

نقش مدیریت معنوی زنان در مواجهه با بحران های خانوادگی

الهه ماستری فراهانی*

سمیه صیادی**

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۵/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۳/۲۰

چکیده

در صورت بروز بحران در خانواده‌ها به منظور فائق آمدن بر پیامدهای ناشی از آن؛ وجود ناخدایی به عنوان مدیر بحران کاملاً ضروری و بدیهی به نظر می‌رسد؛ در این میان به دلیل نقش محوری زنان در خانواده؛ آنان می‌توانند نقش مدیر بحران را نیز بر عهده گیرند. اما زنان برای مدیریت بحران‌ها نیاز به شیوه‌های اثربخش، روش‌های سازگارانه و منطبق بر واقعیت دارند. دین اسلام با توجه به منزلتی که برای خانواده قائل است؛ برنامه‌ها و آموزه‌های متعددی ارائه نموده که در موقعیت‌های بحرانی به کمک آنان می‌آید. این پژوهش بر آن است تا نشان دهد معنویت که همان برخورداری از دیدگاه الهی و ارزش‌های انسانی است با ارائه راهکارهایی مانند قناعت، ایجاد اشتغال، پرهیز از تجمل‌گرایی، پرهیز از مصرف‌گرایی افراطی، پرهیز از چشم و هم‌چشمی در بحران‌های اقتصادی و راهکارهایی مانند محبت ورزی، حسن ظن و مثبت‌نگری، عفو و بخشش، نیکی در برابریدی‌ها، تکریم و احترام متقابل، یار و غمخوار بودن در بحران‌های عاطفی به یاری زنان وظیفه‌شناس و آگاه آمده است تا بتوانند بر پیامدهای ناشی از بحران‌ها فائق آیند و در نتیجه آن محیط مساعدی برای رشد و کمال خود، شوهر و فرزندان خویش فراهم سازند و حتی تأثیر مثبت و بسیار مؤثر آن را در اصلاح جامعه مشاهده نمایند. جمع‌آوری اطلاعات این مقاله به شکل کتابخانه‌ای بوده و شیوه‌ی نگارش نیز به شکل توصیفی است.

واژگان کلیدی: بحران خانوادگی، مدیریت بحران، مدیریت معنوی



* طلبه سطح ۲، مدرسه علمیه حضرت ولیعصر (عج). elahefarahani068@gmail.com

** طلبه سطح ۴ رشته تفسیر تطبیقی، موسسه آموزش عالی حوزوی رفیعه المصطفی، مدرس حوزه و دانشگاه.

sayadi.kosar@gmail.com

مقدمه

بدون تردید نهاد خانواده به عنوان اصلی ترین رکن جامعه، مکان مناسبی برای تأمین نیازهای مادی و معنوی انسان است و در پی آن؛ زمینه خوشبختی و بدبختی افراد و امت ها فراهم می آید. خانواده کانونی است مقدس که در سایه پیوند زناشویی پایه گذاری شده و با تولد فرزندان کامل تر می شود. اما از آنجا که این نهاد همواره بستر بحران ها بوده و پیشامدهایی از قبیل بیکاری و یا از کارافتادگی پدر خانواده، بیماری یکی از اعضای خانواده، تصادف، مرگ و مانند آن که به صورت ناگهانی و غیرقابل پیش بینی رخ می دهد، می تواند منجر به وضعیتی خطرناک و ناپایدار برای آن گردد. بنابراین به منظور فائق آمدن بر پیامدهای ناشی از بحران ها؛ وجود ناخدایی به عنوان مدیر بحران کاملاً ضروری و بدیهی به نظر می رسد؛ در این میان به دلیل نقش محوری زن در خانواده و اشراف بیشتر او به مشکلات ریز و درشت خانوادگی، زنان می توانند نقش مدیر بحران را بر عهده گیرند. اما آنان، برای مدیریت بحران ها نیاز به شیوه های اثربخش، روش های سازگارانه و منطبق بر واقعیت دارند.

دین اسلام برای خانواده به عنوان رکن بنیادین جامعه انسانی، منزلتی خاص قرار داده و برنامه ها و آموزه های متعددی برای آن ارائه نموده است که در موقعیت های بحرانی به کمک خانواده می آید. به عبارت دیگر معنویت که سرچشمه آن، قرآن کریم و فرموده های حضرت محمد (ص) و ائمه اطهار (ع) است؛ به کمک می آید تا مدیریت بحران های موجود در خانواده به درستی و براساس ساز و کارهای دینی انجام گردد و اثرات ناشی از آن نیز به حداقل برسد.

این پژوهش بر آن است تا نشان دهد معنویت که برخورداری از دیدگاه الهی و ارزش های انسانی است، می تواند زنان وظیفه شناس و آگاه را در امر مدیریت بحران های خانوادگی یاری نماید تا در خانه محیط مساعدی برای رشد و کمال خود و شوهر و فرزندان خویش فراهم آورند. در پژوهش های پیشین؛ صغیر و کیان فرد (۱۳۹۷) نشان دادند که ائمه اطهار (ع) دارای اندیشه مدیریت متکی به معنویت بوده و از راهکارهایی مانند مدارا، تقیه، پیکار و غیبت برای مقابله با بحران های اجتماعی استفاده نموده اند. مرادی مطلق (۱۳۹۷) نیز بیان نمود که عواملی مانند مراقبت دائمی از خود، عدم خودستایی، اخلاص، عبادت های طولانی و دعاهای پرمحتوا باعث شده که حضرت سجاد (ع) همه ی امور اجتماعی خود را با معنویت به خوبی مدیریت کنند. طباطبایی و گودرزی (۱۳۹۹) به این نتیجه رسیدند که تحوّل هر جامعه منوط به مدیریت کارآمد در نظام خانوادگی است و مدیریت کارآمد خانواده مستلزم برخورداری از ویژگی

های زهد، انگیزه ی خیرخواهی و علاقه ی اجتماعی، عدل، مسئولیت پذیری، تعهد در حساسیت و مراقبت، آگاهی و کارآزمودگی است که با معنویت ارتباط مستقیم دارد. نیکنام و ناصری (۱۳۹۹) بیان نمودند که در نظام فکری مدیر مسلمان که براساس مدیریت معنوی است؛ همواره کمال معنوی بر رفاه مادی و سعادت اخروی بر لذایذ دنیوی و در نهایت رضایت خدا بر رضایت خلق ترجیح دارد. صف آرا و صفدرزاده (۱۳۹۶) به این نتیجه دست یافتند که سلامت معنوی به عنوان یکی از ابعاد سلامتی در کنار سلامت جسمی، ذهنی و اجتماعی مطرح شده است و زنان عالی ترین نقش سازنده ی معنویت را با عناوین همسر و مادر در خانواده دارا هستند.

با عنایت به آنچه ذکر شد می توان نتیجه گرفت که با توجه به اهمیت معنویت و نقش به سزای آن در تمامی ابعاد زندگی انسان ها؛ در این زمینه پژوهش های متعددی صورت گرفته است اما پژوهش در حوزه مدیریت معنوی محدود تر و اکثر آن در خصوص مدیریت معنوی در سازمان ها و تأثیر آن بر کارمندان بوده است. لذا در زمینه مدیریت معنوی زنان و نقش آن در ابعاد مختلف زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی جای کار بسیار است؛ که در این مجال به مدیریت معنوی زنان در خانواده و نقش سازنده آنان در مواجهه با بحران های خانوادگی پرداخته شده که سابقه ای در پژوهش های پیشین نداشته است.

جمع آوری اطلاعات این مقاله به شکل کتابخانه ای بوده و شیوه ی نگارش نیز به شکل توصیفی است.

۱. مفهوم شناسی

در ادامه به بررسی معانی مفاهیم مورد نظر در این پژوهش پرداخته خواهد شد.

