

تأثیر حمایت عاطفی خانواده در پیشگیری از اضطراب کودکان با تأکید بر آیات و روایات

زهرابیگدلو^۱

چکیده

خانواده به عنوان نخستین و مهم‌ترین محیط تربیتی کودک، نقش بنیادینی در شکل‌گیری شخصیت، سلامت روانی و رشد عاطفی او دارد. یکی از مهم‌ترین کارکردهای خانواده، حمایت عاطفی است که با ایجاد امنیت روانی، محبت، همدلی و اعتماد متقابل، می‌تواند از بروز اضطراب در کودکان پیشگیری نماید. اضطراب، یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در کودکان است که در صورت بی‌توجهی، به مشکلات رفتاری و تربیتی گسترده‌ای منجر می‌شود. آموزه‌های اسلامی نیز با تأکید بر محبت، رحمت، صله‌رحم، رعایت حقوق کودک و تقویت پیوند عاطفی در خانواده، نقش کلیدی حمایت عاطفی را در آرامش روانی و تربیت سالم فرزندان یادآور شده‌اند. قرآن کریم با بیان آیاتی چون «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً»^۲ اهمیت محبت و آرامش در خانواده را مورد تأکید قرار داده و روایات اهل بیت (ع) نیز والدین را به مهرورزی و توجه به نیازهای روحی کودکان توصیه کرده‌اند. پژوهش حاضر با رویکرد تحلیلی - توصیفی، به بررسی نقش حمایت عاطفی خانواده در پیشگیری از اضطراب کودکان با تکیه بر آیات قرآن، روایات معصومین (ع) و منابع اسلامی می‌پردازد. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که حمایت عاطفی، هم در پیشگیری اولیه و هم در درمان اضطراب کودکان، کارآمدترین راهکار است و آموزه‌های اسلامی به عنوان یک نظام جامع تربیتی، راهکارهای دقیق و عمیقی در این زمینه ارائه کرده‌اند.

کلیدواژه‌ها: خانواده، حمایت عاطفی، اضطراب، کودک، قرآن، روایات

^۱ طلبه سطح ۲ حوزه کریمه اهل بیت

^۲ روم/۲۱

مقدمه

اضطراب یکی از رایج‌ترین مشکلات روانی در میان کودکان است که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر رشد شخصیتی، اجتماعی و تحصیلی آنان داشته باشد. بسیاری از پژوهش‌های روان‌شناسی نشان می‌دهد که ریشه اضطراب در کودکان، بیش از هر چیز به محیط خانوادگی و نوع تعامل والدین با فرزندان بازمی‌گردد. نبود حمایت عاطفی، کمبود محبت، بی‌توجهی به نیازهای روحی کودک و روابط پرتنش والدین، زمینه‌ساز بروز و تشدید اضطراب در کودکان است. در مقابل، خانواده‌ای که روابطی مبتنی بر محبت، همدلی، احترام و امنیت روانی دارد، کودکی آرام، با اعتماد به نفس و مقاوم در برابر فشارهای روانی پرورش می‌دهد.

از نگاه اسلام، خانواده مهم‌ترین پایگاه تربیت انسان است و قرآن کریم و روایات اهل بیت (ع) بارها به اهمیت محبت، عاطفه و آرامش در محیط خانواده اشاره کرده‌اند. امام سجاد (ع) در رساله حقوق، از حقوق فرزند بر والدین، به محبت، تربیت و تأمین امنیت روانی او تصریح می‌نماید (ابن بابویه، من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۶۲۲). بنابراین بررسی «تأثیر حمایت عاطفی خانواده بر پیشگیری از اضطراب کودکان» با تکیه بر آیات و روایات، نه تنها اهمیت علمی بلکه ضرورت دینی دارد. اهمیت و ضرورت تحقیق‌رامتوان در ۳ بخش بیان کرد

الف) اهمیت روان‌شناختی: اضطراب، در صورت عدم کنترل، به افسردگی، مشکلات رفتاری و ضعف عملکرد تحصیلی منجر می‌شود.

ب) اهمیت خانوادگی: حمایت عاطفی خانواده می‌تواند بهترین سپر در برابر اضطراب کودک باشد.

