





# خانه‌ای مثل بهشت



تقدیم به:

برترین زوج عالم هستی حضرت علی علیه السلام

و حضرت زهرا علیها السلام

و تمام زنان و مردانی که از آنها برای زندگی عزتمند

در دنیا و سعادت‌مند در آخرت الگوگیری نمودند.

## فهرست

۱۱ | مقدمه

### فصل اول

۱۷   روش های رسیدن به آرامش در محیط خانواده
۲۰   روش های ایجاد آرامش دیداری
۲۰   ثانیه های اول ارتباط
۲۷   نظم محیط زندگی
۳۴   نوع حرکات و رفتار
۳۵   آراستگی ظاهر و لباس مناسب زن و شوهر در خانه
۳۸   توجه به جزء نگر بودن خانم و کل نگر بودن آقا
۴۳   آرامش کلامی
۵۱   توصیه هایی به آقایان
۵۲   توصیه هایی به خانم ها
۵۳   مهارت گوش دادن
۵۴   آرامش رفتاری
۵۶   ویژگی های رفتاری مردان
۶۳   ویژگی های رفتاری زنان
۷۴   بی حوصلگی و بی رغبتی در ارتباط با همسر
۷۶   ویژگی های رفتاری مشترک زنان و مردان

### فصل دوم

۸۳   اشتباهات زن و مرد
۸۴   زنان نامحبوب
۸۹   مردان نامحبوب

## فصل سوم

عوامل اختلاف زن و مرد در زندگی مشترک	۹۹
ناسپاسی	۱۰۳
غرور و تکبر	۱۰۴
مُت‌گذاری	۱۰۵
بدگمانی و بدبینی	۱۰۶
خواهش‌های نفسانی و هوس‌ها	۱۰۹
شیفتگی به دنیا	۱۰۹
عادت‌های غلط	۱۱۰
اسراف	۱۱۰
بخل و خساست	۱۱۱
دروغ	۱۱۱
بدقولی	۱۱۲
خیانت	۱۱۳
بی‌تدبیری	۱۱۶
تحقیر کردن یکدیگر	۱۱۷
حسادت	۱۱۸
شادی با گناه	۱۲۰
لج‌بازی	۱۲۳
ناسزاگویی و زخم‌زبان	۱۲۴
پایبند نبودن به برخی از مسائل اخلاقی	۱۲۷
بی‌توجهی به خانواده و بستگان همسر	۱۲۹
عمل بدون فکر و اندیشه	۱۳۰
اطمینان نداشتن به یکدیگر	۱۳۲
پرگویی و پر حرفی	۱۳۳
بداخلاقی و بدرفتاری	۱۳۴

## فهرست منابع



## مقدمه

جامعه امروز ما دچار تغییر و تحول‌های اجتماعی، فرهنگی، اخلاقی و... شده است. همه این‌ها سبک زندگی افراد را تغییر داده و خانواده‌ها با آسیب‌های فراوانی مواجه شده‌اند و اختلافات روزبه‌روز گسترش یافته و بنیان خانواده را متزلزل ساخته است. یکی از آسیب‌های خانواده که امروزه دامنگیر بسیاری از خانواده‌ها شده است، مسئله «طلاق عاطفی» یا همان «طلاق خاموش» است. برای طلاق خاموش نمی‌توان تعریف دقیق و کاملی ارائه کرد؛ ولی ما در ادامه به تبیین این آسیب و بیان برخی نشانه‌های آن می‌پردازیم:

۱. قهرهای زیاد و طولانی: یکی از نشانه‌های طلاق عاطفی، قهرهای مکرر و طولانی زوجین است که نشان می‌دهد آن‌ها به یکدیگر تعلق ندارند؛
۲. دعوای درگیری: خانواده‌های دچار این آسیب، غالباً بگومگوها بینشان زیاد است و بر سر موضوعات مختلف و ناچیز با هم درگیر می‌شوند؛
۳. کم‌حرفی: از نشانه‌های طلاق عاطفی است به این معنا که زن و شوهر چون محبتی به هم ندارند، تمایل و انگیزه‌ای نیز برای هم صحبتی با هم ندارند و گفت‌وگوها معمولاً بر سر مسائل ضروری است؛

۴. آرامش نداشتن: زوج‌هایی که کارشان به طلاق عاطفی و خاموش می‌کشد، شاید در کنار هم زندگی ماشینی داشته باشند؛ ولی از با هم بودنشان لذت نمی‌برند و در کنار هم به آرامش نمی‌رسند. این افراد غالباً آرامش را در اطرافیان‌شان دنبال می‌کنند؛ مانند اعضای دیگر خانواده و دوستان و همکاران.

یکی از مهم‌ترین دلایل طلاق خاموش یا طلاق عاطفی مهارت نداشتن زوجین است. برای تبیین بهتر این دلیل، مسیر زندگی را به جاده چالوس تشبیه می‌کنیم. جاده چالوس جاده‌ای زیبا اما پرپیچ‌وخم است و کسی می‌تواند از این جاده به سلامت عبور کند و از زیبایی‌های مسیر لذت ببرد که مهارت رانندگی خوبی داشته باشد. اگر بهترین افراد را با بهترین خودرو، در این جاده راهی کنیم؛ ولی مهارت رانندگی خوبی نداشته باشند، به احتمال بسیار زیاد به مقصد نخواهند رسید!

زندگی نیز مانند جاده چالوس است که اگر زن و شوهر در این مسیر مهارت‌های لازم را نداشته باشند، نه تنها از زندگی خود لذت نمی‌برند، بلکه نمی‌توان امید داشت که این زندگی تداوم و استمرار داشته باشد و دیر یا زود رابطه به پایان خواهد رسید. در مقابل اگر زوجین مهارت‌های لازم را برای زندگی فراگیرند، نه تنها از رابطه با هم لذت می‌برند، بلکه این زندگی تا پایان عمرشان ادامه خواهد داشت و اگر مشکلی هم در زندگی پیش بیاید، که آن هم طبیعی است، با مهارت‌آموزی و اجرای این مهارت‌ها برطرف خواهد شد.

در مورد مهارت‌آموزی چند نکته اهمیت دارد:

۱. مهارت دارای سه پیش‌فرض است که هرکدام نباشد، مهارت‌آموزی اتفاق نمی‌افتد. این سه مؤلفه مهم عبارت است از: دانش، تجربه و

تمرین. برای کسب مهارت‌آموزی درباره موضوعی، ابتدا باید دانش کافی نسبت به آن موضوع کسب کرد و سپس درباره آن تجربه کافی به دست آورد و در نهایت برای تثبیت آن، تمرین کرد و ممارست داشت. برای مثال، به منظور کسب مهارت رانندگی، فرد ابتدا باید درباره آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی و ویژگی‌های فنی خودرو، دانش کافی کسب کند و سپس در کنار فردی قرار بگیرد که در این زمینه مهارت دارد تا چگونگی رانندگی را از او فراگیرد و از این راه تجربه کسب کند. پس از آن، باید با تمرین و رانندگی در موقعیت‌های مختلف، مهارت خود را تکمیل کند؛

۲. کسب مهارت در هر زمینه‌ای به صرف وقت نیاز دارد. فرد باید بخشی از وقت و برنامه زندگی خود را برای مهارت‌آموزی اختصاص دهد و مهارت‌آموزی بدون برنامه و وقت‌گذاشتن امکان‌پذیر نیست؛

۳. برای کسب مهارت باید تعصبات قبلی را کنار گذاشت. در واقع باید تعصبات قبلی را از ذهن پاک کرد و با الگو و فکر و اندیشه جدیدی در روند مهارت‌آموزی قرار گرفت؛

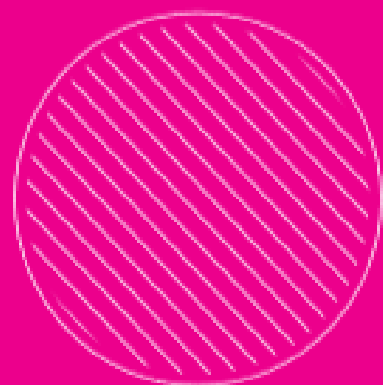
۴. برای رسیدن به مهارت، علاوه بر کنارگذاشتن تعصبات، باید تبعیت داشت و حرف‌گوش‌کن بود. نتیجه این تبعیت و حرف‌شنو بودن، عمل به دستورالعمل‌های کسب مهارت است؛ یعنی باید به سمتی برویم که واقعاً عمل کنیم؛ زیرا اگر عمل نباشد تمرین و ممارست نیست و در نهایت مهارتی کسب نمی‌شود.

برای اینکه خانه‌ای مثل بهشت داشته باشیم، به آرامش و دوستی و محبت در زندگی مشترک و خانواده نیازمندیم. ما این سه مؤلفه را از آیه ۲۱ سوره روم برگرفته‌ایم که در بخش‌های آینده به تبیین آن می‌پردازیم.

این آرامش و محبت و دوستی جز با مهارت‌آموزی و تمرین به دست نمی‌آید. در این کتاب بنا داریم با بهره‌گیری از آیات و روایات معصومان (علیهم‌السلام) و با هدف ایجاد آرامش و دوستی و محبت در زندگی،



راهکارها و مهارت‌هایی کاربردی برای اعضای خانواده به‌ویژه  
زوجین بیان کنیم. محور اصلی مباحث ما موضوع آرامش است.



# فصل اول



### روش های رسیدن به آرامش در محیط خانواده

امروزه یکی از مهم ترین موضوعاتی که در زمینه خانواده باید به آن توجه کرد، بازگشت به دستورها و سیره اهل بیت (علیهم السلام) و سبک زندگی اسلامی است. عمل به دستورهای معصومان (علیهم السلام) و الگوگیری از آنها می تواند زندگی ما را متحول کند.

خداوند متعال در آیه ۲۱ سوره روم، برای زندگی مشترک زن و مرد، سه شاخصه مهم بیان کرده است. این سه شاخصه گمشده های امروز بشر در حوزه خانواده است:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا  
لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ  
فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»

و از نشانه های [قدرت و ربوبیت] او این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنارشان آرامش یابید و در میان شما دوستی و مهربانی قرار داد. یقیناً در این [کار شگفت انگیز] نشانه هایی است برای مردمی که می اندیشند.

در این آیه مبارکه سه کلیدواژه وجود دارد که خداوند متعال تراز خانواده قرآنی و خانواده اسلامی و موفق را با آن ها معرفی می کند

که آن سه کلید واژه عبارت است از: آرامش (لتسکنوا الیها)، دوستی (مودة) و محبت (رحمة).

منشأ بسیاری از مشکلات و آسیب‌هایی که به خانواده می‌رسد، توجه نکردن به این سه کلیدواژه مهم است. از جمله اینکه فرد در خانواده آرامش ندارد یا به همسرش علاقه ندارد و در واقع خلأ عاطفی در خانواده وجود دارد، یا اینکه زن و شوهر اصلاً نمی‌دانند چطور باید به یکدیگر محبت کنند.

پرسشی که مطرح می‌شود این است که ما چگونه می‌توانیم در خانواده با وجود مشکلات مختلف اقتصادی، فرهنگی و... به این آرامشی برسیم که وعده داده شده است. پاسخ آن است که رسیدن به این آرامش به مهارت‌آموزی نیاز دارد و این مهارت‌ها را از زندگی اهل بیت (علیهم‌السلام) می‌آموزیم.

در سیره زندگی امیر مؤمنان (علیه‌السلام) و حضرت زهرا (علیها‌السلام) این آرامش موج می‌زند. امیر مؤمنان (علیه‌السلام) درباره حضرت زهرا (علیها‌السلام) فرمودند: «هرگاه به چهره او [حضرت زهرا (علیها‌السلام)] نگاه می‌کردم، هر غم و اندوهی از من برطرف می‌شد [و به آرامش می‌رسیدم]». <sup>۱</sup> شبیه همین جمله را از زبان حضرت زهرا (علیها‌السلام) می‌شنویم. ایشان فرمودند: «هروقت امیر مؤمنان (علیه‌السلام) وارد خانه می‌شدند، وقتی نگاه من به ایشان می‌افتاد، من هم سختی‌های طول روز را فراموش می‌کردم»؛ یعنی زن و شوهر می‌توانند در مسیری قرار بگیرند که آرامش در زندگی‌شان محقق شود. <sup>۲</sup>

۱. بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۱۳۴.

۲. کرامات و مقامات عرفانی حضرت زهرا (علیها‌السلام)، ص ۴۴.

در ادامه، شیوه‌ها و روش‌های رسیدن به این آرامش را به تفصیل بیان می‌کنیم که عمل به آن‌ها آرامش را به دنبال خواهد داشت. آرامش از سه روش به دست می‌آید: آرامش دیداری، آرامش کلامی و آرامش رفتاری.

۱. آرامش دیداری: یعنی چه کارهایی را می‌توانیم انجام دهیم که از دیدن یکدیگر آرامش بگیریم؛

۲. آرامش کلامی: به این معنا که ما می‌توانیم با گفت‌وگو و صحبت، باعث آرامش یکدیگر شویم؛

امروزه نداشتن ارتباط کلامی مناسب، آسیب‌های فراوانی به خانواده‌ها رسانده است. در زندگی امیر مؤمنان علیه‌السلام و حضرت زهرا علیها‌السلام شواهد فراوانی برای آرامش کلامی وجود دارد. در روایات آمده است که امیر مؤمنان علیه‌السلام هر وقت می‌خواستند حضرت زهرا علیها‌السلام را صدا بزنند، مواردی را رعایت می‌کردند: اول اینکه حضرت را به اسم کوچک صدا می‌زدند؛ دوم اینکه کلامشان بار عاطفی داشت و سوم اینکه در کلامشان محبتشان را ابراز می‌کردند. برای نمونه امیر مؤمنان علیه‌السلام هنگام صدازدن همسرشان می‌فرمودند: «حبیبتی زهرا» (محبوب من زهرا!)، «یا فاطمه نفسی لک الفداء و نفسی لنفسک الوقاء» (فاطمه جان، وجود علی به قربان و فدای تو و جان علی سپر بلای جان تو باشد!)<sup>۱</sup> و حضرت زهرا علیها‌السلام نیز در پاسخ می‌فرمودند: «روحی لروحک الفداء» (جان زهرا فدای تو!)<sup>۲</sup>. متأسفانه برخی خانواده‌ها حتی در صدا زدن هم باعث ناراحتی و آزار یکدیگر می‌شوند.

۱. بحرانی، مدینه معجز الائمة الاثنی عشر، ج ۳، ص ۳۶۹.

۲. نهج الحیاة، ص ۱۴۷.



۳. آرامش رفتاری؛ یعنی اینکه دو طرف چگونه می‌توانند با رفتار مناسب آرامش را به دیگری منتقل کنند. رفتار زن و مرد برای آنکه بتواند آرامش دهنده باشد، باید ویژگی‌هایی داشته باشد.

طبیعی است که انسان‌ها هر جا آرامش بیشتری باشد، آنجا تجمعشان بیشتر است. برای نمونه در کنار حرم اهل بیت علیهم‌السلام تجمع مردم زیاد است. انسان‌ها تشنه آرامشند؛ بنابراین وقتی خداوند متعال شاخصه زندگی مشترک را آرامش بیان می‌کند، برای این است که آن حلقه اصلی را مستحکم کند. حال سؤال این است که چگونه می‌توانیم آرامش دیداری، کلامی و رفتاری را کسب کنیم؟

روش‌های ایجاد آرامش دیداری

آرامش دیداری یکی از راه‌های رسیدن به آرامش است و مهارت‌هایی را می‌طلبد که زوجین با عمل به آن‌ها از دیدار همدیگر لذت می‌برند و به آرامش می‌رسند. در ادامه برخی از مهم‌ترین راهکارها را توضیح خواهیم داد.

#### ثانیه‌های اول ارتباط

زن و شوهر باید قدر ثانیه‌های اول را بدانند؛ ثانیه‌هایی که تازه به هم می‌رسند. این لحظات، ثانیه‌های طلایی<sup>۱</sup> و اثرگذار است. برخی کارشناسان معتقدند که هفت ثانیه اول از ثانیه‌های طلایی است. اگر این هفت ثانیه را بتوانید خوب مدیریت کنید، می‌توانید روی طرف مقابلتان اثر عمیقی بگذارید.

برای مدیریت و حسن استفاده از این ثانیه‌های اول، به چند نکته مهم و اساسی اشاره می‌کنیم:

۱. ذهن انسان افراد را در ۳ تا ۷ ثانیه اول قضاوت می‌کند!

الف. نگاه محبت‌آمیز داشته باشید؛ اولین نکته، نگاه محبت‌آمیز به طرف مقابل است. زن و شوهر باید ثانیه‌های اول دیدار را مدیریت کنند و برای آن یک طرح رفتاری داشته باشند. همان‌طور که معلم در کلاس باید طرح درس داشته باشد، زوجین نیز باید برای نحوه دیدار و برخوردشان با هم برنامه داشته باشند. برای نمونه، مرد باید برنامه داشته باشد که وقتی وارد خانه می‌شود، چگونه با همسرش برخورد کند و همین‌طور زن باید درباره رفتار با شوهرش طرح رفتاری داشته باشد. او باید تمرین کند که چگونه می‌تواند بهترین برخورد و دیدار را با همسرش داشته باشد.

در روایات و سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) شواهد فراوانی در مورد اهمیت این موضوع بیان شده است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «وقتی مردی به همسر خود نگاه (محبت‌آمیز) کند و همسرش نیز به او نگاه (محبت‌آمیز) کند، خداوند به دیده رحمت، به آنان نگاه می‌کند».<sup>۱</sup> بنابراین هرگاه زن و شوهری نگاه محبت‌آمیز به یکدیگر می‌اندازند، مشمول نگاه محبت‌آمیز خدا می‌شوند و هرکجا عنایت خدا آمد، آرامش هم به دنبال آن خواهد آمد. درحقیقت هرکجا زندگی رنگ‌وبوی خدایی گرفت، آرامش موج می‌زند.

گاهی افراد امکانات مادی فراوانی در زندگی دارند و این‌ها برایشان آسایش می‌آورد؛ ولی ضامن آرامششان نیست و درمقابل، بسیاری از افراد امکانات رفاهی کمی در زندگی دارند؛ ولی چون خدا در زندگی‌شان حضور دارد، زندگی آرامی دارند.

امروزه در مباحث روانشناسی به این نگاه محبت‌آمیز، «انرژی

مثبت» می‌گویند. وقتی نگاه خوبی به همسرت می‌اندازی، درواقع به او انرژی مثبت می‌دهی که نتیجه آن آرامش درونی است. توجه داشته باشیم که گاهی اوقات نگاه خوب آثاری دارد که بسیاری از هدایای مادی و بزرگ ندارد. خداوند در وجود ما انسان‌ها ظرفیت‌ها و توانایی‌هایی گذاشته است که اگر آدمی میلیاردها تومان هزینه کند، بازهم با آن ظرفیت و توانایی برابری نمی‌کند و نمی‌تواند جای آن را بگیرد.

مردی از شیعیان اهل بیت (علیهم‌السلام)، خدمت حضرت صادق (علیه‌السلام) آمد و از فقر و تنگدستی شکایت کرد. حضرت فرمود: «أَنْتَ مِنْ شِيعَتِنَا وَ تَدْعِي الْفَقْرَ؟! شِيعَتُنَا كُلُّهُمْ أَغْنِيَاءُ؛ تو از دوستان مایی و اظهار فقر و تنگدستی می‌کنی؛ درحالی که تمام شیعیان ما بی‌نیاز و غنی هستند!».  
 آنگاه فرمود: «تو تجارت پرفایده‌ای داری که بی‌نیازت کرده».

عرض کرد: «آن تجارت چیست؟».

فرمود: «اگر کسی از ثروتمندان بگوید روی زمین را برای تو پر از نقره می‌کنم و از تو می‌خواهم دوستی و ولایت اهل بیت پیغمبر (علیهم‌السلام) را از قلب خود خارج کنی و نسبت به دشمنان آن‌ها دوستی و محبت پیدا کنی، آیا حاضر می‌شوی این کار را بکنی؟»

عرض کرد: «نه! یا بن رسول الله! اگر چه دنیا را پراز طلا کند!».  
 فرمود: «پس تو فقیر نیستی! بینوا کسی است که آنچه تو داری نداشته باشد». حضرت مقداری مال به او بخشیدند و مرخص شدند؛<sup>۱</sup>



ب. دست دادن زن و مرد بایکدیگر: نکته دومی که در همان ثانیه‌های اول دیدار باید رعایت شود، دست دادن زوجین بایکدیگر است. رسول اکرم ﷺ می‌فرمایند: «وقتی بنده مؤمن دست همسرش را می‌گیرد، خداوند ده حسنه برایش می‌نویسد و ده خطا را از او محو می‌کند».<sup>۱</sup> یکی از آرامش‌بخش‌ترین رفتارها همین دست دادن ساده است. به گفته یکی از دانشمندان کره‌ای<sup>۲</sup>، کف دو دست انسان نمایشگر بدن است. یعنی کف دو دست در هر جای بدن انسان نماینده دارد. به گفته او، برآمدگی زیر انگشت شست، نماینده قلب است؛ یعنی وقتی زن و شوهر به همدیگر دست می‌دهند، با هم پیوند قلبی برقرار می‌کنند.

در حوزه ارتباطات بین فردی نیز، یکی از موضوعاتی که مطرح می‌شود، موضوع دست دادن است. ما انواع دست دادن داریم. ما با دست دادن می‌توانیم احساس نگرانی خود را منتقل کنیم یا در طرف مقابل وحشت ایجاد کنیم و حتی طرف مقابل را از خود دور کنیم؛ همچنین می‌توانیم حس صمیمانه‌ای را منتقل کنیم. بهترین نوع دست دادن این است که دست همدیگر را بگیریم و با فشار ملایم، گرمای وجودمان را به هم انتقال دهیم و سه تا هفت ثانیه، دست همدیگر را نگه داریم. شایان ذکر است که در روابط، لازم نیست فقط دست دادن اولیه باشد؛ بلکه وقتی کنار هم نشسته‌ایم، می‌توانیم با دست دادن و گرفتن دست همدیگر احساس محبت و علاقه را به هم منتقل کنیم؛

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۵۱

۲. برفسور park jae woo، ساکن کشور کره، سال ۱۹۸۶م.

ج) روبوسی: یکی از مهم‌ترین شیوه‌های ابراز علاقه، بوسیدن است. دیده‌اید که یک مادر یا پدر در اوج محبتش به فرزند، دوست دارد او را بوسه‌باران کند؛ یعنی دیگر بالاتر از این نیست. بوسیدن زن و مرد در لحظه‌های اول دیدار، نه تنها انرژی مثبت فراوانی را منتقل می‌کند؛ بلکه ضمن فراهم ساختن بستر آرامش، باعث تحکیم روابط در خانواده نیز خواهد شد؛

د) استقبال و بدرقه: نکته چهارم در ارتباط بین همسران استقبال و بدرقه است. مردی خدمت رسول خدا ﷺ رفت و عرض کرد:

همسری دارم که هنگام ورودم به خانه به پیشبازم می‌آید و زمان خروج مرا بدرقه و همراهی می‌کند. هرگاه مرا اندوهگین می‌بیند می‌گوید: «نگرانی تو از چیست؟ اگر اندوه تو برای رزق و روزی است که نگران مباش؛ چرا که غیر تو (خداوند) تدارک آن را پذیرفته است؛ و اگر نگران آخرت خویشی، البته این اندوه مبارکی است و خداوند بر اندوه تو بیفزاید».

رسول خدا ﷺ خطاب به آن مرد فرمودند: «بی شک، خداوند کارگزارانی دارد و همسر تو یکی از کارگزاران خداوند است و اجری برابر با نصف پاداش شهدا را دارد!»<sup>۱</sup>

البته شایان ذکر است که این استقبال، مختص خانم‌ها نیست و برای آقایان نیز هست. در زندگی شهید مطهری آمده که گاهی همسرشان به شهر خودشان می‌رفتند و در بازگشت به منزل، اتوبوس نیمه‌های شب ایشان را به شهر می‌رساند. وقتی در آن

۱. من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۹۰

زمان وارد خانه می‌شدند، شهید مطهری بیدار بودند و سماورا را روشن کرده بودند و انتظار همسرشان را می‌کشیدند!

نکته مهم دیگر اینکه سبک‌های زندگی ما تغییر کرده است. وقتی ساعت خواب و بیداری ما مناسب نباشد، نمی‌توان انتظار داشت که زن و شوهر به بدرقه و استقبال هم بروند. وقتی مرد صبح با بدرقه گرم خانم راهی کارنشود (چه به این دلیل که خانم خواب است، یا به دلیل نبودن برخورد گرم و صمیمی بین زن و شوهر)، انرژی اول صبح را دریافت نمی‌کند و آن روز به خوبی شروع نمی‌شود.

اگر قدیمی‌ها زندگی بهتری داشتند، به این دلیل بود که سبک زندگی‌شان متفاوت بود و به دستورهای دینی بهتر عمل می‌کردند. در گذشته، غالباً خانم خانه بعد از نماز صبح، سماورا را روشن می‌کرد و چایی دم می‌کرد. آقا هم نان می‌خرید و صبحانه را با هم می‌خوردند و این‌گونه کار و زندگی و روزشان شروع می‌شد.

علاوه بر نکات یادشده که بایستی در ثانیه‌های اول رعایت و انجام شود، مواردی هست که در ثانیه‌های اول باید ترک شود و زن و شوهر نباید چنین رفتارهایی داشته باشند. این نکات به طور خلاصه عبارت است از:

۱. در ثانیه‌های اول امر و نهی نکنیم؛
۲. در ثانیه‌های اول سرزنش نکنیم؛
۳. در ثانیه‌های اول محاکمه نکنیم؛
۴. در ثانیه‌های اول توهین نکنیم؛
۵. در ثانیه‌های اول زن و مرد نقش مادرانه و پدرانه نداشته باشند.

زندگی ما، وقتی می‌خواهیم آن را به تراز و حد متعادلی برسانیم، چندان پیچیده نیست. ما گاهی اوقات فکر می‌کنیم که امروزه آرامش دادن خیلی سخت است و تکنیک‌های عجیب و غریبی می‌خواهد. نه! این طور نیست؛ بلکه خیلی ساده است. مثالی عرض می‌کنم.

عزیزی تعریف می‌کرد در زمان جنگ ما در کارگاه تراشکاری کار می‌کردیم. آنجا قطعاتی را برای بخشی از خمپاره‌ها آماده می‌کردند. آن کارگاه، دستگاهی داشت که عملاً از کار افتاده بود و قرار بود از همه ظرفیت استفاده شود و همه را راه‌اندازی کنند. آن‌ها به سراغ دستگاه رفتند که قطعاتش را باز کنند؛ ولی نمی‌توانستند پیچ‌های آن را باز کنند. هرچقدر زور می‌زدند نمی‌توانستند. سرانجام یک فرد تکنیسین باتجربه آمد و دستگاه را دید و گفت: «این دستگاه شرقی است و پیچ‌هایش برعکس دستگاه‌های دیگر است!». آچار انداخت و آن قطعه را راحت باز کرد!

گاهی اوقات زندگی قلق<sup>۱</sup> دارد و راحت است و ما فکر می‌کنیم خیلی سخت و دشوار است. وقتی روش‌ها را بدانیم، متوجه می‌شویم که خیلی آسان‌تر از آن است که ما فکر می‌کردیم و می‌توان خیلی راحت به آرامش رسید.

نتیجه و جمع‌بندی نکات بیان‌شده و روایات مرتبط با آن، ضرورت تبادل عاطفی و عمل عاطفی است. اینکه می‌گوییم قدر لحظات اول را بدانیم، برای آن است که روایات به ما می‌گویند که

۱. لغت‌نامه دهخدا، خوی، عادت، سلیقه؛ قلق کسی را بدست آوردن یعنی؛ رگ خواب کسی را پیدا کردن.

باید تبادل عاطفی بین زوجین اتفاق بیفتد. نکته مهم دیگری که لازم است بیان شود، این است که باید سعی کنیم در لحظات اول، ارتباط عاطفی عمیقی برقرار نشود. در واقع ارتباط عمیق عاطفی در هر لحظه‌ای از زندگی نباید برقرار شود؛ یعنی باید سطح بندی کنیم. ارتباط عاطفی را در سه سطح می‌توان تعریف کرد:

الف. سطح اول، عمومی است؛ مثل دست دادن، نگاه محبت‌آمیز، دیده‌بوسی و... که به همین حد باید اکتفا شود؛

ب. سطح دوم، نیمه عمیق است؛

ج. سطح سوم، ارتباط عاطفی عمیق است؛ که این همان معاشقه بین زن و مرد است.

باید توجه داشت که لحظات اولی که فرد با طرف مقابلش دیدار می‌کند، باید در سطح اول باشد. این امر بیشتر متوجه خانم‌هاست؛ چرا که در خانم‌ها ابراز احساسات بیشتر و قوی‌تر است؛ بنابراین هیچ وقت در لحظات اول، به سمت ارتباط عاطفی نیمه عمیق یا عمیق نروید؛ زیرا از ارزش خودتان کم می‌شود. خانم توجه ندارد، مردی که خسته و گرسنه وارد خانه می‌شود، نمی‌تواند ارتباط عاطفی عمیقی برقرار کند؛ بنابراین ممکن است بازخورد خوبی نداشته باشد. و حتی ممکن است منجر به تنفر شود.

#### نظم محیط زندگی

دومین چیزی که می‌تواند آرامش دیداری ایجاد کند، ایجاد نظم در محیط زندگی انسان است. انسان وقتی وارد محیط‌های منظم می‌شود، آرامش می‌گیرد و در مقابل اگر محیط به هم ریخته و شلوغ باشد، آشفتگی به ذهن و روان انسان هم منتقل می‌شود.

مرد و زن در زندگی، حیطة‌های مدیریتی دارند و این حیطة مدیریتی باید منظم باشد. برای مثال، خودروی آقا یکی از حیطة‌های مدیریتی اوست که اگر منظم باشد، هنگام سوار شدن، هم به خود او و هم به خانواده‌اش آرامش می‌دهد. از آن مهم‌تر محیط خانه است که وقتی منظم و مرتب باشد، زن و شوهر در آن به آرامش می‌رسند.

درباره ارتباط نظم و آرامش در زندگی چند نکته مهم و کاربردی را بیان می‌کنیم:

**الف. نظم نهایی مهم است؛** به این معنا که گاهی بیشتر جاهای خانه منظم است؛ ولی بی‌نظمی در یک جا، نظم خانه را برهم می‌زند و خانه از نگاه ناظر، منظم به نظر نمی‌رسد. گاهی فرد آن قدر درگیر حواشی منزل می‌شود که یادش می‌رود منظم بودن باید از دیدگاه ناظر باشد؛ نه منظم بودن بخشی از خانه؛ بنا بر این آنجایی که نامرتب و نامنظم دیده می‌شود، همه خانه را نامرتب و نامنظم نشان می‌دهد.

