

راهکارهای ارتقاء آرامش در خانواده از منظر آموزه های دینی

*سعاده حسینی شکوه، استاد، معاون پژوهش، حوزه علمیه خواهران، ۰۹۳۵۷۷۰۴۵۹۷

چکیده:

خانواده به عنوان کوچک‌ترین و در عین حال مهم‌ترین نهاد اجتماعی، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری سلامت روانی، امنیت عاطفی و آرامش فردی و جمعی ایفا می‌کند. در فضای پرتنش جامعه معاصر، به‌ویژه در شرایط بحران‌های اجتماعی، اقتصادی و امنیتی مانند جنگ‌های ۱۲ روزه و فضای مقاومت، حفظ و ارتقاء آرامش خانوادگی از ضروریات حیاتی است. هدف از نگاشتن این مقاله بیان شود که دین اسلام با ارائه مبانی اعتقادی، اخلاقی و عملیاتی، الگوهای جامعی برای ایجاد و تقویت آرامش درونی و بیرونی خانواده ارائه می‌دهد؛ که نتیجه این ارائه تقویت ایمان و توکل به خدا، برقراری عدالت و انصاف، تقویت فضیلت‌های اخلاقی مانند صبر، حلم، عفو و ایثار، رعایت حقوق متقابل، و ایجاد فضای معنوی در خانواده است، که ضمن ارائه استنادات قرآنی و روایی دقیق، به تبیین کاربردی این آموزه‌ها در شرایط ویژه جنگ و مقاومت نیز می‌پردازد و نشان می‌دهد که خانواده‌های مبتنی بر دین، در شرایط بحرانی نیز پایدارتر و آرام‌تر عمل می‌کنند. روش تحقیق در این مقاله توصیفی-تحلیلی است و داده‌ها از طریق کتابخانه‌ای و با استناد به منابع معتبر دینی گردآوری شده‌اند. این مقاله در چارچوب رویداد ملی «زن، خانواده، افق مقاومت» و با تمرکز بر نقش زن به‌عنوان محور خانواده و نگهبان آرامش آن، تدوین شده است.

کلید واژه: راهکار، ارتقاء، آرامش، خانواده، آموزه های دینی

مقدمه

خانواده به عنوان هسته اولیه جامعه، نقش بی‌بدیلی در سلامت روانی و اجتماعی افراد ایفا می‌کند. در دنیای پرشتاب امروز که با چالش‌های متعدد فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی روبروست، توجه به مقوله آرامش در خانواده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار شده است. آرامش از مهم‌ترین عناصر تحکیم خانواده است.

پژوهش‌های علمی نیز بر این موضوع تأکید دارند که خانواده‌های موفق با به‌کارگیری راهکارهای عملی می‌توانند این آرامش را به صورت پایدار نهادینه کنند.

در جهان امروز که پیچیدگی‌های زندگی مدرن، فشارهای اقتصادی و تغییرات سریع فرهنگی، بنیان خانواده را تحت تأثیر قرار داده است، پرداختن به موضوع آرامش در کانون خانواده از جایگاه ویژه‌ای برخوردار شده است. خانواده به عنوان نخستین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی، نه تنها نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری شخصیت و سلامت روانی اعضای خود دارد، بلکه به عنوان سلول بنیادین جامعه، تأثیر مستقیمی بر سلامت و پویایی کل نظام اجتماعی می‌گذارد.

از سویی، آرامش خانوادگی به عنوان پیش‌نیاز اصلی رشد و تعالی انسان‌ها، زمینه‌ساز موفقیت‌های اجتماعی افراد محسوب می‌شود. افرادی که در محیطی امن و سرشار از محبت رشد می‌کنند، در مواجهه با چالش‌های زندگی از انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری بیشتری برخوردارند. از دیگر سو، خانواده‌های آرام و پایدار، جامعه‌ای متعادل و کم‌آسیب می‌سازند.

