

# تأثیر سعه صدر زن در آرامش روانی خانواده از منظر آیات و روایات

\* سمیه زنگنه بایگی

\*\* فهیمه دباغی

\*\*\* افضل بلوکی

## چکیده

ذات آدمی، به دنبال آرامش است و خداوند راه رسیدن به آن را در نهاد مقدس خانواده قرار داده است. یکی از اصلی‌ترین عوامل تأمین آرامش در خانواده، زن است که در صورت عملکرد صحیح می‌تواند این نیاز اعضای خانواده‌ی خود را به درستی تأمین نماید. برای این منظور، علاوه بر قابلیت‌های خدادادی، نیاز به آراسته شدن به فضایل اخلاقی مؤثر در این مهارت است که از مهم‌ترین آن‌ها سعه صدر می‌باشد. در پژوهش حاضر، روش تحقیق بر اساس منابع مورد استفاده، روش نقلی-و حیانی و شیوه پردازش اطلاعات به صورت توصیفی-تحلیلی است و هدف آن بررسی اهمیت وجود سعه صدر در زن و تأثیر آن بر آرامش روانی خانواده وی است. سعه صدر یک فضیلت درونی است که در آیات قرآن منشأ سه خصوصیت اخلاقی مهم است و آن سه عبارت‌اند از حق‌پذیری، سکینه و قدرت تحمل

\* دانش‌پژوه سطح ۳، گرایش تفسیر و علوم قرآن، مدرسه علمیه تخصصی حضرت نرجس علیها السلام زاهدان.

\*\* دانش‌پژوه سطح ۳، گرایش تفسیر و علوم قرآن، مدرسه علمیه تخصصی حضرت نرجس علیها السلام زاهدان.

dabaghe97408@gmail.com

\*\*\* استادیار گروه الهیات و معارف اسلامی دانشگاه سیستان و بلوچستان. boluki1390@gmail.com



بالا. برای بررسی اثرات سعه صدر زن بر آرامش خانواده، بهترین مسیر، مشاهده آثار خروجی سعه صدر بر آرامش خانواده است. حق‌پذیری زن سبب می‌شود دستورات دینی در مورد حقوق شوهر و نیز وظایف مادری را با آرامش خاطر و رعایت کامل این مسئولیت‌ها انجام دهد و از این رهگذر آرامش آن‌ها را تأمین کند. سکینه زن، خود عامل مهمی در آرامش دیگر اعضای خانواده است، وقتی او به عنوان عضو تأثیرگذار در خانواده، آرام باشد، زمینه آرامش دیگر افراد خانواده را فراهم می‌کند. قدرت تحمل بالای زن سبب می‌شود بستر رشد و پرورش دیگر اعضای خانواده فراهم شود بدون آن‌که سختی‌های این مسیر، آرامش را از او سلب کند.

**واژگان کلیدی:** سعه صدر، آرامش روان، سکینه، قدرت تحمل بالا، خانواده.

## مقدمه

بر اساس آیه ۳۰ سوره مبارکه بقره، پروردگار هستی، آدمی را آفرید تا به مقام جانشینی او در زمین برسد. بی شک تنها راه برای رسیدن به این جایگاه، مسیر بندگی و اطاعت محض از پروردگار عالم است. یکی از بسترهایی که خداوند برای طی این مسیر قرار داده، خانواده است که بیشترین قابلیت را برای فراهم آوردن شرایط رشد و کمال آدمی دارد. از طرفی رسیدن به سعادت و کمال، ملزوماتی دارد که از مهم‌ترین آن‌ها، آرامش داشتن است و طبق آیات قرآن، رسیدن به آن، هدف اصلی از تشکیل خانواده است، «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا؛ و از نشانه‌های او این است که خلق کرد برای شما از جنس خودتان همسرانی تا در کنار آن‌ها آرامش یابید» (روم، آیه ۳۰).

به طور قطع منبع اصلی آرامش در خانواده، برای مرد و خصوصاً فرزندان، زن است، اما وی هنگامی می‌تواند مسئولیت تأمین آرامش را به خوبی انجام دهد که پیش نیازهای لازم برای این امر را دارا باشد که یکی از موارد مهم آن، آراسته بودن به فضائل اخلاقی است و از جمله با اهمیت‌ترین فضائل برای رسیدن به این مقصود، سعه صدر است.

سعه صدر به معنای گشادگی سینه و افزایش ظرفیت آن برای دریافت حق است و طبق آیات کریمه سه پیامد مثبت دارد عبارتند از: ۱- حق پذیری (انعام، آیه ۱۲۵) ۲- سکینه و اطمینان نفس (رعد، آیه ۲۸) ۳- قدرت تحمل بالا (انشراح، آیه ۱). که هر کدام به طریقی در تأمین مطلوب؛ یعنی آرامش، نقش دارند. حال این سوال مطرح است که سعه صدر زن چه تأثیری در آرامش روانی خانواده بر اساس آیات و روایات دارد؟ فرض بر این است که طبق آموزه‌های قرآنی و روایی، سعه



صدر زن در آرامش روانی همسر و فرزندان تأثیر بسزایی دارد.

### پیشینه

درباره سعه صدر مقالات و کتاب‌هایی در دست است که در آن‌ها آثار و ثمرات شرح صدر معرفی شده است؛ از جمله: مقاله «شرح صدر از دیدگاه قرآن»، نوشته فرزند وحی و قاسمی نژاد (۱۳۹۱ش) که به معرفی ثمرات شرح صدر از جمله حسن خلق، صبر، گذشت، سکینه، اعتماد به خدا و آسان شدن امور اشاره کرده است، اما به طور اختصاصی به اثرات سعه صدر (براساس معنای قرآنی) بر آرامش خانواده نپرداخته است.