در برخی مواقع، خانم‌هایی هستند که اشتباهی راهبردی در محیط خانه مرتکب می‌شوند. برای مثال، خانم صبح که بلند می‌شود تا ظهر، وقت خود را صرف مرتب کردن یک کمد یا کابینت‌های آشپزخانه می‌کند و از مرتب کردن سالن و اتاق‌ها غافل می‌شود. وقتی ظهر مرد به خانه برمی‌گردد، آنچه به چشم او می‌آید بی‌نظمی است و همسر خود را بی‌تفاوت و نامنظم می‌داند. پس آنچه مهم است نظم نهایی است؛

**ب. خانه باید خلوت باشد؛** علاوه بر نظم، خلوت بودن خانه و

کم تعداد بودن وسایل زندگی هم آرامش دهنده است. گاهی اوقات، ظاهر خانه منظم است؛ ولی آن قدر ابزار و وسایل و امکانات در خانه وجود دارد که خود این شلوغی، آرامش را از بین می برد. بنابراین هرچه امکانات محیط خانه محدودتر و براساس ضرورت باشد، در محیط خانه احساس آرامش بیشتری دارید؛

ت. خانم‌ها در نظم، حساس‌تر از مردها هستند؛ مردها نیز باید در محیط خانه، درمورد وسایل و لوازمشان نظم را رعایت کنند و حتی برای وسایل اختصاصی‌شان مانند لوازم کار و ابزار شخصی‌شان، جایگاه مشخصی داشته باشند تا با این نظم و ترتیب، آرامش برای همسر فراهم شود؛ زیرا آنان حساس‌ترند. به عبارت دیگر، با توجه به حساسیت خانم‌ها در مسئله نظم و ترتیب، آقایان باید به این موضوع بیشتر اهمیت دهند و به‌ویژه در محیط‌های مشترک زندگی، با دقت بیشتری نظم را رعایت کنند تا این آرامش برای همسر و خودشان فراهم شود؛

ث. رعایت آداب، آرامش دیداری می‌آورد؛ در آموزه‌های اسلامی به آداب، توجه فراوانی شده است. برای مثال، اسلام برای چگونگی غذا خوردن، نحوه نشستن، طرز آب خوردن و همه کارهای زندگی روزمره دستورالعمل‌های مشخص و حساب شده‌ای دارد. مثلاً در آموزه‌های اسلامی آمده است که وقتی می‌خواهید غذا بخورید، از جلوی بشقاب خود شروع کنید. حال شما این منظره را تصور کنید که آقایان خانمی وقتی می‌خواهد غذا بخورد از وسط بشقاب شروع کند به خوردن! در این وضعیت، طرف مقابل وقتی به او نگاه می‌کند، نمی‌تواند آرامش دیداری داشته باشد؛ یا اگر فردی که آب

یا چایی می نوشد، با صدا بخورد و اصطلاحاً هورت بکشد، آرامش دیداری طرف مقابل به هم می خورد؛

ج. تداعی‌کننده مثبت باشیم؛ گاهی اوقات، وقتی از مقابل مدرسه‌ای رد می‌شوید که در دوران نوجوانی یا کودکی به آن می‌رفته‌اید، و به در و دیوار آن مدرسه نگاه می‌کنید، حس خوبی به شما دست می‌دهد؛ چون خاطرات خوب دوران کودکی و نوجوانی را برایتان تداعی می‌کند. این حالت را «تداعی مثبت» می‌گویند. گاهی اوقات فردی که در بیمارستانی، عزیزی را از دست داده است، حتی سعی می‌کند مسیری را انتخاب کند که از جلوی آن بیمارستان عبور نکند؛ چون وقتی آن بیمارستان را می‌بیند، به یاد خاطرات تلخی می‌افتد. این حالت «تداعی منفی» است بنابراین ما دو دسته تداعی‌کننده داریم. یک دسته «تداعی‌کننده مثبت» و یک دسته «تداعی‌کننده منفی». تداعی‌کننده مثبت آن است که یادآور خوشی‌ها باشد و تداعی‌کننده منفی آن است که یادآور ناخوشی‌ها باشد.

زن و شوهر باید تداعی‌کننده مثبت باشند تا از یکدیگر آرامش بگیرند. برای مثال، در مواردی وقتی شوهر، همسرش را نگاه می‌کند، به یاد غرولند و بهانه‌جویی‌های او می‌افتد؛ به یاد دعواها می‌افتد؛ به یاد بی‌مهری‌ها می‌افتد؛ به یاد قهرها می‌افتد؛ طبیعتاً با این وضعیت، وقتی همسرش را می‌بیند، آرامش نمی‌گیرد. در مقابل، اگر وقتی همسرش را می‌بیند، مهربانی‌های او، شیرین‌زبانی‌های او، حمایتگری‌های او و بسیاری از ویژگی‌های مثبت دیگر همسرش را به یاد بیاورد، آن آرامش دیداری ایجاد می‌شود.



چرا امیر مؤمنان علی علیه السلام می فرمود: «من وقتی وارد خانه می شدم، نگاهم که به زهرای مرضیه علیها السلام می افتاد همه سختی ها و غم ها را فراموش می کردم». <sup>۱</sup> شاید علت مهم آن این بود که وجود مبارک صدیقه طاهره علیها السلام تجسم همه خوبی ها بود؛ یعنی می شد همه خوبی ها را در حضرت زهرا علیها السلام دید. به طور قطع، انسان وقتی جلوه همه خوبی ها و زیبایی ها را ببیند، آرامش می گیرد.

زن و مرد باید برای یکدیگر دلخوشی باشند؛ نه مایه رنج و عذاب! دلخوشی ها آرامش می دهد. هرچه دلخوشی ها بیشتر شود، آرامش هم افزایش پیدا می کند؛ هرچه دلخوشی ها کم شود آرامش هم کاهش پیدا می کند. بنابراین ما باید در زندگی به دنبال افزایش دلخوشی ها و حال خوب باشیم.

دلخوشی ها باید چطور باشد؟ یعنی زن و شوهر اگر بخواهند باعث دلخوشی همدیگر باشند، باید چگونه عمل کنند؟ در یک جمله می توان گفت: زن، باید زن باشد و مرد، باید مرد باشد! به این معنا که زن باید نقش زن بودن و مرد باید نقش مردانه خود را به خوبی ایفا کند و نباید نقش ها جابه جا شود. <sup>۲</sup>

یکی از مشکلات امروز خانواده ها این است که زن ها نمی دانند چطور باید زن باشند و مرد ها هم نمی دانند چطور باید نقش مردی خود را ایفا کنند. برای مثال، برخی از خانم ها در زندگی فقط نقش خدمتکار و برخی آقایان نیز نقش عابربانک را ایفا می کنند و به

۱. فاطمه الزهرا علیها السلام از ولادت تا شهادت، ص ۲۶۷.

۲. برای مطالعه درباره نقش زن و مرد در زندگی، رک. سیدمهدی خطیب، این نقش ها واقعی است.

وظایف دیگرشان در زندگی مشترک عمل نمی‌کنند. به طور کلی، هرچه زن و مرد به وظایف حقیقی خود که درآموره‌های دینی آمده است بهتر عمل نمایند با ملاقات یکدیگر به آرامش دیداری بیشتری می‌رسند. هرچه ما بتوانیم خوبی‌های بیشتری داشته باشیم، آرامش بیشتری به طرف مقابل می‌دهیم؛

ح. به ترکیب رنگ و چیدمان محیط زندگی توجه کنیم؛ یکی از موضوعات مهمی که امروزه بسیار به آن پرداخته می‌شود و برای آن دستورالعمل و روش‌های متنوعی ارائه می‌شود، همین نوع چیدمان وسایل و ارتباط آن با آرامش روانی افراد است. در مورد ترکیب رنگ و چیدمان محیط زندگی به دو نکته اشاره می‌کنیم:

۱) توجه به رنگ‌ها: رنگ وسایل و لوازم و حتی پوشش و لباسی که در محیط زندگی برمی‌گزینیم، در آرامش و حالات روحی ما تأثیرگذار است. برای نمونه، در مورد فرش‌های خانه خیلی از کارشناسان و روان‌شناسان معتقدند برای محیط عبادی و معنوی، رنگ قرمز خوب نیست؛ یعنی آرامش را به هم می‌زند. حتی این مسئله مهم است که زمانی که زن و شوهر می‌خواهند با یکدیگر صحبت جدی داشته باشند، از چه رنگی برای لباس خود استفاده می‌کنند؛ مثلاً اگر شوهر لباس نارنجی و خانم هم لباس قرمز بپوشد، مطمئن باشید حرف‌هایشان به پرخاشگری ختم می‌شود! چون از رنگی استفاده می‌کنند که هیجان‌ها را بالا می‌برد.

امروزه در زندگی و خانواده، زن و شوهر خیلی به رنگ‌ها توجه نمی‌کنند؛ در حالی که رنگ‌ها آثار روحی و روانی فراوانی به ویژه برای

بچه‌ها دارند. معمولاً می‌گوییم که بچه‌های کوچک باید لباس‌های آرامش‌بخش بپوشند. یعنی رنگ‌های هیجانی استفاده نشود. دلیلش این است که این بچه‌ها به خودی خود جنب‌وجوش دارند و این رنگ‌ها جنب‌وجوش آن‌ها را زیادتر می‌کند.<sup>۱</sup>

رنگ‌ها را می‌توان در سه گروه عمده دسته‌بندی کرد: رنگ گرم؛ رنگ سرد؛ رنگ خنثی.

- در رنگ‌های گرم، رنگ‌های مادر عبارت است از: قرمز، زرد و نارنجی؛
- در رنگ‌های سرد، رنگ‌های مادر عبارت است از: آبی، سبز و بنفش؛
- و رنگ‌های خنثی سفید و سیاه است.

هر گروه از رنگ‌ها تأثیرات و ویژگی‌های خاص خود را دارند. رنگ‌های گرم تقریباً یک خاصیت مشترک دارند. خاصیت مشترک آن‌ها تحریک کردن و بالا بردن هیجان‌ات است. رنگ‌های سرد معمولاً یک ویژگی مشترک دارند و آن آرامش است. پس نوع رنگ‌ها نیز در آرامش‌بخشی محیط خانه و خانواده تأثیرگذار است.

در قرآن کریم نیز به انتخاب رنگ‌ها و تأثیر آن‌ها توجه شده است. وقتی خداوند به بنی‌اسرائیل (قوم حضرت موسی علیه‌السلام) دستور می‌دهد، گاوی را ذبح کنند، آنان می‌گویند: «از پروردگارت بخواه که برای ما توضیح دهد، رنگش چگونه باشد؟»<sup>۲</sup> موسی علیه‌السلام در پاسخ می‌گوید: «خداوند فرمود: گاوی است زردرنگ و روشن که بینندگان را شاد و مسرور می‌کند».<sup>۳</sup> رنگ این گاو، به این دلیل باعث

۱. رک: کتاب دانش و روانشناسی رنگ‌ها اثر مایمی کوپر، ترجمه امیرحسن مکی.

۲. «قَالُوا ادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّنْ لَنَا مَا لَوْنُهَا» (بقره: ۶۹).

۳. «قَالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاطِرِينَ» (بقره: ۶۹).

شادی بینندگان می‌شود که رنگ زرد، تحریک‌کننده هیجانات است و انسان را به وجد می‌آورد؛

۲) نظم‌بخشی ایده‌آل، مطلوب و مناسب در خانه: به طور قطع، اگر نحوه چیدمان وسایل، صحیح و موردپسند ما باشد، باعث آرامش بخشی فضای خانه می‌شود. مثلاً اگر یک میز در خانه، در جایی قرار داشته باشد که به دلمان نباشد، دوست داریم جور دیگری قرار بگیرد؛ یعنی تا زمانی که این میز به این حالت است، آرامشمان به هم می‌خورد. نظم‌بخشی ایده‌آل، مطلوب یا مناسب در خانه یعنی همین!

نکته مهم این است که محیط خانه باید تحت مدیریت بانوان باشد و چیدمان منزل معمولاً طبق نظر خانم‌ها انجام می‌شود؛ ولی به خانم‌ها توصیه می‌شود، در چیدمان وسایل خانه حتماً با همسرشان مشورت کنند و نظر او را نیز جویا شوند. دلیلش را هم بیان کردیم. اگر چیدمان منزل برای همسران مطلوب نباشد، آرامش دیداری او را برهم می‌زند؛ بنابراین این چیدمان و ترکیب وسایل باید برای هر دو طرف مطلوب باشد تا هر دو بتوانند از محیط خانه آرامش بگیرند.

#### نوع حرکات و رفتار

یکی از چیزهای دیگری که آرامش دیداری ایجاد می‌کند، نوع حرکات و رفتار است. برخی حرکاتشان تندتر از حالت طبیعی است. در راه رفتن، نشستن، برخاستن، کار کردن و... عجل هستند. معمولاً آدم‌هایی که عجل‌اند، باعث می‌شوند آرامش اطرافیان هم به هم بخورد. انسان‌ها حرکت روی موج آرام را بیشتر می‌پسندند. برای مثال، شما در کنار دریا نشسته‌اید و دریا موج نیست و موج

آرامی به ساحل می خورد. وقتی به این منظره نگاه می کنید، آرامش می گیرید؛ ولی اگر همین دریا طوفانی شود و سطح موج ها بالا برود و سرعتش بیشتر شود، زمانی که به این منظره نگاه می کنید، دل شوره می گیرید. علاوه بر آن افرادی که تند و سریع صحبت می کنند و الفاظ را پشت سرهم به کار می برند یا کارها را خیلی سریع و عجولانه انجام می دهند، هیجان زیادی را منتقل می کنند؛ بنابراین آرامش مخاطبانشان را برهم می زنند. پس باید توجه داشته باشیم که حرکات و رفتار ما آرامش طرف مقابل را سلب نکند.

آراستگی ظاهر و لباس مناسب زن و شوهر در خانه

درباره نوع پوشش چند نکته را عرض می کنم. هر وقت ما می گوئیم نوع پوشش و ظاهر، به دو موضوع توجه داریم: آرایش، و پیرایش؛ در آرایش و پیرایش مثل مدل لباس، مدل مو و... سلیقه همسر و نظر او ملاک است.

یکی از آسیب های این حوزه مدگرایی است. به این معنا که زن و مرد بدون توجه به سلیقه و نظر طرف مقابل، از مد تبعیت می کنند. این نکته بیشتر متوجه خانم هاست؛ زیرا اغلب آقایان «دیداری» هستند به این معنا که ارتباطاتشان در جنبه های دیداری خیلی قوی تر است و خانم ها باید در وضع ظاهر و آرایش و پیرایش خود، بیشترین توجه را به نظر و سلیقه آقایان داشته باشند و باب میل مردشان عمل کنند. وقتی پوشش همسر باب میل طرف مقابل باشد، باعث آرامش فرد می شود.

نکته دیگر اینکه، این توجه به ظاهر فقط به خانم ها اختصاص ندارد و مرد نیز باید در محیط خانه باب میل خانم خود لباس

بپوشد و ظاهر خود را مرتب کند.

مالک بن اعین نقل می‌کند: «خدمت حضرت باقر علیه السلام رسیدم؛ دیدم روپوشی بسیار قرمز رنگ پوشیده است. لبخندی زدم. فرمود: «می‌دانم چرا می‌خندی! از این جامه من خنده‌ات گرفت. زنی از قبیله بنی ثقیف دارم که مرا ترغیب به پوشیدن این لباس کرده است. چون به او علاقمندم نمی‌خواستم ناراحتش کنم!»<sup>۱</sup>

این روایت نشان می‌دهد، گاهی اوقات مرد نیز باید باب میل همسرش لباس بپوشد. شاهد دیگر، روایتی است به نقل از ابو خالد کابلی که چنین گفته است:

یحیی ابی‌ن ام‌طویل که فرزند دایه حضرت زین‌العابدین علیه السلام بود، نزد من آمد، دستم را گرفت و مرا خدمت امام سجاد علیه السلام برد. دیدم امام علیه السلام در خانه‌ای با فرش‌های مجلل نشسته و لباس‌های گران‌قیمت به تن دارد. پس از مدتی برخاستیم. امام علیه السلام به من فرمود: «فردا هم نزد من بیایید!».

وقتی بیرون رفتم، سرزنش‌کنان به یحیی گفتم: «مرا نزد کسی بردی که لباس‌های پرزرق‌وبرق می‌پوشد!» و قصدم این بود که دیگر به نزد ایشان برنگردم؛ اما روز بعد، پیش خودم فکر کردم که رفتنم نزد او بی‌ضرر است؛ برای همین دوباره به خانه او رفتم. دیدم در خانه باز است. هیچ‌کس را ندیدم و تصمیم گرفتم برگردم. در این هنگام، امام علیه السلام از داخل خانه، مرا به اسـم صدا زد و گفت «ای کنکر،

۱. الکافی، ج ۶، ص ۴۴۷.

داخل شوا» این اسمی بود که مادرم من را به آن نامیده بود و هیچ‌کس جز خودم از آن خبر نداشت!

داخل شدم و دیدم دیوارهای خانه گلی است و امام علیه السلام بر روی حصیری از درخت خرما نشسته و لباسی از کرباس پوشیده است. یحیی هم نزد ایشان بود. امام علیه السلام فرمودند: «ای اباخالد، من در آستانه ازدواج هستم و آنچه دیروز دیدی، خواسته زنان بود و من نمی‌خواستم با آن‌ها مخالفت کنم».<sup>۱</sup>

بنابر روایات، اهل بیت علیهم السلام بیرون از خانه خیلی رسمی، ولی در محیط خانه جذاب و موردپسند همسر خود لباس می‌پوشیدند. باتوجه به اینکه اوضاع فرهنگی جامعه امروز تغییر کرده و نیازها و انتظارات و حتی سلیق نیز متفاوت شده است، لازم است زن و مرد، به‌ویژه در محیط خانه، به موضوع ظاهر و پوشش خود اهمیت ویژه‌ای بدهند تا جلوی بسیاری از انحرافات و آسیب‌های خانوادگی گرفته شود.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند:

إِغْسِلُوا ثِيَابَكُمْ وَ خُذُوا مِنْ شَعُورِكُمْ وَ اسْتَاكُوا  
وَ تَزَيَّنُوا وَ تَنْظَّفُوا فَإِنَّ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَمْ يَكُونُوا  
يَفْعَلُونَ ذَلِكَ فَزَنَّتْ نِسَاؤُهُمْ.

لباس‌های خود را تمیز کنید و موهای خود را کم کنید. مسواک بزنید و آراسته و پاکیزه باشید که بنی‌اسرائیل چنین نکردند و زنان‌شان به فساد کشیده شدند (و مرتکب زنا شدند).<sup>۲</sup>

۱. بحار الأنوار، ج ۴۶، ص ۱۰۵-۱۰۶.

۲. نهج الفصاحه، ص ۲۲۷.

این نکته در مورد مردان نیز صدق می‌کند؛ یعنی اینکه مردان نیز، به دلیل بی توجهی همسرانشان به ظاهر و لباسشان، دچار انحرافات اخلاقی و آسیب‌های اجتماعی شده‌اند. البته یکی از گلایه‌های خانم‌ها در موضوع لباس و ظاهر این است که ما گاهی اوقات به خودمان می‌رسیدیم؛ ولی چون همسرمان به ما توجه نمی‌کرد، نتیجه‌اش بی تفاوتی شده است.

توجه به جزء نگر بودن خانم و کل نگر بودن آقا

یک نکته روان‌شناختی که دانستن آن برای درک متقابل بهتر و ایجاد آرامش، کمک زیادی به زوجین می‌کند، تفاوت ویژگی‌های جنسیتی زن و مرد است. شهید مطهری در کتاب **نظام حقوقی زن در اسلام** برخی از تفاوت‌های زن و مرد را بیان فرمودند. یکی از این تفاوت‌ها - که مورد تأیید همه روان‌شناسان نیز هست - این است که مردها کل نگر و زن‌ها جزء نگرند. به این معنا که ساختار مغزی مردها این‌گونه است که به جزئیات خیلی توجه نمی‌کنند؛ ولی برعکس ویژگی زن‌ها این است که به جزئیات توجه زیادی دارند. متأسفانه خیلی از اختلافات به دلیل توجه نکردن به این تفاوت جنسیتی است. در مورد این ویژگی زن و مرد چند نکته اهمیت دارد.

الف. اصل بر این است که مرد کل نگر است؛

ب. جزء‌نگری برای مرد بیماری محسوب می‌شود؛ یعنی اگر مردی جزء نگر باشد، یک بیماری مردانه دارد و آسیب‌هایی جدی به خودش و خانواده‌اش می‌زند؛

ج. مرد باید در اموری که به نفع زندگی‌اش است، مهارت‌های جزء‌نگری را نیز کسب کند؛ یعنی در مواردی جزء‌نگری مرد خوب



است. این موارد، موقعیت‌هایی است که باعث بهبود و تحکیم روابط می‌شود. در ادامه شش مورد از مواردی که مردها باید جزء نگر باشند را بیان می‌کنیم.

۱) توجه مثبت به وضعیت و فیزیک ظاهری همسر: مرد باید به ظاهر همسرش توجه کند و حساس باشد. زن‌ها دوست دارند که مردشان از ظاهر و چهره و اندام آن‌ها تعریف کند. در واقع این تعریف و تمجید از ظاهر، توجه به همسر است و این از نیازهای اوست که دوست دارد به او توجه شود. امروزه یکی از دلایل عمل‌های جراحی صورت در خانم‌ها همین نیاز به دیده شدن و توجه است؛

۲) توجه به نوع پوشش همسر و تعریف کردن از آن در محیط خانه: مرد باید به مدل و رنگ و نوع لباس همسرش حساس باشد و از آن در موقعیت‌های مختلف تعریف و تمجید کند. زنی که به ظاهر خودش توجه نکند، باید نگران این زن و خانواده‌اش شد؛ چرا که مردها بصری هستند و دوست دارند همسرشان در محیط خانه آراسته و زیبا باشد؛ بنابراین لازم است خانم‌ها به ظاهرشان توجه کنند و مردان نیز از ظاهر آنان تعریف و تمجید کنند و اگر این توجه مردان نباشد و در نتیجه رسیدگی زن به ظاهرش کم‌رنگ شود، زمینه‌های آسیب‌ها در زندگی فراهم می‌شود که یکی از آن آسیب‌ها هرزه‌تگری مرد در محیط‌های مجازی و حتی چشم‌چرانی به نامحرمان می‌باشد؛

۳) توجه به سلیقه همسر در خانه: داخل خانه تحت مدیریت زن است. یادمان باشد، اگر خانم در خانه تغییری ایجاد کرد به آن توجه کنیم و احترام بگذاریم. توجه مثبت مرد به همسرش در خانه، نیروی محرک او در فعالیت‌های خانه است و زن را پویا و

فعال می‌کند و سبب می‌شود از زندگی‌اش لذت ببرد. درمقابل اگر مرد توجه مثبت نداشته باشد و حتی سلیقه و فعالیت زن در خانه را بی اهمیت جلوه دهد، زن دیگر در خانه انگیزه‌ای برای فعالیت و تکاپو نخواهد داشت و این خود باعث سردی در خانواده می‌شود. و بروز برخی از مشکلات از جمله افسردگی، بدبینی و حتی در مواردی منجر به اختلالات اضطرابی از جمله وسواس می‌گردد در ضمن آسیب‌ها و بیماری‌های جنسی را هم به دنبال دارد؛

۴) توجه به دست‌پخت همسر: یکی دیگر از موقعیت‌هایی که باید به همسرمان توجه کنیم سر سفره غذاست. باید به جای توجه به تلویزیون و موبایل و... توجه‌مان به همسرمان باشد و به غذایی که تهیه کرده است. توجه افراد، به تقویت رفتار منجر می‌شود و زن، انگیزه بیشتری در پخت و تهیه غذا خواهد داشت و از زندگی لذت بیشتری خواهد برد؛

۵) توجه به صحبت‌های خانم در خانه: در محیط خانه، زمانی که همسرمان با ما به صحبت و گفت‌وگو مشغول می‌شود، نباید به جاهای دیگر توجه کنیم و تمام توجه و حواسمان به همسر و صحبت‌های او باشد. این توجه کامل، باعث ارتباط کلامی مناسب می‌شود و گرمی روابط را به همراه خواهد داشت؛

۶) توجه به روزهای مهم زندگی: یکی از چیزهایی که برای خانم‌ها خیلی مهم است، توجه همسرشان به رویدادهای مهم زندگی است. برخی از تاریخ‌ها و رویدادها، تاریخ‌های طلایی برای خانم‌ها به شمار می‌رود. برای مثال، سالروز تولدشان، سالگرد ازدواج، روز زن و... این‌ها روزهای طلایی است. بنابراین مرد باید

در این زمان‌ها به همسرش توجه ویژه داشته و آن روزها را حتی با یک شاخه گل، برای همسرگرمی بدارد.

همان‌طور که مرد باید در برخی موارد و موضوعات به همسرش توجه ویژه داشته باشد، زن نیز باید در مواردی به همسرش توجه بیشتری داشته باشد که به‌طور خلاصه به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

(۱) توجه به تلاش مرد در زندگی: یکی از مواردی که در آن، زنان باید به همسرشان توجه ویژه داشته باشند، تلاش و فعالیت مردان برای کسب روزی و تأمین نیازهای زندگی است. در واقع زن موفق، زنی است که به تلاش‌های مردش برای کسب روزی حلال توجه کند. زن می‌تواند با تمجید و تقدیر از تلاش‌های همسرش توجه خود را به او نشان دهد. این کار نه تنها زن را نزد همسرش عزیزتر می‌کند، بلکه محرکی قوی برای تداوم فعالیت‌های مرد خواهد بود؛

(۲) احترام گذاشتن به مرد: یکی دیگر از موارد مهم مورد توجه مردان، احترام گذاشتن به آن‌هاست. یکی از اصول مهم در برخورد با مردان حفظ غرور آن‌هاست. این امر خط قرمز مرد است. زنی که به شوهرش بی‌احترامی می‌کند، در اصل غرور مردش را می‌شکند و از خط قرمز او عبور می‌کند. مردی که غرورش شکسته شود هم به خود و هم به خانواده آسیب می‌زند. در هیچ حالتی نباید به سمتی برویم که غرور مرد خود را بشکنیم؛

(۳) اعتماد به مرد: یکی از مواردی که در مورد آقایان، باید به آن توجه کرد، اعتماد داشتن به آن‌هاست. بدترین حالت در زندگی یک مرد این است که احساس کند طرف مقابلش به او اعتماد ندارد. زن‌ها باید از هرگونه بدبینی در روابط با همسر پرهیز کنند؛

چراکه حس بی اعتمادی ایجاد می‌کند که این هم آسیب‌زاست؛ (۴) توجه به تفریحات سالم همسر: از ویژگی‌های مهم مردان، اهمیت دادن به تفریحاتشان است. البته منظور ما از این سخن این نیست که باید مرد را رها کنید که بدون حضور خانواده تفریح کند؛ بلکه در تفریحات سالمش همراه خوبی برای او باشید. و مراقب باشند که مشکلات پیش آمده در مسیر تفریح را واگویه ننمایند خصوصاً مشکلاتی که همسر در بوجود آمدن آن نقشی نداشته است چون ممکن است عدم توجه به این نکته زمینه کم شدن رغبت او را در سایر تفریحات فراهم آورد و مرد ترجیح دهد که بجای تفریح در بیرون منزل در خانه بماند! برای مثال، وقتی از خانه برای رفتن به پارک و تفریح بیرون می‌آیند، خانم می‌گوید هوا چقدر گرم است؛ چقدر غبارآلود است و... این‌گونه خانم‌ها همراه خوبی برای همسرشان نیستند؛

(۵) توجه به خانواده شوهر: یکی دیگر از مواردی که مردان به آن علاقه‌مندند، توجه همسرشان به خانواده شوهر است؛ زن موفق، زنی است که به خانواده شوهرش هم اهمیت بدهد. مرد دوست دارد که همسرش به خانواده‌اش، به ویژه پدر و مادرش احترام بگذارد و آن‌ها برای او جایگاه ویژه‌ای داشته باشند چون منجر به افزایش صمیمیت و علاقه می‌گردد.

شایان ذکر است که توجه به همسر، دو ویژگی و فایده دارد: ویژگی اول، منفعت مصلحت‌طلبانه برای زندگی است؛ یعنی مصلحت زندگی اقتضا می‌کند که این توجه وجود داشته باشد تا منجر به ایجاد فضای امن و آرام گردد؛ ویژگی دوم، فایده منفعت‌طلبانه است؛ یعنی حتی این توجه به نفع خود زن و مرد است. در واقع وقتی

من به همسرم توجه می‌کنم، به نفع خود من نیز هست، چون منجر به افزایش صمیمیت و علاقه می‌گردد.

### آرامش کلامی

یکی از راه‌های کسب آرامش در زندگی، آرامش کلامی است. ابتدا چند مقدمه در مورد آرامش کلامی بیان می‌کنیم و در ادامه راه‌های ایجاد آرامش کلامی را توضیح خواهیم داد.

الف. بیش از هفتاد درصد ارتباطات بین انسان‌ها از راه سخن گفتن است. این مسئله، اهمیت و ضرورت ارتباط کلامی را نشان می‌دهد. همچنین مهم‌ترین ابزار ارتباط بین انسان‌ها کلام است؛ حتی کسانی که امکان ارتباط کلامی ندارند، جایگزینی برای کلام و گفت‌وگو ابداع کرده‌اند که زبان اشاره‌ای است. آنان از این راه، ارتباطی مشابه ارتباط کلامی برقرار می‌کنند؛

ب. پراسیب‌ترین عضو انسان زبان اوست. در **رساله حقوق** امام سجاد علیه السلام نیز حضرت در بین اعضا و جوارح انسان بیشترین حق را برای زبان می‌دانند. همچنین علمای اخلاق در کتاب‌های اخلاقی بیشترین گناهان را برای زبان برشمرده‌اند. مرحوم ملا احمد نراقی در کتاب اخلاقی **معراج السعاده**، مفسد و آفات فراوانی برای زبان برشمرده است. ایشان زبان را بهترین ابزار شیطان در گمراه کردن بشر می‌داند و معتقد است زبان بیشترین سرکشی را در میان اعضا دارد.<sup>۱</sup> در آموزه‌های اسلامی نیز روایات فراوانی درباره آسیب‌های زبان بیان شده است:

۱. معراج السعاده، ص ۴۸۷.

امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرمایند:

مَنْ كَثُرَ كَلَامُهُ كَثُرَ خَطْوُهُ وَ مَنْ كَثُرَ خَطْوُهُ قَلَّ حَيَاؤُهُ وَ مَنْ قَلَّ حَيَاؤُهُ قَلَّ وَرَعُهُ وَ مَنْ قَلَّ وَرَعُهُ مَاتَ قَلْبُهُ وَ مَنْ مَاتَ قَلْبُهُ دَخَلَ النَّارَ؛

کسی که سخنش زیاد باشد و پرگویی کند، اشتباهاتش زیاد می‌شود، و کسی که اشتباه و خطایش زیاد شود، حیائش کم می‌شود، و کسی که حیائش کم شود، پارسایی و ورع او کم می‌شود، و کسی که پارسایی او کم شود، قلبش مرده است، و کسی که قلبش بمیرد، جهنمی خواهد شد.<sup>۱</sup>

بر اساس این روایت نورانی، کاملاً مشخص است که زبان به راحتی می‌تواند همه زندگی فرد را از بین ببرد و سرانجام او را به آتش جهنم بیفکند. در روابط همسران نیز همین زبان می‌تواند بیشترین آسیب را در ارتباطات کلامی داشته باشد و صمیمیت و محبت را در زندگی از بین ببرد؛

ج. مؤثرترین عضو انسان نیز زبان است. زبان می‌تواند خیلی سریع، تأثیرات مثبتی روی طرف مقابل بگذارد. نکته مهم درباره ارتباط کلامی میان زوجین این است که آقایان بدانند، به غیر از راه گوش و ارتباط کلامی مناسب، راهی برای تسخیر قلب همسر وجود ندارد. به عبارت دیگر، اگر مرد همه امکانات و نیازهای زن را برطرف کند؛ ولی زبان و بیان خوبی نداشته باشد، تأثیر نخواهد داشت.

مردان مراقب باشند با زبانشان احساسات مثبت همسرشان را از بین نبرند. مردها باید بدانند که احساسات زن خط قرمز اوست.

باید خیلی مراقب باشند که زبانشان با احساسات همسرشان بازی نکند. درمقابل، خانم‌ها نیز باید بدانند که برای اینکه مردشان در اختیارشان باشد و در زندگی همراهشان باشد، ابزاری مهم‌تر از زبان وجود ندارد و با زبان می‌توانند بر شوهرشان تأثیرگذار باشند.

اگر زوجی بتوانند خوب از زبانشان استفاده کنند، نوعی تبادل عاطفی در محیط خانه اتفاق می‌افتد؛ تبادلی که به ارتباط عمیق‌تر در زندگی منجر می‌شود. خانم‌ها باید بدانند تأثیرپذیری مرد در برابر کلام آن‌ها زیاد است؛ ولی کلامی که زیبا و هنرمندانه باشد. آن‌ها باید مراقب باشند با زبانشان غرور مردشان را از بین نبرند. همان‌طور که مرد باید مراقب احساسات زنش باشد، زن نیز باید مراقب غرور شوهرش باشد.

د. متأسفانه براساس آمار، میزان ارتباط کلامی زوج‌های ایرانی بسیار کاهش پیدا کرده و پایین است. برخی کارشناسان معتقدند، آن دسته از زوج‌های ایرانی که زندگی مشترکشان از مرز پنج سال عبور کرده است، ارتباط کلامی‌شان به کمتر از بیست دقیقه در شبانه‌روز رسیده است!

هرخانه‌ای که در آن ارتباط کلامی بین زن و مرد کم شود، باید نگران آن خانواده شد؛ چراکه این ارتباط کلامی پایین، آسیب‌ها و مشکلات فراوانی را به همراه خواهد داشت. به تعبیر دیگر، خانواده‌هایی که ارتباط کلامی کمی دارند، روی بمب ساعتی هستند؛ یعنی باید منتظر انفجارشان بود! دلیلش این است که غالب افراد هیجانات مثبت و منفی خود را از راه گفت‌وگو تخلیه می‌کنند و به آرامش می‌رسند. زمانی که این تخلیه در فرد صورت نگیرد و هیجانات او بر روی هم

انباشته شود و فرد مهارت دیگری برای کاهش هیجانات و عقده‌های روانی خود نداشته باشد، هر لحظه ممکن است که با یک بهانه، این هیجانات، به صورت انفجاری در افراد تخلیه شود. در این وضعیت، تخلیه به صورت طبیعی صورت نمی‌گیرد و غالباً با ناراحتی و پرخاش و دعوا و جملات نادرست بروز می‌یابد. اکنون سؤال مهم این است که چرا ارتباط کلامی میان برخی از زوج‌ها کم است؟ می‌توان برای این مسئله چند دلیل عمده برشمرد:

اول اینکه، ارتباط کلامی خوب، نیاز به مهارت‌آموزی دارد که غالب همسران از این مهارت‌ها آگاه نیستند. امروزه بسیاری از اختلافات و درگیری‌ها در سطح جامعه و بین افراد، به سبب نداشتن مهارت‌های ارتباطی بین فردی مؤثر است. یعنی اینکه ما نمی‌دانیم چطور منظور و درخواست خودمان را به طرف مقابل منتقل کنیم. در محیط خانواده این مسئله اهمیت ویژه‌ای دارد؛ چراکه زن و شوهر بیشترین و عمیق‌ترین ارتباط را با یکدیگر دارند؛ بنابراین نداشتن مهارت ارتباطی و اینکه ندانند چطور ارتباط کلامی برقرار کنند و چطور انتظارات و نیازهای خود را بیان کنند، باعث درگیری و اختلاف و تنش در خانواده و زندگی مشترکشان خواهد شد؛

دلیل دوم کم بودن ارتباط کلامی بین همسران، خودخواهی در زندگی‌هاست. من می‌خواهم حرف خودم را به کرسی بنشانم و او نیز می‌خواهد حرف خودش را حاکم کند؛ یعنی منطق‌گرایی در صحبت‌ها حاکم نیست. زن و مرد باید در زندگی حق‌مدار باشند و هرکجا که موضعی بحق و درست بود، اگرچه به نفعشان نباشد، آن را بپذیرند و روی نظر و حرف خودشان پافشاری و اصرار نداشته باشند؛



سومین دلیل کم شدن ارتباط کلامی در برخی خانواده‌ها، وجود برخی مشکلات زندگی و فشارهای جسمی، روانی، اجتماعی و... است. مثلاً مردی که خسته از سرکار برمی‌گردد، یا مشکلات مالی فکر او را به شدت مشغول کرده است، تمایل زیادی به گفت‌وگو و ارتباط کلامی ندارد. همچنین گاهی برخی مشکلات و اختلالات روانی که آن نیز ممکن است ناشی از مشکلات خانواده و جامعه باشد، فرد را کم حرف می‌کند. مثلاً افرادی که دچار افسردگی می‌شوند یا دچار اختلال شخصیت دوری‌گزین می‌گردند، میزان ارتباط کلامی شان با اطرافیان بسیار کاهش می‌یابد.<sup>۱</sup>

چهارمین دلیل کم حرفی و ارتباط کلامی ضعیف، ویژگی شخصیتی برخی افراد است. برای نمونه، افرادی که درون‌گرا هستند، تمایل چندانی به گفت‌وگو ندارند و در مقابل افراد برون‌گرا تمایل زیادی به گفت‌وگو و صحبت کردن با اطرافیان خود دارند؛ دلیل پنجم این است که در برخی موارد، زن و مرد ویژگی‌ها و تفاوت‌های همدیگر را نمی‌شناسند. جنس زن و مرد متفاوت است و این تفاوت جنسیتی ویژگی‌های متفاوتی را اقتضا می‌کند. علت اینکه آقایان با یکدیگر و خانم‌ها با همجنس‌های خود ساعت‌ها صحبت می‌کنند و خسته هم نمی‌شوند و لذت هم می‌برند، همین است که جنس همدیگر را می‌شناسند و از نقاط مشترک هم آگاهند و بهتر می‌توانند همدیگر را درک کنند. اگر زن و مرد از ویژگی‌های جنسیتی طرف مقابل آگاه شوند و بدانند چگونه می‌توانند به او

۱. جهت آگاهی بیشتر به کتاب **آسیب شناسی روانی**، کرینگ و جانسون، ترجمه آقای شمسی پور و کجویی، جلد دوم مراجعه نمایید.

نزدیک شوند، ارتباط قوی‌تر و مؤثرتری ایجاد خواهند کرد. شهید مطهری در کتاب **نظام حقوق زن در اسلام** به تفاوت‌های زن و مرد می‌پردازد و حدود ۳۴ تفاوت را برای زن و مرد بیان می‌کند.<sup>۱</sup> این ویژگی‌ها نشان می‌دهد که جنس زن و مرد در انسانیت مشترک است؛ ولی تفاوت‌های جدی میان این دو وجود دارد. توجه به این نکته ضروری است که هرچه شناخت ما از مخاطبمان افزایش یابد، می‌توانیم ارتباط بهتری با او برقرار کنیم. در اینجا برای اینکه جنس همدیگر را بهتر بشناسیم، دو تفاوت از تفاوت‌های کلامی زن و مرد را با زبانی ساده بیان می‌کنیم.

**الف.** اولین تفاوت این است که خانم‌ها در ارتباط کلامی توصیفی هستند و آقایان تحلیلی؛ یعنی خانم‌ها بیشتر در موضوعات توصیفی حرف برای گفتن دارند. مردها در توصیف امور معمولاً به یک پیام اکتفا می‌کنند؛ ولی خانم‌ها همه جزئیات را بیان می‌کنند. برای مثال، اگر خانم از آقا بخواهد که فیلمی را که شب گذشته ندیده، برایش تعریف کند، آقا همه فیلم یک ساعته را در چند جمله خلاصه می‌کند؛ ولی اگر از خانم‌ها بخواهید، همان فیلم را تعریف کنند، همه جزئیات داستان فیلم را برای شما توصیف خواهند کرد. اگر از آقایان بخواهید در مورد خودرویی صحبت کنند؛ درباره رنگ و ظاهر خودرو صحبت نمی‌کنند؛ بلکه در مورد آپشن‌ها یا امتیازات و مسائل فنی آن صحبت می‌کنند و تحلیل خودشان را از کیفیت و قیمت و ویژگی‌های فنی خودرو بیان می‌کنند؛ بنابراین وقتی مرد بداند همسرش توصیفی است و او را بشناسد و بداند که او از توصیف

۱. ر.ک. مرتضی مطهری، **نظام حقوق زن در اسلام**، بخش هفتم

کردن لذت می‌برد، خیلی راحت می‌تواند با او صحبت کند. درمقابل خانم‌ها نیز با دانستن اینکه مردان تحلیلی هستند، بهتر می‌توانند به تحلیل‌های همسرشان گوش بدهند. پس مردها در مسائل تحلیلی و زن‌ها در توصیف جزئیات وقایع، حرف بیشتری برای گفتن دارند؛ ب. یکی از تفاوت‌های کلامی زن و مرد که مردان باید به آن توجه کنند، این است که خانم‌ها با صحبت کردن، آرام می‌شوند و از آن لذت می‌برند. حرف زدن برای خانم‌ها مانند سوپاپ اطمینان در زودپز است. وقتی خانم درباره مشکلاتش صحبت می‌کند، در واقع دارد درونش را آرام می‌کند. وقتی می‌دانیم خانم‌ها با گفت‌وگو آرام می‌شوند، باید بستری فراهم کنیم که به این آرامش برسند. این بستر چگونه فراهم می‌شود و چه کسانی می‌توانند بهترین مخاطب گفت‌وگوی زنان باشند؟ در ادامه توضیح می‌دهیم.

(۱) همسر: بهترین فردی که گفت‌وگو با او می‌تواند زن را به آرامش برساند، همسر اوست. مرد به دلیل رابطه عاطفی عمیق می‌تواند بهترین آرامش‌دهنده برای همسر خود باشد؛

(۲) خانواده: گفت‌وگو با اعضای خانواده به‌ویژه مادر و خواهر می‌تواند آرامش خوبی برای خانم ایجاد کند. غالب خانم‌ها ارتباط خوبی با مادر و خواهر خود دارند و این ظرفیت خوبی برای حفظ و تداوم این آرامش است؛

(۳) همسایگان و فامیل: گاهی برخی از همسایگان و فامیل به دلیل ویژگی‌های مثبت و ارتباط خوبی که با خانمی دارند، بستری را فراهم می‌کنند تا او بتواند با ارتباط کلامی و گفت‌وگو با آنان به آرامش روانی برسد؛

۴) مشاور: گاهی زن نمی‌تواند حرف‌هایش را به خانواده و آشنایان بزند و در این وضعیت یک مشاور خوب، متخصص و امین می‌تواند به خانم کمک روانی بدهد و آرامش را برای او فراهم کند. گاهی وضعیتی ایجاد می‌شود که خانم با هیچ یک از موارد ذکر شده نمی‌تواند به آرامش برسد. برای مثال، همسر اهل گفت‌وگو و گوش دادن نیست یا مشکلی پیش آمده که نمی‌توان آن را برای خانواده و فامیل توضیح داد و دسترسی به مشاور هم امکان‌پذیر نیست. در این وضعیت چند راهکار پیشنهاد می‌شود:

الف. درد دل کردن با خدا: در این وضعیت، بهترین کار خلوت و گفت‌وگو با خدای متعال است. امیر مؤمنان علی علیه السلام تا وقتی حضرت زهرا علیها السلام در قید حیات بودند، صحبت‌ها و درد دل‌های خود را با حضرت زهرا علیها السلام مطرح می‌کردند. وقتی حضرت زهرا علیها السلام از دنیا رفتند، امیر مؤمنان علیه السلام سرشان را به چاه فرو می‌بردند و درد دل و حرف‌های خود را به خدای خود می‌گفتند. گاهی خداوند به دلیل محبتی که به بنده‌اش دارد، همه درها را می‌بندد تا بنده به در خانه خدا بیاید؛

ب. توسل به اهل بیت علیهم السلام و گفت‌وگو با اولیای الهی: گاهی فردی که به دلیل محدودیت‌های ذکر شده نمی‌تواند با همسر و خانواده و خویشاوندان و حتی مشاور روان‌شناس صحبت کند، می‌تواند حرف دل خودش را با اهل بیت علیهم السلام، به ویژه امام زمان علیه السلام مطرح کند؛ زیرا اهل بیت علیهم السلام نه تنها حرف و درد دل ما را به خوبی می‌شنوند؛ بلکه بهترین پاسخ را هم خواهند داد و حرف ما را بی جواب نخواهند گذاشت. گاهی نیز رفتن به سر مزار شهدا و عالمان دین و گفت‌وگو با آنان دل انسان را آرام می‌کند؛

ج. خودگویی: سومین راهکار برای رسیدن به آرامش، واگویی کردن است. یکی از مهارت‌های تخلیه هیجانات و کسب آرامش «خودگویی» است. به این معنا که فرد درباره مشکلش با خودش صحبت می‌کند. برای مثال، جلوی آینه می‌ایستد و مشکلات خودش را با خودش در میان می‌گذارد. امروزه مهارت خودگویی مهارتی مهم دانسته می‌شود.

نکته مهم این است که از آن جهت که زن با گفت‌وگو آرام می‌شود، در زندگی مشترک، آقایان باید همیشه زمینه را برای گفت‌وگوی خانم‌ها فراهم کنند و این را یک اصل مهم در ارتباط با همسرشان بدانند. این اصل نه تنها سبب تخلیه هیجانات و آرامش روانی زن می‌شود؛ بلکه عمر او را نیز افزایش می‌دهد.

باتوجه به نکات بیان شده در مورد ارتباط کلامی بین همسران، در ادامه درباره این موضوع، توصیه‌هایی ارائه می‌کنیم. سه توصیه برای آقایان و سه توصیه برای خانم‌هاست.

توصیه‌هایی به آقایان

- ۱) باید محیط مناسب و خلوتی برای گفت‌وگو با همسران فراهم کنید؛ یعنی باید فرصتی را فراهم کنید که همسران بتوانند در مورد مشکلات و آنچه می‌خواهد گفت‌وگو کند. این گفت‌وگو باعث تخلیه هیجانی خانم می‌شود و فشارهای روانی زندگی را کاهش می‌دهد؛
- ۲) درباره صحبت‌های همسران قضاوت عجولانه نداشته باشید. اجازه بدهید، صحبت‌های آن‌ها تمام شود و با توجه به روحیه و ویژگی احساسی خانم‌ها از کلام آن‌ها زود ناراحت نشوید. چراکه بسیاری از صحبت‌ها و حتی درخواست‌های همسران جنبه

تخلیه هیجانی دارد و مراد و منظور واقعی آن‌ها نیست؛  
 ۳) وقتی همسرتان مشغول صحبت کردن است، هرگونه عوامل  
 حواس‌پرتی را از خودتان دور کنید. برای مثال، تلویزیون را خاموش  
 کنید و موبایل یا هر وسیله دیگری که توجهتان را جلب می‌کند، از  
 خودتان دور کنید و شش‌دانگ حواستان به همسرتان باشد چون  
 خانم‌ها در صورتی می‌توانند ارتباط کلامی خوب برقرار کنند که  
 علاوه بر شنیدن با زبان بدن هم آنها را همراهی کنیم. مثلاً حرکات  
 صورت، چشم که متناسب با مطالب آنها واکنش مناسبی نشان  
 دهد منجر به ترغیب برای ادامه گفتگو می‌گردد.

توصیه‌هایی به خانم‌ها

۱) در گفت‌وگو و ارتباط کلامی خط قرمزتان دستورهای خدا  
 باشد؛ یعنی اینکه مراقب باشید در صحبت‌ها دچار آسیب‌ها و  
 گناهان زبان (مانند غیبت و تهمت و...) نشوید. البته این توصیه  
 برای آقایان نیز هست؛ ولی با توجه به اینکه خانم‌ها بیشتر اهل  
 گفت‌وگو هستند، طبیعتاً بیشتر در معرض آسیب و گناه زبان قرار  
 می‌گیرند؛

۲) در مورد خانواده همسر و به ویژه مادرشوهر بدگویی نکنید. توجه  
 داشته باشید که خانواده همسر شناسنامه او هستند و بی‌احترامی  
 و توهین به خانواده او آزرده‌گی روحی شدید ایجاد می‌کند. اگر شما به  
 خانواده همسرتان نقدی وارد می‌دانید، راه آن بی‌احترامی و توهین  
 نیست. می‌توانید اشکالتان را در وضعیت مناسب و با گفت‌وگوی  
 مؤثر به همسرتان منتقل کنید. البته برخی مشکلات با فراگیری  
 مهارت‌هایی، مانند مهارت ارتباط با مادرشوهر برطرف می‌شود؛

۳) در ارتباط کلامی به شخصیت همسرتان توهین نکنید. اگر رفتار اشتباهی از شوهرتان دیدید، رفتار او را نقد کنید؛ نه اینکه شخصیت او را زیر سؤال ببرید و به او بی احترامی کنید. وقتی به یکدیگر توهین می کنید، مدیریت رفتارهایتان از کنترل شما خارج می شود؛ بنابراین آسیب ها و تنش های بسیاری در پی آن خواهد آمد. اگر مردان و زنان در زمان گفت و گو و در حریم خلوتشان به این نکته ها توجه کنند و در ارتباطات کلامی شان این موارد را رعایت کنند، پایداری ارتباط کلامی بیشتر خواهد شد و بسیاری از مشکلات میان همسران از بین خواهد رفت.

#### مهارت گوش دادن

یکی از مهارت هایی که برای برقراری ارتباط کلامی بهتر، کمک زیادی می کند، مهارت یا هنر گوش کردن است. در آموزه های دینی بر گوش کردن فعال، تأکید فراوانی شده است. پیامبر اکرم ﷺ می فرمایند: «مِنْ أَخْلَاقِ الْمُؤْمِنِ حُسْنُ الْحَدِيثِ إِذَا حَدَّثَ وَحُسْنُ الْإِسْتِمَاعِ إِذَا حُدِّثَ...»؛ از اخلاق مؤمن آن است که هرگاه سخن می گوید نیکو سخن می گوید و هرگاه با او سخن می گویند نیکو گوش می دهد.<sup>۱</sup>

برای آنکه بتوانیم در مهارت گوش دادن به نحو بهتری عمل کنیم، لازم است تا راهبردهایی را فراگیریم. جدول زیر، برای ارتقای مهارت گوش دادن در موقعیت ارتباط زناشویی، راهبردهایی را آموزش می دهد.<sup>۲</sup>

۱. کنز العمال، ج ۱، ص ۱۵۵.

۲. مهارت های زندگی، ص ۵۵.

## راهبردهای اختصاصی و کلی مهارت گوش دادن

راهبردهای کلی	راهبردهای اختصاصی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• برای ارتباطی شفاف، زمان و مکانی ویژه قرار دهید؛</li> <li>• عوامل حواس پرتی را کنار بگذارید و تلویزیون را خاموش کنید؛</li> <li>• در هر موقعیت گفت‌وگو، درباره‌ی یک مسئله گفت‌وگو کنید؛</li> <li>• تلاش کنید با هدف به خاطر سپردن گفته‌های همسران به مطالب او گوش کنید؛</li> <li>• بکوشید بدون قضاوت فوری به گفته‌های همسران گوش بدهید؛</li> <li>• ذهن خوانی منفی را از خود دور کنید؛</li> <li>• نکات خود را بدون حمله به دیگران بیان کنید؛</li> <li>• از ایجاد وقفه اجتناب کنید؛</li> <li>• منصفانه تغییرات را در خود ایجاد کنید.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صحبت همسران را قطع نکنید؛</li> <li>• نکات اصلی صحبت همسران را خلاصه کنید و به او برگردانید؛</li> <li>• بررسی کنید که آیا مطلب همسران را درست دریافت کرده‌اید؟</li> <li>• پاسخ دهید.</li> <li>• روی نکات اساسی ویژه‌ای تصمیم‌گیری کنید؛</li> <li>• به‌طور منطقی این نکات را سازماندهی کنید؛</li> <li>• به‌وضوح آن‌ها را بیان کنید؛</li> <li>• بررسی کنید که نکات شما فهمیده شده است یا نه؛</li> <li>• فضایی برای پاسخ دادن ایجاد کنید.</li> </ul>

### آرامش رفتاری

افراد وقتی با یکدیگر ازدواج می‌کنند و خطبه عقد خوانده می‌شود؛ به دلیل محبتی که خداوند در دلشان ایجاد می‌کند، در ابتدا عاشق و دل‌باخته و شیفته هم می‌شوند و لحظه‌های خوبی را با هم سپری می‌کنند و انتظار دارند که این رابطه صمیمی و عاشقانه تا آخر ادامه پیدا کند؛ ولی در طول زندگی، به دلایل مختلف، دچار



اختلاف و درگیری و تنش می‌شوند. آن‌ها از این ناراحت می‌شوند که چرا این عشق و علاقه و رابطه عاطفی استمرار ندارد.

نکته بسیار مهم این است که چون عشق و علاقه زن و شوهر غریزی نیست - برخلاف محبت مادر و فرزند که از گوشت و خون هم هستند و محبت آن‌ها غریزی است - با اختلاف و درگیری از آن عشق و علاقه کاسته خواهد شد. هر یک از زن و مرد به دنبال حفظ رابطه و تداوم صمیمیت و تبادل عاطفی هستند و این امکان ندارد؛ مگر اینکه زن و مرد از هم خوبی و رفتار مناسب ببینند.

پیش‌تر گفتیم که امیر مؤمنان علی علیه السلام وقتی وارد خانه می‌شدند و به چهره نورانی حضرت زهرا علیها السلام نگاه می‌کردند، آرامش می‌گرفتند و همه غم و اندوهشان برطرف می‌شد؛ زیرا حضرت زهرا علیها السلام تجسم همه خوبی‌ها بودند. در واقع انسان در کنار هر فردی که رفتار خوبی دارد و دارای صفایی چشمگیر است، احساس آرامش می‌کند؛ بنابراین زن و شوهر نیز اگر بخواهند در کنار همدیگر به آرامش برسند و محبت و رابطه عاطفی‌شان استمرار داشته باشد، باید رفتار خوب و مناسبی با یکدیگر داشته باشند؛ به عبارت دیگر هر یک از زوجین، باید با رفتار خوب خود، این محبت و علاقه را ایجاد کنند و بستر آرامش را برای زندگی مشترک فراهم کنند.

در روایات معصومان علیهم السلام راهکارها و توصیه‌های فراوانی برای ایجاد آرامش رفتاری بیان شده است. با توجه به روایات معصومان علیهم السلام، اگر مرد و زن بخواهند آرامش را در خانواده فراهم کنند، باید دارای ویژگی‌هایی باشند که آن‌ها را به طور جداگانه برای هر یک از زن و مرد، بیان می‌کنیم.

امام صادق علیه السلام در روایتی، رفتار لازم برای یک مرد در خانواده را سه چیز دانسته‌اند:

**إِنَّ الْمَرْءَ يَحْتَاجُ فِي مَنْزِلِهِ وَ عِيَالِهِ إِلَى ثَلَاثِ خِصَالٍ يَتَكَلَّفُهَا وَ إِنْ لَمْ يَكُنْ فِي طَبَعِهِ ذَلِكَ: مُعَاشِرَةً جَمِيلَةً وَ سَعَةً بِتَقْدِيرٍ وَ غَيْرَةً بِتَحَصُّنٍ**  
مرد در خانه و نسبت به خانواده‌اش نیازمند رعایت سه صفت است؛ هرچند در طبیعت او نباشد (اگر در طبیعتش هم نباشد باید آن را کسب کند): خوش‌رفتار بودن، گشاده‌دستی به اندازه و غیرت بجا همراه با خویشن‌داری.<sup>۱</sup>

بنابراین روایت، وجود این سه صفت در مرد، زمینه را برای ایجاد زندگی مطلوب و همراه با آرامش فراهم می‌کند. در ادامه به توضیح و تأثیر این ویژگی‌ها در زندگی مشترک می‌پردازیم.

**الف. خوش‌مشراب بودن:** در روایت فوق، اولین ویژگی‌ای که مرد باید داشته باشد تا بتواند در خانواده آرامش ایجاد کند، خوش‌مشراب و خوش‌معاشرت بودن است. در پژوهشی در حوزه ارتباط بین فردی، کارشناسان به این نتیجه رسیدند که مردهایی که خوش‌مشراب و شوخ‌طبع و بانشاط هستند برای زن‌ها جذاب‌ترند. در مسئله آرامش رفتاری در خانواده، یک معیار مهم برای آقایان وجود دارد و آن اینکه اگر وارد خانه شدید و همسر و بچه‌ها از حضور شما و دیدن شما خوشحال شدند، به خودتان امیدوار باشید؛ زیرا ورود شما به خانه، در محیط خانه شوقی ایجاد کرده است و آرامش

آورده است؛ ولی اگر وارد خانه شدید و همسر و فرزندان از حضور شما احساس شادمانی و رضایت نداشتند یا حتی از حضورتان ناراحت بودند، این حالت نشان می‌دهد، شما نتوانسته‌اید آرامش را برای آن‌ها فراهم کنید.

در روایتی از پیامبر اکرم ﷺ آمده است که مرد باید «الطَّهْمُ بِأَهْلِهِ»<sup>۱</sup> باشد؛ یعنی نسبت به همسر و خانواده‌اش مهربان‌ترین باشد. این جمله از روایت به این معناست که اگر مرد در محیط بیرون از خانه نسبت به دیگران مهربان است، باید نسبت به همسر و خانواده، از همهٔ دوستان و اقوام و آشنایان مهربان‌تر باشد.

در باب حسن معاشرت، توجه به این نکته ضروری است که بخشی از حسن معاشرت در ایجاد خرسندی و سرور در طرف مقابل است. ضمن اینکه این کاریک هنراست و انسان‌های خلاق، انسان‌هایی هستند که می‌توانند شادی را در طرف مقابلشان ایجاد کنند. مرد هم باید در زندگی خلاق باشد. راه‌های مختلفی برای ایجاد سرور و شادی در خانواده وجود دارد که هر مردی باید با توجه به اوضاع خانواده از آن‌ها بهره‌برد. در ادامه به برخی از این راه‌ها اشاره می‌کنیم:

۱) ابراز شادمانی با کلمات محبت‌آمیز و خوشحال‌کننده: اینکه مرد وقتی وارد خانه می‌شود، به همسرش بگوید که من از صبح تا به الان، شما را ندیده‌ام و دلتنگ شما شده‌ام، همهٔ خستگی همسر را برطرف و او را خوشحال خواهد کرد؛

۱. «رسول خدا ﷺ فرمود: نیکوترین مردم در ایمان، نیکوترین ایشان در خُلق و مهربان‌ترین ایشان با اهل خود است و من مهربان‌ترین شما با اهل خود هستم.» (بحار الأنوار، ج ۶۸، ص ۳۸۷).

۲) درک احساسات و هیجانات منفی: گاهی خانم در خانه حوصله‌اش سررفته و احساس خستگی و بی‌حوصلگی می‌کند. در این وضعیت، یک قدم زدن دو نفره یا خوردن یک بستنی حال خانم را خوب می‌کند و وجودش را سرشار از نشاط خواهد کرد؛

۳) توجه و تأمین نیازهای همسر: گاهی همسران در خانه نیازهایی دارند که به دلایل مختلف، نمی‌توانند آن‌ها را بیان کنند. مرد با بررسی و توجه و تأمین این نیازها می‌تواند همسر را خوشحال کند.

در روایتی از پیامبر اکرم ﷺ آمده است که آن حضرت می‌فرماید: «هرکه به بازار برود و هدیه‌ای بخرد و برای خانواده‌اش ببرد، همچون کسی است که صدقه‌ای برای نیازمندان برده است».<sup>۱</sup>

گاهی خرید بعضی چیزهای کوچک و تأمین نیازهای ساده خانواده نیز محیط خانواده را بانشاط می‌کند. امروزه سبک زندگی ما درمورد خرید کردن، اگرچه مزایایی دارد، معایبی نیز دارد. خانواده‌ها برای خرید، غالباً به فروشگاه‌ها می‌روند و وسایل مورد نیاز یک ماه خود را خریداری می‌کنند. اگرچه با این کار در وقت و هزینه آنان صرفه‌جویی می‌شود؛ ولی مرد خانه ۲۹ روز دیگر ماه را دست‌خالی به خانه برمی‌گردد؛ درحالی‌که خریدن چیزهای کوچک و جزئی در ایجاد نشاط و شادی در خانواده بسیار تأثیرگذار است.

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: « مَا مِنْ رَجُلٍ يُدْخِلُ فَرْحَةً عَلَى امْرَأَةٍ بَيْنَهُ وَبَيْنَهَا حُرْمَةً إِلَّا فَرَّحَهُ اللَّهُ تَعَالَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ. »<sup>۲</sup> هر مردی که زن

۱. ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ص ۴۶۳

۲. الکافی، ج ۶، ص ۶

محرمی را خوشحال کند، خداوند در روز قیامت، آن مرد را خوشحال خواهد کرد. می‌دانیم که اولویت اول ما در زندگی، همسر و فرزندان ما هستند و آن‌ها نسبت به این شادمانی مستحق‌ترند.

ب. گشاده‌دستی مردان: یکی دیگر از ویژگی‌هایی که مردان باید برای حفظ آرامش خانواده داشته باشند، گشاده‌دستی سنجیده است. خساست در زندگی به روابط زناشویی آسیب می‌زند. امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرمایند: «**الْبُخْلُ (البخيل) يُذِلُّ مُصَاحِبَهُ وَ يُعِزُّ مُجَانِبَهُ**»<sup>۱</sup> بخیل سبب ذلت دوستان و عزت دشمنانش می‌شود. طبق فرمایش حضرت، فرد بخیل عزت و کرامت اطرافیان و به‌ویژه خانواده خود را خدشه‌دار می‌کند و باعث آزار و سرافکنندگی آن‌ها خواهد شد.

