نما، تهران، ۱۳۸۸، ص ۳۹

۴- شولتز، دواين، روان‌شناسی امروز، ترجمه یحیی سیدمحمدی، انتشارات ساوالان، تهران، ۱۳۹۱، ص ۷۴

چنان که قرآن می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» آگاه باشید، که دلها فقط با یاد خدا آرامش می‌یابد.^۱

۲-۱- روان

واژه‌ی «روان» از ریشه «رو» به معنای رونده و جاری گرفته شده است. در «لغت‌نامه دهخدا»: روان = جان، روح، نفس و جاری.^۲ در متون عرفانی، «روان» معمولاً مترادف با «روح» به کار می‌رود. یونانی psyche است و به جنبه‌های غیرجسمی انسان مانند احساسات، هیجانات، افکار، انگیزش و شخصیت اشاره دارد.^۳ در فلسفه و عرفان اسلامی، روان معادل نفس ناطقه دانسته شده است؛ یعنی وجودی مجرد، که رابط میان بدن و حقیقت معنوی انسان است.^۴

۳-۱- خانواده

«خانواده» ترکیبی از «خانه» و پسوند «اده» است، به معنای گروهی از افراد که در یک خانه زندگی می‌کنند و معمولاً با هم نسبت خویشاوندی دارند.^۵ در علوم اجتماعی، خانواده به نهادی اطلاق می‌شود که از زن، مرد و فرزندان (یا بدون فرزند) تشکیل شده و دارای پیوندهای خونی یا حقوقی است. این نهاد، نخستین محیط رشد اجتماعی و عاطفی فرد است.^۶ در اسلام، خانواده اساس جامعه و نهادی مقدس است که باید بر پایه‌ی مودت و رحمت شکل گیرد: «... وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً».^۷

۲- مبانی نظری آرامش از منظر اسلام و روان‌شناسی

۲-۱- تعریف آرامش از دیدگاه قرآن، روایات و علم روان‌شناسی

آرامش، در قرآن کریم به عنوان یکی از ثمرات ازدواج معرفی شده است: «لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا»؛ خداوند زن و

۱- رعد، ۲۸

۲- دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه دهخدا، دانشگاه تهران، ۱۳۷۷. ص ۹۳

۳- جعفری، محمدتقی، تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی، جلد ۳، انتشارات اسلامی، تهران، ۱۳۹۱، ص ۱۵۳

۴- شولتز، دواين، روان‌شناسی امروز، ترجمه یحیی سیدمحمدی، انتشارات روان، تهران، ۱۳۹۱، ص ۱۲۱

۵- عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، انتشارات فرهنگ نما، تهران، ۱۳۸۸، ص ۲۰۳

۶- ساروخانی، باقر، جامعه‌شناسی خانواده، انتشارات سروش، تهران، ۱۳۹۸. ص ۳۷

۷- روم/ ۲۱

شوهر را مایه آرامش یکدیگر قرار داده است، و این سکینه نه تنها بعد فیزیکی، بلکه به ویژه جنبه روانی دارد.^۱ تفسیر المیزان نیز در شرح این آیه بیان می‌کند که سکونت به زن، یعنی قرار و ثبات روانی که مرد در کنار زن می‌یابد، و این خود دلالت بر ارزش روحی و روانی حضور زن در خانواده دارد.^۲ در روایات نیز، آرامش روحی زن امری بنیادین برای تعادل در خانه دانسته شده است. امام علی (علیه السلام) فرمود: «المرأة ریحانة و لیست بقهرمانة»، زن گل خوشبویی است نه خدمتکار.^۳

این حدیث به روشنی بر لطافت روحی زن تأکید دارد که در صورت خدشه دار شدن، آرامش او از میان می‌رود. در علم روان‌شناسی، آرامش حالتی است از ثبات روانی و تعادل هیجانی که با کاهش تنش، اضطراب و تهدید همراه است. روان‌شناسانی همچون آبراهام مزلو، آرامش را در ارتباط مستقیم با برآورده شدن نیازهای ایمنی، تعلق، عشق، احترام و خودشکوفایی می‌دانند.^۴ آرامش در زندگی زناشویی، زمانی محقق می‌شود که فرد از جانب همسر خود احساس پذیرش، محبت، احترام و حمایت کند.^۵

