

راهکارهای افزایش آرامش روانی در خانواده بر اساس آموزه‌های اسلامی: تحلیل مهارت‌های ارتباطی و

مدیریت تعارض در روابط زوجین

طاهره غلامی^۱

چکیده

این پژوهش به بررسی راهکارهای افزایش آرامش روانی در خانواده بر اساس آموزه‌های اسلامی می‌پردازد، با تمرکز بر مهارت‌های ارتباطی و مدیریت تعارض در روابط زوجین. هدف اصلی، تبیین روش‌های عملی برای تقویت آرامش خانوادگی از منظر قرآن و روایات است. روش پژوهش توصیفی-تحلیلی بوده و با استناد به منابع دینی و روان‌شناسی خانواده انجام شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که عناصری مانند گفتار نیکو، شنود فعال، عفو و گذشت، و تقویت معنویات نقش کلیدی در ایجاد آرامش روانی دارند. همچنین، مدیریت تعارض با الهام از آموزه‌های اسلامی می‌تواند به کاهش تنش‌ها و استحکام روابط خانوادگی منجر شود.

کلیدواژه‌ها: آرامش روانی، خانواده، مهارت‌های ارتباطی، مدیریت تعارض، آموزه‌های اسلامی.

1. طلبه پایه دوم، مدرسه علمیه امام خمینی رحمه الله علیه، کرمانشاه.

مقدمه

خانواده به عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، نقش حیاتی در سلامت روانی اعضای خود ایفا می‌کند. با این حال، چالش‌های متعدد زندگی مدرن، آرامش روانی خانواده‌ها را تحت تأثیر قرار داده است. این پژوهش با تعریف آرامش روانی به عنوان حالتی از اطمینان و ثبات قلبی بر اساس مفاهیم قرآنی مانند «سکینه» و «مودت»، به بررسی راهکارهای اسلامی برای تقویت این آرامش می‌پردازد. پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که مطالعات متعددی در حوزه روان‌شناسی خانواده و تعالیم اسلامی انجام شده، اما ترکیب این دو رویکرد به صورت کاربردی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. ضرورت این پژوهش از آنجا ناشی می‌شود که خانواده‌های امروزی با تنش‌های فزاینده‌ای روبرو هستند و نیازمند راهکارهای عملی برخاسته از منابع دینی می‌باشند. جنبه نوآوری این مقاله در تلفیق یافته‌های روان‌شناسی با آموزه‌های اسلامی و ارائه راهکارهای عملی برای زوجین است.

سوال اصلی پژوهش این است: «راهکارهای افزایش آرامش روانی در خانواده بر اساس آموزه‌های اسلامی کدامند؟» و سوالات فرعی شامل: نقش مهارت‌های ارتباطی در آرامش روانی چیست؟ چگونه می‌توان تعارضات زناشویی را با الهام از منابع اسلامی مدیریت کرد؟ ساختار مقاله به ترتیب شامل مبانی نظری آرامش روانی، مهارت‌های ارتباطی، مدیریت تعارض، راهکارهای عملی و موانع آرامش روانی است. مفاهیم کلیدی مانند «سکینه»، «مودت»، و «تقوا» به عنوان

۱. مبانی نظری آرامش روانی در خانواده از دیدگاه اسلامی

۱,۱ مفهوم «سکینه» و «آرامش» در قرآن و روایات

واژه‌ی «سکینه» در قرآن کریم به معنای آرامش و ثبات قلبی است که خداوند در آیه‌ی ۴ سوره‌ی فتح، آن را به عنوان نعمتی الهی و مایه‌ای از الطاف ربانی به مؤمنان وعده داده است:

□ «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ»

این آرامشِ آسمانی که از سنخ فیوضات ربوبی است، نعمتی است که با زدودن تردیدها، نگرانی‌ها و اضطراب‌های درونی، به دل‌های مؤمنان اطمینان می‌بخشد و در نتیجه، باعث فزونی و تعمیق ایمان آن‌ها می‌گردد (موسوی همدانی، ۱۳۷۸ش، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۲، ص ۴۳۸).

