

راهکارهای افزایش نشاط خانواده در قرنطینه خانگی ناشی از کرونا

نصرالله درویشی*

چکیده

کاهش روابط برون خانوادگی و اختلال فعالیت‌های اجتماعی در اثر بروز و ظهور ویروس کرونا و حضور بیشتر افراد در خانه (قرنطینه خانگی)، زمینه‌ساز پیدایش احساس رخوت و کاهش آستانه تحمل افراد می‌گردد. بر اساس روش مطالعه کتابخانه‌ای صورت گرفته؛ راهکارهایی چون افزایش احساس رضایت، گفتگوهای هدفدار، شوخی و بازی، فعالیت‌های عبادی و معنوی فردی و دسته‌جمعی اعضای خانواده از جمله راهکارهایی است که هریک از اعضای خانواده می‌توانند در شرایط ناخوشایند کرونایی با به‌کارگیری آن‌ها به افزایش شادی خود و اعضای خانواده کمک کنند و جنبه آرامش‌بخشی خانواده که رسالت اصلی آن است را تقویت نمایند.

واژگان کلیدی: نشاط، نشاط خانواده، کرونا، قرنطینه.

*. دکتری فقه و اصول حوزه علمیه قم؛ Darvish1113@gmail.com

مقدمه

بروز و ظهور پدیده‌ای به نام ویروس «کرونا» (covid 19) و طولانی شدن حضور این ویروس، ابعاد مختلف زندگی را متأثر از خود قرار داده است، اثرگذاری این ویروس بر ابعاد مختلف زندگی تا بدانجا بوده است که بسیاری از فعالیت‌های اقتصادی، فرهنگی، علمی، ورزشی و اجتماعی را در سطح ملی و بین‌المللی به تعطیلی کشانده و محدودیت‌های زیادی را به همراه داشته است.

از آن جا که دامنه آسیب‌های این ویروس تنها به گرفتن جان صدها تن از مردم در روز نیست، بلکه آسیب‌ها و مشکلات جسمی، روحی، اعتقادی و فرهنگی متعددی برای بسیاری از افراد نیز به همراه داشته است، بسیاری از مراکز علمی و فرهنگی را بر آن داشته است که با ارائه مطالب و مباحث متناسب با رسالت و اهداف آن مراکز، نسبت به افزایش آگاهی و مهارت‌های افراد جامعه در مواجهه با این آسیب‌ها اقدام کنند که از جمله این فعالیت‌ها می‌توان به مواردی همچون ارائه خدمات بهداشتی و درمانی (توسط نهادهای مرتبط با وزارت بهداشت)، تهیه بسته‌های فرهنگی در قالب فیلم و رسانه (توسط نهادهای مرتبط با صدا و سیما و وزارت ارشاد) تألیف مقاله، کتاب، نشست‌های علمی جهت پاسخ به سؤالات و شبهات (توسط مراکز حوزوی و دانشگاهی) اشاره کرد.

یکی از عرصه‌های مورد توجه و با اهمیت، که در شرایط وجود کرونا نباید از آن غافل بود، «خانواده» است. آموزه‌های دینی و فرهنگ اسلامی، خانواده را از مهم‌ترین و اساسی‌ترین نهادهای اجتماعی معرفی می‌کند که در بستر آن بسیاری از کنش‌ها و فعالیت‌های فردی و اجتماعی افراد شکل می‌گیرد؛ آموزه‌های اسلامی، خانواده را مأمّن و مأوایی می‌داند که در چارچوب آن افراد به رشد و بالندگی دست می‌یابند و می‌توانند ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود را شکوفا ساخته و پرورش دهند.

گرچه هر خانواده‌ای می‌تواند دارای سبک و شیوه‌ای خاص برای مدیریت روابط بین اعضای خود باشد که با به‌کارگیری این شیوه یا سبک به عملکرد محوری و اساسی خانواده که آرامش بخشی است، دست یابد. اما گاه شرایط به گونه‌ای خواهد بود





که عمل براساس سبک مورد انتظار، دچار خدشه و خلل می‌گردد. محدودیت روابط برون خانوادگی، تعطیلی مراکز آموزشی و تفریحی، محدودیت سفرهای تفریحی و زیارتی، محدودیت در برقراری مناسک و عبادات گروهی، محدودیت در کسب و کارها و بسیاری از محدودیت‌های دیگر، حضور بیشتر و نزدیک‌تر اعضای خانواده با یکدیگر در چارچوب فیزیکی منزل را باعث شده که خود نیازمند تدابیر جدید جهت مدیریت خانواده و حفظ عملکردهای آن است.

کاهش یا تعطیلی فعالیت‌ها و عملکردهای تعریف شده یا برنامه‌ریزی شده هریک از اعضای خانواده، احساس عدم رضایت از شرایط موجود را در فرد ایجاد کرده و عدم رضایت، احساس خمودی، بی‌کفایتی و عدم نشاط در زندگی را به همراه خواهد داشت، خصوصاً آن‌که پایداری و حضور این ویروس زمان زیادی را به خود اختصاص داده و مهار و کنترل پزشکی و درمانی آن نیز همچنان در هاله‌ای از ابهام قرار دارد و همه این شرایط باعث می‌شود که آستانه تحمل افراد کاهش یافته که خود کاهش احساس رضایت و شادی در زندگی را در پی خواهد داشت.