در چنین شرایطی، ارائه راهکارهای عملی و متناسب که بتواند به تحکیم بنیان خانواده و ایجاد محیطی آرام کمک کند، به نیازی اساسی تبدیل شده است. این تحقیق با نگاهی کاربردی و با تکیه بر آموزه‌های دینی و علمی، در پی پاسخ به این نیاز مهم اجتماعی است.

در زمینه ارتقاء آرامش در خانواده کتب و مقالاتی نوشته شد از جمله:

کتاب اخلاق در خانواده از منظر قرآن و نهج البلاغه (۱۴۰۲) مرجان باوفا در فصل عوامل موثر در اخلاق خانوادگی که یکی از این عوامل امنیت و آرامش و از خواسته‌های همگی بشر بوده است، می‌پردازد.

مقام والدین در اسلام (۱۳۸۲) زین الدین احمدی، در این کتاب به بررسی نقش رفتارهای تربیتی والدین در محیط خانواده که در ایجاد آرامش روان بسیار موثر است، مطرح است.

مقاله خانواده در قرآن، اثر سید محمد میرباقری به نقش محوری آرامش در خانواده که پدر و مادر هر دو مایه آرامش و به نوعی تکیه گاه هستند اشاره می‌کند.

ساختار کلی مقاله متشکل از چکیده، مقدمه، مفهوم شناسی، راهکارهای اعتقادی ارتقاء آرامش در خانواده (حاکم ساختن روحیه بندگی در خانواده (یاد خدا)، رضا و تسلیم به مقدرات الهی و غیره) می‌باشد.

آثار فراوانی در مورد آرامش و تحکیم خانواده نگاشته شده، اما محقق در این مقاله سعی دارد، به راهکارهای ارتقاء آرامش در خانواده از نگاه آموزه‌های دینی بپردازد.

۱. مفهوم شناسی

۱-۱. آرامش

«سکینه» در لغت به معنای آرامش و آنچه که به دل آرامش و اطمینان می بخشد (معین، ذیل واژه سکینه) و «مودت» آمیزه ای از دوستی و محبت و صداقت و رفاقت و مهربانی بین افراد است که با خیرخواهی و نیک اندیشی همراه است و «رحمت» را مهربانی و دلسوزی تعریف کرده اند (دهخدا، ذیل واژه های مودت و رحمت)

۱-۲. جایگاه آرامش در خانواده

خانواده محیطی است که انسان در آن متولد می شود، رشد می کند و هویت خود را می سازد. آرامش در این محیط، پیش نیاز رشد سالم فردی و اجتماعی است. قرآن کریم خانواده را «لباس» و «آرامش» معرفی می کند:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»

و از نشانه های او این است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و میان شما مودت و رحمت قرار داد. در این (خلق) نشانه هایی است برای کسانی که می اندیشند. (روم، ۲۱)

این آیه به وضوح بیان می کند که یکی از اهداف اصلی تشکیل خانواده، «سکون» یا همان آرامش است. این آرامش نتیجه «مودت و رحمت» است که خداوند میان زوجین قرار داده است. بنابراین، آرامش خانواده نه یک اتفاق، بلکه حاصل تلاش، رعایت اخلاق و برکت الهی است.

در شرایط جنگ و مقاومت، این آرامش اهمیت دوچندان می یابد. زیرا خانواده ها با استرس های مضاعفی مواجه اند: نگرانی برای سلامت جان، جدایی از عزیزان، فشارهای اقتصادی و روانی. در چنین شرایطی، خانواده هایی که بر پایه آموزه های دینی استوارند، تاب آوری بیشتری دارند و می توانند به عنوان پایگاه مقاومت عمل کنند (مصطفوی، ۱۴۰۱).

