

## تأثیر اعمال عبادی در استحکام بنیان خانواده از منظر قرآن

### کریم و روایات

صدیقه امیری<sup>۱</sup>، رؤیا کاظمی<sup>۲</sup>

#### چکیده

باتوجه به گسترش روزافزون ناهنجاری‌های خانوادگی در جوامع امروزی که پیامدهای نگران‌کننده‌ای همچون افزایش آمار طلاق، گسست عاطفی، فرار از خانواده، انزوای والدین و فروپاشی بنیان‌های اخلاقی را در پی دارد، در پژوهش حاضر با استناد به مبانی مستحکم قرآنی و آموزه‌های اصیل دینی، راهکارهای عملی و کاربردی برای پیشگیری و کاهش این آسیب‌ها بررسی شد. یافته‌های تحقیقات میدانی و تجربی در جوامع اسلامی نشان می‌دهد که عبادت حقیقی و همه‌جانبه - یعنی اطاعت آگاهانه و خاضعانه از خداوند با اتکا بر معرفت و عمل صالح - نقشی محوری و تحول‌آفرین در تحکیم روابط زوجین، استحکام بنیان خانواده، تقویت پیوندهای عاطفی و پیشگیری از ناهنجاری‌های خانوادگی دارد. انسان‌های فرهیخته و خردمند که با بهره‌مندی از موهبت عقل و اختیار، ارتباطی عمیق و معنوی با پروردگار برقرار کرده‌اند، توانسته‌اند با نگاه عبادی به تمامی ابعاد زندگی، از جمله مدیریت خانه، تعامل با همسر، تربیت فرزندان و حتی فعالیت‌های اجتماعی، فضایی مملو از آرامش، محبت و معنویت را در خانواده ایجاد کنند. این نگرش توحیدی و جامع‌نگر، نه تنها کارکردهای فردی و خانوادگی را متحول می‌کند، الگویی اثربخش برای دیگر افراد جامعه است. پژوهش حاضر با تأکید بر نقش بنیادین عبادت در سبک زندگی اسلامی، درصدد تبیین راهکارهای عملی برای نهادینه‌سازی فرهنگ عبادت در خانواده‌های مسلمان است.

**واژگان کلیدی:** عبادت، تحکیم، رابطه زناشویی، خانواده، زوجین.

۱. دانش‌پژوه روان‌شناسی و معارف اسلامی، از کشور افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

۲. مربی و دبیر آموزشی گروه علمی تربیتی روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی بنت الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

## ۱. مقدمه

پرستش معبود از امور فطری انسان است، اما این فطرت در طول تاریخ بر اثر خطا و انحراف، در قالب‌هایی نادرست همچون پرستش بت‌های چوبی و سنگی، خورشیدپرستی و بندگی انسان‌ها ظهور یافته است. امروزه نیز با پیشرفت فناوری‌های ارتباطی و رسانه‌ای، سیاستمداران جریان‌های الحادی و معاند، هجمه‌های گسترده فرهنگی را در دهه‌های اخیر آغاز کرده و کانون خانواده‌ها را در اهداف تخریبی خود قرار داده‌اند. از منظر اسلام و ادیان الهی، تنها خداوند متعال حاکم مطلق عالم - شایسته الوهیت و پرستش است. شناخت عظمت او و سپاس از نعمات بی‌کرانش، جز با سرسپردگی به فرامین الهی محقق نمی‌شود. آرامشی که از عبادت حقیقی نصیب انسان می‌شود، به تحکیم روابط خانوادگی می‌انجامد و غفلت از عبادت آگاهانه، غبار معصیت، روزمرگی و دوری از معنویت را بر زندگی می‌نشانند. بنابراین برای احیای شوق عبادت در زندگی، باید بار دیگر در عظمت مقام محبوب تأمل کرد و با الهام از تعالیم ناب اسلامی و پیروی از دستورات قرآنی، در تحکیم خانواده‌ها به‌ویژه روابط زوجین اهتمام ورزید. براین اساس، شایسته است با نگاهی تازه و عمیق به آموزه‌های وحیانی و الگوگیری از سبک زندگی اسلامی، به ترمیم قوای روحی پرداخت؛ امری که خود موجب استحکام روزافزون کانون خانواده می‌شود.

خداوند متعال در قرآن و سنت پیامبر اکرم ﷺ راهنمایی‌های ارزشمندی را ارائه و انسان را به اقتدا به این الگوهای الهی امر کرده است. براین اساس، مقاله در پیش‌رو با تمسک به قرآن کریم و منابع اصیل اسلامی، نقش عبادت به معنای اعم (نماز، روزه، انفاق، خانه‌داری، همسرداری، تربیت فرزند و...) را در قوام و تحکیم خانواده - به‌ویژه در روابط زوجین و تداوم زندگی مشترک - در سه بخش «مفهوم‌شناسی عبادت»، «راهکارهای اسلامی برای تحکیم روابط خانوادگی» و «الگوهای قرآنی در تعالی خانواده» مورد بررسی قرار گرفت.