سؤال و نکته اساسی آن است که در چنین شرایطی که سبک زندگی خانواده از مسیر و شرایط معمول خود فاصله گرفته و موجب شرایط ناخوشایندی شده است چگونه باید ایفای نقش کرد که روابط درون خانواده با کمترین آسیب و بیشترین آرامش همراه باشد.

این مقاله درصدد بیان راهکارهایی است که به افراد بیاموزد چگونه در شرایط ناخوشایند زندگی، بتوانند با کمترین آسیب، این دوران را پشت سر گذاشته و احساس رضایت را در خود و اطرافیان افزایش داده و نشاط و آرامش در خانواده ایجاد گردد.

شادی و نشاط

نشاط کلمه‌ای عربی از ماده «نشط» که معنایی چون «هتزاز» و «حرکت» از آن استفاده می‌شود، برخی اهل لغت براساس همین معانی، «نشاط» را حالتی شناخته شده در انسان می‌دانند که با تعبیری چون «تفتح» به معنای گشودگی و انبساط نفس از آن یاد می‌کنند (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ص ۹۹۴). برخی دیگر ماده «نشط» را به معنای آمادگی و سرزندگی

نفس برای انجام دادن کار و مانند آن می‌داند (فراهیدی، ۱۴۱۰ق، ج ۶ ص ۲۳۷). در لغت‌نامهٔ دهخدا، «نشاط» به معنای «شادی» و «طرب» آمده است. بنابراین از نظر لغوی می‌توان کلمه «شادی» را معادل فارسی برای کلمهٔ «نشاط» در نظر گرفت.

شادی یکی از هیجانات اساسی بشر است و هرکس به گونه‌ای آن را تجربه کرده است؛ اما تعریف و چیستی شادی همواره مورد بحث و گفتگو بوده است؛ شادکامی معادل واژهٔ «Happiness» در روان‌شناسی و واژهٔ «سعادت» در ادبیات دینی است؛ شادکامی از موضوعات مهم زندگی است که مورد علاقهٔ همهٔ مردم بوده و مکاتب مختلف به آن پرداخته‌اند؛ در لغت‌نامهٔ دهخدا، در مورد لغت «شادی» چنین آمده است: «حالت مثبتی که در انسان به وجود می‌آید و در مقابل غم و اندوه قرار دارد» (دهخدا، ۱۳۴۱، ج ۱۷، ص ۵۹۲)؛ افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارت‌اند از قوهٔ عقل یا استدلال (reason)، احساسات (Emotions) و امیال (appetites)؛ از نظر افلاطون، شادی حالتی در انسان است و زمانی به وقوع می‌پیوندد که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد (میرشاه جعفری؛ عابدی؛ دریکوندی، ۱۳۸۱، ص ۵۱) دیگر فیلسوف جهان؛ یعنی ارسطو معتقد است که سه نوع شادی وجود دارد که پایین‌ترین سطح شادی، همان لذت است؛ در سطح بالاتر، موفقیت و کامیابی به‌عنوان شادی تلقی می‌شود، اما بالاترین مرحله و سطح شادی، شادی برآمده از معنویت است؛ او معتقد است شادکامی حقیقی، از ارضای امیال حاصل نمی‌شود، بلکه انجام چیزی که از لحاظ اخلاقی، ارزش انجام دادن دارد، باعث ایجاد شادی می‌شود (علی‌محمدی؛ آذربایجانی، ۱۳۸۹، ص ۱۲۴).

در روان‌شناسی؛ خصوصاً روان‌شناسی مثبت‌گرا، مقولهٔ «شادی» و «شادکامی» مورد توجه جدی قرار گرفته است، از نظر سلیگمن - به‌عنوان یکی از روان‌شناسان صاحب‌نظر در این زمینه - شادکامی داری الگو و مراحل است؛ الگویی که چهار نوع «زندگی نیک» را مطرح می‌کند و همچون نظریهٔ ارسطو، بر یک نظام سلسله‌مراتبی و از ساده به پیچیده، تدوین یافته است. سلیگمن، ساده‌ترین زندگی از انواع چهارگانهٔ زندگی خوب (نیک) را «زندگی لذت‌بخش» (a pleasant life) می‌نامد. پس از آن «زندگی مشتاقانه» (engagement life) قرار دارد و سومین نوع زندگی خوب «زندگی

بامعنا» (engagement life) است؛ چهارمین نوع زندگی که در حقیقت، پیچیده‌ترین شکل زندگی نیک است، «زندگی کامل» (the full life) است.

