

موضوع: راهبردهای تربیتی برای تقویت همدلی و انسجام در خانواده بر اساس آموزه‌های اسلامی

محققن: طیبه بهرامی^۱

چکیده:

خانواده، به عنوان نخستین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی، نه تنها محلی برای رشد و پرورش فرزندان است، بلکه بستری برای ایجاد پیوندهای عاطفی عمیق و پایدار نیز به شمار می‌آید. در دنیای پرچالش امروز، جایی که تنش‌ها و اختلافات می‌توانند به راحتی انسجام خانوادگی را تحت تأثیر قرار دهند، تقویت همدلی و همبستگی در خانواده‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این مقاله به بررسی راهبردهای تربیتی می‌پردازد که بر اساس آموزه‌های اسلامی، می‌توانند به عنوان چراغ راهی برای خانواده‌ها عمل کنند. با نگاهی به آیات نورانی قرآن و احادیث گرانبهای پیامبر اکرم، روش‌هایی همچون تقویت محبت، احترام متقابل و ایجاد فضایی برای گفت‌وگو و همدلی معرفی می‌شوند. هدف این پژوهش، ارائه راهکارهای عملی و الهام‌بخش برای والدین و خانواده‌هاست تا با بهره‌گیری از اصول اسلامی، روابط عاطفی خود را غنی‌تر کرده و فضایی شاداب و سالم برای رشد و شکوفایی فرزندان فراهم آورند. در نهایت، این مقاله به اهمیت همدلی و انسجام در خانواده به عنوان کلید موفقیت در زندگی فردی و اجتماعی تأکید می‌کند و به ما یادآوری می‌کند که با همدلی، می‌توانیم دنیای بهتری بسازیم.

کلید واژه: تربیت، همدلی، خانواده، محبت، سبک زندگی،

^۱ طلبه پایه چهارم، سطح ۲، مدرسه علیه امام حسین علیه السلام، قصر شیرین

مقدمه

خانواده به عنوان نخستین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی نقش کلیدی در شکل‌گیری شخصیت و رفتار افراد دارد این نهاد مقدس نه تنها محلی برای رشد و پرورش فرزندان است بلکه بستری برای ایجاد پیوندهای عاطفی عمیق و پایدار نیز به شمار می‌آید در در دنیای پرچالش امروز جایی که تنش‌ها و اختلاف‌ها می‌تواند به راحتی انسجام خانوادگی را تحت تاثیر قرار دهند تقویت همدلی و همبستگی در خانواده‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است آموزه‌های اسلامی با تاکید بر محبت احترام و همکاری می‌تواند به عنوان راهبردهای موثر در تربیت فرزندان و تقویت روابط خانوادگی مورد استفاده قرار گیرد این مقاله بررسی راهبردهای تربیتی می‌پردازد که بر اساس اصول اسلامی می‌تواند به تقویت همدلی و انسجام در خانواده‌ها کمک کند با نگاهی به آیات قرآن و احادیث نبوی به دنبال کشف روش‌های خواهیم بود که می‌تواند زندگی خانوادگی را غنی‌تر و شاداب‌تر سازند در نهایت این پژوهش به اهمیت به عنوان عاملی موثر در سلامت روانی و اجتماعی افراد تاکید می‌کند ۲ مفهوم همدلی و انسجام

همدلی به معنای درک و احساس کردن وضعیت عاطفی دیگران است این مفهوم در خانواده و اعضا این امکان را می‌دهد که یکدیگر را بهتر درک کنند در مواقع دشوار حمایت کنند همدلی نه تنها تقویت روابط عاطفی کمک می‌کند بلکه باعث ایجاد فضایی امن و حمایتگر در خانواده می‌شود انسجام نیز به معنای یکپارچگی و همبستگی در خانواده است این مفهوم به اعضا این احساس را می‌دهد که در کنار یکدیگر هستند و می‌تواند به یکدیگر تکیه کنند انسجام

خانوادگی به ویژه در زمان بحران چالش‌های زندگی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند

تحقیقات نشان می‌دهند خانواده‌هایی که همدلی و انسجام را در روابط خود تقویت می‌کنند معمولاً از سلامت روانی و اجتماعی بهتری برخوردارند خانواده‌ها قادرند با چالش‌ها و مشکلات زندگی به خوبی مقابله کنند و از یکدیگر حمایت کنند