ج) اهمیت دینی و قرآنی: آموزه‌های اسلامی بر محبت، رحمت، و عاطفه به عنوان ابزار آرامش و تربیت صحیح کودک تأکید فراوان دارند.

پژوهش‌های متعددی در حوزه روان‌شناسی و علوم تربیتی به نقش خانواده در کاهش اضطراب کودکان پرداخته‌اند؛ با این حال، تحقیقات حوزوی که بر مبنای آیات و روایات به تحلیل این موضوع بپردازند، کمتر صورت گرفته است. این پژوهش تلاش می‌کند با بهره‌گیری از منابع اسلامی، به‌ویژه قرآن و روایات معتبر، نگاهی عمیق‌تر و کاربردی‌تر به این مسئله ارائه دهد. اهداف تحقیق رامی توان در ۳ مورد بیان کرد

*تبیین جایگاه خانواده در تربیت عاطفی کودک از منظر اسلام.

*بررسی نقش حمایت عاطفی در پیشگیری از اضطراب کودکان.

*استخراج راهکارهای اسلامی برای تقویت حمایت عاطفی در خانواده.

این پژوهش به روش توصیفی - تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای، شامل قرآن کریم، تفاسیر معتبر، کتب حدیثی، منابع اخلاقی و روان‌شناسی اسلامی انجام گرفته است.

۱- مبانی نظری و مفاهیم

۱-۱. حمایت عاطفی

حمایت عاطفی به معنای ابراز محبت، توجه، همدلی، تشویق و درک متقابل نسبت به فرد دیگر است. در روان‌شناسی، این نوع حمایت از مهم‌ترین منابع مقابله با اضطراب و فشارهای روانی به شمار می‌رود. خانواده‌ای که کودک در آن احساس امنیت عاطفی کند، بستری مطمئن برای رشد سالم روانی و اجتماعی او فراهم می‌سازد. از منظر اسلام، حمایت عاطفی بخشی از وظیفه والدین در قبال فرزندان است. محبت و نوازش کودک نه تنها باعث آرامش روحی او می‌شود، بلکه زمینه رشد معنوی و اخلاقی‌اش را نیز مهیا می‌سازد. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «أَحِبُّوا الصِّبْيَانَ وَارْحَمُوهُمْ»؛^۴ کودکان خود را دوست بدارید و به آنان رحم کنید. این روایت نشان می‌دهد که محبت و حمایت عاطفی، یک اصل بنیادین در تربیت کودک است.

۲-۱. اضطراب کودک

اضطراب حالتی از نگرانی، ترس و بی‌قراری است که در کودکان می‌تواند به شکل‌هایی مانند دل‌درد، شب‌ادراری، بی‌خوابی یا وابستگی شدید به والدین بروز یابد.^۵ عوامل متعددی در ایجاد اضطراب کودکان نقش دارند؛ اما یکی از مهم‌ترین آن‌ها کیفیت روابط عاطفی در خانواده است. قرآن کریم در آیه «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۶ به اصل آرامش در پرتو یاد خدا اشاره می‌کند. خانواده‌ای که کودک در آن در سایه محبت والدین و یاد خدا پرورش یابد، کمتر دچار اضطراب خواهد شد.

۳-۱. خانواده در اسلام

^۲ شعاری‌نژاد، روان‌شناسی رشد، ج ۱، ص ۱۵۳

^۴ مجلسی، بحار الأنوار، ج ۱۰۳، ص ۹۵

^۵ سادوک، خلاصه روان‌پزشکی کاپلان و سادوک، ج ۲، ص ۵۱۲

^۶ رعد/ ۲۸

خانواده در نگاه اسلام، نخستین نهاد اجتماعی و تربیتی انسان است. قرآن کریم از خانواده با واژه‌هایی همچون «سکن» و «مودت» یاد می‌کند: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً»^۷ این آیه بیانگر آن است که اساس خانواده بر سکونت قلبی، محبت و رحمت بنا نهاده شده است.