سلیگمن، تفسیر زندگی خوب به لذت لحظه‌ای را یک «توهم» می‌داند و معتقد است که مجموع احساسات لحظه‌ای ما یک برآورد بسیار ناقص از شیوه قضاوت ما درباره میزان خوب یا بد بودن زندگی است، این بدین معناست که برخورداری از لذات لحظه‌ای نمی‌تواند معیاری برای شادی یا عدم شادی باشد. وی (سلیگمن) اصطلاح «راه‌های میان‌بر» را برای لذات لحظه‌ای جهت برخورداری از شادی به کار می‌برد و می‌گوید که نتیجه بررسی‌ها و تحقیقات علمی بر آن است که استفاده از این میان‌برها باعث می‌شود که بسیاری از مردم در اوج رفاه و ثروت، از فقدان معنویت در رنج باشند. وی هیجانات مثبتی را که حاصل خصوصیات خاص انسان نباشند، موجب احساس تهی بودن، فقدان اصالت و افسردگی می‌داند (پسندیده، ۱۳۹۳، ص ۵۳۰).

بنابراین نشاط و شادی حالت و احساسی پایدار است که در شرایط مختلف زندگی وجود داشته و برآیندی کلی از هیجانات، افکار و عملکرد فرد در مواجهه با مسائل مختلف زندگی است و نشانه آن احساس آرامش و رضایت از زندگی می‌باشد.

خانواده

محققان علوم اجتماعی، جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و فعالان عرصه خانواده با توجه به رویکردهای فکری و فرهنگی مختلف، تعاریف متعدد و متنوعی را در مورد خانواده ارائه کرده‌اند، برخی خانواده را به «گروهی از افراد که روابط آنان با یکدیگر براساس هم‌خونی شکل می‌گیرد و نسبت به هم خویشاوند محسوب می‌شوند»؛ تعریف کرده‌اند؛ برخی دیگر معتقدند «خانواده گروهی اجتماعی است که بزرگسالان آن (مذکر و مؤنث) از نظر جنسی، با هم زندگی می‌کنند و از نظر اقتصادی، همکاری دارند و دارای یک بچه یا بیشتر هستند (ر.ک: مرکز تحقیقات زن و خانواده، ماهنامه «حورا»، ۱۳۸۲، شماره ۳).

گستره تعریف‌های ارائه شده آن‌قدر زیاد است که حتی برخی افراد، مواردی چون روابط زناشویی خارج از چارچوب رسمی، زندگی‌های مشترک هم‌جنس‌بازان،

خانواده‌های تک‌والدینی را در نیز در چارچوب خانواده تعریف می‌کنند (همان).

آن‌چه در این تحقیق در مورد خانواده مورد نظر است، معنای معهود و مرسوم از خانواده است که متشکل از زن و شوهر (که در چارچوب‌های شرعی و قانونی اقدام به این ارتباط کرده‌اند) و فرزندان آنان است که این افراد با یکدیگر زندگی می‌کنند؛ بنابراین خانواده، مجموعه و سیستمی است که سه نقش پررنگ در آن وجود دارد و این نقش و جایگاه‌ها، از نوع رابطه‌ای که بین اعضای خانواده وجود دارد انتزاع شده و مورد انتظار است.

محوری‌ترین رابطه در درون خانواده، رابطه زن و مرد با یکدیگر است که جایگاه و نقش «همسری» از آن انتظار می‌رود؛ از رابطه زن و مرد با فرزندان، جایگاه و نقش «والدگری» انتزاع شده و رابطه فرزندان با یکدیگر نقش «برادر خواهری» را ایجاد می‌کند.

اهمیت و توجه به نقش‌ها در این نظام (خانواده) از آن جهت است که ایفای نقش متناسب و برقراری روابط مؤثر هر یک از اعضا، تأثیر بسیار زیادی در رشد و تعالی مادی و معنوی سایر اعضای خانواده دارد؛ مثلاً اگر مرد خانواده در جایگاه «شوهر» بودن رابطه مفید و مؤثری را با همسر خود داشته باشد و همو بتواند در جایگاه «پدر» بودن، رابطه سالم و معناداری با فرزندان خود داشته باشد، این ارتباط مفید و مؤثر، باعث احساس رضایت سایر اعضا شده و آن‌ها نیز در ایفای نقش و ارتباط خود، عملکرد مطلوب و مؤثری خواهند داشت. تدوam ارتباط سازنده و ایفای نقش هریک از اعضا، احساس رضایت همه اعضا را در پی داشته و آرامش‌بخشی که اساسی‌ترین، هدف زندگی است را محقق می‌سازد.

الگوی زیر، الگوی تأثیر ایفای نقش بر احساس نشاط و آرامش است:

ایفای نقش و ایجاد رابطه مطلوب → بهبود عملکرد → احساس رضایت
→ احساس نشاط و آرامش

بنابراین شناخت مسئولیت‌ها و نوع رابطه‌ای که هر یک از اعضا می‌بایست متناسب با نقش خود داشته باشند، مؤلفه بسیار مهمی است که لازم است بدان توجه شده و انتظارات را متناسب با آن نقش‌ها اظهار و ابراز نمود.



