پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

مهارت‌های زناشویی

با نگرش به منابع اسلامی

چاپ سوم

دکتر محمدرضا سالاری‌فر

بسم الله الرحمن الرحیم

مهارت‌های زناشویی

با نگرش به منابع اسلامی

دکتر محمدرضا سالاری‌فر

بهار ۱۴۰۲

سالاری‌فر، محمدرضا، ۱۳۴۲-
مهارت‌های زناشویی با نگرش به منابع اسلامی / محمدرضا سالاری‌فر. – قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی، ۱۴۰۰.
۴۵۲ص. – (پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ ۶۰۱: خانواده؛ ۲)
ISBN: 978-600-298-392-3
بها: ۹۲۵۰۰۰ ریال
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.
کتابنامه. ص.[۴۱۵] -۴۳۸.
۱. زناشویی (اسلام). ۲. Marriage -- Religious aspects -- Islam. ۳. مهارت‌های زندگی-- جنبه‌های مذهبی-- اسلام. ۴. Life skills -- Religious aspects-- Islam. الف. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. ب. دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی. ج. عنوان.
BP۲۵۸/۵
۲۹۷/۶۴۲
شماره کتابشناسی ملی ۸۶۹۵۹۹۶

مهارت‌های زناشویی با نگرش به منابع اسلامی

مؤلف: دکتر محمدرضا سالاری‌فر (عضو هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه)
ناشران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی
صفحه‌آرایی: تحریر اندیشه
چاپ سوم: بهار ۱۴۰۲
تعداد: ۳۰۰ نسخه
لیتوگرافی: سعیدی
چاپ: قم-سبحان
قیمت: ۲۸۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی محفوظ و نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است.

قم: ابتدای شهرک پردیسان، بلوار دانشگاه، نبش میدان علوم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، تلفن: ۳۲۱۱۱۱۰۰-۰۲۵
(انتشارات ۳۲۱۱۱۳۰۰) نمابر: ۳۲۸۰۳۰۹۰، ص.پ.۳۱۵۱-۳۷۱۸۵
تهران: خ انقلاب، بین وصال و قدس، کوی اُسکو، پلاک ۴، تلفن: ۶۶۴۰۲۶۰۰
info@rihu.ac.ir www.rihu.ac.ir
فروشگاه اینترنتی: http://rihu.ac.ir/fa/book
مرکز پخش: قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه همکف، پلاک ۲۷، تلفن: ۶-۳۷۸۴۲۶۳۵-۰۲۵

سخن ناشران

نیاز گسترده دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی به منابع و متون درسی در رشته‌های علوم انسانی و محدود بودن امکانات مراکز علمی و پژوهشی که خود را موظف به پاسخگویی بـه ایـن نیازهـا می‌دانند، ایجاب می‌کند امکانات موجود با همکـاری دانشـگاه‌ها و مراکـز پژوهشـی در مسـیر اهداف مشترک به خدمت گرفته شوند و افزون بر ارتقای کمی و کیفی منابع درسی و جلـوگیری از دوباره‌کاری، گامی در مسیر تولید دانش‌های مربوط برداشته شود؛ ازاین‌رو، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی معاونت پژوهش حوزه‌های علمیه برای نیل به هدف یادشده، نخستین اثر مشترک خود را با عنوان «مهارت‌های زناشویی بـا نگـرش بـه منـابع اسلامی» به جامعه علمی کشور عرضه می‌گردد.

از استادان و صاحب‌نظران ارجمند تقاضا می‌شـود بـا همکـاری، راهنمـایی و پیشـنهادهای اصلاحی خود، ما را در جهت ارتقای کیفی کتاب حاضر و تدوین دیگـر آثـار موردنیـاز جامعـه دانشگاهی جمهوری اسلامی ایران یاری دهند.

این اثر به‌عنوان منبع درس «مهارت‌های زناشویی» برای مربیان خانواده، روحانیون فعـال در خانواده و اساتید آموزش خانواده در مقاطع کارشناسی و دروس حوزوی و عموم زوج‌ها پیشنهاد می شود؛ البته دیگر علاقه‌مندان به این زمینه تحقیقی نیز می‌توانند از آن بهره‌مند شوند.

در پایان پژوهشگاه لازم می‌داند از تلاش‌های مؤلف محترم اثر، حجت‌الاسلام‌والمسـلمین دکتر محمدرضا سالاری‌فر و نیز از ناظران محترم، آیت‌الله سید محمد غروی و دکتر علی فتحی آشتیانی و ارزیاب محترم آقای دکتر خدابخش احمدی سپاسگزاری کند.

پژوهشگاه حوزه و دانشگاه **دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی**

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف ۱

فصل اول: مفاهیم و چارچوب نظری

۱. مفهوم مهارت‌های زندگی..... ۵
۲. پیشینه متون مهارتی در خانواده ۹
۳. شیوه کسب مهارت‌های زناشویی..... ۱۰
۳–۱. سنجش و ارزیابی ۱۱
۳–۲. آموزش کلامی ۱۱
۳–۳. اجرای تمرین..... ۱۳
۳–۴. رفع موانع و تقویت ابعاد مثبت ۱۴
۳–۵. سنجش نهایی و تأیید فراگیری مهارت ۱۴
۴. مبانی نظری و منطق سازماندهی مهارت‌های زناشویی ۱۵

فصل دوم: مهارت‌های سازگاری اولیه

۱. سنجش ۲۴
۱–۱. مواجهه با تفاوت‌های جنسیتی..... ۲۵
۱–۱–۱. تمرین و اجرای مهارت..... ۲۶
۱ –۲. سازگاری با تفاوت‌های شخصیتی..... ۳۴
۱–۳. مواجهه با تفاوت‌های زوجین در پنج عامل بزرگ ۳۸

فصل سوم: مهارت‌های شناختی

۱. سنجش ۴۲
۱–۱. نگاه درست به ازدواج..... ۴۲
۱–۲. اجرای مهارت و تمرین‌ها..... ۴۴
۱–۲–۱. تقدس ازدواج ۴۴
۱–۲–۲. استحکام پیوند ازدواج..... ۴۵

۱-۲-۳. اهداف ازدواج ۴۶
۱-۳. مواجهه با انتظارات زناشویی ۴۷
۱-۳-۱. تاریخچه و زمینه نظری ۴۷
۱-۳-۱-۱. تمرین ۴۸
۱-۳-۱-۲. اجرای مهارت ۴۹
۱-۳-۱-۳. بازنویسی قاعدهٔ خود به صورت درخواست جرئتمندانه ۴۹
۱-۳-۱-۴. تمرین پایین آوردن سطح انتظارات در آغاز زندگی زناشویی ۵۰
۱-۳-۱-۵. تمرین مسافرت فرضی ۵۱

فصل چهارم: مهارت‌های ارتباط سالم

۱. سنجش ۵۴
۱-۱. شنیدن فعّال ۵۴
۱-۱-۱. توجه کردن ۵۵
۱-۱-۲. تأیید و تشویق ۵۶
۱-۱-۳. ابراز همدلی ۵۷
۱-۱-۴. خلاصه کردن ۵۷
۱-۱-۵. موانع گوش دادن ۵۸
۱-۱-۵-۱. تمرین گوش دادن مؤثر ۵۹
۱-۲. بیان مناسب افکار و احساسات ۶۰
۱-۲-۱. شیوه سخن گفتن ۶۱
۱-۲-۲. محتوای گفتگو ۶۳
۱-۲-۲-۱. تمرین سخن گفتن مؤثر ۶۴
۱-۲-۳. اصول اخلاقی گفتگو ۶۵
۱-۲-۴. آسیب‌ها در شیوه گفتار ۶۷
۱-۳. حالات غیرکلامی ۶۸
۱-۴. سبک ارتباطی مؤثر ۷۲
۱-۴-۱. انواع سبک‌های ارتباطی ۷۲
۱-۴-۲. تأثیر سبک‌های ارتباط کلامی بر صمیمیت ۷۶
۱-۴-۲-۱. تمرین برای شناخت و اصلاح سبک ارتباطی ۷۷
۱-۵. تفاوت‌های ارتباطی زن و مرد ۷۸

فصل پنجم: مهارت اداره خانه و تنظیم نقش‌ها

۱. سنجش ۸۱
۱-۱. اصول اداره خانه ۸۲
۱-۲. انجام کارهای خانه ۸۴

۱-۲-۱. شیوه تقسیم کارهای خانه ۸۴
۱-۲-۲. برنامه‌ریزی امور خانه ۸۶
۱-۲-۳. معنوی‌سازی کارهای خانه ۹۰
۱-۲-۴. اصلاح نگاه قالبی در کارهای خانه ۹۱
۱-۳. قدرت نفوذ در خانه ۹۲

فصل ششم: مهارت اداره مالی خانواده

۱. سنجش ۹۷
۱-۱. نگرش نسبت به مسائل مالی ۹۸
۱-۱-۱. روش‌های اصلاح نگرش به اموال ۹۹
۱-۱-۲. برنامه اصلاح نگرش به اموال ۱۰۱
۱-۱-۲-۱. تمرین‌ها ۱۰۳
۱-۱-۲-۱-۱. تمرین اصلاح معنای پول ۱۰۴
۱-۲. مسائل کسب درآمد در خانواده ۱۰۴
۱-۳. خرج کردن پول و تنظیم درآمد و هزینه ۱۰۸
۱-۳-۱. تعیین هزینه‌های خانواده و اولویت‌بندی آن ۱۰۸
۱-۳-۲. تعیین الگوی مصرف در خانواده ۱۱۰
۱-۳-۲-۱. تمرین تنظیم الگوی مصرف کالا ۱۱۲
۱-۳-۳. تعیین مسئول مدیریت هزینه‌های خانواده ۱۱۴
۱-۳-۴. لزوم پس‌انداز و شیوه آن در خانواده ۱۱۵
۱-۳-۵. برنامه‌ریزی برای پرداخت هزینه‌های معنوی در خانواده ۱۱۸
۱-۴. مدیریت بحران‌ها و مشکلات مالی در خانواده ۱۱۹
۱-۴-۱. مواجهه عاطفه‌محور در مشکلات اقتصادی ۱۲۰
۱-۴-۱-۱. توکل بر خدا ۱۲۳
۱-۴-۱-۲. دعا ۱۲۴
۱-۴-۲. روش‌های حل مشکلات اقتصادی ۱۲۷
۱-۵. حل اختلافات در مورد درآمد زن ۱۲۸

فصل هفتم: مهارت‌های روابط جنسی رضایت‌بخش

۱. سنجش ۱۳۲
۱-۱. اهمیت روابط جنسی زوجین ۱۳۲
۱-۲. مراحل رفتار جنسی ۱۳۳
۱-۳. عوامل مؤثر در رفتار جنسی رضایت‌بخش ۱۳۵
۱-۴. آداب و مهارت‌های روابط جنسی ۱۳۶
۱-۵. موانع روابط جنسی لذت‌بخش ۱۴۰

۱-۶. راه‌های ارتقای روابط جنسی ۱۴۵
۱-۷. رعایت احکام و چارچوب‌های دینی و قانونی در روابط جنسی ۱۴۷
۱-۸. نقش حیاتی رابطه جنسی در فرزندآوری ۱۴۸

فصل هشتم: مهارت برقراری روابط عاطفی مثبت، صمیمیت و تفریح

۱. سنجش ۱۵۲
۱-۱. آشنایی با ابعاد و مؤلفه‌های صمیمیت ۱۵۲
۱-۲. راه‌های ایجاد و تقویت صمیمیت ۱۵۵
۱-۲-۱. تقویت صفات زمینه‌ساز صمیمیت ۱۵۵
۱-۲-۲. روش‌های رفتاری افزایش صمیمیت ۱۵۹
۱-۲-۳. فنون رفتاری افزایش صمیمیت ۱۶۲
۱-۳. راهکارهای رفع موانع صمیمیت ۱۶۶
۱-۳-۱. اصلاح روابط کلامی نامناسب ۱۶۶
۱-۳-۲. حالات غیرکلامی ناخوشایند ۱۶۸
۱-۳-۳. رفتارهای خلاف عفت ۱۷۰

فصل نهم: مهارت ارتباط با خانواده اصلی، خویشان و دوستان

۱. سنجش ۱۷۷
۱-۱. شیوه‌های ارتقای روابط خانوادگی پس از ازدواج ۱۷۸
۱-۱-۱. رابطه با والدین پس از ازدواج ۱۷۸
۱-۱-۱-۱. تمرین برای تنظیم روابط با والدین ۱۸۲
۱-۱-۲. ارتباط با خانواده همسر ۱۸۴
۱-۱-۲-۱. تمرین برای تقویت روابط با خانواده همسر ۱۸۵
۱-۱-۳. رابطه با خویشان ۱۸۶
۱-۱-۳-۱. تمرین برای کسب مهارت رابطه با خویشان ۱۸۸
۱-۲. شیوه‌های پیشگیری و رفع آسیب‌های روابط خانوادگی پس از ازدواج ۱۸۹
۱-۲-۱. مواجهه با آسیب‌ها در رابطه با خانواده خود ۱۸۹
۱-۲-۲. مواجهه با آسیب‌ها در رابطه با خانواده همسر ۱۹۵
۱-۲-۳. رابطه با دوستان پس از ازدواج ۱۹۹

فصل دهم: مهارت‌های حل تعارض

۱. سنجش ۲۰۶
۱-۱. ماهیت، انواع و مراحل تعارض ۲۰۶
۱-۲. آشنایی با عوامل و زمینه‌های بروز تعارض ۲۰۹
۱-۲-۱. شناسایی مسائل پنهانی مولد تعارض ۲۱۱

۱-۲-۲. مقابله با مسائل پنهانی ۲۱۲
۱-۳. تنظیم هیجان‌ها هنگام تعارض ۲۱۳
۱-۴. نقش مهارت عذرخواهی و بخشش در حل تعارض ۲۱۶
۱-۴-۱. عذرخواهی ۲۱۶
۱-۴-۲. بخشش ۲۱۸
۱-۴-۲-۱. پیش مراحل بخشش ۲۱۹
۱-۴-۲-۱-۱. مرحله عینی: مرحله وقوع رنجش و پذیرش آن ۲۱۹
۱-۴-۲-۱-۲. مرحله احساسی: تجربه احساسات منفی ۲۲۰
۱-۴-۲-۱-۳. مرحله شناختی: اندیشه برای بخشش یا انتقام ۲۲۰
۱-۴-۲-۲. مراحل اصلی بخشش ۲۲۰
۱-۴-۲-۲-۱. اندیشه ۲۲۰
۱-۴-۲-۲-۲. احساس عاطفی ۲۲۱
۱-۴-۲-۲-۳. تمایل و تصمیم به بخشش ۲۲۲
۱-۴-۲-۲-۴. ابراز عملی بخشش ۲۲۴
۱-۴-۲-۲-۵. پیامدهای بخشایشگری ۲۲۴
۱-۵. حل مسئله ۲۲۵
۱-۵-۱. گفتگوی سالم ۲۲۵
۱-۵-۲. گام‌های حل مسئله ۲۲۷
۱-۵-۲-۱. گام اول: مشخص کردن جزئیات مسئله ۲۲۷
۱-۵-۲-۲. گام دوم: تعیین اهمیت مسئله ۲۲۷
۱-۵-۲-۳. گام سوم: طرح و بررسی راه‌حل‌های مختلف ۲۲۸
۱-۵-۲-۴. گام چهارم: انتخاب یک راه‌حل یا طراحی یک روش ۲۲۸
۱-۵-۲-۴-۱. هنگام نرسیدن به توافق چه کنیم؟ ۲۲۹
۱-۵-۲-۵. گام پنجم: اجرای یک راه‌حل ۲۳۱
۱-۵-۳. تضمین معنویت در حل مسئله ۲۳۲

فصل یازدهم: مهارت مواجهه با خشونت در خانواده

۱. سنجش ۲۳۶
۱-۱. ماهیت و ابعاد خشونت ۲۳۶
۱-۱-۱. هیجان خشم ۲۳۶
۱-۱-۲. ابعاد خشونت ۲۳۸
۱-۲. درک زمینه‌ها و علل خشم ۲۴۰
۱-۲-۱. ابعاد زیستی ۲۴۰
۱-۲ -۲. زمینه‌های شناختی خشونت ۲۴۱
۱-۲-۳. زمینه‌های تعاملی خشم ۲۴۵

۱-۳. روش‌های رفتاری برای پیشگیری از خشم و خشونت ۲۴۶
۱-۳-۱. رفتار جرئتمندانه ۲۴۷
۱-۳-۲. فنون آرامش‌دهی ۲۵۰
۱-۳-۳. مراقبت و حسابرسی ۲۵۱
۱-۳ -۴. مطالعه و تفکر روزانه پیامدهای خشونت و فواید مهار خشم ۲۵۷
۱-۴. روش‌های رفتاری مهار خشم در لحظه ۲۶۰
۱-۴-۱. فنون کوتاه، ضروری و سریع ۲۶۰
۱-۴-۲. مهارت ایجاد وقفه ۲۶۱
۱-۴-۳. روش‌های معنوی (یاری جستن از نیروی ماورائی) ۲۶۵

فصل دوازدهم: مدیریت تنیدگی (استرس) در خانواده

۱. سنجش ۲۶۸
۱-۱. مفهوم، انواع و آثار تنیدگی ۲۶۸
۱-۱-۱. مفهوم تنیدگی ۲۶۸
۱-۱-۲. انواع تنیدگی ۲۷۰
۱-۱-۳. نشانه‌های تنیدگی ۲۷۲
۱-۲. پیشگیری و تعدیل تنیدگی ۲۷۴
۱-۲-۱. تعدیل‌کننده‌های شناختی تنیدگی ۲۷۴
۱-۲-۱-۱. تمرین: خودگویی مثبت ۲۷۷
۱-۲-۲. تعدیل‌کننده‌های معنوی تنیدگی ۲۷۸
۱-۲-۱-۱. تمرین تقویت معنویت ۲۸۰
۱-۲-۳. مدیریت زمان ۲۸۲
۱-۲-۳-۱. تمرین: بررسی کارها ۲۸۵
۱-۲-۴. ورزش برای پیشگیری از تنیدگی ۲۸۷
۱-۲-۵. استفاده از شوخی ۲۹۰
۱-۳. مقابله با تنیدگی ۲۹۴
۱-۳ -۱. آرامش‌دهی ماهیچه‌ای و تنفس ۲۹۵
۱-۳-۲. استفاده از یاد خدا ۲۹۷
۱-۳-۳. استفاده از حمایت اجتماعی ۲۹۷
۱-۳-۴. روابط زوجی قوی ۲۹۹
۱-۳-۵. کمک به دیگران ۳۰۰
۱-۳-۶. مقابله‌های مسئله‌محور ۳۰۱

فصل سیزدهم: مهارت مواجهه با رسانه‌های جدید (اینترنت و شبکه‌های مجازی)

۱. سنجش ۳۰۶

۱-۱. مفهوم، ویژگی‌ها، انواع و میزان استفاده از فضای مجازی ۳۰۷
۱-۱-۱. مفهوم و ویژگی‌های فضای مجازی ۳۰۷
۱-۱-۲. میزان و انواع استفاده از فضای مجازی ۳۰۹
۱-۱-۲-۱. شبکه‌های اجتماعی ۳۰۹
۱-۱-۲-۲. بازی رایانه‌ای ۳۱۰
۱-۱-۲-۳. سایت‌ها و وبلاگ ۳۱۱
۱-۱-۲-۴. رایانامه ۳۱۱
۱-۱-۲-۵. انجمن‌ها ۳۱۲
۱-۲. پویایی‌های فضای مجازی ۳۱۲
۱-۲-۱. پویایی‌های فردی فضای مجازی ۳۱۲
۱-۲-۲. پویایی‌های خانوادگی فضای مجازی ۳۱۵
۱-۲-۲-۱. حمایت اجتماعی ۳۱۵
۱-۲-۲-۲. احساس اعتمادبه‌نفس ۳۱۶
۱-۲-۲-۳. افزایش دانش ۳۱۶
۱-۲-۲-۴. گسترش ارتباط اعضای خانواده ۳۱۶
۱-۲-۲-۵. افزایش صمیمیت ۳۱۷
۱-۲-۲-۶. دستیابی سریع اطلاعات ۳۱۷
۱-۲-۲-۷. بروز خلاقیّت ۳۱۷
۱-۲-۲-۸. رشد فرهنگی ۳۱۸
۱-۲-۲-۹. توسعه اقتصادی ۳۱۸
۱-۳. آسیب‌های فضای مجازی ۳۱۸
۱-۳-۱. آسیب‌های فردی ۳۱۹
۱-۳-۱-۱. آسیب‌های جسمی ۳۱۹
۱-۳-۱-۲. اعتیاد به اینترنت ۳۱۹
۱-۳-۱-۳. تضعیف دین و اعتقادات مذهبی ۳۲۰
۱-۳-۱-۴. افزایش مصرف‌گرایی ۳۲۰
۱-۳-۱-۵. بحران هویّت ۳۲۱
۱-۳-۲. آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی ۳۲۲
۱-۳-۲-۱. شکاف نسلی (تعارض ارزش‌ها) ۳۲۲
۱-۳-۲-۲. ازخودبیگانگی فرهنگی ۳۲۳
۱-۳-۲-۳. انحرافات اخلاقی (جنسی) ۳۲۳
۱-۳-۳. آسیب‌ها در روابط همسران ۳۲۵
۱-۳-۳-۱. کاهش روابط فیزیکی ۳۲۵
۱-۳-۳-۲. بروز مشکلات در روابط جنسی ۳۲۶
۱-۳-۳-۳. کاهش صمیمیّت اعضای خانواده ۳۲۸

۱-۳-۳-۴. خیانت زناشویی ۳۳۰
۱-۳-۳-۵. طلاق ۳۳۱
۱-۳-۴. ارزیابی آسیب‌های فضای مجازی در روابط خویش ۳۳۲
۱-۴. مدیریت استفاده از فضای مجازی ۳۳۳
۱-۴-۱. آشنایی همسران با فضای مجازی ۳۳۴
۱-۴-۲. مدیریت زمان استفاده از فضای مجازی ۳۳۴
۱-۴-۲-۱. تعیین خط پایه ۳۳۵
۱-۴-۳. مدیریت چگونگی استفاده از فضای مجازی ۳۴۰
۱-۴-۴. نظارت در فضای مجازی ۳۴۶
۱-۴-۴-۱. نظارت دیگری بر استفاده از فضای مجازی ۳۴۷

فصل چهاردهم: مهارت‌های معنوی زوجین

۱. سنجش ۳۵۰
۱-۱. تعریف معنویت، مفهوم مهارت معنوی و انواع آن ۳۵۱
۱-۱-۱. تعریف معنویت ۳۵۱
۱-۱-۲. انواع مهارت‌های معنوی ۳۵۳
۱-۲. شیوه‌های کسب مهارت‌های معنوی اعتقادی ۳۵۵
۱-۲-۱. خداشناسی و توحید ۳۵۵
۱-۲-۲. رضایت به مقدرات الهی ۳۶۳
۱-۲-۳. شکرگزاری نسبت به نعمت‌های خداوند ۳۶۸
۱-۲-۴. سایر مهارت‌های اعتقادی ۳۷۴
۱-۳. کسب مهارت‌های معنوی عبادی ۳۷۵
۱-۳-۱. نماز ۳۷۵
۱-۳-۲. سایر عبادات ۳۸۰
۱-۴. شیوه‌های حل مشکلات و اختلافات معنوی ۳۸۳
۱-۴-۱. زمینه‌یابی و دسته‌بندی مشکلات معنوی ۳۸۳
۱-۴-۲. اصول رویارویی با اعتقادات دینی همسران ۳۸۵
۱-۴-۳. شیوه‌های حل تعارض در امور معنوی ۳۸۸

فصل پانزدهم: مهارت‌های فرزندپروری

۱. سنجش ۳۹۲
۱-۱. مهارت مواجهه با مسائل فرزندآوری ۳۹۲
۱-۱-۱. تشخیص و ارزیابی چالش‌های فرزندآوری ۳۹۲
۱-۱-۲. حل چالش‌های فرزندآوری ۳۹۵
۱-۲. مهارت‌های فرزندپروری و وظایف والدین ۳۹۹

۱-۲-۱. جایگاه و اصول فرزندپروری..... ۳۹۹
۱-۲-۲. کسب مهارت فرزندپروری مؤثر..... ۴۰۰
۱-۲-۳. وظایف اختصاصی پدر و مادر در تربیت فرزند..... ۴۰۲
۱-۳. مهارت حل مسائل زناشویی و اختلافات در فرزندپروری ۴۰۶
۱-۳-۱. مهارت حل زناشویی ناشی از فرزندپروری ۴۰۶
۱-۳-۲. ناهماهنگی تربیتی..... ۴۰۸
۱-۳-۳. مسئولیت‌پذیری ضعیف پدران ۴۱۰
۱-۳-۴. تعارض شغل و وظایف والدگری ۴۱۱
فهرست منابع..... ۴۱۵

مقدمه مؤلف

خانواده از بنیادهای فطری بشر است که با وجود تحولات تاریخی هزاران‌ساله تاریخ انسان، اهمیت و کارکردهای خود را حفظ کرده و همواره بستر تأمین‌کننده بخش بزرگی از نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی انسان‌ها بوده است. دلبستگی، آرامش و حمایت از هم در بین اعضای خانواده، ضرورت تقویت این نهاد را روزبه‌روز بیشتر کرده است. با وجود تحولات فناوری و ساختاری جوامع و تشکیل نهادهایی برای تأمین نیازهای افراد، نقش خانواده به فراموشی نرفته است. هرچند در دهه‌های آخر قرن بیستم، جایگاه و کارکرد خانواده تضعیف شد، ولی بازگشت به خانواده و تقویت دوباره آن، هدف و همت بسیاری از متخصصان علوم انسانی و فعالان فرهنگی شد. در این میان، پیروان ادیان الهی با ترویج آموزه‌های اعتقادی، اخلاقی و حقوقی همواره سعی در تقویت این نهاد داشته‌اند.

درحقیقت زندگی اجتماعی امروز بسیار پیچیده شده و عوامل مؤثر بر شخصیت انسان‌ها و روابط بین فردی و ساختارهای اجتماعی، چنان گسترش یافته است که بیشتر افراد و خانواده‌ها، خود را تحت فشارهای بسیار فرهنگی می‌بینند و گاه از ناتوانی خویش در تلاش برای رشد فردی و ایفای وظایف تربیتی به صراحت سخن می‌گویند. دانش‌های بشری، به‌ویژه روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، حقوق و اخلاق برای راهنمایی و کمک به انسان مضطرب و درمانده امروزی به تکاپو افتاده‌اند. شاید در حوزه خانواده، بیشترین و قوی‌ترین حرکت‌ها از سوی دانش روان‌شناسی بوده است. شکل‌گیری خانواده‌درمانی در بستر روان‌شناسی و ابداع نظریه‌ها، روش‌ها و فنون کاربردی کمک زیادی به مردم در ایفای وظایف خانوادگی و حل چالش‌ها کرده است. البته در طول سال‌ها تجربه اندیشمندان روان‌شناسی از جمله خانواده‌درمانگران به این

واقعیت رسیده‌اند که بدون دینداری نمی‌توان انتظار انسان سالم و خانواده سالم داشت. بنابراین، توجه به دینداری در مبانی و نظریه‌ها به تدریج قوت گرفت.

از سوی دیگر آموزه‌های بسیار غنی اسلام بیش از هر دین الهی دیگر به خانواده توجه دارد و برای روابط اعضا و ایفای بهتر وظایف خانوادگی توصیه‌های بسیار جالبی دارد. بیشتر آیات قرآن و سخنان پیامبرﷺ و اولیای دین اسلام‌علیهم‌السلام ناظر به مسائل ساختاری، حقوقی، اخلاقی و عاطفی روابط خانوادگی است و حتی شامل مهارت‌ها و فنون کاربردی است که پس از قرن‌ها به کار خانواده می‌آید و روابط اعضای خانواده را تقویت می‌کند.

متخصصان علوم اسلامی از آغاز به ترسیم قواعد و آداب روابط خانوادگی براساس متون اسلامی پرداخته و در سال‌های گذشته نیز آثار فراوانی در شرح و بسط آموزه‌های اسلامی در خانواده منتشر کرده‌اند. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه نیز در حوزه مسائل خانواده در ابعاد روان‌شناختی، جامعه‌شناختی، تربیتی و حقوقی، تألیفات ارزشمندی تقدیم جامعه علمی کرده است. مؤلف در کتاب خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی کوشید آموزه‌های اسلامی در خانواده را از نگاه دانش روان‌شناسی، تحلیل و بررسی کند و تفسیرهایی روان‌شناختی از اصول، قواعد و روابط خانوادگی ارائه دهد؛ همچنین این کتاب به ابعاد کاربردی و بیشتر به مبانی نظری پرداخته است. پس از آن مؤلف با تدوین کتاب زوج‌درمانی با روی‌آورد اسلامی، تلاش کرد الگویی برای مشاوره و غنی‌سازی روابط زوجین ارائه کند. با وجود این، فعالیت‌های پژوهشی، آموزشی، مشاوره‌ای و فرهنگی مؤلف در مسائل خانواده، به‌ویژه اختلافات زناشویی، نیاز به تدوین اثری با تأکید بر ابعاد مهارتی و آموزشی برای روابط زوجین را روشن‌تر کرد. لازم بود که مباحث نظری روان‌شناختی و اسلامی در روابط زوجین به صورت کاربردی و مهارتی ارائه شود. در رویکرد روان‌شناسی کتاب‌های مفیدی در زمینه مهارت‌های زناشویی منتشر شده است که می‌توان به کتاب مکی و کتاب‌های بسیار خوب السون اشاره کرد. در زمینه اسلامی نیز کتاب‌های آیت‌اللهی و حسین‌زاده نیز به ابعاد مهارتی پرداخته است. با توجه به نیازهای زوج‌ها به آموزش‌های پیشگیرانه و کمبود تألیفاتی که با انسجام دیدگاه‌های روان‌شناختی و اسلامی و ارائه تمرین‌ها بتواند این نیاز را تأمین کند، تدوین این اثر ضرورت پیدا کرد. این کتاب می‌کوشد مهارت‌های زناشویی را براساس یافته‌های روان‌شناسی و آموزه‌های اسلامی ارائه دهد. پرداختن به آموزه‌های نظری اسلامی به صورت کاربردی و مهارت‌محور در روابط زوجین از دستاوردهای

تألیف این کتاب است. برای نمونه استفاده از اعتقادات، اخلاق و عبادات اسلامی به صورت مهارتی در ضمن هر مهارت و با عنوان مهارت‌های معنوی از نوآوری‌های مهم این کتاب است.

کتاب مهارت‌های زناشویی درصدد معرفی روش و فنون مناسب ارتباطی بین همسران براساس متون اسلامی و روان‌شناسی خانواده است. مهارت‌های زندگی عبارت از توانایی لازم برای رفتار مثبت و سازگارانه‌ای است که به فرد توان رویارویی مؤثر با چالش‌های زندگی روزانه را می‌دهد و او را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. زوجین به دو دسته از مهارت‌ها نیاز دارند: الف) مهارت‌های عمومی که در زندگی هر فرد به کار می‌آید و به روابط زناشویی اختصاص ندارد؛ ب) مهارت‌های ویژه روابط زن و شوهر که به تعامل‌ها و پویایی‌های روابطشان مربوط است. این کتاب با توجه به تحقیقات پیشین در زمینه مهارت‌های زناشویی و آثار اسلامی در اخلاق خانوادگی، آموزش چهارده مهارت را ارائه کرده است: سازگاری اولیه با تفاوت‌های زوجین، درک اهداف ازدواج، انتظارات و باورها و افکار منفی، ارتباط سالم، اداره خانه، مدیریت مالی خانواده، روابط جنسی رضایت‌بخش، برقراری روابط صمیمی، تنظیم روابط با والدین و بستگان، حل تعارض، مواجهه با خشونت خانگی، مواجهه با تنیدگی‌ها و مشکلات زندگی، مواجهه با رسانه‌های جدید، اداره امور معنوی (ارزش‌ها، اعتقادات و رفتار) و فرزندپروری.

این کتاب به‌عنوان منبع درس «مهارت‌های زناشویی» برای مربیان خانواده، روحانیون فعال در مباحث خانواده و اساتید آموزش خانواده در مقاطع کارشناسی و دروس حوزوی و عموم زوج‌ها پیشنهاد می‌شود.

در اینجا لازم می‌دانم از همه عزیزانی تشکر کنم که تدوین این اثر بدون کمک آنان مقدور نبود:

مسئولان پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ریاست محترم، معاونت پژوهشی و معاونت اجرایی که زمینه این تحقیق و تألیف را فراهم کردند.

آیت‌الله سیدمحمد غروی‌راد، رئیس پژوهشکده علوم رفتاری که عالمانه و دلسوزانه در استحکام محتوای این کتاب مرا یاری کرد.

آقای دکتر علی فتحی آشتیانی که نظارت این طرح را برعهده داشت و با تذکرات و راهنمایی‌ها به مباحث آن غنا بخشید.

آقای دکتر خدابخش احمدی که ارزیابی این طرح را برعهده داشت.

مسئولان دفتر تبلیغات اسلامی و قطب «اخلاق، خانواده و سبک زندگی» که زمینه آموزش مهارت‌های زناشویی به مربیان خانواده و تألیف این کتاب را فراهم کردند.

بخش اداری پژوهشگاه، به‌ویژه کارکنان کتابخانه و ریاست آن، آقای محمد ساجدی که در فراهم آوردن منابع این تحقیق پیوسته همراه و کمک بودند و اداره پژوهش و انتشارات که در ویراست و نشر کتاب تلاش زیاد کردند.

در پایان از همه اساتید و صاحب‌نظران خانواده درخواست دارم که با بیان نظرات خود در اصلاح این کتاب و تقویت آن مرا یاری کنند.

امید است که این اثر قدمی برای تقویت روابط زوج‌ها و تعالی معنوی آنان باشد.

این اثر کوچک علمی را هدیه می‌کنم به:

رسول اکرم خاتم الانبیاء ﷺ که آئین انسان‌ساز اسلام را به جهان هدیه کرد و همسر گرامی‌اش، خدیجه کبری (رضوان الله علیها)، مادر مؤمنان که با دلسوزی و رنج بی‌پایان، یاور و جان‌فدای همسرش بود.

محمدرضا سالاری‌فر

شهریور ۱۴۰۰

فصل اول

مفاهیم و چارچوب نظری

ازدواج و اداره خانواده بخش مهمی از زندگی ماست. هر فرد در خانواده چشم به جهان می‌گشاید و در مرحله‌ای تشکیل خانواده می‌دهد و تا آخرین لحظات عمر، بیشتر زندگی خود را در کنار خانواده می‌گذراند. خانواده نیازهای اولیه زیستی و اقتصادی، نیازهای عاطفی و نیاز اجتماعی شدن را برآورده می‌کند. کنش‌های خانوادگی نیازمند دانش و مهارت قابل توجهی است، به ویژه اینکه رابطه بیشتر و عمیق‌تر، زمینه تعارض بیشتر و مستلزم مهارت بالاتر است؛ از این‌رو، موضوع مهارت‌های زندگی خانوادگی و زناشویی و آموزش آن، مورد توجه متخصصان قرار گرفته است. این فصل به بررسی مفهوم مهارت‌های زندگی، مهارت‌ها در روابط خانوادگی، نحوه تضمین آموزه‌های اسلامی در مهارت‌ها و ساختار مهارت‌ها و روش و فنون آموزش آن می‌پردازد.

۱. مفهوم مهارت‌های زندگی

در فرهنگ اسلامی و ایرانی، مهارت به معنای ماهر بودن در کاری و نیز استادی، زیرکی و چابکی به کار رفته است. این واژه حاصل مصدر است و در زبان‌های فارسی و عربی بسیار استفاده می‌شود. مهارت به معنای خبرگی در کاری و ماهر کسی می‌باشد که در امور خبره است و این واژه از ریشه «م، ه، ر» گرفته شده است.[۱] کلمات فنون، آداب، حاذق، ماهری، هنر و هنرمندی، مراعات، ثبوت و اثبات، سکون، دوام، قَوام، قِوام، استواری، پایداری، قرار و سازگاری، همتراز و مترادف مهارت به شمار می‌رود. منظور از مهارت در هر کار، انجام درست

---

۱. ابن‌منظور، لسان العرب؛ ذیل «ماهر».

آن است؛ بدین‌معنا که وقتی فرد به کاری مشغول می‌شود، بـه همـه ابعـاد آن چیرگـی دانشـی و کاربردی داشته باشد. در سخنان اولیای دین اسلام سفارش شده است که افراد کارهای به ظاهر بی‌اهمیت را هم به‌خوبی انجام دهند: «خداوند دوست دارد هنگامی کـه بنـده‌ای کـاری انجـام می‌دهد، آن را با استحکام انجام دهد».[۱]

اصطلاح «مهارت‌های زندگی»، نخستین‌بار توسط یکی از روان‌شناسان در سال ۱۹۷۹ میلادی به نام «گیلبرت بوتوین» مطرح شد. او کارگاهی را برای همین مسئله ترتیب داد و در این زمینـه، موفقیت‌هـایی را بـه‌دسـت آورد و بیـان کـرد: «هنـرِ ارتبـاط برقـرار کـردن» و «هنـر گفتگـو» از مهارت‌های اولیه‌ای هستند که چنانچه فرد مجهز به آنها باشد، می‌تواند بسیاری از اضطراب‌ها، ترس‌ها و اعتراضات را با محبت و ارتباط برقرار کردن تخفیف دهد.[۲]

سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را این‌گونه تعریف کـرده اسـت: مهـارت‌هـای زندگی، یعنی توانایی لازم برای رفتار مثبـت و سـازگارانه کـه بـه فـرد تـوان رویـارویی مـؤثر بـا چالش‌های زندگی روزانه را می‌دهد. مهارت‌های زندگی، فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کنـد؛ بـه سـخن دیگـر مهـارت‌هـای زنـدگی توانایی‌های عملی برخاسته از دانش و گرایش افراد هستند کـه ابزارهـای مقابلـه‌ای لازم را بـرای توانمندتر شدن در زندگی روزمره در اختیار افراد قرار می‌دهد و زمینه ارتقای کیفیت زندگی آنان را فراهم می‌آورد و سبب می‌شود که افراد کارآمدتر شده و رضایت بیشتری از زندگی خود داشته باشند. مهارت‌های زندگی جنبه نظری و عملی دارد و در واقع مصداق عملی دانشِ نظری افـراد است. اگرچه این نوع رفتارها قابل‌مشاهده‌اند، اما از آموخته‌ها و نگرش‌های افراد برمی‌خیزنـد و از آنجا که مهارت‌های زندگی اکتسابی هستند، می‌توان این مهارت‌هـا را در افـراد ایجـاد کـرد، ارتقا داد و یا بهبود بخشید.[۳] به نظر استنتن، «مهارت‌های زنـدگی بـر توانمنـدی‌هـای علمـی و موفقیت تأکید دارند و از تحلیل نیازها و خواست‌های اجتماعی و الزامات روزمره عادی زنـدگی در جامعه استخراج شده‌اند که برخی از آنها به ارتبـاط افـراد بـا همـدیگر و برخـی بـه کارهـای روزمره زندگی مربوط می‌شوند».

---

۱. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج۳، ص۲۳۰.
۲. فتی و دیگران، آموزش مهارت‌های زندگی، راهنمای مدرس، ص۷۸.
۳. سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۴؛ به نقـل از فراهـانی و پیـداد، مهـارت‌هـای زنـدگی (ده مهـارت کلیـدی در زندگی)، ص۱۵.

آموزش مهارت‌های خانوادگی با آموزش به زوج‌ها با عنوان «پیشگیری» آغاز شد. تلاش‌های کشیش گابریل کالوو[1] شروع برنامه مواجهه ازدواج[2] (ME) بود و گزارش‌های پیگیری تأثیر آن را تأیید کرد.[3] زوج دیوید و ورا میس نیز از طلایه‌داران برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج بودند. آنها به دنبال راه‌هایی برای پیشگیری از مشکلات زناشویی و مقابله با میزان رو به رشد طلاق بودند و در سال ۱۹۷۳ انجمن غنی‌سازی روابط زناشویی (ACME) را تأسیس کردند و ۳۳ کتاب در این موضوع تألیف کردند. غنی‌سازی ازدواج، تلاش نظام‌مند جهت بهبود عملکرد همسران از راه ابزارهای آموزشی و پیشگیرانه است.[4] برنامه ارتقای ارتباط (RE) با مجموعه متنوعی از مواد آموزشی برای زوج‌ها سال‌ها ادامه داشته و مطالعات، اثربخشی آن را نشان داده است.[5] السون و همکاران، مهارت‌هایی مانند این موارد را برای روابط زناشویی برمی‌شمارند: آمادگی برای ازدواج، سازگاری برای ازدواج، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های حل تعارض، تنظیم روابط براساس نقش‌ها و توزیع قدرت در خانواده، عاطفه و احساسات، تمایلات غریزی، تصمیمات مالی، ارزش‌ها و اعتقادات.[6] مک‌کی و همکاران مهارت‌های زندگی زناشویی را در ضمن مهارت‌های اساسی (گوش دادن، ابراز احساسات و خواسته‌های خود و تقویت متقابل)، مهارت‌های پیشرفته (ارتباط سالم، شناسایی و تغییر تحریف‌های شناختی، مذاکره و حل مسئله)، مدیریت خشم و تعارض (ارزیابی و تغییر راهبردهای آزاردهنده، مقابله با خشم، مقابله با همسر عصبانی و فن توقف) و درک و تغییر رفتارهای اشتباه آورده‌اند.[7]

آموزه‌های اسلامی به ازدواج و روابط خانوادگی بسیار اهمیت داده و در قرآن و روایات برای بهبود روابط همسران و دیگر روابط خانوادگی توصیه‌های فراوانی داشته است. متخصصان علوم اسلامی با استفاده از همین آموزه‌ها، کتاب‌های فراوانی را در زمینه اخلاق و آداب روابط

---

1. Calvo, G.
2. Marriage Encounter

۳. اولیا و همکاران، آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی، ص۴۱.
۴. سیجر و سیجر، ۲۰۰۵؛ به نقل از: گلادینگ، ۱۳۹۲، ص۲۶۲.
۵. آکوردینو و گورنی؛ به نقل از: گلادینگ، ۱۳۹۲، ص۲۶۴.
۶. السون و همکاران، مهارت‌های ازدواج و روابط زناشویی کارآمد؛ به نقل از: بحیرایی و فتحی.
۷. ر.ک: مک‌کی و همکاران، مهارت‌های زندگی زناشویی.

خانوادگی تألیف کرده‌اند. با عنوان مهارت‌ها نیز آثاری تدوین شده است. حسین‌زاده با عنوان مهارت‌های سازگاری، توصیه‌هایی را در مورد معاشرت نیکو، تعامل عاطفی و مهرورزی، روابط جنسی، صبر و مدارا، مدیریت مناسب خانواده، تنظیم مسائل مالی، مهار صفات نامناسب مانند خشم و بخل و مواجهه با مشکلات زندگی آورده است.[۱] آیت‌اللّهی مهارت‌های زناشویی را در ضمن حسن معاشرت، آراستگی ظاهری، مشارکت در امور خانه، توجه به تفاوت‌ها، رفتارهای درون خانه مانند برنامه‌ریزی، اقتصاد خانواده، روابط مناسب با خانواده‌های همسران، برخورد با مشکلات و اختلافات آورده است.[۲] سالاری‌فر در زمینه مقابله با خشونت خانگی، مهارت‌هایی را با عنوان مواجهه با تفاوت‌ها، ارتباط، تعامل عاطفی و مهار هیجان‌های منفی آورده است؛[۳] همچنین در زمینه تعارض، فشارهای زندگی خانوادگی و مرزهای ارتباطی خانواده، مهارت‌هایی را با نگاه اسلامی ارائه داده است.[۴] پسندیده نکاتی را در ضمن خوش‌اخلاقی، واکنش به رفتار خوب یا نامناسب همسر، نشاط در خانواده، سازگاری، مسائل اقتصادی و تعامل با خانواده همسر بیان کرده است.[۵] سالاری‌فر پس از تحقیقی در زمینه ابعاد روان‌شناختی خانواده در اسلام و تدوین ارکان و کارکردهای خانواده، به تدوین روشی برای زوج‌درمانی براساس مبانی اسلامی پرداخت. در این الگو، اهداف ازدواج از دیدگاه اسلام، ساختار مناسب خانواده، کارکردها، کنش‌ها و درنهایت غایت مطلوب خانواده از نگاه اسلامی تعیین شده است.[۶] لازم است مهارت‌های زناشویی برای نیل به اهداف تشکیل خانواده و تحقق مؤثر ساختار و کنش‌های خانواده تعیین شود. با توجه به نکات بالا، این کتاب درصدد است آموزه‌های اسلامی مربوط به روابط زوجین در این الگو را به صورت مهارت‌های کاربردی ارائه کند تا مدرسان خانواده مجموعه منسجمی از مهارت‌های زناشویی را براساس نگاه علمی و اسلامی در اختیار داشته باشند؛ همچنین زوج‌ها بتوانند اخلاق و آداب روابط خانوادگی را در ضمن رفتارهایی نظام‌مند با ابزارهایی برای سنجش وضعیت کنونی و میزان پیشرفت خود به دست آورند.

---

۱. ر.ک: حسین‌زاده، مهارت‌های سازگاری.
۲. ر.ک: آیت‌اللهی، مهارت‌های زندگی خانوادگی در آیینه آیات و روایات.
۳. ر.ک: سالاری‌فر، مقابله با خشونت خانگی علیه زنان.
۴. ر.ک: سالاری‌فر و همکاران، دانش خانواده.
۵. ر.ک: پسندیده، رضایت زناشویی.
۶. ر.ک: سالاری‌فر، زوج‌درمانی با روی‌آورد اسلامی.

در مجموع این کتاب درسنامه‌ای برای مهارت‌های زندگی زناشویی با توجه به آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی ارائه می‌دهد و اهداف زیر را دنبال می‌کند:

– ارائه انواع مهارت‌های زندگی زناشویی و شیوه و مراحل کسب آن؛
– تبیین نقش آموزه‌های اعتقادی، اخلاقی، عبادی و حقوقی اسلام در مهارت‌های زناشویی؛
– تدوین درسنامه مهارت‌های زندگی زناشویی براساس مبانی اسلامی.

۲. پیشینه متون مهارتی در خانواده

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که از علل مهم اختلافات زناشویی و طلاق، ضعف مهارت‌های زناشویی و سست شدن ارزش‌های اعتقادی، اخلاقی و دینی زندگی خانوادگی است. واقعیت این است که دختران و پسران متولد دهه‌های گذشته برای وظایف و شیوه مناسب همسرداری در خانواده، مدرسه، دانشگاه یا نهادهای دیگر آموزشی مناسبی را نمی‌گذرانند. بسیاری از جوانان بدون آشنایی با فرایندها و پیچیدگی‌های زندگی امروز زناشویی پس از ورود به این مرحله و رویارویی با مشکلات به راحتی تسلیم می‌شوند و طلاق را می‌پذیرند. جدی نگرفتن آموزش درست مهارت‌های همسرداری در مدرسه و دانشگاه و اکتفا به درسی دو واحدی یا مشاوره‌ای دو ساعته پیش از ازدواج که آن هم گاه اجرا نمی‌شود، به طلاق‌هایی می‌انجامد که به دلیل نبود سواد همسرداری است. اکنون نهادهای اجتماعی برنامه‌های جالب‌توجهی برای آموزش زوج‌ها طراحی کرده‌اند. یک نیاز مهم اساتید در این آموزش‌ها متون آموزشی است. تألیفات در این زمینه از جهاتی ضعف دارند؛ برخی محتوای اسلامی سودمندی دارند، ولی به شکل مهارت‌آموزی تدوین نشده‌اند و برخی دیگر در جنبه علمی و مهارتی از قوت کافی برخوردارند، ولی به فرهنگ ایرانی و آموزه‌های اسلامی توجه نکرده‌اند. در پایان فصل ۱ در زمینه مهارت‌های زندگی زناشویی برخی از آثار روان‌شناسی (در جدول ۱–۱) و برخی از آثار اسلامی (در جدول ۱–۲) آمده است.

این کتاب درصدد است که با استفاده از متون خانواده‌درمانی و روان‌شناسی و آموزه‌های خانوادگی متون اسلامی در حوزه اعتقادات، اخلاق، حقوق و عبادات، مهارت‌های زناشویی را به شکل درسنامه‌ای ارائه دهد. بهره‌گیری از هر دو رویکرد اسلامی و روان‌شناسی و ارائه مطالب در قالب مهارت‌ها از ویژگی‌های این کتاب است. با توجه به اینکه بحث مهارت‌های زناشویی

در آثار فراوانی ارائه شده است، در استفاده از این منابع روش توصیفی و تحلیل محتوای آثار بالا به کار رفته و برای برداشت از متون اسلامی در موضوع خانواده و روابط همسران، از روش‌های رایج در فهم حدیث و تفسیر قرآن استفاده شده است. البته در این بخش نیز تألیفات معتبری وجود دارد که به روش تحلیل محتوای آثار از آن استفاده می‌شود.

۳. شیوه کسب مهارت‌های زناشویی

مهارت‌های زناشویی از جمله مهارت‌های رفتاری می‌باشد که برای کسب آن، شیوه‌ای با تعیین مراحل لازم است؛ این شیوه شامل فنون شناختی مانند ارائه اطلاعات و ایجاد نگرش و فنون رفتاری مانند الگودهی و اجرای تمرین است. بر این اساس می‌توان مراحل زیر را برای کسب این مهارت‌ها عنوان کرد:

۱. سنجش و ارزیابی اولیه؛

۲. آموزش کلامی؛

۳. اجرای تمرین و انجام تکالیف؛

۴. رفع موانع و تقویت ابعاد مثبت؛

۵. سنجش نهایی و تأیید فراگیری مهارت (شکل۱-۱). در این بخش، این مراحل شرح و بسط داده می‌شود.

شکل ۱-۱. مراحل کسب مهارت‌های زناشویی

۳-۱. سنجش و ارزیابی

بدون روشن کردن یک خط پایه[1] نمی‌توان آموزش منسجم و متناسب با نیاز فراگیران را آغاز کرد. خط پایه میزان توان رفتاری فرد را نشان می‌دهد. دیدگاه‌های تغییر رفتار، لزوم خط پایه را برای آموزش تأکید می‌کنند.[2] تعیین سطح توان فرد در یک مهارت به شناسایی نقطه قوت‌ها و ضعف‌های او کمک کرده، برنامه‌ریزی برای آموزش وی و کسب مهارت را تسهیل می‌کند. برای نیل به یک مهارت، زوج‌ها باید از چگونگی عملکرد خود در زمان حال آگاه باشند و بدانند که چه قسمتی از عملکردشان خوب و چه قسمتی نیاز به اصلاح دارد؛[3] افزون بر این، ارزیابی میزان پیشرفت فرد بدون تعیین یک خط پایه بسیار دشوار است. این ارزیابی شامل پرسش‌های خودسنجی، مصاحبه و گاه آزمون‌های رفتاری است.[4] در یک برنامه آموزشی لازم است در شروع هر مهارت، نحوه ارزیابی آن معرفی شود. این کتاب نیز در ابتدای آموزش هر مهارت زناشویی، شیوه‌ای برای سنجش زوجین در آن مهارت ارائه می‌دهد.

۳-۲. آموزش کلامی

آموزش کلامی مهم‌ترین بخش برای ایجاد یک مهارت است. الگودهی و آموزش راهبردهای پیشایندی برای برانگیختن رفتار درست هستند.[5] به نظر می‌رسد در آموزش اجرای گام‌های زیر لازم است:

گام اول: طرح پرسش‌های برانگیزاننده در مورد مهارت خاص: شروع درس با طرح پرسش‌ها، نسبت به موضوع کنجکاوی ایجاد می‌کند؛[6] بدین منظور زوج‌ها را با طرح پرسش‌هایی با لزوم و اهمیت فراگیری یک مهارت و نقش آن در زندگی خانوادگی آشنا می‌کنیم تا به کسب مهارت ترغیب شوند.

گام دوم: شرح و توضیح مهارت: در این بخش به شرح مهارت و ابعاد آن می‌پردازیم تا مفهوم

---

1. baseline

۲. سیف، روان‌شناسی پرورشی نوین، ص۸۴ و ۴۳۰.
۳. اورمراد، یادگیری انسان (نظریه‌ها و کاربرد)، ص۱۸۷.
۴. لدلی و همکاران، رفتاردرمانی شناختی برای تازه کارها، ص۷۷-۹۱.
۵. میلتن برگر، شیوه‌های تغییر رفتار، ص۱۵۱.
۶. کدیور، روان‌شناسی یادگیری: از نظریه تا عمل، ص۲۴۳.

مهارت به روشنی برای زوج‌ها آشکار شود. روشن کردن موضوعات کلی، جزئی و مهم لازم است؛ همچنین مقایسه‌ای میان داشتن این مهارت و فقدان آن می‌تواند ماهیت مهارت را روشن کند.

گام سوم: بیان مبانی نظری مهارت: روشن کردن نقش یک مهارت زناشویی در زندگی زوج‌ها و پشتوانه‌های نظری و پژوهشی آن، پایه یک آموزش عملی است. بدون بیان چنین امری، تردید یا دست‌کم ابهام فراگیران، به‌ویژه افراد دارای تحصیلات بالاتر، امری احتمالی است. البته باید مبانی نظری به‌طور کوتاه و روشن و با نحوه پیوند به آن مهارت بیان شود، وگرنه نیل به اهداف آموزشی دشوار می‌شود.

گام چهارم: آموزش اجرای مهارت و ارائه الگویی از آن: مهم‌ترین بخش آموزش یک مهارت شرح چگونگی اجرای آن است. در این بخش باید ابعاد و اجزای یک مهارت به روشنی شرح داده شود. یک اقدام مهارتی از کجا آغاز می‌شود، چگونه ادامه می‌یابد و در انتهای آن چه رفتاری صورت می‌گیرد. پس از شرح کلامی، خود اقدام به صورت عملی به اجرا درمی‌آید و در واقع یک الگوی عملی از مهارت در مقابل چشمان زوج‌ها ارائه می‌شود. ارائه الگو از بهترین روش‌های یادگیری است که بندورا[1] به مراحل و ابعاد آن پرداخته است. نظریه یادگیری اجتماعی،[2] مشاهده را اساس یادگیری رفتار می‌داند. لازم است فرد به روشنی حرکات، گفتار و ترتیب و توالی یک مهارت را ببیند تا با رمزگذاری نمادین این ابعاد، همه مراحل اجرایی یک مهارت را به حافظه بسپارد.[3] الگودهی ممکن است زنده به صورت نمایش رفتار در موقعیت مناسب باشد یا به شکل نمادین با نوار ویدئویی یا فیلم یا کارتون انجام شود. رفتار الگویی باید در بافتی مناسب، با برخورداری از قابلیت توجه فراگیران و متناسب با سطح تحول ذهنی آنان صورت پذیرد.[4] اگر در پایان آموزش هر مهارت، خلاصه‌ای ارائه شود، یادگیری و نگهداری بهتر صورت می‌گیرد و فراگیران با داشتن خلاصه، مطالب را مرور می‌کنند، مفاهیم مهم‌تر را می‌شناسند و مفاهیم کلیدی را سازماندهی می‌کنند.[5]

گام پنجم: استفاده از کلیدواژه‌ها و رمزهای کوتاه: برای به یادسپاری استفاده از کلیدواژه‌ها و

---

1. Bandura, A.
2. Social Learning Theories

۳. باندورا، نظریه یادگیری اجتماعی، ص۳۵-۳۷.
۴. میلتن برگر، شیوه‌های تغییر رفتار، ص۱۴۸.
۵. اورمراد، یادگیری انسان (نظریه‌ها و کاربرد)، ص۳۰۸.

کلمات رمزی بسیار مفید است؛[۱] بدین‌منظور در هر مهارت زناشویی، متناسب با مباحث اساسی از واژه‌های کلیدی استفاده می‌شود. یکی از روش‌های درونی‌سازی بیشتر مفاهیم، استفاده از استعاره‌ها و ضرب المثل‌هاست که برای نمونه درمان فراشناخت، استعاره «کندن روی زخم» را برای تشدید تنیدگی پس‌ضربه به کار برده است.[۲]

گام ششم: شرح تمرین‌ها و تعیین تکالیف: تمرین بخش مهمی از شیوه آموزش مهارت‌های رفتاری است، زیرا تنها در صورت انجام رفتار درست می‌توان مطمئن شد که یادگیری رخ داده است. تمرین فرصتی برای تقویت رفتار است و به ارزیابی و تصحیح اشتباهات احتمالی در اجرای رفتار کمک می‌کند. تمرین را از رفتار آسان شروع می‌کنند و پس از موفقیت می‌توان رفتارهای پیچیده‌تر و مشکل‌تر را انجام داد. تمرین باید صورت گیرد تا فراگیری رفتار تکرار شود.[۳] پس لازم است برای هر مهارت زناشویی، مجموعه تمرین‌ها و تکالیف ارائه شود. در بخش اجرای تمرین به ابعاد مختلف آن اشاره خواهد شد.

گام هفتم: توضیح نحوه ارزیابی خود: در آموزش کلامی باید شیوه ارزیابی خود پس از انجام تمرین به روشنی شرح داده شود؛ همچنین نحوه تقویت ابعاد مثبت و رفع موانع و ضعف‌ها از امور لازم در آموزش است.

۳-۳. اجرای تمرین

اجرای تمرین و انجام تکالیف، تکمیل جدول‌ها و برگه‌های فعالیت از شرایط لازم فراگیری مهارت است. پس از بیان تمرین، شرایط مناسب برای اجرای آن باید توضیح داده شود. توانایی افراد، تنوع در تمرین، تناسب پیچیدگی و سادگی مهارت با تمرین، توجه به عوامل محیطی در تمرین، توجه به تجارب پیشین تمرین‌کننده، فواصل و دفعات تمرین، از جمله اموری است که باید در تمرین و تکلیف‌ها در نظر گرفته شود.[۴] مرور و تمرین سبب می‌شود در مورد اطلاعات آموخته شده مربوط به یک مهارت به پردازش بیشتری دست بزنیم و با شیوه‌های جدید آن را گسترش دهیم تا یادآوری ابعاد مهارت آسان‌تر و خودکاری در انجام مهارت تقویت شود.[۵]

---

۱. آیزنک و کین، روان‌شناسی شناختی حافظه، ص۱۹۹.
۲. ولز، فراشناخت‌درمانی برای اضطراب و افسردگی، ص۱۸۵.
۳. میلتن برگر، شیوه‌های تغییر رفتار، ص۱۵۱.
۴. هانیبورن، کسب مهارت در ورزش، ص۱۰۳.
۵. اورمراد، یادگیری انسان، ص۲۹۸.

توصیه به پر کردن جدول‌ها و برگه‌های فعالیت براساس تمرین‌ها و تکالیف می‌تواند نظم اجرای آنها و ارزیابی شیوه اجرا را تسهیل کند.

۳-۴. رفع موانع و تقویت ابعاد مثبت

پس از انجام تمرین و دریافت پسخوراند لازم است که از راه ارزیابی عملکرد و میزان فراگیری به دست آید. تمرین و پسخوراند دو مؤلفه مهم در آموزش مهارت‌ها هستند و صرف آموزش کلامی و دیدن رفتار کافی نیست. بهترین روش برای یادگیری مهارت‌ها، تمرین و پسخوراند است تا فرصتی برای تقویت مهارت‌ها فراهم شود. پسخوراند شامل تحسین و تقویت عملکرد درست و در صورت لزوم اصلاح اشتباهات یا آموزش بیشتر در مورد چگونگی بهبود عملکرد است. در پسخوراند اصلاحی نباید منفی‌نگر بود و عملکرد فرد را بد یا اشتباه توصیف نمود و پیش از آن، جنبه مثبت عملکرد او را تحسین کرد.[۱] در هر مهارت لازم است زوج‌ها با دریافت پسخوراند از خویش و همسر میزان موفقیت در انجام تکلیف را روشن کنند. در این بخش خود فرد و همسر به جنبه‌های مثبت تمرین بپردازند و با تشویق هم، ادامه تمرین را تسهیل کنند. افراد اغلب می‌توانند با تقویت کردن خود، رفتارشان را تغییر دهند؛ مثلاً هرگاه مهارتی را به صورت مطلوب اجرا کردند، امتیاز خاصی به خودشان بدهند و هر وقت به صورت مطلوب عمل نکردند، تقویت را از خود دریغ کنند.[۲] مهم‌ترین نکته در پسخوراند، مواجهه درست با ضعف‌ها است. همسران باید به هم کمک کنند تا موانع و نقطه‌ضعف‌ها به تدریج برطرف شود. انتظار بالا و ایرادگیری زیاد به روند تثبیت مهارت آسیب می‌زند.

۳-۵. سنجش نهایی و تأیید فراگیری مهارت

آخرین مرحله آموزش یک مهارت، سنجش نهایی است تا از راه آن، فراگیری مهارت تأیید شود. در بیشتر موارد بهتر است زوج‌ها پیش از فراگیری یک مهارت زناشویی، شروع به مهارت دیگر نکنند. به همین جهت لازم است مطمئن شوند که یک مهارت را به خوبی فرا گرفته‌اند. این نکته وقتی اهمیت بیشتر دارد که مهارت‌های بعدی به فراگیری مهارت قبلی بستگی دارد. فراگیری یک

---

۱. میلتن برگر، شیوه‌های تغییر رفتار، ص۱۵۲ و ۱۶۳.
۲. اورمراد، یادگیری انسان، ص۱۸۸.

مهارت رفتاری، مستلزم تعمیم‌دهی آن به موقعیت‌های جدید زندگی است. برای افزایش تعمیم‌دهی چند راهبرد لازم است: اول، آموزش شامل ایفای نقش‌های متنوع شبیه به موقعیت‌های واقعی زندگی افراد باشد؛ دوم، موقعیت‌های واقعی زندگی در آموزش ترکیب شده باشد؛ سوم، زوج‌ها تکالیفی برای خود به منظور تمرین مهارت آموخته‌شده فراهم کنند؛ چهارم، زوج‌ها تقویت و پاداش مناسبی برای خود پس از انجام موفق یک مهارت رفتاری در نظر بگیرند.[۱]

۴. مبانی نظری و منطق سازماندهی مهارت‌های زناشویی

مهارت‌های زناشویی از دیدگاه اسلام در این کتاب بر مبانی ویژه‌ای استوار است؛ مبانی عبارت است از: «باورهای کلی و هست و نیست‌های مبتنی بر منابع اسلامی در حوزه خانواده». با استفاده از تحقیقات در حوزه خانواده با رویکرد اسلامی، می‌توان مبانی زیر را در این باره در نظر گرفت:

۱. ازدواج سنت و روش پیامبران علیهم‌السلام و امری فطری است؛[۲]

۲. ازدواج امری مقدّس و معنوی است؛[۳]

۳. ازدواج پیمانی بسیار استوار است؛[۴]

۴. ازدواج بستر تأثیر و تأثّر شدید زن و شوهر از هم است؛[۵]

۵. ارضای نیازهای جنسی از اهداف اصلی ازدواج است؛[۶]

۶. ارضای نیازهای محبت، دلبستگی و حمایت روانی از اهداف اصلی ازدواج است؛[۷]

۷. فرزندآوری و تربیت نسل سالم از اهداف مهم ازدواج است؛[۸]

۸. چارچوب روابط زوجین، قوانین شرعی، اخلاق و عرف پسندیده هر جامعه است؛[۹]

---

۱. میلتن برگر، شیوه‌های تغییر رفتار، ص۱۵۳.

۲. نور، ۳۲؛ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۱۴، ص۷۴.

۳. سالاری‌فر، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، ص۱۹.

۴. نساء، ۲۱.

۵. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۱۴، ص۱۴، ۱۷ و ۵۲.

۶. سالاری‌فر، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، ص۴۷-۵۳.

۷. روم، ۲۱.

۸. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج۱۴، ص۳، ۳۳.

۹. بیست آیه قرآن در مورد اصل معروف در زندگی خانوادگی؛ ر.ک: سالاری‌فر، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، ص۷۷.

۹. زن و مرد تفاوت‌های جسمی و روانی قابل توجهی دارند؛[۱]
۱۰. حقوق و وظایف زوجین متقابل است، ولی حقوق شوهر بالاتر است؛[۲]
۱۱. مسئول تأمین معاش خانواده شوهر است؛[۳]
۱۲. وظایف خانوادگی برای زن نسبت به سایر وظایف اجتماعی اولویت دارد.[۴]

پس از روشن شدن مبانی، می‌توان اصولی را براساس آن تعیین کرد که در همه مهارت‌ها جریان دارد. اصول بایدها و نبایدها و قواعد عامه‌ای است که از مبانی بالا استخراج می‌شوند و دستورالعمل‌های کلی روابط زناشویی به شمار می‌آیند. در این کتاب همواره اصول زیر مورد توجه قرار می‌گیرد:

۱. همیشه زندگی متاهّلی بر تجرّد اولویت دارد؛
۲. نگاه معنوی به ازدواج و روابط همسری برای سلامت خانواده لازم است؛
۳. زوجین باید تا حد توان، زندگی زناشویی را حفظ کنند و به دنبال جدایی نروند؛
۴. در زندگی زناشویی ارضای نیازهای جنسی اهمیت دارد؛
۵. در ارضای نیازهای جنسی تأمین لذّت متقابل لازم است؛
۶. ارضای نیازهای جنسی تنها در چارچوب روابط همسری جایز است؛
۷. محور زندگی زناشویی، ابراز محبّت متقابل است؛
۸. مسئولیت سرپرستی خانواده با شوهر است؛
۹. برای زن که ازدواج کرده است، وظایف همسری و مادری اولویت دارد؛
۱۰. مهم‌ترین وظیفه شوهر تأمین مالی همسر و فرزندان است؛
۱۱. لازم است همه روابط همسری در چارچوب رضایت خداوند و قوانین شرعی قرار گیرد؛
۱۲. اخلاق اسلامی و انسانی در همه رفتارها و واکنش‌ها برای نیل به خانواده سالم ضروری است؛[۵]

---

۱. ر.ک: پناهی، روان‌شناسی زن و مرد.
۲. بقره، ۲۲۸.
۳. نساء، ۳۱؛ قانون مدنی ایران.
۴. سیوطی، درالمنثور، ج۲، ص۱۵۳؛ حرعاملی، وسائل الشیعه، ج۱۴، ص۱۱۶؛ ج۱۵، ص۱۷۵.
۵. حمزه‌ای و دیگران، ارائه مدل روابط اخلاقی همسران مبتنی بر متون اسلامی، ص۸.

۱۳. در مناسبات زندگی خانوادگی، عرف هر جامعه در محدوده شرع و اخلاق باید رعایت شود؛

۱۴. در همه روابط همسری، اصل کلیدی «مدارا» است.[۱]

از نکات لازم در تدوین مهارت‌های زناشویی، معین کردن الگوی خانواده سالم است. ابعاد این الگو در سه تحقیق پیشین در زمینه ابعاد روان‌شناختی خانواده در اسلام و تدوین ارکان و کارکردهای خانواده،[۲] مواجهه نظری و کاربردی با خشونت خانگی نسبت به زنان[۳] و زوج‌درمانی با روی‌آورد اسلامی[۴] به تفصیل بیان شده است. در این الگو، اهداف ازدواج از دیدگاه اسلام، ساختار مناسب، کارکردها، کنش‌ها و در نهایت غایت مطلوب خانواده از نگاه اسلامی تعیین شده است. شکل ۱ـ۲ طرح کلی این ابعاد را نشان می‌دهد.

لازم است مهارت‌های زناشویی برای نیل به اهداف تشکیل خانواده و تحقق مؤثر ساختار و کنش‌های خانواده تعیین شود. این کتاب آموزه‌های اسلامی مربوط به روابط زوجین در الگوی مذکور را به صورت مهارت‌های کاربردی ارائه می‌کند.

برای تعیین مهارت‌ها این مسیر پیموده شد: در نخستین گام، لازم است به اهداف ازدواج توجه کنیم تا مبانی فکری و دیدگاه درست نسبت به روابط همسری را در زوجین ارتقا بخشیم. این اهداف به شرح زیر است:

۱. ارضای نیازهای جسمی و جنسی؛

۲. ارضای نیازهای عاطفی مانند کسب آرامش، مودت و حمایت روانی متقابل؛

۳. تولید نسل سالم؛

۴. پرورش و ارتقای شخصیت فرزندان در ابعاد علمی، رفتاری و معنوی؛

۵. رشد شخصیت زوجین؛

۶. رشد معنوی زوجین.[۵]

---

۱. دلشاد تهرانی، سیره نبوی، منطق عملی (سیره خانوادگی)، ص۴۷.

۲. سالاری‌فر، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، ص۲۰۰.

۳. همو، خشونت خانگی علیه زنان، ص۲۴۴.

۴. همو، زوج درمانی با روی‌آورد اسلامی، ص۴۸.

۵. بستان، جامعه‌شناسی خانواده با نگاهی به منابع اسلامی، ص۱۰۱-۱۴۲؛ سالاری‌فر، خشونت خانگی علیه زنان بررسی علل و درمان با نگرش به منابع اسلامی، ص۵۶.

در گام دوم باید روشن کنیم چه مهارت‌هایی برای تحقق این اهداف نیاز است. در این بخش مهارت‌های لازم برای تحقق هر هدف را بررسی می‌کنیم. برای نیل به هر هدف، گاه چند مهارت لازم است و گاه یک مهارت برای تحقق چند هدف به کار می‌رود.

زوج‌ها برای تحقق هدف نخست، ارضای نیازهای جسمی و جنسی به چند مهارت نیاز دارند: اول، آشنایی با مهارت‌های روابط جنسی؛ دوم، برخورداری از مهارت تأمین معاش خانواده و اینکه هر یک از زن و شوهر بر ایفای نقش خود در آن توانا باشند؛ سوم، مهارت تدبیر منزل و تنظیم برنامه‌های آن؛ چهارم، زن و شوهر بتوانند با گفتگوی مؤثر، امور اقتصادی و سایر وظایف خانواده را با هم‌فکری به سرانجام برسانند.

زوج‌ها برای تحقق هدف دوم، ارضای نیازهای عاطفی، به چند مهارت نیاز دارند: اول، باید بتوانند با گفتگوی مؤثر به تبادل عواطف بپردازند؛ دوم مهارت مواجهه با تفاوت‌های زن و مرد را در ابعاد مختلف جسمانی و روانی داشته باشند؛ سوم، آشنایی کافی با اهداف ازدواج داشته باشند؛ چهارم از مهارت حفظ روابط و وابستگی‌های عاطفی با خانواده اصلی، خویشان و دوستان برخوردار باشند؛ پنجم، مهارت مواجهه با مناسبات جدید ارتباطی مانند صدا، سیما، اینترنت، تلفن ثابت و همراه، شبکه‌های ارتباطی مجازی با توجه به مقتضیات روابط همسری را ارتقا دهند.

زوج‌ها برای تحقق هدف سوم، تولید نسل سالم به چند مهارت نیاز دارند: اول، آشنایی با مهارت‌های روابط جنسی؛ دوم، آشنایی با ابعاد بهداشتی، روانی، اخلاقی و معنوی روابط جنسی که در در تولید مثل و انعقاد نطفه و شکل‌گیری شخصیت فرزند مؤثر است.

زوج‌ها برای تحقق هدف چهارم، پرورش و اجتماعی‌کردن فرزندان به چند مهارت نیاز دارند: اول، حقوق و وظایف خود در برابر فرزندان؛ دوم، روش فرزندپروری مؤثر از جمله آشنایی با رفتارهای مناسب در دوران بارداری برای تولد فرزند سالم از نظر جسمی و روانی؛ سوم، ابعاد اخلاقی و معنوی تربیت فرزند.

زوج‌ها برای تحقق هدف پنجم، رشد و کمال معنوی به چند مهارت نیاز دارند: اول، مهارت مواجهه با تفاوت‌های زن و مرد را در ابعاد مختلف جسمانی و روانی؛ دوم، مهارت اداره امور معنوی خانواده.

زوج‌ها برای تحقق هدف ششم، رشد و تعالی شخصیت به چند مهارت نیاز دارند: اول، مهارت مواجهه با تفاوت‌های زن و مرد را در ابعاد مختلف جسمانی و روانی؛ دوم، مهارت اداره امور معنوی خانواده؛ سوم، مهارت‌های شناختی.

با وجود برخورداری از همه این مهارت‌ها، زندگی خانوادگی از آغاز با تنش‌ها، موانع، ناسازگاری‌ها، سختی‌ها، بیماری‌ها و سایر ناملایمات روبه‌رو است؛ درنتیجه زوج‌ها به سه مهارت دیگر نیاز دارند: اول، مهارت حل تعارض برای مواجهه با ناسازگاری‌ها و اختلافات؛ دوم، مهارت مقابله با تنیدگی‌ها و برخورد با سختی‌ها؛ سوم، مهارت مواجهه با خشونت در خانه. نقش صبر و بردباری و شکیبایی، تاب‌آوری، نستوهی، شادکامی، نرمش، درک متقابل، تفاهم، اعتدال و میانه‌روی در ضمن این مهارت‌ها قرار می‌گیرد.

در گام سوم به تعیین مهارت‌ها و اولویت آنها برای آموزش می‌پردازیم. با توجه به مجموعه نیازهای بالا، می‌توان مجموعه مهارت‌های لازم برای زندگی خانوادگی را تعیین کرد. البته از آنجا که این تحقیق متمرکز بر مهارت‌های زناشویی است، مهارت فرزندپروری بیشتر به دوران بارداری و کودکی و با توجه به مسائل مربوط به همسران در نظر گرفته می‌شود. برای ترتیب آموزش این مهارت‌ها، چند معیار اولویت می‌توان در نظر گرفت: اول، اهمیت و تقدم یک نیاز است، مثلاً نیازهای جسمی و جنسی تا اندازه‌ای بر نیازهای دیگر مقدم، یا اداره مناسب خانواده از نیازهای اولیه است؛ دوم، تقدم برخی نیازها و تأثیر آن بر نیازهای دیگر است، مثلاً گفتگوی مؤثر برای تأمین نیازهای دیگر ضروری است؛ سوم، سادگی و پیچیدگی یک مهارت، مثلاً مهارت تنظیم روابط با خانواده اصلی پیچیده‌تر از مهارت گفتگوی مؤثر است. براساس معیارهای بالا سرفصل‌هایی به شکل زیر تنظیم شد:

۱. کلیات، مفاهیم، مبانی نظری و اصول مهارت‌های زناشویی؛
۲. مهارت سازگاری اولیه (با توجه به تفاوت‌های شخصیتی، خانوادگی، فرهنگی و جنسیتی)؛
۳. مهارت‌های شناختی (درک اهداف ازدواج، انتظارات و باورهای زوجین، شناسایی افکار منفی)؛
۴. مهارت ارتباط مؤثر (گوش‌دادن و بیان افکار و احساسات)؛
۵. مهارت اداره خانه (تنظیم برنامه‌ها، نقش‌ها و مسئولیت‌ها و مرزهای درون خانه)؛
۶. مهارت مدیریت مالی خانواده؛
۷. مهارت روابط جنسی رضایت‌بخش؛
۸. مهارت برقراری روابط عاطفی و صمیمی و تفریح؛
۹. مهارت تنظیم روابط با والدین، خویشان و دوستان (مرزهای برون خانواده)؛
۱۰. مهارت حل تعارض و تصمیم‌گیری؛

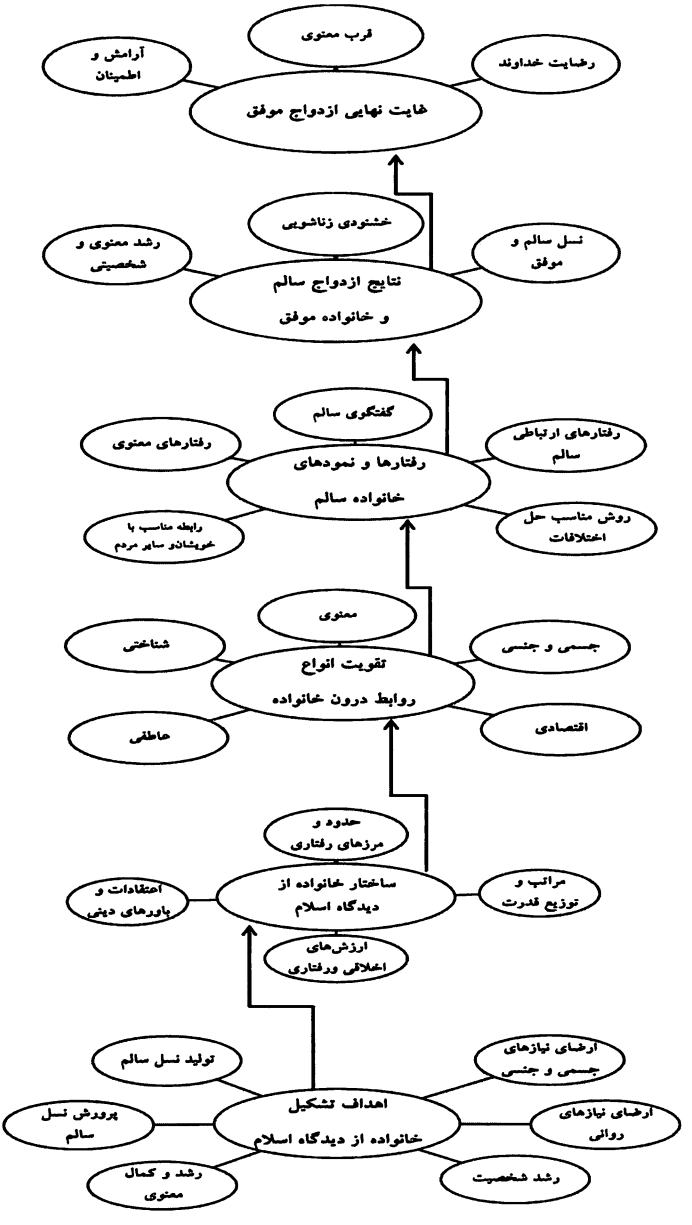
۱۱. مهارت مواجهه با خشم و خشونت خانگی؛
۱۲. مهارت مواجهه با تنیدگی‌ها و مشکلات زندگی؛
۱۳. مهارت مواجهه با رسانه‌های جدید در فضای روابط همسری (اینترنت و شبکه‌های مجازی)؛
۱۴. مهارت اداره امور معنوی (ارزش‌ها، اعتقادات و رفتار)؛
۱۵. مهارت‌های فرزندپروری.

جدول ۱-۱: آثار روان‌شناسی در مهارت‌های زندگی زناشویی

نام کتاب	مؤلف / مترجم	سال	ناشر
مهارت‌های زناشویی	مک‌کی و همکاران / محمدخانی	۱۳۹۳	ورای دانش
آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی: حرف زدن و گوش دادن به همدیگر	میلر و دیگران / بهاری، مبشری	۱۳۸۳	رشد
پیش رفتن با همدیگر: آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی (۲)	میلر و دیگران / بهاری و دیگران	۱۳۸۸	دانژه
مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد	السون و همکاران / بحیرایی	۱۳۹۰	روان‌شناسی و هنر
بازبینی روابط همسران	السون و همکاران / نوابی‌نژاد	۱۳۹۱	دانژه
برای زن و شوهرها وقت زندگی بهتر رسیده	کارلسون و دینک مایر	۱۳۹۵	دانژه
زنان، عشق و ازدواج (۴۲ اصل...)	فاین و اشنایدر	۱۳۸۸	ساوالان
آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی	اولیا و همکاران	۱۳۸۸	دانژه
توانمندسازی زوجین	پورمحسنی	۱۳۹۱	بعثت
حل تعارض	شیری	۱۳۸۷	سازمان بهزیستی کشور

جدول ۱-۲: آثار اسلامی در مهارت‌های زندگی زناشویی

نام کتاب	مؤلف	سال	ناشر
مهارت‌های زندگی خانوادگی در آئینه آیات و روایات	آیت‌اللهی	۱۳۹۳	فرهنگ و معارف اسلامی
همسران سازگار	حسین‌زاده	۱۳۹۵	مؤسسه امام خمینی
مهارت‌های زندگی	خطیب	۱۳۹۶	دارالحدیث
دانش خانواده	سالاری‌فر و همکاران	۱۳۹۵	سمت
رضایت زناشویی	پسندیده	۱۳۹۱	دارالحدیث
مقابله با خشونت خانگی علیه زنان	سالاری‌فر و تبیک	۱۳۸۹	دفتر مطالعات زنان



شکل ۱-۲: ترسیم اهداف و مراحل رسیدن به خانواده سالم از دیدگاه اسلامی

(سالاری‌فر، زوج درمانی با روی‌آورد اسلامی، ص۵۰)

فصل دوم

مهارت‌های سازگاری اولیه

نخستین مسئولیت زن و شوهر در زندگی مشترک، سازگاری اولیه آنها باهم است. سازگاری همسران به معنای انجام تغییراتی در آنان است که با همنوایی، دوری از تنش و با حل اختلافات خود به اهداف زندگی زناشویی برسند.[1] همه زوج‌ها از سه جهت متفاوتند: جنسیت، شخصیت و فرهنگ خانوادگی. امروزه بسیاری از زوج‌ها دارای تفاوت فرهنگی و قومی هستند. زن و شوهر برای سازگاری باید بخشی از خواسته‌ها و عقاید شخصی خود را به مرور زمان کنار گذارند و حقوق مستقل طرف مقابل را بپذیرند.[2]

سازگاری اولیه، کنار آمدن موفق با تفاوت‌هاست و مستلزم مهارت‌هایی است. هریک از زوجین برای سازگاری باید وجوه مثبت و گاه نهفته دیگری را فعال و جنبه‌های منفی شخصیت وی را به تدریج اصلاح کند؛ در مقابل، اگر هر یک به جای پذیرش همسر به همان صورتی که هست، بر جنبه‌های منفی او تأکید کند و بخواهد قواعدی را بر او تحمیل کند، ناسازگاری‌ها بیشتر خواهد شد.

سازگاری در سال‌های اولیه زندگی مشترک مهم است، زیرا سال‌های اولیه ازدواج در ایجاد یک رابطه زناشویی پایدار حیاتی است؛ از این‌رو، در صورت امکان، تأخیر در تولد فرزند، فرصتی برای **ایجاد پیوند** زناشویی قوی فراهم می‌کند. در پیوند ازدواج، دو فرد یک واحد را تشکیل می‌دهند و در رسیدن به کمال بنیان خانواده (رابطه زوجی) به دو سال زمان نیاز است. در این مدت، عشق رویایی و ایده‌آل‌گرایی در مورد همسر می‌تواند به صمیمیت بالغانه و پیوند توأم به احترام تبدیل شود؛ به عبارت دیگر از شروط سازگاری، تبدیل ایده‌آل‌گرایی به واقع‌گرایی

---

۱. حسین‌زاده، همسران سازگار، ص۱۵-۲۰.

۲. مینوچین، خانواده و خانواده درمانی، ص۸۷.

نسبت به شخصیت همسر است که او را با همه توانایی‌ها و ضعف‌ها بپذیرد. بی‌تردید ازدواج کامل و بی‌نقص وجود ندارد و لازم است خوش‌بینی و تعهد بر پایه پذیرش عاقلانه و اشتیاق پرداختن به مشکلات قرار گیرد.[۱]

خانواده از فردیت‌های گوناگون تشکیل شده است که با پذیرش اصول اساسی زندگی مشترک و پایبندی به آن در یک «ما»ی فراتر گرد آمده‌اند. عدم شناسایی فردیت و تلاش برای یکسان‌سازی آمرانه فضای خانواده، هزینه‌های عاطفی–شخصیتی سنگینی را بر اعضای آن تحمیل می‌کند که خودبیگانگی اعضا، کمترین و فروپاشی خانواده، بزرگترین پیامد رفتار و نگرش فوق است؛ از این‌رو، تکلیف مهم و ضروری برای زوجین، رسیدن به تعادل بین فردیت و زوجیت است. برخی مردم بر فردیت تأکید دارند و برخی بر زوجیت و البته قرار گرفتن در دو انتهای پیوستار (وابستگی–خودمختاری) تلفیق فردیت و زوجیت را دشوار می‌کند.[۲] یک رابطه زناشویی سالم در کنار تقویت وابستگی زوجین، لازم است رشد فردی را نیز تسهیل کند. در این فصل مهارت کنار آمدن با تفاوت‌های جنسیتی، شخصیتی و فرهنگی را پی می‌گیریم.

۱. سنجش

پیش از کسب این مهارت با مطالعه و تمرین‌ها، پرسش‌های زیر را پاسخ دهید:

۱. اطلاعات شما درباره تفاوت‌های زن و مرد در زمینه جسمی چقدر است؟
۲. اطلاعات شما درباره تفاوت‌های زن و مرد در زمینه روانی چقدر است؟
۳. اطلاعات شما درباره تفاوت‌های زن و مرد در زمینه شناختی چقدر است؟
۴. در روابط زناشویی تا چه حد نسبت به تفاوت‌های جنسیتی زن و مرد پذیرش داشته‌اید؟
۵. تا چه اندازه به دنبال تغییر صفات و رفتارهای جنسیتی همسر بوده‌اید؟
۶. به نظر شما تفاوت‌های جنسیتی زن و مرد چقدر موجب تعارض زوجین می‌شود؟
۷. تا چه اندازه شما دچار تصورات قالبی جنسیتی هستید؟
۸. تا چه میزان شما دچار برتری‌جویی نسبت به همسر در صفات جنسیتی هستید؟
۹. آیا می‌توانید بین صفات شخصیتی و سبک‌های رفتاری خود یا همسر تمایز ایجاد کنید؟

---

۱. مک کارتی، بعد از گفتن بله چه کار کنید؟، ص۸.
۲. همان.

۱۰. چقدر با فهرست صفات شخصیت و تست‌های آن آشنا هستید؟
۱۱. چقدر به شباهت‌ها و تفاوت‌های شخصیتی خود و همسرتان شناخت دارید؟
۱۲. چقدر توانسته‌اید با تفاوت‌های شخصیتی خود و همسرتان سازگار شوید؟

۱ـ۱. مواجهه با تفاوت‌های جنسیتی

همانندی و تشابهات زن و شوهر، آنها را به زندگی مشترکی برانگیخته است؛ با این وجود، آنها دو شخصیّت متفاوت و منحصر به‌فرد هستند که علم اخلاق، روان‌شناسی و تعالیم اسلام برای تنظیم روابط زن و شوهر، توصیه‌هایی به هر یک دارد که مبتنی بر همین تفاوت‌هاست. مرد نباید براساس ویژگی‌هایی که در خود و سایر مردان می‌بیند، زن را بسنجد و انتظار داشته باشد که از جهات مختلف با او هماهنگ باشد. از طرف دیگر زن نیز مناسب نیست چنین روشی را در پیش گیرد. به لحاظ اهمیّت توجه به تفاوت‌های زن و مرد در جهت حفظ و تحکیم نظام خانواده و ایجاد آرامش و رضایت خانوادگی، نخستین گام فراهم کردن زمینه‌های سازگاری با آنهاست و باید کوشید زوج‌ها با ویژگی‌های زن و مرد و ابعاد شخصیتی خود و همسر، با توجه به دیدگاه روان‌شناسی و انسان‌شناسی اسلامی آشنا شوند.

البته در کنار تفاوت‌ها، زن و مرد مشترکات فراوانی در مسائل اساسی و انسانی دارند. زن و مرد دارای یک سرشت هستند،[۱] هر دو مورد تکریم الهی قرار گرفته‌اند،[۲] در حق انتخاب و تعیین سرنوشت مشترک هستند. آنان در استعدادهای کمال‌یابی، جاودانگی‌طلبی، معرفت‌طلبی، فضیلت‌خواهی[۳] دارای اشتراک هستند.

ویژگی‌های زن و مرد را می‌توان در سه بعد کلّی تقسیم‌بندی کرد: ۱. بعد جسمی: تفاوت‌های بدنی، مغزی و هورمونی بین زن و مرد؛ ۲. بعد عاطفی روانی: خصیصه‌های شناختی، انگیزشی و احساسی؛ ۳. بعد رفتاری: ویژگی‌های رفتاری، کلامی و غیرکلامی. برای سازگاری با تفاوت‌ها لازم است گام‌های زیر برداشته شود:

۱. شناخت تفاوت‌های جنسیتی؛

---

۱. برخی آیات قرآن بر اشتراک سرشت واحد زن و مرد دلالت دارد، مانند: روم، ۲۹؛ قیامت، ۳۷ ـ ۳۹؛ سجده، ۳ ـ ۱؛ مؤمنون، ۹۲ و ۹۴ و اعراف، ۲۷–۳۷.
۲. اسراء، ۷۰.
۳. بستان، اسلام و تفاوت‌های جنسیتی، ص۱۰۱.

۲. برخورد مناسب با هر تفاوت (پذیرش تفاوت‌ها و گفتار و رفتار مناسب با هر تفاوت)؛
۳. اجتناب از آسیب‌های مربوط به تفاوت‌ها (تصورات قالبی جنسیتی، برتری‌جویی و تغییر تفاوت‌ها به سمت هماهنگ‌سازی همسر با خود).

۱ـ۱ـ۱. تمرین و اجرای مهارت

گام اول: شناخت تفاوت‌های جنسیتی زوجین: تفاوت‌های زن و مرد در ابعاد جسمانی، عاطفی‌روانی و رفتاری در جدول‌های زیر ترسیم شده است. زوجین برای شناخت تفاوت‌ها آن را به دقت مطالعه کنند. جدول ۲ـ۱ در مورد صفات جسمانی زن و مرد است.

جدول ۲ـ۱: مقایسه صفات جسمانی زن و مرد

صفت جسمانی	تفاوت مرد و زن
هنگام لقاح، ۲۳ کروموزوم از نطفه پدر و ۲۳ کروموزوم از تخمک مادر	در مرد جفت ۲۳ یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y دارد (XY) و در زن جفت ۲۳ دو کروموزوم مشابه به نام X دارد.[۱]
مغز	حجم مغز مردان از مغز زنان بزرگ‌تر است، ولی مغز زنان چین‌های بیشتر و سطح بیشتری دارد.[۲]
هیپوتالاموس	بخش مسئول رفتار جنسی در مردان بزرگ‌تر از زنان است.[۳]
هورمون جنسی	هورمون مرد آندروژن و مهم‌ترین آن تستوسترون و هورمون زن، استروژن و پروژسترون.[۴]
آثار هورمون جنسی	پرخاشگری، رفتارهای جنسی غالب، رفتار پدری و برتری‌طلبی در مرد و احساس رضایت و نشاط، رفتارهای پرورشی و مادرانه در زن.[۵]
حس لامسه و چالاکی	نوزادان دختر حس لامسه حساس‌تری دارند که همین موجب برتری و چالاکی زنان در کارهای دستی می‌شود. حس چشایی زنان بالاتر است و این فاصله با افزایش سن بیشتر می‌شود.[۶]
آستانه حس درد	از بدو تولد پایین‌تر از پسران است.[۷]
تحمّل در مقابل فشار	تحمّل مردان در کوتاه مدت در برابر فشار بیشتر است؛ با وجود پایین بودن آستانه حس درد و کم بودن قدرت تحمّل، زنان دردها و ناراحتی‌های دراز مدت را بهتر از مردها تحمّل می‌کنند.[۸]

تفاوت‌های شناختی زنان و مردان در جدول ۲ـ۲ آمده است.

---

۱. سانتراک، روان‌شناسی رشد در گستره زندگی، ص۵۵.
۲. همان، ص۲۷۱.
۳. همان.
۴. همان، ص۲۹۷.
5. Barnnon, *Gender Psychological Perspective*, p. 133.
۶. اسفندآباد، روان‌شناسی تفاوت‌های فردی، ص۶۵.
۷. همان، ص۶۷.
۸. کریگر؛ به نقل از: پناهی، روان‌شناسی زن و مرد، ص۹۰.

جدول ۲-۲: مقایسه صفات شناختی زن و مرد

بعد شناختی	مرد	زن
هوش عمومی	برابری زن و مرد	میان زنان و مردان تفاوت آشکاری یافت نشده است.[۱]
هوشبهر	پسران بالاترین و پایین‌ترین	دختران همگون و متوسط[۲]
عملکرد دو نیمکره مغز	نیمکره چپ فعال‌تر (منطقی، انتزاعی، عینی و تحلیلی)	نیمکره راست فعال‌تر (استعاری، شهودی، کلی‌نگر)[۳]
واکنش ادراکی مغز	واکنش به اشکال و اشیاء مختلف	واکنش به انسان‌ها و چهره‌ها
تمایل ادراکی	تمایل بیشتر به تماشای حرکات و ویژگی‌های اسباب بازی‌هایی که شکل و طرح نامنظم دارند	تمایل بیشتر به چهره مردم و تماس چشمی
کار مغز	مغز مردان منظم‌تر و مرتب‌تر از مغز زنان طبقه‌بندی و قدرت جداسازی و ذخیره اطلاعات[۴]	نگرانی‌های زن همچنان در ذهنش می‌چرخد و مسائل دیگر زندگی‌اش را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.
کار مغز ۲	مرد می‌تواند مشکلات خود را به راحتی در قفسه مخصوص خود در مغز بگذارد ولی مغز زن، اطلاعات را به این صورت انبار نمی‌کند.	در زنان، وسعت منطقه‌ای مغز که تحت تأثیر افسردگی قرار می‌گیرد، هشت برابر مردان است.
کار مغز ۳	اگر با مردی که از روی کتاب آشپزی در حال پختن غذاست، صحبت کنید عصبانی می‌شود، برای اینکه نمی‌تواند هم از روی کتاب بخواند و هم گوش دهد.	زنان در یک زمان می‌توانند از دو نیمکره مغز خود استفاده کنند و به همین علت، زنان چندین کار را در آن واحد انجام می‌دهند.
تجسم مکانی	در تجسم مکانی و محاسبات ریاضی مردان بالاترند.[۵] بیشتر شاغلین معماری، مهندسی و خلبانی مرد هستند.[۶]	در صد کمتری از زنان مهارت تجسم مکانی در حد مردان را دارا هستند.
درک دو بعدی و سه بعدی	پسران توانایی بسیار زیادتری در تجسم سه‌بعدی و اضافه کردن بعد عمق به اجسام دارند.[۷]	دخترها در دیدن و تشخیص اشکال دوبعدی استادند.
استعداد مکانیکی و استدلال ریاضی و منطقی	پسران بر دختران برتری دارند.[۸]	
عوامل زیبایی شناختی		دختران در تشخیص محرک‌های ظریف بالاترند.[۹]
دریافت و شناخت مفاهیم و کلمات فلسفی و انتزاعی	مردان بالاتر از زنان هستند.	زنان پایین‌تر از مردان هستند.
سبک‌های یادگیری	غلبه سبک یادگیری دیداری	غلبه سبک یادگیری کلامی
گنجایش کلامی حافظه	حافظه کلامی مردان کمتر از زنان است.	
حفظ مطالب فراوان در کوتاه‌مدت	تنها می‌توانند چیزهایی را که به خود آنها مربوط است یا با یکدیگر ارتباط منطقی دارند، در حافظه خود نگاه دارند.	می‌توانند در حافظه خود چیزهایی را نگه دارند که با یکدیگر هیچ ارتباطی ندارند.

1. Hyde, The Psychology Of Women, p.171.
2. Matlin, The Psychology Of Women, p.155.
۳. راسل و همکاران، ۲۰۰۲؛ شویتز و دیگران، ۱۹۹۵؛ به نقل از: پناهی، روان‌شناسی زن و مرد، ص۹۳.
۴. روزنتال، زن و افسردگی، ص۴۵.
۵. پاپالیا و همکاران، روان‌شناسی رشد و تحول انسان، ص۳۱۳-۳۱۴.
۶. هاید، روان‌شناسی زنان، ص۱۱۴؛ ماتلین، روان‌شناسی زنان، ص۱۵۵.
۷. برک، روان‌شناسی رشد، ص۴۹.
۸. پاپالیا و همکاران، روان‌شناسی رشد و تحول انسان، ص۳۱۳.
۹. لارسن و باس، روان‌شناسی شخصیت، ص۵۶۲.

جدول ۲ـ۳ تفاوت‌های زن و مرد را در ابعاد عاطفی نشان می‌دهد.

جدول ۲-۳: مقایسه صفات عاطفی زن و مرد

صفات عاطفی	ویژگی‌های مردان	ویژگی‌های زنان
پرخاشگری	مردان از نظر بدنی پرخاشگرتر از زنان هستند.[۱]	پرخاشگری کلامی زنان بیش از مردان است.[۲]
نیاز به پیشرفت	مردان قوی‌ترند و به همین دلیل دست به کوشش می‌زنند و بیشتر کار می‌کنند و در کارها مقاومت بیشتری نشان می‌دهند.	
ابراز عواطف و احساسات	شدت علاقه را نشان نمی‌دهند.	عواطف و احساسات منفی و مثبت را به شدت و برجسته نشان می‌دهند.[۳]
احساس همدلی		زنان بر مردان برتری محسوس دارند.[۴]
هوش هیجانی	کنترل هیجان‌های مثبت در مردان بیشتر است.	توانایی درک، توصیف و دریافت هیجان‌های دختران بالاتر از پسران است.[۵]
احساسات	مردان برخلاف زنان احساسات خود را صریح و آشکار به زبان نمی‌آورند و در مهار احساسات تواناترند.	زنان زودتر از مردان دستخوش احساسات می‌شوند.
ابتلای به افسردگی	افسردگی دیرتر، ولی عمیق‌تر و شدیدتر است.	ابتلای زنان به افسردگی دو برابر مردان است، ولی گاه سطحی است.[۶]
انگیزه	مردان مایلند در حوزه‌هایی که به چشم نمی‌آید، مانند فعالیت‌های ذهنی و هوشی پیشرفت کنند.	انگیزه زنان بیشتر در حوزه‌های روابط بین فردی است.
اعتماد به نفس و عزت‌نفس	قاطعیت مردان بیشتر است.[۷]	زنان در بسیاری از کارها از اعتماد به نفس برخوردارند و در برخی امور عزت‌نفس کمتری دارند.
نوع‌دوستی و ارتباط‌های حمایتی	در این بعد، مردان به‌طور آشکاری پایین‌ترند.	توجه به دیگران، صمیمیّت و ارتباط‌های حمایتی از خصوصیات زنان است.
علائق دینی		زنان در این بعد بالاتر از مردان هستند.
مسائل سیاسی	مردان بیشتر علاقه دارند.	
اخلاق	مبتنی بر عدالت و حقوق	مبتنی بر مراقبت و روابط مطلوب
قاطعیّت در تصمیم‌گیری	در مردان بیش از زنان است.	
میل به زیبایی	زیبایی‌طلبی در مردان کمتر است.	خصلت زیبایی‌طلبی در زنان بیشتر است.
دلبستگی به زیورآلات		در زنان بیشتر و از مظاهر نیروی عاطفی زن شمرده می‌شود.
شرم و حیا		در جنس زن به مراتب بیشتر از مردان است.[۸]

۱. همان، ص۲۷۸ و ۵۶۲؛ سانتراک، روان‌شناسی رشد در گستره زندگی، ص۲۷۲ و۷۲ و هاید، روان‌شناسی زنان، ص۱۱۴.
۲. همان، ص۲۷۲.

3. Barrett & Bliss

۴. ماتلین، روان‌شناسی زنان، ص۱۹۲.

5. Alumran, J. & Punamaki, R.

۶. لیپز، روان‌شناسی زن از نگاهی نو، ص۳۰۲.
۷. لارسن و باس، روان‌شناسی شخصیت، ص۵۶۳.
۸. لیپز، روان‌شناسی زن از نگاهی نو، ص۱۸۶.

جدول ۲ـ۴ تفاوت زن و مرد در ویژگی‌های کلامی را نشان می‌دهد.

جدول ۲-۴ مقایسه صفات کلامی زن و مرد

صفات کلامی	ویژگی‌های مردان و زنان
توانایی کلامی	زنان در کاربرد لغات، ادای کلمات، مهارت‌های خواندن و مقاله‌نویسی برترند.
خزانه لغات	دختران بیش از پسران خزانه لغات خود را گسترش می‌دهند.[۱]
دامنه گسترش لغات	خزانه لغات مردان در مورد لغات عامیانه و فحش بیش از زنان است.[۲] در زنان این گسترش مربوط به رنگ‌ها بیشتر است (لباس‌ها و فعالیت‌های مستلزم استفاده از رنگ‌ها مانند عروسک‌بازی و تزیین آن).
بیان احساسات	مردان احساسات خود را به‌طور آشکار به زبان نمی‌آورند. زنان احساسات و عواطف خود را بی‌درنگ و آشکارا بیان می‌دارند.
استفاده از نوع قالب‌های زبانی	مردان بیشتر از قالب‌های زبانی استفاده می‌کنند که از نظر اجتماعی خیلی پسندیده نیست. زنان بیشتر از زبان معیار و کلام اجتماعی مطلوب و درست استفاده می‌کنند که نشان پایگاه اجتماعی خوب است.
ویژگی پیام عاطفی	مردان تمایل به استفاده از پیام‌های مبهم و مختلط (ترکیبی) و گاه تهدیدی دارند. زنان در پیام عاطفی مثبت به شوهر از علائم غیرکلامی (مثل لبخند زدن) و از لحن صمیمانه در هنگام سخن گفتن استفاده می‌کنند.
اختلال کلامی	مردان بیشتر دچار اختلال کلامی می‌شوند (مانند لکنت، و مِن ومِن کردن).[۳]

جدول ۲ـ۵ تفاوت زن و مرد در ویژگی‌های غیرکلامی را نشان می‌دهد.

---

۱. پاپالیا و همکاران، روان‌شناسی رشد و تحول انسان، ص۳۱۳.

۲. عیسی‌زادگان، جنسیت و شخصیت، ص۳۰.

3.Halpern & LaMay, *The smarter sex: A critical review of sex differences in intelligence*, p. 230.

جدول ۲-۵: مقایسه روابط غیرکلامی زن و مرد

روابط غیرکلامی	تفاوت مردان و زنان
محدوده فضای شخصی	فضای شخصی مردان بزرگتر است.[۱] هنگام گفتگو فاصله دو زن با هم کمتر از فاصله دو مرد است.
هنگام خوابیدن	مردان خیلی راحت به نظر می‌رسند، ولی زنان حالت عصبی خود را حفظ می‌کنند.[۲]
تماس چشمی هنگام صحبت	دو مرد در طول گفتگو از تماس چشمی طولانی اجتناب می‌کنند. دو زن هنگام صحبت، احتمال دارد بارها تماس چشمی داشته باشند.
لبخند	مردان هشت بار بیشتر از زنان احتمال دارد مطلقاً لبخند نزنند. زنان دو برابر مردان لبخند می‌زنند.[۳]
حالت چهره	تفاوت‌های جنسیتی بسیار اساسی است.[۴]
معنا و مفهوم لبخند	لبخند زدن ممکن است بخشی از نقش زنانه باشد و گاه بیانگر احساسات مثبت نیست و حتی با احساسات منفی همراه است.
رمزگشایی از رفتارهای غیرکلامی	زنان در مهارت تشخیص حالت‌ها از روی چهره، توانایی ابراز هیجان، ابرازهای چهره‌ای، فاصله بین فردی در موقعیت‌های طبیعی و ناراحتی‌های بدنی تواناتر از مردان هستند.[۵]
فرستادن و تفسیر نشانه‌های غیرکلامی	زنان بهتر می توانند در مورد احساسات و واکنش‌های خود از راه بیانگرهای چهره‌ای، زبان بدن و دیگر قرینه‌های غیرکلامی انتقال دهند.
تمییز نشانه‌های درست و نادرست	مردان در تمییز دادن پیام‌های نادرست موفق‌تر هستند. زنان پیام‌های دروغ و فریبنده را بیشتر درست می‌پندارند.[۶]

تذکر

اصل تفاوت‌های زن و مرد براساس تحقیقات و مشاهدات عمومی مسلّم است. البته این تفاوت‌ها نسبی است و چه‌بسا بعضی زنان در برخی ابعاد از بسیاری مردان بالاتر باشند. ملاک در همه انواع تفاوت‌ها براساس اکثریت زنان و مردان است؛ بنابراین به زوج‌ها باید یادآور شد که ممکن است همسر شما ویژگی‌هایی متفاوت با اکثریت مردان یا زنان داشته باشد. پس از مطالعه این تفاوت‌ها، جدول‌های مشابهی ترسیم کنید و صفات مبتنی بر تفاوت‌های جنسیتی خود و همسر را در آن ثبت کنید.

---

۱. لیبز، روان‌شناسی زن از نگاهی نو، ص۱۸۴.
۲. ماتلین، روان‌شناسی زنان، ص۱۸۳.
۳. همان، ص۱۸۳-۱۸۴.
۴. هال و همکاران، به نقل از: پناهی و جان‌بزرگی، روان‌شناسی زن و مرد، ص۱۶۶.
۵. لیبا، ۲۰۰۵؛ به نقل از: پناهی، روان‌شناسی زن و مرد، ص۱۶۷.
۶. بارون و همکاران، روان‌شناسی اجتماعی، ص۱۳۵.

گام دوم: برخورد مناسب با هر تفاوت (پذیرش تفاوت‌ها و گفتار و رفتار مناسب): در مقابل هریک از تفاوت‌های جنسیتی خود و همسر، یک ارزیابی بین ۰ تا ۱۰ از میزان پذیرش خود ثبت کنید. بهتر است با صفات جسمانی آغاز کنید که چه در مرحله ثبت تفاوت و چه پذیرش آن دشواری کمتری دارید. بعد صفات شناختی، عاطفی و کلامی. سپس صفاتی که پذیرش کمتر از ۵ داشتید، تعیین کنید. در مرحله بعد در مورد این صفات با همسر خود گفتگو کنید. مناسب است در هر جلسه گفتگو یک یا دو مورد را به بحث بگذارید. در پایان گفتگوها، برای تفاوت‌های کمتر پذیرفته‌شده‌ای که به توافق نرسیدید با یک روان‌شناس خانواده مشاوره کنید.

برای آموزش رفتار و گفتار مناسب با هر تفاوت، لازم است نگرش مناسبی با آن داشته باشید؛ بدین‌منظور صفات جنسیتی همسر خود و رفتار و گفتار پیشنهادی را در جدول۲ـ۶ ثبت کنید:

جدول۲ـ۶: صفات جنسیتی همسر و رفتار و گفتار پیشنهادی

تفاوت جنسیتی	نگرش مناسب مربوط به آن	رفتار مناسب	گفتار مناسب
مهارت کلامی بیشتر زنان			
...	...	...	...

اگر موردی را مناسب تشخیص دادید و همسرتان هم از آن رضایت داشت و پیش از این به آن عمل کردید، خود را تشویق کنید و سعی بر استمرار آن داشته باشید. برای موارد دیگر با همسر خود گفتگو داشته باشید. استفاده از کتاب‌های مربوط به روان‌شناسی زن و مرد می‌تواند به شما کمک کند.

گام سوم: اجتناب از آسیب‌های مربوط به تفاوت‌ها: از مشکلات زندگی زناشویی برخورد نامناسب زوجین (به‌ویژه مردان) با تفاوت‌های جنسیتی است. برخی افراد دچار تصورات قالبی جنسیتی[1] هستند. این تصورات، باورها درباره ویژگی‌های زنان و مردان و حاوی صفات مثبت و منفی است؛ مثلاً در طرف مثبت، زنان مهربان، تربیت‌کننده و دلسوز تصور می‌شوند. در طرف منفی، آنها را وابسته، ضعیف و زیادی هیجانی می‌دانند. مردان نیز به همین ترتیب، دارای صفات مثبت و منفی (هر دو) تصور می‌شوند؛ مثلاً آنها را از یک‌سو مصمم، با جرئت و

1. gender steretypes

چیره‌دست و از سوی دیگر پرخاشگر، غیرحساس و پرنخوت می‌بینند.[۱] جدول۲ـ۷ صفات مشترک و ویژه زن و مرد را نشان می‌دهد.

جدول۲ـ۷: صفات مشترک و متفاوت زن و مرد در نظر مردم ۲۵ کشور (فورسیس، ۱۹۹۴)

گروه‌ها	صفات
زنان	عاطفی، همدرد، مهربان، پرحرف، جذاب، آرام، سپاسگزار، خیال‌پرداز، جنجالی، زودرنج، هیجانی، صمیمی، فرمانبردار، شاد، دمدمی‌مزاج.
مردان	سخاوتمند، بادل و جرئت، فرصت‌طلب، معقول، منطقی، خودمحور، دارای اعتماد به نفس، شجاع، رازدار، مغرور، مستقل، نیرومند، غالب، ماجراجو، پرخاشگر.
مشترک بین دو جنس	سازگار، زیرک، بدگمان، درونگرا، هوشمند، ریاست‌طلب، برآشفته، ناراضی، فراموشکار، قابل اعتماد، دارای موضع دفاعی، عجول، کینه‌توز، خشمگین، خوش‌قلب.

بی‌تردید تفاوت‌هایی بین زن و مرد در ابعاد مختلف وجود دارد، ولی بدیهی است که برخی از تصورات قالبی نسبت به زنان دور از واقعیت است و بیشتر افراطی می‌نماید؛ برای نمونه می‌توان به تحقیقاتی اشاره کرد که تصورات قالبی نسبت به زن و مرد را برشمرده‌اند. جدول ۸ـ۲ این موارد را نشان می‌دهد. لازم است زن و شوهر با وارسی به کشف تصورات قالبی در خود بپردازند.

جدول ۲ـ۸: صفاتی که تصورات قالبی به شمار می‌روند (بارون و برنسکمب، ۲۰۱۴، ص۲۰۱).

صفات مردان	باکفایت	باثبات	خشک/ خشن	به خود مطمئن	رهبر	قوی	چیره‌دست	ناهمنوا	پرخاشگر
صفات زنان	گرم	هیجانی	مهربان/ مودّب	حساس	پیرو	ضعیف	دوستانه	مدپرست	ملایم

آسیب دیگر، برتری‌جویی به سبب برخورداری از یک صفت مثبت یا نداشتن یک صفت منفی (هرچند واقعی) در روابط زوجین است. برای پیشگیری و رفع چنین روحیه‌ای آشناسازی زوجین با دیدگاه اسلام لازم است. دین زنان را در بهترین موقعیت اجتماعی مطلوب در نظر گرفته است. اسلام در بستری ظهور کرد که زنان در بدترین شرایط به‌سر می‌بردند، به اندازه‌ای

---

۱. بارون و همکاران، روان‌شناسی اجتماعی، ص۳۱۶.

که حتی تولد دختر برای پدر ننگ به شمار می‌رفت[۱] و زنان تنها ابزاری برای ارضای نیازهای مادی قلمداد می‌شدند. اسلام در مرتبه نخست بر تساوی زن و مرد در انسانیت تأکید کرد و منشأ همه مردان و زنان را یکی دانست[۲] و در مرتبه دوم تأکید کرد که زن و مرد هر دو می‌توانند مقامات لایق انسان را کسب کنند و به درجات متعالی برسند: «هرکس، خواه مرد باشد یا زن، کار شایسته کند و مؤمن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای، حیات حقیقی بخشیم و مسلّماً به آنان بهتر از آنچه انجام می‌دادند، پاداش خواهیم داد».[۳] براساس این آیه شریفه، در کار شایسته و ایمان و پاداش، بین زن و مرد تفاوت و تبعیض نیست. خداوند در آیه دیگر می‌فرماید: «من عمل هیچ صاحب عملی از شما را از مرد و زن، تباه نمی‌کنم».[۴] در کسب سایر فضایل انسانی نیز محدودیتی برای زنان وجود ندارد؛ مثلاً کسب علم که عامل اساسی پیشرفت بشر در همه جوانب زندگی اجتماعی است، بر زن و مرد (هر دو) لازم شمرده شده است.[۵] اسلام نه‌تنها محدودیتی برای تحصیل علم نسبت به زن و مرد روا نمی‌دارد، بلکه آنان را در این جهت بسیار تشویق و ترغیب می‌کند.[۶] در کسب تقوا و فضایل اخلاقی، خداوند همه انسان‌ها را به میدان مسابقه فرامی‌خواند[۷] و حق کسانی را که در این عرصه پیش بیفتند، خواه زن یا مرد را ضایع نمی‌کند.[۸] این آموزه‌ها می‌تواند در روحیه زن و مرد تأثیر بسیار خوبی داشته باشد و آنان را از برتری‌طلبی نسبت به همسر باز دارد.

آسیب دیگر فشار برای تغییر تفاوت‌ها به سمت هماهنگ‌سازی همسر با خود است. شاید همسری که به دلایلی در برخی ابعاد، توانایی‌های بیشتری دارد، خویش را معیار قرار دهد و با روش اجبار و تحمیل، تلاش کند تا همسرش را تغییر دهد. چه موفقیت یا شکست فرد، پیامدهای بدی برای روابط خانوادگی دارد، مثلاً موفقیت مرد در این فرایند زن را از طبیعت

---

۱. نحل، ۵۸ و ۵۹.
۲. «یَا أَیُّهَا النَّاسُ اتَّقُواْ رَبَّکُمُ الَّذِی خَلَقَکُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا» (نساء، ۱).
۳. «مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِّن ذَکَرٍ أَوْ أُنثَیٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْیِیَنَّهُ حَیَاةً طَیِّبَةً وَلَنَجْزِیَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا کَانُواْ یَعْمَلُونَ» (نحل، ۹۷).
۴. «أَنِّی لَا أُضِیعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنکُم مِّن ذَکَرٍ أَوْ أُنثَیٰ» (آل‌عمران، ۱۹۵).
۵. «طلب العلم فریضة علی کل مسلم» (مجلسی، بحارالانوار، ج۱، ص۱۷۱).
۶. «تعلّموا العلم فانّ تعلّمه حسنة» (مجلسی، بحارالانوار، ج۱، ص۱۶۶).
۷. «سَابِقُواْ إِلَی مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّکُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا کَعَرْضِ السَّمَآءِ وَالأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِینَ ءَامَنُواْ بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ» (حدید، ۲۱).
۸. «إِنَّا لاَنُضِیعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلاً» (کهف، ۳۰).

اصلی خویش دور می‌کند و در این صورت کارکردهای متناسب با طبیعت زنانه او تضعیف می‌شود. شکست مرد نیز جایگاه او در خانواده و روابط عاطفی مثبت او را سست خواهد کرد.

برای تمرین این مهارت و اصلاح سه آسیب بالا، همسران در جدولی (مانند ۲-۹) ویژگی‌های جنسیتی خود را ثبت کنند.

جدول ۲-۹: آسیب‌های ناشی از تفاوت‌های جنسیتی

تفاوت جنسیتی	تصورات قالبی مربوطه	برتری‌جویی نسبت به آن	تغییر اجباری تفاوت‌ها
مهارت کلامی بیشتر زنان	زنان پرحرف و بیهوده‌گو هستند.	گوشه و کنایه، تحقیر صفات زنانه	قطع کلام همسر و نشنیدن آن، اجازه صحبت ندادن
...	...	...	...

اگر موردی را مانند مثالی که در جدول آورده شده است، در خود تشخیص دادید، بابت موارد پیشین عذرخواهی و برنامه‌ای برای کاهش و در نهایت حذف آن تنظیم کنید. مطالعه و مرور نکاتی که بیان شد، می‌تواند به تدریج به کاهش این آسیب کمک کند.

۱-۲. سازگاری با تفاوت‌های شخصیتی

وظیفه مهم دیگر زوج‌ها در سال‌های نخستین ازدواج، سازگاری با صفات شخصیتی یکدیگر است. شخصیت، کلیّت روان‌شناختی فرد است که معمولاً مجموعه نظام‌مندی از صفات نسبتاً پایدار و ویژگی‌های منحصر به فرد می‌باشد که به رفتار شخص ثبات و فردیت می‌بخشد و موجب الگوی نسبتاً پایدار و ثابتی در شیوه احساسات، افکار و رفتارهایش می‌گردد.[1] بیش از یک قرن است که تفاوت انسان‌ها در ابعاد شخصیت، مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است.[2] یکی از مؤلفه‌های مهم سازگاری زناشویی، مواجهه مناسب زوجین با تفاوت‌های شخصیتی یکدیگر است که از مؤلفه‌های مهم در بحث رضایت زناشویی به شمار می‌آید.[3] زوجین معمولاً در ماه‌های نخست ازدواج با تفاوت‌ها کنار می‌آیند، زیرا جنبه‌های عاطفی و جنسی آنها بسیار شدید است. به تدریج با کاهش شور و شوق اولیه، حساسیت روی تفاوت‌ها بیشتر و زمینه اختلاف فراهم می‌شود؛ از این‌رو برخورداری زوجین از مهارت‌هایی برای سازگاری لازم است.

---

1. Schutz, D & S.E Schutz. *Theories of Personality*, p: 9

۲. فیست و همکاران، نظریه‌های شخصیت، ص۵.

۳. برای نمونه مسائل شخصیتی یکی از زیرمقیاس‌های آزمون انریچ است (ثنایی، ۱۳۸۷).

برای سازگاری با تفاوت‌های شخصیتی باید چند گام برداشته شود: اول، شناخت صفات شخصیت و تفاوت زوجین در آن است، زیرا صفات اصلی شخصیت موجب تفاوت کلیدی افراد می‌شود و در نظریه‌های شخصیت آمده است، مثلاً آشنایی اجمالی زوج‌ها با برخی صفات در پرسشنامه شانزده عاملی کتل[1] می‌تواند مفید باشد. جدول۲ـ۱۰ به عوامل این پرسشنامه اشاره کرده است.

جدول۲ـ۱۰: معرفی شانزده عامل کتل در شخصیت

عامل	قطب مثبت	شرح قطب مثبت	شرح قطب منفی	قطب منفی
A	علاقه اجتماعی	اهل معاشرت، گرمی، برون‌گرایی، رفتار دوستانه، توجه به نیازهای دیگران، وابستگی	کناره‌جو، سرد، نجوش، تنهاگرا	غیر اجتماعی
B	باهوش	استدلال انتزاعی، روحیه بالا و پشتکار	تفکر عینی، انگیزش ضعیف	کم‌هوش
C	ثبات هیجانی	کنترل بر زندگی، توانایی کنار آمدن با تغییرات، خود نیرومند، مدیریت هیجان‌ها	کوشش کم، مسئولیت‌گریزی، کنترل بیرونی، مضطرب	ناپایداری
E	سلطه‌گر	کنترل دیگران، پرخاشگری، رقابت‌جویی، خودرأی، زورگو و رک، صریح، ریاست‌طلب	همنوایی، دوری از تعارض، وابسته به تأیید دیگران، فرمانبردار	سلطه‌پذیر
F	سرزندگی	بی‌خیال، سرخوش، پرشور و انرژی، شوخ‌طبع	جدی، غمگین، محتاط و بدبین	دل‌مردگی
G	خلق استوار	باوجدان و پایبند به قانون و اصول، انعطاف کم	ضعف فرامن، قانون شکن، ناهمنوا، کنترل درونی کم	خلق نارس
H	تهور	مدیر، ماجراجو، هماهنگی با جمع، مردانه	کم‌رو، سرد و فاصله‌گیر	در خودمانی
I	حساسیت	همدل، حساس به نیاز دیگران، نمره خیلی بالا: احساس گناه و اضطراب	نگرش عملی و عینی، سرکوب تظاهرات هیجانی، سودگرایی	غیرحساس
L	شکاک	آزرده، خشن و بی‌انعطاف، ناایمن	سازش‌پذیر، باز و شکیبا	زود باور
M	خیال‌پردازی	انتزاعی، خلاق، خودانگیخته، حواس‌پرت	توجه به جزئیات، سنتی، حسّی	اهل عمل
N	ظرافت کاری	حفظ حریم شخصی، حسابگر، بسته، خودافشایی ندارند	باز، اصیل، صادق، ملاحظه‌کار و آسان‌گیر، صمیمانه، صراحت	سادگی بی‌ظرافت
O	بی‌اعتمادی اضطراب‌آمیز	بیمناک و نگران، ناایمن، احساس گناه، خود سرزنشگر، مستعد افسردگی	مطمئن، اعتماد به نفس، پختگی، بسندگی، آرام	اعتماد همراه آرامش
Q1	خطرکننده	باز، چالش صاحبان قدرت، نوآوری، آزمایشگر	سنتی، محتاط، مخالف تغییر	محافظه‌کار
Q2	خود بسندگی	مصمم، مستقل، نظام ارزشی مردانه	پیوند و کار با گروه‌ها،تابع مد و رسوم، متأثر از دیگران	گروه‌مدار
Q3	کمال‌گرایی	معیارهای بالا، بانظم و دقت، جنبه وسواسی	بی‌توجه به نظم، کارایی کم	مسامحه‌کار
Q4	مضطرب	احساس محرومیت، تحریک‌پذیر، تنیدگی	آرمیده، خوددار، راضی، شکیبا	آرمیده

۱. نرس، سنجش خانواده، کاربرد آزمون‌های شخصیت برای زوج‌ها و خانواده‌ها، ص۱۱۷ـ۱۳۵.

راه ساده‌تر شناخت ویژگی‌های شخصیتی، تطبیق صفات خویش و همسر بر پنج عامل بزرگ است: اجتماعی بودن، تغییرپذیری یا انعطاف، وظیفه‌شناسی، دلپذیر بودن یا خوشایندی و ثبات عاطفی. جدول۲ـ۱۱ توصیفات پنج عامل بزرگ را نشان می‌دهد.

جدول۲ - ۱۱: توصیفات پنج عامل بزرگ در پرسشنامه شخصتی نئو (NEO)

حیطه‌ها	جنبه‌ها
روان‌آزرده‌گرایی	اضطراب، خصومت، افسردگی، کم‌رویی، شتاب‌زدگی، آسیب‌پذیری
برون گرایی	گرم بودن، معاشرتی بودن، ابراز وجود، فعال بودن، هیجان‌خواهی، هیجان مثبت
گشودگی	تخیل، زیباپسندی، احساسات، کنش‌ها، ایده‌ها، ارزش‌ها
موافق بودن	اعتماد، رک‌گویی، نوع‌دوستی، همراهی، تواضع دل‌رحم بودن
باوجدان بودن	کفایت، نظم، وظیفه‌شناسی، تلاش برای موفقیت، خویشتن‌داری، محتاط در تصمیم‌گیری

یک وظیفه مهم زوج‌ها در این مرحله تمایز صفات از سبک‌های رفتاری است؛ بدین‌منظور لازم است زوجین سبک‌های شخصیتی خود و همسر را توصیف و سبک‌های شخصیتی بلندمدت خود را از الگوهای عادتی و رفتارهای کنونی متمایز کنند.[1] برای این کار تمرین زیر انجام شود:

- زوج‌ها فهرستی از سبک‌های شخصیتی خود را که با ویژگی‌های شخصیتی همسرش مشابه است، تهیه کنند.
- سپس هر زوج فهرستی از ویژگی‌های شخصیتی خود را که با ویژگی‌های شخصیتی همسرش متفاوت است، تدوین کند. این کار برای درک تفاوت‌ها، افشا کردن و بررسی احساسات، خواسته‌ها، تمایلات و اهداف ضرورت دارد.
- هر زوج فهرستی از عادت‌های مهم خود و همسر را تهیه کند؛ عادت‌ها، رفتارهای تغییرپذیر و ویژگی‌های شخصیتی شیوه‌های نسبتاً ثابت نگاه به جهان و رفتار است.
- هر زوج فهرستی از عادت‌های خود را که با عادت‌های همسرش متفاوت است، تدوین کند.

گام دوم، اصلاح نگرش‌های مربوط به صفات شخصیت و تفاوت‌های زوجین در آن است. یک نگرش نادرست این است که می‌توان برخی صفات شخصیتی ناخوشایند همسر را تغییر داد.

---

۱. الیری و همکاران، راهنمای گام به گام درمان مشکلات زناشویی، ص۱۲۴.

واقعیت این است که بیشتر ویژگی‌های شخصیتی ما با ورود به بزرگسالی تثبیت می‌شود و شاید بتوان تغییرات اندکی در آن ایجاد کرد.[۱] نگرش نادرست دیگر این است که زوجین باید در همه ابعاد شخصیت مشابه باشند. زندگی زناشویی نیازمند مهارت‌ها و مسئولیت‌هایی است که صفات مکمل، توفیق زوجین در تحقق آن را تضمین می‌کند نه صفات مشابه؛[۲] از این‌رو زوج‌ها به امری بیش از تحمّل تفاوت‌ها نیاز دارند و آن تجلیل و تشویق تمایزات است. به بیانی دیگر درک ارزش و نقش تفاوت‌ها در ایجاد یک رابطه زناشویی رضایت‌بخش است. برای نیل به این هدف، زوجین در چند جلسه گفتگو موارد زیر را تمرین کنند.

- تفاوت‌های بین خود و همسر که ارزشمند است و عملکرد اجتماعی را بهتر می‌کنند، شناسایی کنند؛
- برای درک ارزشی که تفاوت‌ها در رابطه زناشویی و عملکرد صمیمانه دارد، به بارش فکری بپردازند؛
- برای همدیگر توضیح دهند که چگونه تفاوت‌های آنها در رابطه زناشویی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد؛
- زوجین به هم تعهد دهند که برای تفاوت‌های یکدیگر ارزش قائل شوند؛
- بکوشند درباره هر تفاوت شخصیتی، تفسیرهای مثبت به همسر ارائه دهند.[۳]

گام سوم، مواجهه با تفاوت‌های شخصیتی است که موجب تعارض زوجین می‌شود. یک نکته کلیدی آن است که صفات شخصیتی در حالت افراطی و نامتعادل مشکل ایجاد می‌کند. یک ویژگی زمانی نامتعادل به شمار می‌رود که مانع از برقراری ارتباط با کار، مدرسه، زندگی شخصی یا روابط شود، مثلاً چنانچه درون‌گرایی جنبه افراطی پیدا کرد و فرد گوشه‌گیر شود و روابط با دیگران را قطع کند، رفتارهایی نامتعادل انجام می‌دهد.[۴] وظیفه مهم زوجین کشف صفاتی است که حالت افراطی دارد و به رفتاری مشکل‌دار می‌انجامد؛ بدین‌منظور زوج‌ها باید رفتارهایی را شناسایی کنند که نشانهٔ الگوهای شخصیتی نسبتاً ثابت و علت تعارض‌های

---

۱. فیست و همکاران، نظریه‌های شخصیت، ص۹۳،
۲. بارون و دیگران، ص۴۱۷؛ نرس، سنجش خانواده، ص۱۴۸.
۳. الیری و همکاران، راهنمای گام به گام درمان مشکلات زناشویی، ص۱۲۵.
۴. السون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۲۳۰.

بین آنهاست. سپس هر یک از همسران رفتارهای افراطی خود را تعیین و حرکت برای اصلاح آن را شروع کند. لازم است این حرکت با کمک مشاور خانواده و روان‌درمانگر باشد.

۱-۳. مواجهه با تفاوت‌های زوجین در پنج عامل بزرگ

در این بخش به شیوه مواجهه زوج‌ها با تفاوت در پنج عامل بزرگ اشاره می‌شود. این روش می‌تواند الگویی برای برخورد با سایر تفاوت‌ها باشد.

اجتماعی بودن: اگر یکی از زوجین به شدت اجتماعی باشد و دیگری خلاف او، نخستین وظیفه گفتگوی مؤثر و آزادانه آنان برای کشف و همدلی با علایق همدیگر است. پیش از هر فعالیت اجتماعی، تصمیم‌گیری به منظور کسب توافق و پیشگیری از تنش و درگیری لازم است. زوجین باید به هم فرصت دهند که در طول چند سال، تفاوت در این صفت کاهش یابد و هیچ گاه تلاش نکنند به سرعت سازگاری حاصل شود، زیرا این امر ممکن نیست و یا اینکه ظاهری می‌باشد، یا یک نفر تحت فشار است.

انعطاف‌پذیری: تفاوت شدید زوجین در این ویژگی سبب می‌شود که یکی به دنبال تجارب جدید باشد و با وجود راه‌حل‌های آزموده شده، همیشه بخواهد راه جدیدی را برود و گاه واقعیات را در نظر نگیرد. در این صورت زوجین باید در بیشتر امور گام‌های حل مسئله را دقیق با هم پی بگیرند. همسر عمل‌گرا باید بکوشد در کنار پیشگیری از فعالیت‌های تخیلی و راه‌حل‌های ماجراجویانه، بدون انتقاد از همسر، به فعالیت‌های خلاقانه او بها دهد و او را تشویق کند.

سازمان‌یافتگی: هرگاه سازمان‌یافتگی و وظیفه‌شناسی یکی از همسران بسیار بالا و دیگری پایین باشد، در انجام وظایف زندگی، نقش‌ها و اهداف بلندمدت چالش پدید می‌آید؛ نخستین وظیفه، گفتگوی آزادانه در مورد وظایف و اهداف به‌طور پیوسته است. دوم، کوشش هر دو زوج در رفتار متعادل است و سوم، واگذاری جزئیات به فرد سازمان‌یافته‌تر است. البته زوجین باید مراقب باشند که نقش‌ها و عملکرد طرف مقابل کم‌رنگ نشود. زوجین توجه داشته باشند که سازگاری در این ویژگی گاه سال‌ها به طول می‌انجامد.

خوشایندی: نمره بالای زوجین در این عامل، باعث احترام متقابل، تشریک مساعی و حل صادقانه مشکلات می‌شود. نمره پایین زوجین به رقابت و یاری کمتر و منفی‌گرایی و خصومت

می‌انجامد. چنین زوجی به تنش و جدل، به جای گوش دادن فعال و حمایت از هم می‌پردازند. اگر یکی از همسران نمره بالایی در این صفت دارد، باید با بیان نقاط مثبت و منفی، احساسات دیگری را تقویت کند و مهارت او را در گوش دادن و بیان مؤثر احساسات افزایش دهد.

ثبات عاطفی: نمره بالای ثبات عاطفی زوجین، سبب آرامش و مواجهه درست با احساسات طرف مقابل و فشارهای زندگی می‌شود. اگر ثبات عاطفی هر دو پایین باشد، آنان در فشارها، دچار خشم، اضطراب و افسردگی می‌شوند. در این شرایط درک احساسات طرف مقابل و همدلی با او بسیار مفید است. همسری که آرام است باید کنترل اوضاع را به دست گیرد و به دیگری کمک کند. بی‌تردید انتظار از فرد آرام بیشتر است و او می‌بایستی با استفاده از شیوه‌های مختلف همسرش را به سوی رفتار متعادل سوق دهد.[۱]

---

۱. همان، ص۲۳۵ – ۲۴۱.

فصل سوم

مهارت‌های شناختی

روابط زن و شوهر مبتنی بر مجموعه باورها، نگرش‌ها، تفکرات و به‌طور کلی شناخت‌هایی است که بر احساسات، عواطف، انگیزه‌ها و رفتار زوجین تأثیر جدی و فراگیر دارد. بی‌تردید بخشی از مهارت‌های زندگی زناشویی به همین ابعاد شناختی باز می‌گردد. السون در ضمن دو بحث سازگاری با ازدواج و ارزش‌ها و اعتقادات،[1] و مکی‌کی در ضمن‌شناسایی و تغییر تحریفات شناختی و طرحواره‌ها[2] به شناخت‌ها پرداخته‌اند. توجه به ابعاد شناختی انسان بیشتر به دیدگاه‌های شناختی رفتاری باز می‌گردد. بک از راهبردهایی برای شناسایی و تغییر افکار تحریف‌شده زوج‌ها مانند اعتبار و سودمندی افکار استفاده کرد.[3] داتیلیو نیز تحریف‌های شناختی ویژه‌ای را که در روابط صمیمی زوج‌ها اثر دارد، شناسایی کرده است.[4] در دیدگاه اسلامی، سالاری‌فر در مداخله‌های شناختی در زوج‌درمانی اسلامی، نگاه به ازدواج و همسر را در نظر گرفته است.[5] در این فصل مهارت‌های شناختی، نگاه درست به ازدواج، درک اهداف آن و انتظارات زوجین را با توجه به دیدگاه اسلامی در خانواده پی می‌گیریم.

---

۱. السون، مهارت‌های ازدواج و روابط زناشویی، ص۱۲۸ و ۲۷۵.

۲. مک‌کی، مهارت‌های زندگی زناشویی، ص۱۰۳ و ۲۴۱.

۳. بک، شناخت‌درمانی برای بیماران مشکل‌آفرین، ص۲۶۵.

4. Dattilio, F, Cognitive Behavioral Therapy.

۵. سالاری‌فر، زوج‌درمانی با روی‌آورد اسلامی، ص۱۶۵.

۱. سنجش

۱. پیوند ازدواج خود را چقدر پیمان مستحکمی می‌دانید؟
۲. چقدر از کلماتی مانند طلاق و جدایی که نشان از تزلزل زندگی زناشویی است، استفاده می‌کنید؟
۳. خود را تا چه اندازه به تعهدات ازدواج پایبند می‌دانید؟
۴. چقدر نگاه معنوی و مقدس به پیمان ازدواج خود دارید و به روابط خود رنگ معنوی می‌دهید؟
۵. اهداف ازدواج از نظر شما کدام است؟
۶. تا چه اندازه اهداف ازدواج شما و همسرتان مشترک است؟
۷. ورود شما به زندگی مشترک با چه میزان انتظارات است؟
۸. چقدر نگاه شما به ازدواج و همسر آرمانی است؟
۹. به نظر شما پس از چند سال می‌توان به بیشتر انتظارات در ازدواج رسید؟
۱۰. به نظر شما در سال‌های اول ازدواج باید به دنبال چند درصد از انتظارات بود؟

۱ـ۱. نگاه درست به ازدواج

ازدواج چیست؟ آیا دوستی زن و مرد، یک تعهد یا قرارداد اجتماعی، رابطه اجتماعی، امری صرفاً مادی یا معنوی است؟ بسیاری از زوج‌ها برداشت و تصور روشنی از قرارداد ازدواج ندارند. این امر سازگاری با شرایط جدید را دشوار می‌کند. در آموزش زوج‌ها لازم است با توجه به متون خانواده‌درمانی و منابع اسلامی، برداشت‌های آنان را اصلاح کرد؛ بدین‌منظور باید چند ارزش مهم ازدواج را که در دهه‌های اخیر به ضعف گراییده، در زوج‌ها تقویت کنیم.

الف) تقدّس ازدواج: در نگاه اسلامی، ازدواج بنای محبوب و عزیزی نزد خداوند است.[۱] تقدّس و معنویت ازدواج در همه فرهنگ‌ها و ادیان امری پذیرفته است. می‌توان گفت ادیان چنین نگاهی را پدید آورده‌اند.[۲] بیشتر ادیان مراسم ازدواج را در اماکن مقدس خود برگزار می‌کنند.[۳]

---

۱. مجلسی، بحارالانوار، ص۱۰۰ و ۲۲۲.
۲. میشل، کلام مسیحی، ص۹۴.
۳. سیف، تئوری رشد خانواده، ص۸۶.

زن و شوهر با عقد ازدواج رفتار معنوی انجام می‌دهند و پس از آن، نگاه، گفتگو، رفتار جنسی و هر گونه رابطه با همسر می‌تواند جنبه معنوی داشته باشد. همسران با چنین رفتارهایی معنوی افزون بر اینکه شاد می‌شوند و لذّت می‌برند، پاداش معنوی هم می‌گیرند و به خداوند نزدیک می‌شوند. یکی از مهارت‌های لازم در ارتباط زن و شوهر، نگاه معنوی به این رابطه است.

ب) استواری پیوند ازدواج: ازدواج یک پیوند است، ولی نه زودگذر، ساده و معمولی. زناشویی از استوارترین عهد و پیمان‌ها بین دو انسان یعنی زن و مرد است. در قرآن آمده است که زنان هنگام عقد ازدواج، پیمان محکمی از مردان می‌گیرند.[۱] تعهد زناشویی[۲] یکی از موضوعات مهم در روابط زوج‌هاست. ماهیت و شرط ازدواج این است که چنین تعهدی محکم باشد و زن و شوهر نسبت به همه لوازم و وظایفی که در ازدواج مقرر شده است، احساس مسئولیت قوی داشته باشند. یک مهارت شناختی لازم برای روابط زن و شوهر درونی‌سازی این نگاه به ازدواج است، بدین‌صورت که در همه شرایط، حالات و زمان‌ها به یاد استحکام این پیوند باشند. اینکه برخی زوج‌ها به آسانی و با کمترین مشکل در رابطه از جدایی سخن می‌گویند، نشان می‌دهد که استواری پیوند ازدواج را نپذیرفته یا درونی نکرده‌اند.

مرد و زن لازم است بدانند که با این عهد و پیمان دیگر مانند گذشته در رفتار و روابط خود آزاد نیستند. یکی از اصول مهم خانواده سالم، وفاداری و پایبندی به تعهدات ازدواج است. از مشکلات برخی زوج‌ها، به‌ویژه شوهران این است که پس از ازدواج هم می‌خواهند آزاد باشند و از این‌رو گاه به تعهدات زناشویی اهمیت نمی‌دهند. ازدواج برای زن و شوهر محدودیت‌هایی می‌آورد. البته تعهدات ازدواج و محدودیت‌های آن نقش مهمی در رشد و پیشرفت انسان‌ها دارد، زیرا انسان‌های ازدواج نکرده، مسیر سالم و بهنجار انسانی را نمی‌پیمایند. برخی افراد که در زندگی اصلاً ازدواج نکرده‌اند، نوعی نقص و ناپختگی در آنان دیده می‌شود.[۳] بی‌تعهدی به ازدواج با مشکلات زناشویی ارتباط محکمی دارد. تعهد نسبت به همسر و خانواده برای موفقیت یک ازدواج مهم است. دینداری و اعتقادات مذهبی همبستگی بالایی با تعهد اخلاقی

---

۱. نساء، ۲۱.

2. marital commitment

۳. مطهری، تعلیم و تربیت از نظر اسلام، ص۲۶۶.

زوجین دارد. اعتقادات مذهبی و گرایش به معنویت با ارزش‌گذاری بر حفظ نهاد خانواده و فراهم‌سازی حمایت‌های معنوی سبب تقویت تعهد اخلاقی زوجین در ازدواج می‌شود.

ج) اهداف ازدواج: ازدواج شروع رابطه‌ای به درازای عمر، با مجموعه گسترده‌ای از اقدامات و رفتارهای ریز و درشت است. این فرایند با اهدافی آغاز می‌شود و برای نیل به آن، ادامه می‌یابد. از مشکلات زوج‌ها، نشناختن اهداف ازدواج و ماهیت آن است. برای حرکت آگاهانه در ازدواج، یک مهارت مهم، شناخت اهداف آن است. براساس آموزه‌های اسلام، تأمین مناسب نیازهای جنسی زن و شوهر و انجام رفتار جنسی سالم و خوشایند از نخستین اهداف ازدواج است.[۱] تأمین نیازهای عاطفی روانی، دومین هدف مهم ازدواج است. نیل همسران به عشق و دلبستگی قوی «تعبیر انفسکم و مودّت» (روم، ۲۳)، حمایت روانی و اتکاء بر یکدیگر «تعبیر رحمت» (روم، ۲۳) و آرامش روانی «تعبیر لتسکنوا» (روم، ۲۳) و «لیسکن الیها» (اعراف، ۱۸۹) در راستای تحقق این هدف است. تأمین نیازهای اقتصادی و مادی یکدیگر و تلاش در حمایت مالی از همدیگر، هدف دیگر در رابطه زناشویی است.[۲] از نظر اسلام، اهتمام و انگیزه برای تولید و پرورش نسل سالم نیز از اهداف کلیدی ازدواج است؛[۳] همچنین اهتمام به رشد شخصیت و کمال معنوی و اخلاقی همدیگر از اهداف ازدواج می‌باشد.[۴] اهتمام به دینداری، تقوا و خداترسی، پایبندی به دستورهای الهی، حرکت در جهت رضای خدا تا آنجا که اصل ازدواج برای رضای خدا باشد، به زندگی زناشویی معنا می‌دهد.

۱ـ۲. اجرای مهارت و تمرین‌ها

۱ـ۲ـ۱. تقدس ازدواج

گام اول: بحث در مورد نگرش: زوجین در مورد تقدّس ازدواج و شواهد موافق و شواهد ناهماهنگ با این نگرش با هم گفتگو کنند. پس از گفتگو برای پذیرش نگرش تقدّس ازدواج یک هفته به هم فرصت دهند و چنانچه در پذیرش این نگرش هنوز ابهاماتی می‌باشد، لازم است با یک متخصص اسلامی خانواده گفتگو کنند.

---

۱. مؤمنون، ۶.
۲. بقره، ۲۳۳.
۳. کلینی، کافی، ج۱۰، ص۵۹۵.
۴. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص۱۹۷.

گام دوم: مرور و درونی‌سازی نگرش: شواهد دینی و علمی تقدّس ازدواج را مطالعه و در مورد آن تفکر کنند؛ مناسب است آیات قرآن و سخنان معصومان در مورد تقدس ازدواج را مرور کنند؛ برای نمونه:

پیامبر اسلام ﷺ فرمود: در اسلام بنایی محبوب‌تر و عزیزتر نزد خدا از ازدواج قرار داده نشده است.[۱]

امام صادق علیه‌السلام فرمود: دو رکعت نمازی که فرد ازدواج کرده برپا می‌کند، برتر از هفتاد رکعت نماز فرد مجرد است.[۲]

سپس زوجین با تکالیفی مانند یادآوری هفتگی این آموزه به تثبیت این نگرش بپردازند.

گام سوم: فهرستی از سخنان و رفتارهای معنوی در ازدواج و رابطه زن و شوهری را تهیه کنند.

نمونه: عقد، کمک به هم در خانه، نگاه مهربانانه به هم، رفتار جنسی.

روزانه با یاد خدا و توجه، نگاه معنوی به رفتارها را مرور کنند.

۱ـ۲ـ۲. استحکام پیوند ازدواج

گام اول: بحث در مورد نگرش: زوجین در مورد استحکام پیوند ازدواج با هم گفتگو کنند. هم شواهد موافق و هم شواهد ناهماهنگ این نگرش را فهرست کنند. یکی از زوج‌ها نقش مخالف را به عهده بگیرد. پس از گفتگو یک هفته به هم فرصت دهند؛ چنانچه برای پذیرش نگرش استحکام پیوند ازدواج هنوز ابهاماتی وجود داشت، با یک متخصص خانواده قرار گفتگو بگذارند.

گام دوم: مرور و درونی سازی نگرش: شواهد دینی و علمی استحکام پیوند ازدواج را مرور و در مورد آن تفکر کنند؛ برای نمونه آیات قرآن و سخنان معصومان در مورد استحکام پیوند ازدواج را روی برگه‌ای بنویسند و مرور کنند. برای تقویت تعهد از آموزه قرآنی استحکام پیوند ازدواج می‌توانند استفاده ببرند. جدول ۳ـ۱ مراحل تقویت نگرش به استحکام ازدواج را معرفی می‌کند.

---

۱. مجلسی، بحارالأنوار، ج۱۰۰، ص۲۲۲؛ ابن‌بابویه، من لا یحضره الفقیه، ص۳۸۳.

۲. کلینی، الکافی، ج۵، ص۳۲۸.

