



Methods of Strengthening Family Emotional Relationships in Qur'anic Teachings during Critical Conditions

Akram Bahramian

Graduate of Level 4 (Advanced Seminary Level) in Comparative Exegesis, Fatemeh Al-Zahra (PBUH) Specialized Center, Khorasgan; Instructor of Exegesis, Zahra'iyya Seminary School, Najafabad.
Email: a.bahramian.esf@gmail.com

Abstract

The article examines and explains the strengthening of family emotional relationships in crisis based on the Holy Quran. The importance of the research is that warm and intimate family relationships, especially in situations such as war, displacement, severe poverty, or economic and social pressures, play a fundamental role in individual health, social cohesion, and raising a faithful and morally-oriented generation. The research method is descriptive-analytical and based on citing verses of the Holy Quran and using valid interpretations. The findings show that the Holy Quran offers methods for strengthening emotional relationships, including dialogue and understanding, expressing love and respect, forgiveness and forgiveness, justice-oriented, and strengthening affection and mercy, to create and sustain healthy bonds in the family. In crisis situations, these methods play a more vital role; because the family can be a safe haven against the storms of life by relying on affection and mercy. The results indicate that these methods have high applicability and adaptability to critical situations and contemporary life, and can provide an efficient basis for improving and strengthening family relationships.

Keywords: Strengthening Emotional Relationships, Family, Parents, Qur'anic Teachings, Critical Conditions.



أساليب تعزيز العلاقات العاطفية الأسرية في التعاليم القرآنية

في الظروف الحرجة

أكرم بهراميان

خريجة المستوى الرابع في التفسير المقارن، مركز فاطمة الزهراء عليها السلام التخصصي بخوراسكان؛ مدرسة التفسير في مدرسة الزهرائية العلمية نجف آباد.

a.bahramian.esf@gmail.com

ملخص

تتناول هذه المقالة بالبحث والتفسير سبل تعزيز العلاقات الأسرية العاطفية في أوقات الأزمات، مستندة إلى القرآن الكريم. تكمن أهمية هذا البحث في أن العلاقات الأسرية الدافئة والحميمة، لا سيما في حالات الحرب والنزوح والفقر المدقع والضغط الاقتصادي والاجتماعية، تلعب دوراً أساسياً في صحة الفرد وتماسك المجتمع وتنشئة جيل مؤمن ذي قيم أخلاقية. يعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، مستنداً إلى الاستشهاد بآيات من القرآن الكريم وتفسيراتها الصحيحة. تُظهر النتائج أن القرآن الكريم يُقدم طرائق لتقوية العلاقات العاطفية، تشمل الحوار والتفاهم، والتعبير عن الحب والاحترام، والتسامح والعفو، والعدل، وتعزيز المودة والرحمة، وذلك لخلق روابط أسرية سليمة ومستدامة. وتكتسب هذه الطرائق أهمية بالغة في أوقات الأزمات، إذ تُصبح الأسرة ملاذاً آمناً من تقلبات الحياة بالاعتماد على المودة والرحمة. وتشير النتائج إلى أن هذه الطرائق قابلة للتطبيق والتكيف بدرجة عالية مع الظروف الحرجة والحياة المعاصرة، وتُوفر أساساً فعالاً لتحسين العلاقات الأسرية وتعزيزها.

الكلمات المفتاحية: تعزيز العلاقات العاطفية، الأسرة، الوالدان، التعاليم القرآنية، الظروف الحرجة.