در این میان، گاهی شرایط به گونه‌ای خواهد شد که زندگی از شرایط عادی و معمول خود فاصله گرفته و ممکن است باعث تداخل نقش‌ها، افزایش انتظارات و اخلال در روابط شود. به بیان دیگر باید توجه داشت که یکی از واقعیت‌های انکارناپذیر زندگی، وجود سختی و مشکلات زندگی است و این امر باعث بروز شکست‌ها و ناکامی‌هایی خواهد شد؛ به‌طور طبیعی شکست و ناکامی باعث کاهش رضایت از زندگی و آرامش مورد نظر می‌شود. بنابراین یکی از ضرورت‌های زندگی، فراگرفتن شیوهٔ مقابله با سختی‌ها و کسب مهارت‌های لازم برای گذراندن دوران ناخوشایند زندگی است.

ایجاد و افزایش احساس رضایت

همان‌گونه که بیان شد سختی‌ها و مشکلات، واقعیتی انکارناپذیر در زندگی انسان است و واضح است که وجود مشکلات، فشار روانی زیادی به انسان وارد می‌سازد. از سویی دیگر، مقابله و برخورد انسان با مشکلات نیز امری طبیعی و عادی به حساب می‌آید، بدین معنا که هر انسانی وقتی با مشکل و مانعی مواجه شود در برابر آن موضع‌گیری کرده و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهد. آن‌چه در واکنش نسبت به سختی‌ها و مشکلات زندگی مهم است، چگونگی مقابلهٔ اوست، اگر انسان به شیوه‌ای صحیح و خردمندانه با این سختی‌ها برخورد کند، احساس موفقیت و رضایت در او افزایش می‌یابد و برعکس اگر مواجههٔ او به گونه‌ای منفعل و ناکارآمد باشد، کاهش رضایت و خمودی و عدم نشاط را به همراه خواهد داشت. بنابراین مواجهه با مشکلات را می‌توان به دو دسته تقسیم و تعریف کرد، گاهی مواجهه و مقابله با مشکل به شکل ناصحیح و ناکارآمد است و گاهی به شکل صحیح و کارگشا تقسیم کرد.

«بی‌تابی کردن» از جمله واکنش‌های ناصحیحی است که به تأثیر آن بر مشکلات اشاره می‌شود:

بی‌تابی و جزع (impatience)

جزع در لغت به معنی «بریدن» است اما بریدن به شکلی خاص؛ یعنی بریدن آن چیزی که امتداد دارد؛ وقتی چیزی از وسط و در عرضش بریده می‌شود به آن «جزع»

می‌گویند و جزع را به این جهت جزع گویند که امتداد آرامش و حالت طمأنینه و صبر را قطع می‌کند و حالات و اعمال مخالف صبر را از خود بروز می‌دهد. (مصطفوی، ۱۳۷۱، ج ۲، واژه جزع).

طبع اولیه انسان آن است که در برابر ناخوشی‌های زندگی، بی‌تابی می‌کند؛ خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید:

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾؛ «به‌راستی که انسان سخت آزمند [و بی‌تاب] خلق شده است، چون صدمه‌ای به او رسد عجز و زاری کند (معارج: ۱۹-۲۰).

بی‌تابی کردن باعث برهم خوردن تعادل زندگی شده و ممکن است فرد را به سمت، رفتار و عملکردی سوق دهد که تاکنون انجام نمی‌داده یا باعث کنار گذاشتن کارهایی شود که قبلاً انجام می‌داده است؛ رسول مکرم اسلام ﷺ در توصیف افراد بی‌تاب در مواجهه با مشکلات و سختی‌های زندگی می‌فرماید:

إِنَّ الْجَزَعَ عَلَى الْمُصِيبَةِ أَنْ يَعْمَلَ شَيْئًا لَمْ يَكُنْ يَعْمَلُهُ أَوْ يَتْرُكَ شَيْئًا كَانَ يَعْمَلُهُ. همانا بی‌تابی کردن بر مصیبت (سختی)، این است که کاری را انجام دهد که انجام نمی‌داده و یا کاری را که انجام می‌داده ترک کند (ابن‌ابی‌فراس، [بی‌تا]، ج ۱، ص ۱۴).

داد و فریاد زدن، ناسزاگویی کردن، پرخاشگری و ... رفتارهایی این‌چنینی، در شرایط عادی و معمول زندگی از افراد سر نمی‌زند، اما در شرایط سخت و زمانی که مشکلاتی در زندگی ایجاد می‌شود، بروز این رفتارها بین برخی افراد شدت بیشتری می‌گیرد. در شرایط سخت و مشکلات زندگی، شکایت و بقه‌گیری از یکدیگر نیز شدت بیشتری می‌گیرد؛ بر همین اساس در حدیثی از امام جواد علیه‌السلام آمده است که از شکایت و نق زدن اجتناب کنید؛ چرا که باعث ناراحتی بیشتر اطرافیان شده و مشکلات را پیچیده‌تر خواهد کرد؛

سُئِلَ مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: عَنِ الصَّبْرِ فَقَالَ شَيْءٌ لَا شَكْوَى فِيهِ ثُمَّ قَالَ وَمَا فِي الشَّكْوَى مِنَ الْفَرْجِ وَ إِنَّمَا هُوَ يَحْزَنُ صَدِيقَكَ وَ يَفْرَحُ عَدُوَّكَ (جامع الأخبار، ج ۱، ص ۱۱۶).

