

نقش آموزه های دینی در مدیریت اضطراب و بهبود روابط خانوادگی

لیلا صیادی^۱

چکیده

اضطراب به عنوان یکی از شایع ترین اختلالات هیجانی در عصر حاضر، تأثیر عمیقی بر کیفیت روابط خانوادگی، رضایت زناشویی و سلامت روان اعضای خانواده دارد. در این پژوهش با هدف تبیین نقش آموزه های دینی در کاهش اضطراب و ارتقای تعاملات خانوادگی، از منابع قرآنی، روایی و نظریه های روان شناسی مرتبط (از جمله نظریه دلبستگی و نظریه سیستمی خانواده بوون) بهره گرفته شد. مسئله اصلی تحقیق بیانگر این پرسش است که چگونه مؤلفه هایی چون ایمان، یاد خدا، توکل، نماز و باورهای دینی می توانند به عنوان راهکارهای معنوی و روان درمانگر در مدیریت اضطراب و تحکیم روابط خانوادگی عمل کنند. روش انجام پژوهش، توصیفی - تحلیلی و مبتنی بر مطالعه اسنادی و بررسی محتوای متون دینی و روان شناختی می باشد. یافته ها نشان می دهد آموزه های دینی با ایجاد حس معنا در زندگی، افزایش تاب آوری روانی و تقویت اخلاقی فرد و خانواده، موجب کاهش تنش های عاطفی، افزایش همدلی، صبر و گذشت در روابط انسانی می شوند. در نهایت، نتایج پژوهش گویای آن است که به کارگیری آموزه های دینی به مثابه نظامی جامع در تنظیم هیجان و مدیریت اضطراب، نقش بسزایی در ارتقای سلامت روانی و پایداری روابط خانوادگی دارد.

واژگان کلیدی: آموزه های دینی، اضطراب، روابط خانوادگی

^۱ طلبه سطح دو مدرسه علمیه فاطمه الزهراء سلام الله علیها کردند غرب ۰۹۳۶۴۵۴۴۹۳۲

مقدمه

اضطراب به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات هیجانی در عصر حاضر، ابعاد گسترده‌ای از زندگی فردی و اجتماعی انسان را تحت تأثیر قرار داده است. این پدیده نه تنها عملکرد روانی و جسمانی افراد را مختل می‌کند، بلکه در روابط زناشویی، تعاملات خانوادگی و فرآیند تربیت فرزندان نیز آثار قابل توجهی برجای می‌گذارد. مطالعات متعدد در حوزه روان‌شناسی نشان داده‌اند که اضطراب مزمن با کاهش صمیمیت، افزایش تعارضات خانوادگی و کاهش انسجام هیجانی بین اعضای خانواده ارتباط مستقیم دارد. از سوی دیگر، آموزه‌های دینی به عنوان یکی از منابع دیرینه و مؤثر سلامت روان، راهکارهایی معنوی و رفتاری برای کاهش اضطراب و ارتقای کیفیت روابط انسانی ارائه می‌دهند.

با گسترش عوامل فشارزا در جوامع معاصر و افزایش مشکلات روانی ناشی از سبک زندگی نوین، نیاز به منابعی که بتوانند در بازیابی آرامش درونی و بازسازی ارتباطات خانواده نقش ایفا کنند بیش از پیش احساس می‌شود. در این میان، دین با مؤلفه‌هایی چون ایمان، توکل، نماز، صبر و گذشت، می‌تواند به عنوان نهادی تنظیم‌گر هیجان و راهنمای رفتاری در مواجهه با اضطراب عمل کند. مسئله اصلی این پژوهش بررسی این است که چگونه آموزه‌های دینی می‌توانند در مدیریت اضطراب فردی و بهبود کیفیت روابط خانوادگی – شامل همدلی، انسجام، و حل تعارض – تأثیرگذار باشند.