شیوه‌های تقویت روابط عاطفی خانواده در آموزه‌های قرآنی

در شرایط بحرانی

اکرم بهرامیان

دانش آموخته سطح چهار تفسیر تطبیقی، مرکز تخصصی فاطمه الزهرا خوراسگان و استاد تفسیر مدرسه علمیه زهراییه نجف آباد

a.bahramian.esf@gmail.com

چکیده

مقاله به بررسی و تبیین تقویت روابط عاطفی خانواده در بحران براساس قرآن کریم می‌پردازد. اهمیت پژوهش در آن است که روابط گرم و صمیمی خانوادگی به‌ویژه در شرایطی چون جنگ، آوارگی، فقر شدید یا فشارهای اقتصادی و اجتماعی، نقش اساسی در سلامت فردی، انسجام اجتماعی و تربیت نسلی مؤمن و اخلاق‌مدار دارد. روش تحقیق توصیفی-تحلیلی و مبتنی بر استناد به آیات قرآن کریم و بهره‌گیری از تفاسیر معتبر است. یافته‌ها نشان می‌دهد قرآن کریم برای تقویت روابط عاطفی شیوه‌هایی از جمله گفت‌وگو و تفاهم، ابراز محبت و احترام، گذشت و عفو، عدالت‌محوری و تقویت مودت و رحمت، برای ایجاد و پایداری پیوند سالم در خانواده ارائه می‌دهد. در شرایط بحرانی، این شیوه‌ها نقش حیاتی‌تری می‌یابند؛ چراکه خانواده می‌تواند با تکیه بر مودت و رحمت، پناهگاه امنی در برابر طوفان‌های زندگی باشد. نتایج حاکی از آن است که این شیوه‌ها از قابلیت اجرایی و انطباق بالا با شرایط بحرانی و زندگی معاصر برخوردارند و می‌توانند مبنایی کارآمد برای اصلاح و تقویت روابط خانوادگی فراهم آورند. کلیدواژگان: تقویت روابط عاطفی، خانواده، والدین، آموزه‌های قرآنی، شرایط بحرانی.

مقدمه

روابط عاطفی در خانواده، همچون ستون فقرات، استحکام و پایداری کانون خانواده را تضمین می‌کند. مراد از روابط عاطفی، شبکه‌ای از محبت، صمیمیت، همدلی و نحوه ابراز هیجانات در تعاملات روزمره اعضای خانواده است. در منظومه فکری قرآن کریم، این پیوندهای عاطفی جایگاهی بنیادین دارد؛ چنان‌که خانواده به عنوان نخستین کانون مودت، رحمت و آرامش معرفی می‌شود؛ از این رو شناسایی شیوه‌های مؤثر تقویت این روابط بر اساس آموزه‌های قرآنی به‌ویژه در شرایط بحرانی که خانواده بیش از هر زمان دیگر نیازمند پناهگاه امن است، ضرورتی اساسی می‌یابد.

تا کنون پژوهش‌های متعددی در حوزه خانواده و روابط عاطفی با رویکرد قرآنی انجام شده است. آثاری همچون *خانواده در قرآن و حدیث* نوشته محمدی ری شهری، *مودت و رحمت در خانواده قرآنی* و پایان‌نامه‌هایی با موضوع محبت و صمیمیت در خانواده از منظر قرآن منتشر شده است. با این حال بیشتر این پژوهش‌ها یا به مفاهیم کلی و نظری پرداخته‌اند یا به شیوه‌های عملی و رفتاری کمتر توجه داشته‌اند؛ همچنین کمتر پژوهشی به کاربرست این شیوه‌ها در شرایط بحرانی پرداخته است.

مقاله نخست به دنبال استخراج روش‌های عملی و رفتاری عینی از آیات قرآنی است. دوم، به تفکیک شیوه‌های ایجابی که روابط را تقویت می‌کند، از عوامل سلبی که روابط را تضعیف می‌کند و همچنین تفکیک این شیوه‌ها در دو

حوزه روابط زوجین و روابط والدین و فرزندان می‌پردازد. افزون بر این رویکرد اصلی این مقاله تبیین شیوه‌های یادشده در شرایط بحرانی است تا خانواده‌ها در سخت‌ترین لحظات زندگی نیز بتوانند با تکیه بر آموزه‌های قرآنی، پیوندهای عاطفی خود را حفظ و تقویت کنند.

