
عوامل آرامش در خانواده از دیدگاه قرآن

سهیلا حسن‌زاده^۱

چکیده

خانواده اولین نهادی است که فرد در آن رشد می‌کند و همچنین تنها نهاد فطری و طبیعی است و شرط پویایی و استواری آن، وجود روابط صحیح و پایدار میان همسران است؛ از این‌رو خانواده از منظر وحیانی، جایگاهی والا دارد و از قداست و معنویت بالایی برخوردار است. از دیدگاه قرآن کریم یکی از اهداف مهم و کلیدی تشکیل خانواده، رسیدن به امنیت و آرامش است. آرامش و امنیت در خانواده‌ای محقق می‌شود که بنیاد آن بر صفا و صمیمیت و مهر و مودت استوار گردیده باشد. در این نوشته تلاش بر این است که به صورت کتابخانه‌ای، با روش توصیفی و تحلیلی، به عوامل آرامش در خانواده از دیدگاه قرآن پرداخته شود. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که مهم‌ترین عواملی که در آرامش خانواده از دیدگاه قرآن، ایمان، ذکر خدا، همسر شایسته و مودت و محبت در خانواده است.

کلیدواژه‌ها: اسلام، آرامش، خانواده، ارتباط با خدا.

۱. دانش‌پژوه دکتری قرآن و علوم تربیتی، جامعه‌المصطفی العالمیه، خراسان

مقدمه

خانواده یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین عوامل دستیابی به کمال و اهداف عالی و متعالی انسانی است. خانواده نهاد مقدسی است که بر پایه عهد و پیمان الهی شکل گرفته، با حضور فرزندان، روابط اعضای خانواده عمیق‌تر و گسترده می‌گردد. خانواده مناسب‌ترین نظام برای تأمین نیازهای مادی، معنوی بشر بوده بستر مناسب برای برآوردن آرامش روانی اعضای خانواده و پرورش نسل جدید است. با این همه جایگاه مهمی که خانواده دارد، در عصر و زمان فعلی نظام خانواده دچار مشکلات بسیاری گردیده است، به گونه‌ای که بسیاری از خانواده‌ها را نابسامانی و فروپاشی تهدید می‌کند و کارایی خانواده و حتی بنیان، اساس و تمامیت آن را متزلزل ساخته است. امروز مشکلاتی مانند تنش‌ها و کشمکش‌های خانوادگی، انحرافات نوجوانان و جوانان، فرزندان خیابانی، فروپاشی خانواده‌ها و... نشان می‌دهد که نهاد مقدس خانواده با مشکلات جدی و تهدیدکننده و ناآرامی روبه‌رو است. سنت‌ها و ارزش‌های دینی و معنویت در خانواده متزلزل شده یا به فراموشی سپرده شده است؛ از این‌رو آرامش‌بخشی از مهم‌ترین کارکردهای خانواده است. قرآن به منزله منبعی جامع در بیان نیازمندی‌های فردی و اجتماعی انسان، در زمینه آرامش‌بخشی خانواده آموزه‌های فراوانی دارد؛ از این‌رو در این مقاله تلاش شده است عوامل آرامش در خانواده از دیدگاه قرآن بررسی و تحلیل شود، زیرا بدون آرامش خانواده‌ها و جامعه به آرامش و کمال نمی‌رسد.

مفهوم‌شناسی

لازم است نخست تعریف آرامش و خانواده روشن شود و بعد از آن به عوامل آرامش در خانواده از دیدگاه قرآن پرداخته شود.

آرامش

«آرامش» اسم مصدر از آرمیدن و به معنای سکون، طمأنینه، سکینه، آشتی، سلم و امنیت است. (دهخدا، ۱۳۷۳، ص ۶۷) همچنین به معنای فراغت، راحت، آسایش، خواب اندک و سبک و سکون می‌باشد. (معین، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۴۰) معادل آن در عربی با واژگانی مانند «السکون»، «السکینه»، «الطمأنینه» و «الاطمینان» است که به معنای آرامش به کار رفته است. (قرشی بنابی، ۱۳۷۱، ج ۳، ص ۲۸۲)

«بهداشت روان» تقریباً با واژه «آرامش» همپوشانی دارد؛ البته بهداشت روان معنایی جامع‌تر دارد. بهداشت روان به معنای آرامش ذهنی، احساس توانمندی و کارآمدی در خود، درک همبستگی خانوادگی و اجتماعی، داشتن تعامل و مشارکت اجتماعی مفید و مؤثر است. بهداشت روان حالتی است که در آن انسان قادر خواهد بود با تنش‌های عادی و روزمره زندگی سازگاری داشته باشد.