امام سجاد(ع) در «رساله الحقوق» یکی از حقوق فرزند بر پدر را محبت و تربیت صحیح معرفی می‌کند: «وَأَمَّا حَقُّ وَلَدِكَ فَإِنْ تَعْلَمَ أَنَّهُ مِنْكَ وَمُضَافٌ إِلَيْكَ فِي عَاجِلِ الدُّنْيَا بِخَيْرِهِ وَشَرِّهِ، وَأَنَّكَ مَسْئُولٌ عَمَّا وَلَّيْتَهُ مِنْ حُسْنِ الْأَدَبِ وَالِدَلَالَةِ عَلَى رَبِّهِ»^۸ این بیان نشان می‌دهد که حمایت عاطفی، جزئی جدایی‌ناپذیر از مسئولیت والدین است.

۴-۱ ارتباط حمایت عاطفی و اضطراب کودک

روان‌شناسان معاصر معتقدند که حمایت عاطفی، عامل اصلی در پیشگیری از اضطراب کودکان است؛ زیرا محبت والدین نوعی حس امنیت در کودک ایجاد می‌کند که مانع بروز ترس‌های بی‌اساس می‌شود. در منابع اسلامی نیز به صراحت، محبت و آرامش به عنوان سپری در برابر ترس و اضطراب کودکان معرفی شده است. امام علی(ع) می‌فرماید: «قَالَ الْبُحْدُ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ، مَا أَقْبَىٰ فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبْلَتْهُ»؛ «قلب کودک مانند زمین خالی است، هرچه در آن افکنده شود می‌پذیرد. اگر محبت و حمایت عاطفی در قلب کودک کاشته شود، آرامش و اعتماد درونی در او شکل خواهد گرفت».

۲- نقش حمایت عاطفی در پیشگیری از اضطراب با تأکید بر آیات قرآن

۲-۱. محبت و آرامش در خانواده

محبت و آرامش در خانواده، بستر اصلی رشد روانی سالم کودکان است. وقتی کودک احساس کند والدینش او را دوست دارند و همواره حامی او هستند، ترس‌ها و نگرانی‌هایش کاهش یافته و اضطراب در او کمتر شکل می‌گیرد.^۹ این امنیت عاطفی، اعتماد به نفس و تاب‌آوری روانی کودک را تقویت می‌کند و موجب می‌شود او بهتر بتواند مهارت‌های اجتماعی و اخلاقی خود را پرورش دهد.^{۱۰} آموزه‌های اسلامی نیز بر محبت آشکار و نوازش کودک

^۷ روم/ ۲۱

^۸ ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۶۳

^۹ بالدوین، روان‌شناسی کودک، ج ۲، ص ۲۲۴

^{۱۰} آمدی، غررالحکم، ج ۱، ص ۴۵۶

^{۱۱} شعاری‌نژاد، روان‌شناسی رشد، ج ۱، ص ۱۵۳

^{۱۲} بالدوین، روان‌شناسی کودک، ج ۲، ص ۲۲۴

تأکید دارند؛ پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «أَحِبُّوا الصِّبْيَانَ وَارْحَمُوهُمْ»^{۱۳} و آخر عاملی می‌گوید: «أَكْثَرُوا مِنْ قُبْلَةٍ أَوْلَادِكُمْ فَإِنَّ لَكُمْ بِكُلِّ قُبْلَةٍ دَرَجَةً فِي الْجَنَّةِ»^{۱۴} همچنین، کودک در سایه مشاهده محبت و آرامش والدین یاد می‌گیرد چگونه با دیگران مهربان باشد و در مواجهه با مشکلات آرامش خود را حفظ کند.^{۱۵} محیط خانواده‌ای که با محبت و آرامش همراه باشد، فرصت پرورش معنوی کودک را نیز فراهم می‌کند؛ یاد خدا و ارزش‌های اخلاقی در ذهن و قلب او نهادینه می‌شود.^{۱۶} وجود محبت و ثبات در روابط والدین و فرزندان، حس پیش‌بینی‌پذیری و کنترل محیط را در کودک ایجاد کرده و به کاهش اضطراب کمک می‌کند