## ۲. مفهوم‌شناسی عبادت

### ۱-۲. معنای لغوی عبادت

واژه «عبادت» در اصل، نزد بسیاری از لغویان به معنای خضوع، ذلت و خاکساری است. طبرسی در مجمع‌البیان می‌نویسد: «اصل عبودیت. که عبادت نیز در آن داخل است. نزد عرب به معنای ذلت و خاکساری است» (طبرسی، ۱۴۰۵ ه.ق، ۶۱/۱). راغب نیز می‌گوید: «اصل عبادت خضوع است؛ عبودیت در لغت به معنای اظهار کوچکی و خضوع در برابر معبود، اطاعت و فرمانبرداری از او و پرستش اوست» (راغب، ۱۴۱۲ ه.ق، ۳۲۰/۱).

### ۲-۲. معنای اصطلاحی عبادت

در معنای اصطلاحی عبادت اختلاف نظرهایی وجود دارد که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

- عبادت به معنای نهایت خضوع: عبادت یعنی خضوع همراه با نهایت فروتنی؛ این معنا مورد قبول بیشتر لغویان است. (فیومی، ۱۴۱۴ ه.ق، ۱۴۲/۲)
- عبادت به معنای اطاعت و فرمانبرداری. (ابن منظور، ۱۳۶۹، ۲۷۳/۳).
- عبادت به معنای عمل مقرون به قصد قربت: یعنی عملی که با انگیزه الهی انجام شود.

با دقت در کاربردهای عبادت روشن می‌شود که هر چند عبادت نوعی خضوع است، اما هر خضوعی عبادت نیست.

### ۳. محدوده اعمال عبادی

عبودیت، اطاعت بی‌قید و شرط در تمام زمینه‌هاست؛ از این رو، عبادت مفهومی گسترده دارد و هر عملی که برای خدا انجام گیرد عبادت است؛ مانند خانه‌داری و تربیت فرزند در صورتی که با قصد قربت الهی صورت گیرد. البته عبادت به معنای خاص، مانند نماز و دعا، از مصادیق مهم عبادت است که برای بیداری انسان و سوق دادن او به سوی کمال تشریح شده و روان انسان را صیقل می‌دهد تا جلوه جمال الهی را مشاهده کند. (بابازاده، ۱۳۶۸، ص ۶۹). قرآن نیز عبادت را هدف خلقت معرفی می‌کند: «وما خلقت الجن والانس إلا ليعبدون» (ذاریات: ۵۶). عبادت رابطه



انسان با خدا را استوار می‌کند و موجب خدامحوری، هدمندی، معنابخشی به زندگی و تحکیم روابط خانوادگی می‌شود (دشتی، ۱۳۷۸، ص ۱۱۵).

#### ۴. حقیقت اعمال عبادی

«عبد» در لغت به انسانی گفته می‌شود که سراپا متعلق به مولای خود است؛ اراده‌اش تابع اراده او و خواستش تابع خواست او. در برابر او خود را مالک چیزی نمی‌داند و از فرمانش سر باز نمی‌زند. بنابراین عبودیت، اظهار آخرین درجه خضوع در برابر کسی است که همه نعمت‌ها از جانب اوست؛ و روشن است که جز خداوند، کسی شایسته چنین عبودیتی نیست. از منظری دیگر، عبودیت نهایت اوج تکامل روح انسان و بالاترین مرتبه قرب الهی است. عبادت تنها رکوع و سجود نیست؛ بلکه روح عبادت، تسلیم بی‌قید و شرط در برابر کمال مطلق و ذات بی‌مثال الهی است. هدف خلقت، یاد خدا، درک نیاز انسان به پروردگار و شکرگزاری از اوست که با انجام واجبات و ترک محرمات محقق می‌شود. از جمله دلایل عبادت، رهایی از بند پرستش‌خواهای نفسانی و سلطه شیاطین و طاغوت‌ها و اتصال به ذات لایزال الهی است که با اعمال نیک (قلبی، زبانی و عملی) نمود می‌یابد. مقام عبادت و بندگی، بالاترین مقام انسانی است و پیامبران و اولیای الهی از همین راه به مراتب عالی معنوی رسیدند. پیامبر اسلام ﷺ از راه طاعت و عبادت به مقام رسالت نائل شد. بنابراین حقیقت عبادت آن است که انسان فقط خدا را شایسته پرستش بداند، در فرمان او سر تسلیم فرود آورد، همواره به یاد او باشد و رضایت الهی را در گفتار و رفتار خویش لحاظ کند (جوادی آملی، ۱۳۷۸، ص ۳۴۹).

#### ۵. آثار اعمال عبادی

عبادت خداوند برای فرد عابد و جامعه، به‌ویژه نهاد خانواده، آثار گوناگونی به همراه دارد. مهم‌ترین این آثار عبارتند از:

۵-۱. **خودسازی و پاک‌ی روح:** عبادت و نیایش در پالایش جان از رذایل اخلاقی چون بخل، جزع و بی‌تابی نقش مستقیم دارد. تطهیر و تزکیه نفس در پرتو عبادت و طاعت الهی حاصل می‌شود.

۵-۲. آرامش دل: عبادت خداوند که حقیقت آن یاد اوست، موجب آرامش دل های مؤمنان در برابر حوادث و سختی ها می شود. قرآن کریم در این باره می فرماید: «ألا بذكر الله تطمئن القلوب؛ آگاه باش که با یاد خدا دل ها آرامش می یابد» (رعد: ۲۸).

۵-۳. نزدیک شدن به مقام قرب الهی: انسان عابد با استمرار در طاعت الهی به مراتبی از قرب می رسد که حتی فرشتگان نیز به آن دسترسی ندارند.