۲-۲- نیازهای روانی و عاطفی زن

زن دارای ساختاری عاطفی پیچیده‌تر نسبت به مرد است و نیازمند دریافت مداوم عاطفه، شنیده شدن، درک شدن، و مورد توجه قرار گرفتن می‌باشد.^۶ منابع اسلامی نیز به این مسئله توجه داشته‌اند؛ امام صادق (علیه السلام) فرمود: «من حق المرأة علی زوجها أن یوسع علیها، و یحسن خلقه معها، و یفیج عنها کربتها»؛ از حقوق زن بر شوهرش آن است که با گشاده‌رویی با او برخورد کند و اندوهش را بزداید.^۷ در روان‌شناسی نیز

۱- روم/ ۲۱

۲- طباطبایی، سید محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، مؤسسه ترجمه و نشر آثار علامه طباطبایی، قم، ۱۳۷۴، ج ۱۶،

ص ۲۲۳

۳- نهج البلاغه، حکمت ۲۳۸

۴- مزلو، آبراهام، انگیزش و شخصیت، ترجمه علی‌اکبر افروز، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۹۱، ص ۴۸

۵- گاتمن، جان. هفت اصل برای موفقیت در ازدواج، ترجمه مهرداد فیروزبخت، نشر نسل نواندیش، تهران، ۱۳۹۶، ص ۶۷

۶- بریزنداین، لوان، ترجمه سهیلا پیمانی و محسن دهقانی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۹۱، ص ۶۹

۷- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، قم: انتشارات اسلامی، ۱۳۸۹، ج ۵، ص ۲۹

خانه یا حمایت عاطفی از همسر نادیده گرفته می‌شود، دچار فرسودگی روانی و کاهش عزت‌نفس می‌گردد. در منابع اسلامی، خدمت زن در خانه معادل جهاد در راه خداوند شمرده شده و در روایات توصیه شده که مردان نسبت به زحمات زنان خود قدردان و مهربان باشند.^۱ امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) نیز در نهج‌البلاغه فرمود: «المرأة ریحانةٌ وليست بقهرمانة»؛ یعنی زن گلی لطیف است، نه کارگزار خشن و فرسوده.^۲ این بیان، نشان‌دهنده نگاه تکریمی اسلام به زن و جایگاه آرامش‌بخش او در خانه است.

از دیدگاه روان‌شناسی نیز، نظریه‌های نیازهای انسانی، به‌ویژه نظریه مزلو، تأکید دارند که احساس ارزشمندی و مورد احترام بودن، از نیازهای بنیادین روان آدمی است. دکتر غلامعلی افروز، روان‌شناس خانواده، نیز تصریح می‌کند که زنانی که نقش‌شان در خانه جدی گرفته می‌شود و مورد تحسین قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس بالاتری دارند و کمتر دچار تعارضات زناشویی می‌شوند.^۳ قرآن کریم نیز در بیان اصول اخلاقی خانوادگی، بر رفتار نیکو و ملاطفت‌آمیز با همسران تأکید دارد: «وَعَاشِرُهُنَّ بِالْمَعْرِوفِ».^۴

علامه طباطبایی در تفسیر این آیه بیان می‌کند که اسلام با تأکید بر رفتار نیکو و شایسته با زنان، به اصلاح ساختارهای اجتماعی ناعادلانه پرداخته و بر لزوم رعایت حقوق و کرامت زنان تأکید دارد. ایشان معتقدند که این آیه نشان‌دهنده‌ی توجه اسلام به جایگاه والای زن در خانواده و جامعه است و بر اهمیت رفتار محترمانه و عادلانه با آنان تأکید می‌کند.^۵ بنابراین، نگاه قدرشناسانه و زبان تحسین‌آمیز مرد نسبت به زن، نه تنها یک رفتار دینی و انسانی است، بلکه عاملی مؤثر در تقویت آرامش زن و تحکیم خانواده است.