قرآن کریم می‌فرماید: وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً^{۱۷} از نشانه‌های خدا این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا نزد آنان آرامش یابید و میان شما مودت و رحمت قرار داد. این آیه نشان می‌دهد که اساس تشکیل خانواده، ایجاد آرامش و محبت است. کودکی که در محیطی سرشار از مودت و رحمت رشد کند، کمتر در معرض اضطراب و تنش‌های روانی قرار می‌گیرد.^{۱۸}

۲-۲. آرامش قلبی در سایه یاد خدا

قرآن کریم می‌فرماید: أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ^{۱۹}؛ آنگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. هرچند این آیه به اصل کلی آرامش روحی انسان اشاره دارد، اما نقش خانواده در ایجاد زمینه ذکر و یاد خدا برای کودکان بسیار اساسی است. خانواده‌ای که با محبت و آرامش، فرزند را به یاد خدا و دعا و انس با قرآن عادت دهد، در واقع او را در برابر اضطراب‌ها واکسینه می‌کند. این آیه بیانگر آن است که اصل آرامش در دل انسان، در سایه یاد خدا و تقوا تحقق می‌یابد. خانواده‌ای که کودک در آن یاد خدا، دعا و تلاوت قرآن را تجربه کند، به تدریج آرامش درونی پیدا می‌کند و اضطراب‌های بی‌اساس کاهش می‌یابد. از منظر روان‌شناسی، محیط معنوی همراه با حمایت عاطفی،

^{۱۳} مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰۳، ص ۹۵

^{۱۴} وسائل الشیعة، ج ۱۵، ص ۱۲۲

^{۱۵} کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۴۹

^{۱۶} طباطبائی، المیزان، ج ۱۹، ص ۶۵

^{۱۷} ۲۱ سوره روم

^{۱۸} طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۶، ص ۱۱۲

^{۱۹} آیه ۲۸ سوره رعد

^{۲۰} فخر رازی، التفسیر الکبیر، ج ۱۸، ص ۲۲۷

^{۲۱} فخر رازی، التفسیر الکبیر، ج ۱۸، ص ۲۲۷

دارند. همدلی و بازی با کودک، ترکیبی از حمایت عاطفی، رشد روانی و پرورش معنوی است که نقش بسیار مهمی در پیشگیری از اضطراب و ایجاد آرامش روانی کودک دارد.

رسول خدا(ص) فرمودند: مَنْ كَانَ عِنْدَهُ صَبِيٌّ فَلْيَتَصَابَ لَهُ؛ هر کس کودکی نزد اوست، باید با او کودکانه رفتار کند^{۴۴} رفتار همدلانه و بازی با کودک، باعث کاهش ترس و اضطراب و تقویت احساس ارزشمندی در کودک می‌شود. این سیره نبوی، الگویی عملی برای والدین است.

۳-۳. محبت شدید به فرزند

محبت شدید به فرزند، پایه اصلی ایجاد امنیت روانی، آرامش و کاهش اضطراب در کودکان است. وقتی والدین با تمام وجود به فرزند عشق می‌ورزند و حمایت عاطفی خود را به او نشان می‌دهند، کودک احساس ارزشمندی، تعلق و اعتماد به نفس می‌کند. قرآن کریم بارها بر اهمیت مهربانی و رحمت والدین و ایجاد محیط محبت‌آمیز تأکید کرده است. پیامبر اکرم(ص) و اهل بیت(ع) محبت شدید و صادقانه به فرزندان را توصیه کرده‌اند. امام صادق(ع) فرموده‌اند: إِنَّ اللَّهَ لَيَرْحَمُ الْعَبْدَ لَشِدَّةِ حُبِّهِ لَوْلَدِهِ^{۴۵} این حدیث نشان می‌دهد که محبت شدید به فرزند، نه تنها آرامش و امنیت روانی او را تضمین می‌کند، بلکه رحمت الهی را برای والدین نیز به همراه دارد. محبت شدید، به کودک اطمینان می‌دهد که در هر شرایطی حمایت و عشق والدین را خواهد داشت و این اطمینان باعث کاهش اضطراب و ترس‌های ناشی از محیط می‌شود.