۱٫۱. **معنویت:** واژه ی معنویت، مصدر جعلی و ریشه ی آن «معنی» یعنی قصد شده، مقصود، مراد، حقیقت و باطن است؛ راه معنی، به راه باطن و طریق حقیقت گویند. «معنوی» صفت نسبی به معنای منسوب به معنی، مربوط به معنا، باطنی، حقیقی؛ مقابل مادی، ظاهری و صوری است. (معین، ۱۳۸۳، ص ۱۷۷۵) در تعریفی از آن آمده است که معنویت بیشتر انجام اعمال با انگیزه های عمیق تر زندگی و ارتباط عاطفی با خداست. (گرسایدز، ۱۳۸۲، ص ۷) زبان های اسلامی برای واژه ی غربی (Spirituality) اصطلاحات گوناگونی دارند که در برگیرنده ی این معانی هستند: باطن، حق، عالم معنا، مقام لطف الهی، مفهوم کمال اخلاقی، جمال، جان و ذکر خدا. (رستگار، ۱۳۸۴، ص ۲۲) در اسلام منظور از معنویت، برخورداری از ارزش های

اعلای انسانی همچون ایمان به خدا، احترام و تکریم دیگران، پذیرش دیگران، تقوی، خدمت، خوش بینی و صداقت است. (بهادری نژاد، ۱۳۸۳، ص ۱۰) از نظر مسلمین، زندگی معنوی بر ترس خدا، عشق به او، تسلیم در برابر اراده ی او و جست و جو برای شناخت او که هدف نهایی آفرینش قلمداد شده، مبتنی است. (رستگار، ۱۳۸۴، ص ۲۳) معنویت در جامعه ایرانی مبتنی بر دین است؛ بدین معنا که تعالیم و آموزه های دین اسلام شکل دهنده ی معنویت بوده و سرچشمه ی معنویت اسلامی، قرآن کریم، فرموده های حضرت محمد (ص) و ائمه اطهار است. (نادری و رجایی پور، ۱۳۸۹، ص ۳)

۱,۲. **مدیریت:** مدیریت که معادل انگلیسی آن (Management) است به معنای لیاقت اداره جایی یا مراسمی را به خوب داشتن است مثل مدیریت اداره. (دهخدا، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۲۶۵۰) این کلمه را از نظر لغت به معنای اداره کردن و کسی که کاری را اداره می کند، تعریف کرده و مدیر را اسم فاعل از مصدر اداره به معنای اداره کننده می دانند که به معنای گرداننده یک سازمان در جهت هدف خاص خودش است. (امامی، ۱۳۸۸، ص ۹ و ۱۰) مدیریت فرآیند انجام فعالیت ها با کارایی کامل توسط افراد است که در این فرآیند، وظایف یا فعالیت های اولیه برنامه ریزی، سازماندهی، رهبری و کنترل می گردند. در واقع مدیریت؛ هنر، فن و یا روش اداره کردن، کنترل کردن و هدایت کردن است. (تقی پور، ۱۳۹۰، ص ۴) در اسلام به جای مدیریت از واژه ی تدبیر استفاده شده که به معنای تنظیم امور و ترتیب کارها و سامان دادن امور به بهترین نحو و استوارترین ساز و کار است تا امور به عاقبت نیکو و نتیجه مطلوب برسد. (مصطفوی، ۱۳۶۸، ص ۱۷۵)

۱,۳. **مدیریت معنوی:** یکی از موارد بسیار مهم در مدیریت یک جامعه روش مدیریت جامعه بر اساس فرهنگ و رسوم و با استفاده از ابزارهای مبتنی بر ارزش های آن جامعه است. مدیریت معنوی ویژگی هایی دارد که می توان برای آن مرزهایی معین و مشخص با الگوهای متعارف و رایج مدیریتی در جهان قائل شد. مدیریت معنوی از یک سو مبتنی بر علم و تجربه و مهارت و تخصص و از سوی دیگر مستظهر به توکل و اعتماد به خداوند متعال است و با نیت قرب الهی پیش می رود. این سبک مدیریتی به دلیل ویژگی هایی نظیر دین داری، ولایت محوری، انعطاف پذیری، مردم گرایی، پویایی، خودباوری، نهادینه کردن اخلاق و ارزش های دینی در محیط جامعه و نوآوری، توانمندی خود را به منصفی ظهور رسانده است. (رنج دوست، ۱۴۰۰، ص ۱۳) در تعریف دیگر مدیریت معنوی یک مفهوم درباره شناخت ارزش ها، نگرش ها، رفتارها و اعتقادهای مذهبی شخص است که بر سلامت روانی، رضایت زندگی،

تندرستی، رفاه، بهره‌وری و کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد. معنویت به معنای برخورداری از دیدگاه الهی و ارزش‌های انسانی همانند ایمان به خدا، احترام و تکریم دیگران، پذیرش دیگران، همکاری، اعتماد، نگرانی متقابل، تقوا، خدمت به مردم، خوش‌بینی و صداقت است و مدیریت معنوی به معنای استفاده از ارزش‌های مذکور برای مدیریت بهتر سازمان است. (غلامی، ۱۴۰۰، ص ۱)

۱.۴. بحران: بحران در لغت اسمی است که بالاترین مرحله یک جریان ناگوار را که دگرگونی فوری دارد را به نمایش در می‌آورد. (صدری افشار، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۴۵۸) و در تعریف دیگری بحران را به هم خوردن کارها و آشفتگی و حالت غیرعادی می‌دانند. به زبان ساده بحران به زمان خطر یا نگرانی اطلاق می‌گردد و وضعیتی است که در آن شرایط نامطمئن، سخت و دردآور می‌شود. (زعفرانچی، ۱۳۷۰، ج ۱، ص ۱۴۷) پس بحران وضعیتی است که در آن مشکلات ناگهانی و پیش‌بینی‌ناپذیر پدید می‌آیند و ضوابط و هنجارها و قانون‌های مرسوم علاج واقعه نمی‌کند و باید تدابیر ویژه‌ای اتخاذ کرد. (میرعظمی و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۵)

۱.۵. مدیریت بحران: در تعریفی مدیریت بحران را علمی دانسته‌اند کاربردی، که با مشاهده سیستم بحران‌ها و تجزیه و تحلیل آن‌ها در جستجوی یافتن ابزاری است که بتوان از بحران‌ها پیشگیری نمود و یا در صورت بروز آن در خصوص کاهش آثار آن، آمادگی لازم را کسب کرد و با امداد رسانی سریع در جهت بهبود اوضاع اقدام نمود. (باقری، ۱۳۸۷، ص ۷) در تعریفی دیگر مدیریت بحران فرآیندی است برای پیشگیری از بحران و یا به حداقل رساندن اثرات آن به هنگام وقوع. برای انجام این فرآیند باید بدترین وضعیت‌ها را برنامه‌ریزی و سپس روش‌هایی را برای اداره و حل آن جستجو کرد. در مدیریت بحران با مشاهده و تجزیه و تحلیل بحران به صورت یکپارچه، هماهنگ و با استفاده از ابزارهای موجود تلاش می‌شود تا از وقوع آسیب‌ها پیشگیری نمود و در صورت بروز، در جهت کاهش آثار و تبعات ناگوار ایجاد شده، امکانات مورد نیاز و پیش‌بینی شده را به کار گرفت و به منظور امداد رسانی و بهبود اوضاع تا سطح وضعیتی عادی کوشش نمود. (صبوری، ۱۳۹۶، ص ۱۳)

۱.۶. بحران خانوادگی: آن را موقعیتی غیر قابل تصور و غیر قابل پیش‌بینی که در زندگی خانواده اتفاق می‌افتد، دانسته‌اند. مانند تشخیص یک بیماری لاعلاج برای یکی از اعضای خانواده، تصادف، مرگ و مانند آن. این‌گونه موقعیت‌ها را موقعیت‌های بحرانی و خانواده دچار آن را، خانواده دارای بحران نامیده‌اند. (مجموعه نویسندگان، ۱۳۹۶، ص ۲)



۲. مدیریت بحران خانواده

۲.۱. ویژگی های بحران و واکنش افراد در مواجهه با آن: فوریت و غیر قابل پیش بینی بودن اغلب بحران ها، فرصت واکنش های آگاهانه و مبتنی بر اصول و آموزه های دینی را کاهش می دهد. در جریان بحران ها، آسیب های روانی به افراد مثل یکی کوه عظیم یخی است که قسمت اعظم آن زیر آب قرار دارد و دیده نمی شود. مرگ و مجروحیت جسمانی در بخش های بیرونی آن قرار گرفته و آثار و عواقب روانی حوادث است که بدنه ی اصلی این کوه یخی را تشکیل می دهد. این زخم های روانی پنهان، موجب رنج و ناتوانی و اُفت کارکرد بسیاری از انسان ها می شوند و البته گستره ی این امر وابسته به عوامل زمینه ای همچون جنسیت، سن، وضعیت روانی پیشین و... متفاوت است. (کامکار، ۱۳۸۲، ص ۵) واکنش های روانی و رفتاری نسبت به بحران عمدتاً شامل مراحل ذیل می گردد:

مرحله اول: وقوع بحران است که ترس، وحشت، بهت زدگی، درماندگی، تشویش و اضطراب بر افراد چیره می گردد و معمولاً گذرا و موقت است.