۲. راهکارهای اعتقادی ارتقاء آرامش در خانواده

۲-۱. حاکم ساختن روحیه بندگی در خانواده (یاد خدا)

اولین و مهم‌ترین راهکار برای ایجاد آرامش در خانواده، تقویت ایمان و توکل به خدا است. ایمان، پایه‌ای است که انسان را در برابر طوفان‌های زندگی پایدار نگه می‌دارد. قرآن می‌فرماید:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»

کسانی که ایمان آوردند و قلب‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌یابد. آگاه باشید که به یاد خدا قلب‌ها آرامش می‌یابد. (رعد، ۲۸)

این آیه نشان می‌دهد که آرامش قلبی مستقیماً به «یاد خدا» وابسته است. خانواده‌هایی که در فضای خود، ذکر خدا، نماز جماعت خانوادگی، قرائت قرآن و دعا را جاری می‌کنند، از آرامش درونی بیشتری برخوردارند. به ویژه در شرایط جنگ، وقتی فرزند یا همسر در جبهه است، توکل به خدا و اطمینان به حفظ الهی، تنها سند آرامش والدین و همسران است.

ایمان عبارت است از باور و تصدیق قلب به خدا و رسولش، آنچنان باور و تصدیقی که هیچگونه شک و تردیدی بر آن وارد نشود. تصدیق مطمئن و ثابت و یقینی که دچار لرزش و پریشانی نشود و خیالات و وسوسه‌ها در آن تأثیر نگذارد و قلب و احساس در رابطه با آن گرفتار تردید نباشد.

در قرآن در سوره مبارکه فتح می‌خوانیم: "هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ" "او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمان شان بیفزایند...". (فتح، ۴) اولین برداشتی که صورت می‌گیرد این است که بدون ایمان، آرامش روحی و روانی وجود ندارد. یا حداقل اینگونه می‌توان گفت که یکی از عوامل ایجاد آرامش دارا بودن ایمان به خدا می‌باشد. به تعبیر علامه طباطبائی "ظاهراً مراد از سکینت در این آیه آرامش و سکون نفس و اطمینان آن، به عقائدی است که به آن ایمان آورده و لذا نزول سکینت را این دانسته که "لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ" تا ایمانی بر ایمان سابق بیفزایند. پس معنای آیه این است که: خدا کسی است که ثبات و اطمینان را لازمه مرتبه‌ای از مراتب روح است در قلب مؤمن جای داد تا ایمانی که قبل از نزول سکینت داشته بیشتر و کاملتر شود. (طباطبائی، ۱۳۹۳، ج ۱، ص ۳۸۶)

یقیناً داشتن آرامش در زندگی نخستین چشمه خوشبختی است و کسی که از این نعمت محروم باشد از نعمت خوشبختی نیز محروم است و هیچگاه طعم خوشبختی را نخواهد چشید. انسان بی ایمان در دنیا با اندیشه و افکار موهوم و با نگرانی‌های فراوان دست به گریبان است. و لذا دائماً در درون خود دچار پیکاری بزرگ است و همیشه هم در انتخاب مسیر زندگی و در تصمیم‌گیری‌های چهار سر در گمی است. ولی بر خلاف آن انسان با ایمان از همه اینها آسوده است و همه افکار و اهداف و اندیشه‌ها را تحت لوای یک هدف گرد آورده است و فقط به خاطر آن تلاش می‌کند و به سوی آن می‌شتابد و آن عبارتست از خشنودی خدای متعال. دیگر کاری به این ندارد که مردم از او خشنود باشند یا بر او خشم گیرند. و لذا هیچ وقت سردر گم نیست و همیشه در یک آرامش روحی به سر می‌برد.

راجع به ایمان و فواید آن در قرآن آیات فراوانی وجود دارد، ولی چون در اینجا بحث ما روی عوامل آرامش دور می‌زند. لذا نمی‌توان به صورت مبسوط به این موضوع پرداخت. با این حال جا دارد به یکی از آیات که با بحث ما ارتباط دارد اشاره کنیم: آیه "الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ" (انعام، ۸۲) " (آری) آنها که ایمان آوردند، و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت یافتگانند."

