



The Role of Mental Health in the Emotional Fortification of the Family Based on the Teachings of the Holy Qur'an

Maryamjamshidian

Bachelor of Psychology, Level 2 student, Zahraieh District, Najafabad.
Email: mehdifathijuzdani123@gmail.com

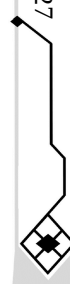
Akram Bahramian

Level Four in Comparative Exegesis, Fatima al-Zahra Specialized Center, Khurasgan; Instructor of Quranic Exegesis, Zahraiye Seminar, Najafabad,
Email: a.bahramian.esf@gmail.com

Abstract

Mental health in the Qur'anic framework is an existential quality that goes beyond the mere absence of clinical symptoms and is grounded in inner serenity, self-regulation, and monotheistic meaning-making. Using a descriptive-analytical interpretive method, this study examines how the components of mental health contribute to the emotional stability of the family. The findings indicate that the Qur'an presents the family as a sacred setting for the realization of tranquility, affection, and mercy, and regards the psychological balance of spouses as the principal mediating variable in the flourishing of these fundamental functions. An examination of ethical-psychological components such as trust in God, patience, forgiveness, and positive regard shows that these constructs, by managing internal tensions, moderating marital expectations, and activating restorative and communicative mechanisms, prevent the erosion of the emotional bond between spouses. Ultimately, the systematic analysis of the study leads to the presentation of a dialectical model in which the mental and monotheistic health of family members provides the foundation for the family's psychological peace, while a stable and resilient family, as a supportive system, in turn reproduces the psychological resilience of its members in the face of environmental challenges.

Keywords: The Holy Qur'an, Mental Health, Emotional Stability, Tranquility, Family Resilience.



دور الصحة النفسية في التحصين العاطفي للأسرة في ضوء

تعاليم القرآن الكريم

مريم جمشيديان

بكالوريوس في علم النفس العام؛ طالبة المستوى الثاني في حوزة الزهراء العلمية بنجف آباد.

mehdifathijuzdani123@chmail.ir

اكرم بهراميان

المستوى الرابع في مركز فاطمة الزهراء عليها السلام بخوراسكان؛ مدرّسة التفسير ومنهجية البحث.

a.bahramian.esf@gmail.com

الملخص

تُمثّل الصحة النفسية في المنظور القرآني حالة وجودية تتجاوز مجرد غياب الأعراض السريرية، وتقوم على الطمأنينة القلبية، والضبط الذاتي، وبناء المعنى في إطار التوحيد. وتهدف هذه الدراسة، بالاعتماد على المنهج التفسيري التحليلي، إلى بحث كيفية إسهام مكونات الصحة النفسية في تعزيز التماسك العاطفي للأسرة. وتُظهر النتائج أن القرآن الكريم يقدّم الأسرة بوصفها إطارًا مقدّمًا لتحقيق السكينة والموّدة والرحمة، ويعدّ التوازن النفسي بين الزوجين متغيّرًا وسيطًا رئيسًا في تفعيل هذه الوظائف الأساسية. كما يبيّن تحليل بعض المكونات الأخلاقية النفسية، مثل التوكّل، والصبر، والعفو، وحسن الظن، أن هذه البنى تسهم في ضبط التوترات الداخلية، وترشيد التوقعات الزوجية، وتفعيل الآليات التواصلية والترميمية، بما يحول دون تآكل الرابطة العاطفية بين الزوجين. وفي النهاية، يفضي التحليل المنهجي إلى تقديم نموذج جدلي يؤكد أن الصحة النفسية التوحيدية لأفراد الأسرة توفّر.

الكلمات المفتاحية: القرآن الكريم، الصحة النفسية، التماسك العاطفي، السكينة، مرونة الأسرة.

