



The Role of Women in Emotional Management and Its Impact on Marital Life

Reyhaneh Pourmonemi^۱

^۱. “Level Two seminary student at Ma'soumiyeh Seminary of Fahraj” Reyhaneh.pourmonemi@gmail.com

Article Info

Article type:

Research Article

Article history:

Received:

۳ January ۲۰۲۶

Revised:

۲۹ January ۲۰۲۶

Accepted:

۱۳ March ۲۰۲۶

Published:

۱۴ March ۲۰۲۶


Keywords:

Emotional management
Women
Marital life
Marital satisfaction
Islamic lifestyle

ABSTRACT

Marital life, as the central core of the family institution, is deeply influenced by the quality of emotional interactions and the way emotions are managed between spouses. In many cases, failure to regulate emotions, weakness in expressing affection, and inability to control anger and resentment lead to reduced marital satisfaction and increased conflicts. The main issue of this study is to examine the role of women in emotional management within the family environment and how such management can affect the quality and stability of marital life. The aim of this research is to explain the concept of emotional management within the framework of the Islamic lifestyle and to investigate its effects on the foundation of the family. Focusing on the emotional role of women in the family, this study seeks to analyze examples of emotional management in areas such as expressing affection, empathy, anger control, and responses to conflicts, and to clarify their impact on marital satisfaction, intimacy, and family stability. The research method used in this article is descriptive-analytical and based on library studies. The findings indicate that thoughtful emotional management—especially by women as the emotional محور (axis/core) of the family—strengthens emotional bonds between spouses, increases marital satisfaction, reduces conflicts, and contributes to the formation of healthy emotional patterns in children. In contrast, weakness in regulating negative emotions creates grounds for emotional exhaustion and the weakening of the family foundation. Accordingly, emotional management can be regarded as one of the strategic factors in the stability and health of marital life.

Cite this article: Pourmonemi, Reyhaneh. (۲۰۲۵). The Role of Women in Emotional Management and Its Impact on Marital Life. *Modern Islamic Studies in the Context of Modernity*, ۱(۲), ۵۸-۶۷.

 <http://doi.org/10.29253/2777-5932>



© The Author(s).

Publisher: Quarterly Journal of Modern Islamic Studies and Modern.



نقش زن در مدیریت احساسات و تاثیر آن بر زندگی زناشویی

ریحانه پورمنعمی^۱

۱. طلبه سطح دو مدرسه علمیه معصومیه فهرج. Reyhan.pourmemi@gmail.com

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۴/۱۰/۱۳

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۴/۱۱/۰۹

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۴/۱۲/۲۲

تاریخ انتشار:

۱۴۰۴/۱۲/۲۳

کلیدواژه‌ها:

مدیریت احساسات،

زن،

زندگی زناشویی،

رضایت زناشویی،

سبک زندگی اسلامی

چکیده

زندگی زناشویی به‌عنوان هسته اصلی نهاد خانواده، به‌شدت تحت تأثیر کیفیت تعاملات عاطفی و نحوه مدیریت احساسات میان زوجین قرار دارد. در بسیاری از موارد، ناکامی در تنظیم هیجانات، ضعف در ابراز محبت و ناتوانی در کنترل خشم و رنجش، به کاهش رضایت زناشویی و افزایش تعارضات منجر می‌شود. مسئله اصلی این پژوهش آن است که نقش زن در مدیریت احساسات در محیط خانواده چیست و این مدیریت چگونه می‌تواند بر کیفیت و پایداری زندگی زناشویی اثر بگذارد. هدف تحقیق حاضر، تبیین مفهوم مدیریت احساسات در چارچوب سبک زندگی اسلامی و بررسی آثار آن بر بنیان خانواده است. این پژوهش تلاش دارد با تمرکز بر نقش عاطفی زن در خانواده، مصادیق مدیریت هیجانات در حوزه‌هایی چون ابراز محبت، همدلی، کنترل خشم و واکنش در تعارضات را تحلیل کند و تأثیر آن‌ها را بر رضایت زناشویی، صمیمیت و استحکام خانواده روشن سازد. روش تحقیق در این مقاله توصیفی - تحلیلی و مبتنی بر مطالعه کتابخانه‌ای است. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که مدیریت سنجیده احساسات، به‌ویژه از سوی زن به‌عنوان محور عاطفی خانواده، موجب تحکیم پیوند عاطفی میان زوجین، افزایش رضایت زناشویی، کاهش تعارضات و شکل‌گیری الگوی سالم هیجانی در فرزندان می‌شود. در مقابل، ضعف در تنظیم هیجانات منفی، زمینه‌ساز فرسایش عاطفی و سستی بنیان خانواده است. بر این اساس، مدیریت احساسات را می‌توان یکی از عوامل راهبردی در پایداری و سلامت زندگی زناشویی دانست.

استناد: پورمنعمی، ریحانه (۱۴۰۴). نقش زن در مدیریت احساسات و تاثیر آن بر زندگی زناشویی. *مطالعات اسلامی نوین در بستر مدرنیته*، ۱ (۲)، ۶۷-۵۸.

 <http://doi.org/10.29253/2024-0009-0004-6777-0932>



© نویسنده‌گان.

ناشر: فصلنامه مطالعات اسلامی نوین در بستر مدرنیته.

مقدمه

خانواده به‌عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، بستری است که در آن پیوندهای عاطفی، اخلاقی و رفتاری شکل می‌گیرد و استمرار می‌یابد. در میان عوامل متعددی که بر کیفیت زندگی زناشویی اثر می‌گذارند، احساسات و نحوه مدیریت آن‌ها جایگاهی محوری دارند. بسیاری از تعارضات، سوءتفاهم‌ها و نارضایتی‌های زناشویی نه از فقدان محبت، بلکه از ضعف در ابراز صحیح احساسات و ناتوانی در کنترل هیجانات منفی ناشی می‌شود. در این میان، نقش زن به‌عنوان محور عاطفی خانواده و تنظیم‌کننده فضای هیجانی خانه، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مسئله اصلی این پژوهش آن است که مدیریت احساسات از سوی زن چگونه می‌تواند بر کیفیت روابط زناشویی و استحکام بنیان خانواده تأثیر بگذارد و چه پیامدهایی در حوزه رضایت، صمیمیت و کاهش تعارضات به همراه دارد.