گفتیم که گشاده‌دستی باید سنجیده باشد به این معنا که گشاده‌دستی ما، نباید ما را از یک سو دچار اسراف کند و از سوی دیگر به تجمل‌گرایی منجر شود.

خدا دوست دارد که مردها برای خانواده‌شان به‌جا و به‌موقع خرید کنند و حتی سفارش‌های ویژه‌ای در این باره شده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: «**أَطْرَفُوا أَهَالِيَكُمْ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ بِشَيْءٍ مِنْ الْفَاكِهَةِ وَاللَّحْمِ حَتَّى يَفْرَحُوا بِالْجُمُعَةِ**». «در هر جمعه برای خانواده خود از میوه و گوشت چیزی تحفه ببرید تا به آمدن روز جمعه شادمان گردند.»<sup>۲</sup> وقتی خدا کاری را دوست بدارد، بهره دنیا و آخرت را هم به او می‌دهد. ما در دعای کمیل از خداوند

۱. غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۷۵

۲. الخصال، جلد ۲، صفحه ۳۹۱

می‌خواهیم گناهانی را که روزی را از بین می‌برد، ببخشد.<sup>۱</sup> پس روزی ما دست خداوند متعال است؛ ولی به عمل ما نیز بستگی دارد. به عبارت دیگر، خداوند روزی بندگان را تأمین می‌کند و ما بندگان با اعمال و رفتارمان این روزی را گسترش می‌دهیم یا مانع رسیدن روزی می‌شویم.

طبق روایات معصومان (علیهم‌السلام)، مجموعه‌ای از کارها روزی را افزایش می‌دهد که برخی از آن‌ها عبارت است از: شکر و سپاسگزاری، استغفار و توبه<sup>۲</sup>، خوش اخلاقی<sup>۳</sup>، صدقه دادن<sup>۴</sup>، طهارت داشتن و دائم‌الوضو بودن<sup>۵</sup>، پرداختن خمس و زکات<sup>۶</sup>، کمک به برادر دینی<sup>۷</sup>، صلۀ رحم<sup>۸</sup> و ...

۱. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ الَّتِي تَغَيَّرُ النِّعَمَ. (دعای کمیل)

۲. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «الاستغفار يزيد في الرزق»؛ استغفار، رزق و روزی را افزایش می‌دهد. (بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۲۷۷).

۳. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «بِحَسَنِ الْأَخْلَاقِ تُدْرُ الْأَرْزَاقُ»؛ با اخلاق نیکو، رزق‌ها افزایش می‌یابد. (عیون الحکم و المواعظ، ج ۱، ص ۱۸۸).

۴. رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «إِسْتَنْزِلُوا الرِّزْقَ بِالصَّدَقَةِ»؛ روزی را به وسیله صدقه فرود آورید. (من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۳۸۱).

۵. رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «دُمَّ عَلَى الطَّهَارَةِ يُوسِّعُ عَلَيْكَ فِي الرِّزْقِ»؛ پیوسته در حال طهارت باش! زیرا که با این کار، روزی‌ات گسترش می‌یابد. (کنز العمال: ۴۴۱۵۴).

۶. امام رضا (علیه‌السلام) می‌فرماید: «فَإِنَّ إِخْرَاجَهُ مِفْتَاحُ رِزْقِكُمْ». پرداختن خمس کلید روزی شما است. (الإستبصار فیما اختلف من الأخبار، ج ۲، ص ۵۹).

۷. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «مُؤَاسَاةُ الْأَخِ فِي اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ تَزِيدُ فِي الرِّزْقِ»؛ کمک مالی کردن به برادر دینی، روزی را زیاد می‌کند. (بحار الانوار: ۷۴ / ۳۹۵ / ۲۲).

۸. رسول خدا { مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَنْسَأَ فِي أَجَلِهِ وَ يَزِدَادَ فِي رِزْقِهِ فَلْيَصِلْ رَجْمَهُ }؛ هرکس که می‌خواهد مرگش به تأخیر افتد و روزی‌اش زیاد شود، باید صلۀ رحم به جا آورد. (الکافی، ج ۲، ص ۱۵۶).

باتوجه به اینکه غالباً مدیریت اقتصادی خانواده با مرد است  
بیان دو نکته ضروری است:

۱) در صورتی که زندگی مشترک و نیازهای همسر و فرزندان تأمین  
باشد، اشکالی ندارد که مرد مقداری هم به پدر و مادرش کمک  
کند. در واقع اگر پدر و مادر تمکن مالی نداشته باشند و مرد توان  
مالی خوبی داشته باشد، پدر و مادر واجب‌النفقه مرد خواهند شد  
و مرد باید نیازهای آن‌ها را نیز تأمین کند؛ ولی چنانچه والدین نیاز  
نداشته باشند و تمکن مالی داشته باشند، اولویت تأمین مخارج با  
خانواده اصلی یعنی همسر و فرزندان است؛

۲) وقتی زن مدیر اقتصادی خانواده شود و مسئولیت مالی  
برعهده او گذاشته شود، هم خودش آسیب می‌بیند و هم به  
جایگاه و نقش همسرش در جامعه و خانواده خدشه وارد می‌شود؛  
همچنین فرزندان نیز دچار خطای رفتاری می‌شوند؛ چراکه روح و  
روان زن‌ها با این مسئولیت سازگار نیست. در روایتی از امیر مؤمنان  
علی علیه السلام نقل شده که حضرت فرمودند: «**الْمَرْأَةُ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ  
بِقَهْرْمَانَةٍ**»؛ «زن گل است. کشتی‌گیر میدان نیست!»<sup>۱</sup>. این کلام مولا  
که زن لطیف و ظریف است، نشان می‌دهد که نباید مسئولیت‌های  
سنگین و سخت را برعهده او گذاشت و او باید کارهای سبک و در  
حد توانش انجام دهد.

البته این مسئله منافاتی با کمک خانم‌ها به شوهرانشان در  
مسائل مالی خانواده ندارد. زنان باید هزینه‌های داخلی خانه را  
طوری مدیریت کنند که همسرشان تحت فشار اقتصادی قرار نگیرد  
و هزینه‌ای بر او تحمیل نشود.

۱. نهج البلاغه، نامه ۳۱.

ج. غیرت بجا همراه با خویشتن داری: یکی دیگر از ویژگی‌هایی که مرد باید برای مدیریت خانواده داشته باشد، غیرتمندی بجا به همراه خویشتن داری است. غیرتمندی ویژگی‌ای است که اگر درست و بجا باشد، سبب آرامش خانواده و استحکام بنیاد آن خواهد شد؛ ولی چنانچه در آن افراط شود، و به عبارت دیگر تعصبی بیجا باشد، نه تنها آرامش را در خانواده از بین می‌برد؛ بلکه آسیب‌های فراوانی، مانند بددلی و بدگمانی به وجود خواهد آورد و باعث سردی روابط و تنش و درگیری بین اعضای خانواده خواهد شد.

امیر مؤمنان علی علیه السلام نیز در این باره می‌فرمایند: «از غیرت نشان دادن بیجا پرهیز زیرا که درستکار را به بیمار دلی و پاک دامن را به بدگمانی می‌رساند»<sup>۱</sup>.

ممکن است برخی آقایان سوءظن و بدگمانی به خانواده، به ویژه همسران خود را نوعی غیرت بدانند؛ در صورتی که این‌ها دو چیز کاملاً جدا از هم هستند. غیرت صفتی مثبت است و سوءظن و بدگمانی نوعی بیماری روانی است. غیرت سازنده است و به تحکیم بنیان خانواده کمک می‌کند؛ اما سوءظن و بدگمانی، خانواده را با مشکلات فراوان مواجه می‌سازد و بنیان خانواده را سست و متزلزل می‌کند.

#### ویژگی‌های رفتاری زنان

یک قاعده مهم در مورد آرامش رفتاری این است که اگر ما بخواهیم آرامش رفتاری در محیط خانواده ایجاد کنیم، باید مرد



واقعاً مرد و زن هم واقعاً زن باشد. به این معنا که هر یک از زن و مرد نقش خودشان را به خوبی ایفا کنند. زن و مرد مانند قطب مثبت و منفی آهن ربا هستند؛ یعنی اگرچه دارای دو جنس و دو نوع انرژی هستند؛ وقتی کنار هم قرار بگیرند، برای هم جذاب می‌شوند و یکدیگر را جذب می‌کنند. بنابراین نکته مهمی که خانم‌ها باید در زندگی به آن توجه کنند این است که مراقب باشند، مرد نشوند! زنی که مرد شود و ویژگی‌های مردانه پیدا کند، قطب مثبت می‌شود و شوهرش هم مثبت است؛ در نتیجه همدیگر را دفع خواهند کرد! بنابراین باید این قاعده را رعایت کرد که زن خصلت‌های زنانه را در خودش پرورش دهد تا بتواند برای شوهرش جذابیت داشته باشد.

یکی از عوامل فروپاشی خانواده در غرب همین است که زن‌ها ماهیت زن بودن خود را فراموش می‌کنند. امروزه در غرب بسیاری از زنان سعی می‌کنند نقش مردانه پیدا کنند و ما می‌بینیم که زنان، بسیاری از مسئولیت‌های مردان را به عهده گرفته‌اند و کارها و وظایفی را که مخصوص مردان است، انجام می‌دهند. مقام معظم رهبری علیه‌السلام می‌فرمایند: «یکی از بزرگ‌ترین خطاهای تفکر غربی در مورد مسئله‌ی زن، همین عنوان «برابری جنسی» است. عدالت یک حق است؛ برابری گاهی حق است، گاهی باطل است؛ چرا باید انسانی را که از لحاظ ساخت طبیعی - چه از لحاظ جسمی، چه از لحاظ عاطفی - برای یک منطقه‌ی ویژه‌ای از زندگی بشر ساخته شده، از آن منطقه‌ی ویژه جدا کنیم، به منطقه‌ی ویژه‌ی دیگری که برای یک ساخت دیگر، برای یک ترکیب دیگری خدای متعال

آماده کرده بکشانیم؟ چرا باید کاری که مردانه است به زن داده بشود؟ این چه افتخاری است برای زن، که کاری را انجام بدهد که مردانه است؟ بله، در خیلی از مسائل هیچ تفاوتی نیست. نگاه اسلام نسبت به زن و مرد، نگاه انسان است؛ در مسئله‌ی انسانیت، سیر مقامات معنوی، استعداد‌های فراوان فکری و علمی هیچ تفاوتی نیست، اما قالبها دو قالب است: یک قالب برای یک کار و یک صنف کار است، یک قالب برای یک کار دیگر است؛ البته کارهای مشترکی هم وجود دارد.<sup>۱</sup>

برای ایجاد آرامش رفتاری در خانواده همان طور که مردان باید اصولی را رعایت کنند، زنان نیز باید ویژگی‌های رفتاری خاصی داشته باشند تا بتوانند متقابلاً به همسر و فرزندان‌شان آرامش بدهند.

در موضوع ارتباط با شوهر و حقوق شوهر، پیامبر اکرم ﷺ در حدیثی نورانی، چهار ویژگی را برای زنان بیان فرموده‌اند که رعایت آن‌ها و وجود این ویژگی‌ها در زنان، نقش زنانه را تثبیت می‌کند و به دنبال آن، آرامش را در خانواده بیشتر خواهد کرد. ایشان می‌فرمایند: «لِلرَّجُلِ عَلَى الْمَرْأَةِ أَنْ تَلْزِمَ بَيْتَهُ وَ تَوَدَّدَهُ وَ تُحِبَّهُ وَ تُشْفِقَهُ»<sup>۲</sup>؛ «حق مرد بر زن این است که همواره در خانه‌اش باشد؛ با او مهر بورزد؛ دوستش بدارد؛ و برایش دلسوزی کند». در ادامه، این ویژگی‌ها را تحت عنوان «خانه‌داری مطلوب» و «داشتن روحیه‌ی عاطفی زنانه» توضیح می‌دهیم.

۱. <http://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=26155> (بیانات در دیدار

جمعی از بانوان برگزیده کشور- ۹۳/۱/۳۰)

۲. مستدرک الوسائل، جلد ۱۴، ص ۲۴۴.

الف. خانه‌داری مطلوب: خانه‌داری کردن مطلوب، یکی از مهم‌ترین وظایفی است که در اسلام برای زن در نظر گرفته شده است. در واقع زنی می‌تواند خانه‌دار خوبی باشد که به وظایف زنانگی خود به خوبی عمل کند. زن هرچقدر در خانه خود باشد از آسیب‌های اجتماعی در امان خواهد بود. امروزه بسیاری از مشکلات اجتماعی و فسادهای اخلاقی به سبب حضور بیش از حد زنان در جامعه و فعالیت‌های غیر ضروری می‌باشد.

در روایات معصومان علیهم‌السلام نیز بر این موضوع تأکید و سفارش شده است. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «مَا مِنْ امْرَأَةٍ صَلَّتْ صَلَاتَهَا وَ كَزَمَتْ بَيْتَهَا وَ اطَاعَتْ زَوْجَهَا إِلَّا غَفَرَ اللَّهُ لَهَا ذُنُوبَهَا مَا قَدَّمَتْ وَ مَا أَخَّرَتْ»؛ «هر زنی که نماز بگذارد و بی ضرورتی از خانه بیرون نرود و از شوهر خود اطاعت کند، خداوند گناهان گذشته و آینده‌اش را می‌آمرزد»<sup>۱</sup>.  
امیر مؤمنان علی علیه‌السلام به فرزندشان امام حسن علیه‌السلام چنین سفارش می‌کند:

وَ اكْفَيْ عَليهنَّ مِنْ اَبصارِهِنَّ بِحِجابِكِ اِياهُنَّ،  
فانَّ شِدَّةَ الحِجابِ اَبقى عَليهنَّ، وَ لَيسَ  
خُرُوجُهُنَّ بِاشَدَّ مِنْ اِذْخالِكِ مَنْ لا يُوثِقُ بِه  
عَليهنَّ، وَ اِنْ اسْتَطَعْتَ اَنْ لا يَعْرِفَنَّ عَيرَكَ  
فَافْعَلْ؛<sup>۲</sup>

تا می‌توانی کاری کن که زن تو با مردان بیگانه معاشرت نداشته باشد. هیچ چیز بهتر از خانه، زن را حفظ نمی‌کند. همان‌طور که بیرون رفتن آنان از

۱. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۴، ص ۲۳۸.

۲. نهج البلاغه، نامه ۳۱

خانه و معاشرت با مردان بیگانه در خارج خانه  
برایشان مضر و خطرناک است، آوردن مردان  
بیگانه به داخل خانه و اجازه معاشرت با آنان در  
خانه نیز مضر و خطرناک است. اگر بتوانی کاری  
کنی که جز تو مرد دیگری را نشناسند، چنین کن!

توجه داشته باشید، این توصیه‌ها و سفارش‌ها برای محدود  
کردن زن نیست؛ بلکه برای این است که زن بتواند به جایگاه  
حقیقی و کمال واقعی خود برسد. جایگاه حقیقی زن این است که  
از دامن او مرد به معراج می‌رود. امام خمینی علیه السلام در این زمینه تعبیر  
زیبایی دارند: «زن یکتا موجودی است که می‌تواند از دامن خود،  
افرادی به جامعه تحویل دهد که از برکاتشان یک جامعه، بلکه  
جامعه‌ها به استقامت و ارزش‌های والای انسانی کشیده شوند».<sup>۱</sup>  
نقش زن در جامعه بالاتر از نقش مرد است؛ برای اینکه زنان و  
بانوان، علاوه بر اینکه خودشان قشری فعال در همه ابعاد هستند،  
قشرهای فعال را در دامن خودشان تربیت می‌کنند.<sup>۲</sup> صلاح و فساد  
یک جامعه، از صلاح و فساد زنان در آن جامعه سرچشمه می‌گیرد.  
زنی که بدون ضرورت حضورش در جامعه پررنگ و افراطی شود،  
دچار فساد و آسیب خواهد شد و دیگر نمی‌تواند نقش زنانه خود  
را به خوبی در خانه ایفا کند. البته شایان ذکر است که این مسئله  
منافاتی با فعالیت‌های اجتماعی زنان ندارد؛ یعنی زن می‌تواند  
ضمن انجام دادن وظایف خانه و خانواده، به فعالیت‌های اجتماعی  
مفید خود نیز بپردازد.

۱. صحیفه نور، ج ۱۶، ص ۱۹۲.

۲. کلمات قصار امام خمینی علیه السلام، ص ۲۰۷.

ب. داشتن روحیه عاطفی زنانه: یکی از ویژگی‌هایی که باید در زنان باشد، داشتن روحیه عاطفی است. در روایت پیامبر اکرم ﷺ (که پیش‌تر به آن اشاره کردیم)، با سه واژه «تودد» و «حب» و «شفقت» به این روحیه عاطفی اشاره شده است. زنان باید این ویژگی‌های زنانه را در خودشان پرورش دهند. اگر زنی روحیه‌اش زمخت و مردانه باشد، این نشانه پیشرفت و موفقیت نخواهد بود؛ بلکه عاملی آسیب‌زا برای خانواده و ارتباط زناشویی است.

برخی خانم‌ها می‌گویند که مردان نیاز به محبت ندارند؛ در حالی که این تصور کاملاً اشتباهی است. توجه به این نکته ضروری است که دایره عاطفی و دریافت محبت مرد، محدود است. یعنی از هر کسی نمی‌تواند محبت دریافت کند؛ برخلاف خانم‌ها که در هر محیطی و از هر خانمی می‌توانند محبت دریافت کنند و این تبادل عاطفی برای آنان راحت‌تر صورت می‌گیرد.

این درست نیست که بگوییم مرد نیاز به محبت ندارد. در سلسله نیازهای اساسی انسان، یکی از مهم‌ترین نیازها دریافت محبت است. آبراهام مزلو<sup>۱</sup>، روان‌شناس معروف، معتقد است که نیاز به محبت سومین نیاز فطری و مهم انسان، بعد از نیازهای فیزیولوژیک و نیاز به امنیت است<sup>۲</sup>. در واقع فرقی بین زن و مرد در نیاز به محبت وجود ندارد و فقط نحوه ابراز و دریافتش کمی متفاوت است.

نکته مهم دیگر، چگونگی ابراز محبت است. محبت باید از سه مرحله عبور کند تا محبت کامل شود. اولین مرحله، محبت قلبی

1. Abramam Maslow.

۲. انگیزش و هیجان، ص ۵۵

است که طبق روایات اسلامی، خداوند با اراده الهی خود، این محبت قلبی را در دل زن و مرد جای می‌دهد.

مردی به محضر پیامبر اکرم ﷺ شرفیاب شد و عرض کرد: «ای پیامبر خدا من از چیزی شگفت‌انگیز در عجبم. مرد و زنی ازدواج می‌کنند؛ در حالی که پیش از آن یکدیگر را ندیده‌اند؛ اما صبحگاهان که از خواب برمی‌خیزند هیچ‌کس نزد آن دو از همسرش محبوب‌تر نیست!».

پیامبر ﷺ در پاسخ به او فقط این قسمت از آیه کریمه را تلاوت فرمودند: «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» (روم: ۲۱)؛ «خداوند در میان شما مودت و رحمت قرار داد».<sup>۱</sup>

گام دوم محبت، محبت ابرازی است؛ یعنی گاهی ما باید در کلاممان به همدیگر محبت کنیم و عواطفمان را ابراز کنیم؛ به بیان دیگر گاهی لازم است واژه‌های «دوست داشتن»، «دل‌تنگ شدن» و «علاقه داشتن» را بر زبان آوریم و به‌طور کلی کلمات و جملاتی را بگوییم که بار عاطفی دارند. البته این تبادل عاطفی و ابراز محبت می‌تواند به اشکال دیگر مانند گرفتن دست یکدیگر و بغل کردن و... نیز صورت گیرد که در روایات نیز به این موضوع اشاره شده است.

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: «هر مردی که دست همسرش را عاشقانه بگیرد، آفریدگار پنج پاداش برایش می‌نویسد و اگر او را در آغوش کشد، ده پاداش می‌برد و اگر همسرش را ببوسد، بیست پاداش دارد».<sup>۲</sup>

۱. کشف الأسرار و عدة الأبرار، ج ۷، ص ۴۴۶.

۲. دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۹۰.

گام سوم محبت این است که در رفتارمان نشان دهیم که طرف مقابلمان را دوست داریم. در سیره اهل بیت (علیهم السلام) و پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) نیز علاوه بر اینکه حضرت می فرمودند: «فاطمه پاره تن من است»<sup>۱</sup> هرگاه حضرت زهرا (علیها السلام) وارد خانه می شدند، پیامبر (صلی الله علیه و آله) تمام قد بلند می شدند؛ یعنی علاوه بر محبت کلامی، در رفتارشان نیز محبتشان را ابراز می کردند. اگر این سه شیوه محبت در زندگی مان وجود داشته باشد، محبت کاملی در خانواده داریم.

چند نکته در باب محبت و ابراز آن:

نکته اول اینکه ابراز محبت از جنس غذا خوردن است و باید مدام تأمین شود. این طور نباشد که الان ابراز محبت کنیم و ابراز محبت بعدی مان را به شش ماه دیگر موکول کنیم. ابراز محبت باید استمرار و تداوم داشته باشد؛

نکته دوم این است که محبت باید در چهارچوب و اندازه خودش باشد. وقتی در یک لیوان بیش از ظرفیتش آب بریزیم، سرریز می شود و اسراف است. محبت هم همین طور است. برخی می پرسند از کجا بفهمیم زیاده روی کردیم. پاسخ این است که وقتی محبت، طرف مقابل را پرتوقع کرد و سطح انتظارات را بالا برد، افراط صورت گرفته است. پس ما باید به اندازه ظرفیت طرف مقابل محبت کنیم. حتی گاهی ممکن است محبت زیاد، دل زدگی ایجاد کند و آزاردهنده باشد؛

نکته سوم این است که مراقب باشیم در محبت کم نگذاریم. اگر در محبت و ابراز آن کوتاهی کنیم، ممکن است فرد به سمت

۱. قال رسول الله ﷺ: «فَاطِمَةُ بَضْعَةٌ مِنِّي» (بحار الأنوار، ج ۲۳، ص ۲۳۴).

گدایی محبت یا حتی دزدی عاطفی برود و به روابط حرام و نامشروع کشیده شود. برای مثال، وقتی در محیط خانه فرزندان را از نظر محبت ارضا نکنیم، در کوچه و خیابان به دنبال محبت می‌گردد؛

نکته چهارمی که باید زوج‌ها به آن توجه کنند، این است که زن و شوهر قبل از ازدواج با هم غریبه بودند. خطبه عقدی آنان را در کنار همدیگر قرار می‌دهد و به فرمایش پیامبر اکرم ﷺ، با خطبه عقد، این محبت در وجود زن و شوهر جاری می‌شود؛ ولی آیا این کافی است؟ آیا این محبت که با عنایت الهی در قلب زوجین قرار می‌گیرد به خودی خود و بی هیچ اقدام دیگری تداوم خواهد داشت؟ قاعدتاً اینطور نیست! آن چیزی که به قوام این محبت و تداوم علاقه کمک می‌کند، رفتارهای خوب زن و مرد با همدیگر است. در واقع رفتارهای مناسب و محبت‌آمیز زن و شوهر، آن محبتی را که خداوند متعال در وجودشان نهاده، قوت می‌بخشد و سبب می‌شود محبت قلبی آن دو در طول زندگی‌شان، استمرار یابد؛

نکته پنجم اینکه، وقتی ما به همدیگر زیاد محبت کنیم، به نوعی یکدیگر را به هم وابسته می‌کنیم. یکی از خطاهای زوجین، به ویژه خانم‌ها، در زندگی مشترک این است که اگر از آقایی خطایی سر بزنند، اولین کار خانم قطع رابطه عاطفی و قهر کردن است. خانم فکر می‌کند با قهر کردن، مشکلش حل می‌شود و نمی‌داند که مشکلش با قهر کردن عمیق‌تر می‌شود؛ چرا که قهر اقتدار مردش را از بین می‌برد و همسرش را ضعیف می‌کند. در این وضعیت به جای قهر کردن، باید



با حفظ محبت و رابطه صمیمی، از روش‌های صحیح مانند گفتگو برای حل مشکل و فهماندن خطا به همسر استفاده کرد؛ نکته ششم، درمورد خجالت کشیدن از اظهار محبت به همسر است. باید توجه داشت که وقتی زن و شوهر کنار هم هستند، باید حیایشان را کنار بگذارند و احساسشان را به همدیگر ابراز کنند. البته خجالت کشیدن و ابراز نکردن احساسات بیشتر در آقایان مشاهده می‌شود. برخی آقایان تأمین نیازهای خانه و خانواده را نوعی ابراز محبت می‌دانند و انتظار دارند که همسرانشان این را درک کنند؛ در حالی که خانم‌ها به ابراز علاقه و محبت کلامی نیاز فراوانی دارند و هیچ چیز برای آن‌ها جای ابراز عشق و محبت زبانی را نمی‌گیرد. امام خمینی علیه السلام در نامه‌ای عشق و محبتشان را به همسرشان چنین ابراز کردند:

تصدقت شوم! الهی قربانت بروم! در این مدت که مبتلای به جدایی از آن نور چشم عزیز و قوت قلبم گردیدم، متذکر شما هستم و صورت زیبایت در آئینه قلبم منقوش است. عزیزم، امیدوارم خداوند شما را به سلامت و خوش، در پناه خودش حفظ کند.<sup>۱</sup>

باید توجه داشت که در نظام خانواده دینی و در روابط زن و شوهر، حیا جایی ندارد و باید احساسات را راحت بیان کرد؛ ولی چرا گاهی زن و شوهر از هم خجالت می‌کشند؟ این مسئله می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد:

(۱) به دلیل داشتن الگوهای ناصحیح؛ همچون ابراز احساسات

نادرست والدین و... در برخی از خانواده‌ها، والدین هیچ‌گاه در مقابل فرزندان، محبتشان را به یکدیگر ابراز نکرده‌اند یا حتی به طور نادرست ابراز کرده‌اند که این باعث الگوگیری فرزندان و سرایت روش نادرست آن‌ها به زندگی زناشویی فرزندان شده است؛

(۲) گاهی آموزش‌های نادرست پدر و مادرها این حیا اشتباه را ایجاد می‌کند؛ برای نمونه، ممکن است مادر خانمی به او بگوید که باید پیش شوهرت باحیا باشی و چیزی نگویی و...؛ درحالی‌که مادر دختر باید به دخترش ارتباط درست را بیاموزد و از او بخواهد که محبتش را به شوهرش ابراز کند و با جملات عاطفی او را به خودش جذب کند.

بسیاری از آسیب‌هایی که در جامعه می‌بینیم (مانند آسیب‌های اجتماعی، خیانت زن و شوهر به هم و...)، ناشی از ضعف در ارتباطات کلامی است. مثلاً خانم به جای اینکه به شوهرش ابراز علاقه کند و کلامی سرشار از محبت برای او داشته باشد، در محیط بیرون از خانه این رفتار را نشان می‌دهد و برای دیگران جاذبه ایجاد می‌کند!

(۳) همیشه بار اول سخت است. خانم با خودش می‌گوید: «اگر به شوهرم بگویم: 'دوستت دارم' چه می‌شود؟!» چیزی نمی‌شود. گاهی برخی چیزها را خودمان بزرگ می‌کنیم. وقتی این ابراز محبت را تمرین و تکرار کنیم، برایمان عادی و حتی لذت‌بخش خواهد شد. بسیاری از افراد دربارهٔ محبت به همسر، پرسشی مطرح می‌کنند. می‌گویند که گاهی طرف مقابل ما مشکلی دارد و با ما خیلی بد و تند رفتار می‌کند. آیا ما نیز باید با او بدی کنیم یا اگر در مقابل رفتار بد او خوبی کنیم، پررو و جسور نمی‌شود؟! در جواب

باید گفت که قاعده‌ای در نظام خانواده مطرح است و آن این است که اصل در زندگی مشترک خوب بودن است؛ حتی اگر طرف مقابل به ما بدی کند. البته باید این نکته را یاد آوری نمود که برای حل مشکل باید از راه خودش اقدام نمود تا بتوانیم با تدبیر و دقت آنها را تبدیل به رفتارهای خوب نماییم.

توجه داشته باشید که زن و شوهری که با هم ازدواج کرده‌اند با این نیت نیامده‌اند که باعث اذیت و آزار یکدیگر شوند؛ بنابراین ممکن است اشتباهات و رفتارهای غلطی از هر دو طرف سر بزند و منجر به اختلافات زندگی شود؛ ولی اگر زن و شوهر بخواهند رفتار بد طرف مقابل را با بدی جواب بدهند؛ زندگی‌شان میدان جنگ و دعوا می‌شود و آرامش آن‌ها به طور کامل از بین خواهد رفت. به همین دلیل، گاهی تکلیف فرد، صبر و تحمل در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی است. زن و شوهر باید بدانند که مشکلات زندگی در دنیا و آخرت، آنان را رشد می‌دهد. در سیره و زندگی اهل بیت (علیهم‌السلام) و پیامبران الهی (علیهم‌السلام) نیز شواهد فراوانی وجود دارد که صبر آنان را نشان می‌دهد.

شخصی نقل می‌کند که به خانه حضرت یونس (علیه‌السلام) رفتیم و آنجا مهمان بودیم. همه کارها را خود حضرت یونس (علیه‌السلام) انجام می‌داد و خانمش هم گرمی زد و مدام طلبکار بود. من به حضرت یونس (علیه‌السلام) گفتم: «شما که همه زحمات را خودتان می‌کشید؛ چرا وقتی خانمتان گرمی زند، تحمل می‌کنید و چیزی نمی‌گویید».

حضرت یونس (علیه‌السلام) لبخندی زدند و گفتند: «این خانم برای من نعمت خداست و این همسرماجرایی دارد. وقتی با خداوند مناجات داشتم، به خداوند گفتم: 'ما پیامبران گناه نمی‌کنیم؛

ولی گاهی ترک اولی می‌کنیم. برای جبران این ترک اولی‌های من چه در نظر داری؟' خداوند فرمود: 'برو دختر فلانی را بگیر و در برابر بداخلاقی او نیز صبر کن!'»<sup>۱</sup>.

شایان ذکر است که ما دو گونه صبر داریم: گاهی صبر برای خداست و این صبر فعال است که زیباست و به انسان خیلی آرامش می‌دهد؛ مانند صبر حضرت زینب علیها السلام در برابر مصائبی که در کربلا بر ایشان گذشت؛ گاهی هم صبر از روی ترس است؛ مثل اینکه شوهر خانمی داد می‌زند و او صبوری می‌کند تا شوهرش او را آزار ندهد. این صبرها، صبر منفعل و نامطلوب است و ممکن است در آینده تبدیل به انتقام شود و در بلندمدت آسیب‌هایی جدی به وجود آورد.