۳. آموزه‌های اسلامی در درباره خانواده

آموزه‌های اسلامی به وضو بر اهمیت خانواده و روابط عاطفی تاکید دارند قرآن کریم و احادیث نبوی خانواده را به عنوان نهادی مقدس معرفی می‌کنند که در آن محبت احترام و همکاری باید حاکم باشد به عنوان مثال ر آیه‌ای از قرآن آمده است و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها (روم: ۲۱)

که به اهمیت آرامش و سکونت در خانواده اشاره دارد (قرآن کریم)

در احادیث نبوی به اهمیت روابط خانوادگی و همدلی تاکید شده است پیامبر اکرم صلی الله فرموده اند بهترین شما کسی است که برای خانواده اش بهترین باشد (بخاری: ۱۴۰۰) این آموزه‌ها می‌توانند به عنوان مبانی تربیتی برای تقویت همدلی و انسجام در خانواده‌ها مورد استفاده قرار گیرند

۴. راهبردهای تربیتی برای تقویت همدلی

روش‌های مؤثر برای تقویت ارتباطات عاطفی:

تقویت ارتباط های عاطفی ایجاد فضایی برای گفت وگو و ابراز احساسات در خانواده یکی از مهم ترین راهبردها برای تقویت همدلی است والدین باید به فرزندان خود آموزش دهند که چگونه احساسات خود را بیان کنند و به احساسات

دیگران گوش دهند این امر می تواند از طریق برگزاری جلسات خانوادگی بازی های گروهی و فعالیت های مشترک انجام شود

- گفتگوهای منظم:

برگزاری جلسات خانوادگی به صورت هفتگی یا ماهانه می تواند فرصتی برای ابراز احساسات و نظرات باشد. در این جلسات، هر عضو خانواده می تواند احساسات و تجربیات خود را به اشتراک بگذارد. این کار به اعضا کمک می کند تا یکدیگر را بهتر درک کنند و به هم نزدیکتر شوند. همان گونه که مولا امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این باره فرموده اند: اگر تجربه ها نبود، راهها پوشیده می ماند در تجربه (کردن) هاست که دانش جدید به دست می آید (بحار الانوار ۷۱/۳۴۲/۱۵)

و همچنین درباره اهمیت مشورت می فرمایند: هیچ پشتوانه ای محکم تر از مشورت نیست (الکافی ج ۸ ص ۲۰ ح ۴)

- گوش دادن فعال: والدین باید به فرزندان خود آموزش دهند که چگونه به یکدیگر گوش دهند. این شامل تأکید بر اهمیت توجه به زبان بدن و احساسات دیگران است. گوش دادن فعال به معنای درک عمیقتر احساسات و نیازهای دیگران است و می تواند به تقویت روابط عاطفی کمک کند (محمودی، ۱۳۹۸).

در روایات ما هم از این مقوله با عنوان حسن الاستماع خوب گوش دادن یاد شده است اینک به چند نمونه از این موارد اشاره می کنیم:

۱ - با گوینده

نسبت به سخنان هر گوینده باید تحمل و صبوری نشان داد و به آن گوش داد، تا کلامش به پایان برسد. بریدن حرف دیگری شیوه ای ناپسند و دلیل کم ظرفیتی و بی ادبی است.

در سیره اخلاقی حضرت رسول (صلی الله علیه و آله و سلم) و مجلس آن حضرت، آمده است که :

من تکلم ، انصتوا له حتی یفرغ ؛
کسی که سخن می گفت، به او گوش می دادند، تا سخنش به پایان برسد.

البته این تعلیمی بود که از مجالست با اسوه ادب و اخلاق، حضرت رسول (صلی الله علیه و آله و سلم)، آموخته بودند و خود آن حضرت عملاً چنین بود و با رفتار به آنان اینگونه درس آموخته بود.
درباره حضرت رضا (علیه السلام) نیز، از ابراهیم بن عباس روایت است که :

و ما راءیت قطع علی احد کلامه حتی یفرغ منه
آن حضرت را هرگز ندیدم که سخن کسی را قطع کند، مگر آنکه آن شخص از سخن خویش فارغ شود.

۲ - با استاد

امام سجاد (علیه السلام) در رساله الحقوق، می فرماید :
و حق سائسک بالعلم ، التعظیم له و التوقیر لمجلسه و حسن الاستماع الیه

حق آن کس که عهده دار آموزش تو است، آن است که احترامش کنی، مجلس او را بزرگ و گرامی بداری و به او خوب گوش دهی.