حاجی عبدالباقی و حاجی علی بیگی (۱۳۹۷ش) در مقاله «شرح صدر در قرآن کریم و عوامل آن» به معنا و مفهوم شرح صدر، مراتب، عوامل، شرایط، فواید آن و نیز بررسی واژه‌های مترادف و متضاد پرداخته شده و به بعضی آثار شرح صدر از جمله آراستگی به نور الهی، گشادگی چهره، عطوفت، بردباری، آرامش، روح بلند، گذشت و... اشاره شده است.

مقاله «شرح صدر افزایش ظرفیت روانی» از بکلو (۱۳۸۷ش) نیز در راستای شرح صدر نوشته شده، نویسنده حداکثر شرح صدر و توسعه ظرفیت روانی را حالتی می‌داند که مخصوص پیامبران الهی و برگزیدگان خدا است و به نتایج فردی سعه صدر می‌پردازد، در حالی که به آثار روانی آن در بُعد خانواده اشاره نکرده است.

## مفهوم شناسی

برای شناخت صحیح از موضوع تحقیق، ابتدا باید مفهوم واژه‌های اصلی و کلیدی آن را به دست آورد و تعریفی کامل از آن ارائه داد.

## مفهوم تأثیر

واژه‌ی تأثیر از ریشه «أثر» به معنای «بقیه ما بیری من کل شیء؛ نشانه، باقی مانده شیء» (قرشی بنایی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۲۲؛ حسینی زبیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۶، ص ۶؛ مصطفوی، ۱۳۶۸ش، ج ۱، ص ۳۱) و آن چه از آثار و نشانه‌ها که باقی مانده باشد. همچنین «تأثیرا فیه و علیه»؛ یعنی در او اثر گذاشت (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۴، ص ۵؛ بستانی، ۱۳۷۵ش، ص ۱۲).

اثر را «بعد و پشت سر» نیز معنی کرده‌اند: «خرج فی اثره»؛ یعنی در پی او خارج شد، شخص سابق که رفته، راه و جای قدم‌هایش علامت و باقی مانده اوست و آن که از پس وی خارج می‌شود در علامت و نشانه او قدم برمی‌دارد (قرشی بنایی، همان، ج ۱، ص ۲۲).

بطور کلی اثر عبارت است از علامت و نشانه‌ای که از چیزی یا از کسی باقی بماند، خواه بنائی باشد یا دینی یا بدعتی یا جای پائی و یا غیر از این‌ها (همان).  
اثر هر شیء حاصل کردن و دریافتن چیزی است که ما را به وجود آن چیز دلالت و راهنمایی می‌کند (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴ش، ج ۱، ص ۱۴۷).

تأثیر نیز در کتب لغت به معنای «اثر گذاشتن در چیزی، اثر کردن، نفوذ، قدرت تأثیرگذاری» (عمید، ۱۳۸۹ش، ج ۱، ص ۴۵۲) و در جای دیگر به معنای «نفوذ یا قدرت اثر» (انوری، ۱۳۸۱ش، ج ۳، ص ۱۵۵۷) آمده است. تأثیر با توجه به



معنای لغوی اش، معنای اثرپذیری می‌دهد (معرفت، ۱۳۹۳ش، ص ۱۶۸)، گاهی نیز گفته می‌شود که تأثیر باعث تغییر است (حشمت پور، ۱۳۹۶ش، ص ۱۲۳۷).

کلمه تأثیر از نظر اصطلاحی در علوم مختلف، تفاوت چندانی با مفهوم لغوی ندارد. بنابراین کلمه تأثیر به معنای نتیجه، اثر و حاصل است.

### مفهوم سعه صدر

«سعه صدر» از کنار هم قرار گرفتن دو واژه‌ی «سعه» و «صدر» ساخته شده و دقت در مفهوم لغوی هر دو واژه، می‌تواند ما را به درک دقیق‌تری از مفهوم سعه صدر برساند.

در کتب لغت «سعه» به معنای «وسعت، گشادگی، فراخی، همت عالی، توانایی، گنجایش» (دهخدا، ۱۳۹۰ش، ج ۲، ص ۱۶۹۲؛ معین، ۱۳۸۶ش، ص ۵۹۱) آمده است. در جای دیگر به معنای فراخی و گسترش است؛ خواه در مکان باشد، خواه در حال و خواه در فعل (ر.ک. قرشی بنایی، همان، ج ۷، ص ۲۱۷) آورده شده است که معنای مدنظر در پژوهش حاضر، معنای دوم از این تعریف می‌باشد.

«صدر» نیز در لغت به معنای «سینه، بالای مجلس، آستانه، پیشگاه، بزرگ، طرف بالا» آمده است (دهخدا، همان، ج ۲، ص ۱۸۹۱) و به اعتبار آن که قلب در سینه است صدر گفته می‌شود (قرشی بنایی، همان، ج ۴، ص ۱۱۳)، لذا «سعه صدر» به معنای گشادگی سینه است.

مترادف کلمه سعه، واژه‌ی «شرح» است (بستانی، همان، ص ۵۲۲؛

مصطفوی، همان، ج ۶، ص ۳۱). در قرآن هم، برای معنای «سعه صدر» واژه «شرح صدر» آمده است. در تفاسیر کلمه «شَرَحَ» به معنای «بسط دادن و وسعت دادن» (قرشی، ۱۳۷۷ ش، ج ۵، ص ۵۰۰) می‌باشد. متضاد این کلمه هم «ضیق» است که به معنای «تنگ شدن، تنگی، سختی» (قرشی بنایی، همان، ج ۴، ص ۲۰۴) می‌باشد. بنابراین در معنی کلمه سعه و مترادفات آن، اختلاف چندانی وجود ندارد و تقریباً همه معانی، حول محور باز شدن و وسعت پیدا کردن است. برای این اساس می‌توان گفت سعه صدر نوعی صبر است.