مرحله دوم: با درک موقعیت و در نتیجه آرامش نسبی همراه است که حداقلی از کنترل بر اوضاع بحرانی را در پی دارد. (یاسمی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۱۳)

مرحله سوم: یعنی عبور از بحران یا ترمیم و بازسازی قرار می گیرند. در این مرحله نیز احساس گناه، اندوه، سرخوردگی، ناامیدی و خشم مهم ترین علائم آسیب های برجای مانده از واقعه هستند. شیوه های برخورد با بحران در این سه مرحله در میزان و کیفیت عواقب و آثار آن بسیار مؤثر است. (کاردوانی، ۱۳۹۹، ص ۶) نفس انسانی قوا و گرایش های اصیل و متنوعی دارد. انسان که موجودی با ابعاد الهی و جسمانی است، هر یکی از این دو عنصر اساسی اش، گرایش، امیال، گرایش ها و در نتیجه عملکردهای متفاوتی را موجب می شوند. انسان چنان است که به راحتی می تواند ارزش فضیلت هایی چون عدل، توانمندی، سپاسگزاری و... را بداند و به عمل به آن ها آراسته گردد و در مقابل به ضد ارزش بودن اموری چون عجز، ظلم و بی تعهدی به ارزش ها و... پی برده و در نسبتی مخالف با آن ها قرار گیرد. (عالم زاده نوری، ۱۳۸۷، ص ۱۲) بروز و ظهور ابعاد مختلف وجودی انسان در مواجهه با شرایط سخت، اضطرابها و بحران کمبود و محدودیت به نحو کامل تری صورت می پذیرد. (کاردوانی، ۱۳۹۹، ص ۸)

۲.۲. نقش زنان در مدیریت بحران: زمانی که بحران رخ می دهد چه در جامعه کوچکی مثل خانواده و چه در جامعه بزرگی مانند شهر یا کشور، رفتار مردم و تک تک اعضای جامعه، در مقابله با بحران و سپری کردن دوران بازسازی و بازتوانی نقش مؤثری دارد؛ حتی بیشتر از نقش

دولت ها. شاید رویکرد جنسیتی درکل معنا نداشته باشد اما در جزئیات فرایند مدیریت بحران، تأثیر حضور زنان بسیار بیشتر از مردان است. زنان به دلیل برخورداری از حس مادرانگی، توجه به جزئیات، ایفای نقش مدیریت عاطفی و اقتصادی داخل خانه و... در سپری شدن سریع تر و با کیفیت فرآیند بحران ها و رسیدن به بازسازی و بازتوانی کمک بسیاری می کنند. قدرت جسمانی مردان بسیار بیشتر از زنان است اما توان عاطفی زنان قابل مقایسه با مردان نیست. همین توانایی، موجب ایستادگی بیشتر در بحران ها می شود و در جایی که مردان نمی توانند به دلیل روحیاتشان، مؤثر باشند زنان نقش ایفا می کنند. (مصدیقی راد، ۱۳۹۷، ص ۷) مطالعات نشان داده نقش مراقبتی زنان در خانواده حدود پنجاه درصد بیشتر از مردان بوده و به دلیل این نقش مراقبتی و حمایتی، تأثیر زنان در مدیریت درست خانواده در بحران ها و مشکلات خانواده بسیار بیشتر از مردان است. (صدیق سروستانی، ۱۳۸۶، ص ۵) در فرآیند مدیریت بحران، زنان نقش کلیدی و اساسی در بازگرداندن خانواده و نیز جامعه به وضعیت عادی و تثبیت روانی آسیب دیدگان دارند.

۲.۳. ویژگی های خانواده با کارکرد مطلوب در مدیریت بحران: خانواده ای که در موقعیت های استرس زا و حالات بحرانی از خود کارکرد مطلوبی نشان می دهند؛ در مقایسه با خانواده های دچار بحران ولی با کارکرد نامطلوب دارای یک سری ویژگی خاص هستند. این ویژگی ها عبارتند از: پذیرش صریح عامل استرس زا، قرار دادن خانواده به عنوان کانون مرکزی مشکل، تلاش برای حل مسأله با تأکید بر درمان، شکیبایی زیاد، بیان آشکار و صریح تعهد و محبت، استفاده از روابط باز و کارآمد، پیوند و همبستگی شدید خانوادگی، نقش های انعطاف پذیر خانوادگی، استفاده از منابع کارآمد، نبود خشونت، پرهیز از پناه بردن به مواد کمکی مخرب. (مجموعه نویسندگان، ۱۳۹۶، ص ۳)

۳. مدیریت معنوی بحران های خانوادگی

از آن جایی که بحران در خانواده را می توان از جهت علت و سبب بحران به اقتصادی، اخلاقی، اجتماعی، روانی، عاطفی، جنسی و... تقسیم نمود و در این مجال امکان بررسی همه موارد نیست؛ در ادامه به بررسی دو قسم آن پرداخته می شود.

۳.۱. مدیریت معنوی در بحران اقتصادی خانواده:

اقتصاد خانواده عبارت است از تخصیص منابع محدود قابل دسترس به مهم ترین نیازها و خواسته های خانواده (احمدزاده، ۱۳۹۹، ص ۲) و بحران اقتصادی اساساً زمانی به وجود می آید که مدیریت هزینه ها از دست

خارج شده و شخص به لحاظ تأمین هزینه‌های جاری، اقساط، اجاره و بدهی‌های خود با مشکل مواجه می‌شود و اگر این شخص سرپرست و مدیر مالی یک خانواده باشد، کل خانواده با بحران اقتصادی روبرو خواهد شد. (مجموعه نویسندگان، ۱۴۰۱، ص ۲) از دیدگاه اسلام راهکارها و الگوهای بسیار مناسبی برای مدیریت بخش اقتصادی خانواده وجود دارد که زنان در آن نقش و جایگاه ویژه‌ای دارد. زنان می‌توانند با شناسایی به موقع بحران‌های اقتصادی در خانواده با عکس‌العمل مناسب و برخورد لازم در این زمینه به مشکلات ایجاد شده توسط آن، به مرد خانواده در این زمینه کمک ویژه‌ای کنند. قناعت، دوری از چشم و هم‌چشمی و پرهیز از تجمل‌گرایی و صدها عوامل دیگر که از ارزش‌های اخلاقی زنان جامعه اسلامی است؛ می‌تواند به آنان یاری رساند. (خانی، ۱۳۹۷، ص ۲)