۱. چارچوب قرآنی در روابط عاطفی خانواده در شرایط بحرانی

قرآن کریم مفاهیم بنیادینی را برای تقویت روابط عاطفی در خانواده معرفی می‌کند که در شرایط بحرانی مضاعف می‌شوند. در مرکز این مفاهیم واژگانی چون مودّت و رحمت قرار دارند. مودّت به دوستی، محبت و خیرخواهی تفسیر می‌شود و رحمت شامل عفو، گذشت و آمرزش است (نفیسی، ج ۵، ص ۳۵۷۹). قرآن در آیه ۲۱ سوره روم قرارداد مودّت و رحمت میان زن و شوهر را از نشانه‌های الهی می‌داند و هدف ازدواج را دستیابی به آرامش معرفی می‌کند. در شرایط بحرانی، این مودت و رحمت به نیروی مقاومت بخش خانواده در برابر سختی‌ها تبدیل می‌شود؛ چراکه اعضای خانواده با تکیه بر محبت و گذشت می‌توانند فشارهای روانی ناشی از بحران را تحمل کنند.

واژه «سکن» به معنای آرامش و اطمینان خاطر است (دهخدا، ۱۳۹۰، ج ۲، ص ۱۶۹۹). در شرایط سخت که آرامش از دست می‌رود، خانواده به عنوان کانون سکون، کارکرد حیاتی می‌یابد. این احساس سکونت، پایه‌های زندگی مشترک را مستحکم کرده، فضایی امن برای رشد عاطفی فراهم می‌آورد؛ به ویژه هنگامی که



جهان بیرون همراه با ترس و ناامنی است. قرآن شیوه‌های عملی ارائه می‌دهد: مودّت از طریق درک متقابل، صداقت و حمایت عاطفی، تقویت می‌شود. در شرایط دشوار، این حمایت عاطفی می‌تواند به معنای همدلی بیشتر با یکدیگر باشد. رحمت با پذیرش خطاها، دوری از سرزنش بی‌مورد و نمایش مهربانی حتی در سخت‌ترین شرایط در خانواده نهادینه می‌گردد. سکونت با ایجاد محیطی باثبات، قابل اعتماد و سرشار از احترام متقابل حاصل می‌شود.

ایمان و تقوا به عنوان زیربنای اصلی روابط سالم عاطفی در خانواده عمل می‌کنند. در شرایط بحرانی، تقوا به معنای پرهیزکاری و خداترسی، نیروی بازدارنده‌ای است که انسان را از واکنش‌های نادرست مانند خشونت، بی‌توجهی یا ناامیدی که به روابط آسیب می‌زند باز می‌دارد؛ چنان که قرآن در آیه ۲۹ سوره انفال می‌فرماید تقوا به انسان قدرت تشخیص حق از باطل و صلاح از فساد را می‌دهد. در بحران‌ها این نیروی الهی می‌تواند چراغ راه خانواده باشد.

۲. شیوه‌های ایجابی تقویت روابط عاطفی از منظر قرآن کریم در شرایط بحرانی

تقویت روابط عاطفی در خانواده نیازمند مجموعه‌ای از رفتارهای سازنده است که قرآن کریم به آن پرداخته است. این شیوه‌ها ناظر بر ایجاد فضایی سرشار از محبت، احترام، اعتماد و همدلی است؛ فضایی که در آن اعضای خانواده بتوانند به آرامش و شکوفایی برسند. در شرایط اضطرار این شیوه‌ها نقشی حیاتی تر می‌یابند؛ زیرا خانواده به آخرین پناهگاه امن روانی تبدیل می‌شود.

الف) گفتار و ارتباط مؤثر در شرایط بحرانی

یکی از مهم‌ترین عناصر روابط سالم، شیوه سخن گفتن است. قرآن کریم بر گفتار درست و نیکو تأکید می‌کند. خداوند در سوره احزاب آیه ۷۰ می‌فرماید: «ای مؤمنان از خدا بترسید و سخن استوار و درست گویند تا کارهایتان را اصلاح کند و گناهانتان را ببامزد». «قول سدید» یعنی سخنی استوار، صادقانه و بدون ابهام که فضای خانواده را از سوء تفاهم دور می‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۱۶، ص ۵۲۳).