صبر به معنای خویشتن داری و حبس نفس است بر چیزی که شرع و عقل تقاضا می‌کند، یا از چیزی که شرع و عقل از آن نهی می‌کند. بحسب اختلاف موارد نام آن فرق می‌کند اگر خویشتن داری در مصیبت باشد آن را صبر گویند و ضد آن جزع است. اگر در جنگ باشد شجاعت، و ضد آن جبن است. اگر در پیش آمد باشد آن را سعه صدر گویند (قرشی بنایی، همان، ج ۴، ص ۱۰۵). سعه صدر از جمله الطاف خداوند است که شخص را قوی، صبور و توانا می‌کند تا در خواسته‌های خود موفق شود (همان، ص ۱۳). از طرفی سعه صدر از بالاترین فضایل است که خداوند به انسان‌هایی که ظرفیتش را داشته باشند عطا می‌کند. صبر و سعه صدر؛ یعنی شخص در تحمل مشکل دریادل باشد، برای این که آن مشکل‌هایی را که نمی‌تواند حل کند بتواند تحمل کند (مظاهری، ۱۳۷۴ ش، ص ۱۲۶).

این مهم از خصوصیات و ویژگی‌های برجسته ائمه علیهم‌السلام و اولیاء خداوند است، به طور مثال صاحب روضات الجنات آورده: «تاکنون در جمع دانشمندان بزرگ و برجسته شیعه کسی را به یاد ندارم که از لحاظ شکوه شخصیت، سعه

صدر، خوش فهمی، حسن سلیقه، داشتن نظم و برنامه تحصیلی، کثرت اساتید، ظرافت طبع، معنویت سخن و پختگی، به پای شهید ثانی برسد... وی در رده پس از معصومان علیهم‌السلام قرار دارد» (بروجردی، ۱۳۸۶ق، ج ۳۰، ص ۵۳).

همچنین در بیان صفات مؤمن نیز از سعه صدر یاد شده است. ابن عباس می گوید: امیرالمؤمنین علیه‌السلام روزی در وصف مؤمن فرمود: «مؤمن اندوهش را به دل دارد و شادیش را در چهره، از همه مردم سعه صدر بیشتر دارد و مقامش بالاتر...» (مجلسی، ۱۳۶۴ش، ص ۶۷).

امام صادق علیه‌السلام در جای دیگری فرمایند: حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «اهل دیانت آثاری دارند که با آن شناخته می شوند و آن‌ها عبارتند از: راستگویی، اداء امانت، وفاء به عهد، صله ارحام، دلجوئی از ضعفا، آمیزش با زن، نیکی کردن، حسن خلق، سعه صدر، پیروی کردن از علم و آن چه انسان را به خدا نزدیک می کند»، (طبرسی، ۱۳۷۴ش، ص ۳۳).

از طرفی براساس نتایج حاصل از توسعه ظرفیت روانی، این حالت همواره مورد تقاضای پیامبران از خداوند بوده و از خدا خواسته اند که به آن‌ها شرح صدر بدهد (ر.ک. بکلو، ۱۳۸۷ش، ص ۱۴۰). اشخاصی که شرح صدر دارند همه چیز را تحمل می کنند، بدگویی‌ها در آن‌ها اثر نکرده و زود ناامید نمی شوند. حوادث، علوم و دانش‌ها و معارف را در خود جای می دهند و اگر کسی درباره آن‌ها بدی کند در گوشه‌ای از ذهن خود جای می دهند و تمام وجودشان را پر نمی کنند (ر.ک، همان، ص ۱۴۲).

بنابراین سعه صدر که به استناد آیه ۱۲۵ سوره انعام یک عنایت الهی



است، به معنای وسیع کردن دل، برای پذیرفتن حق و هم چنین افزایش ظرفیت روانی است.

### مفهوم آرامش روانی

این کلمه شامل دو واژه «آرامش» و «روان» است که بررسی جداگانه هر واژه، برای درک معنای آن ضروری است.

۱۰۵



واژه‌ی «آرامش» به معنای «آرامیدن، سکون، آسایش، طمأنینه، ایمنی، امنیت» (دهخدا، ۱۳۶۰، ج ۱، ص ۲۷) است. همچنین به معنای «آسودگی، فراغ و سکون» (عمید، ۱۳۸۹ ش، ص ۲۱) می‌باشد، لذا می‌توان گفت: آرامش، معنای آسودگی و فراغت را می‌دهد و در عرف عامیانه هم به همین معنا به کار می‌رود. واژه‌ی «روان» گرچه که به معنای جاری بودن است، اما در پژوهش حاضر معنای مدنظر «روح و روان» است.

«رُوح» نیز در عرف به معنی روان و مقابل جسم، و جوهر مجرد است، ولی در قرآن مجید که مجموعاً بیست و یک بار آمده، مراد فرشته است (قرشی بنایی، همان، ج ۳، ص ۱۳۱). بنابراین مراد از آرامش روان؛ یعنی روح انسان در آرامش باشد.

بحث آرامش روان و بهداشت روانی، امروزه به عنوان یکی از بحث‌های کلیدی و مهم روان‌شناسی مطرح است؛ زیرا در آن از اختلالات روحی و روانی، پیش‌گیری شده و برهمگان روشن است که پیش‌گیری، راحت‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان است. بنابراین، بهداشت روانی در مباحث روان‌شناختی، جایگاه ویژه‌ای دارد (رک. مهکام، ۱۳۸۳ ش، ص ۱۲).