جدول ۳-۱: مراحل تقویت نگرش به استحکام ازدواج

«**وَأَخَذْنَ مِنكُم مِّيثَاقاً غَلِيظاً**: همسران شما هنگام عقد ازدواج از شما پیمان محکم بر وفاداری و امانت گرفتند» (نساء، ۲۱).
هفتگی یا ماهانه با مرور این آیه و جملات دیگر، استحکام این پیوند را به خود تلقین کنند.
زوجین فهرست تعهّدهای خود به زندگی زناشویی را تهیه کنند.
در یک جلسه در مورد تعهّدات زندگی زناشویی تبادل نظر کنند.
در صورت اختلاف نظر با یک متخصص خانواده گفتگو کنند.
پس از توافق بر تعهدات، هر یک به تنهایی میزان پای‌بندی خود را به آن را بسنجند.
برای تقویت پای‌بندی خود، یکی از تعهدات را انتخاب و برنامه‌ای برای تقویت آن، با کمک همسر تدوین کنند.
به همین ترتیب در مدت دو هفته تا یک ماه پس از تثبیت یک تعهد سراغ تعهد دیگر بروند.
هر یک به تنهایی فهرست محدودیت‌های ازدواج برای خود را تهیه کنند.
محدودیت‌های عمومی در ازدواج و محدودیت ویژه خود را تعیین کنند.
زوجین در مورد محدویت‌های ازدواج گفتگو کنند.
اگر حدس بزنند که برخی احساس محدویت‌های خود یا همسر ناشی از ناسازگاری شخصیتی است، به مشاور خانواده مراجعه کنند.

۱-۲-۳. اهداف ازدواج

زوجین برای آگاهی و بینش نسبت به اهداف اساسی ازدواج، مراحل زیر را که در جدول ۳-۲ آمده، انجام دهند.

جدول ۳-۲: مراحل تقویت بینش در مورد اهداف اساسی ازدواج

هر یک از زوجین به تنهایی اهداف مورد نظر خود در ازدواج را تعیین کند.
زوجین در مورد اهداف ازدواج با هم گفتگو و میزان اشتراک در اهداف را مشخص کنند.
اهداف مشترک را روی دو برگه بنویسند و هر یک از زوجین آن را در مکان دلخواه نصب کند.
زوجین در سال اول ازدواج، هفتگی یا دست‌کم دو هفته یک بار اهداف مشترک ازدواج را با هم مرور کنند.
در مورد هدف‌های متفاوت با هم تبادل نظر کنند.
تأثیر اهداف متفاوت بر رفتار زوجین و روابط زناشویی را تعیین کنند.
اهداف متفاوتی را که به رابطه زناشویی آسیب نمی‌زند، بپذیرند و حتی در جهت تحقق آن به همسر کمک کنند.
اهدافی را که تفاوت زن و شوهر در آن به شکلی به رابطه زناشویی آسیب می‌زند، تعیین کنند.
برای اصلاح و تغییر این گونه اهداف با یک روان‌شناس خانواده مشورت کنند.
برای تحقق این مهارت شناختی، جملات کلیدی زیر را به ذهن بسپارند و هر هفته مرور کنند:
ـ پیوند زناشویی مقدس است.
ـ پیمان ازدواج محکم است.
ـ اهداف پنجگانه ازدواج، جنسی، روانی، اقتصادی، نسلی و معنوی است.

۱ـ۳. مواجهه با انتظارات زناشویی

معمولاً همه افراد با انتظاراتی وارد زندگی زناشویی می‌شوند. انتظارات ما در هر رفتار و اقدام در زندگی، اهداف ما را از آن ترسیم می‌کند. پس از شروع زندگی مشترک، مقدار رسیدن به این انتظارات، میزان خشنودی زوجین را تعیین می‌کند. در این فرایند دو عامل تأثیرگذار است: سطح انتظارات و زمان قابل پیش‌بینی برای رسیدن به آن. از مشکلات زوج‌ها، درجه بالای انتظارات و به تعبیری ایده‌آلی بودن آن و عجله در زمان نیل به انتظارات است. امروزه، این هردو عامل دشواری‌هایی را برای زوج‌ها پدید آورده است. از کودکی افراد در خانواده با آرمان‌ها و ایده‌آل‌های مادی، اخلاقی، اجتماعی و فرهنگی در مورد افراد و شیوه زندگی از جمله زندگی خانوادگی آشنا می‌شوند. امروزه متخصصان علوم اجتماعی و نیز روان‌شناسان برای زندگی خانوادگی، معیارها و آرمان‌هایی را معرفی می‌کنند. مؤثرتر از آنها رسانه‌ها نیز با ارائه زندگی‌های خانوادگی آرمانی، سطح انتظارات افراد را بالا برده‌اند. در گذشته رسانه‌ای نبود که زندگی به ظاهر عاشقانه، اخلاقی و بسیار مرفه برخی زوج‌ها را نشان دهد! هر فرد زندگی همسایگان و خویشان را می‌دید، ولی نه به‌طور مفصّل و کامل؛ به همین دلیل سطح انتظارات پایین بود، همچنین صبر و تحمل زوج‌ها برای رسیدن به انتظارات کم شده است و به تعبیری ره صد ساله را می‌خواهند یک شبه سپری کنند. پس یکی از مهارت‌های زناشویی تعدیل انتظارات و افزایش صبر برای نیل به آنهاست.

۱ـ۳ـ۱. تاریخچه و زمینه نظری

برخی مؤلفان از تفاوت انتظارات زوج‌ها و تأثیر آرمان‌ها در آن سخن گفته‌اند.[۱] این انتظارات به صورت قواعد ناگفته‌ای درمی‌آیند و مفاهیم نمادین به این قواعد نیرو می‌بخشد. فرایند اتفاق به این شکل است که در آغاز زندگی، معمولاً انتظارات برآورده می‌شود و روابط عاشقانه موجب چشم‌پوشی همسران از ناراحتی‌ها و اختلافات کوچک است. مشکل وقتی شروع می‌شود که همسران احساس می‌کنند برخی از انتظارات مهم آنان در زندگی زناشویی برآورده نمی‌شود و فرد نمی‌تواند با آن کنار بیاید. این انتظارات ناکام به قواعدی تبدیل می‌شود که برخی ویژگی‌های جالب زیر را دارد:

---

۱. ر.ک: برنشتاین و همکاران، شناخت و درمان اختلافات زناشویی (زناشویی درمانی).

۱. ناگفته و پنهان است، چون بدیهی و همگانی قلمداد می‌شود؛
۲. اگر این قواعد بیان شود با عبارت‌های بایددار می‌آید؛
۳. بیشتر معانی شرطی دارد: اگر به من اهمیت می‌داد، باید به موقع به خانه می‌آمد؛
۴. مانند دکمه‌ای داغ بر موضوعات محوری تمرکز دارد، مانند ارزشمندی، مهم بودن و رفتار منصفانه تمرکز دارد؛
۵. در این‌گونه موارد است: تقسیم وظایف، امور مالی، اوقات فراغت، خانواده همسر و روابط جنسی؛
۶. سخت‌ترین شرایط زمانی است که همسران قواعد متضاد با معانی متضاد دارند؛
۷. این قواعد کیفیت قوانین یا الزامات اخلاقی را پیدا می‌کنند؛[1]

۱-۳-۱-۱. تمرین

برای مواجهه با تأثیر انتظارات در روابط زناشویی در گام اول لازم است هر فرد انتظارات و در نتیجه قواعد خود را شناسایی کند؛ بدین‌منظور زوجین با توافق هم حوزه‌های زندگی زناشویی را تعیین و سپس در هر حوزه انتظارات و قواعد مربوط را شناسایی کنند. در گام دوم به کشف معانی ضمنی، نهفته و نمادین هر قاعده بپردازند. در گام سوم با پرسیدن پنج مورد زیر به تجزیه و تحلیل قواعد خود بپردازند:

۱. آیا این قاعده یک راز است؟
۲. چه پیشینه‌ای در پس این قاعده وجود دارد؟
۳. این قاعده چگونه منافع شخصی شما را تأمین می‌کند؟
۴. آیا منظور از نقض یک قاعده همان چیزی است که شما تصور می‌کنید؟
۵. آیا همسرتان قاعده‌ای مشابه یا متضاد با این قاعده دارد؟

ممکن است در مورد هر قاعده‌ای که مد نظر قرار می‌دهند، برای همه این پنج پرسش پاسخی پیدا نکنند، اما دست‌کم یکی از این پرسش‌ها دربارهٔ این است که قاعدهٔ شما چگونه عمل می‌کند؟ چگونه به وجود آمده است؟ و چرا این‌قدر سبب مشکلات در روابطتان می‌شود؟ آیا بینش جدیدی برای شما فراهم می‌سازد. قاعده‌ای را که بیشتر از همه مشکل‌ساز است، انتخاب کنید و ۵ سؤال بالا را از خودتان بپرسید.

---

۱. مک‌کی، مهارت‌های زندگی زناشویی، ص۳۵۸.

۱-۳-۱-۲. اجرای مهارت

برای شناسایی انتظارات و قواعد خود، جدول ۳-۴ را تشکیل دهید:

جدول ۳-۴: شناسایی انتظارات زناشویی

حوزه‌های زندگی خانوادگی	کاری که همسرم انجام می‌دهد یا انجام نمی‌دهد و باعث ناراحتی من می‌شود	قاعده‌ای که دوست دارم همسرم از آن پیروی کند
تقسیم وظایف		
مسائل مالی		
اوقات فراغت		
فرزندان		
رابطه با خویشان و دوستان		
رابطه جنسی		
تبادل عواطف		
امور معنوی		

برای درک معنا و مفهوم ضمنی هر قاعده جدول۳-۵ را تکمیل کنید.

جدول۳-۵: معانی ضمنی قواعد زناشویی

قاعده	مفهوم و معنای ضمنی قاعده	نتیجه مترتب بر قاعده
	اگر	پس

۱-۳-۱-۳. بازنویسی قاعدهٔ خود به صورت درخواست جرئتمندانه

وقتی قواعدتان را به صورت یک درخواست جرئتمندانه بازگو می‌کنید و آنها را با همسرتان در میان می‌گذارید، امکان رسیدن به توافق و تغییر واقعی فراهم می‌شود.

فرمول این کار خیلی ساده است:

۱. قاعدهٔ خود را در قالب یک درخواست برای انجام رفتار خاص مطرح کنید؛

۲. معنای موجود در پشت قاعده‌تان را در قالب عبارات احساسی، بدون سرزنش کردن یا عصبانی شدن توضیح دهید؛

۳. اگر مناسب می‌دانید، برخی از پیشینه‌های موجود در پس قاعده‌تان را بیان کنید.

مثال احمد و مهین: نمونه زیر نحوه بازنویسی قاعده مهین درباره گذراندن وقت مفید با خانواده را نشان می‌دهد:

درخواست: من دوست دارم بعد از شام تا زمان خواب پسرمان علی، با وسایل الکترونیک کار نکنی. می‌خواهم در شستن ظرف‌ها به من کمک کنی و به علی در انجام تکالیفش کمک کنی.

احساس: وقتی بلافاصله بعد از شام ما را ترک می‌کنی، من احساس می‌کنم که به ما اهمیت نمی‌دهی، انگار که ما مهم نیستیم، همچنین از اینکه مجبورم بیشتر از وظیفه‌ام کار کنم، احساس ناراحتی می‌کنم.

پیشینه: این کار من را به یاد پدرم می‌اندازد که وقتی ساعت‌ها بیرون از خانه وقتش را صرف توپ‌بازی و ماشین‌سواری می‌کرد، چگونه احساس ترک شدن می‌کردم.

هم‌اکنون چند لحظه وقت صرف کنید و یکی از مهم‌ترین قواعدتان را به صورت درخواست جرئتمندانه بازنویسی و احساس خود و پیشینه آن قاعده را به صورت روشن در جدول۳-۶ بیان کنید.

جدول۳-۶: شیوه درخواست

درخواست	احساس	پیشینه

۱-۳-۱-۴. تمرین پایین آوردن سطح انتظارات در آغاز زندگی زناشویی

بسیاری از اختلاف‌نظرها را در سال اول ازدواج می‌توان با پایین آوردن سطح انتظارات حل کرد. نخست روشن کنید ورود شما به زندگی مشترک با چه میزان انتظارات همراه بوده است. انتظارات شامل امکانات مادی زندگی، ویژگی‌های همسر مناسب، ویژگی‌های رابطه همسری مناسب در ابعاد جنسی، عاطفی، اداره خانواده، روابط با خانواده اصلی، امور معنوی و مانند آنهاست. برای اینکه تعیین کنید که آیا نگاه آرمانی به ازدواج و همسر دارید یا نه، سه مقایسه انجام دهید: اول، خود را با افراد هم‌سن خویش که از نظر اقتصادی در ردیف شما، بالاتر و پایین‌تر هستند، مقایسه کنید؛ دوم خود را با افراد یک دهه تا سه دهه پیش از خود مقایسه کنید؛ سوم وضعیت کنونی خود را با توجه به استعدادهایتان و اعضای خانواده خویش تحلیل و

بررسی کنید. ارزیابی خود را در هر مورد با کلمات کمتر، بیشتر و تقریباً در جدول ۳-۷ مشخص نمایید.

جدول ۳-۷: ارزیابی انتظارات زناشویی

انتظارات من	هم‌سن و هم ردیف	هم‌سن و پایین‌تر	هم‌سن و بالاتر	دهه‌های پیشین	اعضای خانواده و خویشان
امکانات مادی					
ویژگی‌های همسر					
رابطه جنسی					
رابطه عاطفی					
اداره خانواده					
روابط با خانواده اصلی					
امور معنوی					

در بررسی نتیجه ارزیابی، اگر انتظارات شما از افراد هم‌ردیف و هم‌سن خود بالاتر بود، روشن می‌شود که شما واقع‌گرایانه وارد زندگی زناشویی نشده‌اید. شاید انتظارات شما برای زوج‌هایی واقع‌بینانه باشد که ۱۰ تا ۲۰ سال از زندگی مشترک آنان گذشته است. احتمالاً شما مانند برخی زوج‌های کنونی در ایران هستید که سطح انتظارات آنها بسیار بالا رفته است: برخورداری از همه امکانات در ابتدای ازدواج و رسیدن به همه انتظارات! برخی خانواده‌درمانگران در ایران سفارش می‌کنند که زوج‌ها در سال‌های نخست به دنبال کمتر از ۴۰ درصد از انتظاراتشان باشند. به مثال زیر توجه کنید:

۱-۳-۱-۵. تمرین مسافرت فرضی

قصد مسافرت دارید و معمولاً انتظاراتی پیش از سفر در ذهن شماست. پس از رسیدن به مقصد، شاید با یکی از دو واقعه زیر روبه‌رو شوید:

به هتلی وارد می‌شوید که امکاناتی بالاتر از انتظارات پیشین شما دارد؛

به هتلی وارد می‌شوید که امکاناتی پایین‌تر از انتظارات پیشین شما دارد؛

احساس خود را در دو حالت مقایسه کنید. در کدام صورت احساس ناکامی خواهید داشت؟

ازدواج را هم یک سفر در نظر بگیرید. با کدام انتظارات وارد زندگی مشترک شده‌اید؟ برای کاهش ناکامی‌ها انتظارات خود را متناسب با واقعیات خود، همسر و شرایط اجتماعی تعدیل کنید.

فصل چهارم

مهارت‌های ارتباط سالم

ارتباط مهم‌ترین رکن روابط انسانی و ابزار تعامل میان آنان است. روابط زوجین نیز واجد عمیق‌ترین، طولانی‌ترین و بیشترین رابطه بین دو انسان و رکن زندگی زناشویی است. افراد در روابط با تبادل احساسات و عقاید به سازگاری باهم و پیشبرد اهداف زندگی نائل می‌گردند. ارتباط فرایندی است که در آن اطلاعات، معانی و احساسات از راه پیام‌های کلامی و غیرکلامی با دیگران در میان گذاشته می‌شود[1] یا هر عمل متقابلی است که شامل انتقال پیام می‌باشد.[2] بررسی زندگی همسران موفق و ناموفق نشان می‌دهد که «چگونگی ارتباط»، یکی از وجوه مهم تمایز میان این دو گروه است. زندگی مشترک تحت تأثیر عوامل گوناگونی قرار می‌گیرد که ممکن است پاره‌ای از آنها زوجین را به اختلاف و درگیری، طلاق عاطفی و حتی طلاق رسمی سوق دهد.[3] پژوهش‌ها نشان می‌دهد که درصد بالایی از زوج‌ها با مشکلات ارتباطی روبه‌رو هستند.[4] برای روابط مؤثر نیازمند چهار مهارت کلیدی هستیم: شنیدن فعال، بیان مناسب احساسات و افکار و عقاید، استفاده مناسب از شیوه‌های ارتباط غیرکلامی و استفاده از سبک ارتباطی مؤثر. در این فصل به آموزش این مهارت‌ها می‌پردازیم.

---

۱. هارجی اون و همکاران، مهارت‌های اجتماعی درارتباطات میان فردی، ص۲۱.
۲. موتابی، مهارت برقراری ارتباط مؤثر (ویژه معلمان)، ص۴۶.
۳. لواسانی و همکاران، مهارت‌های ارتباطی همسران، ص۸.
۴. اولسون و همکاران، بازیینی روابط همسران، ص۴۶.

۱. سنجش

۱. چقدر با ویژگی‌های شنونده خوب آشنایی دارید؟
۲. چقدر در زمان شنیدن سخنان همسر به او توجه دارید و او را تأیید و تشویق می‌کنید؟
۳. چه میزان همسرتان از درک سخنان او از سوی شما ابراز رضایت می‌کند؟
۴. آیا تاکنون موانع گوش دادن را در خود ردیابی کرده‌اید؟
۵. چه اندازه تعیین وقت معین و مدت زمان مناسب را در گفتگوهای خود رعایت می‌کنید؟
۶. جدا از دیدگاه‌ها و نظرات، چقدر در باره احساسات و عواطف خود صحبت می‌کنید؟
۷. چقدر در مورد موضوعات مختلف زندگی زناشویی با هم گفتگو می‌کنید؟
۸. چه میزان از آسیب‌ها در شیوه گفتار خود آگاهی دارید؟
۹. چقدر با حالات غیرکلامی یا «زبان بدن» خود آشنا هستید؟
۱۰. تا چه اندازه ظرایف روابط غیرکلامی در رابطه با همسر را رعایت می‌کنید؟
۱۱. چقدر با الگوهای مختلف ارتباطی در روابط همسران آشنایی دارید؟
۱۲. چقدر از تفاوت‌های زن و شوهر در شیوه برقراری ارتباط آگاهی دارید؟

۱-۱. شنیدن فعّال

در ارتباط با دیگران شاید نخستین مهارت گوش دادن به حرف‌های آنان باشد که مستلزم توجه کامل به دیگری است و ازاین‌رو، نیاز دیگران را به توجه، به شکل ضمنی و محترمانه برآورده می‌کند. گوش دادن فعال به معنای شنیدن هدفمند است که در آن، موضوع، محتوای سخن و منظور گوینده دریافت می‌شود و هدف کسب اطلاعات، گرفتن راهنمایی، درک دیگران، حل مشکلات، فهمیدن احساسات دیگران و حمایت عاطفی آنان است.[۱] به بیان دیگر، گوش دادن فعال مهارتی است که فرد با کسب آن می‌آموزد چگونه به پیام‌های کلامی و غیرکلامی گوینده توجه نماید تا درک معانی و فهم احساسات دقیق‌تر حاصل شود. گوش دادن فعال در اصل به وسیله کارل راجرز (۱۹۵۱) ابداع و به درمانگران آموخته شد. مک‌کی، دیویس و فانینگ (۱۹۸۳) فن شناسایی، ارزیابی و غلبه بر موانع گوش دادن را طرح کردند. داتیلیو و پادسکی (۱۹۹۰) تمرین ارتباطی دوسویه نقش نوبتی گوینده و شنونده بودن را پیشنهاد دادند.

---

۱. حسین‌زاده، مهارت‌های سازگاری، ص۱۷۲.

در متون اسلامی، گوش سپردن به آیات قرآن در هنگام تلاوت سفارش شده است.[۱] در روش رفتاری پیامبر اسلامﷺ گوش دادن به سخنان مردم کاملاً مشهود بود.[۲] ایشان به صحبت دیگران به دقت گوش می‌داد؛[۳] به‌گونه‌ای که بیماردلان از دقت و صبر پیامبرﷺ در هم‌صحبتی با خودشان به ستوه آمدند و از روی طنز می‌گفتند: «او (پیامبر) گوش است». خداوند در پاسخ فرمود: «به آنان بگو: اگر گوش هم هست، برای شما گوش خوبی است، به خدا ایمان دارد و به حرف‌های مؤمنین باور دارد».[۴] شنیدن همراه با سکوت هنگام سخن گفتن دیگران از روش‌های پیامبرﷺ بود؛[۵] همچنین قرآن کریم افرادی را که گفتار دیگران را به خوبی می‌شنوند و مناسب‌ترین آن را بر می‌گزینند، بشارت داده است.[۶]

مهارت‌هایی که به همسران کمک می‌کند تا توانایی گوش دادن خود را بهبود بخشند عبارتند از: ۱. توجه کردن؛ ۲. تأیید و تشویق؛ ۳. ابراز همدلی؛ ۴. خلاصه کردن؛

۱ـ۱ـ۱. توجه کردن

نخستین قدم برای هنر خوب گوش دادن، نشان دادن رفتاری که گویای حضور و توجه و توانایی تشویق همسر به سخن گفتن (شنونده حاضر و دقیق بودن) و مقابله با وسوسه صحبت کردن است. فرد با توجه دقیق به صحبت‌های همسر، نه‌تنها اطلاعات با ارزشی درباره او به دست می‌آورد و با حفظ احترام او، علاقه خود را به صحبت‌های وی نشان می‌دهد، بلکه او را تشویق می‌کند تا با راحتی بیشتر صحبت کند و مطالب خود را بیان کند. توجه به همسر، یعنی با جان و دل به حرف‌های او گوش دهد و به او بفهماند که کاملاً به وی توجه دارد.[۷] برای تحقق بخشیدن به این هدف لازم است محیطی غیرمزاحم فراهم شود که اضطراب‌آور نباشد و موانع فیزیکی در بین افراد وجود نداشته باشد تا شرایط تسهیل گفتگو را مهیا کند؛ همچنین لازم است همسران به امور زیر توجه کنند:

---

۱. سوره اعراف، آیه۲۰۴؛ مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج۷، ص۷۰.
۲. موسوی همدانی، ترجمه المیزان، ج۹، ص۴۲۳.
۳. کلمهٔ «أُذُنٌ» به معنای سر تا پا گوش است (قرائتی، تفسیر نور، ج۵، ص۹۲).
۴. توبه، ۶۱؛ مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج۸، ص۱۶.
۵. طبرسی، مکارم الأخلاق، ص۱۵؛ طباطبایی، سنن النبیﷺ، ج۱، ص۱۸.
۶. زمر، ۱۸.
۷. حسین‌زاده، مهارت‌های سازگاری، ص۱۷۲.

۱. هر گونه فعالیتی که موجب حواس‌پرتی می‌شود، کنار گذارند؛ ۲. وضعیت همسران با یکدیگر هماهنگ شود، یعنی اگر همسر نشسته است، بنشیند و اگر ایستاده است، بایستد؛ ۳. به طرف همسر بچرخد و هر زمان که ممکن بود با او تماس چشمی برقرار کند؛ ۴. گاه همسر را در حالت حمایت‌گرانه لمس کند؛ ۵. با ارسال این علامت که در دسترس است، حالت پذیرا دارد و علاقه‌مند می‌باشد، به همسر ارج و منزلت دهد؛ ۶. در هنگام گوش دادن تلاش کند پیام‌های کلامی و غیرکلامی (احساسات) او را دریافت کند. این کار را می‌توان با نگاه کردن، شنیدن و ردگیری حرف‌های همسر انجام داد؛ ۷. رفتارهای غیرکلامی با دقت زیرنظر گرفته شوند: حرکات بدن، چهرهٔ همسر و نیز تغییر حالات بدنی و تنفس او مدنظر قرار داده شود. اگر با دقت نگاه شود، می‌توان پیام‌های غیرکلامی مانند حرکات ریز چهره، دست و عضلات، تنفس و نزدیکی و دوری فضای بین هر دو طرف را بیشتر توجه کرد؛ ۸. به صداها، طنین و لحن صحبت، سرعت، زیر و بمی صدا، بلندی و پایین بودن صدا و سطح تنش هنگام صحبت همسر توجه کند، زمانی که به کلمات گوش می‌دهد، تصاویر ذهنی، اَشکال صحبت یا استعاره‌هایی را که وی ممکن است از آنها استفاده کند، در نظر گیرد؛ ۹. تمام آنچه را که همسر می‌گوید اعم از افکار، احساسات، عقاید و اقدامات را ردگیری کند که این امر به درک طرفین از هم کمک می‌کند؛ ۱۰. به ناهماهنگی پیام‌های کلامی و غیرکلامی توجه کند؛ برای نمونه همسر ممکن است بگوید علاقه‌مند به انجام کاری است، ولی نگاه و چهره او خلاف آن را برساند.[۱]

۱ـ۱ـ۲. تأیید و تشویق

اعتباربخشی پیام‌های دیگری، پاسخی زبانی و عملی است که شخص را آگاه می‌کند که همسرش همراه اوست، به آنچه می‌گوید، علاقه نشان می‌دهد و احترام می‌گذارد. اعتباربخشی شامل تکان دادن سر، تأیید صوتی (مانند آها ...) یا بیان یک عبارت تفسیری کوتاه و یا تکرار یکی دو کلمه کلیدی یا یکی دو کلمه از کلمات انتهای جمله همسری باشد که نشان می‌دهد به چیزی فکر می‌کند و در حال تجربه آن است، اما به صراحت آن را به زبان نیاورده است؛[۲]

---

۱. بهاری و همکاران، «تأثیر مشاوره زناشویی مبتنی بر امید، بخشش و ترکیبی از این دو بر میزان تحریف‌های شناختی بین‌فردی زوج‌های متقاضی طلاق»، تحقیقات علوم رفتاری، دوره، ۸، ش۱، ص۲۳.
۲. همان، ص۱۶۷.

همچنین برای استفاده از مهارت گوش دادن، همسران باید تلاش کنند حرفی بزنند یا کاری کنند که طرف مقابل را برانگیزد تا به صورت خودجوش هر چه می‌خواهد بگوید. برای ایجاد شور و اشتیاق در همسر، دعوت کردن فراتر از اعتباربخشی است.[۱]

۱ـ۱ـ۳. ابراز همدلی

همدلی، گوش کردن با قلب و سر است. کیفیت صدا دو جنبه مهم دارد: ۱. میزان گرمی و صمیمیتی که با آن ابراز می‌شود؛ ۲. تن صدا و نحوه بیان شنونده، باید بازتابی از تن صدای گوینده باشد.[۲] همدلی مستلزم آن است که هرگاه همسر احساساتش را توصیف می‌کند، فرد به حرف‌های او توجه کند، آن را جدی بگیرد و پاسخ مناسبی به آن بدهد. همدلی به معنای قدرت درک نقطه‌نظر فرد دیگر و خود را به جای او گذاشتن است. می‌توان با نقطه‌نظرات و احساسات طرف مقابل مخالف بود و در حالی که با فهمیدن علائق و تمایلات او، وضعیت و احساساتش را درک کرد. همدلی یا دردآشنایی موجب می‌شود که شکاف موجود در روابط از بین برود و زمینهٔ مساعدی برای نزدیک شدن و در نتیجه کاهش حالت تدافعی فراهم آید.[۳] با همدلی، طرف مقابل احساس ناراحتی نمی‌کند؛ زیرا با دقت به ابراز عواطف او توجه می‌شود، بی‌آنکه درباره آن قضاوت شود یا آن را کوچک جلوه دهد. پس از آن نوبت به بازتاب دادن چیزی است که با همدلی احساس می‌شود.[۴]

۱ـ۱ـ۴. خلاصه کردن

خلاصه کردن سبب تمرکز و توجه به موضوع و مانع از قلم افتادن نکات مهم می‌شود.[۵] برای این کار لازم است هر یک از همسران برداشت خود را از حرف‌های طرف مقابل بیان کند. با این کار همسر متوجه می‌شود که حرف‌هایش را شنیده است و نیز موقعیتی فراهم می‌آید که همسر فرضیه‌های خود را وارسی کند. گاه زن و شوهر نسبت به آنچه شنیده‌اند، از خود واکنش نشان می‌دهند و

---

۱. شیری، مهارت گفتگو برای همسران، ص۴۷.
۲. همان، ص۱۴۶.
۳. کول، کلید طلایی ارتباطات، ص۳۸؛ قربانی، سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، ص۹۴.
۴. لواسانی و همکاران، مهارت‌های ارتباطی همسران، ص۱۰۷.
۵. هیت‌لر و مکرنسکی، معجزه گفتگو، ترجمه اکرم اکرمی، ص۱۲۴.

این امر با حرفی که زده شده همخوانی ندارد. بیان خلاصه گفته‌های همسر و برداشت خود از حرف‌های او مانع این امر می‌شود.[۱] همچنین بهتر است او آن را با جمله‌های پرسشی همچون «این طور است؟» و «توانستم صحبت تو را بیان کنم؟» پایان ببرد.[۲]

«نقل بیان» یا بازگو کردن، درک زوجین از مطالب مطرح شده توسط همسر است. این مسئله به معنای بازگویی صِرف نیست، بلکه باید مطلب را هم از نظر مضمون (محتوا) و هم از نظر احساسی (تمایلات و عواطف) بیان کرد.[۳] نقل بیان، مکالمه را روی موضوع نگه می‌دارد و امنیت عاطفی را می‌افزاید و به زوج‌ها اجازه نمی‌دهد که حرف‌های گذشته را پیش بکشند یا از موقعیت و وضعیت خود دفاع کنند.[۴] بازگو کردن راهبردی است که گفتگوهای متزلزل را نجات می‌دهد.[۵] هدف خلاصه‌گویی، تصریح و بازگویی سخنان همسر است، نه ارائه تفسیر و نظری که ممکن است فرد از دیدگاه همسرش داشته باشد.

۱ـ۱ـ۵. موانع گوش دادن

از راه‌های ارتقای شنیدن مؤثر، ردیابی موانع گوش دادن دقیق است. در این بخش به برخی از موانع شایع بین زوج‌ها می‌پردازیم.

ذهن‌خوانی: اگر فرد نسبت به سخنان همسر بی‌توجه یا بی‌اعتماد باشد و با وجود آن بخواهد معنای کلام او را بفهمد، به ذهن‌خوانی مشغول می‌شود. در این حالت فرد با حدس زدن در پی درک معنای سخنان همسر است.

غربال کردن: فرد به برخی حرف‌ها توجه دارد و برخی دیگر را نمی‌شنود.

قضاوت کردن: فرد به دلیل قضاوت منفی، گوش دادن به سخن همسر را متوقف می‌کند.

خیال‌پردازی: فرد موقع صحبت همسر به خیالات خود مشغول است، شاید به این دلیل که از سخنان همسر خسته می‌شود.

---

۱. فینچام و همکاران، رابطه همسران، ص۱۲۶.
۲. قربانی، سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، ص۱۲۴.
۳. اولسون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۴۹.
۴. همان، ص۶۰؛ ر.ک: قربانی، سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، ص۱۱۸.
۵. هیت‌لر و مکرنسکی، معجزه گفتگو، ترجمه اکرم کرمی، ص۸۳–۸۵؛ لواسانی و همکاران، مهارت‌های ارتباطی همسران، ص۸۵؛ کول، کلید طلایی ارتباطات، ص۱۵۰.

حق به جانب بودن: اگر نوعی پیش‌داوری در ذهن فرد باشد و خود را کاملاً برحق بداند، به سخنان همسر اصلاً گوش نمی‌دهد و یا اینکه آن را قطع می‌کند.

عوض کردن موضوع: گاه برای اینکه سخنان همسر را نمی‌خواهیم بشنویم، موضوع را عوض می‌کنیم. شوخی بی‌جا، پریدن وسط کلام و پذیرش سریع سخنان همسر نیز همانند تغییر موضوع است.

۱-۱-۵-۱. تمرین گوش دادن مؤثر

برای تقویت مهارت‌های گوش دادن به نکات جدول۴-۱ دقت کنید. تلاش کنید هر سطر را در هنگام گوش دادن رعایت کنید. هر بخشی را که عمل می‌کنید، با علامت + و بخشی را که رعایت نکردید، با علامت - تعیین کنید. چهار هفته این جدول را علامت بزنید.

جدول ۴-۱: تمرین توجه هنگام گوش دادن

انواع تمرین توجه هنگام گوش دادن	هفته ۱	۲	۳	۴
راه‌های تقویت توجه کردن هنگام شنیدن				
ترک هر فعالیت دیگر مانند تماشای تلویزیون، کار با گوشی همراه یا رایانه				
هماهنگی وضعیت همسران (نشسته یا ایستاده)				
روبه‌روی هم بودن				
تکان دادن سر و خم شدن به جلو				
برقراری تماس چشم				
توجه به طنین و لحن صحبت، سرعت، زیر و بمی، بلندی و پایین بودن صدا				
به کار بردن حرکت، کلمه یا رفتاری برای تأیید و تشویق سخن گفتن همسر				
همدلی کردن و نشان دادن پذیرش احساسات همسر				
بیان خلاصه گفته‌های همسر				

برای رفع موانع گوش دادن، پس از هر جلسه گفتگو، جدول ۴-۲ را به همان سبک جدول ۱، علامت بزنید. هفته‌ای یک بار و در طول چهار هفته با علامت زدن، موانع گوش دادن را کاهش دهید.

جدول ۴-۲: ثبت موانع گوش دادن

موانع گوش دادن	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
ذهن‌خوانی				
غربال کردن				
قضاوت کردن				
خیال‌پردازی				
حق به جانب بودن				
عوض کردن موضوع				

۱-۲. بیان مناسب افکار و احساسات

زندگی انسان‌ها، دنیای کلمات و معانی است. انسان با تنیدن کلمات در یکدیگر به زندگی خود معنا می‌بخشد و از کلمات برای بیان خویش و معنا بخشیدن به فعالیت‌هایش استفاده می‌کند.[۱] مهم‌ترین و در عین حال ساده‌ترین نوع برقراری ارتباط انسان‌ها با یکدیگر ارتباط کلامی است. هر واژه بار شناختی و عاطفی دارد و تأثیرات پایداری بر شنونده بر جای می‌گذارد. یک ارتباط کلامی موفق، رابطه‌ای است که بر رشد و شادابی زندگی بیفزاید.[۲]

در میان ارتباطات موجود در خانواده، ارتباط کلامی بیشترین درصد را به خود اختصاص می‌دهد و با استحکام خانواده رابطه مستقیم دارد. همسران به ارتباط کلامی با هم نیاز دارند؛ زیرا افزون بر ابراز نیازها، با تفهیم و تفاهم، به رشد عاطفی و اجتماعی هم کمک می‌کنند.[۳] در مطالعه اولسون و اولسون روشن شد که زوج‌های خرسند شش برابر (۹۰ ٪) بیش از زوج‌های ناخرسند (۱۵ ٪) از نحوه گفتگو با یکدیگر خشنودند.[۴]

زوج‌ها برای تبادل افکار و احساسات، حل اختلافات و تصمیم‌گیری به گفتگو می‌پردازند. در مشکلات ارتباطی زوج‌ها، ضعف مهارت‌های کلامی، بیش از هر امر دیگری به چشم می‌خورد. بهترین ابزار ارتباطی انسان‌ها (ازجمله همسران)، گفتگو است و اگر روابط کلامی زوجین مؤثر باشد، بیشتر مسائل به راحتی حل می‌شود. در این بخش به توصیه‌هایی درباره اصول اخلاقی گفتگو، محتوا و شیوه روابط کلامی می‌پردازیم.

---

۱. ر.ک: کول، فهمیدن، فهماندن و ارتباط مؤثر، ص۴۰.

۲. «مهارت ارتباط کلامی بین همسران»: www.eteghadat.com/forum/topic-t88600html

۳. فقیهی، «آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران»، دوفصلنامه تربیت اسلامی، س۲، ش۴، ص۱۰۷.

۴. اولسون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۴۷.

۱ـ۲ـ۱. شیوه سخن گفتن

برای نیل به شیوه مناسب گفتگو با همسر خود به توصیه‌های زیر عمل کنید:

در زمان مناسب و مختصر صحبت کنید تا طولانی و خسته‌کننده نباشد. صحبت زیاد اشتباه بیشتری را دربردارد.[۱] بر این اساس، زمان گفتگو را بیش از ۴۵ دقیقه ادامه ندهید که به نتیجه‌ای نمی‌رسید یا گفتگو مختل می‌شود. هرگاه همسر به منزل می‌آید تا ۱۵ دقیقه درباره مسائل مهم با او صحبت نکنید تا خستگی و تنش او رفع شود.[۲]

هرگاه عقاید و نظرات خود را برای همسر بیان می‌کنید، آنها را به صورت امور قطعی بیان نکنید، بلکه آن را شخصی کنید و بگویید من تصور می‌کنم یا برداشتم از این موقعیت چنان است.

آنچه خود فکر می‌کنید، بگویید و فکر یا تصور دیگری را نگویید. هرکس مسئولیت دارد از سوی خود صحبت کند، نه اینکه فکرخوانی کند.

درباره همسر و روابط خود صحبت کنید؛ به جای اینکه بگویید: «امشب شام چقدر خوش گذشت»، بگویید: «از اینکه با هم بودیم، چقدر لذت بردم».

حتماً عواطف مثبت مربوط به موقعیتی را اظهار کنید که احساسات منفی در آن غالب بوده است.[۳]

نرم و ملایم صحبت کنید؛ به این صورت که آهنگ صدا پایین باشد و از داد کشیدن و صدای بلند خودداری شود.[۴] عامل دیگر ملایمت به سرعت کلام مربوط است. گفتار متین و آرام، سرعت تند ندارد. نگاه اسلامی در گفتگوهای بسیار حساس هم بر ملایمت کلام تأکید دارد. آهنگ صدا باید ملایم باشد. لحن گفتگو بین زن و شوهر باید آن‌چنان باشد که همدلی و آرامش را به بار آورد. استفاده از سخن ملایم[۵] و پرهیز از گفتار خشن، زمینه‌ساز شنیدن خوب، گفتگوی سازنده و درنهایت افزایش دوستی بین همسران است.[۶]

---

۱. تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۳۵۵؛ کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۱۶؛ ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص۸۹.

۲. فاین و اشنایدر، زنان، عشق و ازدواج، ص۴۲.

3. Epstein & Baucom, *Enhanced Cognitive-Behavior Therapy for Couples*, p.80.

۴. لقمان، ۱۹.

۵. مانند گفتگوی حضرت موسی با فرعون، «فقولا له قولا لینا»؛ طه، ۴۴.

۶. تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۴۳۵.

منطقی، با دلیل و براساس شواهد و مدارک معتبر سخن بگویید.[۱] پیروی از حدس و گمان‌ها فرد را دچار اشتباه می‌کند.[۲] اصل مهم اینکه از چیزی که به آن علم ندارید، پیروی نکنید.[۳]

رسا و گویا صحبت کنید[۴] و در مسائل کلی و عام بکوشید با بیان موارد عینی موضوع را روشن کنید. درک عبارات مبهم و کنایه‌آمیز برای بیشتر مردم دشوار است.

از پیام روشن استفاده کنید که مشاهدات، عقاید، احساسات و خواسته‌ها را از هم جدا می‌کند.[۵]

از آغاز، با قصد اصلاح و از سر خیرخواهی صحبت کنید، نه به منظور انتقام و تلافی. آلوده شدن هدف و نیت به خودخواهی، خودمحوری و دوری از نیت خالص را می‌توان از علل خستگی و ناتوانی در جلب محبت همسر و ریشه تنش‌ها، طلاق‌های عاطفی و کاهش ارتباط کلامی بین زوجین عنوان کرد.[۶]

کلمات و عباراتی به کار ببرید که در عرف پسندیده است. تعبیر قرآن در مورد ملاک روابط زناشویی اصل معروف است[۷] و یکی از موارد معروف به روابط کلامی بازمی‌گردد. معروف شیوه‌ای است که مردم یک جامعه می‌پسندند و با شریعت و ذوق انسان مخالفت نداشته باشد.[۸] گاه قصد فرد خوب است، ولی کلمه‌ای انتخاب می‌کند که در عرف پسندیده نیست. بهتر است زوجین منظور خود را با کلمات و ادبیات مناسب براساس فرهنگ متداول ارائه کنند.

از تهدید، سرزنش، مقایسه منفی و بازگشت به گذشته‌های دور خودداری کنید.[۹]

---

۱. نساء، ۹؛ احزاب، ۷۰.
۲. حجرات، ۱۲.
۳. اسراء، ۳۶.
۴. نساء، ۶۶.
۵. مک‌کی و همکاران، مهارت‌های زندگی زناشویی، ص۹۴.
۶. رزاقی، «هماهنگی بین گفتار و رفتار رمز موفقیت همسران»، بخش اخلاق و عرفان اسلامی تبیان: nanod.blogfa.com/post-30.aspx.
۷. نساء، ۱۹ و ۲۵؛ بقره، ۲۲۹، ۲۲۸، ۱۸۰، ۲۳۴، ۲۳۱؛ طلاق، ۲ و ۶.
۸. طباطبایی، المیزان، ج۲، ص۲۳۲.
۹. مک‌کی و همکاران، مهارت‌های زندگی زناشویی، ص۹۰.

۱ـ۲ـ۲. محتوای گفتگو

لازم است زوجین افکار، عواطف و احساسات و نگرش‌های خود در امور خانواده و فرزندان را با هم درمیان بگذارند. از مشکلات زوج‌ها در ابتدای زناشویی بی‌خبری از دیدگاه‌های هم است. برای صمیمیت و نزدیک شدن همسران به هم، موارد زیر را به‌عنوان موضوع گفتگو به آنان پیشنهاد می‌کنیم: اعتقادات اسلامی، اهداف زندگی و مقاصد ازدواج، اصول و ارزش‌های مهم هر کدام، انتظارات زوجین از یکدیگر، جایگاه زن و شوهر و وظایف آنها، جنبه‌های مختلف روابط زناشویی، نوع لباس، آرایش و ظاهر، وضعیت خانه، اوقات فراغت و سرگرمی‌ها، نظم، چینش وسایل و نوع غذا.

زوجین امیال، نیازها، حالات عاطفی، احساسات (خشم، شادی، غم، آرامش و...) را با هم در میان گذارند. در محتوای گفتگوهای عاطفی، همسران میل‌ها و کشش‌های درونی، حالت عاطفی نسبت به همسر (دوستی، عشق، میل، خشم و شادی) و نیازهای جسمی خود را ابراز کنند. محبت خود را به‌طور کلامی ابراز کنید، مردی که به همسرش بگوید: «من تو را دوست دارم»، این احساس از دل زن بیرون نمی‌رود و دوستی شوهر در دلش پایدار می‌ماند.[۱] زن نیز احساس دوستی را برای شوهر ابراز کند.[۲] همچنین با صحبت کردن، شادی و نشاط را در وجود همسر وارد کنید.[۳] جدول۴ـ۳ فهرست ۹۱ کلمه معرّف هفت نوع احساسات ارائه شده است تا زوج‌ها بتوانند از آنها بهره ببرند. البته زوجین در ابراز احساسات منفی به همسر تعادل خود را حفظ کنند و از انصاف خارج نشوند. گاه در یک تعارض معمولی، زوجین مزایای زیاد را اندک و مشکلات را بزرگ می‌شمارند[۴] و گذشته شیرین زندگی را به کلی انکار می‌کنند؛[۵] بنابراین مهم است که در بیان احساس منفی، جنبه‌های مثبت را هم در نظر داشته باشیم و آن را ابراز کنیم.

---

۱. عَنْ أَبِی عَبْداللَّهِ ﷺ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّی أُحِبُّکِ لَا یَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَداً (کلینی، الکافی، ج۵، ص۵۶۹).

۲. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۵، ص۲۳۷.

۳. کلینی، الکافی، ج۵، ص۳۲۷ و ج۶، ص۶.

۴. کلینی، الکافی، ج۵، ص۳۲۳.

۵. ابن‌بابویه، الفقیه، ج۳، ص۴۴۰.

جدول ۴-۳: عواطف مثبت و منفی در روابط زوج‌ها (مک‌کی، *مهارت‌های زندگی زناشویی*، ص۵۳)

مهربان	قوی	هیجان‌زده	نگران	خشم	ترس	غم
آرام	بشّاش	شهوانی	تنیده	خشمگین	ترسناک	غمگین
راحت	شاد	تحریک‌پذیر	خسته	لجوج	هراسان	ناراحت
مشتاق	سرحال	عصبی	دلواپس	اهانت‌آمیز	وحشت	افسرده
بامحبت	بازیگوش	خارج از کنترل	مضطرب	عصبی	بیمناک	ملال‌انگیز
باوفا	راضی	دستپاچه	بدگمان	عصبانی	ترسیده	منزوی
توانا	خوشحال	برانگیخته	بدبین	منفور	وحشت‌زده	ناامید
شایسته	خوش	خراب	آشفته	متعصّب	رعب	ملول
دوستی	بخشنده	گیج	بیچاره	بیزار	شرم‌سار	ناکام
عشق	ایمن	تند	گناه	نفرت	گرفتار	محزون
حامی	مصمّم	بی‌صبر	پریشان	غرور	محزون	دلسرد
حق‌شناس	مطمئن	نیازمند	گرفتار	غضبناک	قربانی	تنها
همدل	ارزشمند	تحت فشار	درمانده	خصومت‌گر	بازداری شده	شکست‌خورده

۱-۲-۲-۱. تمرین سخن گفتن مؤثر

سخن گفتن خود را در دو هفته گذشته مرور کنید و در ستون ۱ جدول ۴-۴، مواردی را که رعایت کردید، با علامت + و مواردی را که رعایت نکردید، با علامت - ثبت کنید. لازم است در شش هفته بعدی سخن گفتن خود را ارزیابی کنید و با توجه به نکات بیان شده به ارتقای گفتگوی خود بپردازید.

جدول ۴-۴: ویژگی‌های ابراز مؤثر احساسات و عقاید

هفته‌ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
زمان مناسب گفتگو (وقت فراغت دو همسر، نبود خستگی و ...)							
مدت زمان مناسب برای گفتگو (بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه)							
به کار بردن جملات دارای من (نه جملات تو)							
بیان فکر خود، نه فکر همسر							
بیان عواطف مثبت مربوط به موقعیت‌های منفی							
جملات و کلمات رسا نه مبهم و کنایه							
استفاده از پیام روشن (مشاهدات، عقاید، احساسات و خواسته‌ها)							
منطقی و مستدل سخن گفتن نه گمانه زنی							
قصد اصلاح و خیرخواهی نه انتقام و تلافی							
گفتار نرم و ملایم نه تند و خشن							
خودداری از تهدید، سرزنش، مقایسه منفی و بازگشت به گذشته دور							
کلمات پسندیده در عرف نه توهین و تمسخرآمیز							
بیان عواطف و احساسات نه فقط عقیده و فکر							

۱ـ۲ـ۳. اصول اخلاقی گفتگو

لازم است زوج‌ها با ویژگی‌های اخلاقی گفتگو آشنا شوند؛ این ویژگی‌ها عبارتند از:

الف) صداقت: از اصول اخلاقی سخن گفتن، راستگویی است. در آیات قرآن کریم از راستگویی به صفت بندگان شایسته و پیامبران،[۱] عنوان شده و از دروغ‌گویی بسیار نهی شده است.[۲] در روایات، راستگویی به‌عنوان زینت سخن،[۳] نجات‌بخش انسان،[۴] پاک‌کننده رفتار،[۵] سبب اعتماد و آرامش دل،[۶] صفت مهم اخلاقی و شاخص اصلی ایمان و دینداری آمده است.[۷] صداقت زمینه‌ساز اعتماد در روابط اجتماعی از جمله زندگی زناشویی است. مراد از صداقت، گفتاری است که فرد در آن انگیزه و قصدی مغایر با محتوای کلامش ندارد و گفته‌اش مطابق واقع باشد.[۸] بی‌صداقتی زن یا مرد فضای خانواده را به بی‌اعتمادی و بدبینی می‌کشاند و زمینه اختلاف را برمی‌انگیزد. راستگویی زن و شوهر زمینه اعتماد متقابل، رابطه دوستی و عزت‌نفس هر دو را فراهم می‌کند.[۹] پیامبر اسلام ﷺ نظر منفی شدیدی به دروغگویی داشت[۱۰] و سفارش می‌کرد که به خانواده خود دروغ نگویید.[۱۱] همسران باید تلاش کنند به شوخی نیز دروغ نگویند،[۱۲] زیرا با دروغ و تردیدافکنی، پایه‌های اعتماد در خانواده فرو می‌ریزد و زمینه همدلی و توافق از بین می‌رود. زیبایی زندگی زناشویی به گفتار درست براساس حق و کمال آن به نیک رفتاری همراه راستگویی است.

---

۱. یس، ۵۲؛ آل‌عمران، ۱۷.
۲. حرانی، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، ص۳۶۸؛ «آفَةُ الْحَدِیثِ الْکَذِبُ» (صدوق، من لایحضره الفقیه، ج۴، ص۳۵۲).
۳. مجلسی، الکافی، ص۱۸؛ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج۴، ص۴۰۲، ح۵۸۷۱.
۴. قرائتی، تفسیر نور، ج۹، ص۳۴ (ذیل احزاب، ۲۴).
۵. کلینی، اصول کافی، ج۲، ص۱۰۴، ح۳.
۶. صدق به دل، آرامش می‌دهد و دروغ در دل، شک به وجود می‌آورد (محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ج۶، ص۲۹۹۳).
۷. نحل، ۱۰۵.
۸. الصِّدْقُ: مطابقة القول الضّمیر و المخبر عنه معا، و متی انخرم شرط من ذلک لم یکن صِدْقاً تامّاً (راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ج۱، ص۴۷۸)؛ مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج۳، ص۴۶۱.
۹. تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ج۲۹، ص۸۱۲.
۱۰. متقی هندی، کنز العمال، ج۳، ص۳۴۴ و ج۷، ص۱۳۷.
۱۱. مجلسی، بحارالانوار، ج۶۹، ص۲۵۴.
۱۲. کلینی، الکافی، ج۲، ص۳۴۰.

ب) احترام کلامی بین زوجین: تکریم دیگران رفتار اخلاقی مهمی است که بیشتر در زمینه‌های کلامی بروز می‌کند. احترام زوجین نسبت به هم رکن روابط مؤثر آنان است. متون اسلامی به مردان سفارش می‌کند که به همسر خود احترام بگذارند.[۱] این نشانه رشدیافتگی است و بی‌احترامی به زن نشانه ناپختگی مرد است.[۲] از نشانه‌های احترام زوجین به یکدیگر، صدا زدن هم به بهترین نامی است که هر یک دوست دارند.[۳]

از سوی دیگر بی‌احترامی و حرمت‌شکنی حتی در نحوهٔ صدا زدن یا هرگونه نگاه کردن تند به نپذیرفتن سخنان همسر می‌انجامد و احساس ناراحتی از همسر را در درونش برمی‌انگیزاند. رعایت ادب و احترام همسر حتی در مواردی که او به آنها پایبند نیست، بهتر است.[۴] در متون اسلامی به احترام متقابل میان زن و شوهر بسیار سفارش شده است. امام صادق علیه‌السلام درباره احترام گذاشتن زن به شوهر می‌فرماید: «هر زنی که به شوهرش احترام بگذارد و آزارش نرساند، خوشبخت و سعادتمند خواهد بود». همچنین ایشان درباره احترام گذاشتن مرد به زن می‌فرماید: «مردی که همسری اختیار کرد، باید او را گرامی و محترم بشمارد».[۵]

ج) سپاسگزاری کلامی: سپاس از دیگران رفتاری اخلاقی است که برآن زیاد تأکید شده است؛ به‌گونه‌ای که تشکر نکردن از دیگران ناسپاسی به خدا به شمار می‌رود.[۶] سپاسگزاری زوجین از همدیگر از اصول روابط مؤثر[۷] و از ویژگی‌های خانواده سالم است.[۸] از صفات مناسب زنان سپاسگزاری از همسر است.[۹] ناسپاسی زن در گفتار، پیامدهای نامطلوبی برای خانواده و خود او دارد.[۱۰] از صفات مؤثر مرد، تشکر از همسر خود است که سبب تشویق زن و افزایش صمیمیت بین آنها می‌شود. توجه مرد به فعالیت‌های زن در خانه و ارزش اقتصادی و

---

۱. حرعاملی، وسائل الشیعة، ج۵، ص۶۱.
۲. ما أکرم النّساء إلّا کریم و لا أهانهنّ إلّا لئیم (سیوطی، الدر المنثور فی التفسیر بالماثور، ج۱، ص۶۲۹).
۳. کلینی، الکافی، ج۲، ص۶۴۳.
۴. ایروانی، مهارت گفتگو، ص۱۳.
۵. مجلسی، بحار الأنوار، ج۷۳، ص۳۵۴ و ص۸۵.
۶. ابن‌بابویه، عیون اخبار الرضا علیه‌السلام، ج۲، ص۲۸۹.
۷. برنشتاین، شناخت درمان اختلافات زناشویی، ص۱۶۱.
۸. گلادینگ، خانواده درمانی، ص۶۳.
۹. سیوطی، الدر المنثور، ج۱، ص۱۵۲؛ مجلسی، بحارالانوار، ج۱۰۰، ص۲۳۹.
۱۰. ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۳، ص۴۴۰.

اخلاقی آن، موجب همدلی او با همسر و برانگیخته شدن او به سپاسگزاری از همسر می‌شود. در فصل ۸ به شیوه کسب مهارت رفتار شکرگزاری اشاره می‌شود.

۱ـ۲ـ۴. آسیب‌ها در شیوه گفتار

از مهارت‌های مهم پیشگیری از آفات کلام است؛ این آسیب‌ها عبارت‌اند از:

گفتگوی مجادله‌آمیز: این روش تأثیر کلام زوجین را از بین می‌برد و تلاش آنان را بی‌نتیجه می‌کند. جدال زمانی رخ می‌دهد که هر یک بر گفته خود پافشاری کند و گفتگو به رد و بدل شدن جملات بدون شنیدن حرف طرف مقابل می‌انجامد و صحبت‌ها به صورت دفاعی و حمله‌کننده می‌شود. امیرمؤمنان علی(ع) فرمود: از مجادله و ستیزه بپرهیزید که دل‌های دوستان و برادران را بیمار کند و نفاق رویاند. سلامتی دل به صفا و صمیمیت است و بیماری‌اش به کینه و اندوه و پریشانی خاطر می‌باشد که از مجادله و ستیزه برخیزد و دوستان را با یکدیگر دورو کند.[۱] عیب‌های زن و شوهر در مجادله آشکار می‌شود، به هم الفاظ توهین‌آمیز می‌گویند و عزت‌نفس آنان آسیب می‌بیند.[۲] به همین جهت، حتی اگر احساس می‌کنید حق با شماست مجادله را ترک کنید.[۳] برای مقابله با این شیوه باید زوجین به شکلی گوینده و پاسخگو باشند که در گفتگو، کسی بازنده نباشد و هر دو راضی شوند.

گفتار توهین‌آمیز، مسخره یا تحقیرکننده: استفاده از الفاظ توهین‌آمیز در روابط زناشویی فضای ارتباطی آنان را سرد و منفی می‌کند. از پیامبر(ص) نقل شده است که پیوسته جبرئیل(ع) در مورد حقوق زنان به من بسیار سفارش کرد تا آنجا که گمان کردم مرد حق ندارد به همسرش «اف» بگوید.[۴] «اف» کوچک‌ترین بی‌احترامی کلامی و کمترین کلمه برای ابراز نفرت در زبان عربی به شمار می‌رود. گاه شیوه گفتار فرد و نه الفاظ او چنین پیامی را به طرف مقابل منتقل می‌کند. بی‌تردید این شیوه، گفتگو را عقیم و بی‌اثر می‌کند. به‌کارگیری الفاظ نامناسب و گاه مستهجن و رکیک و مراعات نکردن عفت کلام از مراتب معنوی انسان می‌کاهد و او را از نظر

---

۱. کلینی، الکافی، ج۳، ص۴۰۹.
۲. همان، ج۲، ص۶۳۹.
۳. ابن‌بابویه، الخصال، ج۱، ص۱۴۴.
۴. نوری، مستدرک الوسائل، ج۱۴، ص۲۵۲.

اخلاقی تنزل می‌دهد. اگرچه دست‌مایه بیشتر لطیفه‌ها و شوخی‌ها را این امور تشکیل می‌دهد، ولی استفاده از کلمات زشت در ارتباط، ثمری جز خشم و کینه نخواهد داشت.[۱]

کنایه: گاه زوج‌ها با گفتن کلماتی به صورت کنایه و اشاره با هم صحبت می‌کنند. قرآن تعبیر تندی برای این‌گونه از صحبت‌ها دارد.[۲] این حالت نوعی دوگانگی در برخورد است و به تعامل زوجین آسیب می‌رساند.

نق زدن: عیب‌جویی و انتقاد ریز و پیوسته است و گاهی بیش از انتقاد تند به رابطه آسیب می‌رساند. لازم است زوجین غرغر کردن و نق زدن را مهار کنند و نکات انتقادی خود را در ساعت معینی از شبانه‌روز و بیشتر به شکل بیان انتظارات، با همسر در میان بگذارند.

۱ـ۳. حالات غیرکلامی

بیشتر نیمی از مکالمات رو در روی افراد «غیرکلامی» است و از راه «زبان بدن» پیش از آنکه سخنی گفته شود، احساسات و نگرش‌های افراد را بازگو می‌کند.[۳] حالت چهره، تماس چشمی، طرز صدا و حالت بدنی هر کدام پیامی را تداعی می‌کنند و در این میان، حالات چهره از سایر شاخص‌ها مؤثرتر است.[۴] مهرابیان دریافت که در یک ارتباط میان فردی، ۹۳٪ از پیام به گونه غیرکلامی فرستاده می‌شود. از این مقدار ۳۸٪ آن مربوط به لحن و تن صدا و ۵۵٪ نشانه‌های چهره‌ای و زبان بدن است و تنها ۷٪ را به صِرف کلام و زبان سر مربوط می‌دانند؛[۵] بنابراین در ارتباطات، کسب مهارت روابط مؤثر غیرکلامی نیز لازم است. زوجین در این باره مراحل زیر را باید انجام دهند:

---

۱. «أبی عبداللّه علیه السلام: هی العطسة المرتفعة القبیحة، و الرّجل یرفع صوته بالحدیث رفعا قبیحا، إلّا أن یکون داعیا أو یقرأ القرآن» (قمی مشهدی، تفسیر کنز الدقائق و بحر الغرائب، ج۱۰، ص۲۶۰؛ طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج۴، ص۳۲۰، ذیل لقمان، ۱۹؛ «إِیَّاکَ وَ مُسْتَهْجَنَ الْکَلَامِ فَإِنَّهُ یُوغِرُ الْقَلْب».

۲. مجاهد درباره آیه «وَیْلٌ لِّکُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ» (همزه، ۱) گفت: همزة یعنی کسی که به مردم زخم زبان و طعنه می‌زند (ورام، مجموعة ورام، ص۱۱۶).

۳. گابور، مهارت‌های گفتگو، ص۱۳.

۴. ریچاردسون، جری، معجزه ارتباط و ان. ال، پی، ص۳۲؛ هارجی و همکاران، مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ص۶۳.

۵. بولتون، روان‌شناسی روابط انسانی، ص۱۲۸؛ باستانی، اصول و تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، ص۷۱.

۱. شناخت روابط غیرکلامی: انواع حالات غیرکلامی در چهره، چشمان، آهنگ صحبت، تماس و وضعیت بدنی را بشناسند. بخش مهمی از خودشناسی که در آموزه‌های اسلامی بر آن بسیار تأکید شده ،[۱] تأمل و خودکاوی در حالات غیرکلامی خویش است.

۲. هماهنگ‌سازی روابط کلامی و غیرکلامی: در مرحله بعد، همسران بین حالات غیرکلامی و محتوای گفتار خود هماهنگی ایجاد کنند. ناهماهنگی این دو سبب نوعی دورویی می‌شود که در روابط بین‌فردی ناپسند شمرده می‌شود.[۲] اگر بین حالات چهره و گفتار شخص، ناسازگاری وجود داشته باشد، حالات چهره معتبرتر از سخنان است، زیرا کنترل گفتار، آسان‌تر از مهار چهره است:[۳] «زبان حال راستگوتر از زبان گفتار است»؛[۴] بنابراین توجه به نشانه‌های غیرکلامی و کاربرد درست آن، از اصول مهم در ایجاد ارتباط مؤثر کلامی است.[۵] گاه پیامی که محتوای کلام را منتقل می‌کند، با معنا و مفهوم رفتار غیرکلامی متناقض است. ستیر این نوع رابطه را ارتباط دو سطحی می‌نامد.[۶] فرد مقابل در این شرایط دچار تردید می‌شود که به معنای رابطه کلامی واکنش نشان دهد یا به پیامی که رفتار غیرکلامی منتقل می‌کند. در مواردی هم راه سوم، یعنی ابراز نکردن هرگونه واکنش را در پیش می‌گیرد. در ارتباط دو سطحی، صدای همسر چیزی را می‌گوید، در حالی که مابقی وجود او بیان‌کننده چیز دیگری است. این امر به تعارض و نارضایتی هر دو طرف ارتباط می‌انجامد.[۷] برای نمونه «زن در حال پاک کردن عدس با همسرش سخن می‌گوید یا مرد به هنگام تماشای تلویزیون به همسرش می‌گوید گوشم با توست، حرفت را بزن!»، این ارتباط کلامی به دلیل ناهماهنگی زبان گفتار و حالات غیرکلامی نه‌تنها اثرگذار نیست، بلکه به سردی و گسست روابط اعضای خانواده می‌انجامد.[۸]

---

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج۲، ص۳۲.
۲. آقاجمال خوانساری، شرحی بر غررالحکم و دررالکلم، ج۲، ص۴۶۳.
۳. هارجی و همکاران، مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ص۶۴ و ریچاردسون، معجزه ارتباط، ص۳۲.
۴. «لِسَانُ الْحَالِ أَصْدَقُ مِنْ لِسَانِ الْمَقَال» (تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۱۵۳، ح۲۸۴۲).
۵. ایروانی، مهارت گفتگو، ص۲۸-۳۰؛ علوی، مهارت‌های زندگی با نگاه دینی، ص۷۱.
۶. ستیر، آدم‌سازی در روان‌شناسی خانواده، ص۷۸-۹۸.
۷. سالاری‌فر و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ص۳۷۴.
۸. رزاقی، «هماهنگی بین گفتار و رفتار رمز موفقیت همسران»، بخش اخلاق و عرفان اسلامی تبیان: .nanod.blogfa.com/post-30.aspx

۳. تنظیم حالات چهره: شاید مهم‌ترین بعد غیرکلامی انسان حالات چهره باشد که در آن شش هیجان اصلی (خشم، ترس، شادی، غم، تعجب و تنفر) بروز می‌کند.[۱] بخشی از حسن خلق، برخورد با دیگران با چهره نیکو است.[۲] با مردم از جمله همسر با روی باز و گشاده برخورد کنید.[۳] مؤمن شادی و نشاطش در چهره نمایان و غمش در درون است.[۴] تبسم در چهره نیز می‌تواند در برانگیختن احساسات مثبت همسر مؤثر باشد.[۵] لقمان حکیم به فرزندش سفارش می‌کند: چهره‌ات را برای مردم درهم نکن.[۶] چهره باز موجب جذب عواطف و موافقت طرف مقابل می‌شود.[۷] با استفاده از این آموزه‌ها می‌توان همسران را به برخورد چهره‌ای نشاط‌آور رهنمون کرد.

۴. تماس چشمی مثبت: نگاه یا تماس چشمی در متون اسلامی و اخلاقی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. نگاه‌های عاطفی[۸] و جنسی زن و شوهر به هم مثبت است و پاداش دارد. نگاه به چهره همسر نشاط و عاطفه مثبت[۹] را برمی‌انگیزد و موجب جلب لطف و رحمت خداوند می‌شود.[۱۰] با تمرین باید زوجین تلاش کنند تماس‌های چشمی مناسب داشته باشند و از تماس چشمی غضبناک و نفرت‌آمیز خودداری کنند و با نگاه و حالت چهره تمسخرآمیز و تحقیرکننده با همسر روبه‌رو نشوند.

۵. آهنگ کلام: تغییرات و نوسانات در گفتار از راه‌های ارتباط غیرکلامی است که معانی مختلفی را منتقل می‌کند. لقمان به فرزندش توصیه کرد در راه رفتن خود معتدل باش و صوت خود را ملایم کن.[۱۱] از آنجا که همسران بیش از هر دو فرد دیگر با هم رابطه کلامی دارند،

---

1. Baron, Byrne.

۲. عَنْ أَبِی عَبْدِاللَّهِ ﷺ قَالَ: قُلْتُ لَهُ مَا حَدُّ حُسْنِ الْخُلُقِ قَالَ تُلِینُ جَنَاحَکَ وَ تُطِیبُ کَلَامَکَ وَ تَلْقَی أَخَاکَ بِبِشْرٍ حَسَنٍ (کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۰۳).

۳. عَنْ أَبِی جَعْفَرٍ ﷺ قَالَ: أَتَی رَسُولَ اللَّهِ ﷺ رَجُلٌ فَقَالَ یَا رَسُولَ اللَّهِ أَوْصِنِی فَکَانَ فِیمَا أَوْصَاهُ أَنْ قَالَ الْقَ أَخَاکَ بِوَجْهٍ مُنْبَسِطٍ (همان).

۴. کلینی، الکافی، ج۲، ص۲۲۶.

۵. همان، ص۱۰۳ .

۶. لقمان، ۱۸.

۷. تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۹۲ و ۹۳.

۸. زَوْجَةً مُؤْمِنَةً تَسُرُّهُ إِذَا نَظَرَ إِلَیْهَا (کلینی، الکافی، ج۵، ص۳۲۷).

۹. کلینی، الکافی، ج۵، ص۳۲۷.

۱۰. متقی هندی، کنزالعمال، ج۱۶، ص۲۷۶.

۱۱. لقمان، ۱۹.

آهنگ صدا می‌تواند تأثیر بسیاری در احساسات آنان داشته باشد. به‌طور کلی آهنگ صدای همسران هرچه پایین‌تر و آرام‌تر باشد، نافذتر است. البته در موارد تصمیم‌گیری، جدیت در آهنگ صدا لازم است.

صحبت یکنواخت، معمولاً سبب خستگی و کسالت طرف مقابل می‌شود. برای برقراری ارتباط کلامی مؤثرتر باید تُن صدا با احساسات و هیجان‌ها آمیخته شود. انسان می‌تواند با بستن پلک‌های خود مانع از ورود محرک‌های بینایی مزاحم شود، اما در مورد شنوایی این امکان وجود ندارد؛ یعنی به‌طور طبیعی افراد قادر به ممانعت از ورود محرک‌های ناخواسته شنوایی به گوش نیستند.[۱]

۶. **تماس بدنی:** تماس جسمی و بدنی با توجه به عوامل مختلف زمینه‌ای مانند لمس‌کننده (دوست یا غریبه)، ماهیت تماس جسمی (کوتاه، طولانی، آهسته یا سخت) و محیط تماس (محل کار، خیابان، خانه و...) می‌تواند نشانه عاطفه، تسلط، توجه، جاذبه جنسی، مراقبت و پرخاشگری باشد. با وجود چنین پیچیدگی‌هایی، شواهد موجود نشان می‌دهد که هر وقت لمس پذیرفتنی قلمداد شود، غالباً به واکنش مثبت می‌انجامد.[۲] از توصیه‌های درمانی ترغیب زوجین به تماس‌های بدنی همراه با عواطف مثبت در هر روز است. توجه به روایاتی مانند «گرفتن دست همسر گناهان هردو زوج را می‌ریزد»،[۳] فضای عاطفی همسران را به گرمی سوق می‌دهد.

۷. **وضعیت بدنی:** حالت غیرکلامی دیگر، وضعیت بدنی است. ملایمت و دوری از خشکی و نامنعطف بودن بدن در بسیاری آیات[۴] و سخنان معصومان علیهم‌السلام[۵] ترغیب شده است. تواضع زن و شوهر نسبت به هم، از توصیه‌های مهم است که تا حد زیادی در وضعیت بدنی آنان بروز می‌کند. تواضع موجب نرمی و افتادگی در بدن می‌شود و تکبّر با خشکی و تیزی در بدن همراه است. تعبیر «دماغ را بالا کشیدن یا گردن‌کشی» برای تکبر (دهخدا، ذیل این دو واژه) شاهدی برای نمود بدنی این حالات است.

۸. **فاصله:** معمولاً «فاصله» با مخاطب میزان دوستی را منتقل می‌کند و هرچه صمیمیت و

---

۱. سلیمی، و دیگران، «تأثیر آموزش مهارت‌های کلامی با تأکید بر منابع اسلامی بر بهبود عملکرد خانواده»، اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، س۱، ش۲، ص۲۹.

2. Baron, Byrne, & Branscombe, Social Psychology, p.86.

۳. نوری، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج۳، ص۲۳۶.

۴. اسراء، ۲۴؛ لقمان، ۱۸.

۵. کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۰۳.

دوستی افراد بیشتر باشد، نسبت به هم نزدیک‌تر می‌ایستند و گفتگو می‌کنند. دوستان، نزدیک‌تر از افراد غریبه می‌ایستند.[۱] از توصیه‌های دیگر به زوج‌ها، کنار همسر قرار گرفتن و فاصله نگرفتن از اوست. پیامبرﷺ نشستن مرد کنار خانواده‌اش را نزد خداوند محبوب‌تر از روزه‌داری و اعتکاف در مسجد مدینه دانسته است.[۲]

۱-۴. سبک ارتباطی مؤثر

مهارت‌های ارتباطی مجموعه‌ای از رفتارهاست که کیفیت ارتباط اشخاص با هم را مشخص می‌سازد. از گام‌های مهم ارتقای روابط کلامی و تنظیم رفتارها در ارتباطات بین شخصی، شناسایی الگوی ارتباطی خود و همسر است.[۳] چهار نوع سبک رایج در ارتباط کلامی عبارت‌اند از: انفعالی، تهاجمی، انفعالی-تهاجمی، قاطعانه (توأم با اظهار وجود).[۴] مناسب‌ترین و مؤثرترین سبک، صریح یا قاطعانه است.

۱-۴-۱. انواع سبک‌های ارتباطی

سبک ارتباط انفعالی (سازش‌کارانه، سلطه‌پذیر، دلجویی‌کننده): فرد «منفعل» خواسته‌ها و نیازهای خود را از خواست و نیاز دیگران بی‌اهمیت‌تر می‌پندارد و معمولاً با صدایی ملایم سخن می‌گوید، با تبسم‌های زیاد و انفعالی، خودداری از تماس چشمی[۵] و عذرخواهی فراوان، بیشتر شنونده حرف‌های دیگران و در سخن خود نیز متکی به رأی آنان است. این حالت، تأثیرگذاری ارتباط را به کمترین حد می‌رساند، عزت‌نفس گوینده را ضعیف می‌سازد و فرد را از رسیدن به خواسته‌هایش بازمی‌دارد.[۶] آموزه‌های دینی افراد را از انفعال و ستم‌پذیری و خدشه‌دار کردن عزت‌نفس بازداشته است.[۷] فرد در این نوع ارتباط، محتاط، غیرمستقیم، بدون اعتراض و همیشه

---

1. Baron, Byrne

۲. ورام، مجموعه ورام، ج۲، ص۱۲۲.
۳. قربانی، سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، ص۳۴.
۴. اولسون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۵۱.
۵. بولتن، روان‌شناسی روابط انسانی، ص۱۸۲.
۶. ایروانی، مهارت گفتگو، ص۴۳؛ مک‌کی، پاتریک و همکاران؛ مهارت‌های زندگی زناشویی، ص۱۹۸.
۷. ر.ک: بقره، ۲۷۹؛ کلینی، اصول کافی، ج۴، ص۷۱۲.

موافق عمل می‌کند.[۱] جملاتی که این دسته از افراد به‌کار می‌برند، عبارت است از: «من اهمیت نمی‌دهم، برای من مهم نیست، تو تصمیم بگیر و... ».[۲] احساسات این افراد، غالباً ناتوانی، اضطراب، ناکامی و خشم است و این دیگران را پرتوقع می‌سازد و راه توجیه و دلیل‌تراشی را در آنان تقویت می‌کند. افراد منفعل یا سلطه‌پذیر از روابط خود ناراضی هستند و دچار احساسات منفی می‌شوند، در ابراز خواسته‌های خود ناتوان هستند و حرمت خود را نمی‌توانند حفظ کنند و این سبب شکل‌گیری تدریجی یک خشم پنهان و انباشته می‌شود؛ از این‌رو مشاهده رفتارهای انفجاری و مهارنشدنی در این افراد، آن هم به صورت مبهم و گاهی جابه‌جا شده به سوی دیگران از جمله همسر و فرزندان قابل پیش‌بینی است.[۳] گفتگوی منفعلانه، سدی در راه ایجاد صمیمیت در روابط است.

سبک ارتباط تهاجمی (پرخاشگرانه، خشونت‌آمیز، رویکرد خصمانه): فردی که برای برآورده شدن خواسته‌ها از این روش استفاده می‌کند، اغلب حقوق دیگران را پایمال می‌کند، به ندرت تسلیم دیگران می‌شود و بیشتر پیامش این است: «آنچه را که من می‌خواهم، از آنچه تو می‌خواهی مهم‌تر است».[۴] ارتباط تهاجمی مانند ارتباط انفعالی ریشه در عزت‌نفس پایین دارد و افراد از این شیوه برای برنده شدن و به کرسی نشاندن حرف خود به هر شکل ممکن، استفاده می‌کنند. آنان می‌کوشند تا با انتقاد و مقصر شمردن دیگران بر آنها تسلط یابند. آستانه تحمل این افراد در ناکامی بسیار پایین است؛ صحبت دیگران را همواره قطع می‌کنند و به حرف دیگران گوش نمی‌کنند،[۵] عجول، بی‌حوصله و بی‌قرارند. احساسات آنها خشم، عصبانیت، ناکامی و بی‌طاقتی است و در رفتار با دیگران، خشم، مقاومت، برخورد دفاعی، دروغ‌گویی، پنهان‌کاری، انزوا و عقب‌نشینی را در دیگران برمی‌انگیزند و آنان را با رنجش، وادار به اطاعت می‌کنند.[۶] فرد با چنین سبکی همیشه طرف مقابل را سرزنش و متهم می‌کند و بیشتر از عباراتی همچون «تو همیشه» یا «تو هرگز» استفاده می‌کند. عموماً این روش هنگامی به کار می‌رود که یکی از

---

۱. حسین‌زاده، مهارت‌های سازگاری، ص۲۲۰؛ اولسون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۵۱.
۲. بولتن، روان‌شناسی روابط انسانی، ص ۱۸۱؛ اولسون،اچ دیوید، همان، ص۵۱.
۳. قربانی، سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، ص۴۲.
۴. بولتن، همان، ص۱۸۳.
۵. اولسون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۵۲؛ برونستاین، ارتباط مؤثر به زبان آدمیزاد، ص۲۰۲.
۶. حسین‌زاده، مهارت‌های سازگاری، ص۲۲۶.

طرفین احساس تهدید کند یا افکار و احساسات منفی داشته باشد. فرد با این سبک، دیگران را مسئول احساسات خود قلمداد می‌کند[۱] و برای مخاطب، ارزشی قائل نیست.[۲] هنگامی که با افراد تهاجمی مخالفت می‌شود، به شدت برافروخته می‌گردند، اما هنگامی که با آنها موافقت شود، عصبانیتشان به سرعت فروکش می‌کند، البته این افراد مدام در حال عصبانیت نیستند و بیشتر اوقات، خشم خود را با زدن برچسب‌های تحقیرآمیز به دیگران، توهین و تمسخر نشان می‌دهند.[۳]

گفتگوی تهاجمی به‌جای موقعیت بیشتر بر ویژگی‌های منفی شخص متمرکز است. معمولاً این شیوه به جریحه‌دار شدن احساسات زوجین می‌انجامد و صمیمیت بین آنها را تخریب می‌کند.[۴] در این الگو، همسر برای تأمین نیازهای خود، همسرش را نادیده می‌گیرد. باور چنین همسری این است که من هرگز اشتباه نمی‌کنم، حق با من است و همسرم اشتباه می‌کند و او باید مثل من باشد. این روش آسیب‌هایی همچون از بین رفتن صمیمیت و پیدایش دشمنی در میان زوجین و احساس گناه[۵] در پی دارد. از دید آموزه‌های دینی این کار شیوهٔ گردن‌کشان و مستکبران است که مانع برقراری ارتباطی صمیمی و مؤثر می‌شود.[۶]

سبک ارتباط انفعالی–تهاجمی (رویکرد خشونت‌آمیز منفعلانه): صحبت کردن خشونت‌آمیزِ منفعلانه ملایم و غیرمستقیم به نظر می‌رسد؛ اما لحن نهفته در سخن فرد، دیگران را می‌رنجاند. این فرد به ظاهر موافق سخن می‌گوید، اما عملش نشانگر حمایت یا تعهد نیست. در ابتدا از حقوق، امیال و آرزوهای خود چشم‌پوشی می‌کند و کوتاه می‌آید، اما پس از آن به دنبال کینه‌جویی و انتقام است. او به جای صحبت کردن با شخصی که مشکل دارد، عموماً شکایت از آن شخص را در نزد دیگران (پشت سر او) شیوه‌ای متداول برای رفع مشکل می‌داند.[۷] هنگامی که از افراد انفعالی–تهاجمی، کمک و اطلاعاتی درخواست می‌شود، خودداری کرده و

---

۱. مک‌کی و همکاران، مهارت‌های زندگی زناشویی، ص۱۹۷؛ ایروانی، مهارت گفتگو، ص۴۲.
۲. ایروانی، همان، ص۴۲.
۳. قربانی، سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، ص۵۱.
۴. شیری، مهارت گفتگو برای همسران، ص۲۱.
۵. حسین‌زاده، مهارت‌های سازگاری، ص۲۲۶–۲۲۷.
۶. اعراف، ۱۲۳–۱۲۴؛ طه، ۷۱ و زخرف، ۵۱–۵۴.
۷. برونستاین، ارتباط مؤثر به زبان آدمیزاد، ص۳۸ و ۲۰۴.

معمولاً پاسخ می‌دهند: «مهم نیست» و یا «اهمیتی ندارد»، آنها اغلب بیرون گود می‌ایستند و پس از واقعه می‌گویند که چه کاری درست است و چه کاری نادرست است.[۱] پیام آنها این است که: «من سعی می‌کنم همکاری کنم، اما تو باید به گونه‌ای رفتار کنی که من می‌گویم». این رفتار نیز ریشه در عزت‌نفس پایین دارد. افرادی که این شیوه را به کار می‌برند، معمولاً با کنایه و طعنه سخن می‌گویند و به‌سختی می‌پذیرند که شیوه ارتباطی‌شان انفعالی–تهاجمی است.[۲] یکدندگی، اشکال‌تراشی، مسامحه‌کاری و پشت گوش‌اندازی از ویژگی‌های این افراد است. افراد با این سبک به صورت نامشخص و غیرمستقیم خشم خود را به دیگری ابراز می‌کنند و انتظار دارند دیگری بداند که برای چه این کار را می‌کنند.

سبک ارتباطی قاطعانه: صحبت کردن قاطعانه، بیان افکار و احساسات به شیوه مثبت، با اعتماد به نفس و ترغیب دیگران به رفتاری مشابه است. فرد با این سبک بدون احساس ترس یا رفتار پرخاشگرانه، احساسات، خواسته‌ها و افکار خود را بیان می کند.[۳] هسته اصلی پرورش یک الگوی ارتباطی قاطعانه، صداقت و احترام به خود و دیگران است. فرد در این الگوی ارتباطی فعالانه گوش می‌دهد، محدودیت‌ها و انتظارات را ابراز می‌دارد، مشاهدات خود را بیان می‌کند، از برچسب‌ها استفاده نمی‌کند، بیان قضاوت‌گونه ندارد، خواسته‌های خویش را در اولین فرصت صادقانه، با قاطعیت و همراه با آرامش و ادب ابراز می‌دارد و مراقب احساسات دیگران است.[۴] گفتگوی صریح و قاطعانه این امکان را فراهم می‌سازد که افراد خود را به روش سالم و بدون سماجت نشان دهند؛[۵] برای نمونه زن می‌تواند با صراحت به شوهرش بگوید: «از اینکه کارهای خانه را به تنهایی انجام می‌دهم، احساس خستگی می‌کنم، دوست دارم تو هم در این کار با من مشارکت کنی». زمانی که یکی از زوجین به‌طور صریح صحبت می‌کند، همسر را نیز به دادن پاسخ مثبت و صریح تشویق می‌نماید.[۶] در این الگو، فرد دیگران را به شمار می‌آورد و باورش این است که هم خود و هم دیگران ارزشمند هستند، آنها نیز می‌توانند بر حق باشند و انسان باید در

---

۱. حسین‌زاده، مهارت‌های سازگاری، ص۲۲۷.
۲. اولسون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۵۲.
۳. مک‌کی و همکاران، مهارت‌های زندگی زناشویی، ص۱۹۸.
۴. حسین‌زاده، مهارت‌های سازگاری، ص۲۲۸؛ ر.ک: قصص، ۲۵ و ۲۸؛ مریم، ۴۲ و ۴۸.
۵. برونستاین، ارتباط مؤثر به زبان آدمیزاد، ص۳۳-۴۳.
۶. شیری، مهارت گفتگو برای همسران، ص۲۳.

برابر حقّ دیگران، خود را کنترل کند. البته نتیجه رفتار جرئتمندانه این نیست که فرد همواره برنده باشد، بلکه آن است که فرد موقعیت را به بهترین شیوه ممکن اداره کند.[۱] این الگوی سخن گفتن، نیازمند مهارت و تلاش بسیار است، زیرا در این شیوه پیش از سخن گفتن باید فکر کرد.

۱ـ۴ـ۲. تأثیر سبک‌های ارتباط کلامی بر صمیمیت

در جدول ۴ـ۵ سبک‌های معمول گفتگو، فضای ارتباط، نتیجه و سطح صمیمیت مربوط به هر یک از این سبک‌ها آورده شده است؛ برای نمونه زوج‌های منفعل چون نیازهای خود را بیان نمی‌کنند، معمولاً به آنچه می‌خواهند دست نمی‌یابند و در نتیجه ارتباطی با کمترین صمیمیت خواهند داشت. همچنین اگر یکی از همسران، مهاجم و دیگری منفعل باشد، همسر مهاجم تمایل به سلطه دارد که به صمیمیت بسیار اندکی خواهد انجامید و اگر هر دو طرف شیوه تهاجمی پیش بگیرند، رابطه آنها متعارض با کمترین صمیمیت خواهد شد. اگر یک همسر صریح و دیگری منفعل باشد، ارتباط برای هر دوی آنها با ناکامی و کمترین صمیمیت خواهد بود. اگر یکی صریح و دیگری تهاجمی باشد، ممکن است ارتباط بسیار متخاصم با حداقل صمیمیت باشد؛ اما در گفتگوی صریح، هر دو همسر اجازه می‌یابند برنده باشند، صمیمیت خود را افزایش دهند و رشد و سرزندگی در روابطشان ایجاد کنند؛ اما مهم آن است که هر دو طرف این شیوه را اجرا کنند.[۲] با بررسی آثار و پیامدهای هر یک از الگوهای سازش‌کارانه، پرخاشگرانه، پرخاشگرانه منفعلانه و جرئتمندانه، می‌توان دریافت که گرچه رفتار جرئتمندانه انسان را با سختی‌هایی روبه‌رو می‌سازد، اما ارزش دارد که سختی‌ها را برای دستیابی به مزایایی که هرگز در سایر الگوها یافت نمی‌شود، پذیرا باشد. در سایه رفتار جرئتمندانه همسران از روابط خود احساس رضایت می‌کنند و زندگی را مثبت درنظر می‌گیرند و از سوی دیگر، به دنبال بهره‌مندی ظالمانه از مزایا و منافع خود نیستند و نمی‌خواهند خود را بر همدیگر تحمیل کنند.

---

۱. قربانی، سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، ص۴۰؛ حسین‌زاده، مهارت‌های سازگاری، ص۲۲۸.
۲. اولسون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۵۳؛ شیری، مهارت گفتگو برای همسران، ص۲۴.

جدول۴-۵: الگوی ارتباط کلامی و صمیمیت (اولسون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۵۳).

سبک ارتباطی شخص «الف»	سبک ارتباطی شخص «ب»	ارتباط	نتیجه	سطح صمیمیت
منفعل	منفعل	بی‌نشاط	هر دو بازنده	پایین
منفعل	مهاجم	سلطه‌گر	من برنده، تو بازنده	پایین
مهاجم	مهاجم	متعارض	هر دو بازنده	پایین
صریح	منفعل	ناکام	هر دو بازنده	پایین
صریح	مهاجم	متخاصم	هر دو بازنده	پایین
صریح	صریح	بانشاط / متکامل	هر دو برنده	بالا

۱-۴-۲-۱. تمرین برای شناخت و اصلاح سبک ارتباطی

شناخت و اصلاح سبک ارتباطی در زندگی زناشویی از مهارت‌های کلیدی است. با توجه به ویژگی‌های چهار سبک ارتباطی، می‌توان سبک ارتباطی خود را شناخت. به شیوه‌های ارتباطی چند هفته گذشته خود و همسر بیندیشید. سپس در جدول ۴-۶ ثبت کنید که شیوه‌های شما و همسر تا چند درصد، مشابه یکی از سبک‌های ارتباطی است.

جدول ۴-۶: شیوه‌های ارتباطی شما و همسر

سبک ارتباطی	انفعالی	تهاجمی	انفعالی-تهاجمی	قاطعانه
من	٪	٪	٪	٪
همسرم	٪	٪	٪	٪

سپس در جدول ۴-۷ سه مورد از شیوه ارتباطی مورد پسند خود را ثبت کنید.

جدول ۴-۷: موارد ارتباطی مطلوب

سه مورد از شیوه‌های ارتباطی و گفتگوی مورد پسند	
خودم (شوهر)	همسرم (زن)
۱.	۱.
۲.	۲.
۳.	۳.

پس از آن در جدول ۴-۸ سه مورد از شیوه‌های ارتباطی و گفتگوی همسرتان که مایلید تغییر کند، ثبت کنید.

جدول ۴-۸: ثبت مواردی از شیوه‌های ارتباطی همسر که مایلید تغییر کند

سه مورد از شیوه‌های ارتباطی و گفتگوی همسرتان که مایلید تغییر کند	
خودم (شوهر)	همسرم (زن)
۱.	۱.
۲.	۲.
۳.	۳.

۱-۵. تفاوت‌های ارتباطی زن و مرد

از مهارت‌های ارتباطی، درک تفاوت‌های زن و مرد در روابط کلامی و غیرکلامی است. زبان بیانگر هویت می‌باشد و بیشتر اوقات از آهنگ سخن گفتن جنسیت گوینده آشکار می‌شود.[۱] پسر و دختر در کودکی رفتار اجتماع -زبانی متفاوتی، متناسب با هویت جنسی خود می‌آموزند. بعدها به مرور نقش‌های اجتماعی متفاوتی را به دست می‌آورند و همین نقش‌ها، رفتار اجتماعی-زبانی متفاوتی را ایجاد می‌کند.[۲] در فصل ۲ به تفاوت‌های زن و مرد اشاره شد. در این بخش تفاوت شیوه‌های برقرار ارتباط زنان و مردان ارائه می‌شود.

۱. از آنجا که زنان به ابراز عواطف بسیار توجه دارند، به گفتگو نیازمندند؛ چون زبان یکی از مهم‌ترین ابزارهای انتقال عواطف است. زن به گفتگو نیاز دارد و کمتر به نتیجه می‌اندیشد، در حالی که مرد توقع دارد با گفتگو مشکلی را حل کند؛[۳] بنابراین در نظر مردان اگر صحبتی در کار نباشد، همه چیز خوب و آرام می‌باشد و برای زنان نشانه یک مشکل است.[۴]

۲. زنان بهتر می‌توانند احساسات خود را در قالب کلمات بیان کنند.[۵]

۳. زنان برای ادامه گفتگو و مردان برای اطلاعات بیشتر، سؤال می‌کنند.[۶]

۴. زنان گفتگو را وسیله‌ای برای ایجاد دوستی، رابطه، صمیمیت، جلب توافق، حفظ روابط

---

۱. یزدی، حسین، مقاله «زبان و جنسیت»: http://anthropology.ir/article/17450.htm

۲. بستان، اسلام و جامعه‌شناسی خانواده، ص۱۲۰.

۳. حسین‌زاده، همسران سازگار، ص۳۳۲؛ به نقل از: جان گری، زنان و مردان، روابط، ص۲۴.

۴. فینچام و همکاران، رابطه همسران، ص ۹۶.

۵. باستانی، اصول و تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر، ص۳۰۴.

۶. آرون تی.بک، عشق هرگز کافی نیست؛ شیوه‌های نو برای مشکلات زناشویی و خانوادگی براساس شناخت درمانی، ص۱۳۳.

و انعکاس حس اجتماعی می‌بینند، در حالی که مردان آن را فرصتی برای اثبات پایگاهشان، رقابت کردن و گزارش دادن می‌دانند.[۱]

۵. در چهره زنان، هنگام گفتگو حالات ترس، خشم، تعجب، آرامش، اضطراب و لذت به خوبی قابل مشاهده است؛ در حالی که مردان هنگام گوش دادن، خونسردند و چهره‌شان دچار تغییرات زیادی نمی‌شود.

۶. مردان، صریح، کوتاه و روشن سخن می‌گویند و با استفاده از کلمات بر انتقال واقعیات یا حل مشکلات تلاش دارند. مردان از عباراتی مانند «هیچ»، «هرگز» و «کاملاً» استفاده می‌کنند که این نوع صحبت کردن موجب تسریع کارهای معاملاتی می‌شود و در تسلط بر دیگران مؤثر است. هنگامی که مردان از عبارات صریح در روابط اجتماعی خود استفاده می‌کنند، به نظر خشن می‌رسند؛ اما زنان معمولاً مطلب را غیرمستقیم بیان می‌کنند.[۲] صحبت غیرمستقیم سبب برقراری رابطه با دیگران و مانع از رویارویی، مخالفت و حالتی تهاجمی می‌شود. این کار با روش مرد در هماهنگی و نظم بخشیدن به خانه سازگار است.

۷. زنان در مقایسه با مردان، در ارتباطات کلامی ریزبین‌تر، دقیق‌تر، سریع‌الانتقال‌تر و آراسته به سلامت و سرعت کلام هستند[۳] و از عبارات غیرقطعی مانند «من گمان می‌کنم» بیشتر استفاده می‌کنند.[۴]

۸. زنان برای تجربه احساس عشق، می‌خواهند از زبان شوهرشان بشنوند که چقدر آنها را دوست دارد، اما مردان معتقدند که عشق و علاقه را باید با عمل نشان داد؛ از این‌رو هنگامی که مردان از صبح تا شب برای تأمین معیشت خانواده تلاش می‌کنند؛ در واقع با این کار، پیام «دوستت دارم» را مخابره می‌کنند.[۵]

---

۱. همان، ص۳۰۳؛ بیات، دین و مبانی ارتباطات، ص۱۷۲؛ ر.ک: استنبرگ، روان‌شناسی شناختی، ج۲، ص۷۸۹.

۲. باستانی، همان، ص۳۰۵.

۳. پناهی، همسرگزینی چرا و چگونه؟، ص۲۳۲.

۴. باستانی، همان، ص۳۰۴.

۵. فینچام و همکاران، رابطه همسران، ص۹۶.

فصل پنجم

مهارت اداره خانه و تنظیم نقش‌ها

از وظایف مهم زوجین پس از آغاز زندگی مشترک، اداره خانه و انجام کارهای آن است. همسران با ازدواج، بخش عمده‌ای از برنامه‌های روزانه مانند غذا خوردن، استراحت و فعالیت‌های دینی و سرگرمی‌ها را در خانه انجام می‌دهند. در گذشته بیشتر زنان به کار بیرون از خانه اشتغال نداشتند و از این‌رو بیشتر وظایف خانه به عهده زنان بود. با پیشرفت‌های صنعتی به نیروی کار زنان در جامعه نیاز شد و زنان با وجود ازدواج و مسئولیت اداره خانواده در مشاغل بیرونی هم فعال شدند. در این شرایط فشارهای بیشتری بر زنان وارد شد و موضوع تقسیم کارهای خانه در جلب رضایت اعضای خانواده نقش کلیدی پیدا کرد. مسئله دیگر در اداره خانه، تصمیم‌گیری‌هاست که این موضوع نیز روندی مشابه را سپری کرد. در گذشته منبع درآمد خانواده عمدتاً با کار بیرون خانه شوهر تأمین می‌شد و از این‌رو غالب تصمیمات نهایی خانواده را او می‌گرفت. با کسب درآمد بیرونی از سوی زنان، شرایط تغییر کرد و چالش تصمیم‌گیری‌ها در خانواده جدی شد. بر این اساس تنظیم نقش زن و شوهر در اداره خانه و تصمیم‌گیری‌ها نیازمند مهارت‌های بیشتری گردید تا زوجین بتوانند به خوبی از عهده این وظیفه برآیند و احساس رضایت بهتری از زندگی زناشویی داشته باشند.

۱. سنجش

۱. تا چه اندازه به تأثیر شیوه اداره خانه بر رضایت زناشویی و کارآمدی آن باور دارید؟
۲. چقدر به نقش مشترک زن و شوهر در اداره خانه باور دارید؟
۳. چقدر اعضای خانواده شما در اجرای وظایف خانه احساس عدالت می‌کنند؟

۴. به نظر شما امروزه چقدر دیدگاه اسلام در مورد نقش زن و شوهر در خانواده قابل دستیابی است؟
۵. چقدر شیوه تقسیم کارها در خانه شما رضایت‌بخش است؟
۶. به نظر شما وظایف ویژه و مشترک زن و شوهر در خانه کدام است؟
۷. زمان حضور شما و همسر در خانه به چه میزان با برنامه‌ریزی و منظم است؟
۸. آیا وعده‌های غذایی، خواب و نظافت منزل در خانواده شما دارای برنامه منسجمی است؟
۹. چقدر کارهای خانه را با قصد معنوی انجام می‌دهید؟
۱۰. تا چه اندازه نگاه کلیشه‌ای و تصورات قالبی جنسیتی در کارهای خانه دارید؟
۱۱. نقش زن و شوهر در مدیریت خانه شما تا چه اندازه متفاوت است؟
۱۲. آیا از الگوی تقسیم قدرت و تصمیم‌گیری در خانواده خود رضایت دارید؟

۱ـ۱. اصول اداره خانه

زوج‌ها برای کسب مهارت اداره خانه لازم است به اصول مهم زیر توجه کنند:

اول: انجام کارهای خانه و نظم و ترتیب آن، لازمه یک زندگی خانوادگی آرام و رضایت‌بخش است. خانه بستر اصلی آرامش و لذت زن و شوهر و فرزندان در زندگی است. چگونه می‌توان در محیطی زندگی کرد که نیازهای اولیه زیستی مانند تغذیه، استراحت و خواب را به خوبی تأمین نمی‌کند؟ از اهداف تشکیل خانواده، تأمین نیازهای اولیه زیستی افراد است تا در پرتو آن بتوانند به ارضای نیازهای روانی مهم و بالاتر از جمله کمال شخصیت و رشد معنوی دست یابند.

دوم: زن و شوهر در انجام این وظایف مسئولیت مشترک دارند و هر دو باید تلاش لازم را داشته باشند. این مسئولیت به تنهایی متوجه زن یا مرد نیست. متون اسلامی،[۱] حقوق خانواده[۲] و آموزه‌های روان‌شناسی در حوزه خانواده[۳] بر نقش مشترک زن و شوهر تأکید کرده‌اند.

---

۱. متقی هندی، کنزالعمال، ج۶، ص۲۲.
۲. ماده ۱۱۰۴ قانون مدنی ایران.
۳. السون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۱۴۳.

سوم: رعایت عدالت در تقسیم وظایف خانه براساس ظرفیت‌ها و توان زن و مرد است. عدالت پایه همه نظام‌های اجتماعی[۱] و از جمله خانواده[۲] است. زن و مرد براساس اهداف مشترک، نهاد خانواده را بنا کرده‌اند و لازم است از روابط خود همچون کار خانگی، احساس عدالت و انصاف داشته باشند.[۳] احساس انصاف و عدالت به معنای سهیم بودن در بنا و استواری زندگی زناشویی و توزیع ثمرات زندگی، نقش مهمی در رضایت از زندگی و کیفیت زناشویی دارد.[۴] یک نکته قابل توجه این است که عدالت برابری مطلق نیست، بلکه به این معناست که هر فرد به میزان ظرفیت خود مسئولیت داشته باشد و همچنین مزایا و منافع مطابق استحقاق افراد توزیع شود.[۵]

چهارم: نگاه اسلامی متناسب با ظرفیت زن و مرد، تأمین مخارج خانواده را بر عهده شوهر گذاشته و مسئولیت اصلی زنان در روابط خانوادگی را همسرداری مطلوب اعلام کرده است. اگر مشکلات عادت ماهیانه، دوران بارداری، زایمان و شیردهی به نوزاد در زنان را در نظر بگیریم، این نگاه را تأیید می‌کنیم که باید شوهر نقش حمایت‌کننده و تأمین‌کننده هزینه خانواده را داشته باشد و کسب درآمد بیشتر وظیفه او باشد؛ همچنین اموری مانند ظرافت‌های زنان،[۶] نقش مهم آنان در تأمین عواطف مثبت در خانواده نسبت به شوهر و فرزندان،[۷] همدلی زیاد،[۸] پرورش‌دهندگی بیشتر زنان[۹] و اهتمام بیشتر آنان به ازدواج و زندگی خانوادگی[۱۰] تأیید می‌کند که

---

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۸، ص۸۳.
۲. آیات قرآن بر عدالت در روابط اعضای خانواده تأکید دارد، مانند نساء، ۳.
۳. گواهی‌جهان، «رابطه بین داشتن معنا در زندگی و رضایت از زندگی زناشویی»، روان‌شناسی تربیتی، س۲، ش۸، ص۴۹-۶۸؛ قبادی و همکاران، «تقسیم کار خانگی میان زوجین، عدالت ادراک شده از آن و رضایت زناشویی»، خانواده‌پژوهی، س۷، ش۲۶، ص۲۰۷.
۴. زیمون، مفاهیم و تئوری‌های کلیدی در خانواده‌درمانی، ص۲۷۷؛ خجسته‌مهر و همکاران، «بررسی نقش ادراک انصاف بر کیفیت زناشویی»، مطالعات روان‌شناختی، دوره ۸، ش۱، ص۳۲.
۵. مجلسی، بحار الانوار، ج۷، ص۲۵۲.
۶. کلینی، الکافی، ج۱۱، ص۱۷۰.
۷. کوهن؛ به نقل از: خدارحیمی و همکاران، روان‌شناسی زن، ص۱۳۷.
۸. ماتلین؛ به نقل از: پناهی و جان‌بزرگی، روان‌شناسی زن و مرد، ص۱۷۹.
۹. هامیلتون و لی؛ به نقل از: پناهی و جان‌بزرگی، روان‌شناسی زن و مرد، ص۱۷۷.
۱۰. «همت مردان در زمین کسب و کار است و همت زنان در پیوند به مردان» (کلینی، کافی، ج۵، ص۳۳۷).

اولویت اصلی زندگی زنان را باید در خانواده جستجو کنیم. مسئله دیگر نقش هورمون‌های مردانه مانند تستوسترون در قدرت‌طلبی و روحیه مدیریت در مردان است که این امر در نوع زنان کمتر است؛[۱] بنابراین در تصمیم‌گیری‌ها نیز باید به این اصل طبیعی توجه کنیم.

پنجم: فعالیت‌های زن و شوهر در خانه ارزش معنوی دارد و در متون اسلامی برای انجام آن پاداش‌های فراوان اعلام شده است؛[۲] از این‌رو، اگر زوجین نگاه خود را به کارهای خانگی معنوی کنند، نه‌تنها دینداری آنها تقویت خواهد شد، بلکه انگیزه قوی‌تری در انجام وظایف خواهند داشت.

ششم: در کنار همه تلاش‌ها برای تقسیم نقش‌ها و وظایف به‌طور روشن و صریح، زوجین باید در موقعیت‌های ویژه انعطاف‌پذیر باشند. انعطاف‌پذیری نقشی از ویژگی‌های خانواده کارآمد در مواجهه با تنیدگی‌های زندگی است؛[۳] زیرا خشک و نامنعطف بودن، ناسازگاری و انجام نشدن برخی کارهای خانه را به دنبال دارد.

با توجه به این اصول و اینکه در دهه‌های گذشته برخی زنان به هر دلیلی درگیر مشاغل بیرون خانه هستند، لازم است برنامه‌های خانه و نقش زن و شوهر به شیوه عادلانه و رضایت‌بخش تنظیم شود.

۱ـ۲. انجام کارهای خانه

۱ـ۲ـ۱. شیوه تقسیم کارهای خانه

زوجین در گام اول فهرستی از کارهای خانه تهیه کنند؛ در این فهرست کارهای جزئی و کوچک را هم بیاورند و بکوشند کاری از قلم نیافتد. شاید این کار چند هفته طول بکشد، زیرا بسیاری از امور مدیریتی در هنگام وقوع روشن می‌شود. در گام دوم، همسران کارهای ویژه مردانه و زنانه و کارهای مشترک را تعیین کنند. این تعیین متأثر از اموری مانند روان‌شناسی زن و مرد، فرهنگ جامعه، مسائل دینی، انتظارات فرد، موقعیت و نقش‌ها در خانواده پدری است. البته زوجین در نظر داشته باشند که هر کاری مطلقاً و همواره مردانه یا زنانه نیست؛ برای نمونه می‌توانید از جدول ۵ـ۱ برای این کار استفاده کنید.

---

۱. هاید، روان‌شناسی زنان، ص۳۹۱.
۲. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج۱۲، ص۱۲۴؛ مجلسی، بحار الأنوار، ج۱۰۱، ص۱۳۲.
۳. گلادینگ، خانواده‌درمانی، ص۸۲.

پس از اینکه به‌طور انفرادی جدول را تدوین کردید، جلسه‌ای برای گفتگو و توافق در مورد تقسیم کارهای خانه برگزار کنید. در این جلسه تنها بر موارد مشترک تأکید کنید و در موارد اختلافی مانند گذشته عمل کنید یا با قرعه هر همسر وظیفه‌ای را به عهده گیرد. در جلسه دوم که پس از یک هفته برگزار می‌کنید، هر فرد به بیان احساس و تجربه خود در مورد تقسیم کارهای توافق‌شده بپردازد و مسئولیت کارهای اختلافی را متناسب با شرایط زن و شوهر عوض کند. پس از یک هفته دیگر، در جلسه سوم هر یک از زوجین احساس و تجربه خود را از انجام کارهایی که به عهده همسر می‌دانسته و خود انجام داده است، بیان کند و براساس گفتگوی مؤثر برای نیل به توافق تلاش کنند. در صورتی که در موارد اختلافی به نتیجه نرسیدند با یک مشاور خانواده گفتگو کنند.

اگر زن بیرون از خانه شاغل باشد، لازم است تقسیم کارهای خانه به گونه‌ای باشد که به او فشار زیادی وارد نشود. بیشتر زنان هرگاه از کار به خانه باز می‌گردند، تازه با شغل دوم خود روبه‌رو می‌شوند که همان امور منزل و نگهداری از بچه‌هاست. در مطالعات هاش‌چایلد[1] روشن شد که تنها در ۲۰ درصد خانواده‌هایی که هر دو همسر شاغلند، شوهران به‌طور مساوی در انجام امور منزل به همسرشان کمک می‌کنند. این مسئله وقتی مشکل‌تر می‌شود که برخی مردان با بی‌نظمی کارهای خانه را زیاد می‌کنند. زنانی که اصرار بر انجام کار بیرون از خانه پافشارند، از خستگی مزمن رنج می‌برند، انگیزه کمتری برای فعالیت‌های جنسی دارند و زودتر بیمار می‌شوند. این مسائل بر پویایی و شادابی زندگی زناشویی تأثیر می‌گذارد.[2] برای پیشگیری از موارد گفته‌شده، این توصیه‌ها برای شوهران می‌تواند مفید باشد:

در تقسیم کارهای منزل، بخشی از کارهای زن را به عهده گیرید. در مسئولیت‌های مربوط به فرزندان، بیشتر به همسر کمک کنید. فرصت استراحت روزانه و هفتگی در منزل برای همسر تعیین کنید؛ به گونه‌ای که در این زمان فراغت کامل داشته باشد و به امور شخصی خود بپردازد. اگر خودتان فرصت لازم برای کمک به همسر ندارید، به او فرصت دهید تا هفتگی یا ماهانه کسی را برای کارهای خانه یا رسیدگی به امور فرزندان به خدمت بگیرد. برای او برنامه ورزش و تفریحات شخصی فراهم کنید. زمانی که او مشغول کاری خانگی است، تفریح شخصی و تماشای تلویزیون را رها کنید و به کمکش بشتابید.

---

1. Hochschild

۲. السون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۱۴۶.

جدول ۵-۱: وظایف ویژه و مشترک زن و شوهر در خانه

وظایف مشترک زن و شوهر	وظایف ویژه زن	وظایف ویژه شوهر
آماده‌سازی سفره غذا	غذا پختن	خرید مایحتاج منزل
اداره امور خانه	نظم در داخل خانه	کارهای سنگین خانه
نظافت خود و فرزندان	رسیدگی به نظافت دختر	رسیدگی به نظافت پسر
آماده‌سازی غذا	پختن غذا و شستن ظروف	جمع کردن سفره و کمک به شستن ظروف
بازی با فرزندان	تغذیه فرزندان خردسال	کمک به امور فرزندان
تربیت فرزندان	جزئیات تربیتی فرزندان درون منزل و امور دختران	نظارت و کنترل امور بیرونی فرزندان و امور ویژه پسران
نظافت خانه	نظافت جزئی روزانه منزل، شستن لباس‌ها و وسایل کوچک	کمک هفتگی به نظافت خانه مانند شستن وسایل بزرگ، نظافت بیرون خانه

۱-۲-۲. برنامه‌ریزی امور خانه

در برنامه‌ریزی خانه باید به اموری توجه کرد: وعده‌های غذایی، تفریحات و سرگرمی، خواب و استراحت، حضور در خانه و کیفیت با هم بودن؛ همه این امور فقط با رعایت نظم، دست‌یافتنی است. از سفارش‌های مهم اسلامی نظم در امور زندگی است.[۱] مهارت تنظیم و توزیع مناسب اوقات شبانه‌روز برای رسیدگی به همه این امور در رضایت از زندگی زناشویی نقش دارد. از توصیه‌های مهم دین اسلام به افراد، تقسیم اوقات شبانه‌روز است.[۲] یک زمان برای عبادت و گفتگو با خداوند، زمانی برای رسیدگی به رفتار و حالات خود، زمانی برای تفریحات، لذت و همراهی با خانواده و زمانی هم برای رفت و آمد و صرف وقت با برادران ایمانی قرار داده شده است.[۳] نکته روان‌شناختی جالب توجه این است که زمان صرف شده با خانواده، کمک‌دهنده و نیرودهنده به فعالیت‌ها در زمان‌های دیگر است.

حضور مرتب در خانه: زوجین (به‌ویژه شوهر) لازم است زمان حضور در خانه را برنامه‌ریزی کنند. فعالیت و اشتغال شوهر برای تأمین مخارج و رشد اقتصادی خانواده، ارزش مادی و معنوی دارد. با وجود این، زوجین باید مراقب باشند که فعالیت شغلی و تحصیلی آنان مانع حضور مناسب شبانه‌روزی در منزل نشود. اگر تا حدی خانواده شما تأمین است، اضافه‌کار را کم کنید و با حضور در منزل به تعامل بیشتر با همسر و فرزندان بپردازید. نگاه اسلامی اصل

---

۱. شریف‌الرضی، نهج البلاغه، ص۶۹۵.
۲. ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص۲۰۳.
۳. ورام، مجموعه ورام، ج۲، ص۲۳.

حضور مرد در خانه را بسیار مهم دانسته است.[۱] برای تنظیم زمان حضور در خانه از امروز، زن (در صورت اشتغال بیرون از خانه) و شوهر به مدت یک هفته این زمان را ثبت کنند. زمان حضور در خانه به شرایط شغلی زوجین بستگی دارد و نمی‌توان برای آن مقداری را تعیین کرد. اگر زوجین احساس می‌کنند حضورشان در خانه کم است، تلاش کنند با کاهش اشتغالات، زودتر در خانه حاضر شوند. یادتان باشد پیشرفت تحصیلی و اقتصادی شما با کمک خانواده می‌تواند استمرار یابد و اگر این پیشرفت به بهای ضایع شدن حقوق همسر و فرزندان باشد، ضررهای آن بیش از نفعش خواهد بود. البته با توجه به محوریت عاطفی زن در خانواده، حضور او مهم‌تر از حضور شوهر است. پس از تنظیم حضور در خانه، کیفیت آن را ارتقا دهید و همه اوقات را با تماشای تلویزیون، امور شخصی، درسی یا شغلی بگذرانید.

غذا خوردن: قاعده مشخصی بر اینکه کدام یک از همسران تهیه و پختن غذا را به عهده گیرد، در کار نیست. نقش سنتی زنان شامل پخت غذا است. معمولاً زنان در نقش مادری و همسری توجه خاصی به تغذیه اعضای خانواده دارند. نگاه اسلامی نیز برای این نقش زنان ارزش خاصی در نظر گرفته و آن را از ویژگی‌های زنان موفق اعلام کرده است.[۲] اگر زن در بیرون از خانه اشتغال ندارد، معمولاً به راحتی مسئولیت تهیه غذا را بر عهده می‌گیرد. در صورتی که زن اشتغال بیرونی دارد، انجام این وظیفه نیز او را خسته می‌کند. در این شرایط کمک شوهر و تنظیم برنامه‌ای برای کمتر شدن فشار بر زن در پخت غذا لازم است. تهیه غذا از بیرون در برخی وعده‌ها، به عهده گرفتن این مسئولیت در برخی روزهای هفته از سوی شوهرانی که فرصت دارند و کمک بیشتر شوهر در مقدمات تهیه غذا، راه‌های مؤثری برای تقسیم عادلانه کارهای خانه است.

مورد دیگر صرف غذا در منزل است. توصیه روان‌شناسان خانواده این است که اعضای خانواده با هم غذا بخورند.[۳] تعدد صرف شام خانوادگی با کاهش بروز مشکلات احساسی و رفتاری و افزایش سلامت روانی، اخلاقی و همچنین رضایت بیشتر از زندگی مرتبط است. وعده‌های غذایی خانوادگی فرصتی برای تبادلات اجتماعی ایجاد می‌کند تا والدین و فرزند

---

۱. ابن‌بابویه، الفقیه، ج۳، ص۵۵۵.
۲. کلینی، الکافی، ج۵، ص۳۲۵.
۳. خسروی و قربانی، «تبیین جامعه شناختی نقش تغذیه سنتی در خانواده بر سلامت روانی و سلامت اجتماعی نوجوانان»، مطالعات روان‌شناسی تربیتی، دوره ۸، ش۱۴، ص۱۲۱-۱۲۴.

نوجوان درباره نگرانی‌ها و احساسات خود صحبت کنند و با برون‌ریزی آنها از تنیدگی‌های خود بکاهند.[۱] متون اسلامی نیز این روش را تشویق می‌کند؛ رسول خدا ﷺ فرمود: هر مردی که سفره غذا را بگستراند و زن و فرزند خود را بخواند و همگی غذا را با نام خدا شروع کنند و با شکر خدا به پایان برند، هنگامی که هنوز سفره برداشته نشده، رحمت و آمرزش خدا بر آنان نازل می‌شود.[۲] جالب توجه است که رفتار صمیمانه‌ای مانند غذا در دهان همسر گذاشتن، پاداش معنوی دارد.[۳] پس بهتر است زوجین برنامه کاری خود را به گونه‌ای تنظیم کنند که دست‌کم در یکی از وعده‌های غذایی روزانه همه اعضای خانواده با هم غذا بخورند!

نظافت منزل: تلاش و فعالیت زوجین برای تمیزی خانه، از امور اداره خانواده است. از سفارش‌های مهم اسلامی، نظافت منزل است و بی‌توجهی به آن، تأثیرات نامطلوبی بر روابط، اخلاق و حتی اقتصاد خانواده دارد.[۴] در این مورد مناسب است شوهر کارهای سنگین را بیشتر (در پایان هفته) و کارهای روزانه سبک‌تر و راحت را همسر بر عهده گیرد. البته معمولاً آستانه تحمّل خانم‌ها نسبت به کثیفی و نامرتبی کمتر است و معیارهای سخت‌گیرانه‌ای نسبت به نظافت و نظم دارند و به همین دلیل بیشتر خود را به زحمت می‌اندازند؛ این جنبه‌ها سبب می‌شود که گاه زنان کار یک خدمتگذار را هم نپذیرند. برای حل این مشکل یک گفتگوی مناسب بین زوجین لازم است. در این راستا همسر باید بکوشد اهمیت نظافت و حساسیت آن را برای خود کمتر کند و بخشی از کار را به شوهر بسپارد و از کارهای او کمتر عیب‌جویی کند؛ به عبارت دیگر، زوجین باید امور خانه را تقسیم کنند تا زحمت آن بر دوش یک نفر نباشد؛ همچنین خوب است اعضای خانواده زمانی را (مثلاً روز جمعه) به نظافت خانه اختصاص دهند، بچه‌ها مسئول نظافت اتاق خود باشند و زن و شوهر به نظافت بخش‌های دیگر خانه بپردازند. در این صورت، چند نفر با صرف زمان یک ساعت در انجام بسیاری از کارهای خانه موفق خواهند شد و فشار کمتری به همسر وارد خواهد شد.[۵]

---

۱. نتایج پژوهشی که بر روی ۲۶ هزار و ۶۹ نوجوان ۱۱ تا ۱۵ ساله انجام شد؛ در مجله "Adolescent Health" منتشر شده است (مرادیان نیری؛ به نقل از: تبیان ۹۷/۱/۲۶).

۲. حرعاملی، وسائل الشیعة، ج۱۶، ص۴۲۲.

۳. متقی هندی، کنزالعمال، ج۱، ص۱۵۸.

۴. کلینی، الکافی، ج۱، ص۲۲؛ ج۶، ص۵۳۱؛ مجلسی، بحارالأنوار، ج۷۳، ص۱۴.

۵. السون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۱۵۵.

خوابیدن در زمان مناسب: منزل محل استراحت و آرامش اعضای خانواده است و خوابیدن در هر دو نقش کلیدی دارد.[۱] لازم است همسران برای زمان و میزان خواب، برنامه داشته باشند. در نگاه اسلامی به خواب اولِ شب و نخوابیدن در اوّلِ روز سفارش شده است.[۲] با خواب در اوایل شب و فراهم کردن امکان مواجهه بیشتر با نور طبیعی از اوایل طلوع خورشید، می‌توان از بروز افسردگی پیشگیری کرد. توصیه به خواب نیمروز نیز در روایات هماهنگ با تحقیقات تجربی در زمینه بهداشت روانی آمده است.[۳]

پژوهش‌های تجربی نشان می‌دهد الگوی خواب و بیداری در بین ایرانیان تغییر کرده است.[۴] مطالعه‌ای بر روی دانشجویان نشان داد که کیفیت خواب آنان نامطلوب است.[۵] بررسی دیگر نشان از مشکلات بی‌خوابی، خواب‌آلودگی روزانه و اختلال خواب رفتن در دانشجویان دارد.[۶] وضع خواب دانش‌آموزان نیز دچار مشکلاتی است.[۷] این امر در حالی است که تحقیقات نشان می‌دهد تغییر الگوی خواب و بیداری موجب تغییرات عصبی، رفتاری و فیزیولوژیک در افراد می‌شود؛ همچنین افت تحصیلی و کاهش عملکرد روزانه افراد، خستگی و افسردگی به همراه دارد.[۸] بی‌تردید خانواده نقش مهمی در الگوی خواب دارد. تماشای تلویزیون، مهمانی‌ها تا دیروقت و اشتغال به فضای مجازی، از زمینه‌های تأخیر خواب است که همسران می‌توانند با تنظیم وقت از آن پیشگیری کنند. در گام اول بر ساعتی برای خواب توافق کنید. در این مورد به تدریج اقدام کنید، زیرا تغییر یکباره الگوی خواب برای بیشتر افراد دشوار است. در

---

۱. نبأ، ۸.

۲. صدوق، الفقیه، ج۱، ص۴۸۱.

۳. مرعشی، نقش دین در بهداشت روان، ص۲۶۵-۲۶۷.

4. Nojomi M, GhaleBandi MF, Kaffashi S. Sleep pattern in medical students, p.542-49.

5. Ghoreishi SA, Aghajani, A. Sleep quality evaluation of medical students in Zanjan, p. 61-67.

6. Nabavi SM, Boehiraei R. insomnia disorders assessment and its associated factors in medical students, p.101-102.

۷. یوسف گمرکچی، «عادات خواب دانش‌آموزان مدارس ابتدایی شهر رشت از دیدگاه والدین»، مجله پرستاری و مامایی جامع‌نگر، دوره ۱۹، ش۶۲، ص۴۰-۴۵.

۸. موسوی و همکاران، «بررسی شیوع اختلال خواب و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی تهران»، مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، ش۴، ص۲۷۸-۲۸۴.

گام دوم، همه اعضای خانواده براساس این توافق، کارهای خود را تنظیم کنند. در گام سوم به خانواده اصلی، خویشان و دوستان این برنامه را اعلام کنید. در گام چهارم، هر هفته میزان موفقیت، عوامل تسهیل‌کننده و موانع اجرای برنامه را بررسی و برای حل و فصل آن تلاش کنید. بررسی هفتگی را تا دو ماه دنبال کنید تا عادت خوابیدن در اوایل شب در خانواده شما تثبیت شود.

۱ـ۲ـ۳. معنوی‌سازی کارهای خانه

از دیدگاه اسلامی، زندگی افراد با خدامحوری معنا می‌یابد (انعام، ۱۶۲) و می‌توان همه ابعاد روابط زوجین را رنگ تقدّس داد. یکی از ابعاد این روند معنوی‌سازی کارهای خانه است. این کار سبب می‌شود که انگیزه زوجین برای انجام کارهای خانه تقویت شود و تعالی یابد؛ همچنین زوجین با این روند معنویت خود را ارتقا خواهند داد. برای نیل به این شرایط، نخستین گام تغییر نگاه زوجین به کارهای خانه است. آنان باید توجه داشته باشند که در نگاه اسلامی پاداش معنوی تنها به عبادات اختصاص ندارد و هر رفتاری که برای رضای خدا و خشنود ساختن همسر و اعضای خانواده انجام شود، معنویت فرد را می‌افزاید. گام دوم یادآوری این نگاه به خویش است؛ بدین‌منظور زوجین هفته‌ای یک بار مناسب است به مرور روایاتی بپردازند که به پاداش معنوی کار خانه اشاره دارد. در این سخنان پاداش وظایف عادی زندگی زناشویی با عبادات مهم برابر شمرده شده است.

برای تثبیت نگرش ارزش معنوی کار مردان در خانه، این سخن زیبای پیامبرﷺ مورد توجه است:

> «ای علی، یک ساعت خدمت در خانه بهتر است از عبادت هزار سال، هزار حج، هزار عمره... و سیر کردن هزار گرسنه و بخشش هزار دینار و [چنین کسی] از دنیا خارج نمی‌شود، مگر آنکه جایگاه خود را در بهشت ببیند. ای علی، خدمت نمی‌کند به خانواده مگر صدّیق یا شهید یا مردی که خداوند بخواهد خیر دنیا و آخرت را به او بدهد».[۱]

برای تثبیت نگرش ارزش معنوی کار زن در خانه این سخنان جالب توجه است:

---

۱ . مجلسی، بحارالانوار، ج۱۰۱، ص۱۳۲.

اگر زنی به همسرش جرعه‌ای آب بنوشاند، پاداش این رفتار بیش از ثواب انجام یک سال روزه و عبادت شب‌های آن است و خداوند در ازای آن شهری در بهشت برای او بنا می‌کند و شصت گناه او را می‌بخشد.[۱]

زنی که برای اصلاح امور خانه چیزی را از جایی به جایی دیگر منتقل کند، خدا به او نظر نماید و کسی که خداوند به او نظر کند، او را عذاب نخواهد کرد.[۲]

۱ـ۲ـ۴. اصلاح نگاه قالبی در کارهای خانه

نگاه کلیشه‌ای و قالبی برخی مردان در مورد کارهای خانه در بسیاری از فرهنگ‌ها هنوز هم دیده می‌شود. این نگاه موجب می‌شود که برخی وظایف را مختص مرد یا زن بدانیم و انجام آن توسط جنس دیگر را نامناسب و موجب تنزل جایگاه او بدانیم. جدول ۵ـ۲ برخی نگاه‌های قالبی و باورهای غیر منطقی در اداره خانه را نشان می‌دهد.

جدول ۵-۲: نگاه‌های قالبی و باورهای غیرمنطقی در اداره خانه

باورهای قالبی در مورد نقش زنان	در مورد نقش مردان	در مورد کارهای خانه
زن برای مرد آفریده شده است	در خلقت انسان مرد اصل است	مرد در کارهای خانه وظیفه‌ای ندارد
زن فقط آرامش‌دهنده است	مرد نباید عاطفی باشد	خانه‌داری وظیفه زن است
زن برای خدمت جنسی به شوهرست	مرد بی‌وفاست	کار مرد در خانه خارج از شأن اوست
وظیفه زن بچه‌داری است	وظیفه مرد تربیت فرزندان نیست	کار مرد در خانه اقتدار او را تضعیف می‌کند

برای شناخت و اصلاح باورهای قالبی در مورد نقش‌های زن و شوهر، زوجین باورهای غیرمنطقی خود را در جدول ۵ـ۳ ثبت کنند. سپس احساس خود را در مورد این باورها به همدیگر بگویند و در مورد مزایای احتمالی، معایب و آسیب‌های این نوع تفکر و نگاه در زندگی زناشویی صحبت کنند. سپس برای تغییر باورهایی که بر غیرمنطقی بودن آن توافق کردند، برنامه‌ریزی کنند. در برنامه‌ریزی به‌طور مشخص گام‌های شناختی و رفتاری را تعیین کنند. گام‌های شناختی شامل درک و آگاهی از آسیب‌های هر باور قالبی و مزایای باور منطقی مقابل آن است. گام‌های رفتاری شامل تعویض نقش‌ها در خانه و انجام رفتارهای موافق باور منطقی و

---

۱. حرعاملی، وسائل الشیعة، ج۱۲، ص۱۲۴.
۲. طوسی، الأمالی، ص۶۱۸.

تلاش در کاهش رفتارهای همسو با باور قالبی از راه فنون مربوطه است. مهم است که زوج‌ها به تغییرات مثبت یکدیگر در این زمینه واکنش مثبت نشان دهند و به اصل تدریجی بودن تغییرات توجه داشته باشند.

جدول ۵-۳: اصلاح باورهای قالبی

باور قالبی	احساسات مربوط به آن	مزایای آن	معایب و آسیب‌های آن	گام‌های شناختی	گام‌های رفتاری

۱-۳. قدرت نفوذ در خانه

از نقش‌های خانواده، «مدیریت» آن است که با میزان قدرت و نفوذ در اعضای ارتباط مستقیم دارد. در گذشته مدیریت خانواده با شوهر بود، ولی در عصر حاضر با پیشرفت‌های علمی، مهارتی و اقتصادی زنان، این امر موضوع چالشی شده است. برخی از مؤلفان حوزه زن و خانواده مانند السون[۱] و لیپز[۲] با اشاره به تحقیقات، مناسبات برابر در قدرت را عامل مؤثر موفقیت و رضایت زندگی زناشویی دانسته‌اند؛ با وجود این، خانواده مانند هر گروه اجتماعی دیگر نیازمند مناسبات نظام‌مند از جمله رهبری و مدیریت است. روابط اعضای خانواده بسیار زیاد و عمیق می‌باشد و این امر مستلزم تصمیم‌گیری‌های فراوان است؛ از این‌رو تعیین تصمیم‌گیران در موقعیت‌های متعدد لازم است. براساس دیدگاه اسلامی در خانواده سالم، شوهر سرپرست خانواده و زن همراه و هماهنگ است.[۳] قرآن کریم این قانون را به دو امر استناد می‌دهد: تأمین مخارج خانواده توسط شوهر و تفاوت‌های جنسیتی زن و در مقابل پذیرندگی زن در برابر مرد را از ویژگی‌های زنان موفق و شایسته دانسته است.[۴] جان‌بزرگی، زارعی و دیگران در تحلیل روان‌شناختی نقش تفاوت‌های زن و مرد در مدیریت خانواده الگوی مهر و قدرت را ارائه داده‌اند. نخستین نکته این است که مرد وقتی خود را ستون و تکیه‌گاه زن و خانواده ببیند احساس

---

۱. السون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۱۴۴.
۲. لیپز، روان‌شناسی زن از نگاهی نو، ص۲۰۷.
۳. کلینی، الکافی، ج۴، ص۱۳؛ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۲۰، ص۱۵۸.
۴. نساء، ۳۴.

رضایت و خوشبختی می‌کند.[۱] در پاسخ به این نیاز مرد، زن نیز باید پذیرندگی داشته باشد. در این راستا، زنان نیز از اینکه با مرد مقتدری زندگی کنند، احساس آرامش می‌کنند و از اینکه شوهر را به حال شکستگی و ضعف بنگرند، احساس خوبی ندارند.[۲] دومین نکته این است که مرد نیازمند توجه و عشق‌ورزی از سوی زن است و با مهر و محبت نسبت به او خود نیز آرامش می‌یابد.[۳] در تعبیری آمده است که زن گلی خوشبو است که عطرش را می‌بویی. در مقابل هم زن شایسته با جلوه‌گری‌های زنانه خود زمینه توجه،[۴] و عشق‌ورزی بیشتر همسرش را فراهم می‌آورد و با رفتارهای کلامی و غیرکلامی جاذبه میان‌فردی را به وجود می‌آورد. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله درباره ویژگی‌های زنان شایسته فرمود: «زمانی که (مرد) به وی می‌نگرد، مسرور می‌شود».[۵]

براساس الگوی نقش و نیاز، الگوی مدیریت خانواده از دیدگاه اسلامی به این صورت است که مرد در نقش شوهر از جایگاه قدرت نسبی برتر در خانواده برخوردار است و این قدرت در چارچوب عدالت و معروف قرار دارد. الگوی ساختاری خانواده اسلامی دارای نظامی دو سویه با گرایش شوهرمحوری است که در خانواده تمایز نقش‌ها مایه استواری روابط می‌شود و تمایز نقش‌ها، تمایز حقوق و تکالیف را به دنبال دارد.[۶] براساس آیات قرآن و روایات اسلامی، الگوی قدرت در خانواده پدرمحوری مشورت‌کننده است که زن و شوهر، دارای بیشترین قدرت در خانواده هستند و مرد با مشورت با همسر و معاشرت شایسته و رعایت عدالت بین اعضا، امور خانواده را سامان می‌بخشد.[۷] به نظر می‌رسد آنچه محققان زن و خانواده نمی‌پذیرند و عامل نارضایتی زناشویی می‌دانند؛ استبداد، خودرأیی، اجبار و خشونت در مدیریت خانواده از سوی مرد یا زن است و در حالی‌که الگوی اسلامی سرپرستی شوهر با همه این موارد مخالف است و بر مدیریتی مشارکتی تأکید دارد[۸] تا وظایف خانوادگی براساس آن تنظیم شود.

---

۱. کلینی، الکافی، ج۴، ص۱۳.
۲. همان، ج۵، ص۵۱.
۳. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۲۰، ص۱۳.
۴. زخرف، ۱۸؛ حرعاملی، وسائل الشیعه، ج۱۴، ص۲۱۱.
۵. نوری، مستدرک الوسائل، ج۱۴، ص۱۶۹.
۶. ایازی و ناصحی، «بررسی ساختار توزیع قدرت در رابطه زن و شوهر در خانواده از نگاه آیات و روایات»، زن در فرهنگ و هنر، س۲، ش۱، ص۱۱۳.
۷. سالاری‌فر، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، ص۹۱ و ۲۰۰.
۸. همو، مقابله با خشونت خانگی علیه زنان، ص۶۶-۷۲.

در عصر حاضر دو عامل مؤثر در سرپرستی شوهر، یعنی تـأمین مخـارج خـانواده از سـوی شوهر و برتری‌های روان‌شناختی مردان نسبت به زنان در مدیریت خـانواده، بـه چـالش کشـیده شده است. همان‌گونه که در فصل دوم اشاره شد، بسیاری از شواهد علمی، نشان از تفاوت‌های روانی زن و مرد از جمله در زمینه مهارت مدیریت و جنبه‌های روانی مربوط به آن مانند اعتمـاد به نفس دارد. در بحث آموزش مهارت تنظیم نقش و مدیریت خانواده، گزینه‌هـای متعـدد بـروز می‌کند. اگر مدیریت بالای مرد یا زن را با علامت (+) و مدیریت ضعیف‌تـر را بـا علامـت (-) نشان دهیم، می‌توان فروض دوازده‌گانه‌ای را در نظر گرفت (جدول۵ـ۴).

جدول ۵-۴: فروض مسئولیت مخارج خانواده و توانایی مدیریت

عمده مخارج خانواده با مرد			عمده مخارج خانواده با زن			مخارج خانواده مشترک مرد و زن		
توانایی مدیریت خانواده			توانایی مدیریت خانواده			توانایی مدیریت خانواده		
فروض	زن	مرد	فروض	زن	مرد	فروض	زن	مرد
۱	+	+	۵	+	+	۹	+	+
۲	+	-	۶	+	-	۱۰	+	-
۳	-	+	۷	-	+	۱۱	-	+
۴	-	-	۸	-	-	۱۲	-	-

بسیاری از تنش‌ها زمانی روی می‌دهد که زن و شوهر، هر دو روحیه مدیریت و قدرت نفـوذ بالا دارند (فروض ۱، ۵، ۹). در هر سه موقعیت، شوهر شـرط اول مـدیریت مـرد در خـانواده، یعنی برخورداری از ویژگی‌های روان‌شناختی مؤثر در مدیریت را داراسـت. در فـرض ۱ شـوهر شرط دوم را هم داراست، یعنی عمده مخارج خانواده را در دست دارد و بـه ایـن ترتیـب هـر دو شرط قرآنی برای سرپرستی شوهر در خانواده تحقق می‌یابد و مناسب اسـت زن نیـز سرپرسـتی شوهر را بپذیرد. در این فرض به شوهر سفارش می‌شود که روحیه مدیریتی زن را بپذیرد و از این توانایی او در اداره خانواده بهره کافی ببرد و به جای سرکوب به هـدایت آن بپـردازد. در فـرض ۵ شوهر نمی‌تواند در بسیاری از مسائل مالی خانواده اعمال مدیریت کند؛ زیرا بخش عمده آن در دست زن است، در نتیجه هماهنگی شوهر با زن در این امور لازم است. با وجود این، مدیریت امور دیگر خانواده مانند مسائل فرزندان بر عهده شوهر است و چون توانـایی خـوبی هـم دارد ، مناسب است زن در این امور همراه شوهر باشد و در صـدد مـدیریت او بـر نیایـد. در فـرض ۹ مدیریت مشارکتی در امور اقتصادی و مدیریت شوهر در امور دیگر نیز توصیه می‌شود.

در فروض ۲، ۶ و ۱۰ مدیریت زن قوی و بالاتر از مرد است. در این فروض، گاه زن از شرایط استفاده می‌کند و نبض خانواده را کاملاً در دست می‌گیرد و این روند، در نهایت به نفع خانواده و حتی خود زن نیست. در فرض ۲ و ۱۰ توصیه می‌شود که زن اعتماد به نفس و مدیریت شوهر را تقویت کند و همه تلاش خود را به کار گیرد که در ظاهر مدیریت به دست شوهر باشد. این کار از تضعیف شوهر پیشگیری و نقش او را در تربیت و مهار فرزندان تقویت می‌کند. ارائه این توصیه در فرض ۶ بسیار دشوار است، زیرا شوهر قوت لازم را در خانواده ندارد. کمترین سفارش این است که زن نیز به این ضعف دامن نزند و تلاش کند جایگاه شوهر در نظام خانواده از دست نرود.

در فروض ۳، ۷ و ۱۱ کمترین تنش بروز می‌کند. البته وقوع فرض ۷ بسیار نادر است، ولی بهتر آنکه زن به سرپرستی شوهر تن دهد و از مزایای آن بهره‌مند شود. در فروض ۴، ۸ و ۱۲ مدیریت خانواده در حد ضعیفی می‌باشد و توصیه آن است که در هر سه فرض پیش از هر کار، اعتماد به نفس شوهر و مدیریت او تقویت شود.

شیوه مشارکتی مدیریت خانواده: هرچند در نگاه اسلامی، سرپرستی شوهر در خانواده توصیه می‌شود؛ در حالی که از آموزه‌های اسلامی به دست می‌آید که این مدیریت مشارکتی است. در مرتبه اول به مردان سفارش می‌شود که در امور خانواده با زنان مشورت کنند.[1] در مرتبه دوم نوعی تقسیم کار وجود دارد؛ به این صورت که امور داخلی منزل با زن و مدیریت امور بیرونی با شوهر است. این تقسیم نقش‌های جنسیتی با وضعیت جسمانی و روانی زن و مرد تناسب دارد. ظرافت‌های زن و روحیه زیبایی‌طلبی او مقتضی آن است که کارهای سنگین و فشارزا مانند کارگری، نظامی‌گری، حمل بارهای سنگین و مانند اینها را به زنان نسپاریم.

استدلال‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی به نفع فرضیة تأثیر مثبت تفکیک جنسیتی نقش‌ها می‌توان اقامه کرد. تفکیک جنسیتی نقش‌ها کاهش فشار کار زنان را در پی دارد و همین امر یکی از دلیل‌های مهمی است که ناراحتی‌های قلبی در میان مادران میانسال خانه‌دار، نصف مادران کارمند یا فروشنده است؛[2] همچنین تفکیک جنسیتی نقش‌ها در افزایش ثبات خانواده و کاهش طلاق مؤثر است؛ زیرا چنین تفکیکی اولاً، خطر رقابت شغلی بین زن و شوهر و

---

۱. همان.

۲. لنسکی و لنسکی، سیر جوامع بشری، ص۴۸۰.

در نتیجه احتمال اختلال روابط زناشویی را می‌کاهد[۱] و ثانیاً، امکان حمایت عاطفی زن از شوهرش را بیشتر فراهم می‌کند؛ زیرا در الگوی بدیل، یعنی همسانی نقش‌ها، زن و شوهر پس از ساعت‌ها کار و تحمل انواع فشارهای شغلی با تن و روانی خسته به خانه باز می‌گردند، درحالی‌که هریک از دیگری حمایت عاطفی و رسیدگی به وظایف زمین‌ماندهٔ منزل را انتظار دارد. روشن است که این وضعیت فضای مناسبی برای برقراری ارتباط عاطفی نیست؛ بلکه فضایی است شکننده که با کوچک‌ترین جرقه به بروز تنش و ستیزه‌جویی می‌انجامد.[۲]

از نگاه دینی افزون بر این نکات باید بر عامل مهم محجوبیت زنان تأکید کرد. تفکیک جنسیتی نقش‌های خانوادگی در الگوی متعارف آن، موجب می‌شود اختلاط زنان با مردان در محیط‌های عمومی به گونه‌ای چشمگیر کاهش یابد. این امر، اولاً با کاستن از احتمال بدبینی همسران به یکدیگر به تقویت اعتماد متقابل آنان می‌انجامد؛ و ثانیاً از طریق محدود ساختن امکان ارضای نیازهای جسمی فرد به روابط با همسرش سبب تشدید وابستگی عاطفی زن و شوهر به هم می‌گردد که نتیجهٔ هر دو سازوکار، استحکام پیوند زناشویی خواهد بود.

افزون بر این، کاهش اختلاط جنسی از راه کاهش درگیری ذهنی افراد با جاذبه‌های جنسی غفلت‌زا زمینهٔ مناسب‌تری را برای افزایش یاد خدا و تقویت معنویت در آنان فراهم می‌آورد که این امر نیز خود در سلامت جسمی و روحی افراد مؤثر است. شاید استقبال حضرت فاطمه علیها السلام از الگوی تفکیک جنسیتی نقش‌ها ناظر به همین موضوع می‌باشد. در حدیثی آمده است حضرت علی علیه السلام و فاطمه علیها السلام دربارهٔ تقسیم وظایف خانه میان خود از رسول خدا صلی الله علیه و آله داوری طلبیدند و رسول خدا صلی الله علیه و آله وظایف درون خانه را به حضرت فاطمه علیها السلام و وظایف بیرون خانه را به امام علی علیه السلام واگذار کرد. حضرت فاطمه علیها السلام فرمود: جز خداوند کسی نمی‌داند چقدر شادمان شدم که رسول خدا مرا از انجام فعالیت‌هایی که نیازمند ظاهر شدن در برابر مردان است، معاف فرمود.[۳]

---

۱. میشل، جامعه‌شناسی خانواده و ازدواج، ص۱۲۲.

2. Wilkie, J., R., "Marriage, Family Life and Woman's Employment", in: *Marriage and Family in Transition*, p.150.

۳. حر عاملی، وسائل الشیعة، ج۱۴، ص۱۲۳.

فصل ششم

مهارت اداره مالی خانواده

مسائل مالی خانواده را می‌توان در چهار دسته در نظر گرفت: الف) نگرش نسبت به مسائل مالی؛ ب) امور کسب درآمد در خانواده؛ ج) خرج کردن پول و تنظیم درآمد و هزینه؛ د) حل بحران‌ها، تعارض‌ها و مشکلات مالی زوج‌ها. همه خانواده‌درمانگران رضایت از چگونگی اداره مالی خانواده و نگرش واقع‌بینانه نسبت به موضوعات مالی خانواده و نبود نگرانی‌های گوناگون در این زمینه را از شاخص‌های سنجش خشنودی زناشویی عنوان کرده‌اند.[1] در آموزه‌ها و قوانین اسلامی در خانواده نیز به توانایی شوهر در اداره اقتصادی خانواده، نفقه، مهریه و حفاظت زن از اموال شوهر توجه زیادی شده است.[2] این فصل به آموزش مهارت‌هایی در این زمینه می‌پردازد.

۱. سنجش

۱. چقدر پول را عامل خوشبختی می‌دانید؟

۲. روحیه تجمّل‌گرایی و دنیاطلبی در شما چقدر است؟

۳. تا چه اندازه در مورد به دست نیاوردن درآمد کافی به اظهارات انتقادآمیز از هم می‌پردازید؟

۴. چقدر در مورد احتمال بیکار شدن زوج و فشار مالی بر دوش زوجه، اختلاف‌نظر و نگرانی دارید؟

۵. چقدر در مورد درآمد و پس‌انداز زوجه و نحوه خرج کردن آن اختلاف دارید؟

---

۱. ثنایی، مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، ص۵۹.

۲. سالاری‌فر، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، ص۱۷۹.

۶. آیا تلاش نکردن زوج برای امور اقتصادی آینده از دغدغه‌های شماست؟
۷. آیا در مورد کمک‌های اقتصادی یکی از خانواده‌های زوجین به شما اختلاف‌نظر دارید؟
۸. آیا درباره چگونگی خرج کردن، ولخرجی و آینده‌نگر نبودن یا خرج مخفیانه پول مشاجره دارید؟
۹. آیا در مورد خرید برخی اجناس با قیمت بالا یا هزینه نامقدور برای خانواده اختلاف دارید؟
۱۰. آیا از ضعف و ناتوانی در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری در مسائل مالی خانواده ناراحت هستید؟
۱۱. در مورد نیاز به پس‌انداز برای دوره بازنشستگی چقدر توافق دارید؟
۱۲. آیا درباره میزان پرداخت ماهیانه به زوجه باهم توافق دارید؟

۱ـ۱. نگرش نسبت به مسائل مالی

کسب درآمد و پول از دغدغه‌های اصلی بیشتر مردم است. مسائل مالی از رایج‌ترین منبع استرس برای زوج‌ها و خانواده‌ها و از علل مهم طلاق است. در قرن بیستم اقتصاد و رفاه مردم رشد تصاعدی کرد و زندگی خانواده‌ها بسیار تجملی شد. خوردنی‌ها، خانه و امکانات درون آن، مسافرت، سرگرمی و بسیاری از امور رفاهی دیگر خانواده‌ها چندین برابر متنوع و زیاد شد. آیا در کنار این پیشرفت‌ها، آرامش، لذت و به‌طور کلی کیفیت زندگی خانواده‌ها هم بالا رفت؟ کاسر و کانر[1] در زمینه روان‌شناسی مصرف، ادعا می‌کنند فرهنگ زیاده‌خواهی و طمع موجب شده که ارتباط مردم با خواسته و نیازهای اصلی خود قطع شود. اگر برای کسب آرامش به دنبال مادیات برویم، این مادی‌گرایی همچون سم به رابطه‌ها آسیب می‌زند. تحقیقات نشان می‌دهد عامل اصلی در شادمانی خانواده‌ها و روابط مؤثر بین اعضا، لوازم و ثروت نیست. تأکید بیشتر بر ثروت و مادیات، ما را به تدریج در دامی می‌اندازد که برای روابط انسانی ارزش کمتری در نظر گیریم و خودمحور شویم و نیز مادیات اصل زندگی ما گردد.[2]

این دیدگاه روان‌شناسان خانواده و بهداشت روانی به ثروت و مادیات در نگاه ادیان الهی، از

---

1. Kasser & Kanner

۲. السون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۹۲-۹۶.

جمله اسلام کاملاً مشهود است. تمرکز زیاد بر ثروت و مادیات، افراد را از توجه به مسائل اخلاقی و معنوی باز می‌دارد. آیات قرآن با مثل‌ها و داستان‌هایی، حقیقت زندگی دنیا[۱] و آسیب‌های مادی‌گرایی را نشان می‌دهد. مال و لوازم، زینت زندگی انسان است و البته هدف و معنای زندگی چیز دیگری است.[۲] حالت بی‌نیازی مالی سبب نوعی سرکشی و غفلت نیز می‌شود.[۳]

همچنین زندگی انسان‌ها با امکانات و رفاه مادی سامان می‌گیرد و نیازهای زیستی و مادی نخستین و پایه‌ای‌ترین نیازهاست. یک وظیفه مهم خانواده، تثبیت نگرش ابزاری به مادیات و لوازم زندگی می‌باشد. در برابر آن، نگرشی است که هدف زندگی را رسیدن به وسایل و لذت‌ها می‌داند یا عمده انگیزه‌ها را معطوف به ثروت می‌کند. اگر هدف نهایی ازدواج را مودّت و محبّت، حمایت از هم[۴] و رشد معنویت بدانیم، نگاه به خانه، وسایل زندگی و مادیات دیگر به‌عنوان ابزار رسیدن به این امور خواهد بود. گاه افراد و خانواده‌ها چنان درگیر و مشغول مادیات و تجمّلات زندگی می‌شوند که شادمانی و ارتباط خوب را فدای آن می‌کنند و به جای اینکه مال و ثروت در خدمت آنها باشد، آنان اسیر مال می‌شوند.

۱ـ۱ـ۱. روش‌های اصلاح نگرش به اموال

برای اصلاح نگرش به اموال در گام نخست نوعی ارزیابی از خود لازم است. پس روشن کنید پول برای شما چه معنایی می‌دهد؛ بدین منظور هر یک از همسران به تنهایی به پرسش‌های جدول ۶ـ۱ پاسخ دهند. ۱= به شدت مخالفم، ۲= مخالفم، ۳= تصمیم نگرفتم، ۴= موافقم ۵= کاملاً موافقم.