در شرایط بحرانی که استرس بالا و تحمل روانی کاهش می‌یابد، گفتار باید کوتاه‌تر، صریح‌تر و آرام‌بخش‌تر باشد. جمله‌ای کوتاه مانند «خدا با ماست» یا «من کنارتم» در بحران، کارکرد یک ساعت گفت‌وگوی عادی را دارد.

قرآن بر انواع گفتار نیک تأکید دارد: «قول حسن» (بقره: ۸۳)، «قول معروف» (نسا: ۵) و «قول لین» (طه: ۴۴). خداوند به موسی می‌فرماید: «با او (فرعون) سخنی نرم بگویند، شاید که متذکر شود یا بترسد». اگر در برابر فرعون طغیان‌گر سخن نرم توصیه شده، در محیط خانواده که جایگاه مودت و رحمت است، به طریق اولی نرم‌گویی و محبت کلامی ضرورت دارد.

در روزگار سخت که امید رو به کاهش است، یک کلمه محبت‌آمیز می‌تواند روحیه خانواده را بازیابی کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «اینکه مرد به همسرش بگوید: تو را دوست می‌دارم، هیچ گاه از دل زن بیرون نمی‌رود» (حکیمی، ۱۳۸۰، ج ۸، ص ۵۰۶). در شرایط بحرانی که ترس از دست دادن عزیزان بیشتر می‌شود، ابراز صریح محبت، احساس امنیت و تعلق را تقویت می‌کند.



ب) همدلی و درک متقابل در شرایط بحرانی

همدلی به معنای یک‌دلی و صمیمیت و توانایی قراردادن خود در جایگاه دیگری است (دهخدا، ۱۳۹۰، ج ۲، ص ۳۱۷۶ / فرهنگستان زبان و ادب فارسی، ۱۳۸۷). این شیوه زمانی تحقق می‌یابد که زوجین با همکاری و درک متقابل به تعادل روحی برسند (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۱۶، ص ۱۴۰ / مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۳۹۱).

در شرایط بحرانی هریک از اعضای خانواده فشارهای روانی متفاوتی تجربه می‌کنند و همدلی به یک نیاز فوری و حیاتی تبدیل می‌شود. قرآن کریم همسران را برای یکدیگر «لباس» معرفی کرده است (بقره: ۱۸۷). در شرایط عادی، لباس بودن به معنای پوشاندن عیوب و حفظ از سرما و گرماست؛ اما در شرایط بحرانی، این تمثیل ژرف‌تر می‌شود: لباس در بحران پناهگاهی امن در برابر تنش‌های بیرونی است؛ همچنین هنگامی که کاستی‌ها و ضعف‌های فردی بیشتر نمایان می‌شود، زن و شوهر باید با همدلی بیشتری عیوب یکدیگر را بپوشانند.

زوجین باید رفتار خود را متناسب با نیاز روحی لحظه‌ای طرف مقابل تنظیم کنند. در شرایط بحرانی که ظرفیت تحمل روانی کاهش می‌یابد، این انعطاف‌پذیری رفتاری، اوج درک متقابل است (قزائتی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۲۹۲). حضرت موسی علیه السلام در شبی تاریک و ترسناک به خانواده‌اش فرمود: «من آتشی دیدم؛ شاید خبری از آنجا بیاورم یا شعله‌ای آورم تا گرم شوید» (طه: ۱۰). این سخن در عین سادگی، مایه تسلی و امید در آن لحظه بحرانی بود.