از امام باقر علیه‌السلام در مورد «صبر» سؤال شد، ایشان فرمودند: [صبر] چیزی است که



شکایت کردن در آن نیست، سپس فرمود: شکایت کردن (گله کردن) چه تأثیری در گشایش و حل کارها دارد؟ [آیا غیر از این است که] دوستان و همراهان را ناراحت و دشمنان را دلخوش و شاد می‌کند (شعیری، [بی‌تا]، ج ۱، ص ۱۱۶).

بی‌تابی کردن در برخورد با شرایط و موقعیت‌های سخت و ناخوشایند زندگی، از جمله واکنش‌های ناصحیح و منفعلانه‌ای است که نه تنها به بهبود شرایط و رفع تنش‌ها کمک نمی‌کند، بلکه باعث افزایش فشارها و تنش‌های روحی و روانی شده و رنج بیشتری را به انسان تحمیل می‌کند. برهمین اساس در حدیث آمده است که «لَا تَجْزَعُوا فِي قَلِيلٍ مَا أَكْرَهْتُمْ فَيُوقِعْكُمْ فِي كَثِيرٍ مَا تَكْرَهُونَ» از چیز اندکی که موجب ناراحتی شما می‌شود بی‌تابی نکنید، که [این بی‌تابی] شما را در بیشتر از آن‌چه خوش ندارید در خواهد انداخت (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۷۵۳).

در مجموعه‌ای از احادیث، نسبت به اتخاذ این شیوه و واکنش، هشدار داده شده است که به مواردی اشاره می‌شود:

«الْجَزَعُ يُعْظِمُ الْمِحْنَةَ»: بی‌تابی کردن، سختی‌ها را بزرگتر می‌کند. (همان، ص ۴۱)؛
«الْجَزَعُ عِنْدَ الْبَلَاءِ مِنْ تَمَامِ الْمِحْنَةِ»: بی‌تابی کردن هنگام بلا، [خود باعث] همه سختی‌هاست (همان، ص ۸۴)؛

«الْجَزَعُ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ أَشَدُّ مِنَ الْمُصِيبَةِ»: بی‌تابی کردن هنگام سختی، سخت‌تر از خود سختی است. (همان)

نتیجه آن که هر یک از اعضای خانواده، در شرایط سخت و مشکل زندگی می‌بایست «تاب‌آوری» (Resilience) خود را افزایش داده و مواظب باشند که این شرایط آنان را به سمت شکایت و گله‌گذاری از یکدیگر سوق ندهد، چراکه باعث شدت گرفتن مشکل شده و احساس نارضایتی و ناخرسندی را افزایش داده و در نتیجه آرامش و نشاط درون خانواده کاهش می‌یابد.

بنابراین نقطه مقابل بی‌تابی و جزع؛ تاب‌آوری و بردباری است که واکنشی عاقلانه، کارآمد و توأم با احساس رضایت و موفقیت است.

تاب‌آوری (Resiliency)

تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب‌آوری، استرس را محدود نمی‌کند، مشکلات زندگی را پاک نمی‌کند، بلکه به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش‌رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند.

در سه دهه اخیر تحقیق کاملی در این خصوص انجام و نمونه‌های تاب‌آوری جمع‌آوری شده است. تاب‌آوری به‌عنوان قدرت یا توانایی برگشتن به زندگی اولیه و شروع وضعیت جدید از طریق کاهش فشار عصبی یا تحریف آن و جایگزینی نشاط تعریف می‌گردد (گل‌وردی، ۱۳۹۶، ص ۲۹۴).

تاب‌آوری بدین معنا است که انسان در برابر سختی‌ها و ناملایمات، تاب و قرار خود را از دست ندهد، کُنش‌گر و فعال باشد و به اقدامات و فعالیت‌هایی روی آورد که او را برای گذران دوران سختی و مشکلات مقاوم سازد. بنابراین تاب‌آوری به معنای تسلیم، سکون و رکود نیست، بلکه مجموعه‌ای از حرکت و ایستایی است؛ یعنی فرد تاب‌آور به موقع و به‌جا اقدامی را که باید انجام می‌دهد و آنجایی که باید سکون و آرامش دارد (پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۱۱۱).