دقت در مفهوم دو کلمه «آرامش» و «روان» نشان می‌دهد آرامش روانی، آسودگی و فراغت روح و جان آدمی، معنا می‌دهد.

علامه طباطبایی رحمته الله آرامش روانی را از حالات انسان حکیم و صاحب اراده و از ویژگی‌های مراتب والای ایمان شمرده است (بانک جامع اطلاعات پزشکی، ۱۳۹۰ش، ص ۱۰۶۳۵).

قرآن برای ایجاد آرامش روانی و سلامت روحی انسان، عوامل متعددی را برشمرده از جمله: همسر، خانه، شب و یادکرد خدا، (همان، ص ۱۰۶۳۶). پس همسران از علل و عوامل ایجاد آرامش روانی یکدیگرند. بدین معنا که وقتی همسران در کنار هم هستند آرامش خاصی دارند که در هیچ جای دیگری آن آرامش را ندارند.

#### ۱. اثر شرح صدر زن در آرامش روانی همسر

در قرآن کریم پیرامون مفهوم فضیلت شرح صدر و نتایج آن چهار آیه آمده است:

أ. «فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ...؛ پس کسی را که خدا بخواهد هدایت کند، سینه‌اش را برای [پذیرفتن] اسلام می‌گشاید...» (انعام، آیه ۱۲۵).

ب. «قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي؛ گفت: ای پروردگرم! سینه‌ام را برای تحمل این وظیفه سنگین گشاده گردان» (طه، آیه ۲۵).

ج. «أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّنْ رَبِّهِ...؛ آیا کسی که خدا سینه‌اش را برای [پذیرفتن] اسلام گشاده است و بهره‌مند از نوری از سوی

پروردگار خویش است [مانند کسی است که سینه‌اش از پذیرفتن اسلام تنگ است]...» (زمر، آیه ۲۲).

د. «أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ؛ آیا سینه‌ات را [به نوری از سوی خود] گشاده نکردیم» (انشراح، آیه ۱).

از بررسی تفاسیر این آیات می‌توان دریافت سعه صدر یکی از نعمت‌های بزرگ الهی است که خداوند به کسی که ظرفیت و قابلیت آن را در خود ایجاد کرده، عنایت می‌کند. از طرفی شرح صدر در افراد موجب حق‌پذیری و تسلیم بودن در برابر حق، آرامش، ثبات و قدرت تحمل بالا شده، و با اینکه شرح صدر، در وجود هر فردی به عنوان یک فضیلت شناخته می‌شود، در این مقاله سعی بر این است به بررسی این مهم و اثرات آن بر آرامش خانواده، پیامدها و خروجی‌های آن که شامل همین سه ویژگی است، پرداخته شود.

#### ۱-۱. اثرحق‌پذیری زن بر آرامش روانی همسر

دستورات دین مبین اسلام بر اساس فطرت آدمی است و نتیجه عمل به آن‌ها، رسیدن به سعادت نهایی است. اگر کسی دارای روحیه تسلیم و در نتیجه حق‌پذیری باشد به راحتی می‌تواند با عمل کردن به دستورات دین، گردن نهد و با جان و دل آن‌ها را انجام دهد.

در خانواده، مرد حقوقی بر زن دارد که رعایت آن‌ها توسط زن، آرامش مرد را به دنبال دارد. طبق آیات قرآن، هدف اصلی از ازدواج، رسیدن به آرامش است و دستوراتی که دین اسلام در خانواده وضع کرده نیز، به جهت رسیدن به اهدافی است که اصلی‌ترین آن‌ها آرامش است. مهم‌ترین حق مرد بر زن، حق اطاعت

کردن است: «فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ...؛ پس زنان شایسته و درست کار [با رعایت قوانین حق] فرمانبردار [و مطیع شوهر] اند [و] در برابر حقوقی که خدا [به نفع آنان برعهده شوهرانشان] نهاده است، در غیاب شوهر [حقوق و اسرار و اموال او را] حفظ می‌کنند...» (نساء، آیه ۳۴).

«قانت یعنی دوام طاعت و خضوع، پس برزن واجب است شوهر را اطاعت کند و او را در هر شأنی که به شئون زوجیت راجع می‌شود، حفظ نماید» (طباطبایی، ۱۳۷۴ ش، ج ۴، ص ۵۴۴). بنابراین برزن لازم است از همسرش اطاعت کند، اما آیا همه زنان، موفق به انجام این وظیفه می‌شوند؟ مسأله اطاعت زن از شوهر یکی از آزمون‌های الهی در مورد زنان است. به این معنا که اطاعت محض از خدا؛ یعنی بدون هیچ مقاومتی، قرار گرفتن در این چارچوب را پذیرفتن.

اطاعت بی واسطه از خدا، کار راحتی است، زیرا می‌دانیم خدا خالق ماست، علمش بی‌نهایت و قدرتش مطلق است. آن‌جا که به زن امر می‌شود در مقابل هم نوع خود؛ یعنی همسرش خاضع باشد امر سنگینی به نظر می‌رسد (رک. بانکی پور فرد، ۱۳۹۲ ش، ص ۱۸۹) و خانم تنها با دارا بودن روحیه تسلیم در برابر او امر الهی و حق‌پذیری می‌تواند این صفت را در خود پیاده نماید و با این اطاعت‌پذیری موجبات آرامش درونی همسرش را فراهم کند.

دومین وظیفه مهم زن مسئله حفظ امانت شوهر در غیاب اوست. خانمی که دارای روحیه تسلیم باشد، با رعایت این وظیفه شرعی؛ یعنی حفظ تمام آن‌چه مربوط به شوهر است، موجبات آرامش همسر را فراهم

می‌آورد، زیرا «امانت داری زن سبب می‌شود که شوهر در زندگی اعتماد داشته باشد و این اعتماد موجب می‌گردد که مرد در محل کارش با اطمینان و آرامش خاطر باشد» (عیسی زاده، ۱۳۹۰ ش، ص ۹۰).

