



### از چهاردیواری تا کانون آرامش

**خانم پور حسینی، خیلی از ما حس می‌کنیم در شلوغی‌های زندگی و دویدن‌های روزمره، خانه‌هایمان بیشتر به محلی برای خواب و رفع خستگی تبدیل شده و کمتر در آن زندگی می‌کنیم. اما در این روزهای سخت که به دلیل شرایط جامعه بیشتر کنار هم هستیم، چطور می‌توانیم نگاهمان را به خانه تغییر دهیم؟ چطور یک زن می‌تواند با صبوری هوشمندانه، فضای خانه را از حالت تکراری و سرد خارج کند و آن را به جایی برای گفت‌وگو، همدلی و شناخت بیشتر اعضای خانواده تبدیل کند؟**

یکی از برکات ایام اخیر، دگرگونی ماهیت خانه‌های ماست؛ به گونه‌ای که فضای زندگی از یک «لانه» صرف، به مقام «بیت» ارتقا یافته است. تفاوت میان این دو مفهوم بسیار عمیق است. تا پیش از این، به ویژه در میان زوج‌های جوان که درگیر اشتغالات روزمره بودند، خانه تنها محلی برای رفع خستگی شبانه و استراحت تلقی می‌شد. سبک زندگی به سمتی پیش رفته بود که گویی خانه تنها پناهگاهی موقت برای خواب است تا فرد خود را برای کار در روز بعد آماده کند. در این الگو، کیفیت فضای خانه و پیوندهای عاطفی در اولویت نبود. اما شرایط جدید، از جمله وقایع جنگ دوازده روزه و بعد از آن جنگ تحمیلی سوم؛ فرصتی فراهم آورد تا خانواده‌ها بار دیگر گرد هم آیند. این هم‌نشینی‌ها، حجاب‌های میان اعضای خانواده را کنار زد. منظور از حجاب در اینجا، خودبینی‌ها و خودخواهی‌هایی است که مانع از پذیرش موعظه و نصیحت می‌شود. چنان که امیرالمؤمنین علی (ع) در حکمت ۲۸۱ نهج البلاغه می‌فرماید: «بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ الْمَوْعِظَةِ حِجَابٌ مِنَ الْغُرَّةِ» (بین شما و پندپذیری، حجابی از غرور و فریب وجود دارد). با فرو ریختن این دیوارها، خانه‌ها از حالت رکود خارج شده و به کانون‌هایی برای گفت‌وگو، تبادل نظر در مسائل اجتماعی و سیاسی و شناخت عمیق تر اعضای خانواده از یکدیگر تبدیل شده‌اند.

### خانه؛ پناهگاهی برای رسیدن به آرامش

**همه ما قلبا دوست داریم وقتی در خانه را می‌بندیم، تمام استرس‌ها و نگرانی‌های بیرون، پشت در بماند و خانه‌مان پناهگاه امنی باشد که در آن آرامش موج می‌زند. از نگاه قرآن و آموزه‌های دینی، یک بانو چطور می‌تواند با ظرافت‌های معنوی، این حس آرامش واقعی یا همان «سکینه» را در فضای خانه جاری کند تا پیوند عاطفی میان اعضای خانواده، حتی در روزهای سخت، محکم‌تر و عمیق‌تر شود؟**

اگر با نگاه قرآنی به نهاد خانواده بنگریم، خداوند متعال در آیه ۲۱ سوره مبارکه روم می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» (و از نشانه‌های او این است که از نوع خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنارشان آرامش یابید و میانتان دوستی و رحمت نهاد). در قرآن کریم، میان مفهوم «خلقت» و «جعل» تفاوت ظریفی وجود دارد. خداوند انسان را آفرید و در ذات این آفرینش، زن و مرد را از حیث ویژگی‌های والای انسانی یکسان قرار داد. همان‌طور که زنان منبع امیدآفرینی و مظهر صبر جمیل هستند، مردان نیز در ذات انسانی خود از این توانمندی برخوردارند. این ویژگی‌ها با خلقت انسانی عجین شده است. اما مرحله بعد، «مودت» است که در بستر آن، زیبایی و رشد محقق می‌شود. این پیوند عاطفی و الهی حتی در سنین پیری و برای زوج‌هایی که ممکن است فرزند نداشته باشند نیز جاری است. چنان که در سوره مبارکه هود، آیه ۷۳، در خطاب به حضرت ابراهیم (ع) و همسرش آمده است: «رَحِمْتُ اللَّهُ وَبَرَكَاتُهُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الْبَيْتِ» (رحمت و برکات خداوند بر شما اهل این خانه باد). این نشان می‌دهد که مبنای زوجیت، استقرار رحمت و برکت الهی است.