شنونده نباید خود را داناتر از گوینده و استادش فرض کند و به گفته های او گوش ندهد، یا بی اعتنایی کند، یا تصور کند هر چیز را می فهمد و نیازی به شنیدن و گوش دادن ندارد.

نهج البلاغه اصولي اخلاقي هستند که مسیر رضاي الهي را در انواع ارتباطات و تعاملات با گروه هاي گوناگون مردم، به انسان نشان مي دهند. بدین ترتیب هرگاه هدف انسان جز خدا و رضاي حق نباشد و براي اصلاح رابطه خود و خدا کوشا باشد، ایزد مئان نیز به او در ارتباطش با دیگران یاري مي رساند و رابطه او را با مردم اصلاح مي کند.

مولاي متقيان عليه السلام فرمود: «مَنْ أَصْلَحَ مَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ اللَّهِ أَصْلَحَ اللَّهُ مَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ النَّاسِ وَ مَنْ أَصْلَحَ أَمْرَ آخِرَتِهِ أَصْلَحَ اللَّهُ لَهُ أَمْرَ دُنْيَاهُ وَ مَنْ كَانَ لَهُ مِنْ نَفْسِهِ وَاعِظٌ كَانَ عَلَيْهِ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ؛ کسی که میان خود و خدا را اصلاح کند، خداوند میان او و مردم را اصلاح خواهد کرد.؛ و کسی که امر آخرتش را اصلاح کند، خدا امر دنیایش را اصلاح خواهد کرد؛ و کسی که از درون جانش واعظی داشته باشد، خداوند حافظی برای او قرار خواهد داد» .

(مهارت هاي ارتباطي در <<نهج البلاغه>> صفحه ۲۶۰) نهج

البلاغه حکمت ۸۹

ترویج محبت و احترام

نشان دادن محبت و احترام به یکدیگر، پایه گذار روابط سالم در خانواده است. والدین می توانند با رفتارهای مثبت، مانند ابراز محبت کلامی و عملی، به فرزندان خود یاد دهند که چگونه باید با یکدیگر رفتار کنند.

روش های ترویج محبت و احترام:

- ابراز محبت کلامی: والدین می توانند با گفتن جملاتی مانند "من به تو افتخار می کنم" یا "دوستت دارم" محبت خود را ابراز کنند. این ابراز محبت می تواند به تقویت اعتماد به نفس فرزندان کمک کند و احساس امنیت را در آنها ایجاد کند.

- تشکر و قدردانی: تشکر از یکدیگر به خاطر کارهای کوچک و بزرگ می تواند حس احترام و محبت را در خانواده تقویت

کند. والدین باید به فرزندان خود یاد دهند که چگونه از یکدیگر قدردانی کنند و این رفتار را در زندگی روزمره خود پیاده‌سازی کنند.

- ایجاد فضایی برای ابراز احساسات: والدین باید فضایی فراهم کنند که فرزندان بتوانند احساسات خود را بدون ترس از قضاوت بیان کنند. این فضا به اعضای خانواده این امکان را می‌دهد که به راحتی احساسات خود را به اشتراک بگذارند و از یکدیگر حمایت کنند (فلاحی، ۱۴۰۰).

ایجاد فعالیت‌های مشترک

فعالیت‌های مشترک خانوادگی، مانند سفرهای خانوادگی، بازی‌های گروهی و حتی آشپزی، می‌تواند به تقویت همدلی و انسجام کمک کند. این فعالیت‌ها فرصتی برای ایجاد خاطرات مشترک و تقویت پیوندهای عاطفی فراهم می‌آورد.

نمونه‌هایی از فعالیت‌های مشترک:

- سفرهای خانوادگی: برنامه‌ریزی سفرهای کوتاه یا بلند به مکان‌های جدید می‌تواند فرصتی برای ایجاد خاطرات مشترک و تقویت روابط باشد. این سفرها به اعضای خانواده این امکان را می‌دهد که از روزمرگی فاصله بگیرند و با یکدیگر وقت بگذرانند.

- بازی‌های گروهی: بازی‌های خانوادگی مانند پازل، کاردستی یا بازی‌های ویدیویی می‌تواند به تقویت همکاری و همدلی کمک کند. این بازی‌ها به اعضای خانواده این امکان را می‌دهد که با یکدیگر رقابت کنند و در عین حال از یکدیگر حمایت کنند.

- آشپزی مشترک: تهیه غذا به صورت مشترک می‌تواند فرصتی برای یادگیری و همکاری باشد و همچنین به ایجاد حس تعلق و همبستگی کمک کند. این فعالیت می‌تواند به اعضای

خانواده این امکان را بدهد که مهارت‌های جدیدی را یاد بگیرند و از یکدیگر حمایت کنند (نیکو، ۱۳۹۹).