### ۶. تأثیر اعمال عبادی در پالایش روح

حضرت فاطمه زهرا علیها السلام در خطبه مشهور خود می فرماید: «فجعل الله الإيمان تطهيرا لكم من الشرك... الصلوة تنزيها لكم عن الكبر، و الزكاة تزكية للنفس و نماء في الرزق، و الصيام تثبيتا للإخلاص؛ خداوند ایمان را سبب پاک سازی از شرک، نماز را وسیله تطهیر قلب ها از کبر، زکات را موجب تزکیه نفس و افزایش روزی، و روزه را عامل تثبیت اخلاص قرار داده است». (لشتی زند، ۱۳۷۸، ص ۷۶)

۶-۱. معرفت و درک عظمت معبود: هر عبادت صحیح، دل انسان را برای کسب معرفتی عمیق تر آماده می کند و او را به عبادت های بالاتر سوق می دهد. به همین دلیل، هرچه انسان کامل تر می شود، شوق او به عبادت افزون تر می گردد. (مطهری، ۱۳۸۳، ۲۹۲/۱)

۶-۲. حضور قلب: حضور قلب روح عبادت است؛ عبادتی که فاقد حضور قلب باشد و فقط به صورت الفاظ تکراری انجام شود، به تدریج اثرگذاری و جذابیت خود را از دست می دهد.

۶-۳. تقوا: عبادت، انسان را به مراتب تقوا می رساند. فرد باتقوا از نواهی الهی دوری کرده و حق بندگی را ادا می کند. این تقوا زمینه ساز عبادت های کامل تر و عمیق تر خواهد بود.

### ۷. کارکردهای اعمال عبادی

حقیقت عبادت یا پرستش، تعظیم، تقدیس، خضوع و خشوع احترام آمیز همراه با تذلل در برابر پروردگار است. پرستش توجه باطنی انسان به حقیقتی است که او را آفریده و زندگی او در قبضه قدرت اوست؛ حرکتی است از عالم خلق به سوی خالق. (مطهری، ۱۳۸۳، ۲۹۲/۱)

۱-۷. عبادت و نیاز ذاتی: تقدیس و پرستش از نیازهای فطری بشر است (مطهری، ۱۳۸۳، ۱۹۷/۱).  
 ۲-۷. عبادت و خودیابی: عبادت خلوتگاهی برای کسب نورانیت نفس و یافتن خود واقعی در مقابل خود خیالی است. اقبال لاهوری می‌گوید: «عمل عبادت یا نیایش است که به نورانیت نفسانی می‌انجامد» (لاهوری، ۱۳۶۲، ۱۹۱/۶).

۳-۷. پرواز روح به ساحت فرامادی: عبادت پرواز روح به افق‌هایی فراتر از جهان ماده و حیوانیت محدود است. در این سیر روحانی، انسان در می‌یابد که نیازهایی فراتر از خواسته‌های مادی دارد و حقیقتی برتر و جاودانه را می‌طلبد. (لاهوری، ۱۳۶۲، ۱۹۳/۶)

۴-۷. پیروزی روح بر بدن: در نزاع میان اهداف روحانی و خواسته‌های جسمانی، هر یک در پی غلبه بر دیگری است. عبادت بهترین وسیله برای پیروزی روح بر بدن است. (کجوری، ۱۳۸۹، ص ۷۸).  
 ۵-۷. رسیدن به یقین: انسان از طریق عبادت به مرحله یقین می‌رسد. باور به حضور دائمی خداوند و نظارت او، وجود بهشت و جهنم، فرد را برای تحمل سختی‌ها، ترک لذت‌های ناپسند، کسب فضایل و پرهیز از رذایل آماده می‌کند.

۶-۷. رهایی از پوچی: عبادت نشانه آن است که نیایشگر، جهان هستی را پوچ نمی‌بیند؛ زیرا فهمیده است آفرینش بر پایه حکمت و عدالت الهی است. کسی که هستی را پوچ بداند، خود نیز گرفتار پوچی خواهد شد.

۷-۷. نیروبخشی: عبادت علاوه بر بازداشتن از کژی، نیروبخش نیز هست. قرآن می‌فرماید: «واستعينوا بالصبر والصلاة؛ از صبر و نماز یاری بجوئید» (بقره: ۴۵). ذکر «الله اکبر» به انسان قوت قلب و شخصیت می‌بخشد (ابن منظور، ۱۳۶۹، ۲۱/۱۳). عبادت و بندگی، وجدان مذهبی را پرورش داده، میل به کار نیک را افزایش می‌دهد و گرایش به فساد و گناه را کاهش می‌دهد.

## ۸. راهکارهای اسلام برای تحکیم بنیان خانواده

اسلام برای تحکیم روابط اعضای خانواده، راهکارهای متنوعی ارائه می‌دهد. در این بخش، به برخی از مهم‌ترین آنها که همسو با هدف این پژوهش است، اشاره می‌شود.