نکته دیگر این است که آرامش با آسایش تفاوت دارد. آرامش حالتی درونی است که

اثر آن را در بیرون می‌توان مشاهده کرد؛ اما آسایش به معنای راحتی و آسودگی است و بیشتر جنبه بیرونی دارد و می‌توان گفت شخصی آسایش دارد و راحت است که از رفاه مادی برخوردار باشد. اما این دو چیز کاملاً مختلف هستند. گاهی می‌شود شخصی آسایش نداشته باشد، ولی آرامش داشته باشد و گاهی شخصی آسایش دارد، ولی آرامش ندارد. امروزه به دلیل تبلیغ گسترده زندگی مدرن همگان بیشتر به دنبال آسایش هستند و در واقع آرامش را فدای آسایش می‌کنند. البته این بدان معنا نیست که به دنبال آسایش و رفاه مادی نباشیم؛ منظور این است که آن چیزی که از درجه اول اهمیت برخوردار است آرامش می‌باشد.

آرامش یک حالت ثبات روحی و روانی است. آرامش یعنی با امید زندگی کردن و رضایت نسبی داشتن از زندگی. اولین و مؤثرترین عاملی که می‌تواند به آرامش انسان کمک کند ارتباط او با خداوند متعال است. پس خود انسان و اطرافیان نزدیک هستند که عاملی در ایجاد آرامش فرد می‌گردند. خود شخصی که آرامش دارد می‌تواند این حالت درونی خود را مانند نوری به اطرافش بتاباند و دیگران را نیز با خود همراه سازد. از این رو خانواده مهم‌ترین و بهترین نهادی است که افراد در بستر آن می‌توانند آرامش کسب کنند؛ اگرچه در صورت اختلال در آن، می‌تواند عملکرد و بازخوردی ضدارامش نیز داشته باشد.

خانواده

در تعریف خانواده گفته‌اند: «خانواده واحد اجتماعی نشئت‌گرفته از ازدواج یک زن و یک مرد است که فرزندان پدیدآمده از آن‌ها، آن را تکمیل می‌کنند». (عیسی‌زاده، ۱۳۹۰، ص ۲۷) در تعریفی دیگر آمده است: «پیوند قانونی دو جنس مخالف بر پایه روابط پایا، تقدس مذهبی، روابط عمیق عاطفی که با نوعی قرارداد اجتماعی و آثار مهم فرهنگی همراه است. (ساروخانی، ۱۳۸۹، ص ۱۶۰) بعضی خانواده را منوط به ازدواج و حاصل کنش متقابل دو فرد گرفته‌اند. «ازدواج فرآیندی است از کنش متقابل دو فرد که با شرایطی قانونی و طی مراسمی تشکیل می‌شود و به‌طور کلی عمل آنان را مورد پذیرش قرار گرفته است». (همان، ص ۱۶۹)

بنابراین خانواده به گروه دو یا چند نفره‌ای اطلاق می‌شود که با هم زندگی می‌کنند، درآمد مشترک برای غذا و دیگر ضروریات زندگی دارند و از طریق خون، فرزندانگی یا ازدواج، با هم نسبت دارند. در یک خانواده ممکن است در یک یا چند خانواده زندگی کنند تمام خانوارها هم خانواده نیستند. خانواده نظامی است که بیش از همه بر فرد و اعضای درون خود تأثیر دارد و رفتارهای افراد درون خود را شکل می‌دهد.

