

## تقوا؛ ستون پنهان امنیت روانی در کانون خانواده

«تقوا» معادل «خویشتن‌داری» و «خودتنظیمی هیجانی»، زیربنای اساسی ایجاد امنیت روانی و سلامت عاطفی در خانواده است و مهارت‌های ارتباطی بدون این پایه، کارایی خود را از دست می‌دهند.



«تقوا» معادل «خویشتن‌داری» و «خودتنظیمی هیجانی»، زیربنای اساسی ایجاد امنیت روانی و سلامت عاطفی در خانواده است و مهارت‌های ارتباطی بدون این پایه، کارایی خود را از دست می‌دهند.

1/ تقوا؛ ستون پنهان امنیت روانی در کانون خانوادهنوروز، این رویش کهن، همیشه با نوید «حول حالنا» همراه بوده است. این دعا، فراتر از یک عبارت نیایشی، آرزوی تحولی ژرف و همگانی در جان و جهان آدمیان است؛ تحولی که باید در دل زندگی روزمره خانواده‌ها جاری شود و کوچه‌های شهر و خانه‌هایمان را معطر کند. اما پرسش اصلی اینجاست؛ این «دگرگونی حال» چگونه می‌تواند در شرایط پیچیده امروز محقق شود؟

پاسخ در گرو التزام به اصول اخلاقی است. اخلاق، تنها مجموعه‌ای از باید‌ها و نبایدها نیست؛ بلکه زیربنای هر تحول اصیل فردی و اجتماعی است. در فضای کنونی، که تشویش‌ها و فشارهای بیرونی ممکن است بر آرامش درونی سایه افکند، رعایت اصول اخلاقی در کنش‌ها و پیام‌های ما، خود به عاملی برای تجلی همان «حول حالنا» تبدیل می‌شود. اخلاق، چراغی است که مسیر تحول را روشن می‌کند.

ایکنا در آستانه فرا رسیدن سال نو و ایام نوروز، با هدف بهره‌گیری از آموزه‌های قرآنی در مسیر تحول و تربیت خانواده، سلسله درس‌گفتارهایی را با عنوان «تجلی احسن الحال در خانواده» تهیه و تقدیم مخاطبان گرامی می‌کند. در این مجموعه، مریم فرضی، مدرس دانشگاه و کارشناس دینی، با تبیین نکات کلیدی از قرآن کریم، به بررسی ابعاد مختلف این تحول روحی و معنوی می‌پردازد تا خانواده‌ها بتوانند سال جدید را با نشاط ایمانی و انس با تعالیم آسمانی آغاز کنند.

تقوا ستون پنهان امنیت روانی خانواده است. این مفهوم یکی از زیربنایی‌ترین و مهم‌ترین مباحثی است که ما حتی در شالوده تفکر قرآن نیز آن را ملاحظه می‌کنیم. ستون پنهان امنیت روانی خانواده، مسئله تقوا با هم‌ان، عنان است که در مباحث روانشناسی، هستی‌شناختی، اخلاقی، «خه‌بشت» و «معاد» مقابله با هاهام، نفسان، ناد می‌کنیم. وقتی اساساً از امنیت روانی سخن می‌گوییم، اغلب ذهن ما به سمت مهارت‌های ارتباطی مانند مدیریت خشم، تعامل مؤثر و ارتباط سازنده با دیگران معطوف می‌شود. اگرچه این مباحث اهمیت بالایی دارند، اما باید بدانیم که اگر تقوا را به عنوان زیرساختی بسیار محکم و اساسی در نظر بگیریم، در صورت نبود این پایه استوار، تمام مهارت‌های ارتباطی نیز ناخودآگاه فرو می‌ریزند.

در قرآن، تقوا تنها به معنای پرهیز ظاهری نیست، بلکه حضور مراقبه‌گونه خداوند در تصمیم‌ها، در همه رفتارها و در همه تعاملات فردی و اجتماعی، از جمله ارتباط با خدا و ارتباط با دیگران، مدنظر است. یکی از بخش‌های مهم این تعاملات، در خانواده نمود می‌یابد. طبیعتاً وقتی فرد ملاحظه و دقت زیادی در تعاملات رفتاری خود داشته باشد، امنیت روانی اعضای خانواده نیز فراهم می‌شود. یعنی فرد به این نتیجه می‌رسد که در خانه تحقیر نمی‌شود، محبت مشروط به او داده نمی‌شود، خطاها و اشتباهاتش بهانه‌ای برای تخریب شخصیت او در نظر گرفته نمی‌شود و این موارد دقیقاً در جایی میان اعضای خانواده محقق می‌شود که تقوا در رفتار تک‌تک افراد خانواده جاری و ساری باشد.

تقوا ظرفیت هدایت‌پذیری را افزایش می‌دهد. در آیه سیزدهم سوره مبارکه حجرات (بخشی از این آیه) آمده است:

«إِنْ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ اتَّقَاكُمْ»\*\*

یعنی: «گرامی‌ترین شما نزد خداوند باتقواترین شماست.» در این آیه، هیچ‌یک از روابط مادی ملاک برتری قرار نگرفته است. آنچه که مبنای برتری بندگان نزد خداوند قرار گرفته، میزان تقوا و مهارت خویشتن‌داری آن‌هاست.

در خانه‌ای که افراد مقید به لباس تقوا و خداترسی هستند، دیگر ظلم‌های پنهان جایی ندارد. افراد یکدیگر را تحقیر نمی‌کنند، مورد مقایسه قرار نمی‌دهند، طعنه و سرزنش در میان اعضای خانواده جایگاهی ندارد و کنترل‌گری افراد نسبت به هم معنای خود را از دست می‌دهد. تقوا یعنی حتی اگر حق با من باشد، سعی کنم انصاف را در خانواده رعایت کنم. تقوا یعنی اینکه بتوانم مهارت‌ها و هیجان‌های منفی را داشته باشم. از نگاه تربیتی و روانشناسی، تقوا گونه‌ای از خودتنظیمی هیجانی است. شاید بتوان گفت هرچه فرد خودتنظیمی هیجانی بالاتری داشته باشد، باتقواتر است، یا به عبارت دیگر، هرچه باتقواتر باشد، قطعاً می‌تواند در تعاملات خود تسلط بیشتری بر هیجانات داشته باشد و سعی کند مهارت بیشتری در تعامل با دیگران و القای حال خوب به اطرافیان داشته باشد.

اهمیت تقوا به اندازه‌ای است که نه تنها در عرصه تعاملات خانوادگی، بلکه در پهنه فعالیت‌های اجتماعی نیز به وضوح نمایان می‌شود. همه ما به خوبی آگاهیم افرادی که خودساخته و خویشتن‌دار هستند، اساساً افرادی هوشمندانه عمل می‌کنند و به راحتی می‌توانند افرادی را که گاه در مدیریت رفتار خود دچار نادرستی می‌شوند، به سمت سلامت خود و دیگران هدایت کنند.

ان شاءالله که خداوند به همه ما یاری رساند تا در مسیر حرکت به سوی حالی بهتر، گام برداریم و تقوا را در لایه‌های پنهان و آشکار زندگی خود جاری و ساری کنیم، تا ان شاءالله بهترین حال و روزی، هم برای خودمان و هم برای اعضای خانواده مان رقم بخورد.

و صلی الله علی سیدنا محمد و آله.

ایکنا