از منظر روان‌شناسی، محبت شدید والدین باعث تقویت پیوند عاطفی و ترشح هورمون اکسی‌توسین در کودک می‌شود، که حس امنیت و آرامش را افزایش می‌دهد و رشد اجتماعی و عاطفی او را تقویت می‌کند. کودکانی که محبت شدید والدین را تجربه می‌کنند، توانایی بیشتری در مدیریت هیجانات و روابط اجتماعی پیدا می‌کنند و کمتر دچار اضطراب و مشکلات رفتاری می‌شوند. محبت شدید به فرزند به عنوان یک اصل کلیدی حمایت عاطفی در خانواده و عامل پیشگیری از اضطراب، هم از منظر دین اسلام و هم از نظر روان‌شناسی اهمیت دارد و پایه‌ای برای رشد سالم روانی، اجتماعی و معنوی کودک فراهم می‌آورد.

۳-۴. عدالت در محبت

عدالت در محبت یکی از اصول بنیادین تربیت کودک است که هم از نظر روان‌شناسی و هم از منظر آموزه‌های اسلامی اهمیت ویژه‌ای دارد. محبت شدید و حمایت عاطفی والدین باید با تعادل و انصاف میان فرزندان همراه باشد تا کودک دچار حس تبعیض، کینه یا اضطراب نشود. قرآن کریم درباره عدالت در روابط خانوادگی

^{۴۴} مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰۳، ص ۹۵

^{۴۵} کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۴۹

می‌فرماید: «وَاتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الْعَادِلِينَ» این آیه نشان می‌دهد که رفتار عادلانه، پایه امنیت و آرامش در روابط خانوادگی است. در روایات نیز تأکید شده است که والدین باید محبت و توجه خود را به طور عادلانه میان فرزندان تقسیم کنند. پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «لَا تَفْضُلُوا بَيْنَ أَوْلَادِكُمْ فَيَضْمَرَ قَلْبُ أَحَدِهِمْ»^{۴۶} این حدیث بیانگر آن است که عدم عدالت در محبت می‌تواند موجب حسد، اضطراب و ناامنی روانی در کودک شود. کودکی که احساس کند محبت والدین نسبت به او کمتر یا متفاوت است، اعتماد به نفس و امنیت روانی خود را از دست می‌دهد و دچار اضطراب و مشکلات عاطفی می‌شود.

از منظر روان‌شناسی نیز، عدالت در محبت موجب ایجاد حس امنیت، تعلق و اعتماد به والدین می‌شود و رشد سالم روانی و اجتماعی کودک را تضمین می‌کند.^{۴۷} والدینی که عدالت را در محبت رعایت می‌کنند، هم آرامش روانی کودک را تأمین می‌کنند و هم روابط خانوادگی را پایدار و همدلانه نگه می‌دارند.

بنابراین، عدالت در محبت یک اصل کلیدی در حمایت عاطفی کودکان است که موجب پیشگیری از اضطراب، تقویت امنیت روانی و رشد سالم فرزندان می‌شود و هم از منظر اسلام و هم روان‌شناسی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

۳-۵. تکریم شخصیت کودک

تکریم شخصیت کودک، یکی از اصول اساسی در حمایت عاطفی و پیشگیری از اضطراب است. وقتی والدین شخصیت، استعدادها و خواسته‌های کودک را محترم می‌شمارند و او را به عنوان فردی با کرامت و ارزش ذاتی می‌پذیرند، کودک احساس امنیت، اعتماد به نفس و تعلق پیدا می‌کند. قرآن کریم در می‌فرماید:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ «این آیه نشان می‌دهد که کرامت و ارزش انسانی ذاتی است و تکریم کودک، احترام به این کرامت الهی محسوب می‌شود. روایات اهل بیت (ع) نیز بر احترام به شخصیت کودک و رعایت شأن او تأکید دارند. امام صادق (ع) فرموده‌اند: «إِحْسَانُكُمْ إِلَى أَوْلَادِكُمْ أَنْ تُكْرِمُوا شَخَصِيَّتَهُمْ وَتَرْعَوْا حَقَّهُمْ»^{۴۸} تکریم شخصیت کودک به او این اطمینان را می‌دهد که والدین به نظرات، احساسات و توانایی‌های او احترام می‌گذارند و این احترام باعث

