

عوامل ایجاد آرامش در خانواده از دیدگاه آیات و روایات

فاطمه علیزاده

چکیده:

آرامش حالت روانی است و به قرار گرفتن در حالت آرامش، آرامش درونی می گویند. خانواده به عنوان واحدی عاطفی می تواند کانون آرامش و سلامت بوده و هم می تواند به یک مرکز آسیب تبدیل شود. اگر افراد عوامل آرامش را رعایت فرمایند باعث می شود در جامعه با آرامش برخورد کنند و جامعه ای آرام داشته باشیم. هدف از انجام تحقیق حاضر، شناخت عواملی که سبب به وجود آمدن آرامش در خانواده از دیدگاه آیات و روایات می شود. روش صورت گرفته در تحقیق حاضر به صورت توصیفی و به شیوه کتابخانه ای مطالب گردآوری شده است. بنابراین در این مقاله سعی می شود عوامل ایجاد آرامش در خانواده مورد بررسی قرار گیرد تا اعضا خانواده به شکوفایی برسند و بتوانند در کنار هم رشد کنند.

واژگان کلیدی: آرامش، خانواده، آیات، روایات

مقدمه:

از مهمترین و اصلی ترین نیازهای انسان در زندگی، داشتن آرامش است. انسان در زندگی دوست دارد که با نشاط باشد و به صورت آرامش کامل با دیگران برخورد کند. هرکس در عالم بخواهد هر نقشی را ایفا کند، باید آرامش داشته باشد. مثلاً ماهر ترین نقاش همچون بیکاسو یا مبتدی ترین نقاش اگر بخواهد نقاشی زیبا و جالبی را اجرا کند، باید محلی که در آن نقاشی می کنند آرام باشد و بوم نقاشی که دارند ساکن باشد. یک نقاش ماهر هرچقدر مهارت داشته باشد بر روی قایقی که تند می رود یا آسبی که با سرعت می تازد نمی تواند نقاشی خوبی داشته باشد.

خداوند متعال که زیباترین نقش ها را دارد، به این دلیل است که بی نهایت ترین آرامش را دارد و آرامش از او به دیگران انتقال می یابد. آرامش در درون انسان است نباید در بیرون از وجود خودمان دنبال آرامش باشیم اینکه عوامل بیرونی انسان مانند: شغل، خانواده، رفاه و... در درون انسان تاثیر گذار است؛ اما اصل بر این است که انسان بتواند در درونش کاری کند که به آرامش برسد.

زمانی که افراد در خانواده آرامش کافی و وافی داشته باشند، قطعاً با ورود در جامعه می توانند آرامش را ایجاد کنند. اما امروزه بسیاری از افراد به دلیل های متعددی از جمله: نداشتن سلامت روحی و روانی، دور شدن از خداوند، انجام گناهان بسیار، نداشتن صبر و... آرامش در آنها به پایین ترین حد یا نبود آرامش انجامیده است.

در این راستا ضرورت دیده شده در پی راه هایی جهت آرامش بخشیدن به خانواده و شکوفا شدن آرامش در درون افراد باشیم. بر این اساس موضوعی که در این مقاله به آن پرداخته شده عوامل ایجاد آرامش در خانواده از دیدگاه آیات و روایات می باشد.

هدف از انجام تحقیق حاضر، شناخت عوامل ایجاد آرامش در خانواده است که در بردارنده عوامل مادی و معنوی می باشد که این تحقیق در صدد پاسخ گویی به سوالات از جمله اینکه عوامل ایجاد آرامش در خانواده چه چیزهایی می باشند؟ و عوامل مادی و معنوی شامل چه مواردی هستند؟ پرداخته است.

روش صورت گرفته در تحقیق حاضر به صورت توصیفی و به شیوه کتابخانه ای مطالب گردآوری شده است و سپس تحلیل و بازنگری می گردد و کارهای اضافی از آن حذف می شود و در آخر به تدوین و نگارش مطالب پرداخته خواهد شد.