بی حوصلگی و بی‌رغبتی در ارتباط با همسر

گاهی زن و شوهر در ارتباط بین فردی و زناشویی دچار بی‌حوصلگی و بی‌رغبتی می‌شوند. ریشه این بی‌حوصلگی و بی‌رغبتی‌ها موارد زیر است:

۱) مشغولیت فکری به مسائل بیرون از فضای خانه مثل محل کار و...: گاهی فرد به دلیل مشکلات و گرفتاری‌های بیرون از محیط خانه، فکر و ذهنش به شدت مشغول می‌شود و به سبب آن، توجهش نیز به داخل خانه کم خواهد شد؛ از این رو، این مشغولیت‌ها بی‌حوصلگی را به همراه خواهد داشت؛

۲) درک نکردن طرف مقابلمان: گاهی اوقات فکر می‌کنیم به خودی خود، باید در خانواده جوشش و حرکت ایجاد شود و خانه

۱. محمد محمدی‌ری شهری، **تحکیم خانواده**، ص ۲۵۰

شاد بشود؛ درحالی که حرکت اول را باید با زحمت انجام داد. باید به دنبال بهانه‌ای برای ایجاد ارتباط و صحبت کردن با همدیگر باشیم؛ مثلاً به بهانه‌های مختلف، باب صحبت را باز کنیم؛ مانند اینکه هوا چطور است و... .

حضرت موسی علیه السلام را «کلیم الله» می‌گویند؛ چون به بهانه‌های مختلف با خدا صحبت می‌کرد و خدا هم به دنبال بهانه‌ای برای صحبت کردن با موسی علیه السلام بود. طبق آیه **قرآن کریم**، وقتی خداوند از حضرت موسی علیه السلام پرسید که ای موسی اینکه در دست توست، چیست؟<sup>۱</sup> حضرت موسی علیه السلام این فرصت را غنیمت شمرد و به جای آنکه در یک کلمه بگوید: «عصاست» شروع کرد به گفت‌وگو با خداوند و فرمود: **«هِيَ عَصَايَ أَتَوَكَّأُ عَلَيْهَا وَأَهُشُّ بِهَا عَلَى غَنَمِي وَ لِي فِيهَا مَارِبٌ أُخْرَى»**<sup>۲</sup>؛ این عصای من است، بر آن تکیه می‌زنم، و با آن برگ درختان را برای گوسفندانم فرو می‌ریزم، و از آن منافع دیگری هم دارم». درواقع سؤال از عصا بهانه‌ای برای شروع یک گفت‌وگو بود. با این نمونه‌ها، خداوند می‌خواهد به ما مدلی برای صحبت کردن نشان بدهد و به ما بیاموزد چگونه با هم صحبت کنیم.

در هر زمان و مکانی برای صحبت کردن بهانه ایجاد کنید. برای مثال وقتی خانم از آقا می‌پرسد: «هوا چطور بود؟» نگوید: «مگر خودت نمی‌دانی؟» درعوض می‌تواند بگوید: «به خاطر باران دیشب، شب‌نم قشنگی روی برگ‌ها بود. هوا خیلی لطیف بود. کاش

۱. «وَمَا تَلْكَ بِمِينِكَ يَا مُوسَى» (طه: ۱۷).

۲. طه: ۱۸.

می‌شد با هم برویم قدم بزنیم!». وقتی طرف مقابلتان به دنبال بهانه‌ای برای برقراری ارتباط است، شما هم استقبال کنید. وقتی پدر در مورد بچه‌ها سؤال می‌کند، از خستگی و تلخی نگوئید؛ از شادی و شیرین‌کاری‌شان بگوئید. اگر طرف مقابلتان واکنش مثبت نبیند، در ایجاد ارتباط بی‌میل می‌شود. باید ارتباط را خودمان شروع کنیم و برای آن بهانه‌تراشی کنیم.

ویژگی‌های رفتاری مشترک زنان و مردان

علاوه بر ویژگی‌های اختصاصی هر یک از زنان و مردان، برخی ویژگی‌های مشترک نیز وجود دارد که وجود این ویژگی‌ها روابط زناشویی را استحکام می‌بخشد و آرامش را به همراه خواهد داشت. همان‌طور که پیش‌تر ذکر کردیم، این ویژگی‌ها را باید در خودمان پرورش دهیم و برای پرورش آن‌ها نیز به تمرین و ممارست نیاز داریم. در ادامه به این ویژگی‌ها اشاره می‌کنیم:

الف. خدمت کردن به یکدیگر: یکی از ویژگی‌های مشترکی که برای کسب آرامش در خانواده لازم است، خدمت کردن زن و شوهر به یکدیگر است. برخی خدمات را خدمات عمومی می‌نامیم؛ مثلاً مرد می‌گوید: «صبح تا شب زحمت می‌کشم که نان حلال به خانه بیاورم!». این خدمت به خانواده محسوب می‌شود؛ ولی بیشتر وظیفه شرعی است. آنچه مهم است و ما به آن توجه داریم، خدمات ویژه به همسرمان است. این کارها جزء وظایف اخلاقی شمرده می‌شود و سبب رشد و تعالی فرد می‌شود. روایات فراوانی در این باره وجود دارد و بر موضوع خدمت به همسر تأکید شده است. برای نمونه به چند روایت نورانی اشاره می‌کنیم.

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

مَا مِنْ امْرَأَةٍ تَسْقِي زَوْجَهَا شَرْبَةَ مَاءٍ إِلَّا كَانَ  
خَيْرًا لَهَا مِنْ سَنَةِ صِيَامٍ نَهَارُهَا وَ قِيَامٍ لَيْلِهَا وَ  
بَنَى اللَّهُ لَهَا بِكُلِّ شَرْبَةٍ تَسْقِي زَوْجَهَا مَدِينَةً  
فِي الْجَنَّةِ وَ غُفِرَتْ لَهَا سِتِينَ [سِتُون] خَطِيئَةً؛<sup>۱</sup>

هر زنی که همسرش را با جرعه‌ی آبی سیراب کند،  
ثواب عبادت يك سال نماز و روزه و شب‌زنده‌داری  
برایش نوشته می‌شود و برای هر شربت آبی که به  
شوهرش داده، خدا شهری در بهشت برای او بنا  
می‌کند و شصت گناه او را می‌آمرزد.

در مورد خدمت مرد به همسرش حدیثی طولانی از پیامبر  
اکرم صلی الله علیه و آله خطاب به امیر مؤمنان علیه السلام نقل شده که حضرت فرمودند:

هر مردی که همسرش را در خانه یاری کند، به اندازه  
هر مویی که در بدن اوست، عبادت یک‌ساله برای او  
نوشته می‌شود (یک سال عبادت در حالی که روزها  
روزه است و شب‌ها در حال قیام است!) و خداوند به  
او ثوابی، مانند ثواب صابران و داود پیغمبر و یعقوب و  
عیسی علیه السلام می‌دهد.

ای علی، هر که در خانه در خدمت عیالش باشد و از آن  
نگ ندارد، خدای تعالی نام او را در دیوان شهیدان  
می‌نویسد؛ و برای او در هر روز و شبی، ثواب هزار  
شهید را می‌نویسد؛ و برای هر قدم او ثواب حج و  
عمره‌ای در نظر می‌گیرد و برابر هر رگی که در بدن  
اوست، شهری در بهشت به او می‌دهد.

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۲۳.

ای علی، یک ساعت در خدمت خانه بودن، از عبادت هزارساله و هزار حج و هزار عمره بهتر است و از آزاد کردن هزار بنده و هزار جهاد بهتر است؛ و از عیادت هزار بیمار و هزار [روز] جمعه و هزار تشییع جنازه و هزار گرسنه را سیر کردن و هزار برهنه را پوشانیدن و هزار اسیر آوردن در راه خدا بهتر است؛ و از هزار دینار صدقه دادن بر فقرا بهتر است؛ و برای این فرد از خواندن **تورات** و **انجیل** و **زبور** و **قرآن** بهتر است؛ و از هزار اسیر که آن را بخرد و آزاد گرداند، بهتر است؛ و از هزار شتر که به مستمندان بدهد برای او بهتر است؛ چنین کسی پیش از آنکه جای خود را در بهشت ببیند، از دنیا بیرون نمی‌رود.

ای علی، هر که از خدمت عیالش ننگ ندارد، خداوند او را بی حساب به بهشت وارد می‌کند. ای علی، خدمت عیال کفاره گناهان کبیره است و غضب پروردگار را باز می‌نشانند و مَهْرِيَّة حورالعین است و حسنات و درجات را زیاد می‌کند. ای علی! تنها صدیق یا شهید یا مردی که خدا خیر دنیا و آخرت را برای او می‌خواهد، عیال خود را خدمت می‌کند.<sup>۱</sup>

شاید دلیل این همه اجر و ثواب برای خدمت‌رسانی زن و مرد به همدیگر این باشد که این کار زمینه را برای ایجاد محبت و صمیمیت در زندگی مشترک فراهم می‌کند. شاید دیده باشید که در مجالس اهل بیت علیهم‌السلام افرادی با عنوان ساقی، آب می‌آورند و غذا

۱. جامع الأخبار، ج ۱، ص ۱۰۲.



پخش می‌کنند و به عزاداران و شرکت‌کنندگان در جلسه خدمت می‌کنند. وقتی نگاهشان می‌کنیم، فارغ از اینکه دارند به ما خدمت می‌کنند، حس خوبی به آن‌ها داریم؛ زیرا می‌فهمیم که طرف مقابل به این محیط و کار علاقه دارد.

محیط خانواده هم همین‌طور است. وقتی مرد به همسر و خانواده‌اش خدمتی می‌کند، خدا اجر زیادی به او می‌دهد. به این دلیل که فضای خانواده را به سمت آرامش می‌برد. باتوجه به روایات ذکرشده می‌فهمیم که موضوع خدمت متقابل در نظام دینی و اسلامی بسیار مهم است و این توصیه خدمت به همسر، هم برای مرد است و هم برای زن.

همان‌طور که در مطالب قبلی بیان کردیم، ما باید در زندگی مشترکمان، برای دادن آرامش به همدیگر، به دنبال بهانه باشیم. گاهی این بهانه، آوردن ظرف آبی برای همسراست؛ گاهی یک جمله محبت‌آمیز است؛ و گاهی یک رفتار آرامش‌دهنده برای طرف مقابل یا خدمت کردن به اوست.

برای خدمت‌رسانی به همسر دو شاخصه مهم مطرح است: اول اینکه، لزوماً نباید فرد مقابل از کاری ناتوان باشد تا به او خدمت کنیم؛ بلکه باوجود سلامت فرد، به او بگوییم که من دوست دارم برای شما کاری انجام دهم. این کارها رنگ‌وبوی زندگی را زیبا می‌کند. حال اگر طرف مقابل نیاز داشته باشد که ضرورت خدمت‌رسانی بیشتر هم می‌شود. این مسئله باید در روابط زن و مرد، در نظر گرفته شود که اگر طرف مقابل نیاز داشت، او را در اولویت زندگی مان قرار دهیم و به نیازهای همدیگر توجه ویژه‌ای داشته

باشیم. برای مثال، اگر روزی خانم خانه بیمار شد، لازم است مرد از کارش بزند و به طور ویژه در خدمت همسر و رفع نیازهای او باشد؛ دوم اینکه، خدمت به همسر بدون منت و سرزنش و با صمیمیت و عشق و علاقه باشد. اگر فرد بخواهد برای خدمتی که به همسرش کرده منت بگذارد، نه تنها اجری ندارد، بلکه باعث سردی روابط عاطفی و از بین رفتن صمیمیت نیز می شود؛

اگر زن و شوهر با این دوشاخه به همدیگر کمک کنند، این کار باعث تحکیم روابط و رسیدن به کمال آرامش در زندگی مشترک خواهد شد.



# فصل دوم



### اشتباهات زن و مرد

یکی از اصلی ترین عوامل ایجاد مشکلات و اختلافات در خانواده‌ها آشنایی نداشتن با مهارت‌های زندگی است؛ یعنی ندانستن برخی باید‌ها و نبایدها که ما باید در زندگی مان به آن‌ها توجه داشته باشیم. متأسفانه این مسائل در زندگی افراد کم‌رنگ شده است. امروزه خانواده‌ها برای آموختن مهارت‌های زندگی وقت نمی‌گذارند و اگر در زندگی زوجین مشکلی پیش بیاید، در پی کسب آگاهی و مهارت برای حل مشکلشان نیستند. آنان بیشتر با مشکلشان می‌جنگند و فقط آن را تحمل می‌کنند؛ حال این مشکل می‌تواند فردی یا خانوادگی باشد. این نکته را نیز فراموش نکنیم که ما نمی‌توانیم زندگی بدون مشکل داشته باشیم. مشکلات یا درون خانواده و زندگی ایجاد می‌شود یا از بیرون بر خانواده تحمیل می‌شود. مهم این است که ما با هنر و مهارت‌های خودمان این مشکلات را حل کنیم. پیامبر اکرم ﷺ نیز در زندگی با همسرانشان مشکلاتی داشتند؛ ولی هنر پیامبر ﷺ این بود که با تدبیر، از این مشکلات گره‌گشایی می‌کردند.<sup>۱</sup>

۱. جهت آگاهی بیشتر به کتاب «الصحيح من سيرة النبي الاعظم ﷺ» اثر علامه سيد جعفر مرتضى عاملی مراجعه کنید.

حل مشکلات زندگی با افزایش سطح دانش و آگاهی خانواده‌ها، به ویژه همسران امکان پذیر خواهد بود.

در فصل قبل، با بهره‌گیری از روایات اهل بیت (علیهم‌السلام)، ویژگی‌هایی برای خوب زندگی کردن و آرامش هر یک از زن و مرد بیان کردیم. اکنون می‌خواهیم به بررسی اشتباهاتی بپردازیم که هر یک از زن و مرد در زندگی مرتکب می‌شوند. این اشتباهات باعث سردی روابط و از بین رفتن صمیمیت و آرامش در زندگی می‌شود. هدف ما این است که آقایان و خانم‌ها با رعایت نکاتی که در این بخش به آن‌ها اشاره می‌کنیم، بتوانند روابط خود را اصلاح کنند و با هم زندگی خوب و عاشقانه‌ای داشته باشند.

در پژوهش‌هایی از مردان و زنان این سؤال را پرسیده‌اند که شما وجود چه خصلت‌ها و خصوصیات را در طرف مقابل و همسرتان نمی‌پسندید. ما این صفات را دسته‌بندی و اولویت‌بندی کردیم. ابتدا دیدگاه خانم‌ها و سپس دیدگاه آقایان را شرح خواهیم داد. یادآوری می‌کنیم اگر زنان بخواهند به آهن‌ربایی برای جذب همسرشان تبدیل شوند، باید به نکات زیر توجه کنند.

#### زنان نامحبوب

خانم‌هایی که دچار اشتباهات زیر هستند، محبوب همسرشان نیستند:

الف. زن‌هایی که زیاد به موضوعات جزئی در محیط زندگی حساسیت نشان می‌دهند و اصطلاحاً زیاد نکته‌سنج هستند؛ یکی از اصول زندگی این است که باید روحیهٔ مدارا در زندگی داشته باشید و انعطاف پذیر باشید. ممکن است در جایی خطایی صورت گرفته باشد؛ ولی باید

در زندگی از برخی موارد چشم‌پوشی کنید تا آرامشتان به هم نخورد؛  
ب. زن‌هایی که معمولاً فکر می‌کنند همه چیز را می‌دانند؛ زندگی تعامل  
و رفت‌وبرگشت است و باید مشورت کنید. زن و مرد نباید خود را  
عقل‌کل بدانند و باید تواضع داشته باشند؛ حتی اگر در جایی احساس  
می‌کنند که نکته‌ای را بهتر می‌فهمند، باز هم لازم است به طرف  
مقابلشان احترام بگذارند و نظرش را بپرسند تا محبوبیت و دلگرمی  
نسبت به زندگی پایین نیاید. بنابراین تعامل خیلی مهم است؛

ت. خانم‌هایی که میل شدید به تغییر همسرشان دارند؛ در مواقعی  
باید دو طرف خودشان را تغییر بدهند؛ ولی این بدین معنا نیست  
که یک نفر مری شود و دستور بدهد؛ بلکه او هم باید تغییر کند.  
گاهی تغییرات طرف مقابل، با رفتار و کردار شما صورت می‌گیرد.  
گاهی باید طوری عمل کنید که برای طرف مقابلتان محسوس  
نباشد که دارید او را تغییر می‌دهید؛ زیرا اگر چنین فکری بکند،  
باعث طردشدگی او می‌شود.

ما نباید انتظار داشته باشیم که طرف مقابل مانند ربانی همه  
کارهایی را که ما می‌خواهیم انجام دهد؛ چرا که طرف مقابل هم  
انسان است و خواسته‌هایی دارد. باید به خواسته‌های او نیز احترام  
گذاشت. البته در مورد خط قرمزها نباید مسامحه کرد و آن‌ها باید  
رعایت شوند و خط قرمز اصلی در زندگی خداست. اگر فردی در مورد  
خطوط قرمز نخواهد تغییر رفتار بدهد، آنجا دیگر جای مدارا و  
سازش نخواهد بود؛

ث. خانم‌هایی که حسادت آشکار و علنی دارند؛ یادمان نرود  
که این‌گونه رفتارها آسیب‌زاست و خانم‌ها با این رفتارها ارزش

خودشان را پایین می‌آورند. معمولاً کسی انسان‌های حسود را دوست ندارد. مخصوصاً اگر خانم‌ها به فامیل طرف مقابل حسادت کنند؛ بنابراین باید دقت کرد که حسادت رذیله‌ای اخلاقی است و باید اصلاح شود. حتی اگر احساس حسادت در وجود انسان شکل گرفت، باید آن را کنترل کند که به ظهور و بروز رفتاری منجر نشود؛ ج. زن‌هایی که بیش از حد به شوهرشان وابسته هستند؛ خانمی که به شوهرش وابسته است این وابستگی افراطی باعث محدود شدن همسرش می‌شود و این مسئله در بلندمدت باعث آزار و ناراحتی شوهر خواهد شد. این وابستگی حتی در بچه‌هایمان هم کلافه‌کننده است. زن و شوهر باید وابستگی منطقی به هم داشته باشند؛ ولی نباید وابستگی‌شان شدید باشد و زندگی‌شان را مختل کند. برای نمونه، خانمی را تصور کنید که بیست بار در روز به شوهرش زنگ می‌زند و به او می‌گوید که دلش برای او تنگ شده و از او می‌خواهد زودتر به خانه برگردد. مرد یکی دو بار این وضعیت را تحمل می‌کند؛ ولی در ادامه برای او آزاردهنده و تحمل‌ناپذیر خواهد شد. زن وابسته آرامش و راحتی مرد را می‌گیرد. این گونه خانم‌ها نه تنها جذابیتی ندارند؛ بلکه باعث دور شدن مردانشان می‌شوند؛

نکته مهم اینکه، اگر این وابستگی به سبب رابطه عاطفی شدید و عاشقانه در اوایل زندگی باشد، می‌توان از آن چشم‌پوشی کرد؛ چراکه این حس عاشقانه معمولاً دوطرفه است و به مرور زمان به تعادل می‌رسد؛ ولی اگر این وابستگی از یک مشکل روانی-شخصیتی، مانند «اختلال شخصیت وابسته» نشئت گرفته باشد،

باید به یک روان‌شناس و مشاور متخصص مراجعه کنید و آن را درمان کنید؛

ج. زن‌هایی که خصوصیت زنانه ندارند؛ هر خانمی باید در محیط خانواده و به‌ویژه در ارتباط با همسر، آرایش و پوشش زنانه و رفتار، کلام و تیپ زنانه داشته باشد. اگر خانمی این‌گونه باشد و خصوصیات زنانه داشته باشد، برای مردش جذاب خواهد بود و می‌تواند محبوب همسرش باشد. مردان به دلیل گرایش غریزی به جنس مخالف، به زنانی تمایل دارند که خصوصیات زنانه داشته باشند. زیرا آن‌ها می‌خواهند نیازهای روحی، عاطفی و جسمی خود را تأمین کنند؛ بنابراین اگر زنی بخواهد نقش‌های مردانه ایفا کند، قطعاً مردان او را طرد خواهند کرد؛

ح. زن‌هایی که اعتماد به نفسشان پایین است؛ این‌گونه زنان معمولاً آسیب می‌بینند و زندگی مشترک را نیز دچار آسیب می‌کنند. زنانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، انتقادپذیر نیستند و احساس می‌کنند هیچ کاری را نمی‌توانند درست انجام بدهند. آن‌ها زود تسلیم می‌شوند و مدام خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. این افراد نیاز دارند که دیگران آن‌ها را تأیید کنند. آنان زیاد منفی‌بافی می‌کنند و مشکلاتی دارند که می‌تواند زندگی را با معضلات بزرگی مواجه کند و روابط زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد؛

خ. زن‌هایی که بیش از حد مادی‌گرا هستند؛ اینکه خانم‌ها به سرووضع زندگی و مدیریت خانه توجه داشته باشند، بسیار خوب است؛ اما این مسئله نباید به حد افراط برسد. زنی که مقداری تنوع به شکل زندگی می‌دهد، کار خوبی می‌کند؛ ولی زنی که همه چیزش





مادیات می‌شود و به بچه‌ها و شوهرش سخت می‌گیرد و نگاه ابزاری به همه چیز دارد، به زندگی‌اش آسیب می‌زند. مردان هرچقدر هم ثروتمند و متمول باشند، برایشان این رفتار و دیدگاه خانم‌ها ناخوشایند است؛

د. زن‌هایی که در زندگی سعی می‌کنند، تصمیم‌گیرنده اصلی زندگی باشند؛ برخی از خانم‌ها به دلایل مختلفی، مانند الگو گرفتن از مادر یا زنان اقوام، یا به دلیل تیپ شخصیتی‌شان، تمایل دارند که مدیریت همه خانواده را برعهده بگیرند. مردان این خانم‌ها را نمی‌پسندند؛ زیرا آن‌ها با این رفتار، اقتدار مرد را پایین می‌آورند و جایی که اقتدار مرد کم شود، زندگی آسیب می‌بیند. حفظ اقتدار مرد باعث استحکام و قوام خانواده می‌شود و زن نیز باید آن را تقویت کند؛

د. زنانی که خیلی زودرنج هستند؛ برخی خانم‌ها به دلیل روحیه حساس و لطافت زنانگی‌شان در مشکلات و ناراحتی‌ها زود از کوره در می‌روند و ناراحت می‌شوند و خیلی سریع واکنش نشان می‌دهند. واکنش آنان نیز به صورت قهر کردن یا پرخاشگری یا رفتارهای دیگر بروز می‌یابد. زن اگر بخواهد زندگی خوب و آرامی با همسرش داشته باشد، نباید در برخورد با مشکلات و ناراحتی‌ها زود آزرده شود؛ بلکه باید کمی تحمل و صبر داشته باشد و با مشکلات، منطقی روبه‌رو شود. زودرنجی زنان که غالباً با قهر کردن همراه است، اقتدار مرد را می‌شکند و مردی که اقتدارش خدشه‌دار شود، هم به خود و هم به خانواده‌اش آسیب می‌زند.

مردانی که خصلت‌های زیر را دارند، از نظر زنان محبوب نیستند:  
الف. مردان دروغ‌گو: خانم‌ها از مردان دروغ‌گو خوششان نمی‌آید.  
گاهی اوقات خانم‌ها، برخی دروغ‌های مردان را به راحتی متوجه می‌شوند. دلیلش این است که افرادی که دروغ می‌گویند، تغییراتی در کلام و حالاتشان ایجاد می‌شود که خانم‌ها چون جزء نگر هستند، این تغییرات را متوجه می‌شوند.

دروغ در زندگی بنیان خانواده را متزلزل می‌کند و بین زوجین اختلاف ایجاد می‌کند؛ چراکه زندگی با انسان دروغ‌گو بسیار دشوار است و نمی‌توان به چنین فردی اعتماد کرد. این برای زن بسیار آزاردهنده است و آرامش او را به هم می‌زند.

منشأ دروغ‌گویی افراد چند چیز است:

اول، تربیت ناصحیح: برخی افراد به دلیل تربیت ناصحیح در کودکی و با الگوگیری از اعضای خانواده و اطرافیان، دروغ‌گویی را یاد گرفته‌اند و در بزرگسالی نیز این رفتار اشتباه را تکرار می‌کنند؛

دوم، منفعت طلبی: گاهی افراد از راه صداقت و راست‌گویی به اهداف و منافعشان نمی‌رسند؛ از این رو به دروغ متوسل می‌شوند؛ سوم، ترس: گاهی فردی می‌ترسد که اگر حقیقت را بگوید، چیزهایی را از دست خواهد داد و دچار چالش خواهد شد، بنابراین دروغ می‌گوید.

برای این سه منشأ دروغ راهکارهایی وجود دارد:

اولاً، به صداقت و کلام درست واکنش منفی نشان ندهیم. حتی اگر فرد کار اشتباهی انجام داده است، ما باید در جای خودش به شکل صحیح، به او تذکر بدهیم؛

ثانیاً، گاهی اوقات برخی آقایان دروغ می‌گویند تا همسرشان در مسیری قرار بگیرد که مدنظر آنان است و از خواسته‌هایشان تبعیت کند. مردان و زنان باید به نیازهای همدیگر پاسخ بدهند تا کار به جایی نرسد که فرد برای رسیدن به خواسته‌هایش دروغ بگوید. نباید فرد را به سمتی ببریم که برای منفعت طلبی دروغ بگوید؛ ثالثاً، دروغ جزء شخصیت برخی افراد شده است. در این موارد نباید حساسیت نشان دهیم. وقتی خانم واکنش طبیعی نشان دهد و به اصل تغافل و نادیده‌گرفتن رفتار بد عمل کند، فرد کم‌کم رفتار اشتباهش را ترک می‌کند.

ب. مردان سلطه‌گر: دومین ویژگی‌ای که زنان از آن گریزانند، سلطه‌گری مرد است. در **قرآن کریم** آیه‌ای است که در بین مردم تفسیر و معنای نادرستی از آن فهمیده می‌شود و آن آیه ۳۴ سوره نساء است. در این آیه شریفه، خداوند متعال می‌فرماید: **«الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ»**. برخی به اشتباه «قوامیت» را به معنای «تسلط» می‌فهمند. مرحوم علامه طباطبایی در تفسیر **المیزان** در توضیح این آیه می‌فرمایند: «کلمه 'قیم' - به معنای آن کسی است که 'مسئول قیام' به امر شخصی دیگر است، و کلمه 'قوام' - و نیز 'قیام' مبالغه در همین قیام است». <sup>۱</sup> پس مرد مسئول رسیدگی به امور همسر و خانواده است و نمی‌تواند سلطه‌گری داشته باشد.

سلطه‌گری با طبیعت انسان سازگار نیست. حتی بچه پنج ساله هم، اگر بخواهیم بر او تسلط یابیم، آسیب می‌بیند و لج بازی‌هایش

زیاد می‌شود. در تربیت نوجوان نیز این موضوع مطرح است که نوجوان هر که را سلطه‌جو بیندارد، علیه او طغیان می‌کند و برای او فرقی نمی‌کند که سلطه‌جو پدر و مادر است یا دوستش یا فامیلش یا معلمش! چون طبیعت انسان‌ها سلطه‌پذیری را دوست ندارد. زن نیز با توجه به روحیه لطیفی که دارد، از اینکه کسی نسبت به او سلطه‌گری داشته باشد، گریزان است. او دوست دارد مرد از او حمایت کند و مکمل او باشد؛ یعنی زن از شوهرش تکامل خود را می‌خواهد؛ نه اینکه فردی مدام بر او امرونی کند و او را توبیخ و تحقیر کند. این سلطه‌گری زن را در زندگی دلسرد و بی‌محبت خواهد کرد؛

ت. مردان بی‌تعهد: دسته سوم مردانی هستند که به زندگی‌شان متعهد نیستند. این مردان جایگاه خودشان را در خانواده رعایت نمی‌کنند. متأسفانه برخی مردان در حد عابربانک هستند و برای زندگی فقط کسب درآمد می‌کنند و نسبت به امور دیگر زندگی بی‌تفاوتند. معمولاً زن‌ها از این‌گونه مردان خوششان نمی‌آید. زن‌ها از مردی خوششان می‌آید که در همه امور زندگی دغدغه و مسئولیت‌پذیری داشته باشد. البته رعایت این نکته برای مردان ضروری است که این دغدغه‌مندی و مسئولیت‌پذیری نباید به مرز حسابرسی از خانواده برسد.

زن‌ها مردهایی را دوست دارند که ابرازگرهای خوبی باشند و توجه‌شان به همسرشان زیاد باشد. اگر به زنان توجه نشود، درون‌گرا و گوشه‌گیر می‌شوند و ممکن است به مقابله و انتقام‌گرفتن روی بیاورند؛

ث. مردان شلخته؛ زن‌ها همان‌گونه که خودشان به آراستگی ظاهرشان اهمیت می‌دهند، دوست دارند همسرشان نیز در داخل و خارج خانه، آراسته و با وضعیت مناسب باشد. مردان باید همان‌طور که با وضعیتی آراسته از خانه خارج می‌شوند، هنگام برگشتن به خانه نیز تلاش کنند، مرتب و آراسته به آغوش خانواده برگردند؛

ج. مردان رفیق‌باز؛ زن‌ها از مردانی که دوستانشان را در اولویت اول زندگی قرار می‌دهند، خوششان نمی‌آید. انسان موجودی اجتماعی است و باید دوستانی داشته باشد و در تعاملات اجتماعی به دیگران کمک کند؛ ولی این مسئله نباید باعث شود که همسرمان احساس کند، ارزش و جایگاهی در زندگی مشترک ندارد و دیگران از نظر شوهرش اولویت دارند. این‌گونه رفتارها به زندگی آسیب می‌زند و همسرمان را دچار دلسردی و دل‌زدگی می‌کند. در ضمن برخی از خانم‌ها، زمانی که می‌بینند همسرانشان دوستانشان را در اولویت قرار می‌دهند، به دلیل احساس تنهایی یا با انگیزهٔ مقابله کردن با همسر، گرایششان به دوستانشان زیاد می‌شود و در نهایت بنیان خانواده متزلزل می‌شود. شخص اول زندگی زن و مرد باید شریک زندگی‌اش باشد؛

چ. مردان سخت‌گیر و حسابرس؛ زن‌ها دوست ندارند که مردشان در مورد هر موضوع کوچک و بزرگی با آن‌ها بحث و جدل کند. برای مثال، گاهی خانمی از شوهرش می‌خواهد که فلان چیز را بخرد؛ ولی شوهرش از او دلیل و مدرک می‌خواهد که آیا این خرید واقعاً لازم است یا خیر! در زندگی مشترک، زن باید ابتدا اعتماد شوهرش

را جلب کند؛ پس از آن، مرد نیز اگر همسرش چیزی نیاز داشت، به او اعتماد کند و بدون تفتیش و بررسی، نیازهای همسرش را برآورده کند.