هدف این پژوهش، تبیین نقش آموزه‌های دینی در کاهش اضطراب و ارتقای روابط خانوادگی از منظر روان‌شناختی و تربیتی است. پژوهش حاضر می‌کوشد با بررسی مبانی نظری و شواهد تجربی، سازوکارهای معنوی و شناختی نهفته در مفاهیم دینی (مانند ایمان، یاد خدا، توکل و نماز) را در کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری روانی روشن سازد. همچنین هدف فرعی آن، تبیین چگونگی تبدیل باورهای دینی به رفتارهای ارتباطی مؤثر در خانواده – مانند گذشت، صبر و همدلی – می‌باشد. در این زمینه پژوهش‌های زیادی صورت گرفته است اما پژوهش‌های پیشین در زمینه رابطه میان دین و سلامت روان، اغلب بر تأثیر ایمان و معنویت بر کاهش اضطراب و افزایش رضایت زندگی تمرکز داشته‌اند، مطالعات حوزه خانواده نیز نشان داده‌اند که باورهای دینی به واسطه تقویت انسجام هیجانی و درونی‌سازی ارزش‌هایی چون محبت و رحمت، می‌توانند کیفیت ارتباط زوجین و والد-فرزند را بهبود بخشند، با این حال، اغلب پژوهش‌های موجود به صورت جزئی یا منفک به این دو حوزه پرداخته‌اند و بررسی جامع رابطه میان «مدیریت اضطراب دینی» و «بهبود روابط خانوادگی» کمتر مورد توجه قرار گرفته است بنابراین در این پژوهش تلاش شده است که به شیوه توصیفی-تحلیلی به بررسی نقش آموزه‌های دینی در مدیریت اضطراب و بهبود روابط خانوادگی پرداخته شود.

مفهوم شناسی

اضطراب

اضطراب از لحاظ لغوی از ریشه "ضَرَب" گرفته شده و به معنی برخورد دو چیز با یکدیگر است (راغب

اصفهانى، ۱۳۶۲: ۴۴۸؛ ابن منظور، ۵۴۳: ۱۴۵۰؛ قرشى، بی تا: ۱۷۵؛ ابن اثیر جزرى، ۱۳۶۴ ش: ۸۰)

اضطراب از لحاظ اصطلاحی نوعی حالت برانگیختگی در بدن است که شباهت زیادی به ترس دارد، اما بر خلاف ترس، عامل مشخص و عینی ندارد. ترس معمولاً واکنشی طبیعی در برابر یک تهدید واقعی و بیرونی است و از نظر فرد کاملاً واضح و قابل درک است. در مقابل، اضطراب پاسخی است به خطری نامشخص، درونی و مبهم که اغلب ریشه در تعارض‌های درونی دارد. این احساس، حالتی فراگیر، ناخوشایند و آزاردهنده از دلوپسی و نگرانی است که می‌تواند با نشانه‌های جسمانی مانند تپش قلب، احساس خالی شدن سر دل، یا دل پیچه همراه

باشد. همچنین، اضطراب ممکن است باعث بروز رفتارهایی چون کناره‌گیری اجتماعی و گوشه‌گیری شود. از نظر

هیجانی و روانی نیز فرد مضطرب معمولاً دچار مشکلاتی نظیر کاهش تمرکز، فراموشی و آشفتگی ذهنی

می‌گردد (تروورجی. پاول و سیمون، ۱۳۸۳: ۴۴؛ پورافکاری، ۱۳۸۰: ۹۲)

۱. اثرات اضطراب بر روابط زناشویی، تربیت فرزندان و انسجام خانواده

ازدواج یکی از بنیادی‌ترین رویدادهای زندگی انسان و نقطه عطفی در مسیر رشد اجتماعی و روانی او به شمار می‌رود.

این پدیده نه تنها زمینه‌ساز شکل‌گیری خانواده است، بلکه بستر اصلی برای شکوفایی فردی، اجتماعی و هیجانی انسان نیز محسوب می‌شود. در این میان، کیفیت زندگی زناشویی به عنوان شاخصی از چگونگی تعاملات هیجانی، شناختی و رفتاری میان همسران، جایگاه ویژه‌ای در پژوهش‌های روان‌شناسی و علوم اجتماعی یافته است. از دیدگاه نظریه‌های روان‌شناسی اجتماعی، کیفیت روابط زناشویی تنها به عوامل بیرونی مانند سطح درآمد، تحصیلات و شرایط زندگی محدود نمی‌شود، بلکه تا حد زیادی از شرایط‌های درونی و ذهنی همچون نگرش‌ها، باورها و تنظیم هیجان تاثیر می‌پذیرد.