۱- علامه مجلسی، بحار الأنوار، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، انتشارات اسلامی، ۱۳۸۴، تهران، ج ۱۰۳، ص ۲۵۳

۲- نهج‌البلاغه، نامه ۳۱

۳- افروز، غلامعلی، روان‌شناسی خانواده، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۵، ص ۱۷۸

۴- نساء/ ۱۹

۵- سید محمدحسین طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، مؤسسه ترجمه و نشر آثار علامه طباطبایی، قم، ۱۳۷۴ ج ۴،

صفحه ۴۰۱

نتیجه گیری

در متون اسلامی، زن موجودی ارزشمند، لطیف و دارای جایگاه فطری خاص معرفی شده که حفظ آرامش او، وظیفه‌ای الهی برای همسر و خانواده محسوب می‌شود نادیده گرفتن این نیاز، نتایجی چون افسردگی، اضطراب، فرسودگی روانی، طلاق عاطفی، آسیب به فرزندان و ازهم‌پاشیدگی خانواده را به دنبال دارد. در پژوهش انجام شده به این نتایج رسیدیم که آرامش زن در خانواده، نه تنها یک نیاز فردی بلکه ستون اصلی سلامت روانی، اخلاقی و اجتماعی خانواده و جامعه است. یافته‌های این پژوهش از منابع اسلامی همچون قرآن، روایات و آثار مفسران و علمای اسلامی در کنار داده‌های روان‌شناسی مدرن، همگی نشان می‌دهند که آرامش زن متأثر از عوامل متعددی چون عدالت، احترام، محبت، تأمین نیازهای روانی و جنسی، مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها، و حمایت عاطفی مستمر است.

از سوی دیگر، یافته‌های روان‌شناسی نیز تأیید می‌کنند که زنان در صورت برخورداری از امنیت عاطفی، محبت، گفت‌وگوی همدلانه و مشارکت، توان بیشتری در ایفای نقش‌های چندگانه خود داشته و خانواده‌ای بانشاط‌تر و پایدارتر خواهند ساخت.

از این رو، باید به این مسئله مهم توجه داشت که تأمین آرامش زن در خانواده، نه تنها وظیفه‌ای فردی بلکه مسئولیتی اجتماعی و دینی است و نیازمند اصلاح نگرش‌ها، عمل به آموزه‌های اسلامی و اجرای راهکارهای علمی در روابط خانوادگی است. نهادهای فرهنگی، دینی و آموزشی می‌بایست در آموزش این اصول و ترویج فرهنگ حمایت‌گرا نه نسبت به زنان در بستر خانواده و اجتماع نقش جدی ایفا کنند.

منابع

*قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند

*نهج البلاغه، محمد دشتی

- استاینبرگ، کلود، روان‌شناسی خانواده، ترجمه محمودرضا شعبانی، رشد، تهران، ۱۳۹۳
- اسکات، الیزابت. راهکارهای روان‌شناسی در مدیریت زندگی خانوادگی، ترجمه زهرا کریمی، نشر دانژه، تهران، ۱۳۹۹
- اسنارچ، دیوید. روابط جنسی و صمیمیت زوجین. ترجمه زهرا رضایی، نشر علم، تهران، ۱۳۹۸
- افروز، غلامعلی، روان‌شناسی خانواده، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۵
- همان. مهارت‌های ارتباطی در خانواده، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۰
- امام خمینی، تحریر الوسیله، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی(ره)، تهران، ۱۳۹۰، ج ۲
- برادبری، ناتانیل و کارینا شومان، روابط سالم زناشویی و روان‌شناسی مشارکت، ترجمه مریم اخوت، نشر دانژه، تهران، ۱۳۹۸
- بریزنداین، لوان، ترجمه سهیلا پیمانی و محسن دهقانی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۹۱
- بولبی، جان. دلبستگی و فقدان، ترجمه علی صاحبی، نشر نی، تهران، ۱۳۹۴
- جعفری، محمدتقی، تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی، جلد ۳، انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۹۱
- جوادی آملی، عبدالله، زن در آیینه جمال و جلال، مرکز نشر اسراء، قم، ۱۳۹۳
- چاپمن، گری. پنج زبان عشق. ترجمه مریم سادات جعفری، نشر نسل نواندیش، تهران، ۱۴۰۱
- حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، مؤسسه آل‌البیت، قم، ج ۲، ج ۱۵، ج ۲۰، ۱۳۶۸
- دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه دهخدا، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۷
- دوبوار، سیمون. زن در جستجوی هویت. ترجمه قاسم صنعوی، نشر نیلوفر، تهران، ۱۳۸۴
- ری‌شهری، محمد، میزان‌الحکمه، مؤسسه دارالحديث، قم، ۱۳۸۸، ج ۱۰