نقش سلامت روان در استحکام عاطفی خانواده بر اساس

آموزه‌های قرآن کریم

مریم جمشیدیان

کارشناسی روان‌شناسی عمومی، طلبه سطح ۲ حوزه زهرائیه نجف‌آباد

mehdifathijuzdani123@chmail.ir

اکرم بهرامیان

سطح ۴ فاطمه الزهرا خوراسگان. استاد تفسیر و روش تحقیق

a.bahramian.esf@gmail.com

چکیده

سلامت روان در منظومه قرآنی، کیفیتی وجودی فراتر از فقدان نشانگان بالینی و مبتنی بر آرامش قلبی، خودمهارگری و معناجویی توحیدی است. این پژوهش با روش تفسیری-تحلیلی، چگونگی اثرگذاری مؤلفه‌های سلامت روان بر استحکام عاطفی خانواده را واکاوی می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهد قرآن کانون خانواده را بستری قدسی برای تحقق سکینه، مودت و رحمت معرفی کرده و تعادل روانی زوجین را متغیر میانجی اصلی در شکوفایی این کارکردهای بنیادین می‌داند. بررسی مؤلفه‌های اخلاقی-روان‌شناختی همچون توکل، صبر، عفو و حسن‌ظن نشان می‌دهد این سازه‌ها با مدیریت تنش‌های درونی، تعدیل انتظارات زناشویی و فعال‌سازی سازوکارهای ترمیمی و ارتباطی، مانع از فرسایش پیوند عاطفی میان همسران می‌شوند. درنهایت، تحلیل نظام‌مند پژوهش به ارائه مدلی دیالکتیکی می‌انجامد؛ مدلی که براساس آن، سلامت روانی و توحیدی اعضا، زیرساخت آرامش روان‌شناختی خانواده را فراهم می‌سازد و از سوی دیگر، خانواده پایدار و مستحکم نیز به عنوان سیستمی حمایتی، تاب‌آوری روانی اعضای خود را در مواجهه با چالش‌های زیست‌محیطی بازتولید می‌کند.

کلیدواژه: قرآن کریم، سلامت روان، استحکام عاطفی، سکینه، تاب‌آوری خانواده.

مقدمه

خانواده در مقام بنیادین‌ترین نهاد بشری، در دوران معاصر با چالش‌های ساختاری و معنایی عمیقی مواجه شده است. گذار از الگوهای سنتی به ساختارهای مدرن، غلبه فردگرایی مفرط، فرسایش الگوهای گفت‌وگو و کاهش آستانه تحمل اجتماعی، پیوندهای عاطفی را به شدت شکننده کرده است. در این میان سلامت روان دیگر نه یک انتخاب فردی بلکه به مثابه زیربنای پایداری زیست جمعی مطرح است. قرآن کریم با نگاهی کل‌نگر، خانواده را کانون تجلی سکینه (آرامش پایدار) می‌داند (روم: ۲۱). در این چشم‌انداز، استحکام خانواده صرفاً یک ضرورت حقوقی نیست، بلکه ثمره توازن روانی و اخلاقی اعضاست. مسئله اصلی این است که چگونه مفاهیم قرآنی مرتبط با سلامت روان نظیر اطمینان قلبی، توکل و صبر، از سطح یک تجربه فردی فزاینده و در کالبد خانواده به عنوان استحکام عاطفی جریان می‌یابند؟ پژوهش‌های پیشین عمدتاً به صورت همبستگی به بررسی دین‌داری و رضایت زناشویی پرداخته‌اند؛ اما خلأ تبیین فرایندی و چندسطحی از اثرگذاری سلامت روان بر هندسه عاطفی خانواده به شدت احساس می‌شود. این مقاله در صدد است با بازخوانی آیات الهی، الگویی را ارائه دهد که در آن سلامت روان، نه فقط به عنوان فقدان تنش بلکه به عنوان یک نیروی محرک ساختاری برای صیانت از میثاق غلیظ زناشویی تبیین گردد.

روش‌شناسی پژوهش

این مطالعه با بهره‌گیری از روش تفسیری-تحلیلی و با رویکرد کیفی انجام شده است شامل: ۱. استخراج آیات کلیدی مرتبط با سلامت روان -مانند اطمینان، صبر، عفو و توکل- و استحکام خانواده -سکینه، مودت و رحمت؛ ۲. تحلیل محتوای آیات بر اساس تفاسیر معتبر (المیزان، نمونه، نور و...)؛ ۳. تبیین پیوندهای میان مفاهیم و حیانی با سازه‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی معاصر. در این مسیر تلاش شده است با رعایت امانت در استناد، دلالت‌های رفتاری آیات در محیط خانواده استنتاج شود.