۳، ۱۸۱. قناعت: در لغت به معنای اکتفا کردن به اندک از آنچه مورد نیاز انسان است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، کتاب قاف، ص ۴۱۳) و در در اصطلاح، صفتی است که با تکرار و تمرین در انسان به صورت ملکه‌ای در می‌آید که باعث خشنودی و راضی شدن به چیز کم و نگه داشتن نفس از زیاده خواهی می‌شود. شرع مقدس حد و حدود هر چیزی را در مصرف شخص معین کرده است. باید توجه داشت که بیشتر از آن حدی که معین شده و بیشتر از حد لزوم صرف و خرج نشود. به بیان دیگر می‌توان گفت؛ قناعت، رضایت به کم و حسن تدبیر معاش است بدون دوست داشتن زیاد از حد زندگانی و همچنین به معنای اعتدال و میانه روی نیز آمده است. (عامری، ۱۳۸۸، ص ۲) قناعت خشنودی و رضایت مندی را برای شخص قانع به ارمان می‌آورد. به گونه‌ای که با وجود مصرف اندک، از زندگی لذت می‌برد، هر چند ثروتی نداشته باشد. خداوند متعال به حضرت داوود (ع) امر کرد: من توانگری را در قناعت نهاده‌ام، اما مردم آن را در فراوانی مال می‌جویند و از این رو آن را نمی‌یابند. قناعت شامل تمام موارد زندگی می‌شود. خوراک، پوشاک، مسکن و راه عملی آن میانه روی در امور مالی و زندگانی، تدبیر و اندازه‌گیری در زندگی داشتن، مبارزه با مدپرستی و روحیات تجمل‌گرایانه، کفایت به حداقل غذا و لباس و غیره. (خانی، ۱۳۹۷، ص ۳) در روایات آمده است که انبیاء پنج صفت دارند: سخاوت، شجاعت، قناعت، شناخت اوقات نماز و همسرداری و غیرت. (نیلی پور، ۱۳۸۷، ص ۷۵) پیامبر اکرم (ص) فرمودند: خوشا به حال آن که با اسلام هدایت شود و معیشت او به حد کفاف باشد و قناعت کند. از اثرات قناعت در زندگی که در آیات و روایات آمده، می‌توان به رستگاری، راضی شدن خداوند به عمل اندک، سرافرازی و عزت، سبکی حساب روز قیامت، بی‌نیازی انسان از مردم اشاره نمود. (عامری، ۱۳۸۸، ص ۳) قابل توجه است که زیاده روی و زیاده خواهی زن و

فرزندان منجر به زیر پا نهادن اصول اخلاقی و احکام دینی توسط مرد و ایجاد اقتصاد ناسالم و کسب درآمدهای نامشروع می گردد. بنابراین زنان با ایجاد فرهنگ ساده زیستی و قناعت در خانواده می توانند در مواجهه با بحران اقتصادی نقش به سزایی داشته باشند. (خانی، ۱۳۹۷، ص ۴)

۳، ۱، ۲. پرهیز از چشم و هم چشمی: چشم و هم چشمی اصطلاحی است که به نوع رفتار انسانی در حوزه عمل اجتماعی اشاره دارد. با توجه به مساله رقابت که در این اصطلاح نهفته است، اشخاص برای دست یابی به اهداف رقابتی، دست به انواع و اقسام کارهایی می زنند که در چشم دیگری بزرگ نمایند و به نوعی خودنمایی کرده و برتری و چیرگی خویش را نشان دهند. بنابراین مؤلفه های اساسی چشم هم چشمی را می بایست در تظاهر، رقابت، احساس خود کم بینی و ارضای آن به اشکال مادی و ظاهری و مانند آن دانست. شخص می کوشد چیزهایی را تهیه و به نمایش گذارد که در چشم دیگری خوب و زیبا و شگفت انگیز باشد و برتری خود را از این طریق به رخ دیگری بکشد. (طالب پور، ۱۳۸۸، ص ۲) هر چند گرایش به مال و ثروت در فرهنگ اسلامی و دینی نه تنها به خودی خود، مذموم نیست که طلب مال از راه درست و حلال مورد توصیه و تشویق نیز هست. پس دارایی اگر از راه حلال باشد و در راه حلال نیز مصرف گردد فی نفسه مورد اشکال و سرزنش نیست. آن چه مهم است فریفته نشدن به دارایی و تجملات و تلاش برای کسب آن در جهت ارضای حس خود کم بینی است که در نتیجه آن فشار مالی بیشتری به مردان می آید. (خانی، ۳۹۷، ص ۳) از هشام بن سالم می گوید: از امام صادق (ع) شنیدم که به حمران بن اعین می فرمود: ای حمران! به کسی بنگر که در قدرت، دون توست و به کسی منگر که در قدرت، فوق توست که این شیوه برای تو در آنچه روزی ات شده قانع کننده تر است و شایسته است که تو را سزاوار نعمت بیشتری از سوی پروردگارت گرداند. (کلینی، ۱۳۶۴، ج ۲، ص ۵۳) در روایت دیگری از پیامبر اکرم (ص) آمده: هر که مُدام به امکانات زندگی دیگران چشم بدوزد، غم و اندوهش فراوان می شود. (همان، ص ۳۱۵) در نتیجه زنان با آگاهی از نیازهای غیر واقعی و حرکت نکردن در جهت رسیدن به آن ها، نقش مؤثری در جلوگیری از بروز و مدیریت بحران اقتصادی خانواده ایفا می کنند.

۳، ۱، ۳. پرهیز از تجمل گرایی: تجمل گرایی مرکب از دو واژه "تجمل" و "گرایی" است و در لغت می توان آن را میل به زیبایی و زینت دادن دانست و در اصطلاح یک نوع علاقه ی افراطی به زینت کردن و استفاده از وسائل زینتی و توجه به ظواهر تعریف کرد. آنچه در تعریف تجمل گرایی مهم است همین علاقه افراطی است و گرنه استفاده متعارف و حد نیاز، نکوهیده

نیست. (افسردير و رحيمي، ۱۳۹۴، ص ۶) شخصی به دليل مقام و موقعيت اجتماعي تلاش کند خود را نیازمند کالاهای گران قیمت و تجملاتی بداند و با مسأله "شأن" آن را توجیه نماید، بی آن که در واقع نیازی به آن داشته باشد. رعایت چنین شأنی نه تنها هیچ دليل و مدرکی نداشته بلکه کاملاً مردود است. آیات و روایات متعدد و سیره رسول خدا (ص) و معصومین (ع) شأن های اعتباری را که برخی افراد بر اساس آن، امتیازاتی ویژه برای خود تلقی می کنند؛ پوچ و بی اساس معرفی کرده اند. چرا که این امر جز به هدر دادن سرمایه و دارایی و قرار دادن خانواده در بحران اقتصادی ثمره دیگری در بر ندارد. امام علی (ع) فرموده اند: زینت و دارایی دنیا شما را نفریبند. چیزی که نهی شده فرو رفتن در تجملات و خودنمایی و غافل شدن از خدا و بندگان محروم اوست. (خانی، ۱۳۹۷، ص ۵ و ۶)

۳،۱،۴. ایجاد اشتغال: اسلام زنان و مردان را به فعالیت اقتصادی ترغیب می نماید و در این میان به زنان حق مالکیت و استقلال اقتصادی می دهد و با وجود این که بودجه و هزینه زندگی زن به عهده مرد است، به مردان اجازه هیچ گونه دخل و تصرفی در کار و ثروت زنان نمی دهد. همچنین اشتغال و مسئولیت اقتصادی زنان را هرگز مغایر با وظایف همسری و مادری و یا حفظ عفاف و حجاب آن در جامعه نمی داند. بنابراین باید گفت که انگیزه اشتغال زنان در اسلام تنها کسب استقلال اقتصادی نیست بلکه، جبران کاستی های اقتصادی خانواده و انجام وظایف اجتماعی و اقتصادی که در اسلام به عنوان واجبات کفایي از آن یاد می شود. (همان، ص ۳) در اسلام نه تنها فعالیت اقتصادی جایز شمرده شده است بلکه همگان چه زن و چه مرد، به کار و حضور در صحنه ی اقتصادی دعوت شده اند؛ چنانچه خداوند فرموده: منتشر شوید و از فضل و کرم خدا روزی طلبید. (جمعه: ۱۷) مسأله ی دیگری که باعث گسترش مسئولیت اقتصادی زنان شده، درگیری خانواده با بحران های اقتصادی است. بالا رفتن هزینه های زندگی و همچنین بالا رفتن سطح زندگی باعث شده که بسیاری از زنان به همراه مردان وارد بازار اشتغال شوند و از این طریق با بحران اقتصادی مقابله و زندگی بهتری برای خانواده خود فراهم کنند. البته این گونه فعالیت ها علاوه بر فعالیت های خانه داری مثل تربیت کودکان، پخت و پز، تهیه وسایل لازم، شست و شوی لباس و ... است که به صورت دائمی و روزمره زنان به آن اشتغال دارند. (مجموعه نویسندگان، ۱۳۸۸، ص ۹۱)