- رحیمی، فهیمه. زن در آینه روان‌شناسی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۹۳
- راجرز، کارل. روان‌درمانی مراجع‌محور، ترجمه علی صاحبی، نشر ارجمند، تهران، ۱۳۹۷
- ساروخانی، باقر، جامعه‌شناسی خانواده، انتشارات سروش، تهران، ۱۳۹۸
- سبحانی، جعفر. المرأة بین الطبع والتکلیف، مؤسسه امام صادق (ع)، قم، ۱۳۷۷
- شولتز، دواين، روان‌شناسی امروز، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ۱۳۹۱
- شعبانی، محمدرضا. روان‌شناسی خانواده، نشر رشد، تهران، ۱۳۹۷
- صدوق، محمد بن علی. عیون اخبار الرضا، مؤسسه نشر اسلامی، قم، ۱۴۰۰، ج ۲
- طباطبایی، سید محمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، مؤسسه ترجمه و نشر آثار علامه طباطبایی، قم، ۱۳۷۴، ج ۴، ج ۱۶
- عباسی ولدی، مهدی، زن و بازیابی هویت حقیقی، نشر حدیث راه عشق، قم، ۱۳۹۷
- عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، انتشارات فرهنگ نما، تهران، ۱۳۸۸
- فدوی، محمدرضا، سیره حضرت زهرا(سلام الله علیها)، دارالحدیث، قم، ۱۳۸۵
- فیتس‌پاتریک، ماری‌آن، روان‌شناسی روابط زناشویی، ترجمه علی فتحی‌آشتیانی، نشر بعثت، تهران، ۱۳۹۸
- قرائتی، محسن، تفسیر نور، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، قم، ۱۳۸۰، ج ۱
- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۸۹، ج ۵
- همان، ترجمه حسین استادولی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۸۴، ج ۲، ج ۳، ج ۵
- گاتمن، جان. هفت اصل برای موفقیت در ازدواج، ترجمه مهرداد فیروزبخت، نشر نسل نواندیش، تهران، ۱۳۹۶
- گلدنبرگ، هربرت و گلوریا. روان‌شناسی خانواده، ترجمه حسین شاه‌برسان و همکاران، نشر رشد، تهران، ۱۴۰۰.
- گلמן، دانیل، هوش هیجانی، ترجمه فرهاد مظفری، فرهنگ نشر نو، تهران، ۱۳۸۴

- گرینهاوس، جفری و پاول، نانسی. کار، خانواده و نقش‌های چندگانه، ترجمه الهام حاجی‌زاده، نشر آوای نور، تهران، ۱۳۹۷
- مزلو، آبراهام، انگیزش و شخصیت، ترجمه علی‌اکبر افروز، رشد، تهران ۱۳۹۱
- مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، انتشارات اسلامی، تهران، ج ۱۰۳، ج ۷۶، ج ۷۱، ج ۱۶، ج ۹، ج ۴، ۱۳۸۴
- مطهری، مرتضی، نظام حقوق زن در اسلام، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۹۲
- هندریکس، هارویل و هانت، هلن، کتاب بازگشت به عشق، ترجمه هادی ابراهیمی، نشر نسل نو اندیش، تهران، ۱۳۸۳
- هورنای، کارن، روان‌شناسی زن امروز، ترجمه شاپور اعتماد، نشر رشد، تهران، ۱۳۹۴
- همان، عصبیت و رشد انسان، ترجمه شمس‌الدین الهی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۹۴
- یوسفی، مریم، روان‌شناسی زنان، نشر سه‌ها، تهران، ۱۳۹۸