پیشینه پژوهش

مرور ادبیات نشان می‌دهد پیوند دین، سلامت روان و کیفیت روابط خانوادگی در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است. در حوزه سلامت روان دینی، ویس کرمی و مؤدب (۱۳۸۹) با مقایسه «آرامش روانی» و «اطمینان قلبی» نشان دادند که اطمینان قلبی در قرآن با ثبات درونی و امنیت روانی پیوند دارد. همچنین حسینی، بشارت و جاهد (۱۳۹۵) و نیز معروف و شریفی‌راد (۱۳۹۳) بر نقش دین، معنویت و توکل در ارتقای سلامت روان تأکید کرده‌اند. در حوزه خانواده، زارع‌شحنه (۱۳۹۲) نقش آموزه‌های اسلامی را در افزایش تعهد عاطفی نشان داد و موحدی، موحدی و کریمی‌نژاد (۱۳۹۳) رابطه گذشت با رضایت زناشویی و صمیمیت را گزارش کردند. افزون بر این، معینی‌فرو حبیبی (۱۳۹۷) بر تقدم اخلاق بر حقوق در خانواده و پیرهادی، رستگار و صدقی‌الانق (۱۴۰۰) بر



ارتباط آموزه‌های قرآنی با آرامش خانواده تأکید کرده‌اند. صادری و حیدرزادگان (۱۴۰۳) نیز خودتنظیمی را در پیوند با قرآن بررسی کرده‌اند. با وجود این، تبیین منسجم نسبت مؤلفه‌های قرآنی سلامت روان، مانند اطمینان قلبی، توکل، صبر و عفو، با استحکام عاطفی خانواده همچنان مغفول مانده است. پژوهش حاضر درصدد پرکردن این خلأ است.

۱. چارچوب مفهومی و نظری

دگرگونی‌های مفهومی در حوزه سلامت روان، مرزهای این سازه را از تعریف سنتی آن یعنی صرف نبود نشانه‌های بالینی و اختلال‌های روانی فراتر برده و آن را به مثابه سطحی پویا از خودتنظیمی هیجانی، کارکرد بهینه شناختی و انسجام ارتباطی تبیین کرده است. در این راستا، الگوهای نوین روان‌شناختی بر این فرض استوارند که سلامت روان، پیوندی وثیق با توانایی تنظیم هیجانات، حل تعارضات بین‌فردی و پویایی‌های دلبستگی ایمن دارد (جانسون، ۱۳۹۸؛ میکولینسرو و شیور، ۱۳۹۹). تحلیل این مؤلفه‌ها نشان می‌دهد که تعادل روان‌شناختی فردی، پیش‌شرط اساسی برای شکل‌دهی به روابط بین‌فردی کارآمد و در نتیجه، ثبات عاطفی در بستر سیستم‌های اجتماعی کوچک مقیاس نظیر خانواده است؛ چراکه ناتوانی در مدیریت مرزهای هیجانی و ضعف در مهارت‌های سازگاران، به سرعت به حیطه روابط زناشویی سرایت کرده و کارکردهای حمایتی آن را مختل می‌سازد.

در منظومه معرفتی و هستی‌شناختی قرآن کریم، سلامت روان در قالب یک کلیت توحیدی فراتر از بهزیستی متداول روان‌شناختی تعریف می‌شود که هدف غایی آن، دستیابی به آرامش پایدار وجودی در پرتوانتساب به مبدأ هستی است. قرآن کریم این کیفیت روان‌شناختی و متعالی را از طریق سازه‌های بنیادینی همچون قلب سلیم، نفس مطمئنه و شرح صدر صورت‌بندی می‌کند. تعبیر قلب سلیم در آیه (شعراء: ۸۸-۸۹)، نشان‌دهنده ساختار روانی یکپارچه و به دور از اضطراب‌های وجودی، شک، کبر و آلودگی‌های شناختی و اخلاقی است که بستری امن برای پذیرش حقایق هستی فراهم می‌آورد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۵).

از منظر تحلیل تفسیری، خاستگاه اساسی این ثبات عاطفی و ذهنی، پیوند مستمر با ساحت قدسی است؛ چنان‌که آیه «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸) تصریح می‌کند یاد الهی یگانه عاملی است که اضطراب‌های ناشی از تزلزل‌های دنیوی را زایل کرده و جان انسان را به ثبات می‌رساند. علامه طباطبایی در ذیل این آیه تبیین می‌کند که اطمینان قلبی، سکون و آرامش ویژه‌ای است که پس از سرگردانی و پریشانی ناشی از مواجهه با تضادهای مادی، در روح انسان مستقر می‌شود و او را به تعادل وجودی می‌رساند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۱). این جهت‌گیری معنوی و توکل‌محور، با تقویت تاب‌آوری فردی، به عنوان ضربه‌گیر فشارهای روانی عمل می‌کند (معروف و شریفی‌راد، ۱۳۹۳).