هدف این تحقیق، تبیین مفهوم مدیریت احساسات در چارچوب زندگی زناشویی و تحلیل نقش زن در هدایت عواطف خانوادگی است. این پژوهش می‌کوشد نشان دهد که احساسات در خانواده صرفاً واکنش‌های فردی و لحظه‌ای نیستند، بلکه سازوکاری مؤثر در شکل‌دهی به تعاملات روزمره، تصمیم‌گیری‌ها و الگوهای رفتاری اعضای خانواده محسوب می‌شوند. در این راستا، مصادیقی همچون ابراز محبت، همدلی در بحران‌ها، واکنش هیجانی در تعارضات، مدیریت خشم و تأثیر عاطفه در تربیت فرزندان مورد بررسی قرار می‌گیرد تا جایگاه مدیریت هیجانات در پایداری زندگی مشترک روشن شود.

اهمیت و ضرورت این پژوهش از آن جهت است که در شرایط کنونی، افزایش فشارهای اقتصادی، تغییر سبک‌های ارتباطی و گسترش الگوهای فردگرایانه، خانواده را در معرض تنش‌های عاطفی بیشتری قرار داده است. بسیاری از مشکلات زناشویی، ریشه در ضعف مهارت‌های تنظیم هیجان و نبود گفت‌وگوی عاطفی سازنده دارد. از این رو، بازخوانی آموزه‌های اخلاقی و تربیتی درباره مدیریت احساسات و پیوند آن با سبک زندگی اسلامی می‌تواند راهگشای ارتقای کیفیت روابط زناشویی باشد. توجه به این مسئله نه تنها در پیشگیری از فروپاشی خانواده مؤثر است، بلکه در تربیت نسل آینده و شکل‌گیری الگوهای سالم هیجانی نیز نقشی تعیین‌کننده دارد.

در حوزه پیشینه پژوهش، آثار متعددی درباره نظام خانواده در اسلام، حقوق زن، اخلاق خانوادگی و سبک زندگی اسلامی منتشر شده است که هر یک از زاویه‌ای به ابعاد عاطفی زندگی مشترک پرداخته‌اند. برخی پژوهش‌ها بر رضایت زناشویی و سبک‌های حل تعارض تمرکز داشته‌اند و برخی دیگر به تأثیر سبک زندگی اسلامی بر کاهش تعارضات یا افزایش صمیمیت میان زوجین پرداخته‌اند. همچنین در حوزه اخلاق اسلامی، آثاری به بررسی جایگاه محبت، صبر و مدارا در خانواده اختصاص یافته است. با این حال، بخش قابل توجهی از این مطالعات یا به‌صورت کلی به اخلاق خانواده پرداخته‌اند یا تمرکز اصلی خود را بر حقوق و تکالیف زوجین نهاده‌اند، بی‌آنکه به‌طور منسجم نقش مدیریت احساسات، به‌ویژه نقش زن در تنظیم فضای هیجانی خانواده، را به‌عنوان محور تحلیل قرار دهند. وجه تمایز پژوهش حاضر در آن است که با رویکردی تحلیلی و تلفیقی، مدیریت احساسات را به‌عنوان عامل راهبردی در تحکیم بنیان خانواده بررسی کرده و نقش عاطفی زن را در این فرایند به‌صورت نظام‌مند تبیین می‌کند.

۱- مفهوم‌شناسی

برای تبیین دقیق نقش زن در مدیریت احساسات، نخست باید مفهوم «مدیریت احساسات» و نسبت آن با زندگی زناشویی روشن گردد.

مدیریت احساسات

احساس در معنای لغوی به ادراک درونی و دریافت حالات روانی اطلاق می‌شود که انسان نسبت به رویدادها، اشخاص و موقعیت‌ها تجربه می‌کند. در تحلیل‌های واژگانی، احساس به معنای دریافت و آگاهی درونی از حالت‌های نفسانی دانسته شده است و از ریشه «حس» به معنای درک و دریافت مستقیم ناشی می‌شود. این واژه در متون لغوی عربی به نوعی ادراک درونی اشاره دارد

که انسان از طریق آن وضعیت‌های عاطفی و هیجانی خود را تجربه می‌کند و نسبت به پدیده‌های پیرامونی واکنش نشان می‌دهد. در این تعریف، احساس نوعی آگاهی درونی محسوب می‌شود که اگرچه در سطح درونی شکل می‌گیرد، اما آثار آن در رفتارهای بیرونی و تعاملات اجتماعی انسان آشکار می‌شود. از این‌رو، احساس را می‌توان حلقه اتصال میان تجربه درونی و رفتار بیرونی انسان دانست که در بسیاری از روابط انسانی، به‌ویژه روابط خانوادگی، نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کند (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۳، ص ۱۷۵). مدیریت در معنای عام به معنای تدبیر، سامان‌دهی و هدایت یک فرایند در جهت دستیابی به هدفی معین است. در متون لغوی فارسی، مدیریت به معنای اداره کردن، تنظیم امور و هدایت فعالیت‌ها برای رسیدن به نتیجه مطلوب معرفی شده است. این مفهوم در حوزه‌های مختلف اجتماعی و انسانی به کار می‌رود و همواره بر عنصر برنامه‌ریزی، نظم و هدایت آگاهانه تأکید دارد. بر این اساس، مدیریت احساسات به معنای توانایی شناخت، تنظیم و هدایت هیجانات در جهت حفظ تعادل فردی و اجتماعی است. چنین مدیریتی مستلزم آن است که فرد بتواند احساسات خود را بشناسد، آن‌ها را درک کند و در موقعیت‌های مختلف به شیوه‌ای مناسب ابراز نماید. بنابراین، مدیریت احساسات به معنای سرکوب یا حذف عواطف نیست، بلکه به معنای هدایت آگاهانه و سنجیده آن‌هاست تا احساسات در خدمت بهبود روابط انسانی قرار گیرند و نه عاملی برای تخریب آن‌ها (دهخدا، ۱۳۸۵، ج ۱۳، ص ۲۰۴۵۶).