## ۸-۱. ایمان

واژه ایمان در مقابل کفر قرار دارد و معنای آن در قرآن و روایات به تفصیل آمده است. در لسان‌العرب آمده است: «الإيمان ضد الكفر» (ابن منظور، ۱۳۶۹، ۲۱/۱۳). قرآن کریم نیز در آیه‌ای خطاب به اعراب می‌فرماید: «قالت الأعراب أئمنّا، قل لم تؤمنوا ولكن قولوا أسلمنا ولما يدخل الإيمان في قلوبكم وإن تطيعوا الله ورسوله لا يلتكم من أعمالكم شيئاً إن الله غفور رحيم؛ برخی از بادیه‌نشینان گفتند: ایمان آوردیم. بگو: ایمان نیاورده‌اید، بلکه بگویید: اسلام آوردیم و هنوز ایمان در دل‌های شما داخل نشده است و اگر خدا و پیامبر او را فرمان برید از [ارزش] کرده‌هایتان چیزی کم نمی‌کند. خدا آمرزنده مهربان است» (حجرات: ۱۴). در این آیه کلمه ایمان در مقابل اسلام قرار گرفته و از آنجا که خداوند متعال با صراحت ایمان مدعیان را مردود دانسته این آیه نشان می‌دهد که ایمان واقعی فراتر از اظهار ظاهری شهادتین و اسلام ظاهری آوردن است.

## ۸-۲. دین و اثر آن بر تحکیم روابط خانوادگی

دین مجموعه‌ای از جهان‌بینی، اعتقادات، بایدها و نبایدهاست. انسان موحد باید پایه‌های زندگی خود را براساس دین مبین اسلام استوار کند و به تمام افکار و اعمال خود رنگ و صبغه الهی ببخشد. قرآن کریم می‌فرماید: «صبغة الله ومن أحسن من الله صبغة ونحن له عابدون؛ این است نگارگری الهی؛ و کیست خوش‌نگارتر از خدا؟ و ما او را پرستندگانیم» (بقره: ۱۳۸).

در تفسیر المیزان، «صبغة الله» به معنی ایمان آمده و صاحب تبیان آن را فطرت الهی تعبیر کرده است (ابن منظور، ۱۳۶۹، ۴۸۵/۱). در تفسیر مجمع‌البیان به نقل از امام صادق علیه السلام آمده است که «اتبعوا صبغة الله» یعنی، از اسلام که مقتضای فطرت الهی است، پیروی کنید. اگر «صبغة الله» را به معنی ایمان یا اسلام بدانیم، (همان‌طور که در المیزان بدان اشاره شده است)، همه رهپویان قرآنی باید سبک زندگی خود را بر پایه فطرت و ایمان استوار نمایند. در تمام امور زندگی خود را مخاطب «یا ایها الذین ءامنوا» قرار داده، در قلب و زبان و عمل بدان لبیک گویند. حضرت علی علیه السلام نیز می‌فرماید: «لو كان الإيمان كلاما لم ينزل فيه صوم ولا صلاة ولا حلال ولا حرام؛ اگر

ایمان تنها به گفتن بود هیچگاه احکام نماز و روزه و حلال و حرام نازل نمی‌شد» (ری‌شهری، ۱۳۸۳، ص ۱۵۸).

### ۸-۳. اصول سبک و روش زندگی در تحکیم بنیان خانواده

سبک زندگی اسلامی اصولی دارد که نقش مؤثری در تحکیم خانواده ایفا می‌کند. مهم‌ترین این اصول عبارتند از:

#### ۸-۳-۱. اصل تبعیت‌پذیری

پس از شناخت و معرفت پروردگار و فرستادگانش، اطاعت و تسلیم در برابر فرامین آنان، نخستین اصل ایمانی انسان‌های مؤمن است. قرآن کریم می‌فرماید: «یا ایها الذین آمنوا أطيعوا الله وأطيعوا الرسول وأولی الأمر منکم...» (نساء: ۵۹)؛ و در سوره احزاب نتیجه اطاعت از خدا و رسولش را سعادت انسان بیان می‌کند: «یصلح لکم أعمالکم ویغفر لکم ذنوبکم ومن یطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظیما». علامه طباطبایی دامنه اطاعت از خداوند و رسولش را شامل تمام واجبات و محرمات دانسته است. نکته حائز اهمیت که در روند زندگی برخی مشاهده می‌شود و آن را باید آفتی بزرگ شمرد، آن است که عده‌ای به تناسب و سنجش سود و زیان خود، به برخی از فرامین الهی در قرآن عمل کرده و بقیه را رها نموده‌اند. باید مواظب بود مانند کفار، کافر به بعضی و مؤمن به بعضی دیگر نباشیم (طباطبایی، ۱۴۱۷ ه.ق، ۱۶/۵۲۴).

#### ۸-۳-۲. اصل صداقت

تحکیم خانواده مستلزم صداقت در گفتار، رفتار و عمل اعضای خانواده است و در الگوگیری اعمالشان از صدیقین پیروی کنند. از این رو، خداوند از آنان خواسته که همواره با صدیقین باشند: «یا ایها الذین آمنوا اتقوا الله وكونوا مع الصادقین» (توبه: ۱۱۹). لازمه معیت با صادقین که همانا انسان‌های کاملی چون انبیا و اولیای الهی هستند انجام اعمال صادقانه و به دور از هرگونه ریا و خودپسندی و دروغ می‌باشد حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «الصدق مطابقة المنطق للوضع الإلهی» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۵۵۲). برای این منظور انسان سالک در تمام اعمال عبادی و

اجتماعی خود باید طبق آیه «و قل رب أدخنی مدخل صدق و أخرجنی مخرج صدق و اجعل لی من لدنک سلطاناً نصیراً» (اسراء: ۸۰) عمل کند. آیت الله جوادی آملی نیز می‌فرماید: «صدق تنها در گفتار نیست، بلکه در نیت و عمل نیز وجود دارد از این رو مومنان و پرهیزگاران دارای قدم صدق و مقعد صدق هستند» (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ۱۱/۲۴۸).