ج) احترام و تکریم متقابل در شرایط بحرانی

یکی از معیارهای کلیدی تقویت روابط عاطفی، احترام و تکریم متقابل است. قرآن کریم در آیه ۱۹ سوره نساء دستور «عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ» را صادر فرمود که محور احترام متقابل است. مفسران تأکید دارند که مرد باید با خوش رفتاری و مدارا در برابر سختی‌ها شکیبا باشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۳۲۰ / قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۳۹). در شرایط سخت، نیاز به محبت بیشتری شود. قرآن هدف ازدواج را سکون می‌داند و همسر خوب را مایه آرامش روحی و روانی معرفی می‌کند که در بحران‌ها مانند لنگر کشتی عمل می‌کند.

در شرایط عادی، مدارا و شکیبایی به صورت تدریجی و در فرصت‌های مناسب قابل تحقق است؛ اما در شرایطی که فشارهای بیرونی تحمل‌پذیری افراد را کاهش می‌دهد، کوچک‌ترین بی‌احترامی می‌تواند به تنش بزرگی تبدیل شود؛ از این رو مدارا در بحران باید فوری، آگاهانه و دوچندان باشد.

قرآن کریم در آیه ۲۳ سوره اسراء به نیکی و احسان به والدین دستور می‌دهد. واژه «احسان» شامل تمام جلوه‌های محبت، مهربانی، کرامت و ملاحظت است (نفیسی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۱۵). در شرایط دشوار که والدین توانایی کمتری برای مقابله با فشارها دارند یا فرزندان آسیب‌پذیرتر می‌شوند، احسان و تکریم باید با حساسیت و آگاهی بیشتری انجام شود. این اصل به تمامی اعضای خانواده قابل تعمیم است. احترام در خانواده می‌تواند به منزله نفس‌گیری در طوفان باشد. خانواده‌ای که در بحران‌ها کرامت یکدیگر را حفظ کند، با کمترین آسیب از



سختی‌ها عبور می‌کند.

۳. پرهیز از عوامل تضعیف‌کننده روابط در شرایط بحرانی

تمام آیات برای سعادت انسان نازل شده است. آنچه در این بخش از آن یاد می‌شود، درواقع نهی‌های قرآنی است که خود شیوه‌ای عملی برای پیشگیری از آسیب‌ها محسوب می‌گردد. پرهیز از خشونت، سوءظن و بی‌توجهی، خود شیوه‌ای برای حفظ و تقویت روابط عاطفی است. استحکام روابط عاطفی، افزون بر انجام رفتارهای مثبت، نیازمند اجتناب از رفتارهایی است که آرامش و اعتماد را خدشه‌دار می‌کنند. قرآن کریم مجموعه‌ای از این رفتارها را ممنوع کرده است. در شرایط بحرانی خطر بروز این رفتارهای مخرب به دلیل فشارهای روانی و کاهش ظرفیت تحمل، چندین برابر افزایش می‌یابد؛ از این رو پرهیز از آنها نقشی حیاتی در حفظ خانواده دارد.

الف) پرهیز از خشونت و پرخاشگری

خشونت خانگی به عنوان رفتارهای پرخاشگرانه در روابط نزدیک خانوادگی تعریف می‌شود که شامل خشونت جسمی - مانند ضرب و جرح - و خشونت کلامی - روان‌شناختی - مانند توهین، تحقیر و فریادزدن - است (قلیچ‌خان و عبدلی، ۱۴۰۲). این نوع خشونت یکی از بزرگ‌ترین تهدیدها برای خانواده محسوب می‌شود. در شرایط بحرانی، خشم و پرخاشگری به راحتی شعله‌ور می‌شود. خانواده‌ای که در چنین شرایطی نتواند خشونت را کنترل کند، پناهگاه

امن خود را از دست می‌دهد.

هرگونه رفتار خشونت‌بار، اعم از کلامی یا فیزیکی، مغایر با روح مودت و رحمت قرآنی است. در شرایط بحرانی که نیاز به همبستگی و حمایت متقابل بیشتر از همیشه است، هرگونه خشونت می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به بنیان خانواده وارد کند. علاوه بر این قرآن کریم در آیه ۱۱ سوره حجرات، از توهین و تمسخر نهی کرده است. تحقیر یا تمسخر اعضای خانواده، حتی به صورت ناخواسته یا با نیت شوخی، اعتماد عاطفی را از بین می‌برد. در شرایطی که عزت نفس افراد به دلیل فشارهای بیرونی کاهش یافته است، تحقیر می‌تواند ضربه‌ای مهلک وارد کند.

ب) اجتناب از بی‌توجهی

بی‌توجهی عاطفی، ناتوانی در پاسخ به نیازهای هیجانی اعضای خانواده مانند محبت و حمایت روانی است (پورحسین و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۲). این غفلت، پیوندهای عاطفی را سست می‌کند.

در شرایط پرتنش خطر بی‌توجهی افزایش می‌یابد. اعضای خانواده چنان درگیر نگرانی‌های معیشتی می‌شوند که نیازهای عاطفی یکدیگر را نادیده می‌گیرند. کودکان در این شرایط آسیب‌پذیرترند و همسران نیاز بیشتری به همدلی و حمایت دارند.

قرآن در آیه ۳۴ سوره نساء به هجران در شرایط خاص و محدود اشاره کرده



است نه به عنوان راهکاری دائمی. در بحران که خانواده به انسجام نیاز دارد، قهر فاجعه‌آفرین است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: قهر بیش از سه شبانه‌روز حلال نیست (نوری، ۱۴۰۸، ج ۹، ص ۹۷ / حر عاملی، ۱۴۱۶، ج ۱۲، ص ۲۶۳). در شرایط بحرانی که هر لحظه خطر جدایی هست، حتی سه روز قهر فرصت‌های جبران‌ناپذیری را از بین می‌برد. حتی اگر در شرایط بحرانی برخی اعضای خانواده دشمنی کنند یا کافر باشند، قرآن توصیه می‌کند که اصل بر مدارا و نیکی است مگر اینکه مستقیماً با دین بجنگند. در غیر این صورت قطع رابطه عاطفی ممنوع است و باید امید به هدایت آنها داشت (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۹، ص ۵۸۴).

ج) مدیریت حسادت و مقایسه

حسادت و مقایسه‌گری دو آفت جدی در روابط خانوادگی‌اند. داستان هابیل و قابیل نشان می‌دهد حسادت کنترل نشده می‌تواند به دشمنی و جنایت منجر شود (مائده: ۲۷-۳۱). در خانواده نیز مقایسه همسریا فرزندان با دیگران، احساس بی‌ارزشی ایجاد می‌کند.

در شرایط بحرانی حسادت و مقایسه شکل خطرناک‌تری می‌یابد؛ زیرا کمبود منابع و فرصت‌ها زمینه رقابت‌های ناسالم را افزایش می‌دهد. همچنین مشاهده خانواده‌هایی که وضعیت بهتری دارند، در بحران‌ها می‌تواند احساس محرومیت و حسادت را تشدید کند. مقایسه‌های سطحی، انسان را از درک حقیقت ارزش‌ها باز می‌دارد و زمینه‌ساز حسادت و کینه می‌شود (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ج ۲۸،

ص ۲۹۱).

قرآن برای مقابله با این آفت‌ها، تقوا را مطرح می‌کند که در هر شرایطی، حتی بحران، اولویت اول تقوا و دور نگه داشتن خانواده از گناه است. خداوند می‌فرماید: «خود و خانواده‌تان را از آتش نگه دارید» (تحریم: ۶). تقوا یک دستور کلی برای مدیریت بحران‌های اخلاقی و معنوی است. در زمانی که فشارها زیاد است، توجه به این اصل می‌تواند خانواده را از فروپاشی نجات دهد.

۴. روابط زوجین در شرایط بحرانی

روابط زناشویی در قرآن، پیوندی عمیق با هدفی الهی است. آیه ۲۱ سوره روم مودت و رحمت را بنیان این رابطه معرفی می‌کند که شامل همدلی، فداکاری، گذشت و حمایت در سختی‌هاست. از این منظر، ازدواج مهم‌ترین کانون برای تأمین آرامش روانی و رشد عاطفی است.

در شرایط جنگ، نقش خانواده به عنوان پناهگاه امن دوچندان می‌شود. زوجینی که در بحران بتوانند با تکیه بر مودت و رحمت، پشتیبان یکدیگر باشند، نه تنها از آسیب‌های روانی کمتری رنج می‌برند، بلکه رابطه آنها پس از بحران نیز مستحکم‌تر خواهد شد. برعکس، در بحران‌ها به دلیل افزایش استرس و کاهش تحمل، کوچک‌ترین اختلافی می‌تواند به تنش بزرگ تبدیل شود.

در مدیریت اختلافات، قرآن راهکاری واقع‌گرایانه ارائه می‌دهد: نخست، پذیرش اینکه اختلاف نظر امری طبیعی است. دوم، گفت‌وگوی آرام و خیرخواهانه



برای درک متقابل. در شرایط بحرانی که حساسیت‌ها بالاست، گفت‌وگوی آرام بیش از همیشه ضرورت دارد. در صورت تداوم اختلاف، قرآن راهکار «حَکَمِیَّت» را مطرح می‌کند (نساء: ۳۵). این روش با دخالت افراد آگاه و بی‌طرف از خانواده‌های دو طرف، اختلاف را از سطح هیجانی به سطح عقلانی منتقل کرده، امکان ترمیم رابطه را فراهم می‌آورد.

۵. روابط والدین و فرزندان در شرایط بحرانی

پیوند والدین و فرزندان در قرآن امانتی الهی و مسئولیتی خطیر برپایه محبت، تربیت صحیح و عدالت است. دعای حضرت زکریا علیه السلام در آیه ۵ سوره مریم و درخواست فرزند صالح در آیه ۳۸ سوره آل عمران گویای آن است که والدین باید فرزندان را امانت‌هایی گران بها بدانند.

در شرایط بحرانی فرزندان آسیب‌پذیرترین اعضای خانواده‌اند. ترس، ناامنی و کمبود منابع می‌تواند تأثیرات عمیقی بر روان آنان بگذارد. در چنین شرایطی، والدین وظیفه سنگین‌تری دارند: آنها باید ضمن مدیریت فشارهای بیرونی، پناهگاه امنی برای فرزندان خود ایجاد کنند. محبت پایدار توجه به نیازهای عاطفی و حفظ آرامش و دعا در کلام و رفتار والدین می‌تواند از بسیاری آسیب‌های روانی بحران بکاهد.

در اوج بحران، خانواده باید متحدانه به درگاه خدا پناه ببرند. حضرت لوط در برابر فساد قوم و تهدید جانی دعا کرد: «پروردگارا من و خانواده‌ام را از آنچه انجام

می‌دهند، نجات ده». این واکنش نشان می‌دهد دعای مشترک در بحران، عامل نجات است.

یکی دیگر از اصول بنیادین قرآن، رعایت «عدالت» در روابط والدین و فرزندان است (مائده: ۸). تحقق عدالت در توزیع محبت و امکانات، از بروز حسادت و رنجش جلوگیری می‌کند. در شرایطی که منابع محدودتر می‌شود، کوچک‌ترین تبعیض می‌تواند احساس بی‌عدالتی را تشدید کرده، به روابط آسیب بزند.