بنابراین وجود روحیه تسلیم بودن زن در برابر حق، سبب انجام درست وظایف او در قبال همسرش می‌شود که به این وسیله آرامش روانی همسر خود را تأمین می‌نماید.

#### ۲-۱. اثر طمأنینه زن در آرامش روانی همسر

خداوند در قرآن کریم یکی از نشانه‌های خود را آفرینش زن برای آرامش مرد بیان می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا»، (روم، آیه ۲۱). این آیه نشان می‌دهد اصل مهم در ازدواج رسیدن به آرامش است (بانکی پور فرد، ۱۳۹۲ ش، ص ۲۱). در این باره مقام معظم رهبری می‌فرماید: «خانواده در اسلام محل سکونت دو انسان، محل آرامش روانی دو انسان است...» (خامنه‌ای، ۱۳۹۰ ش، ص ۱۶۴).

مراد از سکینه در آیه «آرامش، سکون نفس، ثبات و اطمینان آن به عقایدی که به آن ایمان آورده است» (طباطبایی، همان، ج ۱۸، ص ۳۸۶). توضیح بیشتر کلمه «سکینه» را می‌توان در قرآن کریم مشاهده کرد: «وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ»؛ و پیامبرشان به آن‌ها گفت: «نشانه حکومت او، این است که (صندوق عهد) به سوی شما خواهد آمد. (همان صندوقی که) در آن، آرامشی از پروردگار شما و یادگارهای خاندان موسی و هارون قرار دارد؛ در حالی که



فرشتگان آن را حمل می‌کنند. در این موضوع، نشانه‌ای (روشن) برای شماست، اگر ایمان داشته باشید» (بقره، آیه ۲۴۸)، لذا کسی که به خدا ایمان دارد، تکیه‌اش بر کسی است که همیشه مورد اعتماد است و همه جا مواظب و مراقب او است، پس هیچ‌گاه نگران حادثه و گرفتاری نیست، چون می‌داند خدا هست.

از طرفی برای مرد خانه محل آرامش و آسایش است، پناهگاهی برای تجدید قوا از فشار مشکلات بیرونی است تا خودش را برای کار و انجام وظیفه آماده نماید. زن چراغ این آسایشگاه است. در این باره آمده است: زمانی که امیرالمؤمنین علی علیه السلام وارد منزل می‌شدند همه غم و غصه‌های خود را با دیدن حضرت زهرا علیها السلام فراموش می‌کردند.

بنابراین خانم، زمانی که به پشتوانه ایمان قوی، دارای آرامش و سکینه درونی است، می‌تواند استعداد عظیم سرچشمه آرامش بودن را در زندگی خانوادگی به نمایش بگذارد و موجبات رضای الهی را فراهم کند. زن با دو مهارت این کار را انجام می‌دهد، اولاً: سختی‌های کار و مسئولیت، آرامش و سکینه او را به هم نمی‌ریزد، زیرا آرامش وی درونی است و تداوم دارد و در اثر خوشرویی ناشی از آرامش درونی، آرامش را به همسرش هدیه می‌دهد. ثانیاً: زمانی که همسر در اثر سختی کار بیرون منزل، دچار خستگی و نا آرام باشد زن با کلام خوش و حرف‌های دلگرم‌کننده و برخورد مناسب که ناشی از آرامش درونی وی می‌باشد، آرامش را به همسرش برمی‌گرداند.

### ۳-۱. اثر قدرت تحمل بالای زن بر آرامش روانی همسر

یکی از ملزومات زندگی خانوادگی، داشتن قدرت تحمل سختی‌ها و مشکلات و صبر در برابر آن‌هاست. این فضیلت اخلاقی علاوه بر اثرات خوب فردی، بر آرامش و آسودگی دیگر افراد خانواده هم تأثیر زیادی دارد.

خانم مسئولیت‌های زیادی در زندگی دارد که شامل رسیدگی به امور فرزندان، تربیت صحیح آن‌ها، رسیدگی به امور داخلی منزل از جمله نظافت، تغذیه، نظم و... می‌باشد که رسیدگی به آن‌ها نیاز به قدرت تحمل بالا دارد و اگر سعه صدر نداشته باشد، نمی‌تواند موجبات آرامش خاطر همسر را فراهم نماید، زیرا در اثر حجم زیاد وظایف، دچار خستگی، کسالت و عصبانیت می‌گردد و بلکه ممکن است سبب به هم ریختگی همسرش گردد و این جاست که اهمیت صبر و تحمل خود را نشان می‌دهد.

### ۲. تأثیر شرح صدر مادر در آرامش روانی فرزندان

نقش مادری، نقش بسیار با اهمیتی است که بیشترین تأثیر را در آرامش و آسودگی خاطر فرزند دارد. رسیدن به این هدف؛ یعنی تأمین آرامش فرزندان، ابزارهایی نیاز دارد که اهم آن‌ها دین‌باوری، داشتن طمأنینه، صبر و تحمل است.