این آیه متضمن یک تأکید قوی است زیرا مشتمل است بر اسنادهای متعددی که همگی آنها در جمله اسمیه است. به تعبیر علامه طباطبائی نتیجه این تأکیدهای پی در پی این است که نباید به هیچ وجه در اختصاص (امنیت) و (هدایت) برای مؤمنین شک و تردید داشت و این آیه شریفه هم دلالت می‌کند بر اینکه امنیت (آرامش) و هدایت از خواص و آثار ایمان است. البته به شرط اینکه روی این ایمان با پرده‌هایی مثل شرک و ستم پوشیده نشود. و مراد از ظلم در این آیه به معنای چیزهایی است که برای ایمان مضر بوده و آن را فاسد و بی اثر می‌سازد. که اکثر مفسرین آنرا شرک دانسته و این را از آیه (إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ) استفاده کرده‌اند.

به هر حال با توجه به این آیات و آیات دیگر می توان به این اصل مهم رسید که: امنیت و آرامش روحی تنها موقعی به دست می آید که در جوامع انسانی دو اصل حکومت کند، ایمان و عدل اجتماعی.

اگر پایه های ایمان به خدا متزلزل گردد و احساس مسئولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بسپارد، امنیت در چنان جامعه ای وجود نخواهد داشت و به همین دلیل با تمام تلاش و کوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای برچیدن بساط نا امنی های مختلف در دنیا می کنند روز به روز فاصله مردم جهان از آرامش و امنیت واقعی بیشتر می گردد. دلیل این وضع همان است که در آیه فوق اشاره شده. پایه های ایمان لرزان و ظلم جای عدالت را گرفته است. تأثیر ایمان در آرامش و امنیت روحی برای هیچکس جای تردید نیست همانطور که ناراحتی وجدان و سلب آرامش روانی به خاطر ارتکاب ظلم بر کسی پوشیده نمی باشد.

قرآن یکی از عوامل آرامش را "ذکر" (یاد خدا) معرفی کرده است. چنانچه می فرماید: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (رعد، ۲۸) "انها (کسانی که به خدا برمی گردند) کسانی هستند که ایمان آورده اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می یابد "

اطمینان به معنی آرامش و قرار گرفتن است و دل مطمئن، همان نفس مطمئنه است که در آیه: يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي (فجر، ۳۰-۲۷) آمده است که پاداش کسی که با یاد خدا به این مقام (اطمینان) رسیده، درآمدن در سلک بندگان خدا و ورود به بهشت است. مراد از (ذکرالله) یاد خدا، مطلق توجه انسان به خداست. در تراحم زندگی و انبوهی کارها و تنگناهای موجود و در اضطرابی که بسیاری از مردم را نابود می کند دل آرامی، با یاد خدا آرامش می گیرد. از این رو سزاوار است که دشواریهای درونی خود را به ذکر خداوند چاره کنیم. زیرا برترین چاره ای که می توان از آن بهره برد به ویژه در زمان ما که روزگار اضطرابات و هیجان ها و درگیریهاست و استعمار شرق و غرب آن را دامن می زند. یاد خدا تنها به ذکر زبانی نیست اگرچه یکی از مصادیق روشن یاد خداست. زیرا آنچه مهم است به یاد خدا بودن در تمام حالات خصوصاً در وقت گناه است. "برکات یاد خدا: ۱- یاد نعمت های خدا عامل شکر است. ۲- یاد قدرت او سبب توکل بر اوست. ۳- یاد الطاف او مایه محبت است. ۴- یاد قهر و خشم او عامل خوف (ترس) از اوست. ۵- یاد عظمت و بزرگی او سبب خشیت در مقابل اوست. ۶- یاد علم او به پنهان و آشکار مایه حیا و پاکدامنی ماست. ۷- یاد عفو و کرم او مایه امید و توبه است. ۸- یاد عدل او عامل تقوی و پرهیزگاری است.