در میان عوامل روان‌شناختی مؤثر بر روابط زناشویی، اضطراب از جایگاه قابل توجهی برخوردار است. اضطراب، که از شایع‌ترین اختلالات هیجانی به شمار می‌رود، می‌تواند کارکرد ارتباطی بین زوجین را مختل کرده و رضایت مشترک را به طور چشمگیری کاهش دهد. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که اضطراب پایدار، ارتباط مؤثر بین همسران را تضعیف کرده، میزان تعارضات را افزایش می‌دهد و احساس صمیمیت را در رابطه کاهش می‌دهد و در اصل کیفیت کلی زندگی مشترک را پایین می‌آورد. (فرهانیان و کوشکی، ۱۴۰۴)

اضطراب نه تنها بر روابط زناشویی و سلامت روان آن‌ها تأثیر می‌گذارد بلکه در تربیت فرزندان و سبک زندگی فرزندپروری و کیفیت ارتباط والد-فرزند هم مؤثر می‌باشد چرا که والدین به عنوان نخستین و مهم‌ترین الگوی رفتاری و هیجانی برای فرزندان، نقشی اساسی در شکل‌گیری سلامت روان آنان ایفا می‌کنند. رابطه‌ای دوسویه

در مواجهه با مشکلات زناشویی، تربیتی و اقتصادی باور به ارزش الهی صبر، مانع از واکنش‌های شتاب زده می‌شود.

حل تعارض در پرتو ایمان و تقوا

تعارض، امری طبیعی در روابط انسانی است، اما ایمان و تقوا مسیر حل مسالمت آمیز آن را روشن می‌سازد پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرمایند :

هرگاه خشمگین شدی سکوت کن (المحجۃ البیضاء، ج ۵، ص ۳۰۸)

این دستور اخلاقی ریشه در ایمان دارد و از بسیاری از درگیری‌های خانوادگی جلوگیری می‌کند

پس باورهای دینی از طریق ایجاد نگاه الهی به انسان و روابط انسانی، موجب تقویت همدلی، تشویق به گذشت، ایجاد صبر در برابر سختی‌ها و هدایت تعارض‌ها به مسیر گفت‌وگوی آرام و عادلانه می‌شوند.

نتیجه

در مجموع، آموزه‌های دینی با فراهم آوردن چارچوبی معنوی و اخلاقی، نقش مؤثری در کاهش اضطراب و تقویت روابط خانوادگی ایفا می‌کنند. باور به حضور و حمایت خداوند، انجام عبادات منظم، توکل، صبر، و رعایت اصول اخلاقی چون احترام، گذشت و محبت، به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های روانی و خانوادگی، آرامش بیشتری تجربه کنند. دین نه تنها به عنوان منبعی برای آرامش درونی عمل می‌کند، بلکه با ترویج ارزش‌های مشترک در خانواده، زمینه‌ساز همدلی، انسجام و پایداری روابط خانوادگی است. بنابراین، بهره‌گیری آگاهانه و عمیق از آموزه‌های دینی می‌تواند راهکاری مؤثر برای ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی خانوادگی باشد.