---

۱. آل‌عمران، ۱۸۵؛ انعام، ۳۲ و یونس، ۲۴.
۲. کهف، ۴۶ و قصص، ۶۰.
۳. علق، ۶ و ۷.
۴. روم، ۲۱.

جدول ۶-۱: معنای پول از نظر شما (السون و همکاران، *بازبینی روابط همسران*، ص۱۱۳).

		۱	۲	۳	۴	۵
۱	من افرادی را مدنظر قرار می‌دهم که از نظر مالی بسیار موفق‌اند.					
۲	در هنگام یک خرید مهم، نظر دیگران در مورد انتخابم بسیار بااهمیت است.					
۳	داشتن وسایل با کیفیت بالا اثر مطلوبی بر من دارد.					
۴	برایم بسیار مهم است که سطح زندگی‌ام مشابه یا برتر از سایر دوستان و خویشان باشد.					
۵	داشتن پس‌انداز برایم بسیار مهم است.					
۶	ترجیح می‌دهم به جای اینکه خرید کنم، حساب بانکی‌ام پر باشد.					
۷	ترجیح می‌دهم در کاری سرمایه‌گذاری کنم که سود معقول و متوسطی دارد و نیاز به ریسک ندارد.					
۸	وقتی می‌دانم که به‌اندازه کافی پول برای پرداخت قبض‌ها و نیازهای روزمره می‌باشد، بیشتر احساس رضایت می‌کنم.					
۹	واقعاً از خرید چیزهای جدید لذت می‌برم.					
۱۰	آنهایی که پول بیشتری دارند، شادترند.					
۱۱	از پول خرج کردن برای خودم و دیگران واقعاً لذت می‌برم.					
۱۲	پول خوشبختی نمی‌آورد ولی حقیقتاً می‌تواند کمک‌کننده باشد.					
۱۳	کسی که مواظب جیبش می‌باشد، موفق‌تر است.					
۱۴	پول گذاشتن در یک حساب مشترک برایم دشوار است.					
۱۵	یکی از فواید مهم پول برای من این است که از این راه می‌توان بر دیگران نفوذ کرد.					
۱۶	فکر می‌کنم هر دوی ما باید مراقب پول خرج کردن خود باشیم.					

سپس نمره خود را در جدول ۶-۲ قرار دهید.

جدول۶-۲: انواع معانی پول

طبقه بندی	جمع انواع	نمره شما
پول به‌عنوان موقعیت اجتماعی	۱-۴	
پول به‌عنوان امنیت	۵-۸	
پول به‌عنوان سرگرمی	۹-۱۲	
پول به‌عنوان کنترل	۱۳-۱۶	

در نهایت براساس جدول ۶-۳، تفسیر نمره خود را تعیین کنید.

جدول۶-۳: تفسیر نمرات

تفسیر نمره	خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم
میزان نمره	۱۷-۲۰	۱۳-۱۶	۹-۱۲	۴-۸

به منظور ارزیابی نگرش به مادیات، هر یک از همسران به تنهایی به پرسش‌های جدول ۶-۴ پاسخ دهند.[۱]

---

۱. این پرسش‌ها از آزمون دنیاگرایی از اکبری و همکاران، «ساخت مقیاس سنجش‌دنیاگرایی (مسد) براساس متون دینی»، روان‌شناسی و دین، ش۸، ص۷۲.

جدول۶-۴: پرسش‌های ارزیابی نگرش به مادیات

پرسش	بسیار مخالف	کمی مخالف	کمی موافق	بسیار موافق
آیا موفقیت‌های خود در زندگی را مرهون دارایی‌های خود می‌دانید؟				
آیا تجملات در زندگی را خیلی دوست دارید؟				
اگر نتوانید همه چیزهایی را که دوست دارید بخرید، واقعاً نگران می‌شوید؟				
آیا افرادی را که خانه، ماشین و لباس‌های گران دارند، تحسین می‌کنید؟				
آیا فکر می‌کنید دارایی افراد نشان می‌دهد که چقدر خوب زندگی می‌کنند؟				

۱-۱-۲. برنامه اصلاح نگرش به اموال

اگر تفسیر نمرات زوجین به معانی پول در جدول ۶-۲ «زیاد» و «خیلی زیاد» باشد و بیشتر پاسخ‌های زوجین در جدول ۶-۴ «بسیار موافق» باشد، لازم است برای تغییر نگرش خود به مادیات و دارایی‌ها، دو مسیر شناختی و رفتاری را طی کنند.

الف. تغییر شناخت‌ها: نخستین گام، آشنایی بیشتر با آثار منفی دنیادوستی و تمرکز و اشتغال فکری به دنیاست؛ این آثار عبارت‌اند از:

۱. دچار خطاها شدن:[1] در یک تحلیل روشن می‌شود که دوستی دنیا، ریشه بسیاری از نابهنجاری‌ها و آسیب‌ها است. تعلّق بسیار به دنیا در خانواده سبب می‌شود، زوجین معیار رضایت را در منافع مادی جستجو کنند و همدیگر را به دلیل کمبودهای مادی تحت فشار قرار دهند و به تدریج استفاده از روش‌های غیرقانونی کسب درآمد را توجیه و ترغیب کنند.

۲. اضطراب: تمرکز زیاد بر مادیات، فرد را پیوسته نگران از دست دادن دارایی‌های کنونی و نرسیدن به آرزوهایش می‌سازد.

۳. ناکامی و سرخوردگی: محدودیت منافع مالی و ثروت، واقعیت زندگی دنیاست و بیشتر مردم به همه خواسته‌های مادی خود نمی‌رسند. اکنون هرچه تعلّق خاطر به منافع مادی شدیدتر باشد، ناکامی و سرخوردگی بیشتر می‌شود. بروز اندوه و خلق افسرده نیز به دنبال آن معمول است؛[2] همچنین معمولاً این افراد هنگام جدایی از برخی از داشته‌های دنیایی بسیار افسوس می‌خورند.

دور شدن از روابط اصیل انسانی و اخلاقی: تمرکز زیاد بر مادیات در مرتبه نخست موجب

---

۱. کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۳۱ و ۳۱۵.
۲. همان، ص۳۲۰ و صدوق، الفقیه، ج۴، ص۳۸۲.

می‌شود به اصول اخلاق انسانی کمتر توجه کنیم و بـه آن کمتـر اهمیـت دهـیم و در مرتبـه دوم، ممکن است حتی برای رسیدن به منافع مادی این اصول را زیر پا گذاریم.

۱. سست شدن معنویت در زندگی: اشتغال زیاد به منـافع مـادی، انسـان را از یـاد خداونـد غافل می‌کند. برای رسیدن زودتر به مادیات، عبـادات کـم مـی‌شـود یـا از سـبک زنـدگی کنـار می‌رود؛ همچنین فرد، دنیا را زندگی اصلی می‌داند و از زندگی طولانی و دائمی آخـرت غفلـت می‌کند و آمادگی‌های لازم برای زندگی سعادتمندانه اخروی را در خویش فراهم نمی‌کنـد. همـه این امور معنویت انسان را تضعیف می‌کند.

دومین گام، آشنایی بیشتر با آثار مثبت فراغت از دنیادوستی است که در متون اسلامی از آن بـه زهد تعبیر می‌شود. زهدورزی با اصطلاح روان‌شناختی تنظیم رغبت عنوان شده و براساس روایات اسلامی آثار مثبت زیر برای آن برشمرده شده است[۱] که در واقع مخالف پیامدهای بالاست:

۱. ثبات هیجانی (تنظیم شادی و غم): پیامد تنظیم رغبت به شکل درست، تـوازن شـادی و غـم در ساختار روانی است.[۲] هنگامی که رغبت بین دنیا و آخرت تنظیم شود و رغبت به هر کدام به‌اندازه سهمش تعلق گیرد، شادی در موفقیت‌ها و غم در ناکامی‌ها و شکست‌ها متعادل خواهد شد.

۲. آسایش: تنظیم رغبت موجب آسودگی و آرمیدگی بدنی و روانی می‌شود.[۳]

۳. مقابله با سختی‌ها: تنظیم رغبت سبب بالا رفتن توان مقابله با دشواری‌ها مـی‌شـود. ایـن مفهوم به بُعد مقابله‌ای تنظیم رغبت اشاره دارد.[۴]

۴. قدرت بازدارندگی: تنظیم رغبت باعث جلوگیری از ارتکاب گناهان، کارهای ناشایست و بزه (فردی و جمعی) می‌شود.[۵]

۵. تسهیل صفات مثبت: تنظیم رغبت موجب رشد برخی صفات مثبت مانند، صبر، شکر و کوتاه شدن آرزو می‌گردد.[۶]

---

۱. عبدی و همکاران، «الگوی نظری تنظیم رغبت براساس مفهوم اسلامی زهد»، علوم حدیث، ش۳، ص۷۵.
۲. کلینـی، الکـافی، ج۲ ص ۱۲۸؛ مجلسـی، تحـف العقـول، ص۲۷۸؛ صـدوق، الفقیـه، ص۶۱۶؛ ابـن‌بابویـه، خصال، ج۲، ص۴۳۷.
۳. صدوق، علل الشرائع، ص ۷۳.
۴. کلینی، الکافی، ج۲،ص۵۰؛ شریف الرضی، نهج‌البلاغه، حکمت ۳۱.
۵. کلینی، الکافی، ج۵، ص۷۱.
۶. همان.

ب. برنامه‌های اصلاحی رفتاری: نخستین گام، برگزاری جلسات گفتگوی زوجین در مورد نگاه به مسائل مالی زندگی است. این گفتگو به منظور کسب بینش عمیق‌تر در مورد نگرش‌های مالی زوجین است. هر یک تعیین می‌کند که نقطه ضعف او در رغبت‌های دنیوی کدام است؟ رغبت به کدام موضوع از موضوعات دنیوی از کنترل وی خارج شده است؟ بدون هماهنگی و توافق زوجین در این زمینه، تغییر نگرش سخت‌تر می‌شود. دومین گام برنامه‌ریزی برای روابط بیشتر با دوستان و خانواده‌های پایین‌تر یا هم‌ردیف با زوجین در سطح اقتصادی و کم کردن روابط با خانواده دارای درآمد بالاتر از شماست. گام سوم حضور در اماکن مقدّس، قبرستان و برنامه‌هایی است که واقعیت زودگذر دنیا را برای زوجین روشن می‌کند و آنان را از تأکید بیشتر بر تجملات بازمی‌دارد. گام چهارم مطالعه تاریخ زندگی افرادی و خانواده‌هایی است که به حداقل‌ها در زندگی بسنده کردند و پیشرفت‌های بزرگی در زندگی داشته‌اند.

۱ـ۱ـ۲ـ۱. تمرین‌ها

تعلقات مادی خود و همسر را در جدولی مشابه جدول ۶ـ۵ ثبت کنید. به هر یک از تعلقات مادی که نمره بالا دادید، برای اصلاح آن برنامه‌ای را مقرر کنید. به این صورت که مسیر شناختی و رفتاری بالا را برای آن طی کنید.

جدول۶ـ۵: تعلقات مادی مرد و زن

تعلقات مادی زن	لباس‌های متنوع	طلا و جواهرات	وسایل منزل	چیدمان اسباب منزل	برگزاری مهمانی و مراسم مجلل	...
تعلقات مادی مرد	درآمد بالا	ماشین مدل بالا	بیشتر شدن اموال			...
تعلقات مادی مشترک	خانه بزرگ	زندگی در محله‌های ثروتمند	مسافرت‌های تفریحی مجلل	حضور در رستوران‌های مجلل		...

برای اجرای گام دوم اصلاح رفتاری، همه دوستان و خویشانی که با آنها ارتباط دارید، در سه سطح اقتصادی قرار دهید: بالاتر از شما، در ردیف شما، پایین‌تر از شما. سپس رفت و آمدهای خود را در ماه‌های گذشته با این سه سطح دوستان ثبت کنید. با هم به توافق برسید که دیدار با افراد بالاتر را کاهش دهید و دیدار با افراد هم‌سطح و پایین‌تر خود را بیشتر کنید.

گام سوم، برنامه‌ای برای حضور در اماکن مقدس و مجالس آموزش اخلاق تدوین کنید. در مجالس ختم حضور یابید و یک برنامه منظم (شش‌ماه یک‌بار) برای رفتن به آرامگاه‌های شهر خود داشته باشید.

برای اجرای گام سوم مطالعه هفتگی بخش‌هایی از کتاب‌های زیر را در برنامه زندگی خود قرار دهید:

- راه‌های کوتاه ساده زیستن، آیدین حبیبی، نشر کتاب‌راه؛
- زهد و ساده زیستی، حبیب الله رهبر، نشر قیام؛
- چهل حدیث ساده زیستی، ترجمه محمود پسندیده، آستان قدس رضوی.

۱ـ۱ـ۲ـ۱ـ۱. تمرین اصلاح معنای پول

مناسب است زوج‌ها برای اصلاح معنا و نقش پول در زندگی به این واقعیت توجه کنند که پول مزایایی دارد، ولی با آن نمی‌توان بسیاری از ارزشمندترین امور زندگی را به دست آورد. با توجه به این واقعیت می‌توانید (پس از اعلام نظر در موارد ارائه شده) جدول ۶ـ۶ را تکمیل کنید.

جدول ۶-۶: مروری بر تأثیر پول در زندگی

آنچه پول می‌تواند به همراه آورد	آنچه پول نمی‌تواند به همراه آورد	میزان موافقت ۰تا ۱۰
ساختمان	خانه	
تختخواب	خواب	
غذا	اشتها	
تجمل	فرهنگ	
آرایش	زیبایی	
دارو	سلامتی	
چاپلوسی	احترام	
همراه	دوست	
سرگرمی	شادکامی	
....	....	

۱ـ۲. مسائل کسب درآمد در خانواده

از پایه‌های مهم رفاه زندگی خانواده تأمین نیازهای زیستی مانند غذا، پوشاک و مسکن است. این امور فقط با درآمدی کافی دست‌یافتنی است؛ از این‌رو کسب درآمد رکن موفقیت و سلامت

خانواده است. از دیدگاه اسلام، شوهر مسئول تأمین مخارج خانواده است[۱] و البته همسران و فرزندان نیز مسئولیت دارند بستر لازم برای تلاش‌های شوهر از جمله حمایت‌های روانی از او را فراهم کنند. ایفای این مسئولیت مستلزم کسب مهارت‌هایی از سوی زوجین است. نخستین گام تقویت توانایی و تعهد شوهر در این زمینه است؛ به گونه‌ای که انگیزه و رفتارش برای کسب درآمد از آغاز ازدواج برای همسر روشن شود و همسر به خوبی این تعهد را احساس کند. نکته کلیدی در ابتدای ازدواج، درک و پذیرش توانایی و تعهد شوهر می‌باشد، نه درآمد فعلی او. روشن است که بسیاری از مردان در سال‌های جوانی ازدواج می‌کنند و غالباً در این مرحله درآمد کمی دارند. یک اشتباه رایج در میان دختران تأکید بر درآمد فعلی شوهر به جای توانایی و تعهد او است.

دومین گام توافق زوجین بر اصول اخلاقی و قواعد حقوقی کسب درآمد است. این امر در متون اسلامی با عنوان کسب حلال آمده است[۲] که اولیای دین آن را واجب[۳] و نوعی عبادت[۴] اعلام کرده‌اند. هرچند زوجین براساس اعتقادات و ارزش‌های مشابهی به انتخاب هم دست زده‌اند، ولی توافق برای تثبیت این موارد در همه امور زندگی از جمله مسائل اقتصادی ضروری است. زوجین با داشتن جلساتی در مورد جزئیات این توافق، گفتگوی مؤثر داشته باشند. ادیان الهی و مکاتب اخلاقی معیارهای مشابهی را برای درآمد حلال و مشروع عنوان کرده‌اند. جدول ۶–۷ نمونه‌ای از درآمدهای حلال و حرام است. اطلاع از جزئیات کسب درآمد حلال، برای شوهر ضروری است، وگرنه احتمال افتادن او به دام‌های حرام‌خواری زیاد می‌شود.[۵] البته کمک همسرش به او در این زمینه مانند فراهم آوردن کتب و اطلاعات مربوطه مفید می‌باشد. مناسب است همسر، شوهر را نسبت به رعایت اصول اخلاقی و قواعد کسب درآمد حلال تشویق و ترغیب کند. به نظر می‌رسد این شیوه برخورد همسر بسیار تأثیرگذارتر از روش‌های دیگر است.

---

۱. نساء، ۳۱؛ بقره، ۲۳۳ و قانون مدنی جمهوری اسلامی.
۲. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج۱۲، ص۲۳.
۳. کلینی، الکافی، ج۵، ص۷۸.
۴. شعیری، جامع الاخبار، ص۱۳۰.
۵. کلینی، الکافی، ج۶، ص۴۴.

جدول۶-۷: نمونه‌ای از درآمدهای حلال و درآمدهای نامشروع

درآمد حلال	شغل اداری	تجارت	مغازه‌داری	مشاغل آموزشی	کشاورزی	دامداری	کارگری	کرایه خانه و وسایل	رانندگی	مشاغل آزاد
درآمد نامشروع	کم‌کاری	گران‌فروشی	دزدی	رباخواری	رشوه‌خواری	ویژه‌خواری	قمار	فروش خوراک و اجناس حرام	احتکار	تصرف اموال مردم

بخش دیگر مسائل زوجین به میزان درآمد مربوط می‌شود. انتظارات در مورد آن از زمینه‌های اختلاف زوجین است. بحث مکرّر و اظهارات انتقادآمیز در مورد به دست نیاوردن درآمد کافی و تلاش نکردن زوج برای امور اقتصادی آینده و پس‌انداز، از مشکلات رایج بسیاری از زوج‌هاست. گفتگوی زوجین برای تعدیل انتظارات مالی لازم است. در نظر گرفتن عواملی مانند توانایی شوهر، مرحله تحولی فردی و شغلی او (مانند اینکه جوان است یا ابتدای ورود به یک حرفه است)، موقعیت اجتماعی و اقتصادی محل زندگی و نگرش مالی زوجین در تعدیل انتظارات مالی آنان نقش دارد. هنگام ازدواج می‌توان با ملاحظه این موارد و گفتگوهای مؤثر و صریح، بسیاری از اختلافات را پیشگیری کرد. پس از ازدواج نیز مناسب است همسر با گفتگو و با در نظر گرفتن ابعاد مثبت شخصیتی شوهر و مزایای زندگی مشترک، انتظارات خود را با شرایط او تنظیم کند.

گاه احتمال بیکار شدن زوج بیشتر می‌شود و اختلافات مکرر در مورد آن و نگرانی فشار مالی بر دوش زوجه، عواطف مثبت زوجین نسبت به هم را سست می‌کند. همسران برای مواجهه با تنیدگی‌های این موقعیت نیازمند مهارت‌هایی هستند که در بخش حل بحران‌های اقتصادی به آن می‌پردازیم.

کمک‌های اقتصادی خانواده‌های اصلی زوجین، از منابع درآمد بسیاری از خانواده نوپا در جامعه ما است. برای مواجهه با مزایا و آسیب‌های این امر مهارت‌هایی لازم است. حمایت اقتصادی سبب رفع برخی نیازهای مالی زوجین یا توسعه اقتصادی خانواده نوپا می‌شود و همین امر موجب کاهش دغدغه‌های مالی آنان، فشار کمتر و آسایش مادی بیشتر آنان می‌گردد. از سویی ممکن است این حمایت با دخالت بیشتر، منّت گذاشتن و وابستگی اقتصادی و عاطفی زوجین همراه شود و استقلال آنان را ضعیف کند. آسیب دیگر این است که انگیزه و تلاش خانواده نوپا برای پیشرفت کم می‌شود و مسیر استقلال را طی نمی‌کند. این آسیب‌ها گاه زمینه اختلاف زوجین می‌شود، به‌ویژه اگر نیاز یکی از زوجین به استقلال بیشتر باشد.

برای تنظیم رابطه مالی با خانواده اصلی، در گام نخست سطح درآمد خانواده جدید را تعیین کنید (پایین، متوسط، بالا). پس از آن روشن کنید که کدام بخش هزینه‌ها به کمک خانواده‌های اصلی همسران وابسته است؛ مسکن، وسیله نقلیه، بخشی از خوراک و پوشاک خانواده یا همه موارد. از آنجا که تأمین مسکن برای بسیاری از زوج‌های جوان در ایران مشکل است، می‌توان وابستگی تأمین مسکن به خانواده اصلی در کوتاه‌مدت را عادی‌سازی کرد؛ به این صورت که با توجه به شرایط اقتصادی، برای زوجین روشن شود که این امر در ابتدای ازدواج عادی است.

لازم است زوجین در بلندمدت دو موضوع را روشن کنند: مدت زمان وابستگی مالی و چگونگی مواجهه با خانواده حمایت‌کننده. تعیین مدت زمان وابستگی به دو عامل سطح درآمد شوهر و مقدار هزینه تأمین مسکن بستگی دارد. یک برنامه‌ریزی حساب‌شده و واقع‌نگر می‌تواند زوج‌ها را در نیل به استقلال در مسکن کمک کند. البته ممکن است برخی زوج‌ها تا پایین زندگی نتوانند وابستگی مالی به خانواده همسر را قطع کنند. در این شرایط، مواجهه مناسب خانواده حمایت‌کننده اهمیت می‌یابد. اگر منّت‌گذاشتن یا رفتار و گفتار تحقیرآمیز خصوصاً از ناحیه خانواده زن در کار باشد، روش سازگاری مؤثر نیازمند است. در درجه اول فرد باید با همسر خود همدلی کند و نادرستی این رفتار خانواده خود را به همسر اعلام کند، نه اینکه آن را توجیه کند. سپس بکوشد خانواده خود را از این‌گونه رفتارها باز دارد یا آن را کاهش دهد. در سایر وابستگی‌های مالی نیز باید چنین مسیری با سرعت بیشتر پیموده شود.

یک نکته مهم این است که اگر رفتار خانواده حمایت‌کننده به گونه‌ای باشد که به روابط زوجین آسیب جدی برساند و اختلافات آنان را تشدید می‌کند، توصیه این است که زوجین برای حفظ زندگی زناشویی خود، وابستگی مالی را قطع کنند و دشواری‌های آن را به جان بخرند تا به آرامش و صمیمیت بیشتری دست یابند، هرچند از نظر مالی در مضیقه باشند. این توصیه برای برخی هزینه‌ها مانند وسیله نقلیه شخصی که چندان ضروری نیست، به راحتی قابل اجرا است؛ برای نمونه یک زوج که وسیله نقلیه را از خانواده اصلی یکی از دو همسر گرفته بودند و از سوی آنان با رفتارهای نامناسبی روبه‌رو شدند، خیلی زود وسیله نقلیه را با کلید تحویل خانواده اصلی دادند و خود را از فشار رفتار نامناسب و منت آنها رها کردند. مورد دیگر مسائل مربوط به درآمد و پس‌انداز زن و نحوه خرج کردن آن است. زوجین برای برخورد مناسب با این مسائل به اصول زیر پای‌بند باشند:

اول: کسب درآمد و تأمین هزینه خانواده از نگاه اسلامی به عهده زن نیست. از این‌رو شوهر نباید همسرش را وادار به کسب درآمد کند یا از او انتظار تأمین مخارج زندگی را داشته باشد.

دوم: درآمد زن متعلق به خودش است و شوهر حق ندارد با اجبار یا روش دیگر او را وادار کند که درآمدش را در اختیار شوهر قرار دهد.

سوم: لازم است تصمیم‌گیری در چگونگی نحوه هزینه کردن و استفاده از درآمد زن در خانواده با رضایت او باشد. در این باره توصیه اسلامی آن است که زوجه هم بدون هماهنگی با شوهر، درآمد خود را در خانواده صرف نکند؛ زیرا این شیوه به سرپرستی شوهر آسیب می‌زند.

چهارم: شوهری که به درآمد همسرش در اداره خانواده نیازمند است؛ چند رفتار را در پیش بگیرد: قدردانی از زن، کمک بیشتر به او در کارهای خانه یا استفاده از خدمتکار و در بلندمدت جبران کمک‌های همسر با تملیک برخی اموال به زن.

۱-۳. خرج کردن پول و تنظیم درآمد و هزینه

مصرف و هزینه در خانواده مستلزم مهارت‌هایی است که نه‌تنها در تأمین نیازهای خانواده مؤثر است، در پیشرفت اقتصادی و آینده نقش مهم دارد. این مهارت شامل اجرای چند وظیفه است:

۱. تعیین هزینه‌های خانواده و اولویت‌بندی آن؛
۲. تعیین الگوی مصرف در خانواده؛
۳. تعیین مسئول مدیریت هزینه‌های خانواده؛
۴. لزوم پس‌انداز در خانواده و شیوه آن.

در این بخش به بیان مهارت‌هایی برای انجام این وظایف می‌پردازیم.

۱-۳-۱. تعیین هزینه‌های خانواده و اولویت‌بندی آن

برای تعیین هزینه‌های خانواده، مخارج سه ماه گذشته خانواده را یادداشت کنید. سپس آن را به شکل جدول ۶-۴ دسته‌بندی نمایید. با یادداشت هزینه‌ها و ترسیم چنین جدولی می‌توانید تحلیل و بررسی خردمندانه و واقع‌نگر از مخارج خانواده داشته باشید. سپس هزینه‌ها را به سه قسمت لازم (ل)، مطلوب (م) و صرف نظرکردنی (ص) تقسیم کنید. نمونه‌هایی از هزینه‌ها عبارت‌اند از:

روزانه: تهیه نان، غذا، کرایه تاکسی، تنقلات و خوراکی‌های عادی روزانه و ... .

هفتگی: مخارج کوتاه‌مدت خودرو، مخارج تفریح، خرج رفتن به رستوران، خرج مسافرت کوتاه، مهمانی کوچک.

ماهانه: تهیه گوشت و خوراکی‌های ماه، مواد شستشو و آرایش، صدقات مستحب، مهمانی بزرگ، هدایا، کرایه و شارژ ساختمان، آب، برق، تلفن.

سالانه: تهیه لباس برای فصول مختلف، رهن خانه، مخارج مسافرت تفریحی طولانی، شهریه و امور تحصیلی فرزند، بیمه و هزینه‌های خودرو، صدقات واجب.

بلندمدت: خرید خانه، حق بیمه عمر، تدارک برای شرایط بحران و امور پیری.

جدول ۶-۸: هزینه‌های خانوار

مقدار هزینه‌ها / انواع هزینه‌ها	هزینه ۱	هزینه۲	هزینه۳	هزینه۴	جمع هزینه‌ها
روزانه					
هفتگی					
ماهانه					
سالانه					
بلند مدت					

گام بعدی برنامه‌ریزی برای حذف هزینه‌های صرف‌نظرکردنی از مخارج خانواده است. پیش از هر چیز توافق زوجین برای این امر ضروری است. بکوشید در یک برنامه سه ماهه، این گونه هزینه‌ها را از سبد خانوار به کلی حذف کنید. پس از این مرحله به اولویت‌گذاری هزینه‌های مطلوب در خانواده بپردازید. تفاوت کالای تجمّلی با وسایل معمول زندگی روشن است. مهم آنکه خانواده برای امور بلندمدت زندگی پس‌انداز داشته باشند. این امر باید با گفتگوی مؤثر بین زوجین و فرزندان نوجوان و جوان برنامه‌ریزی شود. گاه شرایط اقتصادی به اندازه‌ای دشوار می‌شود که زوجین ناگزیر به اولویت‌گذاری برای هزینه‌های لازم و ضروری هستند و زمانی توان این کار را خواهند داشت که اولویت‌گذاری‌های ساده‌تر را انجام داده باشند.

از مصارف لازم در خانواده در نظر گرفتن مقرری ماهیانه برای زوجه است. از آنجا که در جامعه ما، بسیاری زنان درآمدی ندارند و همه وقت خود را صرف خانواده می‌کنند، لازم است

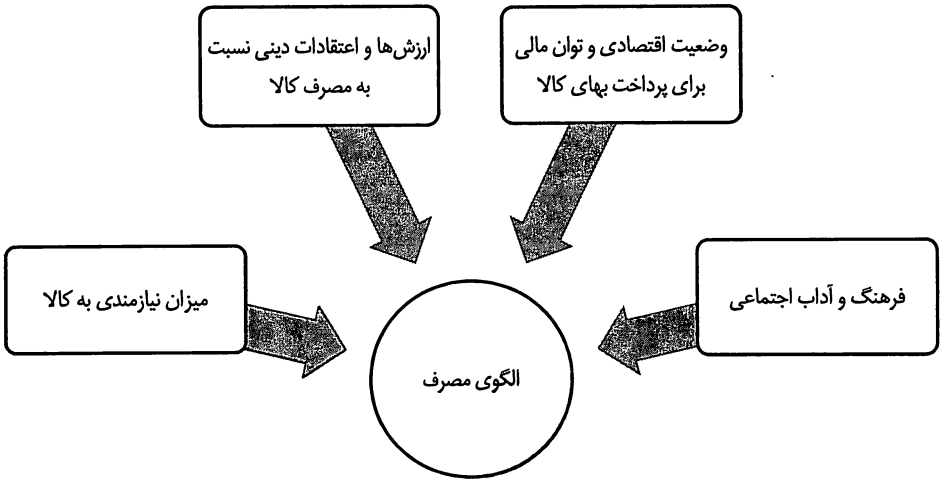
مبلغی برای مخارج ویژه خود در اختیار داشته باشند که میزان آن متناسب با درآمد شوهر است. می‌بایستی هزینه کردن این مبلغ به‌طور کامل در اختیار زن باشد. با توجه به حقوق اسلامی، این مبلغ فقط می‌تواند پاداش بخش کوچکی از فعالیت‌های خانه‌داری و رسیدگی به فرزندان توسط زنان را جبران کند؛ با وجود این در عزت‌نفس زن تأثیر جدی دارد.

۱ـ۳ـ۲. تعیین الگوی مصرف در خانواده

الگوی مصرف عبارت است از رفتار افراد، خانوارها و کل جامعه در انتخاب، خرید و مصرف کالا و خدمات.[۱] برنامه‌ریزی اقتصادی خانواده نیازمند یک الگوی مصرف است. در مصرف یک کالا چند شرط در کار است: نیازمندی ما به آن، امکان‌پذیر بودن مصرفش و توان مالی برای پرداخت بهای آن. تعیین سرچشمه نیاز به مصرف در تعیین الگوی مصرف مهم است. مطالعات نشان می‌دهد زنان به‌عنوان قشری که زمان بیشتری را در خانه سپری می‌کنند، نقش مؤثری در شکل‌دهی و اصلاح فرهنگ مصرف در زمینه انرژی دارند.[۲] خانواده، اقوام، دوستان، مدرسه، رسانه‌ها مانند صدا و سیما و مانند آن معمولاً در ایجاد نیاز به کالاها نقش دارد.[۳] امروزه تبلیغات گسترده برای مصرف انواع کالاها، تمایلات و احساسات افراد را برمی‌انگیزاند تا ناخواسته و با رقابت‌ها دچار احساس نیاز غیرواقعی شوند. شکل۶ـ۱ عوامل مؤثر بر الگوی مصرف را نشان می‌دهد.

---

۱. سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور، «نقش آموزش در اصلاح الگوی مصرف»، ۱۳۹۰.
۲. صالحی و محمدی، «بررسی جامعه‌شناختی نقش زنان در اصلاح الگوی مصرف» (مطالعه موردی: برق خانگی)، دومین کنفرانس سراسری اصلاح الگوی مصرف انرژی الکتریکی ۱۳۸۹.
۳. کاکایی، نگرشی نو بر اقتصاد خانواده، ص۴۳.



شکل ۶-۱. عوامل مؤثر بر الگوی مصرف کالا

براساس نگاه اسلامی در الگوی مصرف، اصولی باید رعایت شود.

اول: مصرف نعمت‌های خداوند مطلوب است و کسی نمی‌تواند مردم را از مصرف مواهب الهی در زمین باز دارد.[۱]

دوم: حلال بودن مصرف یک کالا است، چه از جنبه ذاتی که مصرف آن حلال باشد[۲] و چه اینکه آن مال از راه درست به دست آمده باشد.[۳]

سوم: لزوم تأیید واقعی بودن نیاز مصرف به یک کالاست که باید براساس ارزش‌های اخلاقی و اعتقادات اسلامی تعیین گردد. لازم است روشن شود که نیاز به مصرف یک کالا به کدام یک از نیازهای زیستی، روانی و معنوی ما باز می‌گردد.

چهارم: توسعه بر زندگی خانواده و گشاده‌دستی شوهر است. امام رضا علیه‌السلام فرمود: برای مرد سزاوار است که بر خانواده‌اش توسعه بخشد تا آرزوی مرگ او را نکنند.[۴]

---

۱. مائده، ۸۷ و ۸۸؛ سبأ، ۱۵؛ اعراف، ۳۲.
۲. بقره، ۱۶۸.
۳. بقره، ۱۸۸.
۴. حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج۱۵، ص۲۴۹.

پنجم: اعتدال و خودداری از اسراف در مصرف است که باید همواره مورد توجه قرار گیرد.[۱] نگاه اسلام به اعتدال را می‌توان از سخنان اولیای دین علیهم‌السلام دریافت (جدول۶-۹).

ششم: لزوم مشورت و کسب توافق در امور اقتصادی خانواده است. نگاه اسلامی بر مشورت در امور خانواده تأکید دارد.[۲]

جدول۶-۹: سخنان اولیای دین در مورد اعتدال در اقتصاد زندگی

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله: «چون خدا خیر بنده‌ای را بخواهد، ملاحظه داشتن در معیشت و مصرف و خلق نیک را روزی ایشان می‌کند».
حضرت علی علیه‌السلام: «هرگاه خداوند خیر بنده‌ای را بخواهد، میانه‌روی (اقتصاد) و حسن تدبیر را به او الهام می‌کند و از سوءتدبیر و اسراف باز می‌دارد».
امام صادق علیه‌السلام: «میانه‌روی کاری است که خداوند آن را دوست دارد و از زیاده‌روی خشمناک می‌شود، حتی اگر به‌اندازه کنار انداختن یک هسته باشد چون آن هم برای کاری قابل استفاده است. خداوند حتی نمی‌پسندد که زیادی آبی را که آشامیده‌ای، بیرون بریزی».[۳]

۱-۳-۲-۱. تمرین تنظیم الگوی مصرف کالا

ریشه بسیاری از ولخرجی‌ها و افزون‌طلبی‌ها تشخیص نادرست نیازها است و چشم و هم‌چشمی و تجمل‌گرایی به این مسئله دامن می‌زند. اسلام درحالی که رفاه را مطلوب می‌داند، تجمل در زندگی و افتادن در خرج‌های سنگین را نامناسب می‌داند و زندگی افراد و ظواهر آنها با قناعت و صرفه‌جویی می‌پسندد.[۴] حسابگری و اندازه‌گیری در امور مربوط به زندگی اقتصادی از ارزش‌های مطلوب اسلامی است.[۵] به منظور نیل به شرایط قناعت و تنظیم الگوی مصرف در خانواده لازم است زوجین مروری بر کالاهای مصرفی خانواده خود در شش ماه گذشته داشته باشند. کالاهای پرهزینه‌تر را مدنظر قرار دهند و با توافق هم در جدول ۶-۱۰ چگونگی مصرف هر کالا را تعیین کنند. سپس مصرف‌های حرام را کنار گذاشته و به تدریج مصارف نامطلوب را از سبد خانوار حذف کنند.

---

۱. فرقان، ۶۷؛ اسراء، ۲۵ و ۲۶.
۲. سالاری‌فر، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، ص۱۴۸.
۳. ری‌شهری، میزان الحکمه، ج۴، ص۴۴۷.
۴. اصفهانی، حلیة الاولیاء، ج۵، ص۱۵۵.
۵. کلینی، الکافی، ج۶، ص۳۲.

جدول ۶-۱۰: ارزیابی مصرف و هزینه

ویژگی مصرف / نوع کالا	حلال ۱۰ یا حرام ۰	پاسخ‌گوی نیاز زیستی، معنوی یا روانی ۱۰ تا ۰	مستقل از تبلیغات و فرهنگ ۱۰ تا ۰	توان پرداخت هزینه کالا ۱۰ تا ۰	اعتدال تا ۱۰ یا اسراف تا ۰	ارزیابی نهایی مصرف مطلوب بالاتر از ۳۰، مصرف نامطلوب: کمتر از ۳۰
رفتن به یک رستوران						
خرید نوعی لباس						
خرید جنس دکوری						

تمرین خرید با تفکر[1] می‌تواند خریدهای تجملی و تشریفاتی را در خانواده کاهش دهد. زوجین با خود قرار بگذارند که پیش از هر خرید به نسبت قیمت آن، چند ساعت یا چند روز صبر کنند و میزان نیاز به آن را بررسی کنند. معمولاً فرصت خرید یک جنس از دست نمی‌رود ولی جنسی که خریده شد، قابل برگشت نیست. این روش برای پیشگیری از افتادن در دام خرید اجناس حراج‌شده و تخفیف‌های به ظاهر زیاد نیز مناسب است؛ همچنین می‌توان از راهکارهایی که در جدول ۶-۱۱ ارائه شده برای صرفه‌جویی استفاده کرد.

۱. السون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۱۰۹.

جدول۶-۱۱: ارائه راهکارهایی برای صرفه‌جویی در مصرف (سلطان‌آبادی و هاشمیان، «مطالعهٔ تجارب زنان در اجرای الگوی مطلوب مصرف در خانواده»، *دوفصلنامه علمی پژوهشی دین و سیاست فرهنگی*، ص۹۲).

راهکارها در مصرف خوراک	راهکارها در مصرف پوشاک	راهکارها در مصرف انرژی	راه‌کارها در سایر موارد
۱. خرید مواد خوراکی به صورت عمده که موجب پایین آمدن هزینه‌ها و صرفه‌جویی در وقت می‌شود؛ ۲. تهیهٔ مواد غذایی در منزل؛ ۳. خرید مواد غذایی به صورت روزانه و به‌اندازهٔ همان روز؛ ۴. پرهیز از سفره‌های رنگارنگ؛ ۵. مصرف مواد غذایی تولید داخل؛ ۶. کشیدن غذا به‌اندازهٔ مناسب برای کودکان و آموزش این امر به آنان؛ ۷. پودر کردن نان خشک برای استفاده به‌عنوان پودر سوخاری؛ ۸. استفاده از میوه‌های مانده برای لواشک و مربا؛ ۹. آموزش به فرزندان برای اسراف نشدن میوه و غذا.	۱. استفاده از پوشاک فرزند بزرگ‌تر برای فرزند کوچک‌تر؛ ۲. یادگیری خیاطی برای دوخت و ترمیم لباس فرزندان؛ ۳. استفاده نکردن از سفیدکننده که سبب پوسیدن لباس می‌شود؛ در عوض، گذاشتن لباس‌ها در آبی که مواد شوینده در آن حل شده، به مدت چند ساعت؛ ۴. استفاده از پارچهٔ البسهٔ مستعمل برای دستگیره و استفاده از دکمه‌های آن در لباس‌های دیگر.	۱. توجه به برچسب مصرف انرژی وسایل خانگی در خرید؛ ۲. نصب آبگرمکن در نورگیر تا در تابستان با شمعک، آب گرم شود؛ ۳. استفاده از بخاری متناسب با اندازهٔ اتاق؛ ۴. بستن درها هنگام استفاده از کولر؛ ۵. استفاده نکردن از دو وسیلهٔ برقی پرمصرف به‌طور همزمان؛ ۶. پخت غذا با شعلهٔ ملایم؛ ۷. استفادهٔ حداکثری از ظرفیت لباسشویی؛ ۸. استفاده از آب شستشوی میوه و سبزی برای سایر مصارف مانند باغچه و گلدان؛ ۹. پوشیدن لباس گرم در زمستان به جای گرم کردن بیشتر منزل.	۱. آموزش به فرزندان برای استفاده از لوازم‌التحریر و لوازم مدرسه بدون اسراف؛ ۲. درست کردن اسباب‌بازی با همکاری فرزندان در منزل؛ ۳. خرید لوازم التحریر و اسباب‌بازی ایرانی؛ ۴. استفاده از لوازم خانگی و مبلمان ایرانی؛ ۵. استفاده نکردن از مظاهر تجمّل‌گرایی در تزئینات داخلی منزل؛ ۶. استفاده از دو سطل زباله در منزل برای تفکیک زبالهٔ تر و خشک.

۱-۳-۳. تعیین مسئول مدیریت هزینه‌های خانواده

در نگاه اسلامی تأمین درآمد خانواده با شوهر می‌باشد؛ از این رو لازم است مدیریت هزینه‌های خانواده نیز با نظارت او باشد. با وجود این، نقش زنان در تنظیم الگوی مصرف بسیار مهم است. هرچند زوجین در تنظیم اقتصاد خانواده نقش دارند، ولی به دلایلی زنان تأثیرگذاری بیشتری در این امر دارند. زنان معمولاً در برخی اقلام مصرفی خانواده مانند لباس و لوازم آرایش هزینه بالاتری را نیاز دارند؛ همچنین مدیریت زنان در خانه در خرید مواد غذایی مورد نیاز و نحوه نگهداری آن و نیز مخارج تفریح و مسافرت می‌تواند در الگوی مصرف و تعدیل

هزینه‌های خانواده مؤثر باشد. به نظر می‌رسد بانوان در بیشتر موارد، عامل تعیین‌کننده زندگی‌های تجملی هستند، زیرا مدیریت تهیه وسایل زندگی، دکورها، زیورآلات و پوشاک در خانه به زنان مربوط می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد زنان می‌توانند فرهنگ صرفه‌جویی را در خانواده نهادینه کنند که این خود به فرهنگ‌سازی در کل جامعه می‌انجامد.[۱]

به دلایل گفته‌شده و برای اداره عادلانه و مؤثر خانواده، مناسب است که شوهر تصمیم‌گیری و مدیریت هزینه‌های داخلی خانواده را بر عهده زن گذارد و خود نیز بر آن نظارت کند؛ افزون بر این لازم است فرزندان از شرایط اقتصادی خانواده به‌طور اجمالی آگاه باشند تا خواسته‌های خود را متناسب با آن تنظیم کنند. ضروری است مدیریت اقتصادی کلان خانواده مانند تهیه مسکن (خرید یا اجاره)، تهیه وسیله نقلیه و سایر مخارج کلان که گاهی ماه‌ها یا سال‌ها درآمد خانواده را به خود اختصاص می‌دهد، بر عهده شوهر باشد، زیرا او مسئول تأمین منابع هزینه‌های خانواده است. زوجین برای تعیین محدوده مدیریت اقتصادی خانواده جلساتی داشته باشند و با گفتگوی مؤثر حد و مرز هر یک از زوجین را تعیین و ثبت کنند. بهتر است توافق شش ماهه باشد و در دوره بعد به رفع نقایص و ابهامات بپردازند.

۱ـ۳ـ۴. لزوم پس‌انداز و شیوه آن در خانواده

همه خانواده‌ها در مسیر تحول با دو نوع حوادث روبه‌رو می‌شوند: الف) حوادث پیش‌بینی نشده مانند تصادف، سرقت اموال و بیماری حاد یا مزمن؛ ب) حوادث عادی مانند پیری و مرحله تنهایی. بخشی از اداره این موارد به توان اقتصادی خانواده و برخورداری از پس‌انداز مناسب بستگی دارد؛ بنابراین لازم است بخشی از درآمد خانواده برای این موارد پس‌انداز شود. در غیر این صورت خانواده توانایی گذر از این بحران‌ها را نخواهد داشت. کنار گذاشتن بخشی از مصرف به معنای ایجاد پس‌انداز و تبدیل آن به سرمایه‌های تولیدی برای حفظ سطح رفاه موجود و دستیابی به سطح رفاه بالاتر، امری ضروری است.

پس‌انداز در اشکالی همچون پول، طلا، اشیای قیمتی، زمین و سهام و به تعبیری حفظ «درآمد خرج نشده یا مصرف معوق» است یا اموالی که برای مصرف بعد از این کنار می‌گذاریم.

---

۱. کرابی، «نقش زنان در اصلاح الگوی مصرف»، در ایران امروز، ۱۳۹۱.

هر نوع صرفه‌جویی در هزینه‌ها می‌تواند پس‌انداز باشد و چه بسا این نوع پس‌انداز بتواند گره‌های بیشتری از زندگی ما را باز کند. با توجه به اینکه بخشی از نیازهای اصلی خانواده‌ها با درآمد جاری آنها قابل تأمین نیست، باید اقدام به ذخیره‌سازی و یا حفظ پول جهت تأمین بودجه آن اقلام کرد. پس‌انداز کردن به نوعی تعویق تقاضاست. شاید تصور شود که خانواده‌های طبقات پایین به دلیل درآمد اندک و وجود هزینه‌های زندگی امکان پس‌انداز کردن ندارند، ولی عوامل مهم‌تری از سطح درآمد خانواده در پس‌انداز کردن یا خرج کل درآمد تأثیرگذار است که از جمله آن، آگاهی خانواده‌ها از نقش پس‌انداز در ارتقای کیفیت زندگی و نیز روش‌های پس‌انداز کردن است. گاه خانواده‌ها پس‌انداز کردن را مترادف با ایجاد فشار اقتصادی بر خانواده یکسان می‌دانند. می‌توان با ارائه آموزش به خانواده‌ها حتی بدون افزایش درآمد سطح پس‌انداز خانواده را بالا برد.

پس‌انداز را به دو گروه پولی و غیرپولی می‌توان تقسیم کرد؛ پس‌انداز غیرپولی شامل استفاده بهینه و نگهداری مناسب وسایل و امکاناتی است که هر فرد و خانواده از آن برخوردار است. نگهداری مناسب از دارایی‌ها به گونه‌ای که بیشترین سود و بازدهی را برای خانواده به همراه داشته باشد، می‌توان پس‌انداز نامید، زیرا افزایش عمر هر وسیله موجب استهلاک آن در زمان طولانی‌تر می‌شود و خانواده دیرتر نسبت به خرید جایگزین آن اقدام خواهد کرد و عملاً سبب جلوگیری از پرداخت وجه می‌شود؛ به عبارت دیگر، خانواده با فاصله زمانی بیشتری برای خرید وسیله جایگزین، پول می‌پردازد. اگر از اسباب زندگی و لوازم شخصی به خوبی مراقبت شود، با افزایش طول عمر آن، هزینه‌های ثابت خانواده کاهش می‌یابد. از یک‌سو با کاهش هزینه‌ها امکان پس‌انداز پولی افزایش می‌یابد و از سوی دیگر امکان برآوردن نیازهای دیگر فراهم می‌شود.

اقتصاد زنانه شیوه‌ای است که زنان از هر کالایی همچون مواد غذایی استفاده می‌کنند تا آن را به پول تبدیل نمایند. زنان برنج، روغن و پول‌های غیرمنتظره را پس‌انداز کرده، از هرجا در خانه برای ذخیره پول استفاده می‌کنند. برای زنان تنها حساب بانکی و اسکناس پول نیست، بلکه هر اندوخته‌ای که مصرف نشود معنای پول دارد. چنانچه لباس پوشیده نشود؛ به معنای ذخیره پول برای خرید لباس در آینده است. هر گونی برنجی نیز که نادیده گرفته می‌شود، هم همین معنا را دارد. «اندک‌اندوزی» مفهومی در راستای چگونگی پس‌اندازهای پنهانی از مسیر ارزش قائل شدن زنان برای پول‌های کوچک است. پول‌های اندک، مبالغی هستند که به خودی خود ارزش چندانی ندارند، اما زنان طبقات متوسط و پایین با انباشتن آنها به مبالغ قابل توجه‌تری

دست می‌یابند و این شکل از پس‌انداز هیجان‌انگیز را می‌پسندند؛ زیرا پس از مدتی با شمردن پول‌های کوچک متوجه می‌شوند که مبلغ جمع شده به‌اندازه هزینه خورد و خوراک یا قبوض خدماتی خانه است.[۱]

در صورتی که زوجین پس‌انداز ندارند، می‌بایست بررسی کنند که به کدام یک از دلایل زیر به پس‌انداز اقدام نکرده‌اند:

۱. فکر می‌کنند در آینده وضع آنها بهتر خواهد شد و اکنون نیاز به پس‌انداز ندارند.

۲. نگرش و تفکر بلندمدتی به زندگی خود ندارند و زندگی را در زمان حال خلاصه کرده‌اند.

۳. به نقش و اهمیت پس‌انداز در بهبود وضعیت اقتصادی آینده خانواده باور ندارند.

۴. تصور می‌کنند پس‌انداز کم با سودهای اندک و تورم بالا راه به جایی نمی‌برد.

۵. از یک روش علمی و استاندارد و دور از افراط و تفریط در میزان پس‌انداز استفاده نکرده‌اند و به همین جهت از پس‌انداز خسته شده‌اند.

زوج‌ها با اصلاح نگرش می‌توانند با انگیزه بیشتری به پس‌انداز اقدام کنند؛ بنابراین لازم است درباره پس‌انداز بیشتر بیندیشند و راه‌های گوناگون آن را بررسی و برای به دست آوردن آن اقدام کنند. به هر میزان و از هر کجا که آغاز کنند، برای خود و دیگران مفید خواهند بود.

برخی از روش‌های اجرایی برای پس‌انداز کردن، عبارت‌اند از:

۱. ایجاد بدهی خوب تا ۳۰درصد درآمد مستمر یک روش موفق برای پس‌انداز و سرمایه‌گذاری همزمان است.

۲. در صورت وجود برنامه فوق‌الذکر اختصاص ۵ الی ۱۰درصد (بسته به شرایط زندگی و میزان درآمد) از درآمد مستمر به پس‌انداز. این برداشت اولویت زمانی بر تخصیص سایر هزینه‌ها دارد.

۳. اختصاص ۵۰ درصد درآمد غیرمستمر (درآمد پیش‌بینی‌نشده در بودجه خانواده مثل پاداش، هدیه...) به پس‌انداز.

۴. راه‌اندازی باشگاه پس‌انداز در بین خانواده‌های نزدیک و آشنا یا بین همکاران، روش خوبی برای ایجاد پس‌انداز است.[۲]

---

۱. مدنی لواسانی و وثوقی، «تبارشناسی معنای پس‌انداز زنانه»، تحقیقات فرهنگی ایران، دوره ۷، ش۲، ص۱۸.

۲. فرهنگ پس‌انداز و خانواده، خانواده اسلامی: http://www.islamic-family.com/joomla-stuff /، ۹۷/۳/۱۴.

۱ـ۳ـ۵. برنامه‌ریزی برای پرداخت هزینه‌های معنوی در خانواده

بخش مهمی از نیازهای انسان به امور معنوی باز می‌گردد که در تنظیم سایر نیازها و امور زندگی فردی و خانوادگی بسیار نقش دارد. مهارت‌های مربوط به این نیاز در خانواده در فصل ۱۴ ارائه خواهد شد. در مدیریت مالی خانواده لازم است برنامه‌ریزی برای تأمین منابع مالی نیازهای معنوی اعضای خانواده مورد توجه قرار گیرد. هزینه‌های مالی در امور معنوی را می‌توان در دو بخش دسته‌بندی کرد؛ نخست: واجبات و مستحبات مالی مانند زکات، خمس، صدقه، حمایت از محرومان و ایتام و وقف؛ دوم: هزینه عبادات مانند وسایل ویژه جهت انجام نمازهای واجب، نماز جمعه و عید، مخارج سفرهای معنوی مانند زیارت اماکن مقدس، مرقد اولیای دین علیهم‌السلام و عمره و حج. بخشی از این هزینه‌ها به‌طور روزانه مصرف می‌شود مانند صدقات مستحبی، بخشی نیز سالانه مانند زکات فطر، فدیه برای روزه، خمس و مخارج سفرهای معنوی در سال و بخشی دیگر یک بار در عمر مانند حج و بخشی نیز به فراتر از عمر مربوط می‌شود مانند وقف.

نخستین گام در مدیریت هزینه‌ها آن است که زوجین بر موارد واجب مالی توافق کنند و برای آن برنامه داشته باشند؛ دومین گام، برنامه‌ریزی اقتصادی برای پرداخت این هزینه‌های مالی یا پس‌انداز برای آن است. مناسب است زوجین برای هزینه عباداتی که هنوز بالفعل به شمار نمی‌روند (مانند سفر زیارتی سالانه، عمره و حج که شرط آن توانایی مالی است)، بخشی از پس‌انداز را برای آن قرار دهند. اگر بین زوجین در زمینه واجبات مالی اختلاف بود، لازم است با مبنا قرار دادن قرآن، روایات و رساله مراجع به گفتگو بپردازند و در صورت تداوم اختلاف به یک متخصص احکام دینی مراجعه کنند. آشنا شدن به آثار بسیار مثبت دنیوی و اخروی و الگو گرفتن از اولیای دین علیهم‌السلام، برای نیل به توافق در مستحبات مالی، مفید خواهد بود (جدول۶ـ۱۲). البته رعایت اصول مدارا و اخلاق نیک در هزینه کردن در امر خیر ضروری است، بی‌تردید فردی که قصد رفتار خیر دارد، مناسب نیست آن را با پرخاش و گفتار نامناسب همراه کند.

جدول۶-۱۲: آثار مثبت برخی واجبات و مستحبات مالی

هزینه‌های معنوی	آثار مثبت دنیوی و اخروی	منبع
زکات فطریه	طول عمر، سلامتی جسم و روان، افزایش روزی، برکت در مال و کم نشدن آن، پیشگیری از بخل و تقویت سخاوت،	کلینی، کافی، ج۴، باب الفطره، ص۱۷۳؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج۷، ابواب زکات الفطره، ص ۱۳۷؛ ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۲، ص ۷؛ محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ج ۵، ص۲۷؛ مجلسی، بحارالانوار، ج۹۳، ص۱۹، ج۹۶، ص۲۳؛ ج ۷۸، ص ۷۹.
خمس	عدم مؤاخذه در مورد کوتاهی از حقوق فرزندان پیامبرﷺ، پاک شدن مال، وسعت روزی، پاک شدن از گناهان، سهیم شدن در ترویج دین	کلینی، الکافی، ج۱، ص۵۴۸ و ۵۴۷
حمایت مالی از خویشان	پاداش بسیار بیشتر از صدقه به دیگران	بقره، ۳؛ نساء، ۳۶؛ ابن‌بابویه، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص۱۴۲؛ کلینی، الکافی، ج۴، ص۱۰.
حمایت مالی از ایتام	عبور از سختی شدید روز قیامت، دور شدن از بخل و انجام وظیفه الهی، نرم شدن قلب، خانه محل اکرام یتیم بهترین و محبوب‌ترین خانه نزد خداوند است، در کنار پیامبرﷺ در روز قیامت قرار دارد	بلد، ۱۵؛ نساء، ۳۶ و بقره، ۲۲۰؛ الاشعث الکوفی، الجعفریات، ص۱۶۷؛ طبرسی، مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، النص، ص۱۶۷.
صدقه مستحبی	افزایش ثروت و رفع فقر، سعادت دنیا و آخرت، دفع بلا، تبدیل بدبختی به خوشبختی، پوشانده شدن، گناهان، جلب محبت خدا، رفع غضب الهی دفع مرگ بد و زشت، رفع اندوه، حل مشکلات فقرا	بقره، ۲۶۱؛ حدید، ۱۸؛ مجلسی، بحارالأنوار، ج۹۳، ص۱۳۷؛ پاینده، نهج‌الفصاحه، ص۵۴۹، ح ۱۸۶۹ و ص۲۸۳، ح۶۴۶، تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۳۹۵، ح۹۱۵۲؛ ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۲، ص۶۶، ح ۱۷۲۹؛ نوری، مستدرک‌الوسائل، ج۷، ص۱۰۵، ح۷۷۶۲، ابن‌بابویه، ثواب الأعمال، ص۱۴۰.

۱-۴. مدیریت بحران‌ها و مشکلات مالی در خانواده

وقتی در اثر حادثه غیرمنتظره‌ای هزینه‌های لازم در خانواده بیش از درآمد آن می‌شود، بحران اقتصادی در خانواده بروز می‌کند. این حوادث ممکن است عمومی و گسترده باشد مانند جنگ، رکود اقتصادی، بیکاری‌های گسترده و زلزله. گاه حوادث به خانواده‌های محدودی مربوط می‌شود مانند کم شدن درآمد، بیکاری، معلولیت، بیماری بی‌درمان یا مزمن نیازمند به مخارج زیاد، تصادف شدید یا به سرقت رفتن مال عمده‌ای از خانواده؛ مدیریت این گونه بحران‌ها نیازمند دو بخش روان‌شناختی و اقتصادی است. در بخش روان‌شناختی لازم است از روش‌های مقابله با تنیدگی بهره برد که مشابه مقابله عاطفه‌محور[1] در متون بهداشت روانی است که در اینجا به این بخش می‌پردازیم و سپس به راه‌حل‌های اقتصادی آن اشاره می‌شود که مشابه مقابله مسئله‌محور است.[2]

1.emotional –focused coping

2.problem–focused coping

۱ـ۴ـ۱. مواجهه عاطفه‌محور در مشکلات اقتصادی

نخستین اصل، اصلاح نگاه به بحران اقتصادی پدید آمده است. آموزه‌های دینی زندگی را پر از مشکلات و سختی‌ها می‌داند:[۱] انسان در رنج آفریده شده[۲] و حرکتش به سوی خداوند نیز با رنج همراه است.[۳] خداوند انسان را با نیکی‌ها و بدی‌ها،[۴] ترس‌ها و گرسنگی‌ها، کمبودهای مالی و جانی و آسیب دیدن محصولات کشاورزی می‌آزماید.[۵] همه مردم در زندگی در معرض تهدیدند.[۶] با اینکه درد و رنج پدیده‌های کلی بشری هستند و ماهیت دنیا با آن آمیخته است، پذیرش آنها برای ما راحت نیست؛ اما بهتر آن است که واقع‌بینانه به زندگی نگاه کنیم. می‌توان با برداشت درست از زندگی و آشنایی با مشکلات آن مانند فقر، بیماری و پیری، آمادگی بیشتری برای مقابله با آن یافت؛ چنانچه بپذیریم که درد و رنج بخشی از موجودیت ماست، زمینه برای چاره‌جویی و عبور موفق از مشکلات زندگی فراهم می‌شود.

دومین اصل، اصلاح ارزیابی از شرایط بحرانی است. تجربه زوجین از یک مشکل به چگونگی ارزیابی آن بستگی دارد. میزان احساسات در بحران بستگی به آن دارد که چقدر شرایط را تهدیدکننده ارزیابی کنیم؛ به سخن دیگر، سبک یا روشی که با آن یک واقعه زندگی را ارزیابی می‌کنیم، تأثیر مهمی بر هیجان‌ها و احساسات ما دارد. برخی با نگاه منفی و بدبینانه به تفسیر و تحلیل مشکلات می پردازند. افراد در صورتی می‌توانند از آشفتگی‌های روانی دوری کنند که زندگی خود را بر پایه گرایش‌های منطقی و باورهای سالم بنا نهند.[۷]

اصل سوم کار روی ابعاد شخصیتی خویش است. اگر سخت‌رویی[۸] را در خود تقویت کنیم، در واکنش به رویدادهای زندگی[۹] سه ویژگی خواهیم داشت: ۱. کنترل:[۱۰] این باور که

---

۱. قال علی(ع): «الدنیا ملئیة بالمصائب طامة بالنجائع و النوائب» (آمدی، غرر الحکم، ج۷، ص۳۴)؛ «و اعلم ان الدنیا دائر بلیة لم یفرغ صاحبها فیها ساعة» (نهج‌البلاغه، نامه ۵۹).

۲. «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِی کَبَدٍ» (بلد، ۴).

۳. «یَا أَیُّهَا الْإِنسَانُ إِنَّکَ کَادِحٌ إِلَیٰ رَبِّکَ کَدْحاً فَمُلَاقِیهِ» (انشقاق، ۶).

۴. «وَبَلَوْنَاهُمْ بِالْحَسَنَاتِ وَالسَّیِّئَاتِ» (اعراف، ۱۶۸).

۵. «وَلَنَبْلُوَنَّکُمْ بِشَیْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمَوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ» (بقره، ۱۵۵).

۶. قال علی(ع): «... ان الدنیا اثر بلیة لَم یفرغ صاحبها فیها قط ساعتة» (نهج‌البلاغه، نامه ۵۹).

۷. الیس، احساس بهتر، بهتر شدن، بهتر ماندن، ج۲، ص۱۰۵ و ۱۰۶.

8. Hardiness

9. Corsini, R. J. (1999). *The dictionary of psychology, Publishing office: Brunner, Maze.* p. 435.

10. control

می‌توان بر روند رویدادهای زندگی اثر گذاشت؛ ۲. تعهد:[1] این باور که زندگی معنادار و هدفمند است؛ ۳. چالش:[2] این نگرش که رویدادهای مشکل یا طاقت‌فرسا طبیعی است و می‌تواند فرصتی برای تسلط یافتن و پیشرفت کردن فراهم آورد. افراد سخت‌رو در شرایط تنیدگی‌زا سالم‌تر باقی می‌مانند، زیرا با عوامل تنیدگی بهتر روبه‌رو می‌شوند و کمتر احتمال دارد که بر اثر این حوادث، مضطرب و برافروخته شوند.[3] «تاب‌آوری» و «طاقت»[4] مشابه سخت‌رویی است و در سنین پیری با ویژگی‌هایی همچون داشتن نگرشی مثبت به هنگام سختی و گرفتاری می‌تواند به‌عنوان یک عامل تعدیل‌کننده در برابر عوامل تنیدگی عمل کند.[5]

نگاه درست به بحران مهم است؛ مثلاً شکست شغلی خود را باید دقیقاً علت‌یابی و روشن کرد که بی‌بهره بودن از معلومات و مهارت مورد نیاز، ناسازگاری با مدیر یا مشکلات سیاسی و اقتصادی جامعه باعث بیکاری فرد شده است. اگر جهان را مهارشدنی بدانیم، می‌فهمیم که امور ناخوشایند به هر حال در زندگی اتفاق می‌افتد، ولی می‌توان این تجارب را به‌خوبی پشت سر گذاشت؛ افزون بر این رویدادهای زندگی معنا دارند و در بیشتر موارد مشکلات و نیازهای زندگی ارزش آن را دارند که برایش انرژی صرف کنیم.[6]

اصل چهارم استفاده از حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی به همکاری، مراقبت، محبت و ارزانی تسلّی سایر افراد یا گروه‌ها گفته می‌شود.[7] این حمایت را ممکن است افرادی مانند پدر، مادر، دوستان، اقوام، پزشک یا سازمان‌های اجتماعی به عمل آورند. سه بعد حمایت اجتماعی عبارت است از: حمایت عاطفی که شامل ابراز همدردی، توجه، محبت و علاقه نسبت به فرد است؛ حمایت اقتصادی و عملی، مانند پول قرض دادن، خرید مایحتاج زندگی، انجام کارهای خانه و حمایت اطلاعاتی، شامل توجیه کردن، دادن پیشنهاد در مورد شیوه مراقبت از خود که در روش تأمین منابع به آن می‌پردازیم.

---

1. commitment
2. challenge
3. Feshbach, personality theaiorise, p.436.
4. stamin
۵. سارافینو، روان‌شناسی سلامت، ص۱۹۸.
۶. همان، ج۲، ص۵۸۶-۵۸۹.
7. Sarason, I. G. (Ed.), Social support: Theory, research and applications, p.12.

اصل پنجم، تقویت عواطف مثبت در روابط خانوادگی است. روابط مناسب زوجین در تعدیل بحران بسیار مهم است. کوشش برای تنظیم عواطف، پیامدهای عاطفی و اجتماعی حوادث را کاهش می‌دهد؛ بدین‌منظور لازم است زوجین به توصیه‌های زیر توجه کنند:

۱. موقعیت را به‌عنوان مشکل خانواده نه مشکل فرد در نظر بگیرند.
۲. صبر و تحمّل خود را به سایر اعضای خانواده نشان دهند.
۳. تعهّد و عاطفه خویش را به روشنی به اعضای دیگر خانواده ابراز کنند.
۴. از شوخی و بذله‌گویی و تفریحات سالم استفاده کنند.
۵. وجود همبستگی بالای خانوادگی خود را حفظ کنند.
۶. با همه تلاش خود از بروز فقدان خشونت فیزیکی در این شرایط پیشگیری کنند.
۷. با همه توان از اعضای خانواده مراقبت کنند که به مصرف مواد کشانده نشوند.[۱]
۸. ورزش‌های پرتحرک را حتماً جزء برنامه‌های روزانه و هفتگی قرار دهند.
۹. مراقب تغذیه و سایر رفتارهای بهداشتی خود باشند.
۱۰. تعامل عاطفی همسری و روابط جنسی را به دلیل مشکلات ترک نکنند.

اصل ششم، استفاده از آموزه‌های دینی در عبور از بحران‌هاست. تحقیقات زیادی تأثیر مذهب در تعدیل و کنترل مشکلات را نشان داده است. مذهبی بودن می‌تواند به‌عنوان مانعی در برابر اضطراب، افسردگی و تنیدگی عمل کند.[۲] این موضوع به‌ویژه درمورد وقایع مهارنشدنی در زندگی که برای آنها هیچ راه‌حلّ انسانی وجود ندارد، اهمیت بیشتری دارد.[۳] در این بخش به چند مورد از امور معنوی مؤثر در تعدیل مشکلات اقتصادی می‌پردازیم.

---

۱. گلادینگ، خانواده‌درمانی، ص۸۲.

2. Park, C. L., The meaning making model: A framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth in health psychology, p.40-47; Papazisis, G., Nicolaou, P., Tsiga, E., Christoforou, T., & Sapountzi-Krepia, D., Religious and spiritual beliefs, self-esteem, anxiety, and depression among nursing students, p.232-238.

3. Vallurupalli, M. M., Lauderdale, M. K.... & Balboni, T. A., The role of spirituality and religious coping in the quality of life of patients with advanced cancer receiving palliative radiation therapy, p.81.

۱ـ۴ـ۱ـ۱. توکل بر خدا

توکل از آموزه‌های مهم اسلامی است که از موارد کاربرد آن، مقابله با مشکلات اقتصادی خانواده است. ناتوانی مرد در برآورده ساختن نیازهای اقتصادی خانواده، فشار شدیدی بر او وارد می‌کند. اگر توکّل زوجین ضعیف باشد، نگاه آنها صرفاً به سرمایه‌های خود و دیگران محدود می‌شود. در این شرایط به جهت ضعف امکانات انسانی گاه شکست و ناامیدی بروز می‌کند. دل‌بستن به غیرخدا و اعتماد مطلق به مردم و مخلوقات، بحران و مشکلات فرد را بیشتر می‌کند و او را به بن‌بست می‌کشاند.[۱]

برای به کارگیری توکل نخست مفهوم باید روشن شود؛ توکّل یعنی اعتماد و اطمینان به خداوند و آنچه نزد اوست و نیز امیدوار نبودن و اعتماد نکردن به مردم و آنچه در دست آنهاست.[۲] مقتضای توکل، کار و فعالیت است و بی‌تحرکّی با توکل منافات دارد.[۳]

برای استفاده از آموزه توکل باید گام‌های زیر برداشته شود:

اول: زوجین درباره روزی‌دهنده بودن خداوند از جمله در امور خانواده با هم گفتگو کنند.

دوم: زوجین تاریخ زندگی فردی و خانوادگی خود را مرور کنند و مواردی را برشمارند که در زندگی با توکل مشکل خود را حل کرده‌اند. جدول ۶ـ۱۳ نمونه‌ای از ثبت موارد توکل است.

جدول ۶-۱۳: موارد توکل در زندگی

رویدادهای زندگی	چگونگی توکل (منفی۰ تا بسیار۵)	میزان موفقیت (۰تا ۵)	احساسات (منفی۰ تا مثبت۵)
خرید خودرو			
مخارج مراسم ازدواج			
.....			

سوم: برنامه‌های زیر را انجام دهند تا این اصل اعتقادی بیشتر در مدنظر آنان قرار گیرد؛ برای نمونه آیات مربوط به توکل را روزانه مرور و درباره آن تفکر کنند (جدول۶ـ۱۴).

---

۱. متقی‌هندی، کنزالعمال، ح۵۶۹۳ و۸۵۱۲؛ کلینی، الکافی، ج۲، ص۶۳.

۲. ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۱، ص۲۶۱؛ مجلسی، بحارالأنوار، ج۶۶، ص۳۷۳.

۳. طوسی، الأمالی، ص۸۷.

جدول۶-۱۴: برخی آیات توکل

«و مردان بی‌زن و زنان بی‌شوهر و کنیزان و بندگان شایسته خود را به نکاح یکدیگر درآورید، اگر آن مردان و زنان فقیرند، خدا به لطف و فضل خود آنان را بی‌نیاز و مستغنی خواهد فرمود و خدا رحمتش گسترده و نامتناهی و (به احوال بندگان) آگاه است (نور، ۳۲)».
«هر کس خداترس و پرهیزکار شود، خدا راه بیرون شدن (از بلاها و حوادث سخت) را بر او می‌گشاید و از جایی که گمان نَبَرد به او روزی عطا کند و هر که بر خدا توکل کند، خدا او را کفایت خواهد کرد که خدا امرش را نافذ و روان می‌سازد و بر هر چیز قدر و اندازه‌ای مقرّر داشته است (طلاق، ۲-۳)».

سیره عملی بزرگان دین در توکل را مطالعه کنند؛ مثلاً پیامبرﷺ در مشکلات اقتصادی با نماز از خدا کمک می‌گرفت. امام صادق‌علیه‌السلام در قحطی و گرانی فرمود مواد غذایی اضافه خانه را در بازار بفروشند و به خدمتگزاران گفت که مانند سایر مردم، روزانه غذا تهیه کنند؛[1] این کارها نمونه عملی توکل بر خدا در تأمین نیازهای اقتصادی خانواده است.

چهارم: در مشکل اقتصادی فعلی خانواده، زوجین با هم بنای بر توکل بر خدا را در خویش تثبیت کنند؛ بدین‌منظور جملات نیروبخش معنوی را در مورد بیکاری زوج با هم روزانه مرور کنند (جدول۶-۱۵). از آنجا که بار اجرای امور اقتصادی منزل بر دوش زنان است، روحیه توکل آنان در مشکلات اقتصادی، نقش زیادی در آرامش خانواده دارد و از جهت معنوی نیز توکل برای زنان با اهمیت‌تر و مثبت‌تر درنظر گرفته می‌شود.[2]

جدول۶-۱۵: جملات نیروبخش معنوی

ما دو همسر برای حل این مشکل بیکاری به خداوند تکیه می‌کنیم و باور داریم که خدا روزی‌دهنده همه است و اگر به او توکل کردیم، ما را کفایت می‌کند.
خانم نیز «توصیه به توکّل» را در این شرایط بحرانی در پیش گیرد و این جمله را بیان کند:
عزیزم چه چیزی تو را غمگین کرده؟ برای روزی ما ناراحتی؟ مگر نمی‌دانی که خداوند روزی ما را بر عهده دارد و تو وسیله هستی، بیا با هم بر خدا توکل کنیم.

۱-۴-۱-۲. دعا

دعا و نیایش ساده‌ترین وسیله برای ارتباط با خداست و انجام دادن آن در همه حالات، زمان‌ها و مکان‌ها امکان‌پذیر است. دعا به معنای درخواست نیازمندانه و فروتنانه از موجودی متعالی می‌باشد. اگرچه دعا برای ارتباط قلبی با خداوند انجام می‌گیرد، اما در مشکل اقتصادی دعاکننده به انگیزه گرفتن حاجت مادی به راز و نیاز با پروردگار می‌پردازد. در متون اسلامی

---

۱. کلینی، الکافی، ج۵، ص۱۶۶.
۲. ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۳، ص۳۸۹.

تأکید می‌شود که انسان‌ها نیازهای مادی خود را از خدا درخواست کنند.[۱] خداوند نیز وعده داده است که دعاها را پاسخ می‌دهد؛[۲] همچنین اگر افراد دعا نکنند، خداوند به آنان توجه نمی‌کند.[۳] براساس سخنان معصومان(ع)، دعا هم در حلّ مسئله[۴] و هم در تنظیم عواطف[۵] و تعدیل پیامدهای عاطفی حوادث تنیدگی‌زا می‌تواند کاربرد داشته باشد. پس یکی از مهارت‌های مهم زوجین دعا برای عبور موفق از بحران اقتصادی است. در متون اسلامی برای دعا «آدابی» بیان شده است که برای نمونه به برخی از آنها اشاره می‌شود:

۱. دعا با نام خداوند آغاز گردد تا دعا رد نشود.[۶]

۲. با حمد و ستایش خداوند دعا را کامل کند تا موجب جلب توجه خدا گردد.[۷]

۳. بر پیامبر اسلام(ص) و خاندان پاک او صلوات بفرستد؛ امام صادق(ع) فرمود: هرگاه یکی از شما از پروردگار، حاجت‌های دنیا و آخرت را بخواهد، با ستایش خدا و صلوات بر پیامبر سخن خود را آغاز کند و سپس حاجاتش را بخواهد.[۸]

۴. گریه و تضرّع کند؛ انسان هنگام دعا، ملتمسانه به درگاه خدای مهربان زاری کند و از همه‌جا ناامید باشد و همه راه‌ها را به روی خود بسته ببیند. حتی اگر اشک ندارد، حالت گریه به خود بگیرد.[۹] کف دو دست را سوی آسمان بگیرد و دعا کند که آن ابراز رغبت است، یا انگشت سبابه (دست راست) را به طرف راست و چپ حرکت دهد که آن ابراز تضرّع است، یا دست‌ها را مقابل صورت و به طرف آسمان بلند کند و آن تبتل و ابتهال است که در آن حال آدمی چشم از همه خلق می‌پوشد و فقط توجه به خدا دارد. هنگام دعا کردن کمال ابتهال را داشته باشید و بکوشید در آن حال اشک‌ها جاری شود.[۱۰]

---

۱. سنن الترمذی، ج۵، ص۳۴۹، ح۳۶۲۴، عن ثابت البنانی.
۲. غافر، ۶۰.
۳. فرقان، ۷۷.
۴. قال الصادق(ع): «لیدفع بالدعاء الامر الذی علمه ان یدعی له فیستجیب و لوما وفق العبد من ذلک الدعا لاصابه منه ما یبحثه من جدید الارض» (کلینی، همان، ص۴۷۰).
۵. «من دعا بهذا الدعاء... فرّج غَمَّه و نفّس کربته» (نوری، مستدرک الوسائل، ج۷، ص۳۶۰).
۶. ورام، مجموعة ورام، ج۱، ص۳۲.
۷. کلینی، الکافی، ج۲، ص۵۰۴.
۸. همان، ص۴۸۴.
۹. الکافی، ج۲، ص۴۸۳.
۱۰. دیلمی، ارشاد القلوب إلی الصواب، ج۱، ص۱۵۳-۱۵۴.

۵. زنان از مهارت‌های ویژه در دعا استفاده کنند. در متون اسلامی، رأفت و رحمت بیشتر خداوند نسبت به زنان تأکید می‌شود.[۱] برای نمونه دعا با استفاده از این شیوه در بیماری فرزند سفارش شده است:

مادر به بام خانه رود و در مکانی که از نگاه دیگران محفوظ است، روسری خود را بردارد و موهایش را آشکار کند و بگوید خدایا این فرزند را به من دادی پس این بخشش خود را امروز تازه کن و سپس به سجده رود.[۲]

این رفتار نوعی اظهار تواضع و درخواست ترحم از خداوند است و می‌تواند در مشکلات اقتصادی هم سودمند باشد و رحمت خداوند را برانگیزد.

۵. دعای دسته‌جمعی سفارش شده است؛ از جمله امام صادق(ع) می‌فرماید: «هرگاه پدرم (امام باقر(ع)) با مشکلی روبه‌رو می‌شد، زنان و کودکان را گرد می‌آورد و دعا می‌کرد و آنان آمین می‌گفتند».[۳]

۶. هنگام درخواستِ حاجتی از خدا بسیار مناسب است که انسان دیگری را بر خود ترجیح دهد، این کار نه‌تنها برآورده شدن حاجت انسان را به تأخیر نمی‌اندازد، بلکه سبب برآورده شدن هر چه زودتر آن می‌شود.[۴] نمونه این کار سیره رفتاری حضرت زهرا(س) که نخست دیگران را دعا می‌کرد و در پاسخ پرسش فرزندش امام مجتبی(ع) درباره این دعا فرمود: اول همسایه (دیگران) سپس خودمان.[۵]

در دعا توجه به چند نکته لازم است: الف) گاه با دعا نیاز زوجین برآورده می‌شود، ولی اگر به دلایلی مشکل آنان برطرف نشد، نباید ناامید شوند زیرا از فواید دعا بهره‌مند خواهند بود و اطمینان داشته باشند که این امر به مصلحت آنان بوده است و خداوند این عمل آنان را در دنیا یا آخرت به گونه‌ای جبران خواهد کرد. ب) دعا در کنار تلاش افراد نتیجه دارد و دعا بدون عمل سودی ندارد.[۶]

---

۱. کلینی، الکافی، ج۶، ص۶، ح۷.
۲. مجلسی، بحارالأنوار، ج۹۲، ص۶۸.
۳. کلینی، الکافی، ج۲، ص۴۸۷.
۴. حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج۷، ص۱۱۱.
۵. صدوق، علل الشرائع، ج۱، ص۱۸۲.
۶. الشریف الرضی، نهج البلاغه، حکمت ۳۳۰.

۱-۴-۲. روش‌های حل مشکلات اقتصادی

در روش‌های حل مسئله، لازم است زوجین سه اصل زیر را رعایت کنند:

۱. همواره یک رویکرد راه‌حل‌مدار به جای سرزنش در پیش بگیرند.

۲. از مهارت‌های ارتباط کلامی و غیرکلامی باز و روشن استفاده کنند.

۳. در انجام نقش‌های خانوادگی انعطاف‌پذیری بالایی داشته باشند.

زوجین برای حل مشکلات اقتصادی لازم است به دنبال کشف و استفاده از منابع اقتصادی جدید باشند؛ نخستین منبع، استفاده از پس‌انداز خانواده است. اگر زوجین از آغاز زندگی پس‌انداز مناسبی فراهم کرده باشند، در شرایط بحرانی، مشکل کمتری خواهند داشت؛ دومین منبع، استفاده از حمایت مالی در گروه خویشاوندی است. زوجین می‌توانند با درخواست قرض از خویشان بخشی از منابع حل بحران اقتصادی را فراهم کنند. خانواده اصلی زوجین در این شرایط اولویت دارد و مناسب است نخست از آنان درخواست قرض صورت گیرد؛ سومین منبع، درخواست قرض از بانک‌هاست که در زمان ما معمولاً با شرایط مناسبی، وام‌هایی در اختیار مردم قرار می‌دهند؛ چهارمین منبع، استفاده از بخشی از دارایی‌های غیرضروری و کمتر لازم خانواده است که در صورت حل نشدن بحران با موارد بالا می‌توان از آن بهره برد. وسایل زینتی از جمله طلا و جواهرات، از این نمونه است. زوجین آگاهند که این امور پس از رفع بحران برگشت‌پذیرند، ولی رفاه و سلامتی خانواده در شرایط بحرانی در خطر می‌باشد و بهره بردن از حداکثر توان برای حل بحران اقتصادی خانواده ضروری است.

هرچند لازم است هر دو همسر در حل بحران اقتصادی پابه‌پای هم تلاش کنند، ولی به نظر می‌رسد نقش زنان در حل بحران‌ها برجسته‌تر باشد. درک شرایط شوهر، حمایت روانی از او و دست‌کم تحت فشار قرار ندادن او، از عوامل مؤثر در حل بحران اقتصادی خانواده است. افزون بر این، کمک فکری به شوهر و ارائه راه‌حل و تلاش فردی و اقدامات عملی زن می‌تواند بسیار کارگشا باشد. در این باره می‌توان به منبع ششم حل مشکل، یعنی فعالیت و کار اقتصادی زن اشاره کرد. از دیدگاه حقوق اسلامی، زن وظیفه ندارد که برای تأمین هزینه همسر و فرزندان به فعالیت اقتصادی بپردازد. با وجود این در شرایط بحرانی، وظیفه اخلاقی زن تلاش برای حل مشکل است. این تلاش می‌تواند کار درآمدزای خانگی یا بیرون از خانه با رعایت چارچوب‌های شرعی، اخلاقی و عرفی جامعه و خانواده خود زن باشد. از مهم‌ترین ابزار در حل

بحران در مناطق آسیب‌دیده، توانمندی زنان و بهبود کار آنان در مدیریت، تصمیم‌گیری، مقاومت در برابر مسائل و مشکلات در خانواده و محیط‌های آموزشی و تولیدی است. باید از اینکه زنان در چنین موقعیتی به موجوداتی منفعل و دریافت‌کننده از دیگران تبدیل شوند، جلوگیری کرد. با ارتقای آگاهی و خودباوری زنان زمینه مناسب‌تری برای جلب مشارکت آنان فراهم می‌آید. تواناسازی زنان در مواقع بحرانی مانند استمداد از خداوند و تقویت باورهای دینی و اعتقادی، چگونگی مقابله با مشکلات و مصایب و ارتباط با اعضای خانواده، از امور ضروری است که باید به آن پرداخت.[۱]

۱ـ۵. حل اختلافات در مورد درآمد زن

از پدیده‌های در حال گسترش در همه جوامع از جمله ایران، فعالیت‌های اقتصادی زن و کسب درآمد اوست. گاه شرایط به گونه‌ای است که درآمد زن بیش از درآمد شوهر است. همین امر ممکن است زمینه اختلاف زوجین را موجب شود و لازم است آنان دانش و مهارت کافی برای مواجهه با این پدیده داشته باشند. این مسئله از نگاه حقوقی، اخلاقی و روان‌شناختی قابل بررسی است. در مواجهه با این مسئله توجه به دو اصل لازم است: **اول**، از نظر حقوقی هرگونه درآمد زن متعلق به خود اوست و شوهر حق ندارد به اجبار یا شیوه نامناسب دیگری در مال زن بدون رضایت او تصرف کند؛ **دوم**، فعالیت اقتصادی زن بیرون یا درون خانه، مانع رعایت حقوق و آداب همسرداری و مادی او نشود. از نگاه اخلاق و حقوق اسلامی مهم‌ترین و ارزشمندترین مسئولیت فردی و اجتماعی زن پس از ازدواج، رسیدگی مناسب به همسر و فرزندان است.[۲] براساس این اصل نکات کاربردی زیر برای فعالیت اقتصادی زنان قابل توجه است:

۱. کار زن فشار طاقت‌فرسا بر خانواده وارد نکند.

۲. فعالیت اقتصادی با حفظ روحیه و لطافت زنانه تناسب داشته باشد.

۳. همسر و فرزندان را به دلیل تنش و خستگی زیاد از توجه عاطفی و آرامش‌بخشی محروم نکند.

---

۱. ر.ک: معین الاسلام، «نقش زنان فرهیخته در مدیریت بحران»، مجله پیام زن، ش۱۴۴.

۲. کلینی، الکافی، ج۵، ص ۹ و ۵۰۷.

۴. کار زن به اداره خانه مانند امور تغذیه و بهداشت آسیب نزند.
۵. شغل زن اعتماد به نفس شوهر و انگیزه او برای اشتغال را تضعیف نکند.
۶. محیط کار سالم و ایمن باشد و زن در معرض آزارهای نامحرمان قرار نگیرد.
۷. وظایف تربیتی و نظارت زن بر فرزندان، آسیب نبیند.[۱]
۸. درآمد و استقلال زن موجب تعارض نقش‌های زن و اختلافات بیشتر با همسر نگردد.

سوم، مصرف درآمد زن برای تأمین نیازهای خانواده و تحکیم روابط همسری است. اگر فرزندان نیازمند باشند و پدر و اجداد پدری فوت کرده باشند یا توان اقتصادی نداشته باشند، زن موظف است مخارج آنان را تأمین کند.[۲] زن در مورد تأمین مخارج شوهر از نظر حقوقی وظیفه‌ای ندارد، ولی لزوم تحکیم روابط همسری و اخلاق اقتضا می‌کند که زن درآمد خود را بدین منظور مصرف کند. در این رابطه مسئولیت‌های زیر متوجه شوهر است:

۱. از کمک همسر در تأمین مخارج خانواده تشکر کند.
۲. در امور خانه‌داری به همسر بیشتر کمک کند.
۳. زمینه استراحت و آرامش او را در خانه فراهم کند.
۴. از فعالیت اقتصادی زن، حمایت عاطفی، فکری و مادی داشته باشد.
۵. برنامه‌ای تنظیم کند که در صورت بهبود وضعیت اقتصادی، بخشی از اموال خود را تملیک زن کند تا در حد توان، دین خود را نسبت به او ادا کرده باشد.

---

۱. آیت‌اللهی، مهارت‌های زندگی خانوادگی در آیینه آیات و روایات، ص۲۴۱.
۲. مواد ۱۱۷۲ و ۱۱۹۹ قانون مدنی جمهوری اسلامی ایران.

فصل هفتم

مهارت‌های روابط جنسی رضایت‌بخش

عمل جنسی فعالیتی است که تحت تأثیر عملکرد زیست‌شناختی و روان‌شناختی انسان قرار دارد و جنبه‌ای از تمایلات جنسی است. از نظر سازمان بهداشت جهانی (WHO, 2006)، سلامت جنسی وضعیت مطلوب جسمی، روانی و اجتماعی در ارتباط با تمایلات جنسی است. کارکرد سالم جنسی عبارت است از توانایی فرد در برخورداری از میل جنسی، برانگیختگی، اوج لذت جنسی و رضایتمندی جنسی. روابط عاطفی و رفتار جنسی زوجین رابطه دوسویه دارد. اگر رابطه صمیمی و عاشقانه زوجین ضعیف باشد، عملکرد و رضایت جنسی آنان نیز ضعیف خواهد شد. عملکرد جنسی ضعیف همسران بر سایر ابعاد ارتباطی آنان از جمله صمیمیت تأثیر منفی دارد. در این فصل اهمیت روابط جنسی زوجین، مراحل رفتار جنسی، عوامل مؤثر در رفتار جنسی رضایت‌بخش، بهداشت و حدود فقهی اخلاقی روابط جنسی، آداب و مهارت‌های روابط جنسی، اصلاح باورهای جنسی ناکارآمد و موانع روابط جنسی لذت‌بخش بررسی می‌شود. هدف آموزشی در این فصل، کسب شناخت و مهارت‌های لازم برای افزایش صمیمیت، تقویت رابطه جنسی و افزایش رضایت جنسی است. پاسخ به پرسش‌های زیر به ارزیابی میزان موفقیت همسران در برقراری رابطه جنسی رضایت‌بخش کمک می‌کند.[1]

---

۱. پرسش‌ها از تست بم (bsri) (وفایی، ۲۰۱۴) و تست انریچ (ثنایی، ۱۳۸۷) گرفته شده است.

۱. سنجش

۱. جایگاه و اهمیت رابطه جنسی را در ازدواج در چه حد ارزیابی می‌کنید.
۲. چقدر از تأثیر ارتباط جنسی خوب بر روابط، آرامش، سازگاری و ابعاد جسمی و روانی زوجین آگاهید؟
۳. تا چه اندازه رابطه با همسر برایتان رضایت‌بخش است و احساس می‌کنید شما را درک می‌کند؟
۴. از نحوه ابراز عشق از سوی همسر چقدر خشنود هستید؟
۵. آیا مواجهه همسرتان در رابطه جنسی، باعث تحقیر شما می‌شود؟
۶. آیا گاهی همسرتان نزدیکی را بدون توجه به نیاز شما رد می‌کند؟
۷. چقدر از میزان ابراز عشق و محبت (پیش از نزدیکی) از سوی همسر راضی هستید؟
۸. آیا به دنبال یافتن راه‌هایی هستید تا روابط جنسی‌تان را بهبود بخشید؟
۹. تا چه اندازه هنگام صحبت در مورد مسائل جنسی با همسر، احساس راحتی می‌کنید؟
۱۰. آیا از زمانی که صاحب فرزند شدید، فرصت کافی برای رابطه جنسی داشته‌اید؟

۱-۱. اهمیت روابط جنسی زوجین

در قرن حاضر نگاه به نیاز جنسی از یک رفتار صرفاً به منظور تولید مثل به رفتاری لذت‌بخش تغییر یافته است. دربارهٔ نیاز جنسی انسان دو نگاه افراطی و تفریطی رواج داشته است: نگرشی منفی و تحقیرآمیز که مسیحیت در رویارویی با این نیاز، رهبانیت را تنها راه دینداری و کسب معنویت قلمداد کرد.[۱] این برداشت منفی از رفتار جنسی موجب بروز احساس گناه و شرمساری در پی آن است. شاید همین نگاه، به افراط در طرف مقابل و برجسته‌سازی نقش غریزهٔ جنسی در شخصیت انسان انجامید تا اندازه‌ای که فروید تحول روانی را براساس غریزهٔ جنسی تبیین کرد.[۲] این دیدگاه به زیاده‌روی و بی‌بندوباری در رفتار جنسی در جوامع غربی انجامیده است. نگاه معتدل و در چارچوب ارزش‌های اخلاقی و دینی، می‌تواند رفتار جنسی را بخشی از

---

۱. راسل و ادوارد اگنر، برگزیده افکار راسل: روان‌شناسی رابطه زناشویی، ص۲۵-۳۰ و ۱۲۱-۱۳۶.
۲. شولتز و شولتز، نظریه‌های شخصیت، ص۹۴.

رفتارهای طبیعی انسانی قرار دهد و آن را در جهت ارتقای سازگاری،[۱] سلامت، رضایت زناشویی[۲] و آرامش زوج‌ها سوق دهد. رابطه جنسی خوب، پیامد رابطه هیجانی خوب است. ابراز قدردانی، تعریف کردن از هم، لبخند زدن، نوازش کردن، در آغوش گرفتن و در نهایت رابطه جنسی، همسران را به هم پیوند می‌دهد. رابطه جنسی و ابراز احساسات زوج‌ها به هم در ابتدای ازدواج، معمولاً بسیار خوب است و راه استمرار این رابطه خوب، حفظ روابط هیجانی مثبت مانند تعریف و تمجید از یکدیگر است[۳]. در نگاه اسلامی، ارضای نیاز جنسی یک میل طبیعی از اهداف اصلی ازدواج، حق لازم و متقابل زوجین[۴]، زینت زندگی[۵] و مایه آرامش آنان[۶] است.

۱-۲. مراحل رفتار جنسی

پاسخ‌ها و رفتار جنسی شامل پنج مرحله میل جنسی، برانگیختگی و تهییج جنسی،[۷] ثبات و تداوم،[۸] کامش (ارگاسم)[۹] و فرونشینی[۱۰] است[۱۱] (شکل۷-۱). میل جنسی سه بعد زیستی (فعالیت هورمون تستوسترون، قشر مخ، دستگاه لیمبیک، ساقه مغز به ویژه هیپوتالاموس و طناب نخاعی)،[۱۲] روانی (انگیزه) و اجتماعی (آرزو و خواست) دارد و به وسیله محرک‌های

---

۱. احمدی، نقش روابط جنسی در سازگاری زوجین، خلاصه مقالات اولین کنگره خانواده و مشکلات جنسی، ص۵.

۲. بخشایش و مرتضوی، «رابطه رضایت جنسی، سلامت عمومی و رضایت زناشویی در زوجین»، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، س۳، ش۴، ص۷۳.

۳. دیوید اچ السون و همکاران، مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد، ص۲۵۱.

۴. مواد ۱۱۲۱ و ۱۱۲۲ قانون مدنی؛ مهدوی‌کنی و مؤمن، جایگاه و محدوده حقوق جنسی زوجین، ص۹۱ و ۱۵۰.

۵. آل‌عمران، ۱۴.

۶. روم، ۲۱؛ اعراف، ۱۸۹.

7. Excitement

8. Plateau

9. Orgasm

10. Resolution

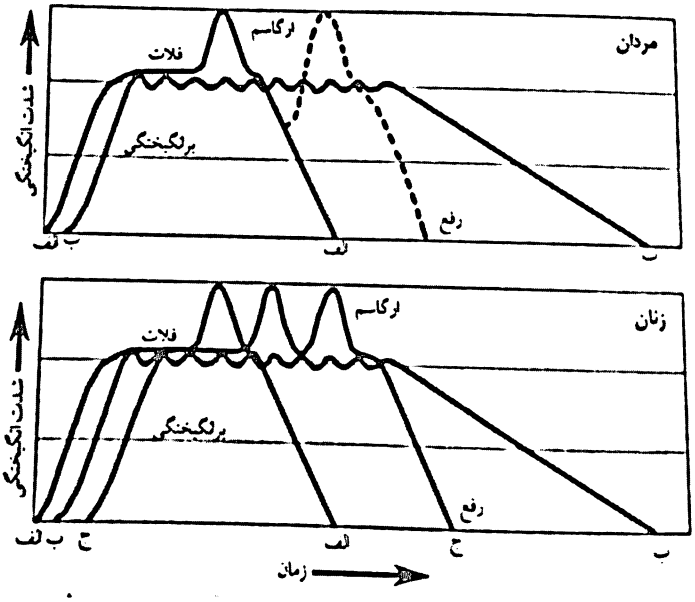
۱۱. مسترز و جنسون، احساسات و پاسخ‌های جنسی انسان، ص۴.

۱۲. سادوک و همکاران، خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک، ج۲، ص۱۸۵.

درونی (مانند تخیّلات جنسی) یا محرک‌های خارجی (مانند حضور همسر با جاذبه جنسی)، پدید می‌آید. برانگیختگی به سبب تحریک روان‌شناختی (تخیّل یا حضور همسر) یا تحریک بدنی (لمس و نوازش) یا هر دو بروز می‌کند.[۱] در ابتدای این مرحله، سطح برانگیختگی بدن شتاب می‌گیرد و طی آن انقباض‌های ارادی در برخی عضلات، ضربان قلب و آهنگ تنفس افزایش می‌یابد، فشار خون بالا می‌رود، احتقان عضو جنسی مردان و لیز شدگی عضو جنسی زنان روی می‌دهد. برخی اعضای بدن مانند سینه و بخشی از اعضای جنسی زن و مرد به تهییج جنسی حساس‌ترند. سپس پاسخ‌ها به تحریک جنسی به مرحله ثبات می‌رسد که در آن تنش و احساس جنسی شدت می‌گیرد و بر اثر تداوم این وضعیت، فرد برای رسیدن به مرحله بعدی، یعنی اوج لذت جنسی آماده می‌شود. طول مرحله ثبات به میزان تأثیر محرک‌ها و برانگیختگی فرد بستگی دارد. ارگاسم یک تجربه روانی زیستی است که مهم‌ترین و لذت‌بخش‌ترین جزء رفتار جنسی است و ۳ تا ۲۵ ثانیه طول می‌کشد. در این مرحله، فرد رهایی ناگهانی از انقباض و احتقان عروقی و تنش در سراسر بدن را احساس می‌کند. سپس فرونشینی و بازگشت به آرامش قبلی و استراحت است که حالت سست شدن و شل شدن کامل عضلانی روی می‌دهد. ضربان قلب، فشار خون و تعداد تنفس زن و مرد به حالت عادی بر می‌گردد و گاه لایه نازکی از عرق بدن را می‌پوشاند.[۲] اگر ارگاسم روی دهد، فرونشینی سریع و همراه با احساس ذهنی خوشی، آرمیدگی عمومی و تمدد ماهیچه‌ای است و اگر ارگاسم روی ندهد، روند کاهش تنش جنسی و فرونشینی طولانی‌تر و همراه با تحریک‌پذیری و ناراحتی است.[۳] هرچند مردان و زنان پنج مرحله مشابه را طی می‌کنند، ولی بین دو جنس تفاوت‌هایی در ارگاسم دیده می‌شود[۴] (شکل ۷ـ۱).

---

۱. جهانفر و مولایی‌نژاد، درسنامه اختلالات جنسی، ص۷۹.
۲. نانسی دنی و کاداگنو، جنسیت انسان، همه چیز درباره مسائل جنسی انسان، ص۱۰۵.
۳. اوحدی، تمایلات و رفتارهای جنسی، ص۱۳۹.
۴. به این حالت ارگاسم چندگانه (Multiple Orgasm) می‌گویند که در زنان اتفاق می‌افتد.



شکل ۷-۱: مراحل رفتار جنسی
(سادوک و همکاران، خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک، ج۲، ص۱۸۹).

۱-۳. عوامل مؤثر در رفتار جنسی رضایت‌بخش

رفتار جنسی تحت تأثیر عوامل گوناگونی است و صرفاً غریزی و زیستی نیست و عوامل روان‌شناختی، خانوادگی، تربیتی، فرهنگی، اجتماعی و دینی نیز در آن مؤثر است. در مجموعه عوامل زیستی، دستگاه تناسلی، هورمون‌های جنسی، غذاها، داروها، بیماری‌های جسمی و عصبی باید مورد توجه قرار گیرد؛ مثلاً تفاوت تناسلی مرد و زن مانند چرخه ماهیانه زنان، بارداری، زایمان و شیردهی در میزان و کیفیت فعالیت جنسی همسران تأثیر دارد. زنان در دوره تخمک‌گذاری (روزهای پس از عادت ماهیانه) میل بیشتری دارند.[۱] درک این شرایط و برنامه‌ریزی مناسب، در ارتقای روابط جنسی همسران تأثیر جدی دارد. عوامل روان‌شناختی، شامل ویژگی‌های شخصیت، سلامت روانی، انگیزه و مزاج فرد، خستگی، تنیدگی‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت و خودپنداره جسمی و روانی است. عوامل تربیتی عبارت‌اند از: نگرش به رفتار جنسی، دانش و مهارت جنسی و الگوی روابط

---

۱. هاریسون، اصول طب داخلی هاریسون: بیماری‌های غدد درون‌ریز، ص۱۹۵.

جنسی. عوامل فرهنگی شامل عادات و عرف اجتماعی در مورد روابط جنسی، شیوه‌های ارضای میل جنسی و تعداد دفعات آمیزش می‌شود. عوامل دینی عبارت‌اند از: نگاه یک دین به روابط جنسی، قواعد و چارچوب و آداب سفارش شده در این مورد در آموزه‌های آن دین. از عوامل مؤثر بر روابط جنسی، آگاهی زوجین از تفاوت‌های زن و مرد در رفتار جنسی است. جدول ۷ـ۱ به این تفاوت‌ها اشاره دارد. مناسب است زوج‌ها دانش معتبر و مفیدی از مجموعه این عوامل داشته باشند، تا در روابط جنسی با رفتاری مؤثر به لذت بیشتری دست یابند.

جدول ۷ـ۱: تفاوت‌های زن و مرد در رفتار جنسی

ویژگی‌های رفتار جنسی مرد	ویژگی‌های رفتار جنسی زن
بیشتر به دنبال جنبه‌های جسمانی، شهوانی و خود عمل جنسی	بیشتر به دنبال تبادل احساسی و جنبه‌های عاطفی روابط جنسی
پیوسته و مدام (مثل خورشید)	در نوسان و بالا و پایین (مثل ماه)
در تحریک جنسی به دنبال رهایی و ارگاسم	مایل به طولانی شدن برانگیختگی
بیشتر روابط جنسی خوب و مکرر را با خوشبختی زناشویی مرتبط می‌دانند.	بیشتر روابط محبّت‌آمیز، عشق و عاطفه همراه روابط جنسی را طالب‌اند[۱]
ارگاسم با احساس ذهنی اجتناب‌ناپذیری در انزال شروع شده و با بروز انزال پایان می‌یابد.	ارگاسم در زنان با انقباض مجرای واژینال، حرکات غیرارادی و ارادی عضلانی، زیاد شدن فشار خون و افزایش تعداد ضربان قلب همراه است.
در یک آمیزش تنها می‌تواند یک ارگاسم را تجربه کند.	در یک آمیزش می‌تواند چندین اوج لذت جنسی را تجربه کند.[۲]
در محرومیت جنسی بیشتر دچار بدخلقی و عصبانیت می‌شود.	در محرومیت جنسی بیشتر دچار افسردگی، بی‌ثباتی عاطفی و بی‌رغبتی می‌شود.[۳]
بیشتر با دیدن تصاویر عریان و اعضای جنسی تحریک می‌شود.	بیشتر با دیدن تصاویر روابط عاطفی مانند در آغوش گرفتن دو نفر تحریک می‌شود.
رابطه جنسی را راهی برای افزایش صمیمیت می‌داند.	صمیمیت عاطفی را راهی برای صمیمیت جنسی و مقدمه‌ای برای آن می‌داند.
رابطه جنسی به راحتی چیزی جدای از رابطه عادی است.	رابطه جنسی وابسته به روابط دیگر است.[۴]

۱ـ۴. آداب و مهارت‌های روابط جنسی

این آداب را می‌توان در دو مرحله پیش از روابط جنسی و هنگام روابط جنسی تا پایان آن در نظر گرفت.

---

۱. جان‌گری، مریخ و ونوس در اتاق خواب، ص۴۵ و ۸۵.
۲. سادوک و همکاران، خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک، ج۲، ص۱۸۷ و ۱۸۸.
۳. استون رودز، تفاوت‌های جنسیتی را جدی بگیریم، ص۸۱.
۴. السون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۱۲۳-۱۲۷.

مهارت‌های پیشین جنسی: روابط جنسی تنها یک رابطه بدنی و در بستر نیست. زوجین لازم است این نگاه را بیاموزند که رابطه جنسی یک فرایند است و لذت در هر مرحله آثار مثبت خود را دارد. یک رابطه جنسی لذت‌بخش از چند روز پیش از آن آغاز می‌شود؛ مثلاً شوهر در روز سه‌شنبه یکی از وسایل شخصی مورد نیاز همسر را تهیه می‌کند. چهارشنبه از محل کار چند بار با او احوالپرسی می‌کند. در عصر روز پنجشنبه در کارهای خانه به او کمک می‌کند. شب برای شامی که همسر تهیه کرده، از او تشکر می‌کند و وی را در آغوش می‌کشد و در پایان شب با او همبستر می‌شود. لازم است گفتگوی عاطفی از روزهای پیش از رابطه جنسی به تدریج عمیق‌تر شود و رنگ جنسی بگیرد. شوخی‌ها و بازی‌گوشی‌های جنسی مخفیانه و عبارات و اشاراتی برای ابراز میل جنسی در ساعت‌های پیش از رابطه، آمادگی روانی دو طرف را بیشتر می‌کند. تبادل علائم غیرکلامی به همسر پیامی می‌دهد که خود را برای رابطه آماده کند. مناسب است زوجین برای رسیدن به چنین آمادگی‌هایی موارد زیر را انجام دهند:

۱. ارتباط کلامی و غیرکلامی با یکدیگر را ارتقا بخشند. برای تقویت مهارت ارتباط کلامی، فصل ۴ را مرور کنند.

۲. زوجین دانش جنسی خود را افزایش دهند. این امر شامل موضوعاتی همچون ابعاد زیستی رابطه جنسی، مراحل رفتار جنسی، تفاوت‌های زن و مرد در مقدمات، میل، برانگیختگی، ارگاسم و اتمام رفتار جنسی و آثار آن است.

۳. درباره نیاز جنسی با هم گفتگو کنند. البته این امر به دلیل نگرش‌های فرهنگی و دینی به رفتار جنسی برای بسیاری از زوج‌ها دشوار است. آنان نیازهای بدنی خود در این زمینه، علائق جنسی، احساسات پیش و پس از رابطه، تأثیر رابطه بر خود، زمان‌های نیاز بیشتر خود به رابطه، گفته‌ها، شیوه رفتار و نوع پوشش مورد علاقه هنگام رابطه را برای هم بیان کنند. می‌توانند کتاب‌های علمی معتبری درباره آموزش جنسی مطالعه کنند و در مورد مباحث آن با هم صحبت کنند. این صحبت‌ها پس از روابط جنسی یا زمان دیگری باشد نه هنگام رابطه؛ همچنین خوب است این صحبت‌ها نه‌چندان جدی و همراه اندکی شوخی باشد.[۱]

۴. استفاده از فنون عاطفی مانند گفتگوی محبت‌آمیز، تعریف و تمجید از یکدیگر، کمک و خدمت کردن به هم، انجام کار مشترک، هدیه دادن مانند دسته گل، نوشتن نامه، پیامک دادن،

---

۱. جان‌گری، مریخ و ونوس در اتاق‌خواب، ص۷۰.

نوازش کردن و وقت گذراندن، ابراز احساس عشق خود به هم می‌باشد؛ این موارد در واقع زبان عشق هستند.[۱] زوجین لازم است افکار، احساسات و آرزوهای جنسی را برای هم بیان کنند.

۵. رسیدگی به وضعیت ظاهری لباس و بدن خود از آداب مهم زندگی زناشویی است که نه‌تنها در شرایط میل جنسی بلکه همواره مورد تأکید متون اسلامی[۲] و آموزش‌های جنسی[۳] بوده است. زنان توجه داشته باشند که مردان نخست مجذوب ظاهر زن می‌شوند.[۴] نخستین نکته نظافت بدن است که شامل استحمام مرتب، زدودن موهای زائد بدن و مرتب کردن موها است. دومین نکته استفاده از عطر و آرایش چهره است. در متون اسلامی توصیه شده است که زن در برابر همسر از زیباترین لباس‌ها و آرایش‌ها در منزل استفاده کند.[۵] رسیدگی به نظافت و آرایش خود به مردان نیز سفارش شده است.[۶]

۶. استفاده از غذاهای مناسب در نیروی جنسی مؤثر است. جدول ۷ـ۲ برخی توصیه‌های غذایی مؤثر بر روابط جنسی را از متون اسلامی ارائه کرده است.[۷]

---

۱. السون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۱۳۰.
۲. کلینی، الکافی، ج۵، ص۵۰۶، بَابُ حَقِّ الزَّوْجِ عَلَى الْمَرْأَة.
۳. فاین الن و شری اشنایدر، زنان، عشق و ازدواج، ص۱۷.
۴. جان‌گری، مریخ و ونوس در اتاق‌خواب، ص۷۸.
۵. کلینی، الکافی، ج۵، ص۵۰۸.
۶. همان، ص۵۶۷.
۷. نورعلیزاده میانجی، سلامت و اختلال جنسی همسران، ص۳۰۴.

جدول ۷-۲: توصیه‌های غذایی در مورد روابط جنسی از متون اسلامی

گروه غذایی	مواد غذایی	توضیح	منبع
میوه	خرما[1]	انواع خرما به ویژه برنی	مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۶، ص۱۲۸
	انجیر	تازه و خشک	همان، ص۱۸۶
	خربزه و هندوانه	تنها و به همراه خرما	حر عاملی، وسائل‌الشیعة، ج۲۵، ص۱۷۷
	کشمش		عبدالله شبّر، طب الأئمة علیهم‌السلام، ص۳۱۸
	گلابی	برای روابط جنسی بهتر و نیز تأثیر بر جنین توصیه شده است.	مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۶، ص ۱۷۰
	زیتون		همان، ص۱۸۲
	انار		همان، ص۱۶۴
سبزیجات	پیاز	با فاصله از آمیزش	کلینی، الکافی، ج۶، ص۳۷۷
مواد گوشتی و پروتئینی	گوشت	تنها و با پیاز	همان، ص۳۱۳
	تخم مرغ	تنها و با پیاز	همان، ص۳۲۴
	شیر	تنها و با عسل	عبدالله شبّر، طب الأئمة علیهم‌السلام، ص۳۱۹
ادویه‌جات	آرد گندم و جو	بو داده، همراه روغن و بدون آن	کلینی، الکافی، ج۶، ص۳۰۸
غذاها	هلیم	غذای همراه گوشت، شیر و گندم	همان، ص۳۱۸
	گوشت کوبیده	همراه با دانه‌های گیاهی و به تنهایی	همان،ص۳۲۲
	عسل	خوردن عسل برای سلامتی بدن بسیار سفارش شده است.	همان، ص۳۳۵

مهارت‌های هنگام روابط جنسی: برای یک رابطه لذت‌بخش عمل به توصیه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

۱. زوجین مکان مناسبی را برای رابطه جنسی انتخاب کنند. برای نمونه از محفوظ بودن اتاق خواب از دید دیگران، نرسیدن صدا به بیرون و عدم حضور فردی حتی نوزاد شیرخوار و وارد نشدن بچه‌ها یا فرد دیگر مطمئن شوند.[2] بدون چنین اطمینانی، آرامش لازم برای برقراری رابطه حاصل نخواهد شد. این محیط، خلوت و دور از موانع تحریک و با حرارت مناسب باشد.

۲. انتخاب زمان مناسب نیز در یک رابطه جنسی لذت‌بخش نقش دارد. از متون اسلامی برداشت می‌شود که شب مناسب‌ترین زمان برای برقراری رابطه جنسی است، زیرا نوعی آرامش[3]

---

۱. تحقیق یوسف‌زاده و دیگران، «تأثیر کپسول گرده خرما بر بهبود ارگاسم زنان و رضایتمندی جنسی زنان یائسه»، مجله زنان ایران، نازایی و مامایی، دوره ۲۰، ش۱۰، ص۴۳.

۲. ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۳، ص۴۰۴ و ۵۵۱.

۳. انعام، ۹۶؛ یونس، ۶۷ و آیات دیگر.

و خلوت[۱] در آن است. این رابطه پس از استراحت و رفع خستگی باشد. اگر به دلیلی یکی از زوجین در اثر حادثه‌ای مانند بیماری فرزند، یا والدین یا فرد دیگر از نزدیکان دچار تنیدگی است، همسر در صورت میل زیاد، او را آماده کند و بکوشد بدون فراهم کردن زمینه روانی مناسب اقدام به رابطه جنسی نکند.

۳. هنگام رابطه استفاده از تماس بدنی مانند نوازش، بوسیدن، در آغوش گرفتن و تماس با اعضای حساس‌تر بدن، به ویژه در آماده شدن زنان برای رابطه جنسی مؤثر است.

۴. زوجین از عبارات تحریک‌کننده‌ای مانند گفتگوی عاطفی و احساسی عاشقانه، شوخی‌ها، و تعریف از زیبایی‌های جسمی همدیگر پیش و هنگام رابطه استفاده کنند و هنر جنسی صحبت کردن را بیاموزند؛[۲] مثلاً اینکه شوهر به همسرش بگوید دوستت دارم، تأثیر عمیقی بر زن دارد.[۳]

۵. مردان در رابطه کامل شتاب نداشته باشند و به نیازهای عاطفی و جسمی همسر در رابطه جنسی پاسخ مناسب دهند.[۴] زوجین با سرعت کم و به تدریج یکدیگر را تحریک کنند و در صورت لزوم وقفه‌هایی داشته باشند که به خوبی به اوج لذت جنسی برسند.

۶. در نهایت، زوجین از روش‌های مناسب و متنوع آمیزش استفاده کنند؛ به گونه‌ای که هر دو به آن روش متمایل باشند. این روش‌ها را می‌توانند از متون معتبر علمی بیاموزند؛[۵] همچنین زوج‌ها در روابط جنسی خلاقیت داشته باشند و با روش‌های معتبر و مناسبی، تازگی آن را حفظ کنند.

۱ـ ۵. موانع روابط جنسی لذت‌بخش

ضعف روابط جنسی به مجموعه‌ای از عوامل جسمی، شناختی، عاطفی و مهارتی باز می‌گردد. در این بخش این موانع و راه‌های مواجهه با آن بررسی می‌شود.

نگرش منفی: اگر زن یا شوهر یا هردو باورهای منفی نسبت به روابط جنسی داشته باشند، لذت این روابط برایشان کمتر خواهد شد. برخی باورهای منفی در جدول ۷ـ۳ آمده است.

---

۱. فرقان، ۴۷؛ نبأ، ۱۱.
۲. جان‌گری، مریخ و ونوس در اتاق‌خواب، ص۷۴.
۳. همان، ص۵۶۹.
۴. کلینی، الکافی، ج۵، ص۵۶۷ و ۴۹۷؛ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۲۰، ص۱۱۸.
۵. مانند آداب عشق‌ورزی، مظاهری و نورعلیزاده میانجی، سلامت و اختلال جنسی همسران، نورعلیزاده میانجی؛ مریخ و ونوس در اتاق‌خواب، جان‌گری و کتاب‌های دیگر.

مناسب است هر زوج این موانع را ملاحظه و روشن کنند خود یا همسر چه میزان دچار چنین باورهایی هستند.

جدول ۷-۳: باورهای منفی نسبت به روابط جنسی

	باور نادرست در مورد روابط جنسی	میزان ابتلای من۱-۱۰	میزان ابتلای همسرم۱-۱۰
۱	رابطه جنسی موجب احساس گناه و سرزنش می‌شود.		
۲	رابطه جنسی اهمیت چندانی در زندگی زناشویی ندارد.		
۳	هدف اصلی رابطه جنسی تأمین نیاز مردان است.		
۴	رابطه جنسی با معنویت و قرب به خدا منافات دارد.		
۵	پیش‌قدم شدن زن در رابطه جنسی نامناسب است.		
۶	رابطه جنسی جنبه حیوانی دارد.		
۷	ارگاسم در همه روابط جنسی لازم است.		
۸	نبود ارگاسم دلیل اختلال جنسی است.		

علل و ریشه‌های نگرش‌های نامناسب جنسی ممکن است به تربیت خانوادگی، تأثیر عوامل فرهنگی، تأثیر تربیت دینی و مذهبی و تأثیر گذشته جنسی فرد مربوط شود. این موانع نگرشی در بین زنان به‌طور کلی و در مناطق روستایی نسبت به شهری بیشتر است. آموزش و تحصیلات در کاهش این موانع تأثیر دارد؛[۱] از این‌رو، برای تغییر این باورهای نادرست استفاده از آموزش‌های علمی لازم است. گفتگوی زوجین در مورد این باورها می‌تواند به آشنایی زوجین با آن و تلاش در رویارویی مناسب با آن نقش مؤثری دارد.

مشکلات جسمانی: مواردی مانند بوی بد دهان یا بدن، نوعی زدگی و نفرت ایجاد می‌کند. بوی سیگار نیز از این موارد است. تنش بالا، مشکلات دیابتی، فشار خون سبب اختلال جنسی در مردان می‌شود.[۲] استفاده از داروهای ضد تنش عوارض بارداری زن و شیردهی نیز گاه میل جنسی او را کاهش می‌دهد.[۳] گاه عمل جنسی در دوران بارداری به مادر و جنین آسیب می‌رساند و

---

۱. براتی و همکاران، «تحلیل باورهای مرتبط با سلامت جنسی در بین زوجین در آستانه ازدواج با بهره‌گیری از مدل اعتقاد بهداشتی»، مجله آموزش و سلامت جامعه، دوره ۱، ش۱، ص۴۲.

۲. جول به نقل از: قائدی و همکاران، «بررسی ارتباط بین علائم اختلالات روانی و بدکارکردی‌های جنسی»، دوماهنامه دانشگاه شاهد، س۲۰، ش۱۰۴، ص۱۰.

۳. هاید، روان‌شناسی زنان، ص۲۱۸.

از این‌رو ممنوع می‌باشد. پذیرش و کنار آمدن با مشکل در برخی شرایط و حل و برطرف کردن برخی موانع به کمک زوجین به برقراری روابط بهتر کمک می‌کند.

مشکلات روانی: افسردگی، اضطراب شدید، وسواس بر میزان و کیفیت روابط جنسی تأثیر دارد. گروهی از داروهای بسیار رایج ضدافسردگی، مهارکننده‌های اختصاصی بازجذب سروتونین است. این داروها ممکن است سبب کاهش میل جنسی در مردان و زنان شود و انزال را نیز در مردان به تأخیر بیندازد. البته همه بیماران افسرده دچار چنین عوارضی نمی‌شوند و بسیاری از آنها با بهبود افسردگی، افزایش میل جنسی را نیز تجربه می‌کنند. استرس و اضطراب موجب آشفتگی در کارکرد جنسی می‌شود. آشفتگی فکر و اشتغال خاطر با مسائل مختلف سبب می‌شود فرد رابطه زناشویی مطلوبی نداشته باشد؛ همچنین اضطراب ممکن است سبب درد لگنی در زنان و انزال زودرس یا دیررس در آقایان شود. بین میل جنسی زنان و افسردگی رابطه منفی وجود دارد.[۱] زنان افسرده یا مضطرب ممکن است به اوج لذت جنسی نرسند و یا دچار دردهای لگنی شوند؛ در مقابل، مردان افسرده و مضطرب نیز دچار تأخیر در انزال می‌شوند. میان علائم اختلالات روانی و بدکارکردی‌های جنسی زنان و مردان ارتباط معناداری وجود دارد. علائم برخی از اختلالات روانی در تبیین بدکارکردی‌های جنسی نقش مؤثری دارد.[۲] زوجین در صورت مواجهه با چنین مشکلات روانی از مشاوره روان‌شناختی کمک می‌گیرند و باید در صورت لزوم از روانپزشک بخواهند داروی تجویزی را تغییر دهد.

مشکلات در روش‌های پیشگیری از بارداری: اگر زوجین با روش‌های مناسب پیشگیری از بارداری آشنا نباشند، شاید از برقراری روابط اجتناب کنند یا به جهت اضطراب ناشی از احتمال بارداری، روابط جنسی خوبی نداشته باشند؛ همچنین ممکن است روش نامناسبی را برای پیشگیری به کار برند که مانع روابط لذت‌بخش باشد.

تأثیرات منفی رسانه‌ها: به جرئت می‌توان گفت که یکی از آسیب‌ها و موانع روابط جنسی سالم و لذت‌بخش، تأثیرات منفی ناشی از گرفتن اطلاعات جنسی از رسانه‌هاست. نخستین

---

۱. حبیبی و امان‌الهی، «بررسی رابطه بین صمیمیت و میل‌جنسی با نشانه‌های افسردگی و رضایت زناشویی در زنان ۳ ماه تا ۲ سال پس از زایمان»، طلوع بهداشت، دوره ۱۵، ش۲، ص۲۰۴ـ۲۱۶.

۲. قائدی و همکاران، «بررسی ارتباط بین علائم اختلالات روانی و بدکارکردی‌های جنسی»، دوماهنامه دانشگاه شاهد، س۲۰، ش۱۰۴، ص۹.

آسیب استفاده از ابعاد بدنی و عاطفی پیچیده روابط جنسی در تبلیغات است که آن را تا حد یک تصویر تک‌بعدی برای فروش بیشتر محصولات تنزل داده‌اند. تسلط رابطه جنسی در وسایل ارتباط جمعی، آثار ویران‌کننده‌ای دارد که ریشه در کوچک شمردن روابط جنسی دارد و درنتیجه افراد در هجوم روابط جنسی مصنوعی، در درک روابط جنسی سالم و ناب خود دچار مشکل می‌شوند. تصاویر جنسی در رسانه‌ها غالباً پیامی درباره مسئولیت‌ها، پیامدهای فوری و بلندمدت جسمانی و روانی، ابعاد روابط جنسی دربرندارند.[۱] از آسیب‌های جدی این تصاویر، مقایسه روابط جنسی خود با آن و بروز زیاده‌خواهی و ناامیدی است. زوجین برای مواجهه با این آسیب‌ها، نخست میزان ابتلای خود به آن را ارزیابی کنند. مرحله بعد برنامه‌ریزی برای کاهش و حذف استفاده از فیلم‌ها و تصاویر جنسی است. مرور آسیب‌های چنین کاری، اراده ترک این کار و سپس تعیین مشوق‌ها و تسهیل‌کننده‌های ترک آن و عمل به آن می‌تواند در کاهش و حذف آن کمک کند؛ مثلاً اگر زوجین مذهبی دریابند که تماشای این تصاویر به معنویت و دینداری آنان چقدر آسیب می‌زند، انگیزه قوی‌تری برای ترک آن پیدا خواهند کرد. کمک به همسر مبتلا نیز می‌تواند به کاهش مشکل او کمک کند.

رابطه جنسی اجباری: از موانع لذت در رابطه جنسی، برقراری آن با اجبار است؛ به این صورت که شوهر بدون تمایل و رضایت همسر با او همبستر شود. در این شرایط زن از نظر روانی و جسمانی، آماده رابطه نیست. هرچند در این رابطه مرد به ارگاسم می‌رسد، ولی ممکن است زن از لحاظ جسمی و عاطفی آسیب ببیند و احساس حقارت کند و نیز از اینکه تنها ابزار جنسی برای شوهر است، او را آزار دهد. در بیشتر موارد، فشار جنسی به مرد و نبود آمادگی عاطفی در زن، زمینه چنین رابطه‌ای است. این مشکل برای زوج‌های جوان و معمولاً شوهران کم‌تجربه پدید می‌آید. از آنجا که چنین رابطه‌ای مناسب نیست و به زن آسیب جسمی و روانی می‌زند،[۲] راه‌هایی برای پیشگیری و رویارویی با آن ارائه می‌شود.

اگر شوهر در موقعیتی قرار گرفت که همسر در برابر نیاز او مقاومت و مخالفت می‌کند، در گام اول از نظر نگرشی به خود تلقین کند که ممکن است رابطه اجباری لذتی زودگذر داشته باشد،

---

۱. دیوید اچ السون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۱۲۱-۱۲۳.

۲. گودرزی و همکاران، «بررسی روان‌شناختی تجاوز جنسی زناشویی با نگاهی بر جنبه فقهی حقوقی»، پژوهشنامه زنان، س۷، ش۴، ص۷۷-۸۷.

ولی آرامش لازم را به او نمی‌دهد و آثار منفی بر همسرش دارد. سپس با آرامش‌دهی بـه خـود و فنون دیگر هیجان جنسی خود را مهار کند. در گام دوم به ریشه‌یابی این حالت بپردازد، آیا علت همراهی نکردن به خود زن باز می‌گردد؟ آیا نگرانی یا شرایط روانـی نامناسـبی دارد؟ یـا خسـته است یا سردرد یا مشکل جسمی دیگری دارد؟ یا نگاه منفی به رابطه جنسی دارد؟ او با گفتگوی مؤثر در این مورد می‌تواند علت مشکل را درک کند. در گام سوم برای برطرف کردن ایـن موانـع تلاش کند. بیان احساسات و نیاز خود به همسر می‌تواند این شرایط را تلطیف کند. اگر همراهی نکردن زن به رفتار شوهر بازمی‌گردد، لازم است شوهر با یک ارزیابی سـریع، رفتـار نامناسـب خود را دریابد و پیش از هر گونه رابطه با عذرخواهی و شیوه مناسب دیگری آن را جبران کند. گاه مشکل به شرایط زمانی و مکانی رابطه بازمی‌گردد؛ این امر نیز دو راه دارد: فراهم کردن شرایط با رفع موانع و سهل گرفتن در مواقعی که معیارهای زن خیلی سخت‌گیرانه است.

از سوی دیگر، هرگاه زن با نیاز شدید جنسی شوهر روبه‌رو می‌شود؛ در گام اول تلاش کنـد حالت روانی شوهر را درک کند. به این صورت که با شناختی که از تفاوت نیازهای جنسی زن و مرد دارد، خود را جای شوهر بگذارد. پس از این کار، زن احساس آرامش خواهد کـرد. در گـام دوم، یک فن در این موقعیت به کار برد؛ بدین‌صورت که بکوشد ماننـد شـوهر ایـن موقعیـت را مجزا از شرایط دیگر در نظر گیرد و با نوعی بازی نقش، دست‌کم در این شرایط مانند یک همسر همراه رفتار کند. نکته مهم در این گام آن است که زن به این بینش برسد که مقاومت و سرسختی او در اجباری شدن این رابطه، یک طرف مهم این رویداد است. اکنون اگر زن به خود تلقین کند که «اگر من فعالانه وارد این رابطه شوم، در کنترل و تأثیرگذاری بر موقعیت، من هم نقش اصلی دارم»، موقعیت از اجبار خارج می‌شود.

اگر شوهر از روش‌های بالا استفاده نکرد و بر انجـام رابطـه پافشـاری کـرد؛ مناسـب اسـت همسرش این رابطه را کلید حل مسئله و رفع کدورت‌ها در نظر بگیرد و پس از رابطه در موقعیتی مناسب که شوهر آرامش پیدا کرده، باب گفتگو را باز کنـد و احساسـات و نیازهـای خـود را بـه شوهر ابراز کند. البته باید یادآور شد که این توصیه‌ها به زن، در صورتی است که رابطـه جنسـی منع‌های بهداشتی، قانونی و دینی نداشته باشد. در هر صورت، مواجهـه فرهنـگ غـرب بـا ایـن رابطه اجباری زوجین[1] با عنوان تجاوز زناشویی،[2] گره‌ای از کار نمـی‌گشـاید و تنهـا بـه تشـدید

---

۱. هاید، روان‌شناسی زنان، ص۴۱۸.

2. Marital Rape

احساسات منفی زنان در این شرایط می‌انجامد. البته رابطه جنسی اجباری همراه با خشونت و توسط مردان الکلی از نگاه اسلامی ناشایست است. جدول۷-۴ عوامل و زمینه‌های شناختی، عاطفی، رفتاری یا زیستی نارضایتی جنسی زوجین را نشان می‌دهد.

جدول ۷-۴: عوامل و زمینه‌های نارضایتی جنسی زوجین

نارضایتی جنسی			
شناخت	**عواطف**	**رفتار**	**زیست و اعصاب**
باورها و افکار ناکارآمد جنسی	ضعف در برقراری صمیمیت جنسی	نحوه نامناسب معاشقه و ملاعبه	اختلالات جنسی زنان
ناآگاهی از حقوق جنسی خود	نداشتن احساس خوشی و لذت در فعالیت جنسی	رفتارها و گفتار ضدتحریکی هنگام آمیزش	اختلالات جنسی
نگرش‌های نادرست متأثر از خانواده، فرهنگ، دین	بی‌میلی به برقراری رابطه جنسی	رفتارهای بهداشتی جنسی	مشکلات و بیماری‌های جسمی
ناآشنایی با شیوه‌های مناسب پیشگیری از بارداری	قهر کردن و گروکشی	روش‌های غیرمعمول در رابطه جنسی	اختلالات روانی (افسردگی، اضطراب، وسواس و ...).
ضعف در هویت‌یابی جنسی	پرخاشگری	مشاجره، بی‌احترامی و سرزنش همسر	مصرف برخی داروها (پرپونانول و...).
تجارب نامناسب جنسی	اضطراب	بایدها، نبایدها و اجبارها	مصرف مواد مخدر و الکل
انتظارات غیرمنطقی	افسرده‌خویی	روابط فرا زناشویی	

آشنایی مختصر زوجین با اختلالات جنسی نیز برای شناخت موانع لذت‌بخشی این رابطه توصیه می‌شود. جدول ۷-۵ فهرستی از این موارد را نشان می‌دهد.

جدول ۷-۵: فهرست اختلالات مؤثر بر روابط جنسی

اختلالات مؤثر بر روابط جنسی	اختلالات جنسی زنان	اختلالات جنسی مردان	اختلالات جسمی
	واژنیسموس، نبود اوج لذت جنسی، ارگاسم زودرس، بازداری جنسی	زودانزالی، دیرانزالی، نبود نعوظ، بازداری جنسی	تیروئید، دیابت، چربی خون، برخی معلولیت‌های ظاهری جسمی، بوی بد دهان ناشی مشکلات دندان‌ها یا عفونت گلو

۱-۶. راه‌های ارتقای روابط جنسی

عفت‌ورزی و خویشتن‌داری جنسی: از عوامل مؤثر بر رابطه جنسی لذت‌بخش، عفت‌ورزی زن و شوهر است. عادی و طبیعی است که وقتی مردی، زنان زیبا یا عکس و فیلم آنان را ببیند، در مقام

مقایسه برمی‌آید و قطعاً احساس خواهد کرد که همسرش نسبت به آنان ضعف‌هایی دارد و درنتیجه او را کمتر دوست خواهد داشت و لذت کمتری از رابطه با او تجربه خواهد کرد. تحقیقات تجربی نیز نشان داده است مردانی که عکس زنان زیبا را ببینند، محبتشان حتی نسبت به همسر مورد علاقه کمتر خواهد شد.[۱] البته رعایت نکردن عفاف بر همسر هم تأثیر خواهد داشت؛ مثلاً احساس می‌کند به نوعی به او خیانت شده یا اینکه از نظر ظاهری و بدنی زیبایی کافی را ندارد. عفاف حالت درونی است که با آن از غلبه شهوت (میل جنسی) جلوگیری می‌شود.[۲] رعایت عفاف به مهار روابط با نامحرمان در نگاه، تماس بدنی، شنیدن، صحبت کردن، فاصله دو نفر و پوشش بازمی‌گردد؛ به این صورت که فرد در برقراری رابطه با افراد غیرهمسر هیچ‌گونه میل و قصد جنسی نداشته باشد.[۳] رابطه جنسی نامشروع لذت رابطه جنسی شرعی را نیز از بین می‌برد.[۴] در مورد زنان، تأکید بر پوشش شرعی و پوشاندن زیبایی‌های خود، بعد مهمی از رعایت عفاف است؛[۵] این امر بدان جهت است که زیبایی‌های زنان، محرک بصری قوی برای مردان است و اکنون ابزار تجاری مؤثری در فرهنگ غرب شده است.[۶] اغلب تصاویر زنان در رسانه‌ها، ماهیت جنسی دارد و بر نگرش مردم نسبت به انسانیت زن تأثیر بدی داشته است و متاسفانه از چنین رسانه‌هایی استقبال زیادی می‌شود.[۷]

معنوی‌سازی روابط جنسی: براساس نگاه اسلامی، روابط جنسی در ازدواج جنبه معنوی دارد و محبوب‌ترین حلال نزد خداست[۸] و معنویت فرد را افزایش می‌دهد. میل جنسی انسان در قرآن تأیید شده[۹] و رفتار جنسی سرزنش نشده است.[۱۰] میل زیاد جنسی زن به شوهرش،[۱۱] آمادگی و

---

۱. کنریک و دیگران؛ به نقل از: سالاری‌فر و دیگران؛ روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص۲۱۳.
۲. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، ج۲، ص۶۱۸.
۳. مؤمنون، ۵ و ۶.
۴. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص۲۳۸
۵. نور، ۳۱.
۶. دیوید اچ السون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۱۲۱.
۷. همو، مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد، ص۲۴۷.
۸. لَيْسَ شَيْءٌ مُبَاحٌ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنَ النِّكَاحِ (نوری، مستدرک‌الوسائل، ج۱۴، ص۱۵۴).
۹. آل‌عمران، ۱۴.
۱۰. مؤمنون، ۶؛ معارج، ۳۰.
۱۱. کلمه غلمه در روایت به معنای میل زیاد جنسی است؛ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: خَيْرُ نِسَائِكُمُ الْعَفِيفَةُ الْغَلِمَةُ (حر عاملی، وسائل‌الشیعة، ج۲۰، ص۳۰)؛ خَيْرَ نِسَائِكُمْ ... الْمُتَبَرِّجَةُ مَعَ زَوْجِهَا (کلینی، الکافی، ج۵، ص۳۲۴).

رفتارهای پیش از روابط جنسی[۱] و همراهی و پذیرش رابطه جنسی با همسر حتی در شرایط دشوار،[۲] همه این موارد از فضیلت‌های معنوی یک زن به شمار می‌آید. برای مردان نیز رابطه جنسی از روش‌های زندگی بهترین انسان‌ها، یعنی انبیای الهی شمرده شده است.[۳] در سخنان اولیای دین اسلام ﷺ آمده است که روابط جنسی پاداشی همسان تکالیف دینی دشوار همچون جهاد را دارد و مانند برگ درختان گناهان زوجین را فرو می‌ریزد و آنان را پاک می‌گرداند.[۴] این نگاه در ارتقای روابط جنسی زوجین تأثیر دارد؛ از این‌رو مطالعه این سخنان توسط زوجین و بیان آن برای همدیگر، به تدریج این نگاه را در آنان تثبیت می‌کند. افزون بر این، عمل به توصیه‌های معنوی هنگام روابط جنسی به معنوی‌سازی رابطه جنسی کمک می‌کند؛ برخی از این توصیه‌ها عبارت‌اند از:

وضو گرفتن، شروع رفتار جنسی با نام خدا، دعا برای دور شدن شیاطین، دعا برای اینکه اگر فرزندی نتیجه این روابط بود، سالم و دور از انحرافات اخلاقی و دینی باشد، نداشتن آمیزش در زمان‌ها و مکان‌هایی که متون اسلامی نهی کرده است، سخن نگفتن هنگام آمیزش، استفاده از پوشش رواناز هنگام آمیزش، کنار گذاشتن انگشتری که نام خدا دارد به هنگام آمیزش، آمیزش نکردن رو به قبله و پشت به قبله.[۵]

۱-۷. رعایت احکام و چارچوب‌های دینی و قانونی در روابط جنسی

روابط جنسی قواعد و حدود فقهی، قانونی و اخلاقی دارد که لازم است زوجین از آن آگاه باشند. این قواعد از نظر اسلام در چهار دسته واجبات، مستحبات، مکروهات و محرمات قرار می‌گیرد. این احکام به شرایط زمانی و مکانی، شیوه‌های روابط جنسی و موارد دیگر مربوط است. در توصیه‌های معنوی به برخی مستحبات و مکروهات در هنگام آمیزش اشاره شد و در این بخش به واجبات و محرمات پرداخته می‌شود. آمیزش زوجین در موارد زیر از نظر اسلام حرام و ممنوع است:

هنگام استحاضه کثیره و متوسطه پیش از غسل، در دوره عادت ماهیانه، در زمان خون‌ریزی

---

۱. عَلَيْهَا أَنْ تَطَيَّبَ بِأَطْيَبِ طِيبِهَا وَ تَلْبَسَ أَحْسَنَ ثِيَابِهَا وَ تَزَيَّنَ بِأَحْسَنِ زِينَتِهَا وَ تَعْرِضَ نَفْسَهَا عَلَيْهِ غُدْوَةً وَ عَشِيَّةً (کلینی، الکافی، ج۵، ص۵۰۸).

۲. کلینی، الکافی، ج۵، ص۵۰۸ و ۲۸۵.

۳. مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ التَّنَظُّفُ وَ التَّطَيُّبُ وَ حَلْقُ الشَّعْرِ وَ كَثْرَةُ الطَّرُوقَةِ (کلینی، الکافی، ج۵، ص۵۶۷).

۴. کلینی، الکافی، ج۵، ص۴۶۲ و ۴۹۶.

۵. حرعاملی، وسائل الشیعة، ج۲۰، ص۱۱۳-۲۴۰.

پس از زایمان (نفاس)، در حال روزه واجب، در حال اعتکاف، در حال بیماری که آمیزش برای فرد ضرر دارد، اگر سن زن کمتر از ۹ سال باشد، در حال احرام یا پیش از طواف و نماز طواف در حج و عمره، در حضور فرد دیگر (زن یا مرد و حتی نوزاد و کودک).[۱]

همراهی زن در رابطه جنسی که در فقه اسلامی و حقوق ایران تمکین خاص نامیده می‌شود، از واجبات زندگی زناشویی است و حق جنسی شوهر به شمار می‌رود؛ بنابراین بر زوجه لازم است در صورت آمادگی جسمی و روانی، متناسب با قواعد عرف جامعه به درخواست جنسی شوهر پاسخ دهد.[۲] رابطه جنسی با زوجه در این موقعیت‌ها واجب است: چهار ماه یک بار در هر صورت، هر زمان که نیاز جنسی او شدید و نبود رابطه برایش دشوار است و به او آسیب می‌زند و هر موقعیتی که احتمال تأمین نیاز جنسی زوجه از راه‌های غیرشرعی وجود دارد.[۳]

بنابراین لازم است زوجین از حقوق جنسی قانونی و شرعی خود و همسر آگاهی داشته باشند، آن را به رسمیت شناخته و هیچ یک از زوجین در ضمن رعایت حق جنسی همسر، از حق خود در لذت بردن از رابطه جنسی چشم‌پوشی نکنند.

۱ـ۸. نقش حیاتی رابطه جنسی در فرزندآوری

از ابعاد مهم روابط جنسی زوجین، تولید نسل است که آیات قرآن به آن اشاره دارد.[۴] براساس آموزه‌های اسلام، وضعیت روانی زن و مرد در حال روابط جنسی و نیز چگونگی، مکان و زمان وقوع روابط جنسی در شخصیت و رفتار فرزند آنها مؤثر است؛[۵] از این‌رو متون اسلامی، توصیه‌هایی درباره چگونگی روابط جنسی،[۶] زمان،[۷] مکان[۸] و برخی شرایط زن و مرد در این حالت دارد. همراهی این رفتار با یاد خدا و درخواست فرزندان سالم و صالح از او مورد تأکید قرار گرفته است؛[۹]

---

۱. کلینی، الکافی، ج۵، ص۵۰۰.
۲. مهدوی‌کنی و مؤمن، جایگاه و محدوده حقوق جنسی زوجین، ص۱۶۷-۱۹۳.
۳. همان، ص۱۹۷-۲۰۵.
۴. از جمله: «نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ»، «وَابْتَغُواْ مَا كَتَبَ اللهُ لَكُمْ» (بقره، ۱۸۷).
۵. حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج۱۴، ص۸۹، ۹۴، ۹۵، ۱۸۷، ۹۹، ۱۸۹ و ۱۹۰.
۶. همان، ص۸۵ درباره نگاه کردن و ص۸۴ درباره نحوه روابط.
۷. همان، ص۸۰ و ۸۸ و ۹۰ و ۹۱ و ۹۳ و ۱۸۷.
۸. همان، ص۸۴، ۹۸.
۹. همان، ص۷۹، ۸۱، ۸۲ و ۹۶.

برای نمونه گفته‌اند، چنانچه روابط جنسی زن و مرد در شب جمعه باشد و فرزندی از آن پدید آید، استعداد سخنران شدن در او وجود دارد.[۱] در این بخش به مهارت‌هایی در این زمینه اشاره می‌شود.

دعای هنگام آمیزش: رفتارهای معنوی از جمله دعا هنگام روابط جنسی تأثیر بسزایی در سلامت جسمی، اخلاقی، معنوی و روانی فرزند و استمرار دینداری او دارد. جدول۷ـ۶ نمونه‌هایی از دعا کردن و طلب فرزند صالح از خداوند را در قرآن و روایات اسلامی معرفی می‌کند.

جدول۷ـ۶: دعاهای طلب فرزند صالح

متن دعا	ترجمه فارسی دعا	آدرس
رَبِّ هَبْ لِی مِن لَّدُنکَ ذُرِّیَّةً طَیِّبَةً إِنَّکَ سَمِیعُ الدُّعَاءِ	پروردگارا! مرا از جانب خود فرزندی و نسلی پاک ببخش که تو شنوای دعایی.	آل‌عمران، ۳۸
رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّیَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْیُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِینَ إِمَاماً	پروردگارا! ما را از همسران و فرزندانمان، مایه روشنی چشم ما قرار ده و ما را پیشوای پرهیزکاران بنما.	فرقان، ۷۴
رَبِّ اجْعَلْنِی مُقِیمَ الصَّلَوٰةِ وَمِن ذُرِّیَّتِی رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ	پروردگارا! مرا بپادارنده نماز کن، و از فرزندانم نیز، پروردگارا! دعای مرا مقبول کن.	ابراهیم، ۴۰
رَبِّ لا تَذَرنی فَرداً وأنتَ خَیرُ الوارِثینَ	پروردگارا! مرا تنها مگذار که تو از همه بازماندگان بهتری.	انبیاء، ۸۹
اَللّهُمَّ ارزُقْنی وَلَداً وَاجْعَلْهُ تَقِیّاً زَکِیّاً لَیْسَ فی خَلْقِهِ زِیادَةٌ وَلا نُقْصانٌ وَاجْعَلْ عاقِبَتَهُ اِلی خَیْرٍ	بار خدایا، فرزندی روزی‌ام کن و او را پرهیزگار و پاک قرار ده، در خلقتش زیاد و کمی نباشد و عاقبت او را نیک گردان.	طوسی، تهذیب، ج۷، ص۴۷۳
بِسْمِ اللّهِ وَبِاللّهِ اللّهُمَّ جَنِّبْنِی الشَّیْطانَ وَجَنِّبِ الشَّیْطانَ ما رَزَقْتَنِی	به نام خدا و به ذات (پاک) خدا (آغاز می‌کنم). بار خدایا، شیطان را از من و فرزندی که نصیب من می‌کنی، دور کن.	کلینی، کافی، ج۵، ص۵۰۳
«بسم الله الرحمن الرحیم» و «أعوذُ بِالله مِنَ الشّیطانِ الرَّجیم»	به نام خداوند بخشایشگر مهربان و پناه می‌برم به خدا از شر شیطان رانده شده.	کلینی، کافی، ج۵، ص ۵۰۲
بسم الله الرحمن الرحیم الّذی لا إلهَ إلاّ هُوَ بَدیعُ السَّماواتِ وَ الأرضِ، اَللّهُمَّ اِن قَضَیتَ مِنّی فی هذِهِ خَلیفَةً فَلا تَجعَل لِلشَّیطانِ فیهِ شِرکاً وَلا نَصیباً ولا حَظّاً وَ اجعَلهُ مُخلِصاً مِنَ الشیطانِ و رِجزِهِ، جلَّ ثناؤکَ	به نام خداوند بخشایشگر مهربان که معبودی جز او نیست. آفریننده آسمان‌ها و زمین است. پروردگارا! اگر در این رابطه، فرزندی نصیبم کرده‌ای، برای شیطان در او با من شریک مساز و نصیبی برای آن قرار مده و از شر و پلیدی شیطان پاک گردان. ثنای تو بزرگ است.	کلینی، کافی، ج۵، ص۵۰۳
«اللّهُمَّ إنّی أسأَلُکَ بِما سَأَلَکَ بِهِ زَکَرِیّا، یا رَبِّ لا تَذَرنی فَرداً وأنتَ خَیرُ الوارِثینَ، اللّهُمَّ هَب لی مِن لَدُنکَ ذُرِّیَّةً طَیِّبَةً إنَّکَ سَمیعُ الدُّعاءِ، اللّهُمَّ بِاسمِکَ استَحلَلتُها وفی أمانَتِکَ أخَذتُها، فَإن قَضَیتَ فی رَحِمِها وَلَداً فَاجعَلهُ غُلاماً مُبارَکاً زَکِیّاً، ولا تَجعَل لِلشَّیطانِ فیهِ شِرکاً ولا نَصیباً»	«خداوندا! به حرمت آنچه زکریا بدان از تو مسئلت داشت، از تو می‌خواهم. پروردگارا! مرا تنها مگذار که تو خود، برترین وارثانی. خداوندا! از نزد خویش، مرا فرزندانی پاک ببخش که تو شنوای دعایی. خداوندا! به نام تو او را بر خویش حلال ساختم و به امانت تو، او را در اختیار گرفتم. اکنون، اگر در رَحِم او برایم فرزندی تقدیر کرده‌ای، او را فرزندی خجسته و پیراسته قرار ده و در او برای شیطان، بهره و سهمی قرار مده».	کلینی، کافی، ج۳، ص۴۸۲

۱. «إن جامعتها لیلة الجمعة و کان بینکما ولد فانّه یکون خطیباً قوالا مفوّها» (همان، ص۱۹۰).

همچنین امام صادق(ع) فرمود: هر کس بخواهد همسرش فرزند بیاورد، پس از نماز جمعه، دو رکعت نماز بگذارد و در آنها رکوع و سجده را طولانی سازد و آخرین دعای بالا را بخواند. در روایات دیگر بر تکرار «طلب آمرزش از خداوند» برای درخواست فرزند تأکید شده است.[۱]

رفتار و اندیشه سالم زوجین پیش از آمیزش: از توصیه‌های مهم به زوجین هنگام روابط جنسی دوری از فکر کردن به زنان یا مردان غیر از همسر خود است. این زنای ذهنی و افکار گناه، آثار نامطلوبی بر زوجین و بر نطفه احتمالی نوزاد خواهد گذاشت.[۲] براساس آموزه‌های اسلام، وضعیت روانی زوجین در حال روابط جنسی از جمله گفتار به این که یاد خدا باشد و دعا کند،[۳] رفتار،[۴] آرامش و اضطراب[۵] در شخصیت و رفتار فرزند آنها مؤثر است.