در چارچوب اخلاق اسلامی، عواطف بخشی جدایی‌ناپذیر از ساختار وجودی انسان به شمار می‌آیند و نقش مهمی در شکل‌گیری رفتارهای انسانی دارند. در این دیدگاه، انسان موجودی صرفاً عقلانی یا صرفاً هیجانی تلقی نمی‌شود، بلکه ترکیبی از عقل، اراده و عاطفه است که هر یک در تنظیم رفتار او نقش دارند. عواطف اگر در پرتو عقل و ارزش‌های اخلاقی هدایت شوند، می‌توانند زمینه‌ساز رفتارهای مثبت و سازنده باشند؛ اما اگر از نظارت عقل خارج شوند، ممکن است به بروز رفتارهای افراطی و آسیب‌زا بینجامند. در تحلیل اخلاقی رفتار انسان تأکید شده است که هیجانات در ذات خود نه نیک‌اند و نه بد، بلکه کیفیت جهت‌دهی آن‌هاست که ارزش اخلاقی آن‌ها را تعیین می‌کند. از این‌رو، مدیریت احساسات در اخلاق اسلامی به معنای سامان‌دهی عواطف در چارچوب عقلانیت و ارزش‌های دینی است تا انسان بتواند در روابط فردی و اجتماعی خود تعادل و اعتدال را حفظ کند (مصباح یزدی، بی‌تا، ص ۱۱۲).

زندگی زناشویی عرصه‌ای است که در آن تعاملات عاطفی نقشی محوری ایفا می‌کنند. پیوند میان زن و شوهر صرفاً بر پایه یک قرارداد حقوقی یا ساختار اجتماعی شکل نمی‌گیرد، بلکه بر بستری از محبت، همدلی و درک متقابل استوار است. اگرچه قواعد حقوقی می‌توانند چارچوبی برای تنظیم روابط خانوادگی فراهم کنند، اما آنچه روح زندگی مشترک را شکل می‌دهد، عاطفه و محبت میان زوجین است. در تحلیل نظام خانوادگی در اندیشه اسلامی، خانواده نهادی معرفی شده است که بر دو عنصر «مودت» و «رحمت» استوار است. مودت به معنای محبت پایدار و عمیق میان زوجین و رحمت به معنای عطف و همراهی با گذشت و مهربانی است. این دو عنصر زمانی می‌توانند در زندگی مشترک استمرار یابند که احساسات زوجین به‌صورت آگاهانه و سنجیده مدیریت شوند و از افراط و تفریط در واکنش‌های هیجانی جلوگیری گردد (مطهری، بی‌تا، ص ۱۳۵).

در بررسی اخلاق خانوادگی نیز تأکید شده است که روابط زناشویی زمانی از استحکام برخوردار می‌شوند که زوجین بتوانند عواطف خود را به‌صورت سنجیده و متعادل ابراز کنند. ابراز محبت، همدلی در شرایط دشوار، و توانایی درک احساسات طرف مقابل از مهم‌ترین عواملی است که به تقویت رابطه عاطفی میان زن و شوهر کمک می‌کند. در مقابل، واکنش‌های هیجانی افراطی مانند خشم کنترل‌نشده، سرزنش مداوم یا بی‌تفاوتی عاطفی می‌تواند به تدریج پیوند میان زوجین را تضعیف کند. به همین دلیل در آموزه‌های اخلاقی اسلامی بر اعتدال در عواطف و پرهیز از رفتارهای هیجانی افراطی تأکید شده است. این تأکید نشان می‌دهد که مدیریت احساسات نه یک مهارت فرعی، بلکه یکی از ارکان اساسی در شکل‌گیری و استمرار زندگی مشترک محسوب می‌شود (مصباح یزدی، بی‌تا، ص ۱۵۸).

۲- مصادیق و زمینه‌های احساسی در زندگی خانوادگی

زندگی خانوادگی عرصه‌ای سرشار از تعاملات هیجانی و عاطفی است که کیفیت آن نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت و پایداری روابط زناشویی دارد. احساسات در خانواده صرفاً واکنش‌های گذرا نیستند، بلکه عناصر بنیادینی‌اند که نحوه ادراک، قضاوت و رفتار

اعضا را شکل می‌دهند. مدیریت صحیح این احساسات، به‌ویژه از سوی زن که در بسیاری از تحلیل‌های روان‌شناختی و تربیتی محور عاطفی خانواده معرفی می‌شود، می‌تواند فضای خانه را به محیطی آرام و همدلانه تبدیل کند. در تحلیل سبک زندگی اسلامی، تأکید شده است که تنظیم هیجان‌ها و جهت‌دهی عواطف در چارچوب عقلانیت دینی، از ارکان شکل‌گیری خانواده متعادل است. بر این اساس، مصادیق احساسی در خانواده نه تنها بُعد فردی دارند، بلکه در انسجام یا تزلزل ساختار خانواده تأثیرگذارند.

۲-۱- ابراز محبت و کلام عاطفی میان زوجین

یکی از مهم‌ترین زمینه‌های احساسی در زندگی زناشویی، ابراز محبت و استفاده از کلام عاطفی میان زوجین است. محبت اگرچه احساسی درونی است، اما تا زمانی که به زبان و رفتار تبدیل نشود، اثرگذاری مطلوب خود را نشان نمی‌دهد. در تحلیل مفهوم محبت، آن را گرایشی قلبی دانسته‌اند که در صورت ابراز، به پیوند پایدار عاطفی منجر می‌شود (معین، ۱۳۹۰، ص ۱۸۷؛ دهخدا، ۱۳۸۵، ص ۲۱۴). این ابراز عاطفی در روابط زناشویی اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا موجب اطمینان خاطر و احساس ارزشمندی در همسر می‌شود (مصباح یزدی، بی‌تا، ص ۱۰۳؛ مطهری، بی‌تا، ص ۸۹).