در یک دسته‌بندی کلی، چهار گروه خانواده وجود دارد: دسته اول، خانواده‌های مستبد هستند. در این نوع خانواده‌ها حرف، یک کلام است و نباید با آن مخالفتی شود. این استبداد چه از سمت مرد باشد و چه از طرف زن، سامان خانواده و ثبات آن را مختل خواهد کرد؛

دسته دوم، خانواده‌های آسان‌گیرند. به این معنا که در این خانواده‌ها مردان تابع طرف مقابلند و هرچه طرف مقابل بگوید، می‌پذیرند. مردهایی که بیش از حد آسان می‌گیرند، نه در تربیت فرزند موفق می‌شوند و نه در نظام‌بخشی به خانواده‌شان؛

دسته سوم، خانواده‌های بی تفاوت هستند. در این‌گونه خانواده‌ها بی تفاوتی به وفور دیده می‌شود و اعضای خانواده تعهد و مسئولیت‌پذیری کمی دارند. این‌گونه خانواده‌ها نیز دچار آسیب‌های جدی و مشکلات فراوانی در زندگی می‌شوند.

دسته چهارم و دسته مقبول، خانواده منطقی است. در این خانواده نحوه ارتباط میان افراد بر اساس منطق و درک متقابل است. در این‌گونه خانواده‌ها اعتماد شکل می‌گیرد و افراد به راحتی حرف همدیگر را می‌پذیرند و به آن عمل می‌کنند.

ح. مردان چشم‌چران: خانم‌ها نمی‌توانند مردی را تحمل کنند که اهل دیدزدن و چشم‌چرانی باشد. آن‌ها با چنین مردانی سازگار نمی‌شوند. باتوجه به اینکه خانم‌ها شخصیت جزءنگر

دارند، به سرعت متوجه این رفتار مرد می‌شوند و این رفتار آرامش روانی‌شان را به هم می‌زند؛ در نتیجه اعتمادشان در زندگی از بین خواهد رفت و در پی آن به ثبات و پایداری زندگی آسیب می‌رسد.

در قرآن کریم به مردان توصیه شده که چشمان خود را بر نگاه حرام ببندند: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ» (نور: ۳۰)؛ «(ای پیامبر) به مردان مؤمن بگو که چشمان خود را (در برابر زنان نامحرم) فرو بندند». در روایات نیز چشم‌چرانی و نگاه کردن به زنان دیگر مذمت شده و از آن به «زنای چشم» تعبیر شده است. پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: «لِكُلِّ عَضْوٍ مِنْ ابْنِ آدَمَ حَظًّا مِنَ الزَّانَا فَالْعَيْنُ زِنَاهُ النَّظْرُ»<sup>۱</sup> «برای هر عضوی از آدمی سهمی از زناست و زناي چشم، نگاه کردن (به نامحرم) است»؛

خ. مردان وابسته: باتوجه به اینکه زن‌ها دوست دارند به مردی تکیه کنند، از استقلال مرد خوششان می‌آید؛ بنابراین هیچ‌گاه تمایلی به مردان وابسته نخواهند داشت.

وابستگی مردان ممکن است به خود همسرشان باشد یا به پدر و مادر و اطرافیان مرد. زن‌ها مردی را که وابسته باشد، ضعیف می‌دانند و از او دلسرد خواهند شد. این ویژگی به‌طور قطع در رابطه زوجین تأثیر منفی خواهد داشت و زندگی را در بلندمدت آسیب‌پذیر خواهد کرد؛

د. مردان زمخت و بی‌احساس: خانم‌ها دوست دارند مردشان کمی رمانتیک و احساسی باشد؛ یعنی در ارتباط با زن خیلی زمخت و بی‌احساس عمل نکند. خانم‌ها دوست دارند که همسرشان گاهی

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۶۹.

اوقات آن‌ها را شگفت‌زده کند و از اینکه همسرشان مناسبت‌های ویژه‌ی زندگی را به‌یاد داشته باشد و برای آن برنامه‌ی خاصی داشته باشد، بسیار خوشحال می‌شوند. برای مثال، تبریک روز تولد یا سالگرد ازدواج و خرید یک دسته گل و هدیه‌ای کوچک، حال بسیار خوبی برای همسر ایجاد می‌کند. مقاومت مردان درمقابل این‌گونه خواسته‌های زنان، به همسرشان آسیب‌های روحی وارد می‌کند و از نشاط و شادابی زندگی آنان می‌کاهد؛

ذ. مردان قابل پیش‌بینی؛ خانم‌ها دوست دارند مردشان نوعی تنوع رفتاری در زندگی مشترک داشته باشد. آدم‌های قابل پیش‌بینی مثل آب راکد هستند و سرزندگی و نشاط ندارند. چنین مردانی خسته‌کننده به نظر می‌رسند. تنوع و خلاقیت در رفتار و گفتار و عملکرد مردان، می‌تواند زندگی زنان را از یکنواختی دریاورد و باعث تقویت عشق و علاقه بین زوجین و استحکام زندگی بشود.

نگارنده در اینجا راهکاری کوتاه ارائه می‌کند. ما گاهی اوقات باید در مورد زندگی مان اهل تفکر باشیم. یعنی من مرد باید گاهی اوقات، قلم و کاغذ بردارم و برای خودم فکر بکنم که الان من چگونه می‌توانم خانواده و همسرم را خوشحال کنم. باید نقشه‌ای بکشم و آن را اجرا کنم. همسرم نیز باید همین‌گونه باشد. در روایات اهل بیت علیهم‌السلام توصیه‌هایی برای خارج شدن از یکنواختی بیان شده است. در اینجا به یک روایت اکتفا می‌کنیم:

یکی از اصحاب از امام صادق علیه‌السلام درباره حقوق زن بر شوهر می‌پرسد و حضرت در جواب می‌فرماید:



لَا تَكُونُ فَائِدَةً عَامَّةً إِلَّا أَطْعَمَ عِيَالَهُ مِنْهَا وَلَا  
يَدْعُ أَنْ يَكُونَ لِلْعِيدِ عِنْدَهُمْ فَضْلٌ فِي الطَّعَامِ  
أَنْ يُسْنِيَ مِنْ ذَلِكَ شَيْئاً لَا يُسْنِي لَهُمْ فِي سَائِرِ  
الْأَيَّامِ؛<sup>۱</sup>

هر میوه‌ای که همه مردم از آن می‌خورند،  
[شوهر] باید [آن را] برای خانواده‌اش تهیه کند؛  
و در روزهای عید، خوراک آنان را افزایش دهد؛ و  
چیزهایی برای آنان فراهم کند که در روزهای دیگر  
فراهم نمی‌کرده است.

درواقع امام صادق علیه السلام تنوع ایجاد کردن را به نوعی از حقوق  
زنان بر مردان دانسته است. این مسئله نشان‌دهنده اهمیت این  
موضوع است؛ بنابراین ما باید گاهی بیندیشیم که چگونه می‌توانیم  
تنوعی در زندگی مان ایجاد کنیم.  
اگر هر یک از زن و مرد بتوانند اشتباهات خود را بشناسند  
و سعی کنند آن را برطرف کنند، نه تنها باعث رشد فردی‌شان  
می‌شود؛ بلکه سبب تحکیم خانواده و آرامش خانه نیز می‌گردد و  
روابط زناشویی‌شان بهبود می‌یابد.

۱. الکافی، ج ۵، ص ۵۱۱.



### عوامل اختلاف زن و مرد در زندگی مشترک

در اختلافات و مشکلات داخل خانواده نکته مهم این است که ما بتوانیم مشکلمان را تحلیل و ریشه‌یابی کنیم. یکی از اشتباهات رایج در روابط زوجین یا در ارتباط آن‌ها با فرزندانشان این است که افراد معمولاً خود را با نشانه‌ها درگیر می‌کنند؛ نه با ریشه‌ها! برای مثال، در بیماری، اگر ما با تب مقابله کردیم، با نشانه بیماری مقابله کرده‌ایم و درمانی صورت نگرفته است؛ زیرا تب می‌تواند نشانه بیماری‌های مختلفی باشد. درباره اختلافات و مشکلات خانواده نیز باید به فکر ریشه‌یابی و حل مشکلات باشیم؛ نه اینکه نشانه‌ها را حذف کنیم.

برای مثال، گاهی مرد در خانه عصبانی است و زن با برخورد تند، عصبانیت مرد را سرکوب می‌کند. شاید مرد در کوتاه مدت آرام شود؛ ولی چون علت عصبانیت مرد بررسی و حل نشده است، در بلندمدت پرخاشگری مرد افزایش می‌یابد و مشکل به چالشی بزرگ و شکافی عمیق بین زن و مرد تبدیل می‌شود.

سه عامل اساسی، منشأ عمده مشکلات همسران است که به طور خلاصه آن‌ها را بیان می‌کنیم:

الف. اولین عامل، رفتارهای منفی و اشتباه زن و شوهر در زندگی است؛ به این معنا که گاهی خانم رفتارهایی انجام می‌دهد و مرد در واکنش به آن رفتارهای منفی اقدام به مقابله می‌کند و با این کار به نوعی انتقام می‌گیرد و بالعکس. به عبارت دیگر رفتار منفی طرف مقابل بازخورد و نتیجه رفتار اشتباه خود ماست. ریشه این رفتارها و مقابله‌ها گاهی رفتارهای پنهان است و گاهی رفتارهای آشکار. منشأ مشکلات زن و مرد، بهانه‌های پنهان است. مثلاً وقتی غذای خانم دیر حاضر می‌شود، مرد سفره را به هم می‌ریزد و ناراحتی می‌کند و زن ناراحت می‌شود. در اینجا سلسله‌ای از مشکلات پنهانی که حل نشده باقی مانده است وجود دارد و این تیر خلاص آن است. پس در واقع مجموعه‌ای از مشکلات وجود دارد که به خود ما برمی‌گردد؛ یعنی اگر خانم یا آقا رفتارش را اصلاح کند، رفتار اشتباه طرف مقابل هم اصلاح خواهد شد؛

ب. گاهی مشکلات زندگی ناشی از عوامل بیرونی است؛ یعنی خود زن و مرد با یکدیگر مشکلی ندارند و زندگی خوبی دارند؛ ولی عواملی از بیرون خانواده، زندگی را ناآرام می‌کند. برای نمونه، آقا به دلیل مشکلات اقتصادی، در خانه بداخلاقی و بد رفتاری می‌کند یا دخالت برخی اطرافیان به شکاف و فاصله بین زن و شوهر منجر می‌شود و ارتباط بین آن دو را به هم می‌زند.

در حدود پنجاه درصد مشکلات زوجین از عوامل بیرونی نشئت می‌گیرد. گاهی زن و مرد با وجود کاستی‌ها و مشکلات، می‌توانند با هم کنار بیایند و زندگی کنند؛ ولی با دخالت و حساسیت‌های اطرافیان، مشکلاتشان حل نشدنی به نظر می‌رسد و تبدیل به بحران می‌شود؛

ج. ویژگی‌های شخصیتی و تربیتی نیز می‌تواند سبب بروز مشکلاتی بین زن و شوهر شود؛ گاهی یکی از زوجین در خانواده اولیه خود به‌طور مناسب و درست تربیت نشده یا دچار یکی از اختلالات و مشکلات شخصیتی است. بسیاری از این مشکلات ریشه در دوران کودکی دارد و از رشد نیافتن شخصیت افراد ناشی می‌شود. برای مثال فرد ممکن است شخصیتی پرخاشگر یا مضطرب داشته باشد و این ویژگی‌های شخصیتی او به دعوا و کشمکش فراوان با همسرش منجر شود.

شایان ذکر است که عوامل مختلف دیگری نیز می‌تواند در زندگی مشکل‌آفرین باشد؛ ولی عمده مشکلات بین همسران ناشی از عوامل سه‌گانه بالاست.

برای برخورد با این مشکلات و رفع کاستی‌های یکدیگر سه راه حل، مؤثر است:

راهکار اول اینکه عیوب خودمان را شناسایی کنیم و درصدد برطرف کردن عیوب خودمان باشیم. امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا»؛ «پیش از آن که به حساب شما برسند، از خودتان حساب بکشید»<sup>۱</sup> براساس این روایت، ما وظیفه داریم اعمال خودمان را محاسبه کنیم. اگر ما هر شب رفتار و گفتاری را که در طول روز داشته‌ایم، بررسی و ارزیابی کنیم، به عیب‌ها و اشتباهات خودمان پی خواهیم برد و برای حفظ بنیان خانواده آن‌ها را برطرف خواهیم کرد.

یکی از آسیب‌ها این است که افراد در طرف مقابلشان کوچکترین مشکلات را می‌بینند؛ ولی از عیوب و مشکلات خودشان غافلند. به

تعبیر برخی از استادان علم اخلاق، یکی از مشکلاتی که ما آدم‌ها داریم این است که خارکوچکی را در چشم طرف مقابل می‌بینیم؛ ولی درخت را در چشم خودمان نمی‌بینیم!

دومین راهکار این است که از طرف مقابل بخواهیم که عیب‌ها و اشتباهاتمان را در گفت‌وگوها و خلوت‌های دونفره به ما یادآوری کند. افراد معمولاً به دلیل مشغله‌های زیاد زندگی، توجهی به اشتباهات و کاستی‌هایشان ندارند. تذکر و بیان این اشتباهات در موقعیت‌های مناسب، کمک فراوانی به حل آن‌ها خواهد کرد. برای نمونه، ممکن است مردی فکر کند، سخاوتمند است؛ ولی همسرش او را فردی ولخرج بداند و در واقع هم مرد ولخرجی باشد. این ولخرجی باعث مشکلات اقتصادی در خانواده می‌شود؛ ولی با بیان به موقع و برطرف کردن این عیب، روابط زوج تقویت می‌شود و زندگی آن‌ها پایدار خواهد ماند.

البته این نکته هم مهم است که افراد نزدیک بهتر می‌توانند، اشکالات و اشتباهات ما را متوجه شوند؛ چراکه از حالات و شخصیت ما آگاه‌ترند و نقد رفتار ما از زاویه نگاه آن‌ها، امکان ارزیابی و شناخت بهتری به ما می‌دهد؛

سومین راهکار برای پی بردن به اشتباهاتمان کمک گرفتن از مشاوره متخصص و باتجربه است. برخی از عیب‌های ما را به راحتی نمی‌توان شناسایی و برطرف کرد. این مسئله در حوزه مشکلات شخصیتی، اهمیت زیادی دارد و در چنین وضعیتی، فقط یک مشاور خوب می‌تواند مشکلاتمان را شناسایی کند و راهکارهای لازم را برای برطرف کردن آن‌ها ارائه دهد.

## کاستی های مشترک زنان و مردان (عوامل مشترک)

برای شناختن عیب های خودمان یا همسرمان (که این عیب ها باعث بروز اختلافات در زندگی می شود)، در ادامه به بررسی مواردی از آن ها می پردازیم که در بین زنان و مردان شایع است. ما این موارد را با بررسی روایات نورانی اهل بیت (علیهم السلام) استخراج کردیم.

### ناسپاسی

این ویژگی در بین خانم و آقا مشترک است. به این معنا که هر دو ممکن است در زندگی نسبت به کمک ها و محبت ها و تلاش های طرف مقابلشان ناسپاس و بی توجه باشند. این ویژگی زوجین را نسبت به زندگی و همسر دلسرد و آزرده می کند.

بنابر روایات کسی که از بندگان خدا سپاسگزار نباشد، نمی تواند نسبت به خداوند متعال قدردان و سپاسگزار باشد. امام رضا (علیه السلام) می فرمایند: «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمُنْعِمَ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ»؛ «هرکس در مقابل خوبی مردم تشکر نکند، از خدای عزوجل تشکر نکرده است»<sup>۱</sup>.

ما اگر بخواهیم نعمتی که خدا به ما عطا فرموده، پایدار باشد، باید از آن شکرگزاری کنیم و چه نعمتی بالاتر از زندگی و رابطه زناشویی خوب! مسلماً این زندگی نیاز به محافظت دارد و یکی از راه های حفظ آن قدردانی عملی است. امام صادق (علیه السلام) می فرمایند:

**أَشْكُرُ مَنْ أَنْعَمَ عَلَيَّ وَ أَنْعِمُ عَلَى مَنْ شَكَرَكَ**

۱. عیون الاخبار الرضا، ج ۲، ص ۲۴، ح ۲.

فَإِنَّهُ لَا إِزَالَهَ لِلنَّعْمِ إِذَا شُكِرَتْ وَ لَا إِقَامَهَ لَهَا  
 إِذَا كُفِرَتْ وَ الشُّكْرُ زِيَادَةٌ فِي النَّعْمِ وَ أَمَانٌ مِّنَ  
 الْفَقْرِ؛

از آن کسی که به تو نعمتی بخشید، سپاسگزاری کن و بر آن کس که از تو سپاسگزاری کرد، نعمت ببخش؛ چراکه با سپاسگزاری، نعمت از میان نمی‌رود و با ناسپاسی، نعمت از میان می‌رود و سپاس، نعمت را افزون می‌کند و از فقر در امان نگه می‌دارد.<sup>۱</sup>

بنابراین همسری که از زحمات همسر خود قدردانی می‌کند، بیش از همه خود را از تداوم لطف همسر بهره‌مند می‌سازد.

#### غرور و تکبر

گاهی همسران در زندگی، به دلیل تکبر و غروری که دارند از محبت کردن به همسرشان و قدردانی از او دریغ می‌کنند.

امیر مؤمنان علیه السلام می‌فرمایند: «احذرِ الْكِبْرَ؛ فَإِنَّهُ رَأْسُ الطُّغْيَانِ وَ مَعْصِيَةُ الرَّحْمَانِ؛ از تکبر پرهیز کن! زیرا که آن ریشه طغیان و نافرمانی خدای مهربان است».<sup>۲</sup>

انسان متکبر به دلیل داشتن این رذیله اخلاقی، برای دیگران ارزش و جایگاهی قائل نیست و حقوق دیگران را در نظر نمی‌گیرد. همین عامل باعث شده است که عموم مردم از آدم‌های مغرور و متکبر خوششان نیاید. در زندگی مشترک هم به طریق اولی، غرور و تکبر در همسران، آسیب‌های جدی به همراه خواهد داشت.

۱. تحف العقول عن آل الرسول علیهم السلام، ج ۱، ص ۳۵۹.

۲. غرر الحکم و درر الکلم، ج ۱، ص ۱۶۲.

## مَنّت‌گذاری

برخی همسران برای کارهایی که در زندگی مشترک انجام می‌دهند، بر سر یکدیگر مَنّت می‌گذارند و با این کار، محبت و علاقه و شادمانی زندگی را از بین می‌برند. گاهی ممکن است این مَنّت‌گذاری طرف دیگر را به مقابله وادارد و در نهایت اختلافات شدیدی در زندگی به وجود می‌آید.

باید توجه داشته باشیم، کاری که برای خانواده و همسرمان انجام می‌دهیم، اگر جزء وظایف شرعی و قانونی ماست که جای مَنّت‌گذاری ندارد و اگر جزء وظایف شرعی و قانونی نیست؛ ولی برای استحکام و زندگی مشترکمان لازم است، باز هم زن و مرد نباید مَنّتی بر دیگری داشته باشند. برای مثال، اگرچه شستن لباس‌های مرد جزء وظایف شرعی و قانونی زن نیست، ولی لازمهٔ تداوم ارتباط و تعامل زن و شوهر است.

اگر هر یک از زوجین بخواهد بر اساس وظایفش عمل کند و فقط کارهایی را انجام دهد که وظیفهٔ شرعی و قانونی اوست، چیزی به نام زندگی مشترک و رابطهٔ صمیمی شکل نخواهد گرفت. لازمهٔ تداوم زندگی مشترک و رابطهٔ صمیمی، رفتار و عمل بر اساس عشق و محبت دوطرفه است که در آن هر یک از طرفین حاضر می‌شود، خودش را خرج دیگری کند.

## بدگمانی و بدبینی

یکی از ویژگی‌هایی که در زندگی آسیب‌های جدی ایجاد می‌کند و زندگی را خیلی زود دچار فروپاشی می‌کند، بدگمانی همسران نسبت به یکدیگر است. این بدگمانی‌ها سرطان رفتارهای اخلاقی



انسان محسوب می‌شود و آرامش خانواده را برهم می‌زند و زن و مرد را در خانواده، وارد میدان جنگ و دعوا می‌کند.

در روایات به ما امر شده که تا می‌توانیم از بدگمانی دوری کنیم و حتی کارهای اشتباه دیگران را به نحو درست تفسیر کنیم. امیر مؤمنان علیه السلام می‌فرمایند:

ضَعْ أَمْرَ أَخِيكَ عَلَى أَحْسَنِهِ حَتَّى يَأْتِيكَ مَا  
يَغْلِبُكَ مِنْهُ وَ لَا تَظُنَّنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَخِيكَ  
سُوءًا وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مَحْمِلًا؛<sup>۱</sup>

کاری را که از برادر دینی تو سر می‌زند، به بهترین صورت برداشت کن؛ مگر آنکه کاری کند که این راه را بر تو ببندد و هیچ‌گاه در صورتی که راهی برای توجیه سخن برادر دینی خود داری، به سخن او گمان بد مبر!

این سفارش در زندگی مشترک اهمیت ویژه‌ای می‌یابد؛ چراکه هریک از زن و شوهر باید هر کاری را که برای حفظ زندگی‌شان تأثیرگذار است، انجام دهند و یکی از بهترین راهکارها همین پرهیز از بدگمانی و توجیه مثبت رفتارهای طرف مقابل است.

اینکه زن و شوهر در محیط خانواده به همدیگر بدبین و بدگمان می‌شوند، دلایل مختلفی دارد که در ادامه به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم:

الف. بیکاری که زیاد شود، افکار منفی هم زیاد می‌شود. نکته کلیدی این است که، وقتی انسان بیکار می‌شود، افکار مزاحمش زیاد می‌شود. حتی تا حدود نود درصد ذهنمان را افکار منفی پر خواهد کرد.

۱. الکافی، ج ۲، ص ۳۶۲.

راهکار: ما دو نوع افکار داریم؛ ۱. افکار شناگر، ۲. افکار مزاحم یا افکار شناور. اگر فرد شیرجه بزند، به سمتی می‌رود که خودش می‌خواهد؛ ولی وقتی چوبی را در آب بیندازیم، امواج آن را به هر سمتی می‌برد. توصیه می‌کنم اهل تفکر باشید؛ نه واگذار کردن خودتان به افکار سرگردان! تفکر یعنی هر روز هدف‌گذاری داشته باشید و هر روز برنامه‌هایتان را یادداشت کنید و خودتان را با اهدافتان مشغول کنید. گاهی افکار مزاحم به درگیری‌های وسیع میان اعضای فAMILI می‌منجر می‌شود. اولین دلیل بدبینی این است که خودتان را به افکار مزاحم سپرده‌اید و اینجا شیطان هم وارد میدان می‌شود و ذهنتان را به سمت دیگری می‌برد؛

ب. همنشینی و هم‌صحبتی با افراد بدبین: یکی دیگر از علت‌های بدبینی به دیگران، به‌ویژه همسر، همنشینی با انسان‌های بدبین و تنگ‌نظر است. رسول خدا ﷺ فرمود: «**الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ وَ قَرِينِهِ**». «هرکس بر دین دوست و همنشین خود است». البته این همنشین بد می‌تواند از نوع دیگر نیز باشد. چیزهایی مانند فیلم‌های نامناسب که بدبینی را القا می‌کنند و خواندن مطالب بدبین‌کننده مانند صفحه‌ حوادث روزنامه‌ها نیز از این همنشینان به‌شمار می‌روند. نتیجه همه این‌ها ایجاد افکار بدبینانه در فرد و بروز آن در رفتارهای او خواهد بود؛

ج. ندیدن خوبی‌های طرف مقابل: وقتی خوبی‌های طرف مقابلمان و همسرمان را نبینیم، این اخلاق، زمینه‌ای برای دیدن بدی‌های او خواهد بود. اگر بخواهیم مدام روی بدی‌ها و اشتباهات

طرف مقابلمان متمرکز شویم، به مرور زمان، دچار بدبینی خواهیم شد و دیگر نمی‌توانیم خوبی‌های او را ببینیم؛

د. ضعف فردی: آدم‌های ضعیف که نمی‌توانند با رفتار خود دیگران را مجذوب خود کنند، به دیگران بدبین می‌شوند. در واقع این حالت می‌تواند نوعی مکانیسم دفاعی برای پوشاندن ضعف‌ها و کاستی‌های آن‌ها باشد.

در مورد بدبینی توجه داشته باشیم که اولاً بدبینی کار شیطان است و او زمینه‌اش را فراهم می‌کند؛ ثانیاً خود ما نیز نباید بستر بدبینی را فراهم کنیم. امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ وَضَعَ نَفْسَهُ مَوَاضِعَ التُّهْمَةِ فَلَا يَلُومَنَّ مَنْ أَسَاءَ بِهِ الظَّنَّ»؛ «شخصی که خودش را در معرض تهمت قرار می‌دهد، نباید کسانی را که به او بدگمان می‌شوند ملامت کند».<sup>۱</sup> برای مثال، رمز گذاشتن روی گوشی یا بردن گوشی همراه خود در همه جا (حتی در سرویس بهداشتی)، زمینه‌ساز بدبینی در زندگی خواهد بود. ما گاهی خودمان اشتباه می‌کنیم.

خواهش‌های نفسانی و هوس‌ها

اگر فردی در زندگی فقط به دنبال هوس‌ها و خواسته‌های نفسانی خودش باشد، از هدف اصلی زندگی دور می‌شود و چالش‌ها و آسیب‌های بزرگی را در زندگی‌اش ایجاد می‌کند. این فرد در نهایت خانواده را به طلاق و جدایی می‌کشاند.

طبق روایات، نفس انسان او را به سمت تباهی سوق می‌دهد و

۱. همان، ج ۷۲، ص ۹۱.

تا او را بدبخت نکند، رها نخواهد کرد. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند:

رَحِمَ اللَّهُ رَجُلًا نَزَعَ عَن شَهْوَتِهِ وَ قَمَعَ هَوَى  
نَفْسِهِ فَإِنَّ هَذِهِ النَّفْسَ أَبْعَدُ شَيْءٍ مَّنْزَعًا وَ إِنَّهَا  
لَا تَزَالُ تَنْزِعُ إِلَى مَعْصِيَةٍ فِي هَوَى؛<sup>۱</sup>

خدا مردی را که شهوت را از خود دور کند و از پیروی هوای نفس باز ایستد بیامرزد! چون این نفس سرکش باز نمی‌ایستد و از این نظر، سخت‌ترین چیز است و همیشه بر اثر خواهش و آرزو، شوق به گناه دارد.

فردی که به دنبال خواسته‌های نفسانی خودش باشد، رضای خدا برایش اهمیتی ندارد؛ بنابراین به خواسته‌های خانواده و همسرش نیز توجهی نخواهد کرد.

#### شیفتگی به دنیا

نکته مهم این است که زندگی مشترک افراد، بر اساس دنیا و دلبستگی به آن تنظیم نشود. دنیا باید ابزاری باشد که ما با آن تعاملاتمان را به خوبی انجام دهیم. امیر مؤمنان علی علیه السلام دلبستگی به دنیا را ریشه همه گرفتاری‌ها و اشتباهات زندگی می‌دانند و می‌فرمایند: «حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ».<sup>۲</sup>

کسی که شیفته و دل‌باخته دنیا شود، باید هر روز منتظر مشکل و گرفتاری و اشتباه جدیدی باشد و نباید انتظار داشته باشد که آرامشی در خانه‌اش ایجاد شود.

۱. همان، ج ۶۷، ص ۷۸.

۲. عیون الحکم و المواعظ، ج ۱، ص ۲۳۱.

### عادت‌های غلط

یکی دیگر از رفتارهای اشتباه زن و شوهر، تداوم عادت‌های غلط پیش از ازدواج در دوران پس از ازدواج و زندگی مشترک است. برای مثال، مرد قبل از ازدواج عادت داشته است که ساعت‌های زیادی را با دوستان خود سپری کند و پس از ازدواج هم طبق عادت به این رفتار خود ادامه می‌دهد؛ درحالی‌که این عادت با حقوق همسر منافات دارد و زندگی مشترک را با مشکل روبه‌رو می‌کند.

زندگی مشترک فصل جدیدی در حیات و زندگی انسان است؛ بنابراین وقتی انسان وارد فصل جدیدی می‌شود، باید مدیریت زندگی را هم براساس اوضاع جدید تنظیم کند.

### اسراف

یکی دیگر از رفتارهای اشتباه اسراف و زیاده‌روی در مخارج زندگی است. اگر فردی مدیریت مالی نداشته باشد و ولخرجی کند، نه تنها برکت از زندگی او می‌رود؛ بلکه ممکن است پس از مدتی با مشکلات اقتصادی مواجه شود که به تبع آن، زندگی مشترک نیز آسیب خواهد دید. در روایتی از پیامبر اکرم ﷺ چهار نشانه برای انسان اسرافکار بیان شده است:

أَمَّا عَلَامَةُ الْمُسْرِفِ فَأَرْبَعَةٌ: الْفَخْرُ بِالْبَاطِلِ  
وَيَأْكُلُ مَا لَيْسَ عِنْدَهُ وَيَزْهَدُ فِي إِصْطِنَاعِ  
الْمَعْرُوفِ وَ يُنْكِرُ مَنْ لَا يَنْتَفِعُ بِشَيْءٍ مِنْهُ.<sup>۱</sup>

نشانه اسرافکار چهار چیز است: به کارهای باطل می‌نازد؛ آنچه را فراخور حالش نیست، می‌خورد؛

۱. تحف العقول، ص ۲۱.

در انجام کارهای خیر بی رغبت است؛ و هرکس را که به او سودی نرساند، انکار می‌کند.

فرد اسرافکار با این نشانه‌ها نمی‌تواند زندگی خوبی برای خود و خانواده فراهم کند و هر روز با مشکلی مواجه خواهد شد.

### بخل و خساست

یکی دیگر از رفتارهای اشتباه که به خانواده آسیب می‌رساند، خساست و بخل است. این ویژگی باعث می‌شود که حقوق مالی افراد در خانواده رعایت نشود و به دنبال آن، اختلاف و تنش در خانواده بالا بگیرد. در روایات داریم که یکی از گروه‌هایی که راه رفتن به بهشت برایشان مسدود می‌شود، آدم‌های خسیسند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «**حَرَامٌ عَلَى الْجَنَّةِ أَنْ يَدْخُلَهَا شَحِيحٌ**؛ آدم بسیار خسیس و بخیل و بسیار تنگ‌نظر به بهشت راه ندارد».<sup>۱</sup>

### دروغ

یکی از عوامل برهم‌زننده اعتماد و تعهد در خانواده و زندگی مشترک، صداقت نداشتن و دروغ‌گویی یکی از زوجین در روابط بین فردی است. اگر فرد در خانواده یک شخصیت دروغ‌گو شناخته شود، طرف مقابل دیگر نمی‌تواند در هیچ موضوعی به او اعتماد کند و حرف او را بپذیرد. این بی‌اعتمادی، بین زوجین فاصله ایجاد می‌کند و در بلندمدت به اختلاف و جدایی منجر می‌شود.

امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «**أَلِكْذِبُ فِي الْعَاجِلَةِ عَارٌ وَ فِي الْآجِلَةِ عَذَابُ النَّارِ**»؛<sup>۲</sup> «دروغ‌گویی مایه ننگ و عار در دنیا و باعث عذاب

۱. بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۳۰۲.

۲. غرر الحکم و درر الکلم، ج ۲، ص ۳۱.

آتش در آخرت است». انسان دروغ‌گو نزد خانواده و در جامعه عزت و آبرویی نخواهد داشت و باعث سرافکنندگی خانواده خواهد شد.

### بدقولی

در روابط مشترک بین زن و شوهر، توصیه می‌شود که قول ندهیم و اگر در مورد خاصی قول و وعده دادیم، وعده‌مان اجرایی و شدنی باشد. بی‌تعهد بودن و به وعده‌های خود عمل نکردن، باعث بی‌اعتمادی در زن و شوهر می‌شود و روابط زن و شوهر را با آسیب‌های جدی مواجه خواهد کرد.

امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرمایند: «لَا تَعْتَمِدْ عَلَى مَوَدَّةِ مَنْ لَا يُوفِي بِعَهْدِهِ»؛ «بر دوستی کسی که به عهد و پیمان خود وفا نمی‌کند، اعتماد نکن».<sup>۱</sup>

باتوجه به اینکه اصل زندگی مشترک برپایه صداقت و اعتماد متقابل است؛ بنابراین اگر هر یک از زن و مرد، به عهدهایی که در زندگی با هم بسته‌اند، وفادار نباشد، اعتماد آن‌ها از بین خواهد رفت و نمی‌توان امید داشت که این زندگی آرامشی به همراه داشته باشد و حتی تداوم یابد.

### خیانت

این آسیب ریشه خانواده را می‌سوزاند و اعتماد، محبت، تعهد و امید به زندگی را در خانواده از بین می‌برد. نکته مهم این است که در اختلافات زناشویی هرگز نباید یکدیگر را حتی تهدید به خیانت کنیم!

زندگی با خیانت نمی‌تواند زندگی موفق و رضایت‌بخشی باشد. کامیابی زندگی، نیازمند پایبندی و تعهد به خانواده و برخورداری از احساس اطمینان است. در واقع اگر در زندگی مشترک، زوجین به هم اعتماد نکنند، آرامش هم از بین خواهد رفت و تداوم زندگی با مشکلات فراوانی مواجه خواهد شد.

برای خیانت‌گونه‌های مختلفی برشمرده‌اند:

الف. خیانت دیداری: نگاه کردن و داشتن پوشش نامناسب

برای غیر همسر؛

ب. خیانت گفتاری- شنیداری: گفت‌وگوی تحریک‌کننده (با

آهنگ کلام یا موضوع سخن) با نامحرم و شنیدن آن؛

ج. خیانت لمسی: دست دادن، بوسیدن و تماس بدنی؛

د. خیانت قدمی: حرکت و اقدام برای تحقق انواع دیگر خیانت؛

ه. خیانت قلبی: عاشق شدن و دل بستن به غیر همسر؛

و. خیانت در روابط جنسی با غیر همسر.<sup>۱</sup>

ز: خیانت مجازی: ارتباطات نادرست با جنس مخالف در فضای

مجازی؛ این‌گونه خیانت که در ابتدا به صورت غیرحضور و در

فضای مجازی صورت می‌گیرد؛ در نهایت غالباً به دیدار حضوری و

خیانت‌های گفته‌شده در موارد فوق منتهی می‌شود.

زمینه‌ها و عوامل خیانت نیز شامل موارد زیر است:

الف) روابط ناسالم پیش از ازدواج: یکی از دلایل خیانت در

زندگی مشترک، داشتن روابط ناسالم و خارج از قاعده با جنس

مخالف است. افرادی که قبل از ازدواج، چنین روابطی داشته‌اند

۱. رضایت زناشویی، ص ۱۸۲-۱۸۴



و به مرور زمان برایشان عادی شده است، یا حتی به آن عادت کرده‌اند، پس از ازدواج نیز گرایش به این نوع روابط خواهند داشت؛ (ب) نارضایتی زناشویی؛ یکی از مهم‌ترین عواملی که زمینه‌ی خیانت را در زندگی زناشویی فراهم می‌کند، نارضایتی‌ها و اختلافات و دعوای زن و شوهر در زندگی است. فردی که از زندگی خود راضی نیست، به دلایل مختلف، مانند انتقام گرفتن، جبران خلأها و... ممکن است به خیانت روی آورد. این نارضایتی می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که مهم‌ترین آن‌ها ناکامی عاطفی، ناکامی جنسی، همسرآزاری، مشکلات شخصیتی و روانی و مهارت نداشتن زن و شوهر است؛

(ج) تحریکات جنسی خارج از قاعده؛ در برخی موارد، تحریکات جنسی خارج از خانواده و حریم آن، باعث خیانت می‌شود. در خانواده‌هایی که حریم‌ها رعایت نمی‌شود و روابط آزاد مورد قبول است، تحریکات جنسی و به دنبال آن خیانت‌ها بیشتر اتفاق می‌افتد. هر خیانت خانوادگی نتیجه‌ی تحریک عاطفی و جنسی، و هر تحریک جنسی با یک یا چند بعد از ابعاد دیداری، گفتاری، شنیداری، بویایی و لمسی به وجود می‌آید.

استفاده از آرایش و پوشش‌های بدن نما و نگاه ناسالم به نامحرم (از راه بینایی)، استفاده از عطر و خشبوکننده‌های تحریک‌کننده (از راه بویایی)، گفت‌وگوهای صمیمی و نزدیک با نامحرم (از راه گفتاری-شنیداری) و تماس‌های بدنی و همنشینی‌های بسیار نزدیک (از راه لامسه) باعث تحریک غریزه جنسی می‌شود و زمینه‌ی خیانت را فراهم می‌کند؛

۵) بی‌غیرتی مرد: غیرت مرد از عوامل مهم حفظ ناموس خانواده و جلوگیری از خیانت است. مرد با غیرت صحیح و هوشمندانه در خانواده، می‌تواند زمینه بسیاری از آسیب‌ها را کاهش دهد و در نتیجه خیانت‌ها کاهش یابد. مرد با غیرت برای زندگی خود حریم دارد و اجازه نمی‌دهد رابطه‌های بی‌قاعده در زندگی ایجاد شود. پیامبر رحمت ﷺ نیز افراد بی‌غیرت را که از همسرشان غافلند، نفرین کرده و می‌فرماید: «لَعَنَ اللَّهُ مَنْ لَا يَغَارُ؛ مردی که غیرت ندارد، از رحمت خدا به دور است»<sup>۱</sup>

۵) غیرت نابجا: اگرچه غیرت لازمه زندگی و مانع از بسیاری از آسیب‌ها خواهد بود؛ اما غیرت نابجا و نادرست و حساسیت‌های بیجا، طرف مقابل را به انحراف و خیانت می‌کشاند. امام علی علیه السلام در نامه خود به فرزندشان، امام حسن مجتبی علیه السلام می‌فرماید: «إِيَّاكَ وَ التَّغَايِرَ فِي غَيْرِ مَوْضِعٍ غَيْرَةٍ فَإِنَّ ذَلِكَ يَدْعُو الصَّحِيحَةَ إِلَى السَّقَمِ وَ الْبَرِيئَةَ إِلَى الرَّيْبِ»؛ «از غیرت بیجا برحذر باش! زیرا این کار زن سالم را به بیماری و زن پاک را به گمان‌های بد فرا می‌خواند».<sup>۲</sup>

#### بی‌تدبیری

گاهی فرد به سبب بی‌تدبیری و مدیریت غلط زندگی، اختلافات را دامن می‌زند. این بی‌تدبیری هم می‌تواند در مدیریت روابط باشد و هم در موضوعات مالی. برای نمونه، فرد نمی‌داند که باید از مادرش دفاع کند یا از همسرش! در واقع مدیریت روابط

۱. المحاسن، ج ۱، ص ۱۱۵.

۲. نهج البلاغه، نامه ۳۱.

خانواده‌های زوجین نیاز به تدبیر و دقت دارد. این بی تدبیری به راحتی آرامش را در زندگی از بین می‌برد و باعث درگیری و نزاع بین اعضای خانواده و همچنین خانواده‌های زوجین می‌شود.

در آموزه‌های دینی بارها به عاقبت‌نگری و دوراندیشی و تأمل در سرانجام کارها سفارش شده است. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: «خُذِ الْأَمْرَ بِالْتَدْبِيرِ، فَإِنْ رَأَيْتَ فِي عَاقِبَتِهِ خَيْرًا فَاْمِضْ وَ إِنْ خِفْتَ غَيًّا فَاْمْسِكْ»؛ «هر کاری را با تدبیر آغاز کن. اگر در آینده آن خیر و خوبی دیدی، وارد عمل شو، و اگر از گمراهی ترسیدی، دست نگه دار!»<sup>۱</sup> یکی از مهارت‌هایی که می‌تواند فرد را از آفت‌های بی تدبیری رهایی بخشد، «مهارت حل مسئله» است. حل مسئله روشی است که شما می‌توانید هنگام برنامه‌ریزی برای مواجهه با مشکلات زندگی از آن استفاده کنید.

### مراحل حل مسئله<sup>۲</sup>:

الف. تعریف مسئله: نخستین اقدام هنگام مواجهه با یک مشکل، شناخت دقیق مسئله است. مشکلات و تعارض‌های اساسی را مشخص کنید؛ سپس فهرستی از اهداف خودتان تهیه کنید؛

ب. فهرست کردن راه‌حل‌های مختلف: گام دوم، که سخت‌ترین بخش از فرایند حل مسئله به‌شمار می‌رود، فهرست کردن راه‌حل‌های ممکن برای حل مشکل است؛

ج. تعیین سود و زیان‌های هر راه‌حل و ارزیابی آن: گام سوم مشخص کردن مزایا و معایب هر یک از راه‌حل‌های ذکر شده در گام

۱. کنز العمال، ج ۳، ص ۳۸۰.

۲. مهارت‌های زندگی، ص ۷۶-۷۷.

قبل است. در این مرحله به ارزیابی و ارزش‌گذاری تک‌تک راه‌حل‌ها می‌پردازیم؛

د. انتخاب بهترین راه‌حل: پس از تعریف مسئله و مشکل، و شناخت و ارزیابی راه‌حل‌های موجود، شما آماده‌اید که درباره شیوه کار و انتخاب بهترین راه‌حل تصمیم بگیرید. پس از انتخاب مناسب‌ترین راه، نتایج احتمالی آن را پیش‌بینی کنید. توجه داشته باشید که پاسخ‌هایتان به مسائل و مشکلات زندگی، قوت‌ها و ضعف‌هایی دارند. اگر نخستین انتخاب شما مؤثر نبود، باید انعطاف‌پذیر باشید و طرح‌های دیگر را آزمایش کنید.

#### تحقیر کردن یکدیگر

کسی که روحیه تحقیر کردن دارد، هم خودش آسیب می‌بیند و هم به دیگران آسیب می‌رساند. هیچ انسانی دوست ندارد که دیگران او را تحقیر و سرزنش کنند و به او اهانت شود. تحقیر کردن می‌تواند با رفتار یا گفتار باشد. توجه داشته باشید که فردی که تحقیر شده، ممکن است در دفعات اول، واکنشی نشان ندهد و چیزی نگوید؛ ولی در نهایت مقابله خواهد کرد و نسبت به این تحقیرها رفتار تند و شدیدی خواهد داشت.

یکی از مصادیق تحقیر و کوچک کردن همسر، شکایت کردن و انتقاد از او نزد دیگران است. توجه داشته باشیم که این گله کردن نزد دیگران، نه تنها نفعی برای زندگی ما ندارد و نشان‌دهنده ضعف و ناتوانی ماست؛ بلکه باعث تحقیر و بی‌ارزش شدن همسرمان نزد دیگران می‌شود. در روایات اسلامی، این موضوع به جنگ با خداوند متعال تشبیه شده است. رسول خدا ﷺ فرمود: «قَالَ اللَّهُ

عَزَّ وَجَلَّ قَدْ نَابَدَنِي مَنْ أَدَّلَ عَبْدِي الْمُؤْمِنَ؛ «خداى عز و جل فرمود: آن کس که بنده مؤمن مرا خوار کند، آشکارا به جنگ با من برخاسته است!»<sup>۱</sup>.

### حسادت

حسادت یک رذیله اخلاقی است که نوع رفتار ما را تغییر می‌دهد و در نتیجه طرف مقابل آسیب می‌بیند. برای نمونه، گاهی فرد به باجناقش حسادت می‌کند و این باعث می‌شود رفتارش با همسرش تغییر کند. آدم‌های حسود در نگاه دیگران ذلیل و ناتوان شمرده می‌شوند. فردی که حسود است، چون نمی‌تواند امتیازی را در طرف مقابلش ببیند، ممکن است اقدام به آسیب زدن به او کند و این در زندگی مشترک تأثیرات منفی فراوانی خواهد داشت.

برای حسادت دلایل مختلفی برشمرده‌اند. برخی از عوامل ایجاد آن عبارتند از:

الف. ترس از دست دادن موقعیت: این ترس باعث می‌شود که زن یا مرد، با هر جایگاه اجتماعی و خانوادگی، هرگاه شخص یا گروه خاصی را مزاحم منافع و جایگاه خود ببیند، علیه آن فرد یا گروه جبهه بگیرد و آرزو کند که آن‌ها به موقعیت مورد نظر او دست نیابند؛

ب. خودبزرگ‌بینی: هر انسانی در ذات خود، خودخواه و خودمحور است و اگر از نظر اخلاقی این صفت را مهار نکند، رفته رفته حس خودبزرگ‌بینی هم به سراغش می‌آید. انسانی

۱. الکافی، ج ۲، ص ۳۵۱.

که خود و رفتار خود را بهتر و جذاب تر از دیگران می بیند، طبیعتاً نمی تواند شاهد فخر فروشی و خود بزرگ بینی شخص دیگری باشد؛ از این رو اگر بفهمد یکی از دوستان یا آشنایان او، حتی کسانی که او آن ها را نمی شناسد، به درجات بالای اجتماعی، شغلی و علمی رسیده است، به او حسادت می کند و نمی تواند تعالی او را ببیند؛

ج. کبر: یکی از عوامل اصلی حسادت به نعمت های دیگران، غرور و کبر است. انسانی که نفس سرکش خود را در مسیر اصلاح و تربیت قرار ندهد و درخت کبر خود را آبیاری کند، در حقیقت زمینه بروز حسادت به نعمت های دیگران را فراهم می کند؛

د. دشمنی: زمانی که دشمنی با شخصی دیگر، در دل آدمی شکل می گیرد، ریشه های بدبینی و نگاه منفی به او هم رشد می کند و در نتیجه زمینه های ایجاد حسادت فراهم می شود. اصلی ترین علت حسادت فرد حسود به فردی که با او دشمنی دارد، حس انتقام جویی است.

برای درمان حسادت راهکارهای نظری و عملی وجود دارد. در بُعد نظری، اصلاح معرفت و نگرش فرد، توجه فرد به رحمت و حکمت های خدای متعال، افزایش روحیه قناعت و رضایتمندی، توجه به ضررهای حسادت و اهمیت دادن به داشته های زندگی خود، دراز میان بردن حسادت راهگشاست؛ در بُعد عملی نیز، ایجاد رابطه عاطفی مثبت بین خود فرد و کسی که به او حسادت می کند، متعهد شدن به نیازهای واقعی خود؛ نه نیازهای دیگران، تلقین به خود برای تغییر نگرش، دعا و استغفار و... پیشنهاد می شود.

## شادی با گناه

یکی از آسیب‌هایی که ممکن است به خانواده وارد شود، این است که زن و مرد هرکدام این نگاه را داشته باشند که در زندگی با گناه شاد باشند؛ نه با همدیگر. برای نمونه، گاهی برخی مردان وقتی از سر کار برمی‌گردند، به جای اینکه وقت استراحت خود را با خانواده سپری کنند و از همنشینی با آن‌ها لذت ببرند، به تماشای برنامه‌های غیراخلاقی شبکه‌های ماهواره‌ای می‌پردازند. این شادی و لذت، نامشروع و گناه‌آلود است. درمقابل، برخی از خانم‌ها نیز به جای رسیدگی به امور منزل و فرزندان، وقت خود را در بیرون از خانه و با پوششی نامناسب، در محیط‌هایی مختلط و ناپه‌نچار سپری می‌کنند. آن‌ها نیز علت این کار را خوش‌گذرانی و لذت بردن می‌دانند. این شادی‌ها و خوشی‌ها با مبانی دینی و اخلاقی سازگار نیست و آسیب‌های فراوانی را به همراه خواهد داشت.

وقتی این نگاه و این فکر در فرد شکل بگیرد که بالذت جویی‌های نامشروع و غیراخلاقی خودش را شاد کند، دیگر نمی‌توان انتظار داشت، روابط پایداری در خانواده و بین زن و شوهر وجود داشته باشد. اگر ما به سمت چیزهایی برویم که مباح و مشروع است و آن‌ها را تقویت کنیم و انجام دهیم، اصلاً پایمان به گناه باز نمی‌شود. هر جا که گناهی اتفاق می‌افتد، بدانید که ما از رفتارهای مباح و مشروع خودمان فاصله گرفته‌ایم. به این معنا که وقت کافی و لازم را برای شادی‌ها و رفتارهای مشروع و نشاط‌آور صرف نکرده‌ایم؛ درحالی‌که این شادی‌ها و رفتارهای نشاط‌آور در محیط خانه بسیار ضروری است و باعث استحکام بنیان خانواده خواهد

شد. در روایات معصومان (علیهم السلام) نیز بر همنشینی و نشستن با خانواده در خانه، تأکید فراوانی شده است.

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: «**جُلُوسُ الْمَرْءِ عِنْدَ عِيَالِهِ أَحَبُّ إِلَيَّ** **اللَّهِ تَعَالَى مِنْ اِعْتِكَافٍ فِي مَسْجِدِي**»؛ «همنشینی مرد پیش همسر و خانواده‌اش نزد خدا از اعتکاف در مسجد من محبوب‌تر است».<sup>۱</sup>

ارزش اعتکاف و ثواب ماندن در مسجد پیامبر ﷺ چیزی است که هر مسلمانی آرزوی دستیابی به آن را دارد. اگر به فضیلتی که اعتکاف در مسجد آن حضرت دارد، توجه شود، آن وقت به ارزش بالای انس و الفت و نشستن مرد در کنار همسر خود، بیشتری خواهیم برد. نیاز طبیعی زن این است که همسرش ساعاتی را در کنار او باشد و با او هم صحبت شود.

امروزه در خانواده‌ها به برخی رفتارها و نقش‌ها نگاه تحقیرآمیز دارند. برای مثال، خانه‌داری برای برخی زنان، دیگر ارزش تلقی نمی‌شود؛ بلکه آن را کلفتی و خدمتکاری می‌پندارند. درمقابل خانمی که سرکار می‌رود و به شغلی در بیرون از خانه مشغول است، ارزشمند و دارای جایگاه اجتماعی به نظر می‌آید.

در آموزه‌های اسلامی فعالیت زن در خانه برای حفظ کیان خانواده، ارزش و اجر بسیاری دارد. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: «**أَيُّهَا امْرَأَةٌ رَفَعَتْ مِنْ بَيْتِ زَوْجِهَا شَيْئًا مِنْ مَوْضِعٍ إِلَى مَوْضِعٍ تُرِيدُ بِهِ صَلاَحًا نَظَرَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَيْهَا وَ مَنْ نَظَرَ اللَّهُ إِلَيْهِ لَمْ يُعَذِّبْهُ**» «هرزنی که در خانه شوهرش چیزی را جابه‌جا کند تا وضع خانه را سامان بدهد، خداوند به او نظر [رحمت] می‌کند و هرکس مورد نظر [رحمت] خدا

۱. مجموعه وژام، ج ۲، ص ۱۱۹.



قرار گیرد، خدا او را عذاب نمی دهد؛<sup>۱</sup> یعنی مبانی دینی ما کار خانم در منزل را با ارزش و مهم می داند.

نکته مهم این است که اگر مردها بدانند که قدردانی از زحمات و فعالیت های همسرشان در منزل، چقدر ارزشمند و تأثیرگذار است، هربار که وارد خانه می شوند، از ایشان عمیقاً قدردانی خواهند کرد. یکی از نتایج این رفتار و قدردانی از همسر این است که اگر پسری در خانواده باشد، یاد می گیرد و او نیز کار همسرش را با ارزش می داند؛ همین طور دختر خانواده هم می داند که کارش در خانه شوهرش ارزش بسیاری دارد. وقتی نگاه نادرست باشد، نتیجه اش این می شود که خانه تبدیل به خوابگاه می شود؛ درحالی که خانه مأموریت بزرگی در نظام زندگی الهی دارد و باید با نگاه کلان و بلند به خانواده نگاه کرد.

### لج بازی

یکی دیگر از اشتباهات زن و مرد که آرامش را در زندگی از بین می برد و زندگی را به میدانی برای جنگ و دعوا تبدیل می کند، لج بازی کردن در مقابل خواسته ها یا اشتباهات طرف مقابل است. برخی از افراد به جای اینکه به فکر برخورد مناسب با رفتار طرف مقابل باشند، به لج بازی و انجام رفتارهای معکوس روی می آورند! برای مثال وقتی آقا به منزل مادر خانم نمی رود، زن هم لج بازی می کند و به منزل مادر شوهر نمی رود!

توجه داشته باشید که لج بازی یک عامل ذاتی نیست و ممکن است، مشکل از خودتان باشد. لج بازی به صورت یک گسل غیرفعال

۱. آمالی صدوق، ص ۴۱۱.

عمل می‌کند و با یک تحریک فعال می‌شود. اگر همسرتان زمینه لج‌بازی دارد، چطور باید با او رفتار کنید؟ ما در اینجا الگو و مهارتی را ارائه می‌دهیم.

همیشه یادتان باشد احساسات، که عیب‌های طرف مقابل را نباید مستقیم به او بگویید و باید غرور و کرامت نفس طرف مقابل را هم حفظ کنید. اگر مستقیم با عیب طرف مقابل برخورد کنید؛ مثلاً در خودرو به صورت مستقیم به حجاب خانم ایراد بگیرید و از اول به اصل مشکل پردازید، باعث لج‌بازی او می‌شود؛ زیرا متأسفانه به شیوه درست از او انتقاد نکرده‌اید.

برخی از کارشناسان تعبیری دارند. آن‌ها می‌گویند شما وقتی می‌خواهید از خانمی انتقاد کنید، باید ابتدا سه تا پنج خصلت خوبش را بگویید؛ سپس عیبش را با بیانی مناسب به او تذکر دهید. بیان خوبی‌های طرف مقابل، فرد را برای پذیرش انتقادات آماده می‌کند. انسان‌های مُصلح، خوبی‌ها را می‌بینند و بدی‌ها را گوشزد می‌کنند. گاهی تغییر رفتار آنی نیست؛ یعنی ممکن است خانم تعریف و تمجید شما را جدی نگیرد و کنایه‌ای هم بزند (یا اصطلاحاً تیکه هم بیندازد) و بگوید: «خبری شده که داری تعریف می‌کنی!»؛ ولی ما باید استقامت داشته باشیم و خسته نشویم.

فواره‌های آب را دیده‌اید. هرچقدر هم فشار آب زیاد باشد و فواره بالاتر برود، در نهایت در یک جا و یک ارتفاعی آب می‌شکند و برمی‌گردد. این به دلیل جاذبه زمین است. جاذبه آب را رها نمی‌کند. هرچقدر هم بخواهد بالاتر برود، جاذبه مقاومت می‌کند تا آب برگردد. گاهی فشار کمتر است و زودتر می‌شکند و گاهی قوی‌تر

است و دیرتر فرو می‌افتد. تغییر رفتار در آدم‌ها هم به همین صورت است. برخی مقاوم‌تر است و زودتر تغییر می‌کنند و برخی سخت‌تر هستند و مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا تغییر کنند. همانطوری که قبلاً گفته شد آقایان توجه داشته باشند که خانم‌ها خط قرمزی به نام احساسات دارند. خیلی باید مراقب احساسات آن‌ها باشید. وقتی مستقیم نقد می‌کنید و اشتباهشان را به رخشان می‌کشید، احساساتشان جریحه‌دار و آزرده می‌شود. بنابراین می‌توانید از فرصت‌های خوب و موقعیت‌های مناسب زندگی، برای بیان نقدها و اشتباهات طرف مقابلتان استفاده کنید.

#### ناسزاگویی و زخم‌زبان

برخی افراد زمانی که آستانه تحملشان پایین می‌آید، طرف مقابلشان را با جملات ناپسند و ناسزاگویی آزار می‌دهند که این زخم‌زبان‌ها از زخم شمشیر بدتر است! این‌گونه رفتارها آسیب‌های عمیقی در خانواده ایجاد می‌کند.

باید به این نکته توجه داشت که این کلمات بد و ناپسند نمی‌تواند اصلاح‌کننده طرف مقابلمان باشد. شاید برای برخی این‌گونه رفتارهای اشتباه و زخم‌زبان‌ها کارراه‌انداز باشد؛ ولی در بلندمدت شکاف عمیقی بین زوجین ایجاد می‌کند و عشق و علاقه را از بین می‌برد.

ریشه ناسزاگویی چند عامل است و باید شناسایی شود:

الف. گاهی آستانه تحملمان به دلیل خستگی، مشغله‌های فکری و... پایین آمده و ممکن است، در واکنش به رفتار طرف مقابلمان حرف بدی به او بگوییم؛ پس توجه داشته باشیم که طرف مقابل در

مشغله و گرفتاری من دخیل نبوده است و این ناجوانمردی است که به طرف مقابل به دلیل مشکل خودم توهین کنم؛

ب. ممکن است یکی از علل ناسزاگویی، تربیت نادرست باشد که این عادت رفتاری بد را در ما به وجود آورده است. عادت‌های بد، تیشه به ریشه زندگی ما می‌زنند و این عادت‌ها باید با تمرین اصلاح شود. روان‌شناسان می‌گویند که برای اصلاح عادت‌های بد باید چیزهای دیگری را ملکه ذهن‌تان کنید. تکرارها منجر به باور می‌شود. پس به خودتان با تکرار القا کنید که من آدم خوبی هستم و حرف بد نمی‌زنم. نگوییم که من همینم که هستم! به آن چیزی که هستید، قانع و راضی نباشید؛ زیرا این بزرگترین اشتباه است. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «هر که دو روزش یکسان باشد، زیان‌کار است!»<sup>۱</sup>.

همان‌طور که گفتیم، یکی از علل ناسزاگویی، پایین آمدن آستانه تحمل فرد است. برخی امور زمینه‌ساز این رفتارهای ناپسند و کنترل نداشتن فرد بر رفتار و گفتارش می‌شود که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره خواهیم کرد:

الف) ارتباط بیش از اندازه با رسانه‌ها (تلویزیون، فضای مجازی و ...): براساس نظر کارشناسان سواد رسانه‌ای، استفاده از رسانه‌ها و فضای مجازی، روزانه بیش از دو ساعت، توصیه نمی‌شود؛ زیرا به بخش پیشین مغز که مأموریت عمده‌اش کنترل رفتار و برنامه‌ریزی است، آسیب می‌رساند. در کودکان این بخش مهم از مغز حتی ممکن است تخریب شود! چه بسا یکی از علل پرخاشگری

۱. همان، ۴۷۷، ۴۴۴.

فرزندانمان همین استفاده زیاد از رسانه‌ها و فضای مجازی است؛ (ب) بالارفتن انتظارات افراد از یکدیگر؛ متأسفانه امروزه به دلیل تغییر سبک زندگی، انتظارات افراد از یکدیگر بالا رفته است و این باعث می‌شود درگیری و اصطکاک نیز افزایش یابد. یکی از اموری که انتظارات افراد را بالا می‌برد، مقایسه کردن است. امروزه زن و شوهر وضعیت زندگی خودشان و وضعیت همسرشان را با دیگران مقایسه می‌کنند و به همین دلیل، بسیار پرتوقع شده‌اند. این بالارفتن انتظارات، در زندگی مشترک، زمینه بسیاری از ناسازگاری‌ها و اختلافات می‌شود. لازم است افراد انتظاراتشان را منطقی و متعادل کنند و به امتیازات خودشان قانع باشند. افرادی که انتظاراتشان از خودشان بالا باشد و این انتظارات واقعی و معقول نباشد، به مرور زمان، آستانه تحملشان کاهش می‌یابد و پرخاشگر و عصبی می‌شوند.

#### پایبند نبودن به برخی از مسائل اخلاقی

یکی از فضائل اخلاقی که نقش مهمی در زندگی دارد، موضوع حیاست. امروزه توجه نکردن به مسئله حیا در بین زنان و مردان، در همه جوامع، به ویژه جوامع غربی، آسیب‌های فراوانی را به استحکام خانواده وارد کرده است. گاهی کم‌حیایی به زندگی زناشویی آسیب می‌زند و گاهی به سطح جامعه سرایت می‌کند و مشکلات فراوان برای افراد جامعه ایجاد می‌کند.

در روایات ما بر حیا بسیار تأکید شده است. یکی از موضوعات مرتبط با حیا، غیرت‌ورزی مردان است. در واقع یکی از عوامل بی‌حیایی در بین خانواده‌ها و افراد جامعه، بی‌غیرتی و تعصب نداشتن

مردان است. در بخش های قبل، در روایتی که از امام صادق ع نقل کردیم، گفتیم که از نظرایشان، یکی از ویژگی های مرد برای مدیریت خانواده و زندگی، غیرت همراه با خویشتن داری است؛<sup>۱</sup> یعنی مرد باید غیرتی منطقی و خوب داشته باشد.

غیرت یعنی چه؟ تعریف مشخصی دارد. در مناطق نظامی و اقتصادی مهم دیده ایم که منطقه حفاظت شده است و برجک هایی برای مراقبت و دیده بانی وجود دارد. غیرت برجک خدا در زندگی انسان است که مرد باید بر فراز آن برود و از حریم خدا در زندگی اش مراقبت کند؛ از حلال خدا، حرام و... مراقبت کند. پیامبر اکرم ص می فرماید:

ثَلَاثٌ مِنَ النِّسَاءِ يَرْفَعُ اللَّهُ عَنْهُنَّ عَذَابَ الْقَبْرِ  
وَيَكُونُ مَحْشَرُهُنَّ مَعَ فَاطِمَةَ بِنْتِ مُحَمَّدٍ ص  
صَبَرَتْ عَلَى غَيْرَةِ زَوْجِهَا وَامْرَأَةٌ صَبَرَتْ عَلَى سُوءِ  
خُلُقِ زَوْجِهَا وَامْرَأَةٌ وَهَبَتْ صَدَاقَهَا لِزَوْجِهَا  
يُعْطِي اللَّهُ تَعَالَى لِكُلِّ وَاحِدَةٍ مِنْهُنَّ ثَوَابَ أَلْفِ  
شَهِيدٍ وَ يَكْتُبُ لِكُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُنَّ عِبَادَةَ سَنَةٍ

خداوند به سه گروه از زن ها چهار پاداش بزرگ می دهد: اولین پاداش این است که فشار قبر ندارند؛ دوم اینکه با حضرت زهرا ص محشور می شوند؛ سوم، ثواب هزار شهید را در نامه عملشان ثبت می کنند و چهارم، یک سال بندگی خالص خدا برایشان ثبت می شود. یک گروه از آن زنان، زنانی هستند که غیرت شوهرشان را می پذیرند و بر آن صبر می کنند.<sup>۲</sup>

۱. تحف العقول، ص ۳۲۲.