درمعراج السعاده درباره ذکر حقیقی آمده است که:

"ذکر حقیقی عبارتست از یاد نمودن خدا در دل و چون زبان هم به موافقت دل حرکت کند نور علی نور است و اما مجرد ذکر زبان اگر چه هر گاه به قصد قربت و ثواب باشد فایده بسیار برآن مترتب است اما اثر انس و محبت و یاد خدا در دل حاصل نمی شود." (نراقی، ۱۳۹۰، ص ۸۶۷). پس ذکر حقیقی ذکر است که در دل به یاد خدا بودن را همراهی کردن و اگر فقط با زبان خدا را یاد کنیم ولی در دل از یاد او غافل باشیم، این نوع ذکر، ذکر حقیقی و تأثیر گذار به حساب نمی آید و لذا قطعاً ذکر است که لقلقه زبان باشد اثر آرامش بخشی هم نخواهد داشت.

به هر حال قرآن یکی از عوامل آرامش را ذکر معرفی می کند. و آن ذکر است که می تواند عامل آرامش باشد، که ذکر حقیقی (ذکر قلبی) باشد. ذکر قلبی است که روح همه عبادت های عملیه می باشد.

پس اگر انسان در اکثر اوقات به دل متوجه خدای متعال باشد و به زبان بر اذکاری که از طریق شرع رسیده، مداومت کند انس به حق پیدا می کند و کسی که با خداوند انس گرفته باشد به آرامش واقعی رسیده است. چرا که خداوند بهترین و امنیّت بخش ترین موجود می باشد. و کسی نیست که بتواند مقابله با قدرت الهی را داشته باشد. پس به حق باید گفت که کسی به آرامش واقعی خواهد رسید که با خدا مأنوس باشد. بهترین راه انس به خدا، یاد اوست. و بهترین نوع یاد خداوند هم (نماز) است. چرا که فرمود: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (نماز را برای یاد من به پا دار). (طه، ۱۴)

۵. راهکارهای رفتاری ارتقاء آرامش در خانواده

۵-۱. خودباوری

خودباوری در اسلام به معنای اعتماد به توانایی‌هایی است که خداوند در انسان نهاده، نه به معنای غرور یا استکبار خانواده‌ای که اعضای آن به توانایی‌های خود ایمان داشته باشند، در برابر مشکلات تسلیم نمی‌شوند. قرآن می‌فرماید:

«إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ»

«خداوند وضعیت یک قوم را تا زمانی تغییر نمی‌دهد که خود آن‌ها تغییری در وجود خود ایجاد نکنند.» (رعد، ۱۱)

این آیه نشان می‌دهد که موفقیت و آرامش، نتیجه تلاش همراه با اعتماد به نفس است. والدینی که فرزندان خود را تشویق به کوشش و اتکا به توانایی‌های الهی‌شان کنند، خانواده‌ای پویا و مقاوم پرورش می‌دهند. خودباوری، هنگامی در خانواده مؤثر است که بر پایه توکل به خدا و پرهیز از غرور باشد.

۵-۲. احترام به همدیگر

یکی از مهم‌ترین عوامل آرامش در خانواده، احترام همسران به هم و اطاعت از یکدیگر است. اطاعت نباید کورکورانه و بدون آگاهی باشد یا منجر به زورگویی یکی از همسران به دیگری شود. پیروی حضرت فاطمه علیها السلام از حضرت علی علیه السلام از روی آگاهی و اعتقاد بود. حضرت زهرا س به علم و ایمان و عقل و تدبیر شوهرشان آگاه بودند و به چرایی اعمال و دستورات همسرشان اعتقاد داشتند. هر چند حضرت علی علیه السلام هیچ‌گاه همسرشان را عصبانی و به کاری مجبور نکردند، اما حضرت فاطمه علیها السلام حتی در مواردی هم که نظرشان با نظر امام علی علیه السلام یکسان نبود، باز هم نظر ایشان را به خواسته خود ترجیح می‌دادند. چشم‌پوشی از نفرین کردن به کسانی که به حضرت ظلم کرده بودند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲۸، ص ۲۲۸) و حتی اجازه دادن به آنان برای ورود به منزل نمونه‌هایی از اطاعت صدیقه طاهره علیها السلام از همسر گرامی‌شان بود.