### ۸-۳-۳. اصل رزق حلال

انسان‌های مؤمن که در صدد برقراری زندگی به سبک اسلامی می‌باشند باید به این اصل مهم و اساسی توجه داشته و سعی نمایند در زندگی خود فقط از طیبات و رزق حلال استفاده کنند. خداوند در آیات متعدد قرآن به این مسئله اشاره نموده و حتی خطاب به پیامبرانش می‌فرماید: «یا ایها الرسل کلوا من الطیبات و اعملوا صالحاً إنی بما تعملون علیم» (مؤمنون: ۵۱). از آنجا که نوع غذا در رفتار و اعمال انسان اثر وضعی دارد، دین مبین اسلام استفاده از برخی غذاها را منع نموده تا جایی که حتی خوردن از حیوانات حلال گوشت را در صورت عدم ذبح شرعی جایز ندانسته می‌فرماید: «و لا تأکلو مما لم یذکر اسم الله علیه و إنه لفسق و إن الشیاطین لیوحون إلی اولیائهم لیجادلوکم و إن أطعتموهم إنکم لمشرکون» (انعام: ۱۲۱) و در سوره مائده نیز خطاب به انسان‌های مؤمن فرموده است: «و کلوا مما رزقکم الله حلالاً طیباً و اتقوا الله الذی أنتم به مؤمنون» (مائده: ۸۸). انسان زمانی می‌تواند به انجام اعمال صالح موفق و در صراط مستقیم واقع گردد که از راه حلال کسب رزق و روزی نموده باشد.

### ۸-۳-۴. اصل اخلاق نیکو

خلق بر وزن قفل در لغت به معنای عادت، طبع، مروت و دین آمده (قرشی، ۱۳۳۱، ۲/۲۹۳) هر چند دین مبین اسلام بر پایه سه رکن اساسی اعتقادات، احکام، اخلاق استوار است، اما به فرموده قرآن کریم یکی از رموز موفقیت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در جذب مردم و برقراری حکومت اسلامی در جامعه، رفتار و منش اخلاقی آن حضرت بوده است (ر.ک.، آل عمران: ۱۵۹). در آیه فوق «لین» به معنای نرمی و ملایمت است و ضد آن خشونت می‌باشد و برای مفهوم آیه فوق در مجمع البیان

آمده است: «نرمی تو با آنها (مشرکین و کفار) از چیزهایی است که موجب داخل شدن آنها در دین شد» (طبرسی، ۱۴۰۵ هـ.ق، ۳۱۴/۴)، و در سوره قلم فرمود: «وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خَلْقٍ عَظِيمٍ؛ وراستی که تو را خویی والاست» (قلم: ۴). علامه طباطبایی ذیل آیه فوق می‌گوید: «کلمه خلق به معنای ملکه نفسانی است که افعال بدنی طابق اقتصاد آن ملکه به آسانی از آدمی سر می‌زند» (طباطبایی، ۱۴۱۷ هـ.ق، ۶۱۹/۱۹).

#### ۸-۳-۵. اصل اعتدال

اعتدال و میانه روی در تمام امور زندگی اعم از عبادات، اقتصاد، خواب، خوراک، انفاق و بخشش و ... از جمله سفارشات قرآن کریم و روایات معصومین علیهم‌السلام در اداره زندگی است. خداوند متعال امت اسلام را امتی میانه رو معرفی نموده است (ر.ک.، بقره: ۱۴۳). پس از بیان حکم کلی (برای نمونه در مورد انفاق و کمک به دیگران) فرموده است: «وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا» (فرقان: ۶۷). همچنین در مورد علت امر به میانه‌روی می‌فرماید: «وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا؛ و دستت را به گردنت زنجیر مکن و بسیار [هم] گشاده‌دستی منما تا ملامت شده و حسرت‌زده بر جای مانی» (اسراء: ۲۹).

#### ۸-۳-۶. اصل بردباری

خداوند متعال با دادن قوه خشم و غضب به انسان او را به گونه‌ای خلق کرد تا بتواند در مواقع ضروری از دین و ناموس و همچنین وطنش دفاع کند. امام خمینی رحمته‌الله‌علیه قوه غضبیه را یکی از نعمت‌های الهی دانسته و می‌فرماید: «بدان که قوه غضبیه یکی از نعم بزرگ الهی است که به واسطه آن تعمیر دنیا و آخرت شود و با آن حفظ بقای شخص و نوع و نظام و عائله گردد» (موسوی خمینی، ۱۳۷۸، ۷۶). علم و بردباری به قدری در زندگی مؤثر است که حضرت علی علیه‌السلام فرمود: «إِذَا لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ؛ اگر حلیم و بردبار نیستی، خود را به زحمت به این صفت وادار کن» (سید رضی، ۱۳۷۳، حکمت ۲۰۷). بنابراین، هر انسان مؤمن و آزاده لازم است در تمام امورات

قوه خشم خود را در اختیار عقل و شرع قرار داده و در مواقع غیر ضرور از به کارگیری آن به شدت بپرهیزد.