### ۱-۲. اثر حق‌پذیری مادر در آرامش روانی فرزندان

تأثیر حق‌پذیری مادر بر آرامش فرزندان را در قالب دو نکته اساسی می‌توان مطرح نمود: اولاً؛ مادر به علت نقش الگویی، در ایجاد و تقویت بسیاری از فضائل اخلاقی در فرزندان و شکل‌گیری شخصیت آن‌ها، نقش مهمی دارد: «خانواده



مهم‌ترین بخش هر جامعه است که بیشترین تأثیر را بر رشد افراد می‌گذارد. مهم‌ترین عناصر تأثیرگذار در خانواده؛ یعنی والدین از طریق ارائه الگوها، معیارها، پاداش‌ها و تنبیه‌ها، بیشترین نقش را در شکل‌گیری ابعاد شخصیتی یک انسان ایفا می‌کنند» (هاشمی محجوب، ۱۳۸۹ش، ص ۱۵). بنابراین اساسی‌ترین نقش مادر، نقش الگویی برای فرزندان خصوصاً در سنین پایین‌تر است و مادری که دارای روحیه تسلیم، اطاعت‌پذیری و حق‌پذیری است. این خصلت را به فرزندان خود منتقل می‌کند و فرزندان هم از ثمرات ایمان باوری و حق‌پذیری بهره‌مند می‌گردند که یکی از آنها داشتن آرامش روان است، زیرا با توجه به وجود فطرت حق‌جو در آدمی، زمانی که انسان تسلیم حق گردد به علت هماهنگی رفتار حق او با فطرت، دارای آرامش خواهد بود؛ چنان‌که در وصف اولیای خدا آمده است: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَأَخَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لَهُمْ یَحْزَنُونَ؛ آگاه باشید یقیناً دوستان خدا نه بیمی بر آنان است و نه اندوه‌گین می‌شوند»، (یونس، آیه ۶۲). به این معنا که هرکس طرفدار حق و حقیقت باشد، هیچ‌گونه ترسی در او راه ندارد، نه ترس از گذشته و نه نگرانی از آینده.

ثانیاً: انجام وظایف سنگین مادری نیاز به روحیه تسلیم در برابر معبود هستی دارد که انجام این مسئولیت را به دیده اطاعت از خدا انجام دهد نه به دیده مصیبت و گرفتاری همراه با شکوه و شکایت از مسئولیت، که در این صورت ناآرامی و بی‌نشاطی را به فرزندان خود، منتقل خواهد کرد. بنابراین وجود روحیه تسلیم حق بودن (که یکی از شاخه‌های سعه صدر است) در مادر، می‌تواند سبب تربیت فرزندانی حق‌پذیر شود و نیز موجبات



انجام وظایف مادری همراه با نشاط و آرامش را فراهم کند.

## ۲-۲. اثر طمأنینه مادر در آرامش روانی فرزندان

بیشترین اثر آرامش مادر بر فرزندان در دوران نوزادی خودنمایی می‌کند، چرا که این دوران از نظر انتقال صفات و فضائل اخلاقی به فرزند، بسیار حائز اهمیت است. «تمام حالات و روحیات مادر به هنگام شیردهی بر روحیه و طبع کودک و بسترسازی تربیتی او تأثیری ماندگار و پایا می‌گذارد» (آقاتهرانی و حیدری کاشانی، ۱۳۸۹ ش، ص ۲). مادری که دارای سکینه و آرامش قلبی است این آرامش را به فرزند خود انتقال می‌دهد که هم سبب آرامش فرزند در دوران نوزادی و به تبع آن کم شدن فشارهای ناشی از نا آرامی نوزاد برای مادر می‌گردد و هم عامل مهمی برای آرامش او در آینده خواهد بود. از طرفی «روان‌شناسان معتقدند که کودکان علاوه بر نیازهای زیستی و طبیعی چون غذا و پوشاک، نیازمند ارتباطات عاطفی و پذیرش از جانب دیگران هستند. برآورده کردن این نیازها موجب آرامش و تعادل روانی و دستیابی به امتیازات فراوان در فرزند می‌گردد» (هاشمی، ۱۳۹۷ ش، ص ۳۶۸) که شرط برآوردن این نیاز اساسی از طرف والدین خصوصاً مادر، آرامش داشتن خود آنها است.

مادری که در اثر نداشتن سعه صدر، به خاطر فشارها و سختی‌های زندگی دچار اضطراب و حالت تردید باشد و آرامش روانی نداشته باشد، نمی‌تواند در هر زمان که فرزند نیاز به محبت داشته باشد این محبت را نثارش نماید و چه بسا گاهی با خشونت و پرخاشگری در موقعیت‌های حساس، خاطرات تلخی از رفتار خود در ذهن فرزند بر جای گذارد که سبب به هم ریختن آرامش او در بزرگسالی گردد.





یکی دیگر از نیازهای اساسی فرزندان در زندگی، احساس امنیت است. اگر مادری بی ثبات و غیرقابل پیش بینی باشد و دارای سکینه و طمأنینه نفس نباشد و اتفاقاتی که برای او پیش می آید در رفتار او با فرزند اثرگذارد، بدون شک احساس امنیت خاطر فرزند از او سلب می گردد (ر.ک. فلاح و طحانی، ۱۳۹۳ش، ص ۱۹۸).

بنابراین مادر با داشتن سعه صدر و حالت سکینه درونی اجازه نمی دهد فشارها و سختی مسئولیت همسر داری و مادری و یا اتفاقاتی که در طول روز برای او می افتد، آرامش و ثبات درونی او را خدشه دار کند و سبب به هم ریختگی درونی او شود، تا اینکه امنیت خاطر فرزندش حفظ شود.