توجه به تأثیر عوامل طبیعی بر نطفه: عوامل فراوانی در محیط طبیعی بر جسم و روان افراد اثرگذار است. در سخنان ائمه اطهار(ع) نیز به این امور اشاره می‌شود؛ مثلاً فرموده‌اند که هنگام طوفان و بادهای شدید یا پس از زلزله از رابطه جنسی بپرهیزید. شاید به این دلیل که برخی از این امور طبیعی سبب تشویش و اضطراب افراد می‌شود و همین اضطراب هنگام روابط جنسی بر فرزند احتمالی نیز تأثیر می‌گذارد؛ همچنین به تأثیر رابطه جنسی اول و آخر ماه قمری، بعد ازظهر،[۶] در مقابل نور مستقیم آفتاب بر بروز فقر و پریشانی فرزند حاصل این رابطه[۷] و تأثیرات عوامل دیگری مانند ماه و خورشیدگرفتگی یا قرار گرفتن ماه در صورت فلکی عقرب و حالات برخی از ستارگان اشاره شده است.[۸] روایات اسلامی به تأثیر شرایط آب و هوا بر روابط جنسی و شخصیت و رفتار فرزند آنها تأکید می‌کند.[۹]

---

۱. فردی به امام باقر(ع) از نداشتن فرزند شکایت کرد، امام او را براساس آیه زیر به طلب آمرزش هر روز و شب ۱۰۰ بار توصیه کرد: «اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كانَ غَفَّاراً ... وَ يُمْدِدْكُمْ بِأَمْوالٍ وَ بَنِينَ» (کلینی، الکافی، ج۶، ص۸).
۲. «لاتجامع امرأتک بشهوة امرأة غیرک...» (ابن‌بابویه، من لا یحضره الفقیه، ج۳، ص۵۵۲).
۳. همان، باب «کراهة الکلام عند الجماع بغیر ذکر الله و الدعاء»، ص۸۶-۸۷.
۴. «لاتجامع امرأتک من قیام... فان قضی بینکما ولد کان جوّالا فی الفراش...» (همان، ص۱۸۹).
۵. «فان الرجل اذا اتی اهله بقلب ساکن و عروق هادئه و بدن غیرمضطرب... فخرج الرجل یشبه اباه و امه»، (مجلسی، بحارالانوار، ج۳۶، ص۴۱۵؛ ج۴۰، ص۱۶۹ و ج۶۰، ص۲۵۱ و ۳۵۹).
۶. ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۳، ص۵۵۲.
۷. حضرت رسول اکرم(ص) فرمود: «یا علی لا تُجامِع اِمرأَتَکَ فی وَجهِ الشَّمسِ وَ تَلَألؤها اِلاّ اَن تَرخِی ستراً فَیستُرُکُما فَاِنه اِن قَضی بَینَکُما وَلَدٌ لا یزالُ فی بُؤسٍ وَ فَقرٍ حَتّی یموتَ» (صدوق، علل الشرایع، ج۲، ص۵۱۶).
۸. کلینی، الکافی، ج۵، ص۴۹۸.
۹. نوری، مستدرک الوسائل، ج۱۴، ص۲۲۵؛ حر عاملی، وسائل الشیعة، ج۲۰، ص۲۵۱-۲۵۵ .

فصل هشتم

مهارت برقراری روابط عاطفی مثبت، صمیمیت و تفریح

از ویژگی‌های مهم ازدواج و خانواده، برقراری دوستی، ابراز محبت و سایر عواطف مثبت بین افراد است، تا آنجا که برخی مؤلفان دوستی بین افراد جامعه را مبتنی بر روابط عاطفی قوی در خانواده می‌دانند.[1] در قرآن تعبیر مودّت بین زن و شوهر[2] و محبت بین اعضای خانواده[3] را برای اشاره به این روابط آورده است. سخنان اولیای دین اسلام نیز به لزوم روابط دوستانه بین همسران و راه‌های ایجاد و استمرار آن و پیشگیری از موانع آن اشاره کرده است. در دانش روان‌شناسی، دلبستگی و صمیمیت برای اشاره به روابط عاطفی نزدیک به کار می‌رود. صمیمیت از مؤلفه‌های مهم در روابط زوجین است تا آنجا که برخی آن را از ارکان ازدواج می‌دانند که در صورت فقدان آن پایداری و موفقیت آن به مخاطره می‌افتد.[4] وجود صمیمیت در روابط زوجین موجب سلامت روانی آنها نیز می‌شود؛ به گونه‌ای که هرگاه صمیمیت در روابط برقرار باشد، همسران به راحتی می‌توانند هیجان‌های بیرون از روابط خود را تخلیه و احساس آرامش کنند.[5] این فصل با تأکید بر برخی ابعاد صمیمیت، راه‌هایی برای کسب مهارت صمیمیت بین همسران ارائه می‌دهد.[6]

---

۱. مطهری، اخلاق جنسی در اسلام و غرب، ص۴۶.

۲. روم، ۲۱.

۳. آل‌عمران، ۱۴؛ توبه، ۲۴؛ یوسف، ۸.

4. Sternberg, Wei.

5. Bryant, Futris,Hicks, Lee, & Oshri, African American Stepfather–Stepchild Relationships, Marital Quality, and Mental Health, p.375-388.

۶. لازم است پیش از آموزش مهارت صمیمیت، مهارت‌های ارتباط مؤثر (فصل۴) و روابط جنسی (فصل۷) آموزش داده شود.

۱. سنجش

۱. برداشت شما از صمیمیت چیست؟
۲. آیا شما با ابعاد صمیمیت آشنایی دارید؟
۳. کدامیک از ابعاد صمیمیت در روابط شما وجود دارد؟
۴. چقدر ابعاد مختلف صمیمیت در روابط شما قوی است؟
۵. چگونه می‌توانید به صمیمیت مشترک در روابط خود برسید و هر دو احساس کنید صمیمی هستید؟
۶. چگونه از صمیمیت زناشویی در زندگی خود مراقبت کنیم؟
۷. چقدر با صفات زمینه‌ساز صمیمیت آشنایی دارید؟
۸. روش‌های رفتاری افزایش صمیمیت کدام است؟
۹. چقدر فنون رفتاری افزایش صمیمیت را به کار می‌برید؟
۱۰. به نظرتان شما موانع صمیمیت در روابط شما کدام است؟
۱۱. برای پیشگیری و رفع حالات غیرکلامی ناخوشایند در روابط خود چه اقداماتی مؤثر است؟
۱۲. برای مواجهه با قهر در روابط همسری چه روشی را مناسب می‌دانید؟

۱ـ۱. آشنایی با ابعاد و مؤلفه‌های صمیمیت

صمیمیت را تجربه‌ای مشترک از روابط دوستانه بین همسران[1] یا تجربه هیجانی و عاشقانه با شخص دیگر تعریف کرده‌اند. فرایند تعاملی صمیمیت، شامل شناخت، درک و پذیرش طرف مقابل، همدلی با احساسات او و قدرشناسی از دیدگاه او نسبت به جهان است.[2] درک متقابل احساسات و عواطف همدیگر، ابراز و پاسخ عاطفی مثبت به یکدیگر موجب صمیمیت متقابل و احساس لذت و خوشی در کنار هم می‌شود. صمیمیت عاطفی نیاز به درمیان نهادن و سهیم شدن همه احساسات مثبت (شادی، وجد و هیجان) و منفی (غم، ناکامی، ترس، تنهایی، خستگی و افسردگی)، به اشتراک‌گذاردن احساسات و فراهم‌آوردن حمایتِ عاطفی است.

---

1. Heller & Wood

۲. دنیس باگارورزی، تکنیک‌های افزایش صمیمیت در زوج درمانی، ص۱۵.

صمیمیت معمولاً مستلزم سطوح بالاتر خودافشایی و به اشتراک‌گذاردن اطلاعات شخصی است که معمولاً به دلیل احساسِ خطر فاش نمی‌شوند.

هرچه زوجین به هم نزدیک‌تر شوند، صمیمیت به تدریج افزایش می‌یابد و با رشد رابطه عمیق‌تر می‌شود. صمیمیت یک نیاز انسانی در روابط همسران[۱] و حالت روانی است که موجب می‌شود زوجین در کنار هم، احساس راحتی و همدلی کنند و بتوانند با خودافشایی به تقسیم کار مؤثر، ابراز تمایلات جنسی و تبادل مهر و عاطفه کنند[۲] تا درنهایت در حل تعارضات خود موفق شوند، احساس رضایت زناشویی آنها ارتقا یابد و نقش مؤثری در پویایی روابط آنها در تمامی مؤلفه‌های ارتباطی مانند روابط عاطفی، جنسی، اجتماعی، تفریحی و فکری ایفا کنند. صمیمیت در روابط زوجین موجب سلامت روانی آنها نیز می‌شود؛ به گونه‌ای که به راحتی می‌توانند هیجان‌های بیرون از روابط خود را تخلیه کنند و به احساس آرامش برسند.[۳] استرنبرگ صمیمیت را احساس داشتن ارتباط و پیوندی نزدیک، رعایت حال شریک زندگی، طلب خوش‌بختی برای دیگری، توجه و احترام زیاد به دیگری، توانایی حساب کردن روی دیگری در مواقع نیاز، تجربه درک متقابل شریک بودن در دارایی‌های همسر و شریک کردن همسر در اموال خود، حرف زدن صمیمی، حمایت عاطفی از همسر، اهمیت دادن به همسر، برقراری ارتباط صادقانه و اعتماد کردن به همسر می‌داند.[۴]

براساس تحقیقات فراوان، می‌توان ابعاد یا مؤلفه‌هایی را برای صمیمیت در نظر گرفت. در این صورت روابط عاطفی خوب و نیل به صمیمیت منوط به تحقق همه این ابعاد است. می‌بایستی زوج‌ها در گام نخست با ابعاد و به تعبیری مؤلفه‌های صمیمیت آشنا شوند. جدول ۸-۱ مؤلفه‌های صمیمیت را از دیدگاه‌های مختلف نشان می‌دهد. از آنجا که برخی از مؤلفه‌ها مانند روابط جنسی، امور معنوی، حل تعارض به مهارت‌های دیگر باز می‌گردد و در فصول

---

1. Pasha, H., Basirat, Z., Esmailzadeh, S., Faramarzi, M., & Adibrad, H., Marital Intimacy and Predictive Factors Among Infertile Women in Northern Iran, 11 (5): Qc13-qc17. doi:10.7860/jcdr/2017/24972. 9935.
2. Holt, M. L., Devlin, J. M., Flamez, B., & Eckstein, D, Useing the Holt Relationship Intimacy Questionnaire (HRIQ): What intimacy means to you and your partner. P.146-150.
3. Bryant, Futris, Hicks, Lee, & Oshri, African American Stepfather Stepchild Relationships, p.375-388.
4. Sternberg, R. J., A triangular theory of love, p.119.

دیگر کتاب آمده است، در این فصل تنها به مؤلفه‌های عاطفی در صمیمیت می‌پردازیم. تعریف برخی مؤلفه‌های صمیمیت به شرح زیر است:

جدول ۸-۱: ابعاد و مؤلفه‌های صمیمیت از دیدگاه‌های مختلف

صاحب نظر	ابعاد و مؤلفه‌های صمیمیت
باگاروزی[۱]	عاطفی، عقلانی، روان‌شناختی، جنسی، جسمانی، زیباشناختی، اجتماعی، معنوی، زمانی[۲]
برگر و هانا[۳]	استمرار و پایایی، وجد، همدلی، مسئولیت‌پذیری، مذاکره‌پذیری، موافقت و هماهنگی، خودافشایی، آسان‌گیری، محدودیت، تعالی
وارینگ [۴]	محبت، استقلال، حل تعارض، تطابق، خودافشایی، جنسی، استقلال
واکر و تامپسون[۵]	نزدیکی عاطفی در قالب مهر،[۶] ازخودگذشتگی،[۷] رضایت[۸]
آبیت [۹]	دیدن خوبی‌ها، توجه، بخشش، لذت و تفریح، مسئولیت‌پذیری، در میان گذاشتن ناراحتی، حراست و مراقبت
جسلسن[۱۰]	علاقه،[۱۱] دلبستگی،[۱۲] هویت‌یابی و کمال‌طلبی،[۱۳] هیجان یا شهوت، احاطه شدن،[۱۴] تقابل و همخوانی،[۱۵] تصدیق یا اعتباربخشی،[۱۶] مراقبت[۱۷]

1. Bagarozzi, D.

۲. باگاروزی، تکنیک‌های افزایش صمیمیت در زوج‌درمانی، ص۱۵.

3. Berger, R. & Hannah.
4. Waring
5. Waker & tampson
6. Emotional closeness
7. Alturism
8. Satisfaction
9. Abit
10. Jesleson
11. Holding
12. Attachment
13. Idealization and indentification
14. Embeddendness
15. Mutuality and resonance
16. Eye to eye validation
17. Tending

صمیمیت عاطفی، نیاز به برقراری ارتباط و سهیم شدن با تمامی احساسات مثبت و منفی همسر است. ابراز احساسات و نزدیکی هیجانی بین همسران، علاقه فرد به همسر، دلبستگی، داد و ستد احساس و اعتماد به یکدیگر، توانایی برقراری رابطهٔ همدلانه با یکدیگر به همین مؤلفه اشاره دارد.

صمیمیت روان‌شناختی و عقلانی عبارت از نیاز به ارتباط، مشارکت و تماس با فردی دیگر است. هستهٔ اصلی این صمیمیت نیاز فرد به درمیان گذاشتن ترس‌ها، دل‌نگرانی‌ها، شک و تردیدها، ناامنی‌ها، رؤیاها، خیالبافی‌ها، اشتیاق‌ها و برنامه‌های آینده، مشکلات و تعارض‌های درونی، عقاید، افکار و باورهای خود با همسرش است.

صمیمیت جسمی نیاز به تماس جسم با همسر است که شامل تجربه‌هایی مانند گرفتن دست، درآغوش کشیدن همدیگر و به‌طور کلی داد و ستد محبت با استفاده از تماس‌های بدنی است.

صمیمیت اجتماعی و تفریحی، انجام فعالیت‌ها و تجربه‌های لذت‌بخش مشترک با یکدیگر است. گفتن لطیفه و داستان‌های خنده‌دار، بیان تجربیات روزانه، خوردن غذا، ورزش، بازی، سرگرمی می‌باشد.

به نظر می‌رسد اموری مانند ازخودگذشتگی، رضایت، مراقبت، دیدن خوبی‌ها، بخشش، مذاکره، حل تعارض و خودافشایی از آثار صمیمیت است.

۱ـ۲. راه‌های ایجاد و تقویت صمیمیت

برای ایجاد صمیمیت و ارتقای آن به مجموعه‌ای از صفات، روش‌های تعاملی و فنون رفتاری نیازمندیم. در این بخش به این موارد می‌پردازیم.

۱ـ۲ـ۱. تقویت صفات زمینه‌ساز صمیمیت

برخی صفات شخصیتی به ایجاد و تقویت روابط صمیمی کمک می‌کند که برخی از آنها عبارت‌اند از:

حسن خلق: این صفت از مجموعه رفتارها و شیوه‌های رفتاری مانند نرم‌خویی، خوش‌گویی و خوش‌رویی برداشت می‌شود.[۱] در متون اسلامی جلب محبت و دوستی از آثار حسن خلق شمرده شده است.[۲]

---

۱. کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۰۳.

۲. «حُسْنُ الْخُلُقِ مَجْلَبَةٌ لِلْمَوَدَّةِ» (همان، ج۱، ص۲۷).

فروتنی: این صفت به این معناست که فرد خود را بالاتر از دیگران نداند و گفتار و رفتارش به گونه‌ای باشد که آن را نشان دهد.[۱] افراد با هرکس که این صفت را داشته باشد، روابط دوستانه و صمیمی بهتری برقرار می‌کنند.

سخاوت: این صفت به روحیه بذل و بخشش به دیگران حتی بدون درخواست آنان مربوط می‌شود. از موارد حسن خلق در خانواده، توسعه اقتصادی در آن است.[۲] در متون اسلامی بر توسعه و ایجاد رفاه بیشتر برای اعضای خانواده تأکید شده و ابراز نعمت‌های مادی که از جانب خداوند به فرد داده شده است، امری مناسب و پسندیده قلمداد می‌شود.[۳] از آثار سخاوت جلب محبت دیگران است.[۴] در برابر آن، بخل‌ورزی از موانع روابط صمیمی به‌ویژه در خانواده به شمار می‌آید. از آنجا که معمولاً مردان مسئولیت اقتصادی خانواده را بر عهده دارند، بخل‌ورزی آنها شرایط رفاهی خانواده را دشوار می‌کند، به اندازه‌ای که گاه اعضای خانواده آرزوی مرگ پدر خانواده را دارند.[۵]

صبر: بردباری و تحمل در برابر مشکلات خانواده، لازمه رویارویی مناسب با مشکلات است. چنانچه اعضای خانواده با مشکلات عادی دچار تنش شوند، آسیب‌پذیری آنها و بروز اختلافات امری اجتناب‌ناپذیر است. صبر از مهم‌ترین بازدارنده‌های این مشکلات است. صفت صبر، فرد را نزد دیگران گرامی می‌دارد[۶] و به خویشتن‌داری فرد کمک می‌کند و همین امر سبب روابط دوستانه با دیگران از جمله همسر می‌شود. از آثار مهم صبر برخورد مناسب با دیگران حتی در شرایط بحرانی است؛ به گونه‌ای که فرد در مواجهه با رفتار نامناسب دیگری، با در پیش گرفتن صبر به او خوبی می‌کند و از این راه، محبت و صمیمیت او را جلب می‌کند.[۷]

صداقت: صداقت در تحلیل روان‌شناختی به گفتار و رفتاری گفته می‌شود که فرد انگیزه و قصدی مغایر با مفاد گفتار و رفتارش نداشته باشد؛ به بیان دیگر، فرد به روشنی و بی‌پرده

---

۱. نراقی، معراج السعاده، ص۳۰۰.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج۶۸، ص۳۹۴.
۳. کلینی، فروع کافی، ج۶، ص۴۴۷.
۴. آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۳۷۸، ح ۸۵۲۴-۸۵۳۱.
۵. «ینبغی للرّجل ان یوسّع علی عیاله لئلاّ یتمنّوا موته» (همان، ج۱۵، ص۲۴۹).
۶. خوانساری، شرح غررالحکم و دررالکلم، ج۵، ص۴۶۲.
۷. فصلت، ۳۳ و ۳۴.

صحبت می‌کند. هنگامی که فرد در ارتباط کلامی یا بدنی صداقت نداشته باشد، مفاد سخن فرد چیزی است و بقیه وجود او چیزی دیگر را بیان می‌کند، یا انگیزه و قصد او امری دیگر است.

راستگویی زمینه اعتماد متقابل و درنتیجه رابطه دوستانه و صمیمی را فراهم می‌کند؛[۱] بنابراین، برای سلامت روابط در خانواده، باید روابط کلامی و بدنی (آهنگ صدا، وضعیت بدنی افراد نسبت به هم، تماس‌های چشمی و حرکات بدن) به صورت مستقیم، روشن و صریح باشد، آن‌گونه که سخنان فرد نه‌تنها با حالت صورت، وضع بدن و طنین صدای او هماهنگ باشد، بلکه با انگیزه و حالات ناهشیار او نیز مطابق باشد و درحقیقت همه ابعاد روان‌شناختی فرد یک چیز را نشان دهد. چنین ارتباطی به اعضای خانواده امکان می‌دهد که درستی و تمامیت، تعهد، صداقت، شایستگی و خلاقیت داشته باشند و با مشکلات به‌طور مناسب برخورد کنند.[۲]

برای تقویت تأثیر این صفات در روابط صمیمی، لازم است زوجین در گام نخست به ارزیابی میزان برخورداری خود و همسر از هریک از این صفات بپردازند. این ارزیابی از راه خودسنجی و نظر همسر با دادن نمره‌ای بین یک تا ده صورت می‌گیرد. پس از آن لازم است شاخص‌های رفتاری هر صفت در خویش را ثبت کند. در گام سوم به شناخت راهکارهای ارتقای این صفت در خود از جمله درک آثار مثبت هر صفت با مطالعه کتاب‌ها و توصیه‌های مربوط به آن بپردازد.[۳] در گام چهارم رفتارهای مناسب هر صفت را ثبت کند و طی یک ماه به انجام این رفتارها بپردازد. در پایان هر ماه، چنانچه ارزیابی خود و همسر نشان داد که این صفت در او تا اندازه‌ای تثبیت شده است، به صفت بعدی بپردازد. زوجین هیچ‌گاه همزمان به تقویت چند صفت در خود نپردازند و بکوشند صفتی را انتخاب کنند که احتمال موفقیت آنان در تقویت این صفت در خود بیشتر باشد. جدول ۸ـ۲ راهنمای کسب مهارت برای تقویت صفات بالا را نشان می‌دهد.

---

۱. خوانساری، شرح غررالحکم و دررالکلم، ج۶، ص۴۸۰.
۲. ویرجینیا ستیر، آدم‌سازی در خانواده، ص۹۲ و ۹۷.
۳. برای نمونه ر.ک: حسین‌زاده، همسران سازگار؛ پسندیده، رضایت زناشویی.

جدول ۸-۲: راهنمای کسب صفات اخلاقی افزایش‌دهنده صمیمیت

صفت	ارزیابی خود ۱-۱۰	ارزیابی همسر ۱-۱۰	شاخص‌های رفتاری صفت	آثار مثبت صفت	تعیین رفتارهای لازم	ارزیابی ماهانه ۱-۱۰
حسن خلق			آهنگ آرام و محتوای مناسب سخن، خوشرویی، برخورد نرم،[۱] شوخ‌طبعی،[۲] انس گرفتن با دیگران	آسانی و سهولت روابط اجتماعی، گسترش روزی، طولانی شدن عمر، جبران لغزش‌ها، رشد معنوی،[۳] آسایش، لذت، شادی و امنیت در روابط اجتماعی[۴]		
صبر			بی‌تابی نکردن، مهار گفتار و رفتار به‌ویژه در مشکلات، شکایت نکردن به مردم در مشکلات[۵]	رشد معنوی، موفقیت، آرامش،[۶] تسهیل در گذشت و بخشش دیگران		
فروتنی			پذیرش داشتن، تشکر از دیگران، پوشیدن لباس‌های ساده، سادگی در راه رفتن و نشستن،[۷] سلام کردن، ترک گفتگوی مجادله‌ای، مایل نبودن به تعریف دیگران از او، سجده بیشتر بر خدا، خرید مایحتاج زندگی به دست خود، آنچه برای خود می‌پسندد برای دیگران هم بپسندد، دوست داشتن مردم بااخلاق و باایمان[۸]	تأثیرگذاری بیشتر در روابط اجتماعی، رشد معنوی، جایگاه بالاتر نزد خداوند،[۹] معاشرت با فقرا، توسعه مالی، امنیت اجتماعی[۱۰]		

---

۱. «وَ سُئِلَ الصَّادِقُ(ع): مَا حَدُّ حُسْنِ الْخُلُقِ قَالَ تُلِينُ جَانِبَکَ وَ تُطِيبُ كَلَامَکَ وَ تَلْقَى أَخَاکَ بِبِشْرٍ حَسَنٍ» (ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۴، ص۴۱۲).

۲. «... فَإِنَّ الْمُدَاعَبَةَ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ... » (کلینی، الکافی، ج۲، ص۶۶۳).

۳. کلینی، همان، ص۱۰۰-۱۰۴.

۴. پسندیده، رضایت از زندگی، ص۸۲.

۵. کلینی، الکافی، ج۲، ص۸۷.

۶. همان.

۷. نراقی، معراج السعاده، ص۲۹۵.

۸. کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۲۲-۱۲۶.

۹. همان.

۱۰. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۲، ص۱۲۰- ۱۲۳.

صفت	ارزیابی خود ۱-۱۰	ارزیابی همسر ۱-۱۰	شاخص‌های رفتاری صفت	آثار مثبت صفت	تعیین رفتارهای لازم	ارزیابی ماهانه ۱-۱۰
صداقت			گفتار مطابق واقع، هماهنگی گفتار و رفتار، صراحت کلامی و رفتاری، موافقت کلام با قصد و دل	خوبی عمل و توسعه رزق،[۱] سلامت رفتار، رشد معنوی، عزت‌نفس،[۲] تعهد، روابط اجتماعی بهتر، موفقیت در مشکلات، آرامش[۳]		
سخاوت			کمک به فقرا، تکرار اعمال سخاوتمندانه و بذل و بخشش، هرچند از راه تحمیل بر خود باشد[۴]	گسترش اقتصادی و دور شدن از فقر، کاهش دشمنان و افزایش دوستان، پوشیده شدن عیوب انسان، حفظ آبرو و موقعیت اجتماعی فرد، توجه به اینکه ثروت‌ها، امانت الهی در دست ماست و بقایی ندارد، مطالعه تاریخ زندگی سخاوتمندان و احترامی که داشتند،[۵] رشد معنوی		

۱-۲-۲. روش‌های رفتاری افزایش صمیمیت

بسیاری از مؤلفان برای تقویت و تثبیت صمیمیت همسران، روش‌هایی رفتاری در روابط لازم دانسته‌اند که در این بخش به آن اشاره می‌شود.

روابط کلامی مؤثر: باگاروزی در برنامه افزایش صمیمیت، بیشتر به مهارت ارتباطی و کلامی پرداخته است.[۶] بیان احساسات، درک احساسات متقابل، تخلیه احساسات منفی و پیشگیری از انفجار احساسات، تقویت رفتار و احساسات مثبت، کاهش رفتار و احساسات منفی، کمک به

---

۱. دیلمی، ترجمه ارشاد القلوب، ج۲، ص۱۲۵.
۲. کلینی، الکافی، ج۱، ص۲۹.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۱، ص ۱۰۴ و ۲۱۴؛ ج۷۴، ص۲۱۱ و ج۷۵، ص۱۱.
۴. مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج۲، ص۴۱۰.
۵. همان، ج۲، ص۴۰۸.
۶. باگاروزی، تکنیک‌های افزایش صمیمیت در زوج درمان، ص۹۴.

حل مسائل و مشکلات به صورت محترمانه را تسهیل می‌کند و در نهایت به تداوم رضایت زناشویی می‌انجامد؛ افزون بر این، آگاهی از احساسات منفی نسبت به همسر مانند اضطراب، غمگینی، خشم، نفرت و حسادت لازم است. در فصل چهارم راهکارهای مهارت ارتباط مؤثر بیان شد. بدون تقویت روابط کلامی زوجین نمی‌توان انتظار صمیمیت عمیق و پیوسته بین آنان داشت. در روابط کلامی باید اموری مانند ابراز محبت، ابراز همدلی، فهم بهتر نیازهای عاطفی و آشنایی با افکار و احساسات یکدیگر روی دهد.

روابط جنسی لذت‌بخش: همان‌گونه که در جدول ۸-۱ بیان شد؛ بسیاری از مؤلفان[۱] بر نقش مهم روابط جنسی بر صمیمیت زوجین تأکید کردند. در فصل ۷ نحوه کسب مهارت‌های روابط جنسی لذت‌بخش ارائه شد.

حل تعارض و تصمیم‌گیری موفق: همان گونه که در جدول۸-۱ نشان داده شد، بیشتر مؤلفان بر نقش مهم حل تعارض رضایت‌بخش که شاخص آن «برد-برد» است و تصمیم‌گیری عادلانه در بروز صمیمیت بین زوجین تأکید کردند. فصل ۱۰ به حل تعارض می‌پردازد. اغلب زوج‌هایی که احساس رضایت از نحوه حل تعارض بین هم ندارند و روش تصمیم‌گیری را عادلانه نمی‌دانند، کمتر روابط صمیمی برقرار می‌کنند.

انجام فعالیت‌های مشترک: از روش‌های افزایش صمیمیت، برنامه‌ریزی برای انجام کارها با همدیگر و فعالیت مشترک است. لازم است به زوجین کمک شود تا مدت زمان بیشتری به‌عنوان همسر با هم بگذرانند؛[۲] همچنین در این زمان فعالیت‌ها و وظایف خانگی مشترک داشته باشند. بدین منظور زوجین با هم هفتگی برنامه‌ریزی کنند. در این روند زوجین به همفکری و صمیمیت اطلاعاتی می‌رسند و همین امر به صمیمیت عاطفی آنان کمک می‌کند.

سپاسگزاری: تشکر و سپاسگزاری زوجین از یکدیگر، از ویژگی‌های خانواده سالم است.[۳] تشکر و تقدیر از فردی که رفتار خوبی با ما دارد، ممکن است به رفتار متقابل یا کلام باشد. روش مناسب برای فراهم آوردن بازخورد مثبت از ازدواج در سختی‌ها و مشکلات، قدردانی از همه اعمالی است که همسر برای او و فرزندان در هر روز انجام می‌دهد. این عمل در بهبود

---

۱. مانند: باگاروزی، وارینگ و جسلسن که در جدول مؤلفه‌های صمیمیت به آن اشاره شد.
۲. باگاروزی، تکنیک‌های افزایش صمیمیت در زوج درمان، ص۱۲۹.
۳. گلادینگ، خانواده‌درمانی، ص۶۳.

بخشیدن به رابطه بسیار مؤثر است و بـه زوج‌هـا در دوسـویه بـودن حمایـت و عشـق اطمینـان می‌دهد.[۱] تشکر مایه تقویت فرد مقابل، رضایت او[۲] و افـزایش رفتارهـای خـوب او در حـق مـا می‌شود و به عبارتی سودش به خود ما بازمی‌گـردد.[۳] سپاسـگزاری کلامـی از دیگـران در متـون اسلامی بسیار تأکید شده است؛ به‌گونه‌ای که تشکر نکردن از دیگران ناسپاسی به خدا به شـمار می‌رود.[۴] بهترین زنان، شکرگزاران در راحتی و خشنودان در محرومیت هسـتند.[۵] زوجـین بـرای تمرین شکرگزاری، باید شیوه‌های رفتاری در جدول ۸-۳ را انجام دهند و سپس آن را ثبت کنند. آنگاه در پایان هر هفته از خود ارزیابی داشته باشند، اگر رفتار تشکر را در حـد مطلـوبی انجـام داده‌اند، خود را تشویق کنند. برای تثبیت صفت تشکر به مدت یک ماه این تمرین انجـام شـود. زوجین برای رفتارهایی مانند آوردن نوشیدنی، پخت غذا، اتو کردن لباس‌ها، رسـیدگی بـه امـور فرزندان، نظافت خانه، کار بیرون خانه، دادن هدیه، احوال‌پرسی و پذیرایی از والـدین، خـواهر، برادر و اقوام خود از همسر تشکر کنند و به این نکته توجه داشته باشند که اگر کاری کوچـک یـا وظیفه همسر است، دلیل نمی‌شود که از او تشـکر نکننـد. ایـن تمـرین در درونـی شـدن رفتـار شکرگزاری بسیار مؤثر است.

جدول ۸-۳: تمرین انواع رفتار تشکرآمیز

رفتار / هفته	تشکر زبانی	تشکر با تماس‌های بدنی	تشکر با نگاه محبت‌آمیز	تشکر با پیامک	تشکر با یک کمک ویژه	تشکر با یک هدیه ساده
هفته ۱						
هفته۲						
هفته۳						
هفته۴						

۱. هاروی، کتاب جامع زوج‌درمانی، ص۹۲.
۲. آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۲۷۹.
۳. لقمان، ۱۲.
۴. ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۲، ص۲۸۹.
۵. مجلسی، بحارالانوار، ج۱۰۰، ص۲۳۹.

۱-۲-۳. فنون رفتاری افزایش صمیمیت

در این بخش به فنون جزئی رفتاری اشاره می‌شود که به افزایش صمیمیت کمک می‌کند.

آراستگی ظاهر: در مناسبات زوجین رابطه بدنی بسیار برجسته است؛ به گونه‌ای بیشترین تماس بدنی و کمترین فاصله بدنی بین دو انسان، بین همسران روی می‌دهد. نخستین مواجهه در این رابطه، ظاهر بدن و لباس است. متون اسلامی نیز بر آراستگی زن و شوهر برای هم تأکید دارد. جدول ۸-۴ توصیه‌هایی در این مورد به زن و شوهر ارائه می‌دهد.

جدول ۸-۴: توصیه‌های متون اسلامی در مورد آراستگی زن و مرد

مرد	شستشوی بدن و لباس[۱]	مسواک[۲]	کوتاه کردن موی سبیل[۳]	زدودن موهای زائد بدن[۴]	نظافت و آراستگی مو[۵]	کوتاه کردن ناخن[۶]	استعمال عطر[۷]	استفاده از لباس زیبا[۸]	هر آرایش مطابق میل همسر
زن	همان	همان	آرایش صورت و بدن[۹]	همان	رنگ و آرایش مو[۱۰]	بلند گذاشتن ناخن[۱۱]	استفاده از عطر خوب[۱۲]	استفاده از زیباترین لباس خود[۱۳]	استفاده از زیورآلات[۱۴]

تماس‌های بدنی: همان گونه که در جدول ۸-۱ آمده است؛ از مؤلفه‌های صمیمیت، ارتباط

---

۱. نوری، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج۳، ص۲۳۶.
۲. پاینده، نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول ﷺ)، ص۲۲۶.
۳. ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص۱۰۰.
۴. کلینی، الکافی، ج۶، ص۵۱۵.
۵. ابن‌بابویه، من لا یحضره الفقیه، ج۱، ص۱۲۹.
۶. کلینی، الکافی، ج۶، ص۴۹۲.
۷. همان، ج۶، ص۵۱۱-۵۱۲.
۸. حر عاملی، وسائل الشیعة، ج۵، ص۶.
۹. همان، ج۱۷، ص۱۳۱.
۱۰. کلینی، الکافی، ج۵، ص۱۱۹؛ مجلسی، بحارالانوار، ج۷۳، ص ۱۰۲.
۱۱. همان، ج۶، ص۴۹۲.
۱۲. همان، ج۵، ص۵۰۸.
۱۳. همان.
۱۴. همان، ص۵۰۹.

جسمی زوجین است. این تماس‌ها افزون بر رابطه جنسی است و می‌تواند به‌عنوان فنونی، صمیمیت عاطفی زوجین را بیفزاید. زوج‌ها برای استفاده از این فن باید مطابق جدول ۸ـ۵ رفتار کنند و هر هفته تعداد تماس‌های بدنی با همسر را ثبت کنند تا میزان پیشرفت خود در این تمرین را ارزیابی کنند. ادامه این برنامه تا یک ماه برای تثبیت صمیمیت بدنی زوجین و رسیدن آن به حد رضایت‌بخش لازم است.

جدول ۸-۵: تماس‌های بدنی مؤثر بر صمیمیت

تماس بدنی / هفته	نگاه محبت‌آمیز به هم	حالت خوشایند چهره	بوسیدن	در آغوش گرفتن	نوازش مو و بدن	دست هم را گرفتن	ماساژ بدن	نشستن کنار هم
هفته ۱								
هفته ۲								
هفته ۳								
هفته ۴								

همسران برای تقویت انگیزه و معنوی‌سازی صمیمیت، عبارات زیر را در اول برنامه و سپس هفتگی مرور کنند تا شوق بیشتری به این تمرین پیدا کنند (جدول ۸ـ۶).

جدول۸-۶: عبارات تقویت‌کننده صمیمیت همسران

نشاط پیدا کردن با نگاه مثبت به همسر از بهترین مزایاست[۱] و نگاه متقابل همسران به همدیگر، لطف و رحمت خدا را شامل آنان می‌کند.[۲]
انسان مؤمن شادی را در چهره بروز می‌دهد و غمش را در دل نگه می‌دارد و به سادگی بروز نمی‌دهد.[۳]
بیشتر اوقات با مزایای مادی نمی‌توانیم به دیگران سود برسانیم، پس بهتر است با حالت چهره باز و خندان با آنان برخورد کنیم.[۴]
نشستن کنار همسر و خانواده، نزد خداوند محبوب‌تر از روزه‌داری و اعتکاف حتی در مسجد بافضیلت پیامبرﷺ در مدینه است.[۵]
گرفتن دست همسر گناهان زن و شوهر را پاک می‌کند.[۶]

۱. کلینی، الکافی، ج۵، ص۳۲۷.
۲. متقی هندی، کنزالعمال، ج۱۶، ص۲۷۶.
۳. کلینی، الکافی، ج۳، ص۵۷۳.
۴. همان، ج۲، ص۱۰۳.
۵. ورام، مجموعه ورام، ج۲، ص۱۴۲.
۶. نوری، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج۳، ص۲۳۶.

رفتارهای مراقبانه: از فنون مؤثر در تقویت صمیمیت، انجام رفتارهای مراقبانه است. مراقبت به‌عنوان منبعی از آرزوهاست؛ به گونه‌ای که وقتی فرد از دیگران مراقبت می‌کند، خود را در ارتباط با دیگران کامل می‌بیند.[۱] رفتارهای مراقبت در همه حالات سلامتی، خستگی و بیماری همسر می‌تواند در صمیمیت مؤثر باشد. بدرقه همسر هنگام خروج از منزل و پیشواز همسر رفتن در ورود به خانه نوعی رفتار مراقبانه است که توجه به همسر را نشان می‌دهد و همین امر به عزت‌نفس او و صمیمیت همسران کمک می‌کند. این رفتار نشانه جایگاه بالای معنوی یک زن است.[۲] ورود مناسب به منزل که همراه سلام باشد، نوعی توجه و رفتار مراقبانه به شمار می‌رود و در متون اسلامی بر آن بسیار تأکید می‌شود.[۳] مراقبت از همسر در سرما مانند اینکه پالتوی خود را به او بدهد یا هرجا که احتمال خطر دارد مانند عبور از خیابان از او حفاظت کند، نمونه‌هایی از مراقبت در شرایط سلامتی همسران است. در شرایط بیماری نیز رسیدگی به همسر مانند دادن دارو به او، برداشتن برخی مسئولیت‌ها از او، کمک به وی و رفتارهای دیگر به صمیمیت همسران کمک می‌کند.

تفریحات: از رفتارهای مؤثر در صمیمیت، انجام تفریحات با اعضای خانواده است. همان‌گونه که در مهارت برنامه‌ریزی امور خانه اشاره شد می‌بایستی زوجین زمانی را برای تفریحات و لذت و همراهی با خانواده قرار دهند. امروزه اموری مانند فشار شغلی، مشغولیت به تلویزیون و گوشی همراه و اهمیت ندادن به تفریح موجب شده است که بسیاری از زوج‌ها از تفریحات استفاده نکنند. زوجین برای نیل به مهارت استفاده از تفریحات، نخست فهرستی از تفریحات مقدور برای خود را ثبت کنند و سپس آن را به چهار دسته روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه تقسیم کنند. جدول ۸-۷ نمونه‌ای از تفریحات را نشان می‌دهد.

---

1. Josselson, R. *The space between us*, p.29.

۲. ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۳، ص۳۸۹.

۳. نور، ۶۱؛ ابراهیم، ۲۳؛ کلینی، الکافی، ج۴، ص۶۹۹.

جدول ۸-۷: نمونه تفریحات در دوره‌های زمانی

دوره زمانی	نمونه‌های تفریحات
روزانه	تماشای فیلم و برنامه‌های تلویزیونی، بازی مشترک درون خانه، خواندن جملات و داستان‌های خنده‌دار، شوخی کردن، پیاده‌روی کوتاه.
هفتگی	رفتن به تفریح‌گاه‌های درون شهری، رفتن به غذاخوری‌ها، گردش در بازارها، سینما، تئاتر، ملاقات با والدین همسران، شنا و سایر ورزش‌ها.
ماهانه	مسافرت کوتاه (۱ یا ۲ روزه)، ملاقات‌های خویشاوندی، مهمانی‌های دوستانه.
سالانه	مسافرت طولانی (۳تا ۱۰ روزه).

افراد براساس دوره زمانی به همه این تفریحات نیاز دارند. برخی از خانواده‌ها به تفریحات سالانه یا ماهانه اکتفا می‌کنند، در حالی که افراد نیاز دارند روزانه و هفتگی نیز برنامه‌های شادی و لذت‌بخش داشته باشند. زوجین با توافق، برنامه‌هایی را برای انجام تفریحات تنظیم کنند. مناسب است هر یک از همسران تلاش کنند تفریحات و بازی‌های جدید پیدا کنند تا فضای ارتباطی و محیط خانواده یکنواخت و سرد نباشد. در صورت اختلاف سلیقه در مورد تفریحات، برنامه‌ها مطابق میل هر دو همسر تنظیم شود و همسر دیگر با او همراهی کند و فقط بر تفریحات مورد علاقه خود اصرار نورزد. برخی تفریحات زنانه یا مردانه است؛ در این صورت فرصتی فراهم شود تا هر یک از همسران با هم‌جنسان خود تفریح مشترک داشته باشد. بهتر است اینگونه برنامه‌ها ماهانه باشد و بیشتر تفریحات همسران با همدیگر باشند. یک تفریح روزانه و از مهارت‌های رابطه کلامی، شوخی است که با فراهم آوردن شگفت‌انگیزی، تغییر فضای موقعیت و ساده و بی‌اهمیت کردن امور به نشاط و لذت می‌انجامد. شوخی در نگاه اسلامی مثبت است و از ابعاد رفتاری مؤمنان به شمار می‌رود.[۱] پیامبرﷺ و اولیای دین اسلام خود شوخ‌طبع بودند[۲] و افراد را به شوخی توصیه می‌کردند و آن را جزء حسن خلق می‌دانستند.[۳] در خانواده نیز شوخی لازم است و به صمیمیت کمک می‌کند. از تفریحات مهم، مسافرت است که متون اسلامی به لزوم آن[۴] و لذت حاصل از آن[۵] اشاره می‌کند. اولیای دین خود نیز به

---

۱. کلینی، الکافی، ج۳، ص۱۶۲؛ ابن‌بابویه، معانی الاخبار، ص۱۶۴.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج۱، ص۳۲ و ج۱۶، ص۱۹؛ طباطبایی، سنن النبیﷺ، ص۶۰.
۳. کلینی، الکافی، ج۲، ص۶۶۳.
۴. انعام، ۱۱؛ حج، ۴۶.
۵. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص۲۴۰.

تفریح می‌رفتند.[۱] با توجه دشواری مسافرت، همسران در بعد اقتصادی و زمانی برای آن برنامه‌ریزی کنند. لازم است همه تفریحات در چارچوب آداب اخلاقی و قوانین اسلامی باشد که در فصل مهارت معنوی به این موارد پرداخته می‌شود.

هدیه دادن: از رفتارهای مؤثر در صمیمیت، هدیه دادن است که لذت غیرمنتظره‌ای برای همسر فراهم می‌کند. متون اسلامی به هدیه دادن بسیار سفارش کرده و این آثار را برای آن برشمرده است: رفع کدورت‌ها و کینه‌ها،[۲] جلب محبت،[۳] ملایمت فرد مقابل و حل اختلاف.[۴] مهارت‌های هدیه دادن به همسر شامل چند امر است: شناخت زمان و موقعیت‌های مناسب برای هدیه، آشنایی با علایق و گرایش‌های همسر، رعایت آداب هدیه، رفع موانع پذیرش و تأثیر هدیه (جدول۸ـ۸).

جدول ۸ـ۸: ابعاد مهارت هدیه

شناخت موقعیت‌های مناسب برای هدیه	روزهای شاد دینی و مذهبی مانند تولد پیامبرﷺ و اولیا، اعیاد فطر قربان و غدیر، اعیاد ملی مانند نوروز، سالروز تولد یا ازدواج، روز زن، روز مرد، بازگشت از سفر.
آشنایی با علایق و گرایش‌های همسر	**علائق زن:** زیورآلات، گل، لباس، خوراکی‌ها، تنقلات، لوازم آرایش، لوازم و زینت‌های منزل، رفتن به غذاخوری، کمک در اداره خانه. **علائق مرد:** لباس، عطر، کتاب، وسایل خانه، تهیه یک غذای خوب.
رعایت آداب هدیه	بسته‌بندی جالب، غیرمنتظره بودن، رعایت ادب رفتاری و کلامی، تنوع.
رفع آسیب‌های هدیه	بی‌توجهی به علایق همسر، منّت گذاشتن، بی‌تناسبی با موقعیت هدیه، بی‌تناسبی با درآمد همسر، تکراری بودن، درخواست مقابله و جبران، تأکید زیاد بر بعد مادی هدیه، ضعف ابعاد ارتباطی زوجین، ناسپاسی.

۱ـ۳. راهکارهای رفع موانع صمیمیت

برخی صفات و رفتارها مانع برقراری روابط صمیمانه می‌شود و یا اینکه به آن آسیب می‌زند. در این بخش به شیوه کسب مهارت برای پیشگیری و رفع این موانع می‌پردازیم.

۱ـ۳ـ۱. اصلاح روابط کلامی نامناسب

در فصل چهارم مهارت‌های ارتباط مؤثر و روابط کلامی نامناسب ارائه شد؛ اهانت، منت گذاشتن،

---

۱. برقی، المحاسن، ج۲، ص۴۶۱، ح۲۵۹۵؛ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۸، ص۲۳۸.
۲. کلینی، الکافی، ج۵، ص۱۴۳.
۳. همان، ص۱۴۴.
۴. نوری، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج۱۳، ص۲۰۷.

سرزنش کردن، پرخاش لفظی، مسخره کردن و هرگونه گفتار ناخوشایند به صمیمیت زوجین آسیب می‌زند. مناسب است زوجین برای کاهش و حذف این نوع گفتار چنین برنامه‌ای را دنبال کنند: در نخستین گام با ارزیابی خویش، تعداد وقوع این رفتار را در خود ثبت کنند. در گام دوم، پیامدهای منفی آن برای همسر و خویش را مرور کنند. برای نمونه پیشنهاد می‌شود روزانه یا هفتگی به مرور سخنان معنوی جدول ۸-۹ بپردازند. اگر آسیب زبانی مربوط به یکی از موارد می‌شود، بهتر است عبارات مربوط به آن آسیب را بیشتر مرور کند.

جدول ۸-۹: سخنان معنوی درباره آثار گفتار نامناسب

از سخن زشت بپرهیز؛ زیرا زشت‌گویی، فرومایگان را کنارت نگاه می‌دارد و خوبان را از تو دور می‌کند[۱].
بدا به حال هر شخص عیب‌جو و طعنه‌زن![۲]
نجات مؤمن در نگهداری زبان اوست.[۳]
خوارترین مردم کسی است که به مردم اهانت کند.[۴]
مسلمان کسی که دیگران از آزار زبان و دستش در سلامت باشند.[۵]
منت گذاشتن، نیکی را از بین می‌برد[۶] و موجب باطل شدن اعمال می‌شود.[۷]
آزار زبانی به همسر، پاداش‌های معنوی او را از بین می‌برد.[۸]
زیاده‌روی در نکوهش، لجاجت را شدت می‌دهد، سرزنش را بی‌ارزش می‌کند و کینه و دشمنی را به بار می‌آورد.[۹]
انسان هیچ سخنی را بر زبان نمی‌آورد، مگر اینکه همان دم، فرشته‌ای مراقب و آماده برای ضبط آن است.[۱۰]

۱. آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۱۷۲.
۲. همزه، ۲.
۳. ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص۲۸۲.
۴. ابن‌بابویه، من لا یحضره الفقیه، ج۴، ص۳۹۶.
۵. کلینی، الکافی، ج۲، ص۲۳۴.
۶. تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۳۸۹.
۷. بقره، ۲۶۴.
۸. ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۴، ص۳۹۶.
۹. تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۲۲۳ و ۴۷۸، ح۴۵۰۷.
۱۰. ق، ۱۸.

در گام سوم، روزانه هنگام ارتباط کلامی با همسر بکوشد با یاد خداوند و کمک گرفتن از او، مهار گفتاری خویش را تقویت کند. برای نمونه مرور آخرین آیه در جدول ۸ـ۹ می‌تواند به او کمک کند.

در گام چهارم به ارزیابی هفتگی خود بپردازد. اگر در جدولی که مشابه موارد پیشین است، موردی از آزار زبانی نسبت به همسر ثبت کرده بود، از او عذرخواهی کند و به شکلی با انجام کاری از همسر دلجویی کند. از خدا نیز طلب آمرزش کند چون از جملات بالا روشن شد که آزار زبانی به دیگری موجب آسیب به معنویت فرد و رابطه او با خداوند می‌شود. به نظر می‌رسد برای کسب مهارت خویشتن‌داری گفتاری دو ماه لازم است. پس بهتر آنکه تا هشت هفته چنین روندی را ادامه دهد.

۱ـ۳ـ۲. حالات غیرکلامی ناخوشایند

حالات غیرکلامی مانند درهم کشیدن چهره و اخم کردن، تماس چشمی تند و از روی خشم یا اجتناب، فاصله گرفتن، وضعیت بدنی بی‌تفاوت یا پشت کردن و سکوت و پاسخ طرف مقابل را ندادن به کاهش صمیمیت همسران می‌انجامد. قهر کردن که گاه چند حالت غیرکلامی را دربردارد، برخوردی شایع در زوج‌های ناسازگار است؛ هرچند بیشتر در زنان روی می‌دهد. قهر در واقع قطع ارتباط دو نفر و نوعی فرار است و ممکن است نشانه ترس، ناپختگی ضعف مهارت حل تعارض یا حتی اختلال شخصیت باشد. قهر نوعی بدفهمی و احساس ابهام ایجاد می‌کند، زمینه حل مشکل را از بین می‌برد و هرچه طولانی‌تر شود، نه‌تنها صمیمیت را کاهش می‌دهد بلکه سردی و حتی بیزاری از همدیگر را به بار می‌آورد. قهر واکنش تنبیهی برای نشان دادن نارضایتی است. گاه تصور می‌شود بدترین جریمه برای دیگران، محروم کردن آنها از حرف زدن است. برای کاهش قهر کردن در روابط همسران، گام‌های زیر برداشته شود:

گام اول: زوجین در گفتگو برای هم روشن کنند که قهر روش مناسبی برای برخورد با مشکلات و اختلافات نیست. تا ناکارآمدی و آثار منفی قهر برای افراد روشن نشود، این الگو کاهش نخواهد یافت. آشنایی با آثار منفی قهر که بیان شد و مرور جملات جدول ۸ـ۱۰ می‌تواند بینش زوجین در این موضوع را بیافزاید.

جدول ۸-۱۰: سخنان اولیای دین اسلام در مورد قهر کردن

کسانی که پیوندهایی را که خدا دستور داده برقرار سازند، قطع کنند؛ زیانکارند.[۱]
دو نفر که با قهر از یکدیگر جُدا شدند، یکی از ایشان سزاوار بیزاری و دوری از رحمت خدا می‌شود و چه بسا هر دو چنین گردند؛ هرچند یکی ستمدیده باشد، زیرا که فرد مقابل را به سوی پیوند با خود نمی‌خواند و از اشتباه او نمی‌گذرد.[۲]
هر دو مسلمانی که از یکدیگر قهر کنند و سه روز بر آن حال بمانند و با هم آشتی نکنند، از اسلام بیرون روند و میان آنها پیوند و دوستی دینی نخواهد بود. پس هر کدام که به (اصلاح رابطه و) سخن گفتن پیشی گیرد، او در روز حساب زودتر به بهشت می‌رود.[۳]
بپرهیز از دوری کردن از برادرت، زیرا که عمل انسان با قهر پذیرفته نمی‌شود.[۴]

گام دوم: اندیشه و توقف هنگام قهر کردن است؛ بدین‌منظور همسری که قهر می‌کند، برگه‌ای با خط درشت مانند جدول ۸-۱۱ تهیه کرده، هنگام برانگیختگی و گرایش به قهر آن را مرور کند.

جدول ۸-۱۱: آثار قهر کردن

آثار قهر کردن برای من	قطع رابطه عاطفی، نشانه ضعف، دوری از رحمت خدا، پذیرفته نشدن اعمال نیک، فرار از حل مشکل و تأخیر آن
آثار قهر کردن برای همسر	بدفهمی، ابهام در موقعیت، احساس بیزاری، بروز خشم و احتمال خشونت، تلافی و مقابله به مثل

گام سوم: وقتی فرد دچار رفتار قهر شد؛ با جمله‌ای ناراحتی خود را به همسر اعلام کند و برای بازیابی خویش از او فرصت بخواهد. در زمان قهر، امور ضروری خانواده مانند غذا پختن، رسیدگی به فرزندان، نظم خانه و سلام و خداحافظی هنگام ورود و خروج همسر از خانه را انجام دهد و تا حد امکان جای خوابش را عوض نکند.

گام چهارم: بکوشد با استفاده از یاد خدا و فنون آرامش، خود را تسکین بخشد و قهر را طولانی نکند و خود در آشتی پیش‌قدم شود؛ همچنین جملات بالا در مورد زمان قهر را دوباره مرور کند تا انگیزه پایان دادن به قهر در او تقویت گردد.

راهکارهای زیر[۵] در رویارویی با همسر قهرکننده پیشنهاد می‌شود:

---

۱. بقره، ۲۷.
۲. کلینی، الکافی، ج۲، ص۳۴۴.
۳. همان، ج۲، ص۳۴۵؛ حرعاملی، وسائل‌الشیعه، ج۸، ص۵۸۵.
۴. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۴، ص۷۲.
۵. منبع بخشی از راهکارها: http://tabnakbato.ir/fa/news/ ؛ به نقل از روان‌شناسی آرامش ذهن arameshzehn44@

۱. در ابتدا واکنشی مثبت یا منفی به قهر کردن همسر نشان ندهد، زیرا شاید چنین واکنشی، پاداشی برای رفتار همسر گردد و رفتارش را تقویت کند؛

۲. در لحظات اول تلاش نکند با ذهن‌خوانی، نیاز یا ناراحتی او را حدس بزند. معمولاً حدس‌ها به خطا می‌رود و این خطاها در تعامل با همسر مشکل ایجاد می کند. بهتر است زمانی که فضا آرام شد، از او سؤال کند؛

۳. احساس او را محترم شمارد و بگوید: «می‌فهمم که ناراحت هستی و متأسفم». البته این حرف نشان نمی‌دهد که او اشتباه کرده، بلکه همدلی کردن با همسر در حال قهر است؛

۴. معمولاً افرادی که قهر می‌کنند، دچار مکانیزم دفاعی انکار هستند و نسبت به رفتار و احساس خود و پیامدهای آسیب‌زای آن ناهوشیارند؛ از این‌رو مواجه‌سازی آنان با واقعیت به کشف راه‌حل کمک می‌کند؛

۵. قهر کردن نتیجه بی‌اطمینانی و عدم کنترل از سوی همسر است. در این شرایط می‌تواند به او بگوید: «می‌دانم الان مشکلی داریم که نمی‌توانیم مدیریتش کنیم، آیا کمکی از دست من برمی‌آید؟». اگر پاسخی نداد، اصرار بر گفتگو با او نداشته باشد و روال عادی زندگی خود را از سر بگیرد تا وقتی که بخواهد صحبت کند.

۶. وقتی شرایط آرام و همسر آماده گفتگو شد، مسیر حل تعارض را طی کنید (ر.ک: فصل ۱۲ این کتاب).

۱ـ۳ـ۳. رفتارهای خلاف عفت

عفاف از صفات اخلاقی و تأثیرگذار در روابط اجتماعی است که مهم‌ترین بعد آن خویشتن‌داری جنسی می‌باشد. در فصل ۷ به این صفت اشاره شد. در نگاه اسلامی، عفت جنسی به این صورت تحقق می‌یابد که فرد در تأمین نیازهای جنسی خود چارچوب‌های اخلاقی، دینی و قانونی را رعایت نماید و هرگونه نیاز عاطفی جنسی را تنها از رابطه با همسر قانونی خود تأمین کند.[1] از آنجا که تأمین نیاز جنسی از اهداف مهم ازدواج است، عفت جنسی پیش از ازدواج و پس از آن می‌تواند بر خشنودی جنسی همسران مؤثر باشد. در متون خانواده‌درمانی، هرگونه رابطه عاطفی جنسی با غیرهمسر حتی به صورت جزئی و به هر شیوه‌ای

---

۱. مؤمنون، ۶ و معارج، ۲۹ـ۳۱.

همچون ملاقات حضوری، تماس تلفنی یا ارتباط مجازی، خیانت به شمار می‌رود و راه‌هایی برای پیشگیری، کم کردن آثار منفی و کاهش آن ارائه شده است.[۱] ازدواج یک رابطه همه‌جانبه و خصوصی است و همسران انتظار دارند که جنبه انحصاری آن حفظ شود؛ به همین جهت یکی از موارد آسیب‌زا برای صمیمیت زوجین، رفتارهای خلاف عفت است.

رعایت عفاف با مجموعه‌ای از مهارت‌های رفتاری، انگیزشی و شناختی به دست می‌آید. خودداری از نگاه،[۲] تماس بدنی،[۳] ارتباط کلامی (گفتن و شنیدن)،[۴] آهنگ صدا،[۵] پوشش نامناسب،[۶] حرکات و وضعیت بدنی[۷] و فاصله فیزیکی[۸] دو نفر که ماهیت عاطفی جنسی داشته باشد، ابعاد رفتاری عفاف را تشکیل می‌دهد. این رفتارها ممکن است در موقعیت واقعی، تلفنی و مجازی بروز کند. نزدیکی جنسی نامشروع بدترین رفتار خلاف عفاف است که ضربه شدیدی به عواطف زوجین و صمیمیت آنان می‌زند. در زمینه انگیزشی و شناختی مهار سائق جنسی با پیشگیری از محرک‌ها و خودداری از تفکر در این مورد روی می‌دهد.

در گام اول برای ایجاد و ارتقای خویشتن‌داری جنسی، آشنایی با آثار منفی بی‌عفتی برای فرد و خانواده لازم است؛ بدین‌منظور مرور عبارات جدول ۸ــ ۱۲می‌تواند مفید باشد.

---

۱. هاروی، کتاب جامع زوج‌درمانی، ص۴۸۴ و ۴۹۲.
۲. نور، ۳۰ و ۳۱.
۳. ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۴، ص۱۴؛ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۲۰، ص۱۹۵.
۴. حر عاملی، همان، ص۱۹۷.
۵. احزاب، ۳۲.
۶. نور، ۳۱.
۷. احزاب، ۳۳.
۸. مانند فاصله کم و خلوت با نامحرم (حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۲۰، ص۱۹۸–۲۱۵).

جدول ۸-۱۲: سخنان اولیای دین در مورد تأثیر بی‌عفتی بر روابط عاطفی جنسی زوجین

روابط جنسی نامشروع، لذت رابطه جنسی شرعی را از بین می‌برد.[۱]
دیدن زنان زیبا و عکس آنان، محبت نسبت به همسر مورد علاقه را کاهش می‌دهد.[۲]
فردی که چشمانش پیوسته به نامحرمان بنگرد، در قیامت سرنوشت بدی دارد.[۳]
رابطه نامشروع همسر فرد را از پای درمی‌آورد و گویا کمرشکن است.[۴]
افراد پس از آگاهی از روابط فرازناشویی همسر دچار شوک روحی و تنیدگی شدید می‌شوند.
روابط فرازناشویی موجب بی‌خوابی، زود رنجی، خشم شدید، بهت‌زدگی و ترس می‌شوند.
بازگشت اعتماد، تعدیل خشم و رنجش فردی که به او خیانت شده، بسیار دشوار است.[۵]

در گام دوم لازم است زوجین یک ارزیابی دقیق از خود به دست آورند و روشن کنند که در چه زمینه‌هایی ممکن است عفت را رعایت نکنند؛ به عبارت دیگر لغزش‌گاه‌های خود در زمینه عفاف را کشف کنند. آیا در مهار چشم مشکل دارند و از تصاویر واقعی و مجازی نامحرمان لذت می‌برند؟ یا در گفتگو با نامحرم از چارچوب‌ها خارج می‌شوند؟ تماس با نامحرم دارند؟ فاصله با نامحرم را رعایت نمی‌کنند؟ ارتباط عاطفی عمیق با نامحرم دارند؟ یا رابطه جنسی با نامحرم داشته‌اند؟ در این گام، پس از ارزیابی خود دوباره آثار منفی بی‌عفتی را مرور کنند و درباره مواردی که خود به آن مبتلا هستند، بیشتر بیندیشند. در گام سوم، روش‌ها و فنونی را که به خویشتن‌داری جنسی کمک می‌کند، پی بگیرند. جدول ۸-۱۳ این موارد را نشان می‌دهد. مرور آیات و روایات اسلامی در مورد ابعاد عفاف، دانش و انگیزه افراد را در رعایت عفاف بیشتر می‌کند (جدول ۸-۱۴).

---

۱. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص۲۳۸.
۲. کنریک و دیگران، ۱۹۸۰؛ به نقل از: سالاری‌فر و دیگران، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص۲۱۳.
۳. ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۴، ص۱۴.
۴. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۴، ص۱۵۱.
۵. هاروی، کتاب جامع زوج‌درمانی، ص۴۹۰-۴۹۶.

جدول ۸-۱۳: روش‌ها و فنون در خویشتن‌داری جنسی

موارد ضعف عفاف	روش ویژه	فنون ویژه	روش‌های عام	روش‌های معنوی	فنون معنوی عام
نگاه شبهه‌ناک به نامحرمان	کنترل نگاه	به سمت دیگری نگاه کردن، مرور آسیب‌های نگاه به نامحرم، مرور آیات و روایات نگاه	کاهش خروج از خانه، جداسازی مکانی	تقویت احساس حضور و نظارت خدا،[1] تقویت محبت خدا، تقویت توجه و محبت به اولیای خدا و جلب رضایت آنان، یادآوری مرگ،[2] یادآوری پاداش‌های معنوی خویشتن‌داری، یادآوری پیامدهای بد اخروی در بی‌عفتی	یاد خدا، دعا کردن، نماز خواندن، زیارت حرم اهل‌بیت علیهم‌السلام، حضور هفتگی در امامزاده‌ها، شرکت در نماز جماعت، تلاوت قرآن، زیارت اهل قبور (ماهانه یا هفتگی)
تماس بدنی با نامحرم	مهار تماس‌های بدنی	پوشیدن دستکش ، خودداری از نشستن کنار نامحرم			
گفتگوی لذت‌آور با نامحرم	کنترل کلام و شنوایی				
پوشش نامناسب در مقابل نامحرم		مرور آیات حجاب، استفاده نکردن از عطر در موقعیت‌های اختلاط زن و مرد نامحرم[3]			
ارتباطات در فضای مجازی با نامحرم	کنترل استفاده از فضای مجازی	زمان‌بندی برای استفاده کمتر از گوشی همراه، خرید شارژ محدود، اشتغال به			
خلوت کردن با نامحرم		ترک سریع موقعیت‌های تنها با نامحرم			
رابطه جنسی با نامحرم		مرور آثار بد زنا در آیات و روایات، حفظ فاصله با نامحرم، پیشگیری از هرگونه ملاقات با نامحرمان			

۱. یوسف، ۲۴.

۲. حسین‌خانی نایینی، هفت روش مهار غریزه جنسی، ص۱۰.

۳. ری‌شهری، میزان الحکمه، ج۵، ص۲۲۱۴.

جدول ۸-۱۴: آیات و روایات در مورد ابعاد عفاف

نگاه
به مردان مؤمن بگو چشمان خود را از نگاه به نامحرمان فرو گیرند و عفاف خود را حفظ کنند، این امر برای آنها پاکیزه‌تر است، خداوند از آنچه انجام می‌دهند، آگاه است.[۱]
نگاه تیری از تیرهای شیطان است، چه بسا یک نگاه حسرتی طولانی به بار آورد.[۲]
رسول خدا ﷺ فرمود: فردی که برای خدا نظر به نامحرم را ترک کند، خداوند به او ایمانی می‌دهد که شیرینی آن را در دلش حس می‌کند.[۳]
امام علی ؑ برای توانایی برای مهار چشم فرمود: «خود را تحت قلمرو سلطان آگاه از همه امور بدان و تسلیم او باش».[۴]
کسی که چشمش را فرو بندد، دلش را صفا دهد و آن را آسوده کند.[۵]
گفتگو با نامحرم
پس به ناز، سخن مگویید، تا آنکه در دلش بیماری است، طمع نورزد و گفتاری شایسته گویید.[۶]
رسول خدا ﷺ فرمود: از هم‌صحبتی با زنان [نامحرم] بپرهیزید، زیرا هیچ مردی با زن نامحرمی خلوت نمی‌کند، مگر اینکه نسبت به او قصدی داشته باشد.[۷]
رابطه جنسی نامشروع
به زنا نزدیک نشوید که آن فحشاست و بد راهی است.[۸]
فرد غیرتمند هرگز زنا نمی‌کند.[۹]
زنا گاه به کشتن دیگری، از بین رفتن نسب، ترک تربیت کودکان، قطع خویشاوندی‌ها می‌انجامد.[۱۰]
زنا مرگ را شتاب می‌دهد، جلوی روزی را می‌گیرد، فقر به بار می‌آورد و خانه و خانواده را ویران می‌کند.[۱۱]

---

۱. نور، ۳۰.
۲. کلینی، الکافی، ج۵، ص۵۵۹.
۳. شعیری، جامع الأخبار، ص۱۴۵.
۴. مجلسی، بحارالأنوار، ج۱۰۱، ص۴۱.
۵. محمدی ری شهری، میزان الحکمه،ج۴، ص۳۲۸۹.
۶. احزاب، ۳۲.
۷. المتقی الهندی، کنز العمال، ج۵، ص۳۲۷.
۸. نور، ۳۳؛ فرقان، ۶۸.
۹. شریف الرضی، نهج البلاغه، حکمت ۳۰۵.
۱۰. مجلسی، بحار الانوار، ج۷۶، ص۳۰؛ ج۷۹، ۲۴ و ۱۰۳، ۳۶۸.
۱۱. همان، ج۷۹، ص۲۲ و ۲۳.

پوشش مناسب (حجاب)
و به زنان باایمان بگو چشم‌های خود را (از نگاه هوس‌آلود) فروگیرند و دامان خویش را حفظ کنند و زینت خود را جز آن مقدار که ظاهر است آشکار ننمایند و (اطراف) روسری‌های خود را بر سینه خود افکنند (تا گردن و سینه با آن پوشانده شود) و زینت خود را آشکار نسازند مگر برای شوهران یا پدران یا پدر شوهران یا پسران یا پسر همسران یا برادران یا پسران برادران یا پسران خواهران یا زنان هم‌کیش خود یا ... کودکانی که از امور جنسی مربوط به زنان آگاه نیستند و هنگام راه رفتن پاهای خود را به زمین نزنند تا زینت پنهانی آنها دانسته شود و همگی به سوی خدا بازگردید، ای مؤمنان تا رستگار شوید.[۱]
ای پیامبر! به همسران و دخترانت و زنان مؤمنان بگو: جلباب‌های خود (روسری‌های بلند) را بر خویش افکنند، این کار برای اینکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند، بهتر است و خداوند همواره غفور و رحیم است.[۲]
هرگاه دختری به بلوغ رسید، واجب است سر و بدنش را غیر از مچ دست و صورت از نامحرمان بپوشاند.[۳]

۱. نور، ۳۱.
۲. احزاب، ۵۹.
۳. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۲۰، ص۲۰۲-۲۲۸.

فصل نهم

مهارت ارتباط با خانواده اصلی، خویشان و دوستان

زن و مرد پس از ازدواج، خانواده جدیدی را تشکیل می‌دهند که حتی والدین، خواهران و برادران زوجین از آن خارج‌اند. از نخستین مسئولیت‌های زن و شوهر، کسب نوعی استقلال است تا با ایجاد مرزهای ویژه برای خانواده نوپا، حریم زندگی خصوصی را حفظ کنند. این وظیفه را می‌توان نوعی مرزسازی دانست که در دیدگاه ساخت‌نگر مینوچین آمده است. مرز حد فاصل میان افراد و گروه‌ها است که دو بعد فیزیکی و روانی دارد؛ مرز فیزیکی فاصله جسمی و قواعد فیزیکی است و مرز روانی، میزان ارتباط شناختی، عاطفی و رفتاری بین افراد یا گروه‌ها است. مرز در خانواده شامل قواعد ارتباطی میان زن و شوهر، زوجین و فرزندان، هم‌شیرها، زوجین و والدین خود و خویشان و دوستان است.[1] متون اسلامی نیز بر لزوم مرزها در خانواده تأکید و انواع، قواعد و حدود آن را بیان می‌کند.[2] این فصل با استفاده از مفهوم مرز در خانواده‌درمانی و با تأکید بر آموزه‌های اسلامی در این مورد به مهارت روابط مناسب با خانواده اصلی، خویشان و دوستان، پس از ازدواج و پیشگیری از آسیب‌های آن می‌پردازد.

۱. سنجش

۱. روابط خود با والدین را پس از ازدواج تا اندازه حد مناسب ارزیابی می‌کنید؟
۲. روابط خود با والدین همسر را تا چه اندازه مناسب ارزیابی می‌کنید؟
۳. روابط شما با خواهران و برادران و خویشان خود چگونه است؟

---

۱. مینوچین، خانواده و خانواده‌درمانی، ص۳۰.
۲. سالاری‌فر، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، ص۹۶.

۴. روابط شما با خواهران و برادران و خویشان همسر چگونه است؟
۵. تا چه اندازه رفت و آمدها با خانواده خود را مطلوب و رضایت‌بخش ارزیابی می‌کنید؟
۶. تا چه اندازه رفت و آمدها با خانواده همسر را خوب و رضایت‌بخش ارزیابی می‌کنید؟
۷. مشکلات و اختلافات درونی با همسر را تا چه اندازه به خانواده‌های اصلی اطلاع می‌دهید؟
۸. چقدر با روش‌های مؤثر تنظیم رفت و آمد و انتقال اطلاعات به خانواده اصلی آشنایی دارید؟
۹. چقدر روش‌های حل تعارض با خانواده خود را مؤثر می‌دانید؟
۱۰. چه اندازه روش‌های حل تعارض با خانواده همسر را مؤثر می‌دانید؟
۱۱. روابط با دوستان پس از ازدواج را چگونه ارزیابی می‌کنید؟
۱۲. تا چه میزانی از مدیریت آسیب‌های روابط با دوستان خود و دوستان همسر رضایت دارید؟

۱ـ۱. شیوه‌های ارتقای روابط خانوادگی پس از ازدواج

لازم است همسران پس از ازدواج، سه رابطه خود با والدین، والدین همسر، خویشان خود و همسر و دوستان را استمرار بخشند. این بخش به تقویت مهارت‌ها در این روابط می‌پردازد.

۱ـ۱ـ۱. رابطه با والدین پس از ازدواج

نخستین و مهم‌ترین ارتباط هر انسان در زندگی با والدین است که جنبه زیستی، روانی و اقتصادی دارد و رابطه‌ای عمیق، طولانی و فطری می‌باشد؛ در این باره مناسب است همسران با اصول زیر آشنا شوند:

اول: رابطه با والدین پس از ازدواج نیز از وظایف دینی و اخلاقی هر فرد است، زیرا این وظایف به گستره همه زندگی تا پایان عمر والدین و حتی پس از مرگ آنهاست. از دیدگاه اسلام، فرزند، پسر یا دختر پس از تشکیل خانواده در حد توان مسئولیت حمایت اقتصادی و روانی نسبت به والدین دارد، به‌ویژه زمانی که آنان در سال‌های پیری یا دچار مشکلات و فرسودگی‌های زندگی باشند. این وظایف پس از مرگ شامل ادای حقوق مالی و دینی والدین،

کار خیر و دعا برای آنان و زیارت قبرشان می‌شود؛ همچنین فرد رفتاری نکند که دیگران به والدین او توهین کنند.[۱]

دوم: رابطه با والدین بدون قید و شرط است، به گونه‌ای که حتی اگر والدین باور دینی درستی نداشته باشند یا حقوق فرزند را رعایت نکنند،[۲] باز هم مسئولیت فرزندان نسبت به آنها باقی می‌ماند، زیرا در همه جوامع بشری، والدین بیشترین سرمایه‌گذاری را نسبت به فرزندان دارند. والدین همه تلاش خود را در ابعاد اقتصادی، اجتماعی و عاطفی برای رشد و تأمین سلامت فرزندان به کار می‌گیرند و به تعبیری، نهایت فداکاری را در نظام خانواده انجام می‌دهند. در این بین، مادر در خانواده بیش از هر فرد دیگر سرمایه‌گذاری می‌کند. از سوی دیگر، آن‌کس که در این سرمایه‌گذاری بیشترین استفاده را می‌برد، فرزند است. نیاز فرزندان به این سرمایه‌گذاری تنها با والدین تأمین می‌شود؛ در مقابل، والدین نیز نیازمند دریافت تشویق و پاداش‌هایی هستند و ادامه رابطه خوب با والدین و توجه بیشتر به آنها، می‌تواند انگیزه و نشاط آنها را در حمایت متقابل عاطفی و اقتصادی از فرزندان پس از ازدواج تقویت کند.

سوم: فرزندان نسبت به مادر مسئولیت بیشتری دارند. در نگاه اسلامی اهمیت نیکی به مادر دو برابر نیکی به پدر شمرده شده است.[۳]

چهارم: رابطه خوب با والدین، معنویت و تقدّس دارد؛ زیرا برترین رفتارهای دینی[۴] و شرط پذیرش سایر اعمال دینی فرد دانسته شده است.[۵] از نظر اسلام، تعالی معنوی و دینی فرزندان با رابطه خوب آنها با والدین، جدا نشدنی است.

زوجین براساس اصول گفته‌شده و به شیوه‌های زیر روابط مطلوب با والدین را استمرار بخشند:

۱. روابط کلامی: نخستین توصیه به فرزندان سپاسگزاری از والدین است که خداوند آن را در ردیف شکرگزاری از خود برمی‌شمارد.[۶] هیچ فردی به‌اندازه مادر و پدر به انسان خدمت نکرده‌اند و

---

۱. اسراء، ۲۳؛ کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۶۳.
۲. کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۵۹.
۳. حرّعاملی، وسائل الشیعة، ج۲۱، ص۴۹۲.
۴. همان، ص۴۸۸.
۵. کلینی، الکافی، ج۲، ص۳۴۹.
۶. لقمان، ۱۴.

شکر زبانی می‌تواند تا اندازه‌ای زحمات آنان را جبران کند. همچنین محتوا و آهنگ سخن او، سبب آزار والدین نگردد. گفتن کمترین عبارت یا صوتی که آنان را برنجاند، در قرآن به صراحت نهی و تأکید شده است با آنان محترمانه و بزرگوارانه سخن بگویند.[۱] سفارش تربیتی دیگر این است که والدین را با نامشان صدا نکند، بلکه با کلماتی مانند «مادر» یا «پدر» به آنها خطاب کند.[۲] رابطه خونی و نسبی مهم‌ترین عامل پیونددهنده والدین و فرزندان است و دو کلمه «پدر» و «مادر» نشانه‌ای از آن است. اگر فرزندی والدین را با نام صدا کند، گویا جایگاه آنان را در نظر نمی‌گیرد یا به آن اهمیت لازم را نمی‌دهد. هرگاه در درازمدت، رابطه با والدین از راه نامیدن آنها به اسم اصلی شد، به تدریج رابطه عاطفی و احترام فرزندی و والدینی سست شده و ممکن است به دنبال آن فرزند وظایف لازم را انجام ندهد.

۲. روابط غیرکلامی: از اصول مهم اخلاقی، فروتنی در برابر والدین است. قرآن افراد را به نهایت فروتنی در برابر والدین دعوت می‌کند: «از سر مهربانی بال فروتنی برای پدر و مادر بگستر».[۳] فرزند همه تلاش خود را به کار گیرد تا آهنگ صدایش در مقابل والدین، آرام و پایین‌تر[۴] و نیز مهربانانه باشد. مناسب نیست جلوتر از والدین راه رود، پیش از آنان بنشیند، به آنها تکیه دهد، خیره و تند و از سر خشم به والدین نگاه کند، هرچند به او ستم کرده باشند.[۵] در مقابل، اگر والدین را از روی دوستی نگاه کند، عمل او عبادت به شمار می‌رود[۶] و در این حالت، درهای رحمت الهی گشوده می‌شود.[۷] بوسیدن والدین نیز عبادت است.[۸]

۳. رفت و آمد: معمولاً افراد پیش از ازدواج با والدین زندگی می‌کنند. امروزه زوج‌ها با آغاز زندگی جدید در محلی جدا و با فاصله مسکن می‌گزینند. دیدار با والدین و سرکشی به آنها در ماه‌ها و سال‌های اولیه ازدواج لزوم بیشتری دارد؛ زیرا تعلق عاطفی و انس متقابل والدین و

---

۱. «فَلَا تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ» (اسراء، ۲۳).
۲. «لایسمّیه باسمه» (کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۵۹).
۳. اسراء، ۲۴.
۴. کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۵۸.
۵. همان، ص۱۵۹ و ۳۴۹.
۶. فرید تنکابنی، الحدیث، ج۳، ص۳۳۹.
۷. مجلسی، بحارالانوار، ج۱۰۰، ص۲۲۱.
۸. همان، ج۲۳، ص۱۱۳.

فرزندان معمولاً شدید است و طرفین زمانی را برای سازگاری با این دوری نیاز دارند. مناسب است زوجین با توجه به میزان فاصله محل زندگی خود با منزل والدین که در جدول ۹ـ۱ آمده است، برنامه دیدار خود را با آنان تنظیم کنند. برای فاصله دور بسته به مسافت دو شهر، دیدار ماهیانه، فصلی یا سالانه می‌تواند مفید باشد. برای فاصله نزدیک، با توجه به وسایل رفت و آمد، هفته‌ای دوبار پیشنهاد می‌شود. در فاصله خیلی نزدیک، دیدارهای کوتاه روزانه مناسب است؛ در صورتی که به کار، تحصیل و روند زندگی زناشویی آسیب نزند.

جدول ۹ـ۱: جنبه‌های روابط زوجین با خانواده اصلی

جنبه‌های روابط با خانواده اصلی	نوع رابطه	نوع رابطه	نوع رابطه
وابستگی اقتصادی به خانواده شوهر	بسیار زیاد	زیاد	کم
وابستگی اقتصادی به خانواده زن	بسیار زیاد	زیاد	کم
فاصله مکانی با خانواده اصلی	دور (دو شهر)	کمی نزدیک (در یک شهر)	خیلی نزدیک (در یک مجتمع)
نسبت خانواده‌های همسران	غریبه	نسبتاً نزدیک	خیلی نزدیک (نسبت خواهر و برادری یکی از والدین دو همسر)
فاصله اقتصادی خانواده‌های همسران	بسیار متفاوت	متفاوت	مشابه و برابر
فاصله اجتماعی خانواده‌های همسران	بسیار متفاوت	متفاوت	مشابه و برابر

۴. حمایت عاطفی و مادی: در ضمن رفت و آمد، تعامل عاطفی با والدین مانند احوالپرسی، ابراز محبت، هدیه دادن در مناسباتی مانند روز مادر، روز پدر یا اعیاد ملی و دینی و سایر نکاتی صورت پذیرد که در روابط کلامی و غیرکلامی بیان شد. رسیدگی به امور والدین، کمک در کارهای خانه و به‌طور کلی انجام هر رفتاری که می‌داند آنان نیاز دارند، از مسئولیت‌های فرزندان در همه دوران زندگی والدین و نیز پس از ازدواج فرزند است. بهتر است پیش از ابراز والدین، فرزندان نیازهای آنان را شناسایی و در حد توان آنان را برآورده کند و به‌گونه‌ای نباشد که آنان ناچار به درخواست از فرزند شوند.[۱]

---

۱. کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۵۷.

۵. مراقبت در شرایط بیماری و پیری: در روند طبیعی پس از ازدواج فرزندان، والدین به‌تدریج دچار بیماری و مشکلات پیری می‌شوند. در این شرایط، آنها بیشتر نیاز به کمک دارند. نزدیک‌ترین افرادی که این مسئولیت را دارند، فرزندان هستند که گاه با غفلت و کم‌توجهی، شانه خالی کردن از وظایف و به گردن یکدیگر انداختن، با این وظیفه برخورد می‌کنند. این روش ضربه عاطفی شدیدی به والدین وارد می‌کند که آثار بد دنیوی و اخروی برای فرزندان دارد. سفارش می‌شود فرزندان در ضمن همه برنامه‌های زندگی مانند شغل، تحصیل، تفریح و همراهی با همسر، روزانه، هفتگی و ماهانه، وقت مناسبی برای این وظیفه قرار دهند. در پیری مشکلات افراد مانند ناتوانی، بیماری مزمن، تنهایی و مشکلات روانی بیشتر می‌شود و از این‌رو، قرآن بر رسیدگی به والدین در پیری تأکید کرده است.[۱]

۶. تأمین مخارج زندگی: در حقوق اسلامی، والدین از افرادی هستند که در صورت نیازمندی مخارج آنان بر فرزند واجب است.[۲] البته این امر به شرط توانایی مالی فرزند است. این مخارج شامل تأمین مسکن، غذا و پوشاک متناسب با نیاز آنان و عرف جامعه می‌باشد.

۱-۱-۱-۱. تمرین برای تنظیم روابط با والدین

زوجین پس از آشنایی با وظایف نسبت به والدین و شیوه‌های روابط مطلوب با آنان (بدان‌گونه که بیان شد)، نخست یک ارزیابی دقیق از شیوه رفتار خود در این رابطه به دست آورند. به این صورت که در شش محور بالا به خود از یک تا ۱۰ امتیاز بدهند (مطابق جدول ۹-۲). برای زوج‌های جوان معمولاً موارد ۵ و ۶ کمتر مطرح است.

جدول ۹-۲: ارزیابی نحوه روابط با والدین

نوع رابطه	روابط کلامی	روابط غیرکلامی	رفت و آمد	حمایت عاطفی و مادی	مراقبت در شرایط بیماری و پیری	تأمین مخارج زندگی
امتیاز من						

۱. اسراء، ۲۴.

۲. بقره، ۲۱۵؛ طباطبایی یزدی، عروة الوثقی؛ حلی، شرایع الاسلام فی مسائل الحلال و الحرام، ج۲، ص۲۹۷.

در هریک از موارد که امتیاز فرد بیش از ۵ می‌باشد، مناسب است با شکرگزاری از خداوند، به تحسین خود بپردازد و رفتارهای مثبت خود در این زمینه را تقویت کند؛ چنانچه فرد در موردی امتیاز کمتر از ۵ به خود داد، لازم است مهارت خود در این زمینه را با دو روش شناختی و رفتاری تقویت کند. مرور وظایف و شیوه‌های روابط مطلوب و گفتگو در مورد آن با همسر یا فرد مناسب دیگر می‌تواند مفید باشد. برای تقویت انگیزه فرد در انجام این وظیفه، مرور آیات و روایات رابطه خوب با والدین و تفکر در مورد آن، روزانه یا دست‌کم هفتگی سفارش می‌شود (جدول ۹ـ۳).

جدول ۹-۳: آیات و روایات رابطه خوب با والدین

انسان را به نیکی به پدر و مادرش سفارش کردیم؛ مادرش او را با ناتوانی و رنج پیوسته حمل کرد و به مدت دو سال شیر داد، شکرگزار من و پدر و مادرت باش.[۱]
والدین را نافرمانی نکنید که رضایت خداوند در گرو رضایت والدین و ناخشنودی خدا در اثر نارضایی آنان است.[۲]
رسول خدا ﷺ: «اگر روزهایی به تعداد ریگ‌های بیابان و قطرات باران در زندگی دنیا نزد مادرت باشی و به او خدمت کنی، نمی‌توانی حتی زحماتی که در ایام بارداری برایت کشیده، جبران کنی».[۳]
اگر می‌توانید خود به رفع نیازهای پدر و مادرت بپرداز و آن را به دیگران واگذار نکن... با دست خود لقمه در دهان آنان بگذار که این کار در قیامت سپری برای حفظ تو خواهد شد.[۴]

سپس رفتارهای خوب در محورهای مورد نظر را ثبت و برای انجام آن برنامه‌ریزی کند (جدول ۹ـ۴). لازم است هر هفته از خود ارزیابی داشته باشد و برای انجام رفتارهای مطلوب خود را تشویق کند و سپاسگزار خدا باشد. برای تثبیت این رفتار لازم است در ماه اول تلاش و دقت بیشتری داشته باشد. زوجین باید توجه کنند که مطابق اصولی که بیان شد، مسئولیت نسبت به والدین همیشگی است و ارزیابی نسبت به آن نیز باید دائمی باشد. این تمرین‌ها مربوط به مواردی است که اختلاف شدیدی بین فرزندان و والدین در کار نباشد. در ادامه فصل، به‌طور ویژه به شرایط اختلاف پرداخته می‌شود.

---

۱. لقمان، ۱۴ و مشابه همین جمله در: احقاف، ۱۵.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۴، ص۸۰؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج۱۵، ص۱۷۵.
۳. نوری، مستدرک الوسائل، ج۱۵، ص۱۸۲.
۴. کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۶۲.

جدول ۹-۴: نمونه‌های رفتاری ارتباط با والدین

نوع رابطه	مورد ۱	مورد ۲	مورد ۳	مورد ۴
روابط کلامی	تشکر	گفتار محترمانه	صدا زدن با عنوان پدر و مادر	....
روابط غیرکلامی	رفتار متواضعانه	برخورد با نگاه و چهره باز	تقدم بخشیدن در راه رفتن و نشستن	....
رفت و آمد	دعوت والدین به منزل خود	صرف غذا در منزل والدین	دیدارهای کوتاه روزانه یا هفتگی	....
حمایت عاطفی ومادی	احوالپرسی و ابراز محبت	هدیه دادن در اعیاد و	کمک در کارهای خانه	....
تأمین مخارج زندگی	خرید اغذیه	خرید لباس	تأمین مخارج مسکن	....
مراقبت در بیماری و پیری	بردن به مراکز پزشکی	پرستاری در منزل والدین	پرستاری در منزل خودش	....

۱-۱-۲. ارتباط با خانواده همسر

در اثر ازدواج، رابطه جدیدی ایجاد می‌شود که دو شاخه خویشاوندی را در پی دارد. با تولد فرزندان و استمرار نسل آنان خویشاوندی نسبی یا خونی گسترش می‌یابد و در هر ازدواج، خویشاوندی سببی پدید می‌آید که بین هریک از زن و مرد با افراد جدیدی برقرار می‌شود. قرآن به این دو خویشاوندی اشاره کرده است.[۱] رابطه خوب با والدین و خواهر و برادر همسر پس از ازدواج نیازمند مهارت‌هایی است که در این بخش به آن می‌پردازیم.

نخستین گام در کسب مهارت رابطه خوب با خانواده همسر، ایجاد یا تثبیت نگرش مثبت به اهمیت و آثار این رابطه است. پس از ازدواج، فرد روابط با خانواده جدیدی را آغاز می‌کند که تنها رابطه دوستی نیست، بلکه گرچه این افراد با او رابطه خونی ندارند، اما نوع رابطه انسانی او با آنان بیش از رابطه با دیگران است. آنان با همسر و فرزندان احتمالی او رابطه نسبی دارند و از جنبه‌های ارثی و تربیتی بر همسر و فرزندانش تأثیری بیش از سایرین دارند. از نگاه اسلامی، والدین همسر، پدر و مادر او به شمار می‌آیند.[۲] بنابراین مناسب است جایگاه خانواده همسر (والدین، خواهران، برادران و خویشان او) در زندگی فرد روشن شود تا آنان را به‌عنوان بخشی از منظومه خانوادگی خود پذیرا باشد؛ همچنین تعلّق عاطفی همسر به والدین، خواهران و

---

۱. «وَهُوَ الَّذِی خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَراً فَجَعَلَهُ نَسَباً وَصِهْراً» (فرقان، ۵۴).

۲. «الاباء ثلاثة: اب زوّجک و اب ولدک و اب علّمک» (الامینی النجفی، الغدیر فی الکتاب و السنه و الادب، ج۱، ص۳۶۹).

برادرانش را درک کند و بپذیرد و نیز به این امر توجه کند که وی در کنار همسرش احساس آرامش می‌کند و همین امر، نعمت بزرگی است؛[۱] پدر و مادری که این فرد را پرورش داده‌اند، شایسته تحسین و تشکر هستند و اگر او از آنان تشکر نکند، خدا را نیز شکرگزار نبوده است.[۲]

گام دوم آن است که همه وظایف و نوع روابط با والدین را که بیان شد، برای همسر در قبال والدین خودش بپذیرد و تصور نکند که با ازدواج این وظایف از او برداشته می‌شود یا حتی کم می‌شود. رابطه همسر با والدین خود به او آرامش و نشاط می‌دهد و انگیزه‌اش را برای تقویت روابط همسری افزایش می‌دهد. پس فرد از انجام وظایف همسر نسبت به والدینش و استمرار رابطه با آنان حمایت کند و هیچ مانعی در انجام این وظیفه برای همسرش ایجاد نکند؛ مثلاً با دیدارهای همسر با خانواده خود موافقت کند و گاه به او فرصت دهد که به تنهایی در کنار والدینش باشد. البته با توجه به شرایط زیستی زنان مانند بارداری و فرزندپروری، توان اقتصادی کمتر زنان و قواعد حقوقی خانواده در اسلام، مسئولیت زنان در مورد والدین پس از ازدواج کمتر از مسئولیت مردان نسبت به والدین است. با وجود این، مواجهه مطلوب شوهر با حمایت‌های همسرش از والدین، بسیار مهم و تأثیرگذار در زندگی خانوادگی خود شوهر است و زمینه بهتری برای ایفای وظایف او نسبت به والدینش فراهم می‌کند. بی‌تردید تنش در رابطه با خانواده همسر به روابط زوجین سرایت می‌کند و رضایت آنان از زندگی زناشویی را کاهش می‌دهد.

گام سوم، انجام وظایف مستقیم فرد در رابطه با والدین و خویشان همسر است. گفتگوی خوب، احترام، حالات غیرکلامی مناسب، دید و بازدید، حمایت عاطفی و مادی و سایر مواردی که در رابطه با هر فرد دیگر که در متون اسلامی توصیه می‌شود، در رابطه با خانواده همسر اهمیت بیشتری دارد.

۱-۱-۲-۱. تمرین برای تقویت روابط با خانواده همسر

لازم است برای **تحقق** سه گام بیان شده، تمرین‌های زیر انجام شود.

کسب نگرش مثبت به موضوع: ۱. تصورات منفی خود در مورد رابطه با خانواده همسر را کشف کنید؛ ۲. با خودکاوی ریشه‌های تصورات منفی خود را بررسی کنید: خانواده پدری،

---

۱. کلینی، الکافی، ج۵، ص۳۲۷.

۲. ابن‌بابویه، عیون أخبار الرضا علیه‌السلام ج۲، ص۲۴.

دوستان، مجله‌ها، شبکه‌های مجازی، رفتارهای اولیه خانواده همسر در ازدواج و دوران نامزدی و غیر اینها؛ ۳. در مورد این تصورات با همسر گفتگو کنید؛ ۴. موارد اختلافی را با یک مشاور در میان گذارید؛ ۵. در مورد تأثیرات مثبت روابط خوب با خانواده همسر بر او و فرزندانتان مطالعه و تفکر کنید.

حمایت از ارتباط همسر با والدین و خویشان: ۱. نگاه مثبت و پذیرش خود نسبت به این موضوع را در موقعیت‌های متعدد به همسر اعلام کنید؛ ۲. جنبه‌های مثبت والدین او را به وی یادآور شوید؛ ۳. دیدار و کمک‌های او به والدینش را تشویق کنید؛ ۴. به او فرصت دهید تا هفتگی یا ماهانه به تنهایی به دیدار والدینش برود.

انجام وظایف نسبت به والدین و خویشان همسر: ۱. در روابط کلامی و غیرکلامی با آنان محترمانه رفتار کنید؛ ۲. به‌طور منظم هفتگی یا ماهانه به دیدار آنان بروید؛ ۳. دعوت‌های آنان برای مهمانی را اجابت کنید؛ ۴. در مراسم خانوادگی آنان حضور یابید؛ ۵. ماهانه یا فصلی آنان را به منزل خود دعوت کنید؛ ۶. در صورت نیاز به آنان در امور زندگی کمک کنید؛ ۷. در مناسبت‌هایی مانند روز مادر یا پدر به والدین همسر هدیه دهید؛ ۸. به دوستان و خویشان آنان احترام گذارید.

۱ـ۱ـ۳. رابطه با خویشان

از توصیه‌های مهم ادیان الهی برقراری رابطه با خویشان است. در نگاه قرآن، صله رحم[۱] که ارتباط مناسب و مطلوب با خویشان است، در کنار حقوق خداوند اهمیت بسیاری دارد.[۲] رسول خدا ﷺ فرمود: بالاترین مراتب رفتارهای دینی پس از ایمان به خدا، برقراری روابط خویشاوندی است.[۳] از کارکردهای روابط خویشاوندی، حمایت از خانواده نوپا و کمک به رشد و حل مشکلات آنها است. خویشان افرادی هستند که از سوی پدر یا مادر با ما رابطه خونی دارند. براساس متون اسلامی و نگاه فطری، خویشاوندی مراتبی دارد و حقوق مراتب بالاتر

---

۱. رحم که به معنای عضوی از زن است، به‌عنوان استعاره در معنای خویشاوندی به کار برده شده است؛ زیرا خویشاوندان در اصل از یک رحم خارج شده‌اند؛ بنابراین صله رحم تنها خویشاوندان نسبی را شامل می‌شود (طباطبایی، تفسیر المیزان، ج۴، ص۲۱۹).

۲. نساء، ۲.

۳. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۱، ص۹۷.

بیشتر است.[۱] در نگاه اسلامی، مناسبات عاطفی و اقتصادی با خویشان مانند دیدار و تقسیم ارث براساس مراتب خویشاوندی است. مراتب خویشاوندی برای هر فرد، براساس تعالیم اسلام به شرح ذیل است:

۱. پدر و مادر، فرزندان و نوادگان؛

۲. پدر و مادربزرگ؛

۳. خواهران و برادران؛

۴. فرزندان آنها (با واسطه یا بدون واسطه)؛

۵. عمو، عمه، خاله، دایی (با واسطه یا بدون واسطه)؛

۶. فرزندان عمو، عمه، خاله و دایی.

چهار گروه اول از محارم فرد به شمار می‌روند، بدین معنا که ازدواج با آنها حرام است؛[۲] افزون بر این در ملاقات با این افراد برخی حدود شرعی، از جمله حجاب، محدودیت کمتری دارد.[۳] همین قوانین نزدیکی بیشتر روابط با چنین خویشاوندانی را نشان می‌دهد.[۴] اهمیت روابط با خویشان چهار مرتبه اول و لزوم برقراری روابط هرچه بیشتر با آنها موجب شده است که برخی قوانین برای معاشرت با آنها وضع شود؛ از جمله هرگاه فرد وارد خانه‌های این چهار دسته می‌شود، می‌تواند بدون اجازه به غذا بخورد.[۵] گونه‌های روابط خویشاوندی عبارت است از: احوالپرسی تلفنی با پیامک یا اینترنتی، دید و بازدید،[۶] مهمانی و اطعام،[۷] حمایت اقتصادی[۸] مانند قرض دادن به خویشان و حل مشکلات مالی، حمایت روانی مانند مشورت دادن و روحیه دادن در مشکلات.[۹]

---

۱. انفال، ۷۵؛ احزاب، ۶.

۲. نساء، ۲۳.

۳. نور، ۳۱.

۴. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۱، ص۱۱۰.

۵. نور، ۲۴.

۶. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۱، ص۱۰۳ و ۱۱۴.

۷. بلد، ۱۵.

۸. برای نمونه در زکات فطره این‌گونه است (طباطبایی یزدی، عروة الوثقی، ج۲، ص۳۶۵).

۹. همان، ص۱۳۸.

۱-۱-۳-۱. تمرین برای کسب مهارت رابطه با خویشان

در ابتدا فرد لازم است، خود را در میزان انجام روابط مطلوب خویشاوندی ارزیابی کند؛ بدین‌منظور طبق جدول ۹-۵، متناسب با هریک از مراتب خویشاوندی، به هرگونه رابطه، از یک تا ده به خود نمره بدهد. در صورتی که نمره‌ای کمتر از ۵ بود، می‌بایستی در آن زمینه با گذراندن مراحل زیر خود را ارتقا بدهد.

جدول ۹-۵: ارزیابی میزان روابط مطلوب خویشاوندی

گونه روابط خویشاوندی، مراتب خویشاوندی	احوالپرسی	دید و بازدید	میهمانی و اطعام	حمایت اقتصادی	حمایت روانی
۱. پدر و مادر، فرزندان و نوادگان					
۲. پدر و مادر بزرگ					
۳. خواهران و برادران					
۴. فرزندان آنها (با واسطه یا بدون واسطه)					
۵. عمو، عمه، خاله و دایی (با واسطه یا بدون واسطه)					
۶. فرزندان عمو، عمه، خاله و دایی					

گام اول: تثبیت نگرش مثبت به روابط خویشاوندی؛ پیش از هر چیز در مورد آثار خوب این روابط در زندگی فرد، مطالعه و بررسی کند. جدول ۹-۶ به نمونه‌هایی از این آثار در متون اسلامی اشاره می‌کند. اگر فرد در این مورد تردیدهایی دارد، مناسب است از راه گفتگو با همسر یا فرد دیگری مسائل را حل کند.

جدول ۹-۶: آثار صله رحم در متون اسلامی

آثار صله رحم یا روابط مطلوب خویشاوندی	دنیوی	طولانی شدن عمر، پیشگیری از بروز بلاها و مرگ ناخوشایند، سلامتی بدن، رفع فقر، فزونی روزی، رفاه خانواده‌ها و آبادی شهرها، نیکو شدن اخلاق، اصلاح رفتارها، آرامش و نشاط، محبوبیت نزد مردم، پیشرفت اقتصادی فرد حتی در صورت کم‌ایمانی.[۱]
	اخروی	حسابرسی آسان در قیامت،[۲] فرونشانی خشم خداوند، قرب فرد به خداوند در قیامت، عبور با راحتی از پل صراط و ورود به بهشت، پاداش آن سریع‌تر از پاداش هر عمل خیر دیگری است، مصونیت فرد از گناهان، پاداش بسیار برای کسی که با مال و جان حقوق خویشان را ادا کند، پاداش هزار عمل نیک، بخشش هزاران گناه، بالا رفتن درجات و پاداش پرستش صد سال با صبر و امید برای هر قدم که در این راه برمی‌دارد، دارا شدن درجه‌ای در بهشت که جز امام عادل و عیالوار صبور به آن نمی‌رسند.[۳]

گام دوم: برنامه رفتاری برای رابطه با خویشان تنظیم کند و مطابق آن با خویشان ارتباط داشته باشد. پس از یک ماه با ارزیابی رفتارهای خود در این باره، جنبه‌های مثبت خود را تشویق کند و به کشف علل ضعف مهارت‌های خود بپردازد و موانع احتمالی را رفع کند.

۱-۲. شیوه‌های پیشگیری و رفع آسیب‌های روابط خانوادگی پس از ازدواج

با وجود مزایای بسیار روابط با والدین و خویشان خود و همسر پس از ازدواج، معمولاً آسیب‌هایی نیز در این روابط بروز می‌کند. در این بخش آسیب‌ها در رابطه با خانواده خود، خانواده همسر و خویشان و دوستان بررسی می‌شود و راهکارهای پیشگیری و حل آن ارائه می‌شود.

۱-۲-۱. مواجهه با آسیب‌ها در رابطه با خانواده خود

از آسیب‌های اولیه و فراوان زوج‌ها در رابطه با خانواده خود پس از ازدواج، وابستگی شدید به آنها یا درهم‌تنیدگی است. اگر فرد به استقلال عاطفی نرسیده باشد، با کمی فاصله گرفتن از والدین دچار آشفتگی می‌شود. او مایل است هرچه زودتر و در فاصله‌های زمانی کمتر به خانه پدری برود. گاه زوج‌ها هر شب به منزل والدین یکی از همسران می‌روند، در آنجا غذا می‌خورند و به

---

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۱ ص ۱۳۸، کلینی، الکافی، ج۳، ص۲۲۲-۲۲۹.
۲. کلینی، الکافی، ج۳، ص۲۲۹.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۱، ص۹۰-۱۳۱.

ندرت در منزل جدید در کنار هم هستند و با هم غذا می‌خورند. در شرایط درهم‌تنیدگی، گاه جزئی‌ترین رویدادها به خانواده اصلی انتقال می‌یابد و والدین زوجین از بیشتر مسائل همسران آگاه می‌شوند. مورد دیگر اینکه والدین یکی از همسران در زندگی آنان بسیار تفحص می‌کنند. هرگاه رفت و آمد به منزل خانواده اصلی، زیاد و بی‌ضابطه باشد، دخالت در زندگی همسران نیز معمول شده، حتی گاه عروس یا داماد نیز به محدوده خصوصی خانواده همسر وارد می‌شود و در اموری دخالت و اظهارنظر می‌کند.

از زمینه‌های این آسیب، فقدان تمایزیافتگی فرد است؛ به‌گونه‌ای که فرد نمی‌تواند با تمایز تفکر و احساس رفتار کند و نیز فرد نتوانسته است در جریان تحول، خود را از لحاظ هیجانی از والدینش متمایز کند؛ همچنین ممکن است والدین او چنین حالتی داشته و صمیمیت افراطی با فرزندان داشته باشند. اعضای چنین خانواده‌ای می‌کوشند دیگران را خشنود کنند و مورد حمایت قرار دهند؛ اما فرزندان آنان وابسته‌اند، توان خودمختاری ندارند، نیاز ایمنی شدید دارند، از تعارض اجتناب می‌کنند و توان کمی برای تصمیم‌گیری یا حل مسئله مستقل دارند.[۱] چنانچه یک یا هر دو همسر دچار این آسیب هستند، برای تمایزیافتگی و استقلال عاطفی از والدین باید گام‌های زیر را بردارند:

اول: تقویت مهارت‌های ارتباطی مانند گوش دادن و بیان مؤثر افکار و احساسات (فرستادن و دریافت پیام)، حل تعارض و الگوی ارتباطی مؤثر که در فصول این کتاب ارائه شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که یادگیری این مهارت‌ها، زوج‌ها را در نیل به تمایزیافتگی کمک می‌کند.[۲]

دوم: تقویت اعتماد به نفس فرد در استقلال او تأثیر دارد. اعتماد به نفس به معنای شناخت ارزش‌ها و توانایی‌های خود، پذیرش آنها و عمل کردن براساس آنهاست.[۳] اعتماد به نفس موجب می‌شود در موقعیت‌های مختلف رفتار و گفتار مناسب و مؤثر داشته باشیم.[۴] از آثار اعتماد به نفس رفتار مطابق ارزش‌های خود است؛ به این صورت که فرد در کنار احترام به

---

۱. گلدنبرگ و گلدنبرگ، خانواده‌درمانی، ص۳۶۶-۳۷۰.
۲. شهبازی و دیگران، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تمایزیافتگی خود در زوج‌های شهرستان مسجدسلیمان»، پژوهش‌های مشاوره، ش۵۱، ص۱۱۷.
۳. کانی پالادینو، تقویت اعتماد به نفس، ص۱۸.
۴. بورتون و پلاتس، اعتماد به نفس به زبان ساده، ص۱۱.

والدین و مشورت با آنان، هر رفتار، گفتار و تصمیم را براساس معیارهای خود بسنجد و سپس اقدامی انجام دهد. برای اعتماد به نفس لازم است فرد به خودآگاهی دست یابد؛ بدین‌منظور جدول ۹ـ۷ را کامل کند. سپس این جدول را در آغاز، هفته‌ای سه بار و پس از یک ماه هفته‌ای یک بار با صدای بلند بخواند؛ همچنین از همسر بخواهد که در مورد آن نظر دهد.

جدول ۹ـ۷: شناخت ابعاد مثبت خویش

ابعاد وجودی	موارد جزئی
ابعاد مثبت جسمانی و ظاهری	
جنبه مثبت روان شناختی	
استعدادها	
ابعاد مثبت اخلاقی و معنوی	

پس از نیل به یک خودشناسی مناسب، تمرین‌های جدول ۹ـ۸ را به‌عنوان برنامه‌ای همیشگی انجام دهد.

جدول ۹ـ۸: تمرین‌های تقویت اعتماد به نفس (لیندن فیلد، اعتماد به نفس برتر، ص۹۳ـ۱۰۰)

روش	موارد
شیوه صحبت در مورد خود	تحقیر نکردن خود، به کار بردن کلمه «من» برای نیازهای خود
پاداش دادن به خود	شکرگزاری بابت جنبه‌های مثبت وجودی خود، نوشیدنی یا خوراکی مورد علاقه، تفریح
احترام به احساسات خود	پذیرش غم، خشم، شادی و... خود و ابراز مناسب آن
مراقبت از خود	رعایت بهداشت در تغذیه، خواب و انجام ورزش
رسیدگی به ظاهر خود	لباس مرتب، نظافت، عطر، نظم محل زندگی و محل کار

سوم: برنامه‌ریزی برای تنظیم رفت و آمد همسران به منزل خانواده‌های اصلی است. به‌طور عادی رفت و آمد بیشتر به تمایزیافتگی کمتر می‌انجامد؛ بنابراین به تدریج تعداد ملاقات‌ها را کم کنند و زمان حضور در خانه پدری نیز کمتر شود. گاه تماس‌های تلفنی و مجازی نیز به ادامه درهم‌تنیدگی فرد با خانواده خود می‌انجامد که لازم است براساس یک معیار عرفی تنظیم شود و کاهش یابد.

چهارم: تنظیم تبادل اطلاعات است؛ پس لازم است زوجین در مورد محدوده مجاز تبادل

اطلاعات بین فرد و خانواده خود، گفتگو و توافق کنند؛ مثلاً می‌توان این اطلاعات را به سه دسته براساس جدول ۹ـ۹ تقسیم کرد: جنبه‌های مثبت همسر و مناسبات ارتباطی با او، جنبه‌های منفی و امور خنثی. سپس با توافق هم تعیین کنند که تبادل کدام اطلاعات جایز یا ممنوع است. لازم است این توافق را بر پایه آموزه‌های دینی و اصول اخلاقی تنظیم کنند. توجه به دو اصل در این مورد معیار توافق را روشن می‌کند؛ اول، انتقال اطلاعات از همسر به خانواده خود غیبت به شمار می‌رود و از نظر اسلام حرام است.[1] دوم، فضای روانی زندگی زناشویی مانند اموال آنان، متعلق به هر دو است و اطلاعات همسران نیز مانند اموال مشاع است که انتقال آنها به دیگران از جمله خانواده خود، بدون رضایت شریک حرام می‌باشد. پس موارد ممنوع و مجاز تبادل اطلاعات به‌طور مشخص و عملیاتی تعیین شود تا زمینه بروز اختلاف رفع گردد. یک تذکر مهم این است که باید رفتارها و حالات به شدت نابهنجاری مانند اعتیاد، خشونت بدنی شدید یا رفتار جنسی نامتعارف را در صورتی که همسر برای درمان آن اقدام نکند، به اطلاع خانواده خود برساند.

جدول ۹ـ۹: انواع و محدوده مجاز و ممنوع تبادل اطلاعات

انواع اطلاعات در مورد همسر و مناسبات ارتباطی با او	موارد تبادل مجاز	موارد تبادل ممنوع
جنبه‌های مثبت	رفتارها و صفات خوب همسر	امور خصوصی مانند روابط جنسی و عاطفی
جنبه‌های منفی	اختلافات زناشویی و رفتار و صفات منفی همسر که حاضر به اصلاح آن نیست و به زندگی زناشویی آسیب می‌زند.	عیوب رفتاری و اخلاقی همسر و اختلافات زناشویی قابل حل
امور خنثی	برنامه‌ها و اموری که همسر از اطلاع دادن آن به خانواده اصلی راضی نیست.	همه امور عادی زندگی

از دیگر آسیب‌های رابطه با خانواده اصلی، دخالت آنان در زندگی زناشویی خانواده نوپا است. اگر براساس جدول ۹ـ۱، محل سکونت زوجین بسیار نزدیک به خانواده اصلی یا تأمین مخارج زندگی آنان بسیار وابسته به خانواده اصلی باشد، دخالت‌های آنان بیشتر و برخورد با آنها دشوارتر می‌گردد؛ در این باره شیوه‌های زیر به کار برده می‌شود:

اول: زوجین همیشه به این اصل توجه داشته باشد که والدین، برادران و خواهران او از سر

---

۱. حجرات، ۱۲.

خیرخواهی توصیه‌هایی را دارند و به ندرت رفتار آنان از سر کینه یا حسادت است یا قصد کنترل و تحقیر زوج جوان را دارند؛ حتی اگر در مواردی چنین قصدی داشته باشند، برچسب مثبت او می‌تواند در اصلاح نیت آنان تأثیر گذارد. پس قصد خیرخواهی آنان را همواره در نظر داشته باشد و به آنان نیز اعلام کند.

دوم: معمولاً والدین همسران از نظر تحولی در مرحله میانسالی یا پیری قرار دارند و افراد در این مراحل از تجارب خوب و مفیدی برخوردارند و به این جهت خود را از نظرات سودمند آنان محروم نکند. مشورت در زندگی می‌تواند کارگشا باشد، به‌ویژه اگر از سوی افرادی باشد که هم به او علاقه دارند، سال‌ها به او خدمت کردند و از ابعاد شخصیتی و زندگی او آگاهی نسبتاً خوبی دارند. متون اسلامی[1] و دانش روان‌شناسی بر مشاوره با دیگران تأکید دارد؛ درنتیجه استفاده از نظر والدین را مثبت می‌داند و این نگرش خود را به آنان اعلام می‌کند.

سوم: هنگام گفتگو با والدین تصمیمی نگیرد و پیش از هر تصمیمی به خود فرصت دهد که همه ابعاد موضوع را بسنجد و سپس تصمیم‌گیری کند و از هرگونه تصمیم عجولانه بپرهیزد؛ همچنین به شیوه‌ای عمل کند که والدین حریم مستقل خانواده نوپا را به رسمیت شناسند و... متوجه باشند که برای او تصمیم‌گیری نکنند و تنها در حد مشورت با او صحبت کنند.

چهارم: پس از گفتگو و اعلام نظر والدین بکوشد توصیه‌های آنان را با معیارهای دینی، اخلاقی و عرفی بررسی کند و بین درست و نادرست تمایز دهد و در صورت تردید با فرد دانا و امین دیگری مشورت کند. زوجین برای موفقیت بیشتر در این مورد تمرینی براساس جدول ۹ـ۱۰ انجام دهد؛ نخست ویژگی‌های رفتاری و اخلاقی مثبت والدین خود را ثبت کند. مناسب است این امور را الگوی خود قرار دهد و با برنامه عملیاتی آن را در زندگی به کار گیرد. سپس ابعاد مشکل‌زای آنان را فهرست کند. لازم است از پیامدهای این ابعاد درس بگیرد و بکوشد از تکرار آن اجتناب کند. این امر به سبب آن است که انگیزه و برنامه برای قطع زنجیره الگوها و رفتار نادرست در شما تقویت گردد، بدون اینکه بخواهد والدین را در حضور یا غیابشان به خاطر این ضعف‌ها سرزنش یا حتی از آنان انتقاد کند. توصیه‌های والدین گاه کلی و مربوط به همه زندگی است و گاه موقت و مربوط به یک رویداد خاص که در مواردی سودمند است و گاه مشکل‌زا. با هریک از این موارد نیز به تدریج و با برنامه‌ریزی مناسب برخورد کند.

---

۱. آل‌عمران، ۱۵۹؛ شوری، ۳۸ و ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص۳۹۸.

جدول ۹-۱۰: شیوه تمرین برخورد با ابعاد شخصیتی و ارتباطی والدین

الگوها و رفتارها	مادر	مفید و کارگشا: ...	برنامه‌ریزی برای استفاده از آن در زندگی
		مضر و مشکل‌زا: ...	برنامه‌ریزی برای اجتناب از آن در زندگی
	پدر	مفید و کارگشا: ...	برنامه‌ریزی برای استفاده از آن در زندگی
		مضر و مشکل‌زا: ...	برنامه‌ریزی برای اجتناب از آن در زندگی
توصیه‌ها و دخالت ها	مادر	مفید و کارگشا: ...	تأیید و تلاش در عمل به آن
		مضر و مشکل‌زا: ...	نپذیرفتن مؤدبانه و خویشتنداری از انجام آن
	پدر	مفید و کارگشا: ...	تأیید و تلاش در عمل به آن
		مضر و مشکل‌زا: ...	نپذیرفتن مؤدبانه و خویشتنداری از انجام آن

پنجم: در صورت نامناسب بودنِ نظر والدین به آن عمل نکند و اگر اصرار بر آن داشتند با روش «نه گفتن مؤدبانه» با آنان روبه‌رو شود. در انجام این رفتار، میزان اعتماد به نفس فرد بسیار نقش دارد؛ بنابراین اگر احساس می‌کند به راحتی تحت تأثیر والدین و دیگران قرار می‌گیرد، تمرین‌های افزایش اعتماد به نفس را بیشتر انجام دهد.

ششم: گاه والدین اظهارنظرهایی در مورد همسر و شیوه گفتگو و رفتار با او به فرد می‌دهند که در این صورت، افزون بر رعایت نکات بیان شده، باید به این توصیه‌ها نیز عمل کند: با گفتگو مناسب محدوده اظهار نظر در مورد همسر را به آنان یادآوری کند، خودداری از غیبت و تهمت را به آنان را تذکر دهد و در صورت تکرار این گفتار نامناسب با عذرخواهی برای دقایقی جلسه را ترک کند؛ افزون بر این، هیچ‌گاه گفته‌های خانواده خود در مورد همسر را به او منتقل نکند. در صورت وجود برخی اشکالات رفتاری در همسر، تلاش کند با کشف نشانه‌های آن در همسر و با ظرافت و بدون نقل اظهارات خانواده خود، درصدد اصلاح این عیوب باشد.

هفتم: اگر محل سکونت زوجین بسیار نزدیک به خانواده والدین یکی از همسران باشد، مثلاً در دو طبقه یک ساختمان باشند و دخالت‌ها زیاد شد، برنامه‌ریزی کند تا به‌تدریج در محل دورتری سکونت کند وگرنه ممکن است تنش‌ها تشدید گردد و طرفین به رفتارهای پرخاشگرانه و نابهنجار دچار شوند؛ همچنین حمایت اقتصادی زیاد زمینه دخالت بیشتر در زندگی را فراهم می‌کند و به این جهت، زوجین برنامه‌ای برای استقلال اقتصادی بیشتر خانواده نوپا طرح‌ریزی کنند.

هشتم: همسر در تعارض فرد با خانواده‌اش دخالت نکند، نقش میانجی بی‌طرف یا حل‌کننده مشکل را بازی نکند و او را تشویق نماید که حل اختلاف را خودش به عهده گیرد. تنها او را در درک عمیق مشکل و پیشنهاد راه‌حل‌ها حمایت کند. مناسب نیست فرد اختلافات

قدیمی و مشکلات خانواده خود را به اطلاع همسر برساند و با همسرش جبهه واحدی علیه خانواده خود تشکیل دهد.[۱]

گاه دخالت و درهم‌تنیدگی فرد با خانواده خود به تعارض شدید با آنان می‌انجامد. در این شرایط، مهار گفتار و رفتار خویش در رویارویی با آنان بسیار ضروری است. رعایت همه نکاتی که در روابط کلامی و غیرکلامی با والدین بیان شد، می‌تواند تنش را کمتر کند. در هر صورت مصاحبت نیکو را با والدین ادامه دهد و نباید با آنان قطع ارتباط یا قهر کند.[۲] هرگونه رفتار نامناسب با والدین پیامدهای نامطلوبی برای زندگی دنیوی و اخروی فرد دارد. اگر در این زمینه خویشتنداری ضعیفی دارد، افزون بر مرور نکاتی که در مورد جایگاه والدین بیان شد، مرور هفتگی آثار آزار والدین می‌تواند در مهار رفتاری او مؤثر باشد (جدول ۹-۱۱).

جدول ۹-۱۱: آثار بدرفتاری با والدین

آزار والدین از گناهان کبیره است.
کسی که والدینش را بیازارد، بوی بهشت را که از مسیر هزار ساله دریافت می‌شود، نمی‌یابد.
کسی که با خشم به والدینش نگاه کند، نمازش را خدا نمی‌پذیرد؛ هرچند آنان به او ستم کرده باشند.
اگر فردی به والدینش آزار دهد و عاق آنان گردد، جایگاهش دوزخ است.[۳]
خداوند به سبب نارضایتی والدین از فرزند، از او ناراضی می‌شود.
فردی که پدر یا مادرش را کتک بزند، از رحمت خدا بسیار دور می‌شود.[۴]
خداوند در این دنیا ناسپاسی نسبت به پدر و مادر را به سرعت کیفر و مجازات می‌کند.[۵]

۱-۲-۲. مواجهه با آسیب‌ها در رابطه با خانواده همسر

در رابطه با خانواده همسر آسیب‌هایی بروز می‌کند که بخشی از آنها مشابه آسیب‌ها در رابطه با خانواده خود است و به همان شیوه می‌توان از آن پیشگیری کرد یا اینکه به حل آن پرداخت. در این بخش مسائل اختصاصی این رابطه بررسی می‌شود.

---

۱. مکارتی و مکارتی، بعد از گفتن بله چه کار کنید؟، ص۱۸۸-۱۸۹.
۲. اسراء، ۲۴.
۳. کلینی، الکافی، ج۲، ص۲۴۸، ۲۷۸ و ۳۴۹.
۴. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۱، ص۸۰ و ۸۵.
۵. «بابان معجلان ...» (پاینده، نهج‌الفصاحه، ص۳۷۱).

نخستین و ریشه‌ای‌ترین آسیب، باورهای نادرست در مورد مناسبات با خانواده همسر است. برخی خانواده‌ها عروس یا داماد را غریبه در نظر می‌گیرند و درنتیجه در رفتارها برخوردی تبعیض‌آمیز در مقایسه با فرزندان خود نسبت به آنان دارند؛ همچنین برخی افراد خانواده همسر را بیگانه می‌دانند. در طرف مقابل این باور نادرست است که عروس یا داماد را به جای فرزند خود دیدن و همان انتظارات را از آنان داشتن یا از والدین همسر انتظار پدر و مادری کردن برای فرد است. هر دو طرف این باورها، خودی کامل دیدن یا بیگانه دانستن، مرزهای ارتباطی را به گسستگی یا درهم‌تنیدگی سوق می‌دهد. فرد و خانواده همسر او، لازم است به این باور برسند که یک رابطه سببی و قراردادی با یک رابطه خونی و نسبی متفاوت است. پس انتظار و رفتار طرفین متعادل باشد؛ مثلاً والدین همسر انتظار نداشته باشند که عروس یا داماد به همان اندازه فرزندشان به آنان سرکشی کند، به آنان خدمت کند و با آنان صمیمی باشد. اینکه قوانین اسلام نوعی محرمیت بین داماد و عروس و والدین همسر قرار داده و برخی از محدودیت‌ها در پوشش را برداشته است، نشان می‌دهد که رابطه به حکم فرزندی و پدری مادری درمی‌آید. این همان نگرش متعادلی است که مطابق طبیعت انسان است و می‌تواند روابط را بهبود بخشد.

از دیگر آسیب‌هایی که برخی باورهای نادرست بالا در آن نقش دارد، درهم‌تنیدگی با خانواده همسر است. گاهی دیده می‌شود برخی زنان یا مردان والدین همسر را با عنوان «مادر و پدر» صدا می‌زنند. این رفتار اگر صادقانه باشد می‌تواند به تقویت روابط بیانجامد. با وجود این، مناسب نیست که به درهم‌تنیدگی عروس یا داماد با خانواده همسر بیشتر شود. لازم است حریم‌ها حفظ شود و صمیمیت به اندازه‌ای نشود که احترام‌ها مخدوش گردد. در این روابط حفظ حریم با والد همسر که با فرد غیرهمجنس است، بسیار اهمیت دارد؛ مثلاً گرچه عروس با پدرشوهر محرم است، ولی مناسب نیست که در مقابل او، پوشش کم و رفتار تحریک‌کننده داشته باشد. رعایت همین حریم در رابطه بین عروس و پدر خود نیز در درجه پایین‌تری لازم است. همین‌طور داماد در برخورد با مادر همسر خود باید حریمی حفظ کند و در فاصله، نگاه و امور دیگر چارچوب‌هایی را رعایت کند. والدین همسران نیز باید این حریم‌ها را رعایت کنند و به رعایت آن از سوی عروس یا داماد خود ارج نهند. رعایت این حریم‌ها در رابطه با خواهر زن و برادر شوهر مهم‌تر است، چنان‌که از دیدگاه اسلام نیز آنان نامحرم دانسته می‌شوند و رعایت پوشش و سایر ابعاد ارتباطی عفاف بینشان لازم است.

از دیگر آسیب‌های روابط با خانواده همسر برخورد تبعیض‌آمیز با آنان است، مانند اینکه به خانواده خود احترام بگذارد و رفتار خوب با آنان داشته باشد؛ ولی به خانواده همسر بی‌اعتنایی یا بی‌احترامی کند. بازی بد «والدین من خوب و مهربانند ولی والدین تو بد و غیرقابل تحمل هستند» به روابط زوجین آسیب می‌رساند. به دو علت ممکن است رابطه با خانواده زن بیشتر باشد: نخست، ماهیت عاطفی زنان که به روابط و حفظ پیوندهای اجتماعی بیشتر اهمیت می‌دهند؛ دوم، برنامه دیدارها بیشتر توسط زن تنظیم می‌شود. برای برخورد با این آسیب لازم است نگرش فرد اصلاح شود. مرور مباحثی که در بخش اول به اهمیت رابطه با خانواده همسر می‌پرداخت، می‌تواند مفید و مؤثر باشد؛ افزون بر این، برخی فنون رفتاری به کار گرفته شود. در مرتبه اول، هر همسر مسئولیت رابطه با خانواده خود را به عهده گیرد و در مرتبه دوم، زوجین بکوشد روابط سالم، منصفانه و غیررقابتی با هر دو خانواده برقرار کنند. همسران متوجه باشند که هر دو خانواده دوست دارند با فرزندان و نوه‌های خود ارتباط داشته باشند. اگر این ارتباط از دست برود یا آنان طرد شوند، افزون بر بروز خصومت و کینه در آنان، همسران نیز دچار تنش و ناخشنودی خواهند شد.[۱]

آسیب دیگر توقعات بیجا از داماد و عروس در برخی فرهنگ‌هاست، مثلاً برخی خانواده‌ها از عروس انتظار دارند مانند یک خدمتکار در خانه‌شان کار کند. گاه این قاعده فرهنگی به اندازه‌ای جاافتاده است که مقابله با آن دشوار است. در این شرایط وظیفه شوهر است که با خانواده خود صحبت کند و با انجام دادن برخی از کارها تا حدی این بار بر دوش همسر را کاهش و یا به شکل مادی یا عاطفی زحمات او را پاداش دهد. از سوی دیگر، زن نیز به این نکته توجه کند که تغییر یک رسم به سادگی نیست و بکوشد به والدین همسر خدمت کند و در مواردی با گفتگوی مؤثر و اخلاق نیک، بخشی از کارها را از دوش خود بردارد. خانواده اصلی نیز باید آگاهی یابند که جایگاه عروس و داماد را متفاوت از فرزند ببینند و بفهمند که برخی نگرش‌های نادرست آنان موجب می‌شود به همسر فرزندشان فشار بیاورند و زمینه اختلاف با او و در نتیجه تعارضات زناشویی فرزندشان را به بار خواهند آورد.

از موارد آسیب‌زا، تفاوت‌های فرهنگی، مذهبی و اجتماعی دو خانواده اصلی است. فردی که سال‌ها در خانواده خود با معیارها و رسوماتی زندگی کرده است، اکنون در خانواده همسر، با

---

۱. مکارتی و مکارتی، بعد از گفتن بله چه کار کنید؟، ص۱۹۶.

تفاوت‌هایی روبه‌رو شده است. برای برخورد با این موارد نخست به ارزیابی و دسته‌بندی آن بپردازد. برخی از این موارد، با ارزش‌ها و مبانی اخلاقی فرد سازگار نیست و برخی صرفاً با رسوم خانواده اصلی او هماهنگی ندارد. در مورد اول شرکت و همراهی در این برنامه‌ها مناسب نیست و لازم است با گفتگو با همسر، آسیب‌های اخلاقی و تربیتی این مراسم بیان شود تا افزون بر متقاعد شدن، او نیز از حضور در آن خودداری کند. چنانچه در اینکه آن رسم واقعاً مخالف ارزش‌هاست، اختلاف‌نظر وجود داشت و گفتگو به نتیجه نرسید، مراجعه به یک استاد اخلاق یا صاحب‌نظر می‌تواند به حل مسئله کمک کند. پس از نیل به توافق، همسر با خانواده خود صحبت کند و به روشی محترمانه از حاضر نشدن خود و همسرش در چنین مراسمی دفاع کند. البته به نظر می‌رسد بیشتر تفاوت‌ها به رسوم محلی یا خانوادگی باز می‌گردد و منافاتی با ارزش‌های اخلاقی ندارد. در این موارد، اگر ذوق و علاقه فرد با برنامه و رسمی موافقت ندارد، نمی‌تواند همسر خود را وادار به ترک آن کند، بلکه براساس اصل مدارا در اخلاق اسلامی، مناسب است خود نیز گاه در چنین مراسمی حضور یابد.

گاه تفاوت‌ها با اعضای خانواده همسر به امور شخصیتی باز می‌گردد؛ این یک امر عادی است که فرد با برخی اعضای خانواده همسر تناسب کمتری داشته باشد. در این صورت می‌تواند با کسانی بیشتر رابطه داشته باشد که علاقه دارد و لازم نیست که با همه ارتباطی یکسان داشته باشد. البته همسر او برای صله رحم با توجه به درجه خویشاوندی، رابطه خود را با فرد مورد نظر تنظیم کند و اصرار نکند که به‌طور زوجی این روابط استمرار یابد؛ همچنین زوجین پافشاری نکنند که دو خانواده اصلی رابطه مستمر و قوی داشته باشند، شاید تفاوت‌های این دو، چنین امکانی را فراهم نکند. همین‌قدر که دو خانواده به هم احترام گذارند و سالیانه ملاقاتی داشته باشند، کافی است.

از آسیب‌های دیگر، دخالت خانواده همسر در زندگی زناشویی فرد است. این مشکل همانند دخالت خانواده فرد در زندگی زناشویی اوست. اگر دخالت‌ها به صورت مستقیم متوجه فرد نشود، انجام توصیه‌هایی که در آن بخش بیان شد، می‌تواند به حل مشکل کمک کند. در صورتی که دخالت‌های خانواده همسر در رفتار و گفتار متوجه خود فرد باشد، شرایط پیچیده‌تر است. گاه آسیب‌هایی که بیان شد، سبب تعارض فرد با خانواده همسر می‌شود. از شاخص‌های تعارض زناشویی، کاهش رابطه با خانواده و خویشان همسر است؛[1] به همین جهت، اختلافات

---

۱. ثنایی، مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، ص۵۹.

با خانواده همسر با تعارضات زناشویی رابطه تأثیر متقابل دارد. برای پیشگیری از پیامدهای دخالت و رفع تعارض باید به توصیه‌های زیر عمل شود:

اول: همسر فرد، مسئول حل و فصل اختلافات باشد و حتی‌المقدور خود فرد وارد این مسئله نشود، بلکه نگرانی‌ها و نظراتش را به همسر انتقال دهد تا همسر با خانواده خود صحبت کند.

دوم: در بیان مشکلات به همسر توهین نکند و او را به سبب رفتار نامناسب خانواده‌اش سرزنش نکند و آزار ندهد.

سوم: در بیان انتقاد از خانواده همسر به آنان توهین نکند و چارچوب‌های اخلاقی مانند اجتناب از غیبت، تهمت و سخن‌چینی را رعایت کند.

چهارم: تنها به مسائلی بپردازد که در روابط همسری نقش دارد و مشکلات دیگر خانواده همسر را برجسته نکند.

پنجم: هرگاه همسر فرد ببیند انتقادات به خانواده‌اش به حق است با او همدلی کند و به سبب حمایت از بستگان از رفتار عادلانه دست نکشد[1] و در صورت وارد نبودن انتقادات با برخورد مناسب از خانواده خود دفاع کند.

ششم: اگر ناچار شد خود با خانواده همسر در مورد رفع تعارض صحبت کند، در شرایط تنش‌زا نباشد، آرامش خود را حفظ کند، مهارت‌های گفتگو و حل تعارض را به کار گیرد و در صورت بروز تنش شدید، با عذرخواهی جلسه گفتگو را ترک کند.

هفتم: چنانچه شرایط تنش‌زا ادامه یافت، تا مدتی رابطه با خانواده همسر کم یا قطع شود تا زمینه سازگاری و توافق فراهم گردد. در این مدت، همسر رابطه با خانواده خود را ادامه دهد، با این شرط که وارد جدل با آنان در موضوع اختلاف نشود.

۱ـ۲ـ۳. رابطه با دوستان پس از ازدواج

همه انسان‌ها به روابط اجتماعی نیاز دارند و حس پیوندجویی آنان را به دوستی با دیگران سوق می‌دهد. دوستی آثار مثبت فراوانی دارد و به همین دلیل ادامه آن پس از ازدواج برای زوجین مفید است. رشد علمی،[2] کسب مهارت‌ها و تجارب زندگی، دست‌یابی به حمایت اجتماعی

---

۱. نساء، ۱۳۵.

۲. کلینی، الکافی، ج۲، ص۶۴۳.

مانند کمک‌های مادی و روانی از جمله مشورت گرفتن، برون‌ریزی عاطفی، انجام فعالیت‌های تفریحی و ورزشی و حفظ پایگاه‌های اجتماعی از مواردی است که همسران پس از ازدواج هم می‌توانند از رابطه با دوستان به دست آورند؛ با وجود این، ازدواج رابطه همه‌جانبه‌ای است که سایر روابط از جمله دوستی‌ها را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. پس لازم است این مناسبات مدیریت شود. برای کسب مهارت در این موضوع مسیر زیر پیموده شود.

گام اول به رسمیت شناختن این نیاز در همسران است. برخی افراد تصور می‌کنند که پس از ازدواج همه روابط عاطفی و دوستی باید در رابطه زوجی خلاصه شود و به نوعی انحصارطلب یا تمامیت‌خواه هستند. برخی زنان پس از ازدواج دور خود دیوار می‌کشند و توقع دارند شوهرشان نیز همان‌طور عمل کند. گاه احساسات مثبت که از طرف مقابل دریافت می‌کنند، چنان شدید و لذت‌آور است که حتی برای مدت کوتاه هم نمی‌خواهند از دریافت آن احساسات هیجان‌انگیز دور شوند. در نتیجه تلاش می‌کنند که همسر را کامل برای خود داشته باشند. زنان بیش از مردان این کار را انجام می‌دهند. این افراد گاه تصور می‌کنند این روش به نوعی فداکاری برای رابطه عاطفی‌شان است. این شیوه زوجین را از همه مزایای رابطه با دوستان محروم می‌کند و حتی به ازدواج و رابطه همسری آسیب می‌زند؛ مثلاً در این شرایط فرد هنگام تنش با همسر و گاه خانواده، دیگر پناهی ندارد که با او درددل کند؛ همچنین تعلق افراطی به همسر برای او ایجاد محدودیت می‌کند. گفتگو و توجه به آثار مثبت دوستی و رفع نگرانی از آسیب‌های دوستی که بیان خواهد شد، به پذیرش این نیاز کمک می‌کند.

گام دوم برنامه‌ریزی برای تنظیم روابط با دوستان از نظر تعیین دوستان واجد شرایط، ادامه رابطه، مدت زمان و کیفیت رابطه است. برای تعیین افراد واجد شرایط دوستی، یک بار با همسر ویژگی‌های دوست مناسب را مرور کند و این صفات را مشابه جدول ۹ــ۱۲ بنویسد. سپس با هم توافق کنند که با افرادی رابطه دوستی را ادامه دهند که از حد نصاب نمره در این صفات برخوردار باشند. برای تعیین مدت زمان مناسب، توصیه می‌شود که هفته‌ای حداکثر دو روز و هر روز بیش از دو ساعت نباشد. اگر رابطه با دوستان به منظور انجام ورزش باشد تا سه بار در هفته نیز مناسب است؛ البته به شرط آنکه به وظایف همسری آسیب نزند. در مورد کیفیت رابطه نیز برای استفاده‌های علمی، تفریحی، ورزشی و نشاط‌آور مورد توجه قرار گیرد و فقط مراقب آسیب‌های دوستی باشند و از آن اجتناب کنند.

جدول ۹-۱۲: صفات دوست مناسب

ابعاد	صفات دوست مناسب
معنوی	با ایمان،[۱] پرهیزکار (دوری از گناهان و پای‌بندی به قواعد شرعی)،[۲] احترام به مقدسات،[۳] بدعت‌گذار در دین، یاد خدا و معادباوری را در دل شما زنده کند[۴]
اخلاقی	کریم،[۵] متواضع، عفیف، راستگو،[۶] سازگار و منعطف، قابل اعتماد، بخشنده، خیرخواه، دارای روحیه حمایتگری روانی و مادی در شرایط خوشی و سختی.[۷]
علمی	هوشمند،[۸] فردی که گفتارش به رشد شما بیفزاید.[۹]
فرهنگی اجتماعی	تغییر شرایط اقتصادی و اجتماعی سبب نشود دوستی را رها کند، بسیار ثروتمند نباشد، با خانواده و خویشان قطع رابطه نکرده باشد.[۱۰]

گام سوم، آگاهی یافتن و مراقبت از دچار شدن به آسیب‌های دوستی است. در این بخش، برخی از این موارد و راهکارهای مواجهه با آن بیان می‌شود.

نخستین آسیب ارتباطی پس از ازدواج، زیاده‌روی در روابط است که به وظایف و روابط عاطفی زوجین آسیب می‌رساند و گاه از آن به رفیق‌بازی تعبیر می‌شود. امروزه برخلاف گذشته، خانم‌ها نیز به تقلید از آقایان به تفریح و خوشگذرانی با دوستان می‌پردازند و همراهی با دوستان را به همسر و خانواده ترجیح می‌دهند. افراد رفیق‌باز به نیازهای روانی و جسمی همسر کمتر توجه می‌کنند و گاه تا ساعات پایانی شب با دوستان به سر می‌برند و روزهای تعطیل را نیز به جای اینکه با همسرش وقت بگذراند با دوستان به بیرون شهر برای تفریح می‌روند و همسران هم مجبور به تنهایی در کل روز هستند و باید طوری وانمود کند که دیگران متوجه تنهایی آنان نشوند و آنان را به ناتوانی در جذب همسر به خانه و خانواده متهم نکنند.

---

۱. آل‌عمران، ۲۸ و مجادله، ۲۲.
۲. زخرف، ۲۷.
۳. مائده، ۵۷-۵۸.
۴. کلینی، الکافی، ج۱، ص۳۹ و ج۲، ص۶۴۲.
۵. همان، ج۲، ص۶۳۸.
۶. توبه، ۱۱۹.
۷. کلینی، الکافی، ج۲، ص۶۳۹.
۸. همان، ص۶۳۸.
۹. همان، ج۱، ص۳۹.
۱۰. همان، ج۲، ص۶۳۸ و ۶۴۱.

برای برخورد با این آسیب، کشف علل آن لازم است. از دلایل مهم رفیق‌بازی همسران، ناپختگی زن و شوهر و ضعف مهارت در همسرداری و انجام وظایف زناشویی در زندگی مشترک است. کوتاهی فرد در این امر سبب می‌شود همسرش به دوستان پناه ببرد و اوقات فراغت را با دوستانش سپری کند و به علت ضعف همسرش در ایفای نقش همسری، ترجیح می‌دهد نیازهای عاطفی‌اش را در جمع دوستان و با نشاط‌های کاذب تأمین نماید و در کنار دوستان احساس آرامش بیشتری کند. از دیگر علل رفیق‌بازی، این نگرش نادرست است که دوستی پس از ازدواج مانند دوران مجردی است؛ در حالی که پس از ازدواج بسیاری از امور در زندگی از جمله روابط دوستانه تغییر می‌کند و نمی‌توان مثل گذشته، بیشتر وقت آزاد خود را به دوستان اختصاص داد و باید اولویت اول ارتباطی، همسر و خانواده باشد. افزون بر این، ممکن است نوعی اختلال روانی در فرد سبب دوری همسرش از او یا فرار خود وی از خانه باشد.

برای مواجهه با این آسیب، نخستین گام اصلاح نگرش فرد به دوستی و وظایف همسری است که برای آن، مرور و گفتگو درباره مطالب این بخش می‌تواند مفید باشد. دومین گام، اصلاح رابطه همسران است. کسب مهارت‌های ارتباطی مانند ابراز خوب افکار و احساسات و شنونده مؤثر بودن بسیار مهم است. از جملات محبت‌آمیز مانند اینکه اگر مردی دیر به خانه بیاید، همسرش جملات محبت‌آمیزی مانند «نگرانت شدم یا دلم برایت تنگ شده بود» استفاده کند؛ همچنین فرد می‌تواند دوست همسر باشد، با او صحبت کند و لذت‌هایی را شناسایی کند که او با دوستانش تجربه می‌کند. شاید بتواند آن شرایط را فراهم کند و بدون گفتگو از مشکلات روزمره و افکار نگران‌کننده، با همسر به تفریحات لذت‌بخش بپردازد. اگر یکی از زوجین، احتمال اختلال روانی همسر می‌دهد، برای بررسی آن حتماً با یک روان‌شناس بالینی مشورت کند.

یک آسیب جدی در رابطه با دوستان، دریافت توصیه‌ها و مشورت‌های غیرعلمی و مضر است. هرچند برون‌ریزی و درددل با دوستان موجب آرامش فرد می‌شود، به‌ویژه زمانی که فرد در میان اقوام فرد مطمئن، دلسوز و رازداری را نشناسد یا توانایی پرداخت هزینه مشاوره با متخصصان را نداشته باشد، ولی توصیه‌های ناکارآمد از آفت این تعامل است. در این موارد یک راه کم‌هزینه این است که توصیه و نظر یک دوست در مورد زندگی و راه‌های برخورد با مشکلات را با دوست دیگری در میان گذارد. استفاده از مشاوره‌های تلفنی و اینترنتی نیز می‌تواند میزان

اعتبار و درستی یک راهکار را روشن کند؛ همچنین گاه پرداخت هزینه به یک مشاور از بروز مشکلات بزرگ‌تر و متحمل شدن هزینه‌های چندین برابر بعدی پیشگیری می‌کند.

آسیب دیگر، کشیده شدن رابطه با دوستان به رفتارهای نابهنجار مانند میگساری، اعتیاد و سرگرمی‌های نامشروع است. گاه اختلاط دو جنس و کشاندن نامحرمان به حریم خانه و خانواده، بروز خیانت‌های زناشویی را به دنبال داشته است. مشاوره‌های خانواده نشان می‌دهد که برخی روابط فرازناشویی با دوستان همسر روی داده است. هنگامی که این مشکل بررسی می‌شود، فرد ابراز می‌نماید که «من به دوست خود کاملاً اعتماد داشتم»، در حالی رابطه آزاد زن و مرد به راحتی به ابعاد عاطفی و تحریک‌کننده می‌انجامد و ناگهان فرد متوجه می‌شود که در دامی ناخواسته گرفتار شده و رهایی از آن دشوار است. بهترین راه رویارویی با این آسیب‌ها پیشگیری است؛ بدین‌منظور لازم است همسران پس از ازدواج چارچوب‌ها و قوانین شرعی و اخلاقی رابطه با دوستان را با هم تعیین کنند و از ابتدا به رعایت این موارد ملزم باشند و با دوستانی که به چنین تقیّداتی پای‌بند نیستند، قطع رابطه کنند.

مورد دیگر مرتبط با این آسیب، دوستی با غیرهمجنس است. گاه افراد در دوران تحصیل یا کار و به هر دلیلی چنین دوستانی داشته‌اند. از آموزه‌های مهم اسلامی، عدم برقراری دوستی با غیرهمجنس است که قرآن زنان و مردان را از آن نهی کرده است.[۱] ادامه این دوستی خطراتی دارد که حتی ممکن است ازدواج را دیر یا زود به فروپاشی کشاند. بی‌تردید قربانی کردن رابطهٔ پایدار ازدواج برای نیل به هوس و هیجان ناشی از کنجکاوی در ارتباط با یک فرد جدید به پشیمانی خواهد انجامید. اگر زوجین پیش از ازدواج دوستان معمولی از جنس دیگر داشته‌اند، توصیه می‌شود پس از ازدواج با آنان قطع رابطه کنند مگر اینکه آنان ازدواج کرده باشند و از موارد زیر نباشند:

دوستی از جنس دیگر که: ۱. به شما علاقه و توجه ویژه نشان می‌دهد؛ ۲. با ازدواج شما مخالف بوده است؛ ۳.همسرتان او را به‌عنوان یک دوست نپذیرفته است؛ ۴. با او یک ماجرای احساسی یا عاشقانه داشته‌اید؛ ۵. بخشی از خلأهای عاطفی شما را پر می‌کند، زیرا اگر بخواهید ازدواجتان پایدار باشد، همسر باید پاسخگوی نیازهای عاطفی شما باشد و اگر او این کار را انجام نمی‌دهد به دنبال راه‌حل برای رفع این مسئله باشید، نه اینکه فرد دیگری را برای رفع

---

۱. نساء، ۲۵ و مائده، ۵.

این خلأ جایگزین او کنید؛ ۶. با او زمان‌هایی را به صورت خصوصی می‌گذرانید (ملاقات حضوری یا رابطهٔ مجازی) و صحبت‌هایی میان شما رد و بدل می‌شود که دوست ندارید همسرتان از آنها آگاه شود؛ ۷. با شما شوخی‌های بدنی و خارج از محدودهٔ عرف می‌کند.[1]

1. http://simiaservice.com/counseling/دوستی-با-جنس-مخالف

فصل دهم

مهارت‌های حل تعارض

انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و از روابط بین‌فردی بسیار سود می‌برند. از واقعیات گریزناپذیر این روابط، تعارض است؛ زیرا مردم با نگاه‌های بسیار متفاوتی به جهان می‌نگرند و دارای اهداف متفاوتی هستند. هرچه روابط صمیمانه‌تر باشد، احتمال تعارض بین‌فردی بیشتر می‌شود.[1] در میان گروه‌های انسانی، روابط اعضای خانواده باهم از نظر کمّی و کیفی و نیز عمق بیش از هر فرد و گروه دیگر است. از سوی دیگر اعضای خانواده از نظر سنی ناهمگون و گاه از دو نسل متفاوتند، جنسیت اعضای خانواده متفاوت است و انتظارات افراد از هم در خانواده از هر گروه دیگر بیشتر می‌باشد؛ بر این اساس، تعارض در خانواده بیش از هر رابطه اجتماعی بروز می‌کند. در این میان، همسران رابطه همه‌جانبه دارند و همین امر موجب بروز تعارضات است و این شوخی یک واقعیت است که علت اصلی طلاق ازدواج است.

تعارض که نوعی ناهماهنگی میان افراد است، هنگامی بین همسران روی می‌دهد که آنچه یکی می‌خواهد، دیگری طالب نیست. هرگاه این تعارض به صورت مخرّب درآید، پیامدهای نامطلوبی همچون کاهش اعتماد، دوستی، همکاری و صمیمیت را به همراه دارد. در چنین وضعیتی همسران دچار رفتارهای نادرستی می‌شوند که باید آن را شناخت و با رفتارهای مناسب آن را اصلاح کرد.[2] بسیاری از مؤلفان، ویژگی مهم خانواده‌های سالم را حل موفق تعارض‌ها می‌دانند.[3] مهم‌ترین مؤلفه تمایزدهنده بین زوج‌های خرسند و ناخرسند این است که همسرشان

---

۱. السون و همکاران، مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد، ص۱۸۸.