با مراجعه به کتاب های مختلف در این زمینه عناوینی شبیه این کار دیده شده است که به اختصار شرح داده می شود:

- کتاب قرآن و روان شناسی، نوشته دکتر محمد عثمان نجاتی، ترجمه عباس عرب، چاپ پنجم، که یکی از مهمترین عوامل ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان را نماز می داند و به توضیح آن پرداخته است.

- کتاب تحف العقول، نوشته حسن ابن علی حرانی، چاپ دوم، به عامل دیگر ایجاد آرامش یعنی توکل و درجات آن پرداخته است.

- کتاب اخلاق در قرآن، نوشته محمد تقی مصباح یزدی، چاپ سیزدهم، در زمینه آرامش آمده است که زن و شوهر منشا آرامش برای همدیگر هستند.

نواوری مقاله حاضر نسبت به مقالات دیگر که در این مقاله به عوامل مادی و معنوی ایجاد آرامش در خانواده بر اساس آیات قرآن و روایات معصومین علیهم السلام پرداخته است.

ساختار مقاله عبارتند از: چکیده، مقدمه، گفتار اول: مفاهیم شامل (آرامش و خانواده) گفتار دوم: عوامل معنوی ایجاد آرامش در خانواده شامل (ایمان به خدا، توکل بر خدا، ذکر و دعا، نماز) گفتار سوم: عوامل مادی ایجاد آرامش در خانواده شامل (ازدواج، یاری نیازمندان، صبر) و در آخر به نتیجه گیری و فهرست منابع و مآخذ پرداخته شده است.

۱-۱ آرامش:

«آرامش» در لغت به معنی حالتی نفسانی، همراه با آسودگی و ثبات است. «آرامش روان» به معنی حالت و یک صفت قلبی و روانی خاص است که با ثبات، طمانینه، هماهنگی بودن تپش قلب با طبیعت و آسودگی خاطر همراه است و در مقابل آرامش روانی اضطراب و دلهره قرار دارد.^۱

در تعریف دیگر آمده است، آرامش روان عبارت است از اطمینان پیدا کردن و قرار گرفتن روح انسان در آرامش به طوری که در مقابل رخدادهای مختلف، شرایط سخت و حوادث ناگوار که در زندگی پیش می‌آید آرامش آن از بین نرود و خون سردی و آرامش خود را حفظ کند و در یک فضای آرام و ایمن با مشکلات روبرو شود همچنین بهترین راه حل منطقی را پیدا کند و با نشان دادن نظم و انتظام در رفتار، سازگاری لازم را به دست آورد تا از این طریق بتواند در شرایط مختلف زندگی کارآمد خود را تامین کند.^۲

لازم به ذکر است، آرامش روانی، با باورهای دینی ارتباطی بسیار نزدیک دارد، به صورتی که با زیاد شدن مقام و درجه دین داری، آرامش روانی هم زیاد می‌شود.^۳ برای رسیدن به مفهوم واقعی آرامش، کافی است به واژگان متضاد آن دقت کنیم که ترس، اضطراب، استرس، تشویش، دلهره، غم، اندوه و یا وحشت بعضی از واژه‌های متضاد هستند.

۱-۲ خانواده:

خانواده که شامل پدر، مادر، خواهر و برادر است که این افراد از طریق پیوند زناشویی، هم خون بودن و یا قبول کردن فرزند به وجود آمده. این افراد با همدیگر در ارتباط هستند، در کنار هم فرهنگی مشترک به وجود می‌آورند و در یک واحد خاصی در کنار هم زندگی می‌کنند.^۴

یکی از نظام‌های اولیه جامعه بشری همین خانواده است که با وجود این همه تغییر و دگرگونی که صورت گرفته باز در هدف‌ها و وظایف خودش ثابت مانده است. خانواده از اول بهترین نظام برای تضمین نیازهای مادی و روانی انسان بوده و

^۱ یوسفیان، ایمان و آرامش در زندگی، ۱۳۸۶، ص ۱۲۶

^۲ شرفی، مجله نقش آرامش در تعالی زندگی، ۱۳۷۵، شماره ۱۰۹

^۳ سی‌وارارد، مدیریت استرس، ۱۳۸۱، ص ۱۵۴

^۴ مطیع، جامع‌شناسی (مفاهیم کلیدی)، ۱۳۸۴

همچنین بهترین زمینه را برای تضمین آرامش روانی، تعلیم نسل جدید، اجتماعی کردن فرزندان، تحقق بخشیدن به نیازهای عاطفی افراد و همچنین امنیت آنها فراهم نموده است.^۱