### ۲-۳. اثر قدرت تحمل مادر بر آرامش روانی فرزندان

یکی از نیازهای اساسی فرزندان در هفت سال اول زندگی، آزادی است که کودکان آن را دوست دارند و به آن گرایش دارند و این آزادی مقدمه بازی های کودکانه است که از اصلی ترین عوامل شکوفایی استعداد های کودک می باشد، زیرا بسیاری از بازی هایی که در تربیت فرزند تأثیر ویژه دارد بدون آزادی دادن به کودک امکان پذیر نیست (ر.ک. عباسی ولدی، ۱۳۹۲ش، ج ۳، ص ۳۸). این آزادی آثار زیادی بر کودک دارد که یکی از آنها تخلیه انرژی و رسیدن به آرامش است. اثر این تخلیه انرژی بر آرامش روان، هم در کوتاه مدت و هم بلندمدت قابل مشاهده است؛ یعنی همان طور که تحرک و بازی روزانه کودک در آرامش شبانه او تأثیر دارد و سبب خواب راحت او خواهد بود؛ کودکی هم که در هفت سال اول، انرژی های نهفته اش

تخلیه شده باشد، در دوره‌های بعدی زندگی دارای ثبات خواهد بود (ر.ک. همان، ج ۳، ص ۴۶).

از طرفی به طور یقین، آزاد گذاشتن کودک و اجازه انواع تحرک و بازی به او دادن و فراهم کردن وسایل مورد نیاز برای بازی، نیاز به صبر و تحمل زیادی دارد (تحمل سروصدا، بهم ریختگی منزل، همراه شدن با بچه‌ها در بازی و...) و مادری که فاقد سعه صدر باشد قطعاً نمی‌تواند فرصت آزادی و بازی را در اختیار کودک خود بگذارد.

دوره رشد بعدی که نیاز به صبر و تحمل زیاد دارد، دوران بلوغ فرزند است. «جوان از نظر شخصیت، دیگر آن ثبات نسبی دوران قبل را ندارد چرا که ثبات شخصیتی او از رهگذر بلوغ دستخوش تحول ناگهانی گردیده است و نیروی متراکمی که در وجودش نهفته شده، سازگاری‌های اجتماعی او را دچار آشفتگی کرده است. کودک پر جنب و جوش دیروز به جوان حساس و زود رنج امروز بدل گردیده است و تغییرات سریع جسمی و روانی، تأثیرات شگفتی را در رفتار و گفتار او برجای گذاشته است. از این رو بسیار حساس و زود رنج گشته است و در مقابل دیگران به سرعت عکس‌العمل نشان می‌دهد» (آفاتهرانی و حیدری کاشانی، همان، ص ۳۰۹). حتی گاهی نوجوان در این دوران بر خلاف قواعد و قوانین خانواده فکرو در مسیر عکس آن حرکت می‌کند. به طور قطع پذیرش و درک این رفتار فرزند، صبر و تحمل زیاد می‌خواهد و اگر مادر بتواند با سعه صدر با نوجوان برخورد کند، کم‌کم نوجوان به حالت رفتاری و روانی صحیح برمی‌گردد و الا هر گونه کم‌صبری و پرخاشگری می‌تواند موجب دور شدن او از خانواده و انتخاب مسیر غلط گردد.



از این رو در روایات به اهمیت صبر کردن برای مقابله با سختی ها اشاره شده است؛ از جمله پیامبر گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرمایند: «الصَّبْرُ سِتْرٌ مِنَ الْكُزُوبِ وَعَوْنٌ عَلَى الْخُطُوبِ؛ شکیبایی سرپناهی در برابر گرفتاری است و یاور در برابر مشکلات است» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۲، ص ۴۲۱؛ کرجکی، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۱۳۹). امام علی عَلِيٌّ نیز می فرمایند: «الصَّبْرُ فِي الْأُمُورِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ فَإِذَا فَارَقَ الرَّأْسَ فَسَدَ الْجَسَدُ وَإِذَا فَارَقَ الصَّبْرَ الْأُمُورُ فَسَدَتِ الْأُمُورُ؛ صبر در کارها به منزله سردر بدن است. هم چنان که اگر سر از بدن جدا شود، بدن فاسد می گردد، صبر نیز هرگاه از کارها جدا شود کارها تباه می گردد» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۹۰؛ حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۳، ص ۲۵۵).

روشن می شود که تربیت صحیح فرزندان در دوران کودکی و نیز نوجوانی و جوانی، نیاز به قدرت تحمل فراوان مادر دارد که این قدرت تحمل را در سایه سعه صدر به دست می آورد.

## نتیجه‌گیری

از مطالب این مقاله نتایج زیر به دست می‌آید:

سعه صدر، یکی از نعمت‌های الهی است، برای کسی که ظرفیت آن را در خود ایجاد کرده است. این فضیلت اخلاقی موجب تسلیم شدن در برابر خدا، آرامش و ثبات قلبی، و از طرفی تسلیم نشدن در برابر حادثه‌ها و اتفاق‌ها شده و سبب قدرت تحمل بالا در هنگام سختی‌ها و مشکلات می‌شود.

۱۱۷



زن و مادری که سعه صدر دارد، دارای روحیه اطاعت‌پذیری از حق می‌باشد و به راحتی مسئولیت‌ها و وظایفی که خداوند بر عهده او گذاشته، می‌پذیرد و در اثر انجام این وظایف، موجبات آرامش خاطر همسر و فرزندانش را فراهم می‌کند، زیرا وظایف دینی مطابق سرشت آدمی است و انجام آن‌ها سبب آرامش آدمی می‌گردد.

زنی که دارای ثبات درونی است، در حادثه‌ها و اتفاق‌ها به راحتی آرامش درونی خود را از دست نمی‌دهد، می‌تواند هر زمان شوهر و فرزندان دچار به هم ریختگی درونی شدند، موجبات آرامش آنان را فراهم کند. مسئولیت سنگین همسر داری و مادری به خودی خود نیاز به آرامش درونی دارد.