بنابراین، سلامت روان در نگرش قرآنی بر سه رکن هم‌افزا استوار است: آرامش



باطنی در سایه ارتباط با حق، خودتنظیمی رفتار برمدار تقوا و اخلاق، و جهت‌گیری معناشناسانه نسبت به رنج‌ها و پدیده‌های هستی (صادری و حیدرزادگان، ۱۴۰۳). این ساختار سه‌وجهی، کارکردی دوگانه دارد؛ از یک سو به انتظام درونی و کاهش فرسودگی روانی فرد منجر می‌شود و از سوی دیگر، رفتارهای بین‌فردی او را در تعاملات خانوادگی سامان می‌دهد؛ زیرا فرد برخوردار از آرامش معنوی، در مواجهه با تنش‌های زناشویی از مکانیزم‌های حمایتی نظیر صبر، عفو و حسن‌ظن بهره می‌گیرد که مانع از گسست پیوندهای عاطفی می‌گردد (حسینی و همکاران، ۱۳۹۵).

در همین راستا، قرآن کریم نهاد خانواده را بستری امن و غایت‌مند برای تکوین آرامش روانی و عاطفی زوجین معرفی می‌کند. آیه محوری (روم: ۲۱) گویای آن است که فلسفه تکوینی و تشریعی پیوند زناشویی، دست‌یابی به سکینه (آرامش همه‌جانبه روحی) است که مجرای تحقق آن، دو هیجان متقابل و پویای مودت (ابراز محبت عملی) و رحمت (گذشت و مهربانی دلسوزانه) معرفی شده است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶). استقرار این سازوکارهای ارتباطی در خانواده، مستلزم تعهد عاطفی پایدار و درک متقابل همسران است (زارع شحنه، ۱۳۹۲).

تعبیر استعاری قرآن کریم مبنی بر اینکه زوجین پوشش یکدیگرند: «هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ» (بقره: ۱۸۷)، به وضوح بر کارکردهای حمایتی، روان‌شناختی و تکمیلی این رابطه دلالت دارد. مفسران معتقدند همان‌طور که لباس مایه آراستگی، حفاظت در برابر سرما و گرما، و پوشش عیوب است،

همسران نیز باید نقش محافظت روانی، تأمین نیازهای عاطفی و صیانت از حریم شخصیتی یکدیگر را ایفا کنند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱).

۲. واکاوی تحلیلی مؤلفه‌های سلامت روان و پیامدهای آن بر استحکام عاطفی

خانواده

تعریف سلامت روان در چارچوب مطالعات اسلامی و قرآنی، تفاوتی مبنایی با تعاریف تقلیل‌گرایانه روان‌شناسی کلاسیک دارد. در دیدگاه وحیانی، سلامت روان نه صرفاً در غیاب اختلالات بالینی، بلکه در دستیابی انسان به مقام نفس مطمئنه معنا می‌یابد که ویژگی آن آرامش باطنی، تعادل رفتاری و انسجام شخصیتی در مواجهه با متغیرهای محیطی است. خانواده به عنوان نخستین و اثرگذارترین کانون اجتماعی، بستر اصلی بروز و بازتولید این شاخص‌های روانی است. کنش‌های متقابل اعضای خانواده تحت تأثیر مستقیم سطح سلامت روان آن‌ها قرار دارد و هرگونه نوسان در این شاخص، بلافاصله در کیفیت پیوندهای عاطفی و میزان پایداری زوجین منعکس می‌شود. در ادامه، ده مؤلفه محوری سلامت روان با تکیه بر آیات قرآن، آراء مفسران و یافته‌های پژوهش‌های تجربی مورد واکاوی قرار می‌گیرد تا نقش هریک در صیانت از ساختار عاطفی خانواده تبیین شود.

الف) اطمینان قلبی و نقش آن در پایداری روابط زناشویی

نخستین جلوه سلامت روان از منظر قرآن کریم، دستیابی به سکینه است. در



آیه ۲۸ سوره رعد، آرامش واقعی منحصر در یاد پروردگار دانسته شده است: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». علامه طباطبایی این اطمینان را حالتی می‌داند که نفس را از اضطراب، شک و تزلزل‌های ناشی از ناملازمات رها می‌سازد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۳۵۸). آیت‌الله مکارم شیرازی نیز بر این باور است که یاد خدا، تکیه‌گاهی امن فراهم می‌آورد و مانع از فروپاشی روانی فرد در سختی‌ها می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۱۴۷). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ثبات روانی و معنوی، همبستگی بالایی با سازگاری روانی و خودتنظیمی هیجانی دارد (ویس کرمی و مؤدب، ۱۳۸۹). فردی که به آرامش درونی نرسیده باشد، کانون خانواده را به میدان تخلیه ناامنی‌های بیرونی تبدیل می‌کند. برعکس، استقرار اطمینان قلبی در وجود زوجین، به ایجاد محیطی امن می‌انجامد که رفتارهای تکانه‌ای جای خود را به واکنش‌های همدلانه می‌دهند.