در بررسی‌های مرتبط با اخلاق خانوادگی تأکید شده است که اظهار محبت کلامی، به‌ویژه از سوی زن، می‌تواند فضای عاطفی خانه را گرم و آرام نگه دارد (مصباح یزدی، بی‌تا، ص ۱۲۴؛ مطهری، بی‌تا، ص ۱۱۲). این دیدگاه نشان می‌دهد که نقش زن در مدیریت بیان هیجان‌ها مثبت، عاملی کلیدی در تقویت صمیمیت است.

پژوهش‌های حوزه رضایت زناشویی نیز نشان می‌دهد زوجینی که از الگوی ارتباطی عاطفی و بیان محبت استفاده می‌کنند، سطح بالاتری از رضایت را تجربه می‌کنند (عباسلو و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۹؛ پریسوز و زارعی، ۱۳۹۴، ص ۵). همچنین یافته‌های دیگر حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های کلام عاطفی، میزان گرایش به طلاق را کاهش می‌دهد (قربانی و فیروزی، ۱۳۹۶، ص ۲۹؛ ربیعی و خسروی‌علیا، ۱۳۹۴، ص ۶). این داده‌ها نشان می‌دهد که محبت ابرازنشده نمی‌تواند نقش خود را در تحکیم خانواده ایفا کند.

۲-۲- همدلی در مواجهه با مشکلات اقتصادی و اجتماعی

همدلی یکی از عناصر بنیادین مدیریت احساسات در خانواده است، به‌ویژه در شرایطی که خانواده با مشکلات اقتصادی یا فشارهای اجتماعی روبه‌روست. همدلی به معنای درک عاطفی وضعیت طرف مقابل و مشارکت در احساسات اوست. در تحلیل اخلاقی روابط خانوادگی، تأکید شده است که همدلی، زمینه کاهش تنش و افزایش تحمل‌پذیری در شرایط دشوار را فراهم می‌آورد (مصباح یزدی، بی‌تا، ص ۱۴۷؛ مطهری، بی‌تا، ص ۱۳۵).

مطالعات مربوط به تعارضات زناشویی نشان می‌دهد زنانی که از مهارت همدلی بیشتری برخوردارند، می‌توانند نقش تعدیل‌کننده در بحران‌های خانوادگی ایفا کنند (الهی و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۱۴؛ رضایی و رضایی، ۱۳۹۷، ص ۳۲). این یافته‌ها بیانگر آن است که همدلی نه تنها یک فضیلت اخلاقی، بلکه مهارتی کاربردی در مدیریت هیجان‌ها جمعی خانواده است. در تحلیل‌های تربیتی نیز بیان شده است که همدلی با همسر در مشکلات معیشتی، احساس مشارکت و اتحاد را افزایش می‌دهد و از شکل‌گیری سرزنش و احساس تنهایی جلوگیری می‌کند (مصباح یزدی، بی‌تا، ص ۱۵۸؛ مطهری، بی‌تا، ص ۱۴۱). از این منظر، مدیریت احساسات در بحران‌ها مستلزم درک مشترک و پرهیز از واکنش‌های هیجانی شتاب‌زده است.

۲-۳- شیوه واکنش هیجانی در تعارضات و اختلافات

تعارض و اختلاف بخشی طبیعی از زندگی زناشویی است، اما شیوه واکنش هیجانی به آن تعیین‌کننده پیامدهای آن خواهد بود. در تحلیل مفهوم هیجان، آن را حالتی دانسته‌اند که در صورت عدم کنترل، می‌تواند رفتارهای ناپایدار و مخرب ایجاد کند (دهخدا، ۱۳۸۵، ص ۴۰۹؛ معین، ۱۳۹۰، ص ۳۵۶). مدیریت صحیح هیجان به معنای مهار واکنش‌های تند و تبدیل آن به گفت‌وگوی منطقی است (مصباح یزدی، بی‌تا، ص ۱۷۳).

پژوهش‌های مرتبط با سبک‌های حل تعارض نشان داده است که واکنش‌های هیجانی شدید و کنترل نشده، زمینه‌ساز فرسودگی زناشویی می‌شود (رضایی و رضایی، ۱۳۹۷، ص ۳۳؛ قربانی و فیروزی، ۱۳۹۶، ص ۳۰). این یافته‌ها بیانگر آن است که تنظیم هیجانات منفی، از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی مشترک است.

در چارچوب سبک زندگی اسلامی نیز بر صبر، مدارا و پرهیز از تندی در مواجهه با اختلافات تأکید شده است (مصباح یزدی، بی‌تا، ص ۱۸۹؛ صباغ‌کرمانی، ۱۳۹۵، ص ۷). این تأکید نشان می‌دهد که مدیریت احساسات در تعارض‌ها، نه تنها کارکرد روان‌شناختی دارد، بلکه بُعد اخلاقی و دینی نیز دارد.

۲-۴- نقش عاطفه در تربیت فرزندان

عاطفه در تربیت فرزندان نقش بنیادی دارد؛ زیرا کودک پیش از آنکه منطق را درک کند، با زبان احساس ارتباط برقرار می‌کند. در تحلیل نظام حقوق زن در خانواده، به نقش مادر به‌عنوان محور عاطفی خانه اشاره شده است (مطهری، بی‌تا، ص ۱۶۵؛ مطهری، بی‌تا، ص ۱۴۸). این نقش نشان می‌دهد که مدیریت احساسات از سوی زن می‌تواند بر شکل‌گیری شخصیت عاطفی کودک اثرگذار باشد.

پژوهش‌های حوزه سبک زندگی اسلامی نیز بیان می‌کند که فضای عاطفی سالم در خانواده، احتمال بروز مشکلات رفتاری در فرزندان را کاهش می‌دهد (مطهری و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۵۶؛ عباسلو و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۲). عاطفه هدایت‌شده و متعادل، الگوی هیجانی سالمی برای کودک فراهم می‌آورد.