خانواده سالم، شامل خانواده هایی است که به طور بنیادین از سلامت و آرامش مادی و معنوی هر یک از اعضای خانواده حمایت می کنند و به اعضای خانواده امکان رشد و بالندگی می دهند. بنابراین تا حد ممکن شرایط مادی و وسایل رفاهی هر کدام از اعضای خانواده در فضایی که عشق، محبت، حمایت، مودت و تشویق که لازمه موفقیت هستند فراهم می شود و اعضای خانواده وضعیت مالی خانواده را درک می کنند و و بیش از توان مالی آنها انتظاری ندارند.

2. عوامل معنوی ایجاد آرامش در خانواده

2-1- ایمان به خدا

ایمان، تاثیر بسزایی در نفس انسان دارد و یکی از این تاثیرات مهم ایمان، ایجاد آرامش در بین افراد خصوصاً خانواده است. ایمان عبارت است از اینکه قلب انسان به خدا و پیامبر اعتقاد داشته باشد و آنها را قبول کند به طوری که هیچ شک و شبهه‌ای نسبت به اعتقاد قلبی خود نداشته باشد. آن چنان بپذیرد و یقین داشته باشد که دچار لرزش و پریشانی نشود و حتی گمان‌های بی خود و وسوسه‌ها در آن تاثیر گذارد نباشد و قلب و احساسات در رابطه با آن گرفتار شک و تردید نشود.^۲

خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ؛ او کسی است که آرامش را در دل های مومنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیافزایند».^۳

از سخن خداوند چنین برداشت می شود که بدون ایمان به خداوند، آرامش وجود ندارد و فهمیده می شود که یکی از عواملی که سبب به وجود آمدن آرامش در خانواده می شود، ایمان داشتن اعضای خانواده به خداوند متعال است. نخستین چشمه خوشبختی، بودن آرامش در بین خانواده است. بنابراین زمانی که خانواده‌ای از نعمت آرامش محروم است از نعمت خوشبختی هم محروم خواهد بود و طعم خوشبختی را نخواهد چشید.

ایمان دارای فواید زیادی است همچنین آیات فراوانی در قرآن نسبت به فواید ایمان وجود دارد اما چون مبحث ما روی یکی از فواید آن که ایجاد آرامش است دور می‌زند پس نمی توان به صورت کامل به این موضوع پرداخت پس در این حال جا دارد

^۱ سالاری فر، در آمدی بر نظام خانواده در اسلام، 1384، ص 1

^۲ طباطبایی، المیزان فی التفسیر القرآن، 1378، ج 36، ص 95_96

^۳ الفتح 4

از اقسام آنها واجب و برخی هم مستحب است.^۱ پیامبر گرامی اسلام ﷺ در رابطه با مصادیق صدقه فرمود: «کل معروف صدقه، و ما انفق الرجل على نفسه و اهله كتب له صدقة، و ما وقى به الرجل عرضه فهو صدقة، و ما انفق الرجل من نفقة فعلى الله خلفها، الا ما كان من نفقة في بنیان او معصیه؛ هر کار نیکی به هر صورت باشد صدقه و انفاق در راه خدا محسوب می شود (و منحصر به انفاق های مالی نیست). و هر چه انسان برای حوائج زندگی خود و خانواده خود صرف می کند صدقه نوشته می شود. و آنچه را که انسان آبروی خود را با آن حفظ می کند صدقه محسوب می گردد.»^۲

بنابراین انسان با انفاق کردن و صدقه دادن با مال حلال خود موجب دستگیری نیازمندان می شود و دل آنها را شاد می کند. البته در ضمیمه انفاق و صدقه فقط نباید پول و غذا باشد بلکه افرادی هستند که نیازمند مهر و محبت هستند مانند فرزندان که یتیم هستند یا کهنسالان که نیازمند به کسی هستند که به آنها محبت ورزد. پس با انفاق کردن و صدقه دادن در هر زمینه ای می توان آرامش را به واسطه دعاهای خیر نیازمندان نصیب خانواده خود کرد و هم با رفع گرفتاری آرامشی را نصیب خانواده نیازمندان کرد.