در روایات اخلاقی و عرفانی نیز، مفهوم «سکینه» با تعبیراتی چون «الطمأنینه و الوقار» یاد شده و چنین آمده است که این آرامش درونی و وقار قلبی، یکی از ارکان مهم سلامت روانی انسان به شمار می‌آید. از جمله آثار بارز آن در زندگی مشترک، آن است که سکینه‌ی قلب، همسران را توانا می‌سازد تا در مواجهه با سختی‌ها، ناملایمات و فشارهای زندگی خانوادگی، با ثبات، اطمینان و آرامشی ژرف، به مقابله برخیزند و بنیان زندگی را بر مدار فهم، صبر و اعتماد استوار نگاه دارند.

۲،۱ خانواده به عنوان جایگاه مودت و رحمت

خداوند در آیه‌ی ۲۱ سوره‌ی روم، با بیانی لطیف و ژرف، جایگاه رفیع خانواده را چنین ترسیم می‌فرماید:

□ «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً»

در پرتو این آیه‌ی نورانی، می‌توان دریافت که از نشانه‌های عظمت الهی، آفرینش همسرانی از جنس خود انسان است؛ تا مایه‌ی آرامش، انس و اطمینان خاطر گردند. بر پایه‌ی تفسیر نمونه، واژه‌ی «سکون» در این سیاق، به آرامش روانی حاصل از محبت، صمیمیت و اعتماد متقابل میان زن و شوهر اشاره دارد؛ آرامشی که در سایه‌ی احساس تعلق و پذیرش شکل می‌گیرد.

«مودت» در این آیه، به معنای دوستی و محبت قلبی و عاطفی میان زوجین است؛ پیوندی از جنس دل که عامل

پیوستگی درونی و نزدیکی روحی است. از سوی دیگر، «رحمت» به محبت عملی و رفتار آمیخته با عطف و مهربانی تعبیر شده است؛ محبتی که در عرصه‌ی عمل جلوه‌گر می‌شود و در قالب گذشت، حمایت و فداکاری ظهور می‌یابد.

این دو عنصر مکمل، یعنی مودت و رحمت، در کنار سکونت و آرامش، ساختار معنوی و روانی خانواده را استوار می‌سازند و به‌عنوان زیربنای زندگی زناشویی سالم، نقش بنیادینی در پایداری، انسجام و شکوفایی روابط خانوادگی ایفا می‌کنند (آیت‌الله مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۰، ص ۱۹۷).

۳،۱ نقش ایمان و تقوا در استحکام روابط خانوادگی

ایمان به خداوند متعال و رعایت تقوا، در منظومه‌ی آموزه‌های اسلامی، به‌عنوان زیربنا و رکن اساسی در استحکام بنیان خانواده شناخته می‌شود. تقوا، که به‌مثابه‌ی حصاری معنوی در برابر لغزش‌ها عمل می‌کند، با ایجاد نوعی بازدارندگی درونی نسبت به گناه و تقویت انگیزه‌ی عمل به احکام و دستورات الهی، سبب می‌شود رفتار زوجین از تنش‌ها، بی‌اعتمادی‌ها و خودخواهی‌ها فاصله گرفته و به سمت تعاملاتی آمیخته با مدارا، صداقت، تواضع و انصاف سوق یابد؛ تعاملاتی که مانع از گسترش اختلافات و تشدید تعارض‌های رایج در زندگی مشترک می‌شود.

کتاب «نقش تقوای اعضای بدن در استحکام خانواده با توجه به آیات و روایات» با استناد به منابع دینی، این حقیقت را تبیین می‌کند که تقوا، نه تنها در سطح نگرش و نیت، بلکه در عرصه‌ی عمل و رفتار نیز تأثیرگذار است. این اثر بر این نکته تأکید دارد که کنترل قوای نفسانی از طریق تقوا، موجب می‌شود اعضای خانواده با یکدیگر با عطف و گذشت و همدلی رفتار کنند و از بروز رفتارهای تنش‌زا پرهیز نمایند. در چنین بستری، مودت و انس قلبی میان همسران تقویت شده، پیوند عاطفی‌شان عمق بیشتری می‌یابد و بستر آرامش روانی، که اساس زندگی مشترک موفق است، در فضای خانواده فراهم می‌گردد (پهلوانی، فاطمه، ۱۴۰۲، انتشارات جالیز).