ب) توکل و تعدیل انتظارات زن‌اشویی

توکل به عنوان سازوکاری شناختی، نقشی کلیدی در مهار اضطراب‌های ناشی از ابهام دارد. قرآن در آیه ۳ سوره طلاق، خداوند را کفایت‌کننده متوکلان معرفی می‌کند. مفسران تأکید دارند که توکل به معنای تلاش حداکثری و سپردن نتایج به قدرتی فراتر از محاسبات بشری است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۳۴۵). یافته‌های علمی نیز تایید می‌کنند که باور به توکل، اضطراب وجودی را کاهش می‌دهد و ظرفیت مقابله با تنش‌های محیطی را بالا می‌برد (معروف و

شریفی‌راد، ۱۳۹۳). در روابط زناشویی، بسیاری از تعارضات ناشی از انتظارات فراتر از توان و کمال‌گرایی‌های کاذب است. وقتی زوجین توکل را نهادینه کنند، از فشارهای روانی ناشی از تغییرات بیرونی مصون می‌مانند. این نگرش، بار عاطفی اضافه‌ای را که زوجین بردوش یکدیگر می‌گذارند کاهش داده و رابطه را به فضایی طبیعی تر سوق می‌دهد.

ج) صبر و تاب‌آوری در مواجهه با بحران‌ها

صبر در فرهنگ قرآنی، نه پذیرش زبوانه مشکلات، بلکه خودمهارگری و پایداری فعالانه است. آیه ۴۵ سوره بقره، استعانت از صبر را در دشواری‌ها تجویز می‌کند. مفسران صبر را به ایستادگی در برابر تمایلات نفسانی و سختی‌های جانکاه تعبیر کرده‌اند که روح انسان را صیقل می‌دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۲۳۲). در پژوهش‌های نوین، صبر با سازه‌هایی همچون خودتنظیمی رفتاری و تحمل پریشانی هم‌پوشانی دارد (صادری و حیدرزادگان، ۱۴۰۳). خانواده به عنوان سیستمی پویا، همواره با تغییرات روبروست. عدم برخورداری از صبر، موجب می‌شود کوچک‌ترین اختلاف نظر به بحرانی عاطفی بدل شود. در مقابل، صبر به زوجین کمک می‌کند تا در زمان تعارض، به جای رفتارهای تخریب‌گر، از راهبردهای حل مسئله استفاده کنند.

د) حسن خلق و جریان صمیمیت عاطفی

معاشرت پسندیده، دستور صریح قرآن در آیه ۱۹ سوره نساء است: «وَعَاشِرُهُنَّ»



بِالْمَعْرُوفِ». علامه طباطبایی معروف را رفتاری می‌داند که با طبع سلیم انسانی سازگار است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۲۶۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که التزام به رفتارهای اخلاقی در خانواده، مهارت‌های اجتماعی و هیجانی را ارتقا می‌دهد (جبّاری دیزیچه و همکاران، ۱۴۰۲). حسن خلق در کلام نرم، توجه به نیازهای عاطفی و قدردانی از تلاش‌های همسر تجلی می‌یابد. در غیاب این خصلت، رابطه به تعاملی سرد و وظیفه‌مدار تبدیل می‌شود. جاری شدن اخلاق، فضای روانی خانه را تلطیف کرده و مانع از انباشت دلخوری‌های کوچک می‌شود.

هـ) کظم غیظ و پیشگیری از ترومای عاطفی

مدیریت خشم، از حیاتی‌ترین مهارت‌های حفظ پیوندهای خانوادگی است. قرآن فروبردن خشم را از ویژگی‌های پرهیزکاران می‌داند (آل عمران: ۱۳۴). مفسران آن را به معنای مهار هیجان برافروختگی تعریف کرده‌اند که فرد را از مرز عدالت خارج نمی‌کند (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۵۴۳). مطالعات تجربی نشان می‌دهند که کنترل هیجان‌های منفی با بهبود شاخص‌های سلامت روانی و جسمانی رابطه مستقیم دارد (حسینی و همکاران، ۱۳۹۵). خشم مهارنشده، منشأ اصلی خشونت‌های کلامی است که آثار تخریبی عمیقی بر روان همسر و فرزندان دارد. تمرین عملی کظم غیظ به زوجین فرصت می‌دهد تا در زمان برافروختگی، سکوت اختیار کرده و پس از آرام شدن فضا، به حل منطقی مسائل

بپردازند.