در تحلیل مفاهیم قرآنی مرتبط با سبک زندگی نیز آمده است که واژگان مرتبط با مودت و رحمت، جایگاهی محوری در ساختار خانواده دارند (یوسف‌زاده، ۱۴۰۲، ص ۸؛ مصباح یزدی، بی‌تا، ص ۲۰۴). این یافته‌ها نشان می‌دهد که عاطفه نه عنصر حاشیه‌ای، بلکه جزء اساسی در تربیت اسلامی است.

۳- آثار احساسات بر بنیان خانواده

احساسات در ساختار خانواده نقشی زیربنایی دارند و کیفیت مدیریت آن‌ها می‌تواند بنیان زندگی زناشویی را تقویت یا تضعیف کند. خانواده نهادی است که بیش از هر نظام اجتماعی دیگر بر پایه ارتباطات عاطفی شکل می‌گیرد و استمرار می‌یابد. در تحلیل سبک زندگی اسلامی، بر این نکته تأکید شده است که عواطف اگر در چارچوب عقلانیت و ارزش‌های دینی هدایت شوند، به عامل انسجام و آرامش تبدیل می‌شوند، اما در صورت رهاشدگی و بی‌ضابطه بودن، زمینه‌ساز تعارض و فرسایش روابط خواهند بود. از این منظر، مدیریت احساسات نه یک امر حاشیه‌ای، بلکه عنصر کلیدی در حفظ تعادل خانواده است.

۳-۱- تحکیم پیوند عاطفی میان زوجین

یکی از مهم‌ترین آثار مدیریت صحیح احساسات، تحکیم پیوند عاطفی میان زوجین است. پیوند عاطفی زمانی شکل می‌گیرد که زوجین بتوانند احساسات خود را به‌درستی ابراز کنند و نسبت به عواطف یکدیگر حساس و پاسخگو باشند. در تحلیل مفهومی واژه «پیوند»، آن را اتصال مستمر و پایدار میان دو عنصر دانسته‌اند که بر پایه اعتماد و همدلی شکل می‌گیرد (معین، ۱۳۹۰، ص ۲۲۸؛ دهخدا، ۱۳۸۵، ص ۳۱۷). این تعریف در حوزه روابط زناشویی مصداقی روشن دارد.

در بررسی اخلاق خانوادگی، بیان شده است که محبت و عطف متقابل، ستون اصلی استواری رابطه زوجین است و نبود آن رابطه را به سطحی رسمی و سرد تقلیل می‌دهد (مصباح یزدی، بی‌تا، ص ۱۱۸؛ مطهری، بی‌تا، ص ۹۶). این دیدگاه نشان می‌دهد که نقش زن در تقویت عواطف و مدیریت فضای احساسی خانه می‌تواند عامل پایداری رابطه باشد.

همچنین تحلیل‌های مرتبط با نظام خانوادگی اسلام بیان می‌کند که زن به دلیل ویژگی‌های عاطفی برجسته‌تر، در ایجاد فضای آرام و محبت‌آمیز نقش محوری دارد و این نقش در صورت مدیریت سنجیده احساسات، به استحکام پیوند زناشویی می‌انجامد.

(مطهری، بی‌تا، ص ۱۳۷؛ مصباح یزدی، بی‌تا، ص ۱۵۴). این نگاه نه از منظر برتری، بلکه از منظر کارکرد عاطفی خانواده قابل تحلیل است.

۳-۲- افزایش رضایت زناشویی و صمیمیت

رضایت زناشویی یکی از شاخص‌های سلامت خانواده است و ارتباط مستقیمی با نحوه مدیریت هیجانات دارد. پژوهش‌های مرتبط با سبک زندگی اسلامی نشان داده است که پایبندی به الگوهای عاطفی متعادل و ابراز محبت، سطح رضایت زناشویی را به‌طور معناداری افزایش می‌دهد (عباسلو و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۰؛ مطهری و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۵۸). این یافته بیانگر آن است که احساسات مثبت، سرمایه‌ای برای تحکیم رابطه محسوب می‌شوند.

در مطالعه‌ای دیگر نیز تأکید شده است که آموزش سبک زندگی مبتنی بر تنظیم هیجانات، به افزایش رضایت زوجین و کاهش تمایل به جدایی منجر می‌شود (پریسوز و زارعی، ۱۳۹۴، ص ۷؛ قربانی و فیروزی، ۱۳۹۶، ص ۳۱). این نتایج نشان می‌دهد که مدیریت احساسات نه تنها بر بعد عاطفی، بلکه بر ثبات رابطه نیز اثرگذار است.

همچنین در تحلیل اخلاق جنسی در خانواده آمده است که صمیمیت عاطفی پیش‌زمینه‌ای برای صمیمیت جسمانی سالم و پایدار است و بدون آن رابطه زناشویی دچار اختلال می‌شود (مطهری، بی‌تا، ص ۱۷۲؛ مصباح یزدی، بی‌تا، ص ۱۹۱). این دیدگاه نشان می‌دهد که رضایت زناشویی محصول تعامل هیجانی سالم و متعادل است.

۳-۳- کاهش تعارضات و فرسایش عاطفی

مدیریت صحیح احساسات می‌تواند از شکل‌گیری تعارض‌های مزمن و فرسایش عاطفی جلوگیری کند. تعارض در هر رابطه‌ای اجتناب‌ناپذیر است، اما نحوه واکنش هیجانی به آن تعیین‌کننده پیامدهایش خواهد بود. هنگامی که زن و شوهر در برابر اختلافات روزمره، بدون کنترل هیجانات واکنش نشان دهند، زمینه برای انباشت ناراحتی‌ها و شکل‌گیری فاصله عاطفی فراهم می‌شود. بسیاری از اختلافات زناشویی نه از اصل مسئله، بلکه از شیوه بیان احساسات و واکنش‌های تند ناشی می‌شود. در واقع، ناتوانی در تنظیم هیجان می‌تواند موضوعات ساده را به بحران‌های عمیق خانوادگی تبدیل کند و آرامش روانی اعضای خانواده را مختل سازد. در پژوهشی که به بررسی سبک‌های حل تعارض پرداخته است، نشان داده شده است که واکنش‌های هیجانی تند و کنترل‌نشده با افزایش فرسودگی زناشویی رابطه مستقیم دارد و زوجینی که توانایی بیشتری در مدیریت احساسات منفی دارند، از رضایت و آرامش بیشتری در زندگی مشترک برخوردارند (رضایی و رضایی، ۱۳۹۷، ص ۳۱).