اهمیت آرامش در خانواده

بدیهی است تأمین نیازهای غریزی و روانی افراد جامعه و تحقق سلامت روانی آن‌ها به آرامش خانواده وابسته است. اعضای خانواده در محیط ناسالم پر از اضطراب و اختلاف و دعوا و بی‌احترامی و بدون عشق و محبت نمی‌توانند از استعدادها و مهارت‌های خود بهره ببرند و نیازهای مادی و معنوی و سلامت روحی و روانی خود را تأمین کنند. قرآن آرامش انسان در کنار همسری از جنس خودش و قرار دادن مودت و رحمت بین آن‌ها را از آیات الهی و نشانه‌هایی برای اهل اندیشه می‌داند. (روم/۲۱)

خانواده از لحاظ قدرت نخستین و از نظر گستردگی جهان‌شمول‌ترین سازمان یا نهاد اجتماعی در جامعه است و در استحکام روابط اجتماعی و رشد و تعالی و سلامت روان فرد افراد اعضای جامعه نقش بنیادین دارد. خانواده در جایگاه پیکره‌ای قدرتمند، کارکردهای اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، فیزیکی و عاطفی دارد. خانواده مأمونی بی‌مانند برای اعضای خود و تنها منبع سرشار از عاطفه، محبت و صمیمیت است. (نوابی‌نژاد، ۱۳۹۱، ص ۱۴۰۶)

مهم‌ترین ویژگی خانواده در مقایسه با سایر نهادها آن است که خانواده یک سیستم عاطفی است که در آن با استقرار روابط عاطفی و عشقی و محبت _ پس از پاسخ مثبت و کافی به نیازهای فیزیولوژیک طبیعی و غریزی سطوح عالی‌تری از نیازهای روانی _ اجتماعی انسان مانند تعلق و دل‌بستگی تأهل و خدمت بدون چشم‌داشت احترام و فداکاری و وفاداری و مسئولیت‌پذیری و مادر و پدر شدن صورت می‌پذیرد، در نهایت سلامت روانی و اعتقادی انسان فراهم می‌شود. به اعتقاد روان‌شناسان آرامش و اطمینانی که برای همسران و حتی اعضا دیگر خانواده در محیط خانواده بهنجار و بالایمان ایجاد می‌شود در هیچ جایی حاصل نمی‌شود و محیط آن، امن‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین بستر برای ارضای نیازهای روانی به‌ویژه تأمین آرامش روانی است. (زغفری‌زاده، ۱۴۰۱، ص ۳۵)

عوامل آرامش خانواده در قرآن

عواملی همانند ایمان، یاد خدا، توکل، همسر شایسته، مودت و محبت و... در قرآن برای آرامش در خانواده ذکر شده است.

ایمان

«ایمان» از ریشه امن است که به معنای تصدیق کردن کسی بر اثر اطمینان یافتن از صحت و عدم کذب آن و از دیگر معانی از بین رفتن ترس و اضطراب و وحشت است. (ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۳، ص ۲۱)

به عبارت دیگر، تصدیق تنها یا همراه التزام عملی به امور غیبی مانند خدا، آخرت و... ایمان از ریشه امن به معنای ایجاد اطمینان و آرامش در قلب انسان است.

(قرشی بنایی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۱۲۳)

«ایمان» در اصطلاح عبارت است از باورها و تصدیق قلبی که انسان به خداوند متعال و رسولش دارد؛ 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 بر آن تأثیر نگذارد و قلب و احساس رد رابطه با آن گرفتار تردید نباشد. قرآن کریم ایمانی را مایه آرامش می‌داند که صرف ادعای زبانی یا آگاهی داشتن به تعالیم اسلام نباشد، بلکه اساس آن استقرار و رسوخ آموزه‌های وحی در قلب است و نتیجه چنین ایمانی پیاده شدن در عمل فرد است. (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۸، ج ۲۲، ص ۲۱۰) از این‌رو انسان مؤمن بنیان‌های اعتقادی خویش را مستحکم و خلل‌ناپذیر بنا می‌کند و در مقام عمل، فقط به‌انجام تکالیف الهی نظر دارد. به دل چنین شخصی هیچ‌گاه هراس و اندوه راه نمی‌یابد، زیرا خود را مالک حقیقی ثروت و صاحب‌اختیار در تصمیم‌گیری‌ها نمی‌بیند، بلکه خود را فقط امانت‌دار خداوند متعال روی زمین و موظف به شناخت خیر و شر بر اساس دستورهای خداوند متعال می‌داند و در هر حال، تحت سرپرستی خداوند متعال قرار دارد. در آیه ۲۵۷ سوره مبارکه بقره آمده است: «اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَ الَّذِينَ كَفَرُوا أُولَئَا هُمُ الظَّالِمُونَ» ؛ خداوند، ولی و سرپرست کسانی است که ایمان آورده‌اند؛ آن‌ها را از ظلمت‌ها به‌سوی نور بیرون می‌برد. (اما) کسانی که کافر شدند، اولیای آن‌ها طاغوت‌ها هستند؛ که آن‌ها را از نور، به‌سوی ظلمت‌ها بیرون می‌برند؛ آن‌ها اهل آتش‌اند و همیشه در آن خواهند ماند.