و) حسن ظن و تقویت دیوارهای اعتماد

سوء ظن، پایه‌های اعتماد را در زندگی مشترک می‌جود. قرآن در آیه ۱۲ سوره حجرات با هشدار می‌فرماید: «اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ». علامه طباطبایی نهی از گمان بد را برای حفظ امنیت روانی و جلوگیری از فروپاشی مودت ضروری می‌داند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۸، ص ۳۲۴). در رویکردهای دلبستگی، اعتماد متقابل و تفسیرهای خوش بینانه از رفتار همسر، سنگ بنای دلبستگی ایمن هستند (جانسون، ۱۳۹۸). فردی که سبک دلبستگی اضطرابی دارد، رفتارهای خنثی را به عنوان نشانه‌های خیانت تفسیر می‌کند. حسن ظن به زوجین کمک می‌کند تا به جای فرضیه‌سازی‌های منفی، رفتار یکدیگر را بر اساس حسن نیت تعبیر کنند و از فرسایش عاطفی ناشی از شک مداوم در امان بمانند.

ز) عفو و گذشت؛ مکانیسم احیای رابطه

در هر رابطه نزدیکی، خطا امری اجتناب ناپذیر است. عفو و گذشت در آیه ۱۴ سوره تغابن توصیه شده است. مفسران تفکیک دقیقی میان عفو و صفح قائل شده‌اند؛ به نحوی که صفح نه تنها گذشت از مجازات، بلکه پاک کردن صفحه ذهن از رنجش است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۴، ص ۱۲۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که گذشت زناشویی، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده رضایت و صمیمیت عاطفی است (موحدی و همکاران، ۱۳۹۳). انباشت رنجش‌ها به دیواری از



سردی عاطفی بدل می‌شود. عفو به زوجین اجازه می‌دهد تا پس از هر لغزش، رابطه خود را بازسازی کرده و نشاط روانی را به خانواده بازگردانند.

ح) قناعت و تعدیل رفتارهای مقایسه‌ای

بخش زیادی از نارضایتی‌های زندگی مدرن، ناشی از مقایسه‌های فرساینده است. قرآن برای صیانت از آرامش روانی، انسان را از چشم دوختن به دارایی‌های دیگران باز می‌دارد (طه: ۱۳۱). این دستور نشان می‌دهد که توجه افراطی به مادیات، مایه آشفتگی روحی و زوال آرامش باطنی است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۴، ص ۲۷۴). قناعت با کاهش توقعات غیرواقع‌بینانه، با شاخص‌های سلامت روان و افزایش شادکامی همبستگی دارد (پورمحمدالله، ۱۴۰۰). در فضای خانواده، قناعت مانع از شکل‌گیری فشار مادی بر همسر می‌شود. این ویژگی به اعضای خانواده فرصت می‌دهد تا به جای تمرکز بر انباشت کالا، انرژی خود را صرف ارتقای کیفیت روابط عاطفی کنند.

ط) حیا و وفاداری؛ صیانت از مرزها

حیا از مؤلفه‌های مهم سلامت روان است. قرآن در آیات ۳۰ و ۳۱ سوره نور بر حفظ حریم‌ها تأکید دارد که پیش شرط طهارت روانی در کانون خانواده است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۴، ص ۴۳۵). پژوهش‌ها حاکی از آن است که رعایت عفاف، با آرامش روانی و تحکیم بنیان خانواده پیوند دارد (سجادی و همکاران، ۱۴۰۴). حیا در خانواده، خود را در وفاداری مطلق و حفظ حریم‌های

شخصی نشان می‌دهد. وجود این مرزها، امنیت خاطر عمیقی ایجاد می‌کند که زوجین را از اضطراب‌های ناشی از بی‌وفایی یا ورود عوامل مخل به حریم خصوصی مصون می‌دارد و بستر پایداری را فراهم می‌کند.