۲. عابدی و شعاع کاظمی، «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تعارضات زناشویی»، فصلنامه زنان و خانواده، س۷، ش۲۲، ص۸-۹.

۳. گلادینگ، خانواده‌درمانی، ص۶۳ و ریان و همکاران، ارزیابی و درمان خانواده‌ها: رویکرد مک‌مستر، ص۳۴.

هنگام بروز مشکلات، آنها را درک می‌کند. زوج‌های خرسند هفت برابر بیشتر از زوج‌های ناخرسند احساس می‌کنند که می‌توانند اختلافاتشان را حل کنند.[۱]

متون اسلامی با تعابیری مانند «نشوز و شقاق»[۲] به تعارض زناشویی پرداخته و راه‌هایی برای حل آن ارائه داده است. این فصل با شرح و بسط ماهیت تعارض، عوامل و ریشه‌ها و راه‌های حل آن، مهارت‌های لازم در این زمینه را آموزش می‌دهد.[۳]

۱. سنجش

۱. به چه میزان وقوع تعارض در خانواده را عادی می‌دانید؟
۲. آیا کارکرد مثبتی برای تعارض در نظر می‌گیرید؟
۳. تا چه حد با عوامل و زمینه‌های بروز تعارض در خانواده خود آشنایی دارید؟
۴. آیا تاکنون به شناسایی مسائل پنهانی مولّد تعارض بین خود و همسر پرداخته‌اید؟
۵. چقدر در تنظیم هیجان‌های خود هنگام تعارض با همسر موفق بوده‌اید؟
۶. چقدر از روش‌های معنوی تنظیم هیجان‌ها در خانواده بهره برده‌اید؟
۷. چقدر از مهارت عذرخواهی در خانواده بهره می‌برید؟
۸. در تعارض‌های خانوادگی چه میزان اهل بخشش هستید؟
۹. چقدر در تصمیم‌گیری‌ها و حل تعارض در خانواده از فنون حل مسئله بهره می‌گیرید؟
۱۰. چقدر در حل مسائل، تصمیم‌گیری‌ها و حل تعارض در خانواده از معنویت بهره می‌برید؟

۱ـ۱. ماهیت، انواع و مراحل تعارض

تعارض به معنای اختلاف‌نظر و نداشتن توافق در تصمیم‌ها، امری عادی در زندگی است و با گسترش تعاملات زوجین بروز می‌کند. معمولاً در آغاز ازدواج، احساسات مثبت، عشق و تأمین

---

1. Olson, John DeFrain, Linda Skogrand, Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths, p.132.

۲. نساء، ۳۴، ۳۵ و ۱۲۸.

۳. از کتاب‌های بسیار مفید در مهارت حل تعارض، کتاب خانم زهره شیری است که مطالعه آن به اساتید خانواده و زوج‌ها توصیه می‌شود.

نیازهای جنسی، از بروز اختلاف پیشگیری می‌کند. به تدریج تفاوت‌های جنسیتی، شخصیتی و فرهنگی زوجین به اختلاف‌نظرها می‌انجامد. دیدگاه تعاملی، اختلاف‌نظرها را موجب رشد و شکوفایی، رفع نقص‌ها و عامل پویایی خانواده می‌داند و برای تعارض زوجین هشت کارکرد مثبت بیان می‌کند:[۱]

- بهره‌گیری از انرژی به جای سرکوب آن؛
- استفاده خلاقانه از تعارض در جهت رشد پرسش‌ها و آرای جدید؛
- برملا شدن احساسات و افکاری که تاکنون پنهان مانده است؛
- خلق شیوه‌هایی نوین برای مدیریت تعارض؛
- ارزیابی دوباره قوت رابطه؛
- خلق فضای همکاری و مشارکت؛
- کسب دیدی منطقی نسبت به مسائل؛
- مذاکره دوباره در مورد قراردادهای پیشین و تغییر انتظارات در رابطه.

تعارض در این سطح، در واقع بیانگر وضعیت روابط و مانند احساس درد، نشانه برخی مشکلات است و به زوجین نوعی هوشیاری و تمرکز بیشتر برای حفظ روابط خود می‌دهد. به دلایل بالا وجود تعارض برای عملکرد درست و موفق یک رابطه ضروری است. رسیدگی به تعارض فرصتی برای کمک به غلبه بر عملکردهای منفی و نگاه جدیدی به ناراحتی و دلزدگی‌ها است.[۲] این نوع تعارض را می‌توان سازنده دانست که در آن، ابراز عقاید به شیوه کنترل شده و محترمانه است. تعارض سازنده شرایط را برای اختلاف‌نظرهای سالم و رسیدن به راه‌حل آماده می‌کند. در تعارض سازنده تمرکز بر حل مسئله است و در آن نزدیکی، احترام مثبت، اعتماد به یکدیگر وجود دارد و هیجان منفی و پاسخ کلامی اندکی بین زوجین وجود دارد.

در طرف مقابل، تعارض مخرّب قرار دارد که در آن، زوجین همدیگر را به جای مشکل مورد حمله قرار می‌دهند. زوجین در این نوع تعارض درپی آنند که با سرزنش و انتقاد، دیگری را تحت نفوذ خود درآورند و اظهارنظرهای بسیار منفی علیه یکدیگر به کار برند که در این

---

۱. قلیلی، احمدی و فاتحی‌زاده، «زوج‌درمانی گفتگوی زوجین درحل تعارضات»، فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی، س۱۱، ش۳۹ و ۴۰، ص۶۰و۶۱.
۲. السون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۶۶.

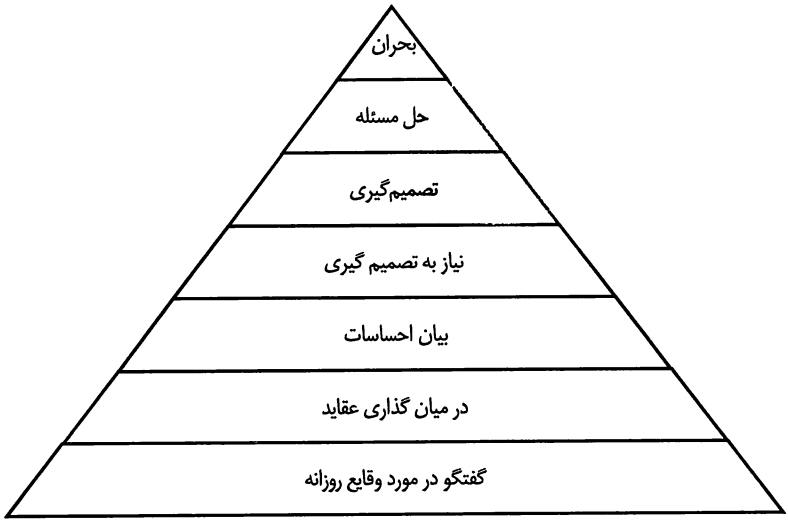
حالت ارتباط درستی بین آنها برقرار نمی‌شود. در این نوع ارتباط بحث و مجادله‌های بیهوده و مخرب، بی‌اعتمادی، بی‌احترامی، توهین و دشمنی مشاهده می‌شود. به عبارت دیگر، تعارض مخرب زناشویی عبارت از نوعی ارتباط زوجین است که در آن رفتارهای خصومت‌آمیز و حمله فیزیکی وجود دارد و زوجین در آن نسبت به یکدیگر احساس کینه، نفرت و خشم دارند و این احساس منفی به این باور می‌رسد که همسرش انسان نامطلوب و ناسازگاری است و موجب رنجش او می‌گردد.

نخستین مهارت، درک این دو نوع تعارض و تفاوت‌های آن است. بروز تعارض نوع اول، لازمه درک مشکلات یک رابطه و اصلاح و ارتقا آن است و بروز نوع دوم، بیشترین آسیب‌ها را به رابطه می‌زند که گاه جبران‌ناپذیر است. مهارت دوم پذیرش تعارض نوع اول در زندگی و فرار نکردن از آن است و در مقابل اجتناب از تعارض نوع دوم است. همسران با توجه به نکات بالا تمایز بین این دو نوع تعارض در روابط خود را روشن کنند و با مشاهده زندگی زوج‌های اطراف خود، همدیگر را به واقع‌نگری نسبت به بروز تعارضات کمک و تشویق کنند.

از مهم‌ترین ویژگی‌های شرایط تعارض، وجود احساسات شدید و درآمیخته است. در تعارض نوعی ناکامی و تحریک هیجان‌ها روی می‌دهد. گاه تعارض با هیجان‌های منفی مانند خشم، رنجش، حسادت، دلخوری، آزار، تنفر و انزجار همراه می‌شود که بسیاری افراد در یادگیری چگونگی مقابله با آن مشکلاتی دارند. در این شرایط گفتگو به جدل می‌انجامد و افراد نمی‌توانند فکر خود را به امور مهم مشغول کنند و در نتیجه پیشرفت و رشدشان متوقف می‌شود؛ بنابراین درک این احساسات متعارض و درهم‌آمیخته و مواجهه مناسب با آن، برای حل مسائل ضروری است. در ادامه مهارت‌هایی برای این برخورد ارائه می‌شود.

مؤلفان اختلاف‌نظر و تعارض زوج‌ها در زندگی را به صورت یک پیوستار از دامنه بحث درباره مسائل روزانه تا بحران‌ها در نظر می‌گیرند (شکل ۱ــ۱۰). پایین‌ترین سطح تعارض مربوط به گفتگو در مورد وقایع روزانه و مبادله اخبار است که در آن، بخش مهمی از اطلاعات مورد نیاز همسران مبادله می‌شود. اهمیت این گفتگو زمانی آشکار می‌شود که به علت سردی روابط، دوری همسران یا مشغله زیاد یکی از آنها، این گفتگو کاهش یابد. مرحله بعد، تعارض در زمینه در میان‌گذاری عقاید خویش روی می‌دهد. البته این عقاید مربوط به چگونگی اداره زندگی است. مرحله سوم تعارض در بیان احساسات خود و همانند آن پدید می‌آید؛ این سه مرحله بحث‌ها عموماً دارای سطح پایینی از تنش است و برای هر نوع تصمیم‌گیری فشار کمی وجود دارد.

در چهار سطح بعدی هرم، تنش افزایش می‌یابد و نیاز به تصمیم‌گیری به وجود می‌آید. آگاهی از نیاز به تصمیم‌گیری مقدم بر تصمیم‌گیری است. اگر تصمیم لازمی گرفته نشود، ممکن است مشکلی ایجاد شود که نیاز به حل دارد. اگر مشکل حل نشود، به بحرانی می‌انجامد که حل آن دشوارتر می‌گردد. تنش و فشار برای تصمیم‌گیری در سه سطح اول کم است و هرچه بالاتر می‌رویم، این میزان افزایش می‌یابد. لازم است زوجین به این مراتب توجه کنند و در هر جایگاه اختلاف‌نظر را روشن کنند.[1]



شکل ۱۰–۱: سلسله مراتب تعارض (السون و همکاران، ازدواج‌ها و خانواده‌ها، ص۱۳۳)

۱–۲. آشنایی با عوامل و زمینه‌های بروز تعارض

از مهارت‌های مهم، درک وشناسایی عوامل و زمینه‌های بروز تعارض است. فقدان گفتگو، ضعف رهبری در اداره امور زندگی، تفاوت‌های ارزشی و اعتقادی، دیدگاه‌های متفاوت درباره نقش‌های جنسیتی، کوتاهی در انجام وظایف خانوادگی، تغییر و تحولات در زندگی و مسائل حل‌نشده پیشین از زمینه‌های بروز تعارض است. برای درک این زمینه‌ها زوجین در روابط خود براساس جدول ۱۰–۱ به هر مورد تأثیرگذار در تعارض‌های خود از ۱ تا ۱۰ نمره دهند. زوجین برای پیشگیری از تعارض،

1. Olson, DeFrain & Skogrand, *Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths*, p.132.

زمینه‌هایی را که دست‌کم یکی از آنها نمره بیش از ۵ داده است، به‌عنوان عامل خطرساز در نظر بگیرند و با توجه به مهارت‌هایی که در فصول پیش ارائه شد، به حل و فصل آن بپردازند.

جدول ۱۰-۱: ارزیابی زمینه بروز تعارض از دیدگاه فرد و همسرش

	زمینه‌های بروز تعارض	میزان ارزیابی من از تأثیر این زمینه	ارزیابی همسر از تأثیر این زمینه
۱	فقدان گفتگو		
۲	ضعف اداره امور زندگی		
۳	تفاوت‌های ارزشی و اعتقادی		
۴	دیدگاه‌های متفاوت درباره نقش‌های جنسیتی		
۵	کوتاهی در انجام وظایف خانوادگی		
۶	تغییر و تحولات در زندگی		
۷	مسائل حل‌نشده پیشین		
۸	موارد دیگر		

پس از این مرحله، شناسایی عوامل تعارض لازم است. گاهی این عوامل آشکار است؛ همچون کسب درآمد و نحوه هزینه کردن پول، کارهای خانه، تعامل عاطفی و توجه به هم، روابط جنسی، مسائل کودکان، رابطه با خویشان خود و همسر، رفتارهای غیربهداشتی، برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، رفتارها و برنامه‌های دینی. عوامل پنهان تعارض عبارتند از قدرت، اهمیت و مراقبت، قدرشناسی، تعهد، تمامیت و پذیرش. زوجین برای روشن شدن تعارض در قدرت به پرسش‌های زیر پاسخ دهند:

۱. تصمیم‌گیری در مورد اینکه چه کسی کارهای منزل را انجام دهد یا اینکه مخارج و بودجه خانواده را در دست گیرد؟
۲. آیا آرزوها و نیازهای شما به اندازه آرزوها و نیازهای همسرتان مهم‌اند، یا نوعی نابرابری در کار است؟
۳. آیا مشارکت شما در تصمیم‌گیری‌ها مهم است، یا تصمیم‌ها بدون همفکری با شما گرفته می‌شوند؟
۴. چه کسی مسئول است؟ آیا احساس می‌کنید کنترل می‌شوید؟

مهارت‌های فصول ۵ و۶ به زوجین در حل تعارض در قدرت کمک می‌کند.

موضوع اصلی در مراقبت و اهمیت، چگونگی احساس شما از میزان دوست داشته شدن یا

مهم پنداشته شدن از جانب همسرتان است. این مسائل هنگامی برانگیخته می‌شود که فرد احساس کند همسرش پاسخگوی نیازهای مهم هیجانی‌اش نیست.

مسائل مربوط به قدرشناسی بیشتر برمی‌گردد به احساس ارزشمند بودن از دیدگاه همسرتان برای آنچه هستید و آنچه انجام می‌دهید. آیا همسرتان فعالیت‌ها و دستاوردهای شما را ارزش می‌نهد؟ آیا احساس می‌کنید که تلاش‌های شما نادیده گرفته می‌شود؟

موضوع تعهد، نگرانی در مورد مدت زمانی است که تصمیم دارید در کنار یکدیگر بمانید. نکته کلیدی حس امنیت بلندمدتی است که هریک در رابطه دارد، «آیا با من خواهی ماند؟». اگر تعهد همسران به هم محکم باشد، با گفتگوی مناسب، نوع عمیقی از ایمنی حاصل می‌شود که از پیمان پایا برای در کنار دیگری بودن، یاری دادن به دیگری در زمان‌های دشوار و همراهی با دیگری برای تمام عمر نشئت می‌گیرد.

مسئله تمامیت هنگامی فرا خوانده می‌شود که فرد فکر می‌کند همسرش در حال زیر سؤال بردن انگیزه‌ها، ارزش‌ها و معیارهای اوست. خواه این پرسش واقعی باشد یا تصوری، فرد احساس قضاوت شدن می‌کند و این امر موجب تمایل به دفاع از خود می‌شود.

آرزوی پذیرش از سوی همسر مسئله‌ای اساسی است که همه مسائل پیشین را پوشش می‌دهد. افراد در عمیق‌ترین سطح در یک رابطه برای دریافت پذیرش و اجتناب از طرد برانگیخته می‌شوند. این مسئله (ترس از طرد) هم نیازهای عمیق ما را برای احترام، پیوند، ایمنی و پذیرش از جانب همسر بازنمایی می‌کند و هم بسیاری از مسائل پنهان دیگر را برمی‌انگیزد. ترس از طرد شدن به شیوه‌های بیان غیرمستقیم احساسات و افکار و اعتراض به برنامه‌های تفریحی شخصی همسر بروز می‌یابد.[1]

۱ـ۲ـ۱. شناسایی مسائل پنهانی مولد تعارض

بدین‌منظور همسران از نشانه‌های زیر بهره ببرند:

وقتی مشاجره‌ای با این فکر که «دوباره شروع شد»، همراه گردید، احتمال مسائل پنهانی جدی است. گاه زوجین در مورد مسئله‌ای هیچ‌گاه به راه‌حل نمی‌رسند، زیرا به علل زیربنایی مسئله پنهانی نمی‌پردازند.

---

1. Markman, H., Stanley & BLUMBERG. Fighting for your marriage, p.159.

هنگامی که مسائل جزئی تبدیل به انفجار می‌شود، باید به مسائل پنهانی مظنون شد. گاه یک اختلاف‌نظر جزئی است، ولی مشاجرات وحشتناکی را برمی‌انگیزد که به وسیله مسائل قدرت و اهمیت فراخوانده می‌شود.

هنگامی که یک یا هردو همسر از موضوعات معین یا صمیمیت بیشتر اجتناب می‌کنند یا احساس می‌کنند که دیواری بین آنان کشیده شده است، می‌توان به وجود یک مسئله پنهانی پی‌برد؛ برای مثال برخی زوج‌ها از گفتگو درباره تفاوت‌های مذهبی و فرهنگی اجتناب می‌کنند.

برخی از مسائل رایجی که در روابط همسران وجود دارد، اما معمولاً درباره آن صحبتی نمی‌شود؛ عبارتند از: مسائل مربوط به رابطه جنسی، ظاهر فردی، احساسات مربوط به همسران پیشین، حسادت و همانند آن. این مسائل حساسیت زیادی برمی‌انگیزاند که افراد از مقابله با آنها به خاطر ترس از طرد شدن اجتناب می‌کنند.

هنگامی که یک یا هردو همسر شروع به امتیازگیری و رقابت می‌کنند، احتمال مسائل پنهانی جدی است. امتیازگیری دربردارنده این نکته است که فرد احساس می‌کند برای آنچه در رابطه انجام می‌دهد، از او قدردانی نمی‌شود یا ممکن است به این معنا باشد که فرد احساس کنترل می‌کند و همسرش یکسره در حال امتیازگیری از اوست. امتیازگیری ممکن است نشانه وجود مسائل مهمی باشد که همسران در مورد آنها صحبت نمی‌کنند.[۱]

۱ـ۲ـ۲. مقابله با مسائل پنهانی

۱. نخست مسائل پنهانی تأثیرگذار بر رابطه‌تان را شناسایی کنید.

۲. با استفاده از فنون گوینده ـ شنونده به‌طور باز و سازنده در مورد مسائل صحبت کنید.

۳. به جای حل این مسائل، بیشتر بر گوش دادن فعال به افکار و احساسات یکدیگر تمرکز کنید.

۴. به یاد داشته باشید، هیچ نوع پذیرشی، قدرتمندتر از گوش دادن واقعی به افکار و احساسات همسرتان نیست. این نوع اعتباربخشی به افکار و احساسات یکدیگر برای ایجاد صمیمیت هیجانی در روابط ضروری است.[۲]

زوجین با توجه به مباحث گفته‌شده، میزان تأثیر عوامل تعارض در روابط خود را براساس جدول ۱۰ـ۲ تعیین کنند و برای حل هر مورد از مهارت پیشنهاد شده استفاده کنند.

---

۱. شیری، مهارت حل تعارض برای همسران، ص۳۷.

۲. همان؛ به نقل از: Markman, H., Stanley & Blumberg, Fighting for your marriage, p.154.

جدول ۱۰-۲: ارزیابی میزان تأثیر عوامل تعارض و مهارت حل آن

عوامل آشکار تعارض	میزان تأثیر بر روابط زناشویی	مهارت مورد نیاز برای حل تعارض	عوامل پنهان تعارض	میزان تأثیر بر روابط زناشویی	مهارت مورد نیاز برای حل تعارض
کسب درآمد و نحوه هزینه کردن پول		مهارت اداره مسائل مالی خانواده	قدرت		مهارت اداره خانه
کارهای خانه		مهارت اداره خانه	اهمیت و مراقبت		مهارت ارتباط مؤثر
تعامل عاطفی و توجه به هم		مهارت روابط عاطفی و صمیمی	قدرشناسی		مهارت ارتباط مؤثر
روابط جنسی		مهارت روابط جنسی	تعهد		مهارت سازگاری
مسائل کودکان		مهارت فرزندپروری	تمامیت		مهارت‌های روابط عاطفی
رابطه با خویشان خود و همسر		مهارت تنظیم روابط با خویشان	پذیرش		مهارت ارتباط مؤثر
رفتارهای غیربهداشتی		مهارت‌های معنوی و مهارت سازگاری	احساسات مربوط به همسر پیشین		مهارت‌های شناختی و مهارت سازگاری
برنامه‌ریزی و مدیریت زمان		مهارت اداره خانه	مسائل مربوط به ظاهر فردی		مهارت سازگاری
رفتارها و برنامه‌های دینی		مهارت‌های معنوی	حسادت		مهارت‌های روابط عاطفی و مهارت‌های شناختی

۱-۳. تنظیم هیجان‌ها هنگام تعارض

همان‌گونه که بیان شد، از مهم‌ترین ویژگی‌های تعارض برانگیختگی هیجانی است. یک روش رایج برای مقابله با این هیجان‌ها، فرونشانی آنها با این تصور است که خودشان در طول زمان ناپدید می‌شوند. دو دلیل اجتماعی و روان‌شناختی برای فرونشانی هیجان‌های منفی وجود دارد. بسیاری از فرهنگ‌ها تابوهایی علیه ابراز خشم و سایر احساسات منفی دارند. در تحلیل روان‌شناختی، فرونشانی هیجان‌های منفی با ضعف اعتماد به نفس و ناایمنی انسان مرتبط است. افراد فکر می‌کنند که «اگر کاری کنیم که دیگران بفهمند، چه فکر می‌کنیم و واقعاً چه کسی هستیم، ما را دوست نخواهند داشت و حتماً طرد می‌شویم» و از این جهت، خشم و تعارض خود را نشان نمی‌دهند.[۱] از آنجا که این روند تنها به سرکوب هیجان‌ها می‌انجامد و معمولاً دیر یا زود موجب انفجار و ابراز نابهنجار احساسات می‌شود، لازم است زوجین مهارت مواجهه با هیجان‌ها را بیاموزند. فصل یازدهم مهارت پیشگیری و کنترل خشم را ارائه می‌دهد. در این بخش مهارت کاهش برانگیختگی هیجانی در روابط زوجین ارائه می‌شود.

---

۱. شیری، مهارت حل تعارض برای همسران، ص۱۸.

دیدگاه اسلامی برای حل تعارض‌های زوجین، دو مسیر عاطفی و حل مشکل را بـه زوجـین پیشنهاد می‌کند. مسـیر عـاطفی در حـل تعـارض، تـلاش زوجـین بـرای کـاهش تـنش اسـت. توصیه‌های زیر در متون اخلاق اسلامی می‌تواند در کاهش تنش مؤثر باشد:

۱. زوجین در نخستین فرصت در محلی بنشـینند، تـا انـدازه‌ای از هـم فاصـله بگیرنـد و در شرایط تنش‌زا اصلاً سعی نکنند پیش هم بمانند؛

۲. سپس ذکرهایی مانند: **لااله الا الله، لاحول ولاقوه الاّ بالله و صلوات** را به زبـان بیاورنـد و تـا پنج دقیقه هیچ سخنی غیر از یاد خدا به زبان نیاورند؛

۳. در مرحله بعد پس از گذشت دقایقی، زن با استفاده از ابزارهای عاطفی در کاهش تـنش پیش‌قدم شود، از جمله گفتار ملایم و مهربانه، لمس بدن همسر و نشستن و خوابیـدن کنـار او، آوردن نوشیدنی یا میوه. اگر زنی در این مرحله انگیزه لازم را نـدارد، بـه دو روش زیـر وضـعیت فکری و احساسی خود را برای رفتار عاطفی مثبت تقویت کند.

اول: توجه به ویژگی‌های روان‌شناختی زن مانند روحیه مراقبت، همدلی قوی‌تر و لطافـت در احساسات. مرور ابعاد روان شناختی زن در فصل دوم به این تغییر کمک می‌کند.

دوم: مرور توصیه‌های اسلامی در مورد نقش زن در کـاهش تـنش زناشـویی و پـاداش‌هـای معنوی که برای آن برشمرده‌اند (جدول ۱۰ـ۳).

جدول ۱۰ـ۳: توصیه‌های اولیای دین برای کاهش تنش زناشویی

زن موفق پس از تعارض، همان شب در بستر دست شوهر را می‌گیرد و با ملاطفت می‌گوید: خـواب بـه چشـمانم نمـی‌رود مگـر اینکـه از دست من راضی شوی.[۱]
این نکته کلیدی می‌تواند در حالت برانگیختگی برای زنان تأثیرگذار باشد که: هیچ عمل معنوی زن نزد خدا سودمندتر از کسب رضایت شوهرش نیست.[۲]
خداوند به زنی که در برخورد با بداخلاقی شوهرش صبور باشد مانند پاداش آسیه همسر فرعون عطا می‌کند.[۳]
زنی خوشبخت است که شوهر خود را تکریم کند و آزار ندهد.[۴]

۱. ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۳، ص۳۸۹.
۲. حر عاملی، وسائل الشیعة، ج۲۰، ص۲۲۲.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج۱۰۰، ص۲۴۷.
۴. حرعاملی، وسائل الشیعة، ج۲۰، ص۱۶۳.

۴. در همین مرحله، متون اسلامی توصیه‌هایی برای کمک به کاهش برانگیختگی عاطفی مرد دارد؛ نخستین اصل آن است که در هر شرایطی و از آن جمله تعارض‌ها با همسر مدارا کند.[۱] برای مدارا پنج گام زیر برداشته شود:

۴ـ۱. آرامش بدنی خود را حفظ کند؛ بدین منظور وضعیت و حرکات بدن خود را آرام و ملایم کند.

۴ـ۲. مراقب تماس چشمی خود باشد و از نگاه خشم‌آلود اجتناب کند.

۴ـ۳. آهنگ گفتار خود را آهسته، آرام و نرم کند.

۴ـ۴. محتوای گفتار خود را با کلمات محترمانه همراه کند و از هرگونه سخن توهین‌آمیز خودداری کند.

۴ـ۵. در مواجهه با کوتاهی یا اشتباه جزئی همسر، گذشت و چشم‌پوشی داشته باشد.

این امر یک اصل تعاملی است که راه آرامش یافتن زن و آماده شدن او برای انجام رفتار مناسب از جمله گفتگوی مطلوب، مدارا با اوست.[۲] ملاحظه و تفکر در دو امر زیر، خودمهارگری مردان را در موقعیت تعارض تقویت می‌کند.

اول: طبیعت جسمانی و روانی زنان و واقعیت اجتماعی در همه جوامع، نشان از قدرت بدنی و پرخاش بیشتر مردان در موقعیت تعارض است و به تعبیری زن در شرایط ضعیف‌تری قرار دارد و معمولاً برخورد تند شوهر به آزار و ستم به وی می‌انجامد. پس بهتر است شوهر خود را از چنین ستمی باز دارد.

دوم: پیامبر اسلام ﷺ و اولیای دین بر مدارا، صبر و برخورد ملایم شوهر با همسر بسیار تأکید کرده و پاداش‌های معنوی برای این کار برشمرده‌اند. توجه به این موارد می‌تواند به برخورد مناسب و اخلاقی مردان کمک کند؛ برای نمونه مطالعه و تفکر روزانه یا هفتگی سخنان اولیای دین ﷺ سفارش می‌شود (جدول ۱۰ـ۴).

---

۱. ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۴، ص۳۹۲.

۲. همان، ج۳، ص۵۵۴.

جدول ۱۰-۴: سخنان اولیای دین ﷺ در مورد مدارا

پیامبر ﷺ فرمود: هر کس با اخلاق بد همسرش بسازد، خدا در آخرت پاداش شاکران به او دهد.[۱]
در هر حالت با همسرت مدارا کن و مصاحبت نیکو داشته باش تا زندگی‌ات گوارا شود.[۲]
با همسرانتان در هر شرایط مدارا کنید و خوب سخن بگویید تا آنان رفتارشان را نیکو کنند.[۳]

۱-۴. نقش مهارت عذرخواهی و بخشش در حل تعارض

۱-۴-۱. عذرخواهی

از روش‌های بسیار مؤثر در کاهش تنش و برانگیختگی زوجین در موقعیت‌های تعارض که به حل آن نیز بسیار کمک می‌کند، عذرخواهی و در طرف مقابل پذیرش عذر فرد و بخشش او است.[۴] در تعارض معمولاً گفتار یا رفتار نادرستی از یکی یا هردو همسر سرمی‌زند. وقتی تنش هیجانی فرو نشست و طرفین به آرامش نسبی رسیدند، بهتر است پیش از گفتگو درباره مشکل، هر فرد برای اشتباه خود از همسر عذرخواهی کند.

از آنجا که همسران بیش از دیگر انسان‌ها در تعامل با یکدیگر هستند، بیشتر احتمال دارد در حق هم کوتاهی و خطا کنند و موجب آزرده شدن دیگری شوند؛ از این‌رو باید عذرخواهی کردن را بیاموزند و در این میان افرادی موفق هستند که می‌دانند چگونه اشتباه را جبران کنند و بار دیگر بکوشند آن را تکرار نکنند. عذرخواهی یک هنر رفتاری است و نباید بیش از حد باشد که به عزت‌نفس فرد و وجهه او نزد دیگران لطمه بزند و نه آن‌قدر در عذرخواهی کردن بخیل باشد که اشتباه خود را بدون جبران کردن و ترمیم دلگیری دیگران باقی بگذارد. عذرخواهی کردن به این معناست که ما بدان اندازه بالغ شده‌ایم که اشتباه خود را بپذیریم و از صمیم قلب بابت آنها عذرخواهی کنیم و عهد ببندیم که دیگر آن را تکرار نکنیم. مراحل عذرخواهی به صورت زیر است:

مرحله اول، مسئولیت‌پذیری در قبال رفتار خود است و اینکه گناهمان را گردن شخص یا چیز دیگری نیندازیم؛ بدین‌منظور در خلوت با تفکر در رفتار خویش به این واقعیت توجه کنیم

---

۱. ابن‌بابویه، الأمالی، ص۴۳۰.
۲. همو، من لایحضره الفقیه، ج۳، ص۵۵۶.
۳. همان، ص۵۵۴.
۴. هامیلتون و دیگران، تعارض، هدیه‌ای غیرمنتظره، ص۹۲.

که ما موجود با اختیار و اراده هستیم و رفتار دیگران و شرایط محیط نمی‌تواند ما را وادار به کاری کند. پس رفتارمان با خواست خودمان بوده است و خود مسئول آن هستیم. اگر این مرحله به درستی طی نشود، احتمالاً عذرخواهی ما ظاهری است و اثر لازم را در تعامل با دیگران ندارد.

مرحله دوم، عذرخواهی کلامی است و اینکه با بیان جمله مانند «من اشتباه کردم» به خطای خود صریحاً اعتراف کنیم. سپس با صداقت توضیح دهیم که چرا چنین رفتاری یا گفتاری از ما سر زد؛ مثلاً بگوییم کنترل خود را از دست دادم یا خسته بودم و در انتها عبارت ببخشید را به زبان بیاوریم.

مرحله سوم، ابراز پشیمانی از صمیم قلب است. اگر این‌گونه نباشد نمی‌توان انتظار داشت که همسر ما را ببخشد. این رفتار را می‌توان با یک تماس بدنی مانند نوازش یا بوسیدن همراه کرد؛ همچنین با بیان اینکه «از رفتار بدم منفعت یا لذت نبردم، بلکه پس از آن احساس گناه کردم»، با همسر احساس همدردی کند و نشان دهد که آزردگی‌اش را درک می‌کند. خود را به جای او بگذارد و تصور کند چه احساسی داشته است.

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

گاه دو مانع برای انجام عذرخواهی بروز می‌کند؛ اول اینکه گفته می‌شود او اشتباه بزرگ‌تری کرده و اشتباه من در برابر آن ناچیز است و دلیلی برای عذرخواهی نمی‌بینم. این نگاه تنش را تشدید و در روند حل مسئله خلل ایجاد می‌کند. برای مواجهه با این حالت به فرد توصیه می‌شود: «اگر معتقدی اشتباه کرده‌ای، به اندازه سهم خودت در بروز مشکل و فقط به سبب رفتار خودت عذرخواهی کن، زیرا در واقع عذرخواهی تو به تسهیل عذرخواهی طرف مقابل می‌انجامد». مانع دوم، نوعی خودبزرگ‌بینی در فرد است که البته در مردان بیشتر است، زیرا نمی‌خواهند

اقتدار خود را بشکنند و عزت‌نفس‌شان آسیب ببیند. برای رفع این مانع توجه به دو نکته پیشنهاد می‌شود: اول، هرچند عذرخواهی نوعی شکستگی به دنبال دارد،[۱] ولی مزایای آن مانند جلب محبت و آسان بودن حل مشکل، بیش از آسیب جزئی آن است؛ دوم، عذرخواهی نشانه رفتار متواضعانه است و این رفتار جایگاه او را نزد فرد مقابل بالا می‌برد.[۲]

رعایت دو تذکر مهم در عذرخواهی لازم است: اول، تنها از اشتباه خود عذرخواهی کنید و اگر اشتباهی نکردید به‌طور ظاهری هم عذرخواه نباشید؛ دوم، در فرایند عذرخواهی از گفتار یا رفتار ذلیلانه که به عزت‌نفس شما آسیب می‌زند، خودداری کنید.

۱-۴-۲. بخشش

بخشودن یک فضیلت اخلاقی است که در برابر خطای دیگران انجام می‌شود و قابل آموزش دادن است.[۳] هرچند انتقام گرفتن پاسخ طبیعی انسان در برابر خطاهای دیگران است، اما بخشش شاهراه سلامت روانی است. بخشش یک ویژگی سودمند در روابط انسانی است که به‌طور گسترده به وسیله متخصصان علوم انسانی مطالعه شده است. در دو دهه گذشته روان‌شناسان علاقه‌مند بوده‌اند تا این موضوع را مورد آزمون قرار دهند و از آن به‌عنوان یک عامل مهم و مؤثر در روابط بهره جویند. عفو و بخشش در روابط زناشویی کیفیت و میزان رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد.[۴]

بخشش را باید به‌عنوان یک ساختار چندبعدی حاوی عاطفه، رفتار و شناخت، مفهوم‌سازی کرد و بر اهمیت اهداف مختلف (مثل شخص، دیگران و خدا) و شیوه‌های بخشش (مانند ابراز احساس و جستجو) تأکید کرد. از جمله تعاریف برای عفو و بخشش، تعریف انرایت و همکاران است؛ آنها بخشش را فرایند گذشتن از خطای دیگران می‌دانند که برای آرامش درونی یا بهبود روابط با خاطی یا به منظور انجام رفتاری ارزشی صورت می‌گیرد و دارای پیامدهای

---

۱. الشریف الرضی، نهج‌البلاغة، حکمت ۳۲۹، ص۵۳۴.

۲. کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۲۲.

3. Enright & North (Eds.), Exploring Forgiveness, p.28.

۴. فینچام، هال و بیچ؛ به نقل ازپیری و شیرازی، «نقش بخشش رنجش خاطر زناشویی و تفاوت‌های معنایی نقش جنسی در رضایت زناشویی معلمان متأهل شهرستان زاهدان»، نشریه خانواده و پژوهش، دوره ۱۵، ش۲، ص۳۹.

رهایی از احساس منفی نسبت به فرد خطاکار، غلبه بر رنجش حاصل از بدی، پرهیز از عصبانیت، فاصله گرفتن، جدایی و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌باشد.[۱]

در متون اسلامی واژه‌هایی مانند عفو، صفح،[۲] مغفرت[۳] و مشتقات آنها، معانی مشابهی با کلمه بخشش دارد. عفو به این معناست: «انتقام نگرفتن در برابر خطای دیگران از سوی شخص قادری که حق انتقام گرفتن را دارد». این نکته جالب توجه است که قرآن بر بخشش در روابط همسران تأکید دارد و آنان را به گذشت، ایثار، فداکاری و بخشش حتی در هنگام طلاق فرا می‌خواند.[۴] بخشیدن آزار دیگران بهترین رفتار اخلاقی در دنیا و آخرت شمرده شده است.[۵]

نخستین مهارت در بخشش درک و فهم درست آن است. بخشش به معنای سرپوش نهادن بر روی تعارض موجود نیست. برخی از همسران به جهت ترس یا ملاحظات اجتماعی از طرح تعارضات خودداری می‌کنند یا بر آن سرپوش می‌نهند؛ همچنین بخشیدن یک نوع پذیرش و مقابله منفعلانه نیست که به فرد جفاکار فرصت ادامه خطاکاری دهد. بخشش تحمل کارهای نامناسب دیگری و خود را در رنج و مشقت انداختن نیست. بخشش امر پیچیده و گاه دشواری است که مستلزم گذراندن مراحلی می‌باشد. مراحل بخشیدن که از متون اسلامی استنباط شده است، سه پیش مرحله و پنج مرحله دارد.[۶]

۱-۴-۲-۱. پیش مراحل بخشش

۱-۴-۲-۱-۱. مرحله عینی: مرحله وقوع رنجش و پذیرش آن

در این مرحله فرد پس از انجام خطا توسط فرد خاطی، خطا و نحوهٔ انجام آن را در ذهن خود بارها مرور می‌کند و تصویر آن را در ذهن خود می‌آورد و از آن عملکرد احساس رنج می‌کند که

---

1. Enright & North (Eds.), Exploring Forgiveness, p.48.

۲. ر.ک: اعراف، ۱۹۹، نور،۲۲ و تغابن، ۱۴.

۳. در چهار آیه قرآن، بخشش دیگران را با این ماده به کار برده است: بقره، ۲۶۳؛ جاثیه، ۱۴ و شوری، ۳۷ و ۴۳.

۴. بقره، ۲۳۷ و تغابن، ۱۴.

۵. کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۰۷.

۶. غباری بناب، «رفتار بخشایشگرانه در نهج‌البلاغه، بررسی مبانی نظری و انسان‌شناختی و کشف اثرات روان‌شناختی آن»، مقالات برگزیدهٔ همایش تربیت در سیره و کلام امام علی(ع)، ص۲۸۹-۳۱۰.

ممکن است به صورت‌های گوناگونی بروز نماید. نکتهٔ مهم در این پیش مرحله آن است که فرد، رنجش خود را بپذیرد و به آن اقرار کند. البته این زمانی اتفاق می‌افتد که فرد قبلاً رنجش خود را انکار یا سرکوب کرده، ولی در پایان این پیش مرحله فرد می‌پذیرد که رنجیده است.

۱-۴-۲-۱-۲. مرحله احساسی: تجربه احساسات منفی

در این مرحله فرد دچار انواع احساسات منفی مانند عصبانیت، تنفر و کینه‌توزی نسبت به فرد خاطی می‌شود و از این احساسات منفی آگاه است و آن را حق خود می‌داند. گاه احساس شرم نیز وجود دارد، به ویژه در زمانی که عمل خطا در جمع رخ داده باشد. در این مرحله نگرش فرد رنجیده نسبت به رنجاننده منفی است.

۱-۴-۲-۱-۳. مرحله شناختی: اندیشه برای بخشش یا انتقام

در این مرحله فرد انتقام‌گیری را حق خود می‌داند، ولی به عفو و مطلوبیت آن می‌اندیشد، خود را در برابر عمل عفو و انتقام می‌بیند و پیامدهای احتمالی هر دو را از نظر اخلاقی، دینی و اجتماعی بررسی می‌کند.

۱-۴-۲-۲. مراحل اصلی بخشش

۱-۴-۲-۲-۱. اندیشه

در این مرحله فرد کم‌کم به فراسوی خود نگاه می‌کند و راه‌حل‌های مختلف را در ذهن خود می‌پروراند: به فرد خاطی توجه می‌کند، خوبی‌ها، خدمات، انسان بودن یا قرابت و خویشی وی نسبت به خود و موقعیت رفتاری او هنگام لغزش را به یاد می‌آورد؛ همچنین فرد رنجدیده افزون بر دلایل شخصی فرد جفاکننده، دلایل غیرشخصی همانند مذهب را نیز در نظر می‌گیرد. فرد رنجدیده در حالی که انتقام را حق خویش می‌داند، خود را در برابر عمل بخشش یا انتقام مشاهده می‌کند و نوعی سکوت و تفکر او را فرا می‌گیرد و در ذهن به توجیه خطای خاطی می‌اندیشد.

مهارت لازم برای این مرحله از موقعیت فراتر رفتن و در نظر گرفتن همه ابعاد رابطه خود با فرد خاطی است. در روابط همسری باید زوجین به پیمان محکم ازدواج[1] توجه کنند و اینکه آنان

---

۱. نساء، ۲۱.

پس از ازدواج به اتحادی دست یافته‌اند که گویا فضای خالی بین آنان از بین رفته است؛[۱] همچنین لذت و خوشی‌های آن دو با هم و نیکی‌های به هم را در نظر بیاورند.

۱ـ۴ـ۲ـ۲ـ۲. احساس عاطفی

در این مرحله با پشت‌سر گذاشتن مرحلهٔ اندیشه، پس از بررسی و توجیه خطای همسر از تنش روانی او کاسته می‌شود و احساسات، نگرش‌ها و رفتارهایی که در قبال همسر رنجاننده داشته است، تغییر می‌کند. برای این امر لازم است شخصیت، پیشینه تربیتی و خانوادگی همسر و شرایطی که در آن دچار خطا شده را در نظر بگیرد، رفتار نادرست فرد را از شخصیت او متمایز کند و با یک رفتار بر همه شخصیتش برچسب نزند. توجه به این امور که انسان‌ها جایزالخطا هستند یا او این رفتار را در گذشته به‌طور ناخواسته آموخته است و یا اینکه در آن موقعیت فشارهایی بر او بوده یا به دلایلی مهارگری او ضعیف شده است، می‌تواند به توجیه خطای فرد کمک کند. در نگاه اسلامی، انسان نه‌تنها باید عذر موجه دیگری را بپذیرد، بلکه اگر عذرش بی‌پایه بود؛ به روی او نیاورد و حتی برایش عذر و بهانه بتراشد.[۲] سپس روحیه انتقام‌گیری کاسته شده، احساسات مثبت جایگزین احساسات منفی می‌گردد. در این شرایط نگرش و قضاوت‌های پیشین فرد نسبت به رنجاننده تغییر می‌کند. این مرحله، متفاوت از مرحله احساسی در پیش مراحل است، زیرا در آنجا فرد با توجه به برداشت اولیه از رنج، احساساتش بروز می‌کرد، ولی در این مرحله فرد پس از گذشت از مرحلهٔ اندیشه به این احساسات دست می‌یابد. این احساسات نتیجه تعقل و تفکر فرد است. در این مرحله فرد نه‌تنها از لحاظ عاطفی بلکه از لحاظ شناختی و رفتاری نیز تغییر می‌کند. گاه مناسب است فرد به پیامدهای منفی روان‌شناختی و معنوی و اخلاقی در نبخشیدن را مرور کند تا روحیه انتقام‌گیری و کینه‌توزی وی تغییر کند.

پیامدهای روان‌شناختی: نبخشیدن، استرس، خشم و تنفر فرد را افزایش می‌دهد و این تأثیر منفی بر بهداشت جسمی و روانی او دارد؛ همچنین افرادی که نمی‌بخشند افسردگی بیشتری دارند.[۳] نبخشیدن با فشار روانی و آسیب‌شناسی روانی، افسردگی و اضطراب بالا رابطه

---

۱. طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج۴، ص۲۵۸.
۲. ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص۱۰۷.
3. John Maltby, Ann Macaskill, Liza Da. Failure to forgive self and others: p.881.

مثبت دارد.[۱] پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد خودشیفته به بخشش خطاهای دیگران تمایل کمتری نشان می‌دهند. از آنجا که حالت خشم و نشخوار فکری اثر میانجی بر رابطه بین خودشیفتگی و عدم بخشش دارند و خودشیفتگی به‌طور مستقیم اثر معنادار بر میزان عدم بخشش دارد، با مهار خشم نسبت به فرد خطاکار می‌توان بخشش را تسهیل کرد؛ همچنین ارتقای همدلی موجب افزایش میزان بخشش می‌شود و روشن است که همدلی با فرد رنجاننده، شرایط تسهیل‌کننده‌ای را پدید می‌آورد که به بخشش خواهد انجامید.[۲]

پیامدهای معنوی: فرد توجه کند که در صورت نبخشیدن، مزایای معنوی بخشش را از دست می‌دهد، از جبران گناهانش از سوی خداوند محروم می‌شود،[۳] دچار زشت‌ترین عیب‌ها یعنی کم گذشت بودن می‌گردد[۴] و از نظر پیامبر اسلام ﷺ چون خطای دیگران را نمی‌بخشد، بدترین مردم به شمار می‌رود.[۵]

۱-۴-۲-۲-۳. تمایل و تصمیم به بخشش

در این مرحله فرد به گذشت تمایل می‌یابد و آن را اظهار می‌کند. سپس با تصمیم به گذشت، آن را بروز می‌دهد. در صورتی که فرد نتوانست تمایل به گذشت و تصمیم به آن را در خود درونی کند، توجه و تفکر در دو امر زیر می‌تواند به او کمک کند:

آثار مثبت بخشیدن: الف) سلامت روانی؛ تحقیقات انجام شده در این زمینه بیانگر تأثیر مستقیم بخشش و گذشت بر ابعاد تأثیرگذار سلامت روانی است. بررسی‌های تجربی و بالینی نشان می‌دهد که عفو و گذشت در کاهش اضطراب و افسردگی، عصبانیت و پرخاشگری، اختلالات عاطفی-رفتاری، افزایش اعتماد به نفس، پیشرفت تحصیلی و کارایی در محیط‌های حرفه‌ای مؤثر بوده است. پژوهش‌های تجربی انرایت[۶] و همکاران نشان‌دهنده رابطه عفو و

---

۱. ایمانی‌فر و همکاران، بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن کریم، ص۱۵۰.
۲. صفاری‌نیا، دهستانی و فطری، «اثر میانجی همدلی، نشخوار فکری و خشم در رابطه بین خودشیفتگی و فقدان بخشش میان فردی»، دوفصلنامه شناخت اجتماعی، س۶، ش۲، ص۱۵۲.
۳. مائده، ۴۵.
۴. تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۵۰۰.
۵. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۷، ص۶۶.
6. Enright, R.D.

گذشت با سلامت روانی، کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش عزت‌نفس، امیدواری و خصومت کمتر است؛[۱] ب) روابط اجتماعی؛ عفو و گذشت در اصلاح و افزایش کیفیت روابط بین فردی بسیار مؤثر است. زمانی که افراد یکدیگر را می‌بخشند، روابط آنها ترمیم می‌شود و می‌توانند دوستی و ارتباط سالم خود را حفظ کنند. عفو و گذشت عزت‌نفس فرد را می‌افزاید[۲] و عامل جلب دوستی‌ها و زمینه‌ساز پیوندهای اجتماعی وخانوادگی[۳] است و دشمنی‌ها را از بین می‌برد؛[۴] ج) سلامت بدنی؛ از نظر اولیای دین، زیاد بخشیدن دیگران سبب طول عمر فرد می‌شود.[۵]

ابعاد معنوی بخشیدن: روان‌شناسان بخشش را امری معنوی تلقی می‌دانند.[۶] با توجه به متون اسلامی ابعاد معنوی بخشش را می‌توان چنین عنوان کرد:

الف) عفو و گذشت از خطای دیگران زمینه بخشش و آمرزش خداوند از انسان می‌شود. مرور و اندیشه در آیات قرآن، انگیزه فرد را در این بعد قوت می‌بخشد؛

ب) بخشش و گذشت پاداش‌های الهی را روزی انسان می‌کند؛

ج) بخشیدن دیگران محبت خداوند را جلب می‌کند؛

د) گذشت و بخشش فرد را به پرهیزکاری نزدیک می‌کند (جدول ۱۰ـ۵).

---

۱. غباری‌بناب و همکاران، «بررسی رابطه بین عفو و گذشت و سلامت روانی در دانشجویان علوم پزشکی»، روان‌شناسی و علوم تربیتی، س۳۸، ش۲، ص۱۶۹ـ۱۷۶.

۲. کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۰۸.

۳. نساء، ۱۲۸.

۴. فصلت، ۳۴.

۵. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۲، ص۳۵۹

۶. کوئینگ، ۱۹۹۸ و ۱۹۹۴؛ به نقل از سالاری‌فر و همکاران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ص۹۵.

جدول ۱۰-۵: آیات بخشش

«وَلْيَعْفُواْ وَلْيَصْفَحُواْ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللهُ لَكُمْ وَاللهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ؛ ببخشید و چشم‌پوشی کنید، آیا دوست ندارید خداوند شما را بیامرزد و خدا آمرزنده و مهربان است» (نور، ۲۲).
«إِن تَعْفُواْ وَتَصْفَحُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ اللهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ؛ اگر از اشتباهات همسر و فرزندان گذشت کنید و چشم بپوشید و ببخشایید، پس همانا خدا آمرزنده و مهربان است» (تغابن، ۱۴).
اگر نیکی‌ها را آشکار یا مخفی سازید یا از بدی‌ها گذشت کنید، همانا خداوند بسیار بخشنده و تواناست (نساء، ۱۴۹).
کیفر بدی مجازاتی همانند آن است و هرکس عفو و اصلاح کند، پاداش او با خدا است (شوری، ۴۰).
پرهیزکاران ... خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران دوست دارد (آل‌عمران، ۱۳۴).[۱]
گذشت کردن شما به تقوا نزدیک‌تر است (بقره، ۲۳۷).
هر کس صبر کند و درگذرد، مسلّماً این خویشتن‌داری، نشانه اراده قوی در کارهاست (شوری، ۴۳).
عفو و گذشت را پیشه کن و به کار پسندیده فرمان ده، و از نادانان روی بگردان (اعراف، ۱۹۹).

۱-۴-۲-۲-۴. ابراز عملی بخشش

در این مرحله فرد به دنبال تصمیمی که گرفته است، اقدام به بخشش می‌کند. این اقدام بیشتر به دلیل همدلی، شفقت و مهربانی که بین رنجیده و رنجاننده ایجاد شده به وجود می‌آید و برای برخورد درست با خاطی آماده می‌شود. ابراز بخشیدن از راه‌های مختلفی می‌تواند روی دهد که بستگی به نوع رابطه فرد دارد. ممکن است مصافحه، روبوسی و سلام باشد تا ایجاد رابطه و انجام کارهای دیگر. البته محل ابراز آن نیز مهم است.

برای تسهیل ابراز بخشش ملاحظه این موارد مؤثر است: گذشت از دیگران از صفات خداوند،[۲] روش انبیا و اولیای الهی[۳] و افراد بلندمرتبه از لحاظ اخلاقی است. خداوند به پیامبر ﷺ دستور می‌دهد که بخشش و گذشت پیشه کند (جدول ۱۰-۵).

۱-۴-۲-۲-۵. پیامدهای بخشایشگری

احساسات منفی فرد نسبت به خاطی مانند خشم و کینه کاهش می‌یابد و احساسات مثبت نسبت به وی جایگزین آن می‌شود. افزون بر تغییر در احساسات، رفتار و شناخت فرد نیز نسبت

---

۱. همین معنا در سوره مائده آیه ۱۳ آمده است.

۲. ۷۲ آیه از قرآن، خدا را غفور توصیف می‌کند (نرم‌افزار جامع تفاسیر نور، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی).

۳. ابن‌بابویه، الأمالی، ص۲۸۹.

به خاطی تغییر می‌کند. رشد معنوی (**دو چیز است که بزرگی پاداش آنها سنجیدنی نیست: عفو و گذشت و عدالت‌ورزی**،[۱] کمال و ارزش انسانی در او پدید می‌آید (عزت‌نفس). فرد با نیل به آرامش درونی و خشنودی به ایجاد و تحکیم روابط دوستانه و حتی نیکی نسبت به فرد خاطی می‌پردازد و دیگر احساس رنجش نسبت به او ندارد. سه جنبه بخشش در فرایند بهبود درون روانی و بین فردی عبارتند از:

۱. بخشش، درد و ناراحتی ناشی از آسیب را می‌کاهد و میل به بهبودی را برمی‌انگیزد و این امر به احساس جبران و خوشی می‌انجامد؛

۲. بخشش موجب بازسازی روابط، سازش و آشتی می‌شود و همین صمیمیت، توانایی حل مسائل و وفاداری را ارتقا می‌دهد؛

۳. بهبود رابطه و تقویت آن سبب گذشت، حوصله بیشتر و مهربانی می‌شود (دانشگاه جورج).[۲]

۱ـ۵. حل مسئله

۱ـ۵ـ۱. گفتگوی سالم

همان‌گونه که از هرم تعارض روشن شد، مطابق هر سطح تعارض، راه‌حل‌هایی وجود دارد و اگر تعارض حل شد، به مرحله بعد کشیده نمی‌شود. در هر مسئله رسیدن به فهم مشترک گام نخست است و این امر تنها از راه فنون گوینده و شنونده خوب فراهم می‌شود. در بسیاری از مسائل برای زوجین روشن می‌شود که پس از گفتگوی خوب، مسئله‌ای برای حل کردن باقی نمی‌ماند. در برنامه پیشگیری و غنی‌سازی رابطه (PREP)[۳] مشخص شد که حدود ۷۰ درصد مسائل همسران، بدان‌گونه که اول انتظار می‌رفت، نیاز به راه‌حل ندارد. برای درک درست مسئله باید امور زیر انجام شود.

هر همسر به تنهایی در مورد آنچه بیندیشد که هر دویشان را می‌آزارد. در طول این زمان آنها از خودشان سؤالاتی بکنند که بر مسئله، احساسات و آرزوهایشان در مورد آن متمرکز باشد: «چه احساسی دارم؟ چه موقعیت‌هایی موجب این احساسات من شد؟ دلم می‌خواهد اوضاع

---

۱. تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۴۱۴.

2. George NedumaruthumhalilIona College

3. Markman, Stanley & Blumberg, Fighting For your Marriage: Positive steps for preventing divorce and Building a Lasting Love.

چه تفاوتی کند؟ چه چیزهایی از خود، همسرم و رابطه‌مان می خواهم؟ آیا این خواسته‌ام منطقی است؟».

پس از تفکر در مورد مشکل هر همسر باید نگرانی‌ها و ا حساساتش را به‌طور صریح و البته مؤدبانه بیان کند. استفاده از این الگو بیان احساسات را تسهیل می‌کند: در موقعیت «الف»، رفتار «ب» را انجام دادی و من دچار احساس «ج» شدم. جدول ۱۰-۶ چند مورد از این الگو را نشان می‌دهد.

جدول ۱۰-۶: ثبت بروز احساس

موقعیت (X)	رفتار (Y)	احساس (Z)
وقتی بی‌خبر دیر می‌آیی خانه.	این جمله را می‌گویی که بی‌خود ناراحت شدی.	من عصبی می‌شوم.
وقتی پیش خانواده‌ات هستی.	از من انتقاد می‌کنی.	احساس حقارت و توهین می‌کنم.
وقتی مریض بودم.	به جای کمک به من دنبال بازی با گوشی بودی.	من احساس ناامیدی کردم.

همسران در گفتگو برای حل مسئله، با نمره ۱ تا ۱۰ تعیین کنند که چه میزان نکات زیر را رعایت می‌کنند (جدول ۱۰-۷):

جدول ۱۰-۷: میزان رعایت نکات لازم در گفتگو

	نکته‌های لازم در گفتگو	میزان رعایت هر نکته	
		زن	شوهر
۱	تلاش برای درک فعال سخنان همسر با استفاده از مهارت‌های گوش‌دهی		
۲	پرسش سؤالاتی برای شفاف کردن مسئله یا کسب اطلاعات بیشتر		
۳	مراقبت از اینکه گفتگو از موضوع اصلی منحرف نشود.		
۴	موافقت با موکول کردن گفتگو در مورد مسائل جانبی به زمانی دیگر		
۵	پذیرش سهم و مسئولیت خودش در بروز مسئله و مشکل		
۶	دقیقاً مشخص کند که چه می‌خواهد (برای خود، همسر یا رابطه).		
۷	جهت‌دهی بحث به سمت شناسایی خواسته‌های همسر		
۸	به جای شکایت از اوضاع، بیان خواسته‌های خود		
۹	درخواست صادقانه از دیگری برای بیان آرزوهایش		
۱۰	جمع‌بندی آنچه دیگری گفته است.		
۱۱	رعایت احترام به همسر در انتخاب کلمات، آهنگ صدا و استدلال‌ها		
۱۲	خودداری از هرگونه حمله کلامی، توهین، برچسب‌زنی و پرخاشگری		

۱ـ۵ـ۲. گام‌های حل مسئله

حل مسئله فرایندی است که در آن افراد می‌کوشند با تعریف مشکلاتی را که روزمره با آن روبه‌رو هستند و با تولید یا توسعه راه‌حل‌هایی، به‌طور مؤثر با آنها مقابله کنند.[۱] حل مسئله به فرایند کشف راه‌حل برای یک مسئله خاص اشاره دارد. توانمندی افراد در حل مسئله موجب بهبود میزان سازگاری زناشویی،[۲] کفایت اجتماعی،[۳] روابط مثبت خانوادگی،[۴] سازگاری اجتماعی، و روابط اعضا و بهزیستی خانواده می‌شود؛[۵] گام‌های حل مسئله عبارتند از:

۱ـ۵ـ۲ـ۱. گام اول: مشخص کردن جزئیات مسئله

نخستین گام در حل مسئله تعیین جزئیات کار با یکدیگر و شفاف کردن آن چیزی است که باید حل شود. بیشتر اوقات با گفتگو کردن بسیاری از ابعاد مسئله روشن خواهد شد. لازم است زوجین درباره مسئله، متمرکز و اختصاصی‌تر شوند، تا فرصت یافتن راه‌حل کارآمد و رضایت‌بخش بیشتر شود.

۱ـ۵ـ۲ـ۲. گام دوم: تعیین اهمیت مسئله

پس از روشن شدن مسئله و تعریف دقیق جزئیات آن، زوجین نیازها و آرزوهای خود را درباره مسئله روشن کنند و اینکه چرا این مسئله و چه نیازهایی در این موقعیت برایشان مهم است؛ برای نمونه جدول ۱۰ـ۸ برخی مسائل زوجین را نشان می‌دهد.

---

۱. نزو و همکاران، ۲۰۱۲؛ به نقل از احمدی و همکاران، «ساخت و اعتباریابی آزمون اولیه مهارت حل مسئله براساس منابع اسلامی»، روان‌شناسی و دین، س۹، ش۱، ص۶ـ۸.

۲. احمدی و همکاران، «بررسی تأثیر حل مشکل خانوادگی بر کاهش ناسازگاری زوجین»، روان‌شناسی، س۸، ش۳۲، ص۴۰۳.

۳. معتمدی و همکاران، «تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر افزایش کفایت اجتماعی نوجوانان دختر»، پژوهش اجتماعی، ش۱۴، ص۱۸.

۴. شکوهی‌یکتا و پرند، «آموزش حل مسئله به مادران و تأثیر آن بر روابط خانوادگی»، خانواده‌پژوهی، ش۱۳، ص۵.

۵. بیکر، ۲۰۰۳ و سو و شک، ۲۰۰۵؛ به نقل از احمدی و همکاران، «ساخت و اعتباریابی آزمون اولیه مهارت حل مسئله براساس منابع اسلامی»، روان‌شناسی و دین، ش۱، ص۶.

جدول ۱۰-۸: اهمیت نمونه مسائل زوجین

مسئله	اهمیت و نیاز زن در حل آن	اهمیت و نیاز شوهر در حل آن
مسافرت تفریحی درازمدت	ایجاد تنوع، لذت، آرامش و شادی	هزینه آن، بازماندن از یک برنامه پردرآمد
خرید منزل جدید	کم‌بودن جا برای بچه‌ها و برگزاری مهمانی	فشار اقتصادی و اقساط زیاد وام و لزوم کار بیشتر
رفت و آمد با اقوام خود	تعامل عاطفی، برون‌ریزی، نشاط	تنیدگی در اثر تفاوت‌های اخلاقی و فرهنگی با اقوام همسر
اقدام برای بارداری	فشارهای جسمانی، بازماندن از ادامه تحصیل	لذت از مصاحبت با فرزندان، امید به پشتیبانی آنان در پیری

۱-۵-۲-۳. گام سوم: طرح و بررسی راه‌حل‌های مختلف

در این مرحله زوجین با رهاسازی ذهن و بارش فکری، راه‌های مختلف حل مسئله را بیان کنند و فهرست راه‌حل‌ها را بدون ارزیابی تهیه نمایند. به‌کارگیری تفکر خلاق در این مرحله مهم است. بیشتر زوج‌ها در این باره مشکل دارند و ذهن خود را درگیر دو سه گزینه محدود می‌کنند. لازم است مرتب از خود بپرسند آیا گزینه یا راه‌حل دیگری در کار نیست؟ در این مرحله چند قانون زیر رعایت شود:

۱. هر نظری که پیشنهاد می‌شود، خوب است.
۲. یکی از همسران نظرات را در هنگام گفتگو یادداشت کند.
۳. خلاق باشند، آنچه را که به ذهن می‌رسد، پیشنهاد کنند.
۴. اگر می‌توانند تفریح و شوخی و خنده را وارد این مرحله کنند.
۵. بر همه احساسات منفی هنگام مذاکره درباره مشکل غلبه کنند.
۶. هر یک بر میل به انتقاد از نظرات همسر غالب شوند.
۷. یکدیگر را به نظردهی بیشتر تشویق کنند تا خلاقیت آنان تقویت شود.

۱-۵-۲-۴. گام چهارم: انتخاب یک راه‌حل یا طراحی یک روش

پس از آنکه زوجین راه‌حل‌های متفاوت یا پیامدهای ممکن را طرح کردند، نکات مثبت و منفی هر یک را یادداشت کنند و یک راه‌حل ویژه یا یک طرح اقدام را برگزینند. لازم است توافق بر راه‌حل به حد کافی روشن باشد تا هر دو زوج بدانند بر انجام چه کاری توافق کرده‌اند و آیا می‌توانند این توافق را با موفقیت انجام دهند. تأکید می‌شود زوجین موارد مهم توافق‌شده را بنویسند. با توجه به

احتمال درک متفاوت همسران از یک راه‌حل، وقتی هردو از راه‌حل نهایی احساس رضایت کردند، یکی از آنها دوباره توافق نهایی را بیان کند و دو همسر ملاحظه کنند که آیا هر دو ایده یکسانی دارند یا نه؟

۱ـ۵ـ۲ـ۴ـ۱. هنگام نرسیدن به توافق چه کنیم؟

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

پذیرش نبود توافق: اگر پس از وارسی همه راه‌حل‌ها، نیل به یک راه‌حل توافقی دوجانبه مقدور نبود، یک راهبرد می‌تواند توافق بر سر توافق نداشتن باشد. البته این امر در موقعیت‌هایی است که حل مسئله برای بقای رابطه حیاتی نیست، تا توافق بر سر بی‌توافقی، فرصتی برای یافتن یک راه‌حل در آینده فراهم کند، اما هنگامی که اختلافات اساسی‌ترند، مثلاً یکی بچه می‌خواهد و دیگری نمی‌خواهد، این روش فقط در کوتاه مدت کارآیی دارد.[1]

پذیرش نظر فردی که بار بیشتری در حل مسئله متحمل می‌شود: همسران ملاحظه کنند که در هر تصمیم کدام یک مسئولیت و زحمت بیشتری را باید بپذیرد و از این‌رو تصمیم را به عهده او گذارند. جدول ۱۰ـ۹ نمونه‌هایی از مسائل و فرد متحمل مسئولیت بیشتر را نشان می‌دهد.

جدول ۱۰ـ۹: نمونه مسائل و تمرکز مسئولیت

مسئله	خرید خانه	خرید ماشین	خرید لوازم خانه	نظافت منزل	گرفتن مهمانی	بارداری و فرزندآوری	مسافرت تفریحی	ادامه تحصیل شوهر	ادامه تحصیل زن
مرد	*	*	*				*		*
زن				*	*	*		*	

تصمیم‌گیری نوبتی: زوجین می‌توانند توافق کنند که در موارد نبود توافق به قرعه‌کشی یا تصمیم‌گیری نوبتی رضایت دهند و به نوبت تصمیم‌گیری را به عهده بگیرند.

---

1. Olson, John DeFrain, Linda Skogrand, Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths, p.152.

تقسیم کردن حوزه‌های تصمیم‌گیری: یک روش نیل به توافق در موارد اختلافی این است که زوجین با مذاکره، محدوده تصمیم‌گیری در موارد اختلافی را تعیین و توافق کنند که در هر محدوده در صورت اختلاف، نظر کدام یک از زن یا شوهر را دنبال کنند.

گذشت و پذیرش نبود حل مسئله: گاه پافشاری بر نظر خود به رابطه آسیب می‌زند. در این شرایط بهتر است فرد با گذشت از خواسته خود در کوتاه‌مدت، به پیروزی بلندمدت و حفظ رابطه ترغیب شود. مسائلی در زندگی وجود دارد که هیچ‌گاه حل نمی‌شود؛ پس بهتر آنکه زوجین با پذیرش اینکه مسئله حل‌نشدنی است، به دنبال مصالحه در سایر موارد زندگی باشند؛ در واقع او به مصالحه‌ای[1] تن می‌دهد که منافعش را در بلندمدت تأمین می‌کند و رابطه زناشویی را از فروپاشی بازمی‌دارد.

پذیرش تصمیم شوهر: همان‌گونه که در فصل پنجم بیان شد، آموزه‌های اسلامی شوهر را سرپرست خانواده معرفی می‌کند. هرچند محدوده سرپرستی شوهر مشخص شده است؛ با وجود این، همراهی زن با شوهر در امور دیگر زندگی نیز به کارآمدی و پایداری خانواده کمک می‌کند. از این‌رو بهتر است زن در موارد اختلافی در صورتی که حق بزرگی از او ضایع نشود و حرمتش حفظ شود، به تصمیم‌گیری شوهر تن دهد و حل اختلاف را به داوری فرد بیرون خانواده نکشاند.

تأخیر تصمیم‌گیری تا نیل به توافق: یک راهبرد در اختلاف آن است که زوجین مدتی تصمیم‌گیری را به تأخیر بیاندازند تا فرصتی برای تفکر و ارزیابی فراهم شود. در این مدت در ابعاد مسئله تفکر کنند و با فراتر رفتن از یک موقعیت محدود زمانی، همه ابعاد زندگی خود را در نظر بگیرند. در مسائل مهم لازم است چندین جلسه گفتگو شود و زمان بین جلسات فرصتی برای پرداختن به جزئیات و تفکر فراهم می‌کند.

مشورت با دیگران: در نگاه اسلامی استفاده از نظرات افراد با تجربه و متخصص تأکید شده[2] و آن را راهی برای رسیدن به موفقیت اعلام کرده‌اند.[3] در موقعیت‌هایی که زوجین به توافق نمی‌رسند، مناسب است از نظرات دیگران استفاده کنند. در خویشان، دوستان و همسایگان معمولاً افراد با

---

۱. قرآن در اختلاف نظر زوجین مصالحه را بهتر اعلام می‌کند: «وَالصُّلْحُ خَيْرٌ» (نساء، ۱۲۸).
۲. شوری، ۳۸.
۳. مجلسی، بحارالأنوار، ج۷۲، ص۱۰۰.

تجربه‌ای یافت می‌شود که می‌توان با توافق زوجین از نظرات آنان بهره برد. البته صلاحیت‌های فرد و رازداری او دو اصل مهم در مشورت است؛ همچنین مناسب نیست که در هر مسئله ساده زندگی، دیگران را وارد حریم خود کنیم. فراتر از آن، استفاده از متخصصان مشاوره و خانواده‌درمانی در زندگی است که دانش و تجربه آنان می‌تواند راهگشای بسیاری از بن‌بست‌ها باشد.

بازگشت به گام های پیشین: اگر زوجین در یک مسئله یا مرحله‌ای از آن به بن‌بست برسند، لازم است که به مرحله مذاکره در مورد مشکل برگردند. نشانه‌ای را انتخاب و بحث را از نو شروع کنند. شاید گیرکردن بدین معنا باشد که زوجین در مورد برخی مسائل کلیدی گفتگو نکرده‌اند، یا در این فرایند به احساسات یک یا هر دو اعتبار بخشیده نشده است. بهتر است به جای فشار آوردن برای یافتن راه‌حل که ممکن است کارآیی نداشته باشد، آهسته حرکت کنند. هنگام مقابله با مسائل دشوارتر و پیچیده‌تر، شاید لازم باشد چندین بار به عقب برگردند.[1]

۱-۵-۲-۵. گام پنجم: اجرای یک راه‌حل

در این گام زوجین به اجرای یک راه‌حل می‌پردازند. لازم است که نحوه اجرای راه‌حل پیگیری شود. پیگیری دو فایده دارد: اول، تعیین کارآیی راه‌حل‌ها در درازمدت. گاه انجام یک توافق، واقعاً مشکل را حل نمی‌کند و توافق مسائل دیگری را روشن می‌کند که باید خیلی زود در مورد آن به گفتگو پرداخت؛ دوم، پیگیری سبب پاسخ‌گویی و مسئولیت‌پذیری می‌شود. اغلب مردم فقط اگر بدانند در آینده‌ای نزدیک ارزیابی می‌شوند، انجام تغییرات را جدی می‌گیرند. اگر توافقات شکسته شود، همسران نسبت به علاقه صادقانه به یکدیگر و کار گروهی، بی‌اعتماد، ناامید یا مأیوس می‌شوند؛ از این‌رو باید دلایل شکسته شدن توافقات هر چه زودتر بازبینی شود.[2]

گاه مسائل متضمن راه‌حلی است که تنها یکبار انجام می‌شود، مانند فرزند دیگری داشتن یا به سفر خاصی رفتن. بسیاری تصمیم‌ها درباره اموری است که تکرار می‌شود. در این موارد مناسب است یک دوره برای انجام راه‌حل به‌طور آزمایشی تعیین و در انتهای دوره بررسی کنند که هردو چه احساسی در این باره دارند. یک دوره آزمایشی به زوج‌ها اجازه می‌دهد خلاق‌تر بوده، بیشتر به دنبال

---

1. Olson, John DeFrain, Linda Skogrand, Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths, p.186.

۲. همان.

راه‌حل‌های جدید باشند. هرگاه همسران تصور کنند باید به یک راه‌حل همیشگی متعهد شوند، کمتر به مصالحه یا راه‌حل جدید رضایت می‌دهند. معمولاً زوج‌ها نیاز دارند که تصمیم‌های خود را پس از اجرای آن در زندگی روزانه، وارسی و تجدیدنظر کنند.[۱] پاداش به خود در صورت موفقیت و یافتن مشکل فرایند حل‌مسئله در صورت عدم موفقیت، از برنامه‌های مهم در این مرحله است.[۲]

۱ـ۵ـ۳. تضمین معنویت در حل مسئله

از مهارت‌های معنوی مهم در امور خانواده، دعا و توکل بر خدا است. انسان مؤمن، اداره جهان، همه تحوّلات هستی و تأثیرگذاری قدرت‌ها را در تصرّف و احاطه اراده خداوند می‌داند.[۳] از سوی دیگر انسان‌ها در رویارویی با مسائل زندگی به دو دسته عوامل نیازمندند: الف) اسباب و علل مادی، ب) شرایط روانی ویژه‌ای که موجب رویارویی بهتر با مسائل می‌شود. دعا و توکل بر خدا به تسهیل شرایط در هر دو دسته عوامل کمک می‌کند. گاه سستی اراده، ترس، غم، اضطراب و اشراف کامل نداشتن بر موقعیت‌ها موجب می‌شود فرد نتواند از روش‌های مقدور برای حل مشکل بهره‌برداری مناسب کند. توکل بر خدا سبب تقویت اراده و تأثیر کمتر عوامل مخل روانی می‌شود و فرد را در کوشش برای حل مسائل زندگی و رسیدن به تعادل و سازگاری تواناتر می‌کند.[۴] توکل بر خداوند، یعنی اعتماد و تکیه بر قدرت او در همه امور زندگی که از آثار ایمان به خداست.[۵] در بن‌بست‌ها و شرایطی که به ظاهر همه اسباب و نشانه‌های مادی از نبود حل مشکل حکایت می‌کند، دعا کردن و توکل بر خدا روزنه امیدی در برابر افراد می‌گشاید و گاه مشکلات را از راه‌هایی که افراد گمان نمی‌برند، حل می‌کند. راهکارهای زیر برای تقویت مهارت توکل و دعا توصیه می‌شود:

۱. زوجین این اصل اعتقادی را در نظر داشته باشند که دعا کردن می‌تواند اسباب حل مشکلات را تسهیل کند و حتی سبب جدید درست کند و عاملی را از سببیت بیاندازد. مرور موارد زیر می‌تواند این اصل اعتقادی را تثبیت کند:

---

1. Gurman & Jacobson, Clinical Handbook of Couple Therapy, p.47.

۲. گلدفرید و دیویسون، ص۷۴ و نزو و همکاران، ص۱۹۸؛ به نقل از: احمدی و همکاران، «ساخت و اعتباریابی آزمون اولیه مهارت حل مسئله بر اساس منابع اسلامی»، روان‌شناسی و دین، س۹، ش۱، ص۲۵۶.

۳. کهف، ۳۹.

۴. دیمائتو، روان‌شناسی سلامت، ج۲، ص۷۵۷.

۵. انفال، ۲.

خداوند به همسر حضرت ابراهیم(علیه‌السلام)[۱] و همسر زکریا(علیه‌السلام)[۲] در پیری فرزند عنایت کرد.
خداوند به حضرت مریم بدون رابطه با همسری، فرزند عطا کرد.[۳]
خداوند ویژگی سوزندان آتش را از بین برد و آن را برای حضرت ابراهیم گلستان کرد.[۴]

۲. زوجین در امور زندگی توجه داشته باشند که اگر از خدا نیازهایشان را طلب نکنند، خداوند به آنان اعتنا نمی‌کند و آنان را به حال خود رها می‌کند.

قُلْ مَا يَعْبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ؛ بگو: اگر دعای شما نباشد، پروردگارم هیچ اعتنایی به شما نمی‌کند» (فرقان، ۷۷).

۳. زوجین پیوسته به خود این اطمینان قلبی را بدهند که خداوند به آنان نزدیک است و دعایشان را می‌شنود و پاسخ می‌دهد.

«**وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ**؛ و هر گاه بندگان من، از تو در باره من بپرسند، [بگو] من نزدیکم و دعای دعاکننده را –به هنگامی که مرا بخواند– اجابت می‌کنم، پس [آنان] باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند، باشد که راه یابند» (بقره، ۱۸۶).

۴. زوجین در دعا از اسباب مختلف استفاده کنند که یکی از آنها واسطه قرار دادن اولیای خدا و مقربان درگاه اوست. (ر.ک: فصل مهارت‌های معنوی، همین کتاب).

۵. زوجین روزانه آیات قرآن در مورد توکل را همانند موارد زیر مرور کنند:

«**قُلْ هُوَ رَبِّي لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ مَتَابِ**؛ بگو: اوست پروردگار من. معبودی به جز او نیست، بر او توکل کرده‌ام و بازگشت من به سوی اوست» (رعد، ۳۰).

«**وَمَن يَتَّقِ اللهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجاً وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ فَهُوَ حَسْبُهُ**؛ و هر کس از خدا پروا کند، خدا برای او راه بیرون‌شدنی قرار می‌دهد و از جایی که حسابش را نمی‌کند، به او روزی می‌رساند و هر کس بر خدا اعتماد کند، او برای وی بس است» (طلاق، ۲ و ۳).

«**حَسْبُنَا اللهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ**؛ خدا ما را بس است و نیکو حمایتگری است» (آل‌عمران، ۱۷۳).

---

۱. ذاریات، ۲۹.
۲. مریم، ۸ .
۳. مریم، ۲۰.
۴. انبیاء، ۶۹.

«وَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ وَكَفَىٰ بِاللهِ وَكِيلًا؛ بر خدا اعتماد کن، همین بس که خدا نگهبان [تو] ست» (احزاب، ۳).

۶. زوجین تجربه‌های زندگی که در آن با دعا و توکل بر خدا موفقیت‌هایی را به دست آورده‌اند، به هم یادآور شوند و یکدیگر را به توکل سفارش کنند که این نکته برای زنان بیشتر اهمیت دارد و مثبت‌تر ارزیابی شده است،[۱] زیرا مسئولیت حل بیشتر مسائل، به‌ویژه مشکلات اقتصادی بر عهده شوهر است و تقویت روحیه او از جانب همسر اهمیت ویژه دارد.

۷. زوجین به مطالعه آثار دعا و توکل در زندگی دیگران بپردازند. پرسش از دیگران در این مورد و مطالعه کتاب‌های مربوط به توکل در این مسیر راهگشاست.

زوجین براساس نکاتی که که در حل تعارض بیان شد، همواره اصول حل تعارض را مدنظر قرار دهند (جدول: ۱۰ـ۱۰).

جدول: ۱۰-۱۰: اصول حل تعارض[۲]

۱	در همه مراحل حل تعارض، دعا کردن و توکل بر خدا، را به کار گیرید.
۲	همواره احترام و اخلاق خوب را در رفتار و گفتار رعایت کنید.
۳	مهارت‌های برقراری ارتباط را در حل مسئله به خوبی به کار گیرید.
۴	بحث و جدل‌ها را خصوصی نگه دارید و به دوستان و خانواده نگویید.
۵	بکوشید در حل مشکل بر رفتار همسر تمرکز کنید نه بر شخصیت او.
۶	هیجان‌های خود را کنترل کنید و آرام و خونسرد باشید.
۷	به گذشته برنگردید و به اکنون و زمان حال بپردازید.
۸	زندگی خانوادگی و همسر خود را جدی بگیرید، ولی از شوخ‌طبعی هم بهره بگیرید.
۹	امور را در هم نیامیزید و در حل مسائل کاملاً مرتبط با موضوع صحبت و رفتار کنید.
۱۰	در صورت حل نشدن مسئله یا مخالفت با همسر به عقاید و احساسات هم احترام بگذارید.

۱. حرّعاملی، وسائل الشیعة، ج۲۰، ص۳۲.
۲. بخشی از این اصول از کتاب السون و همکاران گرفته شده است.

فصل یازدهم

مهارت مواجهه با خشونت در خانواده

از عواطفی که به روابط همسران آسیب می‌زند، خشم و ابراز پرخاشگرانه آن است. شواهد فراوانی بر نقش خشم در فروپاشی زناشویی وجود دارد. در آمریکا ۵۲ درصد طلاق‌ها به علت آزار و اذیت جسمی یا عاطفی است.[۱] در ایران مراجعات حقوقی همسرآزاری در سال ۹۶ نسبت به سال ۹۵، ۵/۰۸ درصد افزایش داشته است که ۹۰ درصد مدعیان همسرآزاری را زنان و ۱۰ درصد باقیمانده را مردان تشکیل می‌دهند.[۲] تکرار عصبانیت همچون ضرباتی است که به‌طور مداوم بر پیکره رابطه آسیب می‌زند و عوارض هیجانی ناشی از عصبانیت به سختی جبران‌پذیر است. عصبانیت در بلندمدت، همدلی و صمیمیت زوجین را کاهش می‌دهد. هرگاه همسران در حل مسائل و مشکلات خانواده از رفتارهای پرخاشگرانه استفاده کنند، روند حل مسائل دشوارتر می‌شود و رضایت زناشویی آنان کاهش می‌یابد.[۳] معمولاً عصبانیت به خشونت خانگی می‌انجامد. خشونت خانگی عبارت است از بدرفتاری با همسر که به چهار صورت می‌باشد: ۱. روانی مانند ترساندن و تهدید، تحقیر و انتقاد شدید؛ ۲. بدنی مانند زدن با دست یا پا، هل دادن و استفاده از اشیا؛ ۳. اقتصادی و مالی مانند ندادن خرجی خانه، ایجاد مضیقه برای زن و مجبور کردن او برای درخواست پول؛ ۴. حقوقی مانند استفاده از مزایای قانونی برای

---

۱. مک‌کی و همکاران، مهارت‌های زندگی زناشویی، ص۱۷۷.

۲. رئیس سازمان پزشکی قانونی اعلام کرد: آمار مراجعان همسرآزاری در سال گذشته ۸۱ هزار و ۷۲۹ نفر بوده است که سهم زنان از این نزاع‌ها، ۷۷ هزار و ۵۹ و سهم مردان ۴هزار و ۶۷۰ نفر بوده که قربانی خشونت و آزارهای روانی از سوی همسرانشان شدند (عصر ایران، ۲۳تیر ۱۳۹۷).

۳. خانجانی و ظفرقلیزاده، «رابطهٔ بین پرخاشگری و رضایت زناشویی در کارمندان متأهل بانک‌های دولتی شهر ارومیه»، زن و مطالعات خانواده، س۲، ش۵، ص۴۱ـ۶۶.

آزاررسانی به همسر. این فصل به ارائه مهارت‌هایی برای مدیریت خشم و خشونت در روابط همسران می‌پردازد.

۱. سنجش

۱. چقدر با نشانه‌های خشم خود آشنا هستید؟
۲. پرخاشگری فعال (کلامی و بدنی) و غیرفعال (حالت تند چهره و قهر کردن) خود را در چه حد ارزیابی می‌کنید؟
۳. از انواع خشونت خانگی چقدر اطلاع دارید؟
۴. زمینه‌های زیستی بروز خشم خود را تا چه اندازه شناسایی کرده‌اید؟
۵. چقدر نسبت به زمینه‌های شناختی خشم خود آگاهی دارید؟
۶. تأثیر زمینه‌های تبادلی در بروز خشم شما چقدر است؟
۷. تا چه اندازه رفتار شما جرئتمندانه است؟
۸. چقدر از فنون آرامش‌دهی در مهار خشم خود به کار می‌برید؟
۹. چقدر از فنون معنوی برای مهار خشم خود بهره می‌برید؟
۱۰. چه میزان پیامدهای خشم و خشونت را در متون اخلاقی و اسلامی مطالعه کرده‌اید؟
۱۱. چقدر از مهارت ایجاد وقفه در مهار خشونت خود بهره می‌برید؟
۱۲. تا چه اندازه با فنون مهار خشم در لحظه آشنا هستید؟

۱ـ۱. ماهیت و ابعاد خشونت

۱ـ۱ـ۱. هیجان خشم

خشم از شدیدترین هیجان‌ها و تحریکات عصبی انسان است که معمولاً در اثر ناکامی ناشی از دست نیافتن به اهداف روی می‌دهد.[۱] تغییرات در رنگ چهره، حالت چشمان و رگ‌ها و لرزش از آثار جسمی خشم است.[۲] جدول ۱۱ـ۱ نشانه‌های خشم را نشان می‌دهد. از نخستین مهارت‌های مدیریت خشم درک نشانه‌های آن در خویش است؛ به این صورت که زوجین بروز

---

۱. مارشال ریو، انگیزش و هیجان، ص۳۶۵.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج۳، ص۱۹۶.

هر نشانه را در خود از نبود (۰)، کم (۱)، در حد قابل ملاحظه (۲)، زیاد (۳) تعیین کنند. برای این کار می‌توانند از روش درون‌نگری و استفاده از نظر همسر پس از خشم و در موقعیت آرام استفاده کنند. اغلب خشم با هیجاناتی مانند ترس، اضطراب، فشار روانی، احساس گناه، افسردگی، رنجش، آزردگی، ناکامی، ناامیدی همراه است؛[۱] با وجود این، خشم یا غضب عاطفه ارزشمند و انگیزه‌ای در انسان برای حفظ عزت و کرامت نفس، حفظ ارزش‌های فردی و اجتماعی و دفع خطر از خود و خانواده و مجازات مجرمان است. خشم نیاز به تغییر را نشان می‌دهد، به تمرکز انرژی برای مقابله با مشکلات کمک می‌کند، موجب تقویت ابراز وجود و عزت‌نفس می‌شود. بروز خشم ابزار هشدار است و معنای آن این است که مشکلی باید حل شود و اشتباهی اصلاح گردد و ناسازگاری در مسئله‌ای که برایمان مهم است، برطرف شود.[۲] با وجود این، در نگاه اسلامی خشم نوعی جنون،[۳] آتشی شعله‌ور و از ابزارهای شیطان برای نفوذ در انسان معرفی شده است.[۴] این امر زمانی است که خشم و به دنبال آن پرخاشگری بدون اهداف مطلوب یا دلیل منطقی روی دهد و به طرف مقابل و حتی خود فرد آسیب زند. اگر خشم از باورهای ناسالم و عواملی همچون تکبر، بدبینی، حسادت، بدخلقی و کینه‌توزی سرچشمه گیرد و به صورت رفتار آسیب‌زننده بروز کند، لازم است مهار شود. هدف از مدیریت خشم، ایجاد تغییری است که بدون بروز پیامدی مخرب برای فرد یا دیگران، احساس خشم را کاهش دهد. این کار به مفهوم کنترل واکنش‌های ناشی از خشم و از بین بردن امکان تبدیل آنها به نیرویی مخرب است. در گذشته روان‌درمانگران گمان می‌کردند که برون‌ریزی احساس خشم، مناسب و موجب سلامتی است. این باور براساس مدل هیدرولیک فروید بود. به این معنا که فرونشانی انرژی خشم به انفجار آن می‌انجامد و آزادسازی آن نوعی پالایش است؛ زیرا خشم بازداری شده سبب تخریب جسم و روان می‌شود. البته پژوهش‌های جدید از این نظریه حمایت نمی‌کند و پیامدهای منفی مانند کاهش عزت‌نفس، احساس افسردگی و افزایش خشم، برای ابراز و تخلیه خشم برمی‌شمارد.[۵]

---

۱. گری مکی و استیون میبل، مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها، ص۳۲.
۲. نای، راه‌های کنترل خشم، ص۲۷.
۳. تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۱۶۵.
۴. کلینی، الکافی، ج۲، ص ۳۰۵.
۵. تاوریس، روان‌شناسی خشم، ص۴۴-۴۶، ص۵۲ و ۲۱۵؛ جنتری، مدیریت خشم، ص۶۶.

جدول ۱۱-۱. نشانه‌های خشم[۱]

نشانه‌ها	میزان بروز	نشانه‌ها	میزان بروز
افزایش ضربان قلب		بی‌حس شدن برخی عضوهای بدن	
اخم در چهره		مشت کردن دست‌ها	
احساس سرما یا گرما		گشاد شدن مردمک چشم	
خشک شدن دهان		انقباض عضلات	
عرق کردن		سرخ شدن رنگ چهره	
لرزش بدن		افزایش فشار خون	
احساس خفگی		دندان به هم فشردن	
تغییر تنفس		احساس فشار در سر	

۱-۱-۲. ابعاد خشونت

ابراز خشم را می‌توان به فعال (پرخاشگری کلامی و فیزیکی و بدنی) و غیرفعال (حالت چهره نامناسب مانند اخم و قهر کردن) تقسیم کرد. در خشونت کلامی، گفتار فرد از حالت عادی خارج می‌شود، صدایش بلند می‌شود و گاه به حد فریاد زدن می‌رسد. برچسب زدن و لقب دادن، عبارات توهین‌آمیز و تحقیر و سرزنش‌کننده، تهدید و ایجاد محدویت مانند حبس در منزل، نمونه‌هایی از خشونت کلامی است. خشونت بدنی مانند زدن، هل دادن، فشار دادن اعضا، پرتاب اشیا به سمت فرد و شکستن لوازم منزل است. خشم غیرفعال، سرد یا پنهان، انجام رفتارهای غیرمستقیم مانند لطیفه توهین‌آمیز گفتن، طعنه و کنایه، پاسخ ندادن، قطع ارتباط کلامی، به تأخیر انداختن انجام خواسته‌های همسر و فاصله گرفتن از اوست. با توجه به این موارد، دومین گام ارزیابی نوع و میزان ابراز خشونت خود است؛ بدین‌منظور زوجین جدول ۱۱-۲ را تکمیل کنند. اگر در هر مورد خشونت و آزاری از همسر متحمل نمی‌شود، نمره صفر بدهد و اگر متحمل می‌شود از شدید (۳) تا متوسط (۲) یا کم (۱) نمره بدهد. در هر مورد که خشونت یکی از زوجین یا هر دو متوسط یا شدید بود، وجود مشکل خشم را در خود بپذیرند و در پی کسب مهارت مواجهه با آن باشند. لازم است زوجین پیش از تشدید مشکلات ارتباطی و شکسته شدن حریم‌ها به درمان خشم خود بپردازند و هر چه به این مشکل اهمیت ندهند یا زمان کمی برای آن صرف کنند، حل مسائل در آینده دشوارتر خواهد شد.

---

۱. تاوریس، همان، ص۹۵.

جدول ۱۱-۲: پرسشنامه سنجش خشونت خانگی[۱]

نوع خشونت	شیوه خشونت	۳	۲	۱	۰
تهدید به	آزار و اذیت همسر یا فرزندان				
	ترک خانه				
	بلایی سر خود آوردن یا خودکشی				
	ندادن خرجی				
	از بین بردن وسائل خانه و اموال شخصی همسر				
خشونت فیزیکی	زدن با دست یا پا				
	کشیدن یا هل دادن یا کشیدن موها				
	زندانی کردن همسر یا فرزندان				
	گرفتن و بستن				
	پرتاب کردن چیزی به سوی همسر				
	ضربه زدن با چوب یا هر وسیله دیگر				
	شکستن اشیای خانه				
خشونت جنسی	ترک روابط جنسی				
	رفتارهای جنسی آزارنده				
	رابطه جنسی نامتعارف				
	اجبار و تحمیل در روابط جنسی				
خشونت روانی	بددهانی، توهین لفظی و کاربرد واژه‌های رکیک				
	داد و فریاد کشیدن				
	مسخره کردن و برچسب زدن				
	بهانه‌گیری پی‌درپی و عیب‌جویی تند				
	قهر و صحبت نکردن با همسر				
	تحقیر کردن و خجالت‌زده کردن در برابر دیگران				
	تهمت زدن به همسر و اظهار بدگمانی نسبت به او				
خشونت مالی و حقوقی	ندادن خرجی خانه و پول کافی و ایجاد مضیقه				
	مجبور کردن او برای درخواست پول				
	دخل و تصرف در اموال همسر				
	انکار حقوق مالی مانند مهریه، نفقه				
	مجبور کردن همسر به انجام کارهای خلاف شرع و قانون				
	استفاده از حقوق قانونی برای آزاررسانی به همسر				
	ممانعت از اشتغال مناسب و در شأن همسر				

۱. بلالی میبدی و همکاران، «بررسی میزان شیوع خشونت علیه زنان توسط همسرانشان در شهر کرمان در سال ۱۳۸۵»، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، معاونت پژوهشی-مدیریت امور پژوهشی.

۱ـ۲. درک زمینه‌ها و علل خشم

علل، زمینه‌ها و برانگیزاننده‌های خشم در سه دسته قرار می‌گیرند: زیستی، شناختی و تعاملی.

۱ـ۲ـ۱. ابعاد زیستی

زمینه‌های زیستی بروز خشم عبارت است از: ۱. تغذیه ناکافی یا گرسنگی که به افت قند خون، لرزش، زودرنجی، حالت تهوع، سردرد و ضعف، خستگی بی‌موقع و تپش قلب می‌انجامد؛ ۲. مشکلات خواب مانند به خواب رفتن دشوار، کم خوابیدن، بی‌نظمی در خواب، دیر خوابیدن، پریدن از خواب و کیفیت پایین خواب؛ ۳. خستگی و فشار کاری؛ ۴. استرس؛ ۵. بیماری‌های جسمی و دردهای حادّ و مزمن، مانند سردرد میگرنی؛ ۶. مصرف مواد مخدر و الکل؛ زوجین با پر کردن جدول ۱۱ـ۳ میزان نقش زمینه‌های زیستی بروز خشم در خود را از ۰ تا ۱۰ تعیین کنند. در هر مورد برنامه جدی و مرتب برای حل آن داشته باشند و از توصیه‌های جدول استفاده کنند. برای خواب بهتر از جدول ۱۱ـ۴ استفاده کنید.

جدول ۱۱ـ۳. تعیین زمینه‌های زیستی بروز خشم

زمینه‌های زیستی خشم	میزان	توصیه‌ها
تغذیه ناکافی	۰ـ۱۰	بهبودبخشی وعده‌های غذایی و کاهش تنقلات و غذاهای محرک
مشکلات خواب	۰ـ۱۰	استفاده از توصیه‌های بهداشتی برای بهبود و تنظیم خواب
خستگی و فشار کاری	۰ـ۱۰	برنامه‌ریزی برای استراحت و کاهش کار
استرس	۰ـ۱۰	استفاده از راه‌های مقابله با استرس (فصل۱۲)
بیماری جسمی و درد	۰ـ۱۰	پیشگیری و درمان مناسب و مرتب
مصرف مواد مخدر و الکل	۰ـ۱۰	پیشگیری و درمان مناسب و مرتب

جدول ۱۱-۴: توصیه‌هایی برای بهداشت خواب[۱]

زمان خواب	حدود ۸۰ در صد مردم به ۶ تا ۹ ساعت خواب نیاز دارند. البته نیاز افراد به خواب متفاوت است. تعداد ساعت نیاز به خواب را شبانه تأمین کنید و خواب نیم‌روزی شما بیش از نیم ساعت نباشد.
برنامه خواب	یک روال منظم برای خواب تنظیم کنید. از ساعت بیولوژیک بدن خود پیروی کنید. سر ساعت معینی از خواب برخیزید و یا به رختخواب روید. خستگی را نادیده نگیرید، یا احساس خستگی و خواب‌آلودگی بخوابید. اگر خسته نیستید و یا خوابتان نمی‌آید، به رختخواب نروید.
محیط خواب	اتاقی راحت، آرام و ساکت را برای خواب انتخاب کنید. تشک، بالش و تختخواب مناسب و راحت انتخاب شود و همچنین ساعت را از کنار رختخواب برداشته و در معرض دید قرار ندهید. از تختخواب خود تنها برای خواب و رابطه جنسی استفاده کنید، زیرا ذهن شما تختخواب را با فعالیت‌ها مرتبط می‌سازد.
تغذیه پیش از خواب	شام را دست‌کم ۳-۲ ساعت پیش از خواب صرف کنید. هرگز با شکم گرسنه یا پر نخوابید. از مصرف غذاهای سنگین، اسیدی، شیرین و تند (ادویه‌دار) ۶-۴ ساعت پیش از خواب خودداری کنید. مصرف سیگار و نوشیدنی‌های حاوی کافئین ۶-۴ ساعت پیش از خواب خودداری کنید (مواد غذایی کافئین‌دار شامل چای، قهوه، برخی نوشابه‌های گازدار و شکلات می‌باشند). مصرف مایعات را پیش از خواب کاهش دهید تا مجبور نشوید دوباره از رختخواب برخیزید و به توالت بروید.
رفتارهای پیش از خواب	در روز فعالیت بدنی داشته باشید، اما نه پیش از خواب. بهترین زمان برای فعالیت بدنی عصر است. پیش از خواب مطالعه کنید، اما نه هر کتابی را. کتاب‌های مهیج مانند رمان یا علمی مناسب نیست. مضمون کتاب بایستی مذهبی، معنوی یا شعر باشد. از فعالیت‌های محرک ذهنی مانند بازی‌های رایانه‌ای و یا تماشای برنامه‌های مهیج تلویزیونی پیش از خواب اجتناب ورزید. تمرین‌ها و ورزش‌های فکری و جسمی در زمان‌های نزدیک به زمان خواب انجام ندهید.
توصیه‌های هنگام خواب	هنگام خواب لباس راحت بپوشید. بیشتر از ۱۰ تا ۲۵ دقیقه در رختخواب بیدار نمانید؛ در صورتی که خوابتان نمی‌برد، رختخواب را ترک کنید.

۱-۲-۲. زمینه‌های شناختی خشونت

در دیدگاه‌های شناختی بر نقش نگرش‌ها، افکار و انتظارات در بروز خشم بسیار تأکید می‌شود. دو نوع افکار راه‌انداز خشم وجود دارد: افکار سرزنشگر و افکار باید. افکار سرزنشگر به فرد مقابل برچسب بد و اشتباه‌کننده می‌زند و پایه اصلی‌اش این است که فرد مقابل از روی قصد با رفتار اشتباه خود شما را ناراحت کرده است. افکار باید محتوایی از این دست دارد: «تو نباید این کار را بکنی ... بلکه باید آن کار را بکنی». باور موجود در بایدها این است که دیگری باید می‌دانست چگونه درست عمل کند، اما به جای آن عمداً قواعد رفتار مناسب را زیر پا گذاشت و حالا سزاوار تنبیه می‌باشد. این بایدها در واقع انتظارات غیرمنطقی است که رنگ الزام می‌گیرد.[۲]

---

۱. ر. ک: فلوشر، چگونه بهتر بخوابیم؟ ص۱۳۲-۱۶۱؛ پارولا، چگونه خواب خود را تنظیم کنیم؟ ص۱۸۹-۲۲۰.

۲. نای، راه‌های کنترل خشم، ص۶۱.

افکار سرزنشگر شکل‌های مختلفی دارد؛ آسیب‌زاترین نوع سرزنش‌ها برچسب زدن کلی است که در آن، فرد مقابل را به القابی مانند نادان، بی‌مهارت، خودخواه و بی‌دقت متهم می‌کند. نوع دوم سرزنش کردن به صورت فرضیه‌سازی در مورد نیت فرد مقابل انجام می‌شود که نوع رایجی از ذهن‌خوانی است. فرضیه‌سازی موجب خشم فرد، احساس قربانی شدن و مجاز شمردن تنبیه فرد مقابل می‌گردد. نوع سوم افکار سرزنشگر بزرگ‌نمایی است که سبب خودگویی عباراتی مانند وحشتناک، ترسناک، بی‌ادبانه، نفرت‌انگیز و به کارگیری واژه‌هایی مثل همه، هیچ‌کس و هرگز می‌شود. این واژه‌ها حس آسیب دیدن فرد را تشدید می‌کند و سبب عصبانی‌تر شدن او می‌گردد.

برخورد با افکار سرزنش‌آمیز: استفاده از کلمات دقیق و بدون اغراق، کلید تغییر واکنش عصبانیت است؛ بدین‌منظور باید همسران:

۱. از برچسب‌های کلی و نسبت دادن صفات منفی به همسر خودداری کنند؛

۲. برای دوری از بزرگ‌نمایی مسائل از توصیفات دقیق اسفاده کنند؛

۳. بدون شواهد روشن، مستقیم و کافی، انگیزه خاصی را به همسر نسبت ندهند؛ بنابراین یک همسر بدون دلیل روشن و دقیق فرض نکند که همسرش حتماً قصد دارد به او آسیب بزند.

بایدها از احساس فرد در مورد شیوه درست و مناسب بودن رفتار ناشی می‌شود. یکی از بایدها استحقاق است که براساس مضمون آن، چون شما چیزی را خیلی می‌خواهید، باید آن را داشته باشید و فرد دیگر حق نه گفتن را ندارد. در واقع استحقاق سبب می‌شود تمایل خود را الزام فرض کند. در این حالت همسرتان حق انتخاب ندارد و محدودیت‌ها و نیازهای او اهمیت کمتری دارد. مستحق بودن، یعنی «من این را می‌خواهم و اگر تو آن را به من ندهی، فرد بدی هستی».

نوع دوم بایدها برداشت نادرست در مورد انصاف است، به این معنا که در روابط بین‌فردی همان قوانین و اصول حاکم در دادگاه‌ها باید جریان داشته باشد. در این شرایط یکی از همسران براساس برداشت خود، حس می‌کند چند استاندارد مشخص و مطلق وجود دارد که تعیین می‌کند چه چیزی درست است؛ برای نمونه در روابط همسران باید بین وظایف، الزامات و پاداش‌ها، تساوی در کار باشد. مشکل بیشتر آن است که در میان همسران مفهوم انصاف کاملاً دل‌بخواهی است و هر کدام منظور خاصی از انصاف دارند.

آخرین نوع باید، برداشت نادرست از تغییر است. در این نوع باید فرض بر این است که وقتی همسرتان دچار اشتباه می‌شود باید او را تنبیه و وادار به تغییر کرد و اگر به او فشار کافی بیاورید، می‌توانید او را به فرد بهتری تبدیل کنید.

برخورد با بایدها: بایدها نقش مهمی در بروز خشم و فرار از مسئولیت‌ها دارد. برای مقاومت در برابر بایدها لازم است از مسئولیت شخصی استفاده کرد، به این معنا که ۱. شما خود مسئول ناراحتی خودتان هستید، ۲. این شما هستید که برای برآورده شدن بهتر نیازهای خود باید راهکارهای مقابله‌ای خود را تغییر دهید. هر فرد خودش مسئول تغییر موقعیت ناخوشایند و ناراحت‌کننده در زندگی زناشویی است، زیرا:

۱. هر فرد، خودش در نیازهای خویش خبره است و بر رغبت‌ها، خواسته‌ها، امیال درونی، نفرت‌ها و لذت‌های خود آگاه است؛

۲. همسرتان در زمینه نیازهای خودش خبره است و اگر نیازهای شما را در اولویت قرار دهد، نیازهای خودش تأمین نمی‌شود؛

۳. اینکه نیازهای افراد با هم تعارض داشته باشد، واقعیتی روشن و اجتناب‌ناپذیر است؛ مثلاً شما برای مسافرت تفریحی، شهر تاریخی می‌پسندید و همسرتان شهر کوهستانی و سرسبز می‌خواهید همسرتان در کار بچه‌ها به شما کمک کند، ولی او کاری ضروری دارد، شما خسته و نیازمند استراحتید و همسر نیازمند بیرون رفتن و تفریح است؛ همان‌گونه که در فصل حل تعارض بیان شد، تفاوت نیازها و بروز اختلاف در زندگی زناشویی امری عادی است.

۴. میزان رضایتمندی و شادی شما به مؤثر بودن راهکارهای شما برای برآورده ساختن نیازهای اصلی‌تان بستگی دارد؛ همچنین میزان حمایت، قدردانی و کمکی که دریافت می‌کنید به راهبردهای کنونی شما بستگی دارد.

راه‌هایی برای پذیرش مسئولیت شخصی: روش‌های زیر به شما کمک می‌کند که هرگاه در مورد رفتار همسرتان احساس درماندگی و عصبانیت می‌کنید، مسئولیت خود را به عهده بگیرید:

۱. راهکارهای مؤثرتری برای تقویت همسرتان در انجام خواسته خود پیدا کنید. تفریح سالم، کمک بیشتر به امور خانه، صرف شام بیرون منزل و بردن خانواده به مکان تفریحی یا زیارتی، از این موارد است؛

۲. تلاش کنید خودتان نیاز خود را برآورده کنید. گاه زحمت و سختی این کار خیلی کمتر از مشاجره با همسر و راضی کردن او برای انجام این کار است؛

۳. برای خودتان منابع جدید حمایت و قدردانی پیدا کنید که هیچ‌گاه همسرتان نمی‌تواند برای شما فراهم کند. در برخی موارد مانند کوهنوردی اگر همسر توان یا علاقه به برنامه‌ای ندارد، بهتر است به دنبال دوستانی باشید که به این فعالیت علاقه‌مند هستند؛

۴. محدودیت‌هایی تعیین کنید. بسیاری از افراد احساس می‌کنند برای کارهایی که نمی‌خواهند انجام دهند از سوی همسرشان تحت فشارند. آنها بسیار خسته‌اند و استرس دارند و شاید حتی خیلی می‌ترسند. زمانی که به این فشارها نه بگویند ممکن است همسرشان عصبانی شود. برای برعهده گرفتن مسئولیت وضعیت‌هایی که دوست ندارید، تعیین محدودیت با گفتن نه روش خوبی است؛

۵. جرئتمندانه گفتگو کنید. به جای سرزنش و عصبانیت، خواسته‌های خود را به‌طور مستقیم و آرام به طرف مقابل بیان کنید؛

۶. چشم‌پوشی کنید. دو نوع چشم‌پوشی وجود دارد؛ اولی براساس پذیرش است و در زمانی که نمی‌توان وضعیت موجود را تغییر داد. دومی چشم‌پوشی از اصل رابطه زناشویی است و زمانی که برای شما هیچ پاداشی به همراه ندارد و رشد فرزندان یا مسائل مالی یا پاداش‌های اخروی و حتی ماندن برای رضای خدا در این شرایط مطرح نیست.[۱]

تمرین: با استفاده از جدول ۱۱ـ۵، برای سه مورد موقعیت راه‌انداز خشم، میزان استفاده از شش راهکار بالا را از ۰ تا ۱۰ تعیین کنید.

جدول ۱۱ـ۵: میزان استفاده از روش‌های پذیرش مسئولیت شخصی

راهکارها	مورد خشم۱	مورد خشم۲	مورد خشم۳
استفاده از راهکارهای مؤثرتر برای تقویت همسر			
خود نیاز خویش را برآورده کردن			
پیدا کردن منابع جدید حمایت و قدردانی			
تعیین محدودیت‌ها			
گفتگوی جرئتمندانه			
چشم‌پوشی			

۱. مک‌کی و همکاران، مهارت‌های زندگی زناشویی، ص۱۸۵ ـ۱۹۲.

تدوین انتظارات و برنامه‌های واقع‌گرایانه: بی‌تردید همسران از هم انتظاراتی دارند. آنان پس از شناسایی بایدها و انتظارات غیرواقعی، در هر مورد می‌توانند واقع‌گرایانه از هم توقع داشته باشند. جدول ۱۱-۶ چند مورد برای تمرین تبدیل انتظار غیرمنطقی و باید به توقع معقول را نشان می‌دهد.

جدول ۱۱-۶: تمرین تبدیل انتظار غیرمنطقی به انتظار معقول

مشکلی که موجب انتظار غیرمنطقی و باید شده	انتظار واقع‌گرایانه و بدون باید
وقتتان برای شما اهمیت زیادی دارد و هر بار همسر برای بیرون رفتن از منزل شما را زیاد معطل می‌کند.	سرعت کم او را بپذیرد، بخشی از تکالیف او را شما انجام دهد و زمان مورد نظر برای آماده شدن برای خروج از منزل را بیشتر و متناسب با شخصیت او در نظر بگیرد.
شوهر همه کارهای بچه‌ها را به گردن زن می‌اندازد و به کارهای خانه توجهی ندارد.	وضعیت شغلی و روحیه او را بپذیرد، روزهای تعطیل از او کمک بخواهد و برای کار بیشتر با بچه‌ها او را بیشتر تشویق کند.
وضعیت درسی فرزند خوب نیست و شوهر به این مشکل اصلاً اهمیتی نمی‌دهد.	به میزان کمک او در گذشته توجه و از او خواسته شود در آینده با نظارت بر رفتار فرزند، بخشی از امور درسی فرزند را به دست بگیرد.
معمولاً شوهر دیر به منزل می‌آید و فردی بی‌مسئولیت است.	به جای برچسب زدن، علت دیر آمدن را از او جویا شود و به‌طور عینی مسئولیت‌های او در زندگی مشترک را با او در میان گذارد.

۱-۲-۳. زمینه‌های تعاملی خشم

اغلب زمینه‌های ارتباطی از علل و برانگیزاننده‌های خشم است که در ابعاد روان‌شناختی، خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی قرار می‌گیرد. ابعاد روان‌شناختی مانند برتری‌جویی مردان، هوش هیجانی پایین، ناپختگی، کمبود عزت‌نفس و اختلالات روانی (مانند اضطراب، وسواس و افسردگی، دوری‌گزینی، دگرآزار و اسکیزوتیپال)[1]... ابعاد خانوادگی مانند یادگیری خشونت از خانواده اصلی، ازدواج اجباری، دخالت اطرافیان، ناکامی در نیازهای عاطفی و جنسی، بی‌نظمی در زندگی خانوادگی و فقدان مهارت‌های ارتباطی. ابعاد اقتصادی مانند بیکاری و از دست دادن کار مورد علاقه، درآمد کم، مورد بی‌اعتنایی یا ظلم واقع شدن در کار، انتظارات بی‌جای شغلی، شکست در کارها، فشار کاری زیاد، احساس بی‌عدالتی در مراتب شغلی، احساس فریب خوردن در یک معامله. ابعاد اجتماعی مانند مسخره یا تحقیر شدن، مورد بی‌اعتنایی یا بی‌توجهی قرار گرفتن، در معرض پرخاش کلامی و رفتاری واقع شدن، مورد اهانت قرار گرفتن، ازدحام جمعیت، ترافیک، سروصدا، صداهای بلند، آشفتگی‌های اجتماعی و

---

۱. مرتضوی و همکاران، مقایسه اختلالات شخصیت در سه خوشه در مردان همسرآزار و عادی، ص۵۵.

فرهنگ تقویت پرخاشگری مردان. لازم است زوجین در معرض خشم و پرخاشگری، احتمال تأثیر زمینه‌های بالا را در خود کشف کنند. جدول ۱۱-۷ به زوجین کمک می‌کند تا به هدف مذکور دست یابند. زوجین تأثیر این عوامل را در خشم خود با «اصلاً (۰)، کم (۱)، قابل ملاحظه (۲)، زیاد (۳)» پاسخ دهند. اگر هریک از همسران به دست آورند که برخی از این عوامل تأثیر زیادی در خشونت او دارد، به آموزش و ارتقای مهارت در آن زمینه و گاه بهره‌گیری از مشاوره تخصصی نیازمندند.

جدول ۱۱-۷: تعیین میزان تأثیر زمینه‌های تبادلی در بروز خشم

موارد روان‌شناختی	تأثیر	موارد خانوادگی	تأثیر	موارد اجتماعی	تأثیر	موارد اقتصادی	تأثیر
برتری‌جویی مردان		یادگیری خشونت از خانواده اصلی		مورد تمسخر یا تحقیر یا اهانت قرار گرفتن		بیکاری و از دست دادن کار مورد علاقه	
هوش هیجانی پایین		ازدواج اجباری		مورد بی‌توجهی قرار گرفتن		درآمد کم	
ناپختگی		دخالت اطرافیان		در معرض پرخاش کلامی و رفتاری واقع شدن		شکست در کارها	
عزت‌نفس پایین		ناکامی عاطفی		ازدحام جمعیت		فشار کاری زیاد	
افسردگی		ناکامی جنسی		ترافیک		احساس بی‌عدالتی در مراتب شغلی	
وسواس		بی‌نظمی در زندگی خانوادگی		صداهای بلند		احساس فریب خوردن در یک معامله	
شخصیت دوری‌گزین و اسکیزوتیپال		ضعف مهارت‌های ارتباطی		آشفتگی‌های اجتماعی		بی‌ثباتی اقتصادی جامعه	
شخصیت ضد اجتماعی و دگرآزار		ضعف مهارت مذاکره و نه گفتن		فرهنگ تقویت پرخاشگری مردان		نبود امنیت شغلی	

۱-۳. روش‌های رفتاری برای پیشگیری از خشم و خشونت

در این بخش، روش‌ها و مهارت‌هایی برای پیشگیری از بروز خشم ارائه می‌شود.

۱-۳-۱. رفتار جرئتمندانه[1]

برای پیشگیری از رفتار پرخاشگرانه یا منفعلانه لازم است رفتار جرئتمندانه را بیاموزیم. رفتار جرئتمندانه عبارت است از بیان دیدگاه‌ها، باورها و هیجان‌های خود به صورت صادقانه که به شما کمک می‌کند از حقوق خود دفاع کنید، علاقه و تنفر خود را بیان کنید و به راحتی با برخی افراد مخالفت کنید. اساس جرئتمندی این است که شما حق دارید به دنبال برآورده ساختن نیازهای خود باشید و دیگران نیز حق دارند نیازهای خود را پی‌جویی کنند. هنگام پیگیری نیازهایتان به نیازها و احساسات دیگران نیز توجه کنید. هنگامی که جرئتمند صحبت می‌کنید، صدای شما محکم و قابل فهم است؛ تماس چشمی را با فرد مقابل حفظ می‌کنید؛ افکار احساسات و خواسته‌های خود را به‌طور شفاف بیان می‌کنید و به حرف‌های دیگران نیز به دقت گوش می‌دهید. به گفتگو مایلید تا به توافق برسید، اما نه به بهای از دست دادن حقوق خودتان، دیگران را نیز تحت فشار قرار نمی‌دهید تا از حقوق خود صرف‌نظر کنند. جدول ۱۱-۸ نمونه‌ای از سه پاسخ جرئتمندانه، منفعلانه و پرخاشگرانه را نشان می‌دهد. مواردی را که در آن با همسرتان با حالت عصبانی بحث کرده‌اید، به ذهن بیاورید و مطابق جدول، سه نوع واکنش احتمالی خود به موقعیت را در جدول ثبت کنید.

جدول ۱۱-۸: نمونه‌ای از سه پاسخ جرئتمندانه، منفعلانه و پرخاشگرانه

کلام همسر	پاسخ پرخاشگرانه	پاسخ منفعلانه	پاسخ جرئتمندانه
من امشب تا دیر وقت جلسه دارم، بنابراین برای شام نمی‌توانم خانه باشم، باید خودت به بچه‌ها رسیدگی کنی، نمی‌خواهم در این مورد کوتاهی کنی.	باز دوباره! جلسات مسخره تو همیشه مهم‌تر از خانواده‌ات هستند! ظالمانه است.	بسیار خوب، روز خوبی داشته باشی. چیکار کنم چاره‌ای نیست.	بسیار خوب، من از پس کارها برمی‌آیم، اما از این پس، هر موقع جلسه داشتی از قبل به من اطلاع بده. اینجوری من می‌توانم بهتر برای کارهایم برنامه‌ریزی کنم.
امروز (روز تعطیلی) می‌خواهم با دوستان ورزش بروم، خودت با بچه‌ها غذا بخورید و خودتان را سرگرم کنید.	مثل همیشه خودخواهی‌ات را نشان می‌دهی، اگر این کارها را ادامه بدهی، تکلیف تو را روشن می‌کنم.	باشه، این هم قسمت ما شده، خوش بگذره.	اشکالی نداره، برو، تو حق داری تفریحات شخصی داشته باشی. بهتره روزهای آینده گفتگویی داشته باشیم که تفریحات شما به برنامه‌های خانواده ضرری نزنه.

۱. مک‌کی و همکاران، مهارت‌های زندگی زناشویی ص۱۵۲-۱۶۰.

بخش مهمی از رفتار جرئتمند در حل تعارض نمود می‌یابد که این مهارت در فصل ۱۰ ارائه شد. بخش دیگر در مواجهه با انتقاد به کار می‌رود. بیشتر مردم با پرخاشگری یا حالت انفعال به انتقاد پاسخ می‌دهند. نحوه پاسخ دادن جرئتمندانه به انتقاد عبارت است از:

الف) بررسی: روش ارزیابی انتقاد بررسی کردن است. بدون درک درست معنای انتقاد شاید نتوانید آن را به‌طور کامل ارزیابی کنید. به آن بخش از انتقاد که فرد تأکید بیشتر دارد، توجه و تلاش کنید بفهمید چرا برای آن ناراحت است. از رفتارهای پیشین او کمک بگیرید و به بررسی کردن ادامه دهید.

ب) تأیید: هرچند انتقاد آسیب‌زاست، ولی گاه شاید سازنده باشد. هنگامی که انتقاد از شما درست است، بهترین راه تصدیق آن است. ممکن است همسر شما بخواهد برای اثبات جرئتمندی خود دعوایی راه اندازد و تأیید انتقاد از سوی شما می‌تواند از این وضعیت پیشگیری کند. «بله حق با توست، فراموش کردم به تو بگویم که دیر خواهم آمد». توجه کنید هنگامی که تصدیق می‌کند آن را طعنه‌آمیز نکنید؛ مثلاً عبارت «بله درسته»، شبیه موافقت است، ولی گاه با آهنگ سخن و حالات چهره پیام‌های دیگری را منتقل می‌کند. نباید عذرخواهی کنید یا دلیل بتراشید. اگر فکر می‌کنید شرح دادن دلایل رفتارتان در ایجاد ارتباط جرئتمند به شما کمک می‌کند و همسرتان هم به حرف‌های شما گوش دهد، این کار را انجام دهید.

همسر: پیراهن جدیدت خیلی کثیف شده است، آن را از بین بردی،می‌فهمی پول زیادی برای آن دادیم.

شما: حق با توست، پیراهن خیلی کثیف شد، (با کمی صبر) یکی از قطعات ماشین شکست و من خواستم آن را درست کنم.

ج) منحرف کردن: هنگامی‌که فرد مقابل به منظور تخریب و تحقیر کردن از شما انتقاد می‌کند، منحرف کردن به چهار روش زیر مناسب است:

۱. تغییر بحث از محتوا به فرایند: در این روش، تمرکز بحث را از موضوع گفتگو (محتوا) به آنچه بین شما رخ می‌دهد (فرایند)، تغییر دهید. این راهکار برای زمانی که با صدای بلند بحث می‌کنید و هیجان‌های شدید مانع ارتباط مؤثر می‌شود یا موقعی که موضوع اصلی مورد توجه قرار نمی‌گیرد، بسیار مفید است؛

۲. واکنش جرئتمند: بدون حمله به فرد منتقد او را تأیید کنید و در صورت مخالفت با او، بدون عصبانی شدن نظرتان را بگویید؛

۳. به تأخیر انداختن جرئتمندانه پاسخ: تأخیر جرئتمندانه پاسخ به شما اجازه می‌دهد به جای اینکه حتماً و بلافاصله به انتقاد پاسخ دهید، مهلتی را تعیین کنید (چند ثانیه یا چند ساعت). این کار به شما اجازه می‌دهد که آرام شوید و به گفته‌های خود به دقت فکر کنید. برخی از راهکارهای مقابله‌ای خود را فعال سازید و پاسخ خود را آماده کنید: «تو چیزهای زیادی گفتی و من برای خلاصه کردن آنها به زمان نیاز دارم، پس از نهار دوباره صحبت می‌کنیم»؛

۴. بررسی انتقاد و یافتن موارد درست و تأیید آنها: بخشی از انتقاد را که با آن موافق هستید، تأیید کنید و بقیه را نادیده بگیرید. شما می‌توانید درحالی‌که اصل انتقاد را مورد توجه قرار می‌دهید، تعمیم‌های بیش از حد مثل هرگز و همیشه را حذف کنید؛

همسر: اینجا خیلی کثیف است و تو هیچ توجهی نمی‌کنی. شما: حق با توست،خانه خیلی شلوغ است.

کسب مهارت رفتار جرئتمندانه در پاسخ به انتقاد نیازمند تمرین است. جدول ۱۱ـ۹، نمونه کاربرگ این تمرین است. موردی را که در آن با همسرتان با حالت عصبانیت بحث کرده‌اید و بارها رخ می‌دهد، به یاد آورید. با استفاده از این کاربرگ توصیف مختصری از آن وضعیت، دلیل آن و گفته‌های همسرتان بیاورید. سپس همه پاسخ‌های جایگزین و مناسب برای آن وضعیت را ثبت کنید.

جدول ۱۱-۹ کاربرگ پاسخ به انتقاد

موقعیت و موضوع	توصیف و نظرات من
همسرم چه چیزی گفت:	
بررسی پاسخ:	
تأیید پاسخ:	
منحرف کردن پاسخ‌ها: ۱. تغییر از محتوا به فرایند:	
۲. واکنش جرئتمند:	
۳. به تأخیر انداختن جرئتمندی پاسخ:	
۴. تأیید بخش‌های درست حرف‌های فرد منتقد:	
موافقت با بخش‌های درست انتقادات:	
موافقت احتمالی:	
موافقت با اصل موضوع:	

۱ـ۳ـ۲. فنون آرامش‌دهی

در این بخش دو فن تنفس عمیق یا دیافراگمی و آرامش‌دهی تدریجی ماهیچه‌ای آموزش داده می‌شود.

تنفس عمیق:[۱] تنفس اثرهای حیات‌بخشی دارد و می‌تواند در آرام کردن شما نیز بسیار مؤثر باشد. هنگام استرس نفس عمیق بکشید و خود را از لحاظ جسمانی و روانی آرام کنید. تنفس عمیق، روش ساده‌ای برای فرونشاندن استرس است و مزایای زیادی برای بدن انسان دارد که از آن جمله می‌توان به اکسیژن‌رسانی به خون اشاره کرد و این امر به نوبه خود موجب «بیدار کردن» مغز، شل کردن عضلات و آرام کردن فعالیت‌های ذهنی می‌شود. تنفس عمیق از این جهت مفید است که می‌توان آن را همه‌جا و همه وقت انجام داد و اثربخشی آن نیز سریع و فوری است. بیشتر افراد به تنفس سطحی و تند عادت کردند. در جدول ۱۱ـ۱۰، چگونگی انجام این‌گونه تنفس توضیح داده شده است. این تنفس باید به گونه‌ای باشد که بالا و پایین رفتن شکم در دم و بازدم به‌خوبی آشکار باشد. در دم هوا را به داخل کشیده و چند ثانیه نگاه دارید، سپس آن را بیرون دهید. خوب است روزی سه مرتبه این تمرین را انجام دهید.

جدول ۱۱ـ۱۰: شیوه تنفس عمیق دیافراگمی

۱	در وضعیت راحتی روی یک صندلی راحتی بنشینید.
۲	دگمه لباس‌های تنگ خود را شل کنید.
۳	چشمان خود را ببندید.
۴	دستان را روی شکم و درست زیر قفسه سینه قرار دهید.
۵	به آرامی از راه بینی نفس بکشید و در مغزتان تا ۵ بشمارید.
۶	هوا را آهسته از لب‌های نیمه باز خود بیرون دهید و در مغزتان تا ۸ بشمارید.
۷	در ابتدای کار این نوع تنفس را ۱۰ بار تکرار کنید.

آرامش‌دهی تدریجی ماهیچه‌ای:[۲] این نوع تمرین برای آرام کردن عضلات منقبض بدن به کار می‌رود. هنگامی که افراد خشمگین می‌شوند، بدنشان حالت انقباض پیدا می‌کند، اما هرگاه بدن در حالت آرامش قرار می‌گیرد و تنشی را احساس نمی‌کند، روان و ذهن آرام می‌شود. این

---

۱. نی، غلبه بر خشم، ص۱۱۶.

2. Relaxation

فن با کاهش دادن تنش جسمانی مثل داروهای آرامبخش عمل می‌کند، البته با این مزیت که مشکلات داروهای آرامبخش مانند اعتیاد جسمانی و وابستگی روانی را ندارد. این روش به فرد آموزش می‌دهد که بتواند در موقعیت‌های تنیدگی‌زا و خشم‌آور، آرام باشد، عمیقاً تنفس کند و تنش عضلانی را آرام سازد. جدول ۱۱-۱۱ شیوه انقباض هر دسته ماهیچه را نشان می‌دهد. پس از یک یا دو ثانیه انقباض، ماهیچه‌ها را رها و کاملاً شل کنید و به مدت ۵ ثانیه با تمرکز بر هر دسته ماهیچه تلاش کنید تنش‌ها را از عضلات خود خارج کنید.

جدول ۱۱-۱۱: شیوه انجام آرامش‌دهی ماهیچه‌ای[۱]

۱	انگشتان پا را جمع کنید و در این حال کف پاها و انگشتان پاها را تا جایی که می‌توانید سفت کنید.
۲	ماهیچه‌های ساق پا را با بلند کردن ساق پاها از روی زمین و بلند کردن انگشتان پا به سمت سقف سفت کنید؛ گویی می‌خواهید زانوها را لمس کنید.
۳	با فشار دادن کف پاها در برابر کف زمین، با قدرت تمام ران‌ها را سفت کنید. باید ماهیچه‌های ران‌ها را تا اندازه‌ای سفت کنید که به لرزش درآیند.
۴	شکم را تو بکشید؛ گویی با سفت نگه داشتن آن می‌خواهید تا حد امکان آن را به ستون فقرات خود نزدیک کنید.
۵	بازوها را در برابر دنده‌ها فشار دهید و در این حال قفسه سینه (ماهیچه‌های سینه‌ای) را منقبض کنید.
۶	شانه‌ها را تا موازات گوش‌ها بلند کنید (همان بالا انداختن شدید شانه‌ها است).
۷	بازوها را در برابر دنده‌ها فشار دهید و در این حال قفسه سینه (ماهیچه‌های سینه‌ای) را منقبض کنید.
۸	ساعدها را روی دسته‌های مبل راحتی به پایین فشار دهید تا ساعدها و بازوهایتان سفت شوند.
۹	مشت‌ها (یعنی هم انگشتان دست و هم کف دست‌ها) را سفت کنید. حالا آنها را سفت نگه دارید. ببینید دست‌هایتان چقدر احساس کشش و سفتی می‌کنند.
۱۰	سر را به پشتی صندلی فشار دهید تا ماهیچه‌های گردنتان سفت شود. زبان را با قدرت تمام به سقف دهان فشار دهید تا بخش جلویی گردن و ناحیه گلویتان سفت شود.
۱۱	برای سفت کردن ماهیچه‌های آرواره، دهان را بدون ایجاد درد کاملاً باز کنید و چانه را به سمت چپ و راست بکشانید.
۱۲	ابروها را تا آنجا که می‌توانید بالا بکشید و کشیده شدن ماهیچه‌های پیشانی را احساس کنید. پس از دوبار تکرار این عمل، ماهیچه‌های این ناحیه را با اخمی شدید (به‌گونه‌ای که ابروها شکل V پیدا کنند) بکشید.

۱-۳-۳. مراقبت و حسابرسی[۲]

در دانش اخلاق اسلامی برای خویشتن‌داری و اصلاح رفتار و صفات ناشایست، روشی با عنوان

---

۱. نی، غلبه بر خشم، ص۱۲۰ و بسیاری از منابع درباره مقابله با استرس به این روش پرداخته‌اند: فتحی، ریلاکس تراپی، ص۱۶۰-۱۸۰.

۲. سالاری‌فر، خشونت خانگی، ص۲۷۹.

«مراقبت» معرفی شده است[۱] که در مهار خشم و خشونت نیز می‌تواند سودمند باشد. متون اسلامی بر مراقبت فرد از رفتار و حالات عاطفی و فکری خود تأکید کرده[۲] و گاه آن را بالاترین طاعت الهی شمرده است.[۳] اجرای روش مراقبت با انجام مراحل زیر است:

۱. مراقبت از خود: افراد خشونت‌ورز با توجه به رفتارهایی که مرتکب شده‌اند، لازم است هر روز با خود شرط کنند و قرار بگذارند که بکوشند به رفتار خشونت‌آمیز با همسر دست نزنند. این تعهد اولیه با خود موجب می‌شود تصمیم فرد برای مهار خشم تقویت شود و با نوعی پیش‌بینی شرایط وقوع خشم و رفتار خشونت‌آمیز، از پیش آمادگی لازم را برای مهار خود داشته باشد. پس از تعهد به خود در موقعیت‌های مختلف به مراقبت از خویش بپردازد. برای تقویت انگیزه در مراقبت از خود یادآور نزدیکی خدا به وی و نظارت پروردگار بر او شود و هر روز، یک بار به مدت ۳ دقیقه آیات قرآن را همراه با ترجمه آن مرور کند (جدول ۱۱ــ۱۲).

جدول ۱۱-۱۲: آیات نظارت خدا

«وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ؛ ما انسان را آفریده‌ایم و می‌دانیم که به خاطرش چه می‌گذرد و ما از شاهرگ گردن بدو نزدیک‌تریم» (ق، ۱۶).

«هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنتُمْ وَاللهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ؛ هر جا باشید، او با شما است و خداوند نسبت به آنچه انجام می‌دهید بیناست» (حدید، ۴).

«إِنَّ اللهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيباً؛ (نساء، ۱)، خدا همواره بر شما نگهبان است».

«أَلَمْ يَعْلَمْ بِأَنَّ اللهَ يَرَى؛ مگر ندانست که خدا می‌بیند؟» (علق،۱۴).

۲. حسابرسی از خود: در مرحلهٔ بعد، هر روز یا دست‌کم هفته‌ای یکبار به محاسبه خویش بپردازد و با سنجش خود بفهمد که چقدر به تعهداتش عمل کرده است. ارزیابی و محاسبهٔ خود در متون اسلامی عامل مهمی برای سلامت اخروی افراد شمرده شده است.[۴] برای محاسبه پیشنهاد می‌شود برگه‌ای مشابه جدول ۱۱ــ۱ برای رفتارهای خشن و آزارندهٔ پیشین خود تهیه کند

۱. نراقی، علم اخلاق اسلامی، ج۳، ص۱۲۴.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج۶۶، ص۲۶۸.
۳. دیلمی، ارشاد القلوب، ج۱، ص۱۲۸.
۴. حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج۱۶، ص۹۹.

(جدول۱۱–۱۳). این برگه بهتر است در یک دفتر یاداشت روزانه باشد که سایر تمرین‌ها را هم دربرداشته باشد.

جدول ۱۱–۱۳: ثبت رفتار خشونت‌آمیز

نوع خشونت	شیوه خشونت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
تهدید به	آزار همسر							
	ترک خانه							
	ندادن خرجی							
	از بین بردن وسائل خانه							
خشونت فیزیکی	زدن با دست، پا یا وسیله دیگر							
	کشیدن یا هل دادن							
	شکستن اشیای خانه							
خشونت جنسی	ترک روابط جنسی							
	اجبار و تحمیل در روابط جنسی							
خشونت روانی	کاربرد واژه‌های بد و رکیک							
	فریاد کشیدن							
	بهانه‌گیری پی‌درپی و عیب‌جویی تند							
	قهر کردن با همسر							
	تحقیر کردن در برابر دیگران							
خشونت مالی و حقوقی	ندادن خرجی خانه و ایجاد مضیقه							
	مجبور کردن او برای درخواست پول							
	مجبور کردن همسر به انجام کارهای خلاف شرع و قانون							

پس از تهیهٔ جدول روزانه میزان موفقیت خود را در ترک رفتار خشن بسنجد و با شناخت عوامل شکست در مهار خشم، تأثیر این عوامل را با پاسخ به پرسش‌های جدول ۱۱–۱۴ به دقت شناسایی کند. این روش افزون بر آنکه فرد را به آگاهی از خویش و رفتارهایش برمی‌انگیزد، وی را در پیش‌بینی و مهار رفتارهای نامناسب از جمله خشونت یاری می‌دهد.

جدول ۱۱-۱۴: شیوه تشخیص زمینه‌ها و عوامل شکست در مهار خشم[۱]

	کدام‌یک از عبارت‌های زیر درباره شکست من صدق می‌کنند؟	درست	نادرست	دسته
۱	همه‌چیز به اندازه‌ای سریع اتفاق افتاد که اصلاً فرصتی دست نداد از مهارت‌های جدید کنترل خشم استفاده کنم.			الف
۲	برایم خیلی سخت است که این شخص را برای اتفاقی ببخشم که در گذشته رخ داده است.			د
۳	درست پیش از این شکست، خود را تحت فشار و تنش بسیاری احساس کردم.			ب
۴	اگر این اتفاق دوباره همین امروز رخ بدهد، معلوم نیست دوباره به‌طور متفاوتی با آن موقعیت برخورد کنم یا نه.			الف
۵	مثل همیشه، این شخص اصلاً احساس‌ها و نیازهای مرا در نظر نگرفت.			ج
۶	مشکل بتوانم فرصتی پیدا کنم که حتی درباره برخورد متفاوت با خشم فکر کنم.			الف
۷	این اواخر خوب نخوابیده‌ام و سخت احساس فرسودگی و درماندگی می‌کنم.			ب
۸	بعید است که این شخص کاری را که از او می‌خواهم انجام بدهد.			ج
۹	حالا که فکرش می‌کنم، درست قبل از این شکست، مقدار زیادی قهوه خورده بودم.			ب
۱۰	برای تمرین کردن مهارت‌های جدید کنترل خشم وقت ندارم.			الف
۱۱	با توجه به برخوردی که این شخص در گذشته با من داشته است، نمی‌توانستم همین‌طوری آرام بنشینم و به حرف‌هایش گوش بدهم.			د
۱۲	این شخص بیشتر اوقات مرا ناامید و دلسرد می‌کند.			ج
۱۳	وقتی این اتفاق رخ داد، حسابی عجله داشتم و کارهای زیادی روی سرم ریخته بود که باید انجام می‌دادم.			ب
۱۴	تا وقتی معذرت نخواهد، برایم اهمیتی ندارد که این شخص چه احساسی دارد.			د
۱۵	احساس من این است که این شخص هرگز مطابق میل من تغییر نخواهد کرد.			ج
۱۶	نمی‌توانید از من انتظار داشته باشید که با این شخص طوری برخورد کنم که انگار اتفاقی نیفتاده و همه‌چیز رو به راه است، آن هم در حالی که این‌طور نیست.			د

سپس مواردی را که درست علامت زدید، و حرف مشابه **الف، ب، ج و د** دارد با هم جمع کنید. علل شکست در این چهار دسته به موارد زیر بر می‌گردد:

الف	از تمرین‌های رفتاری و مرور مطالب به‌اندازه کافی استفاده نکردید. آنچه را باید انجام دهید، دقیقاً نمی‌دانستید یا بر مهارت‌های کنترل خشم تسلط کافی پیدا نکردید.
ب	زیر تنش بیش از حد بوده‌اید، به‌اندازه کافی غذا نخوردید یا خوب نخوابیدید یا خود را در مقابله با موقعیت خشم‌برانگیز تضعیف کرده‌اید.
ج	انتظارات یا بایدهای غیرواقع‌بینانه در مورد این شخص یا موقعیت، زمینه را برای این شکست آماده کرده است.
د	کینه و رنجش حل نشده از این شخص در بروز خشم شما نقش داشته است.

۱. نی، غلبه بر خشم، ص۲۴۲.

۳. اصلاح و جبران خشونت: سپس فرد در هر مورد که نتوانست خشم خود را مهار کند و مرتکب رفتار یا گفتار خشونت‌آمیز با همسر شد، برای جبران این حالت و بازگشت روابط خانوادگی به حالت رضایت‌بخش، کارهای زیر را انجام دهد:

الف) توبه: از رفتار و گفتار خشونت‌آمیز خود به درگاه خداوند توبه کند. از دیدگاه اسلام این کار لازم[۱] است و در سه مرحله انجام گیرد؛[۲] نخست، از اینکه چنین رفتاری را مرتکب شده از صمیم قلب پشیمان شود.[۳] اگر هنوز از رفتارش پشیمان نیست، به آموزه‌های علمی و دینیِ در مورد آثار بد خشونت توجه کند (بخش مطالعه روزانه آثار خشم). در همین حالت فرد باید قصد جدی داشته باشد که دوباره به چنین رفتاری دست نزند؛[۴] دوم، باید از همسر یا فرد مورد آزارش عذرخواهی و درخواست بخشش کند؛ زیرا بدون آن، توبه و بازگشت تحقق نمی‌یابد.[۵] رابطهٔ فرد با همسر که با خشونت و آزار تضعیف شده، بدون ترمیم مسائل پیشین به وضعیت مطلوب بازنمی‌گردد؛ سوم، رابطهٔ عاطفی معنوی با خداوند و طلب آمرزش این گناه از اوست. فرد بدرفتار باید با درخواست شدید از خدا بخواهد که بدرفتاری او را ببخشد و به او کمک کند تا دیگر چنین رفتاری را مرتکب نشود.[۶] مرور آیات قرآن برای افزایش انگیزه و انجام توبه مناسب است (جدول۱۱ـ۱۵).

---

۱. تحریم، ۸؛ نور، ۳۱.

۲. اولیای دین ﷺ مراحلی برای توبه بیان کردند که در اینجا سه مرحله بیان شد (مجلسی، بحارالانوار، ج۷۵، ص۸۶).

۳. ابن‌بابویه (صدوق)، من لایحضره الفقیه، ج۴، ص۳۸۰ .

۴. نوری، مستدرک الوسائل، ج۱۲، ص۱۳۷.

۵. حر عاملی، وسائل الشیعة، ج۱۶، ص۵۲.

۶. توبه و طلب آمرزش از خداوند در موقعیت‌های زمانی و مکانی مختلفی مانند سحر، پس از نماز عصر و شب جمعه در متون اسلامی تأکید شده است (مجلسی، بحارالانوار، ج۸۴، ص۲۰۸؛ قمی، مفاتیح الجنان، اعمال شب جمعه).

جدول۱۱-۱۵: آیات توبه

«وَاسْتَغْفِرُواْ رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُواْ إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ وَدُودٌ؛ از پروردگار خود آمرزش بطلبید و به سوی او بازگردید که پروردگارم مهربان و دوستدار (بندگان توبه‌کار) است!» (هود، ۹۰). «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُواْ تُوبُواْ إِلَى اللهِ تَوْبَةً نَّصُوحاً عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ...؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! به سوی خدا توبه کنید، توبه‌ای خالص امید است (با این کار) پروردگارتان گناهانتان را ببخشد و شما را در باغ‌هایی از بهشت که نهرها از زیر درختانش جاری است، وارد کند» (تحریم، ۸). «إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِن قَرِيبٍ فَأُوْلَـٰئِكَ يَتُوبُ اللهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللهُ عَلِيماً حَكِيماً؛ پذیرش توبه از سوی خدا، تنها برای کسانی است که کار بدی را از روی جهالت انجام می‌دهند، سپس زود توبه می‌کنند. خداوند توبه چنین اشخاصی را می‌پذیرد و خدا دانا و حکیم است». (نساء، ۱۷).

هفته‌ای یک بار (مانند عصر پنجشنبه‌ها) عبارات اجرای توبه را به صورت زیر همراه با مرور و تفکر در ترجمه آن بخواند (جدول۱۱-۱۶).

جدول۱۱-۱۶: عبارات اجرای توبه

أَسْتَغْفِرُ اللهَ الَّذِي لا إِلهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ تَوْبَةَ عَبْدٍ خَاشِعٍ خَاضِعٍ مِسْكِينٍ مُسْتَكِينٍ مُسْتَجِيرٍ لَا يَسْتَطِيعُ لِنَفْسِهِ ضَرّاً وَ لَا عَدْلًا وَ لَا نَفْعاً وَ لَا ضَرّاً وَ لَا حَيَاةً وَ لَا مَوْتاً وَ لَا نُشُوراً وَ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ عِتْرَتِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ الْأَبْرَارِ وَ سَلَّمَ تَسْلِيماً كَثِيراً.
طلب آمرزش می‌کنم از خدایی که جز او خدایی نیست، زنده و برپا دارنده هستی است و به سوی او توبه می‌کنم، توبه بنده‌ای که فروتن و بینوا، درمانده و پناه‌خواه است و توانایی تغییر و برگرداندن حوادث و پیشامدها، نه سود، نه زیان، نه زندگی و نه مرگ و نه برانگیختن در روز قیامت را برای خویشتن ندارد و درود و سلام فراوان خدا بر محمد و عترت خاندان نیکوکار و طاهرینش باد (ابن‌طاووس، محاسبه نفس یا روش پیشگیری از وقوع جرم، ص۶۴).

ب) تنبیه و پاداش خود: در متون اخلاقی روشی برای تنبیه خود با نام «معاقبه» عنوان شده است؛[1] بدین صورت که اگر فرد در حسابرسی اعمالش متوجه شد که دید رفتار ناشایستی مانند خشونت و آزار دیگری مرتکب شده است، با محروم کردن خود از برخی لذت‌ها یا انجام برخی کارهای دشوار خویش را تنبیه کند؛[2] برای نمونه فردی که همسرش را آزار داده است، خود را از نوعی خوراکی یا تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه یا استفاده از فضای مجازی محروم سازد. بهتر است بخشی از تنبیه انجام کارهای خانه و وظایف همسر به مدت یک یا چند روز باشد. از آنجا که معمولاً

---

۱. نراقی، علم اخلاق اسلامی، ج۳، ص۱۳۲.
۲. ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص۱۵۹.

همه ابعاد برنامه فرد برای مهار خشونت به شکست نمی‌انجامد، نسبت به موفقیت‌ها هرچند جزئی به خود دلگرمی دهد. اگر موفقیت فرد بیشتر باشد مناسب است از روش‌های مانند جدول ۱۱ـ۱۷ استفاده کند. سپاسگزاری از خداوند به دلیل موفقیت در مهار خشم به فرد انگیزه بیشتری برای اصلاح خود می‌دهد. تنبیه یا سرزنش بیش از اندازه خود آسیب‌زا است. فرد در کنار تلاش برای اصلاح خود، ناقص بودن خویش را بپذیرد، وگرنه ناامیدی و احساس گناه شدید، فرد را دچار بازداری می‌کند. در متون اسلامی نیز افراد را از ناامیدی بازداشته است.[۱]

جدول ۱۱-۱۷: روش‌هایی برای پاداش خود[۲]

- با دست به روی شانه خود بزنید و بگویید: «دست مریزاد!»
- با صدای آرام یا بلند به خود بگویید: «آفرین، از این بهتر نمی‌شد!»
- آرام بنشینید و روی حسی که نتیجه کارتان در آن لحظه به شما داده است، تمرکز کنید.
- خبر موفقیت خود در این کار با کسی که برایتان مهم است، در میان بگذارید.
- خود را به چیز خاصی مهمان کنید. یک کتاب یا یک لوح فشردهٔ مورد علاقه یا یک فنجان قهوه به‌عنوان جایزه برای خود بخرید یا به سینما بروید (خونسرد ماندن شما واقعاً ارزش اینها را دارد).
- هنگام نماز یا دعا در پیشگاه خدای متعال پیروزی خود را به یاد بیاورید و برای آن شکرگزاری کنید.
- درباره نتایج منفی کاری که به دلیل حفظ خونسردی انجام ندادید، یک لحظه فکر کنید. از آنچه که اتفاق نیفتاده لذت ببرید!
- با اعتقاد راسخ تکرار کنید که «من کنترل خشمم را در دست دارم، خشمم کنترل مرا در دست ندارد».

۱ـ۳ـ۴. مطالعه و تفکر روزانه پیامدهای خشونت و فواید مهار خشم[۳]

الف) پیامدهای خشونت: افراد خشونت‌ورز لازم است هر روز دربارهٔ آسیب‌های خشم به سلامت روانی، جسمانی، معنوی و روابط خانوادگی مطالعه و تفکر کنند؛ برای نمونه هر روز چند آیه قرآن و سخن اولیای دین علیهم‌السلام را در این موضوع مطالعه کنند (جدول۱۱ـ۱۸).

---

۱. زمر، ۵۳.
۲. جنتری، مدیریت خشم، ص۸۹.
۳. سالاری‌فر، خشونت خانگی، ص۲۸۱.