3_3_ صبر کردن

صبر از دیدگاه قرآن و ائمه معصومین علیهم السلام به عنوان با ارزش ترین و والاترین درجه از دین داری محسوب می شود و همچنین سبب به وجود آمدن آرامش است. صبر، مطمئن ترین و ایمن ترین کشتی نجات افراد و کلید هر خیر و خوبی و دروازه خوشبختی و کامجویی در دنیا و آخرت است. خداوند متعال می فرماید: «إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ؛ اگر استقامت و پرهیزگاری پیشه کنید نقشه های (خائنانه) آنان به شما زیانی نمی رساند خداوند به آنچه انجام می دهند احاطه دارد.»^۳

مخاطب آیه یاران پیامبر بود که در مقابل دشمنان قرار گرفته بودند که در اینجا از طرف خداوند وحی می شود که اگر اهل صبر کردن باشید و تقوای خدا را پیشه کنید؛ از سمت دشمن ضرری به شما وارد نمی شود و شما در آرامش و امنیت قرار خواهید گرفت از طرفی صبر داشتن باعث بالا رفتن روح انسان می شود و هرچه روح انسان رشد کند در مقابل مشکلات و مصیبت ها با آرامش بالایی برخورد می کند و آنها را به راحتی حل می کند.^۴ در سخنی از امیرالمومنین علی علیه السلام صبر به عنوان کلید گشایش بیان شده است «الصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرَجِ».^۵ بنابراین با گوهر صبر می توان به آرامش نهایی دست یافت.

^۱ قرشی، ج ۵، ص ۲۱۲

^۲ همان

^۳ آل عمران/ ۱۲۰

^۴ طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۳، ص ۶۰۰

^۵ حرانی، تحف العقول، ۱۴۰۱ق، ص ۲۰۷

در اهمیت و جایگاه صبوری کردن حدیثی از امیرالمومنین علی علیه السلام نیز نقل شده است که فرمودند: «عَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ فَإِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ وَ لَا خَيْرَ فِي جَسَدٍ وَ لَا رَأْسَ مَعَهُ وَ لَا إِيْمَانَ لَاصْبَرَ مَعَهُ؛ بر شما باد بر صبر و استقامت؛ چرا که صبر در برابر ایمان همچون سر است در مقابل تن. تن بی سر فایده ای ندارد همچنان که ایمان بدون صبر ناپایدار و بی نتیجه است».^۱

صبر داشتن در مقابل بدی‌های دیگران از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و خداوند به انسان‌های صبور، امید و آرامش می‌بخشد. آنجا که می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ؛ ای کسانی که ایمان آورده اید از شکیبایی و نماز یاری بجوید؛ زیرا که خدا با شکیبان است».^۲ از این آیه فهمیده می‌شود زمانی خداوند با افراد صبور همراه است و آنها را همراهی می‌کند چنان نیرو و قدرتی به انسان‌های مومن بخشیده می‌شود که دیگر از هیچ چیزی ترس ندارد و همین امر باعث آرامش در خانواده می‌شود.

^۱ نهج البلاغه، کلمات قصار، 82

^۲ بقره/153

نتیجه:

یکی از نیازهای اساسی بشر، نیاز به آرامش است که می‌توان در کنار آرامش داشتن به یک زندگی سعادت‌مند در دنیا و آخرت دست پیدا کرد. آرامش به معنای این است که فرد در برابر مشکلات سخت متزلزل نشود و آرام باشد. آرامش می‌تواند از خانه که کلبه‌ای کوچک است به کاخی بزرگ که جامعه است سرایت کند و جامعه را نورانی کند.