مولای متقیان حضرت علی علیه السلام هنگام خطاب به حضرت فاطمه علیها السلام، اوصاف و القاب یا کنیه ایشان و عباراتی نظیر، «سرورم، ای آزاده، ای بهترین زن جهانیان، ای دختر برگزیده پیامبر» و... را به کار می‌بردند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲۸، ص ۳۰۳)

در فرهنگ قرآن، هدف اصلی از ازدواج رسیدن به آرامش روان و آسایش خاطر، پیمودن طریق رشد، نیل به کمال انسانی و تقرب به ذات حق است. (غلامعلی، ص ۲۴) و این بدست نمی‌آید مگر از طریق انتخاب درست و در دامن همسران برتر. قرآن شریف می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا...» (اعراف، ۱۸۹) یعنی «او خدایی است که همه (و) شما را از یک فرد آفرید؛ و همسرش را نیز از جنس او قرار داد، تا در کنار او بیاسید.» خود ازدواج باید آرامش روح و زندگی را به همراه داشته باشد و این بدست نمی‌آید، مگر در سایه تفاهم و درک درست از همدیگر و زندگی. در واقع اساس زندگی بر انس و الفت استوار است. (قرائتی، ج ۴، ص ۲۵۵) و این نیست مگر در گروه انتخاب درست.

دستیابی به آرامش واقعی، یکی از خواسته‌های همیشگی بشر بوده است، در این راستا انسان در طول تاریخ تلاش‌ها و رنج‌های بسیاری را به جان و دل پذیرفته است. خانواده به علت ایجاد محبت، تفاهم و همدردی، بسیاری از نیازهای روحی انسان را تأمین می‌کند. انسان در سایه تأمین این نیازها که نیازهای اصلی او است، به آرامش روحی می‌رسد.

قرآن کریم تصریح می‌کند که یکی از ثمرات ازدواج و اهداف بلند آن، تسکین خاطر و آرامش روحی است که در پرتوی دوستی و محبتی به دست می‌آید که خداوند در قلب زن و شوهر قرار داده است: سوره روم، آیه ۲۱ و از نشانه‌های او این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید که در کنار آنها آرامش یابید.»

بنابراین، براساس این آیه از قرآن کریم، تشکیل خانواده نقش مهمی در آرامش فرد ایجاد می‌کند.

اگر در بین افراد خانواده از نظر اخلاقی هماهنگی برقرار باشد، نسبت به همدیگر امنیت کافی داشته و نیازهای اساسی شان برطرف می شود. اما کمترین احساس ناامنی در هریک از اعضا، آرامش در خانواده را مختل می کند.

خانواده ای که شریعت اسلام دارد و به قوانین آن عمل می کند، افراد آن نسبت به هم امنیت خواهند داشت و زمینه های فساد و خیانت یا بی اعتمادی در بینشان نخواهد بود (باوفا، ۱۴۰۲، ص ۳۱)

۶. زن در شرایط جنگ و مقاومت

در جنگ های اسلامی، زنان نقش های حیاتی ایفا کردند: از پرستاری و تغذیه مجاهدان گرفته تا حفظ پایداری خانواده در غیاب مردان. حضرت زینب علیها السلام در کربلا، نمونه بارز زن مقاوم است که در شدیدترین شرایط، آرامش خود را حفظ کرد و خانواده و اصحاب را هدایت نمود.

امام خمینی علیه السلام می فرمایند:

«زن باید در خانه، مظهر آرامش و ثبات باشد؛ زیرا اگر زن آرامش نداشته باشد، کل خانواده مضطرب می شود.» (خمینی، ۱۳۸۸، ج ۲۰، ص ۱۸۷)

در جنگ ۱۲ روزه نیز، زنان ایران با صبر و مقاومت، خانواده ها را پایدار نگه داشتند و از فروپاشی روانی جلوگیری کردند.