فرسایش عاطفی معمولاً زمانی پدید می‌آید که تعارض‌ها به‌صورت مداوم تکرار شوند و هیچ‌یک از طرفین نتوانند احساسات خود را به شیوه‌ای منطقی و آرام مدیریت کنند. در چنین شرایطی، خشم، سرزنش، قهر و بی‌تفاوتی به تدریج جای محبت و همدلی را می‌گیرد. این مسئله نه تنها رابطه زوجین را آسیب‌پذیر می‌کند، بلکه فضای روانی خانواده را نیز متشنج می‌سازد. در بسیاری از خانواده‌ها، تداوم تنش‌های هیجانی موجب کاهش احساس امنیت عاطفی می‌شود و اعضای خانواده به‌مرور از بیان صادقانه احساسات خود پرهیز می‌کنند. در تحلیل سبک تفکر اسلامی نیز بر ضرورت مهار خشم و تعدیل هیجانات تأکید شده و این امر نشانه بلوغ عقلانی و اخلاقی در روابط خانوادگی دانسته شده است. بر اساس این دیدگاه، انسان در زندگی مشترک باید توانایی کنترل واکنش‌های آنی و هیجانی خود را داشته باشد تا بتواند از آسیب‌های عاطفی پیشگیری کند (صباغ‌کرمانی، ۱۳۹۵، ص ۸).

یکی از مهم‌ترین پیامدهای مدیریت احساسات در زندگی مشترک، ایجاد فضای گفت‌وگوی منطقی در هنگام اختلافات است. زمانی که زوجین بتوانند به‌جای واکنش‌های عصبی، با آرامش درباره مشکلات سخن بگویند، احتمال حل مسئله افزایش می‌یابد. بسیاری از اختلافات زناشویی ناشی از سوءتفاهم‌ها و برداشت‌های نادرست است که با گفت‌وگوی صحیح و کنترل هیجانات قابل رفع خواهد بود. از سوی دیگر، خانواده‌ای که در آن احساسات منفی به‌صورت مداوم بروز پیدا می‌کند، به تدریج دچار خستگی روانی و فرسودگی عاطفی می‌شود. این فرسایش می‌تواند زمینه کاهش علاقه، بی‌اعتمادی و حتی گسست روابط را فراهم آورد. در پژوهش‌های مرتبط با سبک زندگی اسلامی نیز بیان شده است که آموزش مهارت‌های ارتباطی و شیوه صحیح مواجهه با هیجانات،

نقش مهمی در کاهش تنش‌های خانوادگی و بهبود روابط زناشویی دارد و زوجینی که از این مهارت‌ها بهره‌مند هستند، توانایی بیشتری در حفظ آرامش خانواده دارند (قربانی و فیروزی، ۱۳۹۶، ص ۳۰).

در روابط خانوادگی، بسیاری از تنش‌ها ناشی از ناتوانی در درک احساسات طرف مقابل است. هنگامی که زن و شوهر تنها بر هیجانات شخصی خود تمرکز کنند و از درک شرایط روانی یکدیگر غافل شوند، تعارض‌ها شدت پیدا می‌کند. در مقابل، همدلی و توجه به وضعیت عاطفی همسر می‌تواند از بروز بسیاری از بحران‌ها جلوگیری کند. مدیریت احساسات به معنای سرکوب کامل هیجانات نیست، بلکه به معنای هدایت صحیح آن‌ها در مسیر گفت‌وگوی سازنده و رفتار منطقی است. چنین رویکردی موجب می‌شود که اختلافات به فرصتی برای شناخت بهتر یکدیگر تبدیل شود، نه عاملی برای تخریب رابطه. بررسی‌های مربوط به پایداری به سبک زندگی اسلامی نیز نشان می‌دهد خانواده‌هایی که در آن‌ها روابط عاطفی بر پایه احترام، صبر و مدارا شکل گرفته است، از میزان تعارضات کمتری برخوردارند و آرامش بیشتری را تجربه می‌کنند (الهی و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۱۵).

همچنین باید توجه داشت که کاهش تعارضات تنها به معنای نبود اختلاف نیست، بلکه به معنای توانایی مدیریت صحیح اختلافات است. خانواده سالم خانواده‌ای نیست که هیچ تعارضی در آن وجود نداشته باشد، بلکه خانواده‌ای است که اعضای آن بتوانند اختلافات را بدون تخریب عاطفی حل کنند. در چنین شرایطی، احساس امنیت روانی و اعتماد متقابل افزایش می‌یابد و اعضای خانواده از همراهی عاطفی بیشتری برخوردار می‌شوند. این مسئله به‌ویژه در روابط طولانی‌مدت اهمیت فراوانی دارد؛ زیرا دوام زندگی مشترک نیازمند صبر، گذشت و مهارت در کنترل احساسات است. در تحلیل‌های مرتبط با اخلاق خانوادگی نیز بیان شده است که آرامش و سکونت در خانواده زمانی تحقق می‌یابد که روابط عاطفی بر پایه محبت، مدارا و کنترل خشم استوار باشد و نبود این ویژگی‌ها، بنیان خانواده را با آسیب جدی مواجه می‌کند (مصباح یزدی، بی‌تا، ص ۱۸۷).