منابع

۱. بوون، موری (۱۹۷۸). درمان خانواده در عمل بالینی. نیویورک: انتشارات جیسون آرونسون
۲. پاکدامن، شهلا (۱۳۸۰). بررسی ارتباط بین دلبستگی و جامعه طلبی در نوجوانی. پایان نامه منتشر نشده دکترای، دانشگاه تهران، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی
۳. پاینده، ابوالقاسم ج الفصاحه، ح ۲۷۷۸، چ ۴؛ ۱۳۸۲. تهران: چاپخانه زیبا
۴. توانایی، محمدحسین. ۱۳۹۱ ش. مهارت‌های زندگی. تهران: افراز
۵. جهان‌بخشی، زهرا و کلانتر کوشه، سید محمد (۱۳۹۱). رابطه ابعاد طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تمایز یافتگی با رغبت به ازدواج در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه علامه. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۲(۲): ۲۳۴-۲۵۴
۶. حسینی، سیدمهدی. ۱۳۹۰ ش. روان‌درمانی مشاوره. قم: خادم‌الرضا
۷. حمدی طور سلطانی، محسن؛ دانش‌پور، زهره؛ کریمی، لطف‌الله (۱۳۹۰). رابطه سبک‌های دلبستگی و افسردگی در دانشجویان. مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، ۱۸(۳)، ۲۱۷-۲۲۳
۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. ۱۴۱۲ ق. المفردات فی غریب القرآن. دمشق-بیروت: دارالعلم الشامیه
۹. رشید رضا، محمد. ۱۴۲۰ ق. المنار. بیروت-لبنان: دارالکتب العلمیه
۱۰. رضایی ف، افروز غ. (۱۴۰۴). بررسی ویژگی‌های شخصیتی والدین با میزان اضطراب در کودکان پیش دبستانی، جامعه آموزش و پرورش، ۱۱(۲): ۴۱-۵۳
۱۱. زارعی، سلمان و حسینقلی، فاطمه (۱۳۹۲). پیش بینی تعهد زناشویی بر پایه عواطف خودآگاه (شرم و گناه) و تمایز یافتگی خود در دانشجویان متاهل. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۴(۱): ۱۳۳-۱۱۳

۱۲. زمخشری، محمود. ۱۴۰۷ق. الکشاف عن حقائق عوامض التنزیل. بیروت: دارالکتب العربی

۱۳. شعیری، تاج‌الدین. ۱۴۰۵ق. جامع‌الخبار. قم: رضی

۱۴. طباطبائی، سید محمد حسین. ۱۴۱۷ق. المیزان فی تفسیر القرآن. مترجم، موسوی

۱۵. همدانی، سید محمد باقر، ۱۳۸۷ج. ۱۵، ج ۲۶

۱۶. طباطبائی، سید محمد حسین. ۱۴۱۷ق. المیزان فی تفسیر القرآن. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین

حوزه علمیه قم

۱۷. طریحی، فخرالدین. ۱۳۷۵ش. مجمع‌البحرین. تهران: کتاب‌فروشی مرتضوی

۱۸. عدل‌پرور، عفت؛ صفایی‌راد، ایرج؛ عرفانی، نصرالله و جدیدی، هوشنگ. (۱۴۰۱). پیش‌بینی تعارضات زناشویی بر

اساس سبک‌های دلبستگی زنان در آستانه طلاق: نقش واسطه‌ای طرحواره‌های. ناسازگار اولیه. فصلنامه خانواده

درمانی کاربردی، ۳(۵)، ۱۳۶-۱۱۷

۱۹. فرهانیان، سیده فاطمه، کوشکی، شیرین. (۱۴۰۴) ارتباط اضطراب و باورهای غیر منطقی با کیفیت زناشویی

دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی تجربی و شناختی، ۲(۲)، ۲۷-۳۹

۲۰. فصل، سید فرزانه (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش عقلانی-هیجانی الیس بر کاهش اضطراب دانشجویان سبک

دلبستگی ناایمن، پایان نامه منتشر نشده کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی تهران، دانشکده علوم تربیتی و

قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم. روانشی، گروه روان‌شناسی

۲۱. کلینی، محمد بن یعقوب. ۱۳۶۲ش. الکافی. تهران: انتشارات اسلامیه

۲۲. کمیجانی، مهرناز (۱۳۸۸). مقایسه سبک دلبستگی در نوجوانان عادی و نوجوانان کم‌توانی ذهنی آموزش

پذیر. مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۴۱(۲)، ۶۹-۹۱

۲۳. مطهری، مرتضی. ۱۳۷۲ ش. انسان کامل. تهران: صدرا

۲۴. مظاهری محمد علی، حبیبی مجتبی، عاشوری احمد. ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس انسجام و

انعطاف پذیری خانواده. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران ۱۳۹۲؛ ۱۹(۴): ۳۱۴-۳۲۵

۲۵. مکارم شیرازی، ناصر. ۱۳۰۵ ش. نمونه. ج ۱۶. ج ۲۹: ۱۳۸۷، تهران: دارالکتب الاسلامیه-۱۳۶۲