تاب‌آوری همان صبر ممدوحی است که در ادبیات و آموزه‌های دینی، بدان توصیه و تأکید شده است و زمینه‌ساز کاهش و رفع آثار و پیامدهای ناگوار مشکلات و سختی‌ها خواهد بود. امام علی (ع) در توصیه و سفارشی به فرزند خود امام حسن مجتبی (ع) می‌فرماید: «أَطْرَحَ عَنْكَ وَارِدَاتِ الْهَمِّومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ» اندوه‌های وارد شده را به وسیله صبر و بردباری از خود دور ساز (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

بنابر آن چه گفته شد، یکی از مؤثرترین راه کارهای مواجهه با سختی‌ها و مشکلات، ایجاد و افزایش تاب‌آوری اعضای خانواده است که باعث می‌شود افراد در شرایط سخت نیز بتوانند احساس رضایت از زندگی داشته و در نتیجه احساس نشاط و آرامش داشته باشند.

البته تاب‌آوری مثل هر مهارت دیگری نیازمند فراهم آوردن مقدمات و زمینه‌هایی است که لازم است والدین به‌عنوان مربیان اصلی در محیط خانواده این مقدمات و



بسترها را فراهم نمایند و واضح است که برخورداری خود آنان از این مهارت یکی از شروط لازم و ضروری برای نهادینه کردن مهارت تاب‌آوری در فرزندان است.

نتیجه برخی پژوهش‌های صورت گرفته حاکی از آن است که بین دلبستگی ایمن به خدا با تاب‌آوری و سلامت روان، رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد (خدابخش احمدی؛ شیخ؛ سرابندی، ۱۳۹۱، شماره ۱) بنابراین اگر تحکیم و تقویت ارتباط با خداوند در فضای خانواده افزایش یابد می‌توان انتظار داشت که تاب‌آوری افراد نیز بیشتر شده و سلامت روان و نشاط بیشتری را احساس کنند.

آنچه تاکنون بیان شد در راستای تبیین این نکته بود که وجود، تقویت و ارتقای «احساس رضایت از زندگی» مهم‌ترین و محوری‌ترین عامل برای دستیابی به شادی و نشاط پایدار است که این مهم با ایفای نقش هر یک از اعضای خانواده و افزایش مهارت تاب‌آوری ممکن و میسر خواهد بود؛ یعنی آن که اگر هر یک از اعضا نقش و وظیفه خود را آن گونه که باید انجام دهد و در مواجهه با سختی‌ها جزم و فزع نداشته باشند، شادی پایدار در بین نهادینه خواهد شد و می‌تواند شرایط سخت دوران کرونا را پشت سر بگذارند.

همان گونه که بیان شد شرایط پیش‌آمده ناشی از ویروس کرونا، باعث شده است که حضور افراد در درون خانه و در کنار یکدیگر بیشتر شده و به همین میزان ارتباط‌های خارج از خانه کمتر و محدودتر گردیده است. از سوی دیگر، در شرایط عادی بخشی از نشاط و انرژی روانی ما انسان‌ها در نتیجه تبادل و ارتباط با افراد و مجموعه‌هایی که مورد علاقه و محبوب ما هستند به دست می‌آید؛ با توجه به این دو نکته لازم است که فرصت و شرایط پیش آمده، مدیریت شده تا نشاط و شادی مورد انتظار تأمین شود که در ادامه به موارد و راهکارهایی اشاره می‌شود:

گفتگوهای هدف‌دار

«گفتگو و شنیدن‌های با کیفیت» همواره و در همه شرایط، یکی از ضرورت‌های جامعه و خانواده‌هاست، بر اساس مطالعات انجام شده برای داشتن خانواده‌ای سالم، در طول شبانه روز باید هزار و ۵۰۰ کلمه یا دو ساعت بین اعضای خانواده، تبادل کلام

صورت گیرد؛ چرا که دور هم بودن اعضای خانواده، صحبت کردن با یکدیگر باعث می‌شود صمیمیت بین آن‌ها بیشتر و مستحکم شود؛ به بیان دیگر ارتباط نزدیک، گفتگوی صمیمانه و رفع مشکلات با گفتگو، از بهترین راه‌های رسیدن به تفاهم در میان خانواده‌ها و لذت بردن از کانون گرم خانواده است. از سویی دیگر نبود گفتگو بین اعضای خانواده، زمینه‌ساز طلاق‌های عاطفی بین زن و شوهر یا فاصله عاطفی بین اعضای خانواده خواهد بود (<http://women.gov.ir/fa/news/12918/>).

بنابراین اصل گفتگو و پرداختن به آن ضرورتی انکارناپذیر بوده و چه بسا توصیه رسول مکرم اسلام ﷺ که می‌فرماید: «جُلُوسُ الْمَرْءِ عِنْدَ عِيَالِهِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنْ اعْتِكَافٍ فِي مَسْجِدِي هَذَا» از همین جهت باشد (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹، ج ۵، ص ۱۰۱)؛ چرا که ارزش‌دهی و اثرگذاری این رفتار (نشستن و گفتگو کردن) در فرمایش رسول خدا ﷺ، آن‌قدر پررنگ است که حضرت می‌فرماید این با هم نشستن از اعتکاف در مسجد من (مسجدالنبی در مدینه) برای خداوند محبوب‌تر و دوست‌داشتنی‌تر است.