۳-۴- شکل‌گیری الگوی سالم هیجانی در فرزندان

احساسات در خانواده نه‌تنها رابطه زوجین را شکل می‌دهد، بلکه الگوی هیجانی فرزندان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. کودک در محیط خانواده با مشاهده شیوه ابراز و کنترل هیجانات والدین، سبک واکنش عاطفی خود را می‌آموزد. اگر فضای خانه آکنده از آرامش، محبت و احترام باشد، کودک نیز به‌تدریج شیوه صحیح تعامل عاطفی را فرا می‌گیرد؛ اما اگر محیط خانواده سرشار از تنش، پرخاشگری و بی‌ثباتی هیجانی باشد، این الگوها در شخصیت کودک تثبیت می‌شود. از این‌رو، رفتار هیجانی والدین تنها بر روابط میان خود آن‌ها اثر نمی‌گذارد، بلکه آینده عاطفی و اجتماعی فرزندان را نیز شکل می‌دهد. در تحلیل نظام حقوق زن، بر نقش زن در ایجاد فضای عاطفی سالم و اثر آن بر شخصیت فرزندان تأکید شده و مادر به‌عنوان محور آرامش روانی خانواده معرفی شده است (مطهری، بی‌تا، ص ۱۶۲).

کودکان بیش از آنکه از توصیه‌های تربیتی تأثیر بپذیرند، از رفتار عملی والدین الگوبرداری می‌کنند. هنگامی که والدین در شرایط دشوار با آرامش و احترام رفتار می‌کنند، فرزند نیز می‌آموزد که هیجانات خود را به‌درستی مدیریت کند. در مقابل، مشاهده واکنش‌های خشن و کنترل‌نشده می‌تواند زمینه شکل‌گیری اضطراب، پرخاشگری یا انزوا را در کودک فراهم آورد. از این‌رو، سلامت عاطفی خانواده ارتباط مستقیمی با کیفیت تربیت فرزندان دارد. پژوهش‌های مرتبط با سبک زندگی اسلامی نیز نشان می‌دهد خانواده‌هایی که در آن‌ها روابط عاطفی مثبت برقرار است، فرزندان با سازگاری هیجانی بیشتر و توانایی بالاتر در برقراری روابط اجتماعی تربیت می‌کنند (مطهری و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۵۹).

مدیریت احساسات در محیط خانواده، احساس امنیت روانی را در کودک تقویت می‌کند. کودکی که در فضای محبت‌آمیز رشد می‌کند، اعتمادبه‌نفس بیشتری خواهد داشت و در آینده نیز روابط اجتماعی سالم‌تری برقرار خواهد کرد. احساس امنیت عاطفی یکی از مهم‌ترین نیازهای دوران کودکی است و نبود آن می‌تواند زمینه بسیاری از مشکلات رفتاری و روانی را فراهم آورد. هنگامی که والدین بتوانند تعارض‌های خود را بدون تنش شدید مدیریت کنند، کودک احساس آرامش بیشتری خواهد داشت و از فشارهای روانی دور می‌ماند. در پژوهش‌های مرتبط با آموزش سبک زندگی اسلامی نیز تأکید شده است که تقویت فضای عاطفی خانواده، نقش مؤثری در کاهش آسیب‌های رفتاری و افزایش سلامت روان فرزندان دارد (عباسلو و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۳).

در تربیت دینی نیز عاطفه جایگاهی اساسی دارد و بسیاری از ارزش‌های اخلاقی از طریق روابط عاطفی سالم منتقل می‌شود. کودک زمانی مفاهیمی مانند محبت، احترام و گذشت را درک می‌کند که آن‌ها را در رفتار والدین مشاهده کند. به همین دلیل، خانواده نخستین مدرسه تربیت عاطفی و اخلاقی انسان به شمار می‌رود. در بررسی‌های قرآنی مرتبط با سبک زندگی نیز آمده است که مفاهیمی مانند مودت و رحمت، بنیان اصلی روابط خانوادگی را تشکیل می‌دهند و نقش مهمی در انتقال ارزش‌های اخلاقی و انسانی دارند (یوسف‌زاده، ۱۴۰۲، ص ۹).

۳-۵- پایداری و استحکام بنیان خانواده

پایداری خانواده نتیجه تعامل عوامل گوناگون اخلاقی، عاطفی و اجتماعی است که در میان آن‌ها مدیریت احساسات جایگاه برجسته‌ای دارد. خانواده‌ای که اعضای آن بتوانند هیجانات خود را به صورت متعادل و سنجیده کنترل کنند، از انسجام و آرامش بیشتری برخوردار خواهد بود. در چنین خانواده‌ای، اختلافات به بحران تبدیل نمی‌شود و روابط عاطفی بر پایه احترام و همدلی استمرار می‌یابد. مدیریت احساسات موجب می‌شود که اعضای خانواده در شرایط دشوار نیز احساس تعلق و حمایت متقابل داشته باشند و بتوانند مشکلات را با همکاری یکدیگر حل کنند. در تحلیل سبک زندگی اسلامی نیز تأکید شده است که هماهنگی میان عقل و عاطفه، شرط اساسی استحکام نهاد خانواده و حفظ تعادل در روابط خانوادگی است (مصباح یزدی، بی‌تا، ص ۲۰۳).

پژوهش‌های مرتبط با رضایت زناشویی نیز نشان می‌دهد زنانی که از مهارت‌های تنظیم هیجان و توانایی بیشتری در کنترل احساسات برخوردارند، در حفظ ثبات و آرامش خانواده نقش مؤثرتری ایفا می‌کنند. این مهارت‌ها سبب می‌شود که روابط زناشویی از تنش‌های فرساینده دور بماند و فضای خانه بر پایه آرامش و اعتماد شکل گیرد. همچنین مدیریت احساسات، توانایی زوجین را در مواجهه با بحران‌های اقتصادی، اجتماعی و تربیتی افزایش می‌دهد و از فروپاشی عاطفی خانواده جلوگیری می‌کند (پریسوز و زارعی، ۱۳۹۴، ص ۶).

تحلیل ساختار خانواده در اندیشه اسلامی نیز نشان می‌دهد که محبت و عاطفه، ستون‌های اصلی خانواده به شمار می‌روند و هرگاه این عناصر دچار ضعف شوند، استحکام خانواده نیز کاهش می‌یابد. از این رو، توجه به احساسات و هدایت صحیح آن‌ها، ضرورتی اساسی برای دوام زندگی مشترک است. مدیریت احساسات می‌تواند زمینه‌ساز تحکیم روابط، افزایش رضایت، کاهش تعارضات و تربیت سالم فرزندان باشد و در نهایت، بنیان خانواده را در برابر آسیب‌های اجتماعی و روانی مقاوم سازد (مطهری، بی‌تا، ص ۱۸۴).