#### ۸-۳-۷. اصل عفت و پاکدامنی

یکی از عوامل استحکام زندگی بشر، رعایت عفت و پاکدامنی است. دین مبین اسلام به این مسئله بسیار اهمیت داده تا جایی که می‌توان گفت، عفت را شامل تمام اعمال و تعاملات فردی و اجتماعی از جمله عفت شکم، عفت در مسائل جنسی، عفت در کلام، عفت در نگاه، عفت در افکار، عفت در پوشش و ... می‌داند که البته مهم‌ترین آنها رعایت عفت در مسائل جنسی است. قرآن کریم در مورد کسانی که توانایی ازدواج ندارند می‌فرماید: «و لیستعفف الذین لا یجدون نکاحا حتی یغنیهم الله من فضله؛ و کسانی که [وسیله] زناشویی نمی‌یابند، باید عفت ورزند تا خدا آنان را از فضل خویش بی‌نیاز گرداند» (نور: ۳۳).

#### ۹. آثار عبادت در غنی‌سازی روابط زوجین

حفظ دین و ارزش‌های دینی، تربیت نسل، تحکیم روابط خانوادگی و بندگی خداوند از مهم‌ترین پیام‌های زندگی معصومین علیهم‌السلام است. برخی افراد که شناخت درستی از شخصیت و مقام معنوی اهل بیت علیهم‌السلام ندارند، تصور می‌کنند وجه احترام آنان فقط ناشی از ارتباط خویشاوندی با پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم است. در حالی که معصومین علیهم‌السلام در تمام زمینه‌ها، از بندگی خدا تا اصلاح روابط خانوادگی و اجتماعی، الگویی کامل برای همه انسان‌ها هستند. در ادامه به برخی از رفتارهای عملی حضرت زهرا علیها‌السلام اشاره می‌کنیم.

#### ۹-۱. تجلی عبادت در وجود مطهر حضرت زهرا علیها‌السلام

وجود حضرت فاطمه زهرا علیها‌السلام از دو جنبه قابل بررسی است: نخست از جنبه ملکوتی و خلقت نورانی آن حضرت که براساس روایات، نور آن حضرت پیش از خلقت عالم آفریده شده و با ذکر و عبادت الهی همراه بوده است. نور حضرت زمانی ظهور یافت که نه در آسمان‌ها و نه در زمین خبری بود (دیلمی و موسوی، ۱۳۹۵، ۱۰۵/۱). دوم، از نظر خلقت جسمانی؛ نطفه و خلقت طبیعی

حضرت زهرا علیها السلام نیز با مقدمات عبادتی و ذکر الهی همراه بوده و در فضای معنوی پا به دنیا گذاشته است. امام حسن مجتبی علیه السلام فرمود: «در دنیا کسی عابدتر از حضرت فاطمه علیها السلام نبود، آنقدر به عبادت می ایستاد تا پاهایش ورم می کرد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۶۱/۴۳).

#### ۹-۲. خوف و خشیت حضرت زهرا علیها السلام

خوف حضرت زهرا علیها السلام از نوع خوف الهی و پرهیز از ترک حق طاعت بود. خضوع مربوط به اعضای بدن و خشوع مربوط به قلب است؛ اگر قلب خاشع باشد، بدن نیز خاشع می گردد.

#### ۹-۳. خضوع و خشوع در نماز

حضرت فاطمه علیها السلام برای عبادت جایگاه ویژه‌ای داشت و به گونه‌ای به نماز و راز و نیاز با خدا می پرداخت که فرشتگان نظاره‌گر می شدند و ایمان در عمق جان‌ش نفوذ کرده بود. (قائمی، ۱۳۷۱، ص ۱۷۰)

#### ۹-۴. شوق به عبادت

حضرت زهرا علیها السلام عاشق بندگی خدا بود. رسول خدا فرمود: «دخترم از خدا چیزی بخواه که جبرئیل وعده اجابت داده است». حضرت فاطمه علیها السلام پاسخ داد: «حاجتی جز توفیق در بندگی خدا ندارم و آرزویم نظاره جمال اوست» (کلینی، ۱۳۶۰، ۵۳۶/۲). عبادت آن حضرت فقط نماز نبود، بلکه شامل همه اعمال و وظایفی می شد که با انگیزه الهی و خدمت به جامعه انجام می گرفت. ایشان در هر حال خدا را در یاد داشت، راضی به رضای الهی بود، ایثارگر، فروتن و زاهد بود و عابدترین مردم به شمار می آمد.

#### ۱۰. جلوه‌های عملی بندگی در زندگی حضرت زهرا علیها السلام

##### ۱۰-۱. خدامحوری

مهم‌ترین جلوه عبودیت، زندگی خدا محور است. عبادت جلوه‌ای از عبودیت است و زندگی حضرت زهرا علیها السلام مصداق بارز این جلوه است: «ماکان فی هذه الامه العبد من فاطمه کانت تقوم

قدمها؛ عابدتر از فاطمه علیها السلام یافت نمی‌شود؛ او به حدی برای عبادت می‌ایستاد که پاهایش ورم می‌کرد» (متقی هندی، ۱۴۱۳، ۲۲۵/۷).