۳،۱،۵. پرهیز از مصرف گرایی افراطی: مصرف نه فقط از نظر اسلام بلکه از نظر همه ادیان چیزی است که باید تحت کنترل عقل قرار گیرد و با هوی و هوس نمی شود مصرف را مدیریت کرد. عده ای در حسرت اولیات زندگی مانده اند و عده ای با ولخرجی و ولنگاری در مصرف،

منابع را به هدر می دهند. حضرت علی (ع) می فرماید: برای اسراف کننده سه نشانه وجود دارد: می خورد آن چه را سزاوارش نیست، می پوشد آن چه را مناسب او نیست و می خرد آن چه را در شأن وی نیست. مقصود از اسراف جایی است که شخص اموال خود را در مواردی خرج می کند که احتیاجی به او ندارد. اسراف به معنای تجاوز از حد میانه و اعتدال است و اینان از هدایت الهی محروم می شوند و در گروه لقی خسر قرار می گیرند. (خانی، ۱۳۹۷، ص ۷) در حدیثی از امام رضا (ع) آمده است که خداوند گفتار بیهوده و تباه سازی اموال و درخواست نمودن فراوان را دوست ندارد. (افسردیر و رحیمی، ۱۳۹۴، ص ۱۴) بنابراین از دیدگاه اسلام نیاز آدمی باید در حد متعارف تأمین گردد و از مصارف بیهوده و کاذب جلوگیری شود که خود عامل بزرگی در حل بحران های اقتصادی است.

۳،۲. مدیریت معنوی در بحران عاطفی خانواده: تشخیص یک بیماری لاعلاج برای یکی از اعضای خانواده، تصادف، مرگ و مانند آن که به صورت ناگهانی و غیرقابل پیش بینی رخ می دهد می تواند منجر به وضعیتی خطرناک و ناپایدار برای خانواده گردد و به موجب آن روابط عاطفی در خانواده به درستی پیش نرود. در این حالت افراد درگیر موقعیت های پیش بینی نشده، هیجانات شدید، رفتارهای آشفته و اشکال در حل مسئله می گردند. بحران عاطفی با هیجانات منفی زیادی همراه است و افراد احساساتی از قبیل خشم، غم، احساس گناه، پشیمانی را تجربه می کنند؛ اما زنان با نقش حمایتی و مراقبتی خود می توانند این بحران را مدیریت و از تبعات جانی و مالی آن جلوگیری نموده و برای بازگشت خانواده به شرایط عادی اقدام نمایند. اهمیت این امر آن جایی آشکار می گردد که اگر روابط عاطفی بین اعضای خانواده در طی زمان لازم به حالت عادی خود برنگردد افراد در معرض اختلالات و آسیب های روانی و اجتماعی خواهند بود. (صادقی و موتابی، ۱۳۹۷، ص ۱۵ و ۱۶) از دیدگاه اسلام راهکارها و الگوهای بسیار مناسبی مانند محبت ورزی، تکریم و احترام متقابل، حسن ظن و مثبت نگری، عفو و بخشش، یار و غمخوار بودن می توانند زنان را در مدیریت معنوی بحران های عاطفی خانواده یاری دهد.

۳،۲،۱. محبت ورزی: میل به محبت دیدن و محبت ورزی از تمایلات فطری انسان است که در هر دوره ای از زندگی، به آن نیازمند است و در زمان بحران عاطفی این نیاز عالی و اساسی بیشتر از قبل باید تأمین گردد. (احمدی، ۱۳۸۰، ص ۳۲) محبت، احساسات و تمایلات خانوادگی و اجتماعی انسان ها را نسبت به همدیگر در عرصه های گوناگون زندگی، عمیق و ریشه دار می سازد؛ زیرا محبت و مهربانی به زندگی خانوادگی و اجتماعی گرما می بخشد و صمیمیت،

صداقت و برخورد نیک و شایسته را در پی دارد. محبت زن و شوهر به هم یکی از راهکارهای اساسی در شیرینی و شادکامی روابط عاطفی آن هاست که در تحکیم عواطف آنان با فرزندان نیز بسیار مؤثر است. (فقیهی و نجفی، ۱۳۹۲ الف، ص ۱۱) قرآن در باب اهمیت این موضوع می فرماید: از نشانه های قدرت خداوند این است که از جنس خودتان همسرانی برایتان آفرید تا در کنار آنها آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد. (روم: ۲۱) بر همین اساس می توان ادعا کرد که نیرومندترین عامل دوام و رشد خانواده، محبت است و بهترین عامل برای استحکام و بقای آن و در نتیجه گریز از بحران عاطفی برانگیختن عواطف متقابل همسران به یکدیگر است. از این رو، لازمه ی شادابی و نشاط عاطفی زن و مرد، این است که خود را محبوب همسر خویش ببیند و از عشق و علاقه ی او به خویش مطمئن باشد و هرچه این محبت و علاقه در روابط عاطفی والدین بیشتر برقرار باشد، فرزندان نیز محبت را در کانون اعمال و رفتار خویش قرار خواهند داد. (حیدری، ۱۳۸۸، ص ۱۰۳) افزون بر آن، ابراز محبت در همه ی مراحل زندگی فرزندان و همدلی با آنان، نقشی بسیار مهم در پشت سر گذاشتن بحران های عاطفی آنان دارد. والدینی که با فرزندشان محبت شدید و همدلی دارند، می توانند احساس سرخوردگی احتمالی فرزند را از نتایج توصیه های خود و در خلال ارتباط خود با آن، کشف کنند و برای یافتن راه حلی که برای هر دو پذیرفتنی باشد، کوشش کنند؛ به بیان دیگر، والدینی که با احساسات فرزند خود همدلی می کنند، مایل و قادرند که زمینه ی ارتباط مطلوب عاطفی و مؤثر با فرزندشان را فراهم نمایند. (فقیهی و نجفی، ۱۳۹۲ الف، ص ۱۲) امام صادق (ع) می فرماید: بدون تردید، خداوند بر بنده ی خود به سبب شدت محبت و همدلی با فرزندش، رحم می کند. (کلینی، ۱۳۶۴، ج ۶، ص ۵۰) همدلی والدین اثری مهم بر محافظت و مراقبت از فرزند دارد؛ زیرا هنگامی که والدین از وضعیت و شرایط فرزندشان آگاه باشند و او را درک کنند، به دقت و درجه ی مراقبت خود از فرزندشان در هنگام بروز مشکل و آسیب می افزایند و در زندگی فردی و اجتماعی وی مهر و الفت را به ارمغان می آورند. (احمدی، ۱۳۸۵، ص ۲۲)

۳،۲،۲. تکریم و احترام متقابل: از دیگر عوامل مؤثر در بحران عاطفی، حاکمیت فرهنگ احترام متقابل در خانواده است. تکریم شخصیت، نیاز طبیعی هر انسان است؛ زیرا غریزه ی حبّ ذات در سرشت انسان نهاده شده است و هرکس می کوشد شخصیتش پذیرفته و گرامی داشته شود. (فائمی امیری، ۱۳۸۳، ص ۲۵۸) با احترام و تکریم، بستری عاطفی فراهم می آید که عزّت و کرامت در افراد نهادینه می شود و هنجارهای ارزشی، انسانی و معنوی در خانواده و جامعه جایگاه متناسب خود را بازیافته، گسترش می یابد. برای فرهنگ سازی تکریم و احترام در