نتیجه‌گیری

بررسی انجام‌شده در این پژوهش نشان داد که احساسات نقشی بنیادین در شکل‌گیری و تداوم روابط زناشویی ایفا می‌کنند و نحوه مدیریت آن‌ها می‌تواند سرنوشت رابطه را تعیین کند. در چارچوب سبک زندگی اسلامی، عاطفه نه تنها عنصری طبیعی در زندگی مشترک، بلکه سرمایه‌ای اخلاقی و تربیتی محسوب می‌شود که در صورت هدایت صحیح، به انسجام و آرامش خانواده می‌انجامد.

نتایج تحلیل‌ها بیانگر آن است که نقش زن در مدیریت فضای احساسی خانواده، به واسطه جایگاه عاطفی او، برجسته و اثرگذار است. ابراز محبت، همدلی در بحران‌ها، واکنش سنجیده در تعارضات و کنترل هیجانات منفی، از مهم‌ترین جلوه‌های این مدیریت است که به افزایش صمیمیت و رضایت زناشویی منجر می‌شود. همچنین مشخص شد که مدیریت صحیح احساسات تنها به رابطه زوجین محدود نمی‌شود، بلکه بر تربیت فرزندان و شکل‌گیری الگوی هیجانی سالم در نسل آینده نیز اثرگذار است. خانواده‌ای که در آن عواطف به صورت متعادل و عقلانی هدایت می‌شوند، از پایداری بیشتری برخوردار خواهد بود و در برابر چالش‌های بیرونی مقاوم‌تر عمل می‌کند.

می‌توان نتیجه گرفت که مدیریت احساسات، به‌ویژه در نقش‌آفرینی عاطفی زن، یکی از ارکان اساسی تحکیم بنیان خانواده و تضمین سلامت زندگی زناشویی است. تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان در چارچوب ارزش‌های اسلامی می‌تواند به‌عنوان راهبردی مؤثر در پیشگیری از تعارضات و ارتقای کیفیت زندگی مشترک مورد توجه قرار گیرد.

فهرست منابع

کتاب‌ها

۱. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۸۵). لغت‌نامه، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، چاپ سوم.
۲. مصباح یزدی، محمدتقی. اخلاق در خانواده، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۳. مصباح یزدی، محمدتقی. اخلاق در قرآن، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۴. مصباح یزدی، محمدتقی. سبک زندگی اسلامی؛ ضرورت‌ها و کاستی‌ها، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۵. مطهری، مرتضی. خانواده و اخلاق جنسی، تهران: انتشارات صدرا.
۶. مطهری، مرتضی. نظام حقوق زن در اسلام، تهران: انتشارات صدرا.
۷. مطهری، مرتضی. نظام خانوادگی اسلام، تهران: انتشارات صدرا.
۸. معین، محمد (۱۳۹۰). فرهنگ فارسی، تهران: امیرکبیر، چاپ چهارم.

مقالات

۱. پریسوز، اعظم؛ زارعی، اقبال (۱۳۹۴). «بررسی تأثیر آموزش سبک زندگی اسلامی بر رضایت زناشویی زوجین مستعد طلاق»، کنگره ملی خانواده سالم، دوره ۱.
۲. ربیعی، محمد؛ خسروی‌علیا، طیبه (۱۳۹۴). «بررسی میزان رعایت سبک زندگی اسلامی زناشویی در زوجین شهرکرد»، کنگره ملی خانواده سالم، دوره ۱.
۳. رضایی، سعیده؛ رضایی، فاطمه (۱۳۹۷). «پیش‌بینی فرسودگی زناشویی بر اساس سبک‌های حل تعارض و انتظارات زناشویی»، نشریه مشاوره کاربردی، دوره ۸، شماره ۲، صص ۲۷-۳۸.
۴. صباغ‌کرمانی، لیدا (۱۳۹۵). «سبک تفکر اسلامی، مقدمه سبک زندگی اسلامی»، کنگره پیشگامان پیشرفت، دوره ۱۰.
۵. عباسلو، مرتضی؛ قربانعلی‌پور، مسعود؛ میرزا، معصومه (۱۳۹۵). «اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی بر افزایش رضایت زناشویی»، همایش ملی معنویت، سلامت و شادی با تأکید بر آموزه‌های اهل‌بیت (ع)، دوره ۱.
۶. قربانی، مریم؛ فیروزی، سمیه (۱۳۹۶). «اثربخشی آموزش سبک زندگی در رضایتمندی و فرسودگی زناشویی زنان متأهل شهر اصفهان»، نشریه زن و جامعه (جامعه‌شناسی زنان)، دوره ۸، شماره ۱ (مسلسل ۲۹)، صص ۲۳-۳۶.
۷. مطهری، سجاد؛ فرح‌بخش، کیومرث؛ سلطانی‌نژاد، عبدالله؛ نوری، محمدرضا (۱۳۹۴). «پیش‌بینی رضامندی زناشویی اسلامی بر اساس مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی در دانشجویان متأهل»، نشریه پاسداری فرهنگی انقلاب اسلامی، دوره ۵، شماره ۱۲، صص ۴۷-۶۹.
۸. الهی، محمد؛ ملایی، فاطمه؛ جلالی‌ریگی، مه‌ری؛ فولادی، محسن؛ مومن‌جو، نرگس (۱۴۰۱). «نقش پایبندی به سبک زندگی اسلامی و سرسختی روان‌شناختی در میزان تعارضات زناشویی»، نشریه سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، دوره ۶، شماره ۲، صص ۱۱-۱۹.
۹. یوسف‌زاده، حسن (۱۴۰۲). «بسامدی واژگان مربوط و مرتبط با سبک زندگی در قرآن کریم»، نشریه الگوی پیشرفت اسلامی ایرانی، دوره ۱۱، شماره ۲.