واقعیت و انتظارات غیرواقعی ارزیابی کنند، به سرعت محبت و اطمینان میان آنها کمرنگ می‌شود و این روند می‌تواند تأثیرات منفی بلندمدتی بر روابط زناشویی بگذارد (مظاهری، 1386: فصل پنجم). در این راستا، درسنامه خانواده در اسلام نیز هشدار می‌دهد که مقایسه‌های غیرمنصفانه و ناعادلانه میان همسران می‌تواند احساس حقارت یا برتری‌طلبی در یکی از طرفین یا هر دو ایجاد کند و در نهایت به کاهش رضایت از زندگی مشترک منتهی می‌شود. این مقایسه‌ها نه تنها به روابط خانوادگی آسیب می‌زند بلکه اعتماد و همدلی را نیز تضعیف می‌کند (ضمیری و همکاران، 1393: ص. 178).

در مقابل، اسلام به‌عنوان یک نظام فرهنگی و اخلاقی، پیشنهاد می‌کند که هر یک از زوجین اهداف و معیارهای سنجش موفقیت را به‌طور شخصی‌سازی‌شده و متناسب با ویژگی‌ها و شرایط زندگی مشترک خود تعیین کنند. به جای پیروی از الگوهای عمومی یا مقایسه با دیگران، تاکید اسلام بر این است که با برقراری گفتگوهای سازنده و ایجاد همدلی، انتظارات معقول و واقع‌بینانه هر دو طرف بازتعریف شود تا محیط خانواده به مکانی سالم و سرشار از محبت تبدیل گردد (سالاری‌فر، 1388: ص. 154).

۳,۵ مدیریت مالی نادرست و تأثیر آن بر تنش خانوادگی

یکی از علل عمده بروز اختلافات در روابط زناشویی، عدم برنامه‌ریزی صحیح و کنترل دقیق بر دخل و خرج خانواده است. در این زمینه، نظربلند در اثر خود تحت عنوان «الگوی دخل و خرج» به این نکته اشاره می‌کند که ناتوانی در بودجه‌بندی و عدم شفافیت مالی میان اعضای خانواده می‌تواند زمینه‌ساز نگرانی‌های پیوسته و تضعیف اعتماد متقابل شود. این مشکلات مالی به‌مرور زمان سبب بروز تنش‌های مکرر و افزایش فاصله میان زوجین خواهد شد، به‌طوری که این وضعیت به‌طور مستقیم بر پایداری و آرامش خانواده تأثیر می‌گذارد (نظربلند، 1396: ص. 45).

کتاب «مدیریت اقتصادی در اسلام» با تأکید بر آموزه‌های قرآنی و دینی، به‌ویژه بر قناعت و مصرف مسئولانه، یادآوری می‌کند که خودخواهی اقتصادی و ولخرجی نه تنها موجب تحلیل منابع مالی خانواده می‌شود بلکه از نظر روانی نیز سبب ایجاد اضطراب و تشویش در فضای خانه خواهد شد. این امر به‌طور مستقیم موجب ایجاد شکاف‌های عاطفی میان اعضای خانواده می‌شود و پایه‌های ارتباطات سالم و متقابل را متزلزل می‌سازد (نعمت‌الهی و همکاران، 1394: ص. 102).

برای مقابله با این بحران مالی و روانی، در «الگوی دخل و خرج» پیشنهاد شده که خانواده‌ها به‌طور منظم و هفتگی لیست هزینه‌ها و درآمدها را مرور کنند و با اولویت‌بندی نیازهای ضروری، بتوانند ضمن حفظ کرامت اعضای خانواده، فضای آرامش روانی را حفظ کنند و از ایجاد استرس‌های بی‌مورد جلوگیری کنند (نظربلند، 1396: ص. 120). در کنار این نکات، کتاب «مدیریت اقتصادی در اسلام» همچنین بر اهمیت پرداخت واجبات مالی مانند خمس و زکات در صدر برنامه‌ریزی مالی خانواده تأکید دارد. با انجام این کار، خانواده‌ها می‌توانند برکت و آرامش بیشتری را به فضای خانه خود وارد کنند و روابط میان اعضا را از این طریق مستحکم‌تر سازند (نعمت‌الهی و همکاران، 1394: ص. 58).