خانواده، نخست باید میان زن و شوهر احترام برقرار شود، بدین صورت که آنان نگرش کرامتی به همدیگر داشته باشند و برای هم احترام فراوانی قائل شوند و دیگری را ارزشمند بدانند؛ این ارزشمندی را بر زبان آورند و آن را به نوعی ابراز کنند؛ با توجه و دقت به سخنان هم گوش دهند، به گونه ای که از نگرش و حرف فراتر روند و به ارزش گذاری فعالانه و قدردانی عملی احترام آمیز تبدیل شوند. (فقیهی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۷۰) امام سجاد (ع) از تکریم همسران در برابر یکدیگر به ادای حق آنها تعبیر می کنند و می فرماید: اما حق همسر تو این است که توجه داشته باشی خداوند او را آرامش جان، مایه ی راحتی و مونس، همدم و پناه تو ساخته است. تو باید باور داشته باشی که او نعمت خداوندی است برای تو و شکر این نعمت را باید به جای آوری و با وی مصاحبت و همراهی خوب داشته باشی و او را تکریم نمایی و با او با مدارا رفتار کنی. (حرّانی، ۱۴۰۴، ص ۲۶۸) امام سجاد (ع) در این بیان زن و شوهر را مصاحب و همراه همدیگر دانسته است. ایشان در بیان دیگری برای مصاحب و همراه، حقوقی بر می شمارد از جمله اکرام و تکریم یکدیگر. (همان، ص ۲۷۲) بنابراین زن و شوهر و همچنین دیگر اعضای خانواده، بدان سبب که هم صحبت و رفیق اند باید فرهنگ تکریم را در میان خویش حاکم سازند. امام صادق (ع) به احترام متقابل زن و شوهر بسیار سفارش کرده، می فرماید: خدا رحمت کند، بنده ای که رابطه ی میان خود و همسرش را نیکو قرار دهد. (حرّعاملی، ۱۴۱۲، ج ۱۴، ص ۱۲۴) رابطه ی احترام آمیز میان زوجین، در نظام تربیتی دینی نشانه ها و نمودهای ویژه ای دارد. شایسته است که احترام متقابل همسران در برابر هم، افزون بر احترام قلبی در برخی رفتارهای بیرونی نیز ابراز شود. از جمله این رفتارها می توان به خواندن همسر با نام مناسب و شایسته ی شأن او سلام کردن به همدیگر و تشکر و قدردانی از همسر اشاره کرد. (فقیهی و نجفی، ۱۳۹۲، الف، ص ۱۴) فرهنگسازی تکریم و احترام متقابل در میان همسران، در پرورش این فرهنگ در میان اعضای دیگر خانواده تسری می یابد و در سایه آن است که می توان بحران عاطفی را با حداقل آسیب پشت سر گذاشت.

۳، ۲، ۳. حسن ظن (مثبت نگری): مثبت اندیشی و حسن ظن به دیگران، افزون بر باروری عواطف انسانی، سبب رفع یا کاهش بحران های خانوادگی و اجتماعی است. حضرت علی (ع) می فرماید: حسن ظن مایه ی راحتی دل است، حسن ظن تخفیف دهنده ی هم و غم است. (تمیمی آمدی، ۱۳۷۳، ج ۸۲۳ و ج ۸۱۶)

حسن ظن به مثابه ی یک دستور دینی و اخلاقی در خانواده و روابط میان همسران، جایگاهی مهم دارد و لازم است همسران از هرگونه گمان بد به یکدیگر بپرهیزند تا زمینه ی

آرامش و سازگاری آنان هرچه بیشتر فراهم شود. (حسین زاده، ۱۳۸۸، ص ۷۳) نگاه منفی به دیگران نه تنها منجر به کاهش و از میان رفتن عواطف انسانی می شود، بلکه براساس آموزه های اسلامی، این نوع نگاه، مذموم و نکوهش شده است. خداوند می فرماید: ای اهل ایمان از بسیار پندارها (و گمان بد) در حق یکدیگر اجتناب کنید که برخی ظن و پندارهای باطل معصیت است. (حجرات: ۱۲) منفی بافی و نادیده گرفتن واقعیت های موجود، زندگی خانوادگی و اجتماعی را دچار بحران می سازد. بسیاری از مشکلات و ناهنجاری های فراروی جوامع بشری، ریشه در سوء ظن های ناآگاهانه و طمع آلودی دارد که افراد برد دیگری، روا می دارند. از عواملی که نگرش مثبت را در اعضای خانواده افزایش می دهد می توان به هم اندیشی با خوبان، ثبات شخصیت و اعتماد به نفس، پرهیز از تجسس و غیبت، احسان و سهل گیری نسبت به هم، کنترل تفکر منفی، تخریب یا مبارزه با عقاید و باورهای نادرست اشاره کرد. (فقیهی و نجفی، ۱۳۹۲ الف، ص ۱۵) زنان با تقویت نگرش مثبت میان اعضای خانواده و تلاش برای عملیاتی کردن آن در ابرازها و رفتارها، شخصیت عاطفی آنان را در زمینه ی مثبت نگری پرورش داده؛ از این رو آنان در زمان بروز بحران عاطفی از سوء ظن به یکدیگر که شرایط را بدتر می نماید، مصون می مانند و در مدیریت بحران بهتر عمل می نمایند.

۳/۲/۴. عفو و بخشش: یکی از شیوه های پسندیده که در تقویت عواطف انسانی نقش بنیادی دارد، شیوه عفو و بخشش است. بخشش، رویارویی منطقی با تألم ناشی از جراحات روحی و بازسازی احساس ها و باورهای شخصی است. (دیویس، ۱۳۸۸، ص ۷۵) بیشترین سفارش اسلام در سبک زندگی خانوادگی؛ گذشت و چشم پوشی اعضای خانواده از لغزش ها، کج خلقی ها و اشتباهات همدیگر است؛ زیرا در صورت داشتن روحیه ی مشترک، باز از اشتباه، خطا و عصبانیت در امان نیستند. (حسینیا، ۱۳۸۰، ص ۲۰۸) پیامبر اسلام (ص) می فرماید: بر شما باد که عفو و گذشت داشته باشید؛ زیرا عفو و گذشت موجب عزت بنده است، پس در برابر همدیگر گذشت کنید تا خداوند شما را عزیز گرداند. (کلینی، ۱۳۶۴، ج ۱۰۸، ص ۲) پیروی از چنین روشی در زندگی نه تنها عامل مؤثر در تقویت و پرورش بُعد درونی و عاطفی افراد به شمار می آید، بلکه اهمیت و کارایی این رویکرد تا آنجاست که خداوند به روشنی رسولش را به اتخاذ چنین شیوه ای، دستور می دهد: ای رسول ما، شیوه ی عفو، گذشت و بخشش را پیشه کن و به نیکوکاری امر نما. (اعراف: ۱۹۹) پس وقتی اعضای خانواده به این فضیلت نایل آیند و بر عظوفت، مهربانی و بخشایشگر بودن اتفاق نظر داشته باشند، می توانند گامی بزرگ در زمینه سازی شرایط مطلوب برای مواجهه با بحران عاطفی در خانواده بردارند. سخت گیری نکردن به رفتارهای یکدیگر و

عقولغزش ها، ازجمله عواملی است که در پرورش کرامت و شخصیت عاطفی افراد مؤثر است. (فقیهی و نجفی، ۱۳۹۲ الف، ص ۱۶) در بیانی امام علی (ع) می فرمایند: هرکس کرامت و شخصیت عاطفی اش پرورش یابد همه رفتارهای او نیک می شود و نیکوکاری و حسن عمل را بر خود دینی می داند که موظف به ادای آن است. (تمیمی آمدی، ۱۳۷۳، ج ۱۱۵، ص ۲) بی شک اتخاذ چنین روشی در سبک زندگی از جانب والدین، زمینه را برای تقویت، تربیت و شکوفاسازی عاطفی اعضای خانواده فراهم می کند و تعاملات آنان را در زمان بروز بحران های عاطفی به نحو مطلوب سامان می دهد.