جدول ۱۱-۱۸: روایات مربوط به پیامدهای خشونت

موضوع	حدیث
۱. خشم زمینه‌ای برای تسلط شیطان بر انسان است:	«خشم آتش‌پاره‌ای از شیطان است که در دل انسان افروخته می‌شود» (کلینی، کافی، ج۲، ص۳۰۵). «شیطان گفت که خشم ابزار صید من است که با آن بندگان خوب خدا را از بهشت بازمی‌دارم» (نوری، مستدرک الوسائل، ج۱۲، ص۹).
۲. خشم قوای فکری و روانی انسان را از کار می‌اندازد:	«خشم قلب انسان را نابود می‌کند و کسی که خشمش را در اختیار نداشته باشد، مالک عقل خود نیست» (کلینی، کافی، ج۲، ص۳۰۳). «خشمِ شدید منطق انسان را از بین می‌برد؛ ادلهٔ انسان را ساقط می‌کند و فهم را پراکنده می‌سازد» (مجلسی، بحارالانوار، ج۶۸، ص۴۲۸). «هرگاه کسی دچار خشم می‌شود، خودش را نمی‌بیند و دربارهٔ ارزش خود جاهل می‌شود» (همان، ج۱۴، ص۴۵۶).
۳. خشم، به معنویت فرد آسیب می‌زند:	«فرد هنگام خشم نزد خدا از اعتبار و ارزش می‌افتد» (همان، ج۷۵، ص۱۶۲). «یکی از پایه‌های کفر، خشم است» (طوسی، ملاذ الاخیار فی تهذیب الاخبار، ج۱۰، ص۱۴۸). «فرد خشم نمی‌کند، مگر اینکه در لبهٔ جهنم قرار می‌گیرد» (مجلسی، بحارالانوار، ج۷۰، ص۲۶۶). «خشم ایمان را فاسد می‌کند، همان‌گونه که سرکه عسل را فاسد می‌کند» (کلینی، کافی، ج۲، ص۲۳۶).
۴. خشم زمینه‌ای برای ارتکاب رفتارهای نابهنجار است:	« فرد خشم می‌کند، پس بی‌گناهی را می‌کشد یا به زن بی‌گناهی تهمت زنا می‌زند»؛ «خشم کلید هر بدی است» (همان، ۳۰۳).
۵. خشم و بدخلقی عامل اصلی فشار قبر است.	یک توصیه این است که فرد بیشتر به یاد مرگ و حسابرسی و گرفتاری‌های شدید شب اول قبر و قیامت باشد، تا خویشتن‌داری او در حالت خشم تقویت شود (همان، ۲۳۶).

ب) پیامدهای بد همسرآزاری: از برنامه‌های روزانهٔ لازم برای خشونت‌ورزان در خانواده مطالعه و تفکر دربارهٔ پیامدهای بد دنیوی و اخروی آزار همسر است؛ برای نمونه موارد زیر را هفتگی مرور کند:

۱. آزار روانی و بدنی به همسر به روابط زن و شوهر آسیب می‌رساند و برقراری رابطهٔ عاطفی مثبت و عمیق را دشوار می‌کند.

«رسول خدا ﷺ فرمود: آیا کسی از شما زنش را می‌زند، سپس می‌خواهد پیوسته او را در آغوش کشد».[۱]

۲. آزار همسر روحیهٔ فرزندان را تضعیف می‌کند و بدرفتاری با دیگران را به آنان می‌آموزد.

۳. آزار همسر پیامدهای حقوقی دارد.

---

۱. همان، ج۵، ص۵۰۹.

«رسول خدا ﷺ فرمود: تعجب می‌کنم از مردی که همسرش را می‌زند، در حالی که او بیش از زنش استحقاق کتک خوردن دارد. همسرتان را نزنید؛ زیرا زدن قصاص دارد».[۱]

۴. آزار همسر به دینداری فرد آسیب می‌زند و از جمله خداوند اعمال دینی او را نمی‌پذیرد.

«مردی که به همسرش ظلم کند، خدا اعمال خوب او را نمی‌پذیرد».[۲]

۵. آزارِ همسر پیامدهای بسیار بد اخروی دارد و هر آسیبی که وی به همسر رسانده است، در آخرت چند برابر آن بر او وارد می‌شود و خداوند او را در قیامت رسوا می‌سازد.[۳]

ج) مطالعهٔ فواید مهار خشم: مطالعه و تفکر درباره آثار مطلوب مهار خشم، فرد خشن را به‌تدریج در مهار خویش موفق‌تر می‌سازد. ملاحظهٔ این آثار که به زندگی دنیوی و اخروی فرد مربوط می‌شود، انگیزهٔ معنوی مؤثری برای مهار خشم در فرد ایجاد می‌کند و چون این سفارش‌ها از جانب خداوند و اولیای دین صادر شده است، فرد برای تقویت دینداری خود در عمل به این سفارش‌ها می‌کوشد. در متون اسلامی برای مهار خشم از واژه‌هایی مانند صبر، حلم[۴] و کظم غیظ استفاده شده است. جدول ۱۱–۱۹ عباراتی از متون اسلامی دربردارد که فواید مهار خشم را برمی‌شمارند.

جدول ۱۱–۱۹: عبارات متون اسلامی در فواید مهار خشم

«شتاب کنید برای رسیدن به آمرزش پروردگارتان و بهشتی که گستره آن، آسمان‌ها و زمین است و برای پرهیزکاران آماده شده است. آنان که در توانگری و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد» (آل‌عمران، ۱۳۴).
«کسی که هنگام خشم بر خود مسلط باشد، خدا بدنش را بر آتش جهنم حرام خواهد کرد» (مجلسی، بحارالانوار، ج۶۸، ص۳۵۸).
مهار خشم از اخلاق پیامبران است و موجب رشد ایمان فرد می‌شود.
«سه کس همنشینی انبیا را روزی می‌برند... کسی که برای خدا خشم خود را فرو برد» (نوری، مستدرک الوسائل، ج۹، ص۱۲ و ج ۱۱، ص۲۸۸، ۲۹۱ و ج ۳، ص۲۶۰).
« ای موسی ﷺ، خشمت را از زیردستان بازدار، تا خشم خود را از تو باز دارم».
«کسی که خشم خود را فرو برد با اینکه می‌تواند آن را به عمل تبدیل کند، خداوند در روز قیامت قلبش را از آرامش، رضا، امنیت و ایمان پر سازد» (کلینی، الکافی، ج۲،ص۱۱۰ و ۳۰۳).
مهار خشم پاداش‌های بزرگی مانند پاداش شهید راه خدا (ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۱، ص۱۵). و نعمت‌های دیگر در بهشت را به دنبال دارد (مجلسی، بحارالانوار، ج۱۳، ص۴۳۳).
مهار خشم موجب می‌شود فرد نزد دیگران عزیز و سلامتش حفظ شود (کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۱۰؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج۹، ص۱۲).
مهار خشم ابزاری قوی برای فرد است که می‌تواند بسیاری از مسائل خود را به این شیوه حل کند و روابط اجتماعی مؤثرتری داشته باشد (حر عاملی، وسائل الشیعة، ج۱۵، ص۱۸۵).

۱. حر عاملی، وسائل الشیعة، ج۲۰، ص۱۶۷.
۲. ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۱۴، ص۱۳؛ حر عاملی، وسائل الشیعة، ج۲۰، ص۱۶۳.
۳. نوری، مستدرک الوسائل، ج۱۴، ص۲۵۰، ح ۴ و ح ۶.
۴. کلینی، الکافی، ج۱، ص۴۰۷؛ ج۴، ص۲۸۵؛ نوری، مستدرک الوسائل، ج۹، ص۱۱.

۱-۴. روش‌های رفتاری مهار خشم در لحظه

در این بخش، روش‌ها و مهارت‌هایی برای مهار خشم در لحظه ارائه می‌شود.

۱-۴-۱. فنون کوتاه، ضروری و سریع

خودداری از مقابله به مثل: اگر همسر خشم منفعل، پرخاشگری کلامی و حتی بدنی نسبت به شما نشان داد، مقابله به مثل نکنید. اگر شما هم خشونت بروز دهید، خشونت فرد مقابل تشدید می‌شود. این جمله را مرتب به خود گوشزد کنید: «خشونت، خشونت می‌آورد». توجه داشته باشید که ابراز منفعلانه خشم نیز سبب افزایش خشم دیگران می‌شود.

خودگویی مثبت: یکی از فنون مؤثر در مهار لحظه‌ای خشم، استفاده از گفتگو با خود است. وقتی تنش زیاد می‌شود، فرد جملاتی آرام‌بخش به خود بگوید؛ بدین‌منظور فرد می‌تواند کارتی مشابه جدول۱۱-۲۰ تهیه کند و روزی یک یا چند بار جملات آن را مرور کند.

جدول ۱۱-۲۰: جملات خودآرام‌بخش

آروم باش، حل میشه، پریشون نشو.
آرامش خودت را حفظ کن.
شاید اون نتونه خودش را کنترل کنه، ولی من می‌تونم.
خودت را کنترل کن، از کوره در نرو.
خشمت طبیعیه، ولی اگر آروم باشی رد می‌شه.
راست می‌گن این هم می‌گذره.
می‌تونم سرپوشی موقتی بر خشم خود بگذارم.

تماس بدنی: تماس ملایم بدنی با فردی که انسان قصد رفتار خشونت‌آمیز با او را دارد، در آرامش دادن به فرد خشمگین بسیار مؤثر است.[1] در خشونت خانگی، تماس با فرزند، خواهر یا برادر و همسر موجب تشدید احساس دلبستگی به آنان می‌شود. این احساس دلبستگی با احساس خشم نوعی ناهماهنگی و ناسازگاری دارد. در این موقعیت، تماس بدنی ملایم سبب غالب شدن واکنش محبت و دلبستگی می‌شود. به دلیل هیجان شدید هنگام خشم، اجرای این فن بدون تمرین پیشین مقدور نیست. در حالت عادی خود را با هیجان خشم تصور کند، سپس

---

۱. کلینی، الکافی، ج۲، ص۳۰۲.

به همسر یا عضو دیگر خانواده نزدیک شود و او را ملایم لمس کند. این تمرین را هر روز یک بار انجام دهد. مشابه همین روش تحریک عواطف است. می‌توان با بیان واژگان محبت‌آمیز، خشم دیگری را کنترل کرد؛ مثلاً بگوید: «پدر فرزندانم یا مادر...». ابراز عبارات نرم و محبت‌آمیز تا حد زیادی فرد خشمگین را آرام می‌کند.[۱]

فن حواس‌پرتی: در این فن، فرد از رفتاری استفاده می‌کند که تمرکزش از عامل عصبانیت منحرف می‌شود. یک آواز، شعر یا هر عبارت دیگر یا نگاه به نقطه‌ای خاص از اتاق یا محوطه بیرون، استفاده از یک آهنگ ویژه، تماشای تلویزیون یا خواندن یک کتاب شعر یا داستان کوتاه، روش‌هایی برای انحراف توجه از عامل خشم‌آور است.

مکیدن آب نبات: از راه‌های ساده و ارزان برای اقدام فوری برای مهار خشم، مکیدن یک آب نبات سفت است تا در دهان آب شود و این کار گاهی پنج دقیقه زمان می‌برد که پیشرفت خشم را کند می‌کند. این فن به شکلی در نوزاد دیده می‌شود؛ همچنین طعم شیرین آب نبات در مغز با شادی همراه است که ضد خشم است. مکیدن صبورانه آب نبات فرد پاسخی منفعل و برخلاف رفتار جنگی است. درنهایت مکیدن جلوی گفتار پرخاشگرانه را می‌گیرد. برای تمرین این فن، یک جعبه آب نبات سفت بخرید و روی آن بنویسید، قرص ضد خشم و گاهی آن را روی سرگرمی بمکید و به خود بگویید تمرین مهار خشم.

تنفس عمیق: پیش از این به فن تنفس اشاره شد. یک تنفس عمیق مبالغه‌آمیز از راه بینی و بیرون دادن شدید آن از دهان در لحظات اولیه بروز خشم می‌تواند فرایند خودمختار عصبی فرد خشمگین را وارونه و فرد را آرام کند. در صورتی که فرد آرام نشد، لازم است چند بار این تنفس را تکرار کند.[۲]

۱ـ۴ـ۲. مهارت ایجاد وقفه

از نخستین واکنش‌ها هنگام خشم ایجاد وقفه و فاصله گرفتن با موقعیت تحریک‌کننده خشم است. این روش را می‌توان با چند فن زیر انجام داد.

ترک گفتگو: نخستین فن مواجهه فوری با خشم، توقفِ گفتگو است. در متون اسلامی مهار

---

۱. مثلاً هارون علیه‌السلام با بیان «ای پسر مادرم!» خواست که عواطف برادر را برانگیزد و خشم او را فرونشاند (اعراف، ۱۵۰ و ۱۵۴).

۲. جنتری، مدیریت خشم، ص۵۴، ۶۴ و ۸۲.

خشم با سکوت تأکید می‌شود. سکوت نوعی ایجاد وقفه در فرایندهای عاطفی و شناختی فرد است تا فرد فرصت بازیابی خود را داشته باشد. برای کسب این مهارت کارتی مشابه جدول ۱۱-۲۱ تهیه کنید و روزی یک بار آن را در دست بگیرید و بخوانید.

جدول ۱۱-۲۱: کارت سکوت

نخستین واکنش در برابر خشم سکوت است.
هرگاه خشمگین شدی، ساکت باش (مجلسی، بحارالانوار، ج۷۰، ص۲۷۲).
خشمت را با سکوت درمان کن (تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۸۱۹).
سکوت دریچه‌ای است به درک درست، جلب محبت و رفتار درست (کلینی، الکافی، ج۳، ص۲۹۳).

تغییر وضعیت بدنی: در حال خشم وضعیت بدن تهاجمی می‌شود. فرد برای مهار خویش مناسب است وضعیت بدنی خود را به مرتبه آرام تر تغییر دهد. اگر در حال حرکت است بایستد، اگر ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است، بخوابد.[۱] برای تمرین این فن کارتی مشابه جدول ۱۱-۲۲ تهیه کند و آن را در محل مناسبی در خانه نصب کند و روزی یک بار آن را بخواند.

جدول ۱۱-۲۲: کارت تغییر وضعیت بدن: تغییر وضعیت بدنی راهی برای مهار هیجان و رفتار خویش

اگر هنگام خشم در حال حرکت هستی، بایست.
زمانی که خشمگین شدی بنشین.
اگر هنگام خشم نشسته‌ای دراز بکش.
هنگام خشم خودت را به زمین نزدیک‌تر کن.
هرگاه با تغییر وضعیت آرام نشدی، باز خود را به وضعیت پایین‌تر تغییر بده.

تغییر موقعیت خود: هرگاه فرد دچار رنجش می‌شود، توصیه روان‌شناسان[۲] و متون اسلامی[۳] این است که از عامل رنجش فاصله احساسی بگیرد و جدایی جغرافیایی راهی ساده برای این کار است. فاصله گرفتن از فرد برانگیزاننده هیجان و موقعیت مکانی او را از افکار و احساسات

---

۱. در سخنان اولیای دین ﷺ برای مهار خشم به این فن توصیه شده است (مجلسی، بحارالانوار، ج۷۴، ص۶۸؛ ابن‌بابویه، الأمالی، ص۳۴۰).
۲. جنتری، مدیریت خشم، ص۵۹.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۰، ص۲۷۲.

همراه با آن موقعیت دور می‌کند و به او فرصت می‌دهد که شرایط را با برداشت و احساسی جدید تجربه کند.

ایجاد وقفه:[1] این فن شکل دیگری از فاصله گرفتن با موقعیت تنش‌زا است. برای جلوگیری از پیشروی دعواها به مرحله رفتارهای خشونت‌آمیز کلامی و جسمی ایجاد وقفه ماهرانه ضروری است. این فن راهکار بسیار مفیدی برای متوقف ساختن خشونت و جلوگیری از کتک‌کاری است. نقطه کلیدی در نحوه استفاده از فن وقفه این است که باید پیش از اینکه کنترل خود را از دست بدهید و دعوا به نقطه‌ای برسد که هر دو به حملهٔ متقابل روی آورند، از آن استفاده کنید.

پترسون[2] مراحل تشدید عصبانیت را بررسی کرد و دریافت زوج‌هایی دچار خشونت می‌شوند که می‌خواهند بر همسرشان تأثیر بگذارند و او را کنترل کنند. زمانی که یک رفتار ناکارآمد (حمله و حمله متقابل) شروع می‌شود، وقفه راه مؤثری برای شکستن این روند و جلوگیری از صدمه عاطفی است. برای این فن باید تشخیص دهید که ادامه بحث به خشونت ختم خواهد شد و خود را متعهد سازید، پیش از اینکه دعوا شدت یابد، آن را متوقف سازید.

می‌توان در گفتگویی یک ساعته قرارداد وقفه را ایجاد کرد. هرگاه به همدیگر قول می‌دهید که تغییر کنید، بهتر است برای ایجاد قرارداد وقفه، آن را به صورت کتبی درآورید. نخستین گام تعیین علامت برای وقفه است. زوجین با موافقت هم علامتی را مشخص کنند و زمانی که احساس کردند وقفه لازم است، از آن استفاده کنند؛ برای نمونه کلمه وقفه یا جمله‌ای بدون سرزنش (مثلاً داریم آشفته می‌شویم) یا از علامتی مانند T را با دست نشان دهید یا (بسیار خوب وقفه) یا می‌توان هرگاه خشم شما در حال تشدید است، هرگونه علامتی را که نشان دهد تا در مواقع لزوم، وقفه ایجاد شود.

هنگامی‌که صدایتان بلندتر می‌شود، بد حرف می‌زنید، حمله می‌کنید و از (جمله‌های تو) زیاد استفاده می‌کنید، طرف مقابل را متهم می‌کنید، او را هل می‌دهید یا هرگونه تهدید جسمی انجام می‌دهید، باید بلافاصله تقاضای وقفه کنید. اگر وقفه ایجاد نکنید؛ در بیشتر موارد اختلافات جزئی سریع به خشونت مبدل می‌شود. یکی دیگر از علامت‌های هشدار اولیه این است که در

---

1. McKay, Mathew and Fanning Paleg , Couple skllis: making your relationship work.
2. patterson

بحث شما تعمیم بیش از حد وجود داشته باشد؛ مثلاً جملات (تو همیشه...، تو هرگز...، هیچ‌کس... هرموقع من...) شروع شود زمینه برای تشدید وضعیت آماده می‌شود. برای اجرای وقفه، قواعد آن (جدول ۱۱ـ۲۳) را رعایت کنید؛ همچنین به تذکرات اجرای وقفه (جدول ۱۱ـ۲۴) توجه کنید.

جدول ۱۱-۲۳: قواعد اجرای فن وقفه

۱	با موافقت هم علامتی را برای وقفه مشخص کنید.
۲	با ملاحظه نشانه‌های اولیه تشدید خشم با علامت توافقی، اعلام وقفه کنید.
۳	هیچ کلمه اضافه‌ای پس از اعلام وقفه نگویید.
۴	بلافاصله محل بحث را ترک کنید.
۵	وقتی زمان وقفه (حداکثر یک ساعت) تمام شد، برگردید. اگر زمان بیشتر شود همسر احساس طردشدگی می‌کند و کمتر از آن هم هنوز به حد کافی خونسرد نشده‌اید.
۶	هنگامی که در دوره وقفه هستید، مشکل را با تلفن یا غیر آن با کسی طرح نکنید.
۷	در دوره وقفه مواد مخدر، سیگار یا دارو استفاده نکنید.
۸	در طول وقفه، بحث‌های انجام شده را در ذهن خود مرور نکنید.
۹	بهترین کار موقع وقفه انجام چند حرکت ورزشی است.
۱۰	حضور در مکان مقدس یا تفریحگاه نزدیک منزل به آرامش بیشتر شما کمک می‌کند.
۱۱	وقتی برگشتید نخست از فرد مقابل بپرسید که آیا آماده گفتگو درمورد تعارض مورد نظر است.
۱۲	اگر فرد آماده گفتگو بود با روش‌های مؤثر بحث کنید وگرنه بحث را به تأخیر اندازید.

جدول ۱۱-۲۴: تذکرات لازم در انجام وقفه

۱	موقعی که می‌خواهید از ارتباط با همسرتان امتناع کنید، از فن وقفه استفاده نکنید.
۲	به نشانی‌های عینی عصبانیت مثل صداهای بلند، بد حرف زدن و جملات اتهامی (تو) توجه کنید.
۳	اگر نمی‌خواهید یا نمی‌توانید منزل را ترک کنید، به اتاق دیگر بروید.
۴	اگر در وسیله نقلیه عمومی هستید با توافق گفتگو را ترک کنید.
۵	اگر در وسیله نقلیه شخصی هستید، در اولین فرصت و توقفگاه مناسب بایستید و ساعتی استراحت کنید و تا حدی از هم فاصله بگیرید. این امر بهتر از آن است که در ماشین خشمگین شوید و حادثه جبران‌ناپذیری را به بار آورید.
۶	به یاد داشته باشید که اعلام وقفه به معنای خاتمه بحث نیست، بلکه پس از فروکشی عصبانیت به بحث ادامه دهید.
۷	معمولاً روز و شب اول زوجین آمادگی لازم برای گفتگو را ندارند؛ از این‌رو بهتر است بحث را به فردا یا چند روز بعد موکول کنند.
۸	تلاش کنید پس از اتمام حرف همسرتان اعلام وقفه کنید تا احساس نکند می‌خواهید او حرف نزند.
۹	برخی افراد در اجرای فن وقفه مشکلات زیادی دارند، زیرا در حالت عصبانیت می‌خواهند به هر صورت به همسرشان ضربه عاطفی وارد کنند (انتقام‌گیری).
۱۰	اگر تمایل به انتقام‌گیری در شما به اندازه‌ای شدید است که نمی‌توانید خود را متقاعد سازید که وقفه اعلام کنید، باید در مهار خشم خود اقدامات دیگری انجام دهید.

۱-۴-۳. روش‌های معنوی (یاری جستن از نیروی ماورائی)

باور به نیروی برتر آرامشی می‌دهد که مانند پادزهر خشم را درمان می‌کند. اعتقاد به نیرویی قوی‌تر از خود و اینکه همه انرژی‌ها و حرکت‌های جهان از جمله من با اذن و قوت اوست، فرد را در زندگی دچار احساس ضعف کمتر و به آینده خوشبین‌تر می‌کند. این باورها را در فصل مهارت‌های معنوی پی می‌گیریم و در اینجا تنها به رفتارهای معنوی مؤثر در مهار خشم می‌پردازیم.

استفاده از یاد خدا: از سفارش‌های مهم متون اسلامی به افراد خشمگین، استفاده از یاد خداست که گاه آن را واجب اعلام دانسته‌اند؛[1] به‌طور کلی، یاد خدا در همهٔ شرایط عاطفی و روانی آرامش‌بخش است. به همین دلیل هرگونه یاد خدا موجب آرامش یافتن فرد خشمگین می‌شود. یاد خدا تغییرات شناختی و عاطفی در فرد پدید می‌آورد و تفکر و عواطف او را از بی‌نظمی و اختلال می‌رهاند. یاد خدا برای مهار خشم می‌تواند به صورت پناه بردن به خدا، دعا و طلب کردن از خدا، شکر خدا و رفتارهای ویژه عبادی باشد. جدول ۱۱-۲۵ ذکرهایی را ارائه می‌دهد که به‌طور ویژه برای مهار خشم در متون اسلامی سفارش شده است:

---

۱. باب وجوب ذکر الله عند الغضب (حر عاملی، وسائل الشیعة، ج۱۵، ص۳۶۴).

جدول ۱۱-۲۵: نمونه‌های یاد خدا برای مهار خشم

اللهم صلّ علی محمد و آل محمد؛	«بارالها بر محمد و خاندانش درود فرست»؛
اعوذ بالله من الشیطان الرجیم (مجلسی، بحارالانوار، ج۷۰، ص۲۷۲)	«پناه می‌برم به خدا از شر شیطان رانده شده»؛
اللَّهُمَّ اغْفِرْ ذَنْبِی وَ أَذْهِبْ غَیْظَ قَلْبِی وَ أَجِرْنِی مِنَ الشَّیْطَانِ الرَّجِیمِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِیِّ الْعَظِیمِ (طبرسی، مکارم الأخلاق، ص۳۵۰).	«خدایا گناهم را بیامرز و خشم شدید را از من ببر و پناه بده به من از شیطان رانده شده؛ و حرکت و نیرویی جز از ناحیهٔ خداوند بلندمرتبه بزرگ نیست»؛
اللَّهُمَّ أَذْهِبْ عَنِّی غَیْظَ قَلْبِی وَ اغْفِرْ لِی ذَنْبِی وَ أَجِرْنِی مِنْ مَضَلَّاتِ الْفِتَنِ أَسْأَلُکَ بِرِضَاکَ وَ أَعُوذُ بِکَ مِنْ سَخَطِکَ أَسْأَلُکَ جَنَّتَکَ وَ أَعُوذُ بِکَ مِنْ نَارِکَ أَسْأَلُکَ الْخَیْرَ کُلَّهُ وَ أَعُوذُ بِکَ مِنَ الشَّرِّ کُلِّهِ اللَّهُمَّ ثَبِّتْنِی عَلَی الْهُدَی وَ الصَّوَابِ وَ اجْعَلْنِی رَاضِیاً مَرْضِیّاً غَیْرَ ضَالٍّ وَ لَا مُضِلٍّ (طبرسی، مکارم الأخلاق، ص۳۵۰).	«خدایا شدت خشم مرا ببر و گناهم را بیامرز و پناه بده مرا از فتنه‌های گمراه‌کننده. طلب می‌کنم رضای تو را و پناه می‌برم از خشم تو. طلب می‌کنم بهشت تو را و پناه می‌برم به تو از آتش عذابت. از تو همهٔ خوبی‌ها را می‌طلبم و پناه می‌برم به تو از همهٔ بدی‌ها. خدایا مرا بر هدایت و درستی ثابت و استوار گردان و مرا خشنود از خودت و مورد پسند خویش قرار ده که نه گمراه شوم و نه گمراه‌کننده باشم».
«**الَّذِینَ ءَامَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِکْرِ اللهِ أَلَا بِذِکْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**» (رعد، ۲۸).	کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.[۱]
«**ما شاءَ الله لا حَولَ وَ لا قوَّةَ إلّا باللهِ العَلِیِّ العَظیم**» (کلینی، الکافی، ج۲، ص۵۲۱).	هر چه خدا بخواهد صورت می‌پذیرد، هیچ قدرت و نیرویی جز با استعانت از خدا وجود ندارد.

سجده کردن: از روش‌های مؤثر در جهت مهار خشم آن است که هنگام عصبانیت، پیشانی را بر زمین بگذارد و به درگاه خداوند سجده کند و از خداوند توانا برای فروکش کردن خشم یاری جوید. این روش از پیامبر اسلام ﷺ نقل شده است.[۲]

وضو گرفتن و غسل کردن: شستن دست و صورت و رساندن آب بر بدن در مهار خشم مؤثر است. البته وضو گرفتن و غسل کردن نقش مؤثرتری از شستشوی عادی دارد. از پیامبر اسلام ﷺ نقل شده است که هرگاه یکی از شما خشمگین شد، وضو بگیرد و غسل کند.[۳] این رفتارها موجب انحراف تمرکز از عامل برانگیزاننده خشم و حواس‌پرتی و توجه معنوی به خداوند می‌شود و سپس به اصلاح اندیشه و برداشت و سرانجام مهار رفتار کمک می‌کند.

---

۱. آشتیانی رحمه‌الله در کتاب هدیه احمدی از علامه طباطبایی نقل می‌کند که جهت آرامش پیدا کردن، دست روی سینه بگذارید و در حالت نشسته و ایستاده چند مرتبه آیه ۲۸ سوره رعد را بخوانید.

۲. ترمذی، سنن الترمذی، ج۴، ص۲۲۸.

۳. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۰، ص۲۷۲.

فصل دوازدهم

مدیریت تنیدگی (استرس)[1] در خانواده

وقتی فردی می‌گوید: «استرس دارم» نشان می‌دهد او ناراحت، مضطرب و زیرفشار است و نمی‌تواند از عهده مسائل روزمره‌اش برآید. زندگی انسان سرشار از تنیدگی‌هاست؛ به گونه‌ای که تنیدگی از پدیده‌های بهنجار زندگی و مسائل عادی خانواده است. پنج عامل بزرگ تنیدگی‌زا در رابطه زوج‌ها عبارت است از: مشکلات مربوط به قدرت و کنترل، بچه‌ها، پول، تقسیم مسئولیت‌ها، روابط جنسی؛[2] همچنین تنیدگی‌های ویژه در زندگی خانوادگی، تنیدگی‌های ابعاد دیگر زندگی نیز در روابط خانوادگی تأثیر دارد. برخورداری خانواده از راهبردهای کلیدی و فنون مؤثر برای مقابله با فشارها از ارکان خانواده سالم است.[3] زوج‌ها در همه فرهنگ‌ها مفهوم تنیدگی را درک می‌کنند و موارد آن را در زندگی تشخیص می‌دهند. هرچند علل تنیدگی‌ها متفاوت است، ولی بیشتر عوامل تنیدگی‌زا از خانواده شروع می‌شود یا در آن به پایان می‌رسد. تنیدگی بر سیستم زوج و اعضای خانواده تأثیر می‌گذارد. زوج‌ها برای مدیریت تنیدگی از منابع (داخلی یا برونی) استفاده می‌کنند و در فرهنگ‌هایی که پایبندی به خانواده گسترده بیشتر است، به منابع بیرونی در شبکه‌های خانوادگی اعتماد می‌کنند. زوج‌هایی که به خانواده هسته‌ای تمایل قوی‌تر دارند، به منابع داخلی خانواده تکیه می‌کنند. البته در بیشتر موارد زوج‌ها در مرتبه اول از منابع داخلی استفاده می‌کنند. در این فصل، پس از تعریف تنیدگی، انواع، آثار، علل و زمینه‌های آن، مهارت‌هایی برای پیشگیری و تعدیل تنیدگی و مهارت مقابله با آن ارائه می‌شود.

---

1. stress
2. Olpin, Michael & Hesson , Margie, Stress Management for Life, p: 220.
۳. گلادینگ، خانواده درمانی، ص۶۶.

۱. سنجش

۱. تا چه اندازه با مفهوم تنیدگی و مراحل و انواع آن آشنایی دارید؟
۲. آیا نشانه‌های تنیدگی را در خود می‌شناسید؟
۳. چقدر با روش‌های مؤثر برای سازگاری با تنیدگی‌ها در زندگی خانوادگی آشنایی دارید؟
۴. چقدر برداشت‌ها و ارزیابی خود را در شدت تنیدگی مؤثر می‌دانید؟
۵. تا چه اندازه خودگویی‌های خود را در شدت تنیدگی‌های زندگی خویش مؤثر می‌دانید؟
۶. تا چه میزان از ایمان و معنویت در مواجهه با تنیدگی‌ها بهره می‌برید؟
۷. چقدر از رفتارهای معنوی برای آرامش‌دهی خود در تنیدگی‌ها بهره می‌برید؟
۸. چقدر در استفاده مؤثر از زمان‌های زندگی خود موفق هستید؟
۹. تا چه اندازه با آثار ورزش در تعدیل تنیدگی‌ها آشنایی دارید؟
۱۰. چقدر در زندگی از طنز و شوخی بهره می‌برید؟
۱۱. چقدر از فنون جسمی برای آرامش خود در مشکلات استفاده می‌کنید؟
۱۲. تا چه اندازه در مشکلات از روابط اجتماعی بهره می‌برید؟
۱۳. چقدر رابطه با همسر در مشکلات به شما کمک می‌کند؟
۱۴. تا چه اندازه از فنون حل مسئله در رویارویی با مشکلات زندگی بهره می‌برید؟

۱-۱. مفهوم، انواع و آثار تنیدگی

۱-۱-۱. مفهوم تنیدگی

زمانی که فرد نتواند با خواسته‌های محیط پیرامونی مقابله کند، دچار تنیدگی می‌شود.[۱] تنیدگی در روان‌شناسی به سه مفهوم به کار رفته است: به‌عنوان محرک که از بیرون بر فرد تحمیل می‌شود و ناراحتی‌های جسمی و روانی در پی‌دارد، به منزله فرایند پاسخ‌دهی به محرک[۲] و به‌عنوان مجموعه‌ای از عوامل محرک، پاسخ، ویژگی‌های فردی، چگونگی ادراک فرد از موقعیت، ارزشیابی‌ها و الگوهای سازگاری که بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند.[۳] سلیه تنیدگی را براساس

---

۱. استورا، تنیدگی یا استرس، ص۱۵ و ۱۶.

2. Peplau H. A working definition of anxiety. In: Burd SF., Marshall MA. Some clinical approaches to psychiatric nursing.

3. Selye, H. Stress Syndrome, Am J Nurs, p.97-99.

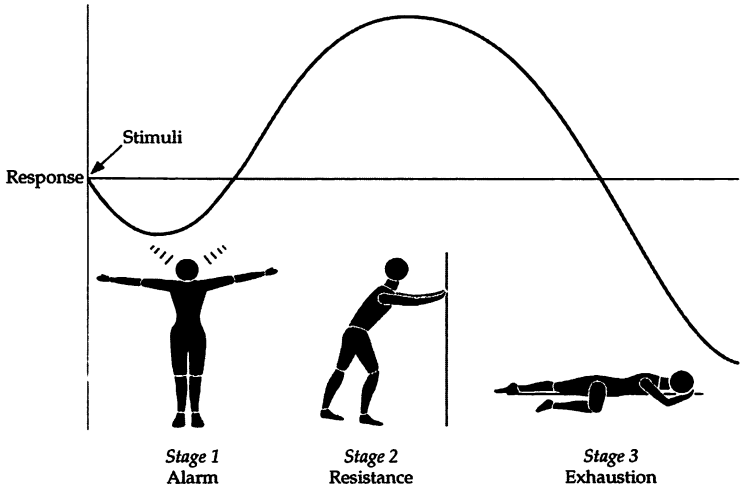
نشانگان سازش عمومی[1] این‌گونه تعریف کرد: پاسخ غیراختصاصی بدن به هرگونه درخواستی که بر آن وارد شده است.

مراحل سه‌گانه پاسخ به تنیدگی (نشانگان سازش عمومی)، عبارت است از:

مرحله یک: واکنش هشدار که در این مرحله غدد درون‌ریز به ویژه غدد فوق‌کلیوی که منبع انرژی بدن است، فعال می‌شود و این امر با کوچک شدن ساختارهای لنفاوی، کاهش حجم خون و زخم معده همراه است.

مرحله دو: مرحله مقاومت که با استمرار عامل موجب واکنش، رخ می‌دهد و تغییرات واکنش مرحله اول متوقف می‌شود و تغییرات متضاد آن مانند افزایش حجم خون روی می‌دهد. انرژی سازگاری همچنان در حال تخلیه است.

مرحله سه: مرحله فرسودگی است که اگر محرک تنش‌زا برای مدت طولانی باقی بماند، روی می‌دهد. خستگی موجب آسیب دائمی می‌شود، انرژی بدن کاهش می‌یابد و ممکن است به مرگ بینجامد؛ این نوع تنیدگی پاسخ‌محور است و جهت‌گیری زیستی دارد (شکل۱۲-۱).[2]



1. The General Adaptation Syndrom (GAS)
2. Romas, J.A. & Manoj Sharma, Practical Stress Management, p.2.

تنیدگی از تعامل ابعاد زیستی و روان‌شناختی پدید می‌آید. البته عنصر مرکزی تنیدگی، امر روان‌شناختی است که به ارزیابی فرد، توان مهار، حمایت اجتماعی و ابعاد شخصیتی او بازمی‌گردد. تعامل ذهن و بدن در تنیدگی امری پویا و پیوسته است؛ بنابراین می‌توان گفت که تنیدگی امری زیستی، روانی و اجتماعی است.[1]

۱-۱-۲. انواع تنیدگی

تنیدگی در زندگی افراد بسیار گوناگون است و می‌توان آن را به شکل زیر طبقه‌بندی کرد:

۱. تنیدگی‌های فاجعه‌آمیز یا شدید شامل حوادث و فجایعی همچون جنگ، آتش‌سوزی، زلزله، تصادفات، سیل و اتفاقاتی از این دست که موجب دگرگونی‌های بسیار شدید در زندگی فرد می‌شود و ناراحتی ناشی از آن ممکن است تا مدت‌های طولانی تداوم یابد؛

۲. تنیدگی‌های عادی زندگی که معمولاً در زندگی همه افراد رخ می‌دهد، مانند ازدواج، تولد نوزاد، اشتغال، از دست دادن عزیزان، مشکلات مالی، بیماری، امتحان و کنکور و استخدام. اگرچه این دسته، شدت تنیدگی‌های نوع اول را ندارد، اما بسیار بیشتر اتفاق می‌افتد؛

۳. تنیدگی‌های خرد که شدت آنها بسیار کم است، ولی بروزشان بسیار شایع و فراوان است، مانند دیر رسیدن برای انجام کاری، معطلی و انتظار در صف‌های مختلف، تحمل صداهای مزاحم (آلودگی صوتی)، نبود محیط مناسب برای تمرکز فکر یا درس خواندن و انجام تکالیف درسی، سرد یا گرم بودن کلاس درس.

تنیدگی‌ها براساس کیفیت دو نوع‌اند:

۱. تنیدگی‌های منفی که رخدادهای ناخوشایندی هستند و زمینه ناراحتی افراد را فراهم می‌کند، مانند از دست دادن عزیزان یا مشکلات خانوادگی و طلاق و بیماری؛

۲. تنیدگی‌های مثبت که در اثر رویدادهای خوشایند و شادی‌آور بروز می‌کند و مثبت برداشت می‌شوند، مانند بچه‌دار شدن، ازدواج عزیزان چون فرزند، خواهر، برادر، قبولی در کنکور و استخدام، خرید خانه، ازدواج خود فرد و موارد مشابه.

افزون بر رویدادهای مثبت و منفی مهم مانند ازدواج، طلاق و بیکار شدن، وقایع کوچک روزمره نیز سبب فشارهای جسمی و روانی می‌شود؛ بر این اساس بیشتر رویدادهای زندگی

---

1. Ogden, Jane, Health Psychology, p.303.

تنیدگی‌زا هستند، زیرا سازگاری دوباره با شرایط جدید را می‌طلبند.[۱] هلمز[۲] و راهه[۳] (۱۹۶۷) در تحقیقات فشرده جدولی را ارائه داده‌اند که در آن انواع رویدادها و دگرگونی‌ها در زندگی افراد، بنابر میزان آسیب‌رسانی آن طبقه‌بندی شده است. این رویدادها شامل تغییرات در وضعیت سلامت، روابط خانوادگی، شرایط اقتصادی، تعلیم و تربیت، امور دینی و اجتماعی است. رویدادهای زندگی با توجه به شدت آن از حوادث مهمی مانند مرگ همسر تا رویدادهای نسبتاً جزئی، مثل رفتن به تعطیلات مرتب شدند. به هر فرد یک نمره تغییر کلی زندگی در یک دوره زمانی داده می‌شد. هلمز و راهه متوجه شدند افراد با نمره‌های بالا در تغییرات زندگی به احتمال بیشتری در دوره دو ساله بعد به یک بیماری ناشی از تنیدگی دچار شده‌اند.[۴] جدول ۱۲ـ۱ تنیدگی‌های خانوادگی و میزان سازگاری با آن را نشان می‌دهد.

افزون بر این، عوامل تنیدگی‌زا در زندگی خانوادگی را می‌توان در چند دسته عنوان کرد؛ الگوها، انتظارات و رسوم فرهنگی خانواده که از نسل‌های پیشین به ارث رسیده است. از این موارد، تشریفات همسرگزینی، مراسم ازدواج، روابط خانوادگی و توقعات خانواده گسترده است.[۵] برخی دیگر به زمان حال مربوط می‌شود مانند گذار از دوره‌های انتقالی زندگی. برخی عوامل شایع فشارزا عبارت‌اند از: ازدواج زودهنگام یا دیرهنگام، مسائل اقتصادی، رفتارهای کودکان، ناتوانی برقراری ارتباط با کودکان، زمان‌بندی ضعیف، وقت ناکافی زن و شوهر برای با هم بودن، وقت شخصی ناکافی و نبود فرصت کافی برای تفریحات خانوادگی.

برخی عوامل تنیدگی‌زا غیرمنتظره و پیش‌بینی‌ناپذیر است، مانند بیماری حاد یا مزمن، آسیب شدید جسمانی یا روانی تصادف، مرگ و زلزله، شانس، قسمت یا حادثه پیش‌بینی‌نشده در زندگی خانوادگی مانند آشنایی با خانواده جدید در یک سفر و ازدواج فرزندان دو خانواده با هم، تولد فرزند معلول، ضربه روانی فیزیکی، مانند طوفان شدید، زمین‌لرزه، تصادف، آتش‌سوزی، جنایت، جنگ، آزار جنسی، توفیق‌ها و شکست‌ها، مانند رسیدن پول ناگهانی (ارث یا ...)، از

---

1. Brugha, T. S., & Cragg, D., The List of Threatening Experiences: The reliability and validity of a brief life events questionnaire, p.77–81.
2. Holmes
3. Rahe
4. Kaplan, *Health and Human Behavior*, p.111-113.
۵. منادی، مردم‌نگاری خانواده، ص۱۶۰؛ آزاد ارمکی، تغییرات، چالش‌ها و آینده خانواده ایرانی، ص۸۹.

دست دادن شغل، سرقت اموال.[۱] هر نوع روابط فرازناشویی، سوءاستفاده از اعضای خانواده در کودکی، ناباروری زوج‌ها، قتل یکی از اعضای خانواده، جراحت فرزند که از عوامل تنیدگی‌زا در خانواده عنوان شده است.[۲]

جدول ۱۲-۱ تنیدگی‌های خانوادگی و میزان تغییر برای سازگاری با آن[۳]

مرگ همسر	۱۰۰	بارداری	۴۰
طلاق	۷۳	مشکلات جنسی	۳۹
زندگی جدا از همسر	۶۵	تولد فرزند	۳۹
مرگ یکی از اعضای خانواده	۶۳	مشاجرات با همسر	۳۵
ازدواج	۵۰	جدا شدن فرزند از خانواده (ازدواج یا دانشگاه)	۲۹
آشتی با همسر	۴۵	اختلاف با خانواده همسر	۲۹
بازنشستگی	۴۵	اشتغال زن یا رها کردن شغلش	۲۶
مشکل جدی در سلامتی عضوی از خانواده	۴۴	تیرگی روابط در خانه	۲۵

۱-۱-۳. نشانه‌های تنیدگی

بیشتر افراد نشانه‌های روانی و جسمانی تنیدگی را بارها در زندگی تجربه کرده‌اند. نخستین تأثیر تنیدگی بر سیستم عصبی و مغز است. سپس حواس فرد درک می‌کنند که خطری نزدیک است. در مرحله بعد، دو بخش سیستم عصبی محیطی، جسمی (اعصاب حسی و حرکتی) و خودمختار (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) به تنیدگی واکنش نشان می‌دهند؛ درنتیجه تنیدگی بر قلب، هاضمه، ماهیچه‌ها، پوست و اندام دیگر تأثیر می‌گذارد.[۴] در تنیدگی بسیار شدید فعالیت‌های آدرنال و واکنش‌های قلبی-عروقی افزایش می‌یابد و ممکن است به فشار خون بالا، حملات قلبی، سردردهای تنشی، کاهش میل جنسی، میل به گریه، اضطراب در کارها و کارآیی ضعیف، حالت تهوع و آسیب‌پذیری در برابر بیماری‌های خفیف بیانجامد. در تنیدگی شدید یک یا دو مورد از این علائم هشداردهنده است. تنیدگی نه‌تنها برای فرد، بلکه برای

---

۱. گلادینگ، خانواده درمانی، ص۶۹-۷۴.
۲. کترال، عوامل ایجادکننده فشار روانی در خانواده، ص۱۰.
۳. دیماتئو، روان‌شناسی سلامت، ج۲، ص۵۳۳.
4. Chen, David, D., Stress Management and Prevention, p.80.

اطرافیان در خانواده یا محل کار ناخوشایند است. علائم در دو دسته قرار می‌گیرد: روان‌شناختی و جسمانی.[1] جدول ۱۲-۲ پرسشنامه علائم و عوارض تنیدگی را نشان می‌دهد. زوجین می‌توانند میزان بروز این نشانه‌ها را در خود به صورت زیر تعیین کنند.

جدول ۱۲-۲: علائم و عوارض تنیدگی[2]

برطبق مواردی که در دو هفته گذشته علائم برای شما روی داده با عدد پاسخ دهید: هرگز=۰ گاهی اوقات=۱ اغلب=۲ مکرراً =۳					
۱	خستگی شدید		۲۱	احساس ناتوانی و نومیدی	
۲	تپش قلب		۲۲	نوشیدن مشروبات	
۳	ضربان سریع		۲۳	زیاده‌روی در سیگار کشیدن	
۴	افزایش تعریق		۲۴	زیاده‌روی در پول خرج کردن	
۵	تنفس سریع		۲۵	زیاده‌روی در استفاده از دارو یا مواد مخدر	
۶	درد در گردن و شانه‌ها		۲۶	احساس ناراحتی	
۷	کمردرد		۲۷	احساس عصبی یا نگران بودن	
۸	فشردن دندان‌ها یا قفل شدن فک		۲۸	افکار نگران‌کننده	
۹	کهیر یا جوش‌های پوستی		۲۹	بی‌قراری	
۱۰	سردی دست و پا		۳۰	رنجش زیاد	
۱۱	تنگی قفسه سینه		۳۱	احساس افسردگی	
۱۲	تهوع		۳۲	بی‌علاقگی جنسی	
۱۳	اسهال یا یبوست		۳۳	احساس خشم	
۱۴	ناراحتی در شکم		۳۴	مشکلات خواب	
۱۵	جویدن دندان		۳۵	فراموش‌کاری	
۱۶	پریدن عضلات یا تیک		۳۶	افکار مزاحم و ناراحت‌کننده	
۱۷	مشکل در بلعیدن غذا یا خشکی دهان		۳۷	احساس ناآرامی	
۱۸	سرماخوردگی یا آنفلوآنزا		۳۸	مشکل در تمرکز	
۱۹	کمبود انرژی		۳۹	دوره‌های گریه	
۲۰	پرخوری		۴۰	غیبت‌های مکرر از محل کار	

تفسیر نتیجه پرسشنامه: نمره شما با نمره کسانی مقایسه می‌شود که این مقیاس را کامل کرده‌اند

1. Olpin, M. & Hesson, M., Stress Management for Life, p.35, 19, 48.

۲. آلن الکین، مدیریت استرس، ص۳۳.

و هرچه بیشتر باشد، نشانه‌های استرس زیادتر است. تکرار و فشردگی نشانه‌ها و رفتارهای مربوط به استرس مرتبط با سطوح بالای استرس هستند. جدول ۱۲ـ۳ به شما کمک می‌کند تا رتبه‌تان را مشخص کنید.

جدول ۱۲ـ۳: تعیین رتبه شما

امتیاز شما	۰ـ۱۹	۲۰ـ۳۹	۴۰ـ۴۹	۵۰ و بالاتر
رتبه مقیاس شما	پایین‌تر از حد متوسط	حد متوسط	کمی بالاتر از حد متوسط	خیلی بیشتر از حد متوسط
بسیاری از نشانه‌ها و رفتارها در پرسشنامه، ممکن است در اثر عواملی غیر از استرس مانند ناراحتی‌های بدنی باشد. اگر هریک از نشانه‌های شما ادامه یابد یا نگران‌کننده باشد، حتماً با یک پزشک متخصص صحبت کنید. پزشک شما در بهترین موقعیت برای آن است که به شما بگوید نشانه‌های شما چه معنایی دارند و در موردشان چه کاری باید انجام دهید.				

۱ـ۲. پیشگیری و تعدیل تنیدگی

این بخش مهارت‌هایی برای پیشگیری و تعدیل تنیدگی ارائه می‌دهد. تعدیل تنیدگی فرایندهایی است که میزان پاسخ تنیدگی را در فرد کاهش می‌دهد. تعدیل‌کننده‌های تنیدگی را می‌توان به مهارت‌های شناختی، معنوی، شخصیتی و رفتاری تقسیم کرد.

۱ـ۲ـ۱. تعدیل‌کننده‌های شناختی تنیدگی

نخستین مهارت شناختی، برداشت و تفکر تنیدگی‌زا و به چالش کشیدن آن است. بنابر دیدگاه بسیاری از مؤلفان، میزان تنیدگی بستگی به ارزیابی فرد از محیط دارد و نیز اینکه چقدر موقعیتی را تهدیدکننده می‌داند. ادراک یا تفسیر شناختی فرد از وقایع شاید مهم‌ترین جنبه در جلوگیری از تنیدگی غیرضروری و ناسالم باشد. کارشناسان تنیدگی اتفاق‌نظر دارند که خود رویدادها تنیدگی را نمی‌آورند بلکه نحوه درک یا تفسیر آنها موجب تنیدگی ما می‌شود.[1] در میان راه‌های شناختی، بازسازی شناختی مهم‌ترین و گسترده‌ترین راهبرد مدیریت کاهش تنیدگی در سطح جهان است. بازسازی شناختی نمایانگر راهی برای تغییر نحوه تجربه و پاسخ به شرایط تنیدگی‌زا با تغییر نگاه به آن است.

پژوهش‌ها نشان داده است که مردم در زمان رویارویی با مشکلات، چنانچه طرز فکر

1. Olpin, M. & Hesson, M., Stress Management for Life, p.63.

ایستایی در مورد توانایی‌های خود داشته باشند، به ناکامی بیشتر و انعطاف کمتری دچار می‌شوند و برعکس، اگر باور کنند که توانایی‌های آنها با تلاش می‌تواند گسترش یابد، در حل مشکلات کارآمدتر و تواناتر خواهند شد. یک اصل زیربنایی در رویکردهای شناختی این است که استرس بیشتر از نگرش‌ها پدید می‌آید تا موقعیت. گاه موقعیتی ممکن است برای فردی تنیدگی‌زا، برای دیگری هیجان‌برانگیز و برای فرد سوم چالش‌برانگیز باشد.[1] تأثیر اندیشه را با رویکرد الیس[2] در درمان عقلانی–هیجانی[3] می‌توان به دست آورد. بر این اساس، فرایند ارزیابی در سه مرحله است: نخست، روی دادن یک واقعه زندگی یا واقعه فعّال‌ساز؛ دوم، ارزیابی این واقعه که از نظام باورهای ما ناشی می‌شود؛ سوم، بروز احساسات، هیجان‌ها و تنیدگی‌های احتمالی است که نتیجه چگونگی ارزیابی واقعه مورد نظر است.[4] از نظر لازاروس، ارزیابی محصولی از سیستم باورهای فرد است.[5] این سیستم مشتمل بر دیدگاه فرد در مورد زندگی خود و معنای رویدادهایی است که او تجربه می‌کند. برخی افراد، رویدادهای زندگی را مثبت ارزیابی می‌کنند و برخی دیگر منفی و بدبینانه. اگر افراد زندگی خود را بر پایه برداشت‌های منطقی تفسیر کنند، تنیدگی کمتری خواهند داشت. زوجین با استفاده از الگوی جدول ۱۲–۴ می‌توانند نقش فرایند ارزیابی را در تنیدگی‌های زندگی خود به دست آورند.

جدول ۱۲–۴: فرایند ارزیابی یک واقعه

واقعه زندگی (واقعه فعال‌ساز)	جهت ارزیابی	ارزیابی واقعه زندگی (سیستم باورها)	هیجان‌های ناشی از ارزیابی و تنیدگی احتمالی
همسرم امشب دیر به منزل آمد.	مثبت	برای برآوردن نیاز من و بچه‌ها باید زیاد کار کند.	احساس گناه و تنیدگی کم
	منفی	خانواده‌ام مهمان ما هستند، اما او برای خانواده و آبروی من اهمیتی قائل نیست.	احساس عصبانیت و تنیدگی شدید
همسرم لباس مهمانی ارزان‌تر را برایم خرید.	مثبت	او منافع بلندمدت خانواده را همیشه در نظر دارد.	احساس ناکامی موقت و تنیدگی کم و زودگذر
	منفی	او برای نیازهای من هزینه لازم را نمی‌دهد.	احساس ناکامی و عصبانیت و تنیدگی زیاد

1. Chen, David, D., Stress Management and Prevention, p.255–259.
2. Ellis, A.
3. rational–emotive beahaior therapy
۴. الیس، احساس بهتر شدن، بهتر ماندن، ج۲، ص۱۰۵ و ۱۰۶.
5. Prati, G., Pietrantoni, L., & Cicognani, E., Coping strategies and collective efficacy as mediators between stress appraisal and quality of life among rescue workers, p.181.

لازم است به چند اصل مهم در ارزیابی تنیدگی‌های زندگی توجه کرد.

اول: وقایع در محیط اطراف، آن چیزی نیست که در بیشتر مردم استرس ایجاد کند؛

دوم: در واقع تفسیرها همان چیزی هستند که واکنش استرس را برمی‌انگیزاند؛

سوم: ارتباط بین برداشت و زیست بدن بسیار قوی است؛

چهارم: ما می‌توانیم پاسخ استرس را درست تنظیم کنیم. اگر در حال احساس استرس هستیم، بلافاصله می‌توانیم مسئولیت مدیریت آن را به عهده بگیریم و اقدامات مثبتی برای متوقف کردن آن انجام دهیم؛

پنجم: بازسازی شناختی به ما کمک می‌کند که چگونه انجام این اقدامات مثبت را بیاموزیم. برای این کار به دستورالعمل جدول ۱۲–۵ عمل کنید. در این صورت شما، فرایند مشابه شکل ۱۲–۱ را پیموده‌اید.

جدول ۱۲–۵: دستورالعمل برداشت مثبت در تنیدگی

فرمول ادراک مثبت (POPP)[1] برای پیشگیری از تنیدگی
هرگاه در یک موقعیت تنیدگی‌زا قرار گرفتید، امور زیر را به یاد آورید:
وقتی افکار شما پاسخ تنیدگی را برمی‌انگیزاند یک مرحله حساس زمانی برای اقدام وجود دارد. در آن زمان، برای پاسخ به واقعه موجود در محیط، یک فکر مثبت انتخاب کنید. این درک مثبت، فعال شدن واکنش تنیدگی را متوقف می‌کند. در این صورت شما از بروز تنیدگی ناسالم و غیرمولد جلوگیری کرده‌اید.
یادآوری: این فن برای مدیریت تنیدگی یا مقابله با آن نیست، بلکه برای پیشگیری آن است.[2]

شکل ۱۲–۲: فرایند پیشگیری از تنیدگی

1. Point Of Positive Perception
2. Olpin, Michael & Hesson , Margie, Stress Management for Life, p.67.

۱-۲-۱-۱. تمرین: خودگویی مثبت

خودگویی مثبت، پیام‌هایی را که برای خود ارسال می‌کنید یا گفتگوی درونی شما را توصیف می‌کند. این جریان از افکار، که گاه به آن جریان هوشیاری نیز گفته می‌شود، اغلب تعیین می‌کند که چگونه وقایع را در زندگی خود تفسیر نمایید. آگاهی از جریان هوشیاری و گوش دادن به آنچه فکر می‌کنید، نخستین گام برای مهار گفتگوی با خود است. بسیاری از ما تشخیص نمی‌دهیم که بیشتر خودگویی‌های ما منفی است. مغز ما سریع‌تر از آنکه صحبت کنیم، فکر می‌کند؛ بنابراین اگر ما به تفکر منفی عادت کرده باشیم، این افکار منفی سریع‌تر از آنکه حتی آگاه شویم وارد ذهن ما می‌شوند. بیشتر گفتگوی درونی در ذهن ما نتیجه عادت است، چون عادت داریم به شیوه خاصی تفکر کنیم، تغییر این الگو، چالش‌برانگیز است. می‌توانید یاد بگیرید که با آگاهی از آنچه به خود می‌گویید، خودگویی خویش را مدیریت کنید. آیا مایلید خود را کنار بگذارید؟! درباره یک تجربه اخیر که در آن دچار عصبانیت یا ناامیدی شده‌اید، اندیشه کنید و خودگویی خویش را در آن تجربه توصیف کنید. اکنون تلاش کنید با استفاده از خودگویی مثبت، دوباره در مورد کل آن وضعیت اندیشه کنید.[1] از نمونه جدول ۱۲-۶ برای این تمرین استفاده کنید. جدول ۱۲-۷ نیز به شما کمک می‌کند که گفتگوی منفی درونی را به گفتگوی مثبت تبدیل کند.

جدول ۱۲-۶: تمرین خودگویی مثبت

واقعه زندگی	احساس	تفکر منفی	خودگویی مثبت
دیر رسیدن	ناکامی و درماندگی	دوباره دیر کردم، هیچ‌جا نمی‌توانم به موقع بروم.	من فرد باهوش و توانایی هستم. فردا زود از خانه بیرون می‌روم تا به موقع سر کار برسم.
شکستن شیشه همسایه	عصبانیت	اگر من پدر خوبی بودم، پسرم این خرابکاری را نمی‌کرد.	در آینده وقت بیشتری صرف رسیدگی به فرزندم می‌کنم، او هم رفتارش بهتر خواهد شد.

1. Ibid, p.80.

جدول ۱۲-۷: ده نمونه از عبارت منفی و عبارت مثبت[1]

	گفتگوی منفی	گفتگوی مثبت		گفتگوی منفی	گفتگوی مثبت
۱	سردرگم	کنجکاو	۶	متنفرم	ترجیح می‌دهم
۲	شکست	یادگیری	۷	تنهایی	در دسترس
۳	خشمگین	پرشور	۸	زیاده‌روی	فرصت‌های زیادی
۴	عصبانیت	ناامید	۹	مطرود	مورد بدفهمی قرار گرفته
۵	آسیب	زحمت	۱۰	تحت فشار	نیرو می‌گیرم

جدول ۱۲-۸ نکات کاربردی در تفکر درست در زندگی را نشان می‌دهد. این موارد را در زندگی خود دنبال کنید.

جدول ۱۲-۸: نکات کاربردی در تفکر درست[2]

تفکر درست: برای تغییر طرز فکر و کاهش سطح تنیدگی، این نکات را دنبال کنید. همه مواردی را بررسی کنید که پیش‌تر برای کاهش تنیدگی دنبال می‌کردید یا متعهد به آن بودید.

۱. سایه‌های خاکستری را بپذیرید، زیرا هر چیز که عالی نیست؛ به این معنا نیست که وحشتناک است.
۲. امور را شخصی نکنید. گاهی امور خوب پیش نمی‌رود و گاه بعضی مردم شما را دوست ندارند، این طبیعی است، ولی به این معنا نیست که مشکل به شما مربوط است.
۳. پذیرش مثبت. جنبه‌های خوب زندگی و پیشرفت‌های خود را در نظر بگیرید. جنبه‌های منفی و اشتباه‌های خود را کم کنید.
۴. تعارف را بپذیرید. انکار نکنید که شما سزاوار ستایش هستید؛ فقط به خودت بگو متشکرم!
۵. بهترین‌ها را فرض کنید. در مورد وضعیت کنونی و آینده مثبت فکر کنید.
۶. دیگران را به بهترین وجه ببینید. فرض کنید که آنها دلایل خوبی برای کارهایشان دارند، هرچند شما فکر می‌کنید آنها در اشتباهند.
۷. از نگرانی خودداری کنید، تمام تلاش خود را صرف کنید تا به نتیجه مثبت برسید، ولی آماده پذیرش هر چیزی باشید که در زندگی شما روی می‌دهد، هر چه می‌خواهد باشد، نگرانی کمکی نمی‌کند!
۸. به توانایی خود در کنترل هیجان‌هایتان باور کنید. شما باید انتخاب کنید که در پاسخ به حوادث زندگی چه احساسی داشته باشید.

۱-۲-۲. تعدیل‌کننده‌های معنوی تنیدگی

معنویت که بیشتر در برنامه ادیان دیده می‌شود و بلکه برنامه اصلی ادیان رشد آن است، نقش مهمی در پیشگیری و مدیریت تنیدگی دارد. **نخستین عامل** در این فرایند تغییر نگاه به تنیدگی‌هاست.

1. Ibid, p.83.
2. Ibid, p.81.

از دیدگاه اسلام، زندگی دنیا پر از تنیدگی است.[۱] براساس بینش قرآن، انسان در رنج آفریده شده[۲] و حرکتش به سوی خداوند نیز با رنج همراه است.[۳] زندگی دنیا در سخنان اولیای دین اسلام(ع)، منبع تنیدگی، عامل سختی،[۴] محل آزمایش انسان با نیکی و بدی،[۵] ترس و گرسنگی، کمبودهای مالی و جانی و آسیب محصولات کشاورزی شمرده است.[۶] همه افراد در دنیا و زندگی پیوسته تهدید می‌شوند. انسان از فضای بسته و کم‌خطر رحم مادر به محیط خانواده که پر از عوامل تنیدگی‌زاست، قدم می‌گذارد؛ بنابراین تنیدگی جنبه عمومی و فراگیر زندگی است و تعادل حیاتی افراد همواره در خطر است.[۷] یک راه پیشگیری از تنیدگی آن است که واقع‌بینانه به زندگی نگاه کنیم؛ **دومین عامل**، پایبندی به اعتقادات و ارزش‌های معنوی مانند توکل بر خدا و رضایت به مقدرات الهی است؛ **سومین عامل**، انجام رفتارهای معنوی مانند دعا، نماز، یاد خدا و سایر عبادات است؛ **عامل چهارم**، اجتناب از رفتارهای خلاف معنویت است که بیشتر آنها رفتار ضد بهداشتی هم به شمار می‌رود. معنویت و ایمان دینی می‌تواند از راه‌های مختلف، افراد را در کنار آمدن با تنیدگی یاری دهد (جدول۱۲-۹).

جدول ۱۲-۹: راه‌های تأثیر ایمان بر تعدیل تنیدگی

– ایمان می‌تواند معنا و هدف بدهد.
– ایمان می‌تواند ارزش‌های مؤثر بر مدیریت استرس را تقویت کند.
– ایمان می‌تواند امید و پذیرش ایجاد کند.
– ایمان شما را با دیگران به وحدت می‌رساند.
– ایمان می‌تواند شما را آرام کند.

۱. قال علی(ع): «الدنیا ملئیة بالمصائب طامة بالنجائع و النوائب» (تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ج۷، ص۳۴).
۲. بلد، ۴.
۳. انشقاق، ۶.
۴. قال علی(ع): «ان الله جعل الدنیا دار بلوی» (حرانی، تحف العقول، ص۵۱۲) و (مجلسی، بحارالانوار، ج۷۸، ص۲۲).
۵. اعراف، ۱۶۸.
۶. بقره، ۱۵۵.
۷. مجلسی، بحارالانوار، ج۷، ص۲۸۶.

۱-۲-۱-۱. تمرین تقویت معنویت

ابزار مفیدی برای کمک به شما در مدیریت چالش‌های زندگی وجود دارد که همان پذیرش معنویت خود است. از کجا باید تلاش خود برای مدیریت استرس را از راه سلامت معنوی شروع کرد؟ چگونه می‌توان این دانش را در عمل پیاده کرد؟ اگرچه مردم به شیوه‌های مختلف به بهبود معنوی دست می‌یابند و برای رشد معنوی می‌توان بسیاری از مسیرها را پیمود؛ با این حال اقدامات زیر می‌تواند بسیار مفید باشد:

۱. با تعریف معنویت برای خود شروع کنید. اعتقادات، ارزش‌های اخلاقی، رفتارهای معنوی و امور دینی دیگر خود را وارسی کنید. با درون‌نگری امور معنوی را در مورد خود بسنجید و بکوشید به جای تفکر قالبی در مورد امور دینی، آنها را برای خود عینی و ملموس کنید؛

۲. سپس چشمان خود را ببندید و چند دقیقه در مورد برخی از لحظات معنوی زندگی خویش تأمل کنید، زمان‌هایی که کاملاً مشتاق بودید از معنویت خود آگاه باشید؛ همان‌طور که روشن است، شما می‌توانید در مورد این تجربیات معنوی ژرف‌اندیشی کنید؛

۳. براساس تعریف خود از معنویت، تأمل کنید که چگونه معنویت با تنیدگی‌های زندگی شما ارتباط دارد. در تنیدگی‌ها نگرش، احساسات و رفتار شما چقدر معنوی بوده است. در هر واقعه ببینید اگر بعد معنوی قوی‌تر بود، احساسات بهتری داشته‌اید یا نه؟

۴. ارزش‌هایی را بررسی کنید که زندگی شما را راهنمایی می‌کند. آیا رابطه‌ای بین اعتقادات معنوی و ارزش‌های برتر زندگی خود می‌بینید؟

۵. توجه داشته باشید که معنویت، ارزش‌ها را تعیین می‌کند و ارزش‌ها اعمال را موجب می‌شود. هرگاه اعمال ما با ارزش‌ها و باورهایمان سازگار باشد، نتیجه آن تعادل، صلح و کامیابی است.

۶. نگاه خود به زندگی و تنیدگی‌های آن را معنوی کنید؛ برای نمونه با نگاه معنوی به زندگی دنیا، آیات زیر را هفته‌ای یک بار مرور و در معنای آن اندیشه کنید (جدول۱۲-۱۰)؛ همچنین مرور سخنان اولیای دین اسلام ﷺ، در مورد دنیا و تنیدگی‌های آن می‌تواند نگاه فرد را تغییر دهد (جدول۱۲-۱۱).

جدول ۱۲-۱۰: آیات مربوط به سختی‌ها در زندگی دنیا

متن آیه	ترجمه آیه
«لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِی کَبَدٍ» (بلد، ۴).	بی‌گمان انسان را در رنج آفریده‌ایم.
«یَا أَیُّهَا الْإِنسَانُ إِنَّکَ کَادِحٌ إِلَیٰ رَبِّکَ کَدْحاً فَمُلَاقِیهِ» (انشقاق، ۶).	ای انسان! تو با تلاش و رنج به سوی پروردگارت می‌روی و او را ملاقات خواهی کرد.
«وَبَلَوْنَاهُمْ بِالْحَسَنَاتِ وَالسَّیِّئَاتِ» (اعراف، ۱۶۸).	آنها را با نیکی‌ها و بدی‌ها آزمودیم، شاید بازگردند!
«وَلَنَبْلُوَنَّکُمْ بِشَیْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمَوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِینَ الَّذِینَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِیبَةٌ قَالُوا إِنَّا لله وَإِنَّا إِلَیْهِ رَاجِعونَ» (بقره، ۱۵۵و ۱۵۶).	و قطعاً شما را به چیزی مانند ترس و گرسنگی و کاهشی در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم؛ و مژده ده شکیبایان را، همان کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد، می‌گویند: «ما از آنِ خدا هستیم، و به سوی او باز می‌گردیم».
«کُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوکُم بِالشَّرِّ وَالْخَیْرِ فِتْنَةً وَإِلَیْنَا تُرْجَعُونَ» (انبیاء، ۳۵).	هر کسی (مزه) مرگ را می‌چشد و شما را با بد و نیک می‌آزماییم و به سوی ما بازگردانده می‌شوید.

جدول ۱۲-۱۱: سخنان اولیای دین اسلام﵈، در مورد دنیا و تنیدگی‌های آن

سخن	ترجمه	آدرس
وَ قَالَ النَّبِیُّ ﷺ: إِنَّ اللَّهَ تَعَالَی جَعَلَ الدُّنْیَا دَارَ بَلْوَی وَ الْآخِرَةَ دَارَ عُقْبَی فَجَعَلَ بَلْوَی الدُّنْیَا لِثَوَابِ الْآخِرَةِ سَبَباً وَ ثَوَابَ الْآخِرَةِ مِنْ بَلْوَی الدُّنْیَا عِوَضاً فَیَأْخُذُ لِیُعْطِیَ وَ یَبْتَلِی لِیَجْزِیَ...	پیامبر ﷺ فرمود: خداوند زندگی دنیا را محل آزمایش و آخرت را برای پاداش قرار داد، پس سختی دنیا برای پاداش نیک در آخرت است، در دنیا می‌گیرد تا در آخرت در عوض آن بدهد و به سختی می‌آزماید تا پاداش بدهد....	دیلمی، إرشاد القلوب إلی الصواب، ج۱، ص۲۳
امام علی﵇: الدُّنْیَا فَقَالَ أَوَّلُهَا عَنَاءٌ وَ آخِرُهَا بَلَاءٌ حَلَالُهَا حِسَابٌ حَرَامُهَا عِقَابٌ مَنْ صَحَّ فِیهَا أَمِنَ وَ مَنْ مَرِضَ فِیهَا نَدِمَ وَ مَنِ اسْتَغْنَی فِیهَا فُتِنَ وَ مَنِ افْتَقَرَ فِیهَا حَزِنَ...	امیرالمومنین علی﵇ فرمود: دنیا اولش رنج است، آخرش بلا، حلال آن حسابرسی دارد و حرامش عقاب، فردی که سالم باشد، احساس امنیت می‌کند و بیمار احساس پشیمانی، کسی که بی‌نیاز گردد آزمایش می‌شود و هرکه فقیر شود غمگین می‌گردد،	مجلسی، بحارالأنوار، ج۷۵، ص۹۱
قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ﵇: إِنَّ اللَّهَ یَتَعَهَّدُ عَبْدَهُ الْمُؤْمِنَ بِالْبَلَاءِ کَمَا یَتَعَهَّدُ الْغَائِبُ أَهْلَهُ بِالْهَدِیَّةِ، وَ یَحْمِیهِ الدُّنْیَا کَمَا یَحْمِی الطَّبِیبُ الْمَرِیضَ.	امام باقر﵇ فرمود: «همانا خداوند با بنده مؤمن خود پیمان بر بلا و مشکلات در زندگی بسته است؛ همچنان که شخص مسافر مقیّد است که برای اهل منزل خود سوغات و هدیه آورد. خداوند مؤمن را در سختی امور دنیا قرار می‌دهد، همان‌گونه که پزشک، مریض را برای درمان زخم‌هایش داغ می‌نماید».	اسکافی، تکامل و طهارت روح، ص۴۵

۱. رفتارهای معنوی انجام دهید؛ دعا، یاد خدا، برگزاری نماز، حضور در مساجد و اماکن مقدس و مواردی دیگر مانند آنچه در جدول۱۲ـ۱۲ آمده است. بکوشید بنابر میل خود دو مورد از این رفتارها را انتخاب کنید و هفته‌ای یک بار یا بیشتر آن را انجام دهید.

جدول ۱۲-۱۲: رفتارهای معنوی از نگاه روان‌شناسان[1]

تأمل یا گوش دادن به سخنان اشخاص با معنویت
حضور در طبیعت و تفکر در آن
شنیدن موسیقی‌های معنوی مانند قرآن، دعا، اشعار معنوی
تماشای فیلم و نمایشنامه‌های معنوی
دیدن اماکن مقدس و هنرهای معنوی
گفتگوی درونی با خود
گفتگوی درونی با خدا
روابط دوستانه با دیگران
خدمت به نیازمندان
بخشش، همدلی، ابراز شفقت نسبت به دیگران
بیان عبارات شاد و لبخند
شرکت در انجمن‌های دینی و خیریه
خواندن متون مقدس مانند قرآن و ادعیه
برگزاری نماز به تنهایی و با جماعت
مراقبه یا تفکر

۱ـ۲ـ۳. مدیریت زمان

در زندگی دیر یا زود متوجه می‌شوید که روزهایتان به سرعت پر می‌شود و همواره برای تمام کارهایی که باید انجام گیرد، عجله می‌کنید. برطرف کردن مشکلات، رسیدگی به امور فوری و رسیدگی به جزئیات بی‌پایان، وقت چندانی برای کار دیگری باقی نمی‌گذارد؛ بنابراین باید زمان را مدیریت کرد، وگرنه زمان ما را مدیریت می‌کند و «زمان مثل برق می‌گذرد». اگر بدانیم این زمان کجا می‌رود، می‌توان یک گام جلوتر بود. بیشتر افراد زمان را به‌طور نامناسبی مدیریت می‌کنند و در نهایت متوجه می‌شوند چندان موفق نبوده‌اند و بدتر از همه اینکه احساس می‌کنند وقت کافی برای چیزهایی که واقعاً مهم بوده، صرف نکرده‌اند.

---

1. Olpin, M. & Hesson, M., Stress Management for Life, p.157.

مدیریت زمان در واقع نوعی مدیریت زندگی است. کنترل زندگی شما به معنای کنترل زمان است و کنترل زمان خود به معنای کنترل رویدادهای موجود در زندگی شماست. زمان مهم‌ترین منبع برای هر موجود زنده است، اما هرگز نمی‌توان آن را برگرداند یا ذخیره کرد. مدیریت زمان عبارت است از اقدام برای سازماندهی برنامه‌ها به گونه‌ای که بتوان اهداف مورد نظر را به‌طور کارآمد و مؤثر انجام داد. مدیریت زمان تماشای عصبی ساعت و محاسبه وسواس‌گونه بازده خود نیست تا خود را حتی بیشتر تحت فشار قرار دهید، بلکه چگونگی تمرکز انرژی خود بر دستیابی به ارزشمندترین اهداف است.[1]

یک گام مهم برای تغییر شیوه مدیریت زمان، آگاهی از چگونگی استفاده از زمان است. برای یک دوره کوتاه (حدود یک هفته)، برنامه‌های زمانی خود را ثبت کنید. یک دفترچه یادداشت روزانه داشته باشید که به راحتی در جیب یا کیف شما جای بگیرد. در اوقات مناسبی از روز، آنچه که انجام داده‌اید، یا آنچه را در حال انجام است، بنویسید. خیلی وسواسی نباشید (مثلاً لازم نیست زمان را با دقیقه بنویسید). تلاش کنید هر کاری را که بیش از ۲۰ دقیقه زمان می‌برد، بنویسید. یک یا دو نمونه کارهای هفتگی، اطلاعات کافی از تصویر درستی از روش استفاده شما از وقتتان ارائه می‌دهد. برای ایجاد اطلاعاتی در مورد کارهای روزمره‌تان از جدول ۱۲–۱۳ استفاده کنید. در سطر شماره یک با دسته‌بندی کردن، فعالیت‌های خود را بنویسید. در سطر شماره دو کارهای خود را بنابر اولویت‌بندی ثبت کنید. در سطر شماره سه وقت سپری شده در فعالیت با بیان کم، متوسط یا زیاد پاسخ دهید. جدول ۱۲–۱۴ یک نمونه برنامه زمانی ممکن را نشان می‌دهد.

جدول ۱۲–۱۳: ارزیابی میزان رضایت از مدیریت زمان خود

۱.فعالیت مربوط به چگونگی صرف آن وقت می‌شود.	کارهایی که می‌خواهم انجام دهم.	کارهایی که بهتر است انجام دهم.	کارهایی که بهتر است انجام ندهم.	کارهایی که نمی‌خواهم انجام دهم.
۲.اولویت‌بندی مربوط به اهمیت آن کار یا فعالیت می‌شود.	اولویت بالا (برای من ارزش یا اهمیت بالایی دارد)	اولویت متوسط	اولویت کم که اهمیت خاصی برایم ندارد.	اصلاً اولویت ندارد یا هدر دادن وقت است.
۳. وقت سپری شده زمانی که فعالیتی در آن صورت گرفته یا میزان وقت که صرف آن شده است.	کم، متوسط یا زیاد بر طبق دقیقه و ساعت			

1. Chen, D., Stress Management and Prevention, p:323

جدول ۱۲-۱۴: یک نمونه برنامه زمانی ممکن

وقت صرف‌شده	فعالیت	اولویت	نظرات
۶:۳۰–۶:۱۵	بیدار شدن و عبادت	۱	رضایت‌بخش بود.
۷:۲۰–۶:۳۰	خواب اضافه	۴	لازم نداشتم.
۷:۴۵–۷:۲۰	خوردن صبحانه و آماده شدن برای رفتن سر کار	۱	با عجله انجام شد.
۸:۰۰–۷:۴۵	رفتن به محل کار	۱	
۱۰:۴۵–۸:۰۰	انجام کارهای مفید	۱	رضایت‌بخش بود.
۱۱:۰۰–۱۰:۴۵	صرف چای	۲	کافی بود.
۱۲:۰۰–۱۱:۰۰	شرکت در یک جلسه	۳	جلسه غیرضروری بود.
۱۲:۳۰–۱۲:۰۰	سرک کشیدن به اینترنت	۴	واقعاً کاری نمی‌کردم.
۱۵:۰۰–۱۲:۳۰	کار مفید	۱	رضایت‌بخش بود.
۱۵:۳۰–۱۵	بازگشت به منزل	۱	
۱۶:۰۰–۱۵:۳۰	خوردن ناهار	۱	خوب بود.
۱۷:۰۰–۱۶:۰۰	بازی و گفتگو با فرزندان	۱	رضایت‌بخش بود.
۱۷:۳۰–۱۷:۰۰	هواخوری	۲	رضایت‌بخش بود.
۱۸:۳۰–۱۷:۳۰	رفتن به خرید برای خانه	۱	زیاد طول کشید.
۱۹:۰۰–۱۸:۳۰	کمک کردن به امور خانه و صحبت با همسر	۱	کافی نبود!
۲۰:۰۰–۱۹:۰۰	مطالعه سایت‌ها و گروه‌های اجتماعی	۲	بد نبود!
۲۱:۰۰–۲۰:۰۰	تماشای تلویزیون	۲	عاشق این برنامه هستم.
۲۱:۱۵– ۲۱:۰۰	خوردن شام	۱	خیلی زود تمام شد و تمرکزم بر خوردن نبود.
۲۲:۰۰–۲۱:۰۰	تماشای تلویزیون	۴	ارزش تماشا کردن نداشت.
۲۲:۱۵–۲۲:۰۰	تماشای اخبار	۲	کافی بود.
۲۳:۰۰–۲۲:۱۵	مطالعه سایت‌ها و گروه‌های اجتماعی	۴	وقت تلف کردن بود.
۲۳:۰۰	رفتن به رختخواب	۱	دیر شد!

از رازهای مدیریت مؤثر زمان، یافتن آنچه برایتان اهمیت دارد و بررسی روش‌های صرف وقت بیشتر برای انجام آن کارهاست. بهبود مهارت‌های مدیریت زمان به این معنا نیست که هرچه را می‌خواهید انجام دهید، در یک روز فشرده قرار دهید. برنامه زمانی مناسب به معنای تلاش برای انجام همه کارها در کمترین زمان ممکن نیست. انجام همه آن کارها غیرممکن و تلاش در جهت انجام آنها استرس‌زا است. مدیریت مؤثر زمان، یعنی مدیریت اولویت‌هایتان. همه کارهای زندگی اهمیت و ارزش یکسانی ندارند. برنامه زمانی شما می‌تواند پر از اولویت‌های درجه ۳ و ۴ باشد. با این کار، شاید متوجه شوید که وقت خود را صرف انجام کارهایی می‌کنید که واقعاً ارزشمند نیستند. گام بعدی تغییر آنهاست.

۱-۲-۳-۱. تمرین: بررسی کارها

فعالیت‌هایی را که می‌خواهید برای انجام آنها وقت بیشتری صرف کنید، روی برگه‌ای بنویسید. این تمرین به شما کمک می‌کند تا کارهایی را بشناسید که برایتان ارزش دارد و به شما احساس رضایت می‌دهد. آگاهی از آنچه می‌خواهید وقت بیشتری صرف آن کنید، تنها نیمی از مشکل است. آگاهی از کارهایی نیز که نمی‌خواهید وقت زیادی صرف آنها کنید به همان اندازه اهمیت دارد. جدول ۱۲-۱۵ یک نمونه از این موارد را نشان می‌دهد. البته می‌توانید موارد مربوط به خود را به آن اضافه کنید.

جدول ۱۲-۱۵: نمونه تقسیم‌بندی کارهای زندگی

کارهایی که می‌خواهید وقت بیشتری صرف آن کنید	کارهایی که می‌خواهید وقت کمتری صرف آن کنید
– بازی و تعامل با فرزندان	– اضافه‌کاری در اداره
– تعامل و گفتگو با همسر	– جلسات و امور کم‌فایده اداری
– رابطه با دوستان	– رابطه‌هایی که از آنها لذت نمی‌برم.
– امور شغلی	– کارها و نظافت منزل، لباس شستن
– سرگرمی یا کار مورد علاقه	– بازی‌های کامپیوتری
– مطالعه	– تعامل با افرادی که از وجودشان استفاده و لذت نمی‌برم.
– ورزش	– تماشای تلویزیون
– رسیدگی به مسائل معنوی	– وب‌گردی و تعامل در شبکه‌های مجازی
– فعالیت‌های اجتماعی و خیریه	– بازارگردی و خیابان‌گردی
– سفر و تفریحات داخل شهری	
– استراحت و خواب	

این فهرست تهیه شده به شما نشان می‌دهد که روزهای پیش را چگونه گذرانده‌اید و اکنون به فهرست دیگری نیاز دارید که به شما کمک کند تا تصمیم بگیرید چگونه روزهای آینده را بگذرانید. این فهرست اصلی را همواره در دسترس خود بگذارید و آن خود را روزانه بازبینی کنید (هرگونه کار جدید که باید انجام دهید، فهرست بیافزایید). هر روز فهرست خود را چند بار مرور کنید و هر مورد به نظر کم‌اهمیت را خط بزنید. پس از آنکه موردی را وارد کردید، با استفاده از مقیاس ۱-۴ آن را درجه‌بندی کنید. برای اولویت‌هایتان زمانی را در نظر بگیرید؛ به این صورت که کارهایی را که می‌خواهید وقت بیشتری برایش بگذارید، کنار فهرست کارهایی

که باید انجام دهید بگذارید. هر بار که می‌خواهید فهرست کارهای روزانه را بررسی کنید، به فهرست اولویت‌هایتان نیز مراجعه کنید. هدف آن است که برای انجام بیشتر این کارها زمانی را بیابید. پس از آنکه فعالیت‌های با اولویت پایین را در زندگی شناسایی کردید، روش‌های کاهش یا حذف آنها را کشف کنید. در ادامه تعدادی از راهکارها و فنونی که چگونگی انجام این کار را نشان می‌دهند، آورده شده‌اند؛ برای مثال درگیری‌های اجتماعی به‌راحتی می‌تواند مقدار زیادی از وقت شما را ببلعد. شاید در بسیاری از فعالیت‌ها براساس اجبار و عادت شرکت می‌کنید، اما مجبور نیستید در هر مهمانی یا مراسمی که دعوت می‌شوید، شرکت کنید. تنها در برنامه‌هایی شرکت کنید که واقعاً دوست دارید، اما به‌طور انتخابی و شجاعانه به خود اجازه دهید به دیگر دعوت‌ها نه بگویید و مطمئن باشید مورد نفرت دیگران قرار نخواهید گرفت.

۱. از قانون ۲۰ / ۸۰ استفاده کنید. از میان کارهایی که باید انجام دهید، انجام ۲۰ درصد از کارهایی که از همه ارزشمندترند، به شما ۸۰ درصد رضایتی را می‌دهد که با انجام همه آنها به دست می‌آورید؛ به سخنی دیگر، در واقع با انجام ندادن بسیاری از کارهای اولویت پایین خود (اولویت‌های ۳ و ۴) در درازمدت چیزی را از دست نمی‌دهید. از خود بپرسید: «آیا واقعاً خیلی بد می‌شد اگر این کار را انجام نمی‌دادم».

۲. برای هر کار مدت زمان و فرصت مناسب در نظر بگیرید. وقت زیاد در بیشتر موارد به انگیزه کم و تنبلی می‌انجامد. از سوی دیگر زمان بسیار کم موجب تنیدگی و شلوغی کارها می‌شود و در مجموع اگر زمان کمیاب باشد، فرد کارآمدتر خواهد شد.[1]

۳. سپردن کارها و مسئولیت‌ها می‌تواند در وقت شما صرفه‌جویی کند و تنیدگی‌تان را کاهش دهد. مشکل در واگذاری کارها شاید به این جهت باشد که باور دارید هیچ‌کس برای انجام آن کار به‌اندازه کافی مهارت ندارد یا واقعاً مسئله را درک نمی‌کند یا مانند شما انگیزه برای انجام آن کار را ندارد یا نمی‌توانید به کس دیگری اطمینان کنید که بتواند آن مسئولیت را مدیریت کند. در بیشتر موارد، این دلایل نادرست است. واقعیت آن است که دیگران می‌توانند یاد بگیرند و از عهده مسئولیت‌ها برآیند. حتی اگر حق با شما باشد و دیگران نتوانند به خوبی شما کاری را انجام دهند، همچنان بهتر است کارها را به دیگران بسپارید تا اینکه کاری را خود انجام دهید و تنیدگی بیش از حد داشته باشید.

---

1. Ibid, p.327-328.

۴. محول کردن کارها از خانه شروع می‌شود و این یک روش اصلی برای صرفه‌جویی در وقت است. چند پیشنهاد:

اجازه دهید همه در سرگرمی‌ها شریک باشند. همه اعضای خانواده (از سنی که بتوانند راه بروند و حرف بزنند) می‌توانند نقشی در مسئولیت‌های خانه به عهده داشته باشند.

با یک فهرست کار را شروع کنید. همه کارهای خانه مانند شستن ظرف‌ها، شستن لباس‌ها، تمیز کردن اتاق‌خواب‌ها، بیرون بردن زباله و خالی کردن ماشین ظرفشویی را تقسیم کنید.

از کارهای کوچک شروع کنید. ابتدا کارهای زیادی به افراد ندهید. با یک یا دو تکلیف شروع و سپس در وقت مناسب به آن اضافه کنید.

احساس گناه نکنید. در درازمدت خانواده شما این تجربه را ارزشمند خواهد یافت.

۵. در وقت صرفه‌جویی کنید: می‌توانید با انجام کارهای مشابه در یک وقت، مقدار زیادی در زمان صرفه‌جویی کنید. دسته‌بندی کارها بسیار مفید است؛ برای مثال می‌توانید:

همه صورت‌حساب‌ها را در یک زمان پرداخت کنید، تماس‌های تلفنی را در یک زمان انجام دهید، کالاهای مورد نیاز را یک‌جا خریداری کنید، برخی چیزها را به تعداد زیاد بخرید، غذاها را از قبل یا برای چند وعده بپزید.

۶. تماشای تلویزیون را به حداقل برسانید.

۷. از راه‌های زیر مزاحمت‌های ناخوشایند را به کمترین حد برسانید.

تماس‌هایتان را غربال کنید؛ برخی از تلفن‌ها را پاسخ ندهید، با افراد بیشتر از طریق پست الکترونیک در تماس باشید و پیغام بگذارید.

۱-۲-۴. ورزش برای پیشگیری از تنیدگی

تحقیقات بسیاری مزایای ورزش را نشان داده است. بیش از صد مطالعه بالینی نتیجه گرفته‌اند که ورزش، خلق و کارکرد روانی را تقویت می‌کند و از قوی‌ترین سپرها در برابر تنیدگی است.[1] افرادی که تناسب جسمی دارند بهتر قادر به اداره تنیدگی هستند. دانشجویانی که به‌طور مرتب ورزش می‌کنند نسبت به همسالان خود که کمتر فعال هستند؛ از سلامتی و سازگاری روانی بهتری برخوردارند و علائم استرس کمتر و مقابله بهتر را گزارش می‌کنند. افرادی که مرتب

1. Olpin, M. & Hesson, M., Stress Management for Life, p.255.

ورزش می‌کنند، احساس رفاه بیشتر و تنیدگی کمتر در زندگی دارند. ورزش، احساسات مثبت مانند قدرت و خوش‌بینی را برمی‌انگیزاند، نیرو را می‌افزاید و احساسات منفی مانند اضطراب، تنش، خستگی و عصبانیت را کاهش می‌دهد و مزایای دیگری نیز دارد. با توجه به همه این نتایج فوق‌العاده ورزش مانند طولانی شدن زندگی، بهبود سلامتی و کاهش تنیدگی ممکن است تعجب کنید که چرا بیشتر مردم ورزش منظم نمی‌کنند؟! پاسخ این است که استمرار یک برنامه منظم دشوار است. تمرینات هوازی که ضربان قلب را بیشتر می‌کند، مقداری درد و ناراحتی به همراه دارد. با وجود این، کسانی که به تازگی ورزش را برای کاهش تنیدگی شروع می‌کنند درمی‌یابند که حتی ده دقیقه پیاده‌روی هر روز می‌تواند تفاوت آشکاری در کاهش تنیدگی ایجاد کند. جدول ۱۲–۱۶ نمونه‌ای از آثار ورزش را نشان می‌دهد.[1]

جدول ۱۲–۱۶: تأثیرات ورزش منظم بر جسم و روان افراد

جسم	روان
۱. وزن را کنترل می‌کند.	۸. به خلق ثبات می‌بخشد.
۲. خواب را بهتر می‌کند.	۹. تمرکز ذهنی و توجه را بهبود می‌بخشد.
۳. عملکرد قلبی عروقی را بهبود می‌بخشد.	۱۰. افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد.
۴. تحمل درد را افزایش می‌دهد.	۱۱. تاب‌آوری و استقامت را زیاد می‌کند.
۵. فشار خون بالا و سطح کلسترول را کاهش می‌دهد.	۱۲. تصویر بدنی را بهبود می‌دهد.
۶. امید به زندگی را افزایش می‌دهد.	۱۳. اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.
۷. رابطه جنسی را بهبود می‌دهد.	۱۴. دوره‌های خلوت برای تفکر عمیق فراهم می‌کند.

بهترین ورزش‌ها که مزایای زیادی برای سلامتی دارد، آنهایی است که آمادگی قلبی و تنفسی، قدرت و استقامت عضلات و انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد. آنها به شما فرصت می‌دهد که در دوره‌های پیوسته (دست‌کم ۲۰ دقیقه)، عملکرد خوبی داشته باشید؛ هنگام نیاز، از انرژی مداومی برخوردار باشید و درجه‌ای از انعطاف‌پذیری برای مقابله با وظایف احتمالی کسب کنید. برای بردن بیشترین بهره از هر برنامه ورزشی، دستورالعمل جدول۱۲–۱۷ را دنبال کنید.

1. Chen, David, D., Stress Management and Prevention, p.407.

جدول ۱۲-۱۷: رهنمودهایی برای ورزش بهتر

نوع ورزش	یک ورزش منظم و هدفمند انتخاب کنید که عمده گروه‌های عضلات را درگیر کند؛ مانند پیاده‌روی، آهسته دویدن، دویدن، کوه‌نوردی، دوچرخه‌سواری و شنا کردن و همچنین فعالیتی را انتخاب کنید که حرکات آن برای شما متناسب و جذاب باشد و بتوانید به‌طور منظم بدون احساس خستگی و یکنواختی به آن مشغول شوید. در حالت ایدئال آن ورزش برای شما سرگرم‌کننده نیز باشد.
فراوانی ورزش	تحقیقات نشان می‌دهد که سه روز (ورزش شدید) تا پنج روز (ورزش متوسط) در هفته مناسب و بهینه است، اگرچه ورزش روزانه بهتر است. خود را متعهد کنید که هر روز در ساعت معین و ثابتی ورزش کنید و به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که گویا این زمان، برنامه ملاقات مهمی دارید.
مدت زمان ورزش	توصیه می‌شود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز صرف ورزش متوسط تا شدید کنید. مدت زمان ورزش بستگی به شدت تمرین دارد. دوچرخه‌سواری در یک گروه ورزشی تمرین بسیار جدی‌تری از دوچرخه‌سواری به‌تنهایی است. به همین ترتیب، ۴۵ دقیقه پیاده‌روی سریع ممکن است معادل ۲۵ دقیقه دویدن متوسط باشد.
شدت ورزش	به نظر می‌رسد شدت ورزش مهم‌ترین عامل است. بیشتر افرادی که از فعالیت‌های هوازی بهره‌مند می‌شوند، زمانی است که عملکرد قلب به ۵۰٪ تا ۷۰٪ برسد. مهم این است که برای فرار از کارهای روزمره که بدن شما به آن عادت کرده، باید خود را تحت فشار قرار دهید. مهم نیست هر هفته تمرینات را بیشتر کنید، بلکه باید بر شدت آنها بیافزایید تا کالری بیشتری بسوزانید.[1]

برای استمرار ورزش از اصول و فنون جدول۱۲-۱۸ استفاده کنید.

جدول۱۲-۱۸: اصول و فنون ورزش مداوم

	اصول حفظ ورزش سالم
۱	با برنامه‌ای شروع کنید که برای شما واقع‌بینانه باشد. تعهدی بدهید که بر آن توانا هستید، مهم نیست که چه مقدار باشد تا بهانه‌ای برای برآورده نشدن هدف خود نداشته باشید.
۲	ورزش را در زندگی روزانه یا هفتگی خود جای دهید و یک فرصت زمانی مشخص به آن اختصاص دهید که تغییرناپذیر باشد. این زمان می‌تواند هنگام صبح، ساعت ناهار یا پس از کار باشد، اما باید زمانی باشد که فکر نکنید کارهای مهم‌تری دارید. هیچ‌چیز مهم‌تر از مراقبت از بدن و کاهش استرس نیست.
۳	پیشرفت خود را با گذشت زمان نظارت کنید. یکی از راه‌های پاداش و تقویت تعهد مداوم شما به ورزش، توجه کردن به تغییراتی است که در بدن، وزن و بهزیستی شما پدید می‌آید.
۴	تنوع را در روندهای خود در زندگی ایجاد و با تغییر ورزش‌های انتخابی از بروز کسالت جلوگیری کنید. همه را با هم جمع کنید: وزنه‌برداری، دویدن، پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری یا ورزش‌های هوازی شامل هنرهای رزمی، اسکی، بسکتبال، تنیس و گشت و گذار در طبیعت.
۵	ورزش را اجتماعی کنید و یک دوست ورزشی بیابید که به‌طور منظم یا بعضی اوقات با او ورزش کنید. در واقع، این امر به شما به کمک می‌کند از یک سیستم پشتیبانی برخوردار شوید.
۶	ورزش را با برنامه‌ها و کارهای روزمره خود متناسب کنید. هر وقت می‌توانید از پله‌ها بروید. ورزش‌های تفریحی انجام دهید که کالری را می‌سوزاند. برای کارهای ساده، پیاده یا با دوچرخه بروید.[2] اگر بیرون هم نشد، در خانه ورزش کنید و کارهای خانه را انجام دهید تا به عرق ریختن برسید. در یک باشگاه عضو شوید. با مطالعه در مورد آثار ورزش یا هر روشی انگیزه‌تان را حفظ کنید.[3] زیاده‌روی نکنید: آهسته برو و پیوسته برو!

1. Ibid, p.411.
2. Ibid, p.416.
۳. آلن الکین، مدیریت استرس، ص۱۲۷.

۱ـ۲ـ۵. استفاده از شوخی

شوخی یا طنز به جنبه خنده‌دار یا سرگرم‌کننده یک وضعیت، فرد یا چیزی اشاره دارد. بررسی رابطه طنز با تنیدگی و آرامش جالب توجه است. شاید کازین[1] (۱۹۷۹) از نخستین کسانی باشد که تأثیرات درمانی شوخی و خنده را در کتاب خود[2] پی گرفت. طنز تعدیل‌کننده یا حفاظی در برابر تنیدگی است. ادراک طنز کل مغز را درگیر می‌کند و موجب انسجام و تعادل فعالیت در هر دو نیمکره می‌شود. پژوهش‌های ایمنی‌شناختی نشان می‌دهد که خندیدن سطح کورتیزول خون را کاهش می‌دهد و تعداد لنفوسیت‌های T فعال می‌شود و میزان فعالیت سلول‌های کشنده طبیعی و تعداد سلول‌های T را که کمک‌کننده (سرکوب‌گر گیرنده‌ها) هستند، افزایش می‌دهد؛ به عبارت دیگر، شوخ‌طبعی سیستم ایمنی بدن را که به سبب تنیدگی تضعیف‌شده تقویت می‌کند.[3] همچنین آثار خنده در سیستم‌های عضلانی، قلبی عروقی، تنفسی، غدد درون‌ریز و سیستم عصبی مرکزی تأیید شده است (جدول ۱۲ـ۱۹).[4] خنده‌درمانی برای بیشتر بیماری‌ها از جمله سرطان استفاده شده است، زیرا خنده شادی‌بخش با افزایش عملکرد سیستم ایمنی در بیماران سرطانی ارتباط دارد و فعالیت سلول‌های طبیعی کشنده را که برای مبارزه با سرطان لازم است، افزایش می‌دهد. تأثیر طنز در غلبه بر اختلال استرس پس از سانحه، مقابله با تروریسم و بیماری حاد کلیوی ثابت شده است.[5]

کازین با توجه به مزایای روانی، اجتماعی، معنوی و کیفیت زندگی خنده دارد. به آن به‌عنوان ابزاری مشروع برای رهایی از تنیدگی و درد توجه کرد و دریافت که ده دقیقه خنده به او فرصت دو ساعت خواب بدون درد می‌دهد، در حالی که او با یک بیماری دردناک و مزمن دست و پنجه نرم می‌کرد. پس از این تجربه شخصی، او بقیه عمر خود را صرف تحقیق در مورد احساسات مثبت و ارتباط آنها با سلامت کرد و دریافت که طنز ابزاری مؤثر برای مقابله با تنیدگی است. خنده به فرد زاویه دید تازه می‌دهد و موجب می‌شود وی موقعیت را خیلی جدی نگیرد.[6] شوخی، موقعیت‌ها یا

---

1. Cousins.
2. Anatomy of an Illness.
3. ROMAS, J.A., Comprehensive Workbook, p.55.
4. Olpin, M. & Hesson, M., Stress Management for Life, p.383.
5. Greenberg, J. S, Comprehensive Stress Management, p.182.
۶. آلن الکین، مدیریت استرس، ص۲۱۰.

احساسات تنیدگی‌زا را بی‌اثر می‌کند و از بروز وقایع منفی و به پدیدایی اختلالات خلقی پیشگیری می‌کند. شوخی با افزایش شادابی به مدیریت تنیدگی کمک می‌کند و نتیجه آن بهبود شبکه‌های حمایت اجتماعی نسبت به فرد است. برخی افراد مصیبت‌دیده و افراد مشهور و خردمند آثار شفابخش و مفید طنز را یادآور شده و گفته‌اند در صورتی که بخندید، شما می‌توانید در هر موقعیتی زنده بمانید.

جدول ۱۲-۱۹: آثار خنده

مزایای زیستی خنده و شوخ‌طبعی	فواید روان‌شناختی خنده و شوخ‌طبعی
۱. تقویت سیستم قلبی عروقی	۱. کاهش تنیدگی، اضطراب و تنش
۲. ورزیدگی و آرامش عضلات	۲. بی‌اثر کردن علائم افسردگی
۳. بهبود تنفس	۳. بالا بردن خلق و خوی
۴. تحریک گردش خون	۴. افزایش عزت‌نفس، امید، انرژی و قدرت
۵. کاهش هورمون‌های استرس	۵. تقویت حافظه
۶. افزایش دفاع‌های سیستم ایمنی بدن	۶. تقویت تفکر خلاق و حل مسئله
۷. بالا بردن آستانه درد و تحمل	۷. بهبودبخشی تعامل بین‌فردی
۸. تقویت عملکرد غدد درون‌ریز	۸. بهزیستی روان‌شناختی را ارتقا می‌بخشد

اگرچه ما فواید طنز را می‌دانیم، اما هرچه مسن‌تر می‌شویم، کمتر می‌خندیم. در تحقیقی مشخص شد که چهارده‌ساله‌ها هر چهار دقیقه یکبار می‌خندند، در حالی که بزرگسالان آمریکایی تنها پانزده در یک روز می‌خندند (تقریباً هر ساعت یک بار). این امر مایه نگرانی است، زیرا استفاده از طنز می‌تواند به ما کمک کند پیامدهای ناسالم یک وضعیت تنیدگی‌زا را کمتر کند.[1]

ممکن است از شوخ‌طبعی استفاده نامناسب شود و عملاً موجب پریشانی گردد. اگر صدمه و حالت تحیّر را در چهره شخصی در واکنش به اظهارات طنزآمیز ببینیم، یا اینکه به یاد آوریم چگونه گاه مایه خنده دیگران شدیم، قدرت طنز در ایجاد آشفتگی را به خوبی لمس می‌کنیم. متأسفانه تأثیرات طنز همیشه قابل پیش‌بینی نیست؛ بنابراین مناسب است از طنز به دقت استفاده شود تا به دیگری در مقابله با تنیدگی یاری رسانیم؛ نه اینکه اوضاع بد را تشدید کنیم. پس در صورتی که روشن شود آثار منفی طنز خیلی کم است، بهره بردن از آن برای کاهش تنیدگی دیگران مفید خواهد بود.

---

1. Olpin, M. & Hesson , M., Stress Management for Life, p.383.

مارتین[۱] و همکاران مقیاسی برای انواع طنز طراحی کرده و آن را در چهار دسته قرار داده‌اند. شوخ‌طبعی پیوندجویانه[۲] با شادی، عزت‌نفس، بهزیستی روان‌شناختی و صمیمیت اجتماعی ارتباط دارد و با افسردگی، اضطراب، جدیت افراطی و خلق بد رابطه منفی دارد. افراد دارای نمره بالا در این نوع طنز از نظر اجتماعی برون‌گرا، شاد، دارای ثبات عاطفی و علاقه‌مند به دیگران هستند. شوخ‌طبعی خودتوسعه‌بخش[۳] نیز با خوشحالی، عزت‌نفس، خوش‌بینی، بهزیستی روان‌شناختی و خشنودی از حمایت اجتماعی ارتباط دارد و با افسردگی، اضطراب و خلق بد رابطه منفی دارد. طنز پرخاشگرانه[۴] با انجام رفتارهای خصومت‌آمیز رابطه مثبت دارد. خصومت و تنفر بر روابط اجتماعی و سلامت جسمی تأثیر منفی می‌گذارد. طنز خودناکام‌بخش[۵] با افسردگی، اضطراب، خصومت، پرخاشگری، خلق بد و علائم روان‌پزشکی ارتباط دارد و با عزت‌نفس، بهزیستی روان‌شناختی، صمیمیت، رضایت خاطر و حمایت اجتماعی رابطه منفی دارد؛ بنابراین، اگر می‌خواهید از نظر روانی و جسمی سالم باشید، آگاهانه تلاش کنید که از شوخ‌طبعی پیوندجویانه و شوخ‌طبعی خودتوسعه‌بخش بهره ببرید و از طنز پرخاشگرانه و خودناکام بخش اجتناب کنید.[۶]

متون اسلامی به شوخی نگاهی مثبت دارد و آن را از ویژگی‌های فرد مؤمن برمی‌شمرد.[۷] روش رفتاری پیامبرﷺ و اولیای دین‌ﷺ نیز استفاده از طنز بود و به یاران خود توصیه می‌کردند با شوخی دیگران را از شاداب کنند؛[۸] افزون بر این حدود شوخی مناسب در متون اسلامی این‌گونه بیان شده است: به کار نبردن سخن ناشایست،[۹] از حد ادب خارج نشدن و به بیهودگی یا زیاده‌روی کشیده نشدن[۱۰] و حفظ معنویت و رعایت

---

1. Martine, R. A.
2. Affiliative humor
3. self-enhancing humor
4. Aggressive humor
5. Self-defeating humor
6. Greenberg, Jerrold S. Comprehensive Stress Management, P.206.

۷. ابن‌بابویه، معانی الاخبار، ص۱۶۴؛ کلینی، الکافی، ج۳، ص۱۶۲.
۸. کلینی، اصول کافی، ج۲، ص۶۶۳؛ بحارالانوار، ج۱۷، ص۳۲؛ طباطبایی، سنن النبیﷺ، ص۶۰.
۹. کلینی، اصول کافی، ص۶۶۳.
۱۰. همان، ج۲، ص۶۶۵؛ تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ج۴، ص۵۹۱.

حقوق دیگران.[۱] رعایت حریم مقدسات دینی،[۲] مناسب است زوجین با ارزیابی شوخی‌ها و طنز خود در خانه، مهارت‌های خود را در این زمینه افزایش دهند. جدول ۱۲ـ۲۰ به این ارزیابی کمک می‌کند؛ به هر مورد با: ۰=اصلاً، کم=۱، در حد متوسط=۲، بالا=۳، پاسخ دهید.

جدول ۱۲-۲۰: ارزیابی شوخی‌های خود

محور ارزیابی	جهت طنز		با همسر	با فرزندان	با والدین	با دوستان
کمیت طنز	تعداد	دفعات تکرار شوخی				
	مدت	مدت زمان ادامه شوخی				
کیفیت طنز	مثبت	با خلاقیت و جدید				
		تکراری ولی مؤثر				
	منفی	تعدی به حقوق دیگران				
		دروغ				
		زیاده‌روی				
		رفتار و سخن ناشایست				
		موجب ترس دیگران				
		طنز اختلاف‌برانگیز				
		تعرض به مقدسات دینی				

با توجه به آثار مثبت شوخی و توصیه‌های علمی و دینی به اجرای آن در زندگی، مناسب است زوجین مهارت‌های خود را در این زمینه افزایش دهند. خرید کتاب‌های طنز، جمع‌آوری محتواهای طنزآمیز در فضای مجازی، انجام بازی‌های شاد و موارد دیگر می‌تواند به افزایش این مهارت کمک کند (جدول۱۲ـ۲۱).

---

۱. حجرات، ۱۱؛ ابن‌شعبه حرانی، حرانی، تحف العقول، ص۳۲۳.
۲. توبه، ۶۵.

جدول ۱۲-۲۱: راهبردهای خنده و طنز برای پیشگیری از تنیدگی[1]

۱. یک پرونده سرگرم‌کننده شامل کارتون‌ها و شوخی‌های مورد علاقه همراه خود نگه دارید.
۲. به جای یک فیلم خشن، یک فیلم کمدی را انتخاب کنید.
۳. هرگاه خبرها افسرده‌کننده است، تلویزیون را خاموش کنید.
۴. وقتی چیزی شما را با صدای بلند خنداند، آن را با یک دوست در میان بگذارید و خوشحالی خود را با دیگران چند برابر کنید.
۵. یک "دفترچه طنز" همراه داشته باشید که در آن چیزهایی بنویسید که سبب خنده شما می‌شود، مانند حرف‌هایی که کودکان می‌گویند یا خطاهای طنزآمیز در روزنامه‌ها. می‌توانید با هوشیاری بیشتر به اتفاقات جالب و خنده‌دار که هر روز در اطراف شما اتفاق می‌افتد، توجه کنید.
۶. برنامه‌ریزی کنید که هر هفته فیلم خنده‌داری را با خانواده یا دوستان ببینید. به نوبت فیلم را انتخاب کنید.
۷. کارتون‌های روزنامه مورد علاقه خود را هر روز بخوانید یا فیلم‌های خنده‌دار را در اینترنت ببینید.
۸. زمانی را با افراد سرگرم‌کننده و کسانی که سبک شادابی در زندگی دارند، سپری کنید.
۹. افراد مختلف با امور متفاوت به خنده در می‌آیند. آنچه اهمیت دارد یافتن روش‌هایی است که هر روز موجب خنده شما می‌شود.
۱۰. روش‌هایی را برای گذراندن زمان با افرادی بیابید که شادی و خنده را به زندگی ارمغان می‌آورند. خنده فقط سرگرم‌کننده نیست، بلکه نشانه سلامت است.
۱۱. از فنونی مانند اغراق در یک موقعیت، بازی کمدی در خانواده، جلسه لطیفه‌گویی خانوادگی و بازی‌های خنده‌دار استفاده کنید.

۱-۳. مقابله با تنیدگی

در این بخش به مهارت‌هایی می‌پردازیم که پس از وقوع تنیدگی برای مقابله با آن به کار گرفته می‌شود. در دنیای واقعی، با وجود همه تلاش ما برای جلوگیری از تنیدگی، این امر روی می‌دهد؛ پاسخ تنیدگی به‌طور خودکار روشن می‌شود و ما با علائم کلاسیک تنیدگی روبه‌رو می‌شویم. اگر شما یک زندگی عادی امروزی هم داشته باشید، تنیدگی اجتناب‌ناپذیر است؛ پس به ابزارهایی نیازمندیم که زود به‌کار گیریم تا پاسخ تنیدگی را خاموش کنیم و به دنبال آن از مشکلات بهداشتی مرتبط با تنیدگی مزمن دوری کنیم. مقابله عبارت از تلاش‌هایی برای مهار (یعنی کنترل، تحمل، کاهش پیامدها) موقعیت‌های تنیدگی‌زا است.[2] مقابله مستلزم تلاش و طرح‌ریزی است و در این صورت نتیجه مقابله مثبت خواهد بود. لازاروس و فولکمن[3] دو راهبرد مقابله را تعیین کرده‌اند: الف) کوشش در جهت حلّ مسئله (مقابله مسئله‌محور)،[4] شامل رفتارهای پیشگیرانه به منظور تغییر موقعیت تنیدگی‌زا که گاه مربوط به بیرون است مانند تغییر موقعیت یا رفتارهای دیگران که منبع فشار روانی‌اند و یا راهبردهای درونی است مانند

1. Olpin, M. & Hesson, M., Stress Management for Life, p.384.
2. Carver, C. S., & Connor-Smith, J., Personality and coping, p.2.
3. Lazarus, R.S. & Folkman, S.
4. problem – focused coping

تلاش‌هایی برای بررسی نگرش‌ها و نیازها و نیز توسعه مهارت‌ها و پاسخ‌های جدید.
ب) **کوشش در جهت تنظیم عواطف** (مقابله عاطفه‌محور)،[1] شامل کوشش‌هایی برای تعدیل یا کاهش پیامدهای عاطفی و اجتماعی حوادث تنیدگی‌زا. مقابله عاطفه‌محور شامل روش‌ها و فنونی برای آرامش بخشیدن و کاهش تأثیرات برانگیختگی استرس و تنش است. از جمله این موارد فنون جسمی مانند ماساژ، آرامش پیش‌رونده، تنفس، یوگا که موجب تغییر در بدن می‌شود و فنون روان‌شناختی مانند یاد خدا، مراقبه، ذهن‌آگاهی، تصویرسازی منظره‌هایی خاص مانند کوه، دریا، مکان‌های مقدس. بهتر است ترکیبی از فنون ذهنی و جسمی استفاده شود که بتواند آرامش فوری و مؤثر برای فرد فراهم کند. بسیاری از روش‌هایی که برای پیشگیری از تنیدگی بیان شد، می‌تواند در مقابله با آن نیز به کار آید. اکنون روش‌هایی برای این دو نوع مقابله بیان می‌شود.

۱-۳-۱. آرامش‌دهی ماهیچه‌ای و تنفس

این روش که در فصل۱۱ (مهارت کنترل خشونت) ارائه شد؛ در کاهش ابعاد هیجانی تنیدگی نیز مؤثر است. این فن سبب می‌شود آگاهی از تنش ماهیچه‌ای و سایر احساسات جسمی ناشی از واکنش استرس بیشتر شود. هنگامی که بدانید پاسخ استرس چگونه احساس می‌شود، می‌توانید از لحظه‌ای که ماهیچه‌ها شروع به تنش می‌کند، تلاش آگاهانه‌ای برای تبدیل آن به حالت آرامش انجام دهید. بسیاری از مزایا هنگامی حاصل می‌شود که از برانگیختگی جسمی و روانی به سمت آرامش حرکت کنید. جدول ۱۲-۲۲، آثار آرامش‌دهی را نشان می‌دهد.

جدول ۱۲-۲۲: آثار آرامش‌دهی ماهیچه‌ای[2]

آثار کوتاه‌مدت آرامش‌دهی	آثار بلندمدت آرامش‌دهی
کاهش ضربان قلب و کمتر شدن فعالیت قلب کاهش فشار خون کاهش سرعت تنفس کاهش نیاز به اکسیژن افزایش جریان خون به ماهیچه اصلی کاهش تنش عضلانی	نشانگان کمتر علائم بیماری سردرد و درد عضلانی کمتر تهوع و اسهال کمتر واکنش‌های عاطفی کمتر مانند عصبانیت، گریه، اضطراب، دلهره و ناامیدی انرژی بیشتر بهبود یافتن تمرکز توانایی بهتر برای رفع مشکلات بهره وری بیشتر در فعالیت‌های روزانه

1. emotional – focused coping
2. Greenberg, Jerrold S., Comprehensive Stress Management, p.278.

تنفس نیز از روش‌های آرامش‌دهی است که در فصل ۱۱ بیان شد. شیوه‌های تنفس که می‌تواند به صورت عمدی و اختیاری انجام شود، مزایای زیستی و روانی دارد. توانایی بدن در تولید انرژی، تکمیل فرایندهای مختلف سوخت‌وسازی و ترمیم و بازسازی بدن به استفاده کافی و کارآمد از اکسیژن بستگی دارد. دو راه اساسی در تنفس عبارت از تنفس شکمی یا دیافراگمی و تنفس قفسه سینه است. تنفس طبیعی معمولاً این دو را با هم ترکیب می‌کند. تنفس قفسه سینه کم عمق است که در آن قفسه سینه گسترش می‌یابد و با بزرگ شدن ریه‌ها، شانه‌ها بالا می‌رود. تنفس شکمی عمیق‌تر است. افرادی که دچار تنیدگی مزمن هستند، بیشتر با قفسه سینه تنفس می‌کنند و گاه همزمان تنفس شکمی و قفسه سینه دارند. وقتی با قفسه سینه تنفس می‌کنیم، تنها حدود ۵۰۰ سانتی‌متر مکعب هوا در هر تنفس جابه‌جا می‌کنیم؛ در حالی که در یک تنفس کامل شکمی ۸ تا ۱۰ برابر این حجم جابه‌جا می‌شود.[1] جدول ۱۱–۱۰ شیوه تنفس عمیق دیافراگمی را نشان می‌دهد.

تنفس متناوب با دو سوراخ بینی (تنفس متعادل) برای آرامش روان و بدن به‌کار می‌رود. هدف این تمرین منظم کردن ضرب‌آهنگ تنفسی است که به نوبه خود تأثیر تسکین‌دهنده‌ای بر همه سیستم عصبی دارد. چند دقیقه تنفس متناوب بینی بسیار آرامش‌بخش است. این تمرین تنفسی را می‌توانید هنگام نشستن یا دراز کشیدن، با چشمان باز یا بسته انجام دهید. یک دست را به چهره بگذارید و از انگشت نشانه برای فشار دادن متناوب دو طرف بینی استفاده کنید. تمرکزتان تنها بر تنفس باشد و به‌طور متناوب از راه یک سوراخ بینی بازدم و استنشاق کنید، سپس با سوراخ دیگر بینی بازدم و استنشاق نمایید. این نوع تنفس سبب تقویت انرژی و آرامش می‌شود. جدول ۱۲–۲۳ تأثیر تناوب تنفس را نشان می‌دهد.

---

1. Greenberg, Jerrold S., Comprehensive Stress Management, p.287.

جدول ۱۲-۲۳: شیوه تنفس تناوب[1]

تنفس با بینی راست (انرژی)	تنفس با بینی چپ (آرامش)
۱. سوراخ بینی سمت چپ را با انگشت نشانه ببندید. ۲. به آرامی و عمیق از راه سوراخ بینی راست استنشاق کنید تا زمانی که احساس کنید ریه‌ها کاملا پر شده است. ۳. نفس را به مدت ۳ ثانیه نگه دارید. ۴. از راه سوراخ بینی راست به آرامی و کاملاً بازدم کنید. ۵. این چرخه تنفس را ۷ تا ۱۰ بار یا تا زمان احساس کسب انرژی انجام دهید.	۱. سوراخ بینی سمت راست را با انگشت نشانه ببندید. ۲. به همان روشی می‌باشد که برای تنفس سوراخ راست انجام دادید، به جز نفس کشیدن که با سوراخ بینی چپ است تا اینکه به احساس آرامش برسید.

۱-۳-۲. استفاده از یاد خدا

همان‌گونه که در مهار خشم و پیشگیری از تنیدگی استفاده از امور معنوی نقش مؤثری دارد، پس از وقوع تنیدگی نیز یاد خدا سبب آرامش فرد می‌شود و برانگیختگی او را کاهش می‌دهد. جدول ۱۲-۱۱ نمونه‌ای از رفتارهای معنوی را نشان می‌دهد؛ همچنین استفاده از جدول ۱۱-۲۰ (نمونه‌های یاد خدا) می‌تواند مفید باشد.

۱-۳-۳. استفاده از حمایت اجتماعی

هریک از ما مجموعه‌ای از روابط اجتماعی داریم. برخی از این روابط مربوط به افرادی است که ما آنها را صرفاً می‌شناسیم. این روابط را شبکه‌های اجتماعی می‌نامند. همه اعضای شبکه اجتماعی مفید و کمک‌کننده برای ما نیستند و تنها برخی از آنها کمک‌کننده هستند و به‌ویژه در بحران‌ها به ما مساعدت می‌کنند. این اعضا به‌عنوان حمایتگران اجتماعی شناخته می‌شوند. حمایت اجتماعی به معنای داشتن حمایت از سوی افرادی است که به آنها اعتماد دارید، می‌توانید با آنها صحبت کنید، با آنها رابطه نزدیکی دارید و کسانی که در اوقات خوب و بد در کنار شما هستند. حمایت اجتماعی یک عامل کلیدی است که فرد را از پیامدهای منفی استرس محافظت می‌کند. عامل حمایت اجتماعی همواره آن را مثبت تلقی می‌داند و آن را به قصد کمک به اصلاح افکار و رفتار کمک‌گیرنده انجام می‌دهد. چهار نوع حمایت اجتماعی شناسایی شده است: ۱. احساسی که شامل ابراز عشق، همدلی، مراقبت، گوش دادن همدلانه و اعتماد است؛

1. Ibid, p.292.

۲. ابزاری که شامل کمک یا خدمات ملموس است، مانند پول قرض دادن، امانت دادن وسیله نقلیه، خرید مایحتاج زندگی، انجام کارهای خانه؛ ۳. اطلاعاتی که شامل در اختیار قرار دادن نصیحت، مشاوره و پیشنهادها است؛ ۴. ارزیابی که شامل دادن بازخورد برای خود ارزیابی است.[1] جدول ۱۲-۲۴ به شما کمک می‌کند تا منابع اجتماعی خود را بررسی و چگونگی افزایش اثربخشی حمایت اجتماعی از خویش را تمرین کنید. این تمرین را زوجین به‌طور مجزا انجام دهند و سپس در مورد آن باهم گفتگو کنند. ابتدا اسامی افرادی را بنویسید که در هر نوع حمایت، یاریگر شما بودند. سپس نوع حمایت، کیفیت آن (خوب=۱ و ضعیف=۰) و سطح رضایت شما از آن حمایت (بالا=۳، خوب=۲، ضعیف=۱، اصلا=۰) را ثبت کنید. جدول ۱۲-۲۵ نکاتی از ابعاد منفی حمایت اجتماعی ارائه می‌دهد که می‌تواند به شما در ارزیابی سطح کیفیت و رضایت از حمایت اجتماعی کمک کند. اگر خانواده‌های اصلی از زوج‌ها بسیار حمایت می‌کنند، استفاده از توصیه‌های فصل ۹ (مهارت ارتباط با خانواده اصلی، خویشان و دوستان)، برای کاهش آثار منفی حمایت اجتماعی آنان می‌تواند سودمند باشد.

جدول ۱۲-۲۴: ارزیابی و توسعه حمایت اجتماعی

	افراد	نوع حمایت	کیفیت حمایت	رضایت شما از حمایت	پیشنهاد برای بهبود
حمایت احساسی					
حمایت ابزاری					
حمایت اطلاعاتی					
حمایت بازخوردی					

1. Romas, J.A. & Manoj Sharma, Practical Stress Management, p.193.

جدول ۱۲-۲۵: ابعاد منفی حمایت اجتماعی

(سالاری‌فر و همکاران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ص۲۵۲)

آسیب به حمایت‌شونده	آسیب به حمایت‌کننده
۱. گاه فرد به حمایت ویژه‌ای مانند کمک مادی نیاز دارد، ولی دیگران از او حمایت عاطفی می‌کنند و این امر ناکامی‌اش را بیشتر می‌کند. ۲. حمایت اجتماعی در مشکل جسمی و زیستی اثر کمی دارد. ۳. گاه حمایت برای فرد مزاحمت ایجاد می‌کند (تحمیل و دخالت). ۴. گاه احساس سربار دیگران بودن را تشدید می‌کند. ۵. گاه پذیرش کمک دیگران باعث احساس گناه، وابستگی، حقارت و اضطراب می‌شود. ۶. گفتگوی صمیمانه با فرد گاهی به تشدید مشکل او می‌انجامد. ۷. ممکن است از رشد منابع، امکانات و توانایی‌های فرد مانع شود. ۸. حمایت گاه با توصیه به رفتارهای ضد بهداشتی است.	۱. گاه بار سنگینی مانند مراقبت از افراد بیمار و ناتوان بر فرد تحمیل می‌شود. ۲. گاه فرصت فرد برای برآورده ساختن نیازهای خود و خانواده را از دست می‌رود. ۳. در مواردی فرد دچار احساس مظلومیت، ناکامی یا اندوه شدید می‌شود. ۴. گاه فرد دچار احساس مورد سوءاستفاده قرار گرفتن می‌شود. ۵. گاه فرد دچار ناسپاسی دیگران می‌شود و این امر سبب خودسرزنشی وی می‌گردد.

۱-۳-۴. روابط زوجی قوی

از مهم‌ترین شیوه مقابله عاطفه‌محور، روابط زوجی قوی است که زمینه مناسبی را برای مقابله مسئله‌محور با تنیدگی‌های زندگی فراهم می‌کند. براساس تحقیقات، بیش از ۷۰ درصد مردم برای نیل به شادی و بهبود خلق از روابط با همسر استفاده می‌کنند.[1] پژوهش‌ها نشان می‌دهد زوج‌هایی که وقت بیشتری را در گرفتن دست‌ها، بغل کردن، بوسیدن و رابطه جنسی می‌گذرانند، سطح هورمون‌های تنیدگی (کورتیزول) در بزاق دهان آنان پایین‌تر است. کورتیزول مسئول چندین تغییر مرتبط با تنیدگی است و طی پاسخ بدن به تنیدگی ترشح می‌شود. زوج‌هایی که مشکلات بیشتری در محل کار داشته، گزارش داده‌اند بیشترین افت سطح هورمون از راه صمیمیت است. صمیمیت سلامت روان را بهبود می‌بخشد، اما فرد نیل به این مزیت، نیاز به رابطه نزدیکی دارد که ترجیحاً در ازدواج روی می‌دهد. البته صمیمیت برای زوج‌های مختلف به شیوه‌های گوناگون است؛[2] براساس یافته‌های علمی، به‌کارگیری مهارت‌هایی که در فصل هشتم ارائه شد، می‌تواند در کاهش تنیدگی‌های زوج‌ها بسیار مؤثر باشد.

---

1. Olpin, M. & Hesson , M, Stress Management for Life, p.218.
2. Ditzen, B. Hoppmann, C. & Klumb, P., Psychosomatic Medicine, p.883–889.

۱ـ۳ـ۵. کمک به دیگران

از آموزه‌های مهم ادیان کمک به دیگران می‌باشد که در متون اسلامی بر آن بسیار تأکید شده است؛ به‌گونه‌ای که رفع نیازهای دیگران و کمک به حل مشکلات آنان در شرایط سخت از بسیاری از عبادات دینی پاداش بیشتر دارد.[۱] از نظر اسلام، افراد باید نسبت به امور دیگران، نیازها و گرفتاری‌های آنان دغدغه‌مند داشته باشند و برای رفع نیازها، حل مشکلات و کاستن از رنج‌های آنان بکوشند. از پیامبر اسلامﷺ نقل شده است فردی که روز را بدون توجه به مشکلات دیگران بگذراند، مسلمان نیست. لفظ اهتمام در این سخن به این معنا است که صرف بی‌اعتنا نبودن کافی نیست، بلکه باید نسبت به مشکلات و گرفتاری‌های دیگران از جمله غیرهم‌کیشان خود دغدغه داشته باشد.[۲] آموزه‌های دین اسلام رفتارهای حمایتی را در قالب کمک‌های مالی به نیازمندان مانند صدقه، انفاق و قرض و حمایت عاطفی از دیگران مانند دیدار از مصیبت‌زدگان، بیماران و ایتام را سفارش کرده است. این رفتارهای حمایتی، افزون بر آثار معنوی به فرد آرامش و نشاط می‌دهد و او را در مشکلات یاری می‌دهد. در تحلیل روان‌شناختی یاری کردن دیگران، احساس هدفمندی به شما می‌دهد، شما را به هم پیوند می‌دهد، شما را سرگرم می‌کند و بر احساس عزت‌نفس شما می‌افزاید.[۳] انجام کار خیر به صورت روزانه یا هفتگی می‌تواند این روحیه را در فرد درونی سازد. جدول ۱۲ـ۲۶ نمونه‌هایی از رفتار حمایتی را نشان می‌دهد.

---

۱. کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۹۴–۱۹۸، و بحارالانوار، ج۷۵، ص۲۳ و ج۷۴، ص۳۳۹.

۲. «مَنْ أَصْبَحَ لَا يَهْتَمُّ بِأُمُورِ الْمُسْلِمِينَ فَلَيْسَ مِنْهُمْ وَ مَنْ سَمِعَ رَجُلًا يُنَادِي يَا لَلْمُسْلِمِينَ فَلَمْ يُجِبْهُ فَلَيْسَ بِمُسْلِمٍ» (کلینی، الکافی، ج۲، ص۱۶۴).

۳. آلن الکین، مدیریت استرس، ص۲۱۲.

جدول ۱۲-۲۶ نمونه‌هایی از رفتار حمایتی

نمونه‌هایی از رفتار حمایتی	شیوه انجام
صدقه دادن (کمک مالی به نیازمندان)[1]	به صورت روزانه (بهتر است اول صبح باشد)، هفتگی و ماهانه، یا عضویت در یک مؤسسه خیریه
غذا بردن برای افراد بی‌خانمان یا مسن	شبانه یا روزانه، به‌طور شخصی یا همراهی با همسایگان و دوستان
کمک داوطلبانه به افراد فقیر در منطقه خود	شخصی یا در ضمن یک گروه یا مؤسسه خیریه
قرض دادن پول یا لوازم زندگی به دیگران	به صورت دستی یا در ضمن گذاشتن پول در یک قرض‌الحسنه
بازدید از بیماران	به صورت شخصی یا به اتفاق دوستان یا همسایگان
کمک به سالمندان	به سالمندان در محله خود به صورت روزانه یا هفتگی رسیدگی کنید، یا هفته‌ای چند ساعت در خانه سالمندان حضور یابید.
کمک به کودکان بی‌سرپرست	نگهداری آنان به صورت فرزندخواندگی، کمک مالی به مؤسسات نگهداری آنان، حضور مرتب در این مؤسسات و آموزش کودکان
حمایت روانی از مصیبت‌زدگان	به صورت تلفنی یا ملاقات حضوری
حمایت از خویشاوندان، دوستان و همسایگان	کمک مالی، قرض دادن، کمک در امور زندگی مانند نگهداری از فرزند، دیدار، روحیه دادن

۱-۳-۶. مقابله‌های مسئله‌محور

در رویارویی با تنیدگی‌های زندگی در کنار انجام کارهایی برای مهار هیجان‌ها و نیل به آرامش، لازم است شیوه‌هایی برای حل مشکل به‌کار ببریم. نمونه‌هایی از مقابله‌های مسئله‌محور عبارت‌اند از:

۱. استفاده از مهارت حل مسئله؛

۲. جمع‌آوری اطلاعات؛

۳. راهنمایی گرفتن از دیگران؛

۴. استفاده از خدمات مشاوره روانی، حرفه‌ای یا حقوقی؛

۵. برنامه‌ریزی و اقدام به عمل کردن.

بیشتر افراد از رویارویی با مشکلات لذت نمی‌برند، ولی حل مسائل، رضایت و حتی لذت دارد. هنگامی که افراد در مسائل حل‌نشده غوطه‌ور می‌گردند، اغلب دچار تنیدگی می‌شوند. طبیعت زندگی این است که هر روز با چالش‌هایی روبه‌رو خواهید شد که صبر، عزم و مهارت

---

۱. در متون اسلامی آثاری برای صدقه بیان شده است که به کاهش تنیدگی‌ها می‌انجامد، مانند: تسهیل در فرایند شفای بیمار، توسعه مالی، محافظت از اموال، پیشگیری از حوادث آسیب‌زا (حر عاملی، وسائل الشیعة، ج۹، ص۳۶۹-۳۷۲).

شما را آزمایش می‌کند. گاه چالش‌ها و بحران‌هایی پدید می‌آید که مدیریتش فراتر از توانایی شما است. اینکه یک مشکل به‌عنوان یک معما یا یک مصیبت دیده شود، به درک شما از توانایی مدیریت مؤثر آن، بستگی دارد. مسئله عبارت از موقعیتی است که بین خواسته شما و آنچه روی می‌دهد، فاصله باشد و نیز حل مسئله روشی است که فرد را از شرایط واقعی کنونی به سمت نیل به اهداف سوق می‌دهد. توانایی شما در انجام این کار، به‌طور مؤثر و کارآمد مرتبط با رضامندی شما از زندگی است. کسانی می‌توانند مشکلات را به خوبی حل کنند که قادر به مدیریت تنیدگی خود باشند. استفاده از مهارت‌های حل مسئله برای کمک افراد است تا روابط خود را بهبود بخشند با تنیدگی‌های روزمره بهتر سازگار شوند و افسردگی خود را کاهش دهند.

یک سبک حل مسئله منطقی شامل استفاده عمدی و منظم از چهار مهارت است: ۱. تعریف و قالب‌بندی مسئله؛ ۲. تولید راه‌حل‌های جایگزین؛ ۳. تصمیم‌گیری؛ ۴. پیاده‌سازی راه‌حل و بازبینی آن. جدول ۱۲–۲۷ به شما کمک می‌کند که با فنون این چهار مرحله آشنا شوید.[1]

جدول ۱۲–۲۷: فنون چهار مرحله حل مسئله

۱.تعریف و قالب‌بندی مسئله	اهداف را تا حد امکان مشخص کنید. اهداف باید واقع‌بینانه و دست‌یافتنی باشد. هدف را به‌گونه‌ای انتخاب کنید که قابل‌اندازه‌گیری باشد. هدف باید کاملاً مرتبط با چیزی باشد که به درستی می‌خواهید به آن برسید.
۲.تولید راه‌حل‌های جایگزین	در این مرحله باید به ایجاد چندین راه‌حل ممکن پرداخت نه ایجاد محدودیت در آن. طوفان مغزی راهبردی است برای تلاش تولید تعداد زیادی راه‌حل‌ها در حد توان، بدون توجه به عملی بودن یا مورد علاقه بودن آنها. هیچ انتقادی نداشته باشید و به خود اجازه دهید تا آنجا که ممکن است خلاق باشید. همه ایده‌ها باید بیان شود و هیچ ایده‌ای برای فهرست کردن بد نیست. ترکیب ایده‌ها برای بهبود راه‌حل‌ها بسیار مطلوب است.
۳.تصمیم‌گیری	پس از اینکه فهرست راه‌حل‌ها تهیه شد، مرحله بعدی این است که توان و احتمال هر راه‌حل برای تحقق اهداف را ارزیابی کنید. گزینه‌های منتخب مواردی خواهد بود که قابلیت اجرای آن بیشتر است. توانایی، منابع و مهارت‌های خود را برای ارزیابی هر گزینه در نظر بگیرید. برای پیشگیری از تصمیم نادرست یا فاجعه‌آمیز، تنها کاری که می‌توانید انجام دهید جمع‌آوری تمام اطلاعات در دسترس است، شواهد را به بهترین شکل ممکن بسنجید و سپس به دنبال آن بروید. سرانجام ممکن است یک انتخاب خوب کشف کنید، یا در دوره دیگری بفهمید که عمل دیگری شاید ارجح باشد. یک مهارت بسیار مهم حل مسئله گرفتن بهترین تصمیم و انجام آن بدون در نظر گرفتن امکان رسیدن به نتیجه نهایی است.
۴.پیاده‌سازی راه‌حل و بازبینی آن	نقشه‌ای طراحی و برای آن برنامه‌ریزی کنید که این امر غیر از عملی کردن آن است. بهترین برنامه‌ها نیز تا روی کاغذ است، تأثیری در حل مسئله ندارد. عمل به هر برنامه را پس از مدتی بازبینی و ارزیابی کنید. اگر موفق نبود، آن را اصلاح کنید یا تغییر کلی دهید.

1. Chen, David, D., Stress Management and Prevention, p.309-320.

در انتها به زوجین توصیه می‌شود که به اصول مقابله‌ای خانواده موفق (جدول۱۲ـ۲۸) و راهبردهای کاهش تنیدگی در خانواده (جدول ۱۲ـ۲۹) که براساس تحقیقات به دست آمده، به‌عنوان یک راهبرد کلی توجه داشته باشند.

جدول ۱۲ـ۲۸: اصول مقابله‌ای خانواده موفق (گلادینگ، *خانواده‌درمانی*، ص۸۲)

۱. توانایی‌شناسایی عامل تنیدگی‌زا
۲. برداشت موقعیت به‌عنوان مشکل خانواده نه مشکل فرد
۳. پذیرش یک رویکرد راه‌حل مدار به جای سرزنش
۴. نشان دادن تحمل برای سایر اعضای خانواده
۵. ابراز روشن تعهد و عاطفه برای سایر اعضای خانواده
۶. ارتباط باز و روشن میان اعضا
۷. وجود همبستگی خانوادگی بالا
۸. وجود انعطاف‌پذیری نقشی بالا
۹. بهره‌برداری مناسب از منابع درون و بیرون خانواده
۱۰. فقدان خشونت فیزیکی
۱۱. فقدان مصرف مواد

جدول ۱۲ـ۲۹: راهبردهای کاهش تنیدگی در خانواده[۱]

- تشخیص اینکه تنیدگی ممکن است مثبت و موجب تغییر و رشد باشد.
- تشخیص اینکه معمولاً تنیدگی گذرا است.
- تمرکز بر همکاری با هم برای پیدا کردن راه‌حل‌ها
- پی بردن به اینکه تنیدگی در زندگی یک امر عادی است.
- تغییر قواعد برای برخورد با تنیدگی
- جشن گرفتن موفقیت‌ها در حل تنیدگی‌های خانوادگی

۱. همان، ص۸۵.

فصل سیزدهم

مهارت مواجهه با رسانه‌های جدید (اینترنت و شبکه‌های مجازی)

رسانه یا «وسایل ارتباط جمعی»[1] به گروهی۲۱

از ابزارهای ارتباطی گویند که اطلاعات را به مخاطبان بسیاری می‌رساند.[2] این تعریف همه متون چاپی (کتاب، روزنامه، مجله)، برنامه‌های ضبط شده، رادیو، تلویزیون، فیلم، ماهواره و اینترنت را دربرمی‌گیرد. امروزه مردم بخش زیادی از اوقات شبانه‌روز خود را به استفاده از رسانه‌ها، به‌ویژه اینترنت اختصاص می‌دهند.[3] این رسانه‌ها مجرایی هستند که از طریق آن ارزش‌ها، هنجارها، شیوه‌های زندگی و طرز تفکر جامعه ساخته می‌شود.[4] نقش و کاربرد رسانه‌ها در حدی است که نمی‌توان زندگی را بی‌حضور آنها قابل تصور دانست.[5] کارکردهای اصلی رسانه‌ها را چنین بیان کرده‌اند: ۱. نظارت بر محیط (نقش خبری)؛ ۲. ایجاد و توسعه همبستگی‌های اجتماعی افراد (نقش راهنمایی)؛ ۳. انتقال میراث فرهنگی (نقش آموزشی)؛ ۴. تفریح و سرگرمی؛[6] همچنین رسانه‌ها تأثیرات فراوانی بر بهداشت روانی افراد خانواده‌ها و جامعه دارد که با توجه به نوع رسانه متفاوت است.

در دهه‌های گذشته اینترنت گسترش بسیاری یافته و بر رسانه‌های دیگر غالب شده است.

---

1. communication technologies
2. Wimmer, R. D., & Dominick, J. R., Mass media research, Cengage learning, p.2.
3. Baran, S. & Davis, D., Mass communication theory: foundations, ferment, and future, Sixt edition, p.1.
4. Lowery, S. A. & DeFleur, M. L., Milestones in mass communication research, p.1-2.

۵. تامپسون، ایدئولوژی و فرهنگ مدرن، ص۲۰۵.

6. Lasswell, H. D., The Structure and Function of Communication in Society.

اینترنت در دنیای امروز از لوازم مهم زندگی شده و در پیشرفت جوامع تأثیرات شگرفی داشته است. آموزش و فرهنگ‌سازی رسمی، نقش مهم در اقتصاد و ایجاد مشاغل و ارائه خدمات در سایر بخش‌های جوامع، از مزایای اینترنت است. پیش‌بینی می‌شود که نقش اینترنت در زندگی انسان بسیار گسترده‌تر خواهد شد، همان‌گونه که در شرایط بیماری کوئید ۱۹، استفاده از اینترنت در آموزش و سایر امور رسمی در ایران تقریباً همگانی شد و در دنیای پس از این بیماری نیز بی‌تردید نقش اینترنت گسترده‌تر خواهد شد. در یک تقسیم می‌توان استفاده از اینترنت را در دو بخش رسمی شامل فعالیت‌هایی مانند امور اداری، آموزشی و اقتصادی و غیررسمی مانند روابط اجتماعی، تفریح و کسب اطلاعات دانست. هرچند تفکیک کامل این دو بخش میسر نیست، اما تأکید این فصل بر استفاده‌های غیررسمی از اینترنت است. پژوهش‌های فراوانی تأثیرات اینترنت بر خانواده را بررسی کرده‌اند.[۱] ارتباط در فضای مجازی می‌تواند تأثیرات مثبت و نیز آسیب‌هایی برای زوج‌ها داشته باشد؛ از این‌رو مدیریت این ارتباط به معنای استفاده سالم و مؤثر از اینترنت و پیشگیری از آسیب‌های آن، نیازمند مهارت‌های پیشرفته است. از آنجا که برخی مهارت‌ها مانند مدیریت زمان که در فصول گذشته ارائه شد، به مواجهه با رسانه‌های دیگر در خانواده کمک می‌کند؛ این فصل نیز به مهارت‌های استفاده از اینترنت یا فضای مجازی اختصاص یافته است. در این فصل پس از بیان ویژگی‌های فضای مجازی، ارتباط پویایی‌های خانواده با فضای مجازی و آسیب‌های آن در روابط همسران و سپس به شیوه‌های مدیریت فضای مجازی در خانواده می‌پردازیم.

۱. سنجش

۱. تا چه‌اندازه با ویژگی‌ها و انواع بخش‌های فضای مجازی آشنایی دارید؟
۲. چقدر از آثار مثبت و مزایای فردی فضای مجازی بهره برده‌اید؟
۳. خانواده شما چقدر از آثار مثبت و مزایای خانوادگی فضای مجازی استفاده می‌کنند؟
۴. تاکنون تا چه اندازه دچار آسیب‌های فردی فضای مجازی شده‌اید؟
۵. تا چه اندازه در روابط با همسر خود به آسیب‌های ناشی از استفاده از فضای مجازی دچار شده‌اید؟

---

۱. مانند: کندانیز، کودکان و نوجوانان نسل هزاره: خانواده و رسانه‌های جمعی، پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات.

۶. چقدر با آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی آشنایی دارید؟
۷. چقدر از فنون مدیریت زمان در استفاده از فضای مجازی بهره می‌برید؟
۸. چقدر در مدیریت چگونگی استفاده از فضای مجازی مهارت دارید؟
۹. چقدر از فنون نظارت و کنترل بر خویش در استفاده از فضای مجازی بهره می‌برید؟
۱۰. تا چه اندازه با روش‌های مناسب نظارت بر همسر در استفاده از فضای مجازی آشنایی دارید؟

۱ـ۱. مفهوم، ویژگی‌ها، انواع و میزان استفاده از فضای مجازی

۱ـ۱ـ۱. مفهوم و ویژگی‌های فضای مجازی

فضای مجازی را گیبسون،[1] نویسنده داستان علمی تخیلی در کتاب نورومنسر[2] در سال ۱۹۸۴به‌عنوان مجموعه تعامل‌های انسان‌ها از راه رایانه و فناوری‌های نوین ارتباطات، بدون در نظر گرفتن «زمان» و «مکان» به کار برد. وی این فضا را بازنمایی گرافیک داده‌ها از نظام‌های رایانه‌ای می‌داند.[3] این فضا شامل شبکه‌ای از رایانه‌هاست که با استفاده از جلوه‌های سمعی و بصری می‌کوشد تا اشیا و واقعیت‌های سه‌بعدی جهان واقعی را مشابه‌سازی کند. از ویژگی‌های بارز این فضا بی‌مکانی و بی‌زمانی است؛[4] به عبارت دیگر، فضای مجازی یک دنیای جدید و موازی است که با خطوط ارتباطی و رایانه‌های جهان، آفریده و نگهداری می‌شود. دنیایی که در آن تردد جهانی دانش، رموز، سنجش‌ها، شاخص‌ها، سرگرمی‌ها و عاملیتِ جدید انسانی شکل می‌گیرد.[5]

وایتل[6] تعریف سه‌جزئی از فضای مجازی ارائه می‌کند که به نظرش نسبتاً جامع و مانع است؛

---

1. William Gibson
2. Neuromancer
۳. خانیکی و بابایی، «فضای سایبر و شبکه‌های اجتماعی»، فصلنامه انجمن ایرانی مطالعات جامعه اطلاعاتی، دوره ۱، ش۱، ص۷۶.
۴. منتظر قائم، «دموکراسی دیجیتالی و حکومت الکترونیکی: سیاست و حکومت در عصر تکنولوژی‌های اطلاعاتی و ارتباطی»، نامه علوم اجتماعی، دوره ۱۹، ش۱۹، ص۲۳۱.
۵. بل، درآمدی بر فرهنگ‌های سایبر، ص۲۲.
6. David B. Whittle

به گفته او فضای مجازی در مرتبه اول، فضای روانی–خیالی است که در آن افکار مجذوب توهمی رؤیاگونه می‌شود. دوم، دنیایی مفهومی از تعاملات شبکه‌ای‌شده بین افراد و آفریده‌های معنوی‌شان و هر چیز همراه با این شبکه‌ها و تعاملات است و سوم حالتی از اندیشه است که از سوی افرادِ در ارتباط و به‌وسیله بازنمایی‌های دیجیتال زبان و تجربه حسی به اشتراک گذارده می‌شود. افرادی که از نظر زمان و مکان جدا از یکدیگرند، ولی به‌وسیله شبکه‌هایی از ابزارِهای فیزیکی به یکدیگر متصل‌اند.[۱] فضای مجازی را نمی‌توان تنها یک «شاهراه بزرگ اطلاعاتی» ساده دانست، بلکه پدیده‌ای می‌باشد که جزئی از زندگی اجتماعی و آمیخته با آن است. اگرچه وجود تفاوت‌های آشکار بین فضای مجازی و واقعیت بیرونی انکارناپذیر است، امّا پیوند بین نمادها و عناصر آنها و تعامل متقابل تأثیرگذاری زندگی فردی و اجتماعی نیز قابل‌چشم‌پوشی نیست.[۲] مؤلفان هفت ویژگی جالب توجه برای روابط در فضای مجازی برشمرده‌اند (جدول۱۳–۱).

جدول۱۳–۱: ویژگی‌های روابط در فضای مجازی

ویژگی	معادل لاتین	تعریف
گمنامی	Anonymity	استفاده‌کننده‌ها نسخه‌های ایدئالی از خود می‌آفرینند.
دسترس‌پذیری	Accessibility	رایانه، تلفن موبایل و سایر فناوری‌های نو به راحتی در دسترس‌اند.
هزینه کم	Affordability	کم‌خرج بودن و هزینه اندک مشارکت در فضاهای مجازی
شباهت	Approximation	تشابه بسیار زیاد دنیای مجازی به دنیای فیزیکی واقعی است و اینکه محاورات برخط شبیه مکالمات آفلاین هستند.
پذیرش	Acceptability	روابط برخط به‌تدریج در زمره هنجارهای اجتماعی درآمده و مورد پذیرش قرار می‌گیرند.
ابهام	Ambiguity	قواعد رفتار در اینترنت و فضاهای مجازی به روشنی تعریف و اجرا نمی‌شوند.
تطابق	Accommodation	تفاوت بین خود ادراک‌شده فرد با خود ایده‌آلیزه‌شده‌اش و تفاوت بین انجام رفتارها در آشکار و پنهان.[۳]

۱. دوران، تأثیر فضای سایبر بر هویت اجتماعی، ص۲۳.
۲. هانی؛ به نقل از: خانیکی و بابایی، «فضای سایبر و شبکه‌های اجتماعی»، فصلنامه انجمن ایرانی مطالعات جامعه اطلاعاتی، دوره ۱، ش۱، ص۷۹.
۳. هرتلاین و استیونسون (۲۰۱۰)، دو ویژگی آخر را افزوده‌اند که همه این ویژگی‌ها در زبان لاتین با حرف A شروع می‌شود.