### مدیریت دل‌شوره‌های اقتصادی با چاشنی امید

**خانم پور حسینی، واقعیت این است که این روزها نگرانی از آینده و فشارهای اقتصادی، بخش زیادی از فکر و ذکر خانواده‌ها را اشغال کرده است. در این شرایط سخت، چطور می‌توانیم به جای ترس از فردا، نگاهی امیدوارانه به رزق و روزی داشته باشیم و این باور را در خانه هم جاری کنیم؟ نقش ما خانم‌ها در آرام کردن فضای خانه و حمایت روحی از همسرمان چیست؟ و البته یک دغدغه مهم دیگر؛ چطور این نقش مدیریتی را ایفا کنیم که تمام بار زندگی روی دوش خودمان نیفتد و دچار خستگی و دل‌زدگی نشویم؟**

تحقق «مودت» در خانواده مستلزم همدلی، همراهی و پذیرش هویت و جایگاه هر یک از اعضا است. برای مثال، اگر مادری بخواهد نقش امیدآفرینی خود را ایفا کند، در شرایط دشوار اقتصادی می‌تواند تکیه‌گاه روحی همسرش باشد. در روایات آمده است که وقتی مرد از فشارهای معیشتی خسته و مضطرب است، زن با کلامی امیدبخش می‌تواند به او آرامش دهد و بگوید: «نگران نباش، خداوند کفایت‌کننده رزق ماست». این جملات ساده، نقش مدیریتی زن را در حفظ کیان خانواده و تقویت روحیه مرد نشان می‌دهد.

در اینجا لازم است بر یک نکته اصلاحی تأکید کنیم: نباید این گونه القا کرد که تمام بار زندگی و مسئولیت‌های خانواده تنها بر دوش زنان است. این تصور که زن باید به تنهایی «میدان داری» کند، آسیب‌زا است. اولاً این نگاه باعث ایجاد توقعات فرساینده در آینده می‌شود و زن را دچار خستگی و دل‌زدگی می‌کند که ثمره آن، تقاضای جبران‌های افراطی در سال‌های بعد است. ثانیاً، خانواده زمانی به معنای واقعی «بیت» و نورانی می‌شود که هر دو رکن زندگی، یعنی زن و مرد، در کنار هم پای کار باشند.

# نبض آرامش در دست‌های ماست

## راهکارهایی برای ما که مادریم تا خانه را به مأمونی امن در روزهای پرتنش بعد از جنگ تبدیل کنیم

مریم احمدی ار استش را بخواهید، این روزها حال همه‌مان شبیه هم است. صبح‌ها با اضطراب خبرها چشم باز می‌کنیم و شب‌ها با دغدغه دخل و خرج به خواب می‌رویم و خوب می‌دانیم مدیریت این حجم از بی‌قراری، چه اندازه توان می‌طلبد. ما خانم‌ها، چه در خانه مشغول باشیم و چه در محیط کار، نبض زندگی خانواده را در دست داریم. وقتی حالمان خوب باشد، خانه گرم است و وقتی کم می‌آوریم، انگار دیوارهای خانه هم دلگیر می‌شوند. اما پرسش اینجاست: چگونه می‌شود در میانه سختی‌ها، باز هم لبخند زد و به بچه‌ها و همسر اطمینان داد که خدا بزرگ است و اوضاع روبه‌راه می‌شود؟

در همین فرصت، پای صحبت‌های صمیمانه سیده مریم پور حسینی، استاد حوزه و دانشگاه، نشستیم تا ببینیم چگونه با تکیه بر باورها و ایمان، از صبر ابزاری سازنده بسازیم و خانه را به همان کانون آرامشی تبدیل کنیم که قرآن وعده داده است. شاید این گفت‌وگو همان نوری باشد که امروز، برای روشن ماندن خانه‌هایمان، بیش از همیشه به آن نیاز داریم.