واضح است که گفتگوی ارزشمند و نشاط بخش، گفتگویی خواهد بود که هم از نظر شکل گفتگو و هم از نظر محتوای گفتگو، ویژگی و شرایط لازم را داشته باشد. گفتگو در مورد مسائل و مباحث مورد علاقه، گفتگوی امیدبخش و آرام‌کننده، گفتگوی توأم با احترام متقابل، به‌کارگیری جملات و عبارات زیبا و مناسب، گفتگو در غیر شرایط خستگی جسمی و روانی و ... از جمله این شرایط و ویژگی‌هاست (ایروانی، ۱۳۸۶، شماره ۲۵).

یکی از گفتگوهای نشاط‌بخش، گفتگویی است که با شوخی و مزاح همراه باشد، به‌طور کلی یکی از ویژگی‌های انسان مؤمن، شوخ‌طبعی او ذکر شده است: الْمُؤْمِنُ دَعِبٌ لَعِبٌ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۷، ص ۱۵۵).

روزی امام صادق علیه‌السلام از یکی از یارانش پرسید: «آیا شما با یکدیگر شوخی می‌کنید؟» او پاسخ داد: این کار را کم انجام می‌دهیم! حضرت فرمودند: «هَلَّا تَفْعَلُوا فَإِنَّ الْمُدَاعَبَةَ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ وَ إِنَّكَ لَتَدْخُلُ بِهَا السُّرُورَ عَلَى أَخِيكَ» چرا این کار (شوخی) را نمی‌کنید، همانا شوخی کردن از خوش اخلاقی است و تو با این کار باعث



شادی برادر خود می‌شوی (طباطبایی، ۱۴۰۹ق، ص ۱۱۷).

بنابراین شوخ‌طبعی در گفتگو و روابط با دیگران، تأثیر به‌سزایی در نشاط‌بخشی دارد و اهمیت این مسئله در خانواده دو چندان خواهد بود؛ بر همین اساس در احادیث، شوخی کردن و بازی کردن اعضای خانواده (خصوصاً همسران) نه تنها به‌عنوان کار لهُو و بی‌فایده ذکر نشده، بلکه کاری به‌جا و ارزشمند به حساب می‌آید. پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید: «هرگونه لهُو (بازی) از مؤمن نابه‌جا است، مگر در سه چیز: در تربیت کردن اسب، مسابقات تیراندازی و شوخی کردن با همسر، که این‌ها درست و به‌جا است» (مجلسی، ۱۴۰۶ق، ج ۱۰، ص ۱۶۶).

شرایط کرونا، زمینه‌ای را فراهم آورده است که اعضای خانواده بتوانند:

۱. فرصت بیشتری را برای گفتگو و شوخی با هم داشته باشند.
۲. فرصت بیشتری برای بازی با هم داشته باشند، خصوصاً بازی‌های کلامی؛ چرا که هم گفتگو را افزایش می‌دهد، هم خودبازی کردن، ایجاد نشاط می‌کند، طرح معما، ضرب‌المثل‌های مناسب، پانتومیم و ... از جمله این بازی‌هاست.
۳. فرصت بیشتری برای مرور خاطرات شیرین زندگی داشته باشند؛ چراکه یادآوری خاطرات شیرین "گذشته" سبب خواهد شد "اکنون" نیز شیرین شود.
۴. فرصت بیشتری برای ایجاد تنوع و تغییر در شرایط فیزیکی زندگی داشته باشند، برخی اوقات با ایجاد تغییر مناسب در رنگ، تغییر چیدمان وسایل منزل و ... شادی و نشاط در زندگی افزایش می‌یابد.

برنامه‌ریزی معنوی

براساس توصیه‌های دینی یکی از مؤلفه‌های مورد توجه در برنامه روزانه انسان، داشتن ساعت و وقتی برای انجام اعمال عبادی و مناسک دینی است (للمؤمن ثلاثُ ساعاتٍ: فساعةٌ یناجی فیها ربَّهُ و ساعةٌ یرمُّ معاشه و ساعةٌ یخلی بین نفسه و بین لذتها فیما یحلُّ و یجملُ) مؤمن اوقات خود را سه بخش می‌کند: زمانی که در آن با پروردگار خود به راز و نیاز می‌پردازد و زمانی که به تحصیل معاش دست می‌یازد و زمانی که به لذت‌های حلال و نیکو می‌گذراند (نهج البلاغه، حکمت ۳۹۰). از سوی دیگر، گفته شد

که تحقیقات و یافته‌های علمی گویای آن است که بالاترین مرحله و سطح شادی، شادی برآمده از معنویت است (علی‌محمدی؛ آذربایجانی، ۱۳۸۹، ص ۱۲۴). بنابراین در شرایط کرونا که بخشی از فعالیت‌های عبادی و دینی که قبلاً در مجالس و محافل عمومی چون مسجد، هیئت و ... برگزار می‌شد و اکنون برگزاری آنان محدود شده است، اعضای خانواده می‌توانند به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که بخشی از وقت آنان برای خواندن قرآن و دعا به صورت گروهی و دسته‌جمعی باشد، علاوه بر آن، طرح موضوعات و مسائل دینی و معنوی و گفتگو پیرامون آن‌ها، کمک زیادی به افزایش امید و نشاط خانواده خواهد کرد.