تربیت صحیح فرزندان و کمک به شکوفایی استعدادها از جمله وظایف مادری بوده و مادر با قدرت تحمل بالا در دوران کودکی (هنگام سروصدا، بهم ریختگی منزل، همراه شدن با بچه‌ها در بازی و...) و در نوجوانی و جوانی (هنگام کم‌صبری و پرخاشگری و...)، در سایه سعه صدر، می‌تواند این مهم را به دست آورد.

## منابع

## \*قرآن کریم

۱. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق)، لسان العرب، جمال‌الدین میردامادی، بیروت: دارالفکر للطباعة والنشر والتوزیع- دار صادر، چاپ سوم.
۲. انوری، حسن (۱۳۸۱ش)، فرهنگ بزرگ سخن، تهران: سخن، چاپ دوم.
۳. آقانهانی، مرتضی و حیدری کاشانی، محمد باقر (۱۳۸۹ش)، خانواده و تربیت مهدوی، تهران: کتاب یوسف، چاپ نهم.
۴. بانکی پور فرد، امیر حسین (۱۳۹۲ش)، سِرِّ دلبران، اصفهان: حدیث راه عشق، چاپ پانزدهم.
۵. بانک جامع اطلاعات پزشکی (۱۳۹۰ش)، اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه.
۶. بروجردی، آقا حسین (۱۳۸۶ق)، منابع فقه شیعه (ترجمه جامع احادیث الشیعة)، عده ای از فضلاء تهران: فرهنگ سبز.
۷. بستانی، فؤاد افرام (۱۳۷۵ش)، فرهنگ ابجدی، رضا مهیار، تهران: اسلامی، چاپ دوم.
۸. بکلو، اقدس (۱۳۸۷ش)، شرح صدر افزایش ظرفیت روانی، بینات، شماره ۲.
۹. حاجی عبدالباقی، مریم و حاجی علی بیگی، زهرا (۱۳۹۷)، شرح صدر در قرآن کریم و عوامل آن، نامه الهیات (۴۴)، ص ۳۱-۴۴.
۱۰. حرعاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعة، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام.
۱۱. حسینی زبیدی، محمد مرتضی (۱۴۱۴ق)، تاج العروس من جواهر القاموس، علی هلالی و علی سبیری، بیروت: دارالفکر.
۱۲. حشمت پور، محمد حسین (۱۳۹۶ش)، آرشیو دروس برهان استاد محمد

- حسین حشمت پور، اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه.
۱۳. خامنه‌ای، سیدعلی (۱۳۹۰ش)، زن و بازیابی هویت حقیقی، تهران: انقلاب اسلامی، چاپ هشتم.
۱۴. دهخدا، علی اکبر (۱۳۹۰ش)، لغت نامه دهخدا، جعفر شهیدی و گروهی از نویسندگان، دانشگاه تهران موسسه انتشارات و چاپ.
۱۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۷۴ش)، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، ترجمه: غلامرضا خسروی حسینی، تهران: مرتضوی، چاپ دوم.
۱۶. طباطبایی، سید محمد حسین و سید محمد باقر موسوی همدانی (۱۳۷۴ش)، ترجمه تفسیر المیزان، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم.
۱۷. طبرسی، علی بن حسن (۱۳۷۴ش)، مشکاة الأنوار، عزیز الله عطاردی قوچانی، تهران: عطارد.
۱۸. عباسی ولدی، محسن (۱۳۹۲ش)، من دیگر ما، قم: جامعه الزهراء علیها السلام، چاپ ششم.
۱۹. عمید، حسن (۱۳۸۹ش)، فرهنگ عمید، تهران: امیرکبیر، چاپ بیست و سوم.
۲۰. عیسی زاده، عیسی، (۱۳۹۰ش)، خانواده قرآنی، قم: مؤسسه بوستان کتاب، چاپ دوم.
۲۱. فرزندی وحی، جمال، قاسمی نژاد، ملیحه (۱۳۹۱)، شرح صدر از دیدگاه قرآن، مجله: نامه معارف قرآنی، (۸) ۳، ص ۱۰۷-۱۳۲.
۲۲. فلاح، محمد حسین و طحانی، علی (۱۳۹۳ش)، می خواهم عاشق بسازم!، یزد: شهد علم، چاپ ششم.
۲۳. قرشی بنایی، سید علی اکبر (۱۴۱۲ق)، قاموس قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ ششم.

۲۴. \_\_\_\_\_ (۱۳۷۷ش)، تفسیر احسن الحدیث، تهران: بنیاد بعثت، چاپ سوم.
۲۵. کراچکی، محمد بن علی (۱۴۱۰ق)، کنز الفوائد، عبد الله نعمة، قم: دارالذخائر.
۲۶. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، الکافی، محقق: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دارالکتب الإسلامیة، چاپ چهارم.
۲۷. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۳۶۴ش)، مواظظ امامان عليهم السلام، (ترجمه جلد ۷۵ بحار الأنوار)، محقق: موسی خسروی، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۸. مصطفوی، حسن (۱۳۶۸ش)، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، .
۲۹. مظاهری، حسین (۱۳۷۴ش)، تهذیب نفس از دیدگاه قرآن به ضمیمه تحلیلی بر نظم نوین جهانی / متن اثر مجموعه سخنرانی هایی از مظاهری و علی اکبر ولایتی، مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی.
۳۰. معرفت، محمدباقر (۱۳۹۳ش)، آداب و احکام تلاوت قرآن، قم: مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی صلی الله علیه و آله و سلم، چاپ دوم.
۳۱. معین، محمد (۱۳۸۶ش)، فرهنگ فارسی معین، تهران: فرهنگ نما.
۳۲. مهکام، رضا (۱۳۸۳ش)، خانه گریزی دختران (ریشه ها و پی آمدها) قم: مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما.