

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس



معاونت بهداشت

مهارت‌های زندگی خانوادگی

(ویژه مربیان نسخه ۰۱)

بهار ۱۴۰۳

شناسنامه کتاب:

نویسنده: زهرا آیت‌اللهی

حروفچین: سمیرا بیاتی

فهرست مطالب

۷	سخن آغازین
۹	مقدمه:
۱۰	فصل اول: بایدها و نبایدهای موثر در دوران نامزدی و عقد
۱۱	مراسم عقد
۱۳	اهمیت دوران عقد
۱۳	طول دوران عقد
۱۴	نکاتی برای گذراندن مطلوب دوران عقد
۱۷	فصل دوم: آشنایی با چالش‌های اوایل زندگی و روش مدیریت آن
۲۰	فصل سوم: مهارت‌های لازم برای دوام عشق در روابط همسران
۲۴	فصل چهارم: تفاوت‌های زن و مرد با یکدیگر
۲۷	مدیریت تفاوت‌های جنسیتی در زندگی خانوادگی
۳۲	فصل پنجم: روابط کلامی بین زوجین
۳۲	۱. شیوه سخن گفتن با همسر
۳۳	۲. شیوه تعامل با سخن همسر
۳۶	فصل ششم: مهارت‌های مربوط به مدیریت رابطه با خانواده‌های طرفین پس از ازدواج
۳۶	فواید ارتباط با خانواده همسر
۳۹	مهارت‌های مدیریت رابطه با خانواده‌های همسران
۴۳	مدیریت ارتباط با همسایگان
۴۵	فصل هفتم: مدیریت زمان در خانواده
۴۸	فصل هشتم: خانواده و فضای مجازی
۴۸	فواید استفاده از فضای مجازی برای خانواده
۴۸	پیامدهای منفی استفاده از فضای مجازی بر خانواده
۵۰	مهارت‌های مدیریت استفاده از فضای مجازی
۵۳	فصل نهم: سبک تغذیه و خواب
۵۳	سبک تغذیه
۵۶	سبک خواب
۵۹	فصل دهم: مدیریت اوقات فراغت و نقش تفریح در تحکیم زندگی
۶۱	فصل یازدهم: نقش معنویت و دینداری در تحکیم خانواده
۶۷	نکاتی در مورد دینداری اعضای خانواده
۶۹	فصل دوازدهم: مهارت‌های لازم برای پیشگیری از سردی روابط عاطفی همسران (ایمن‌سازی خانواده)

۶۹	۱. اصلاح باورهای غلط:-----
۷۰	۲- ارزیابی مستمر روابط خانوادگی -----
۷۱	۳- خودشناسی و اصلاح عیوب خویش -----
۷۲	۴- تلاش برای اصلاح رفتار ناپسند همسر -----
۷۶	۵- مهار رنجش و دلگیری از همسر -----
۸۰	فصل سیزدهم: مدیریت خشم در خانواده -----
۸۰	جایگاه خشم -----
۸۰	مدیریت خشم -----
۸۴	فصل چهاردهم: حل تعارضات همسران -----
۸۴	مهارت‌های حل تعارضات همسران -----
۹۱	فهرست منابع -----

پیشگفتار

"ومن آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمہ ان فی ذلک لایات لقوم یتفکرون"

از نشانه های قدرت و رحمت خدا این است که همسران شما را از جنس شما آفرید تا در کنار آنها احساس آرامش کنید و میان شما محبت و رحمت قرارداد به تحقیق در این نکته نشانه هایی است برای آنها که می اندیشند. (سوره روم آیه ۲۱)

ازدواج یک مرحله بسیار مهم از زندگی است که تنها برای زن و شوهر بلکه برای نسل های بعد نیز سرنوشت ساز است و عامل تکامل انسان است. هدف ازدواج، با هم بودن، کسب آرامش، خوشبختی، تحکیم خانواده، داشتن فرزندان و تداوم نسل است.

خانواده اولین واحد تشکیل دهنده جامعه اسلامی است و ازدواج زیر بنای این واحد است. افزایش آگاهی زوجین در آستانه ازدواج از اقدامات بسیار مهم برای تقویت بنیان خانواده به شمار می آید.

در شروع زندگی مشترک، همه زوجین لازم است مطالبی را در مورد برقراری مهارت های زندگی خانوادگی، سلامت جنسی، فواید فرزندآوری، حرمت سقط جنین و احکام و حقوق زوجین بدانند. از این رو برنامه آموزش هنگام ازدواج، نقطه عطفی در ارتقای دانش زوجین، در آغاز زندگی مشترک شان می باشد. لذا ضروری است کلیه دانشگاه/ دانشکده های علوم پزشکی، ضمن بهره مندی از مریبان ازدواج مورد تایید دفتر نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاهها، امکانات و زیر ساخت های لازم برای اجرای بهینه ماده ۳۸ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت و درنهایت افزایش رضایتمندی زوجین از تشکیل خانواده و به دنبال آن داشتن فرزندان سالم و صالح را فراهم آورده و تقویت نمایند.

در پایان از تلاش های ارزنده همه اساتید محترم، اعضای محترم کمیته علمی فرهنگی ازدواج شورای عالی انقلاب فرهنگی، ستاد ملی جمعیت، دفتر نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاهها و همکاران عزیز اداره جوانی جمعیت مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس که در تدوین و تهیه کتاب های چهارگانه آموزش های هنگام ازدواج از هیچ تلاشی دریغ ننموده اند صمیمانه تشکر نموده و امیدوارم در پرتو ازدواج بهنگام و آسان و فرزندآوری به موقع درنسل جوان شاهد ایرانی جوان، قوی، پویا، سربلند و بالنده باشیم.

دکتر حسین فرشیدی

معاون بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سخن آغازین

انسان در تحولات رشدی خویش، با آغاز دوره جوانی، هماهنگ با نظام زوجیت در جهان هستی، خود را نیازمند نیمه مکمل خود می‌یابد از این رو به ازدواج روی می‌آورد. ازدواج برای همسران کارکردهای ارزشمندی همچون تکامل شخصیت، ایجاد آرامش روانی، پاسخ صحیح به نیازهای جنسی و در نتیجه بهره‌مندی از نشاط، کامل شدن ایمان و کسب اعتبار اجتماعی دارد. کارکرد اجتماعی ازدواج نیز فراوان است از جمله: توسعه امنیت اجتماعی در راستای تنظیم رفتارهای جنسی، پیشرفت اقتصادی به دلیل تقویت انگیزه متأهلان برای اشتغال، بهبود روابط اجتماعی به جهت گسترش جامعه‌پذیری افراد در کانون خانواده، مهم‌تر از همه آنکه خانواده کانونی است که در آن ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی جامعه از نسلی به نسل دیگر انتقال می‌یابد و تمدن آن جامعه پایدار مانده و ارتقاء می‌یابد.

آنچه با عنوان کارکردهای ازدواج مطرح شد زمانی حاصل می‌شود که زن و شوهر نسبت به زندگی مشترک و روابط مطلوب بین خود دانش و بینش صحیح پیدا کرده باشند و در این راستا مهارت‌های لازم را آموخته و به کار بندند. از این رو برای تقویت دانش مورد نیاز زوجهای جوان، قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت دستگاههای مختلف را مکلف کرده تا آموزش‌های متنوعی را ارائه دهند و در ماده ۳۸ آن «وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مکلف شده در چهارچوب مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی آموزش‌های حین ازدواج را به تمامی زوجین اعم از دانشجو و غیر دانشجو ارائه دهد» و «دفاتر ثبت ازدواج هم موظف به دریافت گواهی دوره‌های آموزشی حین ازدواج، موضوع این ماده از زوجین، قبل از تحویل سند رسمی ازدواج هستند».

از این رو وزارت بهداشت برنامه جامع آموزشی را با عنوان آموزش‌های هنگام ازدواج تهیه کرده است که در قالب چهار عنوان شامل: «اخلاق، احکام و حقوق زوجین، حرمت و قبح سقط جنین»، «سلامت جنسی و باروری، عوارض پیشگیری از بارداری»، «مهارت‌های زندگی خانوادگی» و «فرزندآوری و فواید بارداری» می‌باشد. در پایان از زحمات مؤلف محترم سرکارخانم دکتر زهرا آیت‌اللهی و راهنمایی‌های سرکار خانم نرگس سادات چاوشی و سرکار خانم مریم علوی تقدیر و تشکر می‌نمایم. امیدوارم با ارتقاء سطح دانش زوجین جوان شاهد استحکام بیشتر خانواده‌های ایرانی، فرزندآوری به موقع و متعدد در نسل جدید و ایرانی جوان، پویا و پیشرفته در یک دهه پیشرو باشیم.

دکتر صابر جباری فاروجی

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و

مدارس

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مقدمه:

مهارت به معنای ماهر بودن در کاری و نیز استادی، زیرکی و چابکی به کار رفته است. مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود در مورد زندگی را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند، مهارت‌های زندگی توانایی‌های عملی برخاسته از دانش و گرایش افراد هستند که زمینه ارتقای کیفیت زندگی را فراهم می‌آورد. مهارت‌های زندگی جنبه نظری و عملی دارد و در واقع مصداق عملی دانش نظری افراد است. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی خانوادگی با تکیه بر دانش نظری پیرامون خانواده، سبب می‌شود اعضای خانواده کارآمدتر شده و رضایت بیشتری از زندگی خود داشته باشند. در این کتاب با توجه به هدایت خداوند حکیم و مهربان از طریق آیات و روایات، سعی شده به اختصار جنبه نظری چگونگی روابط مطلوب همسران بر اساس دیدگاه اسلامی مطرح و سپس با ارائه راهکارهایی، شیوه تحقق عملی آن موضوع ارائه شود و به این وسیله زوجهای ایرانی از آغاز پیوند مبارک خویش توانایی زندگی مشترک شیرین و پایداری را به دست آورند.

آنچه مربیان آموزشی در تدریس «مهارت‌های زندگی خانوادگی» باید بدانند عبارت است از:

۱- محتوای کتابی که در دست دارید براساس سرفصل‌های «برنامه جامع آموزش‌های حین عقد» مصوب مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نوشته شده است. از آنجا که زمان اختصاص یافته به تدریس این مباحث اندک است؛ مربیان می‌توانند به اختصار اشاراتی به مباحث داشته باشند.

مختصر این مباحث در منبع آموزشی «مهارت‌های زندگی خانوادگی، ویژه زوج‌ها» در اختیار آنها قرار گرفته است.

۲- در آغاز تدریس هر فصل ابتدا مبانی بحث ارائه شود و سپس راهکارهای تحقق آن ذکر شود.

۳- آنچه در کتاب پیش رو نگاشته شده مهمترین مباحث مورد نیاز زوج‌ها است که در آموزش‌های دیگر ویژه زوج‌ها در سال‌های آغازین زندگی مشترک نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

۴- از آنجا که مطالب کتاب کاربردی بوده و هدف، توانمندسازی زوج‌ها برای کسب مهارت‌های زندگی خانوادگی موفق است بخش‌هایی از هر فصل خطاب به زوج‌ها راهکارهایی را یادآوری کرده است. مربیان محترم می‌توانند این موارد را با لفظ مخاطب برای آنان بیان کنند.

۵- در صورت وجود زمان کافی، بسیاری از راهکارهای ارائه شده را می‌توان در ضمن تمرین عملی به زوج‌ها آموزش داد و نیز با استفاده از شعر یا ذکر خاطرات شخصیت‌های موفق یا ارائه فیلم‌های کوتاه بر جذابیت تدریس افزود.

فصل اول: بایدها و نبایدهای موثر در دوران نامزدی و عقد

مخاطبان این درس، دختران و پسرانی هستند که در آستانه دوران عقد هستند. از این رو در زمینه بایدها و نبایدهای این دوران نکاتی بیان می‌شود.

نامزدی قرار داد شفاهی است که به موجب آن طرفین توافق می‌کنند در آینده با هم ازدواج کنند. در دوران نامزدی هیچ کدام از طرفین تعهدی برای ازدواج با دیگری ندارند. آنان در این دوره، به قصد ازدواج با هم ارتباط دارند و آشنا می‌شوند؛ اما نه به این معنا که الزاماً در پایان آشنایی با یکدیگر ازدواج کنند. در سنت ما ایرانیان نامزدی رسمی با «بله برون» شروع می‌شود که نوعی اعلام عمومی تصمیم دختر و پسر به ازدواج است.

میزبان مراسم نامزدی یا بله برون، مانند خواستگاری، خانواده عروس است. با این تفاوت که عروس و داماد، نسبت به جلسه خواستگاری، تعداد بیشتری از بستگانشان را به مراسم دعوت می‌کنند که اطرافیان و بزرگان فامیل را شامل می‌شود.

معمولاً خانواده داماد برای حضور در این مراسم گل یا شیرینی می‌خرند، حتی بعضی از خانواده‌ها رسم دارند که انگشتر یا چادر سفید به عنوان نشان برای عروس بیاورند. در این مراسم درباره میزان مهریه، وضعیت شغل داماد، مسکن، تاریخ عقد و عروسی و جزئیات این برنامه‌ها بحث خواهد شد. هرچند معمولاً خانواده طرفین، پیش‌تر به توافق رسیده‌اند و در مراسم بله برون فقط آن را اعلام می‌کنند. برخی نیز برای آشنایی بیشتر دختر و پسر، با عقد موقت، آن دو را محرم می‌سازند. در صورتی که دختر و پسر صیغه محرمیت نخوانده باشند باید بدانند با یکدیگر نامحرم بوده و مرزهای شرعی روابط را باید رعایت کنند.

در مورد برقراری محرمیت یا عقد موقت پیش از عقد دائم میان دختر و پسر که قصد ازدواج با یکدیگر را دارند، اختلاف نظر وجود دارد. این اتفاق، در میان برخی افراد، فرهنگ‌ها و قومیت‌ها، به شدت مورد مخالفت واقع می‌شود. برخی خانواده‌ها نیز مخالفتی ندارند و آن را دارای فوایدی می‌دانند.

اگر کسی موافق محرمیت موقت است، باید بداند که قرار نیست روابط در محرمیت موقت، به همان شکل محرمیت دائم باشد. این محرمیت، برای اینکه کارایی خود را نشان دهد، چند شرط باید داشته باشد از جمله: **یک**) طول مدت آن نه خیلی کوتاه باشد نه طولانی؛ اگر دوره محرمیت موقت خیلی کوتاه باشد، به هدف خود که همان شناخت بیشتر، جزئی‌تر و واقعی‌تر است، نخواهد رسید. اگر هم بسیار طولانی باشد، در صورتی که مشکلی پیش بیاید و طرفین احساس کنند که به درد هم نمی‌خورند، ممکن است، جدایی را سهل‌الوصول ببینند، بدون اینکه به درمان رابطه فکر کنند؛ گاهی نیز این جدایی به هر دو طرف یا یکی از آنها آسیب عاطفی خواهد زد. ضمن اینکه تنها این پسر است که می‌تواند با بخشیدن مدت باقیمانده، به این محرمیت پایان دهد و با توجه به هیجان منفی جدایی، ممکن است پسر از این کار سر باز زند.

دو) هر چند با محرمیت موقت نیز، طرفین می‌توانند از لذت‌های همسری بهره‌مند شوند، اما لازم است در روابط، محدودیت وجود داشته باشد. این محدودیت می‌تواند شرط ضمن عقد یا در حد تأکید و تذکر باشد. به همین دلیل برخی این صیغه عقد موقت را صیغه خواهر - برادری می‌نامند در حالی که در اسلام، چیزی به عنوان

صیغه خواهر_ برادری وجود ندارد تنها صیغه عقد ازدواج است که به صورت دائم و موقت شکل می‌گیرد. سه) دختر و پسر، اجازه دیدارهای متعدد با یکدیگر (در منزل یا بیرون از آن) را داشته باشند، اما امکان مسافرت‌های کوتاه و بلند و خلوت‌های طولانی و بدون کنترل خانواده (به ویژه خانواده دختر) مانند رفتن دو نفره به هتل یا تنها شدن در منزل دوستان یا بستگان یا استراحت شبانه نزد یکدیگر و ... را نداشته باشند. چهار) تا جایی که ممکن است، معرفی یکدیگر به دوستان و فامیل یا رفت و آمد با آنها را به دوره عقد دائم واگذارند تا اگر این رابطه ادامه پیدا نکرد، پیامدهای اجتماعی کمتری داشته باشد.

مراسم عقد

عقد ازدواج عبارت است از ایجاد پیوندی مشترک بین زن و مرد که در سایه آن، حقوق، تعهدات و مسئولیت‌های دو جانبه پدید می‌آید.

برقراری این پیمان مقدس تنها بر اساس مقررات، قوانین و شرایط خاصی امکان پذیر است؛ از جمله این شرایط، انشاء خطبه عقد با الفاظ خاص تعیین شده از سوی شارع مقدس است.

در اهمیت الفاظ خطبه عقد می‌توان گفت: احکام اسلامی، انشاء خطبه عقد با الفاظی خاص (ایجاب و قبول) را یکی از شرایط ازدواج قرار داده است، در واقع با این کار، این کلمات از حالت الفاظ خشک و بی روح خارج شده و به آنها اعتبار و ارزش بخشیده و آنها را به اسباب مقدسی برای ایجاد زوجیت بین دو انسان (زن و مرد) نامحرم تبدیل کرده است. خواندن عقد در ازدواج لازم است، چنان که در هر رابطه دیگری که قراردادی میان دو طرف، صورت می‌گیرد، لازم است که اعلام به گونه‌ای آشکار و روشن و در قالب واژه‌هایی مشخص انجام گیرد تا بتوان پایبندی هر یک از دو طرف به وظایف خود در برابر طرف دیگر را تضمین و حقوق هر یک از آن دو را تامین کرد.

مراسم عقد، برای هر دختر و پسری، نقطه آغاز دورانی شیرین و پر از اتفاق‌های خوب است، از قرارهای دو نفره در زیارتگاه، پارک، سینما، تئاتر، نمایشگاه، رستوران، کافی شاپ و منزل دوستان و فامیل تا هدیه ها، پیامک‌ها و تماس‌های تلفنی که پایانی ندارند.

برای حفظ شیرینی این دوران، مناسب است برای مراسم عقد، اموری رعایت شود از جمله:

یک) خانواده‌ای که برگزاری مراسم را بر عهده می‌گیرد، باید دقیقاً بداند که برای این مراسم چقدر می‌تواند خرج کند و بهتر است بدون رودربایستی، در این باره با طرف مقابل صحبت کند تا دلخوری یا کدورت ایجاد نشود. البته مقایسه برگزاری این مراسم با مراسم عقد دیگران خطایی است که باید زوج‌های جوان و خانواده‌ها از آن بپرهیزند.

دو) بسته به بودجه و تعداد مهمانانی که برای مراسم دعوت شده‌اند، باید محل و امکانات مناسب را برای مراسم در نظر گرفت. اگر قرار به برگزاری مراسم باشد، اغلب سعی می‌شود حداقل، بزرگان فامیل و فامیل درجه ۱ و ۲ حضور داشته باشند. انتخاب مناسب، انتخابی نیست که حاصل چشم و هم‌چشمی باشد. می‌توان بی‌توجه به حرف‌های غیر منطقی دیگران، صرفه جویی کرده و در عوض در بخش‌های کاربردی و ماندگارتری مانند اجاره یا خرید منزل، تهیه وسایل منزل، بازپرداخت قرض‌ها و قسط‌ها هزینه کرد نه اینکه در پی جلب نظر دیگران،

مراسم را سنگین و چشم پرکن برگزار کرد که پیامدهای مالی و روانی خواهد داشت. سه) لازم است آتلیه، عکاس و فیلمبردار را از افراد امین انتخاب کرد تا به رعایت امانت و حریم‌های شرعی نسبت به این تصاویر، اطمینان یافت.

چهار) مراقبت از حدود شرعی درباره موسیقی و محرم و نامحرم و ... در مراسم، باعث می‌شود که آغاز شیرین‌ترین اتفاق و ماندگارترین رابطه زندگی، همراه با نافرمانی خدا نباشد.

مرسوم است برای مراسم عقد سفره‌ای پهن شود که اجزای آن نماد آرزوهای خوب برای زندگی مشترک است. هر کدام از این اجزاء برخوردار از معنایی ویژه و پیامی زیباست که در ادامه با برخی معانی آنها آشنا می‌شویم:

- ◆ قرآن: کتاب آسمانی مسلمانان و نمادی برای تحکیم الهی ازدواج و طلب برکات معنوی؛
- ◆ آینه و شمعدان: این دو در بالای سفره، روبه روی عروس و داماد قرار داده می‌شود تا آنها یکدیگر را در آن ببینند و نسبت به هم، دل‌هایی مانند آینه صاف و زلال داشته باشند. شمع‌های روشن شمعدان‌ها، گویای روشنایی و گرمی پیوند عقد بین عروس و داماد؛
- ◆ جانماز: نشانه پایبندی همسران جوان به دین اسلام؛
- ◆ کاسه یا شاخه نبات: نشانه شیرینی دوران زندگی؛
- ◆ نان، پنیر و سبزی: نان و پنیر نشانه سپید بختی و وسعت روزی و سبزی هم نشانه سرسبزی و سلامتی؛
- ◆ غسل: مراسم غسل در دهان گذاشتن عروس و داماد، بعد از جاری شدن خطبه عقد، برای شیرین کامی و نماد زندگی شیرین زوجین؛
- ◆ تخم مرغ: نمادی از تولد و تداوم نسل؛
- ◆ سکه: نمادی برای افزایش رزق و روزی عروس و داماد؛
- ◆ گردو، بادام و فندق: نشان خوراکی‌های مقوی الهی است. برخی هم باور دارند که درخت گردو عمر طولانی دارد و نمادی برای طول عمر عروس و داماد است.
- ◆ میوه: میوه‌های رنگین به منزله برخورداری عروس و داماد از همه نعمت‌های طبیعی خداوند است. میوه‌هایی چون انار و سیب، نمادهایی برای عشق اند؛ عشقی سالم و ماندگار؛
- ◆ شیرینی: نشان به ارمغان آوردن شهد خوشبختی؛
- ◆ گل: نماد طراوت، شادابی و زیبایی؛
- ◆ اسپند: دود کردن اسپند برای دور کردن چشم حسودان؛
- ◆ کله قند: خانم‌ها در مراسم عقد، بر روی تور یا پارچه‌ای سفید، بر سر عروس و داماد کله قند می‌سایند که نمایانگر باریدن شادی و شیرینی بر سر آنهاست.
- ◆ کیک: رسم است که داماد کیک را به مراسم عروسی می‌برد؛ کیک که اغلب در چند طبقه درست و تزیین شده است. تقسیم و خوردن این کیک، یکی از بخش‌های جذاب مراسم عقد است.^۱

۱. جهت مطالعه بیشتر ر.ک. هراتیان، عباس علی، راهنمای نامزدی.

اهمیت دوران عقد

در مورد ویژگی‌های دوران عقد باید گفت: اکسی توسین، دوپامین و سروتونین اغلب به عنوان هورمونهای شادی و عشق شناخته می‌شوند؛ وقتی زن و شوهر عقد کرده جذب یکدیگر می‌شوند، مغز آنها دوپامین ترشح می‌کند. سطح سروتونین آنها افزایش می‌یابد و اکسی توسین تولید می‌شود. این باعث می‌شود آنها موجی از احساسات مثبت را تجربه کنند. با شروع دوران عقد از لحاظ جسمی و عاطفی زمینه ایجاد محبت و عشقی بی نظیر بین دختر و پسر به وجود می‌آید به طوری که آنها از دیدن یکدیگر خوشحال شده و آرامش درونی خاصی احساس می‌کنند و با ملاقات‌های صمیمانه در این دوران، مهر و محبت آنها نسبت به هم افزایش می‌یابد و پایه‌های زندگی مشترکشان مستحکم می‌شود.

این دوران دارای اهمیت خاص و ویژه‌ای است که به ذکر پاره‌ای از موارد اهمیت آن می‌پردازیم:

۱- برای دختر و پسر که از کودکی در کنار خانواده خود زندگی کرده‌اند و با اعضای خانواده مانوس بوده‌اند جدایی ناگهانی دشوار است و ممکن است این امر سبب ایجاد خلاء عاطفی برای آنها «به ویژه دختر» گردد. لذا دوران عقد فرصتی است تا به تدریج هم دختر و پسر و هم خانواده‌های آنها آماده پذیرش و تحمل این جدایی شوند.

۲- دختر و پسر که تا چندی پیش از این، با یکدیگر ناآشنا و بیگانه بوده‌اند، برایشان سخت است که یک مرتبه در کنار هم قرار گیرند و زندگی مستقلی را آغاز کنند. دوران عقد می‌تواند این فرصت را برای آنها فراهم سازد تا با انس و همدلی که به مرور زمان نسبت به یکدیگر پیدا می‌کنند با آرامش بیشتری زندگی مشترک خود را آغاز کنند.

۳- در این دوران دختر و پسر می‌توانند به شناخت بیشتری از یکدیگر دست یابند و به شناخت قبلی خود که پیش از این دوران در مرحله‌ی انتخاب بدست آورده‌اند، عمق بیشتری ببخشند و خود را برای تفاهم و سازگاری مطلوب در زندگی مشترک آینده آماده سازند.

۴- دختر و پسر در این مدت می‌توانند برای پذیرش مسئولیت زندگی مشترک، آمادگی لازم را به دست آورند. این دوران فرصت مناسبی برای برنامه ریزی زوج‌های جوان برای استقلال و شکوفایی زندگی مشترک است. همچنین سبب ایجاد شور و نشاط و امید نسبت به زندگی آینده می‌شود که با سخنان پر امید و رفتار متین و مطمئن از جانب دختر و پسر ایجاد می‌شود.

۵- این دوران اگر با هوشیاری و خردمندی سپری شود از شیرین‌ترین و به یادماندنی‌ترین دوران زندگی زوج‌های جوان می‌باشد. زیرا دختر و پسر، هم از داشتن موهبت همسر بهره‌مند هستند و هم مسئولیتها و تعهدات کمتری نسبت به یکدیگر دارند. (پسر تعهد کمتری نسبت به هزینه و تامین مایحتاج زندگی دارد. و دختر نیز مسئولیت اداره‌ی خانه را بر عهده ندارد.)

۶- خانواده‌های دختر و پسر در این فاصله می‌توانند برای تهیه و تدارک مقدمات ازدواج آنها آمادگی لازم را پیدا کنند.

طول دوران عقد

برای این دوران نمی‌توان مدت قطعی و محدوده زمانی خاص مشخص کرد؛ زیرا شرایط، باورها و روحیات افراد و خانواده‌ها، فرهنگ، قومیت و آداب و رسوم در این مسئله، موثر است؛ بنابراین طول مدت دوران عقد به شرایط

طرفین و توافق دو طرف و خانواده‌های آنها بستگی دارد. هر چند توصیه می‌شود دوران عقد خیلی طولانی نباشد میانگین این دوران خوب است ۱۲ تا ۱۸ ماه باشد. طولانی شدن دوران عقد آسیب‌هایی دارد که عبارتند از:

- ۱- به مرور زمان، هر یک از پسر یا دختر با ازدواج و عقد، نوعی دلبستگی شدید به همسر خود پیدا می‌کند و از اینکه نمی‌تواند به میزان مورد نیاز با همسر خود باشد، رنج می‌برد.
- ۲- گاه طولانی شدن دوران عقد باعث می‌شود برخی مردان احساس کنند بدون پذیرش مسئولیت خانواده و تامین مسکن و نفقه همسر، می‌توان از همسر خود بهره مند شد. در نتیجه با بهانه‌های واهی مراسم عروسی را به تأخیر می‌اندازند.
- ۳- در برخی موارد، منزل دختر برای پذیرایی از داماد و ایجاد خلوت با همسر امکانات مناسبی ندارد. تحمل این وضعیت برای زمانی طولانی، رنج افزا خواهد بود.
- ۴- گاهی مشکلاتی در دوران عقد پیش می‌آید و این امر باعث بروز و برجسته شدن احتمالی ضعف‌ها و ایجاد تردیدهای بی‌جا در دختر و پسر و حتی گاه دل زدگی از یکدیگر می‌گردد؛ حال آنکه بروز این ضعف‌ها در دوره زندگی مشترک، به دلیل احساس تعهد و مسئولیت بیشتر نسبت به رابطه و جدی‌تر شدن نقش‌ها، آسیب‌های کمتری خواهد آفرید و در عوض همسران برای رفع این ضعف‌ها می‌کوشند.

در ارتباط با طول دوران عقد باید یادآوری کرد؛ گاه فاصله انداختن بیشتر بین زمان عقد و عروسی تا زمانی که پسر و دختر آمادگی اولیه را برای فراهم کردن امکانات ازدواج بدست آورند، مناسب است. هر چند باید بکوشند تا مشکلاتی که در بالا ذکر شد پیش نیاید.

نکاتی برای گذراندن مطلوب دوران عقد

در دوران عقد لازم است دختر و پسر به چند نکته توجه کنند:

یک) با اجرای صیغه عقد، دختر و پسر، زن و شوهر قانونی و شرعی یکدیگر هستند، از این رو باید این دوران را زمینه ورود به زندگی مشترک زیر یک سقف بدانند نه دورانی که تازه با یکدیگر آشنا شوند و سپس تصمیم بگیرند که با هم زندگی مشترک داشته باشند یا نه. پس شایسته است که از با هم بودن لذت ببرند و در ضمن با روحیات و خلق و خوی همسر و خانواده او نیز آشنا شوند.

دو) برخی دختران و گاه پسران در دیدارهای اولیه با یکدیگر دچار استرس می‌شوند. این موضوع امری طبیعی است و به مرور برطرف خواهد شد. دوش گرفتن و سرگرم کردن خود پیش از ملاقات با هم، به کاهش اضطراب کمک خواهد کرد.

سه) دختر و پسر برای هر وعده ملاقات، به آراستگی ظاهر و خوشبویی بدن و نیز بوی خوش دهان توجه داشته باشند.

چهار) برای جلسات دیدار با یکدیگر برنامه ریزی داشته باشند تا هم هر دو آنها آمادگی لازم را داشته باشند و هم اگر قرار است دیدار در منزل عروس باشد، خانواده عروس آمادگی لازم برای پذیرایی و استقبال از داماد را داشته باشند.

در صورت تغییر برنامه، نیز حتماً لغو یا تأخیر ملاقات را به نامزد خود اطلاع دهد تا او احساس نکند مورد کم

توجهی قرار گرفته است.

پنج) شایسته است که داماد در جلسات ملاقات با همسر خود هدیه‌ای ولو در حد یک شاخه گل با جملاتی زیبا، به همسر خود بدهد و نیز در گردش با همسر، او را به آبمیوه یا بستنی یا وعده غذایی دعوت کند و البته از ولخرجی هم پرهیز کند در این صورت دختر از آغاز هم با سخاوت همسر آشنا می‌شود و هم متوجه مدیریت اقتصادی او خواهد شد. پذیرش هدایا از جانب دختر نیز باید نشان دهنده همدلی و همراهی با همسر در محدودیت امکانات او باشد.

شش) خوش گفتاری با همسر را رعایت کرده و حتی اگر دلخوری ایجاد شد، از مجادله بپرهیزند و در ملاقات با هم نشاط ظاهری را حفظ کنند و در موقعیت مناسب با کلامی نیکو مسائل پیش آمده را حل و فصل کنند. هفت) در دوران عقد از جانبی فرزند والدین هستند و از جانب دیگر همسر فرد جدیدی شده‌اند. انتظارات هر دو طرف را ضمن احترام به والدین و عشق ورزی به همسر مدیریت کنند.

هشت) برخی اسرار گذشته زندگی خود را برای همیشه مدفون کنند، اسراری که فاش کردن آن به رابطه همسری آنها صدمه می‌زند و در آینده زندگی آنان هم نقشی ندارد.

هم صادق باشند و هم رازدار. دروغ نگویند ولی همه چیز را هم بیان نکنند. از بیان خواستگاریهای قبلی، ویژگی‌های آنان و روابط گذشته با آنها سخنی نگویند. نشان دهند که مهم‌ترین خواستگاری آنان، همین مورد بوده که به ازدواج منجر شده است.

نه) اگر در خانه آنها، خواهر یا برادر مجرد زندگی می‌کند، در ارتباط کلامی با همسر عقد کرده خود و نیز استفاده از حریم خلوت خود، مراعات عدم تحریک او را بکنند.

ده) در دوران عقد تعاملات عاطفی و عاشقانه داشته باشند: روابط جسمی مانند معاشقه‌ها، بوسیدن، بازی با موها، ماساژ اندام‌های غیرجنسی. و تا حد امکان از رابطه جنسی کامل بپرهیزند معمولاً دختران به دلیل شرم و حیای اولیه یا ترس از دست دادن بکارت یا ترس از حاملگی به رابطه جنسی کامل در این ایام تمایل ندارند و این امر گاهی سبب سوء تفاهم شده و پسر گمان می‌کند دختر سرد مزاج است یا او را دوست ندارد. پرهیز از رابطه کامل زناشویی سبب می‌شود:

عطش عاطفی - جنسی برای شروع زندگی مشترک بیشتر شود. و برای دختر یا خانواده او هم نگرانی از بارداری دختر پیش نیاید. زیرا با وجود استفاده از وسایل پیشگیری از بارداری، باز هم امکان بارداری ناخواسته وجود دارد. **یازده)** اگر رابطه جنسی کامل برقرار شد و دختر باردار شد، این رابطه شرعی و قانونی بوده و فرزند هم هدیه الهی برای آنها خواهد بود. مناسب آن است که والدین در جریان قرار گرفته و مراسم عروسی را زودتر برگزار کنند و اگر توانایی مالی برگزاری مراسم را ندارند، با مراسمی ساده یا حتی مسافرت به مکان زیارتی مقدسی، زندگی مشترک را آغاز کنند.

یکی از اقدامات اساسی والدین در دوران عقد فرزندان نشان تهیه جهیزیه و تدارک برگزاری مراسم عروسی است. نکته مهم آن است که والدین و عروس و داماد باید در این زمینه از اسراف بپرهیزند و توجه داشته باشند که اسراف حرام است. رهبر معظم انقلاب اسلامی در این زمینه می‌فرماید: «اسراف حرام است. سوزاندن دل مردمی که ندارند

در مواردی واقعاً حرام است. زیاده روی کردن، حلال و حرام کردن برای اینکه بتواند جهیزیه دخترش را فراهم کند، اینها حرام است. شما نگاه کنید به دختر پیغمبر اکرم (ص) بهترین دخترهای عالم، فاطمه زهرا (س) بود... شوهرش هم امیرالمومنین، بهترین مردان عالم... این دو مظهر عظمت، مظهر زیبایی و فضیلت، با همدیگر ازدواج کردند. جهیزیه‌شان همان چند قلم ارزان قیمتی بود که در کتابها نوشته‌اند و ضبط کرده‌اند: یک تکه حصیر، یک تکه لیف خرما، یک دست رختخواب و یک دستاس، یک کوزه، یک کاسه... همه‌اش را اگر چنانچه به پول امروزی روی همدیگر بگذارند، معلوم نیست که چند هزار تومان مختصری بیشتر بشود... ببینید افتخار، اینهاست؛ ارزش، اینهاست. آیا پیامبر اکرم (ص) نمی‌توانستند یک جهیزیه مفصل تشکیل دهند؟ اگر پیام بر (ص) اشاره‌ای می‌کردند، این مسلمانانی که در اطراف ایشان بودند، بعضی‌هایشان هم، آدم‌های متمکنی بودند، پول هم داشتند، از خدا می‌خواستند که بیایند یک هدیه‌ای بدهند، کمکی بکنند. نکردند. چرا نکردند؟ این برای این است که من و شما یاد بگیریم. والّا بنشینیم و تعریف کنیم و خوشمان بیاید و بعد هم یاد بگیریم، چه فایده‌ای دارد؟ استفاده‌اش را نمی‌بریم. نسخه طبیب را که انسان نباید بگذارد روی طاقچه تماشا کند. باید عمل کنیم تا بهره‌اش را ببریم. رژیم غذایی را باید عمل کنید تا فایده‌اش را ببرید. اینها رژیم غذایی روح است، رژیم غذایی صحت جامعه است، صحت خانواده است. باید عمل شود.

ساده برگزار کنید. اگر دختر و پسر اهل قناعت و ساده زیستی باشند، بزرگ‌ترها هم مجبور می‌شوند از آنها تبعیت کنند. مادرهای عروس‌ها در تهیه جهیزیه دست نگه دارند، خیلی افراط و اسراف نکنند. نگویند حالا مثلاً دخترمان است، دلش می‌شکند. نه؛ دخترها خوبند. دخترها نمی‌خواهند. ما بیخود نباید دل آنها را بکشانیم به این سمت که هر چیز قشنگ و لوکس و ... حتماً باید برایش تهیه شود.^۱

۱. حسینی خامنه‌ای، مطلع عشق ص ۱۱۹.

فصل دوم: آشنایی با چالش‌های اوایل زندگی و روش مدیریت آن

- در اولین سال ازدواج، همسران ممکن است با چالش‌هایی روبرو شوند که برخی از آنها عبارتند از:
- ♦ تنظیم انتظارات؛ بسیاری از زوجها با انتظاراتی وارد زندگی مشترک می‌شوند که ممکن است با واقعیت‌های زندگی مطابقت نداشته باشد. تنظیم این انتظارات می‌تواند برای زوجها یک چالش باشد.
 - ♦ مسایل مالی؛ نحوه مدیریت مالی زندگی مشترک می‌تواند یکی از منابع مهم تنش در اولین سال ازدواج باشد.
 - ♦ ارتباط و گفتگو؛ یادگیری نحوه ارتباط موثر می‌تواند یک چالش باشد به ویژه زمانی که موضوعات حساس یا اختلاف نظرها مطرح می‌شود.^۱
 - ♦ تفاوت‌های فرهنگی و عادت‌ها؛ هر فردی با فرهنگ و عادت‌های خاص خود بزرگ شده است. هماهنگ کردن این تفاوت‌ها و ایجاد یک زندگی مشترک می‌تواند برای برخی زوجها، چالش برانگیز باشد.
- دختر و پسری که با یکدیگر ازدواج می‌کنند تفاوت‌های متعددی از حیث اعتقادات، فرهنگ، آداب و رسوم، سلیقه‌ها و حساسیت‌ها دارند. در ازدواج‌هایی که با انتخاب دقیق صورت می‌پذیرد، نیز هرچند این تفاوت‌ها چندان بزرگ نیست ولی از آنجا که دختر و پسر از دو خانواده مختلف و با سوابق زندگی متفاوت هستند. برخی تفاوت‌ها در صورت عدم مدیریت درست رابطه، سبب اختلافات و تعارض‌های خانوادگی می‌شود و خانواده را گرفتار آسیب‌هایی می‌سازد، البته حدی از اختلاف‌ها می‌تواند موجب رشد و شکوفایی، رفع نقص‌ها و عامل پویایی خانواده شود زیرا برخی اختلافات مانند احساس درد در بدن، نشانه برخی مشکلات است و به همسران نوعی هوشیاری و تمرکز بیشتر برای حفظ روابط خود می‌دهد.
- زوج‌هایی که با اختلافات، به شیوه درست روبرو می‌شوند:
- ۱- می‌دانند که وقوع اختلاف در زندگی زناشویی امری طبیعی است.
 - ۲- تفاوت‌های فردی یکدیگر را می‌پذیرند و اشکالات جزئی همسر را نادیده می‌گیرند.
 - ۳- به جای نادیده گرفتن اختلاف، با آن برخورد مناسب می‌کنند.
 - ۴- به راحتی اشتباهات خود را می‌پذیرند و به آن اذعان دارند.
 - ۵- حالت تدافعی ندارند؛ رقابتی در کار نیست و کسی به پیروزی نمی‌اندیشد.
 - ۶- می‌دانند برای رسیدن به مهر و عشق، باید اختلافات و رنجش‌ها را از میان بردارند و برای دستیابی به این هدف مهم، وقت صرف کنند.
- مهم‌ترین مسئله‌ای که زن و شوهرها باید به آن توجه داشته و مهارت آن را کسب کنند، مهارت سازگاری با تفاوت‌ها است.
- همسران معمولاً در ماه‌های نخست ازدواج با تفاوت‌ها کنار می‌آیند زیرا جنبه‌های عاطفی و جنسی آنها شدید است. به تدریج با کاهش شور و شوق اولیه، حساسیت روی تفاوت‌های فردی و شخصیتی بیشتر شده و زمینه اختلاف فراهم می‌شود. از این رو لازم است همسران از مهارت‌های سازگاری با تفاوت‌های یکدیگر برخوردار شوند بنابراین:

۱. در فصل پنجم «روابط کلامی بین زوجین» روش مدیریت این چالش به تفصیل بیان شده است.

یک) هر یک از زن و شوهر فهرستی از ویژگی‌های شخصیتی خود را که با ویژگی‌های شخصیتی همسرش مشابه است بنویسد.

دو) زن و شوهر، نگرش‌های خود در مورد تفاوت‌های زوجین را منطقی سازند.

برخی گمان می‌کنند می‌توانند صفات شخصیتی همسر را تغییر دهند حال آنکه بیشتر این ویژگی‌ها با ورود به بزرگسالی تثبیت می‌شود و فقط تغییرات اندکی را می‌توان ایجاد کرد. آن هم در صورتی که همسر اراده بر تغییر داشته باشد. در آن موارد اندک نیز ابتدا با اصلاح نگرش همسر باید آغاز کرد تا خودش اراده و همت بر تغییر را پیدا کند.

برخی هم گمان می‌کنند همسران باید در همه ابعاد شخصیت مشابه یکدیگر باشند. در حالی که زندگی موفق زوجین، نیازمند نقش‌ها و مسئولیت‌هایی است که گاه مشابه و گاهی مکمل یکدیگرند و لزوماً در همه موارد مشابه یکدیگر نیستند.

سه) درباره تفاوت شخصیتی، تفسیرهای مثبت ارائه دهند.

چهار) در رویارویی با تفاوت‌های همسران اگر رفتار همسر خلاف اخلاق و شرع بود، از مهارت‌های تغییر رفتار همسر استفاده کنند^۱ و اگر صفات شخصیتی همسر حالت افراطی و نامتعادل داشت به مشاور مراجعه کنند. مثلاً وقتی درون‌گرایی همسر جنبه افراطی پیدا کرده و او گوشه گیر شده و روابط با دیگران را قطع کرده است. در غیر اینصورت، اگر تفاوت‌ها خلاف اخلاق نبوده و نامتعادل نیز نبود، مهارت سازگاری با تفاوت‌ها را کسب کنند.

در ارتباط با چالش‌های اوایل زندگی باید یادآوری کرد گاهی اوقات فقدان دانش کافی در زمینه چگونگی زندگی مشترک مطلوب، ایجاد مشکل می‌کند که می‌بایست با مطالعه و گاه مشاوره، اطلاعات لازم را در این زمینه به دست آورد.

گاهی نیز یکی از همسران یا هر دو آنها، به دلایلی مطابق آنچه وظیفه آنهاست عمل نمی‌کنند. علت این امر ممکن است:

خود محوری فرد باشد. یا فقدان مهارت‌های لازم برای ارتباط کلامی یا رفتاری نیکو با همسر. یا عدم مدیریت هیجانات بویژه خشم در روابط با همسر. یا سوء مدیریت روابط با خانواده همسر. یا ناکارآمدی در مدیریت اقتصادی خانواده (در بخش کسب درآمد و یا در بخش مدیریت مصرف). یا سردی عاطفی یا فقدان روابط جنسی سالم، گرم و لذت بخش و یا ...

گاهی نیز هر چند زن و شوهر از دانش مورد نیاز برای زندگی سالم و با نشاط خانوادگی برخوردارند و می‌کوشند تا مطابق معیارهای صحیح زندگی خانوادگی عمل کنند ولی ورود مشکلی در خانواده مانند ورشکست شدن همسر، بیماری غیر قابل درمان یکی از همسران و یا سایر مشکلاتی که چندان در اختیار آنها نبوده زندگی را دچار چالش می‌کند..

در همه مشکلاتی که در خانواده ایجاد می‌شود مهم آن است که مسائل زندگی مشترک به خوبی شناسایی شود و برای حل آن کوشش گردد. همسران موفق کسانی هستند که «با زندگی مشکلی ندارند هر چند در زندگی مشکلات

۱. توضیح این مطلب در فصل چهاردهم بیان شده است.

داشته باشند.»

در ضمن مشاور خانواده هم نقش مهمی در حل مشکلات و چالش‌هایی که ممکن است در اوایل ازدواج به وجود آیند ایفا می‌کند. این نوع مشاوره به همسران کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشند، اختلافات و تعارضات را به شیوه‌ای سازنده حل کنند و درک عمیق‌تری از نیازها و انتظارات یکدیگر پیدا کنند. مشاوره خانواده همچنین می‌تواند به زوجها کمک کند تا انتظارات ناکام خود را شناسایی و تنظیم کنند، نگرانی‌های خود را مدیریت کنند و برای ایجاد یک زندگی مشترک موفق برنامه‌ریزی کنند.

فصل سوم: مهارت‌های لازم برای دوام عشق در روابط همسران

«قرآن کریم از رابطه میان زوجین با کلمه «مودت» و «رحمت» تعبیر می‌کند.^۱ این نکته بسیار دقیق، به جنبه انسانی زندگی زناشویی اشاره دارد؛ بدین بیان که شهوت تنها عامل پیوند زناشویی نیست، بلکه صفا و صمیمیت و اتحاد دو روح است که زوجین را به یکدیگر پیوند می‌دهد.

امام صادق^(ع) در روایتی بر اهمیت احساس عاطفی اشاره می‌کند: «هرگاه عشق و علاقه مردی به همسرش زیاد شود، بر ایمان او افزوده می‌شود».^۲

امام رضا^(ع) نیز می‌فرماید: «بدان که زنان چند گروه‌اند [که] یک گروه از آنان گنج و غنیمت به‌شمار می‌آید؛ این گروه، زنانی هستند که شوهران خود را دوست دارند و به همسر خود عشق می‌ورزند».^۳

رابطه عاطفی همسران، ارتباطی دوسویه است که در نگاه، کلام و رفتارشان بروز می‌کند. در این باره نکته مهم آن است که این احساس باید بارها و بارها در گفتار و رفتار اظهار شود؛ چنان‌که امام صادق^(ع) فرمود: «باید میان همسران پیام‌رسان باشد». سؤال شد: مقصود شما از پیام‌رسان چیست؟ آن حضرت فرمود: «بوسه و سخن».^۴ آن حضرت خطاب به زنان نیز فرمود: «زن در روابط میان خود و شوهر همدلش، از سه خصلت بی‌نیاز نیست که یکی از آن سه، اظهار عشق به شوهر، با دل‌ربایی است».^۵

و نیز پیامبر اکرم^(ص) فرمود: «سخن مرد به همسرش که «دوستت دارم»، هرگز از قلب زن بیرون نمی‌رود».^۶ بدین‌گونه آن حضرت مردان مسلمان را به تکرار عبارات محبت‌آمیز به همسر راهنمایی فرموده است. در احوال پیامبر اکرم^(ص) نقل شده: «پیامبر اسلام^(ص) نسبت به همسرانش ابراز محبت کلامی داشت و مردان را به آن سفارش می‌کرد».

از روابط پرمهر الگوهای عملی اهل‌بیت^(ع) موارد بسیاری می‌توان ذکر کرد، از جمله: عشق و علاقه حضرت علی^(ع) (که زندگی پر از رنج و سختی داشته)، به همسرش به میزانی است که می‌فرماید: «هرگاه فاطمه^(س) را می‌بینم، با نگاه به او هر آنچه غم و اندوه است از دل من رخت برمی‌بندد».

اظهار محبت‌های این بزرگوار به دلیل شرم و حیای خاصی که داشتند در خلوت خویش با همسرشان ابراز می‌شده ولی در شرایط خاصی علاقه آن حضرت در برابر دیگران به زبان آمده و در تاریخ ثبت شده است: از جمله، بیان شده حضرت علی^(ع) وقتی می‌خواستند حضرت زهرا^(س) را صدا کنند می‌فرمودند: نفسی لک الفداء (جانم به فدایت)، حبیبی زهرا (عزیز دلم زهرا). اشعار آن حضرت که اسوه صبر و مقاومت بود و پس از شهادت بانوی محبوب خویش سروده نیز نشان دهنده عشق و مهرورزی ایشان به همسرش بوده است. آن حضرت در سوگ فراق همسر خود فرمود: «دوری از تو برای من عظیم‌ترین رویداد است و از دست دادن توای فاطمه سخت‌ترین داغ، با حسرت گریه

۱. سوره روم، آیه ۲۱.

۲. ابن بابویه، من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۸۴.

۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۳۴.

۴. جزائری، التحفه السنیة، ص ۲۷۷.

۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵، ص ۲۳۷.

۶. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۲۳.

می‌کنم و با حزن نوحه‌سرای می‌نمایم بر محبوبی که در والاترین راه گام نهاد، ای چشم‌ها بخشش داشته باشید و ببارید و مرا یاری کنید. اندوه من همیشگی است و همواره برای یار خود اشک می‌ریزم»
حضرت فاطمه^(س) نیز که در خلوت با همسر خویش عبارات عاطفی پراحساسی بیان می‌کرد، در موقعیت دشواری که همسرش در معرض خطر بود همسرش را چنین خطاب کرد: «علی جان روح من فدای تو و جان من سپر بلای جان تو، یا ابالحسن اگر تو در خیر و نیکی به سربری با تو خواهم زیست و اگر در سختی و بلاها گرفتار شوی باز هم با تو خواهم بود»^۱

در مورد مهرورزی امام حسین^(ع) با همسر خود رباب هم نقل شده که آن حضرت شعری سرود و فرمود: «به جان تو سوگند، من سکینه (دختر آن حضرت) و رباب و حتی خانه‌ای که سکینه و رباب در آن باشند را دوست دارم»^۲
برخی توصیه‌های مریبان به زوجها برای کسب مهارت‌های لازم جهت دوام عشق پس از ازدواج عبارتند از:
یک) به بهانه‌های گوناگون محبت و علاقه خود را به همسران ابراز کنید و از هر فرصتی برای تبادل ارتباطات عاطفی با یکدیگر بهره بگیرید. وقتی کنار هم نیستید برای هم پیامک بفرستید و برای ارسال پیامک به دنبال دلیل نباشید. ابراز محبت و عشق به همسر یا تشکر از زحماتی که برای شما کشیده یا عذرخواهی از اشتباهی که مرتکب شده‌اید می‌تواند بهانه خوبی برای نوشتن مطالب پرمحبت باشد.

دو) از تأثیر شگرف هدیه نیز غفلت نکنید. حضرت علی^(ع) فرمود: «الهدیه تجلب المحبه (هدیه دادن سبب جلب محبت می‌شود.)» در هدیه دادن باید موقعیت‌های مناسب برای هدیه در نظر گرفته شود (سالگرد تولد یا ازدواج، بازگشت از سفر، اعیاد ملی یا مذهبی یا ...)، به علاقه و سلیقه همسر توجه شود، آداب هدیه نیز رعایت گردد (بسته‌بندی جالب، غیرمنتظره بودن، تنوع یا ...) و از آنچه که ارزش هدیه را نابود می‌کند پرهیز شود مانند منت گذاشتن، درخواست جبران، ناسپاسی و ...

سه) هر چند وقت یک بار، کاری ویژه برای همسر خود انجام دهید. برای نمونه، غذای مورد علاقه همسر خود را تهیه کنید، یا خوراکی مورد علاقه وی را خریداری کنید.

چهار) ادبیات محبت‌آمیز در افراد متفاوت است. برای نمونه، مردان با سخنان محبت‌آمیز، نوازش یا با خرید هدیه برای زن و نیز انجام خریدهای خانه به او محبت می‌کنند و زنان نیز با کلام پرمحبت یا خانه‌داری باسلیقه، محبت خود را به شوهر ابراز می‌نمایند. محبت همسران را با هر ادبیاتی که دارد، بپذیرید و به همسران با ادبیاتی که با روحیات او سازگار است، محبت کنید تا آن را بهتر دریابد.

پنج) همسر شما هنگام بیماری، هنگام درد و زمان شکست، بیش از هر زمان دیگری نیازمند یاری و محبت شماست. بگذارید هنگام سختی‌ها شما را در کنار خود احساس کند و آرام گیرد.

شش) مشورت زن و شوهر با هم در اموری که به خانواده و زندگی آنان مربوط می‌شود، نشان دهنده علاقه آنان به یکدیگر و نیز افزایش دهنده نزدیکی و صمیمیت میان آنان است. تصمیم‌گیری‌های یک سویه مرد یا زن، بدون مشورت با همسر، به یگانگی آن دو آسیب می‌زند؛ زیرا دیگری احساس پوچی می‌کند و می‌پندارد که

۱. مازندرانی حائری، کوکب الدری، ج ۱، ص ۱۹۶.

۲. ابوالفرج اصفهانی، مقاتل الطالبین، ص ۹۴.

در اداره خانه جایگاهی ندارد. آشکار است که این احساس، او را وادار می‌کند به سوی بی‌مهری و انزوا کشیده شود و از همسرش فاصله بگیرد.

هفت) اگر خواهان دریافت محبت از همسر خود هستید رفتار خود را محبت‌برانگیز کنید. محبت همسران به شما، وابسته به عمل شماست؛ کارهایی مانند: وفاداری به همسر، همکاری با او، توجه به احساسات همسر و همدلی با او، کاهش سطح توقعات از او و نیز پرهیز از عواملی که او را به شما دل‌سرد می‌کند، مانند: تندخویی یا قهر. **هشت)** از جمله اهداف مهم ازدواج، ارضای نیاز جنسی است. برآوردن این نیاز، زندگی را شیرین و لذت بخش می‌کند و سبب آرامش روان می‌شود. یکی از عوامل مهم گرمی و صمیمیت زوجین با یکدیگر، رضامندی آنان از روابط جنسی است. اگر زن و شوهر از رابطه جنسی خود راضی باشند، به احتمال قوی از زندگی خانوادگی خود نیز راضی اند، و اگر از رابطه جنسی خود ناخرسند باشند، از زندگی خانوادگی نیز راضی نخواهند بود. راضی نبودن هر یک از زوجین در این رابطه سبب ناآرامی در زندگی می‌شود.

از این رو همسران باید در مقابل نیاز جنسی یکدیگر حساس باشد و این نیاز خود و همسرشان را در نگاه، کلام و روابط زناشویی لذت بخش برآورده سازند. این رفتار، در دوام عشق تاثیر بسزایی دارد. علاوه بر آن از آنجا که غریزه جنسی عامل بسیار مهم در پیوند عاطفی همسران و استحکام خانواده است، اسلام دستور داده تا زنان و مردان ارضای این نیاز را در همه مراتب آن به همسر خود معطوف نمایند. در همین راستا، اسلام نگاه و کلام هوس‌آلود با غیرهمسر و نیز عشوه زنانه در کلام و رفتار برای غیرشوهر را حرام شمرده و حتی توصیه کرده است که افراد مراقب ذهن خویش باشند تا در نیاز جنسی خویش به غیرهمسر خود نیندیشند. حضرت علی^(ع) فرمود: هرگاه از زنی خوشتان آمد، نزد همسر خود بروید او با او رابطه زناشویی برقرار کنید؛ زیرا همسر شما هم مانند اوست. برای شیطان در قلب خود راهی قرار ندهید تا اینکه آن زن از خاطر شما برود.^۱

هنگامی که مرد به زنان نامحرم نظر می‌دوزد، به طور طبیعی، همسر خود را با آنان مقایسه می‌کند. در این حالت، بی‌شک چشمش به زن یا زنانی خواهد افتاد که از همسرش جذاب‌تر یا زیباترند و بر اینکه این زنان همسر او نیستند یا همسرش این گونه نیست، حسرت می‌خورد و خود را زیان دیده می‌پندارد. در این وضعیت، طبیعی است که از علاقه او به همسرش کاسته شود و صمیمیت و گرمی میان آنان به سردی گراید.

زن و مرد عقیف در مقابل همه وسوسه‌های جنسی خارج از چارچوب زناشویی، خویش‌داری می‌کنند. بدین‌گونه، آنان نسبت به همسر خود احساس نیاز بیشتری خواهند داشت و این امر پیوند خانواده را مستحکم‌تر خواهد ساخت.

نه) یکی از عوامل موثر در عمیق شدن روابط عاشقانه همسران «تشکر و سپاسگزاری آنها از یکدیگر است». تشکر از همسر وظیفه‌ای اخلاقی است که هم رضایت الهی را به دنبال دارد. هم شما را آراسته به ارزش‌ها می‌کند، هم سبب رضایت همسر و افزایش رفتارهای خوب در حق شما می‌شود و به عبارتی سودش به خودتان باز می‌گردد و دیگرانی هم که ناظر بر رفتار شما هستند شما را قابل تحسین می‌دانند.

۱. شیخ صدوق، الخصال، ج ۲، ص ۶۳۷.

در متون اسلامی بیان شده که تشکر نکردن از دیگران، ناسپاسی به خداوند به شمار می‌رود.^۱ بسیاری از کارهایی که همسر، آن را انجام می‌دهد و ما آن را وظیفه او می‌دانیم سزاوار سپاسگزاری است: خرید مایحتاج منزل، پختن غذا، رفتن به سر کار و دریافت حقوق و تامین مخارج زندگی، نظافت منزل و دهها اقدامی که زن و شوهر برای یکدیگر انجام می‌دهند، همگی نیاز به تشکر از یکدیگر دارد، حتی اگر کاری کوچک یا وظیفه همسر باشد. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «فاستکشفوا موارد الجمیل فی حیاتکم. زیبایی‌های زندگی خود را کشف کنید.» در این عبارت توصیه نشده که زیبایی‌ها را ببینید بلکه بیان شده زیبایی‌ها را کشف کنید لازمه اکتشاف، دقت نظر و جستجو است.

در ضمن سپاسگزاری از همسر، خدا را نیز به خاطر این همه نعمت که به شما داده و همسر عزیزی که قسمت شما شده تشکر کنید. خداوند فرموده است: «لئن شکرتم لازیدنکم»^۲ اگر شکر کنید، حتماً خداوند افزایش خواهد داد (هم افزایش نعمت و هم افزایش وسعت وجودی شما)

برخی زوج‌ها بیش از آنکه خوبی‌های یکدیگر را ببینند به اشتباهات و رفتار ناشایست همسر توجه می‌کنند و اگر از آنها بخواهید همسر خود را توصیف کنند بیش از ذکر خوبی‌های او، از او انتقاد می‌کنند. آنها گاه خوبی‌های خود و بدی‌های همسر را به یاد می‌سپارند و همین امر سبب نارضایتی آنها از همسر و از زندگی مشترک خواهد شد. حال آنکه باید توجه داشته باشند که همگی، نقاط ضعفی و نقاط قوتی داریم. به قول معروف: گل بی عیب خداست. علاوه بر آن، گاهی علت نارضایتی از همسر، بی توجهی به تفاوت‌های خدادادی با یکدیگر است. تفاوت‌هایی که اگر با دقت مورد توجه قرار گیرد می‌تواند عامل محبت بیشتر زوجها شود. به دلیل اهمیت این موضوع، در ادامه، این مبحث بیشتر مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱ ابن بابویه، من لایحضره الفقیه، ج ۲ ص ۲۸۹.

۲. سوره ابراهیم، آیه ۷.

فصل چهارم: تفاوت‌های زن و مرد با یکدیگر

در علوم تجربی و دانش تخصصی، علاوه بر تفاوت‌های جسمانی بر تفاوت‌های روانی و توانمندی‌های متفاوت زن و مرد تأکید می‌شود. قانون گذار عاقل و حکیم نیز برای وضع قوانین عادلانه فرصت‌ها و حقوق را متناسب با تشابهات و نیز تفاوت‌های دو جنس قرار داده است. اسلام تفاوت‌های جنسیتی در خلقت زن و مرد را خلقت حکیمانه الهی برشمرده، بر حفظ این تفاوت‌ها اصرار ورزیده و علیرغم حقوق مساوی بسیار، برخی حقوق و تکالیف را متفاوت قرار داده و افراد باایمان را ملزم به رعایت آن نموده است. خداوند در قرآن به مؤمنان هشدار داده است که درصدد حذف این تفاوت‌های جنسیتی تکوینی و تشریحی نباشید و این تمایزها را که هر کدام برای جنس زن و جنس مرد فضیلتی ویژه است پاس دارید « وَ لَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ^۱؛ و زنه‌ها، آنچه را خداوند به [سبب] آن، بعضی از شما را بر بعضی [دیگر] برتری داده آرزو مکنید. برای مردان از آنچه کسب کرده‌اند بهره‌ای است، و برای زنان [نیز] از آنچه کسب کرده‌اند بهره‌ای است.» خداوند به این تمایزهای جنسیتی و تأثیر آن بر قوانین خانواده در آیه‌ای دیگر نیز اشاره می‌کند آنجا که می‌فرماید: «الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ^۲؛ مردان، سرپرست زنانند، به دلیل آنکه خدا برخی از ایشان را بر برخی برتری داده» در آیه مذکور نه زنان بر مردان و نه مردان بر زنان برتری داده نشده‌اند بلکه به تمایزهای جنسیتی در هر دو جنس با کلمه «بَعْضُهُمْ عَلَى بَعْضٍ» اشاره شده است.

چنانچه مشاهده می‌شود در آیه مذکور علاوه بر پاسداری از تمایزات جنسیتی، به مردان و زنان توصیه شده سعی و کوشش کنند تا متناسب با ظرفیت‌های جنسیتی خویش از امکانات مادی و معنوی الهی بهره‌مند شوند. برخی تفاوت‌های زنان با مردان که دانش تجربی به آن اشاره می‌کند عبارتند از:

۱. **تفاوت‌های جسمانی:** از همان آغاز که ترکیب کروموزوم‌ها در پسر و دختر متفاوت اتفاق می‌افتد و دختر دارای کروموزوم XX و پسر دارای کروموزوم XY می‌گردد تفاوت‌های متعددی بین این دو جنس آغاز می‌شود. هر چند در بیان این تفاوت‌ها نباید اغراق کرد و باید توجه داشت که زن و مرد در کلیت خصوصیات جسمانی و روانی یکسان‌اند. هردو حواس پنج‌گانه، دستگاه گردش خون، مغز و اعصاب، تنفس، اسکلت بدن و استخوان‌های یکسان و... دارند ولی علیرغم یکسانی در کلیت ویژگی‌های جسمانی و روانی، تفاوت‌های جنسیتی هم دارند؛ از جمله زن و مرد در دستگاه تولیدمثل تفاوت دارند، هورمون‌های جنسی آن دو نیز متفاوت بوده و به دلیل تفاوت در ترشح هورمون‌های جنسی، میل جنسی آن دو نیز متفاوت است. هورمون جنسی مردان به‌طور یکنواخت ترشح می‌شود، حال آنکه زنان دارای نوسانات هورمونی ماهیانه می‌باشند. بلوغ جنسی نیز در دختر و پسر تفاوت‌هایی دارد، دختران زودتر از پسران بالغ می‌شوند و صفات ثانویه جنسی پدید آمده در دو جنس تفاوت دارد.

تستوسترون هورمون جنسی مردان است که افزایش ترشح آن در زمان بلوغ پسران سبب رویش مو در صورت، پهن شدن شانه‌ها، بزرگ شدن عضلات و قوی‌تر شدن ماهیچه‌ها، بم شدن صدا و استحکام بیشتر استخوان‌ها می‌گردد. این هورمون بر رفتارها نیز تأثیر می‌گذارد؛ مثلاً سبب افزایش اعتمادبه‌نفس در پسران و بروز رفتارهای

۱. سوره نساء، آیه ۳۲.

۲. سوره نساء، آیه ۳۴.

خشن و تهاجمی در آن‌ها می‌شود.

هورمون جنسی زن را استروژن می‌نامند؛ ترشح استروژن اندام‌های زنانه را تشکیل می‌دهد و با افزایش ترشح آن در دوران بلوغ، این اندام‌ها رشد کرده لگن زن وسعت پیدا کرده، پوست بدن نرم و لطیف می‌شود؛ این هورمون در حاملگی و زایمان و شیردهی نقش مهمی دارد. ترشح استروژن از رشد زیاد استخوان‌ها جلوگیری می‌کند و افزایش ترشح آن سبب جوش زودرس مراکز استخوان‌سازی شده منجر به توقف رشد طولی استخوان‌ها می‌گردد. به دلیل بلوغ زودتر دختران، با توقف این رشد، به‌طور نسبی قد زن‌ها از مردها کوتاه‌تر می‌شود.^۱ استروژن مقاومت طبیعی بدن را در برابر بیماری‌های سخت بالا می‌برد.

پروژسترون نیز هورمون ویژه جنس زن است که سبب تنظیم دوره جنسی در زنان، آماده‌سازی رحم برای جایگزینی، تغذیه و رشد تخم لقاح یافته می‌شود.^۲ این هورمون، هورمونی آرام‌بخش به حساب می‌آید که سبب افزایش آرامش و کاهش رفتارهای تهاجمی در فرد می‌شود.^۳

علاوه بر تفاوت‌های ذکر شده، معمولاً حافظه زنان از مردان قوی‌تر است^۴ و نیز دختران در زمینه توانایی‌های کلامی نسبت به پسران برتری دارند.^۵ پسران نیز در تجسم فضایی و استعداد مکانیکی معمولاً نسبت به دختران برتری دارند.^۶

تفاوت‌های جنسیتی دیگری نیز بین مردان و زنان وجود دارد مثلاً: حجم قفسه سینه زنان کمتر از مردان است و به تناسب، قلب و شش‌های آن‌ها نیز به‌طور نسبی کوچک‌تر است^۷ حال آنکه مردان توانایی بیشتری در انتقال اکسیژن به خون دارند^۸ و زمان استراحت قلب در مردان در هر ضربان کمتر است. از این‌رو قلب در موارد فشار یا انجام کارهای بدنی، مجال بیشتری برای فعالیت دارد. علاوه بر موارد مذکور، ذخایر چربی بیشتر در بدن زنان و کاهش نسبی توده عضلانی بدن آن‌ها، آنان را در تلاش‌های بدنی سنگین آسیب‌پذیر می‌کند. هرچند زنان در مهارت‌های دستی از مردان ممتازترند.^۹

در حواس پنج‌گانه، حس بینایی مردان از زنان بهتر است و جنس پسر از همان هفته‌های نخست زندگی به الگوهای بینایی علاقه بیشتری نشان می‌دهد.^{۱۰} در حس شنوایی نیز برخی از مطالعات از حساس‌تر بودن حس شنوایی زنان نسبت به مردان حکایت دارد^{۱۱} در حس بویایی تفاوت چشمگیری بین دو جنس به اثبات نرسیده ولی ثابت شده که دستگاه‌های بویایی در رفتار همسر طلبی نقش دارد و استفاده از عطر، نمونه‌ای از کاربرد بوی مصنوعی برای

۱. کیم‌ای بارت، فیزیولوژی پزشکی گانونگ، ج ۲، ص ۱۵۲۲.

۲. سندگل، فیزیولوژی انسانی، ج ۳.

۳. کراپ و همکاران، تشخیص و درمان طبی بیماری‌ها، ص ۸۲۵.

۴. قائمی، دنیای نوجوانی دختران، ص ۱۸۰.

۵. پیره، روانشناسی اختلافی زن و مرد، ص ۱۴۷.

۶. همان، ص ۱۰۴.

۷. سیف و دیگران، روانشناسی رشد (۱)، ص ۳۴۰.

۸. لطف‌آبادی، روانشناسی رشد (۲)، ص ۶۴.

۹. پیره، روانشناسی اختلافی زن و مرد، ص ۱۰۸.

۱۰. هاید، روانشناسی زنان، ص ۱۳۴.

۱۱. هوت، آیا به راستی مردان از زنان برترند؟، ص ۸۸.

جلب افراد جنس مخالف به حساب می‌آید.^۱ در حس چشایی نیز تفاوت مهمی بین زنان و مردان به اثبات نرسیده ولی در حس لامسه، زنان نسبت به لمس و درد حساسیت بیشتری دارند.

۲. تفاوت‌های روانی: در زمینه تفاوت‌های روانی بین دو جنس زن و مرد نیز مطالعات بسیار انجام شده و مواردی بیان شده است؛ هرچند در این زمینه به دلیل تأثیر تربیت و شیوه‌های پرورش، برخی تفاوت‌ها را نمی‌توان تفاوت‌های طبیعی و واقعی دو جنس دانست. برخی تفاوت‌های روانی بین دو جنس که متخصصان علم روانشناسی مطرح کرده‌اند؛ عبارت است از: کنجکاوی و خیال‌پردازی در دختران و زنان بیشتر از مردان است. اعتماد به نفس در مردها بیشتر از زنان است. زنان به اصولی چون نظافت، ادب و وقار، جدیت و اطاعت بیشتر پایبندند^۲ و در به‌کارگیری عواطف، همدردی، همکاری اجتماعی، دگرخواهی و صمیمیت، زنان بر مردان برتری دارند. حال آنکه مردان بیشتر از زنان، استقلال طلب و سلطه‌جو هستند و رقابت، مقاومت و سرکشی در میان آن‌ها رایج‌تر است.^۳ پسران از کودکی از نظر فیزیکی و کلامی معمولاً پرخاشگرتر از دختران رفتار می‌کنند. گرایش به دین در میان زنان بیشتر از مردان است و در امور دینی فعالیت بیشتری دارند؛^۴ اخلاق پسران بیشتر بر مبنای عدالت؛ و اخلاق دختران بیشتر بر اساس مراقبت شکل می‌گیرد.^۵ زنان از مردان عاطفی‌تر هستند.^۶ واکنش‌های عاطفی خشم در بین پسران بیشتر از دختران دیده می‌شود.^۷ مردان پرخاشگری فیزیکی بیشتر و زنان پرخاشگری کلامی بیشتری دارند.^۸ مردان به ارتباط‌های فعالیت مدار توجه بیشتری دارند.^۹ در حالی که انرژی روانی دختران بیشتر متوجه دنیای درونی و عاطفی است و به جنبه‌های ارتباطی توجه بیشتری دارند.^{۱۰} زنان هیجانی‌تر از مردان هستند.^{۱۱} خیال‌پردازی زنان قوی‌تر است و مردان معمولاً جدی‌تر و استدلالی‌تر فکر می‌کنند.

در زنان عنصر وابستگی، بیشتر و در مردان، استقلال‌خواهی بیشتر است.^{۱۲} عشق برای زنان یک ارزش است^{۱۳} و آن‌ها در روابط جنسی به آغوش گرم و آکنده از محبت نیاز دارند.^{۱۴} حال آنکه عشق در مرد با ارائه محبت، نمود پیدا می‌کند.

زنان و مردان هر دو میل به تسلط برهم دارند زن از طریق تسلط قلبی و معنوی و مرد از طریق تسلط آمرانه. مرد می‌خواهد به ظاهر فرمان دهد و زن اطاعت کند ولی زن می‌خواهد از طریق زنانگی یعنی جمال و محبوبیت در

۱. گایتون، فیزیولوژی بدن انسان (۱)، ص ۳۱۱.

۲. پیره، روانشناسی اختلافی زن و مرد، ص ۱۵۶.

۳. سیف و دیگران، روانشناسی رشد (۱)، ص ۳۴۲.

۴. شعاری‌نژاد، روانشناسی رشد بزرگسالان در فراخنای زندگی، ص ۲۵.

۵. لطف‌آبادی، روانشناسی رشد (۲)، ص ۱۵۳.

۶. همان، ص ۸۴.

۷. سیف و دیگران، روانشناسی رشد (۱)، ص ۳۲۱.

۸. لارسن و یاس، روان‌شناسی شخصیت، ص ۲۷۲ و ۲۷۸؛ هاید، روانشناسی زنان ص ۱۱۴؛ سانتراک، روان‌شناسی رشد در گستره زندگی، ص ۲۷۲.

۹. لطف‌آبادی، روانشناسی رشد (۲)، ص ۸۴.

۱۰. همان، ص ۹۵.

۱۱. پیره، روانشناسی اختلافی زن و مرد، ص ۸۴.

۱۲. کرولی، روانشناسی افسردگی زنان، ص ۲۵-۷.

۱۳. بادانتر، زن و مرد، ص ۲۵.

۱۴. دیکسون، قدرت زن؛ مؤثرترین شگردهای قاطعیت، ص ۲۲۷.

قلب مرد نفوذ کرده و بر او مسلط شود. در ضمن مردان در مقابل نیاز جنسی خود مقاومت کمتری دارند ولی مقاومت زنان در این زمینه بیشتر است. معمولاً زنان درون‌گراتر و مردان برون‌گراتر هستند.^۱ افسردگی در مردان دیرتر ولی عمیق‌تر و شدیدتر است ولی ابتلای زنان به افسردگی بیشتر از مردان است ولی گاه سطحی است؛^۲ شرم و حیا در جنس زن به مراتب بیشتر از مردان است.^۳

مدیریت تفاوت‌های جنسیتی در زندگی خانوادگی

در اسلام خلقت دوجنسیتی انسان، «خلقت حکیمانه الهی» نام‌برده شده است. خلقت زن و مرد از گوهر واحدی ذکر شده ولی این دو موجود که در انسانیت مشترک‌اند، دارای تفاوت‌هایی نیز ذکر شده‌اند. در روایتی از حضرت علی (ع)^۴ بیان شده که: «لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا تَفَاوَتُوا فَإِذَا اسْتَوَوْا هَلَكُوا»^۴ مردم تا زمانی که متفاوت‌اند در خیرند، و هرگاه یکسان گردند هلاک می‌شوند.» این روایت اشاره به حکمت وجود تفاوت‌های جنسیتی و تفاوت‌های فردی انسان‌ها دارد و این که اگر این تفاوت‌ها نادیده گرفته شود، سبب نابودی جامعه خواهد شد.

در اسلام، زن و مرد چه در نیازمندی‌ها و توانایی‌ها و چه در حقوق و تکالیف تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند. البته تفاوت‌های طبیعی، سندی برای ارزشمندی و فضیلت یک جنس بر دیگری نیست، بلکه راهی برای گذران یک زندگی مطلوب هست. قرآن کریم تفاوت‌ها را دستمایه پیدایش نظام تسخیر متقابل دانسته است؛ زیرا تفاوت‌ها موجب نیازمندی‌ها و نیازمندی سبب پیوند و نزدیکی افراد و کامل ساختن یکدیگر است.

خداوند می‌فرماید: «ما میان آدمیان روزی و اسباب زندگی را تقسیم کردیم و برخی را بر برخی دیگر برتری دادیم تا یکدیگر را به تسخیر درآورند.»^۵

با توجه به تفاوت‌هایی که زنان با مردان دارند باید زوجها انتظارات و نیز رفتارهای خود را با این تفاوت‌ها تنظیم نمایند بنابراین:

یک) اگر: مردان نسبت به زنان دارای عضلات قوی‌تر و قدرت بدنی بیشتری هستند و زنان معمولاً ظریف‌تر از مردان هستند.

بنابراین: هماهنگ با این تفاوت‌ها، هنگام تقسیم وظایف در خانواده، بخش سخت‌افزاری امور خانه را مردان بر عهده گیرند و در امور نرم‌افزاری خانواده، زنان مسئولیت بیشتری بپذیرند.

پیامبر اکرم (ص)^۶ فرمود: هر یک از فرزندان آدم فرمانروایی است؛ مرد فرمانروای خانواده خویش است و زن فرمانروای خانه خویش.^۶

۱. پیره، روانشناسی اختلافی زن و مرد، ص ۹۲.

۲. لیپنر، روان‌شناسی زن از نگاهی نو، ص ۳۰۲

۳ همان، ص ۱۸۶

۴. صدوق، امالی، ص ۴۴۶.

۵. «أَهُمْ يُقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ رَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا وَ رَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ»؛ سوره زخرف، آیه ۳۲.

۶. نهج الفصاحه ص ۶۱۵ و ۶۱۷، حدیث ۲۱۷۷. مقام معظم رهبری هم به مدیریت داخلی خانه توسط زنان تاکید کرده‌اند از جمله در سخنرانی ۱۳۹۳/۱/۳

علاوه بر آن زنان از پوشش و رفتاری که با لطافت زنانه و مردان از پوشش و رفتاری که با صلابت مردانه مغایرت دارد، بپرهیزند.

و مردان از صفات زنانه همسر خود و زنان از صفات مردانه شوهرشان تعریف کنند.

دو) اگر: مردان کلی نگرتر هستند و زنان به جزئیات دقت بیشتری دارند.

بنابراین: مردان بکوشند به امور جزئی خانه‌داری زنان توجه داشته باشند و آن را تحسین کنند. زنان نیز از بی‌توجهی مردان نسبت به جزئیات رفتاری خود، تعجب نکنند. مردان را متوجه جزئیات کنند تا عکس‌العمل مناسب آنان را ببینند.

سه) اگر: مردان نسبت به آنچه می‌بینند و زنان نسبت به آنچه لمس می‌کنند، حساس‌ترند؛

بنابراین: زنان به آرایش، زیبایی و نوع پوشش خود در خانه توجه داشته باشند؛ در ضمن عشوه‌گری زنانه را نیز فراموش نکنند. با عشوه‌گری، مردان خشن نیز نرم می‌شوند. مردان نیز از زیبایی و خودآرایی همسر خود تعریف کنند تا انگیزه او برای برآوردن نیازهای شوهر قوی‌تر شود.

علاوه بر آن، مردان از تأثیر مثبت تماس‌های بدنی با همسر خود غفلت نکنند و توجه داشته باشند وقتی زنان تحت فشار جسمی یا روانی هستند، تمایل بیشتری به نوازش دارند.

چهار) اگر: مردان بیشتر هدف‌مدار و زنان رابطه‌مدار هستند و مردان بیشتر به موفقیت‌های اجتماعی و زنان بیشتر به هدف‌هایی با موفقیت احساسی مانند عشق، علاقه دارند.

بنابراین: مردان، متوجه نیازهای عاطفی همسر خود باشند و محبت خود به او را ابراز کنند از جمله آنکه بسیار به همسر خود بگویند: «دوستت دارم».

و زنان:

♦ تصمیم‌گیری در امور مهم خانواده را به شوهر خود بسپارند؛

♦ به همسر خود اعتماد کنند و در مشکلات کاری، حداقل با زبان، او را همراهی کنند؛

♦ در سخن گفتن با او از کلمات تأیید کننده بهره گیرند و بدانند توانایی مردان، به پشتیبانی و حمایت همسرشان بستگی دارد؛

♦ همسر خود را دائماً تحت کنترل قرار ندهند. مردان نسبت به این مسئله حساس هستند. اگر زنان احساس می‌کنند شوهرشان نسبت به خانه کم توجه شده، به جای کنترل او، انگیزه او را برای حضور در خانه تقویت کنند و کمک کنند تا حضور در کنار همسر برایش خوشایندتر از حضور در بیرون باشد. کنترل همسر سبب می‌شود تا او برای نشان دادن توانایی‌های خود، بیشتر از خانه فاصله بگیرد.

پنج) اگر: زنان بیشتر به حمایت نیاز دارند و وابستگی به یک مرد که بتواند تکیه گاه آنان قلمداد شود برایشان لذت بخش است و مردان بیشتر به ریاست مایلند؛

بنابراین: زنان:

♦ در مقابل همسر خود متواضع باشند و در مورد کارهای روزمره شوهر خود زیاد نپرسند، زیرا معمولاً مردان آن را بازجویی تلقی می‌کنند؛

- ◆ شوهر خود را با دیگران مقایسه نکنند؛
- ◆ اگر شوهرشان نمی‌تواند مشکلی را حل کند، او را مایوس نکنند و اگر شوهر اشتباه می‌کند به اقتدار او در خانواده آسیب نزنند. مهارت‌های لازم برای اصلاح اعتقاد، گفتار و رفتار شوهر را فرا گیرند؛ کم‌کم می‌بینند که با به کار گرفتن این مهارت‌ها، هم او اصلاح می‌شود و هم خیمه زندگی با تکیه بر عمود خیمه که همان اقتدار شوهر است، پایدار خواهد بود.
- ◆ توجه داشته باشند اگر از همسر تقاضایی دارند، صبر کنند تا او تقاضای آنها را برآورده سازد. مردان اگر قصد همکاری نداشته باشند، معمولاً به راحتی ابراز می‌کنند. بنابراین سکوت آنها و یا حتی اعتراض آنها نشان‌دهنده اراده آنها در برآوردن تقاضای همسر است؛
- ◆ و مردان:
- ◆ در گفتار و رفتار تکیه‌گاه مناسبی برای همسر خود باشند و در مشکلات به او توجه کنند و او را تسلی دهند. امور خانواده را به درستی مدیریت کنند و بدانند زنان به مردان مقتدر، مسئولیت‌پذیر و متعهد نیاز دارند.
- ◆ توجه داشته باشند اگر وسیله‌ای در خانه خراب شده یا قسمتی از خانه نیاز به تعمیر دارد، زود اقدام کنند و خرابی‌ها را تعمیر کنند. این امر نشان‌دهنده علاقه به خانواده و نگرانی نسبت به آسایش همسر است.
- شش) اگر: مردان در مقابل نیاز جنسی خود مقاومت کمتری دارند و مقاومت زنان در این زمینه بیشتر است و نیز رابطه زناشویی در زنان با عواطف مثبت و احساسات گره خورده در حالی که در مردها بیشتر جنبه فیزیولوژیک دارد.
- بنابراین:
- ◆ زنان به اهمیت مسئله تمکین در روابط خود و شوهرشان اهمیت دهند؛ نسبت به تقاضای جنسی همسر خود حساس باشند. نیاز او را در این زمینه با نگاه‌های جذاب، کلام پراحساس و رفتار مطلوب خویش برآورده سازند و با کوتاهی در این امر، زمینه حضور زن دیگری را در ذهن و دل شوهر خود فراهم نکنند؛
- ◆ مردان نیز نسبت به نیازهای جنسی همسر خود حساس باشند و نیز قبل از شروع ارتباط جنسی، همسر خود را از لحاظ عاطفی و روانی آماده یک رابطه زناشویی جذاب کنند.
- ◆ مردان و زنان هر دو پیام‌های جنسی همسر خود را حتی اگر مستقیم نباشد، دریابند و زندگی زناشویی خود را با پاسخ مطلوب به این پیام‌ها، جذاب و دلنشین کنند.
- هفت) اگر: احساسات و خیال‌پردازی زنان قوی‌تر است و مردان معمولاً جدی‌تر و استدلالی‌تر فکری‌کنند،
- بنابراین:
- ◆ مردان از بیان سخنانی که همسرشان را مضطرب می‌سازد، بپرهیزند و به همسر خود امنیت خاطر دهند؛ برخی سخنان اغراق آمیز همسر خود را جدی نگیرند و هدف اصلی از ابراز آن سخن را کشف کنند. برای مثال وقتی زن به شوهر خود می‌گوید: «تو هیچ وقت به من توجه نمی‌کنی!» در حقیقت می‌گوید: «لطفاً الان به من توجه کن!»
- ◆ زنان نیز در به کار بردن کلمات و جملات دقت بیشتری داشته باشند، زیرا شوهر آنها سخنان آنان را جدی

خواهد گرفت.

هشت) اگر: قدرت تکلم در زنان قوی‌تر است و زنان هم از سیالی کلام، بیشتر بهره‌مندند و هم گنجینه لغات وسیع‌تری دارند.

بنابراین: زنان:

♦ توقع خود را در حرف زدن شوهرشان تعدیل کنند و نیاز به سخن گفتن بیشتر را در روابط خود با فرزندان و نیز سایر زنان (بستگان، دوستان) تأمین کنند.

♦ از این نکته غافل نباشند که مردان از شیرین سخنی همسرشان لذت می‌برند و به آن نیاز دارند. معمولاً زنان خوش‌زبان نزد شوهر خود از زنان خوش‌سیمما، محبوب‌ترند؛ و البته زنان و مردان بکوشند تا شنونده خوبی برای سخنان همسرشان باشند.

♦ زن و شوهرها با توجه به تفاوت‌های موجود، در صحبت کردن، به نکات زیر توجه کنند:

♦ وقتی برای مردان هدف مشخص باشد، بهتر ارتباط برقرار خواهند کرد؛ زنان ابتدا هدف از سخن گفتن را مشخص کنند.

♦ مردان هنگام سکوت، فکر می‌کنند و نتیجه پایانی را به زبان می‌آورند. آنان دوست ندارند تردیدشان را نشان دهند.

♦ زنان پس از تجربه احساسات منفی، تمایل دارند در مورد آن صحبت کنند و از این طریق احساس آرامش می‌کنند. در حالی که مردان تحلیلی و استدلالی صحبت می‌کنند و معمولاً متوجه احساسات خود نیستند. علاوه بر آن مردان تمایل کمتری برای صحبت کردن در مورد احساسات خود دارند، به ویژه احساسات منفی مانند عصبانیت و سرخوردگی و معمولاً بیان این نوع احساسات را ضعف می‌دانند.

♦ مردان در گفتگوها کمتر گوش می‌دهند و بیشتر روی پاسخ دادن و صحبت کردن تمرکز دارند و اطلاعات شخصی کمی را درباره خود بیان می‌کنند، در حالی که زنان بیشتر در مورد مسائل شخصی خود صحبت می‌کنند.

♦ زنان برای افزایش صمیمیت و نزدیکی تمایل دارند در مورد هر کاری که انجام می‌دهند یا هر اتفاقی که در طول روز اتفاق افتاده است با همسرشان صحبت کنند، ولی مردان صحبت در مورد جزئیات را خسته کننده و بی‌فایده می‌دانند.

♦ زنان دوست دارند در رویارویی با مشکلات ابتدا در مورد مشکل و احساس خود در ارتباط با آن مشکل با همسرشان صحبت کنند و سپس به راه‌حل بپردازند. آنها معتقدند صحبت در مورد مشکل حتی اگر آن مشکل غیرقابل حل باشد، کمک کننده و سودمند است. حال آنکه مردان صحبت در مورد مشکلات را بی‌فایده می‌دانند و تمایل دارند هنگام بروز مشکل، به جای صحبت کردن در مورد آن، به دنبال راه‌حل برای رفع آن باشند.

نه) اگر: زنان لطیف‌تر از مردان هستند و مردان خشن‌تر از زنان؛

بنابراین:

مردان:

♦ به همسر خود سخت نگیرند؛

- ♦ از تأثیر کلماتی که بار عاطفی دارد، غفلت نکنند و به شدت از تندخویی بپرهیزند؛
- ♦ از همسر خود حمایت و حفاظت کنند چون زنان به دلیل ظرافت جسمانی و عواطف لطیفشان آسیب‌پذیری بیشتری دارند.

توان جسمانی زن محدود است و فشار زندگی او را درهم می‌شکند. زن گل است و خانه گلخانه. خانه را با میدان جنگ و زورآزمایی اشتباه نگیرند. حضرت علی (ص) فرمود: «المرأه ریحانه لیست بقهرمانه»^۱، زن گل است، او پهلوان نیست. مراقب باشند که روح لطیف زن را با فریاد و عصبانیت خراش ندهند.

زنان:

- ♦ لطافت زنانه را با فریاد و جدل از بین نبرند؛
- ♦ رفتار جدی مرد را خشونت بی‌رحمانه بر نشمارند.
- ♦ از شوهر خود انتظار ابراز محبت زنانه نداشته باشند و در رفتارهای گوناگون شوهر خود به ابراز محبت‌های او توجه کنند. مردان هنگام خرید برای خانه، تعمیر لوازم منزل و هر خدمتی که به خانواده می‌کنند، پیام‌های محبت‌آمیزی دارند.

در ارتباط با تفاوت‌های جنسیتی باید یادآور شد این تفاوت‌ها نسبی و بر اساس مشاهده در اکثریت زنان و مردان است ولی ممکن است برخی همسران ویژگی‌هایی متفاوت با اکثریت مردان یا زنان داشته باشند. بنابراین مناسب است هر مرد و یا زنی تفاوت‌های جنسیتی موجود در همسر خودش را بشناسد و متناسب با آن رفتار کند و نکته مهم آن است که هیچ یک از زن و شوهر نباید برای هماهنگ سازی همسر با خود و تغییر تفاوت‌ها به او فشار بیاورد. دور ساختن همسر از طبیعت زنانه یا مردانه خود، کارکردهای طبیعی او را مختل می‌سازد و به روابط عاطفی آنها صدمه وارد می‌کند.

۱. نهج البلاغه، نامه ۳۱.

فصل پنجم: روابط کلامی بین زوجین

یکی از مهم ترین عوامل موثر در ایجاد صمیمیت و تحکیم روابط همسران، ارتباط کلامی نیکو با همسر است. کلام مهم ترین وسیله ارتباطی بین دو فرد است؛ از این رو، همسران که نزدیک ترین افراد به یکدیگر هستند و بیشترین اوقات عمر را با یکدیگر سپری می کنند، باید مهارت خوب سخن گفتن و خوب شنیدن را فراگیرند. امام سجاد(ع) می فرماید: «حق همسر بر تو آن است که همواره به یاد داشته باشی که خداوند همسرت را سبب آرامش، راحتی و آسایش تو قرار داد، او را مونس و یاورت نمود و به وسیله او از بسیاری ناملایمات محافظت شدی. پس واجب است هریک از شما همسران، خداوند را برای همسر محبوبش شکر گوید و توجه داشته باشد که او نعمتی الهی است و واجب است که با این نعمت خداوندی خوش گفتار باشد.»^۱

سخن گفتن دوستانه و صمیمی، رعایت ادب در کلام و تشکر از زحمات شریک زندگی، از مصادیق بارز خوش سخنی است. همسران باید بکوشند تا روابط کلامی شایسته ای داشته باشند از این رو لازم است مریبان محترم نکاتی را به زوجها یادآوری کنند:

۱. شیوه سخن گفتن با همسر

یک) منظور خود را به درستی به همسران منتقل کنید؛ زیرا او بر اساس برداشتی که از حرف شما می کند به شما پاسخ خواهد داد. بنابراین گنگ و مبهم سخن نگوئید و با کنایه حرف نزنید.

دو) به جای اینکه بگوئید «چه نمی خواهید»، مهربانانه بگوئید «چه می خواهید». اگر شما به همسران بگوئید «چه نمی خواهید»، چه بسا او درنیابد که در عوض چه باید بکند؛ ولی وقتی تقاضای مثبت خود را ابراز نمایید، همسران به روشنی نیاز شما را درمی یابد. البته انتظار نداشته باشید تقاضای شما کاملاً برآورده شود. برای این منظور، نظر همسران را نیز جویا شوید.

سه) در سخنان خود از توهین، تحقیر و اتهام پرهیزید؛ زیرا اگر سخنان درست هم باشد، مؤثر واقع نخواهد شد. درواقع همسر شما فقط به قسمت توهین آمیز کلام شما توجه خواهد کرد و بقیه گفته شما را نادیده می گیرد.

چهار) اگر پیش تر نظر خود را درباره موضوعی به همسران گفته اید، در صورت لزوم آن را تکرار کنید و از به کار بردن جملاتی مانند «تو که می دانی» یا «صد بار به تو گفته ام» اجتناب کنید؛ زیرا این نوع جملات در همسر موضع دفاعی ایجاد می کند.

پنج) اگر تقاضای خود را چند بار به همسر خود گفته اید و او پاسخ مثبت نداده حتماً مانعی وجود دارد مثل عدم اعتقاد به انجام آن کار یا خستگی یا مشغول بودن به کار دیگری یا ... سعی کنید به جای تکرار دوباره تقاضای خود، موانع را بر طرف کنید.

شش) بیان مشکلات، سختی ها و انتقادات را به زمانی موکول کنید که خسته یا گرسنه نیستید و شرایط شما برای بیان مطالب مناسب است، می توانید با هم قرار بگذارید که مثلاً: «قبل از ناهار یا شام انتقاد یا شکایت نکنیم»، «در بستر از بیان مطالب شکوه آلود یا انتقاد آمیز پرهیز کنیم»؛ یا ...

۱. نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۱۶۰.

هفت) اگر عصبانی، نگران، خسته یا غمگین هستید، ممکن است حرف‌ها و کارهای همسر خود را به صورت منفی دریافت کنید و بر اساس این برداشت اشتباه، واکنش منفی بروز دهید. در این شرایط باید وضعیت خود را به همسران ابراز کنید. در نتیجه، احتمال درک احساسات از سوی همسر افزایش می‌یابد. یا در این گونه مواقع می‌توانید از ادامهٔ صحبت صرف‌نظر کنید و آن را به زمان مناسب دیگری واگذارید.

هشت) زمانی که با همسر خود درد دل می‌کنید و او گوش می‌دهد از همدلی او قدردانی کنید. این رفتار شما سبب می‌شود شنونده بهتری برای صحبت‌های شما شود.

نه) اوقاتی را به خلوت با یکدیگر و سخن گفتن با هم اختصاص دهید.

در آغاز ازدواج، همسران زمان زیادی را با یکدیگر می‌گذرانند و از مجالست با هم لذت می‌برند؛ اما اندک‌اندک با بیشتر شدن آشنایی، نیاز کمتری به هم‌صحبتی با یکدیگر دارند، ضمن آنکه شغل و تحصیلات و ارتباطات اجتماعی نیز بخش عمدهٔ وقت آنها را به خود اختصاص می‌دهد.

برخی همسران نیز در زمان حضور در منزل به دیدن تلویزیون، استفاده از اینترنت، تلفن همراه و مطالعهٔ روزنامه یا مجله می‌پردازند و زمان اندکی را به هم‌صحبتی و هم‌نشینی با هم می‌گذرانند، این امر سبب می‌شود بهره‌های عاطفی همسران کاهش یابد، مسائل زندگی مطرح نشود، برای آن چاره‌جویی نگردد و برای آینده نیز برنامه‌ریزی مشترک نشود. همهٔ این امور در درازمدت، بین همسران شکاف ایجاد می‌کند و زندگی را با مشکلات جدی روبه‌رو می‌سازد؛ از این رو لازم است همسران اوقاتی را به هم‌نشینی و خلوت با یکدیگر اختصاص دهند. اهمیت این خلوت‌ها تا بدان پایه است که پیامبر اکرم^(ص) فرمود: «خداوند، نشستن مرد را در کنار همسرش، از اعتکاف در مسجدالنبی^(ص) بیشتر دوست دارد»^۱.

۲. شیوهٔ تعامل با سخن همسر

یک) هنگامی که همسران با شما صحبت می‌کند، کارها و امور دیگر را رها کنید و فقط به وی گوش دهید. گوش کردن با شنیدن متفاوت است. شنیدن، به معنای دریافت امواج صوتی است، ولی گوش کردن با قصد و نیت شنیدن و فهمیدن است. خوب گوش کردن نه تنها نشانهٔ ابراز علاقه و صمیمیت است؛ بلکه به شما کمک می‌کند که به برداشتی کامل و دقیق از منظور همسران دست یابید و از طرفی او را تشویق می‌کنید که او هم شنوندهٔ خوبی برای سخنان شما باشد.

گوش دادن فعال به سخنان همسر پیامدهای زیر را در پی خواهد داشت:

- ۱- احساس ارزشمندی و عزت نفس همسر را افزایش می‌دهد
- ۲- نشان محبوب بودن همسر نزد شریک زندگی‌اش است. این موضوع، صمیمیت و نزدیکی عاطفی همسران را بیشتر می‌کند
- ۳- از بسیاری سوء تفاهم‌ها و برداشتهای نادرست جلوگیری می‌کند
- ۴- احساس رضامندی از زندگی را در همسر افزایش می‌دهد، چون وی می‌بیند که غم خوار و همدم خوبی دارد

۱. ابن‌ابی‌فراس، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر، ص ۳۶۲.

۵- از کنار کشیدن، گوشه گیری و احساس تنهایی و افسردگی همسر جلوگیری می کند
۶- او را به گفتن آنچه در ذهنش می گذرد (اعم از ناراحتی ها، دل خوری ها، نگرانی ها و ...) تشویق می کند و این، مایه آرامش روان او و صدق و صفای بیشتر خانواده می شود.

دو) هنگام حرف زدن همسر با تکان دادن سر یا پرسیدن سؤالاتی درباره مضمون صحبت او و طرح پرسش های بازپاسخ،^۱ نشان دهید که به سخنان او گوش می دهید. با همسر خود همدلی نمایید و آن را ابراز کنید. همدلی به معنای موافقت با نظر و عقاید همسر نیست، بلکه بدین معناست که خود را به جای وی بگذارید و به او بگویید چطور احساس وی برای شما درک شدنی است. برای همدلی در قدم اول باید خود را به جای همسرتان بگذارید تا احساسات، نیازها، مشکلات، دغدغه ها و... را از زاویه دید او بنگرید. در قدم بعدی با او به گونه ای رفتار کنید که دوست دارید اگر جای او بودید، با شما رفتار می شد.

سه) وقتی همسر شما سخن می گوید، زود قضاوت نکنید؛ بگذارید سخن او تمام شود و سپس نتیجه گیری کنید. گاهی شما آغاز کلام او را بد متوجه می شوید و این امر موجب می شود با پیش فرض ذهنی به ادامه سخنان او گوش کنید و در نتیجه نتوانید به خوبی با یکدیگر سخن بگویید.

مربیان جهت آشنایی زوج ها با برخی آداب اسلامی سخن گفتن این نکات را یادآوری کنند:

۱- صداقت و راستگویی: امام محمد باقر^(ع) می فرماید: «خداوند متعال برای شر و بدی قفل هایی قرار داده و کلید آن قفل ها شراب است و سپس اضافه فرمود: دروغ از شراب هم بدتر است.»^۲

همسران باید به شدت از دروغ گفتن به یکدیگر پرهیز کنند دروغ در دنیا و آخرت انسان را از رحمت الهی محروم می کند، همسران را نزد یکدیگر بی اعتبار می سازد، اعتماد آنها را از یکدیگر سلب می نماید و همسر دروغگو را رسوا و بی آبرو می کند. در عوض راستگویی باعث اعتماد همسران به یکدیگر می شود. پیامبر اکرم^(ص) می فرماید: «راستگویی دعوت به نیکوکاری می کند و نیکوکاری دعوت به بهشت».^۳

۲- پرهیز از غیبت: غیبت آن است که پشت سر مومنی، در نزد دیگران از او آنچه که خوشش نمی آید و خداوند آن را از دیگران پوشانده است را به زبان آورد. قرآن مومنان را از غیبت کردن منع کرده است و آن را به خوردن گوشت برادری که مرده است تشبیه کرده و فرموده است: «بعضی از شما غیبت بعضی دیگر را نکند آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده اش را بخورد؟»

از آن کراهت دارید.»^۴

غیبت حرام و گناه کبیره است و چه بسیار اختلافات خانوادگی که منشا آن غیبت همسر نزد دیگران یا غیبت اطرافیان نزد همسر بوده است. همان گونه که غیبت دیگران حرام است، گوش کردن به غیبت دیگران نیز حرام می باشد. از این رو همسران باید مراقب باشند نسبت به یکدیگر و نسبت به دیگران نزد خود امور منفی را نقل نکنند و فضای روابط انسانی را در خانه خویش زیبا و با صفا حفظ کنند.

۱. سؤالاتی که با چگونه، چرا و چه آغاز می شوند و جواب تفصیلی دارند.

۲. شیخ صدوق، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال ص ۲۹۱.

۳. کنزالعمال، ح ۶۸۶۱.

۴. سوره حجرات، آیه ۱۲.

با پرهیز از غیبت، اعضای خانواده، حرمت یکدیگر را در نبود هم پاس می‌دارند.

۳- پرهیز از تمسخر و اهانت: تمسخر به قصد توهین و تحقیر دیگری صورت می‌گیرد و افرادی که همسر خود را مسخره می‌کنند معمولاً به دلیل عزت نفس پایین و برای جبران کمبود شخصیت خویش این کار را انجام می‌دهند. مسخره کردن همسر یا بستگان یا دوستان او به شدت به روابط عاطفی همسران آسیب می‌زند. خداوند در قرآن می‌فرماید: «ای اهل ایمان، هرگز نباید گروهی، گروهی دیگر را مسخره و استهزا کنند شاید آن گروه که مسخره می‌شوند از خود آنان بهتر باشند و نیز بین زنان با ایمان گروه دیگری را مسخره نکنند که چه بسا آنها از خود آن زنان بهتر باشند.»^۱

آنان که در روابط کلامی با همسر خویش رعایت ادب در کلام نمی‌نمایند شامل این کلام حضرت علی (ع) می‌شوند که می‌فرماید: «سنت و منش انسان های پست بدگویی و بدزبانی است.»^۲

در آداب سخن گفتن اسلامی، می‌توان به سیره پیامبر عظیم الشان اسلام اشاره کرد. نقل شده که: «پیامبر اکرم (ص) زبان خویش را نگه می‌داشت و به کار نمی‌انداخت مگر در اموری که به آن حضرت مربوط باشد یا سودمند باشد. وقتی هم سخنی می‌فرمود الفت بخش و وحدت آفرین بود. یعنی عامل تفرقه و موجب بددلی و کدورت افراد نسبت به یکدیگر نبود.»

سخنان آن حضرت، روشن، گویا و واضح بود. چنانکه هر شنونده ای آن را می‌فهمید. سخن هیچ شخصی را قطع نمی‌کرد. همیشه هنگام سخن گفتن، صورتش متبسم و خنده‌رو بود. گاهی هم با دیگران شوخی می‌کرد با این هدف که آنان را شادمان سازد، سخنرانی هایش کوتاه‌ترین بود و کمترین سخن بیهوده و غیر لازم در آن شنیده نمی‌شد. هرگاه نزد پیامبر می‌نشستیم، اگر سخنی در یاد آخرت می‌گفتیم با ما هم سخن می‌شد. گاهی برای اینکه سخنش برای طرف مقابل مفهوم و بی‌ابهام باشد، آن را تکرار می‌فرمود. در حال خشنودی و یا عصبانیت چیزی جز حق نمی‌گفت.»^۳

۱. سوره حجرات، آیه ۱

۲. آمدی، غررالحکم و دررالکلم ص ۲۲۳.

۳. سیره گفتگوی پیامبر اسلام، ترجمه احادیث جواد محدثی «اخلاق نبوی، آشنایی با سیره اخلاقی پیامبر اعظم (ص)».

فصل ششم: مهارت‌های مربوط به مدیریت رابطه با خانواده‌های طرفین پس از ازدواج

یکی از عوامل موثر در تحکیم یا سستی روابط همسران، نحوه مدیریت روابط با خانواده همسر است. زوج جوانی که زندگی‌شان را آغاز کرده‌اند، به دلیل تجربه اندک در مدیریت زندگی، نیازمند حمایت‌های فکری و عاطفی و مالی خانواده خویش‌اند. آنها از سویی باید از حمایت فکری و عاطفی والدین بهره‌مند گردند و از دیگر سو نیازمند استقلال در زندگی خویش هستند تا بتوانند بدون دخالت اطرافیان زندگی خود را مدیریت کنند. از این رو پس از ازدواج، تنظیم روابط با خانواده خود و همسر، نیازمند کسب مهارت‌های ویژه است. رفتار خوب با خانواده همسر سبب می‌شود که آنها نیز با عروس یا داماد رابطه خوب و عاطفی برقرار نمایند و فضای روانی مثبتی به نفع ایشان در خانواده ایجاد شود؛ امری که در نهایت موجب مثبت‌تر شدن نظر همسر می‌شود.

در اسلام درباره ضرورت ارتباط مؤثر با خانواده خود و خانواده همسر توصیه‌هایی شده است. خداوند در قرآن بارها بر «نیکی کردن و احترام به پدر و مادر» سفارش کرده^۱ و «احسان به والدین» را پس از امر به پرستش خود امری ضروری شمرده است.^۲ در روایات اهل بیت^(ع) نیز بر نیکی به پدر و مادر تأکید بسیار شده است؛ چنان‌که امام صادق^(ع) فرمود:

«سه چیز است که خداوند بر هیچ‌یک از مردم در آن سه چیز آسان نگرفته است؛ یکی از آنها نیکی کردن به پدر و مادر است؛ نیکوکار باشند یا خطا کار».^۳

در روایت دیگری نیز آمده است که «رعایت احترام و نیکی به والدین همسر لازم است؛ زیرا پدر و مادر همسر، جایگاهی شبیه پدر و مادر خود انسان دارند».^۴

بنابراین باورهای دینی و ملی، مستلزم آن است که دختر و پسر پس از ازدواج روابطی گرم و صمیمی با خانواده خود و خانواده همسرشان داشته باشند.

فواید ارتباط با خانواده همسر

گاهی اوقات برخی عروس‌ها یا دامادها به دلایلی از جمله برخی برخوردهای نامناسب خانواده همسرشان، دوست ندارند با آنها رفت و آمد داشته باشند؛ حال آنکه باید توجه داشته باشند افراد خانواده‌ها علاقه مند هستند که به دیدار هم بروند و از حال یک دیگر باخبر شوند و در صورت نیاز به هم دیگر کمک نمایند. آن‌ها گاه سالیان زیادی را در کنار یکدیگر سپری کرده‌اند و نسبت خونی با هم دارند. نسبت به غم و شادی همدیگر حساسیت دارند، با هم خاطرات مشترک زیادی دارند، با هم به سفرهایی رفته‌اند، در بیماری‌ها از همدیگر مراقبت کرده‌اند و در رنج‌ها و سختی‌ها به یاری یکدیگر شتافته‌اند. گاه از یکدیگر قرض گرفته و دین و دیونی نسبت به هم دارند و در آینده نیز خود را به هم نیازمند می‌بینند.

ما در درون خانواده‌ای رشد کرده ایم، در کنار پدر و مادر خود زندگی کرده‌ایم سال‌ها با خواهران و برادران خویش

۱. سوره عنکبوت، آیه ۸؛ سوره لقمان، آیه ۱۵-۱۴؛ سوره اسراء، آیه ۲۴-۲۳.

۲. «وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا» (پروردگار تو مقرر کرد جز او را مپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید). (سوره اسراء، آیه ۲۴-۲۳)

۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۹۲.

۴. «الْأَبَاءُ ثَلَاثَةٌ: أَبُو وَلَدِكَ وَ أَبُو زَوْجِكَ وَ أَبُو عَلَمِكَ». (امینی، الغدير، ج ۱، ص ۳۶۹).

بازی کرده‌ایم. در غم‌ها و شادی‌های زندگی با هم شریک بوده‌ایم، آیا این کار راحتی است که با آنان قطع رابطه کنیم؟ و حال آنکه باز به حمایت‌ها و خدمات آنان به میزان فراوانی نیازمندیم؟ حمایت‌های روحی و روانی آنان همواره مورد نیاز ماست. با آن‌ها دردل می‌کنیم و احساس سبکی پیدا می‌کنیم. آن‌ها ما را در سختی‌ها و گرفتاری‌ها راهنمایی می‌کنند و با دوستان و آشنایانی که دارند، در موقع ضرورت از ما دستگیری می‌کنند. با گره‌گشایی‌های خود، مشکلات ما را در مواقع ضروری حل می‌کنند. دردهای ما را تسکین می‌دهند. باید پرسید که آیا ما می‌توانیم با چنین کسانی که تا این اندازه در زندگانی ما موثرند و در سرنوشت ما دخیل هستند، به راحتی رابطه‌های خود را قطع کنیم؟ عروس و دامادها باید توجه داشته باشند افراد به بستگان‌شان، به ویژه والدینشان علاقه دارند، صمیمانه آن‌ها را دوست دارند و نسبت به هر کس که حرمت آن‌ها را بشکنند و یا آن‌ها را نادیده بگیرد، احساس بدی می‌یابند. برخی از فواید ارتباط با خانواده همسر عبارتند از:

ایجاد تنوع در زندگی: دید و بازدیدهای خانوادگی سبب تنوع در زندگی می‌شود و خانواده را از حالت خمودگی و یکنواختی به در می‌آورد، بنابراین در خانواده‌هایی که رفت و آمد خویشاوندی از جایگاه خوبی برخوردار است، پویایی و تحرک وجود دارد.

رشد و بالندگی اجتماعی: خانواده‌هایی که به دید و بازدید یکدیگر می‌روند از خود بینی به در آمده و آن را تبدیل به دیگر بینی می‌کنند. آنها به انسجام خانوادگی دست می‌یابند و در سختی‌ها یکدیگر را یاری می‌رسانند. استفاده از حمایت‌های فامیلی: حضرت علی^(ع) می‌فرماید: «خویشاوندان به منزله بال و پر تو هستند که می‌توانی با آن‌ها پرواز کنی»^۱. در جلسات مهمانی از کمک‌های فکری و نیز راهنمایی‌های دیگران می‌توان بهره جست و برخی مشکلات را با کمک فکری آنان حل کرد. در گذشته بستگان سالمند، نقش «مشاوران خانوادگی» را ایفا می‌کردند و در مقام یک مشاور تجربی همسران جوان را راهنمایی می‌کردند. امروزه اگر بخواهیم صادقانه از خدمات سالمندان خانواده یاد کنیم، باید بگوییم که سالمندانی که حقایق را در خشت خام می‌بینند، گاه در مقام یک مشاور توانسته‌اند، نقش‌هایی بسیار حیاتی برای خانواده‌های جوان آشنایان ایفا نمایند.

تقویت شادی و نشاط در خانواده: وقتی که دختر و پسر به همراه همسر خویش به دیدار والدین خود می‌روند، در چهره والدین شادی و هیجان موج می‌زند، زیرا آنان مشتاق دیدار فرزندان خویش هستند. علاوه بر این‌ها والدین دوست دارند که فرصتی پیش بیاید تا فرزندان خویش را اکرام نمایند. این امر وقتی محقق می‌گردد که آن‌ها به دیدار فرزندان خویش نایل آیند. شادی والدین وقتی بیشتر می‌شود که فرزندان‌شان سخن از زندگانی رضایت آمیز با همسر خویش به میان آورند. حضور نوه‌ها نیز بر میزان شادی آنان می‌افزاید و آمدن آن‌ها به خانه مادر بزرگ و پدر بزرگ و هیاهو و بازی‌های آنان، خانه‌های ساکت آنان را پر از نشاط می‌کند. خوب است که گفتگوها نیز به گونه‌ای سامان یابد که به هنگام ترک منزل توسط خانواده جوان، خاطره خوشی در ذهن والدین آن‌ها باقی بماند. وقتی که دختر و یا پسر خانواده‌ای به همراه همسر خویش به دیدار والدین خود می‌رود، احساس آرامش می‌کند و پدر و مادر او نیز وقتی که وی را در حمایت همسر خویش می‌بینند، آرامش را در وجود خود احساس می‌کنند.

استحکام روابط عاطفی همسران: رفتار خوب شما با خانواده همسران سبب می‌شود که بستگان او هم با شما

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۱۰۵.

رابطه خوب و عاطفی برقرار کرده و فضای روانی مثبتی را به نفع شما در خانواده خود ایجاد کنند که در نهایت موجب مثبت‌تر شدن نظر همسران درباره شما می‌شود.

ارتباط داماد با خانواده عروس

دختران معمولاً علاقه‌مند هستند که در هفته یکی دو بار به منزل والدین خود سر بزنند و از احوال آنان باخبر باشند، این نیاز به ویژه در اوایل ازدواج بیشتر است زیرا هنوز کاملاً به خانه جدید عادت نکرده‌اند و باید کم کم با آن انس پیدا کنند. لذا دامادهای جوان باید با درک این نیاز پاسخگوی مناسبی برای آن باشند و بدین ترتیب امنیت خاطر همسر خویش را فراهم آورند.

اگر دخترها پس از ازدواج از دسترسی به خانواده و والدین خود محروم بمانند و یا کمتر بدان دسترسی داشته باشند، روحیه آنان به تدریج ضعیف می‌شود و گاهی این امر زمینه ساز بروز اختلالات روانی در آنان می‌شود در نتیجه برخی از آقایان به جای تن ندادن به پذیرش این روابط، باید به درمان طولانی مدت همسر خویش تن بدهند و پیوسته به این روانشناس و آن مشاور مراجعه نمایند. پس علاج واقعه را قبل از وقوع باید کرد. آقا دامادهایی که زندگی را به تازگی آغاز کرده‌اند بد نیست به این موضوع آگاه باشند و حتماً همراه همسر خود به دیدار والدین او بروند. اگر دامادی با خانواده همسر خویش رفت و آمد نکند ذهن والدین همسر او نگران می‌شود که حتماً مشکلی وجود دارد که با ما رفت و آمد نمی‌کند و وقتی که دختر به تنهایی به منزل والدین خود می‌رود، معمولاً از سوی آنان مورد پرسش قرار می‌گیرد که چرا همسرت با ما رفت و آمد نمی‌کند؟ مگر مشکلی با هم دارید؟ در این صورت او باید چه پاسخی بدهد؟ اگر بگوید مشکلی نداریم، چشمان او گواهی می‌دهد که این سخن دروغ است و اگر بگوید که مشکلی داریم و معضلاتی بر سر راه ما قرار دارد که در این صورت بر میزان نگرانی آن‌ها می‌افزاید و گاه آن‌ها در شرایطی هم نیستند که بتوانند اقدامات موثری به عمل بیاورند و در آن صورت رنجی مضاعف می‌برند و کاری هم از دست‌شان بر نمی‌آید.

پس باید همسر، از این آزادی عمل برخوردار باشد که هرگاه خواست، به تنهایی به منزل والدین خود برود و معمولاً هفته‌ای یک بار و در صورت ضرورت بیشتر با همراهی همسر نیز به دیدار خانواده خود برود. شایان ذکر است که گاهی به دلیل بیماری و پیری و از پا افتادگی والدین خانم، آن‌ها نیاز به کمک و مساعدت‌های زیادی دارند و لازم است که میزان تماس و ارتباط او با خانواده خویش بیشتر باشد. در چنین مواردی شوهر باید با همسر خود همکاری لازم را به عمل آورد تا او بتواند خدمات لازم را به خانواده خود ارائه نماید.

ارتباط عروس با خانواده داماد

عروس هر خانواده باید تلاش کند تا بهترین ارتباطها را با خانواده داماد برقرار کند، در این صورت معمولاً شوهر وی نیز با او روابط بهتری خواهد داشت. او باید تلاش کند که مانند عضوی از اعضای خانواده شوهر خویش باشد و با آن‌ها همچون اعضای خانواده خویش صمیمی و مهربان باشد.

از آغاز زندگی مشترک که هنوز همسران و دو خانواده کاملاً همدیگر را نشناخته‌اند، او باید محتاط باشد و به تدریج اعضای خانواده شوهر را یکی یکی بشناسد و حساسیت‌های آنان را دریافت نماید. در مواردی و در برخی خانواده‌ها، حسادت خواهر شوهرها نسبت به عروس تازه وارد، مشکل ساز شده است. آن‌ها می‌بینند که برادرشان برای همسر

خود چیزهایی می‌خرد که دیگری برای آن‌ها نخریده است و یا اینکه برادرشان به او احترام بیشتری می‌گذارد، با توجه به این مسائل باید عروس‌ها با تدبیر عمل کنند. مثلاً ضرورتی ندارد که عروس جوان همه آنچه که شوهرش برای او خریده را یکجا به آن‌ها نشان دهد و نیز باید به گونه‌ای عمل کند که آن‌ها احساس حسادت نکنند. هم چنین عروس جوان باید به همسر خویش توصیه کند که به خواهرهای خود احترام بیش‌تری بگذارد. افزایش سطح احترام برادر نسبت به خواهرهای خود، از میزان مزاحمت‌ها و حسادت‌های آنان در رابطه با عروس جوان خواهد کاست. زن جوان باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کند که هم خود به خانه والدین و بستگان شوهرش برود و هم زمینه‌ای فراهم کند تا آن‌ها به خانه پسر خود بیایند و در هنگام حضور آن‌ها نیز احترام آنان را نگه دارد.

مهارت‌های مدیریت رابطه با خانواده‌های همسران

لازم است مربیان محترم نکات ذیل را به زوجها یادآوری کنند:

ضروری است شما (هم زن و هم شوهر) مهارت‌های لازم برای حفظ استقلال خانواده جدید خویش و ایجاد روابط صمیمی و محبت‌آمیز با پدر و مادر خود و همسران را فرا گیرید؛ بنابراین:

۱- در صورت وجود باورهای غلط، سعی کنید این باورها را اصلاح کنید؛ پدر و مادر همسر خود را مانند پدر و مادر خود بدانید. والدین همسر نیز باید عروس یا داماد را همچون دختر یا پسر خود به شمار آورند، نه فردی از خانواده دیگر. علاوه بر باورهای غلط، رفتارهای نادرست نیز باید اصلاح شود.

برخی از باورها و رفتارهای غلط در مورد ارتباط عروس و داماد و خانواده همسر عبارتند از:

- ◆ نگرش‌های منفی در مورد مادرزن یا مادرشوهر؛
- ◆ بچه‌تلقی کردن عروس یا داماد توسط والدین همسر؛
- ◆ تلقی منفی در مورد داماد سرخانه؛
- ◆ توقعات بی‌جا از عروس یا داماد؛
- ◆ تفاوت‌های فرهنگی، مذهبی و اجتماعی عروس یا داماد با بستگان همسر؛
- ◆ سخن‌چینی همسر یا والدین همسر؛
- ◆ معاشرتی نبودن زن یا شوهر؛
- ◆ توجه زیاد به خانواده خود و فراموش کردن خانواده همسر؛
- ◆ مداخله والدین در زندگی زوجین.

۲- از آغاز زندگی مشترک، به همسر خود کمک کنید تا عادات و آداب و رسوم خانواده شما را بهتر بشناسد و البته از او توقع نداشته باشید که دقیقاً متناسب با آن رفتار کند. خودتان نیز تلاش کنید عادات و آداب و رسوم خانواده همسران را بهتر بشناسید. سعی نکنید خانواده همسران را تغییر دهید، یاد بگیرید با آنها چگونه زندگی کنید. همچنین سعی کنید خوبی‌های خانواده همسران را کشف کنید. به دلیل خوبی‌های آنها، به آنان احترام بگذارید.

۳- دختران با روش مناسب مدیریت داخلی خانه، همچون آشپزی خوب، نظافت و نظم منزل و مهمان‌داری شایسته، آشنا باشند و پسران در کسب و کار و شیوه صحیح تأمین مخارج زندگی اطلاعات کافی به دست آورند و صحیح رفتار کنند تا زمینه دخالت‌های والدین در زندگی آنان کم شود.

۴- کوتاه‌ترین راه برای رسیدن به خوشبختی، استفاده از تجربه دیگران است. بهترین تجربه‌ها را از دلسوزترین افراد دریافت کنید؛ آنها پدر و مادر شما و همسران هستند. از راهنمایی والدین همسر خود استقبال کنید. نصایح آنها را دخالت تلقی نکنید. تجربه و تدبیر آنان برای شما مفید خواهد بود. گاه و بی‌گاه خودتان در برخی امور زندگی با آنها مشورت کنید.

البته والدین نیز باید ضمن ارائه نظر مشورتی خود، زوجین را مستقل بگذارند تا به تدریج و با آرامش رشد کنند. والدین باید مراقب باشند تا به استقلال خانواده فرزند خود آسیب نزنند. در تصمیم‌گیری‌های فرزند خود با همسرش دخالت نکنند. نسبت به شغل، تحصیلات، امکانات زندگی داماد یا عروس خود ایراد نگیرند و از توهین به عروس یا داماد بپرهیزند.

۵- اگر خانواده شما یا همسران برای رفع مشکلات زندگی شما کاری کردند، از آنها صمیمانه تشکر کنید و لطف آنان را با محبت جبران نمایید.

۶- با همسر خود صمیمانه و با خانواده او و خودتان محترمانه رفتار کنید. به خانواده همسر خود محبت کنید. به آنها احترام بگذارید؛ اما به گونه‌ای رفتار کنید که در زندگی شما مداخله نکنند. به مادر و پدر همسران به چند دلیل احترام بگذارید:

◆ سن؛

◆ مقام مادر یا پدر؛

◆ همسران؛

◆ ارزش‌های اخلاقی خودتان.

توجه داشته باشید با یک محبت صمیمانه ساده نسبت به پدر شوهر یا مادر شوهر (مانند پذیرایی دوستانه) می‌توان روابط را عمیق و صمیمی کرد.

۷- هر چند وقت یکبار خانواده همسران را دعوت کنید؛ این مهمانی‌ها نشانه احترام و صمیمیت است. هر چند وقت یکبار هم به همراه همسران به دیدن والدین خود و همسران بروید. تا نیاز شما به دیدار با والدین برطرف شود و آنان نیز از دیدار شما مسرور شوند. برای ارتباط با خانواده خود و همسران برنامه‌ریزی داشته باشید. زمان رفت و آمدها و مقدار حضور نزد آنها را به گونه‌ای تنظیم کنید که هم روابط صمیمانه حفظ شود و هم به برنامه‌های شخصی و خانوادگی شما آسیب نرسد.

۸- اگر رفت و آمدها و برنامه‌های خانواده همسر، در برنامه زندگی شما اختلال ایجاد می‌کند:

◆ در صورت امکان صمیمانه عذر خواهی کرده و برنامه از پیش برنامه‌ریزی شده خود را انجام دهید.

◆ در صورت اجبار به همراهی، با مهربانی آثار تغییر برنامه خود را برای آنها توضیح دهید و خواهش کنید تا در موارد بعدی با شما از قبل هماهنگی به عمل آورند تا شرمنده آنها نشوید.

۹- در صورتی که والدین همسران در زندگی شما خلل ایجاد می‌کنند، طول اقامت خود را در منزل آنان کاهش دهید. و در مدت کوتاه حضور در نزد آنان، به آنها محبت کنید.

۱۰- برای پیشگیری از دخالت‌های ناروای خانواده همسران در زندگی خصوصی شما، به همسر خویش در جمع

خانواده ابراز علاقه کرده و احترام بگذارید. این امر آنها را متوجه روابط مستحکم شما با همسران کرده، آنان را از دخالت در روابط شما باز می‌دارد. در ضمن زمانی که پدر یا مادر شما در مورد زندگی خصوصی شما و همسران توصیه‌ای دارند، به آنها ابراز کنید که در آن زمینه با همسران مشورت کرده و سپس اقدام خواهید کرد؛ آنها متوجه خواهند شد که با زوجی دارای حریم‌های مستحکم رو به رو هستند.

۱۱- اگر لازم است، گاهی در مقابل دخالت‌های خانواده همسران واکنش منفی نشان دهید. سعی کنید: «نه» گفتن شما محترمانه باشد و همچنین با همسر، هماهنگ رفتار کنید.

۱۲. اگر از خانواده همسر خود انتقادی دارید:

- ◆ فقط در مورد آنچه به روابط شما و همسران و زندگی خانوادگی شما مربوط می‌شود، عکس‌العمل نشان دهید؛
- ◆ انتقادات به آنها را از طریق همسران ابراز کنید و مستقیماً به آنها نگویید؛
- ◆ هنگام بازگویی انتقادات به همسران، احترام آنها را رعایت کنید؛
- ◆ اگر لازم شد به‌طور مستقیم برخی انتقادات را به آنها بگویید، به‌طور حتم باید کلام و سخنان شما محترمانه باشد.

۱۳- اگر بستگان همسران مرتکب رفتار زشتی شدند، همسر خود را سرزنش نکنید. هرکسی مسئول اعمال خویش است نه مسئول اعمال دیگران.

۱۴- پشت سر خانواده همسران بدگویی نکنید؛ این کار غیبت است و حرام می‌باشد. در ضمن بدانید همسر شما خانواده‌اش را دوست دارد و اگر از آنان غیبت کنید، میان شما و همسران، کدورت ایجاد می‌شود؛

۱۵- اگر همسر شما از رفتار بستگان شما با خودش گله‌مند است، با او هم‌دردی کنید. نگذارید حمایت‌های شما از خانواده‌تان، میان شما و همسران شکاف ایجاد کند.

۱۶- زن یا مرد باید مراقب باشند اگر خانواده آنها به همسرشان توهینی کرد، حتماً از همسر خود دفاع کنند؛ تا همسر، زن یا شوهر خود را همراه و در کنار خویش بیابد، نه در کنار دیگران بر علیه خود.

۱۷- اگر از خانواده خود دلگیر شده‌اید، نزد همسران از آنها بدگویی نکنید، چون نگاه همسران نسبت به خانواده شما منفی خواهد شد.

۱۸- در صورت امکان برای خود و همسران مسکن مستقل تهیه کنید. اگر خانواده شما یا همسران در زندگی شما مداخله‌های مکرر و بی‌جا دارند، مسکن خود را نزدیک منزل آنها نگیرید.

۱۹- اگر شما یا همسران به خانواده خود زیاد وابسته هستید، حتماً این وابستگی را تعدیل کنید. در صورت وابستگی زیاد شما به خانواده:

- ◆ توقع خانواده خود را افزایش می‌دهید؛
- ◆ این امر مانع استقلال شما خواهد شد و در این صورت احساس کفایت نخواهید داشت؛
- ◆ همسر شما اوقات خود را با دوستان یا همکاران سپری خواهد کرد و روابط عاطفی شما و همسران ضعیف خواهد شد؛

برای تعدیل وابستگی همسران به خانواده‌اش:

- ♦ رابطه عاطفی خود را با همسران تقویت کنید؛
 - ♦ علل وابستگی را کشف کنید؛ می‌توانید از طریق مطالعه و همچنین مددجویی از مشاوران دانا و امین، راهکار مناسبی برای تعدیل وابستگی همسران بدست آورید. گاهی دلیل وابستگی زیاد همسران به خانواده‌اش، ضعیف بودن رابطه عاطفی شما با اوست، گاهی توقع بیش از حد خانواده‌اش، گاهی حضور کم شما در خانه و دل‌تنگی او؛ همچنین ممکن است عدم اعتماد به نفس همسران، موجب اتکاء بیش از حد او به خانواده‌اش شده باشد. به هر حال متناسب با علت وابستگی، راهکار مناسبی اتخاذ کنید.
 - ♦ نسبت به خانواده او و ارتباط با خانواده‌اش حساسیت نشان ندهید؛ زیرا احساس می‌کند می‌خواهید بین او و عزیزانش فاصله ایجاد کنید و ناخودآگاه به آن‌ها نزدیکتر می‌شود.
 - ♦ در صورت افراط همسر در ارتباط با خانواده‌اش، به او مودبانه تذکر دهید. مثلاً: بگویید اگر تو به من توجه بیشتری بکنی، من نشاط بیشتری داشته و توجهم به خانواده‌ات بیشتر می‌شود.
 - ♦ با همسران در مورد حد و مرز ارتباط با خانواده او صحبت کرده و توافق کنید و براساس توافقات خود عمل کنید.
- ۲۰- هنگام نیاز، به کمک خانواده خود و همسران بشتابید؛ تا اگر زمانی آنها توقع حضور شما را داشتند و شما این حضور را مصلحت ندانستید، دلگیر نشوند و رفتار شما را تکبر و یا بدخلقی به شمار نیاورند. کمک شما به خانواده همسران در مشکلات، نشانه صمیمیت شماست و نزد خداوند هم اجر و ثواب خواهد داشت. در ضمن آنها نیز هنگام مشکلات به کمک شما خواهند شتافت. به‌علاوه، همسر شما نیز یاد می‌گیرد و در سختی‌ها به خانواده شما رسیدگی خواهد کرد.
- ۲۱- اسرار زندگی خود و همسران را تا حد امکان نزد خانواده خود و خانواده همسر بازگو نکنید؛ آنها شما را دوست دارند و ممکن است نگرانی‌های آنان سبب مداخله نامناسب در زندگی شما شود. اسرار زندگی خانواده خود را نیز نزد همسر و نیز خانواده او بازگو نکنید، مگر آنگاه که لازم است همسران بدانند تا کمکی کند. همچنین اسرار زندگی خانوادگی همسر را نیز نزد والدینتان بازگو نکنید. این رازنگه‌داری یک وظیفه است. در غیر این صورت:
- ♦ آنها نگران می‌شوند.
 - ♦ امکان دارد اعتماد آنها را از دست بدهید و آنها گمان کنند اسرار دیگری هم هست که فاش ن ساخته‌اید.
 - ♦ همواره نگران خواهید بود که آن اسرار نزد دیگران فاش شود.
 - ♦ زمینه سرزنش توسط همسر یا خانواده او را فراهم کرده‌اید.
- ۲۲- بکوشید تا ارتباط شما با خانواده خود و خانواده همسران متوازن باشد؛ در این صورت شائبه تبعیض قائل شدن میان خانواده‌ها ایجاد نخواهد شد.
- ۲۳- اگر با خانواده خود یا همسران اختلافات جدی اعتقادی و مذهبی دارید، بکوشید رفت و آمدها را به گونه‌ای تنظیم کنید که روابط صمیمی حفظ شود و در ضمن به واجبات صدمه نزنند. (برای مثال اگر اهل روزه نیستند، پس از افطار به منزل آنها بروید.) به‌علاوه، در موضوعاتی که با آنها اختلاف نظر دارید، اطلاعات کافی به دست

آورید و در مواقع لزوم با آنها بحث و گفتگوی دوستانه داشته باشید تا آنها را متقاعد کنید یا آنها حداقل بپذیرند که در حضور شما اختلافات اعتقادی خود را کمتر بروز دهند.

۲۴- یکی از عوامل موثر ایجاد مشکل در روابط همسران با خانواده‌ها شکاف فرهنگی بین نسل‌ها است. زوج‌ها باید این واقعیت را بپذیرند که پدر و مادرشان در زمانی دیگر و تحت شرایط اجتماعی و فرهنگی متفاوتی زندگی کرده‌اند. با پذیرش این واقعیت، انتظارات از خانواده‌ها تعدیل شده و تعامل بهتری ایجاد خواهد شد. نکته مهم آن است که هریک از زن و شوهر، خود را به جای خانواده همسر بگذارد و دنیا را از دریچه چشم ایشان ببیند و از خود بپرسد اگر در موقعیت آنها قرار داشتم چگونه رفتار می‌کردم و از طرف مقابل خود چه رفتاری را توقع داشتم؛ به این وسیله بسیاری از تنش‌ها اساساً پیش نمی‌آید.

مدیریت ارتباط با همسایگان

امروزه به دلیل دوری مسکن زوج‌ها از خانواده‌های خویش، به دلایل اجتناب‌ناپذیر، اهمیت و نقش همسایگان بسیار مهم‌تر از گذشته است. چرا که گاهی هنگام نیاز، همسایه از فامیل در دسترس‌تر است و زودتر به یاری فرد می‌آید. علاوه بر آن به دلیل ارتباط تنگاتنگ همسایگان در زندگی‌های آپارتمانی، در صورت وجود همسایه‌ای ناشایست، امنیت روانی خانواده آسیب می‌بیند.

قرآن کریم بر اهمیت همسایه و حقوق آن مکرر تأکید کرده است و روایات نیز امور مختلفی را در موضوع حقوق همسایگی ذکر کرده‌اند. اموری چون: یاری رساندن به همسایه در هنگام نیاز، همراهی فکری و عاطفی در زمان احساس درماندگی، عیادت در هنگام بیماری، امانت‌داری، پرهیز از دخالت در امور شخصی همسایه‌ها و ...^۱ در اهمیت نقش همسایه در زندگی فرد، حضرت علی^(ع) می‌فرماید: «جویای همراه قبل از راه و همسایه پیش از خانه باش»^۲

از این‌رو به خانواده‌ها توصیه می‌شود در انتخاب منزل مسکونی، در مورد همسایه‌ها نیز پرس‌وجو کنند. در ضمن نزدیکی به مسجد نیز می‌تواند در بهره‌مندی از امنیت و فضای مطلوب زندگی مؤثر باشد چرا که معمولاً مسجد همسایه‌های با ایمان را جذب و همسایه‌های ناشایست را دفع می‌کند.

در آداب همسایگی علاوه بر آنچه در ذکر روایات گذشت می‌توان این امور را هم ذکر کرد: رعایت حال همسایه هنگام ساخت و تعمیر منزل و پرهیز از آزار و اذیت آنها، همکاری با مدیریت در انجام امور ساختمان، رعایت قوانین و مقرراتی که متناسب با هر ساختمان توسط همسایگان و هیأت مدیره ساختمان‌های آپارتمانی وضع می‌شود، عدم مزاحمت در تردد خوروها، پرداخت شارژ به موقع، پرداخت هزینه‌های مشاعی ساختمان، پرهیز از سروصدا در اوقات استراحت همسایگان، رعایت حال سالمندان و کودکان ساختمان، استفاده صحیح از آسانسور، عدم نگهداری حیوانات خانگی که برای همسایگان ایجاد مزاحمت می‌کند، خوش‌رویی و احترام به همسایگان، رعایت نظافت در مشاعات ساختمان و ...

در پایان یادآوری می‌شود علیرغم اهمیت تعامل با همسایگان، برخی، با همسایه‌های خویش ارتباط چندانی ندارند

۱. روضه الواعظین، ج ۲، ص ۳۸۸.

۲. نهج البلاغه، نامه ۳۱.

که عواملی چون شلوغی زندگی روزمره، کاهش تعاملات اجتماعی ناشی از تکنولوژی، رفع نیاز به همسایگان از راههای دیگر همچون سازمان‌های خدماتی و ... در این موضوع تأثیرگذار است.

ولی علیرغم تحولات اجتماعی موجود، افرادی که همسایگان نیکی انتخاب می‌کنند و با همسایگان به نیکی رفتار می‌کنند بهره‌های فراوان می‌برند. خداوند نیز در کنار امر به نیکی به والدین، به احسان به همسایگان امر کرده است.^۱ و امام صادق^(ع) فرموده‌اند: «خوش همسایگی، شهرها را آباد و عمرها را زیاد می‌کند.^۲ و حضرت علی^(ع) فرمود: «برکت خانه، مکان خوب آن، وسعت آن و همسایگان خوب آن است».^۳

۱. سوره نساء، آیه ۳۶.

۲. کافی، ج ۲، ص ۶۶۷.

۳. مکارم الاخلاق، ص ۱۲۵.

فصل هفتم: مدیریت زمان در خانواده

یکی از مشکلاتی که برخی اعضای خانواده با آن روبرو هستند نحوه مدیریت زمان در ارتباط با مسئولیت‌های خانوادگی و روابط با سایر اعضای خانواده است. چه بسیار افرادی که به دلیل وقت‌گذرانی زیاد در فضای مجازی، اختصاص اوقات بسیار به دیدن فیلم و سریال یا وقت‌گذرانی با دوستان یا خواب و بیدارشدن دیر هنگام و یا استراحت‌های زیاده از حد، در انجام مسئولیت‌های خانوادگی کوتاهی می‌کنند و این امر سبب اختلافات و ناخرسندی‌های خانوادگی می‌شود. از این رو همگان و بویژه همسران و فرزندان باید مدیریت صحیح زمان را فرا گیرند و به کار برند برای این کار نیازمند برنامه‌ریزی هستیم تا با پیش بینی خردمندانه و بررسی نیازمندیها متناسب با توانایی و استعداد خود برای زندگی مطلوب زمان بندی خوبی داشته باشیم. در غیر این صورت، زمان می‌گذرد و خواسته هایمان برآورده نشده و روز به روز بر روی هم بیشتر جمع می‌شود و احساس ناکامی، ما را آزرده خاطر می‌سازد.

حضرت علی^(ع) به زیبایی فرمود: «انما انت عدد ایام فکل یوم یمضی علیک یمضی ببعضک، تو چند روزی بیش نیستی، پس هر روز که بر تو می‌گذرد پاره‌ای از تو را می‌برد.»^۱

مدیریت زمان در واقع نوعی مدیریت زندگی است. مدیریت زمان عبارت است از اقدام برای سازماندهی برنامه‌ها به گونه‌ای که بتوان به اهداف مورد نظر به طور کارآمد و موثر دست یافت.

برای آن که در خانواده مدیریت زمان را به دست آوریم، چند اقدام باید انجام داد:

۱- ابتدا باید ارزش زمان را به درستی درک کرد؛ باید به خوبی دریافت که زمان در گذر است و ماندگار نیست. همانگونه که حضرت علی^(ع) می‌فرماید: «الفرصه تمرمر السحاب فانتبهزو الفرص الخیر: فرصت‌ها مثل ابر درگذرند پس از فرصت‌ها و موقعیت‌های به دست آمده خوب استفاده کنید.»^۲

اگر امروز را برای کسب درآمدی برای خانواده یا برای جلب محبت همسر یا برای تربیت نیکوی فرزند از دست دادیم، این زمان باز نمی‌گردد و یک گام عقب مانده ایم. اگر این فرصت‌های از دست رفته بر روی هم انباشته شود چه بسا حسرت عقب ماندگی‌ها جانسوز می‌شود. خداوند در قرآن کریم همگان را هشدار می‌دهد که: «والعصر، ان الانسان لفی خسر الا الذین آمنوا و عملوا الصالحات و تواصوا بالحق و تواصوا بالصبر. خالق هستی به روزگار قسم یاد می‌کند و هشدار می‌دهد که انسانها در زیان هستند مگر آنان که ایمان آورند و عمل شایسته انجام دهند و یکدیگر را به نیکی و صبر سفارش نمایند»^۳. پس آنانکه از روزگار بهره نبرند عمر، سپری می‌شود و آنها زیان کار خواهند شد.

۲- هر فرد باید خود را ارزیابی کند که آیا بر مدیریت زمان خود توانمند است؟ پس مناسب است به پرسش‌های

۱. آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۱۵۹.

۲. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۶ ص ۸۴.

۳. سوره عصر.

زیر پاسخ دهد:

- ♦ آیا به طور منظم برای کارهای روزانه خود برنامه ریزی می‌کند؟
- ♦ آیا در انجام کارهای روزانه خود اولویت بندی را رعایت می‌کند؟
- ♦ آیا از پشت گوش انداختن کارها دوری می‌کند؟
- ♦ آیا کارهای خود را تا رسیدن به نتیجه پیگیری می‌کند؟
- ♦ آیا از ورود به کارهایی که به او مربوط نیست و برای او فایده‌ای ندارد پرهیز می‌کند؟
- ♦ آیا همه کارهایی که انجام می‌دهد به نظر او لازم و ضروری هستند؟
- ♦ آیا شتاب زده عمل می‌کند، به گونه‌ای که مجبور به دوباره کاری می‌شود؟
- ♦ آیا قدرت آن را دارد که بدون رودربایستی با دیگران، به خواسته‌های آنها که به روابط خانوادگی آسیب می‌زند، نه بگوید؟

♦ آیا بر استفاده از اینترنت، تلفن، تلویزیون و فضای مجازی مدیریت دارد؟

۳- در مرحله بعد، هر کس باید برای انجام کارهای روزمره زندگی، برنامه ریزی و اولویت بندی کند. بنابراین باید امور زندگی را براساس زمان مورد نیاز برای انجام هر کار و اهمیت، فوریت و ارتباط آن با دیگر وظایف اولویت بندی کند.

این کار باید واقع‌بینانه و نیز در راستای هدفی باشد که فرد برای زندگی خود و خانواده خویش در نظر گرفته است. به عنوان مثال مردی که برای فراهم کردن رفاه خانواده، بیشتر ساعات شبانه روز را بیرون از منزل سپری کرده، در پایان روز با خستگی به منزل آمده و توان برقراری ارتباط صمیمی با همسر و فرزندان را ندارد، نیازهای عاطفی همسر و فرزندان را قربانی خوراک بهتر و پوشاک زیباتر آنها می‌نماید و بین خود و آنها فاصله ایجاد می‌کند غافل از آنکه رشد روانی و فکری فرزندان و برآوردن نیازهای عاطفی همسر اهمیتی کمتر از رفاه آنان ندارد.

مردان و زنانی هم که برای ارتقاء مدرک تحصیلی خود و یا کسب موقعیت‌های اجتماعی برتر، از دوران طلایی تربیت فرزند در کودکی غفلت می‌کنند، اولویت‌بندی را رعایت نکرده‌اند و اهم را قربانی مهم می‌کنند.

۴- یک گام مهم برای تغییر شیوه مدیریت زمان، آگاهی از چگونگی استفاده از زمان است. افراد باید برای یک دوره کوتاه (حدود یک هفته)، برنامه‌های زمانی خود را ثبت کنند.

تلاش کنند هر کاری را که بیش از ۲۰ دقیقه زمان می‌برد، بنویسند. سپس فعالیت‌هایی را که می‌خواهند برای انجام آنها وقت بیشتری صرف کنند، روی برگه‌ای بنویسند. این تمرین به آنها کمک می‌کند تا کارهایی که برای آنها ارزش دارد را بشناسند. آگاهی از آنچه می‌خواهند وقت بیشتری صرف آن کنند، تنها نیمی از مشکل است. آگاهی از کارهایی که نمی‌خواهند وقت زیادی صرف آنها کنند نیز به همان اندازه اهمیت دارد. جدول زیر یک نمونه از این موارد را نشان می‌دهد.

نمونه تقسیم بندی کارهای زندگی

کارهایی که می‌خواهید وقت بیشتری صرف آن کنید	کارهایی که می‌خواهید وقت کمتری صرف آن کنید
- تعامل و گفتگو با همسر	- جلسات و امور کم فایده اداری
- رابطه با دوستان	- بازی‌های کامپیوتری
- امور شغلی	- تعامل با افرادی که از وجودشان استفاده نمی‌برم
- کار مورد علاقه	- تماشای تلویزیون
- مطالعه	- وب گردی و تعامل در شبکه‌های مجازی
- ورزش	- بازارگردی و خیابان گردی
- فعالیت‌های اجتماعی	

۵- برنامه‌ریزی باید با پیگیری همراه باشد برای این کار شایسته است فرد در برگه‌ای برنامه روزانه خود را یادداشت کند و در پایان روز و نیز پایان هفته کارهای تمام شده را بنویسد و کارهای ناتمام را هم مشخص سازد. مرور کارهای انجام شده سبب اعتماد به نفس بیشتر شده و تعیین مواردی که باید برای اتمام آن کوشید سبب پیشرفت می‌شود.

۶- افراد برای اجرای برنامه‌های زندگی، گاه با مشکلات روبرو می‌شوند. مهم آن است که با خوشبینی و با تدبیر، مشکل را برطرف نمایند و در صورتی که غیر قابل رفع است آن را بپذیرند و برنامه جدیدی منعطف با شرایط پیش آمده، طراحی کنند.^۱

۱. برای کسب اطلاعات بیشتر به کتاب زمان را نگه دارید، مدیریت و برنامه‌ریزی زمان اثر جواد پرویزی مراجعه کنید.

فصل هشتم: خانواده و فضای مجازی

امروزه با پیشرفت علم و تکنولوژی و وسایل ارتباطی، زندگی مردم با فضای مجازی پیوندی گسترده دارد و نحوه استفاده از آن می‌تواند به زندگی شایسته خانوادگی کمک کند و یا خانواده را دچار آسیب‌هایی سازد. بنابراین مدیریت استفاده از آن اهمیت دارد.

فواید استفاده از فضای مجازی برای خانواده

- ۱- فضای مجازی به خانواده‌ها کمک می‌کند تا در زمان کوتاه و در مکان‌های مختلف به حجم بالایی از اطلاعات مورد نیاز خانواده دسترسی پیدا کنند.
- ۲- این ابزار وسیله‌ای برای تسهیل فعالیت‌های روزمره خانواده می‌شود مانند ارتباط با همسر و فرزندان در زمان‌های مورد نیاز در هر مکانی، خرید غیر حضوری، داد و ستد مالی بدون تغییر مکان و... از این رو سبب صرفه جویی در وقت شده و افراد می‌توانند زمان بیشتری را به خانواده اختصاص دهند.
- ۳- زمانی که برخی اعضای خانواده در سفر بوده یا به دلیل شرایط شغلی یا تحصیلی، مدت زمانی در کنار یکدیگر نیستند، با استفاده از این ابزار می‌توانند به آسانی با یکدیگر در تماس باشند و با ارسال پیامک، مکالمه و گاه مکالمه تصویری روابط صمیمی خود را حفظ نمایند.
- ۴- در مواردی که بین اعضای خانواده گسست ایجاد شده و یکی از آنها در حال تلاش برای برقراری ارتباط مجدد است فضای مجازی می‌تواند زمینه مناسبی برای تبادل پیام، به دور از تنش باشد چرا که فرد سخن خود را در فرصت کافی، سنجیده انتخاب کرده و ارسال می‌نماید.
- ۵- استفاده از فضای مجازی امکان دور کاری را برای برخی مشاغل فراهم کرده است این امر کمک می‌کند تا فرد در کنار اعضای خانواده، هم به اشتغال خود بپردازد و هم به خانواده رسیدگی کند.
- ۶- فضای مجازی امکانات مناسبی را برای آموزش از راه دور آن هم به صورت تعاملی ایجاد کرده و به ادامه تحصیل در کنار خانواده، کمک کرده است.

پیامدهای منفی استفاده از فضای مجازی بر خانواده

- ۱- استفاده بی رویه از فضای مجازی گاهی سبب می‌شود همسران مدت زمان زیادی را صرف آن نمایند و در نتیجه زمان گفت و گوی همسران با یکدیگر، تبادل کلامی عاطفی، طرح مسائل مشترک و مذاکره برای بهبود زندگی کاهش یافته است.
- ۲- پیش از این، اوقات فراغت خانواده به رفت و آمد با اقوام و آشنایان و گفتگو با آنها یا سیر و سیاحت در طبیعت می‌گذشت ولی امروزه فضای مجازی بسیاری از اوقات فراغت اعضای خانواده را پر کرده و روابط صمیمی خانوادگی و فAMILI ضعیف شده است.
- ۳- امروزه به واسطه سهولت در دسترسی به مراجع جدید توسط کاربران در شبکه‌های اجتماعی مجازی، نقش الگویی خانواده کم رنگ شده است؛ حال آنکه در گذشته، خانواده اصلی ترین مرجع هویت یابی بود. علاوه بر آن هجوم ارزش‌ها و سبک‌های زندگی متفاوت در فضای مجازی، سبب شده تا اعضای خانواده دچار نگرش‌های

متفاوت شده و در خانواده تصمیم‌های متعارض گرفته شود.

۴- یکی از ویژگی‌های فضای مجازی، امکان پنهان کردن هویت واقعی است. از این رو برخی کاربران به آسانی به هویت غیر واقعی، دست به انتشار اخبار دروغ و اطلاعات غلط می‌زنند و سبب گمراهی و اشتباه‌ساز می‌شوند. فضای واقعی تعهدآور است و امکان فرار از آن آسان نیست؛ حال آنکه امروزه برخی شبکه‌های اجتماعی آکنده از اخبار و اطلاعات دروغ و بی‌پشتوانه است و بسیاری از بازنشردهندگان آنها هم بعد از کشف حقیقت حاضر نیستند آثار ناسالم شایعه را از ذهن مخاطبان پاک کرده و عملکرد خود را اصلاح کنند. در نتیجه استفاده از این اطلاعات سبب گمراهی اعضای خانواده شده و آنها به گمان علمی بودن مطالب منتشره، از آن پیروی کرده و چه بسا گرفتار مشکلات جسمی، طولانی شدن بیماری، انحرافات شناختی یا ناامنی روانی می‌شوند.

۵- امروزه فضای مجازی و تبلیغات گسترده در این فضا، تغییرات زیادی در سبک پوشیدن، آرایش ظاهر، آشپزی، هنر و معماری ایجاد کرده و می‌کند. برخی شبکه‌های اجتماعی با ایجاد میل سیری ناپذیر در مصرف محصولات و ارزش قلمداد کردن تجمل‌گرایی، سود سرشاری از فروش محصولات خود دریافت می‌کنند که این امر به اقتصاد خانواده‌ها آسیب می‌زند.

۶- فضای مجازی از جانی امکان دورکاری و انجام وظایف شغلی در کنار اعضای خانواده را فراهم کرده است و از جانی دیگر مرز بین محل کار و خانه را از بین برده و همسر و فرزندان که از نظر فیزیکی در کنار فرد هستند خانه را محل کار یافته و با او احساس دوری می‌کنند؛ زیرا فرد علیرغم حضور فیزیکی در خانه، از لحاظ روانی خارج از خانه است.

۷- کاربران فضای مجازی به دلیل مراجعات متعدد به پایگاه‌های خبری، سرگرمی، صفحات مختلف و متنوع اجتماعی و حضور در شبکه‌های اجتماعی، برای تفکر و تجزیه و تحلیل دریافت‌هایشان فرصت کافی پیدا نمی‌کنند و کار آنها در حد عکس‌برداری و نشر دریافت‌ها است. از این رو به مرور قدرت تفکر و نقادی و تحلیل محتوای دریافتی را از دست می‌دهند. بنابراین از جمله چالش‌های فضای مجازی، آن است که کاربر فضای مجازی به صرف چند کلیک در صفحات اجتماعی و وارد کردن چند کلمه در موتورهای جستجو و کسب اطلاعات پراکنده آمیخته به مطالب درست و غلط، خود را کارشناس حوزه‌های مختلف می‌پندارد و در زمینه‌های مختلف به راحتی اظهار نظر می‌کند. درحقیقت او دریایچه‌ای به عمق یک بند انگشت است که در موارد بسیاری، هم خود مسیر غلطی را می‌پیماید و هم دیگران را گمراه می‌سازد؛ چرا که از ابعاد مختلف یک موضوع بی‌اطلاع است. علاوه بر آن معمولاً کاربران، مبتلا به نوعی فیلترینگ خودخواسته می‌شوند، زیرا فقط شبکه‌ها و کانال‌هایی را رصد می‌کنند که دوستان هم فکر آنها در آن حضور دارند و از اخبار و اطلاعات متفاوت با آن، بی‌خبر می‌مانند. در نتیجه در روابط خود با خانواده استنباط‌های غلط کرده و کانون خانواده را در معرض خطر قرار می‌دهند.

۸- یکی از مشکلات پیش روی کاربران فضای مجازی، اعتیاد به اینترنت است. مقصود از اعتیاد، هر رفتار افراطی است که به «وابستگی» منجر می‌شود. معتاد اینترنتی پرسه طولانی‌مدت و خارج از اراده در فضای مجازی دارد، هنگام قطع اینترنت، بدخلقی دارد و بی‌نظمی بیمارگونه در کار و زندگی پیدا می‌کند. اعتیاد اینترنتی می‌تواند اعتیاد به چت، وبلاگ‌نویسی، وبگردی و خبرخوانی، اعتیاد به ذخیره بیش از حد اطلاعات، اعتیاد به بازی‌ها و

سرگرمی‌های آنلاین، اعتیاد به حضور در شبکه‌های اجتماعی، اعتیاد به خرید اینترنتی و نیز اعتیاد به مشاهده تصاویر و فیلم‌های غیراخلاقی باشد. امروزه صدها کلینیک درمان اعتیاد اینترنتی در کشورهای مختلف شکل گرفته و کمپین‌های متعددی برای جلوگیری از استفاده بیش از حد از اینترنت راه‌اندازی شده است. استفاده بیش از حد از فضای مجازی به نتیجه‌های منفی مختلفی از جمله ضعف سلامت، فعالیت فیزیکی و بدنی کمتر و افزایش بی‌تحرکی در فرصت‌های اوقات فراغت می‌شود. چنین سبک‌های زندگی غیرفعال و بدون تحرک بدنی، یک‌سری از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، دیابت، پوکی استخوان، اضطراب و افسردگی را به همراه خواهد داشت.

۹- اینترنت به واسطه فراهم کردن فضای گمنامی و آسودگی خیال، نقش مهمی در ایجاد روابط فرا زناشویی ایفا کرده است. علاوه بر آن یکی از آثار مخرب فضای مجازی بر خانواده، استفاده برخی اعضا از محتوای جنسی و غیر اخلاقی موجود در این فضا است. این امر مشکلات متعددی را برای خانواده‌ها ایجاد کرده است. از جمله: **یک)** نخستین مشکل، کاهش روابط جنسی است. استفاده بیش از حد از فضای مجازی می‌تواند بر کمیّت ارتباط جنسی همسران تأثیر منفی داشته باشد و زوجین رغبت کمتری به آمیزش داشته باشند.

دو) مشکل دیگر، تنوع‌طلبی غیرواقعی است. استفاده مکرر از محتوای جنسی مجازی از راه تقویت انتظارات غیرواقعی بینانه از ویژگی‌های جسمی و توانایی‌های جنسی همسر، احساس رضایت و تمایل فرد به رابطه جنسی با وی را کاهش می‌دهد؛ همچنین برای این افراد رابطه جنسی، بیشتر جنبه جسمانی می‌یابد و وجوه عاطفی و روانی آن تحلیل می‌رود. در واقع نزد این افراد همسر به‌عنوان شریک جنسی، صرفاً به یک بدن یا یک شیء جنسی تقلیل می‌یابد و رفتار جنسی، بدون احترام، مهرورزی و عشق‌ورزی و در نظر گرفتن احساسات همسر صورت می‌گیرد. این افراد هنگام رابطه جنسی با همسرانشان، مدام تصاویر دیده شده را در ذهنشان مرور و همسر خود را با آن مقایسه می‌کنند. همین مسئله سبب می‌شود که شخص رضایت کاملی از رابطه جنسی به دست نیآورد.

مهارت‌های مدیریت استفاده از فضای مجازی

امام حسین^(ع) فرموده است: عجبت لمن یفکرفی ماکوله کیف لا یفکر فی معقوله تعجب می‌کنم از کسانی که درباره خوردنی‌های خود فکر می‌کنند ولی درباره خوراک فکری خود فکر نمی‌کنند.^۱ بنابراین مربیان محترم به زوجها آموزش دهند که:

۱- در استفاده از فضای مجازی منفعل نبوده و بر اساس منطق و اخلاق تعیین شود که از کدام شبکه‌های اجتماعی استفاده شود و با چه کسانی، در چه موضوعاتی ارتباط برقرار شود.

۲- زمان استفاده از فضای مجازی را باید مدیریت کرد. پیشنهاد می‌شود به مدت یک هفته در پایان هر روز یادداشت شود که: در روز چه مدت زمان از فضای مجازی استفاده شده است. در این مدت، زمان صرف شده به چه اموری اختصاص داده شده است؟ گفتگوی مجازی یا بازی‌های مجازی یا استفاده از اخبار یا مطالعه مطالب علمی یا، ... در پایان هفته با بررسی نوع و میزان استفاده از فضای مجازی اگر زمان اختصاص یافته را بیش از

۱. مجلسی، بحارالانوار ج ۱ ص ۲۱۸.

حد، ارزیابی می‌کنید، برنامه ریزی مناسب برای خود ایجاد کنید. در برنامه ریزی جدید وقت اختصاص یافته لازم برای مسئولیت‌های خانوادگی خود را به خوبی لحاظ کنید. مانند صرف غذا با خانواده، گفتگو با همسر و فرزندان، رسیدگی به امور فرزندان از جمله درس آنها، تماشای تلویزیون به همراه اعضای خانواده، ارتباط با فامیل و بستگان و مهمانی دادن و مهمانی رفتن، گردش و تفریح خانوادگی، خرید مایحتاج خانواده، رسیدگی به امور خانه.

۳- در صورتی که دور کاری انجام می‌دهید، زمان شروع و پایان کار را مشخص کنید و در غیر آن ساعات از اشتغال بپرهیزید و وقت خود را به خانواده و یا امور شخصی اختصاص دهید.

۴- اگر گرفتار استفاده غیر اخلاقی از فضای مجازی شده‌اید توانایی خود را برای خویشتنداری تقویت کنید. زشتی عمل خود را و نتایج ناپسند آن را با دقت در ذهن مرور کنید. می‌توانید تصویر پس زمینه گوشی خود را این آیه قرآن قرار دهید: «هو معکم این ما کنتم و الله بما تعملون بصیر او با شماست هر کجا باشید و خدا به هر چه می‌کنید بینا است.»^۱

علاوه بر آن، افرادی که پیام‌های نامناسب می‌فرستند یا شبکه‌های اجتماعی غیراخلاقی که شما را عضو کرده‌اند حذف کنید و محتوای نامناسب و غیر اخلاقی که در برخی صفحات پرمخاطب وجود دارد، به اشتراک نگذارید.

۵- یکی از دلایلی که سبب پناه بردن افراد به فضای مجازی می‌شود، وجود تنش و نداشتن امنیت روانی در روابط خانوادگی است. در نتیجه، آنها برای فرار از موقعیت فعلی و دریافت توجه و حمایتی که از طریق خانواده تأمین نمی‌شود، به روابط مجازی روی می‌آورند. در چنین موقعیتی باید فضای زندگی واقعی را غنی‌تر ساخت و آرامش و امنیت را به خانواده بازگرداند و برای این امر برنامه‌ریزی کرد. مانند: برقراری ارتباط کلامی صمیمی و طولانی با همسر، انجام مسافرت با همسر یا ...

۶- در زمان حضور در خانواده در غیر موارد ضروری از شبکه‌های اجتماعی استفاده نکنید و سعی کنید از تعامل کلامی و عاطفی با خانواده خود لذت ببرید. برای صلح رحم، به دیدن بستگان خود بروید و به پیامک و تماس تلفنی در احوال‌پرسی اکتفا نکنید.

۷- اعضای خانواده باید راهکارهای حفظ ایمنی و حریم خصوصی را در استفاده از فضای مجازی رعایت کنند از جمله:

یک) توهین، تهدید، به کاربردن الفاظ رکیک، تهمت به افراد و انتشار مطلبی غیر واقعی درباره آنان و یا انتشار تصاویر خصوصی دیگران بدون اجازه آنها که باعث هتک حیثیت آنها می‌شود جرم است و پیگرد قانونی دارد از این امور بپرهیزند.

دو) تصاویر خصوصی خود را در شبکه‌های اجتماعی با دیگران به اشتراک نگذارند.

سه) برای حفظ اطلاعات شخصی و جلوگیری از دسترسی افراد غریبه به اطلاعات آنها، برای گوشی همراه و تجهیزات الکترونیکی مثل لپ‌تاپ رمز بگذارند و یا از امکانات تایید اثر انگشت یا چهره یا صدا استفاده کنند و رمزهای شخصی خود را افشا نکنند.

چهار) برای امن کردن صفحه شخصی خود در شبکه‌های اجتماعی، آن را از صفحه‌ی کاری خود جدا کرده و

۱. سوره حدید، آیه ۴.

خصوصی کنند و برای محافظت از صفحات کاری خود، دقت کنند که رمز ورود به صفحه ی شخصی با رمز ورود به صفحه کاری آنها یکسان نباشد و از امکان ورود دو مرحله‌ای ثبت ایمیل و شماره تلفن همراه خویش در صفحه خود استفاده کنند.

پنج) در هنگام خرید اینترنتی به نماد الکترونیکی که نشانه فعالیت مجاز سایت‌های فروشگاهی در فضای مجازی است، دقت کنند و از درگاه بانکی معتبر که از [http](http://shaparak.ir) استفاده کرده و به دامنه shaparak.ir ختم می‌شود استفاده کنند.

فصل نهم: سبک تغذیه و خواب

یکی از مهارت‌های مهم در زندگی خانوادگی تامین نیازهای جسمانی از جمله مدیریت مناسب تغذیه و خواب اعضای خانواده است.

سبک تغذیه

تغذیه انسان نه تنها بر جسم او اثر می‌گذارد بلکه بر خلق و خوی او نیز تاثیر دارد. بین رژیم غذایی و سلامت روان ارتباط تنگاتنگی وجود دارد و انتخاب‌های غذایی بر سطح انرژی، خلق و خو، هوشیاری، تمرکز و غیره تاثیر می‌گذارند. روانپزشکی تغذیه که ارتباط بین رژیم غذایی و سلامت روان را بررسی می‌کند نشان می‌دهد که غذاهای خاص می‌توانند سلامت روان را بهبود دهند یا تضعیف کنند. از جمله آنکه غذایی که می‌خورید بر تولید سروتونین در بدن شما تاثیر می‌گذارد. سروتونین یکی از مواد شیمیایی طبیعی بدن است که "احساس خوب" را در شما القا می‌کند. غذایی که می‌خورید می‌تواند بر سطح سروتونین مغز تاثیر بگذارد. سروتونین، انتقال دهنده عصبی مرتبط با شادی است که در تنظیم اشتها، خواب، خلق و خو نقش دارد. حدود ۹۵ درصد از این ماده در دستگاه گوارش تولید می‌شود. این مسئله محققان را بر آن داشته تا بررسی کنند که چگونه سیستم گوارشی می‌تواند بر خلق و خوی ما تاثیر بگذارد. از این رو باید در انتخاب نوع غذا و میزان مصرف آن دقت کرد. «مواد مغذی» در ۶ گروه اصلی دسته بندی می‌شوند که عبارت است از: کربوهیدرات‌ها (قندها و نشاسته که در برنج و سیب زمینی و نان و ماکارونی و ... وجود دارد)، پروتئین‌ها (مانند تخم مرغ، گوشت، مرغ، ماهی، سویا، لبنیات و ...)، چربی‌ها (مانند روغن، کره، خامه و ...)، ویتامین‌ها (که در سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات، تخم مرغ، جگر و ... موجود است)، مواد معدنی (مانند کلسیم، آهن، ید، پتاسیم، ... که در بسیاری از میوه‌ها و غلات و سبزی‌ها و برخی غذاها وجود دارد) و آب.

در برنامه غذایی مناسب باید سه اصل مهم تعادل، تنوع و تناسب با نیازهای فرد، رعایت شود تا سلامتی فرد تامین شود. کم دریافت کردن هر یک از مواد مغذی یا جذب ناکافی آن‌ها در بدن و نیز دریافت کردن بیش از اندازه هر یک از آن‌ها می‌تواند سبب سوء تغذیه شود. امروزه سبک زندگی افراد به ویژه در شهرها باعث تغییر عادات‌های غذایی شده است. تغییر کردن شیوه زندگی سنتی به زندگی جدید و شهری، فعالیت جسمی ما را بسیار کم کرده است. مردمی که در شهر زندگی می‌کنند، کم تحرک دارند، بیش‌تر با ماشین رفت و آمد می‌کنند، هوای آلوده تنفس می‌کنند، از غذاهای آماده و فرآیند شده استفاده می‌نمایند، و با استرس‌های بیش‌تری مواجه هستند، اما مردمی که در روستا و یا در شهرهای کوچک زندگی می‌کنند، تحرک و فعالیت جسمی بیش‌تری دارند، هوای پاک تنفس می‌کنند و غذای سالم و معمولاً کم‌تری می‌خورند، در نتیجه کم‌تر بیمار می‌شوند. امروزه توصیه اصلی برای کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها، مانند دیابت، فشار خون و یا بیماری‌های قلبی، تغییر «سبک زندگی» است.

برخی از تغییرات نامطلوب سبک تغذیه امروزین عبارت است از:

۱- صبحانه نخوردن

نخوردن صبحانه باعث می‌شود که بدن در طول روز انرژی کافی برای فعالیت نداشته باشد. همچنین باعث می‌شود

افراد هنگام نهار، اشتهای زیادی داشته باشند و بیش‌تر غذا بخورند. به این ترتیب در معرض خطر اضافه وزن خواهند بود. بهتر است زمانی هر چند کوتاه، برای مثال حدود ۱۰ دقیقه، برای خوردن صبحانه در نظر بگیرند.

۲- دیر وقت غذا خوردن

دیر وقت غذا خوردن، یکی از مشکلات رایج در میان کسانی است که برنامه روزانه شلوغی دارند. دیر شام خوردن می‌تواند مانع خوب خوابیدن شود. این عادت باعث می‌شود تا هنگام خواب، غذا به طور کامل هضم نشود و هنگام افراد صبح، احساس سنگینی، بی‌حالی و خستگی داشته باشند. بهتر است برنامه غذایی خود را طوری تنظیم کنند تا کمی پس از ظهر نهار بخورند و در اوایل شب نیز شام سبکی میل کنند. می‌توانند یک ساعت قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشند تا خواب راحتی داشته باشند.

۳- پرخوری

پرخوری یکی از عادات غذایی بسیار مضر است. عادت‌های غذایی از دوران کودکی، تحت تاثیر والدین یا دیگر اعضای خانواده، و نیز ویژگی‌های شخصی شکل می‌گیرد. اگر کسی بیش از اندازه غذا می‌خورد و پس از آنکه کاملاً سیر شد و احساس سنگینی کرد، دست از غذا خوردن بر می‌دارد، این عادت خود را تغییر دهد. بهتر است آهسته غذا بخورد و پیش از آنکه کاملاً سیر شود، دست از غذا بکشد. هنگام غذا خوردن، حدود ۱۵ دقیقه لازم است تا احساس سیری کنیم، بنابراین بهتر است غذای کم تری بکشیم و آن را آهسته بخوریم. همچنین خوردن مقدار کم غذا در چند وعده، از خوردن مقدار فراوان غذا در یک یا دو وعده بسیار بهتر است. وعده‌های غذایی خود را در هر روز، بصورت دو یا سه وعده اصلی، دو یا سه میان وعده سبک تقسیم نماییم.

۴- مصرف زیاد غذاهای غیر خانگی

با اینکه ممکن است غذاهایی که در رستوران‌ها و یا فروشگاه‌ها عرضه می‌شوند، طعم خوبی داشته باشند؛ اما نباید جای غذاهای خانگی را بگیرند. غذاهای آماده که در فروشگاه‌ها عرضه می‌شوند، معمولاً نمک زیاد و مواد نگهدارنده دارند. غذای رستوران‌ها به خصوص انواع ساندویچ و پیتزا، علاوه بر اینکه چربی بالایی دارند، مواد مغذی آن‌ها کم‌تر است و احتمال آلودگی نیز دارند. همراه با ساندویچ و پیتزا، سالاد میل شود، زیرا سبزیجات، آنتی‌اکسیدان‌های خوبی دارند و می‌توانند اثر نامطلوب مواد مضر این غذاها را کاهش دهند. در سوسیس و کالباس نیز مواد مضر وجود دارد که در صورت مصرف زیاد می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهد. بیش از ۲ بار در ماه، غذاهای غیر خانگی میل نشود.

۵- مصرف مشروبات الکلی

نوشیدن مشروبات الکلی تأثیرات نامطلوب متعددی بر بدن دارد. بر روی مری اثر گذاشته، سبب آسیب‌های مخاطی می‌شود، موجب کاهش حرکت معده و افزایش ترشح اسید معده، کاهش حرکات روده‌ای و نارسایی جذب آب و سدیم، سوء جذب ویتامین‌ها و اسیدهای آمینه می‌گردد، همچنین سبب بزرگ شدن کبد و جمع شدن چربی در بافت‌های کبد و در نهایت تخریب کبد می‌شود؛ موجب اختلال شخصیت، فراموشی‌های موقت، هذیان و بدگمانی نسبت به اطرافیان، برخی اختلال‌های روانی، ضعف عضلانی و اشکال در عضلات چشمی می‌گردد. علاوه بر آن نوشیدن مشروبات الکلی توسط زنان باردار چه بسا باعث ایجاد سندروم الکل جنین می‌شود.

که حاصل آن تولد کودک عقب مانده ذهنی است.

از آنجا که در اسلام توجه به سلامت جسم و روان و نیز سعادت دنیا و آخرت لحاظ شده است، در سبک تغذیه اسلامی مواردی چند توصیه شده است:

۱- آیات قرآن بر ۶ گروه اصلی مواد مغذی (با عنوان نعمت‌های الهی) تاکید کرده است: دو گروه غلات و سبزیجات^۱، میوه‌ها^۲، شیر و لبنیات^۳، گوشت^۴ و آب^۵. اسلام انسان‌ها را در استفاده از هر نوع خوراکی که برای بدن مضر نباشد، آزاد گذاشته است ولی خوردن برخی خوراکی‌ها ممنوع و حرام اعلام شده است.

خوراکی‌هایی مانند: حیوانات حرام گوشت، ماهی‌های بدون فلس و پرنده‌گانی که چنگال دارند، همچنین خوردن بخش‌هایی از بدن حیوانات حلال گوشت مانند: خون، غده‌ها، نخاع، مثانه، طحال و حدقه چشم؛ و خوردن گوشت حیوانی که بدون نام خدا ذبح شده است.

همچنین خوردن گوشت خوک و نوشیدن مشروبات الکلی حرام می‌باشد^۶. (علاوه بر آن خوردن آنچه که متعلق به دیگران باشد، بدون رضایتشان و نیز چیزی که خمس یا زکات آن پرداخته نشده باشد، حرام است.)

در میان گیاهان، تمام میوه‌ها و سبزی‌ها، مغزها و دانه‌ها و حبوبات حلالند، به جز آنهایی که زیان‌آور و سمی باشند. ۲- برای حفظ سلامت بدن و رشد معنوی انسان‌ها، پرهیز از خوردن، در ایام خاصی از سال (ماه مبارک رمضان) به مدت چند ساعت از شبانه روز، واجب اعلام شده است.

۳- تا گرسنه نشده اید نخورید و قبل از سیر شدن دست بکشید. امام رضا^(ع) فرمود: پیش از آنکه کاملاً سیر شوی از غذا دست بکش این کار برای سلامت بدن مفیدتر است، برای فعالیت‌های ذهنی مناسب‌تر است و به چابکی انسان کمک می‌کند.^۷

۴- برخی آداب غذا خوردن در رشد و استحکام روابط اجتماعی سالم مؤثرند؛ مواردی همچون توجه به مهمانی دادن و مهمانی رفتن؛ و البته توصیه شده که مهمانی با صرف غذایی ساده و بدون تشریفات باشد تا باعث زحمت میزبان و نیز کم شدن تعداد مهمانی‌ها نشود. در آداب مهمانی روایات متعددی ذکر شده است از جمله: «از میهمانی دادن استقبال کنید و در حد امکان دعوت به میهمانی را بپذیرد. در احوال پیامبر^(ص) نقل شده که دوست داشتنی‌ترین طعام نزد پیامبر اکرم^(ص) غذایی بود که همراه با میهمان می‌خورد»^۸.

۱. سوره عبس، آیه ۲۶ تا ۳۲.

۲. سوره انعام، آیه ۱۴۱.

۳. سوره مومنون، آیه ۲۱.

۴. سوره نحل، آیه ۵ و ۱۴.

۵. سوره انبیاء، آیه ۳۰.

۶. «حَرَمْتُ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ؛ خوردن گوشت مردار، خون و گوشت خوک بر شما حرام است» سوره مائده، آیه ۳.

آیات ۹۰ و ۹۱ سوره مائده و ۲۱۹ سوره بقره در مورد منع نوشیدن مشروبات الکلی تصریح دارد. خداوند در سوره مائده آیه ۳: شراب را پلید و از اعمال شیطان بیان می‌کند که نوشیدن آن موجب ایجاد دشمنی و کینه میان افراد، فراموشی یاد خدا و نماز می‌شود. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَأَجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ * إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ» سوره مائده، آیه ۹۰-۹۱.

۷. مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۲ ص ۳۱۱

۸. همان، ج ۶۳، ص ۳۴۹؛ حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۲۶۴؛

۵- برخی آداب غذا خوردن نیز در استحکام روابط اعضای خانواده تأثیر به سزایی دارد. از جمله: یک: همه برای تقویت رابطه عاطفی صمیمی با همسر و فرزندان، برنامه خود را به گونه‌ای تنظیم کنند که همه با هم غذا بخورند. سفره و غذای مشترک فرصت بسیار خوبی برای رد و بدل کردن مهر و صمیمیت در هر روز و روزی چند بار است. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «دسته جمعی غذا بخورید و هر یک جداگانه غذا نخورید؛ همانا برکت در جماعت است.»^۱

و نیز فرمود: «کسی نیست که اعضای خانواده‌اش را دور هم جمع کند و در مقابل آنها سفره غذا پهن کند و پیش از غذا، نام خدا را بیاورد و خانواده‌اش نام خدا را برند و خدای عزوجل را در آخر شکرگذاری کنند و سفره برچیده شود، مگر آنکه ایشان مورد غفران الهی قرار گیرند»^۲.

دو: افراد هر چیزی را بهانه‌ای برای ابراز علاقه به همسر و فرزندان قرار دهند. اگر می‌خواهند برای خانه خرید کنند، چیزی را بخرند که همسر و فرزندان دوست دارند و اگر می‌خواهند غذا بپزند، آن چیزی را بپزند که شوهر و فرزندان دوست دارند؛ بگذارند خانه از عشق و صمیمیت لبریز شود.

رسول خدا (ص) فرمود: «مؤمن به میل و رغبت خانواده‌اش غذا می‌خورد و خانواده منافق به میل و رغبت او غذا می‌خورند»^۳.

سه: اعیاد مذهبی را با خوراکی‌های متنوع، در ذهن خانواده خود ماندگار سازند. این ایام یاد آور خداوند مهربان و مسیر تقرب به سوی اوست. در روایت آمده: در (اعیاد مذهبی مانند) جمعه، اعضاء خانواده را با تهیه خوراکی‌های متنوع، شاد کنید.^۴

نکته پایانی:

هر چند در تغذیه مناسب، اصول کلی باید رعایت شود ولی در موقعیت‌های خاص، تغذیه افراد، ویژگی‌های خاصی باید داشته باشد. از این رو تغذیه در دوران بارداری، شیردهی، شیرخوارگی، کودکی، نوجوانی و سالمندی ملاحظات خاصی دارد که به دلیل رعایت اختصار از شرح آنها پرهیز می‌شود و علاقمندان به مطالعه منابع علمی مفصل ارجاع داده می‌شوند.

سبک خواب

خواب از نعمت‌های بزرگ خداوند برای انسان است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «و جعلنا نومکم سباتا، ما خواب را مایه آسایش و آرامش شما قرار دادیم»^۵. خوابیدن موجب آرامش و تجدید قوای بدنی و رفع خستگی است و به حفظ کار کرد عالی ذهن کمک می‌کند و اختلال در آن، موجب اختلال در زندگی می‌شود.

۱. نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۳۳.

۲. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۲۶۳.

۳. همان، ج ۲۱، ص ۵۴۲.

۴. کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۲۹۹.

۵. سوره نبا، آیه ۹.

مدت خواب لازم برای انسان، بسته به سن و تفاوت‌های فردی متفاوت است و طول مدت خواب با افزایش سن کاهش می‌یابد. کودک هنگام تولد به هفده ساعت خواب نیاز دارد ولی با افزایش سن، معمولاً بزرگ سالان برای حفظ سلامتی خود به ۶ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند و البته عواملی مانند کار فیزیکی، بیماری، استرس ممکن است سبب افزایش نیاز به خواب در مدت زمانی بشوند. ولی نکته مهم آن است که خواب اضافی نه تنها برای جسم فرد مفید نیست بلکه به او آسیب هم می‌زند. پیامبر اکرم (ص) فرمود: در چند چیز ناخشنودی خداوند است یکی خوابیدن بدون نیاز به خواب و دیگری خوردن پس از سیری.^۱

حضرت علی (ع) نیز فرموده است: «پر خوری و پر خوابی نفس را فاسد می‌کند و سبب جلب زیان می‌شود».^۲ پر خوابی حاصل از تنبلی و اهمال، سبب از دست دادن روابط اجتماعی مفید و نیز فرصت‌های پیشرفت می‌شود و برخی پژوهش‌ها هم نشان می‌دهد که بین خواب بیشتر از ۹ ساعت و دیابت و چاقی رابطه وجود دارد. به هر روی اگر فرد با کم کردن ساعت خواب، در عملکرد روزانه‌اش خللی ایجاد نمی‌شود، به خواب کمتر، نیاز دارد ولی اگر در طول روز خواب آلوده است یا نشانه‌های خواب آلودگی مانند چرت زدن، خواب رفتن هنگام رانندگی یا تماشای تلویزیون دارد نیاز به خواب بیشتری دارد. خواب مناسب باید به گونه‌ای باشد که فرد به آسانی، خواب برود، خواب او پیوسته باشد و نیز آرامش بخش بوده و خستگی روزانه را جبران کند. مریبان محترم به زوج‌ها برای مدیریت خواب پیشنهاد دهند:

- ۱- نیاز به خواب، شبانه تامین شود و خواب نیم روزی بیش از نیم ساعت نباشد.
- ۲- محیط راحت، آرام و ساکت و تشک و بالش مناسب و راحت انتخاب کنید و لباس راحت بپوشید.
- ۳- شام را ۲-۳ ساعت پیش از خواب صرف کنید و با شکم پر یا گرسنه، نخوابید. مصرف مایعات را نیز پیش از خواب کاهش دهید تا مجبور نشوید از خواب بیدار شده و به دستشویی بروید و نیز خوب است، پیش از خواب به دستشویی بروید.
- ۴- در زمان نزدیک به زمان خواب، فعالیت بدنی جدی نداشته باشید، کتابهای مهیج را مطالعه نکرده، فیلم‌های پرهیجان تماشا نکنید و از فعالیت‌های محرک ذهنی مانند بازیهای رایانه‌ای پرهیز کنید.
- ۵- دمای اتاق خواب را به گونه‌ای تنظیم کنید که در آن احساس راحتی کنید و بکشید در تمام طول شب دمای اتاق ثابت بماند.
- ۶- از خوابیدن در معرض نور شدید یا محل‌های پر سر و صدا بپرهیزید. اگر قصد دارید در طول روز استراحت کنید بهترین زمان، پیش از اذان ظهر است که خوابی مفید است و خواب قیلوله نام دارد.
- ۷- درباره بیدار شدن خود حساس باشید و بکشید همواره صبح‌ها ساعت خاصی رختخواب را ترک کنید.
- ۸- در صورت بی‌خوابی، از مصرف خودسرانه قرص‌های خواب آور بپرهیزید چون چرخه خواب را به هم می‌زند. مصرف کلسیم، منیزیم، ویتامین‌های گروه B به ویژه B6, B12 در ایجاد خواب و کارایی آن موثر است. بنابراین مصرف موادی مانند شیر، سیوس گندم، بادام، جوانه گندم و موز برای افرادی که اختلال در خواب دارند، مفید

۱. دیلمی، الفردوس، ج ۳ ص ۳۰۶.

۲. آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ح ۷۱۲۰.

است.

مصرف دم کرده سنبل الطیب یا بادرنجبویه پیش از خواب، می‌تواند برای رفع بی‌خوابی مفید باشد. البته اثر استفاده از دم کرده آنها در دراز مدت موثر است ولی باید در استفاده از آنها زیاده روی نکرد.

۹- از ۵-۶ ساعت پیش از خواب از مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه اجتناب کنید.

۱۰- بکوشید تا شب زودتر خوابیده و صبح زود از خواب بیدار شوید نماز صبح را به موقع به جا آورده و پس از آن مشغول فعالیت روزانه شوید. هنگام صبح، زمان بسیار مناسب برای فعالیت و بهره‌مندی از برکات آن اوقات است در روایات نیز آمده که: «پس از اذان صبح تا طلوع خورشید وقت نزول برکات الهی است.»

اگر توفیق حاصل شود و فرد پیش از اذان صبح نماز شب نیز به جا آورد برکات شبانه روزی او چندین برابر خواهد شد. در آثار و برکات نماز شب روایات بسیاری بیان شده است. علاوه بر آن در روایات توصیه شده که افراد پیش از به خواب رفتن، مروری بر اعمال و رفتار روزی که گذشت داشته باشند و با محاسبه کردار خود، برنامه آینده خود را بهتر تنظیم کنند.

فصل دهم: مدیریت اوقات فراغت و نقش تفریح در تحکیم زندگی

امام صادق^(ع) فرمود: سزاوار است مسلمان خردمند زمانی را به اعمال میان خود و خدا اختصاص دهد و زمانی را به روابط اجتماعی خود و زمانی را با خوشی‌های حلال سپری کند که این زمان کمک به آن دو وقت دیگر خواهد بود.^۱ و نیز امام رضا^(ع) فرمود: از لذت‌های دنیا از آنچه حلال است و به جوانمردی شما آسیب نمی‌رساند و در آن اسراف نیست نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و با این لذت‌ها برای امور دنیای خویش کمک بگیرید.^۲

یکی از نیازهای خانواده نیاز به تفریح است تا خستگی زندگی روزمره را برطرف سازد و فضای خانواده را با نشاط سازد و انرژی لازم را برای تداوم انجام مسئولیت‌های خانوادگی واجتماعی فراهم آورد. برخی همسران به دلیل فشار شغلی، اهتمام زیاده از حد به تحصیلات و مطالعه و نیز استفاده بی حساب از رسانه‌ها، فرصت تفریحات سالم را پیدا نمی‌کنند و در نتیجه به مرور زمان، روابط آنها با یکدیگر سرد و بی روح خواهد شد. از آنجا که بخش مهمی از زندگی انسان در ارتباط با نحوه سپری کردن اوقات فراغت می‌باشد؛ در زندگی مطلوب خانوادگی، همسران در این زمینه با هم صحبت کرده به توافق می‌رسند و بر اساس خواسته‌ها و تمایلات مشترک، اوقات فراغت خود را سپری می‌کنند و برای این موضوع به افراد دیگر پناه نمی‌برند. بنابراین مربیان محترم به زوج‌ها یادآوری کنند که:

۱- مناسب است که هر دو فهرستی از تفریحات ممکن را نوشته و آنها را به چهار دسته روزانه، هفتگی، ماهیانه و سالانه تقسیم کنند. و آنها را در برنامه خانواده قرار دهند تفریحات روزانه مانند گفتگوهای شاد و شوخی با یکدیگر، پیاده روی کوتاه، تماشای فیلم و برنامه‌های تلویزیونی با یکدیگر و... تفریحات هفتگی مانند رفتن به تفریح گاه‌های درون شهری، رفتن به سینما، تئاتر، مهمانی، ورزش و... تفریح ماهیانه مانند مسافرت‌های کوتاه یکی دو روزه، مهمانی رفتن و مهمانی دادن با برخی بستگان یا دوستان و... و تفریحات سالانه مانند مسافرت طولانی چند روزه.

۲- در تفریحاتی مانند گردش یا سفر یا مهمانی باید به دنبال تفریحی بود که هم نشاط آور باشد و هم هزینه زیادی به خانواده تحمیل نکند. در غیر اینصورت حاصل آن تفریح، رنج مضاعف و دل‌نگرانی از تامین سایر نیازهای اقتصادی خانواده خواهد شد. گردش و مهمانی ساده ولی صمیمی نشاط بیشتری را فراهم خواهد ساخت. در ضمن باید تفریحی انتخاب شود که در آن گناه نباشد در غیر این صورت حاصل این تفریح، شادابی موقت در امروز و عذاب دراز مدت در آخرت خواهد بود.

۳- بخشی از تفریح خود را به ورزش اختصاص دهید.

ورزش منظم بر جسم و روان افراد آثار مطلوبی دارد از جمله: وزن را کنترل می‌کند؛ خواب را بهتر می‌کند؛ عملکرد قلبی عروقی را بهبود می‌بخشد؛ فشار خون بالا و سطح کلسترول را کاهش می‌دهد؛ امید به زندگی را افزایش می‌دهد؛ رابطه جنسی را بهبود می‌بخشد؛ به خلق ثبات داده و تمرکز ذهنی و توجه را بهبود می‌بخشد؛ افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد؛ تاب‌آوری و استقامت را زیاد می‌کند؛ اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. بنابراین:

یک. ورزش منظم و هدفمند انتخاب کنید که عمده گروه‌های عضلات را درگیر کند، مانند پیاده روی، دویدن و

۱. کلینی، کافی، ج ۵ ص ۸۷.

۲. نوری، مستدرک الوسائل، ج ۸ ص ۲۲۳.

کوهنوردی و

دو. فعالیتی را انتخاب کنید که حرکات آن برای شما مناسب و جذاب باشد و بتوانید به طور منظم، بدون احساس خستگی و یکنواختی به آن مشغول شوید.

سه. با برنامه‌ای شروع کنید که برای شما واقع بینانه باشد. به خودتان تعهدی بدهید که بر آن توانا هستید. چهار. ورزش را در زندگی روزانه یا هفتگی خود جای دهید و یک فرصت زمانی مشخص به آن اختصاص دهید که تغییر ناپذیر باشد. این زمان می‌تواند هنگام صبح یا بعد از ظهر پس از کار باشد.

پنج. در صورت امکان ورزش را اجتماعی کنید و یک دوست ورزشی بیابید که به طور منظم یا بعضی اوقات با او ورزش کنید. در واقع، این امر به شما کمک می‌کند از یک سیستم پشتیبانی برخوردار شود. اگر دوست ورزشی شما همسران باشد علاوه بر سرزندگی جسمانی، نشاط عاطفی نیز بدست خواهید آورد و صمیمیت شما افزایش می‌یابد.

فصل یازدهم: نقش معنویت و دینداری در تحکیم خانواده

مدت زمانی است که در دانش تجربی، از نقش معنویت در سلامت، سخن گفته می‌شود. معنویت مورد نظر در این مباحث، اعتقاد به قدرتی فرا مادی است که این اعتقاد سبب آرامش روانی و امیدواری در شرایط نامساعد می‌شود. آنچه با عنوان معنویت در دانش تجربی مطرح می‌شود اعتقاد به قدرت فرا مادی است هر چند این موجود ماوراء ماده وجود خارجی نداشته باشد و یا تعاریف گوناگونی از آن بشود: باوری که شیطان پرست‌ها به شیطان دارند، آتش پرستان به آتش دارند، خدا پرستان به خدا دارند یا ... و تعاریفی که از خدا می‌شود باور به توحید یا تثلیث یا ... را شامل می‌شود. باور به خدایی که فقط قدرت برتر موجود است و نه خدایی که پیامبری و کتابی برای هدایت بشر آورده است.

در نگرش اسلامی، معنویت شامل اعتقاد به خداوندی است که دارای قدرت بی‌نهایت، دانش مطلق و رحمت بی‌کران است، خداوندی که خالق جهانیان و مدبّر امور جهان است. از این رو برای سعادت بشر، شریعتی جامع و کامل توسط انبیاء عرضه کرده است. معنویت اسلامی فراتر از زندگی مادی، به حیات اخروی معتقد است که بی‌نهایت بوده و دین، مسیر سعادت موقت دنیوی و خوشبختی بی‌نهایت آخرت را برای بشر عرضه کرده است. از این رو در ارکان اصلی معنویت اسلامی عبارت است از: خداباوری، راهنماشناسی و اعتقاد به آخرت. معنویت اسلامی در همه ابعاد زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی فرد محوریت دارد و از این رو آثار مطلوب گسترده‌ای برای او خواهد داشت. از نقش معنویت اسلامی در خانواده امور فراوانی را می‌توان ذکر کرد که با عنوان نقش دینداری در خانواده از آن یاد می‌شود.

برخی از آثار دینداری در خانواده مسلمان و ارتباطات خانوادگی را می‌توان چنین ذکر کرد:

۱- اعتقاد به تقدس ازدواج

فرد مسلمان با باور به کلام خدا در قرآن و روایات اهل بیت^(ع) ازدواج را امر مقدسی می‌داند که محبوب خداوند بوده و باعث رشد معنوی افراد می‌شود. از این رو با فراهم شدن امکانات اولیه، به سوی ازدواج می‌شتابد. پیامبر اکرم^(ص) فرموده است: «در اسلام، بنایی محبوب‌تر و با ارزش‌تر از ازدواج، نزد خداوند عزوجلّ برپا نشد.»^۱ و حضرت علی^(ع) فرمود: «هیچ‌یک از اصحاب پیامبر^(ص) نبود که ازدواج کند، مگر آنکه آن حضرت می‌فرمود: دینش کامل شد.»^۲

ایجاد پیوند بین ازدواج (که امری مادی پنداشته می‌شود) با رضایت خدا و دینداری، سبب می‌شود فرد برای ازدواج ارزش معنوی قائل شود و با پیدایش ناملازمات به آسانی به فکر طلاق و جدایی نیفتد. چرا که طلاق را امری جایز می‌داند ولی معتقد است این امر مباح، عرش الهی را به لرزه می‌اندازد. همان گونه که امام صادق^(ع) فرمود: «ازدواج کنید و طلاق ندهید، زیرا عرش الهی از طلاق می‌لرزد.»^۳

علاوه بر آن اعتقاد به تقدس ازدواج سبب می‌شود افراد جامعه برای آسان سازی ازدواج جوانان تلاش کنند و این

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۲۲.

۲. نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۵۰.

۳. حرعالمی، وسائل الشیعه، ج ۲۲، ص ۸.

گونه نباشد که فرد در اوج جوانی سرشار از نیازهای جسمی، جنسی و عاطفی، خودش را تنها بیابد که بدون حمایت دیگران باید همسری انتخاب کند و زندگی مشترک بدون پشتوانه‌ای را آغاز نماید. در تربیت اسلامی، پدر، مادر، دوستان و همه آشنایان با نگاهی قدسی به ازدواج، از پیوند زوجها استقبال کرده و از امکاناتی که دارند برای این پیوند بهره می‌جویند. گاه دختران و پسرانی را که هم‌شان می‌یابند به هم معرفی می‌کنند، گاه برای توانمندی اقتصادی افراد مجرد شغل ایجاد می‌کنند، جهیزیه فراهم می‌آورند، در برگزاری مراسم ازدواج یاری می‌رسانند و یا ...

این تلاش حاصل آن نوع نگرشی است که در بیان پیامبر اکرم (ص) «فرد کمک کننده به ازدواج افراد مجرد را مستحق ثواب سالها نماز و روزه» معرفی می‌کند^۱ و امام کاظم (ع) او را فردی معرفی می‌کند که «در قیامت در سایه رحمت الهی به سر می‌برد»^۲ و «مستحق سرپرستی خداوند است»^۳.

فرد مسلمان در اطاعت امر الهی که می‌فرماید: «و انکحوا الایامی منکم دخترها و پسرهای مجرد خود را همسر دهید.»^۴ دغدغه ازدواج جوانان را دارد و برای این امر تلاش می‌کند و از آنچه در توان دارد دریغ نمی‌ورزد.

۲- اعتقاد به حضور خداوند و نظارت او بر روابطش با همسر

در اندیشه اسلامی در نزدیکترین روابط انسانی که پیوند زناشویی است علاوه بر زن و شوهر، خداوند نیز حاضر و ناظر بر رفتار همسران است. از این رو فرد مسلمان در رابطه با همسرش:

یک) مهرورزی به همسر را مقدس می‌داند. امام صادق (ع) فرمود: «هر گاه عشق و علاقه مردی به همسرش زیاد می‌شود بر ایمان او افزوده می‌شود.»^۵

دو) برآوردن نیازهای غریزی در پیوند زناشویی را مقدس می‌بیند. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «بنده مومن هنگامی که دست همسرش را بگیرد خداوند برایش ده حسنه می‌نویسد و ده سیئه را محو می‌کند و اگر او را ببوسد خداوند برایش صد حسنه می‌نویسد و صد سیئه را محو می‌کند و اگر با همسر خود رابطه زناشویی داشته باشد برایش هزار حسنه می‌نویسد و هزار سیئه را محو می‌کند»^۶

با چنین دیدگاهی، در پیوند بین ماده و معنا، انگیزه فرد برای انجام نیازهای اعضای خانواده دو چندان می‌شود و در نتیجه خانواده سالم‌تر و در نهایت، جامعه سالم تری ایجاد خواهد شد.

سه) خوش رفتاری با همسر را تکلیف الهی می‌شناسد که خداوند در قرآن با عناوینی چون: «امساک بمعروف، نگاه داشتن همسر به نیکی»^۷ یا «عاشروهن بالمعروف، معاشرت به نیکی»^۸ به آن امر فرموده است. امام محمد

۱. حرعاملی، وسائل الشیعه ج ۲۰ ص ۴۶.

۲. همان.

۳. فیض کاشانی، محجه البیضاء ج ۳ ص ۵۴.

۴. سوره نور، آیه ۳۲.

۵. شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه ج ۳ ص ۳۸۴.

۶. نوری، مستدرک الوسائل ج ۱۴ ص ۱۱۵۰.

۷. سوره بقره، آیه ۲۲۹.

۸. سوره نساء، آیه ۱۹.

باقر^(ع) این جمله را میثاق خداوند با مردان هنگام عقد ازدواج ذکر کرده است.^۱ پیامبر اکرم^(ص) نیز بین خوشرفتاری با همسر و کامل شدن ایمان ارتباط جدی اعلام کرده و فرموده: «بهترین شما مسلمانان از جهت ایمان کسانی هستند که با همسر خود خوش رفتار باشند.»^۲ همچنین دینداری یک مسلمان سبب دریافت انرژی بیشتر برای رسیدگی به خانه و خانواده به دلیل معنوی سازی مسئولیت‌های خانوادگی خواهد شد. پیامبر اکرم^(ص) فرمود: «زنی که با هدف اصلاح امور خانواده به خانه‌داری مشغول است خداوند بر او نظر رحمت می‌افکند و هرگز عذاب نخواهد شد»^۳ و «خداوند برای مردی که به خانواده‌اش خدمت می‌کند خیر دنیا و آخرت را اراده خواهد کرد».^۴ چهار) از جانبی به همسرش اظهار محبت فراوان دارد. با او خوشرفتار است و نیازهای عاطفی، جنسی او را برآورده می‌سازد و از جانبی دیگر در وقت سختی و دشواری و در مواجهه با ناخوشایندی‌های رفتاری همسر خود یا گرفتاری و مشکلات در زندگی از تندخویی با همسر می‌هراسد؛ چرا که برای آزار همسر عذاب سخت الهی وعده داده شده است. پیامبر اکرم^(ص) فرمود: «مرد یا زنی که همسر خود را آزار دهد و به او ظلم کند اولین فردی است که وارد جهنم می‌شود».^۵

از این رو فرد دیندار نه از ترس تلافی همسر یا خانواده او (که گاه مظلومند و قدرت دفاع ندارند) و نه از ترس پلیس یا دادگاه (که گاه می‌توان با نیرنگ آنها را به اشتباه واداشت)، بلکه از بیم غضب الهی که آگاه و قادر است، با خویش‌تنداری از ستم به همسر پرهیز می‌کند.

۳- امیدواری در همه شرایط و پرهیز از یأس و ناامیدی

هنگامی که خانواده‌ها با موقعیت‌های سخت مانند مشکلات سلامت اعضای خود روبرو می‌شوند اعتقادات و اعمال مذهبی می‌تواند به آنها کمک کند با احساس عجز و ناامیدی مقابله کنند و حسی از تسلط بر موقعیت را به دست آورند. فرد با ایمان با توکل به خداوند و با اعتقاد به قدرت بی‌کران خداوند مهربان در گرفتاری‌های زندگی هرگز ناامید نمی‌شود و در سخت‌ترین شرایط زندگی، بازهم امید به یاری قادر مطلق دارد. امید، منشاء تلاش و تلاش سر آغاز تغییر خواهد بود. از این رو مسلمان در دشواری‌های زندگی رو به درگاه خدا آورده و با دعا و تضرع نزد او سختی‌ها را تحمل پذیر خواهد کرد. خداوند در قرآن فرموده: «دعا کنید، اجابت می‌کنم.»^۶ و نیز می‌فرماید: «ای پیامبر هرگاه بنده من از تو درباره من پرسید، به او بگو من نزدیک هستم و هرگاه کسی مرا بخواند، دعای او را اجابت خواهم کرد.»^۷ همچنین فرمود: «ای بندگان من که گناه و خطا کردید، از رحمت خدا ناامید نشوید.»^۸ خداوند دروغ نمی‌گوید، پس مسلمان به کلام او اعتماد می‌کند و حتی اگر هزاران خطا کرده است، از رحمت او

۱. حرعاملی وسائل الشیعه ج ۲۰ ص ۱۱۷.

۲. بحارالانوار ج ۱۰۳ ص ۲۲۶.

۳. امالی صدوق ص ۴۱۱

۴. بحارالانوار ج ۱۰۴ ص ۱۳۲

۵. وسائل الشیعه ج ۲۰ ص ۱۶۳

۶. سوره غافر، آیه ۶۰: «دَعُونِي أُسْتَجِبْ لَكُمْ...»

۷. سوره بقره، آیه ۱۸۶: «إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ...»

۸. سوره زمر، آیه ۵۶: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ...»

ناامید نمی‌شود. با چشمانی گریان و دلی شکسته از او کمک می‌خواهد. اگر در دعای خود مداومت داشته باشد، خواهد دید که کم‌کم یخ سختی‌ها و دشواری‌ها ذوب خواهد شد و جوانه‌های امید از عمق خاک وجودش سر بیرون خواهد آورد و نور لطف خدا را خواهد دید.^۱

حضرت علی^(ع) خطاب به امام حسن^(ع) فرموده است: «فرزندم! البته همان کسی که خزینه‌های آسمان‌ها و زمین در دست او است، از تو خواسته است تا هنگام حاجت، دست دعا به سوی او دراز کنی و بر عهده گرفته است که دعای تو را مستجاب کند.»^۲ آن حضرت در کلام گهربار دیگری فرمود: «موج‌های بلا را از طریق دعا از خود، دور سازید.»^۳ در تاثیر دینداری مسلمان بر غلبه بر مشکلات زندگی باید یادآوری کرد که: خداوند در قرآن داستانهایی از زندگی اولیای الهی را برای ما نقل فرموده و علت آن را چنین بیان کرده است: «در داستان‌های قرآن پند و اندرز برای خردمندان است»^۴

و در داستانهای خویش بیان می‌کند:

- ◆ ابراهیم^(ع) با اعتماد به خدا هر چند در دل آتش قرار گرفت، خلاف تصور همگان آتش برای او گلستان شد.^۵
- ◆ همسر ابراهیم در ایام پیری و ناامیدی از مادرش، با اعتماد به وعده‌های الهی، از همسر خویش باردار شده^۶ و دارای فرزند شایسته‌ای به نام اسحاق می‌شود.
- ◆ اگر هاجر در بیابانی برهوت در کنار فرزند گرسنه و تشنه خود هیچ امیدی به اسباب مادی ندارد؛ با پناه بردن به خداوند، خدا پناهش می‌دهد و مسیر کاروانی را به سوی آنها رهنمون می‌شود و آنان نیازمندی‌های او و فرزندش اسماعیل را برطرف می‌سازند.
- ◆ اگر مخاطرات، جان نوزادی به نام موسی را تهدید می‌کند، مادرش با توکل به خدا گهواره فرزند را به آب می‌سپارد و خداوند پاسخ این اعتماد را، تغییر محاسبات قدرت‌مندترین دشمن قرار می‌دهد. فرعون و همسرش در خانه خویش او را پذیرفته و بزرگ می‌کنند و خداوند مادر موسی را نیز با عنوان دایه او نزد فرزندش باز می‌گرداند.
- ◆ قوم بنی اسرائیل در سخت‌ترین شرایط که دریایی خروشان در پیش رو داشتند و لشکر قدرت‌مندی در پشت سر، بر آنها هجوم آورده بود؛ با توکل به خدا، مسیر همواری را در دل دریا یافتند و از هولناک‌ترین شرایط نجات پیدا کردند.

۱. ظریفی می‌گفت: همیشه آرزوهایت را یک جا بنویس و یکی یکی آنها را از خدا بخواه. خدا یادش نمی‌رود که آنها را به تو بدهد، اما تو یادش می‌رود چیزهایی که الان داری آرزوهای دیروزت بوده است؛
مولوی گوید:

هم او که دل تنگت کند سر سبز و گل رنگت کند هم اوت آرد در دعا، هم او دهد مزد دعا

۲. نهج البلاغه، نامه ۳۱: «وَأَعْلَمُ أَنَّ الَّذِي بِيَدِهِ خَزَائِنُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ قَدْ أَذِنَ لَكَ فِي الدَّعَاءِ وَ تَكْفَلُ لَكَ بِالْإِجَابَةِ»

۳. نهج البلاغه، حکمت ۱۴۶ «ادْفَعُوا أَمْوَاجَ الْبَلَاءِ بِالْدَّعَاءِ...»

۴. و لقد كان في قصصهم عبرة لاولى الالباب، سوره يوسف، آیه ۱۱۱.

۵. سوره انبياء، آیه ۶۹.

شاعر به زیبایی می‌گوید:

باید خلیل بود و به یار اعتماد کرد گاهی بهشت در دل آتش نهفته است

۶. سوره ذاریات، آیه ۲۹.

- ♦ جوانی به نام موسی که خطر، جان او را تهدید می‌کرد با توکل به خدا در بیابانی تنها گام نهاد... خداوند دل شعیب و دختر او را به موسی متمایل ساخت و او پناه یافت.
- ♦ هر چند امیدی به زندگی کودک خردسالی به نام یوسف در دل چاه نیست ولی خداوند اگر بخواهد از قعر چاه او را به اوج عزت می‌رساند و او بر تخت سلطنت جلوس می‌کند. البته این عزت حاصل عفت او در جوانی در خلوتی است که جز یوسف و بانویی اغواگر هیچ کس دیگری حضور نداشت و فقط خداوند ناظر بر فشار روانی این جوان و تقوا پیشگی او بود.
- ♦ خداوند در قرآن از مادر شدن همسر زکریا در ایام پیری^۱ و دهها نمونه دیگر از گشایش‌های الهی برای بندگان باایمان خویش، مثال آورده تا خداپاوران این جمله را دریابند و به زبان آورند که: «حسبنا الله و نعم الوکیل، خداوند برای ما کفایت می‌کند و او خوب وکیلی است».^۲ از مهارت‌های معنوی مهم در امور خانواده، دعا و توکل بر خدا است. انسان مومن، اداره جهان، همه تحولات هستی و تاثیرگذاری قدرت‌ها را در تصرف و احاطه اراده خداوند می‌داند. و البته توکل به خدا در کنار عمل و تلاش اثر دارد و نیز توکل و دعا به معنای برآورده شدن همه آرزوها نیست بلکه گاه ما آرزوی چیزی داریم که به مصلحت ما نیست و خداوند مهربان با حکمت خود، نعمت‌های دیگری به ما ارزانی خواهد کرد.

فرد با ایمان، مشکلات زندگی را آزمایش الهی می‌بیند و با تلاش بیشتر و اعتماد به خداوندی که قدرت بیکران دارد، بر مشکلات غلبه خواهد کرد و در صورت عدم تغییر مشکل هم، سعه صدر پیدا خواهد کرد و در سختی‌ها متلاشی نخواهد شد. خوش بینی و مثبت اندیشی واقع بینانه مومن، همواره سبب افزایش انرژی برای بهبود زندگی خواهد شد. این خوش بینی، حتی در لحظات آخر عمر نیز سبب آسان‌تر شدن رنج مرگ غیر قابل گریز می‌شود. نقل شده از علامه امینی هنگام مرگ پرسیدند: حالتان چگونه است؟ ایشان فرمودند: الحمدلله بهتر از بدترم.

۴- رضایت از زندگی خانوادگی

دینداری عامل شکرگزاری و شکرگزاری علت رضایت از زندگی خانوادگی است. گاه علت نارضایتی از همسر یا فرزند یا زندگی خانوادگی، توجه به نداشته‌های زندگی خود و داشته‌های زندگی دیگران است. فرد دیندار با توجه به نعمت‌های فراوان حال و گذشته خود که از جانب خداوند ارحم الراحمین به او عطا شده، به رضایت قلبی دست می‌یابد که سر منشاء آرامش زندگی او خواهد شد. حال آنکه برخی افراد با فراموشی نعمت‌ها، زندگی را بر خود و خانواده تلخ می‌کنند. در ناسپاسی برخی زنان چنین آمده است: «اسماء انصاری می‌گوید: پیامبر خدا(ص) روزی از مسجد گذشت و دید که گروهی از زنان نشسته‌اند. با دستش به آن‌ها سلام داد و فرمود: «زنهارتان از ناسپاسی نعمت دهندگان! زنهارتان از ناسپاسی نعمت دهندگان!» یکی از آن‌ها گفت: ای پیامبر خدا! پناه می‌برم به خدا، ای پیامبر خدا، از ناسپاسی به خدا! فرمود: آری. یکی از شما مدت‌ها بی‌شوهر می‌ماند و در خانه ماندنش، به درازا می‌کشد. سپس خداوند، شوهری نصیب او می‌کند و فرزند و نور چشم، روزی‌اش می‌نماید. آن‌گاه [با این همه لطف خداوندی به او] عصبانی که می‌شود، به خدا سوگند می‌خورد که هرگز یک ساعت خوبی، از او ندیده است. این،

۱. سوره مریم، آیه ۸.

۲. سوره آل عمران، آیه ۱۷۳.

خود، ناسپاسی نعمت‌های خداوند و نعمت دهندگان است.»^۱

پیامبر اکرم (ص) خطاب به مردان نیز فرمود: هیچ مرد مومنی، از زن مومنی نفرت ندارد. اگر اخلاقی را از او (زن) نپسندد، خُلق دیگری را از او می‌پسندد.»^۲

۵- کاهش اختلاف نظر بین همسران

پس از ازدواج، اندک اندک شور و هیجانات عاطفی فروکش کرده و تلاطم آغاز زندگی به آرامش تبدیل می‌شود. در آرامش به دست آمده، دقت‌ها زیاد می‌شود. موارد بسیاری پیش می‌آید که زن و شوهر در بایسته‌های زندگی با یکدیگر اختلاف پیدا می‌کنند و هر کس بنابر تشخیص فردی خود امری را لازم می‌داند که امکان دارد همسرش آن امر را مناسب نداند. این تفاوت دیدگاه در بایدها و نبایدهای زندگی، خانواده را دچار چالش می‌کند. اگر تعیین شیوه زندگی به تشخیص هر فرد واگذار شود به تناسب تنوع افراد، تنوع در رفتار پیش خواهد آمد و این امر با اشتراک در زندگی خانوادگی سازگار نیست. اگر زن و شوهر دیندار بوده و هر دو به آئین دینی واحدی ملتزم باشند این تفاوت در تصمیم‌گیری‌ها بسیار کاهش پیدا خواهد کرد چرا که سفارشات دینی، راهکار واحدی را به زن و شوهر ارائه می‌دهد و هر دو بر اساس آن، تصمیم واحد می‌گیرند. نمونه‌های فراوانی از پاسخ‌های دینی به چه کنه‌های خانوادگی در بخش‌های دیگر این فصل ذکر شده است.

به عنوان مثال در اختلاف زن و شوهر مسلمان در مورد لزوم یا عدم لزوم رفت و آمد با خانواده همسر، هر دو می‌پذیرند که قطع رابطه با پدر و مادر حرام بوده و صله رحم واجب است و نیز تحکیم پیوند زناشویی هم لازم است از این رو راهکار مناسب جمع بین ارتباط با خانواده همسر و حفظ استقلال زندگی جدید را انتخاب می‌کنند، به گونه‌ای که روابط همسران آسیب نبیند و صله رحم واجب هم انجام پذیرد.

و یا در اختلاف نظر پیرامون چگونگی تأمین مخارج زندگی مشترک، زن و شوهر مسلمان مسیر روشنی را انتخاب می‌کنند. اسلام تأمین مخارج زندگی را برعهده شوهر گذارده بنابراین نباید اشتغال را به زن تحمیل کرد و یا ... بنابراین به برکت اعتقاد به تعالیم دین، به هر میزان که مسئولیت‌های همسران برای خودشان روشن و شفاف باشد و هر دو بر آن توافق داشته باشند. روابط آنها مستحکم‌تر شده و آرامش زندگی پایدارتر خواهد بود.

۶- بهره‌مندی از الگوهای عملی در روابط خانوادگی

در اسلام علاوه بر آن که در آیات و روایات رهنمودهای دقیق برای زندگی شایسته و مطلوب بیان شده، الگوهای عملی هم برای مسلمانان معرفی شده است. پیامبر اکرم (ص) و اهل بیت (ع) انسان‌هایی متعالی هستند که بشری چون ما می‌باشند و چون سایرین در تراحمات زندگی، قرار می‌گیرند ولی با سعی و تلاش، بهترین را انتخاب می‌کنند و از این رو الگوی عملی سایرین می‌شوند. بنابراین مسلمین نه تنها با گفتار که با کردار نیز راهنمایی می‌شوند (گفتار نیکوی اهل بیت (ع) و کردار شایسته آنان). چند نمونه مختصر از رفتارهای خانوادگی این بزرگواران عبارت است از:

همسر پیامبر اکرم (ص) در مورد ایشان می‌گوید: «با خانواده و همسرانش نیک رفتارتر از همه مردم بود و این را

۱. متقی هندی، کنز العمال، ج ۱۶، ص ۳۹۶، ح ۴۵۰۸۳.

۲. متقی هندی، کنز العمال، ج ۱۶، ص ۳۷۴، ح ۴۴۹۶۶.

ملاک خوبی افراد می‌دانست»^۱ او در پاسخ به این سؤال که اخلاق پیامبر اکرم (ص) با خانواده‌اش چگونه بود؟ گفت: «نیک‌خوترین مردمان بود، نه دشنام می‌داد و نه بدزبانی می‌کرد و نه اهل به راه انداختن هیاهو در کوچه و بازار بود و نه بدی را با بدی جبران می‌کرد؛ بلکه می‌بخشید و گذشت می‌کرد»^۲. نقل شده: «پیامبر اکرم (ص) چون با همسرش تنها بود نرم‌خوترین مردم و بزرگوارترین آنها بود و همواره خنده و تبسم بر لب داشت»^۳. علاوه بر آن در خوش‌رفتاری آن حضرت با خانواده بیان شده: «ایشان به تهیه غذایی دستور نمی‌داد و هرگز درباره غذایی انتقاد نمی‌کرد و ایراد نمی‌گرفت»^۴. همسر پیامبر اکرم (ص) می‌گوید: «آن حضرت در خانه لباسش را می‌دوخت و کفش خود را تعمیر می‌کرد و به خانواده‌اش خدمت می‌کرد»^۵.

مصادق دیگری از خوش‌رفتاری پیامبر اکرم (ص) با همسر آنکه: «ایشان بر احترام به همسر تأکید داشت و کمترین توهین لفظی به همسر و بی‌احترامی به او را بر نمی‌تافت و چنین عملی را نشانه فرومایگی مرد می‌دانست»^۶. در همسرداری نیکوی اهل‌بیت (ع) نیز موارد بسیاری ذکر شده از جمله: «حضرت علی (ع) در زندگی مشترک با فاطمه (س) به همسر خویش کمک کرده «هیزم جمع‌آوری می‌کرد، آب می‌آورد و جارو می‌کرد»^۷ و «گاه در پختن غذا هم کمک می‌کرد» و حضرت فاطمه (س) نیز «امور داخل منزل مانند تهیه آرد، درست کردن خمیر، پختن نان و غذا و سایر کارهای منزل»^۸ و نیز «رسیدگی به فرزندان» را بر عهده گرفته بود.

امام کاظم (ع) و امام حسن عسکری (ع) نیز برای کمک به همسر خود، «به خدمتکارانی حقوق می‌دادند تا در امور منزل به همسرشان کمک کنند»^۹.

۷- کاهش تنش‌های خانوادگی به دلیل حضور جمعی در مناسک عبادی و مراسم دینی

از آثار دیگر دینداری همسران، حضور مشترک همسران در مراسم معنوی و مذهبی هم چون شرکت در نماز جماعت مسجد، حضور در زیارتگاهها، مراسم عید یا سوگواری مذهبی، پیاده روی اربعین و ... است. حضور در چنین مراسمی و هم نشینی و هم کلامی با افرادی که باورهای مشترکی دارند و از فضای معنوی آرامش بخشی بهره مند هستند، برکات زیادی دارد و معمولاً به کاهش تنش‌های خانوادگی می‌انجامد و به استحکام روابط همسران کمک می‌کند.

نکاتی در مورد دینداری اعضای خانواده

در موضوع دینداری اعضای خانواده باید به چند موضوع توجه داشت:

۱- در مورد الزامات دینی نباید گزینشی عمل کرد. همان گونه که نماز واجب است، خوشرفتاری با همسر هم

۱. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۰ ص ۱۷۱.

۲. متقی هندی، کنز العمال، ج ۷ ص ۲۲۲ ح ۱۸۷۱۷.

۳. همان، ص ۱۲۸.

۴. طباطبائی، آداب زندگی پیامبر اسلام، ص ۲۲۹.

۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۶ ص ۲۳۰.

۶. نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴ ص ۲۵۲.

۷. مجلسی، بحار الانوار، ج ۴۳ ص ۱۵۱.

۸. همان، ج ۱۴ ص ۱۹۷.

۹. ابن شهر آشوب، مناقب آل ابی طالب، ج ۴ ص ۱۲۴.

واجب است. از این رو آنکه بر انجام نمازهای واجب یا مستحب مداومت دارد، اهل روضه و هیات مذهبی است ولی با همسر و فرزندان خود بدرفتاری دارد، در دینداری خود باید تجدید نظر کند. در شرح بیشتر مطلب به ماجرای سعد بن معاذ انصاری اشاره می‌شود: «امام صادق^(ع) فرمود: وقتی سعد فوت کرد، هفتاد هزار ملائکه او را تشییع کردند و پیامبر خدا^(ص) بر قبر او ایستاد و گفت: (دوستی) مانند سعد از دنیا رفت. مادر سعد گفت: خوشا به حالت ای سعد. پیامبر اکرم^(ص) به او گفت: ای مادر، بر خدا چیزی را حتمی نکن. مادر سعد گفت: ای رسول خدا^(ص) آنچه را که در مورد سعد گفتمی، شنیدم. پیامبر اکرم^(ص) فرمود: سعد نسبت به خانواده‌اش بد زبان بود. (در برخی روایات نیز بیان شده سعد به دلیل خدمت‌های بزرگی که به اسلام کرده بود با دستان مبارک پیامبر^(ص) غسل و کفن شد و آن حضرت بر او نماز گزارند و هفتاد هزار ملک او را تشییع کردند؛ اما او دچار عذاب قبر شد و پیامبر^(ص) فرمود: علت عذاب قبر او این است که با خانواده‌اش بدرفتار بود.)^۱

از طرف دیگر، فردی هم که با همسرش خوشرفتار است ولی اهل رشوه خوردن است یا در نماز سستی می‌کند یا... نیز باید میزان دینداری خود را محاسبه کند.

۲- همسران لازم است بر شباهت‌های اعتقادی و رفتاری دینی خود تکیه نمایند نه آنکه بر تفاوت‌ها تمرکز کنند. تفاوت‌ها نیز گاه در دایره امور واجب یا حرام نیست؛ بنابراین نباید آنچه خداوند حلال قرار داده ما برای همسر خود حرام کنیم.

۳- گاهی علت ضعف در رفتارهای دینی، ضعف در اعتقادات دینی است. در چنین مواردی همسر متدین باید با مهربانی، همسر خود را در تقویت باورهای دینی یاری کند. در نگرش اسلامی امر به معروف و نهی از منکر واجب است و نمی‌توان گفت عیسی به دین خود، موسی به دین خود.

۴- در تغییر نگرش یا رفتار دینی، باید از اجبار و سلطه جویی پرهیز کرد. رعایت این امر در کانون خانواده که باید بستر محبت و عطوفت باشد بسیار مهم است.

خداوند در قرآن فرموده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ.»^۲ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود و خانواده خود را از آتشی که هیزم آن مردم و سنگ‌ها هستند، نگه‌دارید.» و در تفسیر این آیه امام صادق^(ع) فرمود: «هنگامی که آیه «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود و خانواده‌تان را از آتش برحذر دارید» نازل شد، مردی از مسلمین گریست و گفت: من از خودم عاجز هستم، چگونه در مورد خانواده‌ام مکلف باشم؟ پیامبر اکرم^(ص) فرمود: برای تو کافی است که آن‌ها را به آنچه که خودت را به آن امر می‌کنی، توصیه کنی و از آنچه خودت را از آن بازمی‌داری، برحذر داری.»^۳

بنابراین همسران باید توجه داشته باشند دینداری هر فرد متناسب با ظرفیت روانی او است و برخورد نامناسب ممکن است سبب دور شدن فرد از رفتارهای شایسته دینی گذشته‌اش نیز بشود. با مهر و محبت و گفتار مستدل، معمولاً همسر همراهی خواهد کرد.

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۶، ص ۲۱۷.

۲. سوره تحریم، آیه ۶.

۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۹۷، ص ۹۲.

فصل دوازدهم: مهارت‌های لازم برای پیشگیری از سردی روابط عاطفی همسران (ایمن‌سازی خانواده)

از آنجا که اختلافات در روابط همسران امری طبیعی و اجتناب ناپذیر است برای آنکه این اختلافات به روابط عاطفی آنان آسیب نزنند باید برای ایمن‌سازی خانواده از آسیب‌ها تلاش کرد. این تلاش شامل موارد زیر می‌شود:

۱. اصلاح باورهای غلط:

گاهی اوقات باورهای غلط، سبب سردی روابط همسران می‌شود از این رو باید این باورها و اعتقادات نادرست را اصلاح کرد. مهم‌ترین این موارد عبارتند از:

یک) انتظار نادرست از ازدواج

معمولاً همه افراد با انتظاراتی وارد زندگی زناشویی می‌شوند. پس از شروع زندگی مشترک، میزان دستیابی به این انتظارات، میزان خشنودی زوجین را تعیین می‌کند. در این فرایند دو عامل تأثیرگذار است: سطح انتظارات و زمان قابل پیش‌بینی برای رسیدن به آن؛ یکی از مشکلات زوج‌ها، درجه بالای انتظارات و به تعبیری ایده‌آلی بودن آن و عجله در زمان نیل به انتظارات است. امروزه رسانه‌ها نیز با ارائه زندگی‌های خانوادگی آرمانی، سطح انتظارات افراد را بالا برده‌اند. در گذشته رسانه‌ای نبود که زندگی به ظاهر عاشقانه و بسیار مرفه برخی زوج‌ها را نشان دهد. هر فرد، زندگی واقعی همسایگان و خویشان را می‌دید، به همین دلیل سطح انتظارات پایین بود، همچنین صبر و تحمل زوج‌ها برای رسیدن به انتظارات کم شده است و به تعبیری می‌خواهند ره صد ساله را یک شبه سپری کنند. امروزه با خانواده‌هایی مواجه هستیم که به دلیل سطح انتظار بالایی که از زندگی دارند، علی‌رغم فراهم بودن امکانات اولیه زندگی، ناراضی بوده و این عدم رضایت را در کلام و رفتار بروز می‌دهند. در مقابل انسان‌های شاکری را شاهدیم که علی‌رغم مشکلات زندگی، نعمت‌ها را مدنظر قرار داده و احساس درونی مثبتی نسبت به زندگی مشترک و همسر خود دارند. بنابراین انحراف شناختی نسبت به ازدواج را باید اصلاح کرد.

دو) تفسیر اشتباه از زندگی و مشکلات خانوادگی

حضرت آدم و حوا در بهشت می‌زیستند، اما آنگاه که خواهان جنت ابدی شدند، خداوند حکم کرد تا آن دو و نسل آنها تا آخر، راه بهشت جاودانه را از درون تراحمات دنیوی بپیمایند. دنیا محل آزمایشات گوناگون الهی است؛ گاهی آزمایش الهی، در مشکلات زندگی خانوادگی است. مشکلات، انسان‌های بزرگ را متعالی می‌سازد و انسان‌های کوچک را متلاشی؛ حضرت علی^(ع) نیز فرموده است: «بدانید که: درخت‌های بیابانی، چوبشان محکم‌تر است اما درخت‌های باغ که همواره آب و غذایشان فراهم است ضعیف و کم دوام‌اند»^۱.
آفریدگار آسمان‌ها و زمین و خالق انسان‌ها فرمود: «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُمْ وَعَلِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ»^۲ این زندگی دنیا چیزی جز بازیچه و سرگرمی نیست و اگر مردم بدانند زندگی حقیقی همان سرای آخرت است».

کسانی که می‌دانند دنیا محل گذر است و زندگانی حقیقی، حیات ابدی در آخرت است، مشکلات خانوادگی

۱. «الْأَوَانُ الشَّجَرَةُ الْبَرِيَّةُ أَصْلَبُ عَدَاؤُ الرِّوَاتِغِ الْخَضِرَةِ أَرْقَ جُلُودًا، وَ النَّائِبَاتِ الْعِدِيَّةِ أَوْقَى وَفُودًا وَ أَبْطَأَ خَمُودًا...»؛ نهج البلاغه، نامه ۴۵.

۲. سوره عنکبوت، آیه ۶۴.

آنها را از پای در نخواهد آورد. همان گونه که پرنده‌ای که مقصدش کوچ است، ویرانی لانه‌اش او را ناامید نمی‌کند. علاوه بر آن نباید تصور کرد که پیامد قطعی سختی‌ها در خانواده، ناخرسندی و نارضایتی است و شادمانی و دشواری با هم قابل جمع نیستند، بلکه می‌توان در ضمن سختی‌ها و مشکلات، خرسند و شادمان بود؛ چنانکه مادر در دوران بارداری، فرزند خود را با مشقت و سختی، اما در عین حال با عشق، رضایت و خرسندی حمل می‌کند. مهدی الهی‌قمشه‌ای گوید:

با نیک و بد زمانه خوش باش ای دل با چرخ مکن عتاب و پرخاش ای دل
باغی است جهان که باغبانش یار است زیباست گلشن بین تو زیباش ای دل

بنابراین تفسیر صحیح از «دنیا و زندگی در آن و روابط خانوادگی»، مانع نارضایتی انسان خواهد شد.

سه) اولویت دادن به حقوق در مقابل تکالیف

گاهی همسران به جای توجه به وظایف خود در برابر همسر، دائماً در صدد کسب حقوق خویش می‌باشند. در صورتی که استواری رابطه همسران به عمق ارتباط عاطفی آنها بستگی دارد. مطالبه حقوق از همسر، باعث مشاجره می‌شود و به روابط زوجین آسیب می‌زند. حال آن که در زندگی با همسر اگر به جای مطالبه حقوق خود، حقوق همسر، گرامی داشته شود، معمولاً او نیز به حقوق همسرش احترام خواهد گذاشت. رعایت اخلاق، زندگی خانوادگی را شیرین می‌کند؛ اما اصرار بر حقوق آن را خشک و بی‌روح می‌سازد. از این‌رو نگرش زن و شوهر نسبت به حقوق و تکالیف همسری باید اصلاح شود و هر یک بیشتر در صدد انجام تکالیف خویش نسبت به حقوق همسر باشد.

چهار) برداشت اشتباه از رفتار همسر

سوءتفاهم، و در پی آن، تیرگی روابط زن و شوهر دلیل‌های پرشماری می‌تواند داشته باشد. هر چند سوءتفاهم در اوایل ازدواج و تشکیل زندگی مشترک بیشتر رخ می‌دهد و مشکلات زن و شوهر با کسب تجربه کافی در برخورد باهم کاهش می‌یابد، نمی‌توان آن را به همین دوره محدود ساخت. مهم‌ترین دلیل ایجاد سوءتفاهم در خانواده عبارت است از: نداشتن شناخت کافی درباره همسر.

از این رو، آگاهی از ویژگی‌ها، اخلاق، رفتار و سلیقه همسر از شروط اصلی برقراری روابط صمیمانه و حسن تفاهم در خانواده است. در برابر، ناآشنایی زن و شوهر با اخلاق و رفتار، و تفاوت‌های یکدیگر، می‌تواند به سوءتفاهم بینجامد. به عنوان نمونه تصور کنید مرد، درون‌گرا و اهل تفکر، و زن برون‌گرا، پرجنب و جوش و علاقه مند به گشت و گذار و مهمانی رفتن و مهمان دعوت کردن باشد. آشکار است که مخالفت مرد با رفتن به منزل والدین همسر و مهمان کردن آنان، در صورت ناآگاهی زن از این ویژگی شوهر، می‌تواند به سوءتفاهم و دل‌خوری بینجامد.

۲- ارزیابی مستمر روابط خانوادگی

امام موسی کاظم^(ع) فرمود: «از ما نیست کسی که هر روز به حساب خود رسیدگی نکند. ببیند که اگر موفق به انجام کار خیری شده از خداوند توفیق انجام بیشتر آن را بخواهد و خدا را بر آن سپاس گوید و اگر کار بدی انجام داده از

خدا آمرزش خواهد و توبه نماید»^۱.

این روایت در مورد پایش عملکرد فرد است، خانواده موفق نیز خانواده‌ای است که به پایش جامع و مستمر عملکرد خویش و سود و زیان حاصل از آن می‌پردازد و پس از آن برای آینده برنامه‌ریزی می‌کند. فرد پس از ارزیابی مستمر روابط خانوادگی، گاه متوجه برخی اشکالات در رفتار خود می‌شود و گاه متوجه می‌شود علی‌رغم رفتار شایسته‌ای که دارد، به دلیل خطای همسر، زندگی دچار مشکل شده است. برای رفع این مشکل باید ابتدا به خودشناسی پرداخت و سهم خود را در اختلافات و سردی روابط عاطفی پیدا کرد. اگر زوجین تلاش‌های زیادی را در جهت بهبود رابطه خود و همسرشان انجام داده‌اند و نتیجه‌ای نگرفته‌اند مراجعه به یک مشاور می‌تواند راه حل خوبی برای رفع مشکل آنان باشد. یک مشاور خانواده می‌تواند به آنها کمک کند تا صحبت‌هایشان را بازگو کنند و یک فضای امن برای اشتراک تجربیات و احساسات آنها ایجاد شود. در نهایت، این امر ممکن است منجر به ایجاد یک فضای باز برای مذاکره و تعامل میان فرد و همسرش شود. ممکن است این مشاوره به آنها کمک کند که دقیقاً آن چیزی را که برای برقراری رابطه به آن نیاز دارند شناسایی کنند. از این رو مراجعه به مشاور متخصص و متعهد گزینه بسیار ارزشمندی برای کمک به آنها در پیدا کردن راه حل مشکلات زناشویی آنان است.

۳- خودشناسی و اصلاح عیوب خویش

خداوند در قرآن کریم انسان‌ها را به اصلاح خویش فراخوانده و فرموده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید بر شمامست که خویشتان را بپائید و مراقب خود باشید»^۲. اگر همسران به خودشناسی بپردازند، عیوب خود را درمی‌یابند و در صدد اصلاح آن برمی‌آیند ولی افرادی که خودآگاهی کافی ندارند، در اختلافات، معمولاً عیوب خود را نمی‌بینند و رفتار همسر خود را خطا و اشتباه ارزیابی می‌کنند. در صورتی که فردی که بر روی عیوب خود و اصلاح آن تمرکز دارد، در زندگی کمتر دچار چالش با همسر می‌شود. اکثر افرادی که خود را وارسته و پیراسته از خطا می‌پندارند، دچار آفت اخلاقی عجب و خودپسندی هستند. کسی که گرفتار این خصلت است، عیوب خویش را نادیده انگاشته و در اختلافات، همواره دیگران را مقصر می‌پندارد. حال آنکه آموزه‌های اسلامی در گام اول افراد را به کشف عیوب خویش و اصلاح آنها دعوت می‌کند.^۳ در عمل نیز اصلاح خویش بسیار آسان‌تر از اصلاح دیگران است، زیرا شما نمی‌توانید دیگران را تغییر دهید مگر آن که خود آنها بخواهند ولی تغییر شما در اختیار خودتان است.

بنابراین مربیان محترم زوجها را راهنمایی کنند، که هنگام بروز مشکلات در زندگی:

یک) تاریخچه زندگی مشترک خود را مرور کنید سپس جنبه‌های منفی و ضعف‌های خود در رابطه با همسر را به تفکیک یادداشت کنید (بسیاری از این ضعف‌ها در نزاع‌های زناشویی توسط همسر بیان شده است). پس از آن،

۱. «أَلَيْسَ مِمَّا مَن لَّمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنِ عَمِلَ خَيْرًا اللَّهُ مِنْهُ وَحَمِدَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَإِنِ عَمِلَ شَيْئًا شَرًّا اسْتَغْفِرِ اللَّهُ وَ تَابَ إِلَيْهِ»، کلینی، کافی، ج ۲، ص ۴۵۳.

۲. سوره مائده، آیه ۱۰۵.

۳. حضرت علی(ع) فرمود: «طوبى لمن سغله عيبه عن عيوب الناس؛ خوش به حال کسی که آنقدر مشغول کشف و اصلاح عیوب خویش است که عیوب دیگران را نمی‌بیند»؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۶، ص ۳۸۰.

آغاز اختلافات خود را مرور کرده و نقش منفی خود را در ایجاد یا تداوم اختلاف بنویسید. سپس بدترین پیامد ممکن را برای ادامه اختلافات خویش پیش‌بینی کنید.

دو) تصمیم جدی بگیرید که رفتار خطای خویش را اصلاح نمایید. از خداوند به سبب نادیده گرفتن حقوق همسر، طلب آمرزش کنید و از او کمک بخواهید تا دیگر مرتکب بد رفتاری با همسر نشوید. برای اصلاح رفتار اشتباه خود این نکات را مورد توجه قرار دهید:

خطاهای خود را اندک نشمارید. حضرت علی^(ع) فرمود: «بزرگترین گناه آن است که صاحبش آن را کوچک شمارد»^۱.

تبعات رفتار آزاردهنده خود را بپذیرید. صائب تبریزی گوید:

دل که رنجید از کسی، خرسند کردن مشکل است شیشه بشکسته را پیوند کردن مشکل است^۲

سه) عذرخواهی کنید و مراقب باشید اشتباهات خود را توجیه نکنید. اگر برای یک اشتباه ده دلیل بیاورید می‌شود یازده اشتباه.

چهار) در بعضی مواقع، عذرخواهی مکرر، دیگران را بدعادت و پرتوقع می‌کند. برای این که چنین اتفاقی نیفتد از کاری که موجب عذرخواهی زیاد می‌شود پرهیز کنید.

پنج) بکوشید تا خطای خود را جبران کنید؛ بپذیرید که ممکن است مدتی طول بکشد تا همسران شما را ببخشد. بنابراین صبور باشید و توقع نداشته باشید که همسران به سرعت موضوع را فراموش کند.

شش) بر تغییرات مثبت مداومت داشته باشید و بگذارید چنین تغییراتی در وجودتان و در فضای خانواده تثبیت شود. در نتیجه دیگر نه شما برای داشتن رفتار مثبت سختی می‌کشید، چون چنین رفتاری عادت شما شده است و نه همسر و فرزند، نسبت به رفتار جدید شما تردید خواهند داشت که آیا این رفتار موقتی است؟

هفت) برای آنکه تغییر برای شما سخت نباشد، ابتدا مدت زمان تغییر را کوتاه تعیین کنید: «مثلاً با خویشتن قرار بگذارید که فقط یک‌ماه خود را کنترل خواهم کرد». پس از آن می‌توانید برای تداوم تغییر، زمان طولانی‌تری را تعیین کنید.

۴- تلاش برای اصلاح رفتار ناپسند همسر

گاهی اوقات عامل اصلی ایجاد اختلافات زندگی، رفتار ناپسند همسر است؛ در این گونه موارد، طرف مقابل یکی از این سه روش را انتخاب می‌کند:

الف) انکار و سکوت: بعضی از زوجها به قدری از اختلاف می‌ترسند و آن را مخرب می‌پندارند که حاضر نیستند وجود آن را تصدیق کنند. این کار نه تنها مشکل را حل نمی‌کند، بلکه آثار مخرب تری بر جای می‌گذارد. با افزایش دل‌خوری‌ها و اختلافات و در پی آن، پنهان کاری‌ها، علاقه و دوستی زن و شوهر رو به کاستی می‌گذارد و زندگی، شادابی و طراوت خود را از دست می‌دهد. اشخاصی که می‌دانند با همسرشان اختلاف دارند، اما برای

۱. نهج‌البلاغه، حکمت ۴۷۷.

۲. صائب تبریزی، دیوان اشعار، غزل شماره ۱۰۳۳.

حل و فصل آن اقدامی نمی‌کنند، معمولاً رنجیدگی خود را به اشکال دیگری مانند سکوت و قهر کردن، بهانه گرفتن، صمیمی نبودن، انجام ندادن وظایف در خانواده و ... ابراز می‌کنند.

ب) دعوا و نزاع: بعضی زن و شوهرها به هنگام وقوع اختلاف، به جای آنکه درباره موضوع مورد اختلاف، گفت و گویی سازنده داشته باشند، درصدد تحمیل نظر خود بر می‌آیند. در این حالت، هریک از آنها با برحق دانستن خود، در پی سلطه یافتن بر دیگری است و به این گونه فضای خانه آکنده از نزاع و مبارزه می‌شود.

ج) مذاکره: در روش مذاکره، هدف، حل مشکل، بدون ایجاد مناقشه است. زن و شوهر با علم به اینکه صرف بیان و اظهار نظر و گفت و گو درباره مسائل و مشکلات، مشاجره و جدال نمی‌آفریند، با احترام و محبت و به صراحت درباره مشکل صحبت می‌کنند. آنها می‌دانند آنچه موجب دعوا و مشاجره می‌شود غیر دوستانه و نامحترمانه و غیر منطقی مطرح کردن مسائل است.

یکی از راه‌های آگاهی یافتن از اشتباه‌ها، و در پی آن، اصلاح رفتار، گفت و گو درباره آنها و تذکر دادن به یکدیگر، و به اصطلاح، امر به معروف و نهی از منکر است.

مذاکره، شیوه زن و شوهری است که ابتدا وجود مشکل را پذیرفته‌اند و برای هم حق اظهار نظرهای مخالف را قائل‌اند و آن گاه به حل مشکل اقدام می‌کنند. مذاکره به طور قطع، بهترین و مطمئن ترین راه برای پایان دادن به کشمکش‌های خانوادگی است. برای مذاکره با همسر، در زمانی که علت مشکل زندگی، رفتار ناپسند همسر است این نکات را در نظر بگیرید:

یک) در مواجهه با برخی مشکلات رفتاری همسر، خود را به تغافل بزنید، مواردی که آسیب چندانی به زندگی خانوادگی شما نمی‌زند و طرح آن هم میان شما کدورت ایجاد خواهد کرد.

حضرت علی^(ع) فرمود: «هر که از بسیاری امور، تغافل و چشم‌پوشی نکند، زندگی‌اش تیره می‌شود».^۱

این تغافل سبب می‌شود:

- ♦ قبح کار از میان نرود،
- ♦ آبروی همسر شما حفظ شود،
- ♦ امکان اصلاح رفتار در همسر افزایش یابد،
- ♦ ارزش‌های اخلاقی همچون گذشت در شما تقویت شود،
- ♦ زندگی شیرین تر شود.

بنابراین بگذارید حیای موجود در روابط شما، مانع تکرار خطا از جانب او شود. در غیر این صورت، چه بسا او خطای خود را راحت تر و آشکارتر تکرار خواهد کرد.

دو) ابتدا همه خوبی‌های او را یکی یکی در برگاه‌ای بنویسید؛ سپس برای هر خوبی نمونه‌هایی که در طول هفته از او سر زده است، یادداشت کنید؛ برای مثال، اگر او آدم مهربانی است، همه محبت‌هایی که در هفته اخیر در کلام یا رفتار او دیده‌اید، یک به یک یادداشت کنید. این امر کمک می‌کند تا نسبت به او منصفانه‌تر قضاوت کنید. عطار نیشابوری گوید:

۱. «مَنْ لَمْ يَتَغافلْ وَ لَا يَغضْ عَنْ كَثِيرٍ مِنَ الْأُمُورِ تَنَغصَّتْ عَيْشَتُهُ...» آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص ۴۵۱.

گر مرد راه بین شده‌ای عیب کس مبین از زاغ، چشم بین و ز طاووس، پرنگر

سه) متأسفانه بسیاری از زوجها در انتقال افکار، امیال، احساسات و نیازهای خود به یکدیگر، با مشکل روبرو هستند: خواسته هایشان را چنان مطرح می‌سازند که طرف مقابل نمی‌تواند آنها را درک کند؛ عقاید خود را مبهم مطرح می‌کنند؛ از طرح موضوع اصلی طفره می‌روند، در شرح جزئیات کم اهمیت گم می‌شوند و با این حال می‌پندارند همسرشان موضوع را دقیقاً و همان گونه که هست درک می‌کند. بنابراین در سخن گفتن با همسر، مهارت‌های خوش گفتاری را به کار بندید، می‌توانید برای تبادل نظرات و احساسات از نوشتار و پیامک استفاده کنید، زیرا احتمال رفتار ناهنجار کمتر می‌شود.

چهار) زمان، مکان و شرایط مناسبی را برای گفت و گو در نظر بگیرید.

هنگام گفت و گو لازم است زن و شوهر در وضعیت خوبی باشند؛ مثلاً اگر در حین صحبت و گفت و گو یکی از دوطرف خسته و بی حوصله شود، باید ادامه گفت و گو را به زمان دیگری موکول کنند تا به نتیجه بهتری برسند. به خصوص اگر موضوع گفت و گو بسیار مهم باشد.

پنج) پیش از صحبت با همسر، هرگز موضوع را با دیگران، (مادر، خواهر و ...) مطرح نکنید.

مطرح کردن مسئله با دیگران ممکن است موجب شود آنان با راهنمایی‌های غلط خود، مشکل را بیش از حد، بزرگ جلوه دهند و شما را به تصمیم گیری‌های عجولانه و ناپخته وادارند.

شش) پیشاپیش یادآوری کنید که شاید اصل ماجرا سوءتفاهم باشد و قصدتان از صحبت، رفع آن است

هفت) تأکید کنید که ممکن است مقصر این ماجرا خودتان باشید.

اگر تقصیری داشته اید حتماً آن را بازگو کنید و از همسرتان پوزش بخواهید. این کارتان، فضای گفت و گو را بهبود می‌بخشد و همسرتان احساس نمی‌کند محاکمه‌ای در کار است. در ضمن او نیز خود آماده پذیرفتن اشتباهاتش می‌شود.

هشت) در آغاز سخن نیت خود را خالص کنید و توجه داشته باشید که خودتان هم عیوبی دارید از خداوند بخواهید که از حق و انصاف خارج نشوید و هنگام طرح مسائل بکوشید حرف هایتان را با زخم زبان، کنایه، تحقیر و تمسخر بیان نکنید.

نه) به جای ثابت کردن خطاهای طرف مقابل، بیشتر درباره حل مشکلاتتان سخن بگویید. ابتدای صحبت، تأکید کنید هدف شما فقط رفع مشکلات زندگی مشترک است و ایراد گرفتن از او مورد نظر شما نیست.

ده) هنگام گفت و گو مانع حرف زدن همسرتان نشوید.

همسر شما با حرف زدن تخلیه روانی می‌شود، و با اتمام گفته هایش آرامش و راحتی زیادی احساس خواهد کرد و پیش خود خواهد گفت «من هم حرفم را زدم». به این ترتیب، امکان آشتی و رسیدن به تفاهم فراهم می‌شود.

یازده) از به کار بردن عبارات کلی و منفی اجتناب کنید، عباراتی مانند: «تو هیچ وقت» یا «تو همیشه»؛ این نوع عبارات معمولاً:

♦ دروغ است؛

♦ در همسر شما مقاومت ایجاد می‌کند و او با شما مجادله خواهد کرد؛

♦ همسرتان را در امر اصلاح خود دلسرد می‌کند؛

بنابراین رفتار مورد نظر را مشخص کنید و سپس همان را مطرح نمایید.

دوازده) انتقاد خود را واضح و روشن بگویید. توقع نداشته باشید با عبارات کلی یا مبهم شما، خودش اشکال خود را دریابد.

اگر چنین چیزی ممکن بود تاکنون خود متوجه اشتباهاتش شده بود.

سیزده) هنگام انتقاد، به مسائل پیشین مانند اینکه: «هفته پیش دیر به منزل آمدی»، «چند روز قبل هم کارهای

منزل را انجام ندادی» کاری نداشته باشید. همسر شما نمی‌تواند همه انتقادات خود را در مدت زمان کوتاه دریافت

کند؛ فقط به موضوعی که هم‌اکنون وجود دارد، بپردازید.

چهارده) از بکار بردن عباراتی که همسرتان را در حالت تدافعی قرار می‌دهد، اجتناب کنید. می‌توانید به جای

«چرا دیر آمدی؟» بگویید: «دیر آمدی، نگران شدم» و به جای «تو دیر به خانه می‌آیی، به فکر همسر و فرزندان

خود نیستی» بگویید «تو دیر به خانه می‌آیی من و بچه‌ها تنها هستیم». به این وسیله او به جای آنکه احساس

کند می‌خواهید محکومش کنید، احساس می‌کند نیاز خود را به او بیان کرده‌اید، بنابراین به جای آنکه در مقابل

شما قرار بگیرد در کنار شما قرار خواهد گرفت.

پانزده) از همسرتان در جمع انتقاد نکنید. اگر شخصیت همسر شما در جمع آسیب ببیند، توان او برای اصلاح،

تضعیف خواهد شد. همچنین چه‌بسا همسر شما رفتار خود را اصلاح کند، اما ذهنیت دیگران اصلاح نخواهد شد.

گاهی اوقات نیز اطلاع دیگران از اختلافات شما سبب دخالت آنها در زندگی مشترک شما خواهد شد و مشکل

جزئی شما به گره‌ای کور تبدیل می‌شود. یادتان باشد خداوند در قرآن کریم همسران را «لباس یکدیگر»^۱ معرفی

کرده، بنابراین در جمع، عیوب همسران را بیوشانید.

شانزده) با پیش‌بینی واکنش همسر از بروز آن جلوگیری کنید؛ برای مثال، اگر احتمال می‌دهید عصبانی شود، ابتدا بگویید

«می‌دانم که اجازه می‌دهی... بگویم، چون فردی منطقی هستی».

هفده) هنگام انتقاد، هرگز همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید؛ زیرا مقایسه سبب تحقیر وی می‌شود و رابطه

صمیمی شما با همسرتان آسیب خواهد دید.

هجده) انتقاد از همسرتان را تکرار نکنید؛ این عمل رابطه شما را سرد خواهد کرد. تذکر اندک شما برای او کافی

است. در عوض انگیزه او را برای تغییر، تقویت کنید و به هر میزان که تغییر کرد، او را تحسین نمایید.

نوزده) در سخنان خود به روحیه زنانه / مردانه همسرتان توجه داشته باشید. سخنی نگویید که زن احساس کند نزد شوهرش

محبوب نیست یا شوهر احساس کند تکیه‌گاه همسرش به شمار نمی‌آید.

بیست) انتقاد خود را با جمله یا رفتاری زیبا به اتمام برسانید. جمله‌ای مانند: «همسرم زندگی هر چه باشد،

سخت یا شیرین دوستت دارم و خدا را به خاطر زندگی با تو شکر می‌کنم». دادن هدیه‌ای مانند یک شاخه گل یا

خوردن غذایی گوارا با هم را نیز فراموش نکنید.

۱. هن لباس لکم و انتم لباس لهن، سوره بقره آیه ۱۸۷.

بیست و یک) اگر در پایان سخنان شما، همسرتان عذرخواهی کرد، حتماً بپذیرید. به یاد داشته باشیم عفو و بخشش بیش از آنکه هدیه به دیگران باشد، هدیه به خود ما است. زیرا وقتی کسی را می‌بخشیم به کنترل او بر احساس خود پایان می‌دهیم. افرادی که توانایی کمتری در عفو و گذشت خطاهای همسر دارند، همواره ذهنشان درگیر نشخوار افکاری آلوده به عصبانیت، نفرت، انتقام و ناراحتی است و نتیجه این افکار، اضطراب، افسردگی و خشم است که سلامت را در زمینه‌های مختلف از جمله: فشار خون، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و کاهش سیستم ایمنی بدن مورد تأثیر قرار می‌دهد. پژوهش‌های تجربی نیز نشان‌دهنده وجود رابطه بین عفو و گذشت با سلامت روانی، همچنین کاهش اضطراب و افسردگی و خصومت، افزایش عزت نفس و امیدواری است.

بنابراین کوتاه آمدن به معنای شکست نیست، چون خانواده میدان جنگ نیست. اگر در برابر خطای همسر او را عفو کرده و به او خوبی کنید، مصداق این آیه خواهید بود: «وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعُ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ^۱؛ نیکی و بدی یکسان نیست. [بدی را] با بهترین شیوه دفع کن؛ [با این برخورد متین و نیک] کسی که میان تو و او دشمنی است [چنان شود] که گویی دوستی نزدیک و صمیمی است». **بیست و دو)** به همسرتان فرصت کافی دهید تا خود را تغییر دهد. عجله نکنید! همان‌گونه که شما برای تغییر عادات خود نیاز به زمان دارید، اصلاح رفتار او نیز به زمان طولانی نیاز دارد.

♦ متناسب با ظرفیت او،

♦ با حفظ احترام خود،

♦ با اهتمام بر حفظ روابط عاطفی و صمیمی‌تان،

به او فرصت دهید تا به مرور زمان، خود را اصلاح کند.

بیست و سه) هنگامی که انتقادات خود یا همسرتان را مطرح می‌کنید، متوجه خواهید شد که چند نکته اساسی وجود دارد و باید بر انجام دادن آنها مداومت کنید. می‌توانید این موارد را مشخص و اولویت‌بندی نمایید و با خطی زیبا در صفحه‌ای بنویسید و آن را قانون اساسی خانواده نام بگذارید. این صفحه را در جایی که جلوی دیدگان هر دو است نصب کنید تا با مشاهده مکرر آن، تغییر با آرامش صورت پذیرد.

۵- مهارت رنجش و دلگیری از همسر

هنگامی که میان زن و شوهر دل خوری پیش می‌آید و آنان از یکدیگر رنجیده خاطر می‌شوند، دیگر آن احساس علاقه‌ای را که به هم داشتند در خود نمی‌یابند. این، آغازی است برای تداوم اختلاف و درگیری و گسترش یافتن آن.

برای مقابله با این وضعیت و پیشگیری از عمیق‌تر شدن اختلافات، مربیان کارهای زیر را توصیه کنند:

۵-۱) انجام رفتار نمایشی

رفتار نمایشی، مهارت بسیار مهمی برای رسیدن به خوشبختی در زندگی است. فریب و ریایی در کار نیست. اقدام شما کوششی حساب شده برای رسیدن به تغییر، و نشانه حسن نیت شماست. حضرت علی^(ع) فرمود: «اگر

۱. سوره فصلت، آیه ۳۴.

بردبار نیستی، وانمود کن که بردباری. زیرا کمتر کسی است که خود را شبیه گروهی کند و به زودی یکی از آنها نشود^۱ رفتار نمایشی، روشی ساده و مستقیم برای تغییر دادن روند برخورد است. اگر می‌خواهید احساس صمیمیت کنید طوری رفتار کنید که گویی احساس صمیمیت دارید. اگر می‌خواهید در پایان روز با همسرتان، که با او بگو مگو داشته‌اید، روبرو شوید طوری رفتار کنید که انگار از دیدن او خوشحال هستید. وقتی چنان رفتار می‌کنید که انگار صمیمی و نزدیک به هم هستید ممکن است واقعا هم احساس صمیمیت کنید. افزون بر این، وقتی با همسرتان با مهر و محبت برخورد می‌کنید، احساس او درباره شما تغییر می‌کند و به احتمال زیاد در برابر برخی از رفتارهای جدید شما واکنش مثبت نشان می‌دهد. تغییر رفتار او، سبب تغییر احساس شما نسبت به او خواهد شد.

بکوشید مستقیماً احساسی را که مایل هستید در روابط زناشویی تان داشته باشید ایجاد کنید. از خود بپرسید: «اگر قرار بود همسر خوبی باشم چه می‌کردم» شاید وقتی بعد از ظهر به خانه بر می‌گشتید با همسرتان سلام و احوال‌پرسی گرمی می‌کردید و به او خسته نباشید می‌گفتید. اکنون نیز که از او رنجیده‌خاطرید همین کارها را انجام دهید.

۵-۲) پیشگیری از قهر و برخورد مناسب با قهر همسر

یکی از واکنش‌های افراد - از جمله زن و شوهر - در هنگام دل‌خوری و ناراحتی، قهر کردن و کناره‌گرفتن است. برخی گمان می‌کنند قهر موجب شیرینی بعدی زندگی خواهد بود و سبب می‌شود، او قدر همسر را بهتر بداند. حال آنکه هرچند، گاهی اوقات قهر کوتاه مدت فرصتی برای خلوت با خویشتن و بازنگری و اصلاح روابط فراهم می‌سازد ولی متأسفانه در بسیاری از مواقع، قهر موجب می‌شود، همسران از نظر عاطفی از یکدیگر دور شوند؛ همان‌گونه که گفته‌اند: «از دل برود هر آنکه از دیده برفت». چه بسا این قهرها میان همسران فاصله عاطفی ایجاد می‌کند و این فاصله‌ها عادی می‌شود. بنابراین اگر همسران هم با شما قهر کرده است، برای آشتی زمینه‌سازی کنید. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «آن کسی که در آشتی پیش قدم شود، در روز حسابرسی زودتر به بهشت می‌رود»^۲. باید توجه داشت در خانواده، که زن و شوهر نزدیک‌ترین رابطه را با هم دارند، احتمال اختلاف و دل‌خوری و به دنبال آن، قهر کردن چندان کم نیست. البته زن‌ها به دلیل برخورداری از احساسات و عواطف قوی، و در نتیجه، زود رنج بودن، بیشتر قهر می‌کنند. اگر علت قهر زنانه، زود رنجی او باشد باید شوهر او: بردبار باشد، به همسر خود محبت کند و او را مطمئن سازد که به وی علاقه دارد و در موقعیتی مناسب و فضایی صمیمی، با همسرش درباره این ویژگی اشتباه او صحبت کند و اشکال‌های این رفتار نادرست را به او گوشزد کند.

گاهی ممکن است علت قهر زنانه آن باشد که زن به تجربه دریافته با قهر کردن و بهانه‌گرفتن می‌تواند شوهر را به ابراز محبت و برآوردن خواسته‌هایش وادارد. در این حالت اگر مرد پیش از آنکه همسرش با کوچکترین بهانه‌ای قهر کند، به او ابراز علاقه کند، نیاز زن را به همدمی و هم صحبتی او برآورده سازد، با مهربانی به صحبت‌هایش گوش کند و با رفتارهای گوناگون محبت خود را به او ابراز کند، معمولاً همسر او این عادت بد را

۱. نهج البلاغه، حکمت ۲۰۷.

۲. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۱۸۹.

کنار خواهد گذاشت و البته باید شوهر، زن را از آثار نامطلوب قهر کردن‌ها آگاه سازد. گاهی نیز زن به دلیل رنجش از همسر، خانه را ترک می‌کند و به نشان اعتراض، به منزل پدرش می‌رود. چنین رفتاری غالباً نادرست است، اما در این موارد مرد باید با بذل محبت خویش، آثار آزرده‌گی همسرش را از میان ببرد. این محبت و ایثار، نه تنها باعث تحقیر و کوچک شدن مرد نمی‌شود، بلکه او را بیش از پیش به زندگی مشترکی که به آن عشق می‌ورزد، پیوند می‌زند و کدورت‌های احتمالی را از میان می‌برد. بنابراین مرد نباید در این مواقع، تسلیم این وسوسه درونی شود که تلاش برای رفع کدورت، موجب گستاخی و بدآموزی زن می‌شود و او را در کار خود جسورتر می‌سازد. در زندگی زناشویی مرد نباید این رفتارها را موجب تحقیر خود بشمارد. این از خود گذشتگی مرد و تلاش او برای استحکام پایه‌های زناشویی و رفع کدورت، از چشم زن نیز دور نمی‌ماند و سبب محکم‌تر شدن رشته‌های عاطفی در خانواده می‌شود. زن نیز لازم است این رفتارهای بزرگوارانه شوهر را با واکنش مناسب پاسخ دهد و این فروتنی، محبت و بزرگواری را به درستی قدر بداند تا ارزش‌ها محفوظ بماند و فضیلت‌ها ضایع نشود.

خانواده زن هم باید توجه داشته باشند که اگر دخترشان پس از قهر کردن به خانه پدری آمد از این رفتار او خوشحال نشوند و یک سویه از وی طرف داری نکنند، چرا که آن دو زن و شوهرند و پس از این قهر و آشتی می‌خواهند با هم زندگی کنند. دامن زدن به اختلاف آن دو و تشدید نزاع آنان با این هدف که به نفع دخترشان امتیازی از شوهرش بگیرند نه تنها به نفع دخترشان نیست، بلکه ممکن است اوضاع را وخیم‌تر کند. بنابراین به سود دخترشان است که بدون جانب داری از او، به گونه‌ای منطقی با وضعیت پیش آمده روبرو شوند و زمینه بازگشت مسالمت آمیز او را فراهم سازند.

گاهی اوقات نیز شوهر از همسر خود کناره گرفته و با او قهر می‌کند. این رفتار مردان بسیار ناپسند است و امام سجاده^(ع) می‌فرماید: «یکی از علل عذاب قبر مرد، کناره گیری او از خانواده‌اش می‌باشد.»^۱ و نیز روایت شده که امام معصوم فرموده اند: برای جوانمردان هلاکت و نابودی است که مرد در شهری که خانواده‌اش در آن هستند، باشد، ولی شب را در منزل خود سپری نکند.^۲ به زنانی که شوهری با این خصوصیت دارند توصیه می‌شود: سعی کنید حتی الامکان بهانه‌ای برای قهر کردن به دست آنها ندهید. در صورت قهر، ابتدائاً به روی خود نیاورید و سعی کنید طوری رفتار کنید که انگار اتفاقی نیفتاده است. این مرحله احتیاج دارد که کمی صبور باشید. پس به او فرصت دهید تا بر احساسات منفی‌اش غلبه کند. پس از مدتی، در فرصت مناسب با او گفتگو کنید و او را متقاعد سازید که در فضایی سالم و صمیمی و آزاد در مورد مشکل بحث کنید. البته در گفتگو با همسرتان از خطاهای ارتباطی زیر پرهیز کنید:

تهدید کردن و اتمام حجت، پیش کشیدن اختلافات گذشته، توهین و به کار بردن کلمات زشت، بی توجهی به نظر همسر، این شاخه و آن شاخه پریدن و مسایل را بی راه حل گذاشتن، بی توجهی به حرف‌های همسر با آه کشیدن و نگاه برگرداندن و...، تحقیر فرد با تاکید بر نقاط ضعف و....

۱. حر عاملی، وسایل الشیعه ج ۲۱ ص ۳۴۵

۲. حرعاملی، وسایل الشیعه ج ۲۰ ص ۱۷۱.

اگر به هیچ وجه شوهر حاضر به صحبت مستقیم نشد، سراغ یکی از اعضای خانواده‌اش و یا دوست صمیمی‌اش بروید و بخواهید بدون اطلاع دادن این تماس به او، با او صحبت کند. تلاش خود را برای ادامه زندگی با او نشان دهید و هرگز امید خود را از دست ندهید. گفتن این گونه جملات می‌تواند در شکستن مقاومت او موثر باشد: «من نگران زندگی‌مان هستم»، «من امیدوارم با کمک هم بتوانیم مشکلمان را حل کنیم» و ...

قهر کردن برای آن که قهر می‌کند، سبب تاخیر در حل مشکل می‌شود و برای همسرش موجب بدفهمی، ابهام در موقعیت، احساس بی‌زاری، بروز خشم و تلافی و مقابله به مثل می‌شود. قهر هر چه طولانی‌تر شود، صمیمیت را کاهش داده و سبب سردی روابط عاطفی می‌شود.

برای کاهش قهر و اصلاح روابط، همسران باید:

۱- این روایت را به یاد داشته باشند: «هر دو مسلمانی که از یکدیگر قهر کنند و سه روز بر آن حال بمانند و با هم آشتی نکنند، از اسلام بیرون روند و میان آنها پیوند و دوستی نخواهد بود. پس هر کدام که به (اصلاح رابطه) و سخن گفتن پیشی گیرد او در روز حساب زودتر به بهشت می‌رود»^۱ و به این وسیله انگیزه پایان دادن به قهر را در خود تقویت کنند.

۲- همسری که با او قهر شده:

یک. با ذهن خوانی، نیاز یا ناراحتی همسر را حدس نزنند؛ گاهی حدس‌ها اشتباه است. زمانی که فضا آرام شد؛ علت قهر را از او سوال کند.

دو. همسر را از پیامدهای آسیب زای قهر، آگاه سازد.

سه. با همسر خود همدلی کند ولی قهر او را تایید نکند. مثلاً به او بگوید: «می‌دانم الان مشکلی پیش آمده که نمی‌توانیم مدیریتش کنیم. آیا کمکی از دست من بر می‌آید؟» اگر پاسخی نداد، اصرار بر گفتگو با او نداشته باشد و روال عادی زندگی خود را از سر بگیرد تا وقتی که او بخواهد صحبت کند.

۳-۵- استفاده از مهارت حل مسئله

زمانی که شرایط آرام و همسر آماده گفتگو شد با استفاده از مهارت حل مسئله^۲، مشکل را مسئله دیده و آن را حل کنند.

۱. مجلسی، بحارالانوار ج ۷۴ ص ۷۲

۲. توضیح این مهارت در فصل چهاردهم بیان شده است.

فصل سیزدهم: مدیریت خشم در خانواده

وقوع اختلاف و تعارض در خانواده میان زن و شوهر طبیعی است، زیرا آنان دو انسان با ویژگی‌ها، امیال و علایق، و شخصیت‌های متفاوت اند؛ اما همسران باید مراقب باشند که اختلافاتشان به درگیری و نزاع نینجامد؛ زیرا در این صورت، احساس رنجش و دل خوری ایشان از یکدیگر شدت خواهد گرفت؛ به گونه‌ای که بر طرف ساختن آن، گاه مدت‌ها طول می‌کشد.

از آنجا که یکی از عوامل آسیب رسان به روابط همسران، عصبانیت و تند خویی آنها با یکدیگر است، مهارت مدیریت خشم در این فصل مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جایگاه خشم

خشم هیجان طبیعی همچون ترس، غم یا شادی است که می‌تواند سالم و یا ناسالم باشد. اگر خشم برای دفاع از خود، خانواده، ارزش‌های اخلاقی و دینی، دفاع از حقوق دیگران و دفاع از سرزمین، مورد استفاده قرار گیرد خشم مقدس بوده و مطلوب می‌باشد. آنچه به خانواده آسیب می‌رساند، خشم نامطلوب است که معمولاً به دلیل ناتوانی در کنترل خشم (حاصل از نارضایتی از رفتار همسر یا مشکلات زندگی) حاصل می‌شود. خداوند در قرآن کریم مومنان را از خشم ناپسند بر حذر داشته و فرموده است: «وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ، اهل تقوا فرو خورندگان خشم و گذشت کنندگان از مردم هستند»^۱ و نیز فرموده است: «وَإِذَا مَاغَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ» اهل ایمان چون به خشم آیند می‌بخشند.^۲

مدیریت خشم

برای پرهیز از آثار نامطلوب خشم در خانواده اموری چند را باید رعایت کرد:

۱- پیشگیری از خشم

مهم‌ترین شیوه مدیریت خشم، پیشگیری از وقوع آن است. همان‌گونه که در بیماریها نیز همواره بیان می‌شود. بهداشت، مهم‌تر از درمان است. برای پیشگیری از وقوع خشم، راهکارهایی ارائه شده از جمله:

یک) توجه به آثار و زشتی خشم:

در گام اول باید فرد به زشتی خشم و آثار ناپسند آن توجه داشته باشد. چه بسیار مواردی که عصبانیت‌های کنترل نشده، سبب آن می‌شود که فرد از ادب و حیا و عقل فاصله بگیرد و در نتیجه سخنانی بر زبانش جاری شود که در حالت عادی از گفتن و حتی شنیدن آن خجالت می‌کشید. یا کارهای انجام دهد که باعث پشیمانی شود. معمولاً خشم مکرر و غیر قابل کنترل، به روابط فرد با همسر و فرزندان آسیب می‌زند و احترام و حرمت همسران را از بین می‌برد و سبب ظلم و آزار به آنها می‌شود. همچنین آثار بدی بر قلب و مغز و بدن خود فرد به جای می‌گذارد. با توجه کردن به آثار نامطلوب خشم بر خود

۱. سوره آل عمران، آیه ۱۳۴.

۲. سوره شوری، آیه ۳۷.

و خانواده، معمولاً فرد، انگیزه جدی برای کنترل آن پیدا خواهد کرد. می توان با نوشتن آیات، روایات، اشعار و جملاتی که زشتی این عمل را بیان می کند و نصب آن بر روی مکانهایی که در معرض دید است، دائماً به خود یادآور شد که باید از خشم پرهیز کرد. مثلاً این بیان حضرت علی^(ع) «آغاز خشم دیوانگی و پایان آن پشیمانی است»^۱ و یا: این کلام سعدی:

به هم برمکن تاتوانی دلی که آهی جهانی به هم برکند

دو) محاسبه عصبانیت های گذشته:

یکی از شیوه های پیشگیری از خشم، محاسبه رفتار خویش پس از عصبانیت های گذشته است. محاسبه این امر که: آیا مسئله ای که مرا خشمگین کرد ارزش عصبانیت را داشت؟ اگر من عکس العمل منفی نشان نمی دادم آیا اتفاق بسیار بدی می افتاد؟ عصبانیت من چه سودی داشت؟ چه ضرری داشت؟ (آثار منفی بر جسم و روان خودم، بر جسم و روان همسر، بر جسم و روان دیگران که شاهد و ناظر پرخاشگری من بودند) آیا سود آن بیشتر از ضرر آن بود؟

سه) بررسی علت وقوع عصبانیت و رفع آن:

در گام بعدی باید با علت وقوع عصبانیت آشنا شده و از آن جلوگیری کرد. گاهی بیماری جسمی، اختلالات هورمونی، گرسنگی یا خستگی زیاد، دردهای حاد و مزمن، مشکلات اقتصادی، عدم موفقیت و شکست در کارها و برنامه ها، تحقیر شدن، در معرض پرخاش کلامی یا رفتاری واقع شدن و اموری از این قبیل سبب خشم فرد می شود. پس از شناخت علت پرتکرار وقوع خشم، باید متناسب با هر علت اقدامات لازم را برای رفع زمینه آن فراهم کرد و در صورت عدم امکان برطرف کردن علت خشم، شیوه کنترل آن را آموخت.

چهار) عذر تراشی:

یکی از عوامل مؤثر در پیشگیری از خشم، عذر تراشی در مواجهه با رفتار ناخوشایند همسر است؛ مثلاً اگر او به قول خود عمل نکرد، با خود بگوییم شاید در توان او نبوده، شاید فراموش کرده، شاید زمانی که قول می داد متوجه سختی عمل کردن به آن نبوده، یا

۲- کنترل خشم

حال اگر فرد عصبانی شد باید بکوشد تا هیجانات خود را کنترل کند بنابراین:

یک) نباید عکس العمل سریع انجام دهد. باید با خود زمزمه کند: «سکوت کن، فکر کن و بعد عمل کن».

هنگام سکوت، انسان توانایی فکر کردن را بهتر پیدا می کند و می تواند عکس العمل مناسب تری داشته باشد.

پیامبر اکرم^(ص) نیز فرموده است: «هرگاه غضبناک شدی، ساکت باش»^۲.

دو) وضعیت خویش را تغییر دهد. پیامبر اکرم^(ص) فرمود: «هرگاه یکی از شما دچار خشم شد اگر ایستاده است

۱. آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ح ۲۶۳۵.

۲. ورام بن ابی فراس، تنبیه الخواطر و نزهه النواظر، ج ۲ ص ۱۲۲.

بنشیند و اگر نشسته است تکیه دهد و اگر تکیه داده است بخوابد»^۱. این نحوه از تغییر وضعیت بدنی، فرد را از حالت هجوم برنده و رفتار خشونت آمیز به حالتی انفعالی نزدیک می‌سازد. علاوه بر آن هنگام خشم، نفس عمیق بکشد، تنفس عمیق، اکسیژن بیشتری به خون می‌رساند و به انسان آرامش می‌دهد. این تنفس باید به گونه‌ای باشد که بالا و پایین رفتن سینه در دم و بازدم به خوبی آشکار باشد. در برخی روایات نیز توصیه شده که هنگام عصبانیت آب بخورید یا وضو بگیرید^۲. وضو گرفتن علاوه بر آنکه سبب آرامش نسبی جسم می‌شود، سبب یاد خدا نیز شده و به کنترل رفتار انسان کمک می‌کند. همچنین خنک کردن بدن انرژی بدن را متعادل می‌کند.

سه) تغییر وضعیت مکانی و خارج شدن از فضایی که فرد در آن مکان خشمگین شده نیز به کاهش عصبانیت کمک می‌کند، خصوصاً که گاه عامل تحریک کننده خشم به برافروختن هیجانانگیز ادامه می‌دهد.

چهار) پس از آن برای فرو نشانیدن عصبانیت ایجاد شده، می‌توان با یاد خدا و ذکر و دعا یا پیاده روی یا ورزش یا خوابی عمیق آرامش گذشته را به دست آورد.

پنج) با همسر خود پس از آرامش نسبی، سخن بگوید و توجه داشته باشد که داد و فریاد فرد عصبانی مانع اثرگذاری کلام او خواهد شد. ضرب المثلی وجود دارد که می‌گوید: «اگر فریاد بزنی به صدایت گوش می‌دهند! و اگر آرام بگویی به حرفت گوش می‌دهند! قدرت کلمات را بالا ببر نه صدایت را».

شش) برای اصلاح هر رفتار ناپسندی از جمله پرخاش با همسر، خوب است فرد پس از تلاش، در صورت کسب موفقیت به خود پاداش دهد و خود را تحسین کند و خدا را شکر گوید و در صورت تکرار رفتار نامطلوب خود را جریمه کند. مثلاً به فقیری صدقه دهد. این پاداش و تنبیه کمک می‌کند تا توجه انسان به لزوم تغییر رفتار تقویت شود.

هفت) مناسب است فردی که خشمگین شده حالت روانی خود را اظهار کند تا همسرش از احساس درونی او مطلع شده و رفتار او را بهتر درک کرده و برای آرامش او تلاش کند. علاوه بر آن شایسته است فرد، در زمان آرامش به همسر خود بگوید که هنگام عصبانیت چه انتظاری از او دارد مثلاً بگوید وقتی عصبانی می‌شوم تا ده دقیقه به من کاری نداشته باش تا خشم من فروکش کند. این کار سبب می‌شود برخورد همسر با او مناسب‌تر باشد.

هشت) اگر فرد علیرغم آشنایی با مهارت کنترل خشم، قادر بر کنترل عصبانیت خود نیست و مکرر رفتار پرخاشگرانه دارد باید به مشاور مراجعه کند تا با راهنمایی او قادر بر کنترل خشم خود شود.

۳- شیوه مواجهه با خشم همسر

یک) در مواجهه با خشم همسر باید ابتدا موقعیت بروز خشم در همسر را دریافت. مثلاً زمان خستگی، موقعیتی است که احتمال بروز عصبانیت همسر زیاد است. بنابراین زمان مناسب برای بیان درخواست یا گفتن مشکلات نیست.

دو) در صورت خشمگین شدن همسر، نباید با تندی و عصبانیت پاسخ او را داد. زیرا به تشدید آن می‌انجامد ولی

۱. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۲۱۹.

۲. پاینده، نهج الفصاحه، ص ۲۸۶.

پس از آرامش او در وقت مناسب باید با عبارات سنجیده و دوستانه به او فهماند که پرخاشگری او چه آثار نامطلوبی بر زندگی مشترک وارد می‌سازد.

سه) در صورتی که همسر برای کنترل پرخاشجویی‌های خود تلاش می‌کند، با بازخورد مثبت عاطفی، باید انگیزه او را برای کنترل خشم تقویت کرد.

چهار) اگر عصبانیت‌های همسر غیر قابل کنترل است، لازم است تشویق شود تا به مشاوره صاحب نظر مراجعه کند. در این صورت بهتر است خانواده‌ها از مراجعه به مشاور بی اطلاع باشند تا سبب مداخله غیر تخصصی آنها نشود.

فصل چهاردهم: حل تعارضات همسران

در میان گروه‌های انسانی، روابط اعضای خانواده با هم از نظر کمی و کیفی و نیز عمق، بیش از هر فرد و گروه دیگر است. از سوی دیگر انتظارات افراد خانواده از هم، از هر گروه دیگر بیشتر می‌باشد؛ بر این اساس، تعارض در خانواده بیش از هر رابطه اجتماعی بروز می‌کند. در این میان، همسران رابطه همه جانبه دارند و همین امر موجب بروز تعارضات است و این شوخی یک واقعیت است که « علت اصلی طلاق، ازدواج است. » باید توجه داشت؛ ویژگی مهم خانواده‌های سالم را حل موفق تعارضات می‌دانند.

تعارض به معنای اختلاف نظر و نداشتن توافق در تصمیم‌ها، امری عادی در زندگی است و با گسترش تعاملات زوجین بروز می‌کند. معمولاً در آغاز ازدواج، احساسات مثبت، عشق و لذت تامین نیازهای جنسی، از بروز اختلاف پیشگیری می‌کند. به تدریج تفاوت‌های جنسیتی، شخصیتی و فرهنگی زوجین به اختلاف نظرها می‌انجامد. البته، اختلاف نظرها می‌تواند موجب رشد و شکوفایی، رفع نقص‌ها و عامل پویایی خانواده شود.

تعارض در این سطح، بیانگر وضعیت روابط است و در واقع مانند احساس درد در بدن، نشانه برخی مشکلات است و به زوجین نوعی هوشیاری و تمرکز بیشتر برای حفظ روابط خود می‌دهد. ولی در طرف مقابل، تعارض مخرب قرار دارد که در آن، زوجین به جای حل مشکل اظهار نظرهای بسیار منفی علیه یکدیگر به کار می‌برند. در این نوع ارتباط، بحث و مجادله‌های بیهوده و مخرب، بی‌اعتمادی، بی‌احترامی و توهین مشاهده می‌شود. سالم یا ناسالم بودن رابطه همسران به مدیریت تعارضات بستگی دارد.

مهارت‌های حل تعارضات همسران

۱- درک این دو نوع تعارض و تفاوت‌های آن: لازمه بروز تعارض نوع اول، لازمه توجه به مشکلات یک رابطه و اصلاح آن است و بروز نوع دوم، بیشترین آسیب‌ها را به رابطه می‌زند که گاه جبران ناپذیر است.

۲- پذیرش تعارض نوع اول در زندگی و فرار نکردن از آن و در مقابل، اجتناب از تعارض نوع دوم: همسران باید با توجه به نکات بالا تمایز بین این دو نوع تعارض را در روابط خود روشن کنند و با مشاهده زندگی زوج‌های اطراف خود، همدیگر را به واقع نگری نسبت به بروز تعارضات کمک و تشویق کنند.

۳- درک و شناسایی عوامل و زمینه‌های بروز تعارض: فقدان گفتگو، ضعف رهبری در اداره امور زندگی، تفاوت‌های ارزشی و اعتقادی، دیدگاه‌های متفاوت درباره نقش‌های جنسیتی، کوتاهی در انجام وظایف خانوادگی، تغییر و تحولات در زندگی و مسائل حل نشده پیشین و ... از زمینه‌های بروز تعارض است. بعضی از این عوامل و زمینه‌ها قابل اصلاح و بهبود است و در مورد بعضی دیگر برنامه ریزی و توجه ویژه لازم است. به هر حال هر قدمی در این راه، به حل تعارضات کمک می‌کند.

۴- تلاش زوجین برای کاهش تنش: توصیه‌های زیر در متون اخلاق اسلامی، می‌تواند در کاهش تنش موثر باشد:

یک) زنان با توجه به ویژگی‌های روان شناختی خود مانند روحیه مراقبت، همدلی قوی‌تر و لطافت در احساسات نقش بسیار موثری در کاهش تنش زناشویی دارند. از این رو برای تلاش زنان در کاهش تعارضات زناشویی، اجر

فراوان ذکر شده است؛ از جمله آنکه بیان شده: « خداوند به زنی که در برخورد با بداخلاقی شوهرش صبور باشد مانند پاداش آسیه همسر فرعون عطا می‌کند».^۱ و نیز پیامبر اکرم (ص) به زنان توصیه کرده‌اند که مراقب آستانه تحمل همسر خود باشند. از این رو فرمود: «بر زن روا نیست که شوهرش را بیش از توانش تکلیف کند و یا از او نزد دیگران شکایت کند خواه خودی باشد یا بیگانه».^۲ و نیز آن حضرت فرمود: «خداوند نظر رحمت نمی‌کند به زنی که علیرغم نیاز به شوهرش، از او، سپاسگزاری نمی‌کند».^۳

دو) طبیعت جسمانی و روانی مردان و واقعیت اجتماعی در همه جوامع، نشان از قدرت بدنی و پرخاش بیشتر مردان در موقعیت تعارض دارد و معمولاً برخورد تند شوهر به آزار و ستم به زن می‌انجامد. از این رو پیامبر (ص) مردان را بشدت از بدرفتاری با همسر بر حذر داشته و فرموده‌اند: «هر مردی که به صورت زن خود یک سیلی بزند خداوند عزو جل به مالک دوزخ فرمان می‌دهد به او در جهنم هفتاد سیلی بزند».^۴

و نیز پیامبر اسلام (ص) و اولیای دین بر مدارا، صبر و برخورد ملایم شوهر با همسر بسیار تاکید کرده و پاداش‌های معنوی برای این کار برشمرده‌اند. از جمله: پیامبر (ص) فرمود: «هر مردی که با اخلاق بد همسرش بسازد، خدا در آخرت پاداش صبر ایوب به او دهد».^۵ علاوه بر آن به مردان، توصیه کرده‌اند:

♦ آهنگ گفتار خود را آهسته، آرام و نرم کنند؛ پیامبر اکرم (ص) فرمود: «خداوند مردانی که فریاد می‌زنند را دوست ندارد و صدای ملایم را دوست دارد».^۶

♦ در مواجهه با کوتاهی یا اشتباه جزئی همسر، گذشت و چشم پوشی داشته باشند. امام صادق (ع) از جمله حقوق زن بر شوهر را چنین عنوان کرده است: «اگر زن نادانسته خطایی مرتکب شد شوهر، او را ببخشد».^۷

♦ به همسر خود احترام گذاشته و با او با ملایمت و نرم خویی رفتار کنند. امام سجاد (ع) فرمود: «حق زن بر شوهر آن است که بدانی خداوند او را برای تو مایه آرامش و انس قرار داده. پس بدان که همسری او، نعمتی الهی است. پس او را تکریم و احترام نما و با او ملایمت و نرمی داشته باش».^۸

و پیامبر (ص) فرمود: «برادرم جبرئیل همواره مرا به رعایت حقوق زنان سفارش می‌کرد تا آن مقدار که گمان کردم حلال نیست شوهری به همسر خود بگوید: اوه ... پس شما مردان با همسران خود مهربان باشید و دل‌هایشان را خوش سازید تا در کنار شما زندگی کنند و زنان را به کاری اجبار نکنید و آن‌ها را خشمگین نسازید».^۹

۵- عذرخواهی: از روش‌های بسیار موثر در کاهش تنش و برانگیختگی زوجین در موقعیت‌های تعارض که به

۱. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۲۱۴.

۲. نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۴۲.

۳. سیوطی، الدر المنثور، ج ۱، ص ۱۵۲.

۴. نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۵۰.

۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷، ص ۲۱۶.

۶. متقی هندی، کنز العمال، ج ۷۹۴۳.

۷. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۶۹.

۸. همان، ج ۱۵، ص ۱۷۴.

۹. نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۵۲.

حل آن نیز بسیار کمک می‌کند، عذر خواهی و در طرف مقابل پذیرش عذر فرد و بخشش او است. در تعارض معمولاً گفتار یا رفتار نادرستی از یکی یا هر دو همسر سر می‌زند. وقتی تنش هیجانی فرو نشست و طرفین به آرامش نسبی رسیدند، بهتر است پیش از گفتگو درباره مشکل، هر فرد برای اشتباه خود از همسر عذر خواهی کند.

عذر خواهی یک هنر رفتاری است. نباید بیش از حد باشد که به عزت نفس فرد و وجهه او نزد دیگران لطمه بزند و نه آنقدر فرد در عذر خواهی کردن بخیل باشد که اشتباه خود را بدون جبران کردن و ترمیم دلگیری دیگران، باقی بگذارد.

بنابراین مربیان به زوج‌ها گوشزد کنند که:

مرحله اول: باید در قبال رفتار خود مسئولیت پذیر باشیم و گناهمان را گردن شخص دیگری نیندازیم؛ بدین منظور در خلوت با تفکر در مورد رفتار خویش به این واقعیت توجه کنیم که ما موجود با اختیار و اراده هستیم و رفتار دیگران و شرایط محیط نمی‌تواند ما را وادار به کاری کند. پس مسئول رفتار خود هستیم. اگر این مرحله به درستی طی نشود، احتمالاً عذر خواهی ما ظاهری است و اثر لازم را در تعامل با دیگران ندارد.

مرحله دوم: عذر خواهی کلامی است و اینکه با بیان جمله‌ای مانند «من اشتباه کردم» به خطای خود صریحاً اعتراف کنیم. سپس با صداقت توضیح دهیم که چرا چنین رفتار یا گفتاری از ما سرزد؛ مثلاً بگوییم کنترل خود را از دست دادم یا خسته بودم و در انتها عبارت ببخشید را به زبان بیاوریم.

مرحله سوم: ابراز پشیمانی از صمیم قلب است. اگر این‌گونه نباشد نمی‌توان انتظار داشت که همسرمان ما را ببخشد. این رفتار را می‌توان با یک تماس بدنی مانند نوازش یا بوسیدن همراه کرد؛ همچنین با بیان اینکه «از رفتار بدم احساس گناه کردم»، به پذیرش عذر خواهی خود توسط همسرمان کمک کنیم.

مرحله چهارم: جبران آسیبی است که به همسر زده ایم؛ بدین صورت که کوشش کنیم در موقعیت‌های بعدی، رفتار درست را جایگزین خطا کنیم. توضیح دهیم که تلاش می‌کنم چنین اتفاقی تکرار نشود. با اطمینان دادن به همسر، نگرانی او درباره تکرار این خطا را می‌توان تا اندازه‌ای کاهش داد. اگر قول بدهید دیگر این رفتار را تکرار نخواهید کرد، به همسر اطمینان می‌دهید که رفتارتان را تغییر خواهید داد. این امر به بازسازی اعتماد کمک می‌کند و موجب ترمیم رابطه می‌شود. همراه کردن فرایند عذر خواهی با هدیه‌ای هرچند کوچک به همسر، فضای عاطفی رابطه را دوستانه خواهد کرد و زمینه را برای گذشت و بخشش همسر و رفتار مناسب او فراهم خواهد کرد.

یادآوری می‌شود، گاهی اوقات دو مانع برای انجام عذر خواهی بروز می‌کند؛

یک) گفته می‌شود او اشتباه بزرگ‌تری کرده و اشتباه من در برابر آن ناچیز است و دلیلی برای عذر خواهی نمی‌بینم. این نگاه تنش را تشدید و در روند حل تعارض خلل ایجاد می‌کند. برای مواجهه با این حالت به فرد توصیه می‌شود؛ اگر معتقدی اشتباه کردی، به اندازه سهم خودت در بروز مشکل و فقط به سبب رفتار خودت عذر خواهی کن، زیرا در واقع عذر خواهی تو به تسهیل عذر خواهی طرف مقابل می‌انجامد.

دو) مانع دوم، نوعی خود بزرگ بینی در فرد است که البته در مردان بیشتر است، زیرا نمی‌خواهند اقتدار خود

را بشکنند و عزت نفسشان آسیب ببیند. برای رفع این مانع توجه به دو نکته پیشنهاد می‌شود:
اول، هرچند عذرخواهی نوعی شکستگی به دنبال دارد، ولی مزایای آن مانند جلب محبت و آسان شدن حل مشکل، بیش از آسیب جزئی آن است.

دوم، عذرخواهی نشانه رفتار متواضعانه است و این رفتار جایگاه او را نزد فرد مقابل بالا می‌برد. وجدان عمومی قضاوت می‌کند که تواضع نشانه ارزشمندی فرد است از این رو در مثل گویند: «درخت هر چه بارش بیشتر می‌شود، سرش فروتر می‌آید.»

۶- پذیرش عذر همسر:

بخشودن یک فضیلت اخلاقی است که در برابر خطای دیگران انجام می‌شود هر چند انتقام گرفتن پاسخ طبیعی انسان در برابر خطاهای دیگران است، اما بخشش شاهراه سلامت روانی است. این نکته جالب توجه است که قرآن بر بخشش در روابط همسران تاکید دارد و آنان را به گذشت، ایثار، فداکاری و بخشش حتی در هنگام طلاق فرا می‌خواند.

خداوند در قرآن کریم به مردانی که با همسر خود خوشرفتار نیستند و قصد جدایی از همسر دارند امر می‌کند که جدایی آنها باید همراه با احسان باشد.^۱

بخشش آثار مطلوب فراوان دارد از جمله آنکه: بررسی‌های تجربی و بالینی نشان می‌دهد، عفو و گذشت در کاهش اضطراب و افسردگی، عصبانیت و پرخاشگری، اختلالات عاطفی-رفتاری، افزایش اعتماد به نفس، پیشرفت تحصیلی و کارایی در محیط‌های حرفه‌ای موثر بوده است.

و در عوض، نبخشیدن، استرس، خشم و تنفر فرد را افزایش می‌دهد و تاثیر منفی بر بهداشت جسمی و روانی او دارد؛ همچنین عدم بخشش با فشار روانی و آسیب‌های روانی، افسردگی و اضطراب بالا رابطه مثبت دارد. کینه توزی و لجاجت، ویژگی انسان‌های حقیر با همت‌های پایین است. برعکس، آنان که نظر بلند و روح بزرگ دارند، پوزش‌ها را می‌پذیرند و از خطاهای دیگران چشم می‌پوشند. گذشت و چشم پوشی و نادیده گرفتن لغزش‌های دیگران، سبب جلب محبت می‌شود و دیگران را خوش بین، وفادار و با محبت نگاه می‌دارد. برای کسب توانایی بخشش باید:

- ♦ خوبی‌های همسر و محبت‌هایی که در زندگی از او دریافت کرده ایم به خودمان یادآوری کنیم.
- ♦ پیامدهای نامطلوب رفتارهای مقابله‌ای در برابر خطای همسر را، در نظر بگیریم. این تقابل در حالت شدید چه نتایج خواهد داشت؟
- ♦ ارزش بخشش خطای همسر را به خود یادآوری کنیم: تداوم صمیمیت در خانواده، رشد شخصیت خود و جلب رضایت الهی.
- ♦ پس از گذشت از خطای همسر، در زمان مناسب و با شیوه شایسته، می‌توان او را متوجه اشتباهش کرد.

۷- به کار بردن مهارت حل مسئله

مهم ترین اقدام برای حل تعارضات زوجین، فرا گرفتن مهارت حل مسئله است. در توضیح این مهارت یادآوری می‌شود:

۱. امساک بمعروف او تسریح باحسان (نگاه داشتنی به نیکی یا رها کردنی به احسان)، سوره بقره، آیه ۲۲۹.

امام رضا^(ع) فرمود: «هر کس کاری را از راهش بجوید، نلغزد و اگر هم لغزید در چاره کردنش در نمی ماند»^۱. برای چیرگی بر سختی‌ها و مشکلات به جای فرار، وحشت و خود باختگی، بهترین راه رویارویی و مقابله با آنها است. بنابراین اگر در زندگی مشترک اختلاف و مشکلی پیش آمد باید مشکل را مسئله دیده و به حل مسئله پرداخت. حل مسئله نیازمند مهارت‌هایی است که عبارتند از:

۱-۷) کاغذی بردارید و آن را به دو بخش تقسیم کنید؛ در سمت چپ مشکلات تغییرپذیر را فهرست کنید و در سمت راست، مواردی که نمی‌توانید تغییر دهید. مشکلات تغییرناپذیر را اگر آسیب جدی به زندگی شما وارد نمی‌سازد، بپذیرید و با آن کنار بیایید. اگر کوشش ما برای برطرف کردن عیب همسر به جایی نرسید، همسرمان را با همان عیب بپذیریم و با آن کنار بیاییم. پذیرش همسر - آن گونه که هست، با همه عیب‌ها و ایرادهایش - دوستی و محبت او را بر می‌انگیزد و فضای خانه را از صمیمیت پر می‌سازد. امام علی^(ع) درباره مدارا با همسر می‌فرماید: «بیش از اندازه توان زن بر عهده‌اش مگذار، همانا این کار برای آسوده‌خاطر کردن او و تو نیکوتر است و همانا زن گل خوشبوست و پهلوان نیست»^۲. یک مورد دیگر از پذیرش شرایط، در مورد نیازهایی است که امکان برآورده شدن آن وجود ندارد. در چنین مواردی، گاهی اوقات می‌توانید از یک نیاز در حال حاضر چشم‌پوشی کنید و به نیاز دیگر خود که با همسر در آن زمینه اختلاف نظر ندارید بپردازید.

۲-۷) برای مشکلات قابل تغییر:

یک. بر روی برگه‌ای مشکل به وجود آمده را دقیق بنویسد. گاهی اوقات آن مشکل به چند مسئله کوچک تجزیه می‌شود. مشکل را مبهم و کلی ننویسید بلکه روشن و شفاف یادداشت کنید. در ضمن از لاک خود بیرون آمده و درک همسران از مشکل را هم بررسی کنید.

دو. در مورد آن مسئله یا مشکل، اطلاعاتی از طریق خواندن کتاب‌ها یا مراجعه به سایت‌های مورد اطمینان به دست آورید.

سه. راه حل‌های به دست آمده را بر روی برگه‌ای بنویسید و آنها را ارزیابی کنید. در ارزیابی باید توجه نمود که راه حل نباید غیراخلاقی و خلاف شرع باشد، باید قابلیت انجام داشته باشد و نیز ولو در درازمدت، نتیجه بخش باشد.

چهار. مزایا و معایب هر راه حل را بررسی کنید. برای این کار پیامد اجرای هر راه حل را یادداشت کنید. در برگه‌ای جدولی کشیده و عبارت اگر... آن وقت... را بنویسید. در بخش «آن وقت» مزایا و معایب اجرای آن راه حل را یادداشت کنید.

پنج. بهترین گزینه را براساس قابلیت انجام، میزان مفید بودن و کمترین عیب، انتخاب کنید و استدلال خود را هم برای انتخاب آن راه حل بنویسید.

شش. برای اجرای راه حل، زمان‌بندی کنید.

هفت. برای افزایش توانمندی خویش در حل مشکلات، خودگویی مثبت داشته باشید. مثلاً به خود بگویید: «مشکل

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۳۵۶.

۲. الکرآجکی، کنزالفوائد، ج ۱، ص ۳۷۶؛ مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۵۳.

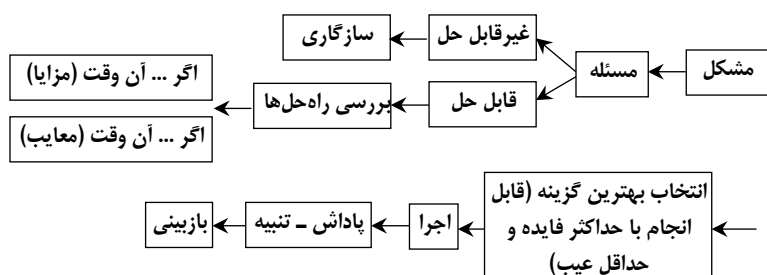
برای هر کسی در زندگی پیش می‌آید برای من و همسر هم پیش آمده است».

هشت. اقداماتی که شما و همسرتان برای حل آن مسئله باید انجام دهید، مشخص کنید. با توافق یکدیگر اقدامات را اولویت‌بندی کنید و برای انجام اولین اقدام، زمان محدودی را معین کنید و پس از اجرای مکرر آن، زمان بعدی را تعیین کنید. بهتر آن است که اولین اقدام آسان‌ترین آنها باشد یا عمل به آن راحت باشد و در مراحل پایانی به سراغ پرتکرارترین رفتار خطا بروید، زیرا ترک عادت دشوار است. مگر آنکه اقدام، ترک رفتار پرخطری مانند برخورد فیزیکی باشد که در این صورت باید اولین اقدام قرار گیرد.

نه. پس از تصمیم به انجام اقدامات، ممکن است نگرانی‌هایی پیش بیاید، مثلاً اعتماد به نفس کافی برای انجام تصمیم نداشته باشید یا نسبت به درستی تصمیم خود تردید پیدا کنید یا از تصور عملی کردن تصمیم خود مضطرب شوید. در چنین مواقعی باید به خاطر داشته باشید معمولاً این نگرانی‌ها در هنگام آغاز اجرای تصمیم زیاد است ولی وقتی بر انجام آن اقدام مداومت داشته باشید و نسبت به درستی تصمیم خود اعتماد پیدا کنید، اضطراب و نگرانی کاهش می‌یابد.

ده. با توجه به میزان موفقیت در انجام اقدامات، به خود پاداش دهید یا خود را تنبیه کنید. نحوه پاداش و تنبیه را هرکس می‌تواند به گونه‌ای خاص تنظیم کند. مهم آن است که برنامه‌ریزی شده و مستمر باشد.

یازده. پس از مدتی پیامد اجرا را بازبینی کنید.



دوازده: معمولاً در زندگی و در برخی امور، توافق یا طرحی یافت نمی‌شود که به طور کامل دو همسر را خشنود سازد. در این موارد که سرانجام همسران باید تصمیم بگیرند، راهبردهای زیر توصیه می‌شود؛

(الف) پذیرش نبود توافق: اگر پس از واریسی همه راه حل‌ها، نیل به یک راه حل توافقی دو جانبه مقدور نبود، یک راهبرد می‌تواند توافق بر سر توافق نداشتن باشد. البته این امر در موقعیت‌هایی است که حل مسئله برای بقای رابطه حیاتی نیست. به عنوان نمونه اگر زن و شوهر بر سر این که به کجا مسافرت کنند به توافق نرسیدند می‌توانند با پذیرش عدم توافق از سفر منصرف شده و تفریح دیگری را جایگزین آن کنند.

(ب) پذیرش نظر فردی که بار بیشتری در حل مسئله متحمل می‌شود: از این رو همسران ملاحظه کنند که در هر تصمیم کدام یک مسئولیت و زحمت بیشتری را باید بپذیرد و تصمیم را به عهده او بگذارند. مثلاً: تصمیم‌گیری در مورد خرید خانه را مرد و تصمیم برای گرفتن مهمانی را زن بر عهده گیرد.

(ج) پذیرش تصمیم شوهر: آموزه‌های اسلامی شوهر را سرپرست خانواده معرفی می‌کند. از این رو بهتر است زن در موارد اختلافی در صورتی که حق بزرگی از او ضایع نشود و حرمتش حفظ شود، به تصمیم‌گیری شوهر تن دهد

و حل اختلاف را به داوری فرد بیرون خانواده نکشاند.

د) مشورت با دیگران: در نگاه اسلامی استفاده از نظرات افراد با تجربه و متخصص تاکید شده و آن را راهی برای رسیدن به موفقیت اعلام کرده اند. در موقعیتهایی که زوجین به توافق نمی‌رسند، مناسب است از نظرات دیگران استفاده کنند. در خویشان، دوستان و همسایگان معمولاً افراد با تجربه‌ای یافت می‌شود که می‌توان با توافق زوجین از نظرات آنان بهره برد. البته صلاحیت‌های فرد و رازداری او دو اصل مهم در مشورت است؛ همچنین مناسب نیست که در هر مسئله ساده زندگی، دیگران را وارد حریم خود کنیم. فراتر از آن، استفاده از متخصصان مشاور است که دانش و تجربه آنان می‌تواند راهگشای بسیاری از بن‌بست‌ها باشد.

سیزده: برای حل مسئله در زندگی خانوادگی، باید صبور باشید؛ بدانید صبر در مشکلات زندگی سبب می‌شود:

- ♦ با رعایت آرامش، بهتر فکر کرده، درست قضاوت کنید و صحیح‌تر تصمیم بگیرید؛
- ♦ حرمت شما و همسرتان حفظ شود؛
- ♦ از ثواب الهی بهره‌مند شوید.

فهرست منابع

- قرآن کریم، ترجمه: ناصر مکارم شیرازی، قم: دارالقرآن الکریم، ۱۳۷۳.
- ابن ابی فراس، ابوالحسین، **مجموعه ورام** (نزهه النواظر و تنبيه الخواطر)، قم: مکتبه الفقیه، ۱۴۱۰ ق.
- ابن بابویه، محمد بن علی بن بابویه، **الامالی**، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۰ ق.
- _____، **علل الشرايع**، قم: کتابفروشی داوری، ۱۳۸۵.
- _____، **من لایحضره الفقیه**، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه، ۱۴۱۴ ق.
- _____، **ثواب الاعمال و عقاب الاعمال**، قم: انتشارات الشریف الرضی، قم، ۱۴۰۶ ق.
- _____، **عیون اخبار الرضا^(ع)**، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۷ ق.
- _____، **الخصال**، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه، ۱۳۶۲ ق.
- ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبه الله، **شرح نهج البلاغه**، قم: مکتبه آیت الله المرعشی النجفی، ۱۴۰۴ ق.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، **تحف العقول عن آل الرسول**، تهران، انتشارات بین الملل، ۱۳۸۷.
- امینی، عبدالحسین، الغدیر، بیروت: دارالکتب العربی، ۱۳۹۷ ق.
- آمدی، عبدالواحد، **غرر الحکم و درر الکلم**، تحقیق: مهدی الرجایی، قم: مؤسسه دارالکتب الاسلامی، ۱۴۲۹ ق.
- آیت اللهی، زهرا، **اخلاق خانواده**، قم: نشر معارف، ۱۴۰۲.
- _____، **مهارت های زندگی خانوادگی در آئینه آیات و روایات**، قم: نشر معارف، ۱۳۹۰.
- ایمانی، محسن، **ارتباط با خانواده همسر**، اصفهان: حدیث راه عشق، ۱۳۸۸.
- بادانتر، الیزابت، **زن و مرد**، مترجم: سرور شیوا رضوی، تهران، داستان، ۱۳۷۷.
- بحرانی اصفهانی، عبدالله بن نورالله، **عوامل العلوم والمعارف والاحوال**، قم: مؤسسه الامام المهدی، ۱۳۸۲.
- پرویزی، جواد، **زمان را نگه دارید مدیریت و برنامه ریزی زمان**، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم ۱۳۹۲.
- پیره، روژه، **روانشناسی اختلافی زن و مرد**، مترجم: محمدحسین سروری، تهران، جانزاده، ۱۳۷۰.
- ترکاشوند، جواد، **به خواب شیرین بروید**، قم: موسسه آموزشی، پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۰.
- جامع الاحادیث**، قم: مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی نور، ۱۳۹۹.
- جزایری، عبدالله بن سید نعمت الله، **التحفة السنیة**، مشهد: کتابخانه آستان قدس رضوی، بی تا.
- حر عاملی، شیخ محمد بن حسن، **وسائل الشیعه الی التحصیل مسائل الشیعه**، قم، نشر آل البیت^(ع)، ۱۴۱۴ ق.
- حسینی خامنه ای، سید علی، **مطلع عشق**، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۳.

- حیدری، مجتبی، هوای فاصله سرد است (خداحافظی با اختلافات خانوادگی)، قم: موسسه آموزشی، پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۲.
- دیکسون، آن، قدرت زن؛ مؤثرترین شگردهای قاطعیت، مترجم: تمدن (توران دخت مالکی)، تهران، شرکت نشر البرز، پیکان، ۱۳۷۳.
- سالاری فر، محمدرضا، مهارت‌های زناشویی با نگرش به منابع اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۴۰۰.
- سانتراک، جان، روان‌شناسی رشد در گستره زندگی، مترجم: محمدرضا شاهی، نشر دانژه، ۱۴۰۱.
- سندگل، حسین، فیزیولوژی انسانی، انتشارات یزد، ۱۳۷۱.
- سیف، سوسن و دیگران، روانشناسی رشد (۱)، تهران، سازمان سمت، ۱۳۸۸.
- سیوطی، جلال‌الدین، الدر المنثور فی التفسیر المأثور، بیروت: دارالمعرفه للطباعه، ۱۴۰۸ ق.
- شریفی دوست، حمزه، واحد جوان، وحید، اخلاق در فضای مجازی، قم: نشر معارف، ۱۳۹۹.
- شعاری‌نژاد، علی‌اکبر، روانشناسی رشد بزرگسالان در فراخنای زندگی، تهران، دنیای پژوهش، ۱۳۷۵.
- شعیری، تاج‌الدین محمد بن محمد، جامع الاخبار، نجف: مطبعه الحیدریه، ۱۹۶۲ م.
- طبرسی، علی بن حسن، مکارم‌الاخلاق، قم: الشریف الرضی، ۱۴۱۲ ق.
- طوسی، محمد بن الحسن، الامالی، قم: دار الثقافة، ۱۴۱۱ ق.
- فتوگرافی، شهره، راهنمای دوران نامزدی و عقد، تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۶.
- فرح بخش، کیومرث، شبکه‌های مجازی و خانواده، تهران: انتشارات مرسل، ۱۳۹۵.
- قائمی، علی، دنیای نوجوانی دختران، تهران، امیری، ۱۳۷۰.
- کافی، مجید، شعاع هاشمی، سیده مرضیه، خانواده فناورانه، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۴۰۱.
- کرولی، دنا، روانشناسی افسردگی زنان، مترجم: بهزاد رحمتی، تهران، زریاب، ۱۳۷۶.
- کلینی، محمدبن یعقوب بن اسحاق، الکافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
- کویا به نیا، فاطمه، تغذیه در خانواده، ناشر دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۶.
- کیم‌ای بارت، فیزیولوژی پزشکی گانونگ، مترجم: علی حائری روحانی، اندیشه رفیع.
- گایتون، فیزیولوژی بدن انسان (۱)، مترجم: گروه فیزیولوژی دانشگاه تبریز، انتشارات فروزش.
- لارسن، رندی جی. و باس، دیوید ام، روان‌شناسی شخصیت، مترجم: فرهاد جمهری و همکاران، تهران، رشد، چ ۵، ۱۴۰۰.
- لطف‌آبادی، حسین، روانشناسی رشد (۲)، تهران، سازمان سمت، ۱۳۸۰.
- لیپنر، هیلاری ام، روان‌شناسی زن از نگاهی نو، مترجم: فاطمه باقریان، فروغ کاظمی، تهران، دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۹۳.
- مارکوس آ، کروپ و همکاران، تشخیص و درمان طبی بیماری‌ها، مترجم: عباس ادیب، دفتر علمی شرکت پخش نو، ۱۳۶۳.
- متقی، علی بن حسام‌الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، قم: دار الذخائر، ۱۴۱۰ ق.

مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۵۵ ق.

هاید، جانت شبیلی، روانشناسی زنان، مترجم: اکرم خمسه، تهران، ارجمند، ۱۳۹۹.

هراتیان، عباس علی، راهنمای نامزدی (۴ جلد)، قم: موسسه آموزشی، پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۶.

هوت، کورین، آیا به راستی مردان از زنان برترند؟، مترجم: محمود بهزاد، تهران، رودکی، ۱۳۶۱.