۳/۲/۵. نیکی در برابر بدی ها: در نظام تربیت اسلام رفتار متعادل و برخورد معقولانه در رویارویی با رفتارهای ناشایست و مذموم افراد خانواده، از راه هایی است که به گذراندن دوران بحران عاطفی آنان کمک می کند. کار نیک در برابر عمل ناپسند دیگران یا پس از عمل ناشایست خودش، به قدری در زندگی فردی و گروهی انسان ها مهم و مؤثر است که افزون بر اینکه سبب شکوفایی و باروری بعد عاطفی افراد می شود؛ انسان های ناهمگون و متخاصم را با یکدیگر، همگون و مهربان می سازد. به بیان دیگر، یکی از شیوه های مناسب و اثرگذار که سبب افزایش علاقه مندی، مهربانی و عطوفت میان افراد خانواده و جامعه می شود، برگزیدن شیوه ی نیکی در برابر بدی ها و اسائه ی ادب هاست. (فقیهی و نجفی، ۱۳۹۲ الف، ص ۱۷) بر این شیوه در احادیث اسلامی تأکید شده است. امام علی (ع) می فرماید: نیکی کردن به کسی که به تو بدی کرده، برترین ارزش و فضیلت است. (تمیمی آمدی، ۱۳۷۳، ج ۳۵۴، ص ۱) سیره ی عملی و تربیتی رسول اکرم (ص) و معصومان (ع) بر این روش استوار بوده است. آنان در برابر بدی های جاهلان، ارتباط کلامی و عملی مناسب را با آنها برقرار می ساختند. رسول اکرم (ص) ارتباط با رفتار عاطفی نیک در برابر رفتارهای ضد عاطفی دیگران می فرماید: آن که از تو قطع رابطه کرد، پیوند گیر و آن که تو را محروم ساخت عطایش بخش و از آن که به تو ستم روا داشت در گذر. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۸، ص ۲۸۴) ایشان همچنین در مقابل بدی که از خود فرد صادر می گردد، توصیه به خوبی کرده، می فرمایند: وقتی بدی کردی، به دنبال آن نیکی کن که نیکی ها بدی ها را محو می کند. (پاینده، ۱۳۶۴، ص ۱۸۸) این شیوه ی حسنه از سوی افراد خانواده در برابر بد رفتاری ها، کج خلقی ها و لغزش های یکدیگر، در بحران های عاطفی بسیار اثربخش است زیرا با احیای حس گذشت در بازگشت هرچه سریع تر شرایط خانواده به اوضاع مطلوب نقش به سزایی دارد.

۳/۲/۶. یار و غمخوار بودن: در شرایطی که بحران عاطفی در خانواده حکمفرماست اگر

اعضای خانواده همکاری صمیمانه داشته و غمخوار یکدیگر باشند و مشکلات و سختی ها را تحمل کنند، نشاط اعضای خانواده حفظ و آثار غم و نگرانی از محیط خانه بیرون می رود. غمزدایی افراد از یکدیگر، گرچه نشاط شخصیتی را برایشان فراهم می سازد و آنان را از ابتلا به افسردگی و ارتباط نادرست با دیگران در بحران های عاطفی مصون سازد. پیامبر گرامی اسلام (ص) نیز این ایجاد نشاط را توصیه کرده اند و به سبب تأثیر آن در ایجاد شرایط مطلوب عاطفی در خانواده، برای پدر و مادر پاداش آزاد کردن بنده در راه خدا را مطرح می کنند. (فقیهی و نجفی، ۱۳۹۲ الف، ص ۱۸)

۴. نتیجه گیری

از رهگذر تحلیل و بررسی موضوع نقش مدیریت معنوی زنان در مواجهه با بحران های خانوادگی، این نتیجه به دست آمد که قرآن کریم و فرموده های حضرت محمد (ص) و ائمه اطهار (ع) که سرچشمه معنویت می باشند، با ارائه ی راهکارهای مناسب برای خانواده که همواره بستر بحران ها بوده، به کمک آمده تا مدیریت بحران های موجود در خانواده به درستی و بر اساس ساز و کارهای دینی انجام گردد و اثرات ناشی از آن نیز به حداقل برسد. از طرف دیگر به دلیل نقش محوری زنان در خانواده که ناشی از برخورداریشان از حس مادرانگی، توجه به جزئیات و نقش مدیریت عاطفی و اقتصادی شان در خانه است، آنان را به عنوان مدیر بحران معرفی کرده است. راهکارهایی مانند قناعت، ایجاد اشتغال، پرهیز از تجمل گرایی، پرهیز از مصرف گرایی افراطی، پرهیز از چشم و هم چشمی در بحران های اقتصادی و راهکارهایی مانند محبت ورزی، حسن ظن و مثبت نگری، عفو و بخشش، نیکی در برابر بدی ها، تکریم و احترام متقابل، یار و غمخوار بودن در بحران های عاطفی به یاری زنان آمده است تا بتوانند به درستی مدیریت بحران نمایند و در نتیجه آن محیط مساعدی برای رشد و کمال خود، شوهر و فرزندان خویش فراهم سازند و حتی تاثیر مثبت و بسیار موثر آن را در اصلاح جامعه مشاهده نمایند. البته از آن جایی که بحران در خانواده را می توان از جهت علت بحران؛ به اقتصادی، اخلاقی، اجتماعی، روانی، عاطفی، جنسی و... تقسیم نمود و در این مجال امکان بررسی همه موارد نبوده، پیشنهاد می گردد تا ابعاد دیگر موضوع در پژوهش های آتی مورد ارزیابی قرار گیرد.

منابع

قرآن کریم

۱. احمدزاده، مهدی، «نظریه‌ها و مسال اقتصادی خانواده»، پایگاه اطلاع رسانی سمیک، ۱۳۹۹ هـ-ش.
۲. احمدی، محمدرضا، «مبانی روانشناختی ارتباط مؤثر والدین با فرزندان در محیط خانواده»، نشریه معرفت، شماره ۱۰۴، ۱۳۸۵ هـ-ش.
۳. _____، «نقش صله رحم در بهداشت روانی»، نشریه معرفت، شماره ۴۸، ۱۳۸۰ هـ-ش.
۴. افسردیر، حسین؛ رحیمی، عصمت، «آسیب شناسی تجمل گرایی در رفتارهای فردی و راهکارهای قرآنی و روایی پیشگیری از آن»، نشریه بصیرت و تربیت اسلامی، دوره ۱۲ شماره ۳۳، ۱۳۹۴ هـ-ش.
۵. امامی، علی حسین، اصول مدیریت، تهران: انتشارات اتحاد، ۱۳۸۸ هـ-ش.
۶. باقری، حسین، مدیریت بحران، تهران: انتشارات اندیشه، ۱۳۸۷ هـ-ش.
۷. بهادری نژاد، مه‌ری، «مدیریت با تکیه بر معنویت»، ماهنامه تدبیر، شماره ۴۷، ۱۳۸۳ هـ-ش.
۸. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه (ترجمه فارسی)، تهران: انتشارات جاویدان، ۱۳۶۴ هـ-ش.
۹. تقی پور، محسن، «مدیریت بحران در قرآن کریم با رویکرد بحران های روحی و معنوی»، رساله کارشناسی ارشد، دانشکده معارف قرآنی اصفهان، ۱۳۹۰ هـ-ش.
۱۰. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه: محمد خوانساری، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۳ هـ-ش.
۱۱. حزّانی، حسن بن علی، تحف العقول عن آل الرسول، ترجمه: علی اکبر غفاری، تهران: انتشارات علمیة اسلامیة، ۱۴۰۴ هـ-ق.
۱۲. حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، بیروت: انتشارات آل البیت، ۱۴۱۲ هـ-ق.
۱۳. حسین زاده، علی، همسران سازگار و راه های سازگاری، قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، چاپ سوم، ۱۳۸۸ هـ-ش.