ی) رفق و مدارا؛ روان‌کننده تعاملات

نرم‌خویی، از نشانه‌های بلوغ شخصیتی است. قرآن نرمش پیامبر را ثمره رحمت الهی می‌داند (آل عمران: ۱۵۹). علامه طباطبایی بر این باور است که ملایمت، اساسی‌ترین عامل در جذب قلوب و تداوم همبستگی است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۱۸۵). مدارا در روان‌شناسی با انعطاف‌پذیری شناختی و همدلی که از مشخصه‌های دلبستگی ایمن است، مرتبط دانسته شده (میکولینسروشیور، ۱۳۹۹). در خانواده به دلیل تفاوت‌های طبیعی شخصیت، همواره اختلاف نظر وجود دارد. مدارا به معنای پذیرش تفاوت‌های فردی است. این ویژگی اصطکاک‌های ارتباطی را به حداقل رسانده و به زوجین کمک می‌کند محیطی گرم و سرشار از همدلی ایجاد کنند.

۳. بحث و ترکیب‌بندی یافته‌ها: مدل دیالکتیکی سلامت روان و خانواده

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد رابطه میان سلامت روان و استحکام خانواده، یک رابطه دوار و هم‌افزا است. الف) فرد به خانواده: فردی که به اطمینان قلبی رسیده، با مدیریت خشم، حسن ظن و عفو، از تولید ترومای خانوادگی جلوگیری می‌کند. او منبع تولید



سکینه است.

ب) خانواده به فرد: خانواده‌ای که براساس مودت و رحمت بنا شده، به بهترین شبکه حمایت اجتماعی تبدیل می‌شود که از اعضا در برابر افسردگی، پوچی و اضطراب‌های محیطی محافظت می‌کند.

این چرخه، الگویی از سلامت پایدار را ارائه می‌دهد که در آن، تقوای فردی به تقوای خانواده و سپس به سلامت جامعه سرریز می‌شود. درواقع استحکام عاطفی خانواده، نمود بیرونی سلامت روان درونی اعضاست.

نتیجه‌گیری

نتیجه‌گیری بررسی آیات قرآن کریم و تحلیل دلالت‌های تفسیری آن‌ها نشان داد که سلامت روان در منطق وحی، مفهومی عمیق و چندلایه است و به هیچ روی در حد فقدان اختلال‌های روانی فروکاسته نمی‌شود. این سلامت، با آرامش قلبی، تعادل اخلاقی، مهار هیجان، معناجویی الهی و توانایی برقراری رابطه‌ای سنجیده و مسئولانه با دیگران پیوند دارد. از همین رو، خانواده در نگاه قرآن صرفاً یک ساختار اجتماعی یا حقوقی نیست، بلکه عرصه ظهور و آزمون همین تعادل درونی است. هراندازه این تعادل در شخصیت افراد ریشه‌دارتر باشد، امکان شکل‌گیری پیوندی پایدارتر، آرام‌تر و انسانی‌تر در خانواده افزایش می‌یابد.

یافته‌های پژوهش حاضر روشن ساخت که مؤلفه‌هایی مانند اطمینان قلبی، توکل، صبر، حسن خلق، کظم غیظ، حسن ظن، عفو، قناعت، حیا و مدارا، هریک

به گونه‌ای مستقیم در صیانت از بافت عاطفی خانواده نقش دارند. این عناصر، از یک سوتنش‌های درونی فرد را کاهش می‌دهند و از سوی دیگر، کیفیت تعامل با همسر و سایر اعضای خانواده را به سطحی از اعتماد، گذشت، تحمل و همدلی ارتقا می‌بخشند. در چنین فضایی، خانواده از سطح هم‌زیستی صرف عبور می‌کند و به کانونی برای سکینه، مودت و رحمت بدل می‌شود؛ همان غایتی که قرآن برای حیات زناشویی ترسیم کرده است.

براین اساس، استحکام عاطفی خانواده را باید بیش از آنکه حاصل سازوکارهای بیرونی و کنترل‌های رسمی دانست، برآمده از سلامت روان اعضا و کیفیت حیات باطنی آنان تلقی کرد. خانواده‌ای که برپایه آرامش درون، اخلاق، خویشن‌داری و اعتماد متقابل شکل گرفته باشد، در برابر تنش‌ها و فرسایش‌های زندگی معاصر نیز مقاوم‌تر خواهد بود. از این منظر، بازخوانی آموزه‌های قرآنی در باب سلامت روان می‌تواند زمینه‌ای نظری و کاربردی برای تقویت بنیان خانواده و کاهش آسیب‌های عاطفی در جامعه فراهم آورد.