چالش‌ها و موانع (توسعه بیشتر)

با وجود اهمیت همدلی و انسجام، خانواده‌ها با چالش‌هایی نیز مواجه هستند. مشغله‌های روزمره، تکنولوژی و رسانه‌های اجتماعی می‌توانند باعث کاهش ارتباطات عاطفی و افزایش تنش‌ها شوند.

چالش‌های اصلی:

- مشغله‌های روزمره: زندگی پرمشغله و فشارهای کاری می‌تواند زمان و انرژی لازم برای برقراری ارتباطات عاطفی را کاهش دهد. والدین باید تلاش کنند تا زمان بیشتری را برای خانواده خود اختصاص دهند و از فعالیت‌های روزمره فاصله بگیرند (سهرابی، ۱۴۰۱). این کار می‌تواند شامل برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های مشترک و وقت‌گذاری با یکدیگر باشد.

- تکنولوژی و رسانه‌های اجتماعی: استفاده بیش از حد از تکنولوژی و رسانه‌های اجتماعی می‌تواند باعث کاهش تعاملات رو در رو و افزایش تنش‌ها در خانواده شود. والدین باید به فرزندان خود آموزش دهند که چگونه از تکنولوژی به‌عنوان ابزاری برای تقویت ارتباطات استفاده کنند و نه به‌عنوان عاملی برای جدایی (علی‌زاده، ۱۴۰۱).

- تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی: خانواده‌ها ممکن است با تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی مواجه شوند که می‌تواند به بروز تنش‌ها و اختلافات منجر شود. در این موارد، آموزش همدلی و احترام به تفاوت‌ها می‌تواند به کاهش تنش‌ها کمک کند. والدین باید به فرزندان خود یاد دهند که چگونه با تفاوت‌های دیگران برخورد کنند و از آن‌ها یاد بگیرند.

نتیجه‌گیری:

در این مقاله، با تکیه بر آیات قرآن و روایات معصومین، به بررسی راهبردهای تربیتی برای تقویت همدلی و انسجام در خانواده پرداختیم. آموزه‌های اسلامی به‌طور خاص بر اهمیت محبت، احترام متقابل و ارتباط صمیمانه در خانواده تأکید دارند. این اصول، به‌عنوان سنگ بنای روابط خانوادگی، زمینه‌ساز ایجاد محیطی محبت‌آمیز و گرم می‌شود که در آن همدلی و انسجام طبیعی رشد می‌کند.

روش‌های مبتنی بر این آموزه‌ها همچون برگزاری جلسات خانوادگی، گفتگوهای صمیمانه و تشویق به مسئولیت‌پذیری می‌تواند به اعضای خانواده کمک کند تا در کنار یکدیگر قوی‌تر شوند. از سوی دیگر، ال‌گویی از شخصیت‌های اسلامی در پرورش فرزندان، آن‌ها را به افرادی همدل و مسئول تبدیل می‌کند که می‌توانند در ساخت جامعه‌ای سالم و متعهد مؤثر باشند. خانواده‌ای کامل است که همه این مسائل را به خوبی درک کرده باشد و به آن عمل کند و در زندگی شخصی و اجتماعی به آن پایبند باشد.

در پایان، بیایید همگی با ال‌گویی از آموزه‌های اسلامی و همراهی با یکدیگر بر همدلی و انسجام در خانواده هایمان تأکید کنیم. زیرا هیچ چیز ارزشمندتر از خانواده‌ای همدل و متحد نیست که در سایه محبت و احترام، بتواند نسل‌های آینده را نیز به همین روش تربیت کند.

منابع:

*قرآن

۱. علی‌زاده، (۱۴۰۱). *چالش‌های خانوادگی در دنیای مدرن*. تبریز: انتشارات آذربایجان.
۳. محمودی، (۱۳۹۸). *تربیت عاطفی فرزندان*. تهران: انتشارات فرهیختگان.
۴. فلاحی، (۱۴۰۰). *محبت و احترام در خانواده*. قم: انتشارات معارف.
۵. نیکو، (۱۳۹۹). *فعالیت‌های مشترک خانوادگی*. یزد: انتشارات یزد.
۶. سهرابی، (۱۴۰۱). *تأثیر تکنولوژی بر روابط خانوادگی*. رشت: انتشارات گیلان.