۱ـ۱ـ۲. میزان و انواع استفاده از فضای مجازی

در دنیا به کارگیری فناوری تلفن همراه افزایش چشمگیری داشته است و در ایران نیز استفاده از فضای مجازی روزبه‌روز افزایش می‌یابد. به لحاظ نوع استفاده، کاربران ایرانی به ترتیب از وبگاه‌های ارائه‌کننده خبر، تبلیغات، بازی، نرم‌افزار، شبکه‌های اجتماعی و محتوای آموزشی بیشترین استفاده را دارند.[۱] براساس آخرین آمار سازمان تنظیمات مقررات وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، تعداد ایرانی‌های برخوردار از اینترنت بیش از ۷۵ میلیون و ۲۲۳ هزار نفر است که بیش از ۸۰ درصد از اینترنت سیار استفاده می‌کنند. ضریب نفوذ اینترنت در ایران بیش از ۹۰ درصد برآورد شده است.[۲] بسترهای ارتباط در فضای مجازی به شرح زیر است:

۱ـ۱ـ۲ـ۱. شبکه‌های اجتماعی

شبکه به معنای مجموعه‌ای از کامپیوترهای مستقل است که با یک تکنولوژی واحد به هم مرتبط‌اند. شبکه اجتماعی زنجیره‌ای از ارتباط‌ها و یا حضور غیرفیزیکی افراد در یک فضای مجازی است. در شبکه‌های اجتماعی ارتباط افراد و سازمان‌ها و یا گروه‌ها رودررو و بدون واسطه نیست، بلکه به ابزاری به نام اینترنت بستگی دارد.[۳] برنامه‌های مجازی که در ایران استفاده می‌شود عبارت از پیام‌رسان‌هایی مانند سروش، ایتا، ای گپ، و واتس آپ، و شبکه‌ای اجتماعی مانند اینستاگرام، توئیتر و فیس‌بوک است. پرمخاطب‌ترین شبکه اجتماعی تلگرام می‌باشد. بنابر یک نظرسنجی ملی از سوی ایسپا (اسفند ۹۷)، ۵۵/۹ درصد مردم ایران همچنان از تلگرام استفاده می‌کنند.[۴] براساس گزارش آزمایشگاه شبکه‌های اجتماعی دانشگاه تهران، بیشترین استفاده از تلگرام در سال ۹۸ در آبان‌ماه رقم خورد؛ به‌گونه‌ای که در هر روز به‌طور میانگین ۱ میلیارد و ۸۶۶ میلیون مورد از کانال‌های تلگرامی، بازدید روی داده است.[۵] براساس آمار، ۲۴ میلیون نفر (حدود ۳۰ درصد) از مردم ایران در شبکه اجتماعی اینستاگرام فعالیت دارند و دارای صفحه هستند.

---

۱. طاهری، «جهان مجازی، فضای حقیقی»، مندرج در: طاهری و دیگران، حقیقت مجازی، ص۴۴.
۲. چند میلیون ایرانی از اینترنت استفاده می‌کنند (تابناک ۹۹/۲/۱: www.tabnak.ir/fa/news/973509).
۳. جعفری مرادپور، «چالش‌های فقهی و حقوقی شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی با تأکید بر تأثیرگذاری آن بر حریم خصوصی خانواده»، ص۱۶-۱۵.
۴. تلگرام در ایران چند میلیون کاربر دارد (عصر ایران، ۹۹/۲/۱: www.asriran.com/fa/news/669386/).
۵. رکورد استفاده از تلگرام در بین کاربران (۹۹/۲/۱: https://digiato.com/article/2020/01/26/).

انتشار روزانه هزاران پست اینستاگرامی از سوی کاربران ایرانی در صفحه اینستاگرام نشان‌دهنده حضور فعال ایرانی‌ها در این شبکه است.[1] براساس آمارهای موجود، ۵۳٪ مردم ایران دست‌کم عضو یک شبکه اجتماعی هستند، این رقم در رده سنی جوانان تا ۲۹ سال ۷۲٪ است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که به‌صورت میانگین ایرانی‌ها ۵ تا ۹ ساعت در روز در شبکه‌های اجتماعی حضور دارند (حدود ۱۵۰ ساعت در ماه). میانگین این حضور در دنیا ۱۶ ساعت در ماه است؛ البته پیش‌بینی می‌شود تا چهار سال دیگر، میانگین حضور در شبکه‌های اجتماعی در دنیا به ۱۲۰ ساعت در ماه رشد یابد.[2]

۱-۱-۲-۲. بازی رایانه‌ای[3]

بازی‌های رایانه‌ای نوعی سرگرمی تعاملی است که با یک دستگاه الکترونیکی مجهز به پردازشگر یا میکروکنترلر انجام می‌شود. بسیاری از بازی‌های رایانه‌ای به دلیل تولید تصویر متحرک با قابلیت نمایش روی صفحه تلویزیون یا نمایشگر رایانه، بازی ویدئویی نیز به شمار می‌رود.[4] در بین کاربران ایرانی انواع بازی‌های رایانه‌ای آموزشی، اتومبیل‌رانی، مسابقه، استراتژی و همانند آن رواج دارند؛ برای مثال بازی کلش آف کلنز[5] نمونه‌ای از بازی‌های استراتژی است. با توجه به آمار موجود در سایت الکسا، نام ایران پس از آمریکا و هند سومین کشور بازدیدکننده سایت سوپرسول[6] شرکت تولیدکننده این بازی است و ۷/۷ درصد بازدیدکنندگان این سایت را تشکیل می‌دهد. براساس آمار گوگل پلی[7] این بازی بین صد تا پانصد میلیون بار نصب شده است؛ همچنین این آمار در کافه بازار به‌عنوان یک فروشگاه اینترنتی[8] داخلی بیش از پنج میلیون بار می‌باشد تا جایی که این بازی، نخستین بازی کافه بازار

---

1. https://www.yjc.ir/fa/news/6787405 (99/2/1).

۲. طاهری، «جهان مجازی، فضای حقیقی»، مندرج در: طاهری و دیگران، حقیقت مجازی، ص۴۴.

3. Computer game

۴. سایت فکر نو؛ اسدی، «خلاقیت دربازی‌های کامپیوتری» (اردیبهشت ۱۳۸۹، www.fekreno.org).

5. Clash of Clans

6. Supercell.com

7. Google Play

8. App Store

براساس تعداد دانلود شده است.[۱] در حال حاضر ۲۳ میلیون ایرانی کاربر بازی‌های رایانه‌ای در کشور هستند. ایرانی‌ها به‌طور میانگین روزانه ۷۹ دقیقه از زمان خود را صرف انجام بازی می‌کنند.[۲]

۱-۱-۲-۳. سایت‌ها و وبلاگ[۳]

«وب‌سایت» که در برخی منابع فارسی «وب‌گاه» یا «تارنما» نامیده می‌شود؛ به مجموعه‌ای از صفحات، متون، فایل‌های تصویری و چندرسانه‌ای گفته می‌شود که برای برآورده کردن هدف خاصی در کنار یکدیگر قرار گرفته و به هم مرتبط شده‌اند.[۴] وبلاگ صفحه‌ای شخصی و رایگان است که معمولاً شامل روزنوشت‌ها و ثبت ایده‌های یک فرد یا یک گروه نگارنده می‌باشد و کاربردی محدود دارد. فضای وبلاگ دوستانه و صمیمی‌تر است و جنبهٔ رسمی وب‌سایت‌ها را ندارد. مهم‌ترین سرویس‌های ارائه‌دهندهٔ وبلاگ در ایران، پرشین بلاگ، میهن بلاگ، پارسی بلاگ، آفتابلاگ، بلاگ اسکای می‌باشند. وب‌سایت‌های پربیننده در ایران به ترتیب گوگل، آپارات، دیجی‌کالا، نمناک، ورزش سه، اینستاگرام، ویکی‌وپدیا، شاپرک، تبیان و دیوار است. مواردی که در سایت گوگل از سوی ایرانیان جستجو می‌شود؛ به ترتیب شامل کلیدواژه‌های دانلود، فیلم، عکس، بازی، طلا، تلگرام، دیوار، گوگل، اخبار، قیمت طلا، ورزش سه و بازار است.

۱-۱-۲-۴. رایانامه[۵]

رایانامه‌ها از پرکاربردترین سرویس‌های فضای مجازی است. رایانامه صندوق پست الکترونیکی است که جایگزین صندوق پست فیزیکی شده است؛ البته با ظهور شبکه‌های پیام‌رسان تا اندازه‌ای از بار رایانامه‌ها کاسته شده و اقبال مردم به آن کمتر شده است. در رایانامه هر کاربر صندوق پستی مخصوص به خود دارد که با یک آدرس (نشانی) رایانامه‌اش شناسایی می‌شود و

---

۱. سایت مرکز ملی فضای مجازی، «بررسی بازی کلش آف کلنز» (۱۳۹۵/۱۱/۲۷: http://majazi.ir).

۲. سایت بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای، «حرکت شتابان بازی‌های رایانه‌ای در کشور نیازمند قوانین و مقررات به‌روز و جامع است» (۱۳۹۶/۰۸/۲۲: https://www.ircg.ir).

3. site & weblog

۴. دهکردی، طراحی صفحات وب مقدماتی، ج۱، ص۱۸۴.

5. email

افراد می‌توانند محتواهای گوناگون را از راه این صندوق برای کاربران دیگر ارسال کنند. محبوب‌ترین رایانامه‌ای که ایرانیان استفاده می‌کنند: یاهو، سرویس‌های جیمیل و هاتمیل است. از رایانامه‌های ایرانی نیز می‌توان به چاپار، نوآور و صبامیل اشاره کرد که توفیق کمی در جذب کاربر داشتند.

۱-۱-۲-۵. انجمن‌ها[1]

انجمن جایی است که در آن کاربران در مورد موضوع خاصی به‌صورت تخصصی یا عمومی به تبادل اطلاعات می‌پردازند. کاربران در انجمن‌ها مانند شبکه‌های اجتماعی، ارتباط برخط صوتی و تصویری ندارند و کاربران نمی‌توانند برای یکدیگر عکس، فیلم و هر سند دیگری غیر از متن ارسال کنند، بلکه آنان تنها می‌توانند در مورد موضوع خاصی در اتاقی عمومی به بحث و تبادل اطلاعات بپردازند و برای کاربران دیگر پیام خصوصی بفرستند یا دریافت کنند.[2]

۱-۲. پویایی‌های فضای مجازی

۱-۲-۱. پویایی‌های فردی فضای مجازی

روان‌شناسی اینترنت پیچیده است؛ زیرا نخست، رسانه‌ای است که می‌توان آن را از راه‌های متفاوت تجربه کرد. اگرچه معمولاً رایانه واسطهٔ تجربه اینترنتی ماست، راه‌های دیگری در کار است که کاربران می‌توانند از راه جستجو در اینترنت خودنمایی نمایند و با استفاده از آن با دیگران ارتباط برقرار کنند. دوم اینکه اینترنت فضای اجتماعی و شناختی است. استفاده از اطلاعات به فعال‌سازی روابط اجتماعی کمک کرده، ویژگی‌های ساختاری و فرایندی ارتباط را گسترده‌تر می‌کند. سوم اینکه تجربهٔ اینترنتی، حتی زمانی که در یک فضای مجازی گفتگو می‌شود، همواره در بافتی ویژه صورت می‌گیرد.[3]

از ویژگی‌های مهم فضای مجازی، مدیریت نمایش خود است. در اینترنت بسیار آسان است که افراد را با خلق شخصیت‌های کاملاً تخیّلی فریب داد؛ کاری که در واقعیت بسیار

---

1. Forum

۲. طاهری، «جهان مجازی، فضای حقیقی»، مندرج در: طاهری و دیگران، حقیقت مجازی، ص۵۰.

۳. ریوا، ۲۰۰۱؛ به نقل از کندانیز، کودکان و نوجوانان نسل هزاره: خانواده و رسانه‌های جمعی، ص۳۷.

مشکل‌تر است. پس روابط اینترنتی در مقایسه با روابط واقعی که همراه با حضور جسمانی است، روابطی ضعیف و بسیار پیچیده است. در اینترنت کاربران با اعمال «مدیریت نمایش خود» در جریان ارتباطات از راه این فناوری جدید دست به «مدیریت تعاملات» می‌زنند. مدیریت نمایش خود به این معناست که فرد خود را به گونه‌ای نمایش می‌دهد یا معرفی می‌کند که دوست دارد آن‌گونه باشد.

پرسش مهم در روان‌شناسی اینترنت این است که ما چگونه خود را در فضای مجازی ادراک می‌کنیم. هرگاه به صورت رودررو یا برخط با دیگران تعامل داریم، می‌کوشیم با مشاهدهٔ خود از دیدگاه دیگران بر تأثیرمان بر دیگران نظارت کنیم. در صورت نیاز از سازوکارهای مختلف «مدیریت تأثیر» بهره می‌گیریم تا با ارائه اطلاعات گلچین‌شده، ادراک دیگران از خود را دگرگون کنیم. ارتباط از راه رایانه، هم مدیریت تأثیر و هم چگونگی ادراک ما را در نظر دیگران به چالش می‌کشد. مدیریت تأثیر در اینترنت، همانند قایقرانی با دو پارو در رودخانه‌های طوفانی است.

علت استفاده از اینترنت بخشی از پویایی‌های فردی فضای مجازی را نشان می‌دهد. کسانی که از اضطراب مزمن اجتماعی رنج می‌برند، ممکن است به جای برقرار کردن روابط رودررو در جریان تعاملات اجتماعی با استفاده از اینترنت به شکل مجازی وارد تعاملات اجتماعی شوند و به این ترتیب تا اندازه‌ای علائم وخیم بیماری خود را تعدیل بخشند؛ همچنین معلولان، افرادی که دچار لکنت زبان هستند یا افراد چاق و کسانی که ظاهر فیزیکی خوبی ندارند و یا چهرهٔ زیبایی ندارند، در روند استفاده از اینترنت، نه‌تنها احساس راحتی فراوانی می‌کنند، بلکه از پذیرش بیشتری برخوردار می‌شوند.

برخی افراد از اینترنت (به‌ویژه از اتاق‌های گفتگوی اینترنتی) به‌عنوان مسکّنی برای کاهش درد ناشی از مشکلات زندگی یاد می‌کنند. اینکه چرا اینترنت پناهگاه خوبی برای فرار از مشکلات و درمان واقعیات تلخ زندگی گروهی از کاربران شده است، باید در روان‌شناسی اینترنت به آن پرداخت و نیز اینکه چگونه می‌توان افرادی را که با پناه بردن به اینترنت به جای برخورد با مشکلات و واقعیات در زمان حال و با محول کردن آنها به آینده بر میزان و شدت مشکلات خود بیفزایند؛ کمک کرد تا به گونه‌ای درست با واقعیات زندگی برخورد کنند.

در تحلیل جنبه‌های روان‌شناختی اینترنت، این پرسش مطرح می‌شود که کاربران چگونه از اینترنت برای خودشکوفایی استفاده می‌کنند؟ در روان‌شناسی اینترنت و به هنگام تحلیل روابط

اینترنتی، نباید تنها از زاویه‌ای منفی به موضوع نگریست، بلکه باید توجه داشت که اینترنت نشان‌دهندهٔ فضای گروهی و اشتراکی و سرشار از مفاهیم ملموس و فرهنگی نیز هست. این فرهنگ‌ها که در فضای آزادی قرار گرفته‌اند، مجالی به فعالیت‌های سیاسی و آرمان‌گرایانه می‌بخشند و بستر مناسبی برای پیشرفت کاربران خواهند بود. ویژگی آزادی‌بخشی اینترنت، کاربران اینترنتی را به تفکر، تجربه و فعالیت‌های گروهی وامی‌دارد تا سرانجام به تعالی و خودشکوفایی برسند.

اینترنت جزء جدایی‌ناپذیر نهادهای اجتماعی، سیاسی، آموزشی، اقتصادی و خانوادگی به شمار می‌آید. کارکردهای مثبت اینترنت در جوامع را می‌توان به صورت کلی در چند محور طبقه‌بندی کرد:

۱. توسعهٔ اقتصادی: اینترنت، هزاران شغل برای کارکنان صنایع رسانه‌ای فراهم کرده و به صورت غیرمستقیم، برای میلیون‌ها خانوادهٔ دیگر شرایطی فراهم آورده است که زندگی خود را از راه فعالیت‌های مربوط به اینترنت تأمین کنند.

۲. رشد فرهنگی: هرچه گردش اطلاعات در جامعه بیشتر باشد، به همان‌اندازه جامعه فعال‌تر و خلاقیت‌ها بیشتر می‌شود. اینترنت به دلیل نقش ویژه‌ای که در انتقال و انتشار فرهنگ‌ها دارد، می‌تواند به رشد و اعتلای فرهنگی جامعه کمک کند.

۳. همگرایی اجتماعی: اینترنت از دیدگاه روان‌شناسی اجتماعی به ایجاد فضای سالمی برای گفتگو، ایجاد رابطه بین کشورها و درنتیجه کاهش تنش‌های فرهنگی و همگرایی اجتماعی کمک می‌کند. در این حالت در جوامع انسانی پدیده‌ای به نام «همدلی» شکل می‌گیرد.

۴. دانش و کسب مهارت‌های جدید: کاربردهای اینترنت در پژوهش و کسب مهارت‌های زندگی نیز بسیار چشمگیر است. ما برای دسترسی به انواع اطلاعات به اینترنت مراجعه می‌کنیم. محیط اینترنت، فضای گسترده‌ای از اطلاعات است که افراد می‌توانند از آن برای پژوهش‌های خود در موضوع‌های گوناگون بهره گیرند. ارتباط اینترنتی به گسترش و تقویت مهارت‌های اجتماعی نیز کمک می‌کند. براساس برخی یافته‌ها، افراد از راه اینترنت با فرهنگ‌های گوناگون آشنا می‌شوند و مهارت‌های اجتماعی را فرا می‌گیرند.

۱ـ۲ـ۲. پویایی‌های خانوادگی فضای مجازی

خانواده یک نهاد مستقل است؛ اعضای خانواده بسیار از بیرون تأثیر می‌پذیرند و تفکرات و رفتارشان شکل می‌گیرد. مشکلات اشخاص ریشه در یک شبکه بوم‌شناختی اجتماعی دارد و در این شبکه پویه‌های فردی، اجتماعی و خانوادگی در هم گره می‌خورند.[۱] اثرهای ناشی از تحولات رسانه بر نهاد خانواده بسیار زیاد است. «اینترنت توانسته است با ورود خود به میان اعضای خانواده به سرعت به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی تبدیل شود تا آنجا که حذف آن از امور روزمره زندگی، امری اجتناب‌ناپذیر می‌باشد».[۲] «درمانگران حوزهٔ خانواده روزبه‌روز بیشتر به موضوع ارتباط و کاربرد و اهمیت آن در روابط اعضای خانواده توجه می‌کنند».[۳] استفاده از فضای مجازی موجب شده است تعاملات اعضای خانواده، به‌ویژه زوجین با هم از راه گفتار و زبانی دچار دگرگونی‌های عمیقی شود؛ به‌گونه‌ای که کمتر با واژگان ارتباط برقرار می‌کنند و بیشتر وقت خود را در تنهایی و سیر در فضای مجازی بگذرانند. تأثیرات فضای مجازی می‌تواند در دو حوزه تأثیرات مثبت و منفی اتفاق بیفتد. در این بخش آثار مثبت آن ارائه می‌شود.

۱ـ۲ـ۲ـ۱. حمایت اجتماعی

حمایت اجتماعی می‌تواند بین گروهی از افراد به دست آید که از راه رایانه به‌طور مرتب باهم ارتباط برقرار می‌کنند، زیرا در شبکه‌های اجتماعی بین اعضا نوعی همسانی و آشنایی به وجود می‌آید که دارای ارزش‌ها، معیارها، زبان، علائم و ابتکارات مخصوص به خود است و تک‌تک افراد با این هنجارها همنوایی می‌کنند. اشخاص در فضای مجازی بدون اینکه احساس ترس، طرد شدن و مورد قضاوت قرار گرفتن وجود داشته باشد، اظهارنظر می‌کنند. این نوع اجتماع، پویایی گروهی و حمایت اجتماعی به وجود می‌آورد؛ به‌ویژه برای کسانی که شرایط محیطی ایجاب می‌کند که در خانه بمانند. این حمایت اجتماعی که در گذشته با شبکه همسایگی و ارتباطات به دست می‌آمد و اکنون بسیاری از جوامع آن را از دست داده‌اند، از راه اینترنت راحت به دست می‌آید.[۴]

---

۱. گلدنبرگ و گلدنبرگ، خانواده‌درمانی، ص۵۰.
۲. جعفری و دیگران، خانواده و آسیب رسانه‌ای: رایانه و اینترنت، ص۱۱ و ۳۷.
۳. کوپر و وتر، خشونت و امنیت در خانواده، ص۷۰.
۴. آقابابایی و دیگران، «اینترنت و روابط خانوادگی»، نخستین کنگره ملی فضای مجازی و آسیب‌های اجتماعی نوپدید، ص۵-۶.

۱-۲-۲-۲. احساس اعتمادبه‌نفس

در خانواده می‌توان فرزندان کمرو و خجالتی را به‌تدریج با اینترنت درمان کرد و فرصتی برای اجتماعی شدن فرد خجالتی فراهم کرد. افراد حاضر در فضای مجازی به دلیل نبود ارتباط چهره به چهره و ناشناس بودن، راحت‌تر می‌توانند ابراز وجود نمایند و نظر خود را بیان کنند. هرچند بیشتر نظرات موجود در فضای مجازی با ناهشیار فرد در ارتباط هستند تا با بخش هشیار. «اینترنت و بازی‌های آن می‌تواند به‌عنوان یک آزمون رورشاخ عمل نماید و شخصیت فرد را فرافکنی کند».[۱]

۱-۲-۲-۳. افزایش دانش

اعضای خانواده می‌توانند آگاهی خود را از راه شبکه‌های مجازی بالا ببرند. آموزش‌های زیادی در رابطه با علوم مختلف در فضای مجازی مطرح می‌شود. کاربران در شبکه‌های مجازی این امکان را دارند که به طرح مسئله بپردازند و از دیگران برای حل آن کمک بگیرند. نیروی فکری چندین هزار کاربر در ارائه راه‌حل در زمینه‌های گوناگون و به اشتراک گذاشتن تجربیات خود می‌توانند بسیار مفید باشد. امروزه افراد به‌تنهایی تصمیم نمی‌گیرند یا به‌تنهایی به مسائل نمی‌اندیشند.[۲]

۱-۲-۲-۴. گسترش ارتباط اعضای خانواده

در شبکه‌های اجتماعی مجازی بدون محدودیت زمانی، می‌توان با دوستان و حتی اعضای خانواده دور از کاربر ارتباط داشت. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد بالا رفتن میزان استفاده از ابزارهای ارتباطی تکنولوژیک تأثیرات مثبتی در برقراری رابطه میان زوج‌ها داشته است. زوج‌ها می‌توانند با استفاده از ابزار ارتباط اینترنتی به روابط خود توسعه دهند. تنظیم روابط میان زوج‌ها از راه کسب اطلاعات کاربردی مجازی، کنترل تضادها به کمک بیان احساسات و افکار از طریق نت، کاهش اضطرابی که نتیجه مواجهات رودررو می‌باشد و نشان دادن تعهد به زوج با همگانی کردن این امر در فضای مجازی، ازجمله کمک‌های فضای مجازی به مدیریت روابط همسران و دیگر اعضای خانواده است.[۳]

---

۱. همان، ص۶.

۲. سلیمانی‌پور، «شبکه‌های اجتماعی؛ فرصت‌ها و تهدیدها»، ص۱۵.

3. Hertlein & Ancheta, "Advantages and Disadvantages of Technology in Relationships: Findings from an Open-Ended Survey". *The Qualitative Report*,p.4-5.

۱ـ۲ـ۲ـ۵. افزایش صمیمیت

فضای مجازی محیطی است که کاربران را به همدیگر وابسته و ارتباط بین آنها را صمیمی می‌کند. در این شبکه‌ها به دلیل قالب بودن فرهنگ و ادبیات غیررسمی، فضایی صمیمانه برای برقراری ارتباط و گفتگو فراهم است. این موضوع سبب می‌شود که افراد با هر میزان تحصیلات یا موقعیت اجتماعی به‌راحتی به بیان دیدگاه‌های خود بپردازند.[۱]

۱ـ۲ـ۲ـ۶. دستیابی سریع اطلاعات

دسترسی به اطلاعات یکی از نیازهای بشریت است که افزون بر پژوهشگران، انسان‌های عادی به‌طور فطری حس کنجکاوی دارند. «کاربران فضای مجازی در اینترنت به دنبال پاسخ سؤال‌هایی هستند که در دنیای واقعی ممکن است هیچ‌گاه به آن دست نیابند».[۲] فضای مجازی، یکی از منابع مهم اطلاعاتی است که به‌صورت منظم و دسته‌بندی شده است و به آسانی با یک کلیک می‌تواند اطلاعات زیادی را در اختیار کاربر بگذارد؛ درحالی‌که پیدا کردن مطالب مورد نیاز در کتاب‌ها بسیار زمان‌بر خواهد بود. «اینترنت امکان دسترسی به اطلاعات برخط در زمینهٔ موضوعات خانوادگی مثل شیوه‌های فرزندپروری و نیازهای مدرسه‌ای را فراهم می‌کند».[۳]

۱ـ۲ـ۲ـ۷. بروز خلاقیّت

از نقش‌های مثبت فضای مجازی در خانواده، ظهور خلاقیّت است. فضای مجازی افراد را به سمت خلاق شدن سوق می‌دهد و هر شخصی می‌تواند در گوشه‌ای از این دنیا نقش ایفا کند. نرم‌افزارها و سیستم‌عامل‌های متن‌باز[۴] همچون سیستم‌عامل اندروید[۵] هزاران نفر را به ایفای نقش واداشته است.

---

۱. سلم‌آبادی و دیگران، «آسیب‌شناسی نظام خانواده در فضای شبکه‌های اجتماعی مجازی»، اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، ص۶.

۲. عسگری و دیگران، «شبکه‌های اجتماعی مجازی در کمین خانواده‌های ایرانی»، دومین همایش ملی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی ایران، ص۷.

۳. خسروی و علیزاده، «رابطه اعتیاد به اینترنت با عملکرد خانواده و سلامت روان در دانش‌آموزان»، مطالعات روان‌شناسی تربیتی، دوره ۸، ش۱۴، ص۶۴.

4. Open source

5. Android

کیفیت آزادی‌بخشی اینترنت، کاربران را دعوت می‌کند تا به تفکر، تجربه، بازی، فعالیّت‌های گروهی و ارتباط بپردازند. اینترنت همواره محیطی را پدید آورده است که همگان می‌توانند با تکیه بر توانایی‌ها و استعدادهای خود دست به ابداع بزنند. از میان رفتن محدودیت مکان، زمان، نبود کنترل و انتقاد، ناشناس ماندن، امکان خیال‌پردازی و تنوع گوناگون محیط‌های اینترنتی فرصت مناسبی را برای بروز خلاقیّت فراهم می‌کند.[۱] این فرصت می‌تواند به اشخاصی کمک کند که در محیط‌های حقیقی قادر به ایده‌پردازی و خلاقیّت نیستند تا از این راه ایده‌های خود را عملی سازند و به اقتصاد خانواده کمک کنند. این مسئله، به‌ویژه برای بانوان در ایران می‌تواند فرصت خوبی برای تأمین مخارج خانواده ایجاد کند.

۱-۲-۲-۸. رشد فرهنگی

«اینترنت به دلیل نقش ویژه‌ای که در انتقال و انتشار فرهنگ‌ها دارد، می‌تواند به رشد و اعتلای خانواده و جامعه کمک شایانی کند».[۲] از راه فضای مجازی می‌توان ایده‌ها و نظریات فرهنگی را توسعه داد و به گسترش آن کمک کرد.

۱-۲-۲-۹. توسعه اقتصادی

هر روزه در رسانه‌ها، آمارهای زیادی از مشاغل اینترنتی درج و شغل‌های نوینی در فضای مجازی ایجاد می‌شود. فضای مجازی هزاران شغل برای کارکنان صنایع رسانه‌ای فراهم کرده و به‌صورت غیرمستقیم، برای میلیون‌ها خانوادهٔ دیگر شرایطی فراهم آورده است که زندگی خود را با فعالیت‌های مربوط به اینترنت تأمین کنند.[۳]

۱-۳. آسیب‌های فضای مجازی

در این بخش آسیب‌های فردی، اجتماعی و خانوادگی روابط در فضای مجازی بیان می‌شود.

---

۱. ابری، به نقل از: اسلامی و جهانگیر، «شبکه‌های اجتماعی مجازی، آسیب‌شناسی روانی و فرهنگی در خانواده»، اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، ص۵.
۲. جعفری و دیگران، خانواده و آسیب رسانه‌ای: رایانه و اینترنت، ص۸۵.
۳. همان، ص۶۵.

۱ـ۳ـ۱. آسیب‌های فردی

۱ـ۳ـ۱ـ۱. آسیب‌های جسمی

استفاده نادرست از اینترنت موجب مشکلات جسمی در کاربران می‌شود و کاربران و از جمله کودکان و نوجوانان را در معرض چاقی زیاد و آسیب‌های جسمی دیگر قرار می‌دهد. تأثیرهای منفی دیگر رایانه بر بدن افراد عبارت‌اند از: سوزش چشم‌ها، دردهای شدید کمر، دست، گردن و سر که به‌صورت آرتروز ظاهر و گاهی موجب ایجاد کیست مفصلی در مچ دست می‌شود؛ افتادن سرشانه‌ها و خارج شدن ستون فقرات از حالت طبیعی و مشکلاتی که به دلیل نشستن به مدّت طولانی در پشت رایانه و تایپ و کار زیاد با آن به وجود می‌آید.[۱]

۱ـ۳ـ۱ـ۲. اعتیاد به اینترنت

استفاده از فناوری تلفن همراه تنها در سال ۲۰۱۵ افزایش چشمگیری داشته است و ۲۸۰ میلیون نفر در سرتاسر جهان به‌عنوان معتاد به تلفن همراه تعریف شده بودند (استفاده روزانه ۶۰ بار یا بیشتر از برنامه‌های موبایل). معتادان موبایل ۵۵۶ درصد بیشتر از متوسط کاربران تلفن همراه از برنامه‌های پیام‌رسانی و رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند.[۲] اعتیاد به اینترنت، شایع‌ترین آسیب فضای مجازی است که عامل بیشتر صدمات دیگر اینترنت می‌باشد و عوارضی مانند افسردگی و پرخاشگری دارد. «هرکسی که رایانه دارد در معرض اعتیاد است، امّا افراد خجالتی، تنها و بی‌حوصله آسیب‌پذیری بیشتری دارند».[۳] اعتیاد به اینترنت می‌تواند برای مخاطبان مشکلات جدّی تحصیلی و خانوادگی پدید آورد. جدول ۱۳ـ۲ پیامدهای منفی اعتیاد به اینترنت را نشان می‌دهد.

از بین ۴۷ میلیون استفاده‌کننده از اینترنت در امریکا ۲ تا ۵ میلیون دچار اعتیاد اینترنتی شده‌اند. یافته‌های پژوهشی در ایران نشان می‌دهد که بیشترین استفاده‌کنندگان از اینترنت جوانان هستند. نتایج حاصل از چهارمین طرح آمارگیری نشان می‌دهد، نسبت کاربران اینترنت ۶ ساله و بیشتر ۴۵/۳ درصد بوده که نسبت به آمار دورهٔ پیشین، ۵۱ درصد رشد داشته است؛ همچنین نسبت خانوارهای دارای دسترسی به اینترنت با رشد ۴۷ درصدی به ۵۵/۵ درصد رسیده است.[۴]

---

۱. همان، ص۹۸.

2. Greenberg, Jerrold. S, Comprehensive Stress Management, p.158.

۳. همان، ص۲۵۴.

۴. درگاه پایش جامعه اطلاعاتی جمهوری اسلامی ایران، «نتایج طرح آمارگیری برخورداری خانوارها و استفاده افراد از فناوری اطلاعات و ارتباطات»، ص۲۵ (بهمن ۹۵: http://mis.ito.gov.ir).

جدول ۱۳-۲: پیامدهای منفی اعتیاد به اینترنت[۱]

– دگرگونی شدید در سبک زندگی به‌منظور گذراندن زمان بیشتری در فضای مجازی
– ناتوانی در کنترل مدّت‌زمان برخط بودن
– دروغ گفتن به خانواده و دوستان برای پنهان ماندن میزان استفاده از اینترنت
– کاهش کلی فعالیت‌های بدنی
– بی‌توجهی به سلامت فردی
– دور شدن از فعالیّت‌های مهم زندگی
– صرف پول زیاد و بیش‌ازحد برای بر خط بودن
– کمبود خواب یا تغییر الگوهای خواب برای گذراندن اوقات بیشتر در اینترنت
– کاهش معاشرت با خانواده و دوستان
– بی‌توجهی به مسئولیت‌های شغلی و شخصی
– احساس بی‌قراری، اضطراب، افسردگی در هنگامی‌که می‌کوشند فعالیت برخط را کم کنند.

۱-۳-۱-۳. تضعیف دین و اعتقادات مذهبی

از پیامدهای منفی رسانه‌ها و فضای مجازی، سست شدن دینداری به‌ویژه رفتارها و سبک‌های مذهبی است.[۲] این امر سبب کاهش انگیزه اعضای خانواده خصوصاً فرزندان به انجام فرامین الهی می‌شود. در رسانه‌های نوین به جای محتوای دینی بر ظواهر دین تأکید می‌گردد؛ درنتیجه با ضعف ابعاد درونی دین، افراد در برابر فشار فرهنگی ناتوان و دچار «ازخودبیگانگی فرهنگی» می‌شوند.[۳]

۱-۳-۱-۴. افزایش مصرف‌گرایی

فضای مجازی عرصه‌ای برای نمایش سبک زندگی سایر کاربران است و شبکه‌هایی مانند اینستاگرام[۴] در رشد زندگی تجملی، مصرف‌گرایی و اسراف در بین کاربران نقش مؤثری دارد.

---

1. Suler, (2004), "Computer and Cyberspace Addiction", *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, p.360.

۲. قنبری برزیان و درویشی، «بررسی تأثیر مصرف فضای مجازی بر دینداری و ارزش‌های خانواده»، مطالعه موردی اصفهان، جامعه‌شناسی و مدیریت سبک زندگی، ش۸، ص۵۴-۲۱۹.

۳. سادات، اخلاق اسلامی، ص۲۴۷.

4. Instagram

گاه کاربران به فکر تهیه اسبابی می‌افتند که هرگز به آن نیازی نخواهند داشت. مصرف‌گرایی و مدپرستی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی را به چالش کشیده و آن را تهدید می‌کند.[۱]

خانواده‌های زیادی به سبب مصرف‌گرایی دچار مشکلات اقتصادی شده‌اند که این امر زمینه‌ساز آسیب‌های اجتماعی دیگر می‌شود. گاه همسرانی که تا چند سال پیش با همین سطح اقتصادی از زندگی خود رضایت داشتند، امروزه دیگر امکان ادامه با چنین شرایطی را در خود نمی‌بینند. سبک مصرف‌گرایی نیازهای کاذب را در افراد برمی‌انگیزاند و سطح توقعات آنان را بالا می‌برد.[۲]

۱-۳-۱-۵. بحران هویّت

افراد در فضای مجازی معمولاً هویّت واقعی خود را مخفی نگه می‌دارند و از ارائه شدن در اجتماع دور می‌شوند. هویّت مجازی از فرهنگ و ارزش‌های سازندگان و گردانندگان فضای مجازی ساخته می‌شود. هویّتی که فرد در فضای مجازی می‌یابد، ممکن است با هویّت ملی‌اش در تضاد باشد و هم‌بسته با جامعه خودش نباشد.[۳] بحران هویّت از مشکلات جوامع در قرن حاضر می‌باشد که کشور ما نیز از این آسیب درامان نمانده است. عناصر سه‌گانه هویّت، یعنی: شخص، فرهنگ و جامعه، هر یک در تکوین شخصیّت فرد نقش مهمی را ایفا می‌کنند. هویّت شخصی، ویژگی بی‌همتای فرد را تشکیل می‌دهد. هویّت اجتماعی در پیوند با گروه‌ها و اجتماعات مختلف قرار گرفته و شکل‌گیری آن، متأثر از ایشان است. هویّت فرهنگی برگرفته از باورهایی است که در عمق وجود فرد به‌واسطه تعامل او با محیط پیرامون و آموزه‌های آن، از بدو تولد تا کهنسالی جای گرفته است. در فضای سایبر بیش از آنکه هویّت ظاهری فرد مطرح گردد، درون‌مایه‌های افراد بروز می‌کند. هر کس درصدد بیان اندیشه‌ها و علاقه‌مندی‌های خود است. مطرح نشدن هویّت شخصی و مشخصات فردی در اینترنت موجب تقویت هویّت‌های چندگانه و رشد آن می‌شود. جوانان در این محیط بیشتر آسیب‌پذیرند و به‌ویژه در دورانی که هویّت آنان شکل می‌گیرد، این خطر پررنگ‌تر می‌شود. با امکانات و گزینه‌های فراوانی که

---

۱. اسماعیلی بهبهانی، «جهانی‌سازی و استراتژی مقاومت»، ص۲۷۱.
۲. سلم‌آبادی و دیگران، «آسیب‌شناسی نظام خانواده در فضای شبکه‌های اجتماعی مجازی»، اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، ص۶.
۳. مطهری کلور و دیگران، «بررسی تأثیر و نقش فضای مجازی در سبک زندگی اسلامی»، ص۶۱.

رسانه‌های عمومی ازجمله اینترنت در اختیار جوانان می‌گذارند، آنان همواره با محرک‌های جدید و انواع مختلف رفتار آشنا می‌شوند. چنین فضایی هویّت نامشخص و پیوسته متحولی را می‌آفریند[۱]. اینترنت یک صحنه اجتماعی است که فرد را در موقعیت‌های متنوع نقش‌ها و سبک‌های زندگی قرار می‌دهد و از آن تأثیر می‌پذیرد.[۲] ظهور فناوری‌های نوین ارتباطی، دگرگونی بنیادینی را در تعاملات و ارتباطات انسانی ایجاد کرده است.[۳]

نتایج پژوهش نشان می‌دهد که بین فعالیّت در شبکه‌های اجتماعی و بحران هویّت همبستگی مستقیم وجود دارد. فضای مجازی نوعی از بحران هویّت را در میان طیف گسترده‌ای از جوانان به وجود آورده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که از ویژگی‌های حضور در اینترنت پنهان کردن هویّت واقعی خود است، زیرا این فضا ناشناخته است و هر کس با هویّت واقعی وارد فضای سایبر شود، شاید مورد سوءاستفاده قرار گیرد؛ بنابراین ناگزیر است هویّت واقعی خود را پنهان کند و این امر با ویژگی دوران نوجوانانی و جوانی که دوران هویّت‌یابی به شمار می‌رود، بسیار در تضاد است. جوانی که به دنبال کشف ارزش‌ها و درونی کردن آنهاست، ضد ارزشی را درونی می‌کند که بسیار خطرناک است.[۴]

۱ـ۳ـ۲. آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی

۱ـ۳ـ۲ـ۱. شکاف نسلی (تعارض ارزش‌ها)

گذشت زمان تغییر ارزش‌ها و عادت‌ها را به دنبال دارد. همین امر سبب چالش فرهنگ‌ها در چگونگی برخورد با عوامل نوپدید می‌شود. استفاده جوانان از اینترنت موجب کاهش ارزش‌های خانواده شده است.[۵]

---

۱. سایت دفتر مطالعات فضای مجازی انقلاب اسلامی، «آسیب‌شناسی فضای مجازی و خانواده؛ تهدیدها و چالش‌ها»، رحیمی و رادبه پرنده (۱۳۹۲/۰۲/۳۱: http://dmfm.ir).

۲. اکبری و اکبری، آسیب‌شناسی اجتماعی، ص۱۶۲.

۳. صبوری خسروشاهی و آذرگون، «تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی (فیس‌بوک) بر هویت اجتماعی»، فصلنامه مطالعات رسانه‌ای، س۸، ش۲۱، ص۲.

۴. جعفری، «آسیب‌های ناشی از عضویت و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی در میان نوجوانان و جوانان شهر اردبیل»، فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، س۲۳، ش ۸۷، ص۱۷۵ـ۱۷۶.

۵. زنجانی‌زاده و جوادی، «بررسی تأثیر اینترنت بر ارزش‌های خانواده در بین دانش‌آموزان دبیرستانی ناحیه سه مشهد»، مجله انجمن جامعه‌شناسی ایران، دوره ۶، ش۲۲، ص۱۲۱.

اشاعه رسانه‌های جمعی به تغییر ارزش‌ها می‌انجامد و جهانی‌شدن ارتباطات بر شکاف ارزش‌های نسلی تأثیر گذاشته است. لباس‌های متحدالشکل جوانان یا موسیقی پاپ از نمودهای تأثیر رسانه بر تغییر رفتارها و ارزش‌های نسل کنونی و ناپایبندی به سنّت‌های فرهنگی خود است.[۱]

۱-۳-۲-۲. ازخودبیگانگی فرهنگی

در فضای مجازی آزادانه نظرات مختلف و فراوانی ابراز می‌شود و کاربران بدون بررسی مبانی و زوایای پنهان اندیشه‌های نوظهور از آن متأثر می‌شوند؛ درنتیجه روحیه حق‌پذیری کاربران، به‌ویژه جوانان به سطحی‌نگری و مسامحه‌کاری در پذیرش اندیشه‌های نوظهور مبدل خواهد شد.[۲] حفظ حرمت قوانین اجتماعی و رعایت آموزه‌های اخلاقی از ریشه‌ای‌ترین اصول هر فرهنگی است. گسترش اباحه‌گری در فضای سایبر بر خویشتن‌داری افراد جامعه از ارتکاب اعمال غیراخلاقی و ناهنجار در فضای جامعه نیز تأثیر خواهد گذاشت. منشأ برخی از اعمال خلاف اخلاق در سطح جامعه، مباح شدن آن در فضای سایبر است.[۳]

۱-۳-۲-۳. انحرافات اخلاقی (جنسی)

انحرافات جنسی از مهم‌ترین و زیان‌بارترین آسیب‌های اینترنت به شمار می‌آید که به استناد قانون مجازات جرائم رایانه‌ای به‌عنوان جرائم مرتبط با محتوا از آن یاد می‌شود.[۴] گمنامی کاربران موجب پیدایش آسیب‌های جدی اخلاقی و روانی می‌گردد. خویشتن‌داری و بازدارندگی کاربران در برابر اعمال ناهنجار اخلاقی و ضداجتماعی به سبب ظرفیّت بالای ارتکاب جرم در فضای سایبر، کاهش یافته و موجب ارتکاب جرائم سایبری و جرائم جنسی مجازی شده است.[۵]

---

۱. یوسفی، شکاف بین نسل‌ها؛ بررسی نظری و تجربی، ص۱۸۹-۲۰۰.
۲. طارمی، «فضای سایبر؛ آسیب‌ها و مخاطرات»، فصلنامه ره‌آورد نور، ش۲۲، ص۳۴.
۳. همان، ص۳۵.
۴. ر.ک: سایت پلیس فتا، قانون مجازات جرائم رایانه‌ای (https://www.cyberpolice.ir: ۹۷/۳/۸).
۵. صدیقی ارفعی و دیگران، «بررسی آسیب‌های اخلاقی اینترنت بر خانواده»، چهارمین همایش ملی اخلاق با موضوع اخلاق و آداب زندگی، ص۶.

آمارهایی از استفاده سایت‌های مستهجن ارائه شده است.[۱] البته نمی‌توان به این آمارها بسنده کرد چون بیشتر ایرانیان برای استفاده از سایت‌های غیراخلاقی از فیلترشکن[۲] استفاده می‌کنند؛ با این حال در آمریکا نیز که آمارها در این زمینه شفاف‌تر است، آمار دقیقی در دست نیست. تعیین‌اندازه صنعت پورنوگرافی ایالات‌متحده کار ساده‌ای نیست. یک تصویر کامل از اینکه صنعت پورنوگرافی چقدر بزرگ است، نیاز به گزارش دقیق، از هر یک از نهادهای تولیدکننده و توزیع‌کننده پورنوگرافی دارد. در سال ۲۰۱۲، تحقیقی در زمینهٔ سرگرمی آنلاین بزرگسالان در ایالات‌متحده آمریکا انجام شد، در این تحقیق مشخص شد؛ ۸/۸ میلیارد دلار صنعت پورن برای استفاده سرگرمی بزرگسالان به فروش رفته است.[۳]

رجوع به اینترنت برای دسترسی به مطالب مستهجن به افراد نابهنجار منحصر نمی‌شود، بلکه حجم قابل‌توجهی از مراجعان را افراد طبیعی تشکیل می‌دهد. در این عرصه بیشترین خطر متوجه کودکان و نوجوانان است. این امکان وجود دارد که کودک یا نوجوان به‌واسطه دیدن مطالب و تصویرهای مستهجن، رفتارهای جنسی از خود بروز دهند. در مورد بزرگسالان نیز هرزه‌نگاری اینترنتی می‌تواند به بروز رفتارهای جنسی نامعقول و گاه اعتیاد جنسی بینجامد. اینترنت به جوّی دامن می‌زند که در سایه آن، به‌تدریج به ناهنجاری‌های جنسی در کاربران شکل می‌گیرد.[۴]

در سال ۱۹۹۹ گردهمایی جهانی با عنوان «کارشناسی برای حمایت کودکان در برابر سوءاستفاده جنسی از طریق اینترنت» برگزار شد که به صدور قطعنامه‌ای انجامید که در آن آمده است: هرچه اینترنت بیشتر توسعه بیابد، کودکان بیشتر در معرض محتویّات خطرناک آن قرار خواهند گرفت. فعالیّت‌های محرمانه مربوط به فحشای کودکان و پورنوگرافی که از راه اینترنت مورداستفاده واقع می‌شود، اکنون از مسائل حاد به شمار می‌رود.[۵]

---

۱. سایت خبر آنلاین، محمدمهدی فتوره‌چی در نشست «شبکه‌های مجازی، دانشگاه و سیاست‌های فرهنگی»، «چرا یک میلیون ایرانی، مشتری سایت‌های مستهجن هستند؟» (۹۵/۶/۲۹:https://www.khabaronline.ir).

2. Virtual Private Network (VPN).

3. covenanteyes, How Big is the Pornography Industry in the United States? June 1, 2012, www.covenanteyes.com.

۴. صادقی، «نقش خانواده در رویارویی با آسیب‌های اجتماعی جنگ نرم»، مجله پیوند، ش۳۷۴، ص۱۷.

۵. اکبری و اکبری، آسیب‌شناسی اجتماعی، ص۱۶۳.

۱ـ۳ـ۳. آسیب‌ها در روابط همسران

آسیب‌های اینترنت در خانواده‌ها در دو مورد ارتباط بین فرزندان و والدین و ارتباط بین زن و شوهر بروز می‌کند. به دلیل تغییر مخاطب از اعضای خانواده به افراد حاضر در اینترنت، ارتباط میان‌فردی اعضای خانواده با مشکل روبه‌رو شده است. هرگاه شخصی تأثیری را بپذیرد که دیگری در مورد او اراده کرده، دومی با اولی ارتباط برقرار کرده است.[۱] ارتباط، یعنی تأثیرگذاری و فراگردهایی که بر مبنای آن انسان‌ها همدیگر را تحت نفوذ قرار می‌دهند.[۲] کاربران در فضای مجازی تحت تأثیر هم قرار می‌گیرند و این امر ممکن است در ارتباطات بین اعضای خانواده تأثیر منفی داشته باشد. در این بخش تنها آثار فضای مجازی بر ارتباط بین زوجین بررسی می‌شود.

۱ـ۳ـ۳ـ۱. کاهش روابط فیزیکی

کاهش ارتباط فیزیکی بین زوجین از آسیب‌های فضای مجازی است. ممکن است زوجین در یک اتاق باشند، ولی هرکدام در فضای خاصی به سر ببرند. لذت‌های مجازی سبب می‌شود زن و شوهر از کنار یکدیگر بودن کمتر لذت ببرند. استفاده زیاد و نامناسب از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی تعاملات رودررو را کاهش می‌دهد؛ به‌گونه‌ای‌که فرد وقت کمتری برای گذراندن با اطرافیان خود به‌ویژه اعضای خانواده صرف می‌کند. اعضای خانواده نیز زمانی که ببینند فرد به دستگاه‌های الکترونیک و شبکه‌های اجتماعی مجازی بیش از آنها اهمیّت می‌دهد، از ابراز محبّت وی ناامید خواهند شد. در نهایت افراد تمایل کمتری به‌صرف وقت و بودن در کنار همسر خواهند داشت.[۳] استفاده از اینترنت در خانه اثر منفی شدیدی بر زمان سپری شده با اعضای خانواده دارد؛ همچنین کار با اینترنت در تعطیلات و در هنگام عصر، تأثیر منفی بیشتری بر روابط چهره به چهره فرد با نزدیکان دارد.[۴]

---

۱. محسنیان‌راد، ارتباط‌شناسی، ص۴۳.

2. Ruech & Other, *Values Communication and Culture Communication: The Social Matrix of Psychatry*, p.5.

۳. اسلامی و جهانگیر، «شبکه‌های اجتماعی مجازی، آسیب‌شناسی روانی و فرهنگی در خانواده»، اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، آسیب‌شناسی روانی و تربیت، ص۷.

4. Nie & others, "Internet use, interpersonal relations and sociability: a time dairy study", *the internet in everyday life*, p.235-240.

صفحات وب به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که به شدّت کاربر را جذب می‌کنند و به‌وسیله لینک‌های موجود به سایت‌های دیگر پاس می‌دهند. همین امر سبب می‌شود فرد مدّت‌ها بدون اینکه توجه داشته باشد، در فضای مجازی وب‌گردی می‌کند و فرصت با خانواده بودن را از دست می‌دهد. «استفاده از فضای مجازی سبب کاهش ارتباطات با اعضای خانواده در محیط خانه و کاهش اندازه حلقه اجتماعی آن می‌شود».[۱]

۱-۳-۳-۲. بروز مشکلات در روابط جنسی

نخستین مشکل، کاهش روابط جنسی است. استفاده بیش از حد از فضای مجازی می‌تواند بر کمیّت ارتباط جنسی همسران تأثیر منفی داشته باشد و زوجین رغبت کمتری به آمیزش داشته باشند. این مسئله ممکن است از بی‌اعتمادی یا مقایسه بدن همسران با هنرپیشه‌های سینمایی و تصاویر محرک در فضای مجازی صورت پذیرد. مطالعات کوپر نشان می‌دهد ۶۸٪ از زوجین معتاد به اینترنت (یک یا هر دو) تمایل خود را به رابطه جنسی از دست داده‌اند و برخی نیز در طول ماه‌ها و سال‌ها هیچ‌گونه رابطه جنسی نداشتند.[۲]

افزون بر کاهش روابط جنسی، گاه اینترنت به کاهش کیفیّت روابط همسران نیز می‌انجامد. معتادان سایت‌های هرزه‌نگاری نمی‌توانند از همسر خود رضایت داشته باشند و از رابطه جنسی لذت کامل ببرند. ذهن معتادان پر از تصاویر جنسی اینترنتی است و فرد ضرورتاً بین همسر و زن خیالی در شکل ظاهر، مقبولیّت و مجموعه رفتارهای جنسی مقایسه می‌کند. هم معتادان و هم شرکای جنسی آنان، چنین مقایسه‌ای را گزارش کرده‌اند.[۳] براساس نتایج تحقیقات، میان دو متغیر مصرف محتوای جنسی و کیفیّت رابطه همسران (شامل چهار مؤلفه وفاق، رضایت، انسجام و ابراز احساسات) همبستگی ۸۲٪ وجود دارد؛ بدین‌معنا که متغیر مصرف محتوای جنسی نه‌تنها تأثیر منفی بر کیفیّت رابطه همسران دارد، بلکه به‌تنهایی می‌تواند ۶۷ درصد تغییرات آن را پوشش دهد.[۴]

---

۱. دریفوس، درباره اینترنت؛ نگاهی فلسفی به اینترنت، ص۱۵-۱۶.
۲. همان، ص۴۳.
۳. کوپر، اینترنت و کمین اخلاقی؛ نیمه پنهان قدرت، ص۵۹.
4. Stewart-Richardson: & Szymanski, "Psychological, Relational, and Sexual Correlates of Pornography Use on Young Adult Heterosexual Men in Romantic Relationships". *The journal of the men's studies*, p.75.

سومین مشکل، رابطه جنسی ناخواسته یا اجباری است. گاه قصد کاربر از مراجعه به صفحات وب، سرگرمی یا یافتن مطالب علمی است؛ امّا ناخودآگاه گرفتار سایت‌های غیراخلاقی می‌شود و همین امر سبب می‌گردد ناخواسته به رابطه جنسی روی آورد. سه عامل اولیه وجود دارد که عامل محرک تمایلات جنسی برخط بوده و شروع جذّابی برای تعقیب‌های جنسی به شمار می‌رود. این عوامل را موتور سه‌گانه A نامیدند که عبارت‌اند از: در دسترس بودن (میلیون‌ها سایت ۲۴ ساعته در دسترس هستند)، باصرفه بودن (رقابت روی شبکه جهانی قیمت‌ها را پایین نگه داشته است و راه‌هایی برای دست‌یابی به رابطه جنسی آزاد وجود دارد) و ناشناس بودن (مردم می‌دانند ارتباط آنان ناشناس می‌ماند).[۱]

چهارمین مشکل، تنوع‌طلبی غیرواقعی است. استفاده مکرر از محتوای جنسی مجازی از راه تقویت انتظارات غیرواقع‌بینانه از ویژگی‌های جسمی و توانایی‌های جنسی همسر، احساس رضایت و تمایل فرد به رابطه جنسی با وی را کاهش می‌دهد؛ همچنین برای این افراد رابطه جنسی، بیشتر جنبه جسمانی می‌یابد و وجوه عاطفی و روانی آن تحلیل می‌رود. در واقع نزد این افراد همسر به‌عنوان شریک جنسی، صرفاً به یک بدن یا یک شیء جنسی تقلیل می‌یابد که می‌توان گستره نابسامان ایده‌ها و تصاویر جنسی را در برخورد با وی به فعلیت رساند.[۲]

مشکل پنجم روابط جنسی غیرعادی است. مصرف محصولات هرزه‌نگاری در فضای مجازی سبب می‌شود که رفتار جنسی افراد از حالت عادی خارج گردد، بخش عاطفی رفتار جنسی به حاشیه رانده شود و فقط صورت شهوانی به خود گیرد و الگوی رفتاری جنسی آنها، کمتر بر جنبه احساسی، انسانی و عاطفی متمرکز شود و رفتار جنسی، بدون احترام و در نظر گرفتن احساسات همسر، مهرورزی و عشق‌ورزی صورت گیرد.[۳] فردی که برای داشتن مقاصد جنسی، رابطه‌ای را با فردی آغاز می‌کند؛ در بیشتر مواقع تنها لذت بردن جنسی برایش مهم است. پس ممکن است تصورات غیرواقعی از یک رابطهٔ جنسی را به فرد القا کند و این موجب می‌شود که بعدها نتواند از رابط با همسرش لذت ببرد و درنتیجه مأیوسانه، رابطه با همسرش سرد شود.[۴]

---

۱. کوپر، اینترنت و کمین اخلاقی؛ نیمه پنهان قدرت، ص۸.

2. Bergner, & Bridges, "The significance of heavy pornography involvement for romantic partners: research and clinical implications". *Journal of Sex & Marital Therapy,* p.200-203.

۳. ملک احمدی و دیگران، «آسیب‌شناسی آثار هرزه‌نگاری اینترنتی بر روابط جنسی زوج‌ها»، فصلنامه رسانه و خانواده، ش۱۰ و ۱۱، ص۳۹.

۴. جعفری و دیگران، خانواده و آسیب رسانه‌ای: رایانه و اینترنت، ص۱۳۰.

از دیگر مشکلات در روابط جنسی، لذت نبردن از آن است. استفاده نادرست از اینترنت شاید افراد را به سمت محصولات پورنوگرافی سوق دهد. در این اشخاص «بی‌میلی نسبت به رابطه جنسی و بی‌تفاوتی نسبت به فعالیت‌های مشترک خانوادگی معمول است».[۱] افرادی که از محصولات پورنوگرافی اینترنتی استفاده می‌کنند، هنگام رابطه جنسی با همسرانشان، مدام تصاویر دیده‌شده را در ذهنشان مرور و همسر خود را با آن مقایسه می‌کنند. همین مسئله سبب می‌شود که شخص رضایت کاملی از رابطه جنسی به دست نیاورد.[۲]

روابط جنسی در دنیای واقعی نزد افرادی که تجربه سکس مجازی بیشتری دارند نسبت به سایر افراد دامنه گسترده‌تری دارد؛ و بخشی از این روابط مربوط به افرادی است که پیش‌ازاین در فضای مجازی با آنها آشنا شده‌اند.[۳]

۱ـ۳ـ۳ـ۳. کاهش صمیمیّت اعضای خانواده

صمیمیّت از نیازهای مهم روابط زناشویی است که همسران در میان آن جنبه‌های خصوصی افکار، عواطف، احساسات و باورهای خود را به مشارکت می‌گذارند. در شرایط طبیعی، انتظار می‌رود ارتباط و کیفیّت رابطه بین زوجین به‌گونه‌ای باشد که آنان را در کنار هم و در یک فضای مطلوب صمیمی قرار دهد. درصورتی‌که زوجین نتوانند نیازهای صمیمیّت یکدیگر را ارضا کنند، ممکن است حضور در شبکه‌های مجازی با توجه به سهولت دسترسی برای همگان، جایگزین آن شود؛ به تعبیر دیگر، حضور در شبکه‌های مجازی به مدّت زیاد و صرف وقت در آن فضاها می‌تواند زمینه‌ساز کاهش صمیمیّت در روابط همسران شود.[۴] نتایج پژوهش‌های پیرسی[۵] در سال ۲۰۰۰ و یانگ[۶] در سال ۱۹۹۹ بیانگر این است که «مشکلات خانوادگی چون

---

1. Yong & others, "Cybersex and infidelity online: Implications for evaluation and treatment". *Sexual Addiction and Compulsivity*, p.61-63.

۲. ملک احمدی و دیگران، «آسیب‌شناسی آثار هرزه‌نگاری اینترنتی بر روابط جنسی زوج‌ها»، فصلنامه رسانه و خانواده، ش۱۰ و ۱۱، ص۳۸.

3. Daneback & others, "An Internet Study of Cybersex Participants", *Archives of Sexual Behavior*, p.326.

۴. تقوایی و آبکار، «مقایسه نگرش صمیمانه به همسر در زنان متأهل کاربر و غیرکاربر شبکه‌های مجازی اجتماعی»، پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، دوره ۵، ش ۸، ص۱۴۰.

5. Piercy, D.

6. Young, K. S.

سردی روابط بین افراد خانواده، نزاع، طلاق، مشکلات درسی و شغلی در خانواده‌هایی که فرزندان آنها وابسته به اینترنت هستند، زیاد می‌باشد».[۱]

نتایج تحقیقی با موضوع «تأثیر ابزارهای ارتباطی مدرن بر پیوندهای خانوادگی» گویای آن است که فراوانی ابزارهای ارتباطی و اینترنت به‌طور کلی با کاهش زمان‌های مشترک و تعاملات رودرروی اعضای خانواده، در خارج از فضای تکنولوژیک همراه است؛ بدین‌معنا با بالا رفتن استفاده از این ابزارها افراد بیشتر به منزویانی مرتبط باهم تبدیل می‌شوند که در هنگام ارتباط مستمر با هم، احساس نزدیکی و صمیمیّت در آنان پایین است.[۲]

براساس تحقیقات در ایران نیز بین استفاده از شبکه‌های مجازی و علاقه و محبّت زوجین به یکدیگر رابطه منفی و معناداری وجود دارد؛ همچنین میان استفاده از شبکه‌های مجازی و صمیمیت همسران رابطه منفی و معناداری وجود دارد؛ و بین شبکه‌های اجتماعی مجازی و پایبندی به تعهدات زوجین رابطه منفی و معناداری وجود دارد.[۳]

امروزه اصطلاح «بیوه اینترنتی»[۴] برای همسر شخص معتاد به اینترنت گفته می‌شود. کسانی که به اینترنت اعتیاد دارند ممکن است همسرشان بیوه همسردار و فرزندانشان یتیم با والدین شوند. نداشتن فرصت کافی در زمان آنلاین بودن و بی‌حوصلگی در اوقات آفلاین سبب کلافه شدن همسر می‌شود و همین امر متلاشی شدن خانواده را درپی‌دارد. در تحقیقات زنانی که همسرانشان کاربر فعال اینترنت بودند، خود را «بیوه کامپیوتری»[۵] خوانده بودند؛ بدین‌معنا که مشغول بودن دائمی همسر به فعالیت‌های اینترنتی، حضور وی به‌عنوان همسر را تحت‌الشعاع قرار داده است.[۶] نتایج تحقیقات نشان می‌دهد اشخاصی که مدّت زیادی در فضای مجازی به

---

۱. خدامرادی و دیگران، «بررسی میزان تأثیر استفاده از فضای مجازی بر ارزش‌های خانواده»، فصلنامه فرهنگ ایلام، ش۴۴ و ۴۵، ص۱۶۰.

2. Williams & Merton, "Family: Internet and social media technology in the family context". *Family and cosumer science research journal*, p.165-170.

۳. ملکیان و بهادری، «استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و تعهد و صمیمیت زوجین»، فصلنامه پژوهش اجتماعی، ش۳۶، ص۴۰-۴۱.

4. Internet Widow

5. Computer Widow

6. Morrison & Kraunt, "A Look At Mass and Computer Mediated Technologies: Understanding the Roles of Television and Computers in the Home". *Journal of broadcasting and electronic media*, p.156.

سر می‌برند، نسبت به همسرشان بی‌علاقه می‌شوند؛ به‌ویژه اگر در فضای مجازی با دیگران ارتباط صمیمی داشته باشد.[۱]

۱ـ۳ـ۳ـ۴. خیانت زناشویی

از دلایل مهمی که زنان متأهل به اتاق‌های گفتگو روی می‌آورند، احساس خیانتی است که از سوی همسرانشان داشته‌اند و خواسته‌اند به این شیوه از همسرانشان انتقام بگیرند.[۲] البته در جامعه ایرانی خیانت کمتر به منظور انتقام است چون برقراری روابط نامشروع با دین‌داری منافات دارد؛ به همین سبب می‌توان میزان دین‌داری و شدت میل جنسی را در خیانت دخیل دانست. در تحقیق برگنر و بریجز[۳] روی نامه‌های صد زن که همسرانشان درگیر استفاده از مطالب جنسی مجازی بودند، لغاتی چون «فریب» و «خیانت» عام‌ترین واژگانی بوده که آنان برای توصیف عملکرد همسرانشان به‌کار برده‌اند. هرچند این مردان رابطه‌ای بیرون از حیطه زناشویی را تجربه نکرده بودند، همسرانشان چنین فعالیتی را شکستن مرزهای رابطه و زیرپا گذاشتن پیوند خود توصیف کرده‌اند، زیرا آنان خصوصی‌ترین جنبه رابطه زناشویی، یعنی رابطه جنسی را که مؤید رابطه عاشقانه آنان و نکته تمایز این رابطه با سایر روابط فرد است، با زنان خیالی دیگر به اشتراک گذاشته‌اند.[۴] در تحقیق روی ۴۰۴ دانشجوی ترکیه‌ای که برخی متأهل، برخی درگیر رابطهٔ بلندمدت و برخی مجرد بودند، به نظر ۷۰٪ از آنان، هرگونه رابطه فرازناشویی که به لحاظ جنسی یا عاطفی فرد را درگیر سازد مصداق خیانت به شریک زندگی است و در حالی که ۱۴/۷ درصد صرفاً روابط عاطفی مجازی و ۴/۵ درصد صرفاً روابط جنسی مجازی را مصداق خیانت دانستند.[۵]

احتمال خیانت جنسی در افرادی که علایق جنسی قوی دارند و ارزش‌های جنسی برای آنها اولویت دارد؛ در صورت استفاده از شبکه‌های اجتماعی زیادتر است و احتمال پیمان‌شکنی در

---

۱. همان.

۲. جعفری و دیگران، خانواده و آسیب رسانه‌ای: رایانه و اینترنت، ص۹۸.

3. Bergner & Beridges

۴. جعفری و دیگران، خانواده و آسیب رسانه‌ای: رایانه و اینترنت، ص۹۸.

5. Antolik, & Zander, "College Students' Definitions of Infidelity", *Journal of Student Research*, p.14.

این افراد بیشتر است. نیاز به صمیمیّت عاطفی بالا در زنان کاربر درصورتی‌که از جانب همسرانشان پاسخ داده نشود، با توجه به شرایط و موقعیت شبکه‌های مجازی، احتمال برقراری روابط فرا زناشویی در آنان را افزون می‌کند.[۱]

۱ـ۳ـ۳ـ۵. طلاق

از بدترین پیامدهای استفاده نامناسب از اینترنت، بروز طلاق است. غرق شدن در جذابیّت شبکه‌های اجتماعی مجازی، دیدن تصاویر، فیلم‌ها و روابط خارج از چارچوب اسلامی و اخلاقی، ممکن است ضربه نهایی را به پیکره خانواده وارد سازد و سبب متلاشی شدن کانون خانواده شود.[۲] استفاده از پورنوگرافی اینترنتی، پس از استفاده افراطی از اینترنت، مهم‌ترین مشکل اینترنتی خانواده‌هایی بوده که برای مشاوره به مرکز درمانی مراجعه کرده بودند.[۳]

بالا رفتن آمار طلاق از مشکلاتی است که در اثر افراط در استفاده از فضای مجازی یا استفاده نادرست از آن دامن‌گیر خانواده‌ها می‌شود. بنابر نظر رئیس آکادمی وکلای ازدواج آمریکا، خیانت آنلاین عاملی برای افزایش طلاق است.[۴]

گاهی بودن در شبکه‌های مجازی به خیانت عاطفی می‌انجامد؛ مواردی چون راحتی دسترسی به عشق‌های پیشین و یادآوری روابط گذشته و امکان شروع دوستی‌های جدید، موجب برقراری صمیمیت و رابطه با افراد مخاطب شده و درنتیجه شخص به‌جای اینکه مسائل و رازهایش را با همسر و شریک جنسی خود مطرح کند، با شرکای اینترنتی خود صحبت می‌کند و خیلی زود صمیمی شد و این صمیمیت نیز روزبه‌روز بیشتر می‌شود و همچنین اطلاعات شخصی در دسترس مخاطب در شبکه قرار می‌گیرد که شاید با نزدیک‌ترین فرد در زندگی، آن را در میان نگذاشته باشد. پس از برقراری صمیمیت در روابط، نخست فرد از لحاظ احساسی به

---

1. Treas & Gisen, "Sexual infidelity amoug Married and conhabiting Americans", *National council on Family Relations*, p.48-55.

۲. کشتی‌آرای و اکبریان؛ به نقل از: سلم‌آبادی و دیگران، «آسیب‌شناسی نظام خانواده در فضای شبکه‌های اجتماعی مجازی»، اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، ص۷.

3. Kimberly & others, "Inventory of Problematic Internet Experiences Encountered in Clinical Practice," *Professional Psychology: Research and Practice*, p.506-509.

۴. کوپر، اینترنت و کمین اخلاقی؛ نیمه پنهان قدرت، ص۸۳.

مخاطب جذب شده و نسبت به او توجه بیشتری نشان می‌دهد و کم‌کم با وی شروع به خیال‌پردازی‌های جنسی می‌نماید که این امر خود به شروع رابطه جنسی واقعی می‌انجامد و به عبارتی سکس اینترنتی یا خیانت رخ خواهد داد که پیامد آن به رابطه زناشویی خدشه وارد خواهد کرد.[۱]

همچنین نتایج یک مطالعه در انگلستان نشان می‌دهد که حدود یک‌سوم طلاق‌ها در این کشور با شبکه اجتماعی فیس‌بوک در ارتباط است. یافته‌های این مطالعه بیانگر این بود که معمولاً یکی از طرف‌ها به‌گونه‌ای از فیس‌بوک استفاده می‌کند که موجب نارضایتی طرف دیگر می‌شود.[۲] بنابر تحقیقات کوپر ۲۲٪ از پاسخگویانی که سکس اینترنتی داشتند، طلاق گرفته‌اند و موارد زیادی تصمیم جدی برای متارکه دارند.[۳]

۱-۳-۴. ارزیابی آسیب‌های فضای مجازی در روابط خویش

مناسب است زوجین پس از شناخت آسیب‌های فضای مجازی به ارزیابی خود بپردازند. جدول ۱۳-۳ به‌عنوان نمونه به زوجین کمک می‌کند که تا حدی به میزان آسیب‌های ناشی از فضای مجازی در خود دست یابند. برای نمره گذاری به این شیوه عمل کنید: اصلاً (۰)، کم (۱)، زیاد (۲)، خیلی زیاد (۳). نمره ۲۵ به بالا نشان می‌دهد که شما بسیار در معرض آسیب‌های ناشی از فضای مجازی هستید و لازم است برای کاهش و رفع مشکل اقدامات مؤثری را در پیش گیرید.

---

1. Kerner, "Emotioonal Affair: How Facebook Leads to Infidelity". *http://the chart blogs. Cnn, Avelebeon jan 11.*

۲. مطهری کلور و دیگران، «بررسی تأثیر و نقش فضای مجازی در سبک زندگی اسلامی»، ره‌آورد نور، س۱۶، ش۵۹، ص۶۱.

۳. کوپر، اینترنت و کمین اخلاقی؛ نیمه پنهان قدرت، ص۴۳.

جدول ۱۳-۳: آسیب‌های ناشی از فضای مجازی در زندگی زوجین[۱]

R	گویه	اصلاً	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱	ارتباطات نامتعارف جنسی				
۲	نارضایتی جنسی از همسر				
۳	سکس خشن				
۴	روابط پرخطر جنسی				
۵	انحرافات اخلاقی و جنسی اینترنتی				
۶	خیانت عاطفی یا جنسی				
۷	افزایش انتظارات				
۸	کاهش احساس شادکامی				
۹	کاهش روابط فیزیکی همسران				
۱۰	رفتارهای اعتیادگونه در استفاده از اینترنت				
۱۱	پنهان‌کاری نسبت به همسر				
۱۲	پرخاشگری نسبت به همسر				
۱۳	ضعف صمیمیت و طلاق عاطفی				
۱۴	بی‌ثباتی‌های خلقی				
۱۵	زندگی در دنیای خیالی				
۱۶	فردگرایی در خانواده				
۱۷	کاهش تفریحات با همسر				
۱۸	تشدید مصرف‌گرایی				
۱۹	صحبت کردن از جدایی				
۲۰	اتلاف وقت با اینترنت				
۲۱	اختلالات روانی در زوجین				
۲۲	کاهش مدت زمان ارتباط عاطفی بین همسران				
۲۳	افزایش استرس و اضطراب همسران				
۲۴	کوتاهی و تنبلی در انجام وظایف خود				
۲۵	منزوی و افسرده شدن				

۱-۴. مدیریت استفاده از فضای مجازی

گام‌هایی برای کسب مهارت مدیریت استفاده از فضای مجازی لازم است برداشته شود که شامل موارد زیر است:

---

۱. وجدانی، «ساخت چک‌لیست آثار فضای مجازی بر عملکرد ارتباطی خانواده»، ص۱۱۷ (با اندکی تغییر در پرسش‌ها).

آشنایی با ویژگی‌ها، پویایی‌ها و آسیب‌های فضای مجازی در روابط همسران، برنامه‌ریزی برای استفاده از فضای مجازی شامل مدیریت زمان، مدیریت کیفی با بررسی نوع وب‌ها و گروه‌ها، چارچوب ارتباط با اشخاص، تعیین موارد مجاز و غیرمجاز استفاده از فضای مجازی (روابط، دریافت اطلاعات، سرگرمی، بازی و تفریح، ...)، تعیین معیارهای جواز یا نبود جواز دریافت پیام و پاسخ به آن، تعیین مکانیزم‌هایی برای نظارت بر استفاده از فضای مجازی، برخورد با مشکلات پدیده آمده از استفاده از فضای مجازی.

۱-۴-۱. آشنایی همسران با فضای مجازی

بدین منظور لازم است گام‌هایی برداشته شود؛ نخستین گام آموزش ویژگی‌های اینترنت به همسران است. آگاهی همسران از مباحثی که در روان‌شناسی اینترنت بیان شد، می‌تواند بینش درست و دقیقی به آنها دهد تا با شرایط فضای مجازی در زمان کنونی آشنا شوند. گام دوم اشاره به جنبه‌های مثبت اینترنت است تا آموزش یک‌سویه‌ای نداشته باشیم و برای حل مشکل با اصل استفاده از فضای مجازی مخالفت نکنیم. گام سوم بیان آسیب‌های فضای مجازی بر روابط همسران و خانواده است. بی‌تردید بیان خطرات می‌تواند هوشیاری افراد را بیشتر کند. مطالبی تاکنون در این فصل بیان شد، می‌تواند در کسب سواد فضای مجازی به همسران کمک کند.

۱-۴-۲. مدیریت زمان استفاده از فضای مجازی

برای اصلاح میزان استفاده از اینترنت باید از فنون مدیریت زمان استفاده کرد تا به همسران کمک کنیم زمان خود را که صرف برخط بودن می‌کنند، تشخیص دهند و سازماندهی و مدیریت کنند؛ همچنین تکنیک‌هایی را نیز بیاموزند که به تعیین اهداف منطقی بهره‌برداری از اینترنت کمک می‌کند. البته این برنامه باید توسعه فعالیت‌های خشنودکننده آفلاین را به‌طور مشترک با بیماران هدف قرار دهد. همچنین برخی فنون دیگر مقابله که بیشتر برای توانمندسازی بیماران در برخورد با مشکلات هدف قرار گرفته است و فنونی که نظام حمایتی یا استفاده مناسب‌تر را برای مراجعان فراهم می‌کند؛ بدین‌منظور یانگ، یک پرسشنامه شخصی ابداع کرد.

گزارش یانگ از برنامه دوازده جلسه‌ای در مورد ۱۱۴ بیمار از نمونه‌های مداخلات CBT است.

او در جلسات ۳، ۸ و ۱۰ و در شش ماه پیگیری با استفاده از تست اعتیاد به اینترنت[1] و پرسشنامه پیامدهای مراجع[2] به منظور بررسی امور زیر، افراد را ارزیابی کرد:

۱. انگیزه برای کاهش استفاده نادرست؛

۲. توانایی کنترل استفاده برخط؛

۳. اشتغال به فعالیت‌های آفلاین؛

۴. بهبود روابط بین‌فردی؛

۵. بهبود زندگی جنسی واقعی (در صورت ازدواج).

نتایج نشان داد که طبق گزارش افراد، مدیریت زمان برخط بودن سخت‌ترین (۹۶٪)، پس از آن، حل مشکلات ارتباطی مربوط به میزان زمان صرف شده با رایانه (۸۵٪)، حل مشکلات جنسی مربوط به علاقه کمتر به شرکای زندگی واقعی به دلیل ترجیح فعالیت جنسی برخط (۷۵٪) بود. نتایج این پژوهش بیانگر آن بود که CBT در کاهش علائم اعتیاد به اینترنت مؤثر است و بیماران پس از شش ماه هنوز می‌توانند بر موانع بهبودی مداوم غلبه کنند.[3]

۱-۴-۲-۱. تعیین خط پایه

در اصلاح زمان استفاده از اینترنت، تشخیص اینکه وقت فرد در اینترنت به چه میزان و چگونه صرف می‌شود، بسیار مهم است؛ بنابراین برای یافتن این عادت می‌توان پرسش‌های جدول ۱۳-۴ را مدنظر قرار داد و زمان صرف شده را ارزیابی کرد.

جدول ۱۳-۴: ارزیابی میزان استفاده هر یک از زوجین از اینترنت

۱	معمولاً کدام روز هفته بیشتر با اینترنت تماس برقرار می‌شود؟	
۲	چه ساعت روز معمولاً صرف این کار می‌شود؟	
۳	در هر بار اتصال به اینترنت چه مدتی صرف موضوع مورد علاقهٔ فرد می‌شود؟	
۴	معمولاً این وقت صرف چه کارهایی در اینترنت می‌شود؟	

1. Internet Addiction Test (IAT)
2. Client Outcome Questionnaire
3. Young, "Adult Heterosexual Men in Romantic Relationships, p.159.

سپس زوجین برای یک هفته، زمان صرف‌شدهٔ در هر روز را یادداشت کنند. این تکلیف به آنان کمک می‌کند میزان و جهت واقعی زمان صرف شده را بفهمند. این تمرین از نظر روانی وارد شدن فرد در شبکه را مشکل می‌سازد. هر یک از زوجین باید مشخص کند که چند ساعت در هفته وقت صرف این موارد می‌کند:

گروه‌های اجتماعی، کانال‌ها، اتاق گفتگو (کدام اتاق‌ها)، بازی‌های تعاملی (کدام بازی‌ها)، پست الکترونیک و تعداد نامه فرستاده یا دریافت شده، گروه‌های خبری (از چه گروه‌هایی)، وب‌گردی و از این دست موارد.

پس از گام اول که روشن شد، زوجین روزانه و هفتگی چند ساعت از فضای مجازی استفاده می‌کنند، گام دوم یعنی توافق زوجین در مورد زمان بهنجار استفاده کردن آن و اینکه زوجین روشن کنند که آیا به‌اندازه زمان بهنجار استفاده می‌کنند؟ یا کمتر؟ یا بیشتر؟ و چقدر بیشتر؟

در گام سوم برای کاهش تدریجی زمان استفاده از فضای مجازی در یک ماه، هفته‌ای چند دقیقه یا ساعت توافق کنند. در این گام نخست برای مدتی ارتباط خود را با فضای مجازی قطع کنند (۳ روز تا یک هفته). بازسازماندهی زمان ابزاری مهم در درمان وابستگی به اینترنت است و مشاور باید به زوجین در شناسایی و استفاده خاص و نیز تعیین دستور کار جدید کمک کند. یانگ از این دست مداخلات برای کار درمانی به «تمرین عکس» تعبیر کرد که مراجعان را وامی‌داشت روند روزمره استفاده از اینترنت را بشکنند و یک الگوی رفتاری جدید و سازگار ایجاد کنند. از آنجا که وابستگان به اینترنت تمایل دارند از سرگرمی‌ها و علایق دیگر خود غافل شوند و زمان را صرف جستجوی علایق در فضای مجازی کنند، فرد را باید تشویق کرد تا پرسشنامه‌ای شامل فعالیت‌هایی را که پیش‌تر انجام می‌داد و پس از بروز مشکل رها کرده است، تکمیل کند. این کار به مراجعان کمک می‌کند با بررسی تضاد تجربه (گذشته در مقابل آینده) بتوانند روند تصمیم‌گیری خود را بهتر مشاهده کنند، از انتخاب‌های خود آگاه شوند و در نتیجه برای تلاش برانگیخته شوند تا فعالیت‌های پیشین را که از دست داده‌اند، از سر بگیرند؛ برای نمونه، اگر مردی به محض ورود به خانه از محل کار برخط شود و تا زمان خواب برخط بماند، مشاور پیشنهاد کند که او برای شام و تماشای اخبار استراحت کند و تنها پس از آن به سمت رایانه بازگردد.[1]

---

1. Ibid.

برای نیل به کاهش استفاده از اینترنت، یک جدول زمان‌بندی دیگر که متضاد زمان‌های استفاده باشد، بسیار سودمند است. هدف تدوین جدول، مداخله در عادت‌های قدیم فرد و ایجاد یک برنامهٔ جدید برای از بین بردن آن عادت‌هاست. در این روش اصول به کار گرفته شده در مدیریت زمان محور اصلی کار خواهد بود، مثلاً اگر فرد عادت دارد شب‌ها به سراغ اینترنت برود، از او بخواهید تنها در طول روز و پیش از فرا رسیدن زمانی که همیشه در آن به اینترنت وصل می‌شود، وارد اینترنت شود و یا اگر بدون استراحت یا آخر هفته این کار را انجام می‌دهد، از او بخواهید در هنگام روز با دادن چند دقیقه استراحت و یا در روزهای دیگر هفته این کار را انجام دهد؛ همچنین فهرست ده فعالیتی را که به خاطر استفاده از اینترنت از دست می‌رود، تعیین کند؛ مواردی مانند گذران وقت در کنار خانواده و دوستان، کارهای روزمره، خواب، تماشای تلویزیون، ورزش، رویدادها و مراسم اجتماعی و زوجین جدول ۱۳ــ ۵ را برای فعالیت‌های جایگزین تکمیل کنند. این تکلیف بدین دلیل به مراجع داده می‌شود که اگر بخواهیم مراجع استفاده از اینترنت را قطع کند یا کاهش دهد، یک راه خوب این است که یک فعالیت جایگزین و متضاد برای آن بیابد. مراجع یک فهرست تهیه می‌کند که شامل فعالیت‌هایی است که به دلیل صرف وقت در اینترنت از آنها چشم‌پوشی کرده است. سپس این فهرست را خود او رتبه‌بندی می‌کند (خیلی مهم، مهم، نه چندان مهم) ضمن اینکه او صادقانه معین می‌کند که پیش از استفاده از اینترنت زندگی او چگونه بوده است. فعالیت‌هایی را که خیلی مهم ارزیابی شده‌اند، زوجین بررسی و مشخص کنند که این فعالیت‌ها تا چه اندازه زندگی آنان را بهتر خواهد کرد. سپس بین اینترنت و آنچه پیش از آن سبب افزایش شادی آنان می‌شده است، مقایسه و انتخاب کنند. این تمرین در جایگزین کردن لذت از یک فعالیت مفید در زندگی واقعی به جای استفاده از اینترنت، کمک‌کننده است. هر چقدر کارهای خوشایند بهتر و تأثیرگذارتری در روز وجود داشته باشد، احتمال برگشت مراجع به اینترنت و استفادهٔ افراطی از آن کمتر می‌شود.

جدول ۱۳-۵: فعالیت‌های جایگزین استفاده از اینترنت

زمان	فعالیت پیشین	میزان اهمیت	فعالیت فعلی در این زمان
پس از بازگشت از سر کار	صرف نهار با خانواده		ورود بلافاصله به شبکه‌های اجتماعی
پس از صرف نهار	خواب و استراحت		ادامه فعالیت در شبکه‌های اجتماعی
ساعت ۱۶ تا ۱۷ عصر	رسیدگی به درس‌های فرزندان		جستجوی اخبار در اینترنت
ساعت ۱۷ تا ۱۹	رفتن به باشگاه ورزشی		ادامه استفاده از اینترنت
ساعت ۱۹ تا ۲۱	تماشای تلویزیون به همراه خانواده		انجام بازی‌های رایانه‌ای و بازی برخط
ساعت ۲۱ تا ۲۳	خوردن شام و گفتگو با همسر و فرزندان		تماشای فیلم از اینترنت به تنهایی
ساعت ۲۳	رفتن به رختخواب		وب گردی و گفتگوهای اینترنتی

یک فن مفید برای کاهش یا قطع استفاده از اینترنت، شناسایی و استفاده از محرک‌های متوقف‌کننده بیرونی[1] برای خروج از سیستم است؛ مثلاً از ساعت زنگ‌دار استفاده کند تا به او اخطار کند که زمان خروج از اینترنت و انجام فعالیت‌های دیگر زندگی مانند رفتن سر درس یا کار یا خوابیدن فرارسیده است. این نکته را باید در نظر داشت که زمانی که فرد مشغول فعالیت مورد علاقهٔ خود در اینترنت است، متوجه گذر زمان نیست، گویی زمان برای او متوقف شده است؛ به همین دلیل نیز گفته می‌شود که هنگام استفاده از اینترنت، زمان می‌میرد. پس استفاده از ساعت زنگ‌دار برای موقعی که فرد باید از اینترنت جدا شود، می‌تواند در برگشت او به زمان مؤثر باشد. البته ساعت باید چند قدم دورتر از گوشی همراه یا رایانه باشد تا برای قطع کردن صدای آن مجبور به بلند شدن از جای خود شود. همین کار برای جدا شدن فرد از دنیای مجازی و برگرداندن او به دنیای واقعی می‌تواند مفید باشد.

استفاده از بازدارنده‌های دیگر که فرد مجبور است به خاطر آنها از اینترنت جدا شود و متضاد با وقت‌گذرانی در اینترنت است، می‌تواند مفید باشد؛ مثلاً اگر فرد باید ساعت ۷:۳۰ سر کار برود، برنامه‌اش را به گونه‌ای تنظیم کند که ساعت ۶:۳۰ به اینترنت وارد شود. در این حالت او تنها یک ساعت فرصت برای وقت‌گذرانی در اینترنت دارد یا اگر یک روز درمیان به کلاس ورزشی می‌رود، می‌توان ساعات استفاده از اینترنت را یک روز در میان و یک ساعت پیش از کلاس ورزشی قرار داد. می‌توان در روابط همسران از فنون ابراز نیاز استفاده کرد؛ به این صورت که فرد از همسرش درخواستی کند که انجام آن مغایر استفاده از اینترنت است. برخی از این درخواست‌ها عبارت‌اند از: رفتن همراه هم به پارک، سینما یا برنامه تفریحی دیگر، کمک به انجام تکالیف فرزندان، تماشای یک فیلم به صورت مشترک و انجام یک کار با همکاری یکدیگر و جالب توجه در منزل. البته این درخواست نباید جنبه اجبار و تحمیل به همسر داشته باشد.

استفاده از کارت‌های یادآوری نیز ابزار مهمی برای کمک به حفظ تمرکز افراد بر پرهیز یا کاهش کاربرد کنترل‌نشده اینترنت است؛ مثلاً کارتی حاوی پنج مشکل عمده ناشی از وابستگی به اینترنت و نیز پنج مزیت اصلی کاهش استفاده (یا خودداری از مصرف یک نرم‌افزار خاص) تهیه شود. سپس فرد مکلّف شود که این کارت را نزدیک خود نگه دارد تا در وضعیت آسیب‌زا با

1. External Stoppers

مرور کارت و یادآوری پیامدهای مثبت و پیامد استفاده نامناسب، از حفظ فعالیت آنلاین بدون وقفه پرهیز کند. جدول ۱۳ـ۶ نمونه‌ای از کارت یادآور در مورد فضای مجازی است.

جدول ۱۳ـ۶: نمونه کارت آسیب‌های استفاده افراطی از فضای مجازی و مزایای کاهش استفاده از آن

آسیب‌ها	مزایا
اتلاف فرصت‌ها و مرگ زمان	استفاده مطلوب از ساعات شبانه روز
تشدید اضطراب و تنش	آرامش و نشاط بیشتر
بروز عواطف منفی مانند غم	رسیدگی بیشتر به امور همسر و فرزندان
تعامل کمتر با همسر و فرزندان	فرصت بیشتر برای ارتقای معنویت
احتمال استفاده‌های غیراخلاقی	انجام بیشتر ورزش و فعالیت‌های نشاط‌آور

هنگامی که این برنامه‌ها شکست بخورد، فن پرهیز یا خودداری، شکل دیگری برای اصلاح است؛ به این صورت که فرد تشویق شود از برنامه‌های دیگر اینترنتی تقویت‌کننده مانند ایمیل، انجام کارهای درسی همچون جستجوی منابع کتاب‌شناختی یا مرور اخبار استفاده کند.[1]

فن تشویق: از روش مؤثر کاهش مدت زمان استفاده از اینترنت، تشویق سایر فعالیت‌هاست. پس از اینکه همسران مشخص کردند به انجام چه کارهایی در دنیای واقعی علاقه‌مند هستند، می‌توانند از برخی این موارد نیز استفاده کنند و آنها را به‌عنوان بازدارنده‌های بیرونی مدنظر قرار دهند و از آنها به‌عنوان ابزاری تشویق‌کننده (موقعی که همسر در اینترنت نیست) استفاده کنند و زمان‌بندی رفتن به اینترنت را درست پیش از آن قرار دهند. در این صورت احتمال اینکه فرد به سبب موضوع مورد علاقه‌اش از اینترنت، بیشتر خواهد شد؛ مثلاً فرد شب‌های دوشنبه و چهارشنبه (ساعت ۸ شب)، دوست دارد سریال مورد علاقه‌اش را ببیند؛ در این صورت زمان‌بندی رفتن به اینترنت به گونه‌ای تنظیم می‌شود که درست یک ساعت پیش از آغاز سریال باشد و او برای دیدن سریال مورد علاقه‌اش از اینترنت دست می‌کشد. در بیشتر مواقع، هرگاه فرد در فعالیت‌هایش تشویقی از جانب همسر دریافت نمی‌کند، به فضای مجازی پناه می‌برد. گاهی کمک مشاور خانواده لازم است که مشاور پس از دادن اطلاعات لازم به فرد و توجیه او برای زوج‌درمانی، مناسب است مداخله‌های درمانی زیر را انجام دهد:

---

1. Young, Adult Heterosexual Men in Romantic Relationships, p.159.

۱. آموزش دادن به خانواده در مورد اینکه همسر وابسته به اینترنت چه ویژگی‌هایی دارد؛
۲. کاهش سرزنش رفتارهای وابسته به اینترنت از سوی همسر و خانواده اصلی؛
۳. بهتر کردن ارتباطات شفاف بین همسران برای شناخت بهتر و از بین بردن عواملی که باعث شده است فرد برای جبران آنها به اینترنت پناه ببرد و از نظر روانی ارضا شود؛
۴. تشویق کردن اعضای خانواده برای کمک به بهبودی رفتار فرد با فراهم کردن سرگرمی‌های جدید، مسافرت‌های طولانی و گوش دادن به احساسات فرد.

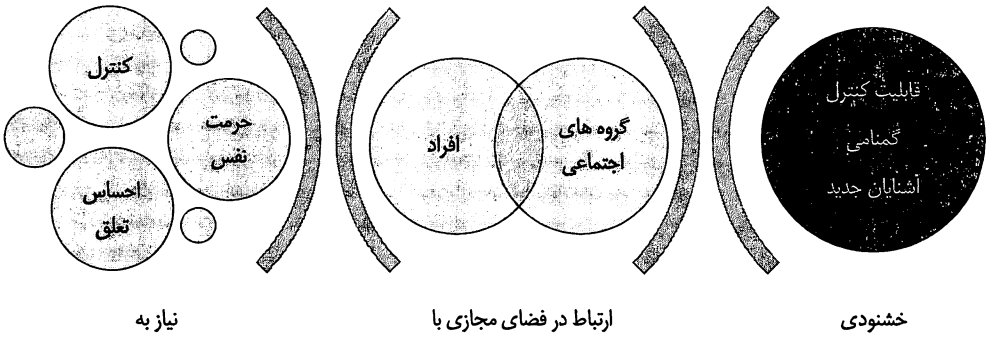
۱-۴-۳. مدیریت چگونگی استفاده از فضای مجازی

همراه با مدیریت زمان، مدیریت چگونگی استفاده از فضای مجازی در ارتباط با افراد، گروه‌های اجتماعی و مراجعه به سایت‌ها لازم است؛ در این بخش به دو نوع مهارت می‌پردازیم: اول، مهارت مدیریت روابط اجتماعی در فضای مجازی و دوم، مهارت مدیریت همه انواع وب‌ها و سایت‌های مورد استفاده.

در مهارت اول، زوجین نخست هر یک به ارزیابی خود بپردازند. اگر ارتباطات مجازی فرد بیش از ارتباطات رودررو است، این زنگ خطری برای غرق شدن در دنیای فناوری و به دنبال آن، وجود یا بروز عوارضی مانند انزوا، کاهش همدلی، کمبود مهارت‌های اجتماعی و مشکل ارتباطی با همسر و اعضای دیگر خانواده است. به نظر می‌رسد هریک از زوجین به تنهایی از پس این ارزیابی برمی‌آیند. البته گاه ما خود را فریب می‌دهیم و به راحتی توجیه می‌کنیم که روابط رودرروی ما بیشتر از روابط اجتماعی در فضای مجازی است یا اگر کمتر است، علتی برای آن درنظر می‌گیریم؛ در این شرایط ارزیابی همسر و نزدیکان بهترین گواه است وگرنه استفاده از نظر مشاور بسیار راهگشاست. این ارزیابی اولیه عزم شما را جدی می‌کند تا به ایجاد زمینه و کسب مهارت برای افزایش روابط اجتماعی رودررو بپردازید.

بدین‌منظور لازم است تجربه‌های ارتباطات رودرروی خود را بیشتر کنید. برای افراد خجالتی، روابط اجتماعی مجازی می‌تواند مفید باشد، به این شرط که برای خود فرصت ارتباط رودررو فراهم کنند. اگر شخصیتی نیاز به کنترل، حرمت نفس و احساس تعلق داشته باشد، با انتخاب روابط در فضای مجازی از سه راه به خشنودی می‌رسد: قابلیت کنترل، گمنامی و آشنایان جدید (شکل ۱۳-۱). الگوی بلامر پیشنهاد می‌کند که بر پایه نظریه خشنودی روانی،

روابط با افراد و گروه‌ها در اینترنت به افراد کم‌رو اجازه می‌دهد تا محیط پیرامون و اطلاعاتی را که دوست دارند با دیگران به اشتراک بگذارند، تحت کنترل داشته باشند و حتی اگر مخاطب مجازیشان را در دنیای واقعی می‌شناسند، ناشناس بمانند و دوستانی بیابند که برای خودپنداشت اجتماعی‌شان مفید و مهم باشند.[۱] در هر صورت توصیه جدی به این افراد، افزایش مهارت‌های اجتماعی با شرکت در کلاس‌ها و کارگاه‌های مهارت زندگی است.



شکل ۱۳-۱: مدل تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر ارتباطات مجازی براساس نظریه خشنودی[۲]

در گام دوم هر یک از زوجین به‌طور انفرادی از همه اشخاص و گروه‌هایی را که با آنان در فضای مجازی ارتباط دارند، فهرستی تهیه کنند. پس از آن، با گفتگوی مؤثر، معیارها و چارچوب‌های ارتباط با اشخاص و گروه‌ها را تعیین کنند؛ برخی معیارها عبارت‌اند از: حفظ روابط خویشاوندی (دور یا نزدیک)، استفاده علمی، تأمین تفریح و سرگرمی، تأمین صمیمیت و حمایت روانی، کسب زمینه ارتقای شغلی و اقتصادی و تأمین یار ورزشی. همچنین افراد برای خودبیانگری (بیان اندیشه‌ها، باورها و ویژگی‌های خود)، مهرورزی، خوب به نظر رسیدن، به اشتراک گذاشتن اطلاعات و مشکلات، اجتماعی شدن و موارد دیگر به روابط اجتماعی روی می‌آورند.[۳]

براساس نظریه سرمایه اجتماعی، مردم سه گونه منافع از روابط اجتماعی می‌برند:

---

۱. روزن و همکاران، آسیب‌شناسی فناوری، پیامدهای روانی و راهکارهای درمان، ص۱۶۲.
۲. همان، ص۱۶۳.
۳. همان، ص۴۶ -۴۷.

- سرمایه اجتماعی پیوندی[1] که از خویشان و دوستان نزدیک به دست می‌آید و احساسی است که در تعامل با افرادی که به آنان علاقه‌مندیم، تجربه می‌کنیم.
- سرمایه اجتماعی نگهداشتی[2] که برای پایدار نگهداشتن دوستی‌های قدیم و استفاده از حمایت آنان در صورت نیاز کسب می‌کنیم.
- سرمایه اجتماعی ارتباطی یا پل زننده[3] که شامل ارتباط با همه آشنایانی است که برای تأمین نیازها مانند کسب اطلاعات با آنان مرتبط می‌شویم.

اولی را روابط هسته‌ای و سومی را روابط سطحی می‌گویند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که روابط مجازی بیشتر سطحی است. زوجین برای تعیین معیارها به نیازهای خود در روابط توجه کنند و با افرادی مرتبط شوند که این نیازها را برآورده سازند؛ افزون بر نیازهای بالا، گرایش معنوی و اخلاقی از نیازهای مهم انسان است که در فطرت همه انسان‌ها نهاده شده است.[4] براساس متون اسلامی بهتر است با کسانی رابطه رودررو یا مجازی داشته باشیم که ویژگی‌های زیر را داشته باشند:

ما را یاد خدا بیاندازند و در امور معنوی به ما کمک کنند،[5] خیرخواه و نصیحت‌گر ما باشند، عیوب ما را به ما بگویند و ارزش‌های اخلاقی را در ما پرورش دهند،[6] به دانش ما بیفزایند، هوشمند و با سخاوت باشند و از اخلاق نیک برخوردار باشند،[7] در کارهای خوب به ما کمک کنند، بیشتر از طبقه متوسط و پایین باشند، در سختی‌ها یاور ما باشند، دینداری ما را تضعیف نکنند، احمق و نادان، دروغگو، حسود، طمعکار، بی‌وفا، بی‌میل و رغبت به دوستی با ما و دنیاطلب افراطی نباشند.[8]

پس از گفتگو و توافق بر ملاک‌های رابطه اجتماعی در اینترنت، هر یک از زوجین، هر کدام از دوستان خود را براساس این معیارها بسنجد و نام هر کدام را که حد مناسبی از این معیارها را ندارد،

---

1. bonding social capital
2. maintaining social capital
3. bridging social capital

۴. شمس، ۸.
۵. ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص۳۵.
۶. تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص۱۰۸۸۴، ۷۳۷۴ و ۷۳۸۶.
۷. کلینی، الکافی، ج۲، ص۶۴۰؛ ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص۲۰۶.
۸. محمدی ری‌شهری، دوستی در قرآن و حدیث، ص۱۸۹-۲۴۰.

علامت قرمز بزند. سپس به مرور زمان رابطه با این افراد را کاهش دهد و در مواردی به کلی با آنان رابطه‌اش را قطع کند. با دیگران نیز به تناسب برخورداری از معیارها، میزان و چگونگی روابط را تنظیم کند. هر یک از زوجین در مورد دوستان اجتماعی همسر تنها نقش مشورت‌دهنده داشته باشد، نه تحمیل‌کننده و دخالت‌گر؛ مگر اینکه فرد مورد تعامل سبب انحراف اخلاقی، اجتماعی یا دینی همسر باشد یا موجب اختلاف و سستی زندگی زناشویی شود. البته لازم است در این مورد برخورد قاطع، مؤثر و البته مودّبانه باشد. در موارد اختلاف بر سر ادامه رابطه با فرد یا گروه یا سایر بخش‌های فضای مجازی، مراجعه به فرد امین، دانا و باتجربه مورد قبول طرفین یا یک مشاور می‌تواند کارگشا باشد.

پس از این گام، لازم است زوجین گروه‌های اجتماعی، کانال‌ها و سایر روابط اجتماعی در فضای مجازی را براساس معیارهای بالا بررسی کنند. نکته روان‌شناختی مهم این است که در بسیاری موارد تأثیر گروه اجتماعی بر فرد بیشتر است؛ همنوایی، متابعت و تسهیل اجتماعی، همان‌گونه که در روابط فرد در گروه اجتماعی واقعی روی می‌دهد،[1] در فضای مجازی نیز روی می‌دهد. زوجین می‌توانند برای تصمیم‌گیری در مورد ادامه فعالیت در یک گروه از جدول ۱۳-۷ استفاده کنند. زمینه فعالیت گروه ممکن است مهارتی (مانند آشپزی)، اخلاقی و دینی، علمی، آموزشی، سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، همکاری و هم‌شغلی، سرگرمی و تفریح و همانند آن باشد. سایر پاسخ‌ها به صورت بسیار کم، کم، زیاد، بسیار زیاد می‌باشد. اگر ارزیابی نهایی فرد از یک گروه کم بود، با برخورد مودّبانه و عذرخواهی، گروه را ترک کند.

جدول ۱۳-۷: ارزیابی گروه‌های اجتماعی در فضای مجازی

پرسش	نام گروه	گروه۱	گروه ۲	گروه ۳	گروه ۴
۱	زمینه فعالیت گروه				
۲	تطابق اهداف گروه با معیارهای اخلاقی، دینی و اجتماعی				
۳	تطابق فعالیت افراد گروه با معیارهای اخلاقی، دینی و اجتماعی				
۴	قوت علمی، حرفه‌ای، مهارتی و مفید بودن گروه				
۵	میزان استفاده فرد از گروه با توجه به زمان فعالیت در آن				
۶	برآورده ساختن نیازهای فرد با توجه به اهداف گروه				
۷	احساس آرامش و نشاط و عدم تنش هنگام حضور در گروه				
	ارزیابی نهایی برای ادامه فعالیت در گروه				

۱. سالاری‌فر، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص۳۱۸، ۳۳۱ و ۳۵۵.

زوجین برای مدیریت استفاده از سایت‌ها و وب‌ها، در گام اول فهرست همه انواع وب‌ها و سایت‌های مورد استفاده خود را تهیه کنند. افراد برای کسب اطلاعات، گذران وقت، تفریح و سرگرمی، آگاهی از رخدادهای اجتماعی و موارد دیگر به سایت‌ها مراجعه می‌کنند. فرد بیشتر در این نوع استفاده تأثیرپذیر است. همان‌گونه که در آسیب‌های فضای مجازی بیان شد، فرد در این استفاده، گاه دچار آسیب‌های روان‌شناختی، اخلاقی یا دینی می‌شود. در گام دوم لازم است زوجین معیارهای استفاده از سایت‌ها را تعیین و همان روند توافق را طی کنند. در گام سوم، با روش درست در مورد حذف سایت‌های نامناسب، تصمیم‌گیری کنند.

در بسیاری موارد، با اینکه افراد آسیب‌های روابط اجتماعی در فضای مجازی و استفاده از سایت‌ها را می‌دانند، در رفتارشان موفق به مدیریت و مهار خویش نشده، دچار نابهنجاری اخلاقی و دینی در روابط مجازی می‌شوند؛ همین مسئله مشکلاتی را در روابط زوجین پدید می‌آورد. برای تقویت مهارت خودکنترلی، افزون بر فنونی که در فصول پیش و همین فصل در مدیریت زمان بیان شد، در اینجا دو دسته از راه‌های بلندمدت و فنون در لحظه ارائه می‌شود.

نخستین توصیه برای توانایی بیشتر در پیشگیری از استفاده نامناسب از فضای مجازی، انجام ورزش مرتب هرچند کم است. ده دقیقه پیاده‌روی کمی تند می‌تواند جایگزین خوبی برای استراحت مغز باشد. دومین توصیه رفتن به طبیعت است؛ فردی که با یک محیط طبیعی تعامل دارد، ذهن او در یک فرایند صعودی آرام می‌شود، زیرا محرک‌های بیرونی آرام در طبیعت به بخش‌هایی از مغز که فعالیت بیش ازاندازه داشته‌اند، فرصت می‌دهند توان خود را بازیابند. یک قدم زدن کوتاه در طبیعت یا دیدن عکس‌هایی از طبیعت می‌تواند مغز را از فشار پردازش اطلاعات مجازی استراحت دهد. سومین توصیه استفاده از سرگرمی‌های مناسب مانند موسیقی و هنر زیبا و سالم است که بخش‌های مرتبط با لذت را در مغز فعال و به بازتنظیم مغز کمک می‌کند. حمام کردن، حل کردن جدول، استفاده از طنز و خندیدن با صدای بلند، آرامش‌دهی عضلانی، آموختن زبان دیگر نیز همین تأثیرات را دارد.[۱]

توصیه دیگر غذا خوردن با آرامش و خالی از فناوری است. زوجین و سایر اعضای خانواده، یک شام خانوادگی خوشایند داشته باشند که خیلی طولانی نباشد (۲۰ دقیقه)، در حال شام، همه ابزارهای مرتبط با فناوری متعلق به اعضای خانواده (به‌ویژه والدین) خاموش یا خارج از

---

۱. روزن و همکاران، آسیب‌شناسی فناوری، پیامدهای روانی و راهکارهای درمان، ص۲۵۳-۲۵۶.

دسترس باشد، در این حال، پند و اندرز، انتقاد و هیچ آموزشی طرح نشود و پس از شام ۵ تا ۱۰ دقیقه، اعضای خانواده با هم صحبت کنند.[۱]

خواب مناسب نیز از توصیه‌هایی که به استفاده درست از فضای مجازی کمک می‌کند. یافته‌های پژوهشی آثار منفی فناوری بر خواب را نشان داده است. بسیاری مردم خوابشان به علت استفاده از فناوری کم می‌شود، یک ساعت پیش از خواب از رایانه و گوشی همراه استفاده می‌کنند، آن را به اتاق خواب می‌برند، در شبکه‌های اجتماعی حضور دارند، و حتی موقع خواب نیز آن را روشن می‌گذارند؛ افزون بر توصیه‌هایی که در فصول پیش در خواب آمد، به کارگیری پیشنهادهای بنیاد ملی خواب می‌تواند مفید باشد: خوابیدن در ساعت مشخص در هر شب، آرامش‌دهی پیش از خواب، نخوردن نوشیدنی سنگین مانند قهوه پیش از خواب، خاموش بودن چراغ و کم نور بودن چراغ خواب و نیاوردن ابزارهای فناوری به محیط خواب و استفاده از امور کنش‌پذیر مانند شنیدن موسیقی ملایم پیش از خواب.[۲]

برخی روش‌ها برای مهار خویش در فضای مجازی می‌تواند مؤثر باشد. توصیه می‌شود زمانی را برای دور بودن از فناوری تعیین کنید. به این امر رژیم دیجیتالی یا روزه فناوری می‌گویند. فرد تلاش می‌کند چند ساعت، چند روز یا چند هفته از فضای مجازی مرخصی بگیرد؛ مثلاً زوجین با هم تعهد کنند که از ساعت ۸ تا ۱۰ هر شب از گوشی همراه یا رایانه استفاده نکنند، یا چند روزی که در سفر هستند، اصلاً وارد اینترنت نشوند. اگر یکی از زوجین برایش خیلی دشوار است، توافق کنند یک یا دو روز درمیان و آن هم تنها ساعت معینی در روز از اینترنت یا بازی رایانه استفاده کند. این روش به زوجین فرصت می‌دهند که بخشی از ساعات روز را از حواس‌پرت‌کننده‌ها خالی کنند تا به مسائل درونی خود و روابطشان بپردازند.

راهکار دیگر، فن وقفه است که فرد در آن تاب‌آوری ضعیفی در دوری از فناوری دارد. در این فن فرد به کار دیگری مشغول می‌شود و هر ۱۵ دقیقه به خود فرصت می‌دهد که برای دقایقی کم (۲ تا ۵ دقیقه)، به ابزار فناوری بازگردد. سپس دوباره ۱۵ دقیقه به کار پیشین مشغول شود و در کار دیگر هیچ استفاده‌ای از ابزار فناوری نکند.[۳] نکات یانگ (در جدول ۱۳ـ۸) نیز می‌تواند مفید باشد.

---

۱. همان، ص۱۲۴.
۲. همان، ص۳۱۳.
۳. همان، ص۲۶۰.

جدول ۱۳-۸: راهکارهای تمرینی یانگ در غلبه بر استفاده نامناسب از فناوری[1]

از برخط شدن در زمان‌هایی که معمولاً برخط می‌شدید، خودداری کنید.
برای آگاهی از زمان خارج شدن از فضای مجازی و بازگشت به کار یا درس زنگ هشدار تنظیم کنید.
برای زمان‌های برخط شدن، برنامه داشته باشید.
از به کارگیری نرم افزارهای بحرانی مانند نرم‌افزارهای گفتگوی اینترنتی بپرهیزید.
هر روز مزایا و معایب اینترنت را مرور کنید.
به فعالیت‌هایی که به سبب استفاده افراطی از فضای مجازی از دست می‌روند، بیشتر فکر کنید.
در صورت نیاز از گروه‌های حمایتی و مشاوران خانواده یاری بجویید.

۱-۴-۴. نظارت در فضای مجازی

از بخش‌های مهم مدیریت فضای مجازی، تعیین مکانیزم‌هایی برای نظارت بر استفاده از فضای مجازی است؛ بدون نظارت، ادامه اجرای برنامه‌ها و موفقیت آنها ضمانتی ندارد. این بخش چالش‌ها و دشواری‌های بیشتری دارد. لازم است با استفاده از شیوه‌های رفتاری مناسب و با الهام از آموزه‌های روان‌شناسی، اخلاق و دین، راهبردهای درست نظارتی را در اختیار زوج‌ها قرار دهیم. نخستین گام مهم، نظارت هر یک از همسران بر رفتار خویش در فضای مجازی است. هر فرد راهکارهای زیر را برای نظارت بر خویش انجام دهد:

۱. روزانه و دست‌کم هفتگی، معیارها و چارچوب‌های استفاده از فضای مجازی چه در روابط اجتماعی و چه در سایر وب‌ها را مرور کنید؛

۲. بکوشید هر بار، استفاده از فضای مجازی را با نام خدا آغاز کنید. به یاد داشته باشید که شما وارد دنیای بزرگی می‌شوید که خطرات بسیاری دارد؛

۳. حضور خدا را هنگام استفاده از فضای مجازی با مرور برخی آیات قرآن (مانند آیات نظارت خداوند بر انسان) تمرین کنید (جدول ۱۳-۹)؛

---

1 . Young, K.S., Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment, In Annovation in Clinical Practice (Vol. 17).

جدول ۱۳-۹: آیات نظارت خداوند بر انسان

متن آیه	ترجمه آیه
هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنتُمْ وَاللهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ (حدید، ۴).	او با شماست هر کجا باشید و خدا به هر چه می‌کنید، بیناست.
وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ كِرَاماً كَاتِبِينَ يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ (انفطار، ۱۰-۱۲)	و قطعاً بر شما نگهبانانی [گماشته شده]اند: [فرشتگان] بزرگواری که نویسندگان [اعمال شما] هستند؛ آنچه را می‌کنید، می‌دانند.
وَسَيَرَى اللهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ (توبه، ۹۴)	و به زودی خدا و رسولش عمل شما را خواهند دید، سپس بازگردانده می‌شوید به سوی دانای پنهان و آشکار پس به شما از رفتارهایی که انجام می‌دهید خبر می‌دهد.

۴. از تمرین خودگویی معنوی برای تقویت احساس حضور خدا استفاده کنید؛ به این صورت که با عبارات خود جملاتی را برای رابطه مداوم با خدا بنویسید و روزانه مرور کنید (جدول ۱۳-۱۰). بهتر است هر فرد جملات خودگویی معنوی را خودش انتخاب کند؛

جدول ۱۳-۱۰: نمونه‌ای از خودگویی معنوی

- ❖ همه‌جا خدا هست و بر رفتار پنهان و آشکار ما آگاه است.
- ❖ استفاده من از فضای مجازی در نظارت خدا است.
- ❖ برای حفظ خود از آسیب‌های این فضا به خدا پناه می‌برم.
- ❖ خدایا کمکم کن تا در برابر وسوسه‌های ورود به حریم‌های گناه مقاومت کنم.
- ❖ همه‌جا خدا مرا می‌بیند، در همین لحظه هم او شاهد رفتار من است.
- ❖ از ستّار بودن خدا سوءاستفاده نکنم و در خلوت و جمع از خود مراقبت کنم.

۵. هر یک از زوجین از همسر بخواهد در مورد استفاده او از فضای مجازی نظر دهد. البته به این شرط که شخصیت همسر به گونه‌ای نباشد که دچار حساسیت و بدگمانی نسبت به او شود؛

۶. شبانه یا دست‌کم هفتگی کیفیّت و کمیّت استفاده خود از فضای مجازی را ارزیابی کنید؛

۷. اگر استفاده نامناسبی از فضای مجازی کردید، همان شب تصمیم جدی بر ترک آن بگیرید؛

۸. با طلب آمرزش از خدا، بکوشید رفتار نادرست خود را جبران کنید.

۱-۴-۴-۱. نظارت دیگری بر استفاده از فضای مجازی

در زمینه نظارت بر استفاده همسر از فضای مجازی سه دیدگاه می‌توان طرح کرد:

اول: به‌طور کلی نظارت ضرر دارد. ماهیت فضای مجازی به گونه‌ای است که نظارت همسران بر آن، بدگمانی، احتمال سوءاستفاده و مفاسد بزرگ دیگری را به دنبال دارد؛ مثلاً ممکن است زن و شوهر از بسیاری امور هم خبر نداشته باشند و این امر بی‌خبری زندگی را حفظ می‌کند، ولی اگر از هم آگاه شوند، احتمال اختلاف و جدایی زیاد می‌شود یا شاید شوهر یا زن به طریقی وارد فضای خصوصی و روابط با دوستان همجنس همسر گردد و احتمال بی‌وفایی زناشویی بالا رود.

دوم: نظارت شوهر بر زن لازم است و نظارت زن بر مرد مناسب نیست. دلیل این امر سرپرستی شوهر در خانواده از جمله لزوم اجازه زن از شوهر برای خروج از منزل از دیدگاه اسلام است.

سوم: زن و شوهر در صورت توافق هر دو و با رعایت چارچوب‌هایی بر هم نظارت متقابل داشته باشند. اگر زوجین با این شرایط بخواهند بر هم نظارت کنند، رعایت اخلاق، قانون و چارچوب‌های دینی، اصل مهم در نظارت بر رفتار دیگران است. سفارش می‌شود به امور جدول۱۳-۱۱ عمل کنند.

جدول۱۳-۱۱: توصیه‌هایی در مورد نظارت متقابل همسران بر استفاده از فضای مجازی

همسران در مورد شیوه‌های نظارت بر هم در فضای مجازی گفتگو کنند و در این مورد به توافق برسند.
زوجین متعهد بشوند که بدون اطلاع همسر بر او نظارت نکنند.
زوجین داوطلبانه رمز همه ابزار الکترونیک خود مانند گوشی همراه، تبلت و رایانه را در اختیار هم قرار دهند.
زوجین گهگاه ابزار الکترونیک خود را در اختیار همسر قرار دهند.
همسران در مورد محدوده حریم خصوصی همسر در فضای مجازی به توافق برسند و به آن وارد نشوند.
هر یک از زوجین هنگام نظارت بر گوشی همسر، موارد خصوصی را به او یادآور شود.

فصل چهاردهم

مهارت‌های معنوی زوجین

امروزه نقش معنویت در کنار سه بعد زیستی، روانی و اجتماعی شخصیت در سلامت روانی و بهبود روابط انسان از جمله روابط خانوادگی روشن شده است. تحقیقات فراوانی از مذهب به‌عنوان منبع مهمی برای عملکردهای سازگارانه مانند خودتنظیمی، دلبستگی، تسلّای هیجانی و معنادهی نام برده‌اند.[1] هرچند دریافت‌های گوناگونی از معنویت وجود دارد، معنویت پدیده‌ای جهانی است که برای همهٔ مومنان و بی‌ایمان‌ها به کار می‌رود. معنویت از واژهٔ لاتین اسپیریتوس[2] به معنای نقش زندگی یا «روشی برای بودن» و «تجربه کردن» است که با آگاهی یافتن از یک بعد غیرمادی به وجود می‌آید و ارزش‌های قابل تشخیص، آن را معین می‌سازد. این ارزش‌ها به دیگران، خود، طبیعت، زندگی و اهداف غایی فرد مربوطند. معنویت یکی از ابعاد مهم شخصیت انسان است.

در دهه‌های گذشته مردم برای رهایی از مشکلات و بهتر کردن زندگی خود بیشتر به منابع معنوی و سنت‌های دینی روی می‌آورند و دنبال راه‌های معنوی جدید هستند.[3] افرادی که دین را تأثیرگذارترین امر در زندگی خود می‌دانند و از ایمان خود آسایش و راحتی بسیاری را دریافت می‌کنند، احساس نزدیکی بیشتر با خانواده خود دارند، شغل خود را خشنودکننده می‌یابند و دربارهٔ آینده امیدوار هستند. در زمینه‌یابی عمومی، ۸۰ درصد می‌گویند که دین در خانواده اصلی آنها و هنگامی که در حال رشد بودند، اهمیت داشته است. تقریباً ۷۵ درصد گزارش داده‌اند

---

۱. کندی و همکاران، ۲۰۱۵؛ پارگامنت و لوماکس، ۲۰۱۳؛ به نقل از انصاری، ص۴۶.

2 .spiritus

3. Walsh, Froma, Spiritual Resources in family Therapy.

که روابط خانوادگی آنها به سبب وجود دین در خانه، تقویت شده است.[1] فراتر از این، جهت‌گیری دینی و معنوی اکنون از شرایط خانواده سالم و تمایزدهنده آن از خانواده‌های موفق است. در حال حاضر اعتقادات و جنبه‌های عملی دین و معنویت، بخشی از نحوه زندگی زوج‌ها است.[2] در این فصل پس از تعریف معنویت، به دسته‌بندی مهارت‌های معنوی می‌پردازیم و سپس شیوه کسب برخی مهارت‌های معنوی را در روابط زوجین ارائه خواهیم داد و در ادامه به مهارت حل مشکلات معنوی در روابط زوج‌ها خواهیم پرداخت.

۱. سنجش

۱. برداشت شما از مفهوم معنویت و ابعاد آن چگونه است؟
۲. درباره رابطه معنویت و دینداری چه برداشتی دارید؟
۳. سلامت معنوی از نظر شما چه ابعادی دارد؟
۴. از نظر شما ویژگی‌های معنویت اسلامی کدام است؟
۵. انواع مهارت‌های معنوی کدام است؟
۶. در خداشناسی و توحیدباوری تا چه اندازه از مهارت‌های معنوی برخوردار هستید؟
۷. تا چه میزان در رضایت به مقدرات الهی در زندگیتان موفق بوده‌اید؟
۸. چقدر در شکرگزاری نسبت به نعمت‌های خداوند موفق بوده‌اید؟
۹. آیا نماز یک رفتار معنوی مهم در زندگی خانوادگی شماست؟
۱۰. چه روش‌ها و فنونی برای تقویت نمازگزاری و ارتقای آن به کار برده‌اید؟
۱۱. چقدر با زمینه‌های اختلاف زوجین در امور معنوی آشنایی دارید؟
۱۲. آیا ارزیابی دقیقی از مشکلات معنوی در روابط همسری خویش دارید؟
۱۳. به نظر شما چه اصولی را باید در مواجهه با اعتقادات دینی همسر رعایت کرد؟
۱۴. برای حل تعارضات در امور معنوی چه شیوه‌هایی به کار می‌برید؟

---

1 .Gallup, G.H. & Lindsay , D.M., Surveying the religious landscope: Trends in U.S. beliefs.
۲. گلادینگ، خانواده‌درمانی، ص۶۵.

۱ـ۱. تعریف معنویت، مفهوم مهارت معنوی و انواع آن

۱ـ۱ـ۱. تعریف معنویت

معنویت حس پیوند به یک بعد متعالی و فراتر از جهان مادی است که می‌تواند به صورت مجموعه‌ای از باورها و عقاید و رفتارها باشد. معنویت فرد، وضعیتی از زندگی او را ترسیم می‌کند که تلاش و حالات فرد در راستای رسیدن به خدا (امر قدسی) را مشخص می‌سازد. دستیابی به امر قدسی به زندگی نظم و تعادل می‌بخشد. معنویت، فرایند پویایی جستجوی امر قدسی است که در درون افراد به صورت فطری وجود دارد و منتظر فرصتی است که خود را نشان دهد. مشخصهٔ معنویت، یافتن معنا و فرا رفتن از مادیات است و معمولاً برای تجارب فراتر از دنیای مادی به کار برده می‌شود که با حواس پنج‌گانه ایجاد نمی‌شوند، بلکه با حقایقی عمیق و ارزش‌هایی والا مرتبط‌اند. معنویت برای تعالی انسان است و با «انسان شدن» رابطه دارد[۱] و تلاشی برای برقراری رابطه با خداوند می‌باشد که در روابط او با خویش، انسان‌ها و کل هستی از جمله طبیعت کاملاً تأثیرگذار است.

درحالی که معنویت را بیشتر بعد درونی دینداری و جنبهٔ فردی می‌دانند که از درون فرد هدایت می‌شود، دینداری دربرگیرنده شریعت است که راه و رسم رسیدن به یک امر قدسی را نشان می‌دهد. شریعت از سوی پیامبران به بشر ابلاغ شده است و متکلّمان و روحانیان آن را بسط داده و راه و رسم مشخصی در هر دین ارائه کرده‌اند و سپس پیروان دین آن را رعایت کرده و درحالی‌که آنان در جستجوی معنویت الهی‌اند، خود را ملزم به رعایت آن آداب و شریعت می‌دانند.[۲] پارگامنت[۳] معتقد است که دو مفهوم معنویت و دینداری بسیار به یکدیگر نزدیک هستند. او تأکید می‌کند که تاریخ بشر نشان داده است که همهٔ ادیان به مسائل معنوی توجه داشته و معنویت را احیا کرده‌اند؛ به همین دلیل می‌توان گفت که این دو مفهوم به یکدیگر بسیار نزدیک‌اند.

در نگرش اسلامی «معنویت» و پیروی از شریعت پیوند ناگسستنی دارد؛ از همین‌رو به کار بستن دستورالعمل‌های دینی، مسیر اصلی رسیدن به معنویت است و معنویت درست تنها در

---

۱. نوری، آموزش مهارت‌های معنوی، ص۳۷.
۲. همان، ص۴۱.
3 .Pargament

صورت اطاعت از دستورهای الهی و از راه دینداری به دست می‌آید. انسانی که در جستجوی معنویت می‌باشد، هیچ‌گاه از باورهای دینی بی‌نیاز نیست؛ زیرا معنویت بدون ایمان به خدا، معاد و عالم معنا، مسیر نادرستی است که فرد را نه‌تنها در رفع نیازهای معنوی ناکام می‌کند، بلکه به گمراهی می‌کشاند.[۱] در نگرش اسلامی، معنویت در بعد رفتاری شامل خداشناسی، خداجویی، آخرت‌باوری و راهنماشناسی و در بُعد رفتاری مجموعه عبادات، قواعد شرعی و اخلاقیات است تا فرد با تلاش در جهت تکامل معنوی و خودسازی و اندوختن توشه‌ای برای حیات اخروی از راه عمل به دستورات دینی، زندگی معنوی پیدا کنند. این محورها معنویت اسلامی را از معنویت‌های دین‌گریز جدا می‌سازد.

چنانچه فرد مسیر معنویت را از راه دینداری معتبر و درست برود، به معنویت سالم دست می‌یابد که آثار بسیار مطلوبی در زندگی، فردی، خانوادگی و اجتماعی وی خواهد داشت. از نگاه دانشمندان اسلامی از جمله علامه طباطبایی، سلامت معنوی از سه ویژگی اساسی برخوردار است؛

الف) نوعی زندگی سالم انسانی (حیات طیبه) است که در آن، همهٔ شئون زندگی جهت‌گیری الهی دارد؛

ب) اساس چنین زندگی معنوی سرشت فطری انسان می‌باشد که خداوند در درون انسان قرار داده است؛

ج) حیات معنوی انسان تنها در پرتو دینداری اسلامی (ایمان به خدا وعمل صالح) ظهور می‌یابد.

واقعیت هستی از دو لایهٔ شهادت و غیب تشکیل شده است. آدمی با تکیه بر توانایی‌های حسی، عقلی و شهودی می‌تواند به شناخت لایهٔ شهادت دست یابد. لایهٔ غیب و ملکوتی واقعیتی از عالم هستی می‌باشد که معرفت آن از عهدهٔ آدمی بیرون است وخداوند علم آن را تنها به انسان‌های برگزیدگان عطا می‌کند.[۲] روح که همان حقیقت انسان است، مجهز به توانایی‌هایی می‌باشد که زندگی معنوی را تأمین می‌کند. انسان فطرتی دارد که او را به سوی تکمیل نواقص و رفع نیازهایش هدایت می‌کند و به آنچه برای او سودمند است و به آنچه برایش

---

۱. میرعرب فرج الله، تربیت اعتقادی و معنوی با نگاهی به قرآن، ص۱۴۱.
۲. طباطبایی، المیزان، ج۱۱، ص۳۳۷.

ضرر دارد، ملهم کرده است.[۱] از آثار سلامت معنوی، برخورداری از حیات طیبه است؛ حیاتی که ابعاد و شئون مختلفش با هم سازگار باشد، به‌گونه‌ای که دل صاحب آن به زندگی گرم و بدون نگرانی باشد.[۲] با توجه به این مباحث، معنویت اسلامی ویژگی‌هایی دارد که فقط در پرتو آن می‌توان به مزایای معنویت دست یافت (جدول ۱۴-۱: ویژگی‌های معنویت اسلامی).

جدول ۱۴-۱: ویژگی‌های معنویت اسلامی

۱. پایهٔ آن ایمان است، یعنی براساس باور قلبی به خداوند، گفتار و کردار نیز رنگ الهی می‌یابد و از راه شریعت و مناسک و آداب دینی به حقیقت نائل می‌شود.
۲. توحیدمحور است و فراروی از مادیت و مَنیت شرط آن می‌باشد؛ به گونه‌ای که هم انگیزش و هم مقصد، سمت و سوی خدایی دارد.
۳. مستلزم نوعی باطن‌گرایی و متوقف نشدن در ظواهر است که سطحی‌نگری را نمی‌پذیرد (عبور از ظواهر الفاظ به معنا، از مناسک به اسرار، از دنیا به آخرت و از ملک به ملکوت).
۴. معنویت فراگیر و جامع است و در همهٔ ابعاد زیستی، روانی، اخلاقی و اجتماعی زندگی فرد محوریت دارد (در برابر معنویت سکولار که صرفاً یک بعد خاص در عرض سایر ابعاد است).
۵.تعدیل‌گر وترمیم‌کننده است، یعنی معنویت اسلامی موجب اعتدال شخصیت در ابعاد فردی و اجتماعی است و حتی کاستی‌های زیستی و جسمی فرد را تا اندازه‌ای جبران می‌کند.[۳]

۱-۱-۲. انواع مهارت‌های معنوی

براساس تعریف‌های یاد شده از معنویت، می‌توان آن را یک نیاز مهم انسان در نظر گرفت. این نیاز در کنار نیازهای جسمی و روان‌شناختی در طبیعت همه انسان‌ها نهاده شده است و تا افراد این سه دسته نیازها را تأمین نکنند، به سلامت و شکوفایی نمی‌رسند. پژوهشگران نیازهای معنوی را در سه محور طبقه‌بندی کرده‌اند: ۱. نیازهای باور دینی مانند نیاز به درک حضور خداوند، داشتن هدف و معنا در زندگی و نترسیدن از مرگ؛ ۲. نیازهای رفتار دینی مانند نیاز به دعا و نیایش، انجام مناسک و عبادات، و نیاز به شرکت در مراسم دینی؛ ۳. نیازهای حمایت اجتماعی دینی مانند نیاز به مراقبت از همدیگر در گروه‌های مذهبی، رفتن به معابد و عبادات جمعی و نیاز به ملاقات با رهبران دینی. در تلاش بعدی کوییگ و وی‌یر نیازهای معنوی را در

---

۱. همان، ص۲۹۹.
۲. همان، ج۳،ص۱۷۵.
۳. آذربایجانی، تربیت و رشد معنوی در دورهٔ نوجوانی، ص۱۰.

سه محور طبقه‌بندی کردند؛ این کار با تمایز بین نیازها مربوط به خود فرد، دیگران و خدا انجام گرفت. فهرست نیازهای روان‌شناختی و معنوی انسان از نظر آنان در جدول ۱۴-۲ ارائه می‌شود.

جدول ۱۴-۲. فهرست نیازهای روان‌شناختی و معنوی انسان[۱]

نوع نیاز	نمونه‌ها و مصادیق مربوط به هر نوع نیاز
نیازهای مربوط به خدا	نیاز به یقین داشتن به وجود خدا، نیاز به اعتقاد به اینکه خدا در کنار ما است، نیاز به درک حضور خداوند، نیاز به دعا در پیشگاه خداوند در حق خود و دیگران، نیاز به خواندن کتاب مقدس و عمل به آن، نیاز به عبادت.
نیازهای مربوط به خود	نیاز به داشتن معنا و هدف، نیاز به احساس سودمندی، نیاز به بینش و معرفت، نیاز به امید، نیاز به حمایت در کنار آمدن با فقدان و تغییر، نیاز به تعدیل به وابستگی به دیگران، نیاز به تحمل شرایط سخت و دشوار، نیاز به شرف و حیثیت، نیاز به ابراز احساسات، نیاز به خوشبختی، نیاز به ارتباط با گذشته، نیاز به پذیرش و تحمل مرگ نزدیکان.
نیازهای مربوط به دیگران	نیاز به معاشرت با دیگران، نیاز به محبت و خدمت به دیگران، نیاز به گذشت و چشم‌پوشی از خطای دیگران، نیاز به تحمل مرگ و جدایی دوستان.

براساس تعریف معنویت و دسته‌بندی نیازها و آموزه‌های معنوی در نگاه اسلامی، می‌توان مهارت‌های معنوی را توانایی‌ها و فنون رفتاری تعریف کرد که فرد را در تأمین نیازهای معنوی‌اش کمک می‌کند. براساس تحقیقات برخی مهارت‌های معنوی عبارت است از: درک و احساس حضور خدا، رضایت به مقدرات الهی، شکرگزاری نعمت‌های خدا، توکل بر خدا، یاد خدا، دعا، نماز، روزه، حل مسئله با رویکرد معنوی، زیارت و حضور در اماکن مقدس و صبر.[۲] البته روشن است که هر کدام از این موارد نیازمند مهارت‌هایی است که در متون معارف و اخلاق اسلامی به آن اشاره شده است؛ همچنین در ضمن بیان مهارت‌های پیشین به برخی از مهارت‌های معنوی پرداخته شد. این بخش با تأکید بر مهارت‌های معنوی در روابط زوجین به تعامل آنان در امور معنوی و شیوه مواجهه زوجین با مسائل معنوی می‌پردازد. براساس آموزه‌های اسلامی می‌توان مهارت‌های معنوی را در سه بخش معنوی اعتقادی، معنوی عبادی و معنوی

---

۱. سالاری‌فر و همکاران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ص۹۵.

۲. بوالهری و محسنی‌کبیر، «طراحی و ارزشیابی بسته آموزشی مهارت‌های معنوی برای دانشجویان»، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، س۲۵، ش۲، ص۲۱۰-۲۲۱.

اخلاقی قرار داد. مهارت‌های معنوی اخلاقی در ضمن مباحث فصول مختلف ارائه شد. در این فصل به دو دسته اول مهارت‌های معنوی می‌پردازیم.

۱ـ۲. شیوه‌های کسب مهارت‌های معنوی اعتقادی

۱ـ۲ـ۱. خداشناسی و توحید

از بنیادی‌ترین مهارت‌های معنوی، توانایی تقویت خداشناسی و اعتقاد به یگانگی پروردگار هستی است که سایر مهارت‌های معنوی بر آن استوار می‌شود. مهم‌ترین آموزه ادیان الهی از جمله اسلام، توحید است. این باور نه‌تنها در سعادت انسان و رستگاری او از ناهنجاری‌ها و انحرافات نقش کلیدی دارد، بلکه در موفقیت او در ایفای نقش‌های خانوادگی همچون روابط مطلوب همسری تأثیری بسزا دارد. در جوامعی که غالب مردم به ادیان الهی پایبند هستند، افراد از کودکی در تربیت خانواده و مدرسه با خداشناسی آشنا می‌شوند، هرچند براساس آیات قرآن، همه انسان‌ها به‌طور فطری خداشناس هستند و به تعبیری شک و تردیدی در وجود خدا ندارند.[۱] هنگام ازدواج نیز افراد از باور نسبتاً خوبی به خدا برخوردارند؛ از این‌رو آنچه در این بخش به‌عنوان تمرین ارائه می‌شود، به منظور تقویت خداشناسی و یکتاباوری است.

تمرین ۱: آیات قرآن و سخنان اولیای خدا (احادیث) در مورد توحید را مرور و در مورد معنای آن تفکر کنید. برای هر آیه یا سخن، دست‌کم ۵ دقیقه اختصاص دهید. هر هفته یک آیه و یک حدیث را مرور کنید. صدها آیه قرآن به موضوع توحید و نفی شرک پرداخته است. جدول ۱۴ـ۳ برخی آیات و جدول ۱۴ـ۴ برخی احادیث توحید را همراه با معنای آن دربردارد.

---

۱. اعراف، ۱۷۲؛ ابراهیم، ۱۰.

جدول ۱۴-۳. برخی آیات توحید

متن آیه	ترجمه آیه
بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَـٰنِ الرَّحِيمِ*قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ * اللهُ الصَّمَدُ * لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ * وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ (اخلاص۴ــ۱)	به نام خداوند بخشنده مهربان، بگو: خدا یگانه یکتا است.خدا سرور والای برآورنده امیدها و برطرف‌کننده نیازمندیها است. نزاده است و زاده نشده است و کسی همتا و همگون او نیست.
لَوْ كَانَ فِيهِمَا ءَالِهَةٌ إِلَّا اللهُ لَفَسَدَتَا فَسُبْحَانَ اللهِ رَبِّ الْعَرْشِ عَمَّا يَصِفُونَ (انبیا، ۲۲).	اگر در آنها [زمین و آسمان] جز خدا، خدایانی وجود داشت، قطعاً [زمین و آسمان] تباه می‌شد. پس منزّه است خدا، پروردگار عرش، از آنچه وصف می‌کنند.
مَا اتَّخَذَ اللهُ مِن وَلَدٍ وَمَا كَانَ مَعَهُ مِنْ إِلَـٰهٍ إِذًا لَّذَهَبَ كُلُّ إِلَـٰهٍ بِمَا خَلَقَ وَلَعَلَا بَعْضُهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ سُبْحَانَ اللهِ عَمَّا يَصِفُونَ (مؤمنون، ۹۱).	خدا فرزندی اختیار نکرده و با او معبودی دیگر نیست و اگر جز این بود، قطعاً هر خدایی آنچه را آفریده بود با خود می‌برد و حتماً بعضی از آنان بر بعضی دیگر تفوّق می‌جستند. منزه است خدا از آنچه وصف می‌کنند.
هُوَ اللهُ الَّذِى لَا إِلَـٰهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَـٰنُ الرَّحِيمُ (حشر، ۲۲)	او خدایی است که معبودی جز او نیست، دانای آشکار و نهان است و او رحمان و رحیم است.
هُوَ اللهُ الَّذِى لَا إِلَـٰهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ (حشر، ۲۳).	و خدایی است که معبودی جز او نیست، مالک اصلی اوست، از هر عیب منزّه است، به کسی ستم نمی‌کند، امنیت‌بخش است، مراقب همه چیز است، قدرتمندی شکست‌ناپذیر که هر امری را اصلاح می‌کند، خداوند منزّه است از آنچه شریک برای او قرار می‌دهند.
هُوَ اللهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ (حشر، ۲۴).	او خداوندی است خالق، آفریننده‌ای بی‌سابقه و صورت‌گری (بی‌نظیر)؛ برای او نام‌های نیک است؛ آنچه در آسمان‌ها و زمین است تسبیح او می‌گویند و او عزیز و حکیم است.

جدول ۱۴-۴: برخی احادیث توحید

امیرمؤمنان علی﵇ در نامه‌ای خطاب به امام حسن﵇: پسرکم! اگر پروردگارت را شریکی می‌بود، رسولانش به سوی تو می‌آمدند و آثار ملک و سلطه‌اش را می‌دیدی و افعال و اوصافش را می‌شناختی، ولی –او همچنان که خود را وصف فرموده است– خدای یکتا است (نهج البلاغه، نامه ۳۱).
بگویید **لااله الاّ الله** تا رستگار شوید (بحارالانوار، ج۱۸، ص۲۰۲).
«من خداوند یگانه‌ام. بندگان! مرا بپرستید، بدانید که هر کس مخلصانه **لا اله الا الله** گوید و نزد من آید، به دژ من درآمده است و هر کس به دژ من درآید، از کیفرم درامان است. از امام رضا﵇ پرسیدند: ای فرزند رسول خدا، مراد از اخلاص چیست؟ فرمود: اطاعت از خدا و پیامبرش و سر نهادن به ولایت اهل‌بیت﵈» (بحارالانوار، ج۴۹، ص۱۲۷).
«اگر راه‌های تفکر را در پیشگیری تا به ژرفای تفکر خویش برسی، اندیشه‌ات تو را به یکتایی آفریدگار می‌رساند؛ زیرا درخواهی یافت که آفریننده مورچه، همان آفریدگار نخل است و درخواهی یافت که همه موجودات ریز و درشت، لطیف و غلیظ و ضعیف و قوی همه در خلقت بسان یکدیگرند» (نهج البلاغه، خطبه ۱۸۵).
امام صادق﵇: هر کس با اخلاص گواهی دهد به اینکه جز خدای یکتا، خدایی نیست، بهشت برایش واجب می‌شود و اخلاصش به این است که گفتن **لااله الا الله** او را از آنچه خدا حرام کرده، بازدارد (بحارالانوار، ج۸، ص۳۵۹).

تمرین۲: برای مرور سخنان توحیدی، تمرکز بر عبارات نماز و حضور قلب نیز مناسب است. سفارش شده در نمازهای روزانه دست‌کم پنج بار سوره توحید را بخوانیم و تا ده‌بار هم خوب است؛ همچنین در نمازهای پنج‌گانه نه بار به یکتایی خداوند شهادت می‌دهیم. یک تمرین می‌تواند خواندن این موارد با تأمل در نماز باشد. تلاش کنید دست‌کم یک بار در شبانه‌روز پیش و پس از نماز لحظاتی در مورد مفهوم این کلمات در قرآن تفکر کنید.

تمرین۳: در مورد آفرینش جهان و شگفتی‌های هستی تفکر کنید. بکوشید هفتگی یا ماهانه به مدت یک ساعت به طبیعت مثلاً کوه و صحرا بروید و با تماشای دشت و گیاهان، به زیبایی‌ها و ظرافت‌های آن فکر کنید. گاه شب‌ها هنگامی که آسمان صاف است، به بام منزل یا جایی بروید که آلودگی نوری کمی دارد و به ستارگان نگاه کنید. در هر بار پس از ۵ دقیقه تماشا، چشمان خود را ببندید، نفس عمیقی بکشید و در دل از خود بپرسید این عظمت و شگفتی از کجا آمده؟ این نظم و ظرافت چگونه پدید آمده؟ دوباره چشمان را باز کنید و به طبیعت یا ستارگان آسمان خیره شوید! سپس جملات زیر را که ترجمه آیه ۱۶۴ سوره بقره است، مرور کنید.

در آفرینش آسمان‌ها و زمین و آمد و شد شب و روز و کشتی‌هایی که در دریا به سود مردم در حرکت‌اند، و آبی که خداوند از آسمان نازل و با آن، زمین را پس از مرگ زنده کرده، و انواع جنبندگان را در آن گسترده است و (همچنین) در تغییر مسیر بادها و ابرهایی که میان زمین و آسمان مسخرند، نشانه‌هایی است (از ذات پاک خدا و یگانگی او) برای مردمی که عقل دارند و می‌اندیشند.

تلاش کنید دست‌کم چند ماه یک بار به مکانی دور از شهر بروید و این تمرین را انجام دهید. یادتان باشد که انبیای الهی مانند ابراهیم(ع)، موسی(ع) و محمد(ص) در کوه‌ها و دور از شهر و آبادی‌ها، بالاترین درجه ارتباط با خدا، یعنی وحی را دریافت کردند.[۱] ما هم برای تقویت باور به خدا و معنویت، خلوتی دور از هیاهوی مردم و سر و صدای شهرها و تکنولوژی نیاز داریم. زمزمه برخی اشعار نیز می‌تواند به تمرکز و تجربه معنوی شما کمک کند (جدول ۱۴ـ۵).

---

۱. دعای سمات، مفاتیح الجنان.

جدول ۱۴-۵: اشعار توحیدی در زبان فارسی

به صحرا بنگرم صحرا تو بینم به هر جا بنگرم کوه و در و دشت	به دریا بنگرم دریا تو بینم نشان از روی زیبای تو بینم (رباعی‌های بابا طاهر، هزار سال شعر فارسی، ص۱۲۳).
ای فدای تو هم دل و هم جان دل فدای تو، چون تویی دلبر این سخن می‌شنیدم از اعضا که یکی هست و هیچ نیست جز او چشم دل باز کن که جان بینی گر به اقلیم عشق روی آری بر همه اهل آن زمین به مراد دل هر ذره را که بشکافی یار بی‌پرده از در و دیوار شمع جویی و آفتاب بلند گر ز ظلمات خود رهی بینی چشم بگشا به گلستان و ببین ز آب بی‌رنگ صد هزاران رنگ که یکی هست و هیچ نیست جز او	وی نثار رهت هم این و هم آن جان نثار تو، چون تویی جانان همه حتی الوریدِ و الشریان وحده لااله الاهو آنچه نادیدنی است آن بینی همه آفاق گلستان بینی گردش دور آسمان بینی آفتابیش در میان بینی در تجلی است یا اولی‌الابصار روز بس روشن و تو در شب تار همه عالم مشارق انوار جلوهٔ آب صاف در گل و خار لاله و گل نگر در این گلزار وحده لااله الاهو (ترجیع‌بند هاتف اصفهانی، هزار سال شعر فارسی، ص۳۴۰).
کی رفته‌ای زدل که تمنا کنم تو را غیبت نکرده‌ای که شوم طالب حضور با صد هزار جلوه برون آمدی که من	کی بوده‌ای نهفته که پیدا کنم تو را پنهان نگشته‌ای که هویدا کنم تو را با صد هزار دیده تماشا کنم تو را (فروغی بسطامی، هزار سال شعر فارسی، ص۳۶۶).
به نام خداوند جان و خرد خداوند نام و خداوند جای خداوند کیوان و گردان سپهر نیابد بدو نیز اندیشه راه سخن هر چه زین گوهران بگذرد ستودن ندانند کس او را چو هست	کزین برتر اندیشه برنگذرد خداوند روزی ده رهنمای فروزنده ماه و ناهید و مهر که او برتر از نام و از جایگاه نیابد بدو راه جان و خرد میان بندگی را بباید بست (فردوسی، هزار سال شعر فارسی، ص۳۵)

تمرین ۴: با تفکر در اجزا و دستگاه‌های بدن و توانایی‌های بدنی و فکری انسان، خداشناسی را در خود تقویت کنید. هر بار یک بعد یا دستگاه را در نظر بگیرید. هفتگی یا ماهانه زمان مناسبی برای خلوت کردن در خانه برای خود در نظر بگیرید که سر و صدا نباشد، خواب، گرسنگی، خستگی یا چیز دیگری به شما فشار نیاورد و کار لازم یا تفریح مورد علاقه در این زمان نداشته باشید. برای تفکر از ابعاد ظاهری و شکل بدن شروع کنید، سپس دستگاه‌های داخلی بدن و در انتها توانایی‌های جسمانی، روانی و عقلانی را مورد دقت قرار دهید. جدول ۱۴-۵ به شما کمک می‌کند تا برنامه منظمی برای اندیشه در آفرینش انسان داشته باشید. هر مرتبه که بخشی را برای تفکر انتخاب می‌کنید، نخست ذهن را مشغول جزئیات این بخش کنید. دانش پیشین و جدید را برای شناخت بیشتر این بخش به کار برید؛ سپس با چشمان بسته در مورد آفریننده این ظرافت‌ها از خود پرسش کنید. مقایسه این بخش از بدن با موارد مشابه ساخته دست بشر به شما کمک می‌کند که حکمت و قدرت آفریننده و صورت‌بخش انسان را تا اندازه‌ای درک کنید.