منابع و مآخذ

قرآن کریم

- ۱) طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۳۷۴). المیزان فی تفسیر القرآن (جلدهای ۱، ۴، ۱۱، ۱۴، ۱۸، ۱۹). دفتر انتشارات اسلامی.
- ۲) قرائتی، محسن. (۱۳۸۳). تفسیر نور (جلد ۲). مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- ۳) مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه (جلدهای ۱، ۲، ۴، ۱۰، ۱۴، ۲۴). دارالکتب الاسلامیه.
- ۴) جانسون، سو. (۱۳۹۸). نظریه دلبستگی در روابط زوجین (لیلا حسینی، مترجم). انتشارات علم.
- ۵) لی، مایکل. (۱۳۹۸). مهارت‌های ارتباطی در مدیریت تعارض (نسرین رضایی، مترجم). انتشارات رشد.
- ۶) میکولینسر، ماریو، و شیور، فیلیپ آر. (۱۳۹۹). دلبستگی در بزرگسالی: ساختار، پویایی و تغییر (پیمان آیتی، مترجم). انتشارات ارجمند.
- ۷) زهیر مصطفی، بلوردی، طیبیه، و غیوری، مهدیه. (۱۳۹۲). تحلیل جامعه‌شناختی رابطه دین‌مداری با سلامت روان. مجله مطالعات جامعه‌شناختی جوانان، ۳(۹)، ۴۷. <https://www.magiran.com/p1215471>
- ۸) پیرهادی، علی، رستگار، مریم، و صدقی‌الانق، محمد. (۱۴۰۰). واکاوی رابطه طرح قرآنی قوامیت مرد در خانه با آرامش خانواده با رویکرد روان‌شناسی مثبت. مطالعات فرهنگی اجتماعی حوزه، ۵(۹)، ۷۹-۱۰۲.



<https://www.magiran.com/p2415309>

۹) پورحمداالله، محمد. (۱۴۰۰). کنج قناعت، غیر از کنج قناعت است. مطالعات زبانی و بلاغی، (۲۳)، ۹۳-۱۱۰.

<https://www.magiran.com/p2292166>

۱۰) جباری دیزیچه، مرضیه، نظری، علی اصغر، ایمانی، سهیلا، و محمودی، مسلم. (۱۴۰۲). تأثیر آموزه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا بر مهارت‌های اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان. پژوهش‌های معاصر در علوم و تحقیقات، (۴۹)، ۱۵۵-۱۷۱.

<https://www.magiran.com/p2614749>

۱۱) حسینی، سیده اسماء، بشارت، محمدعلی، و جاهد، حسینعلی. (۱۳۹۵). نگاهی به آثار و فواید دین و معنویت بر سلامت جسمی و روانی با تأکید بر سلامت قلبی-عروقی. رویش روان‌شناسی، (۲)۵، ۹۳-۱۱۴.

<https://www.magiran.com/p1571498>

۱۲) زارع شحنه، مجید. (۱۳۹۲). بررسی راهکارهای افزایش تعهد عاطفی از دیدگاه اسلام. اسلام و پژوهش‌های مدیریتی، (۶)۲، ۱۱۷-۱۳۴.

<https://www.magiran.com/p1184479>

۱۳) سجادی، سیده زهرا، عارف، علی اکبر، وزارعی جلیانی، محسن. (۱۴۰۴). نقش حجاب مصونیت‌ساز و غیرت دینی بر آرامش روانی جامعه و تحکیم بنیان خانواده. معرفت و بصیرت اسلامی، (۷)۳، ۲۵-۳۶.

<https://www.magiran.com/p2851198>

۱۴) صادری، مریم، و حیدرزادگان، علیرضا. (۱۴۰۳). بررسی تطبیقی نظریه خودتنظیمی از منظر روان‌شناسی مثبت و قرآن: با تکیه بر سوره هود. اسلام‌شناسی و قرآن پژوهی در جهان معاصر، ۳(۵)، ۱۷۳-۱۹۸.

<https://www.magiran.com/p2787593>

۱۵) معروف، یحیی، و شریفی‌راد، سمانه. (۱۳۹۳). نقش توکل در تأمین سلامت روانی انسان. مجله تحقیقات نظام سلامت، ۱۰(۱)، ۱۶۸-۱۷۸.

<http://hsr.mui.ac.ir/article-1-675-fa.html>

۱۶) معینی‌فر، محدثه، و حبیبی، ایرج. (۱۳۹۷). اصل تقدم اخلاق بر حقوق در خانواده. نامه صدوق، ۱(۱)، ۷-۱۳.

<https://www.magiran.com/p2005096>