^{۴۶} در سوره نساء، آیه ۱۲۷

^{۴۷} مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰۳، ص ۹۷

^{۴۸} شعاری‌نژاد، روان‌شناسی رشد، ج ۱، ص ۱۵۳

^{۴۹} سوره اسراء، آیه ۷۰

^{۵۰} کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۵۲

کاهش اضطراب، افزایش عزت نفس و تقویت مهارت‌های اجتماعی می‌شود. روان‌شناسان نیز معتقدند کودکانی که شخصیتشان توسط والدین محترم شمرده می‌شود، توانایی مدیریت هیجانات، حل مسئله و برقراری روابط سالم اجتماعی را بهتر کسب می‌کنند.^{۵۱}

تکریم شخصیت کودک، همچنین زمینه پرورش اخلاق و معنویت را فراهم می‌کند؛ وقتی کودک خود را موجودی با کرامت بداند، رفتارهای نیکو، احترام به دیگران و اعتماد به نفس در او تقویت می‌شود. بنابراین، تکریم شخصیت کودک، پایه‌ای برای حمایت عاطفی، پیشگیری از اضطراب و رشد سالم روانی و اجتماعی او است و هم از منظر اسلام و هم روان‌شناسی اهمیت ویژه دارد.

۳-۶. آرامش در سایه رحمت و محبت

آرامش واقعی کودک زمانی شکل می‌گیرد که محبت والدین با رحمت الهی همراه شود. محبت صرف والدین باعث امنیت عاطفی و کاهش اضطراب کودک می‌شود، اما وقتی این محبت با یاد خدا و امید به رحمت الهی همراه گردد، آرامش عمیق‌تر و پایدارتر خواهد بود. قرآن کریم می‌فرماید: «وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ»^{۵۲} «این آیه نشان می‌دهد که رحمت الهی شامل تمامی موجودات است و در محیط خانواده نیز می‌تواند جریان پیدا کند. خانواده‌ای که محیط آن با محبت والدین و یاد و توکل به خدا همراه است، زمینه تحقق این آرامش الهی را در قلب کودک فراهم می‌کند.^{۵۳}

پیامبر اکرم (ص) و اهل بیت (ع) نیز محبت و رحمت را به عنوان عامل ایجاد آرامش توصیه کرده‌اند. پیامبر (ص) فرموده‌اند: «أَحِبُّوا الصَّبِيَّانَ وَارْحَمُوهُمَا»^{۵۴} و امام صادق (ع) بیان کرده‌اند که محبت شدید به فرزند باعث ورود رحمت الهی به زندگی والدین و کودک می‌شود.^{۵۵}

این ترکیب محبت والدین و رحمت الهی موجب می‌شود کودک اعتماد به نفس، امنیت روانی و آرامش عمیق پیدا کند و اضطراب‌های ناشی از فشارهای محیطی و ترس‌های کودکانه کاهش یابد. بنابراین، آرامش در سایه رحمت و محبت، هم از منظر روان‌شناسی و هم از نظر آموزه‌های اسلامی، عامل کلیدی پیشگیری از اضطراب و رشد سالم کودک به شمار می‌رود.

^{۵۱} شعاری‌نژاد، روان‌شناسی رشد، ج ۱، ص ۱۵۳

^{۵۲} سوره هود، آیه ۶۱

^{۵۳} طباطبایی، المیزان، ج ۱۹، ص ۶۵

^{۵۴} مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰۳، ص ۹۵

^{۵۵} کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۴۹

نتیجه‌گیری

حمایت عاطفی خانواده نقش بسیار مهمی در پیشگیری از اضطراب کودکان دارد و ایجاد محیطی سرشار از محبت، نوازش، همدلی و توجه، پایه‌ای برای رشد روانی، اجتماعی و معنوی کودک فراهم می‌آورد. محبت آشکار، نوازش، بازی و همراهی والدین با کودک موجب افزایش اعتماد به نفس، تاب‌آوری و کاهش اضطراب در او می‌شود. قرآن کریم و روایات اهل‌بیت(ع) نیز بارها بر اهمیت محبت، رحمت، مهربانی، عدالت و تکریم شخصیت کودک تأکید کرده‌اند و این آموزه‌ها نشان می‌دهند که حمایت عاطفی تنها با محبت والدین تحقق نمی‌یابد، بلکه با یاد خدا، رحمت الهی و رعایت اصول اخلاقی خانواده کامل می‌شود احسان و نیکی به فرزندان، عدالت در محبت، تکریم شخصیت و توجه به نیازهای عاطفی کودک، همگی عوامل پیشگیری از اضطراب و رشد سالم روانی و اجتماعی او هستند. محیط خانواده‌ای که ترکیبی از محبت والدین، رحمت الهی و ارزش‌های اخلاقی داشته باشد، کودک را در مسیر رشد سالم و متعادل هدایت می‌کند و احساس امنیت، آرامش و تعلق خاطر را در او تقویت می‌کند.