۲. إرشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۷۵.

بر مردان لازم است که از حیا و حجاب همسرانشان مراقبت کنند. بی‌حجابی که یکی از مصادیق بی‌حیایی است، هم به خود فرد و هم به زندگی دیگران به‌ویژه قشر نوجوان و جوان آسیب می‌زند؛ چرا که این دو گروه بسیار آسیب‌پذیر هستند. نوجوان و جوان به دلیل وضعیت سنی و افزایش نیازهای جنسی، بیشتر تحریک می‌شود؛ از این رو بیشتر در معرض آسیب است.

کارشناسان، قوای جنسی نوجوانان را بررسی کرده‌اند و می‌گویند که یک نوجوان از حدود دوازده سالگی، که این میل در او شکل می‌گیرد، تا حدود ۲۵ سالگی، حدوداً دویست هزار بار به مسائل جنسی فکر می‌کند. یادمان نرود که بی‌حیایی ما ممکن است روان و آرامش بسیاری از جوانان را برهم بزند و این مانع پیشرفت و بالندگی آنان است.

یکی دیگر از مصادیق بی‌حیایی ارتباط با نامحرم است. اگر مردی غیرت دینی نداشته باشد، به ارتباط همسرش با نامحرم حساسیتی نخواهد داشت. شایان ذکر است که اگر مرد همسرش را از نظر عاطفی تأمین نکند، بستر ارتباط او را با مردان نامحرم دیگر فراهم کرده است؛ ولی به جز آن، یکی از دلایل خیانت‌ها در بین خانواده‌ها، همین توجه نکردن به روابط محرم و نامحرم است.

مسئله مهم دیگری که بی‌حیایی را در خانواده‌ها رواج می‌دهد، استفاده از ماهواره و شبکه‌های غیراخلاقی و ضددینی آن است. متأسفانه امروزه استفاده از ماهواره و برنامه‌های آن در محیط خانه و خانواده - که اغلب هم کنترل شده نیست - حیا و غیرت زنان و مردان ما را از بین برده و بسیاری از زندگی‌ها را به نابودی کشانده است. این

آسیب‌ها در بین خانم‌ها بیشتر است؛ چراکه آن‌ها بیشتر وقتشان را در منزل هستند و استفاده آن‌ها از ماهواره نیز بیشتر از آقایان است.

بی توجهی به خانواده و بستگان همسر

یکی از ویژگی‌های مشترکی که زن و مرد باید رعایت کنند، مهمان‌نوازی است. این کار به ارتقای سطح خانواده کمک می‌کند؛ زیرا نوعی پاس‌داشت از اقوام طرف مقابل است. وقتی رفت‌وآمدها اتفاق می‌افتد، یعنی ما پیوندی هم با اقوام یکدیگر برقرار می‌کنیم و این باعث افزایش صمیمیت در خانواده می‌شود. وقتی من از اقوام همسر با روی گشاده پذیرایی می‌کنم، همسر نسبت به زندگی با من دلگرم می‌شود و بالعکس. توجه به این نکته ضروری است که خانواده، شناسنامه فرد است و زوجین نمی‌توانند نسبت به خانواده طرف مقابل بی‌تفاوت یا بدرفتار باشند. اینکه فرد بگوید: «من تو را می‌خواهم و تو را دوست دارم؛ ولی با خانواده تو کاری ندارم!» اشتباهی راهبردی در زندگی مشترک است. توجه و ابراز علاقه به خانواده طرف مقابل در واقع توجه به خود فرد است.

عمل بدون فکرواندیشه

در خیلی از مواقع، بخشی از آسیب‌های خانواده، از پرداختن بی‌فکرواندیشه به کارها ناشی می‌شود. در حوزه روان‌شناسی، امروزه عمل کردن بی‌فکرواندیشه، اختلال به حساب می‌آید. برای نمونه، در حوزه مسائل تربیتی، به این مسئله پرداخته‌اند که افراد بیش‌فعال بدون تفکر عمل می‌کنند.



افرادی که عصبی می‌شوند، تفکرشان کاهش پیدا می‌کند. بسیاری از رفتارهای اشتباه (که اختلافاتی بین همسران به وجود می‌آورد)، در زمان عصبانیت و بدون تفکر و عاقبت‌اندیشی انجام می‌شود. این کارها چیزی جز پشیمانی به بار نمی‌آورند. امیرالمومنین علی علیه السلام می‌فرمایند: «شِدَّةُ الْعَصَبِ تُغَيِّرُ الْمَنْطِقَ وَ تَقْطَعُ مَادَّةَ الْحُجَّةِ، وَ تَفَرِّقُ الْفَهْمَ»؛ «شدت غضب منطق انسان را دگرگون می‌سازد، و ریشه دلیل را قطع می‌کند، و فهم و شعور را پراکنده می‌سازد»<sup>۱</sup>

رفتارهای بی فکر و تأمل و از روی عصبانیت، نه تنها پشیمانی به بار می‌آورد، بلکه اعتماد طرف مقابل را نیز به مرور زمان کم می‌کند. توجه داشته باشید که تفکر در موقع آرامش شکل می‌گیرد؛ بنابراین برای کسب آرامش لازم است که بین عصبانیت و تصمیم‌گیری فاصله ایجاد کنید.

در هنگام عصبانیت، یکی از راهکارهای مهم این است که قبل از هر اقدامی، علت مشکل و راهکار حل مسئله و چگونگی برخورد صحیح با همسران را روی کاغذ بیاورید. با این کار، بسیاری از آسیب‌ها کاهش می‌یابد و روابط هم تقویت خواهد شد. همچنین هنگام عصبانیت، کمی قدم بزنید یا از محیط دور شوید یا تنها شوید تا آرامش شما برگردد.

توصیه دیگر ما این است که به دنبال راه‌حلی برای مشکلاتان باشید؛ نه اینکه به انتقام‌گیری و پاسخ‌کوبنده فکر کنید. تفکر باید رفتار اشتباه را اصلاح کند. امروزه مهارت حل مسئله یکی از

مهارت‌های مهم زندگی است که فراگیری آن بسیاری از اختلافات و دعوای زناشویی را کاهش می‌دهد. این مهارت شامل رمزگشایی و حل کردن مسئله است.

راهکار دیگر اینکه، پیش از فکر کردن به مشکل و عیب طرف مقابل، باید به خوبی‌ها و ویژگی‌های مثبت او فکر کنید. فراموش نکنید که زن و شوهر هیچ‌کدام به نیت بدبخت کردن دیگری ازدواج نمی‌کنند؛ بلکه هدفشان خوشبخت کردن یکدیگر است؛ پس نیت‌ها خوب است، ولی رفتارها اشتباه است یا طرف مقابل برداشت درستی ندارد. شایان ذکر است که در برداشت‌هایتان از رفتار فرد، منظور و قصدش را از خود او پپرسید؛ نه اینکه خودتان حدس و گمان بد داشته باشید و براساس برداشت خود او را قضاوت نمائید که در بسیاری از مواقع برداشت‌های غلط منجر به اختلاف بین زوج‌هاست.

#### اطمینان نداشتن به یکدیگر

یکی از آسیب‌های مشترک زن و شوهر در خانواده، اطمینان نداشتن به یکدیگر یا اطمینان ندادن به طرف مقابل است. گاهی زن و شوهر نمی‌توانند با رفتار و کلام خود اطمینان طرف مقابلشان را جلب کنند. برای نمونه، مرد تمایل به فرزندآوری دارد و زن تمایلی نشان نمی‌دهد و می‌گوید: «باید تکلیف زندگی خودمان مشخص شود!». این نشان می‌دهد خانم به طرف مقابلش اطمینان ندارد و همین مسئله باعث خدشه‌دار شدن اطمینان طرف مقابل نیز می‌شود. این نوع از رفتار و گفتار اطمینان‌سازی نمی‌کند و آسیب‌زا خواهد بود.

توجه داشته باشیم که نتیجه ایجاد اطمینان، آرامش روحی، روانی و فکری است. بخشی از دل‌نگران‌ها و دل‌مشغولی‌ها از اطمینان ندادن به طرف مقابل ناشی می‌شود. در مورد اطمینان‌سازی و اهمیت آن باید به چند نکته توجه کرد:

الف. جملاتی رد و بدل کنیم که اطمینان‌ساز است. توجه به خوبی‌ها باعث کم‌رنگ شدن عیب‌ها می‌شود؛

ب. رفتارهای اطمینان‌بخش داشته باشیم مراقب رفتارهایی باشیم که اطمینان را از بین می‌برد. این مراقبت‌ها باید دائمی و مستمر باشد. ممکن است ناخودآگاه کلماتی گفته شود که باعث سوء برداشت طرف مقابل شود. در این موارد، باید با هم گفت‌وگو کنیم و بر برداشت‌های خودمان تکیه نکنیم.

زن و شوهر باید خلوتِ گفت‌وگو داشته باشند که در آن، علاوه بر صحبت‌های محبت‌آمیز، درباره موضوعات اختلافی و سوء برداشت‌ها نیز با یکدیگر گفت‌وگو کنند.

متأسفانه امروزه منشأ بسیاری از مشکلات و اختلافات زوجین سوء تفاهم و سوء برداشت است. برای نمونه، مرد با خستگی و مشکلات بیرون به خانه می‌آید و بدخلقی می‌کند. خانمی که سوء برداشت دارد، اولین چیزی که به نظرش می‌رسد این است که همسرش او را دوست ندارد. در این‌گونه موارد باید با یکدیگر گفت‌وگو کرد. اگر سؤالی هم برای شفاف‌سازی پرسیده می‌شود، باید با شفافیت به آن پاسخ دهیم و آن را توضیح دهیم؛ زیرا این کار زمینه اطمینان‌سازی می‌شود.

## پرگویی و پرحرفی

پرگویی و زیاد حرف زدن در زندگی، باعث آسیب می‌شود. نه اینکه زن و مرد نباید با هم گفت‌وگو کنند. گفت‌وگو لازمه زندگی است؛ ولی پرگویی ارزش انسان را پایین می‌آورد. انسان‌های پرگو اطرافیان را از خود فراری می‌دهند. همسران باید در زندگی صحبت‌هایشان را طبقه‌بندی و مدیریت کنند. توصیه می‌شود صحبت‌هایتان را براساس نکات زیر طبقه‌بندی کنید:

**الف.** به ویژگی‌های مثبت همسران توجه کنید و همیشه آغاز کلامتان با توجه به نقاط مثبت همسران شروع شود. از ویژگی‌های مثبت طرف مقابل صحبت کنید. این برای همسران به‌ویژه برای مردان خوشایند است؛ چراکه آثار زحمتش را برای زندگی‌اش مثبت تلقی می‌کند و به زندگی امیدوارتر می‌شود.

بیان اتفاقات منفی و حرف‌های منفی در پله اول، به ارتباط کلامی آسیب می‌زند و اگر این حرف‌های منفی زیاد شود و تبدیل به پرگویی شود، فرد مقابل را خسته می‌کند؛

**ب.** به امور مهم زندگی اشاره کنید و به اولویت‌های خانواده بپردازید و از پرداختن به حاشیه‌های زندگی خود و دیگران و موضوعاتی که ضرورت و اولویت چندانی ندارد، بپرهیزید. «غیبت» از اموری است که نه تنها در فرهنگ دینی ما بسیار نهی شده و مذموم است، بلکه زمینه پرداختن به حواشی زندگی دیگران را فراهم می‌کند. این مسائل نباید در اولویت کلامی زندگی ما باشد. غیبت از دیگران نه تنها عمل حرامی است و اثرات منفی بسیاری بر فرد و خانواده می‌گذارد، فرصت کافی را برای پرداختن به امور مهم زندگی و گفت‌وگو درباره آن‌ها، از ما می‌گیرد؛

ج. درباره مشکلات دو طرف صحبت کنیم. امروزه کمتر می بینیم که آقا از خانم یا بالعکس بپرسد که کدام ویژگی منفی مرا دوست نداری که من آن را تغییر بدهم! اول اصلاح را از خودمان شروع کنیم؛ ولی از نگاه طرف مقابلمان؛ چون خودمان از برخی از ویژگی های منفی مان خبر نداریم. ما چون به روحیات و رفتارهای شخصی خودمان انس داریم، شاید متوجه اشتباهات و اشکالات و نقاط منفی رفتارمان نباشیم؛ بنابراین نیاز داریم، طرف مقابلمان اشتباهات و رفتارهای نادرستمان را به ما تذکر بدهد.

#### بداخلاقی و بدرفتاری

یکی دیگر از اشتباهات زندگی مشترک، بداخلاقی و بدرفتاری هر یک از زوجین است. گاهی زن و مرد در زندگی، فراموش می کنند که طرف مقابلشان شریک زندگی و فرد اول زندگی آنهاست و با او بدرفتاری و بدخلقی می کنند. این رفتارها، اگر تکرار شود و تداوم یابد، بنیان زندگی را سست می کند و روابط عاطفی را به سردی می کشاند و زن و شوهر را از هم دور می کند. بداخلاقی از گناهی است که در روایات، توبه ناپذیر دانسته شده است. پیامبر اکرم ﷺ می فرمایند: «یا علی، لِكُلِّ ذَنْبٍ دَخْلٌ فِي ذَنْبٍ»؛ «ای علی، هر گناهی توبه ای دارد؛ جز بداخلاقی، زیرا هرگاه انسان بداخلاق از گناهی خارج می شود (توبه می کند)، به گناه دیگری دچار می شود»<sup>۱</sup>.

اگر زن یا مرد در زندگی بداخلاق می شود، علت هایی دارد که برخی از مهم ترین آنها موارد زیر است:

۱. همان، ج ۷۴، ص ۴۸.

الف. خستگی: خستگی جسمی، آستانه تحمل افراد را پایین می‌آورد و فرد نمی‌تواند در برابر رفتار طرف مقابل، با دقت عمل کند و هیجانی برخورد می‌کند؛ از این رو ممکن است رفتار ناشایستی از او سر بزند؛

ب. درگیری‌های ذهنی: ممکن است فردی درگیری‌های ذهنی در مورد شغلش، درآمدش، ترافیک و... داشته باشد. در این وضعیت، برخی افراد معمولاً نمی‌توانند رفتارشان را مدیریت کنند. و دچار بدرفتاری با همسر و اعضای خانواده می‌شوند؛

ت. تغییر مزاج: یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار در رفتار افراد که گاهی باعث عصبانیت و بداخلاقی می‌شود، تغییر مزاج است. کسانی که مزاج و طبعشان به هم خورده است، ممکن است بدخلق و بدرفتار شوند. این افراد زودرنج می‌شوند و رفتارهای تکانشی آن‌ها زیاد می‌شود. گاهی آستانه عصبانیت یک فرد؛ به دلیل سبک زندگی و نوع تغذیه‌اش پایین می‌آید. برای مثال، بچه‌هایی که زیاد فست‌فود می‌خورند، عصبی‌ترند. تغذیه خیلی مهم است و یکی از پایه‌های رفتار انسان است. پیامبر اکرم ﷺ فرمود:

لَيَكُنْ أَوَّلُ مَا تَأْكُلُ النَّفْسَاءُ الرُّطْبَ فَإِنَّ اللَّهَ  
تَعَالَى قَالَ لِمَرْيَمَ ۖ وَ هُزِي إِلَيْكَ بِجِدْعِ  
النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا قِيلَ يَا رَسُولَ  
اللَّهِ ﷺ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ أَوَانُ الرُّطْبِ قَالَ سَبَعَ  
تَمْرَاتٍ مِنْ تَمْرِ الْمَدِينَةِ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ فَسَبَعَ  
تَمْرَاتٍ مِنْ تَمْرِ أَمْصَارِكُمْ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يَقُولُ  
وَ عِزَّتِي وَ جَلَالِي وَ عَظَمَتِي وَ ارْتِفَاعِ مَكَانِي لَا  
تَأْكُلُ نَفْسَاءُ يَوْمَ تَلِدُ الرُّطْبَ فَيَكُونُ غُلَامًا إِلَّا

## كَانَ حَلِيمًا وَ إِن كَانَتْ جَارِيَةً كَانَتْ حَلِيمَةً<sup>۱</sup>

اولین چیزی که زن نفساء<sup>۲</sup> باید بخورد، رُطَب است؛ زیرا خداوند عَزَّوَجَلَّ به مریم، دختر عمران فرمود: «و هُزِي إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تَسَاقِطَ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِينًا»؛<sup>۳</sup> به آن حضرت گفته شد: «ای رسول خدا، اگر فصل رُطَب نبود، چه؟!» فرمود: «هفت خرما از خرماهای شهر مدینه و اگر فصل آن نبود، هفت عدد خرما از خرماهای شهرهایتان؛ زیرا خداوند تبارک و تعالی فرمود: 'به عزت و جلال و عظمت، و به بلندی جایگاهم سوگند، هر زن زائو که در روز زایمان رُطَب بخورد، اگر فرزندش پسر باشد، حلیم و بردبار می‌گردد و اگر دختر باشد نیز حلیم و بردبار می‌شود!».

یعنی خوراک مادر در بارداری روی سیستم عصبی کودک تأثیرگذار است. در حین زندگی هم همین است.

ث. تأمین نشدن خواسته‌های یکی از زوجین: گاهی یکی از زوجین خواسته‌های طرف مقابلش را برآورده نمی‌کند و ناخودآگاه تقابلی ایجاد می‌شود؛ یعنی خصوصیات فرد مقابل، موردپسند یکی از زوجین نیست و همین منجر به رفتاری نادرست می‌شود؛

ج. بدبینی و ذهنیت‌های منفی: گاهی بدبینی و ذهنیت‌های منفی مان به بداخلاقی دامن می‌زند؛

۱. همان، ج ۴۳، ص ۴۸.

۲. از وقتی که اولین جزء بچه از شکم مادر بیرون می‌آید هر خونی که زن ببیند اگر پیش از ده روز قطع شود خون نفاس است و زن را در حال نفاس نفساء می‌گویند. (رساله توضیح المسائل امام خمینی رحمته الله علیه، مساله ۵۰۸)

۳. «و تنه خرما را به سوی خود حرکت ده تا برایت خرماي تازه و چیده بریزد!» (مریم: ۲۵).

ج. الگوهای غلط: یکی از دلایل بداخلاقی و بدرفتاری می‌تواند الگوگیری فرد از دیگران و تربیت ناصحیح او در خانواده باشد؛ برای مثال، مرد از پدرش بداخلاقی را یاد می‌گیرد و با همسر و فرزندانش نیز بدرفتاری می‌کند؛

ح. بی‌مهارتی: کسانی که مهارت‌های لازم را در ارتباط‌گیری و حل مسئله بلد نیستند، فریاد می‌زنند و قهر می‌کنند و پرخاشگری می‌کنند. آنان ممکن است در بیرون از خانه مهارت داشته باشند؛ ولی در درون خانه، دچار مشکل باشند؛ زیرا ارتباط در خانواده، مهارت‌های عمیق‌تر و صحیح‌تر و دقیق‌تری را می‌طلبد؛

خ. کنترل خشم: یکی از مهارت‌های لازم و ضروری برای برخورد با مشکلات و بحران‌ها در زندگی، مهارت کنترل خشم است. می‌دانیم که همه عصبانی می‌شوند؛ ولی هنر این است که عصبانیت را کنترل کنیم. اگر فرد نتواند خشم خود را کنترل کند، بداخلاق و بدرفتار می‌شود. در نظام تربیت اسلامی مفهوم «کظم غیظ» وجود دارد و در روایات بر آن تأکید شده است و اجر و ثواب فراوانی برای آن در نظر گرفته شده است. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: «**وَمَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَ هُوَ يَقْدِرُ عَلَىٰ انْفَاذِهِ وَحَلَمَ عَنْهُ اعْطَاهُ اللَّهُ اجْرًا شَهِيدًا**؛ کسی که با وجود آنکه می‌تواند خشمش را ابراز کند، آن را فرونشاند و بردباری کند، خداوند اجر شهید را به وی عطا می‌کند».<sup>۱</sup>

یکی از بدترین مصادیق بداخلاقی در زندگی مشترک دست به زدن داشتن و کتک‌کاری است. در نظام خانواده و مخصوصاً در اسلام زدن زن و مرد توسط همدیگر بسیار مذموم است. در روایات

۱. وسائل الشیعه، ج ۸، ص ۵۲۸.



اسلامی نیز این مساله مورد تاکید قرار گرفته و برای کتک زننده - به خصوص برای مردان - عواقب سخت و دردناکی بیان شده است. پیامبر اکرم ﷺ می فرمایند: « **أَيُّمَا رَجُلٍ صَرَبَ امْرَأَتَهُ فَوْقَ ثَلَاثِ أَقَامَةِ اللَّهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ فَيَفْضَحُهُ فَيُضِحُّهُ فَيَنْظُرُ إِلَيْهِ الْأَوْلُونَ وَالْآخِرُونَ** ». «مردی که همسر خود را بیش از سه بار کتک می زند. خدای متعال آبروی او را در روز قیامت خواهد ریخت و او را در برابر چشم خلائق رسوا خواهد ساخت.»<sup>۱</sup>

اینکه در زندگی یکی از زوجین و به خصوص مرد، اقدام به زدن همسر یا فرزندان می کند، دلایل مختلفی می توان برای آن تصور کرد که به برخی در ادامه اشاره می کنیم:

۱. الگوگیری غلط: ممکن است فرد در خانواده‌ای بزرگ شده باشد که این رفتار ناشایست، روش غیراخلاقی آن‌ها بوده است. به عنوان مثال، مردی که در خانه پدری مدام شاهد کتک خوردن مادرش توسط پدر بوده، ممکن است همین سبک و روش را در زندگی مشترک خودش پیاده کند. حتی گاهی می بینیم زن، شوهر را کتک می زند و دلیلش این است که «چون در خانه او پدر، مادر را می زده است، او می خواهد که شوهر مثل پدرش نشود!»

۲. آستانه تحمل پایین: برخی افراد از آستانه تحمل پایینی برخوردارند و اصطلاحاً با یک غوره سردی و با یک کشمش گرمی شان می شود. در حوزه خانواده از نگاه ما دو دسته از آدم‌ها، انسان‌های ضعیفی هستند:

اول، کسانی که زود قهر می کنند؛ دوم، افرادی که دست بزن

۱. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۴، ص ۲۵۱

دارند؛ چون این افراد قدرت ارتباطی و حل مسئله ندارند، به زدن و قهر کردن روی می‌آورند. پس باید مشکلات را با صحبت کردن حل کرد. زدن برای کسی است که زبان نمی‌فهمد و حیوان است. با انسان باید تکلم و گفت‌وگو کرد.

۳. به هم ریختگی جسمی و روحی؛ گاهی کسانی که زن یا شوهر را می‌زنند دلیلش این است که سیستم بدنی‌شان به هم ریخته است و این افراد باید درمان پزشکی شوند. این‌ها افرادی هستند که نمی‌خواهند بزنند؛ ولی دست خودشان نیست. این افراد بایستی برای تعدیل مزاج و یا تنظیم هورمون‌های عصبی به پزشک و یا روان‌پزشک متخصص مراجعه کنند.

گاهی پرخاشگری و اقدام به زدن‌ها به دلیل وجود اختلالی روانی است. لذا اگر این رفتارها شش ماه تداوم داشته باشد، نشانه اختلال بوده و باید حتماً به یک روان‌شناس متخصص مراجعه و درمان کرد.

۴. عکس‌العمل رفتار تنفرآمیز؛ گاهی اوقات زدن برگشتی به رفتار خودمان دارد. یعنی گاهی رفتار ما آنقدر زشت و تنفرآمیز است که طرف مقابل را وادار به عکس‌العملی سخت و تند مثل کتک زدن می‌کند.

به عنوان نمونه، زنی که از شوهرش کتک خورده بود، گفت که همسر مغازه‌دار است و یک شب دیر آمد. زنگ زدم جواب نداد. وقتی دیر آمد و در زد، در را باز نکردم و گفتم: «برو همان جایی که بودی!». بعد علت را از آقا جویا شدیم گفت که تصادف کرده بوده و موبایلش شارژ نداشته و هنگام رسیدن به خانه خیلی خسته بوده

است. وقتی رفتار خانم را دیده، عصبانی شده و کتک زده است. برای مقابله و اصلاح این رفتار ناپسند چند راهکار را بیان می‌کنیم:

۱. اگر رفتار تند و کتک زدن‌ها به دلیل مشکلات تغذیه‌ای و برهم خوردن مزاج است، حتماً به پزشک متخصص تغذیه مراجعه کنید تا با یک برنامه تغذیه مناسب، سیستم غذایی و مزاج، تعدیل و اصلاح شود که این کمک فراوانی به ایجاد آرامش در فرد و در نهایت خانواده خواهد کرد.

۲. نقاطی که فرد پرخاشگری می‌کند و عصبی می‌شود را شناسایی و حذف کنید. اگر ما به رویه خودمان باشیم، او هم به رویه خودش می‌ماند؛ مثلاً اگر مرد در مورد حرف یا رفتار خاصی حساس است و یا خط قرمز اوست باید ما تغییر رفتار داده و مراعات کنیم تا حساسیت او برانگیخته نشود.

۳. توجه به نیازهای همسر: گاهی عدم توجه به خواسته‌ها و نیازهای ضروری و مهم همسر موجب برانگیختگی شدید و اقدام به کتک زدن او می‌کند.

نیازهای اساسی انسان سه دسته هستند که باید به آن‌ها توجه داشت: جسمی، عاطفی و جنسی؛ به عنوان مثال: وقتی مرد به خانه می‌آید و خسته است، باید اول از او رفع خستگی کرد و بعد از او کاری خواست.

۴. از زاویه او به زندگی نگاه کنیم. ببینیم زندگی مورد نظر او چگونه است؟ بیشتر اوقات خودخواهی موجب ایجاد مشکل می‌شود. زن و شوهر باید گاهی یک قدم از خواسته‌های خود به نفع

طرف مقابل عقب بنشینند و خودخواهی را کنار گذاشته و گاهی یک قدم به نفع طرف مقابل جلو بیایند. گاهی باید دگرخواهی داشته باشیم. وقتی می‌دانیم همسرمان دوست دارد وارد خانه می‌شود، خانه مرتب و تمیز باشد، باید به این انتظار او توجه و عمل کنیم. اگر دگرخواهی نباشد و خودخواهی باشد، سه حالت دست می‌دهد: الف. روحیه پرخاشگری پیدا می‌کند؛ دنبال بهانه می‌گردد؛ دعوا راه می‌اندازد؛ ب. محیط خارج از خانه برایش خوشایندتر می‌شود؛ ج. تمایل به فرار از خانه پیدا می‌کند؛ چون محیط خانه را دوست ندارد و آرامشش را به هم می‌زند.

نکته مهمی که زوجین باید به آن توجه داشته باشند، نیت اولی است که با آن وارد زندگی می‌شوند. تقریباً تمام افرادی که سر سفره عقد می‌نشینند و ازدواج می‌کنند، به دنبال یک هدف هستند. آن‌ها می‌خواهند خوشبخت‌ترین زوج دنیا بشوند؛ ولی چه اتفاقی می‌افتد که برخی از آن‌ها به این هدف نمی‌رسند و پس از مدتی پشیمان می‌شوند!

دلیلش نابلدی است. ازدواج می‌کنیم؛ ولی دریغ از آنکه در حوزه مهارت‌های زندگی حتی یک کتاب خوانده باشیم و بلا نسبت با ناشی‌گری وارد زندگی می‌شویم! به همین دلیل، طرف مقابلمان را اذیت می‌کنیم؛ مانند کسی که رانندگی بلد نیست؛ ولی پشت فرمان می‌نشیند. در فصل گذشته، اشاره کردیم که باید باور داشته باشیم که زندگی خوب و آرام به خودی خود اتفاق نمی‌افتد و باید در آن فعل و انفعالات و فرآیندی اتفاق بیفتد و باید نکاتی را مدنظر قرار دهیم.

مهربانی، کلام زیبا، صبر، گذشت، خرج کردن بجا، یاد خدا و کمک به یکدیگر در مسیر بندگی خدا، یاریگر زندگی است. نباید انتظار داشته باشیم که ما هیچ کاری برای زندگی مان نکنیم؛ ولی طرف مقابل، برای ما بهترین باشد. هیچ فردی به اجبار و از روی محبت زوری برایمان خوشایند نیست. دوست داشتن رفتارهای شیرین بچه‌ها با فطرت ما درآمیخته است؛ مثلاً شیرین‌زبانی می‌کنند و ما از عمق وجودمان دوستشان داریم. بزرگترها هم باید این رفتارها را یاد بگیرند و انتظار نداشته باشند دیگری به عنوان تکلیف و وظیفه محبت کند.

معرفت در اینجا خیلی مهم است. باید سطح خانواده‌ها بالاتر برود. برای موفقیت نباید چیزی را به طرف مقابل تحمیل کنیم. نقد و تهدید نکنیم؛ بلکه باید خودمان را بزرگ کنیم؛ ویژگی‌هایمان را بهتر کنیم. در این صورت، دوست‌داشتنی می‌شویم و طرف مقابل، خودش به ما توجه می‌کند.

قبلاً باید‌ها و نبایدهایی را مطرح کردیم که هرزن و مردی لازم است به آن‌ها توجه کنند. این مسائل باعث می‌شود، خود فرد بزرگ شود و خانواده‌اش ارتقا یابد. اگر در کارخانه‌ای بهترین دستگاه را به غیرمتخصص بدهیم، دستگاه خوب هم خراب می‌شود. باید فرد را آموزش بدهیم تا هم کارایی بالا برود و هم خود فرد و افراد دیگر آرامش پیدا کنند. در زندگی خانوادگی هم همین‌طور است. انسان همیشه باید برای ارتباط با دیگران، در حال یادگیری و مهارت‌افزایی باشد تا هم برای همسرش و هم برای فرزندان و اقوامش دوست‌داشتنی شود.

مهارت، ایستایی ندارد و باید همیشه در حرکت باشیم؛ چون لازمه زندگی همین است و دوره‌های سنی و اوضاع زندگی ما نیز دائماً تغییر می‌کند. به همین دلیل در روایات داریم که «**أَطْبُبُوا الْعِلْمَ** **مِنْ الْمَهْدِ إِلَى اللَّحْدِ**»<sup>۱</sup>. از بدو تولد تا زمان مرگ، جویا و طالب علم باشید. در اینجا لزوماً علم دانشگاهی مدنظر نیست؛ بلکه علم یعنی انسان بتواند خودش را متناسب با زمان خودش و براساس نیازهایش، رشد بدهد و زندگی خوب و بهتری داشته باشد.