نتیجه‌گیری

آموزه‌های قرآنی با ارائه ترکیبی جامع از شیوه‌های ایجابی و سلبی، چارچوبی برای تقویت روابط خانوادگی بنا می‌نهند. شیوه‌های ایجابی چون گفت‌وگوی مهربانانه، همدلی، احترام متقابل، عدالت و محبت پایدار، بنیان روابط سالم را پی‌ریزی می‌کنند. در مقابل پرهیز از خشونت، حسادت و مقایسه و مدیریت درست اختلافات، از خانواده در برابر آسیب‌ها محافظت می‌نماید. این رهنمودها در شرایط بحرانی مانند جنگ، آوارگی، فقر یا فشارهای اقتصادی و اجتماعی، نقشی حیاتی ترمی‌یابند. خانواده‌ای که در بحران بتواند با تکیه بر مودت و رحمت، پناهگاه امنی برای اعضای خود ایجاد کند، نه تنها از آسیب‌های روانی کمتری رنج می‌برد، بلکه پس از بحران نیز روابطی مستحکم‌تر خواهد داشت. قرآن کریم انسان‌ها را به ساختن فضایی سرشار از مودت، رحمت و مسئولیت‌پذیری دعوت می‌کند؛ فضایی که در سخت‌ترین شرایط نیز می‌تواند نور امید و آرامش



باشد.

الهام‌گیری از اصول قرآنی به‌ویژه در زمان‌های بحران، گامی مؤثر در جهت احیای صمیمیت، تعمیق آرامش و ارتقای کیفیت روابط در خانواده‌هاست. خانواده‌ای که آموزه‌های قرآنی را چراغ راه خود قرار دهد، در ظلمات و طوفان‌های زندگی نیز تاب می‌آورد راه درست را می‌یابد و سربلند بر جای می‌ماند.



منابع و مآخذ

* قرآن کریم.

۱. پورحسین، س.، قاسمی، ف.، و موسوی، س. (۱۳۹۹). رابطه بی‌توجهی عاطفی و قلدری در نوجوانان. فصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۸ (۲)، ۲۹-۱۵.
۲. جوادی آملی، ع. (۱۳۸۹). تفسیر تسنیم. قم: اسراء.
۳. حرعاملی، م. ب. ح. (۱۴۱۶ ق). وسائل الشیعة (م. ر. حسینی جلالی، محقق). قم: مؤسسة آل البيت علیه السلام لإحياء التراث.
۴. حکیمی، م. ر. (۱۳۸۰). الحیاء (ج ۸، ۱. آرام، مترجم). تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۵. دهخدا، ع. ا. (۱۳۹۰). لغت‌نامه دهخدا.. تهران: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران.
۶. رضایی اصفهانی، م. (۱۳۸۷). تفسیر قرآن مهر. قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
۷. شریفی، ا. ح. (۱۳۹۵). مودت و رحمت در خانواده قرآنی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۸. طباطبایی، م. ح. (۱۳۷۸). تفسیر المیزان (م. ب. موسوی همدانی، مترجم). قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۹. فرهنگستان زبان و ادب فارسی. (۱۳۸۷). واژه‌های مصوب فرهنگستان

- زبان و ادب فارسی (دفتر چهارم). تهران: فرهنگستان زبان و ادب فارسی.
۱۰. فلاح، م. ج. (۱۴۰۱، بهمن ۹). مودت و رحمت؛ اساس شکل‌گیری خانواده در قرآن. خبرگزاری ایکنا. بازیابی از <https://iqna.ir>
۱۱. قرائتی، م. (۱۳۸۸). تفسیر نور. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۱۲. قلیچ‌خان، ا.، و عبدلی، ز. (۱۴۰۱). واکاوی تجربه خشونت خانگی علیه زنان شاغل. فصلنامه علمی-پژوهشی مسائل اجتماعی ایران، ۲ (۶)، ۳۳-۶۳.
۱۳. مکارم شیرازی، ن. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الإسلامية.
۱۴. نفیسی، ع. ا. (۱۳۷۰). فرهنگ نفیسی. تهران: خیام.
۱۵. نوری، ح. ب. م. ت. (۱۴۰۸ ق). مستدرک الوسائل. بیروت- لبنان: مؤسسة آل البيت عليه السلام لإحياء التراث.