#### ۱۰-۲. اخلاص

اخلاص یعنی، پالایش عمل از هر آلیش و انجام آن صرفاً برای خدا. حضرت زهرا علیها السلام در سه بعد اخلاص داشت: اخلاص در عمل (دوری عمل از حق و باطل دنیوی)؛ اخلاص در نیت (تمرکز بر رضایت الهی و فراتر از خوف جهنم و عشق به بهشت)؛ و اخلاص در دین (پرهیز از التقاط در اعتقادات و احکام). این ویژگی، ریشه در اعتقادات بنیادین و عشق دیرین وی به عبودیت داشت.

#### ۱۰-۳. اخلاق و تبعیت‌پذیری

یکی از جلوه‌های زندگی حضرت زهرا علیها السلام مهربانی و تبعیت‌پذیری در زندگی مشترک بود. آن حضرت می‌فرماید: «بهترین شما کسی است که در برخورد با مردم نرم‌تر و مهربان‌تر باشد و ارزشمندترین مردم کسانی هستند که با همسرانشان مهربان و بخشنده‌اند» (دیلمی، ۱۳۹۵، ۲۲۵/۷). حضرت علی علیه السلام درباره اخلاق زینبده حضرت زهرا علیها السلام می‌فرمود: «به خدا سوگند! در سراسر زندگی مشترک با فاطمه تا آنگاه که خدای عزیز و جلیل او را قبض روح فرمود، هرگز او را خشمگین نساختم و برای او هیچ کاری را اکراه و اجبار نکردم و او مرا خشمگین نساخت و نافرمانی من نکرد هر وقت به او نگاه می‌کردم رنج‌ها و اندوه‌هایم برطرف می‌شد».

#### ۱۰-۴. تقسیم کار منزل با همسر

در آغاز زندگی مشترک حضرت زهرا علیها السلام با امیرالمؤمنین علیه السلام، پیامبر صلی الله علیه و آله مسئولیت‌ها را بین ایشان تقسیم نمود: بدین ترتیب امور داخلی خانه به عهده حضرت زهرا علیها السلام و تأمین معاش و امور بیرونی بر عهده حضرت علی علیه السلام محول شد. این تقسیم کار عادلانه و حکیمانه که براساس شناخت کامل رسول خدا صلی الله علیه و آله از ویژگی‌ها و استعدادهای هر یک از این دو بزرگوار صورت گرفت، مورد قبول کامل آنان قرار گرفت. حضرت صدیقه طاهره علیها السلام بارها و بارها از این تقسیم مسئولیت

ابراز خشنودی و رضایت کامل می‌کرد و آن را نشانه‌ای از حکمت و تدبیر نبوی می‌دانستند.  
(مکارم شیرازی، ۱۴۰۳ ه.ق، ۸۱/۴۳)

این روایت تاریخی علاوه بر نشان دادن سیره عملی پیامبر ﷺ در تعیین حدود مسئولیت‌های زن و شوهر، بیانگر چند نکته اساسی است: مشورت گرفتن از بزرگان دین در آغاز زندگی مشترک؛ تقسیم عادلانه کارها بر اساس توانایی‌های زوجین؛ اهمیت رضایت طرفین از تقسیم وظایف؛ لزوم تعیین حدود مسئولیت‌ها برای پیشگیری از اختلافات آینده؛ و تأکید بر نقش‌های مکمل زن و مرد در زندگی مشترک.

#### ۱۰-۵. خوب شوهرداری کردن

برای یک زن مؤمن، بزرگترین موفقیت و سعادت در این است که در تمامی ابعاد و شئون زندگی مشترک به رضایت و خشنودی همسرش توجه کند و با هوشیاری کامل از رفتار، گفتار یا عملی که سبب ناراحتی یا آزدگی خاطر همسرش می‌شود، پرهیز نماید. این رویکرد نه تنها ضامن بقا و استحکام زندگی زناشویی است، بلکه موجب ارتقای معنوی و کمال انسانی زوجین می‌شود. حضرت زهرا علیها السلام با رفتار و گفتار خود همواره رضایت و آرامش حضرت علی علیه السلام را تأمین می‌کرد. امام علی علیه السلام فرمود: «به خدا سوگند هرگاه به چهره نورانی فاطمه علیها السلام نگاه می‌کردم، تمام غم‌ها و اندوه‌هایم زده می‌شد» (مجلسی، ۱۴۰۵، ۲/۲۱۰). این جمله نشان‌دهنده عمق تأثیر وجودی حضرت زهرا علیها السلام بر زندگی امیرالمؤمنین علیه السلام و الگوی بی‌نظیر ایشان در زندگی مشترک است.

#### ۱۱. نتیجه‌گیری

نفس و فطرت انسان به گونه‌ای آفریده شده است که به‌طور ذاتی و ناخودآگاه، در جست‌وجوی پرستش موجودی برتر و ماورایی است تا از این طریق به سعادت و کمال حقیقی دست یابد. این گرایش فطری، ریشه در نیاز عمیق روح آدمی به آرامش، امنیت و معنویت دارد. عبادت و بندگی پروردگار، نه تنها پاسخگوی این نیاز اساسی است، بلکه حس آرامش و اطمینان را در وجود انسان زنده می‌کند که پیامدهای آن در تمامی ابعاد زندگی فردی و اجتماعی او نمایان می‌شود. این

آرامش درونی، عاملی کلیدی در تحکیم روابط انسانی و تقویت پیوندهای خانوادگی و اجتماعی است.