در مجموع، حمایت عاطفی خانواده با رعایت اصول اسلامی و اخلاقی، پایه‌ای برای سلامت روانی، رشد اجتماعی و پرورش معنوی کودک است و می‌تواند به طور مؤثر از اضطراب، ترس و ناامنی روانی پیشگیری نماید. این آموزه‌ها نشان می‌دهند که خانواده به عنوان مهم‌ترین نهاد تربیتی، نقش محوری در سلامت روانی و رشد همه‌جانبه کودک دارد و رعایت محبت، مهربانی، عدالت و تکریم، تضمین‌کننده آرامش و امنیت روانی اوست.

منابع

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

۱_ ابن بابویه، شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۲، قم، انتشارات الاسلامیه، ۱۴۰۰ ق.

۲_ ابن حنبل، احمد، مسند، ج ۴، بیروت، دارالمعرفه، ۱۴۰۵ ق.

۳_ ابن شعبه حرّانی، علی بن حسین، تحف العقول، ص ۲۶۳، قم، انتشارات اسلامی، ۱۴۰۵ ق.

۴_ امام سجّاد(ع)، رساله الحقوق، ص ۶۲۲، قم، انتشارات اسلامی، ۱۴۰۰ ق.

- ۵_ آمدی، ابوالفرج، غررالحکم، ج ۱، ص ۴۵۶، قم، انتشارات اسلامی، ۱۴۰۲ق.
- ۶_ حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة، ج ۱۵، قم، موسسه آل البيت، ۱۴۱۰ق.
- ۷_ حسینی، علی، روان‌شناسی اسلامی کودک، ج ۱، تهران، انتشارات پژوهشگاه، ۱۳۸۹.
- ۸_ جوادی آملی، عبدالله، اخلاق در خانواده، ص ۱۱۵، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۸۷.
- ۹_ جوادی آملی، عبدالله، خانواده در قرآن، ص ۷۲، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۸۵.
- ۱۰_ خادمی، حسین، خانواده و تربیت در اسلام، ص ۹۸، تهران، انتشارات علمی، ۱۳۸۵.
- ۱۱_ زمخشری، احمد، الکشاف، ج ۳، تهران، دارالکتب الاسلامی، ۱۳۶۵.
- ۱۲_ شعاری‌نژاد، محمد، روان‌شناسی رشد، ج ۱، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۸۵.
- ۱۳_ طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۶، تهران، دارالکتب الاسلامی، ۱۳۷۴.
- ۱۴_ طباطبایی، سید محمدحسین، تعلیم و تربیت اسلامی، ج ۲، تهران، دارالمعرفه، ۱۳۷۶.
- ۱۵_ طبرسی، فخرالدین، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۷، تهران، دارالکتب الاسلامی، ۱۳۷۰.
- ۱۶_ فخر رازی، التفسیر الکبیر، ج ۱۸، تهران، دارالکتب الاسلامی، ۱۳۷۲.
- ۱۷_ کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۶، قم، دار الحدیث، ۱۴۰۳ق.
- ۱۸_ مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ج ۱۰۳، تهران، دارالمعرفه، ۱۴۰۲ق.
- ۱۹_ محدث نوری، محمد، الفتوح و الرحمة فی الاسره، ج ۱، قم، انتشارات اسلامی، ۱۴۰۲ق.
- ۲۰_ مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۱۲، تهران، انتشارات دارالکتب الاسلامی، ۱۳۷۶.