۱۴. حسینی، احمد، بهداشت روانی ازدواج و همسراری، تهران: انتشارات مفید، ۱۳۸۰ ه-ش.
۱۵. حیدری، مجتبی، دینداری و رضایتمندی خانوادگی، قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۸ ه-ش.
۱۶. خانی، اکرم، «اهمیت بانوان در رفع مشکلات مالی و اقتصادی خانواده براساس قرآن و حدیث»، کنفرانس ملی مطالعات نوین اقتصاد، مدیریت و حسابداری در ایران، ۱۳۹۷ ه-ش.
۱۷. دهخدا، علی اکبر، فرهنگ متوسط دهخدا، تهران: موسسه لغت نامه دهخدا، ۱۳۸۵ ه-ش.
۱۸. دیویس، کنث، خانواده، راهنمای مفاهیم و فنون برای متخصص یآوری، ترجمه: فرشاد بهاری، تهران: انتشارات تزکیه، ۱۳۸۸ ه-ش.
۱۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، بیروت: انتشارات دارالعلم، ۱۴۱۲ ه-ق.
۲۰. رستگار، علی، «معنویت در سازمان»، رساله دکترا، دانشگاه تهران، ۱۳۸۴ ه-ش.
۲۱. رنج دوست، شهرام، «همبستگی مدیریت معنوی با نوآوری و عملکرد سازمانی پرستاران»، فصلنامه پژوهش در دین و سلامت، دوره ۷، شماره ۱، ۱۴۰۰ ه-ش.
۲۲. زعفرانچی، مسعود، فرهنگ فارسی دانش، تهران: انتشارات صفار، ۱۳۷۰ ه-ش.
۲۳. صدری افشار، غلامحسین، فرهنگنامه فارسی، تهران: انتشارات فرهنگ معاصر، ۱۳۸۸ ه-ش.
۲۴. صدیق سروسستانی، رحمت الله، «آیا خانواده ایرانی در بحران است»، مجله حوراء، شماره ۲۵، ۱۳۸۶ ه-ش.
۲۵. صغیر، زهرا؛ کیان فرد، فریده، «مدیریت معنوی ائمه اطهار (ع) در مواجهه با دشمنان سیاسی و فرهنگی»، فصلنامه علمی تخصصی رهیافت فرهنگ دینی، سال اول، شماره چهارم، ۱۳۹۷ ه-ش.
۲۶. صف آرا، مریم؛ صفدرزاد، فائزه، «بررسی زن و سلامت معنوی خانواده»، پژوهشکده زنان دانشگاه الزهرا، ۱۳۹۶ ه-ش.
۲۷. سیوری، منیره، بحران و مدیریت بحران، بی جا، بی نا، ۱۳۹۶ ه-ش.
۲۸. طالب پور، سعید، «چشم و هم چشمی از نگاه قرآن»، روزنامه کیهان، ۱۳۸۸ ه-ش.
۲۹. طباطبایی، علیرضا؛ گودرزی، محمدرضا، «بررسی مدیریت علمی-معنوی خانواده و

- اجتماع بر پایه ویژگی مدیران شایسته بر طبق قرآن»، فصلنامه آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده، دوره ششم، شماره دوم، ۱۳۹۹ ه-ش.
۳۰. عالم زاده نوری، محمد، «انسان، تربیت و روانشناسی اخلاق»، نشریه پگاه حوزه، شماره ۲۳۹، ۱۳۸۷ ه-ش.
۳۱. عامری، مریم، «قناعت از دیدگاه قرآن و سنت»، ستاد قرآنی احسن الحدیث، ۱۳۸۸ ه-ش.
۳۲. غلامی، عباس؛ اسماعیل نیا شیروانی، کامبیز؛ حقیقت دوستی سیار، وحید؛ «پیش بینی مدیریت معنوی بر اساس بهزیستی ذهنی و رفتار اخلاقی»، فصلنامه سبک زندگی اسلامی، دوره ۵، شماره ۴، ۱۴۰۰ ه-ش.
۳۳. فقیهی، علی نقی؛ نجفی، حسن، «عوامل تربیت عاطفی فرزندان در خانواده؛ برگرفته از احادیث»، نشریه اسلام و پژوهش های تربیتی، سال پنجم، شماره ۲، ۱۳۹۲ ه-ش.
۳۴. فقیهی، علی نقی؛ جعفری هرنندی، رضا؛ نجفی، حسن، «راهکارهای تربیتی زمینه ساز ظهور؛ برگرفته از احادیث»، ماهنامه مشرق موعود، شماره ۲۶، ۱۳۹۲ ه-ش.
۳۵. قائمی امیری، علی، خانواده و مسائل همسران، تهران: انتشارات امیری، چاپ سیزدهم، ۱۳۸۳ ه-ش.
۳۶. کاردوانی، راحله، «راهبردهای اخلاقی خانواده ایرانی و رویکرد اسلام در مواجهه با بحران کرونا»، فصلنامه علمی-پژوهشی اخلاق پژوهی، سال ۳، شماره ۹، ۱۳۹۹ ه-ش.
۳۷. کامکار، مهدیس، «جنسیت و سلامت در بلایای طبیعی (سازمان بهداشت جهانی)»، فصلنامه رفاه اجتماعی، دوره ۳، شماره ۱۱، ۱۳۸۲ ه-ش.
۳۸. کلینی، محمد بن یعقوب، الروضه من الکافی، ترجمه: هاشم رسولی محلاتی، تهران: انتشارات علمیه اسلامیة، چاپ اول، ۱۳۶۴ ه-ش.
۳۹. گریسایدز، جرج، «تعریف معنویت گرایی جدید»، ترجمه: باقر طالبی دارابی، مجله هفت آسمان، شماره ۱۹، ۱۳۸۲ ه-ش.
۴۰. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، بیروت: موسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ه-ق.
۴۱. مجموعه نویسندگان، «بحران در خانواده و روش های مقابله با آن»، پایگاه اطلاع رسانی حوزه، ۱۳۹۶ ه-ش.
۴۲. مجموعه نویسندگان، «پیشگیری و مدیریت بحران مالی خانواده»، پایگاه اطلاع رسانی ضامن، ۱۴۰۱ ه-ش.

۴۳. مجموعه نویسندگان، مجموعه مقالات زن، بی جا، انتشارات ایما (دفتر فرهنگ اسلامی)، چاپ اول، ۱۳۸۸ه-ش.
۴۴. مرادی مطلق، کبری، «مدیریت معنوی امام سجاد (ع) در عرصه اجتماعی و سیاسی»، فصلنامه علمی تخصصی رهیافت فرهنگ دینی، سال اول، شماره چهارم، ۱۳۹۷ه-ش.
۴۵. مصداقی راد، الهام، «زنان فرماندهان مدیریت بحران»، روزنامه همشهری، شماره ۷۹۸۷، ۱۳۹۹ه-ش.
۴۶. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۶۸ه-ش.
۴۷. معین، محمدحسین، فرهنگ فارسی، تهران: انتشارات آدنا، چاپ دوم، ۱۳۸۳ه-ش.
۴۸. موتایی، فرشته؛ صادقی، منصوره، مداخله در شکست های عاطفی، تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی، چاپ اول، ۱۳۹۷ه-ش.
۴۹. میرعظیمی، حمیدرضا؛ سید قریشی، ماریه؛ احمدپور، علی، «تاملی بر نقش معنویت در حل بحران محیط زیست از دیدگاه سید حسین نصر و ارزیابی آن»، مجله فلسفه دین، دوره ۱۶، شماره ۳، ۱۳۹۸ه-ش.
۵۰. نادری، ناهید؛ رجایی پور، سعید، «مدیریت با رویکرد معنوی»، مجله مطالعات اسلامی در علوم انسانی، شماره ۱، ۱۳۸۹ه-ش.
۵۱. نیکنام فدافن، فاطمه؛ ناصری، نازیا، «نقش مدیریت و معنویت در کار در آموزش و پرورش»، فصلنامه رویکردهای پژوهشی نوین در مدیریت و حسابداری، سال چهارم، شماره چهل و دوم، جلد سوم، ۱۳۹۹ه-ش.
۵۲. نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، بی جا، انتشارات موسسه تحقیقاتی ولیعصر، چاپ چهارم، ۱۳۸۷ه-ش.
۵۳. یاسمی، محمدتقی؛ باقری یزدی، عباس، حمایت های اجتماعی-روانی در بلایا و حوادث غیر مترقبه، تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد، ۱۳۹۰ه-ش.