نتیجه‌گیری

شرایط قرنطینه خانگی به دلیل شیوع کرونا، گرچه شرایط ناخوشایند و نامتعارفی است؛ چراکه بسیاری از محاسبات و مناسبات زندگی روزمره را به هم ریخته و ابعاد فردی، اجتماعی و خانوادگی را تحت تأثیر قرار داده است، اما می‌توان به گونه‌ای این شرایط را مدیریت کرد که علاوه بر آن که مشکلی بر مشکلات افزوده نشود، بلکه از آن به عنوان فرصت و زمینه‌ای برای ارتقاء روابط بین اعضای خانواده و افزایش آرامش بخشی محیط خانه از آن بهره برد.

البته تحقق این امر مستلزم افزایش مهارت‌های مقابله با شرایط فشار و تنیدگی، افزایش مهارت گفتگو، افزایش توان خلاقیت و ایفای درست و به‌جای نقش همسری، والدگری و روابط برادر خواهری است.

نتیجه به‌کارگیری این مهارت‌ها و ایفای نقش‌ها، بهبود روابط و افزایش رضایت‌مندی از زندگی است که به آرامش و نشاط خانواده می‌انجامد.

فهرست منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

۱. احمد بن فارس، ابوالحسن، معجم مقاییس اللغة، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۴۰۴ ق.
۲. ایروانی، جواد، آداب گفتگو از دیدگاه قرآن و حدیث، مجله تخصصی الهیات و حقوق، شماره ۲۵، پاییز ۱۳۸۶.
۳. پسندیده، عباس، الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، قم: دارالحدیث، ۱۳۹۳.
۴. پسندیده، عباس، هنر رضایت از زندگی، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۴.
۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.
۶. دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه دهخدا، تهران: سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور، ۱۳۴۱.
۷. شعیری، محمد بن محمد، جامع الأخبار، نجف: المطبعة الحیدریه، [بی‌تا].
۸. طباطبایی، محمدحسین، سنن النبی ﷺ، بیروت: مؤسسة البلاغ، ۱۴۰۹ ق.
۹. فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، قم: هجرت، ۱۴۱۰ ق.
۱۰. مجلسی، محمدتقی، روضة المتقین فی شرح من لا یحضره الفقیه، چاپ دوم، قم: مؤسسه فرهنگی اسلامی کوشانیور، ۱۴۰۶ ق.
۱۱. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت: مؤسسة الوفا، ۱۴۰۳ ق.
۱۲. محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمه، قم: دارالحدیث، ۱۳۷۹.
۱۳. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: مؤسسه الطباعة و النشر وزارت فرهنگ و ارشاد، ۱۳۷۱.
۱۴. ورام بن ابی‌فراس، مجموعه ورام، قم: مکتبه الفقیه، [بی‌تا].

نشریات و سایت‌ها

۱. احمدی خدابخش؛ شیخ، مهدی؛ سرابندی، حسن، *نقش دلبستگی به خدا در تاب‌آوری و سلامت روان والدین کودکان عقب مانده ذهنی آموزش‌پذیر*، فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی، دوره ۶، شماره ۱، ۱۳۹۱.
۲. زند رضوی، سیامک، عضو هیئت مدیره انجمن جامعه‌شناسی ایران و مدیر طرح گفتگوی ملی خانواده در کشور، گفتگوی اختصاصی با روزنامه وقایع، <http://women.gov.ir/fa/news/12918/>
۳. علی‌محمدی، کاظم؛ آذربایجانی، مسعود، *ساخت و اعتباریابی آزمون شادکامی با تکیه بر اسلام*، فصلنامه تربیت اسلامی، سال پنجم، بهار و تابستان، شماره ۱۰، ۱۳۸۹.
۴. گل‌وردی، مهدی، *تاب‌آوری ملی: مروری بر ادبیات تحقیق*، فصلنامه مطالعات راهبردی سیاست‌گذاری عمومی، دوره ۷، شماره ۲۵، زمستان ۱۳۹۶.
۵. مرکز تحقیقات زن و خانواده، ماهنامه حوراء، *سلسله مقالات خانواده*، قم، شماره ۳، ۱۳۸۲.
۶. میرشاه جعفری، ابراهیم؛ عابدی، محمدرضا؛ دریکوندی، هدایت‌الله، *شادمانی و عوامل مؤثر بر آن*، فصلنامه تازه‌های علوم‌شناختی، سال ۴، شماره ۳، پاییز ۱۳۸۱.