توجه به غیر خدا انسان را به حجاب‌های ظلمانی و نورانی محجوب می‌نماید. کلیه امور دنیوی اگر موجب توجه انسان به دنیا و غفلت از خداوند متعال شود، باعث حجب ظلمانی می‌شود. (رضایی اصفهانی، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۲۸۰)

باید توجه داشت که آرامش در خانواده نتیجه ایمان به کلیه آموزه‌های وحی است و نسبت به نقض در هر یک از حوزه‌های ایمانی، از آرامش افراد کاسته خواهد شد. بنابراین افراد خانواده باید به معارف قرآن کریم ایمان بیاورند و به‌انجام عمل صالح کوشا باشند و همچنین بدانند که اعتقاد به گذرا بودن دنیا و فناپذیری آن تأثیر بسزایی در کسب آرامش انسان در زندگی دارد.

یاد خدا

دیگر از عوامل آرامش یاد خدا در بین اعضا خانواده است. اما باید روشن شود که مصداق حقیقی ذکر خدا چیست و با کسب چه شرایطی آرامش قلب را به همراه خواهد داشت. در ابتدا لازم است مفهوم ذکر از لحاظ لغوی بررسی شود، راغب اصفهانی در مفردات در تعریف ذکر آورده است: «ذکر دو معنی دارد، گاهی به معنی حفظ مطالب و معارف آمده و گاهی به معنای یادآوری است. البته این یادآوری ممکن

است به وسیله دل بوده باشد که ذکر درونی و باطنی محسوب می‌شود و یا به وسیله زبان». (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۳۲۸)

«ذکر» در مقابل «غفلت» به کار می‌رود. با این تعبیر اذکاری که بدون توجه و با غفلت به زبان بیاید اساساً ذکر محسوب نمی‌شود. مسلم است که منظور از ذکر خدا تنها یادآوری به زبان نیست، بلکه هدف این است که با تمام قلب و جان به ذات پاک خداوند توجه داشته باشد. ذکر نشانه فکر مقدمه عمل، هدف هرگز ذکر خالی از فکر و عمل نیست. (شریعتمداری، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۹۱ و ۹۲)

از این رو فطرت انسان همواره طالب رسیدن به مراحل کمال وجودی خویش است؛ بدین سبب همواره از حالی به حال دیگر درمی‌آید؛ اما در هیچ مرحله‌ای به نهایت مطلوب خویش دست نیافته و باز خواهان دستیابی به مرحله‌ای دیگر است. قلب انسان در اثر این حالت، همواره از نگرانی و اضطراب آکنده است تا آن‌که در سیر حرکت خویش به سوی کمال مطلق (خداوند)، به نقش جامع همه کمالات وجودی، مبدأ و مقصد همه موجودات و سرانجام جهان هستی، توجه کند و خود را در آرامشی بیکران می‌یابد: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. (رعد/۲۸) این احساس آرامش مطلق فقط در این حالت پدید می‌آید.

نماز

مهم‌ترین عبادت و راه ارتباط و سخن گفتن با خداوند، نماز است. این عبادت می‌تواند سلامت روانی انسان را کاملاً تأمین کند و به روح او آرامشی عمیق بخشد. اگر در نماز به مضامین و ارکان آن توجه شود و مراقبت و حضور کامل در آن باشد، آثار شوم گناهان را شست‌وشو داده، دلهره و تشویش خاطر را از آدمی می‌زداید و اضطراب را به آرامش تبدیل می‌کند. تشریع این عبادت بزرگ برای برقراری ارتباط انسان با منبع عالم است. در قرآن برای نماز، آثار زیادی بیان شده که مهم‌ترین آن‌ها یاد خداست و موجب آرامش درونی نمازگزار شده، باعث فلاح و رستگاری انسان می‌شود: «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ»؛ مؤمنان رستگار شدند؛ آن‌ها که در نمازشان خشوع دارند. (مؤمنون/۱ - ۲)

دعا

دعا از مهم‌ترین جلوه‌های ارتباط انسان با خدا و گفت‌وگوی مخلوق با خالق است و از عناصر ضروری جهت رفع اضطراب، عرضه نیاز به درگاه حق و استمداد از اوست. انسان در فرازونشیب‌های رنج‌آور زندگی به تکیه‌گاهی نیرومند نیازمند است که به آن پناه ببرد و درون پراضطراب خویش را با آن آرامش بخشد. دعا آسان‌ترین

نوع ارتباط با خداوند را شکل می‌دهد. انسان هر لحظه، در هر حالت، در هر زمان و مکانی که اراده کند می‌تواند ارتباط درونی با خداوند برقرار کرده، نیاز خود را به او بیان کند. «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ»؛ پروردگار شما گفته است: «مرا بخوانید تا (دعای) شما را بپذیرم! کسانی که از عبادت من تکبر می‌ورزند به‌زودی با ذلت وارد دوزخ می‌شوند!» (غافر/۶۰) هنگامی که انسان ببیند گوشی شنوا برای شنیدن دردهای او وجود دارد و حتماً پاسخ او را می‌دهد، به آرامش می‌رسد؛ به‌خصوص این‌که می‌داند کسی که مورد نجوای اوست، بر هر چیزی قادر است و توان برطرف کردن دردها و برآوردن حاجت‌های او را دارد. امام سجاده؟ ع؟ که زینت و شکوه عبادت‌کنندگان است در راز و نیازهای خود با خدا می‌فرماید: پروردگارا، بر من منت‌گذار و سلامت و آرامش نصیب فرما؛ پروردگارا، نجات و امنیت من از تو است؛ خدایا، ترسم را به ایمنی و آرامش تبدیل فرما؛ خداوند، من به‌جز درگاه تو جای دیگری برای امنیت نمی‌یابم. (امام سجاده؟ ع؟، ۱۳۹۰، دعای ۲۳ و ۳۴)

همسر شایسته

یکی دیگر از عواملی که خداوند متعال قرآن کریم به آن اشاره نموده است، نقش ازدواج و همسر که مایه آرامش در بهداشت روانی انسان‌ها است. خداوند متعال در سوره اعراف آیه ۱۸۹ می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا...»؛ او کسی است که شما را از یک شخص آفرید؛ و از او همسرش را قرار داد تا بدان آرام گیرد.

منظور از عبارت «لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا» ازدواج و همسر، عامل آرامش روح و زندگی است و ناآرامی‌های روانی را برطرف می‌سازد. اساس زندگی بر انس و الفت است، نه این‌که اختلاف و دشمنی باشد. (قرآنی، ۱۳۸۸، ج ۳، ص ۲۴۱)

نگاه اسلام به خانواده، در حد این‌که چند نفر در کنار هم قصد زندگی دارند، نیست؛ اسلام خانواده را نهادی بزرگ و در مسیر رشد و کمال و نظامی متعالی برای تأمین یک سری اهداف والا می‌نگرد. اسلام برای این‌که خانواده را به هدف غایی خویش برساند، برنامه ارائه نموده و جایگاه حقوقی و وظایف اعضای آن را نسبت به یکدیگر مشخص کرده است.

هدف مهم و عالی دیگری که خداوند از تشکیل خانواده اراده نموده است، تربیت نسل بشر می‌باشد. انسان در محیط خانواده دارای دو موکل و مربی ویژه می‌باشد. خانواده یک محیط مطمئنی است که در آن علاوه بر فرزندان خود پدر و مادر نیز قادرند روان و فکر خود را سالم نگه داشته و رشد دهند. وقتی نظام خانواده دارای اختلال گردد، نسل‌های پیاپی در گیر می‌شوند. (خامنه‌ای، ۱۳۹۸، ص ۵۱)

همچنین خداوند متعال در آیات ۲۰ و ۲۱ سوره روم می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ* وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا

لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»؛ و از نشانه‌های او این‌که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد؛ در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند.

در این آیه خداوند می‌فرماید از این‌رو هدف ازدواج آرامش خانواده و تأمین بهداشت روانی همسر است (پس زن و شوهر برای رسیدن به این هدف تلاش کنند). رسیدن به آرامش در سایه مودت و رحمت می‌باشد. این آرامش در مقابل حرکت نیست، بلکه آرامش در مقابل تلاطم است.

مودت و محبت

با توجه به تعالیم قرآن کریم، رابطه زن و مرد باید بر اساس مودت و رحمت باشد، زیرا عامل بقا و تداوم آرامش در زندگی مشترک خداوند متعال در آیه ۲۱ سوره روم می‌فرماید: «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً» یعنی قراردادن محبت و دوستی امری تکوینی از ناحیه خداوند میان زن و مرد است تا در سایه آن خانواده به اهداف و کارکردهای مطلوب خود برسد. منظور از مودت، دوست‌داشتن همراه با خیرخواهی است. واژه «مودت» به معنای محبتی است که اثرش در مقام عمل ظاهر باشد. در نتیجه نسبت مودت به محبت نسبت خضوع است به خشوع، زیرا خضوع آن خشوعی را گویند که اثرش در مقام عمل مشخص شود. (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۲۵۰)

رحمت نیز عنصر بسیار مؤثر و سازنده در اعتلای خانواده، مهربانی و رحمت بین اعضای خانواده است. واژه «رحمت»، به معنای نوعی تأثیر نفسانی است که از مشاهده محرومیت _ محرومی که کمالی را ندارد و محتاج به رفع نقص است _ در دل پدید می‌آید و صاحب‌دل را وادار می‌کند به این‌که در مقام برآید و او را از محرومیت نجات داده و نقصش را رفع کند.

یکی از روشن‌ترین جلوه‌گاه‌ها و موارد خودنمایی مودت و رحمت، جامعه کوچک خانواده است، چون زن و شوهر در محبت و مودت ملازم یکدیگرند و این دو با هم و مخصوصاً زن، فرزندان کوچکتر را رحم می‌کنند، چون در آن‌ها ضعف و عجز مشاهده می‌کنند و می‌بینند که فرزندان و اطفال نمی‌تواند حوائج ضروری زندگی خود را تأمین کند، لذا آن محبت و مودت وادارشان می‌کند به این‌که در حفظ و حراست و تغذیه، لباس، منزل و تربیت او بکوشند و اگر این رحمت نبود، نسل به‌کلی منقطع می‌شد و هرگز نوع بشر دوام نمی‌یافت. (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۲۵۰)

امید

یکی از عواملی که مایه آرامش افراد می‌شود، امید داشتن به آینده‌ای روشن است. امید، به انسان حالت نشاط و شادابی می‌دهد. در مقابل ناامیدی به انسان احساس یأس

سرسختگی، ضعف و ناتوانی می‌دهد و باعث بی‌ثباتی شخصیتی و از دست رفتن قوای درونی می‌شود. خداوند متعال در آیه ۸۷ سوره یوسف می‌فرماید: «يَا بَنِي آدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يَوْسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْسَسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْتَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ»؛ پسرانم! بروید و از یوسف و برادرش جست‌وجو کنید و از رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران، از رحمت خدا مأیوس می‌شوند!

علامه طباطبائی ذیل آیه می‌فرماید: «بر هر کس که ایمان به خدا دارد لازم و حتمی است به این معنا معتقد شود که خدا هر چه بخواهد انجام می‌دهد و به هر چه اراده کند حکم می‌نماید و هیچ قاهری نیست که بر مشیت او فائق آید و یا حکم او را به عقب اندازد و هیچ صاحب ایمانی نمی‌تواند و نباید از روح خدا مأیوس و از رحمتش ناامید شود، زیرا یأس از روح خدا و نومی‌دی از رحمتش در حقیقت محدود کردن قدرت او و کفر به احاطه و سعه رحمت او است». (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۳۲۰)

انسان بدون امید، خصوصاً امید به رحمت الهی نمی‌تواند زندگی خوب و آرامی را داشته باشد و افراد ناامید و مأیوس در زندگی تعادل روحی خوبی ندارند و برای همین شیرینی و لذت زندگی خانوادگی را نمی‌چشند و همیشه در حالت نگرانی و اضطراب و هراس به سر می‌برند.

صبر

صبر نیز از عوامل آرامش خانواده به شمار می‌رود، زیرا چه‌بسا خانواده‌ای با مشکلی مواجه شده؛ مثلاً دچار ناکامی یا مصیبت و یا رفتار نامناسب دیگران گشته که عامل صبر می‌تواند خانواده را به پناهگاه آرامش سوق دهد.

از این‌رو صبر مطمئن‌ترین کشتی نجات و کلید هر خوبی و دروازه خوشبختی و کامرانی دنیا و آخرت است و از زمینه‌های ایجاد آرامش در خانواده به شمار می‌رود: «إِنْ تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضْرُكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ»؛ اگر نیکی به شما برسد، آن‌ها را ناراحت می‌کند و اگر حادثه ناگواری برای شما رخ دهد، خوشحال می‌شوند. (اما اگر) (در برابرشان) استقامت و پرهیزکاری پیشه کنید، نقشه‌های (خائنانه) آنان، به شما زبانی نمی‌رساند؛ خداوند به آنچه انجام می‌دهند، احاطه دارد. (آل عمران/۱۲۰)

«در این آیه به یاران پیامبری که در میدان رویارویی با دشمن قرار گرفته‌اند می‌فرماید: اگر اهل صبر و باتقوا باشید، ضرری از ناحیه دشمن به شما وارد نمی‌شود و در امنیت و آسایش قرار خواهید گرفت یعنی افراد صابر باتقوا از نیرنگ دشمنان در امان و در آرامش هستند». (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۲) آیه فوق به‌خوبی بیان‌گر این مسئله است که با صبر و تحمل می‌توان بر طوفان سختی‌ها فائق آمد و آرامش را در روح و روان خود و افراد خانواده تزریق کرد.

عمل صالح

به یقین، تکالیف الهی در قالب انجام واجبات و ترک محرمات، جدای از امتحان بندگی ما، نقش مهمی در ایجاد آرامش انسان در زندگی او خواهد داشت. قرآن به انسان دستور می‌دهد که از نماز و روزه کمک بگیریم. (بقره/۴۵) خداوند در قرآن، هم ایمان را از مؤمنان طلب می‌کند و هم عمل صالح را از ایشان انتظار دارد. در نگاه قرآن، هم حسن فعلی و هم حسن فاعلی، هر دو، راه رسیدن به سعادت و آرامش است. گناه، اضطراب‌زاست؛ اما انجام اعمال صالح، آرام‌بخش است. از این‌روست که انسان با انجام دستورات خداوند، آرامش پیدا می‌کند؛ چنان‌که قرآن کریم می‌فرماید: «بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»؛ آری، کسی که روی خود را تسلیم خدا کند و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است؛ نه ترسی بر آن‌هاست و نه غمگین می‌شوند. (بقره/۱۱۲)

نیکی، آن چیزی است که نفس و سینه انسان به واسطه آن آرامش می‌یابد و گناه، چیزی است که در سینه انسان شک ایجاد می‌کند و در قلب جولان می‌دهد. نتیجه انجام درست تکالیف الهی و بندگی خالصانه خداوند در بین اعضای خانواده رسیدن به آرامش ابدی است.

نتیجه‌گیری

از بررسی مجموعه آیات قرآن کریم به این نتیجه می‌رسیم که از دیدگاه قرآن کریم خانواده یک نهاد مقدس و الهی است که در راستای تحقق خلقت و آفرینش انسان صورت گرفته است. آرامش بستر رشد و بالندگی انسان در خانواده است و اضطراب توان افراد را کاهش می‌دهد و مانع تمرکز بر اهداف انسان در خانواده است.

در نهاد مقدس خانواده زن و مرد با هم و در کنار همدیگر به کمال می‌رسند و ایمان و باورهای دینی در آنان رشد می‌یابد. شکوفه‌های معنویت، مهر و عاطفه انسانی و از خودگذری در انسان بارور و آرامش روانی و سلامت جسمانی انسان تأمین می‌گردد و با پرورش فرزندان سالم نسل بشر استمرار می‌یابد و در بهسازی و سلامت روانی اجتماعی نیز یاری می‌رساند. بنابراین لازم است انسان عوامل آرامش در خانواده که در قرآن کریم بیان شده است _ مانند ایمان، ذکر و یاد خدا، دعا، همسر شایسته، مودت و محبت و صبر _ را در زندگی فردی و خانوادگی خود پیاده کند تا در زندگی خود اطمینان و آرامش فراهم آورد.

منابع

- * قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی.
- ** صحیفه کامله سجادیه، (۱۳۹۰)، ترجمه الهی قمشه‌ای، قم، اندیشه صادق.
۱. ابن منظور، محمد بن مکرم مصری، (۱۴۱۴ق)، *لسان العرب*، بیروت، دار صار، چاپ سوم.
 ۲. بیستونی، محمد، (۱۳۸۴)، *شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه*، تهران، بیان جوان.
 ۳. خامنه‌ای، علی، (۱۳۹۸)، *مطلع عشق (گزیده‌ای از رهنمودهای حضرت آیت‌الله العظمی سید علی خامنه‌ای (مدظله العالی) رهبر معظم انقلاب اسلامی به زوج‌های جوان)*، نوشته محمدجواد حاج‌علی‌اکبری، تهران، انتشارات انقلاب اسلامی.
 ۴. خزایی، عرفان، (۱۳۹۸)، *مهارت آرامش در زندگی با قرآن و معصومین؟ عهم؟*، تهران، باغ فکر، چاپ چهارم.
 ۵. دهخدا، علی‌اکبر، (۱۳۷۳)، *لغت‌نامه دهخدا*، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
 ۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۲ق)، *مفردات ألفاظ القرآن*، محقق: صفوان عدنان داوودی، بیروت، لبنان _ دار الشامیه.
 ۷. رضایی اصفهانی، محمدعلی، (۱۳۸۷)، *تفسیر قرآن مهر*، قم، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
 ۸. زعفری‌زاده، مهدیه، (۱۴۰۱)، *بررسی آسایش در خانواده از منظر قرآن*، تهران، انتشارات اساتید دانشگاه.
 ۹. ساروخانی، باقر، (۱۳۸۹)، *جامعه‌شناسی خانواده*، چاپ سیزدهم، تهران، سروش.
 ۱۰. طباطبائی، محمدحسین، (۱۳۷۴)، *ترجمه تفسیر المیزان*، چاپ پنجم، مترجم: محمدباقر موسوی، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۴.
 ۱۱. عیسی‌زاده، عیسی، (۱۳۹۰)، *خانواده قرآنی*، قم، بوستان کتاب، چاپ دوم.
 ۱۲. قرآنتی، محسن، (۱۳۸۸)، *تفسیر نور*، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
 ۱۳. قرشی بنابی، علی‌اکبر، (۱۳۷۱)، *قاموس قرآن*، ۷ جلدی، تهران، دار الکتب الاسلامیه، چاپ ششم.
 ۱۴. مطهری، مهدی، (۱۳۹۴)، *آرامش قلبی؛ گمشده بشریت*، قم، مجد اسلام / مؤسسه شهید کاظمی.
 ۱۵. معین، محمد، (۱۳۹۵)، *فرهنگ فارسی*، تهران، انتشارات ثامن، چاپ دوم.
 ۱۶. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، (۱۳۷۸)، *تفسیر نمونه*، تهران، دار الکتب الاسلامیه، چاپ بیست و هفتم.
 ۱۷. نوابی‌نژاد، شکوه، (۱۳۹۱)، *آسیب‌ها و الگوهای مطلوب خانواده، اندیشه‌های راهبردی، زن و خانواده*، دبیرخانه اندیشه‌های راهبردی، تهران، پیام عدالت.