۷. فرهنگ سازی شهادت و ایثار

فرهنگ ایثار و شهادت از برترین ارزش های معنوی فرهنگ اسلامی است که در تثبیت استقلال کشور و هویت دینی و ملی آنان نقشی بی بدیل دارد. ایثار مقام انسانی فوق العاده باشکوهی است که اسلام آن را ستوده و آن را در آیات و روایات متعددی بیان کرده است. الَّذِينَ آمَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ أَكْثَرُ دَرَجَةً عِنْدَ اللَّهِ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ (توبه: ۲ و ۳)

یکی از ویژگی های بارز و منحصر بفرد انقلاب اسلامی در بعد معنوی و فرهنگی که موجب بالندگی انقلاب و نهضت جهانی اسلام در سراسر دنیا گردید ترویج و تقویت فرهنگ ایثار و شهادت بود.

در فضای مقاومت، فرهنگ سازی شهادت و ایثار، به ویژه در خانواده، باعث ایجاد آرامش معنوی می شود. وقتی والدین بدانند فرزندشان در راه خدا شهید شده، نه تنها غم نمی کنند، بلکه شادمان می شوند. حضرت زهرا علیها السلام درباره شهادت حضرت حمزه علیه السلام می فرماید:

«طُوبَى لِلْحَمْزَةِ، فَقَدْ أَدْرَكَ شَرَفَ الْمَنَایَا وَكَرَامَةَ الْجَنَانِ»

خوش به حال حمزه، که شرافت مرگ ها و کرامت بهشت ها را یافت. (صدوق، ۱۴۱۶، ص ۱۴۳)

این نگاه معنوی، غم را به شادی و نگرانی را به امید تبدیل می کند.

۸. نتیجه‌گیری

خانواده، نهادی الهی است که برای ایجاد آرامش و سکون انسان آفریده شده است. در شرایط عادی و به‌ویژه در شرایط بحرانی مانند جنگ و مقاومت، حفظ و ارتقاء این آرامش از ضروریات حیاتی است. آموزه‌های دینی، با ارائه مبانی اعتقادی، اخلاقی و عملیاتی، راهکارهای جامعی برای ایجاد آرامش در خانواده ارائه می‌دهند. تقویت ایمان، توکل به خدا، برقراری عدالت، رعایت حقوق متقابل، تقویت فضیلت اخلاقی و ایجاد فضای معنوی، از جمله این راهکارها هستند. زن به‌عنوان محور خانواده، نقش تعیین‌کننده‌ای در ایجاد و حفظ این آرامش دارد. خانواده‌هایی که بر پایه دین استوارند، نه تنها در شرایط عادی، بلکه در شرایط جنگ و مقاومت نیز پایدار می‌مانند و به‌عنوان پایگاه‌های مقاومت عمل می‌کنند. بنابراین، برای ارتقاء آرامش در خانواده، باید به آموزه‌های دینی مراجعه کرد و آن‌ها را در زندگی روزمره به کار بست.

یافته‌های پژوهش

۱. آرامش خانواده در منظر دینی، فراتر از سکون ظاهری است و ریشه در ایمان، توکل و ارتباط با خدا دارد.
۲. قرآن و روایات، راهکارهای عملی متعددی برای ایجاد آرامش خانواده ارائه کرده‌اند: تقویت ایمان، برقراری عدالت، رعایت حقوق، تقویت فضیلت اخلاقی و ایجاد فضای معنوی.
۳. زن به‌عنوان محور خانواده، نقش کلیدی در ایجاد و حفظ آرامش دارد و در شرایط جنگ، این نقش حیاتی‌تر می‌شود.
۴. خانواده‌های مبتنی بر دین، در شرایط بحرانی مانند جنگ ۱۲ روزه، تاب‌آوری بیشتری دارند و می‌توانند به‌عنوان پایگاه مقاومت عمل کنند.
۵. فرهنگ‌سازی شهادت، ایثار و توکل به خدا، از جمله راهکارهای کارآمد برای حفظ آرامش در شرایط جنگ است.