احساس آرامش از مهم‌ترین ویژگی افراد سالم است با وجود اینکه روز به روز تنوع امکانات زیاد می‌شود و سطح توقع افراد بالا می‌رود مشکلات روحی و روانی افزایش پیدا می‌کنند. بنابراین انسان‌ها باید بدانند که آرامش با بالا رفتن سطح رفاه و استفاده از لذت‌ها به دست نمی‌آید بلکه باید به کتاب هدایت بشر رجوع شود.

با استفاده از آیات قرآن متوجه می‌شویم که منشا آرامش، خداوند متعال است که برای دست یافتن به این نعمت الهی قرآن کریم که به عنوان آخرین و کامل‌ترین کتاب آسمانی و شفابخش و همچنین ائمه معصومین علیهم‌السلام راهکارهای فراوانی برای ما قرار داده‌اند که با عمل کردن و نهادینه کردن آنها در زندگی فردی خود می‌توان از آرامش برخوردار شد و حتی آن آرامش را برای خانواده و زندگی دیگران به ارمغان آورد تا یک جامعه‌ای آرام و به دور از اضطراب و نگرانی داشته باشیم.

برخی از مهم‌ترین راهکارها در این مقاله ذکر شد از جمله:

- ایمان به خداوند
- توکل بر خداوند
- ذکر و دعا
- نماز
- ازدواج
- یاری نیازمندان
- صبر

بنابراین اگر انسان‌ها از هر طریقی غیر از توصیه‌های خداوند و ائمه معصومین علیهم‌السلام به دنبال کسب آرامش باشند به جز سراب به هیچ چیز دیگر دست نخواهند یافت.

منابع و مأخذ

1. قرآن کریم
2. نهج البلاغه
3. ابن طاووس، علی بن موسی، الامان من اخطار الاسفار و الزمان، قم، موسسه آل البيت علیه السلام، التراث، 1409ق
4. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، ج 14، تهران، 1404ق
5. جرجانی، علی بن محمد، التعريفات، چاپ ابراهیم ایاری، بیروت، 1405ق
6. جوادی آملی، عبدالله، تسنیم، قم، موسسه اسراء، 1391
7. حرانی، حسن بن محمد، تحف العقول، چاپ دوم، قم، 1401ق
8. خوارزمی، اخطب، مقتل الحسین، چاپ اول، قم، مکتب المفید، 1356
9. دیلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب، چاپ سوم، قم، شریف الرضی، 1415ق
10. سالاری فر، محمدرضا، در آمدی بر نظام خانواده در اسلام، تهران، 1384
11. سی و ارد، برایان کک، مدیریت استرس، مترجم مهدی قراچه داغی، چاپ اول، تهران، 1381
12. شیخ صدوق، عیون الاخبار، ج 1، ترجمه آقا نجفی اصفهانی، نشر پیام علمدار
13. صابونی، محمدعلی، مختصر تفسیر ابن کثیر، ج 1، بیروت، دارالقرآن، 1900ق
14. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه محمد باقر موسوی، ج 36-14، قم، جامعه مدرسی حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، 1378
15. عبدالباقی، محمد فوائد، المعجم الفهرس لالفاظ القرآن کریم، دارالحديث قاهره
16. فیومی، احمد، المصباح المنیر، چاپ دوم، قم، انتشارات هجرت، 1414ق
17. قرشی، سید علی اکبر، قاموس القرآن، ج 5، تهران، دار الكتاب اسلامی
18. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، چاپ سوم، تهران، دفتر نشر اهل بیت، 1381

19. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج 43، ص 90
20. مطیع، ناهید، جامعه شناسی (مفاهیم کلیدی)، بی جا، آوای نور، 1384
21. مکارم شیرازی، ناصر، برگزیده تفسیر نمونه، ج 5، تهران، دار الکتب اسلامی، 1387
22. نجاتی، دکتر محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، ترجمه عباس عرب، چاپ پنجم، موسسه چاپ آستان قدس رضوی، 1381
23. نراقی، ملا احمد، معراج السعاده، موسسه انتشارات هجرت، 1385
24. یوسفیان، نعمت الله، ایمان و آرامش در زندگی، 1386
25. شرفی، محمدرضا، مجله نقش آرامش در تعالی زندگی، 1375