خداوند متعال، با علم به این نیاز فطری، اسوه‌ها و الگوهای کاملی را در قالب اهل بیت علیهم‌السلام به بشریت معرفی کرده است تا انسان‌ها با سرمشق‌گیری از سیره و روش زندگی آنان، در مسیر تعالی و کمال گام بردارند. اهل بیت علیهم‌السلام با جلوه‌های ملکوتی و معنوی، پیوندی ناگسستنی با سرچشمه هستی دارند. خضوع و خشوع آنان در برابر پروردگار، همراه با شور و شوقی بی‌نظیر در عبادت، تجلی بخش عمق ارتباطشان با معبود یگانه است. اخلاص در نیت و عمل، تبعیت کامل از دستورات الهی، ساده‌زیستی متواضعانه و مدیریت صحیح زندگی خانوادگی از جمله ویژگی‌های برجسته این اسوه‌های الهی است که توانستند روابطی عمیق و پایدار با اعضای خانواده خود برقرار کنند. این بزرگان دین، با ایمانی راسخ و استوار، نه تنها طالب سعادت اخروی بودند، بلکه با اعتدال و میانه‌روی، سعادت دنیوی را نیز فراموش نمی‌کردند. آنان با به‌کارگیری اصولی جامع و کارآمد در سبک زندگی، الگویی بی‌بدیل برای تمامی اعصار و جوامع ارائه داده‌اند. امروزه نیز کسانی که خواهان رسیدن به سعادت دنیا و آخرت هستند، می‌توانند با الگوگیری از سیره عملی ائمه معصومین علیهم‌السلام و به‌کار بستن آموزه‌های حیات‌بخش آنان در زندگی شخصی و اجتماعی، گام‌های مؤثری در جهت تکامل روحی و معنوی بردارند و به فلاح و رستگاری دست یابند.

### فهرست منابع

- \* قرآن کریم (۱۳۹۲). مترجم: مکارم شیرازی، ناصر. قم: انتشارات شریعت.
- \* نهج البلاغه (۱۳۷۹). مترجم: دشتی، محمد. قم: نشر الهادی.
۱. ابن‌منظور، محمد بن مکرم (۱۳۶۹). لسان العرب. بیروت: دارالفکر للطباعة و النشر و التوزیع.
۲. آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶ هـ.ق). غررالحکم و دررالکلم. تهران: دانشگاه تهران.
۳. بابازاده، علی اکبر (۱۳۶۸). مسائل ازدواج و حقوق خانواده. تهران: نشر بدر.
۴. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۹). مراحل اخلاق در قرآن. قم: نشر اسراء.
۵. جوادی آملی، عبدالله، و دشتی، محمد (۱۳۷۸). شرح نهج البلاغه. تهران: مشهور.
۶. دشتی، محمد (۱۳۷۸). نهج الحیاة. تهران: مشهور.
۷. دیلمی، محسن، و موسوی، حسن بن محمد (۱۳۹۵ هـ.ق). ارشاد القلوب. بی‌جا: مؤسسه فرهنگی دارالحدیث.
۸. راغب اصفهانی، حسین بن احمد (۱۴۱۲ هـ.ق). مفردات. قم: دارالحدیث.

۹. ری شهری، محمد (۱۳۸۳). منتخب میزان الحکمة. قم: دارالحدیث.
۱۰. طباطبایی، محمد حسین (۱۴۱۷هـ.ق). المیزان فی تفسیر القرآن. بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
۱۱. طبهرسی، فضل بن حسن (۱۴۰۵هـ.ق). مجمع البیان فی تفسیر القرآن. تهران: مکتب الأعلام الإسلامی.
۱۲. فیومی، احمد بن محمد (۱۴۱۴هـ.ق). المصباح المنیر. قم: مؤسسه دارالهجرة.
۱۳. قائمی، علی (۱۳۷۱). در مکتب فاطمه علیها السلام. تهران: امیری.
۱۴. قرشی، علی اکبر (۱۳۳۱). قاموس القرآن. بیروت: دارالکتب الاسلامیه.
۱۵. کجوری، محمدباقر (۱۳۸۹). خصائص فاطمیه. قم: اندیشه هادی.
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۰). اصول کافی. تهران: اهل بیت علیهم السلام.
۱۷. لاهوری، محمد اقبال (۱۳۶۲). احیای فکر دینی در اسلام. تهران: رسا قلم.
۱۸. لشتی زند، ابراهیم (۱۳۷۸). دردانه هستی. تهران: مشهور.
۱۹. متقی هندی، علی بن حسام (۱۴۱۳هـ.ق). کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال. بیروت: مؤسسه الرسالة.
۲۰. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳هـ.ق). بحار الانوار. بیروت: مؤسسه الوفاء.
۲۱. مطهری، مرتضی (۱۳۸۳). اسلام و مقتضیات زمان. تهران: صدرا.
۲۲. مطهری، مرتضی (۱۳۸۳). نظام حقوق زن در اسلام. تهران: صدرا.
۲۳. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. بیروت: دالکتب الاسلامیه.
۲۴. موسوی خمینی، روح الله (۱۳۷۸). شرح چهل حدیث. تهران: مؤسسه تنظیم آثار.