نتیجه گیری

پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آرامش روانی در خانواده بر پایه آموزه‌های اسلامی، ترکیبی از مهارت‌های ارتباطی مؤثر، مدیریت تعارض، و تقویت معنویات است. عناصری مانند گفتار نیکو، شنود فعال، و زبان بدن می‌توانند ارتباطات را بهبود بخشند، در حالی که عفو، گذشت، و خویش‌داری در مدیریت تعارض نقش کلیدی دارند. همچنین، تقویت معنویات از طریق نماز، دعا، و شکرگزاری به ایجاد فضایی آرام و متعادل در خانواده کمک می‌کند. از سوی دیگر، پرهیز از غیبت، سوءظن، و مقایسه‌های ناعادلانه به عنوان موانع آرامش روانی شناسایی شده‌اند. در نهایت، این پژوهش بر ضرورت بهره‌گیری از تعالیم اسلامی در کنار یافته‌های روان‌شناسی برای دستیابی به زندگی خانوادگی پایدار و آرام تأکید می‌کند. نتایج این مطالعه می‌تواند به عنوان راهنمایی عملی برای زوجین و مشاوران خانواده مورد استفاده قرار گیرد.

منابع

قرآن کریم

۱. اصغری، مهدی و دهنه‌چی، سیدمهدی. (۱۳۹۳). «اهمیت سفر و گردشگری در سلامت روان با تأکید بر دیدگاه اسلام»، پایگاه حوزه علمیه، شماره ندارد، صفحات ندارد.
۲. بلیاد، محمدرضا و مهدوی‌نیا، فاطمه. (۱۳۹۸). نقش معنویت در استحکام خانواده، چاپ اول، تهران، کتابراه.
۳. حرم زینبی. (بی تا). «نقش عفت و حیا در رضایت‌مندی زن و شوهر»، سایت رسمی حرم زینبی.
۴. شمس، روح‌الله. (۱۳۹۷). روش‌های حل تعارض در روابط همسران، چاپ دوم، تهران، انتشارات نور.
۵. صلاتی، کبری؛ نعمت‌الهی، علی و نصرت‌خوارزمی، حنا. (۱۳۹۴). مدیریت اقتصادی در اسلام، چاپ اول، تهران، سایه گستر و مهرگان دانش.
۶. ضمیری، محمدرضا؛ جوکار، محبوبه؛ نوری، اعظم؛ جوانمرد، طاهره. (۱۳۹۳). درسنامه خانواده در اسلام، چاپ اول، قم، جامعه الزهرا (س).
۷. فاطمی، فاطمه. (۱۴۰۲). نقش تقوای اعضای بدن در استحکام خانواده با توجه به آیات و روایات، چاپ اول، تهران، انتشارات جالیز.

۸. قرائتی، محسن. (۱۳۸۵). تفسیر نور، جلد هفتم، چاپ اول، قم، بنیاد فرهنگی نشر قرآن.
۹. مظاهری، حسین. (۱۳۸۶). اخلاق در خانه، جلد اول، چاپ اول، قم، نشر اخلاق.
۱۰. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۸۰). تفسیر نمونه، جلد های ۱۸ تا ۲۰، چاپ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۱۱. محمدپور، رضا؛ علوی، نرگس و کریمی، مریم. (۱۳۹۸). روش های حل تعارض در روابط همسران، چاپ اول، تهران، گنجینه دانش.
۱۲. مهدوی، سید ابوالحسن. (۱۳۹۷). صبر، چاپ اول، قم، انتشارات مومنون.
۱۳. نیک، سکینه. (۱۳۷۵). حقوق زن و شوهر در اسلام، چاپ دوم، تهران، انتشارات طلیعه.
۱۴. نظربلند، غلامرضا و کوثری، عبدالله. (۱۳۹۶). الگوی دخل و خرج: مدیریت مالی خانواده، چاپ اول، تهران، شرکت چاپ و نشر بازرگانی.
۱۵. هاشمی، شقایق سادات. (۱۴۰۰). مهارت در زندگی زناشویی، چاپ اول، تهران، انتشارات آموزشی تالیفی ارشدان.