فهرست منابع

*قرآن کریم.

*نهج البلاغه

۱. افروز، غلامعلی، (۱۳۹۴)، روان شناسی خانواده، همسران برتر، بی جا، انجمن اولیاء و مربیان.
۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد، (۱۴۱۰)، غررالحکم و دررالکلم، قم، دارالکتاب الاسلامی.
۳. آلوسی، محمود بن عبدالله، (۱۴۱۵)، روح المعانی، بیروت، دارالکتب العلمیه.
۴. ابوحنیفه، نعمان بن محمد بن منصور بن احمد بن حیون تمیمی مغربی، (۱۳۸۳)، دعائم الاسلام، قاهره، دارالمعارف.
۵. بن بابویه قمی، ابوجعفر محمد بن علی بن حسین بن موسی، (۱۴۱۶)، الخصال، قم، مؤسسه نشرالاسلامی.
۶. باوفا، مرجان، (۱۴۰۲)، اخلاق در خانواده از منظر قرآن و نهج البلاغه، تهران، انتشارات دانشگاهی.
۷. جرجانی، میرسید شریف، (۱۳۷۰)، التعریفات، بی جا، ناصر خسرو.
۸. حاج علی اکبری، محمدجواد، (۱۳۹۵)، مطلع عشق (گزیده ایی از رهنمودهای آیت الله خامنه ای به زوج های جوان)، بی جا، انقلاب اسلامی.
۹. خمینی، روح الله، (۱۳۸۸)، صحیفه نور، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
۱۰. دهخدا، علی اکبر، (۱۳۷۲)، لغت نامه هخدا، تهران، مؤسسه انتشارات و چاپ.
۱۱. سالاری فر، محمدرضا، (۱۳۹۸)، خانواده در نگرش اسلام و روان شناسی، سمت، پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
۱۲. سیوطی، عبدالرحمن بن ابوبکر، (۱۴۰۴)، الدر المنثور فی تفسیربالمأثور، قم، مکتبه آیت الله مرعشی نجفی.
۱۳. صدوق، محمد بن علی، (۱۴۱۶)، أمالی الصدوق، قم: جامعه المدرسین.
۱۴. محمد بن علی، ابن بابویه (صدوق)، (۱۴۱۳)، من لایحضره الفقیه، قم، انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۵. طباطبایی، سید محمدحسین، (۱۳۹۳)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۶. قاضی شوشتري، سید محمد، (۱۳۷۰)، منتهی الآمال، تهران: انتشارات اسلامیه.
۱۷. قطب، سید، (۱۴۰۸)، فی ظلال القرآن، بیروت، دارالمشرق.
۱۸. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷)، اصول کافی، تهران، دارالکتب الاسذر.
۱۹. مجلسی، محمدباقر، (۱۴۰۳)، بحار الأنوار، بیروت: مؤسسه الوفاء.
۲۰. معین، محمد، (۱۳۸۶)، فرهنگ معین، بی جا، زرین.
۲۱. محمدی ری شهری، محمد، (۱۳۸۹)، میزان الحکمه، قم، مؤسسه فرهنگی دارالحديث.
۲۲. معارف، مجید، قماشچی، احمد، (۱۳۹۵)، عوامل آرامش خانواده در سبک زندگی امام علی (علیه السلام) و حضرت فاطمه (سلام الله علیها)، بی جا، مطالعات راهبردی زنان.

۲۳. مصطفوی، سید محمدتقی. (۱۴۰۱)، آرامش در آیینه قرآن، قم: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۲۴. نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸)، مستدرک الوسائل، بیروت، مؤسسه آل البیت (علیهم السلام)، الإحیا التراث.
۲۵. نراقی، احمد، (۱۳۹۰)، راهنمای خانواده از دیدگاه اسلام، قم: انتشارات اسلامی.

مقالات:

۱. محدثی، جواد، (۱۳۸۹)، فرهنگ کوثر، شماره ۸۲.