جدول ۱۴-۵: راهنمای تفکر در مورد اجزا و دستگاه‌های بدن انسان

پوست	پوست از ما در مقابل آسیب عناصر خارجی محافظت و دمای بدن را تنظیم کرده، با بیماری و عفونت‌ها جنگیده است و یک سد ضدآب قوی می‌باشد در ۲/۵سانتی‌متر از پوست نوزده سلول پوستی ۶۵۰ غدهٔ تعریق ۲۰ رگ و هزار خونی رشته عصبی وجود دارد. پوست در هر دقیقه چیزی بین ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ سلول پوستی مرده را می‌میرد. هر سانتی‌متر مربع از پوست انسان حاوی یک هزار حس‌گر درد است.
دستگاه عصبی	دستگاه عصبی که از پیچیده‌ترین سیستم‌های بدن است شبکه‌ای از سلول‌هاست که توسط آن پیام‌ها بین مغز و قسمت‌های مختلف بدن رد و بدل می‌شود، متشکل از نورون‌هاست که اطلاعات را به شکل سیگنال‌های الکتروشیمیایی پردازش و منتقل می‌کنند و سلول‌های گلیایی برای کمک به کار نورون‌ها تخصص یافته‌اند. دستگاه عصبی به دو قسمت تقسیم می‌شود: دستگاه عصبی مرکزی شامل مغز و نخاع، دستگاه عصبی محیطی که شامل همهٔ نورون‌های بدن به جزء نورون‌های موجود در مغز و نخاع است. دستگاه عصبی قادر است تکانه‌ها را با سرعت ۱۰۰ متر بر ثانیه انتقال دهد؛ در واقع سرعت انتقال پیام به مغز می‌تواند تا ۲۸۸ کیلومتر بر ساعت برسد (rasekhoon.net/article/show/1161318/واقعیت‌هایی-جالب-در-مورد-دستگاه-عصب/).
بینایی	شعاع‌های نوری که به هر چشم وارد می‌شود، به وسیله قرنیه و عدسی متمرکز شده، روی شبکیه می‌افتند و یک تصویر وارونه بر روی آن تشکیل می‌دهند. سلول‌های شبکیه این تصویر را به تکان‌های الکتریکی تبدیل می‌کنند که از راه عصب بینایی به مغز می‌روند و در آنجا رمزگشایی شده، باعث بینایی می‌شوند. عنبیه اندازه مردمک را تغییر داده، مقدار نوری را که به شبکیه می‌رسد، کنترل می‌کند (http://danesh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page).
شنوایی	گوش وظیفه برقراری تعادل را نیز به عهده دارد و شامل قسمت‌های خارجی، میانی و داخلی است. گوش خارجی، امواج صوتی را به پرده صماخ می‌رساند، باعث لرزش آن می‌شود. استخوان‌های گوش میانی، این لرزش‌ها را به گوش داخلی منتقل می‌کنند. این پیام‌ها در آنجا به پیام‌های الکتریکی تبدیل می‌شوند. این پیام‌ها از راه سلول‌های عصبی به مغز می‌روند و تجزیه و تحلیل می‌شوند. همچنین گوش داخلی ساختارهایی دارد که با تشخیص وضعیت و حرکت سر به تعادل کمک کرده، به ما اجازه می‌دهند بدون آنکه بیافتیم، قائم بایستیم و حرکت کنیم.

لامسه	حس لامسه، حس مکانیکی حرارتی شامل حس گرما و سرما و زبری و سختی و فشار، ابزار بیان احساسات، حس درد، عنصری کلیدی برای رشد نوزاد، عامل شکل‌گیری احساسات اولیه مردم، تجربه لذت و... (asriran.com/001ayg).
بویایی	به وسیله سلول‌های گیرنده در سقف حفره بینی بوها را تشخیص می‌دهند و این اطلاعات را به تکان‌های الکتریکی تبدیل می‌کنند که از طریق عصب بویایی به پیاز بویایی (انتهای عصب بویایی) و سپس مغز منتقل و در مغز تحلیل می‌شوند. حس بویایی انسان بسیارحساس بوده، ما را قادر به تشخیص بیش از ۱۰۰۰۰ بوی مختلف می‌کند.
چشایی	مزه‌ها به وسیله جوانه‌های چشایی تشخیص داده می‌شوند که در دهان و گلو قرار دارند و بیشتر آنها (حدود ده هزار) در سطح فوقانی زبان واقع شده‌اند. آنها تنها می‌توانند چهار مزه اصلی را تشخیص دهند: شیرینی، ترشی، شوری و تلخی. هر مزه به وسیله جوانه‌های چشایی واقع در یک ناحیه خاص از زبان تشخیص داده می‌شود. حس بویایی به همراه این چهار مزه اصلی، ما را قادر به اغتراق طیف گسترده‌ای از مزه‌های جزئی‌تر می‌کند.
تنفس	دستگاه تنفس شامل چندین اندام و ساختار از جمله ریه‌ها، نای، دیافراگم و کیسه هوایی (آلوئول) می‌شود. این بخش مسئول دریافت اکسیژن و خارج‌سازی دی اکسید کربن از بدن است. در هریک از ریه‌ها حدود ۳۰۰ میلیون ساختار بالون‌مانند موسوم به «آلوئول» وجود دارند که در خونی که وارد ریه‌ها می‌شود، اکسیژن را جایگزین دی‌اکسیدکربن می‌کنند.
گوارش	مجرای معده‌ای روده‌ای بدن لوله‌ای به طول ۳۰ فوت (۱۴۴/۹ متر) است. روده کوچک در سطح میکروسکوپی محتوی پیچ‌های بسیار زیادی به مساحت ۲۵۰هزار و ۸۳۹ مترمربع است (یک زمین تنیس). دستگاه گوارش برای هضم یک غذای کامل مثل شام شب عید به حدود ۷۲ ساعت زمان نیاز دارد. معده توانایی هضم تقریباً تمام چیزها حتی استخوان، آدامس و تکه‌های فلز (نه پلاستیک) را دارد و این کار را با تولید اسیدکلریدریک انجام می دهد.
غدد بدن	غدد اصلی که سیستم درون‌ریز بدن انسان را تشکیل می‌دهد، هیپوتالاموس، هیپوفیز، تیروئید، پاراتیروئید، آدرنال، جسم صنوبری و غدد تناسلی (تخمدان‌ها و بیضه) می‌باشد. غدد هورمون‌هایی ترشح می‌کنند که بر همه سلول‌ها، اندام‌ها و عملکردهای بدن اثر می‌گذارد. سیستم درون‌ریز در تنظیم وضعیت روانی، رشد، عملکرد بافت ها، و متابولیسم بسیار سودمند است.
استخوان بندی	اسکلت یک فرد بزرگسال متشکل از ۲۰۶ استخوان، ۳۲ دندان و شبکه‌ای از ساختارهای دیگر است که استخوان‌ها را به هم وصل می‌کند. هر دست انسان ۲۷ استخوان دارد و هر پا ۲۶ عدد؛ استخوان‌ها بافت‌هایی محکم و سخت هستند و به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که در برابر نیرو مقاوم باشند و حتی گفته می‌شود که از فولاد نیز محکم‌ترند. استخوان چهارچوب نگهدارنده بافت‌های نرم را تشکیل می‌دهد و به منزله تکیه‌گاهی برای تحمل وزن بدن می‌باشد، اهرمی است که ماهیچه‌ها برای ایجاد حرکت، فشار خود را بر آن اعمال می‌کنند، از اعضای حیاتی مهم مانند مغز محافظت می‌کند.
ماهیچه‌ها	انواع ماهیچه‌ها اسکلتی، صاف و قلبی است که به بدن اجازه جنبش، نگهداری وضعیت و گردش خون در سراسر بدن را می‌دهد. در بدن انسان حدود ۶۳۹ ماهیچه اسکلتی وجود دارد، ماهیچه‌ها وسیله حرکت هستند و وظایف زیر را دارند: پشتیبانی از سایر بافت‌ها، فراهم آوردن محیط قابل انتشار برای مبادله مواد غذایی و دفعی بین خون و سلول‌ها، شرکت در دفاع از بدن با داشتن سلول‌های ماکروفاژ، پلاسماسل، ماست سل و ... و بروز دادن واکنش التهابی و جلوگیری از انتشار عوامل بیماری‌زا، ذخیره آب، الکترولیت‌ها و پروتئین‌ها، شرکت در ترمیم زخم‌ها (http://oloomedu.blogfa.com/post/46).

تمرین۵: کتاب‌های آموزش خداشناسی و توحید را مطالعه کنید. جدول ۱۴-۶ سیر مطالعاتی این کتاب‌ها را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه توحیدباوری پایه دینداری است و تفکر فرد را درگیر انتزاعی‌ترین مفهوم، یعنی خدا می‌کند؛ این سیر مطالعاتی از ساده‌تر تا پیچیده تنظیم شده است. بایستی زوجین این کتاب‌ها را در دو یا سه سال مطالعه کنند و هر هفته دو نوبت

۲۰ دقیقه به این کار اختصاص دهند. این مطالعه به موفقیت تمرین‌های ۱ و ۲ بسیار کمک می‌کند.

جدول ۱۴-۶: نمونه‌ای از سیر و برنامه مطالعاتی کتاب‌های آموزش توحیدباوری

رتبه مطالعه	نام کتاب	مؤلف	ناشر و سال نشر	شیوه زمان بندی مطالعه
اول	توحید	آیت الله دستغیب	قم: انتشارات جامعه مدرسین، ۱۳۹۵	هر هفته درس در ۱۷ هفته
دوم	توحید مفضّل	مفضّل به نقل از امام صادق علیه‌السلام	ترجمه علی‌اکبر میرزایی، اراک: نشر یوحنا، ۱۳۹۴؛ یا ترجمه رضا مصطفوی، قم: نشر عهد مانا، ۱۳۹۸	۵ هفته، هر هفته یک پنجم کتاب
سوم	مبانی خداشناسی	محمدی ری‌شهری	دارالحدیث، ۱۳۷۵	۱۵ هفته، هر هفته ۳۰ صفحه
چهارم	جهان‌بینی توحیدی	آیت‌الله مطهری	صدرا، چ۴۲، ۱۳۹۵	۵ بخش، هر هفته یک بخش

تمرین ۶: استفاده از برنامه‌های آموزش اعتقادات به صورت صوتی یا تصویری به شما کمک می‌کند تا باور توحیدی خود را تقویت کنید. جدول ۱۴-۷ نمونه‌ای از برنامه‌های آموزش توحیدباوری را نشان می‌دهد. با تنظیم برنامه‌ای همه جلسات یکی از این دوره‌های آموزشی را به طور هفتگی دنبال کنید.

جدول ۱۴-۷: نمونه‌ای از برنامه‌های آموزش صوتی و تصویری توحیدباوری

نام استاد	تعداد و عناوین جلسات	آدرس مرکز ارائه‌دهنده
آیت‌الله مصباح	آموزش عقاید، ۱۷ جلسه	https://onlinehawzah.com
حجت الاسلام دکتر برنجکار	دوره شکوه یکتایی، مباحثی از توحید در قرآن، ۱۶ جلسه	https://imanoor.com/courses/general/doreh-aqhaed
حجت الاسلام والمسلمین استاد قرائتی	آموزش عقاید توحید در قرآن	https://www.aparat.com/v/WgbBz

تمرین ۷: از راه درونی[1] و تجربه‌های خود استفاده کنید که به آن راه فطری خداشناسی

۱. مکارم شیرازی، ده درس خداشناسی، ص۲۸.

می‌گویند.[۱] در این راه لازم است خودکاوی دقیقی انجام دهید. همه انسان‌ها این تجربه را دارند که ندایی لطیف و پر مهر و قدرت در درون احساس می‌کنند. بیشتر افراد گاه در شرایط سخت و وحشتناک مانند هواپیمای در حال سقوط، کشتی در محاصره امواج خروشان، ماشین در حال واژگونی و سقوط در دره و ابتلای خود یا عزیزان به بیماری بی‌درمان و کشنده قرار می‌گیرند. در این موقعیت‌های بن‌بست که دست فرد از همه ابزارهای مادی کوتاه شده، احساس می‌کند قدرتی از درون به فریادش می‌رسد که ورای همه قدرت‌هاست. همه افراد به این ندای درونی پاسخ می‌دهند و شروع به دعا و تضرع می‌کنند. این نیروی برتر همان خداوند هستی است که همه ما روزی در عالمی دیگر به ربوبیتش اقرار کردیم.[۲] به ترجمه آیات زیر توجه کنید و دقایقی در مورد آن بیندیشید:

هنگامی که به سوار کشتی شوند، خدا را با اخلاص می‌خوانند (و غیر او را فراموش می‌کنند)؛ امّا هنگامی که خدا آنان را به خشکی رساند و نجات داد، باز مشرک می‌شوند! (عنکبوت، ۶۵).

هنگامی که رنج و زیانی به مردم برسد، پروردگار خود را می‌خوانند و توبه‌کنان به‌سوی او بازمی‌گردند؛ امّا همین که رحمتی از خودش به آنان بچشاند، به ناگاه گروهی از آنان نسبت به پروردگارشان مشرک می‌شوند (روم، ۳۳).

این ندای فطری همیشه در درون انسان‌ها است: آواز خدا همیشه در گوش دلم! با وجود این، توجه زیاد ما به اسباب و امور مادی و اشتغالات فراوان به زندگی روزمره آن را کم‌رنگ می‌کند؛ بنابراین لازم است زمانی برای خلوت کردن با خود و فارغ شدن از این امور داشته باشید. همه تلاش خود را صرف کنید تا گاهی این فرصت برای شما فراهم شود. در مرتبه اول به تجارب زندگی خود فکر کنید. آیا دچار موقعیتی شده‌اید که هیچ راهی برای حل مشکل نداشته‌اید و کاملاً ناامید شده‌اید؟ احساسی را که آن زمان داشته‌اید، به یاد آورید. موجودی را که در حال اضطرار می‌خواندید و توجه او به شما را یاد کنید. او آن خدای مهربانی است که با همه وجود آن را بارها یافته‌اید. به آیه زیر که مردم بارها آن را موقع دعا و گرفتاری می‌خوانند، توجه کنید:

---

۱. مطهری، توحید، ص۲۸.
۲. اعراف، ۱۷۲.

«أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أَإِلَٰهٌ مَّعَ اللهِ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ؛ یا [کیست] آن کس که درمانده را –چون وی را بخواند– اجابت می‌کند و گرفتاری را برطرف می‌گرداند و شما را جانشینان این زمین قرار می‌دهد؟ آیا معبودی با خداست؟ چه کم پند می‌پذیرید» (نمل، ۶۲).

این راه و تجربه را همه انسان‌ها دریافته‌اند و همه در موقعیت اضطراری به دنبال قدرت بزرگ و اصلی هستی بوده‌اند: هر کس به زبانی صفت حمد تو گوید! این احساس چیزی نیست که فرهنگ و اولیای تعلیم و تربیت به ما بیاموزند. اگر تجربه شما در این مورد کم یا مبهم است، به یاد قدرتمندانی بیافتید که در لحظه دشوار زندگی به خدا باور کردند و آنچه را پیش از این منکر بودند به آن اعتراف کردند، مانند فرعون که در لحظه غرق شدن به خدا واحد ایمان آورد.[۱]

۱ـ۲ـ۲. رضایت به مقدرات الهی

از حالات معنوی که به افراد نشاط، آرامش و در نهایت خشنودی از زندگی می‌دهد، راضی شدن به اموری است که خداوند برای هر فرد و خانواده او مقدّر کرده است. این فضیلت معنوی که در قرآن به مرضات، رضوان الهی و غیر این[۲] تعبیر شده است، از بالاترین درجات معنوی است و رسیدن به هر مرتبه آن، آرامش و نشاطی ویژه در فرد ایجاد می‌کند. برای نیل به این حالت مهارت‌هایی نیاز است که در مراحل زیر بیان می‌شود.

اول، درک و فهم دقیق رضا به مقدرات الهی: زوجین در درک واقعیت مفهوم رضا بکوشند و هرگونه بدفهمی نسبت به آن را رفع کنند. راضی بودن به قضای الهی به آن است که فرد به خاطر آنچه از دنیا به او می‌رسد (مشکلات) یا نمی‌رسد (موفقیت‌ها و مواهب مادی)، از خدا ناخشنود نشود و به کار اندک خود قانع و راضی نشود.[۳] در نگاه اسلامی همه مواهب زندگی انسان براساس مقدّرات الهی است که البته تلاش، استعدادها و شرایط هر فرد، جزئی از این عوامل است؛ بر این اساس فرد وقتی رضا به قضای الهی دارد که هم به ابعاد فردی و اجتماعی زندگی خشنود باشد و زبان اعتراضی نداشته باشد و هم به بخشی که نتیجه انتخاب‌های او در زندگی می‌باشد و اکنون قابل تغییر نیست یا تغییرش بسیار مشکل است.

---

۱. یونس، ۹۰.
۲. آل‌عمران، ۱۵، ۱۷۵،
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج۶۹، ص۳۷۳.

دوم، رسیدن به رضایت در همه ابعاد زندگی: هر یک از زوجین دو بخش زندگی خود را از هم متمایز کنند. جدول ۱۴ـ۸ بخش اول را نشان می‌دهد؛ در گام نخست، زوجین به صورت انفرادی در مورد هر ویژگی، میزان رضایت خود را علامت بزنند (خیلی کم، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد). از آنجا که کنترل فرد در مورد این ویژگی‌ها در حد صفر یا بسیار کم است، نارضایتی نسبت به آن بسیار ناکام‌کننده و ناامیدکننده خواهد بود. برای رفع این نارضایتی، لازم است فرد سازوکاری که او را به این حالت رسانده کشف کند. منابع مهم فرد برای ارزیابی خود، احساسات و افکار او در مورد خویش، واکنش دیگران نسبت به او و مقایسه اجتماعی است.[۱] فرد با خودکاوی روشن کند که چه افکار و احساساتی او را به نارضایتی نسبت به برخی ویژگی‌های خود کشانده است. آیا واکنش و داوری دیگران فرد را دچار نارضایتی از خود کرده است؟ یا مقایسه خود با افراد بالاتر (مقایسه صعودی)، او را دچار ناکامی و در نتیجه اندوه، حسرت، ناسپاسی و بیتابی می‌کند.[۲] در گام دوم زوجین سازوکاری را که آنان را به نارضایتی رسانده است، در جدول ثبت می‌کنند. در گام سوم راهکارهای مواجهه با هر مورد از نارضایتی را بیاموزند و در جدول ثبت کنند. نخستین راهکار که برای همه موارد می‌تواند سودمند باشد این است که خدای مهربان، توانا و عادل این ویژگی‌ها را به ما ارزانی کرده و او بهترین امکانات را با توجه به ظرفیت ما و شرایط زندگی برای ما قرار داده است. اگر در موردی ضعف است؛ در مورد دیگر جبران شده و برای هر مورد متناسب با آن تکالیف و انتظاراتی قرار داده است. فرد به این نکته توجه کند که هر ویژگی مثبت در کنار مزایا، پیامدهای منفی نیز دربردارد. راهکار دوم، مقایسه خود با افرادی است که در آن ویژگی پایین‌تر از ما هستند (مقایسه نزولی) که موجب می‌شود سپاسگزاری، قناعت و آستانه صبرمان بالاتر رود.[۳] اگر فردی از جنسیت خود رضایت ندارد، به این اصل توجه کند که خداوند برای تلاش هر یک از دو جنس نصیب و بهره‌ای قرار می‌دهد، نه به صرف جنسیت آنان و هر فرد به جای میل و حسرت به داده‌های خدا به یک جنس، از خدا درخواست فضل و نعمت بیشتر کند.[۴] راهکار سوم این است که توجه کند

---

۱. سالاری‌فر، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص۹۰.
۲. پسندیده، رضایت از زندگی، ص۱۰۵.
۳. همان، ص۱۳۲.
۴. نساء، ۳۲.

افسوس و نارضایتی از ویژگی‌ای که در اختیار ما نبوده، دردی را دوا نمی‌کند؛ چون تغییر آن یا غیرممکن (مانند والدین) یا بسیار دشوار است (مانند ابعاد چهره و بدن). زوجین پس از ثبت راهکارها در هر مورد، آن را یک تا سه ماه تمرین و مرور کند. اگر برای موردی راهکار پیدا نکرد، از یک مشاور دینی نظرخواهی کند.

جدول ۱۴-۸: ارزیابی سطح رضایت ویژگی فردی یا اجتماعی غیراختیاری زندگی

ویژگی فردی یا اجتماعی زندگی	سطح رضایت	سازوکارهای فرد برای ارزیابی خود	راهکارهای مواجهه با نارضایتی از خود
جنسیت			
حالت چهره			
ابعاد ارثی هوش			
خلق‌وخوهای ارثی			
استعدادهای ویژه ارثی			
تیپ بدن (قد و شکل)			
پدر و مادر			
خواهر و برادران			
شهر و کشور محل تولد			
زبان مادری			

بخش دوم ابعاد زندگی فرد، مواردی است که انتخاب و رفتارهای او در آن نقش داشته است. نارضایتی فرد در این بخش تا اندازه‌ای به خود فرد بازمی‌گردد. جدول ۱۴-۹ بخشی از این ابعاد را نشان می‌دهد. پرسش این است که چگونه فرد به قضای الهی راضی شود؛ در حالی که این ویژگی زندگی، مثبت یا منفی، تا حدی نتیجه انتخاب خود اوست. البته دشواری در رضایت به ابعاد منفی است که متون اسلامی از آن به کراهت، مصیبت یا بلا تعبیر کرده است و همراه با ناخوشایندی فرد یا دشواری در کنار آمدن با آن است. بخشی از این موارد به تنیدگی‌های زندگی مربوط می‌شود که در فصل دوازدهم روش‌های کنار آمدن با آن بیان شد. زوجین برای نیل به رضایت در این موارد، افزون بر مسیری که در امور غیراختیاری انسان بیان شد، به موارد ویژه‌ای توجه کنند. نخست اینکه همین موارد نیز در مسیر تقدیرات الهی و رضایت به آن راضی شدن به قضای الهی است. تلاش‌ها و انتخاب‌های ما در چارچوب کلی مقدرات الهی قرار می‌گیرد و اگر اذن و قدرت خدا نبود، نمی‌توانستیم اقدامی کنیم. دوم، همه مصیبت‌ها و حتی مواهب از پیش

مقدّر شده است؛ از این‌رو تأسف خوردن بر آنچه از دست دادیم و شادمانی افراطی بر مواهبی که به دست آوردیم، مناسب نیست.[۱] سوم اینکه هرچند گاه امری برای ما ناخوشایند است، ولی شاید این ناراحتی به علت نگاه یک‌جانبه به آن موضوع باشد و ممکن است در ابعاد دیگر این موضوع به نفع ما باشد و برای ما خوبی‌هایی داشته باشد.[۲] نکته مهم این است که خداوند دانا به همه زندگی ما آگاه و نیز توانا و مهربان است، پس آنچه برای ما مقدر کرده، مناسب‌ترین مسیر برای ماست؛ این اصل در روابط زوجین و احساسات آن دو نسبت به هم بسیار جریان دارد. قرآن بیان می‌کند که اگر نسبت به برخی ابعاد همسرتان، ناخوشایندی و بی‌میلی دارید، با او به شایستگی رفتار کنید. اگر از او خوشتان نیامد، چه‌بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و خدا در آن مصلحت و خوبی فراوان برای شما قرار می‌دهد.[۳] اصل چهارم اینکه بیشتر این موارد برگشت‌ناپذیر است و افسوس و نارضایتی فرد، جز به تشدید غم و ناکامی نمی‌انجامد. زوجین با بررسی هر موردی که نارضایتی دارند، با تحلیل ریشه‌ها برای اصلاح این حالت در خود تلاش کنند.

جدول ۱۴-۹: ارزیابی سطح رضایت از ویژگی‌های زندگی

ویژگی فردی یا اجتماعی زندگی	سطح رضایت	سازوکارهای فرد برای ارزیابی خود	راهکارهای مواجهه با نارضایتی از خود
رشته تحصیلی			
نوع شغل			
سطح درآمد			
ویژگی‌های همسر			
ویژگی‌های فرزندان			
شکست تحصیلی یا شغلی			
فقدان‌های مالی			
آسیب‌های بدنی			
فقدان عزیزان			

برای تحصیل حالت رضا چند تمرین انجام شود: اول، زوجین هفتگی یا ماهانه آیات قرآن و سخنان اولیای دین در مورد جایگاه مقام رضا و آثار دنیوی و اخروی را مرور کنند

---

۱. حدید، ۲۲ و ۲۳.
۲. بقره، ۲۱۶.
۳. نساء، ۱۹.

(جدول۱۴ـ۱۰)؛ دوم، عبارات و داستان‌های افرادی که در زندگی با رضایت به مقدرات الهی به نشاط و آرامش رسیده‌اند، مرور کنند (جدول ۱۴ـ۱۱)؛ سوم، عبارات کوتاه و بلندی به زبان خود برای ابراز رضایت از خدا بیان کنند (جدول۱۴ـ۱۲).

جدول ۱۴ـ۱۰: آیات قرآن و سخنان اولیای دین در مورد رضایت به مقدرات الهی

هیچ مصیبتی نه در زمین و نه در نفس‌های شما نرسد، مگر پیش از آنکه آن را پدید آوریم، در کتابی آمده است. این [کار] بر خدا آسان است تا بر آنچه از دست شما رفته، اندوهگین نشوید و به [سبب] آنچه به شما داده است، شادمانی نکنید و خدا هیچ خودپسند فخرفروشی را دوست ندارد (حدید، ۲۲ و ۲۳).
رضایت به مقدرات الهی سبب می‌شود فرد احساس کند، بی‌نیازترین مردم است (ابن‌بابویه، الامالی، ص۲۰۱).
امام صادق﵇ فرمود: راضی شدن به قضایی که به‌حسب طبع ناپسند است، از بالاترین درجات یقین می باشد و کسی که دارای صفت صبر و رضا باشد و در برابر قضای الهی چه مورد پسند او باشد یا نباشد، راضی و تسلیم گردد، خداوند هر سرنوشتی برایش قرار دهد، به ظاهر مطبوع یا نامطبوع، به خیر و نفع او خواهد بود (بحار الأنوار، ج۶۷ و ۶۸، ترجمه موسوی همدانی، ج۲، ص۱۵۹).
امیرمؤمنان﵇ فرمود: ایمان چهار رکن دارد: راضی بودن به قضای خدا، توکل بر خدا، سپردن امر خویش به خدا و تسلیم امر خدا شدن (الکافی، ج۲، ص۴۷).
طلب کن خشنودی خدا را به خشنود بودن تو به تقدیر او، یعنی هرگاه خود را خشنود سازی به آن چه خدا تقدیر کرده است، خدا از تو راضی گردد، پس طلب کن این را به آن (شرح آقاجمال خوانساری بر غررالحکم و دررالکلم، ج۳، ص۲۸۷).
هرکس به روزی خدا خرسند باشد، برای آنچه از دستش رود، اندوهگین نشود (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۴۹).
گویند خدای تعالی به داود﵇ فرمود: تو می‌خواهی و من می‌خواهم و آنچه تحقق می‌یابد خواست من است؛ پس اگر در برابر خواست من تسلیم باشی، خواسته تو را برآورده سازم و اگر تسلیم خواسته من نشوی تو را در (راه) آنچه می‌خواهی به رنج درافکنم و سرانجام هم جز خواست من تحقق نیابد (دولابی، طوبای محبت، ج۳، ص۱۴).

جدول ۱۴ـ۱۱: سخنانی از افرادی که در زندگی با رضایت به مقدرات الهی به نشاط و آرامش رسیده‌اند

از خدا رضا باش! مردم یک چیزی هم از خدا دستی می‌خواهند تا از او راضی شوند. آیا چنین نیست؟ بنی‌آدم از همه چیز راضی می‌شود و تنها از خداست که رضا نمی‌شود و مرتب آه و ناله می‌کند. از قضا هر جای دیگری هم که راضی نمی‌شوی از دست خداست که راضی نمی‌شوی. هر کس از خدا رضا شد دیگر سخط نیست، غصّه و هجران نیست (دولابی، طوبای محبت، ج۳، ص۱۴). صلح با خدا، یعنی تسلیم اراده الهی شدن و به داده و نداده راضی بودن. خوب است مسائل را کمی حمل به صحّت کنیم. بگوییم این را نمی‌دانیم، شاید خوب است و ما نمی‌دانیم. این ابتدای صلح با خداست... کسی که خود را محروم‌ترین افراد می‌داند؛ اگر اندکی در مورد آنچه خدا به او عطا کرده است؛ فکر کند خود را غرق در عطاهای خدا خواهد یافت. مسئله اینجاست که ما کمتر به داده‌های خدا فکر می‌کنیم و بیشتر حواسمان دنبال چیزهایی است که نداریم. آنچه را که خدا به مصلحت ما ندیده و نداده است، هرچه هم تقلا کنیم به ما نخواهد رسید و حسرت آن بر دلمان خواهد ماند؛ آنچه را هم که داریم، هیچ‌وقت به آن نگاه نکردیم که ببینیم و لذت آن را ببریم. پس یک‌پارچه غصه، حسرت و احساس محرومیت داریم (همان).

جدول۱۴-۱۲: عبارات کوتاه و بلندی به زبان خود برای ابراز رضایت از خدا

خدایا راضی‌ام به رضای تو.
خدایا خوبم، برای همه‌چیز شکر.
هر چه خدا بخواد همون میشه، من راضی‌ام به رضای الهی، تا خواست خدا چی باشه!
اکنون که همسری را برگزیده‌ام، او را روزی و قسمت خدا می‌دانم و نگاه رضایتمندانه‌ای به او دارم و روانم را از توجه و حسرت خوردن از همسر و زندگی دیگران منصرف می‌گردانم.[۱]

۱-۲-۳. شکرگزاری نسبت به نعمت‌های خداوند

سپاسگزاری نسبت به نعمت‌ها و مواهبی که خداوند به انسان‌ها عطا می‌کند، از بهترین فضلیت‌های معنوی است.[۲] این حالت نه‌تنها برای خود فرد سودمند است[۳] و موجب نشاط و آرامش او می‌شود، بلکه به افزایش نعمت‌های خداوند به فرد می‌انجامد[۴] و نشانه کمال معنویت اوست.[۵] با وجود این مزایا، معمولاً مردم کمتر شکرگزاری می‌کنند و تعداد شکرگزان کم است؛[۶] از این‌رو سفارش می‌شود که برای کسب مزایای دنیوی و اخروی این حالت معنوی بیشتر تلاش کنیم. برای رسیدن به این حالت معنوی و مهارت شکرورزی، نیازمند انجام مراحلی هستیم؛ **اول، مرحله شناختی:** فرد در این مرحله لازم است همه جنبه‌های مثبت زندگی خود را یاد آورد. جدول ۱۴-۱۳ به فرد کمک می‌کند تا این جنبه‌ها و مواهب دیگر زندگی خود را یادآور شود. هر یک از زوجین تلاش کند طی یک هفته، ابعاد مثبت زندگی خود را در این جدول در یک صفحه بزرگ ثبت کند. پس از این کار، وقت مشخصی را با فراغت بگذارد و در این مورد فکر کند که چه موجودی این مواهب را به او داده است و به تعبیری ولی نعمت او کیست؟ آیا همه نعمت‌ها از خدا نیست؟ اگر خواست الهی نبود، آیا واسطه‌های این نعمت‌ها می‌توانستند، به ما خیری برسانند؟ اگر هر یک از زوجین به این باور برسند که همه خوبی‌ها و نعمت‌های زندگی‌شان از

---

۱. محتوا از این آیه برداشت شده است: «لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجاً مِّنْهُمْ» (طه، ۱۳۱).
۲. بیش از هفتاد بار قرآن افراد را به شکرگزاری خداوند توصیه می‌کند که نشان از نقش آن در کمال دینی است.
۳. لقمان، ۱۲.
۴. ابراهیم، ۷.
۵. کلینی، الکافی، ج۲، ص۵۴ و ۹۹.
۶. قرآن بارها این واقعیت را بیان کرده است، مانند: اعراف، ۱۰ و ۱۷؛ سبأ، ۱۳.

خداست، به «**شکر قلبی**» دست یافته‌اند.[۱] این مرتبه از شکر پایه مراتب دیگر آن است و بدون آن مراحل دیگر استحکام لازم را ندارد؛ اما اگر فرد در پاسخ به این پرسش‌ها تردید دارد، بهتر است در زمینه توحیدباوری بیشتر تفکر کند و نقش خداوند در جهان و زندگی انسان‌ها را تحلیل نماید؛ در این زمینه مناسب است با یک مشاور دینی گفتگو کند.

۱۳-۱۴: ارزیابی ابعاد مثبت زندگی

جنبه‌های مثبت فردی	سلامت بدن و اعضا، توانایی‌های عقلی و ...
جنبه‌های ارتباطی و اجتماعی	والدین و خواهر و برادران، همسر، اقوام و دوستان، همسایگان و ...
جنبه‌های مادی زندگی	اموال، موقعیت شغلی و اجتماعی و ....
فضایل اخلاقی و معنوی	سخاوت، عفت، حسن خلق و ...

دوم، مرحله احساسی: معمولاً هرگاه فرد به جنبه‌های مثبت زندگی توجه کرد و به این درک عمیق رسید که همه آنها از لطف و رحمت خدا نسبت به اوست، شاد و خشنود می‌شود. این نشاط در حالات روانی و نشانه‌های غیرکلامی او مشهود می‌گردد. توصیه خداوند به این است که با توجه به فضل و نعمت خدا نسبت به خود شادمان شوید[۲] و افراد را ترغیب می‌کند داده‌های زندگی خود را ببینند و از اینکه اینها لطف خداست، خشنود باشند.

سوم، مرحله رفتاری: یاد کردن نعمت‌های خدا چه در دل و چه به زبان، بخشی از انجام شکر است؛ بدین‌منظور هر یک از زوجین به تنهایی و در خلوت هفتگی و دست‌کم ماهانه، مواهب و الطاف خدا در حق خود را یاد کند. کتاب آسمانی ما بارها افراد را به یادآوری نعمت‌ها سفارش کرده است؛[۳] افزون بر این، با زبان نیز از نعمت‌های خدا سخن بگویید[۴] و با کلماتی مانند «خدایا شکرت»، «خدا را شکر»، «الحمد لله» چه به تنهایی و چه در حضور دیگران، خداوند را سپاس بگوید، مثلاً می‌تواند مواهب خدا را یک به یک نام ببرد و پس از هر کدام خدا را شکر کند. به نظر اولیای دین اسلام ﷺ بهترین نمونه شکرگزاری بیان کلمه «**الحمدلله ربّ العالمین**»

---

۱. نراقی، معراج السعاده، ص۷۶۸.
۲. یونس، ۵۸ .
۳. مانند: بقره، ۲۳۱؛ نحل، ۱۱۴؛ آل‌عمران، ۱۰۳.
۴. ضحی، ۱۱.

با حضور دل و انگیزه پس از دریافت هر نعمت بزرگ یا کوچک است.[۱] زوجین در مقطع سنی و با هر سطح تحصیلات تلاش کنند زیباترین کلماتی که در ذهن دارند، کنار هم بچینند و با خدا سخن بگویند و با زبان خود از خداوند شکرگزاری کنند.

یک تمرین دیگر برای شکرگزاری، فن بازگشت ذهن به کودکی و یادآوری آنچه خدا مرحله به مرحله به فرد داده است؛ با خود بگوید وقتی نوزاد بودم، مادری مهربان مرا از لحاظ جسمی و عاطفی تغذیه کرد، به تدریج توانایی راه رفتن و استفاده از اعضا پیدا کردم، سخن گفتن آموختم، هر روز به دانش و مهارت‌های جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی‌ام افزوده شد و همین طور ادامه یافت تا به این مرحله رسیدم و اگر لطف خدا نبود، شاید این مراحل را پشت‌سر نمی‌گذاشتم و یا نقصان‌های بزرگی در زندگی‌ام بود. این فن از شیوه خطاب خداوند نسبت به پیامبر اسلام ﷺ در سوره ضحی برداشت می‌شود و در دعاها نیز به کار برده شده است. می‌توان با زمزمه این آیات و دعاها به حال عمیق‌تر سپاسگزاری خدا رسید (جدول ۱۴-۱۴).

---

۱. کلینی، الکافی، ج۲، ص۹۵.

جدول۱۴-۱۴: یادآوری نعمت‌های خدا در دعای عرفه امام حسین علیه‌السلام (با تلخیص از ترجمه (https://hawzah.net

خدایا وجودم را با نعمتت آغاز کردی و بر من مهر ورزیدی، از نطفه‌ای پدیدم آوردی و در تاریکی‌های سه‌گانه رحم مادر جایم دادی، مرا کامل و معتدل به دنیا آوردی، در خردسالی در گهواره محافظتم نمودی و از بین غذاها شیر گوارا نصیبم کردی و مادران پرمهر را به پرستاری‌ام گماشتی و از آسیب‌های پریان نگهداریم فرمودی، از زیادی و کمی سالمم داشتی، پس تو برتری ای مهربان، ای بخشنده،

آن‌گاه که آغاز به سخن کردم، نعمت‌هایت را بر من تمام کردی و مرا در هر سال با افزوده شدن به وجودم پرورش دادی، تا آفرینشم کامل شد، و تاب و توانم معتدل گشت، معرفتت را به من الهام فرمودی و به سپاسگزاری و یادت آگاهی‌ام دادی، و آنچه را پیامبرانت آوردند، به من فهماندی و پذیرش خشنودی‌ات را بر من آسان کردی، در تمام این امور به یاری و لطفت بر من منّت نهادی و تمام بلاها را از من بازگرداندی، نادانی و گستاخی‌ام بر تو، بازت نداشت، از اینکه مرا به آنچه به تو نزدیک می‌کند، راهنمایی کردی و اگر به شکرت برخیزم بر نعمتم بیفزایی، همه اینها احسانت به سوی من است، پس منزّهی تو.

خدایا کدام یک از نعمت‌هایت را به شماره آورم و یاد کنم، یا برای کدام یک از عطاهایت به سپاسگزاری برخیزم؛ درحالی که آنچه از بدحالی و پریشانی از من بازگرداندی و دور کردی، از آنچه از سلامتی کامل و خوشحالی برایم نمایان شد، بیشتر است، معبودا! با تمام این امور گواهی می‌دهم بر اینکه اگر زمان‌های بس دراز می‌کوشیدم، که شکر یکی از نعمت‌هایت را به‌جای آورم، نخواهم توانست، جز با منّت که به سبب آن شکرت بر من واجب می‌شود، شکری دائم و ثنایی تازه. آری اگر من و همه شمارشگران از آفریدگانت، حرص ورزیم که نعمت‌های سابقه‌دار و بی‌سابقه‌ات را برشماریم، هرگز نمی‌توانیم به شماره آوریم.

خدایا تو را سپاس، مرا آفریدی و شنوا و بینا قرار دادی، مرا پدید آوردی، و از روی رحمت، متناسب قرار دادی؛ درحالی که از آفرینش من بی‌نیاز بودی، صورتم را نیکو کردی، عافیتم دادی، محافظتم نمودی و موّفقم داشتی، راهنمایی‌ام نمودی، پروردگارا سزاوار احسانم کردی و از هر خیری عطایم کردی، مرا خوراندی و نوشاندی، بی‌نیازم ساختی و اندوخته‌ام بخشیدی، یاری‌ام نمودی و عزّتم بخشیدی، به من پوشاندی، از پوشش با صفایت و بر من آسان نمودی، از رفتار کفایت‌کننده‌ات، بر محمّد و خاندان محمّد درود فرست و مرا بر بلاهای روزگار و حوادث شب‌ها و روزها یاری ده و از هراس‌های دنیا و گرفتاری‌های آخرت نجات ده.

خدایا، مرا به که واگذار می‌کنی؟ ای که در خردسالی حفظم کرد و در بزرگسالی رزقم داد، ای که نعمت‌هایش تلافی نگردد، ای که با من به خیر و احسان روبه‌رو شد، و من با بدی و نافرمانی با او روبه‌رو گشتم، ای که به ایمان هدایتم کرد، پیش از آنکه سپاس نعمت‌هایش را بشناسم، ای که در بیماری خواندمش، پس شفایم داد، در حال برهنگی پوشاند مرا، در حال گرسنگی سیرم و در تشنگی سیرابم کرد؛ در خواری، عزّتم بخشید؛ در نادانی معرفتم بخشید و در حال تنهایی افزونم کرد و در حال غربت بازم گرداند و در نداری دارایم کرد و در یاری‌خواهی یاری‌ام فرمود و در ثروتمندی محرومم نکرد، ای که لغزشم را نادیده گرفت و اندوهم را زدود و دعایم را اجابت کرد و عیبم را پوشاند و گناهم را آمرزید و مرا به خواسته‌ام رساند.

ای سرور من! تویی که عطا کردی، نعمت دادی، نیکی کردی، تویی که زیبا نمودی، روزی دادی، موّفق نمودی، بی‌نیاز کردی و ثروت بخشیدی، پناه دادی و کفایت نمودی، تویی که راهنمایی فرمودی و حفظ کردی، تویی که پرده‌پوشی نمودی و آمرزیدی، تویی که نادیده گرفتی، تویی که قدرت دادی و عزّت بخشیدی، تویی که کمک کردی و تأیید نمودی، تویی که شفا بخشیدی و سلامت کامل دادی، تویی که گرامی داشتی، بزرگ و برتری، حمد و شکر همیشگی توراست،

سومین بعد رفتاری شکرگزاری عبارت از خودداری از به‌کارگیری مواهب و نعمت‌های خداوند در امور نادرست و گناه و استفاده از آنها در اموری که رضایت خداوند در آن است.[1] البته این مرتبه بالاتری از شکر است که خود درجاتی دارد که برای بیشتر مردم دشوار است که به

۱. همان،

آن برسند،[۱] ولی تلاش برای رشد شکرگزاری لازم است؛ افزون بر روش‌هایی که بیان شد، برای موفقیت در شکرگزاری از فنون جدول ۱۴–۱۵ می‌توان بهره برد.

جدول ۱۴–۱۵: فنون و روش‌های شکرگزاری

برخی آیات مربوط به شکرگزاری را هفتگی مرور کند (جدول۱۴–۱۶).
سخنان اولیای دین ﷺ در مورد فضیلت شکرگزاری را هفتگی مرور کند (جدول۱۴–۱۷).
در مورد زندگی افرادی که در مواهب دنیوی پایین‌تر او هستند، اندیشه کند.
با افراد پایین‌تر از خود در امور اقتصادی معاشرت کند.
افزون بر کمک به خیریه‌ها، گاه خود مستقیماً در رسیدگی به فقرا شرکت کند.
سالی یک‌بار یا بیشتر به آسایشگاه‌های معلولان و سالمندان سرکشی کند.
دست‌کم هفته‌ای یک بار به یاد مرگ و رها کردن همه مواهب دنیا بیافتد.
دست‌کم ماهی یک بار به زیارت اهل قبور برود و چند دقیقه‌ای به عکس‌های قبور نگاه کند.
کتاب‌ها و داستان‌هایی در مورد شکرگزاری مطالعه کند (جدول۱۴–۱۸).
برخی اشعار و عبارات ادبای فارسی‌زبان در مورد شکرگزاری را گاه زمزمه کند (جدول۱۴–۱۹).
گاه در سختی‌ها و مشکلات گذشته خود و اینکه چگونه حل شد، اندیشه کند.

جدول۱۴–۱۶: برخی آیات مربوط به شکرگزاری

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از نعمت‌های پاکیزه‌ای که روزی شما کرده‌ایم، بخورید و خدا را شکر کنید، اگر تنها او را می‌پرستید (بقره، ۱۷۲).
و آن‌گاه که پروردگارتان اعلام کرد که اگر واقعاً سپاسگزاری کنید، [نعمت] شما را افزون خواهم کرد و اگر ناسپاسی نمایید، قطعاً عذاب من سخت خواهد بود (ابراهیم، ۷).
و خدا شما را از شکم مادرانتان (در حالی که چیزی نمی‌دانستید) بیرون آورد و برای شما گوش و چشم‌ها و دل‌ها قرار داد، باشد که سپاسگزاری کنید (۷۸).
و به‌راستی لقمان را حکمت دادیم که: خدا را سپاس بگزار و هر کس سپاس بگزارد، تنها برای خود سپاس می‌گزارد و هر کس کفران کند، در حقیقت، خدا بی‌نیاز ستوده است (لقمان، ۱۲).
ای خاندان داوود! شکرگزار باشید و از بندگان من اندکی سپاسگزارند (سبأ، ۱۳).

۱. نراقی، معراج السعاده، ص۷۷۲.

جدول۱۴-۱۷: برخی سخنان اولیای دین علیهم‌السلام در مورد فضیلت شکرگزاری

در هر حال و در همه وقت بنده شکرگزار خدا باش، تا خدای خود را در هر مورد پروردگار بخشاینده و مهربان بینی. اگر نزد خداوند متعال عبادتی از بندگان مخلص، بهتر و بالاتر از شکر بود؛ البته اسمی از آن برده و بندگان خود را به آن امر می‌فرمود (مصباح‌الشریعة، ص۲۷).

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: پاداش فردی که غذا می‌خورد و شکرگزار است، مانند اجر روزه‌داری که مزد خویش را از خدا طلبد. پاداش فرد صاحب عافیت که شاکر است مانند اجر فرد دچار مصیبت صابر باشد. پاداش عطاکنندهٔ شاکر پاداشی مانند اجر فرد محروم و بی‌بهره قانع دارد (الکافی، ج۲، ص۹۴).

امام صادق علیه‌السلام فرمود: هر صبح و شب ده بار بگو: **اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَتْ بِی مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ عَافِیَةٍ مِنْ دِینٍ أَوْ دُنْیَا فَمِنْکَ وَحْدَکَ لَا شَرِیکَ لَکَ، لَکَ الْحَمْدُ وَ لَکَ الشُّکْرُ بِهَا عَلَیَّ یَا رَبِّ حَتَّی تَرْضَی وَ بَعْدَ الرِّضَا**؛ یعنی خدایا هر نعمتی به من دادی از عافیت دین و دنیا پس از توست، بی‌همانندی و شریکی برای تو نیست، تو را حمد و سپاس، ای پروردگار تا خشنود گردی. در این صورت شکر همه نعمت‌های خدا را در این روز و شب ادا کرده است (الکافی، ج۲، ص۹۹).

جدول ۱۴-۱۸: برخی کتاب‌های شکرگزاری

نام کتاب	نام مؤلف	نشر و سال آن
شکر منعم	سهند بردبار	مینوفر، ۱۳۹۴
راز شکرگزاری	مهدی خدامیان آرانی	تهران: دعوت، ۱۳۸۸
شکر (امام خمینی)	به کوشش اکبر کوهی	مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمه‌الله ۱۳۹۰
واسطه رحمت و شکر نعمت	مرتضی مرحمتی	ولایت، ۱۳۸۹

جدول۱۴-۱۹: برخی اشعار و عبارات ادبای فارسی‌زبان در مورد شکرگزاری

منّت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت. هر نفس که فرو می‌رود ممدّ حیات است و چون برمی‌آید مفرّح ذات، پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.

از دست و زبان که برآید — کز عهده شکرش به در آید
بنده همان به که ز تقصیر — خویش عذر به درگاه خدای آورد
ورنه سزاوار خداوندیش — کس نتواند که به جای آورد

باران رحمت بی‌حسابش همه را رسیده و خوان نعمت بی‌دریغش همه‌جا کشیده، پرده ناموس بندگان به گناه فاحش ندرد و وظیفه روزی به خطای منکر نبرد.

ای کریمی که از خزانه غیب — گبر و ترسا وظیفه‌خور داری
دوستان را کجا کنی محروم — تو که با دشمن این نظر داری
ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند — تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری
همه از بهر تو سرگشته و فرمان بردار — شرط انصاف نباشد که تو فرمان نبری

(گلستان سعدی، دیباچه).

شکر نعمت، نعمتت افزون کند — کفر، نعمت از کفت بیرون کند.

(مولانا جلال‌الدین بلخی معروف به مولانا، مولوی یا رومی دفتر اول مثنوی معنوی).

یارب ز تو الطاف فراوان دیدم* — نعمت ز تو بیشتر ز باران دیدم
تا دیده‌ای ازمن، همه عصیان دیدی* — تا دیده‌ام از تو، همه احسان دیدم

الهی ادای شکر ترا هیچ زبان نیست و دریای فضل تو را هیچ کران نیست و سر حقیقت تو بر هیچ‌کس عیان نیست، هدایت کن بر ما رهی که بهتر از آن نیست.

یا ربّ ز ره راست نشانی خواهم — از باده آب و خاک جانی خواهم
از نعمت خود چو بهره مندم کردی — در شکر گزاریت زبانی خواهم

(مناجات شماره ۳۸ خواجه عبدالله انصاری)

چرا دایم بخوابی ای دل ای دل — ز غم در اضطرابی ای دل ای دل
برو کنجی نشین شکر خدا کن — که شاید کام یابی ای دل ای دل

(دوبیتی شماره ۸۶ بابا طاهر)

۱-۲-۴. سایر مهارت‌های اعتقادی

از حالات معنوی بسیار مؤثر در ترغیب انسان به رفتارهای خوب و بازداری او از رفتارهای نابهنجار، احساس حضور خدا است. این مهارت در فصل ۱۳ شرح داده شد.

استفاده از معنویت در مقابله با سختی‌های زندگی: فصل ۱۲ کتاب این مهارت را شرح داده است.

توکل بر خدا: مهارت دعا در فصل ۶ و فصل ۱۰ این کتاب ارائه شد.

۱ـ۳. کسب مهارت‌های معنوی عبادی

۱ـ۳ـ۱. نماز

از رفتارهای بسیار مهم معنوی در همه ادیان الهی، برگزاری نماز می‌باشد[۱] که در محیط خانواده نیز بر آن تأکید شده است. خداوند به رسول گرامی اسلام ﷺ توصیه کرد که خانواده‌اش را به نماز دعوت کند.[۲] حضرت ابراهیم ﷺ از خدا خواست که خود و خانواده‌اش را برپاکننده نماز قرار دهد.[۳] از آنجا که نماز را ستون دین دانسته‌اند و آثار بسیاری در زندگی فردی و خانوادگی انسان دارد، لازم است زوجین از آغاز زندگی مشترک، آن را به منزله یکی از وظایف مهم معنوی خود در نظر بگیرند و با کسب مهارت‌های نمازگزاری به خویشتن و همسر در این زمینه کمک کنند. در مورد نماز و آداب آن تألیفات بسیاری وجود دارد؛ از این‌رو در این بخش با اجمال به مهارت نماز با توجه به فضای خانواده و بستر ارتباطی زوجین می‌پردازیم. برای تقویت مهارت نمازگزاری پس از ازدواج، راهکارهای زیر سفارش می‌شود:

اول: گفتگوی زوجین درباره اهمیت انجام نماز و توافق بر آن. آنان در مورد وجوب و لزوم پایبندی به نماز صحبت کنند، زمینه‌های احتمالی اختلاف‌نظر را در همان ماه‌های اولیه ازدواج برای هم روشن کنند و تاریخچه نمازگزاری خود و تجارب مثبت و منفی در مورد نماز را عنوان کنند. اگر نتیجه این گفتگوی چندجلسه‌ای، توافق بر انجام نماز بود، بسیار خوب است، ولی اگر اختلاف‌نظرها به توافق نینجامد، کمک گرفتن از یک مشاور دینی لازم است. پس از رفع اختلافات و توافق در مورد نماز و ابعاد آن، توصیه می‌شود زوجین پیمان‌نامه‌ای برای نماز با جملات خود تنظیم و هر دو آن را امضا کنند (مانند نمونه جدول ۱۴ـ۲۰). مناسب است این پیمان‌نامه در برگه‌ای زیبا نوشته شود، در کنار جانمازها قرار داده شود و زوجین ماهانه با هم این پیمان‌نامه را مرور کنند.

---

۱. در ۹۸ آیه قرآن صحبت از نماز شده است (نرم افزار جامع التفاسیر نور۳).
۲. طه، ۱۳۲
۳. ابراهیم، ۴۰.

جدول ۱۴-۲۰: پیمان‌نامه نماز

بسم الله الرحمن الرحیم
ای خدای مهربان!
اکنون که زندگی مشترک را آغاز کرده‌ایم، از تو می‌خواهیم که در انجام تکالیف الهی به‌ویژه نماز ما را یاری دهی.
با تو عهد می‌بندیم که تا آخرین روز زندگی‌مان به برپایی نماز را اهمیت دهیم.
خدایا!
ما زن و شوهر نماز را واجب و ستون دین خود می‌دانیم.
ای خدای بزرگ!
به ما کمک کن که در هر موقعیت آسان و دشوار نماز را ترک نکنیم.
از نماز محافظت کنیم، زیاد نماز بخوانیم و بکوشیم با نماز به خداوند نزدیک شویم.[1]
به شرایط نماز مانند طهارت، اوقات نماز و آداب آن پایبند باشیم.
به حضور قلب، خشوع و اخلاص در نماز اهتمام ورزیم.
نسبت به نماز غفلت و فراموشی نورزیم.
همه تلاشمان را به کار گیریم تا در عالم قبر و قیامت در مورد نماز سرزنش نشویم.
از نماز در زندگی کمک بگیریم.
آمین یا رب العالمین.

دوم: کسب اطلاعات درباره مقدمات، شرایط، واجبات و آداب شرعی نماز. در رساله‌های مراجع تقلید این موارد بیان شده است. مناسب است زوجین با هم احکام شرعی نماز را مرور کنند، هرچند پیش از این به آن نیز توجه داشته‌اند. یادآوری این موارد به آنان کمک می‌کند که در رعایت آن موفق‌تر باشند و به صمیمت معنوی بیشتری با هم دست یابند.

سوم: مرور پیوسته آیات قرآن و سخنان اولیای دین در مورد نماز. بهترین عباراتی که می‌تواند افراد را به دینداری همچون برگزاری نماز تشویق کند، کلام خداوند و اولیای اوست. مناسب است زوجین هر هفته، یک آیه (جدول۱۴-۲۱) و یک حدیث (جدول۱۴-۲۲) در مورد نماز بخوانند.

---

۱. برخی عبارات این پیمان‌نامه از جملات امیرالمومنین علی علیه‌السلام گرفته شده است (کلینی، الکافی، ج۵، ص۳۶).

جدول۱۴-۲۱: برخی از آیات قرآن در مورد اهمیت نماز

متن آیه	ترجمه آیه
حَافِظُواْ عَلَى الصَّلَوَاتِ والصَّلَوٰةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُواْ لله قَانِتِينَ (بقره، ۲۳۸).	بر نمازها و نماز میانه مواظبت کنید و خاضعانه برای خدا به پا خیزید.
فَإِذَا اطْمَأْنَنتُمْ فَأَقِيمُواْ الصَّلَوٰةَ إِنَّ الصَّلَوٰةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَاباً مَّوْقُوتاً (النساء، ۱۰۳).	پس چون آسوده‌خاطر شدید، نماز را [به‌طور کامل] به پا دارید، زیرا نماز بر مؤمنان در اوقات معیّن مقرّر شده است.
وَأَقِمِ الصَّلَوٰةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَزُلَفاً مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَالِكَ ذِكْرَىٰ لِلذَّاكِرِينَ (هود، ۱۱۴).	و در دو طرف روز [آغاز و پایان آن] و نخستین ساعات شب نماز را برپا دار، زیرا خوبی‌ها بدی‌ها را از میان می‌برد. این برای پندگیرندگان پندی است.
رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَ مِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَ تَقَبَّلْ دُعَاءِ (ابراهیم، ۴۰)	پروردگارا! مرا برپادارنده نماز قرار ده و از فرزندان من نیز، پروردگارا، و دعای مرا بپذیر.
إِنَّنِي أَنَا اللهُ لَا إِلَـٰهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَوٰةَ لِذِكْرِي (طه،۱۴).	منم، خدایی که جز من خدایی نیست، پس مرا پرستش کن و به یاد من نماز را برپا دار.
وَأَقِمِ الصَّلَوٰةَ إِنَّ الصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ وَلَذِكْرُ اللهِ أَكْبَرُ وَاللهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ (عنکبوت، ۴۵).	و نماز را برپا دار که نماز از کار زشت و ناپسند بازمی‌دارد، و قطعاً یاد خدا بالاتر است و خدا می‌داند چه می‌کنید.

جدول۱۴-۲۲: برخی از سخنان اولیای دین اسلام در مورد اهمیت نماز

نماز معراج مؤمن است (المتقی هندی، کنزالعمال، ح۱۸۹۰۷).
شما را به نماز و مراقبت از آن سفارش می کنم، زیرا نماز برترین عمل و ستون و اساس دین شما است (طوسی، الأمالی، ص۵۲۲).
اسلام بر روی پنج پایه بنا شده است: نماز، روزه، زکات، حج، ولایت (کلینی، کافی، ج۲، ص۱۷).
از امام صادق(ع) پرسیدند: بهترین چیزی که بنده با آن به درگاه الهی تقرب می‌یابد و محبوب‌ترین نزد خداست، چیست؟ فرمود: پس از شناخت خدا عملی بالاتر از نماز نمی‌دانم، آیا ندیدی که بنده شایسته خدا عیسی بن مریم، گفت که خدا را تا زنده‌ام، مرا به نماز و زکات سفارش کرده است (حر عاملی، وسائل الشیعة، ج۴، ص۳۸).
امام صادق(ع) فرمود: محبوب‌ترین اعمال نزد خدا و آخرین سفارش پیامبران الهی نماز است (کلینی، کافی، ج۶، ص۸).
امام رضا(ع) فرمود: همانا نماز خواندن وسیله نزدیکی هر فرد پرهیزکار به خداست (العروسی الحویزی، تفسیر نور الثقلین، ج۴، ص۲۰۵).

چهارم: افزودن دانش خود در مورد اهمیت، آداب و کارکردهای نماز به‌طور پیوسته. معمولاً ارتقای کیفیت نماز با مرور زمان و رشد معنوی فرد انجام می‌گیرد؛ از این‌رو در هر مرحله از تحول معنوی، فرد درک عمیق‌تری از مفاهیم نماز می‌یابد و این نیازمند دریافت اطلاعات جدید

متناسب با همان مرحله سنی است. جدول ۱۴–۲۳ به برخی آثار نماز اشاره کرده است. مرور هفتگی آن می‌تواند سودمند باشد. در این زمینه مطالعه تدریجی کتاب‌های مربوط به نماز می‌تواند به ارتقای کیفیت نماز کمک کند (جدول۱۴–۲۴).

جدول ۱۴–۲۳ برخی آثار نماز

نماز سپاسگزاری از خداوند و موجب یاد خدا و سپس آرامش است.
نماز زمینه پرهیز از گناه و زشتی را در انسان فراهم می‌کند.
موجب نظافت، انضباط، وقت‌شناسی و سلامتی است.
عامل وحدت‌بخش اجتماعی، احترام به حقوق دیگران و اعلام صلح و سلم با بندگان شایسته خدا است.[۱]
نماز اعلام عبادت خالصانه با نهایت خضوع و درخواست کمک و هدایت از خداوند در هر روز است.[۲]
نماز فرد را از تکبر پاک می‌سازد، به خدا نزدیک می‌کند، گناهان را می‌ریزد و انسان را اطاعت غیرخدا و خواسته‌های نفس آزاد می سازد.[۳]
نماز اقرار به ربوبیت خدا، ردّ هرگونه شریک برای او و ایستادن با حالت خشوع در محضر پروردگار است.[۴]

جدول ۱۴–۲۴: برخی از کتاب‌های مربوط به نماز

نام کتاب	نویسنده	سال و محل نشر
آداب نماز	امام خمینی رحمه‌الله	مؤسسه نشر آثار امام خمینی رحمه‌الله ۱۳۷۲
آموزش نماز به همراه داستان‌های آموزنده آن	محمد سمامی	منشور وحی، ۱۳۸۶
نمازشناسی	حسن راشدی و همکاران	ستاد اقامه نماز، ۱۳۸۰
صلوة الخاشعین	عبدالحسین دستغیب و محمدهاشم دستغیب	ناس، ۱۳۶۱
خانه بهشتی	محمد داوودی	ستاد اقامه نماز، ۱۳۹۲
۱۱۰ پرسش در باره نماز	مجتبی کلباسی	ستاد اقامه نماز، ۱۳۹۲

۱. کلباسی، ۱۱۰ پرسش درباره نماز، ص۳۴؛ شهید مطهری، اسلام و مقتضیات زمان، ص۲۹۲.
۲. از آثار نماز با حضور قلب خواندن سوره حمد، تشهد و رکوع و سجده است.
۳. شریف الرضی، نهج البلاغه، ص۲۵۲ و ۳۱۶.
۴. ابن‌بابویه، عیون أخبار الرضا علیه‌السلام، ج۲، ص۱۰۳.

پنجم: اجرای مشترک نماز در خانه و مساجد. زوجین بکوشند هفته‌ای چند بار در خانه، نماز را به صورت جماعت برگزار کنند. وقتی پدر در خانه است، همسر و فرزندان به او اقتدا کنند. زنان خانواده نیز در غیاب پدر به مادر اقتدا کنند؛ همچنین تلاش کنند هفته‌ای چند بار با هم در نماز جماعت مساجد شرکت کنند. تأکید زیاد در متون اسلامی بر نماز جماعت[۱] و نماز در مساجد[۲] به دلایل فراوانی همچون تأثیر این رفتار در رشد معنوی افراد است؛ همچنین عبادت مشترک صمیمیت زوجین را تقویت می‌کند.

ششم: تشویق یکدیگر در برپایی نماز. در دین اسلام به برگزاری نماز در خانواده و پایداری بر تشویق آن تأکید شده است؛[۳] از این‌رو زوجین نسبت به هم و نسبت به فرزندان مسئولیت دارند که واجبات دین از جمله نماز را به خوبی انجام دهند. تشویق برای تثبیت رفتار نماز می‌تواند به صورت تحسین کلامی، برخورد عاطفی مثبت با نشانه‌های غیرکلامی مانند لبخند و نوازش، هدیه، کمک بیشتر به همسر و موارد دیگر باشد؛ افزون بر تشویق زوجین در برپایی نماز به هم کمک کنند و از آن جمله برنامه‌های زندگی مانند کار و شغل، تحصیل، خواب، تغذیه، استراحت و تفریح به گونه‌ای باشد که در برپایی نماز مشکل ایجاد نشود.[۴]

هفتم: نظارت متقابل بر هم و رفع مشکلات در انجام نماز. براساس آیات قرآن، اعضای خانواده لازم است نسبت به سعادت اخروی همدیگر مراقبت داشته باشند؛[۵] از جمله رفتارهای معنوی بسیار مؤثر در سعادت فرد، برپایی نماز است که نخستین عمل معنوی مورد محاسبه است و پذیرش سایر اعمال معنوی به آن بستگی دارد.[۶] بدین‌منظور زوجین به انجام نماز همسر توجه داشته باشند و سستی‌ها و کاستی‌ها را به هم تذکر دهند و نیز به ارتقای کیفیت نماز هم اهمیت دهند. در بخش بعد راهکارهایی برای رفع مشکلات و اختلافات در امور معنوی ارائه می‌شود.

---

۱. أَبْوَابُ صَلَاةِ الْجَمَاعَة (وسائل الشیعة، ج۸، ص۲۸۵).
۲. بَابُ فَضْلِ الْمَسَاجِدِ وَ الصَّلَاةِ فِيهَا (طوسی، تهذیب الأحکام، تحقیق خرسان، ج۳، ص۲۴۸).
۳. طه، ۱۳۲.
۴. نور، ۳۷.
۵. تحریم، ۶.
۶. کلینی، الکافی، ج۳، ص۲۶۸.

۱ـ۳ـ۲. سایر عبادات

الگویی که در مورد نماز ارائه شد، می‌توان در مورد عبادات دیگر مانند روزه، یاد خدا، قرائت قرآن، دعا، حج و عمره و زیارت قبور اولیای خدا نیز اجرا کرد. البته برای هریک از عبادات برنامه و روش‌های خاصی نیز لازم است.

روزه: نخستین نکته تأکید بر وجوب روزه و پیمان زوجین بر پایبندی به آن است؛ دوم، مرور احکام روزه است، به‌ویژه احکامی که به محدودیت‌ها در روابط زناشویی در ایام روزه‌داری مربوط می‌شود و بی‌توجهی به آنها شاید به انجام درست این تکلیف آسیب رساند؛ سوم، آشنایی بیشتر با آثار معنوی و روان‌شناختی روزه تا با انگیزه و حضور قلب بیشتری آن را برگزار کنند. مناسب است هر سال پیش از آغاز ماه مبارک رمضان به خواندن و تفکر در آیات و روایات مربوط به روزه، به‌ویژه خطبه شعبانیه رسول خدا صلی الله علیه و آله بپردازند (۱۴ـ۲۵) و آثار روزه را مرور کنند (جدول ۲۶ـ۱۴).

جدول۱۴ـ۲۵: برخی آیات و روایات مربوط به روزه‌داری

«ای افرادی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده، همان‌گونه که بر کسانی که پیش از شما بودند نوشته شد تا پرهیزکار شوید»، (بقره، ۱۸۳).
اسلام بر پنج پایه استوار است؛ نماز، زکات، روزه، حج و ولایت امیرالمومنین و فرزندان آن حضرت صلوات الله علیهم که امام هستند (کلینی، کافی، ج۲، ص۱۷).
«روزه مال من است و خودم پاداش آن را به روزه‌دار می‌دهم» (حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۷، ص۲۹۲).
«کسی که از روی ایمان و در نظر داشتن خدا روزه بگیرد و گوش و چشم و زبانش را حفظ کند، خداوند روزه‌اش را می‌پذیرد و گناهان گذشته‌اش و آینده‌اش را می‌آمرزد و پاداش صابران به او دهد» (حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۱۰، ص۱۶۲).
«هر کس یک روز ماه رمضان را عمدا افطار کند، از دایره ایمان خارج می‌شود»، (کلینی، الکافی، ج۲، ص۲۷۸).
رسول خدا صلی الله علیه و آله در یکی از روزهای آخر ماه شعبان، این خطبه را خواند: «ای مردم! همانا ماه خدا، همراه با برکت و رحمت و آمرزش به شما روی آورده است؛ ماهی که نزد خدا برترینِ ماه‌هاست و روزهایش برترینِ روزها، شب‌هایش برترینِ شب‌ها و ساعاتش برترینِ ساعات است، ماهی است که در آن به مهمانی خدا دعوت شده‌اید و از شایستگانِ کرامت الهی قرار داده شده‌اید. نَفَس‌هایتان در آن تسبیح است، خوابتان در آن، عبادت، عملتان در آن، پذیرفته و دعایتان در آن، مورد اجابت است. پس با نیّت‌های راست و دل‌های پاک از پروردگارتان بخواهید تا برای روزه‌داریِ آن و تلاوت کتاب خویش توفیقتان دهد...» (ابن‌بابویه، عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج۱، ص۲۹۵ـ۲۹۷).

جدول۱۴-۲۶: برخی آثار روزه‌داری[۱]

۱	بازگشت به خویشتن و تیزفهمی (مجلسی، بحارالانوار ج۵۹، ص۲۷۲).
۲	پاکسازی درونی از نابهنجاری‌ها (بحارالانوار، ج۹۳، ص۲۵۴، ۱۴۰۳ق.؛ فیض کاشانی، المحجه البیضاء، ج۲، ص۱۳۱).
۳	تقویت خویشتن‌داری، اخلاص و رابطه با خدا (بقره، ۱۸۳؛ مجلسی، بحارالانوار، ج۹۳، ص۳۶۸).
۴	کاهش اضطراب، وسواس و نگرانی‌ها (بحارالانوار، ج۹۴، ص۱۰۹، ۱۴۰۳ق؛ حر عاملی، ج۱۰، ص۴۲۳، ۱۴۰۹ق).
۵	همدلی با محرومان و تسهیل کمک به دیگران (حر عاملی، وسایل الشیعه، ج۷، ص۴).
۶	احساس مساوات اجتماعی (فیض کاشانی، المحجة البیضاء، ج۲، ص۱۲۴).
۷	سلامت روانی و جسمانی (مجلسی، بحارالانوار، ج۵۹، ص۲۶۷)

چهارمین توصیه، برنامه‌ریزی برای امور زندگی مانند کار، تغذیه و خواب پیش از ماه رمضان است. هماهنگی زوجین در برنامه‌های این ماه، بهره بردن از آن را تسهیل می‌کند. مراعات حال یکدیگر با توجه به تشنگی، گرسنگی و کم‌خوابی از تعارض‌ها و بدخلقی‌های احتمالی پیشگیری می‌کند؛ مثلاً زن در ایامی که روزه نیست با همسر همراهی کند و حتی‌المقدور مقابل او محدودیت‌های روزه را رعایت کند. شوهر نیز انتظارات کمتری از همسرش در پخت غذا و موارد دیگر داشته باشد. پنجمین توصیه تشویق و کمک به هم در انجام عبادات دیگر این ماه مانند خواندن قران، نمازهای مستحبی و اعمال شب‌های این ماه به ویژه شب‌های قدر است.

حج و زیارت: حج از بزرگ‌ترین تکلیف الهی در دین اسلام است؛ به گونه‌ای که فردی توانایی رفتن به حج را داشته باشد و عمداً نرود، مانند این است که مسلمان از دنیا نرفته است.[۲] هرچند حج تنها در صورت استطاعت بدنی و مالی برای فرد واجب می‌شود، ولی مناسب است[۳] فرد از ابتدای کسب درآمد، برای آن برنامه‌ریزی و پس‌انداز داشته باشد. از اموری که اهمیت فوق‌العاده حج را اثبات می‌کند این است که انسان باید در طول سال در اندیشه حج باشد و در مظان استجابت دعا جهت توفیق آن دعا کند که شاهد گویای آن ادعیه وارده در ماه مبارک رمضان است که در دعاهای ماه مبارک توفیق تشرف به حرمین شریفین از خداوند درخواست می‌شود و

---

۱. سالاری‌فر و همکاران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ص۱۴۶.
۲. ر.ک: آیات قرآن، مانند آل‌عمران، ۹۶ و ۹۷ و روایات فراوان در کتاب حج در وسائل الشیعه، ج۱۱.
۳. از مجموعه روایات و احکام حج مستحبی این امر برداشت می‌شود (طباطبایی یزدی، العروة الوثقی، ج۲، ص۵۳۲).

از دعاهای شب قدر است؛ بنابراین زوجین با توجه به شرایط مالی در کنار انجام سایر وظایف زندگی خانوادگی، برای فراهم آوردن استطاعت مالی انجام حج با هم توافق کنند و با صرفه‌جویی در مصارف دیگر مانند غذا، سالانه مبلغی را برای این واجب الهی در نظر بگیرند.[۱]

در اسلام زیارت مرقد پیامبرﷺ و معصومان نیز بسیار تأکید شده است؛ از آنجا که زیارت مرقد پیامبرﷺ، دخت گرامی او و ائمه بقیع‌علیهم‌السلام با حج و عمره همراه است، برنامه‌ریزی برای آن مانند حج است. مناسب است زوجین برای زیارت ائمه دیگر در عراق و ایران و نیز قبور امامزادگان اهتمام داشته باشند. زیارت عملی عبادی به معنای حضور در پیشگاه پیشوایان دینی یا نزد قبور آنان یا دیدار از مکانی مقدس یا محترم برای اظهار ارادت، احترام و کسب فیض معنوی است. زیارت از اعمال پسندیده اسلام بوده و در طول تاریخ، مسلمانان به آن عنایت و اهتمام داشته‌اند.[۲] مرور آثار حج و زیارت در دنیا و آخرت (جدول۱۴-۲۷). می‌تواند در تقویت انگیزه زوجین برای برنامه‌ریزی سفرهای زیارتی مؤثر باشد.

---

۱. «ان استطعت ان تأکل الخبز و الملح و تحج فی کل سنه فافعل» (حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۱۱، ص۱۵۰ و ۱۳۵ و ۱۴۳).

2 .http://fa.wikishia.net/view/%D8%B2%DB%8C%D8%A7%D8%B1%D8%AA.

جدول ۱۴-۲۷: برخی آثار حج و عمره و زیارت ائمه(ع)

آثار حج و عمره	«به تحقیق، نخستین خانه‌ای که برای انتفاع عبادی مردم نهاده شد، خانه‌ای است که در سرزمین بکّه (مکّه) قرار دارد. این خانه برای آن نهاده شد که منشأ برکات فراوان و هدایت جهانیان باشد، در این خانه نشانه‌های فراوانی بر توحید خداست؛ از آن جمله «مقام ابراهیم» است و هرکس وارد این سرزمین شد، درامان است و حج این خانه از سوی خدا بر آنان که قدرت رفتن به سوی آن را دارند، لازم شده و هرکس استطاعت داشته و مُشرّف نشود، کفر عملی ورزیده است. به راستی ذات اقدس اله از همه جهانیان بی‌نیاز است» (آل‌عمران، ۹۶ و ۹۶).
	حضرت علی(ع) فرمود: خدا را! درباره خانه پروردگارتان در نظر داشته باشید تا هستید، آن را خالی نگذارید؛ زیرا اگر حج متروک شود، نظر رحمت خدا از شما قطع خواهد شد.
	امیرالمؤمنین(ع) فرمود: حج موجب تقویت دین می‌شود و به‌سبب همین تقویت، واجب و لازم شمرده شده است؛ به گونه‌ای که اگر حج تشریع نمی‌شد، اصل دین رو به سردی می‌گرائید؛ چنان‌که امام صادق(ع) نیز فرمود: «لایزال الدین قائماً ماقامت الکعبه» (کلینی، الکافی، ج۴، ص۲۷۱).
	رسول خدا(ص) فرمود: حج‌گذار و عمره‌گذار مهمان خدا هستند، اگر از خداوند سؤالی کنند، به آنان عطا کند، دعا کنند اجابت کند و برای کسی شفاعت کنند، شفاعتشان پذیرفته می‌شود (کلینی، الکافی، ج۴، ص۲۵۵).
آثار زیارت قبور امامان	هرکس «امیرمؤمنان(ع)» را زیارت کند و عارف به حق آن حضرت باشد، یعنی آن جناب را امام واجب‌الاطاعه و خلیفه بلافصل بداند و از روی تکبر نیامده باشد، حق‌تعالی اجر صد هزار شهید برای او بنویسد و گناهان گذشته و آینده او را بیامرزد و روز قیامت از جمله ایمنان از هول‌های آن روز برانگیخته شود؛ و خدا حساب را بر او آسان کند و هنگام حرکت به سوی زیارت، ملائکه از او استقبال کنند و چون از زیارت برگردد او را مشایعت کنند تا به خانه خود برگردد و اگر بیمار شود به عیادت او بیایند و اگر بمیرد جنازه او را مشایعت و برای او تا کنار قبرش طلب آمرزش کنند.
	آثار زیارت امام حسین(ع) عبارت است از: ۱. حوائج دنیا و آخرت زائر برآورده می‌شود؛ ۲. گناهان زائر ریخته می‌شود؛ ۳. باعث فراوانی رزق می‌شود؛ ۴. ایام زیارت امام حسین(ع) از عمر انسان به شمار نمی‌رود؛ ۵. زائران امام حسین(ع) در جوار رسول‌الله(ص) و آل او هستند؛ ۶. زائران حسینی پیش از دیگران وارد بهشت می‌شوند و... . (واعظ جوادی، فلسفهٔ زیارت و آئین آن، ص۱۳۹).
	برای هر امامی، عهد و پیمانی بر گردن دوستان و پیروان اوست و از نشانه‌های وفای کامل به این عهد و پیمان، زیارت قبر امامان است، (ابن‌بابویه، من لایحضره الفقیه، ج۲، ص۵۷۷).
	پیامبر خدا(ص) فرمود: به‌زودی پاره‌ای از تن من در سرزمین خراسان به خاک سپرده خواهد شد. هیچ مؤمنی نیست که او را زیارت کند، مگر آنکه خداوند بهشت را بر او واجب می‌کند و بدنش را بر آتش دوزخ حرام می‌سازد (همان، ص۵۸۵).

دعا: مهارت دعا در فصل ۶ و فصل ۱۰ این کتاب ارائه گردید.

عبادات مالی: در فصل مهارت‌های اقتصادی این مهارت، بیان شد.

۱-۴. شیوه‌های حل مشکلات و اختلافات معنوی

۱-۴-۱. زمینه‌یابی و دسته‌بندی مشکلات معنوی

اختلاف زوج‌ها در امور معنوی مانند سایر ابعاد ارتباطی آنان، امری اجتناب‌ناپذیر است. تفاوت‌های شخصیتی، جنسیتی، خانوادگی و فرهنگی زن و شوهر در مسیر رشد معنوی آنان تأثیرات جدی داشته و تفاوت‌هایی را به بار آورده است. این تفاوت‌ها و اختلافات جای نگرانی

برای زوج‌ها نیست، با وجود این، باید زوجین مهارت‌هایی برای مواجهه با مشکلات معنوی ناشی از آن کسب کنند. این مشکلات ممکن است ریشه در ابعاد اعتقادی، احساسی و رفتاری مناسکی داشته باشد (جدول۱۴ـ۲۸). در این فصل، کوتاه به هفت مورد اول جدول پرداخته‌ایم.

جدول ۱۴ـ۲۸: ریشه‌های مشکلات و اختلافات معنوی

۱. نداشتن هدف و معنا در زندگی
۲. ضعف اعتقاد به خدای واحد و وجود شرک‌های مخفی در درون
۳. اعتقاد نداشتن به حمایت معنوی خدا
۴. ارزش ندانستن اعمال دینی
۵. بی‌اعتقادی به سیر تاریخی دین یا انکار پیامبران یا امامان
۶. باور نداشتن به نقش مهم دین در زندگی
۷. ضعف اعتقاد به رفتارهای مذهبی
۸. تفاوت شدید اعتقادات دینی همسران
۹. برداشت‌های بسیار متفاوت همسران از اعتقادات و احکام دین

زمینه‌های اختلاف زوجین ممکن است در سه دسته عوامل در جدول ۱۴ـ۲۹ باشد.

جدول ۱۴ـ۲۹: دسته‌بندی زمینه‌های اختلاف زوج‌ها در امور معنوی

الف. بعد درون روانی	ب. بعد بین فردی	ج. بعد سازمانی
۱. باورها و رفتارهای دینی فرد به چه میزان است؟ ۲. باورهای دینی تا چه اندازه بر رفتارها و افکار فرد تأثیر دارد؟ ۳. رفتار براساس باورهای دینی، چه احساسات و تجاربی را برای فرد پدید آورده است؟ ۴. دین و ایمان فرد چگونه در اهداف و معنای زندگی او اثر دارد؟ ۵. فرد در زندگی براساس ایمان، چه تعارض‌های درونی را تجربه می‌کند؟	۱. باورهای دینی چگونه بر تعامل‌های فرد با همسرش اثر می‌گذارد؟ ۲. رهنمودهای جامعه دینی درباره نقش فرد در ازدواج کدام است؟ ۳. چگونه دین فرد در پدید آوردن و استمرار روابط معنادار در ازدواج نقش دارد؟ ۴. چه باورهایی نحوه مشارکت همسران در تجارب دینی همراه یکدیگر را معین می‌کند؟	۱. رفتارهای دینی در خانواده اصلی کدامند؟ ۲. درخانواده اصلی دین چگونه و به چه شیوه (مثبت یا منفی) به کار برده می‌شود؟ ۳. چگونه دین و ایمان در هدایت روابط والدین و اعضای خانواده اثر داشته است؟ ۴. اعمال پذیرفتنی ایمانی درون خانواده اصلی کدامند؟ ۵. حمایت جامعه از اعمال ایمانی چگونه است؟

مناسب است زوجین در ابتدای کسب مهارت حل اختلافات معنوی، موارد آن را در روابط خویش شناسایی و با آوردن زیاد، تا حدی و خیلی کم آن را ارزیابی کنند (جدول۱۴ـ ۳۰).

جدول ۱۴ـ۳۰: ارزیابی مشکلات معنوی در روابط زوجین

	موضوع معنوی	ارزیابی زوجین از خود
۱	توافق نداشتن در زمینه عقاید (برای مثال اعتقادات مربوط به خدا و آخرت)	
۲	اختلاف همسران در انحام مناسک مذهبی (عبادت‌های فردی و جمعی و دعا و نیایش‌ها)	
۳	تلاش برای مجبور کردن همسر به پذیرش عقاید، ارزش‌ها یا فعالیت‌های مذهبی خود	
۴	کم شدن صمیمیت بین زوج‌ها براثر نبود مشارکت برای حفظ اعتقادات و ارزش‌های معنوی	
۵	تعارض بین زوج‌ها در مورد تربیت مذهبی بچه‌ها و حضور آنها در مکان‌های عبادی	
۶	مشاجره بین زوج‌ها در مورد شیوه‌های فرزندپروری مناسب	
۷	تفاوت‌های مذهبی و عقیدتی در زمینه وظایف تربیتی[1]	
۸	سستی و ضعف پایبندی برخی اعضای خانواده در اعمال دینی	
۹	احساس فقدان معنویت در برخی اعضای خانواده	
۱۰	نداشتن هدف و معنای مشابه در زندگی	
۱۱	بی‌اعتقادی یا تفاوت درحمایت معنوی خداوند از خانواده‌ها	
۱۲	تعارض بین همسران ناشی از اعتقادات دینی و مذهبی	
۱۳	تفاوت در ارزش‌گذاری به دین و اعمال دینی در عین اعتقاد داشتن به آن دین	
۱۴	بی‌احترامی به مقدسات دینی طرف مقابل (توهین، مسخره کردن و ....).	
۱۵	اعتقاد نداشتن به سیر تاریخی دین یا انکار پیامبران یا امامان	
۱۶	بی‌اعتقادی به مراجع دینی خود یا دیگری	
۱۷	تعارض مابین همسران ناشی از برداشت‌های متفاوت از احکام دین و مذهب	

زوجین پس از شناخت انواع مشکلات معنوی و تشخیص موارد آن، برای رویارویی با مشکلاتی که زیاد ارزیابی کردند، باید گام‌هایی را بردارند.

۱ـ۴ـ۲. اصول رویارویی با اعتقادات دینی همسران

اصل اول، لزوم احترام قائل شدن برای عقاید، ارزش‌ها و فعالیت‌های مذهبی همسر است. زوج‌ها قراردادی نوشته و خود را مکلف کنند که از اعتقادات و برنامه‌های مذهبی یکدیگر با احترام یاد کنند، آن را به تمسخر نگیرند و به هیچ‌وجه توهین‌آمیز در مورد آن سخن نگویند. آنان

---

۱. الیری و همکاران، راهنمای گام به گام درمان مشکلات زناشویی، ص۱۲۹.

توجه داشته باشند که کتاب آسمانی ما، حتی توهین به عقاید نادرست دیگران را نهی می‌کند؛[۱] همچنین از عقاید، ارزش‌ها و فعالیت‌های یکدیگر انتقاد نکنند. هرچند گفتگوی مؤثر در مورد عقاید یکدیگر لازم است، ولی انتقاد فرد مقابل را به حالت دفاعی می‌کشاند. از راه‌های مهم نشان دادن احترام به مذهب و اعتقادات مذهبی و معنوی همسر، گوش دادن و تسهیل تبادل آزاد نظرات درباره مفاهیم معنوی مانند معنای زندگی، ابعاد وجودی انسان و چگونگی نیل به معنویت با انجام مناسک و رفتارهای دینی است. در گفتگو زوج شنونده به عقاید گوینده با احترام گوش دهد و از راه بازگویی عقاید وی و حتی در صورت مخالفت با وی احترام خود را نشان بدهد و از موعظه یا سخنرانی کردن حتی در صورت مخالفت با گوینده خودداری کند. یک ویژگی زوج‌های موفق، رضامندی در شیوه ابراز ارزش‌ها و باورهای معنوی است (۸۵ درصد در برابر ۴۰ درصد در زوج‌های ناموفق).[۲]

اصل دوم، اجتناب از به کارگیری روش اجبار و تحمیل در امور معنوی است؛ مثلاً هیچ یک از همسران همسر خود را به زور وادار به انجام نماز نکند. روش تغییر نگرش دینی، اجبار و سلطه‌جویی نیست.[۳] دینداری لطافت و ملایمت دارد و روش نرمی و رفق باید در آن زیاد به کار رود.[۴] دین اسلام بر محبت و عطوفت مبتنی است[۵] و این امر مستلزم آن است که در روابط اعضای خانواده عواطف انسانی بیشتر رعایت شود. روش تحمیل در امور معنوی ممکن است در ظاهر فرد را به همراهی وادار کند و به‌ویژه برخی زنان را برای حفظ زندگی مشترک به پیروی شوهر متقاعد کند، ولی بیشتر آنان معنویتی از این روش کسب نمی‌کنند و حتی شاید معنویت پیشین خود را که منافعی برایشان داشته، از دست بدهند. دینداری هر فرد متناسب با ظرفیت روانی اوست و برخورد نامناسب موجب شکست او در معنویت است.[۶]

---

۱. انعام، ۱۰۸.
۲. السون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۱۶۵.
۳. غاشیه، ۲۲؛ قاف، ۴۵.
۴. قال رسول الله ﷺ: «إنّ هذا الدین متین فأوغلوا فیه برفق، ولا تُکرِّهوا عبادة الله إلی عباد الله فتکونوا کالراکب المُنْبَتِّ الذی لا سفراً قطع ولا ظهراً أبقی» (المتقی الهندی، کنز العمال، خبر ۵۳۵۰؛ کلینی، الکافی، ج۲، ص۸۶) .
۵. آل‌عمران، ۱۵۹؛ فتح،۲۹؛ کلینی، الکافی، ج۸، ص۸۰.
۶. حرعاملی، وسائل الشیعة، ج۱۶، ص۱۶۲.

اصل سوم، لزوم گفتگوی مؤثر زوجین در مسائل دینی و معنوی است. زوجین متعهد شوند که در این گفتگو نخست ابعاد مشترک عقاید یکدیگر را تعیین کنند. تکیه بر شباهت‌ها در اعتقادات از معیارهای تمایز زوج‌های موفق و ناموفق است.[۱] پس از تعیین شباهت‌ها، مزایای این عقاید معنوی مشابه و متفاوت یکدیگر را شناسایی کنند؛ همچنین در مورد مناسک و رفتارهای دینی این روند را طی کنند (جدول۱۴-۳۱).

		انواع و موارد	مزایا و جنبه‌های مثبت
عقاید	مشترک زوجین		
	اختصاصی شوهر		
	اختصاصی زن		
رفتار و مناسک	مشترک زوجین		
	اختصاصی شوهر		
	اختصاصی زن		

اصل چهارم، لزوم بیان و گفتگو در مورد نگاه دینی و معنوی زوجین به مفاهیم خانوادگی است؛ از جمله قرارداد ازدواج، وظایف مشترک و ویژه زن و شوهر، تعهد، احترام، صمیمیت، مدارا، عفو و گذشت و روابط جنسی. براساس تحقیقات، ایمان و رفتارهای دینی قوی زوجین می‌تواند پایه‌ای برای عمق بخشیدن به عشق فراهم کند و زمینه رشد و تحقق آرزوهای مشترک گردد؛[۲] همچنین در جلساتی بیان کنند که چگونه باورها و مناسک و سایر ابعاد دینداری به تقویت این امور کمک می‌کند. در این زمینه می‌توانند کتاب‌ها و محتواهایی در مورد نقش دین در تحکیم روابط خانوادگی مطالعه کنند. با توجه به ابعاد معنوی مشترک زیاد در بیشتر زوج‌ها، همراهی با اعمال یکدیگر، روش مؤثری برای تقویت معنویت هر دو و رابطه آنان می‌شود. بیان باورهای معنوی، افزون بر گفتگو در به‌کار بستن و اجرای وظایف و برنامه‌های معنوی نیز تحقق می‌یابد. زوجین تلاش زیاد کنند تا میان گفتگو و رفتار خود هماهنگی پدید آورند، زیرا دوگانگی این دو حالتی ضد معنوی است که آسیب جدی به معنویت هر دو وارد می‌کند.[۳]

---

۱. السون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۱۷۲.
۲. همان، ص۱۷۱.
۳. صف، ۲ و ۳.

اصل پنجم، لزوم آشنایی با سیر تحول معنوی زوجین و به تعبیری گذشته معنوی یکدیگر است. هر دو همسر نقش مذهب و معنویت را در تجارب خانوادگی و دوران کودکی خود مشخص کنند؛ همچنین تغییراتی را که طی دوره رشد آنان در فعالیت‌ها، ارزش‌ها و اعتقادات مذهبی و معنوی آنان رخ داده است، ردگیری کنند و پسندها و ناراحتی‌های خود را از افراد مذهبی و نهادهای دینی مورد تعامل خود را برای هم شرح دهند و در نهایت به روشن کردن عقاید و رفتارهای دینی زمینه‌ساز ناراحتی و تعارض آنان بپردازند.[۱]

۱ـ۴ـ۳. شیوه‌های حل تعارض در امور معنوی

زوجین پیش از هرگونه اقدام برای بررسی و حل تعارض‌های معنوی، گفتگوهای بالا در مورد ابعاد مشترک معنوی خود را استمرار بخشند. بی‌تردید حل تعارض بر جنبه‌های مشترک زوجین در امور معنوی مبتنی است و در بیشتر موارد شکست در حل این تعارض به انجام نشدن یا بی‌اثر بودن گفتگو در مورد زمینه‌های مشترک بازمی‌گردد؛ همان‌گونه که بیان شد رضامندی در شیوه ابراز ارزش‌ها و باورهای معنوی شرط موفقیت زوج‌ها است.

در گام اول، هر زوج توضیح دهد که چرا پذیرش عقاید مذهبی او از سوی همسرش، برای وی مهم است. زوجین پس از روشن شدن موارد اختلافی به شناسایی میزان انعطاف‌پذیری لازم هر یک، برای سازگاری با عقاید مختلف بپردازند؛ به این صورت که هر یک از همسران به‌شناسایی موارد قابل قبول و تحمل‌پذیر انحراف از عقاید و اصول رفتارهای معنوی خود بپردازد؛ همچنین آنان به یکدیگر کمک کنند تا حد و مرز و به تعبیری خطوط قرمز خویش را تعیین کنند. این خطوط قرمز به این معناست که فرد نه‌تنها خود بلکه از همسر انتظار دارد که آن را زیر پا نگذارد؛ برای نمونه برخی خطوط قرمز در نگاه اسلامی‌عبارت است از: نداشتن شرک، باور به نبوت انبیا به‌ویژه پیامبر خاتم ﷺ، معادباوری، اعتقاد به قرآن، انجام نماز و روزه، عفّت و ترک گناهان.

از آنجا که در بیشتر فرهنگ‌ها، مردم با افراد هم‌دین خود ازدواج می‌کنند، تعارض در امور بیان شده را می‌توان به ضعف پایبندی معنوی یکی از همسران مربوط دانست. حل تعارض نیز به مواجهه مناسب با این امر منوط می‌شود و اصل کلی در آن، رعایت قوانین امر به معروف و نهی از منکر است. در روابط زوجین نیز به جز موارد اندک، فراتر از این نمی‌توان رفت. لازم است

---

۱. الیری و همکاران، راهنمای گام به گام درمان مشکلات زناشویی، ص۱۲۹.

روش مقابله با اختلافات، سازنده و در چارچوب قوانین شرعی و اصول اخلاقی باشد؛ برای نمونه مراحل زیر را برای حل تعارضات معنوی رفتاری پیشنهاد می‌گردد:

اول: روشن کنید که انجام یا ترک این رفتار در نگاه دینی لازم و به بیانی از واجبات است و یا اینکه رجحان دارد. اگر امری مطلوب و رجحان‌دار باشد، زوجین اصرار بر انجام آن نداشته باشند و لازم نیست حتماً درصدد حل اختلاف در مورد آن باشند. تنها به این صورت برخورد شود که مثلاً اگر در خانواده ما این رفتار انجام شود، معنویت ما را رشد می‌یابد و نسبت به هم احساس بهتری پیدا می‌کنیم. اگر در مورد لزوم این رفتار یا ترکش اختلاف بود، به متخصص معتبر دینی مراجعه کنند؛

دوم: اگر رفتار یا ترکش لازم بود، در گفتگوی همسران، نخست تأکید شود که انجام فرمان‌های خداوند بر همه واجب است و سعادت دنیا و آخرت انسان به آن بستگی دارد. سپس آثار مثبت این رفتار (مثلاً نماز) در زندگی فردی و خانوادگی بیان شود. فردی که همسرش به انجام یکی از واجبات یا ترک محرمات پایبند نیست، لازم است کتاب‌های دینی را مطالعه کند و از متخصصان دینی بهره ببرد تا در بیان مطالب بالا مهارت کافی داشته باشد. این مرحله بهتر است چند هفته و حتی چند ماه دنبال شود و فرد با موعظه‌های شیرین و زبان نرم به بیان نکات بالا ادامه دهد؛

سوم: اگر اقدامات مرحله دوم حتی اندکی نتیجه‌بخش بود، فرد همسرش را با تشویق‌های اجتماعی و اقتصادی تقویت و تا حد توان ابراز محبت و صمیمیت را نسبت به او بیشتر کند.

چهارم: اگر اقدامات مراحل پیش بی‌اثر بود، به بیان پیامدهای ترک دستورات خداوند بپردازد. البته بیان آثار نافرمانی خداوند با وجود قاطعیت باید محترمانه باشد و از هرگونه توهین یا خشونت خودداری شود؛

پنجم: در صورت ادامه نافرمانی همسر، فرد برخی هدایا و رفتارهای مثبت خود که از وظایف واجب زندگی زناشویی نیست، کم کند. همسران توجه داشته باشند که ناپایبندی همسر به برخی عقاید و رفتارهای دینی به هیچ‌وجه مجوّزی برای ترک وظایف همسری توسط او نمی‌گردد. البته در قوانین شرعی مواردی استثنا شده که نیازمند مداخلات حقوقی و اخلاقی است.

از آنجا که این مرحله بستر هیجان‌ها و تنش‌های بیشتری است، فرد برای قانع کردن همسر به انجام دستورات دینی، افزون بر رعایت نکات اخلاقی و شرعی نیازمند کاربست فنون روان‌شناختی است تا با آرامش بتواند رابطه درست همسری را حفظ کند و از تنش و خشونت خودداری کند. کمک گرفتن از روان‌شناسان بالینی می‌تواند برخی موانع شکست در حل این تعارض‌ها را چه در خود یا همسر روشن و برای رفعش راه‌هایی را فراهم کند.

فصل پانزدهم

مهارت‌های فرزندپروری

فرزندآوری و فرزندپروری از اهداف و کارکردهای مهم ازدواج و تشکیل خانواده است که بقای جامعه انسانی به آن وابسته است. رشد علمی، هنری، معنوی و اخلاقی بشر که هر روزه آثار شگفت‌انگیزی دارد، دستاورد وجود انسان‌هایی است که نسل به نسل به دنیا پا می‌گذارند؛ افزون بر این، از نیازهای مهم انسان فرزند داشتن است که برخی به علت ساختارهای بدنی و ابعاد روان‌شناختی ویژه زن بر فطری بودن این نیاز در این جنس تأکید کرده‌اند.[1] از عوامل مهم شادی‌آفرینی فرزندان هستند و تجربه مادری و پدری را می‌توان از لحظات اوج زندگی دانست. پس از ازدواج یکی از مسائل مهم زوجین، فرزندآوری و فرزندپروری است. از آنجا که بحث فرزندپروری بسیار گسترده است و این کتاب تأکید بر مهارت‌ها در روابط زوجین دارد، این فصل به اموری از فرزندپروری می‌پردازد که بیشتر به روابط زوجی مربوط می‌شود و به اجمال اصولی را در این باره بیان می‌کند. هدف این فصل عبارت از ارائه مهارت‌هایی است برای مواجهه با مسائل فرزندآوری (مانند گرایش به فرزند داشتن و حل و رفع مشکلات مربوط به بی‌میلی به فرزندآوری)، معرفی اصول کلی و وظایف مشترک و اختصاصی پدر و مادر در تربیت فرزند، ارائه مهارت حل اختلافات ارتباطی زوجین ناشی از فرزندپروری (مشکلات در رابطه عاطفی و جنسی زوجین که در اثر تولد، مراقبت و تربیت فرزندان بروز می‌کند) و اختلافات مربوط به فرزندان (منظور اختلاف در امور خود فرزندان مانند شیوه تربیت، تشویق، تنبیه و ...).

---

۱. عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ص۴۷.

۱. سنجش

۱. چقدر در زندگی مشترک در مورد فرزندآوری چالش داشته‌اید؟
۲. تا چه میزان در حل چالش‌های فرزندآوری موفق بوده‌اید؟
۳. تا چه اندازه به اصول فرزندپروری از نگاه اسلامی پایبند هستید؟
۴. چقدر با اصول فرزندپروری از نگاه روان‌شناسی آشنایی دارید؟
۵. چه اندازه با انواع سبک‌های فرزندپروری آشنایی دارید؟
۶. تا چه حد از سبک فرزندپروری خود، آگاهی دارید؟
۷. چقدر با وظایف اختصاصی پدر و مادر در تربیت فرزند آشنایی دارید؟
۸. تا چه اندازه با وظایف مشترک پدر و مادر در تربیت فرزند آشنایی دارید؟
۹. چقدر در حل مسائل ارتباطی بین خود که ناشی از فرزندپروری است، موفق بوده‌اید؟
۱۰. چقدر در حل اختلافات خود در تربیت فرزند موفق بوده‌اید؟
۱۱. مسئولیت‌پذیری خود در تربیت فرزند را چه میزان ارزیابی می‌کنید؟
۱۲. چقدر در حل تعارض شغل و تحصیل و وظایف والدگری موفق هستید؟

۱ـ۱. مهارت مواجهه با مسائل فرزندآوری

۱ـ۱ـ۱. تشخیص و ارزیابی چالش‌های فرزندآوری

از مسائل مهم زوجین فرزندآوری است که از انتظارات بیشتر فرهنگ‌ها و خواست اطرافیان، به‌ویژه خانواده‌های اصلی زوجین می‌باشد؛ در حالی که در چند دهه پیش فرزندآوری هدف اصلی ازدواج بود، امروزه به چالشی برای بیشتر زوج‌ها تبدیل شده است. مسئله بی‌فرزندی ارادی و کاهش تمایل به داشتن فرزند از تغییرات اجتماعی چند دهه اخیر در ایران است.[۱] تحقیقات نشان می‌دهد باروری یک واقعیت اجتماعی است و در بطن فرهنگ، اجتماع، سیاست و اقتصاد صورت می‌گیرد و امری صرفاً زیستی یا اقتصادی نیست.[۲] عوامل جسمانی، روان‌شناختی، خانوادگی، فرهنگی، اعتقادی و اقتصادی بر فرزندآوری مؤثر است. این عوامل به

---

۱. آزاد ارمکی، تغییرات، چالش‌ها و آینده خانواده ایرانی، ص۹۴.
۲. چمنی و همکاران، «مطالعهٔ چالش‌های فرزندآوری در شهر تهران با تأکید بر روش ترکیبی»، مطالعات جنسیت و خانواده، دوره ۳، ش۱، ص۹.

دغدغه‌های والدمحور (مانند تربیتی اقتصادی) و فردمحور (مانند محدودیت‌های اجتماعی داشتن فرزند) و زناشویی محور می‌انجامد.

امور والدمحور: درآمد و امکانات اقتصادی خانواده و وظایف سنگینی که والدین در قبال فرزند خود برعهده دارند، از مهم‌ترین دلایلی است که افراد را از پدر و مادر شدن بازمی‌دارد. فردی که می‌داند داشتن فرزند با سختی‌های زیادی همراه است و خود را ناتوان از برآورده کردن نیازهای او می‌بیند، ترجیح می‌دهد تا فرزندی نداشته باشد.

امور فردمحور: برخی از این امور عبارت است از: تضعیف ارزش مادری و فرزندداری، تقابل و تعارض مادری با تحصیل و اشتغال، نگرانی از آسیب به سلامت جسمی و زیبایی بدنی، حفظ تناسب اندام در زنان، مخاطره‌ها و بیماری‌های دوران بارداری، خطرات زایمان و مشکلات پس از آن و سبک زندگی به منزله هسته مرکزی کم‌فرزندی.[۱] وجود فرزند برای زنان به منزله ناکامی یا سختی‌های فراوان در مسیر تحصیلی خواهد بود؛ بنابراین نداشتن فرزند بهترین راه برای دنبال کردن اهداف تحصیلی آنها است.

امور زناشویی محور: مهم‌ترین مسئله در این باره کاهش کیفیت زندگی زناشویی،[۲] بی‌توازنی میان روابط زناشویی و پدر و مادری و کاهش زمان باهم بودن زن و شوهر با وجود فرزند است. البته مردان بیشتر نگرانند و وجود بچه را مانعی برای دیده شدن از جانب همسر خویش می‌دانند. برخی زوج‌ها، وجود عشق و علاقه بین خود را کافی می‌دانند و ضرورتی برای داشتن فرزند نمی‌بینند؛ در واقع آنان تمایلی به کاهش عشق و توجه به یکدیگر در صورت ورود بچه به زندگی خود ندارند و مهم‌ترین اصل ازدواج را در گذراندن اوقات با یکدیگر می‌دانند، زیرا داشتن فرزند با کاهش و نبود زمان کافی برای باهم بودن پیوند می‌خورد.[۳]

با توجه به این چالش‌ها لازم است گفتگو و کسب توافق زوجین در این مورد، از نخستین مرحله همسرگزینی آغاز شود. اگر زوجین اختلاف‌نظر شدیدی در این مورد داشته باشند، بهتر است

---

۱. اسحاقی و همکاران، «چالش‌های فرزندآوری زنان شاغل در یک مطالعه کیفی»، نشریه زن در توسعه و سیاست، دوره ۱۲، ش۱، ص۱۲۴؛ چراغی کوتیانی، «بررسی نقش عوامل اجتماعی-فرهنگی مؤثر در کاهش بارداری»، معرفت فرهنگی اجتماعی، ش۲، ص۱۰۲.

۲. مدیری و قاضی طباطبایی، «بررسی تأثیر کیفیت زندگی زناشویی بر قصد فرزندآوری»، دوفصلنامه جامعه‌شناسی نهادهای اجتماعی، دوره۴، ش۱۰، ص۷۳.

۳. حمیدی‌فر و دیگران، «نگاه بی‌فرزندان ارادی به فرزندآوری»، جامعه‌پژوهی فرهنگی، س۸، ش۳، ص۴۴.

در گفتگوهای فرایند همسرگزینی عنوان شود، وگرنه در مراحل بعدی حل آن دشوارتر خواهد بود. پس از ازدواج برای حل چالش فرزندآوری، نخستین گام بررسی زمینه‌ها و علل بی‌میلی یکی از همسران یا هر دو به فرزندآوری است. جدول ۱۵-۱ به سنجش و ارزیابی این موارد کمک می‌کند. مناسب است زوجین با پاسخ به این موارد (خیلی کم ۱، کم ۲، زیاد ۳ و خیلی زیاد ۴)، زمینه تسهیل گفتگو و حل این چالش را فراهم کنند. اگر مجموع نمرات بیش از ۴۰ بود، روشن می‌شود که چالش فرزندآوری در روابط زوجین جدی و نیازمند گفتگو و حل است.

جدول ۱۵-۱: سنجش و ارزیابی دغدغه‌ها و چالش‌های فرزندآوری

دسته‌بندی عوامل	شماره	دغدغه‌ها و چالش‌های فرزندآوری	مربوط به زن، مرد یا هر دو	ارزیابی (۱-۴)
امور والدمحور	۱	نگرانی از وظایف سنگین والدینی و دشواری رعایت حقوق فرزند		
	۲	نگرانی از تأمین مخارج فرزند در کودکی و خانه والدین		
	۳	نگرانی از مشکلات اقتصادی فرزند در بزرگسالی		
	۴	نگرانی از مشکلات در تربیت اخلاقی، دینی و اجتماعی فرزند		
	۵	نگرانی در مورد کمبود فضای فیزیکی خانه برای فرزندآوری		
	۶	نگرانی از کمبود حمایت اجتماعی دوستان و خویشان در فرزندپروری		
امور فردمحور	۷	گرایش به دوری از پذیرش مسئولیت فرزند و کم‌تعهدی		
	۸	نگرانی از آسیب به سلامت جسمی، زیبایی بدنی و تناسب اندام		
	۹	نگرش مانع بودن فرزند برای پیشرفت‌های تحصیلی		
	۱۰	نگرانی از تعارض مسئولیت‌های والدگری و نقش شغلی		
	۱۱	ترس از مخاطره‌های بارداری و سختی‌های زایمان		
	۱۲	سبک زندگی فردگرایانه و راحت‌طلبانه		
	۱۳	بی‌میلی به فرزند به علت تجربه بد از رفتار والدین با او		
	۱۴	شخصیت کم‌عاطفه و کم‌احساس		
امور زناشویی محور	۱۵	ترس از عدم توازن بین روابط زناشویی و پدر و مادری		
	۱۶	نگرانی از کاهش زمان با هم بودن زن و شوهر با وجود فرزند		
	۱۷	نگرانی از کاهش فرصت مناسب برای روابط جنسی		
	۱۸	ترس از کاهش روابط صمیمی و توجه به یکدیگر در اثر تولد فرزند		
	۱۹	نگرانی از کاهش تفریحات و آزادی در زندگی زناشویی		
	۲۰	دغدغه کاهش کیفیت و رضایت زناشویی		

۱ـ۱ـ۲. حل چالش‌های فرزندآوری

نخستین گام زوجین برای مواجهه با بی‌میلی به فرزندآوری، اصلاح نگرش‌های منفی نسبت به آن است؛[۱] بدین‌منظور آشنایی بیشتر با فواید و آثار روانی، اجتماعی، اقتصادی، معنوی و زناشویی فرزندآوری می‌تواند در اصلاح نگرش منفی به فرزندآوری مؤثر باشد. جدول ۱۵ـ۲ نمونه‌ای از این فواید را ارائه می‌دهد. شواهد دینی و تحقیقات علمی این آثار را تأیید کرده است. در بینش توحیدی اسلام، فرزندآوری تضمین‌کننده سعادت اخروی و دنیوی انسان است. قرآن کریم از الگوی کاربردی انبیا و اولیای الهی از منش، دعاها، نجوا و آرزوی فرزنددار شدن آنها خبر می‌دهد.[۲] اولیای دین علیهم‌السلام نیز دعا و آداب فرزنددار شدن را به افراد خواهان فرزند آموزش داده‌اند.[۳] مناسب است زوجین هر دسته از این فواید را در یک جلسه به گفتگو بگذارند و با بارش فکری آن را تحلیل کنند.

---

۱. شاه‌آبادی و دیگران، «نقش فردگرایی در قصد باروری زنان در شرف ازدواج»، نامه انجمن جمعیت‌شناسی ایران، ش۱۶، ص۵۰.

۲. آل‌عمران، ۳۸؛ مریم، ۵.

۳. حر عاملی، وسائل الشیعه،ج۲۱، باب ۹ و ۱۰ از احکام اولاد.

جدول ۱۵-۲: فواید و آثار فرزندآوری

انواع فواید فرزندآوری	نمونه‌هایی از فواید فرزندآوری
روانی	ارضای نیاز دلبستگی و رهایی از تنهایی،[۱] به‌ویژه در کهنسالی، احساس شادی و لذت در اثر نگاه به فرزند،[۲] احساس مثبت زنان در اثر مادری،[۳] حمایت اجتماعی،[۴] وقت‌گذرانی و بازی با فرزند، درک پراحساس‌ترین تجربه زندگی، رشد شخصیت و تحول روانی،[۵] نوعی امیدواری و عزت‌نفس.[۶]
اجتماعی	زمینه ادامه راه انسان‌ها پس از مرگ،[۷] زمینه‌سازی استمرار خداپرستی و اخلاق،[۸] تولید نیروهای فعال و محرک جامعه، استمرار دانش بشری.
اقتصادی	خیر و برکت،[۹] حمایت اقتصادی.[۱۰]
معنوی	تأثیر بر زندگی اخروی افراد،[۱۱] دعا کردن برای والدین و شفیع آنان بودن،[۱۲] طلب فرزند پیروی از پیامبران الهی[۱۳]
امور زناشویی	استواری روابط زناشویی،[۱۴] پایداری و رضایمندی خانواده، تأثیرات مثبت و سازنده، پیونددهنده مادر و پدر.[۱۵]

برای رفع نگرانی اقتصادی در مورد تأمین مخارج فرزند و تصور فقر در اثر تولد فرزند، توجه به روزی‌دهی خداوند مؤثر است.[۱۶] قرآن در دو آیه برای مواجهه با ترس از فقر به علت مخارج فرزند، افراد را به این واقعیت متوجه می‌کند که همان‌گونه که خداوند روزی خودتان را فراهم می‌کند، روزی

---

۱. انبیا، ۸۹.
۲. آرگیل، روان‌شناسی شادی، ص۱۲۸.
۳. صادقی و شهابی، «تعارض کار و مادری: تجربهٔ گذار به مادری زنان شاغل در شهر تهران»، جامعه‌شناسی کاربردی، س۳۰، ش۱، ص۱۰۱.
۴. یوسف، ۲۱ و «من سعادة الرّجل ان یکون ولد یستعین بهم» (کلینی، الکافی، ج۵، ص۲۵۷).
۵. مکری و همکاران؛ به نقل از: پناهی، سبک فرزندپروری با رویکرد اسلامی، ص۴۶.
۶. این تأثیر از آیات قرآن در مورد نور چشم بودن فرزند برداشت می‌شود (فرقان، ۷۴؛ قصص، ۱۹).
۷. آل‌عمران، ۳۸.
۸. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۱۴، ص۲۰.
۹. متقی هندی، کنزالعمال، ص۲۸۱.
۱۰. نوح، ۱۲؛ شعرا، ۱۳۳؛ اسرا، ۶.
۱۱. «والباقیات الصالحات خیر عند ربک ثواباً و خیر املاً» (کهف، ۱۸)، آیهٔ ۴۶) و «ان استطعت ان یکون لک ذریّة تثقل الارض بالتسبیح» (حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۱۵، ص۹۵).
۱۲. نوری، مستدرک الوسائل، ص۱۱۲ و ۱۱۳ .
۱۳. حجر، ۵۱-۵۴؛ صافات، ۸۳؛ مریم ۲-۶.
۱۴. ماکسول و همکاران؛ به نقل از پناهی، سبک فرزندپروری با رویکرد اسلامی، ص۴۲.
۱۵. فرجاد، آسیب‌شناسی اجتماعی، ص۱۴۳.
۱۶. در بسیاری از آیات قرآن «روزی‌دهی خدا» بیان شده است، مانند: هود، ۶؛ عنکبوت، ۶۰؛ سبأ، ۲۴ و ۳۶.

فرزندان را نیز تأمین خواهد کرد.[۱] این آموزه به منظور اصلاح نگرشی است که افراد تصور می‌کنند تنها خود در تأمین اقتصادی زندگی خویش مؤثرند و عوامل دیگری در کار نیست. امام رضا علیه‌السلام نیز در پاسخ یکی از اصحاب خود که گمان می‌کرد تعداد فرزندان را باید براساس وضعیت اقتصادی‌اش تعیین کند، فرمودند: «فرزند بخواه که خدا روزی‌اش می‌دهد».[۲] مهارت توکّل که پیش از این ارائه شد، برای رفع نگرانی اقتصادی در مورد فرزند هم مفید است. این نگاه عمومی که فرزند با متولد شدن، روزی خودش را می‌آورد، ناشی از همین آموزه‌های قرآنی است. در این باره، اگر زوجین هفتگی یا ماهانه آیات (جدول ۱۵-۳) یا اشعار (جدول ۱۵-۴) مربوط به روزی‌دهی خداوند را مرور کنند، در مواجهه با نگرانی از روزی خود یا فرزند، انرژی روانی بیشتری به دست خواهند آورد.

جدول ۱۵-۳: برخی آیات مربوط به روزی‌دهی خداوند

«إِنَّ اللهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ؛ خداوند روزی‌دهنده و صاحب قوّت و قدرت است» (ذاریات، ۵۸).
«مَا مِن دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللهِ رِزْقُهَا؛ ... هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست، مگر اینکه روزی او بر خدا است» (هود، ۶).
«قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ؛ بگو پروردگارم روزی را برای هرکس بخواهد توسعه می‌دهد و برای هرکس بخواهد تنگ (و محدود) می‌سازد و هرچیزی را (در راه او) انفاق کنید، جای آن را پر می‌کند و او بهترین روزی‌دهندگان است» (سبأ، ۳۹).

جدول ۱۵-۴: برخی اشعار مربوط به روزی‌دهی خداوند

یکی طفل دندان برآورده بود	پدر سر به فکرت فرو برده بود
که من نان و برگ از کجا آرمش؟	مروت نباشد که بگذارمش
چو بیچاره گفت این سخن، نزد جفت	نگر تا زن او را چه مردانه گفت
مخور هول ابلیس تا جان دهد	همان کس که دندان دهد نان دهد
تواناست آخر خداوند روز	که روزی رساند، تو چندین مسوز
نگارنده کودک اندر شکم	نویسنده عمر و روزی است هم
(بوستان سعدی، باب ششم در قناعت)	
غم روزی مخور بر هم مزن اوراق دفتر را	که ایزد قبل از طفل پر کند پستان مادر را
(صائب تبریزی)	

۱. در قرآن در این باره آمده است: «نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُم» (انعام، ۱۵۱؛ اسراء، ۳۱).
۲. کلینی، الکافی، ج۱۱، ص۳۳۰.

از موانع فرزندآوری، فردگرایی است. محوریت خواسته، حق، تمایلات فردی فارغ از ملاحظات جمعی و خانوادگی پیامدهای فردگرایی است. فردی شدن انتخاب‌ها بیشتر با نوعی شکاف و تأخیر زمانی بین تصمیم و عمل همراه می‌باشد و از آثار آن، تاخّر در انتخاب همسر و تشکیل خانواده و فرزندآوری است.[۱] فردگرایی به شکل افراطی سبب می‌شود علایق و نیازها و اهداف فردی ترجیح داده شوند، ارزش‌ها و هنجارها مبنای فردی دارند و کسب لذت فردی در اولویت است. فردگرایی به این معنا، امری زیربنایی و درونی است و تغییر آن، نیازمند گفتگوها و استدلال‌های قوی است؛ با وجود این، توجه به هدف خلقت انسان و معنای زندگی می‌تواند در کاهش آن مؤثر باشد، مثلاً اگر فرد توجه کند که هدف خلقت انسان، عبودیت خداوند است، ترغیب می‌شود که نه‌تنها خود، بلکه فرزندانی داشته باشد که در جهت تحقق عبودیت میان انسان‌ها تلاش کند. توجه به ارزش‌ها و فواید فرزندآوری نیز می‌تواند در تغییر نگرش‌های فردگرایانه و تمایل به فرزندآوری مؤثر باشد. نکته دیگر در کاهش فردگرایی این است که وجود فرزند برای نیازهای فردگرایانه سودمند است و او را به اهداف بیشتر کمک می‌کند. زوجین برای رفع زمینه‌های روان‌شناختی و شخصیتی بی‌میلی به فرزند، لازم است از مشاوره روان‌شناختی استفاده کنند، زیرا این امر مستلزم انجام بررسی و آزمون‌های شخصیت و گاه روان‌درمانی است.

پس از آنکه زوجین در اصلاح نگرش‌های منفی به فرزندآوری موفق شدند و در این زمینه به توافق رسیدند، لازم است زوجین با کسب دانش کافی و برنامه‌ریزی مناسب و آمادگی برای فرزندآوری اقدام کنند. هرچند برخی زنان پس از ازدواج، به‌طور غیرمنتظره باردار می‌شوند، ولی این امر موجب نمی‌شود که به کسب دانش و آمادگی برای فرزندآوری نپردازند. شاید نخستین گام توجه به ابعاد بهداشتی و جسمانی فرزندآوری است. آزمایش‌های لازم و مراقبت‌های سلامتی معمولاً مورد توجه زنان است؛ با وجود این، پدران آینده نیز باید از همسر در این زمینه حمایت کنند. مشاوره‌های پزشکی و سلامت‌محور برای رفع دغدغه‌های بدنی و زیباشناختی زن صورت گیرد تا با نگاه مثبت و انگیزه قوی‌تر وظایف دوران بارداری، زایمان و شیردهی را انجام دهد. گام دیگر که بیشتر متوجه شوهر است، برنامه‌ریزی اقتصادی برای تأمین هزینه‌های دوره بارداری، زایمان و شیردهی مادر و مخارج نوزاد است.

---

۱. چراغی کوتیانی، «بررسی نقش عوامل اجتماعی ـ فرهنگی در کاهش باروری»، معرفت فرهنگی اجتماعی، ش۲ (پیاپی ۳۴)، ص۸۳.

۱-۲. مهارت‌های فرزندپروری و وظایف والدین

۱-۲-۱. جایگاه و اصول فرزندپروری

از اهداف و کارکردهای مهم ازدواج از دیدگاه اسلامی[۱] و همه فرهنگ‌ها، افزون بر فرزندآوری، تربیت و اجتماعی کردن فرزندان است. والد بودن، مشکل‌ترین، رضایت‌بخش‌ترین و مهم‌ترین شغل دنیاست و برای بیشتر مردم، لذتی بالاتر از تربیت فرزند نیست. هرچند این شغل در ظاهر بی‌مزد و ناکام‌کننده می‌باشد و به شدت انرژی، وقت و سرمایه والدین را به تحلیل می‌برد.[۲] البته همان‌گونه که بیان شد؛ فرزندپروری در بلند مدت، مزایای روان‌شناختی و معنوی بالایی دارد. در نظام خانواده، مسئولیت والدین پس از مسئولیت زن و شوهر، مهم‌ترین رکن به شمار می‌رود. وظیفه والدین، پرورش کودک و اجتماعی کردن او در مراحل مختلف است. در نوزادی و کودکی، تغذیه و حفاظت؛ در کودکی میانی، کنترل و راهنمایی و در نوجوانی، فراهم آوردن زمینه استقلال فرزندان، غالب وظایف والدین را تشکیل می‌دهد. جدول ۱۵-۵ اصول وظایف والدین از دیدگاه اسلام را نشان می‌دهد.

جدول ۱۵-۵: اصول وظایف والدین از دیدگاه اسلام[۳]

	اصول	توضیحات اصول حاکم بر وظیفه والدینی
۱	تقدّس و ارزش معنوی	انجام وظیفه مادری و پدری ارزش عبادت دارد و هر ابراز عاطفی به فرزند، عمل معنوی و دارای پاداش است؛ بنابراین فرزندپروری امر مقدس و معنوی است.
۲	گستره وظیفه پیش از تولد تا پایان عمر	وظایف والدینی پیش از انعقاد نطفه و دوره بارداری و دوره‌های نوزادی تا جوانی و حتی بزرگسالی فرزند را دربرمی‌گیرد و در هر مرحله باید به مقتضای آن به تربیت فرزند پرداخت.
۳	وظایف چندبعدی	والدین، رشد فرزند در همه ابعاد جسمانی، شناختی، عاطفی، اجتماعی، اخلاقی و معنوی، را مسئولیت خود بدانند و از رشد معنوی فرزند غفلت نورزند.[۴]
۴	تأکید بر روابط عاطفی مثبت با فرزندان	والدین توجه عاطفی مثبت و بی‌قیدوشرط به کودک در روابط کلامی و غیرکلامی، گفتگو، تماس و نگاه مهربانانه و دلسوزانه را در هر شرایطی مد نظر قرار دهند.
۵	رعایت عدالت در همه روابط والد فرزندی	عدالت و مساوات در همه روابط عاطفی، مادی و تربیتی مانند بوسیدن، ابراز عواطف نسبت به فرزندان را رعایت کنند و از تبعیض بین فرزندان بپرهیزند.
۶	مراعات بیشتر حال دختران[۵]	از دو جنبه به فرزند دختر توجه عاطفی مثبت بیشتر داشته باشند: تقویت نگرش‌های مثبت نسبت به جنس دختر و پاسخگویی بیشتر به دختران به سبب حساسیّت بیشتر آنان به روابط عاطفی

۱. حرعاملی، وسائل الشیعة، ج۲۱، باب‌های ۲۲، ۳۵، ۶۳ و ۷۴، و ۸۲ تا ۹۱ از ابواب احکام اولاد.
۲. السون و همکاران، مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد، ص۱۴۰.
۳. سالاری‌فر، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، ص۸۰.
۴. فصل ۱۴ همین کتاب.
۵. حر عاملی، وسائل الشیعة، ج۲۱، باب‌های ۴، ۵، ۶ و ۷ از ابواب احکام اولاد در مورد دختران، ص۳۶۱-۳۶۷.

در نگاه متخصصان تربیتی نیز اصولی برای فرزندپروری بیان شده است. لازم است این اصول مانند اصول شش‌گانه بالا در هر شرایطی رعایت شود. جدول۱۵-۶ برخی از مهم‌ترین اصول تربیت فرزند را نشان می‌دهد. زوجین برای موفقیت در اجرای این اصول از حضور در جلسات آموزشی، مطالعه کتاب‌های تربیتی و اطلاعات مفید و معتبر در اینترنت استفاده کنند.

جدول ۱۵-۶: مهم‌ترین اصول تربیت فرزند[1]

۱	پیش از تربیت فرزند به اصلاح شخصیت و عملکرد خود بپردازید و به آن اولویت دهید.
۲	والدین کامل نیستند، ولی مهم است که ضعف‌های خود را بشناسند و کافی است همواره همه تلاش خود را به کار گیرند.
۳	تربیت امری دوطرفه است، حتی می‌توان از فرزندان خردسال هم اموری را آموخت.
۴	فرزندانتان را بدون قید و شرط دوست داشته باشید و به آنان محبت کنید و به نیازهای عاطفی آنان پاسخ دهید.
۵	در همه حال روش ارتباط مؤثر در گوش دادن و صحبت کردن با فرزندان را رعایت کنید.
۶	باورها، احساسات و عواطف فرزندان را درک کنید و در اصلاح باورهای نامعقول آنان بکوشید.
۷	همواره با احترام، تقدیر، تحسین، تشویق و اطمینان خاطر دادن، عزت‌نفس فرزندان‌تان را پرورش دهید.
۸	با دادن آزادی عمل به فرزند و خودداری از حمایت زیاد و ورود به امور جزئی او، استقلال را در او پرورش دهید.
۹	انضباط معقول را با تعیین محدودیت و مرزها، بیان بازتاب رفتارها، قاطعیت، ثبات قدم و تسلیم نشدن آموزش دهید.
۱۰	انواع تنبیه مؤثر را بیاموزید و با حفظ آرامش و خونسردی از تنبیه بدنی بدزبانی، خشم و دعوا خودداری کنید.
۱۱	توانایی‌ها، تفاوت‌های فردی و خوی فرزندان را بشناسید و اهداف و شیوه تربیتی خود را متناسب با آن انتخاب کنید.
۱۲	همکاری، همدلی، مسئولیت‌پذیری، حل مسئله و تصمیم‌گیری را به فرزندان بیاموزید.

۱-۲-۲. کسب مهارت فرزندپروری مؤثر

سبک فرزندپروری به معنای منظومه‌ای از بازخوردها، نوعِ تعاملِ و چارچوب‌های والدین نسبت به کودکان است که در مجموع یک فضای هیجانی شناختی در رفتارهای ابرازی والدین به وجود می‌آورد؛ به عبارت دیگر، سبک زندگی مجموعه‌ای از رفتارهای تعیین‌کننده ارتباطات متقابل والد-فرزند در موقعیت‌های متفاوت و چگونگی خواسته‌های یک فرد برای توصیف روش‌های تربیت، مدیریت و کنترل فعالیت‌های فرزندان را نشان می‌دهد.[2]

بامریند متنوّع‌ترین و گسترده‌ترین سبک‌ها را برای فرزندپروری بیان کرده است که از

---

۱. مک‌گراو، روان‌شناسی خانواده موفق، ص۲۵۹، ۲۹۹، ۳۲۸ و ۴۳۲؛ اشتاینبرگ، ده اصل ثابت فرزندپروری، ص۹؛ میر، راهنمای فرزندپروی موفق؛ شوب، توانمندسازی والدین، ص۱۵۰ و ۱۵۸.

۲. استرنبرگ (۲۰۱۱) و زانگ (۲۰۱۱)؛ به نقل از: پناهی، سبک فرزندپروری با رویکرد اسلامی، ص۵۵.

جامعیت، معروفیت و اتفاق بیشتری برخوردار است.[۱] با وجود این، ملاحظاتی در مورد این نظریه بیان شده است. از آنجا که سبک فرزندپروری از نگاه اسلامی از مزایای بیشتری برخوردار است،[۲] مهارت‌هایی برای کسب سبک فرزندپروری مقتدرانه با تأکید بر آموزه‌های اسلامی ارائه می‌شود. نخستین گام آشنایی زوجین با انواع سبک‌های فرزندپروری است (جدول۱۵ـ۷).

جدول ۱۵-۷: چهار نوع سبک فرزندپروری و نمودهای رفتاری آن

	نوع سبک	ویژگی محوری	نمودهای رفتاری
۱	سبک مستبدانه	کنترل بالا و محبت کم	وضع قوانین سخت، تلاش بر کنترل بسیار بالا بر فرزندان، اهمیت کمتر به احساسات و هیجان‌ها و صمیمیت عاطفی کمتر با کودک، طالب اطاعت بی‌چون و چرا، نبود توضیح منطقی در مورد تربیت خود به فرزند، بی‌توجهی به علایق و سلیقه‌های فرزندان، نبود اهل گفتگو کردن منطقی با فرزند و اجازه ورود فرزند به چالش‌های حل مسئله، استفاده بیشتر از تنبیه و سرزنش در مقابل اشتباهات کودک.
۲	سبک سهل‌گیرانه	کنترل کم و محبت زیاد	اجازه به کودک برای انجام هر کاری که دوست دارد، هدایت و جهت‌دهی کمتر، بیشتر شبیه دوست هستند تا والد، خیلی ملایم و بامدارا، دخالت کمتر، خیلی بخشنده‌اند، از هر چیز زود می‌گذرند، این والدین پیامدهای رفتاری را خیلی جدی اجرا نمی‌کنند و با اصرار یا خواهش کودک امتیاز را به کودک برمی‌گردانند یا محدودیت را برمی‌دارند، بیشتر نقش دوست برای فرزند دارند و برای اصلاح رفتار بد کودک تلاش نمی‌کنند.
۳	سبک طردکننده	کنترل کم و محبت کم	درگیری کمی با فرزند دارند و زمان اندکی را با او می‌گذرانند، قوانین تربیتی زیادی نمی‌گذارند، انتظارات کمی از فرزند دارند، فرزندانشان هدایت، رغبت و توجه زیادی دریافت نمی‌کنند، وقت و انرژی زیادی برای رسیدگی به نیازهای فرزندان نمی‌گذارند و در مورد فرزند غفلت می‌کنند و بیشتر مواقع آگاهی کمی نسبت به رشد کودک دارند. این والدین غالباً مشکلات شخصیتی، مالی و بیکاری دارند.
۴	سبک مقتدرانه	کنترل زیاد و محبت زیاد	تلاش زیادی برای ایجاد و حفظ یک رابطه مثبت با فرزند می‌کنند. در تربیت کودک قانون وضع می‌کنند و پیامد رعایت نکردن قوانین را اجرا می‌کنند، احساسات کودک را در هر موقعیت در نظر می‌گیرند و مسئول تربیت هستند، وقت و انرژی زیادی را صرف جلوگیری از مشکل رفتاری فرزند می‌کنند. آنها دلایل قوانین را توضیح می‌دهند و از پاداش و تشویق استفاده می‌کنند.

بررسی منابع علمی و اسلامی نشان می‌دهد که سبک مناسب فرزندپروری، مقتدارانه است. البته در فرزندپروری اسلامی باید موارد زیر رعایت شود: توجه به پرورش دینی و شکوفاسازی بینش توحیدی در فرزند، درونی‌سازی اخلاق و ارزش‌های والای انسانی در او و تأکید بیشتر بر منزلت و اقتدار والدین به ویژه پدر.[۳]

---

۱. سانتراک، روان‌شناسی رشد در گستره زندگی، ص۲۰۳ و ۲۵۲-۲۵۵.
۲. پناهی، سبک فرزندپروری با رویکرد اسلامی، ص۴۱.
۳. پناهی، سبک فرزندپروری با رویکرد اسلامی، ص۴۱.

دومین گام تشخیص سبک فرزندپروری خود است. بررسی شیوه‌های رفتاری خود با فرزند و تعیین درصد تطبیق آن با موارد جدول ۱۵ـ۷ به تعیین سبک کمک می‌کند. اگر زوجین فرزند ندارند به شیوه‌های مختلف مانند وارسی شخصیت، رفتارها، عادات و تجارب خود در خانواده اصلی می‌توانند این ارزیابی را به دست آورند. در این زمینه، تست‌های برخط در دسترس است که تا اندازه‌ای در تشخیص سبک فرزندپروری خویش به افراد کمک می‌کند.[۱]

سومین گام فراگیری شیوه‌های کسب فرزندپروری مؤثر است. حضور در جلسات آموزش والدگری، استفاده از کلاس‌های برخط و آفلاین[۲] و مطالعه کتاب‌های تربیت فرزند است. جدول ۱۵ـ۸ نمونه‌ای از کتاب‌های مناسب برای تربیت فرزند را معرفی می‌کند.

جدول ۱۵ـ۸ برخی از کتاب‌های تربیت فرزند

نام کتاب	مؤلف و مترجم	ناشر
سبک فرزندپروری با رویکرد اسلامی	علی‌احمد پناهی	پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۹
روان‌شناسی خانواده موفق	فلیپ مک گراو، ترجمه محمد مهدی شریعت باقری	دانژه، ۱۳۹۵
ده اصل ثابت فرزندپروری	اشتاینبرگ، لارنس ترجمه مهرنوش عابر	رشد، ۱۳۸۷
راهنمای فرزندپروی موفق	دان دینک میر و گری دینک میر، ترجمه مجید رئیس دانا	رشد، ۱۳۸۶
چگونه با کودک خود رفتار کنیم؟	سال سور، ترجمه جواد شافعی‌مقدم	سلیس، ۱۳۹۰
فرزندپروری بی‌دغدغه	دیوید هسلم، ترجمه محمد قربانی و مهرداد متین‌راد	رشد، ۱۳۸۰

۱ـ۲ـ۳. وظایف اختصاصی پدر و مادر در تربیت فرزند

نقش پدری: از آموزه‌های دینی می‌توان برای نقش پدر، امور زیر را در نظر گرفت که از تأمین نیازهای مادی تا نیازهای روان‌شناختی، عاطفی و اجتماعی را دربرمی‌گیرد:

۱. نقش اقتصادی: در نگاه اسلامی، تأمین مخارج فرزندان بر عهده پدر است. حقوق اسلامی براساس آیات قرآن[۳] و روایات معصومان علیهم‌السلام،[۴] نفقه فرزندان را از وظایف پدر شمرده است.

---

۱. تست آنلاین سبک فرزندپروری والدی:
http://shahrvandfarda.ir/test/11/ / و /mindtoolbox.ir/article/7289./
2 .http://mmgt.ir/parenting/

۳. بقره، ۲۳۳.

۴. حر عاملی، وسائل الشیعة، ج۲۱، ص۵۲۵.

۲. نقش حمایتی: آموزه‌های دینی برای نقش حمایتی پدر و نیز تأمین امنیت روانی و جسمانی فرزندان توصیه‌هایی دارد.

۳ . نقش ولایتی: از نقش‌های پدر ولایت یا سرپرستی فرزندان است. ولایت به نوعی اختیار در مدیریت اموال و امور دیگر فرزندان اشاره دارد که در حقوق اسلامی به حضانت و حق کنترل و تأدیب کودک تعبیر شده است.

۴. نقش آموزشی و تربیتی: در رابطه با نقش تربیتی و آموزشی والدین (به‌ویژه پدران)، متون اسلامی و متون روان‌شناختی، توصیه‌های بسیاری آمده است.

۵. نقش عاطفی: متون اسلامی و روش زندگی اولیای دین اسلامﷺ، گزاره‌های بسیاری در مورد روابط عاطفی والدین با فرزندان (به‌ویژه پدر) دارد.

براساس تحقیقات،[۱] مؤلفه‌های نقش تربیتی پدر از دیدگاه اسلام عبارت‌اند از:

۱. محبت به فرزند؛ ۲. تکریم مادر؛ ۳. تکریم فرزند؛ ۴.بازی با فرزند و زمینه‌سازی برای آن؛ ۵. الگودهی مثبت؛ ۶. آموزش‌های دینی؛ ۷. آموزش‌های پایه و عمومی؛ ۸. تأدیب؛ ۹. کمک به شکل‌دهی هویت فردی؛ ۱۰. کمک به شکل‌دهی هویت اجتماعی نوجوان، که شامل سه زیرمؤلفه است: آموزش تعامل اجتماعی مناسب، انتخاب دوست خوب، تربیت شغلی؛ ۱۱. امور اقتصادی.

نگاه روان‌شناسی نیز برای نقش پدر در تربیت کودک توصیه‌هایی دارد که به‌طور خلاصه در جدول ۱۵ــ۹ ارائه می‌شود.

---

۱. همتی و فتحی آشتیانی، ساخت و تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی نقش تربیتی پدر از دیدگاه اسلام، ص۱۰.

جدول ۱۵-۹: توصیه‌هایی برای نقش تربیتی پدر

(سیرز، *نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک*، ص۸، ۳۰، ۷۶، ۱۱۸ و ۱۴۱)

مرحله تحولی	توصیه‌های تربیتی
پیش از تولد	نسبت به بارداری همسر علاقه نشان دهید، با جنین ارتباط برقرار کنید و با او سخن بگویید، با واسطه او را لمس کنید، برای او و مادرش دعا کنید، به همسرتان کمک کنید، انتظارات کمتری در روابط عاطفی، جنسی و وظایف همسری و خانگی از او داشته باشید.
تولد	با همسر در انتخاب محل تولد همفکری کنید، به پیشرفت زایمان کمک کنید، با همسر همدلی کنید، از دعاها و آیات قرآن برای زایمان راحت و سلامت مادر و فرزند استفاده کنید (مانند برخی آیات سوره مریم و دعاهایی در مفاتیح)، در دوران زایمان همسر مرخصی بگیرید یا کارتان را کمتر کنید. اگر کودک بزرگ‌تری دارید در چند ابتدای تولد فرزند بعدی بیشتر از او مراقبت کنید. پیش از توجه به فرزند در بیمارستان به همسر توجه عاطفی کامل ابراز کنید.
نوزادی	با مشارکت همسر نام نیک برای فرزند انتخاب کنید، در گوش‌های او اذان و اقامه بگویید، مراسم شادی برای تولد فرزند برگزار کنید، برای او عقیقه بدهید (حسینی‌زاده، سیره تربیتی پیامبرﷺ و اهل بیت‌ﷺ، ج۱)، حمایت عاطفی کامل از همسر داشته باشید، پسر را نعمت و دختر را رحمت خدا بدانید، وقتی در خانه هستید در امور کودک مانند تغذیه، مراقبت و نظافت و خواب کردن کودک به‌ویژه در شب مشارکت کنید، پیوند مادر و نوزاد را درک کنید و تقویت کنید، در مراقبت کودک در بیرون منزل مسئولیت‌پذیر باشید.
برخورد با فرزند بزرگ‌تر هنگام تولد نوزاد	اگر کودک بزرگ‌تری دارید، باید در رفتارهایتان دقت بیشتری بکنید؛ بهتر است در حضور فرزند بزرگ‌تر به نوزاد توجه کمتری شود و بیش از قبل به فرزند بزرگ‌تر توجه کنید. با جملات به او اطمینان خاطر دهید، مثلاً بگویید این خواهر / برادر کوچک‌تر تو را دوست دارد، بزرگ می‌شود برای تو دوست خوبی می‌شود و با هم بازی می‌کنید. هنگام تولد نوزاد برای فرزند بزرگ‌تر هدیه‌ای بخرید و بگویید این هدیه از طرف خواهر / برادر کوچک‌تر توست. فرزند بزرگ‌تر را در کارهای نوزاد مثل آوردن شیشه شیر شریک کنید. اگر فرزند بزرگ‌تر رفتاری انجام داد که ممکن بود به نوزاد آسیب وارد کند، سعی کنید خشم خود را کنترل کنید و او را دعوا نکنید، تنها به او هشدار دهید که این کار می‌توانست چه آسیبی به نوزاد وارد کند و با او واقع‌گرایانه حرف بزنید نه تهدیدآمیز.
کودکی	برای کودک به‌طور منظم وقت صرف کنید، متناسب با جنسیت کودک با او بازی کنید، برای شکوفا کردن استعدادهای بدنی، کلامی، ذهنی و عاطفی فرزند، برنامه‌های متنوع داشته باشید، اگر کودک ناآرام دارید، حتماً از روان‌شناس کودک برای برخورد مناسب با او کمک بگیرید. نقش مدیر روابط اجتماعی کودک را ایفا کنید، ارزش‌های اخلاقی را به او بیاموزید. او را به تدریج با رفتارهای معنوی آشنا کنید. در کودکی دوم او را با ورزش خو بدهید.

نقش مادری: نقش مادری، مجموعه‌ای از وظایف و روابط ویژه با فرزندان از زمان انعقاد نطفه تا تولد، مراحل نوزادی، کودکی، نوجوانی و حتی بزرگسالی است. رابطه مادر و فرزند از یک وحدت زیست‌شناختی آغاز می‌شود و پس از سپری یک وحدت روان‌شناختی، لازم است به رابطه‌ای مستقلانه برسد. در ضمن این روابط، رشد جسمی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و معنوی فرزند تأمین می‌شود. نقش مادری در این فرایند بسیار مؤثر و جبران آسیب‌های ناشی از فقدان آن دشوار است؛ از این‌رو لازم است زنان پس از ازدواج و پیش از بارداری با جدیت به فراگیری مهارت‌های مادری بپردازند.

در مرحله اول، لازم است زوجین توصیه‌هایی را پیش‌تر که در مورد روابط جنسی و انعقاد نطفه (فصل مهارت‌های جنسی) بیان شد، کاملاً مورد توجه قرار دهند. پس از بارداری، رعایت مجموعه توصیه‌های پزشکی، روان‌شناختی و معنوی، می‌تواند در سلامت بیشتر نوزاد مؤثر باشد.

پس از تولد، اصلی‌ترین نیازهای نوزاد «تغذیه» است که می‌توان آن را از نقش‌های ویژه مادری دانست. متون اسلامی به مادران توصیه می‌کند که تا دو سالگی، شیردهی را ادامه دهند.[۱] شواهد علمی بسیاری بر آثار جسمانی و روان‌شناختی تغذیه با شیر مادر وجود دارد.[۲] اگر مادری در این مورد چالش‌های زیبایی‌شناختی، روان‌شناختی یا اجتماعی دارد، مناسب است با مطالعه متون علمی و مشاوره تخصصی آن را حل کند. تشویق کردن زن از سوی اطرافیان (به‌ویژه شوهر) در رفتار شیردهی تأثیرگذار است.[۳] در نگاه اسلامی، زن می‌تواند برای شیردهی از همسرش طلب مزد کند.[۴] رفتار تشویق‌کننده و تسهیل‌گر شوهران با هدایا و ابراز محبت‌های بیشتر کلامی و غیرکلامی و تشکر از زن، می‌تواند به برخورد بزرگوارانه او، تقویت انگیزه و درخواست نکردن مزد بینجامد؛ همچنین توجه به آثار معنوی شیردهی برای مادر می‌تواند در نگاه معنوی زن به شیردهی و والاسازی آن مؤثر باشد. در همین باره از رسول خدا ﷺ نقل شده است:[۵]

> «وقتی زنی باردار می‌شود، پاداشی مانند روزه‌داران و عبادت‌کنندگان دارد و چون زایمان کرد، کسی بزرگی پاداشی او را نمی‌تواند بفمد. هر مکیدن شیر او توسط نوزاد، پاداش آزاد کردن بنده‌ای را دارد و پس از پایان شیردهی، فرشته‌ای به او مژده دهد که گناهانت آمرزیده شد، از نو عمل آغاز کن».

پس از تغذیه تعامل عاطفی مادر با نوازاد بسیار مهم است و تأثیرات بلندمدتی بر شخصیت فرزند دارد. در ماه‌های اولیه زندگی، مادر کل جهان نوزاد است و مفهوم «مادر به اندازه کافی

---

۱. لقمان، ۱۴؛ احقاف، ۱۵؛حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۲۱، باب‌های ۶۷، ۶۸ و ۶۹ احکام اولاد.
۲. رحیمی و اسکندری، «مروری بر تاثیر تغذیه با شیر مادر بر سلامت کودکان»، اولین کنگره پژوهشی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان.
۳. چرکزی و همکاران، «وضعیت تغذیه با شیر مادر تا پایان دوسالگی و عوامل مؤثر بر آن از طریق سازه‌های مدل بزنف در شهر اصفهان»، تحقیقات نظام سلامت، س۶، ش۲، ص۲۳۱.
۴. طلاق، ۶.
۵. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۲۱، ص۴۵۱.

خوب» را برای او عنوان کرده‌اند. مادری که محیط محافظ را برای کودک فراهم و خودانگیخته و صادقانه نیازهای کودک را برآورده می‌کند؛ هرچند مادری کامل نیست، اما کودک را نادیده نمی‌گیرد و از او حمایت افراطی نمی‌کند. در این شرایط خود حقیقی شکل می‌گیرد. در مقابل اگر مادری نتواند به خوبی به نیازهای کودک پاسخ دهد، سبب شکل‌گیری خود کاذب در فرزند می‌شود.[۱] فیلیپس در کتاب خود با نام وینیکات، رشد اعتماد به نفس قوی و درک درست از تمایلات خویش به خود حقیقی تعبیر کرده است. در مقابل خود کاذب، به وابستگی ناهوشیارانه شدید فرزند به مادر، ضعف رشد استقلال و بیماری‌های روانی در بزرگسالی می‌انجامد. تأثیر احساس دلبستگی در روابط اجتماعی مطلوب فرد در آینده نیز که در پژوهش‌ها تأیید شده است،[۲] به رابطه مادر و فرزند در سال اول و دوم زندگی کودک بستگی زیاد دارد؛ بنابراین لازم است مادران افزون بر رعایت توصیه‌های فرزندپروری در ابعاد ویژه نقش مادری، آگاهی و مهارت لازم را کسب کنند. نگرش زنان به مادری بسیار تأثیرگذار است. اگر زنانی مادری را حس منحصربه‌فردی بدانند، موفق‌تر خواهند بود. در یک تحقیق زنان در تعریف و معنای مادری، مفاهیمی مانند ایثار و گذشت، اوج صبر و آرامش، انسانی فوق‌العاده هدفمند و تلاشگر، تجربهٔ عشق ناب به فرزند، حس نزدیکی به خدا و اختیار عمل درباره یک موجود دیگر را عنوان کردند.[۳]

۱ـ۳. مهارت حل مسائل زناشویی و اختلافات در فرزندپروری

۱ـ۳ـ۱. مهارت حل زناشویی ناشی از فرزندپروری

پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهد که سطح رضایت زناشویی زوج‌ها پس از فرزنددار شدن کم می‌شود. تبدیل یک رابطه خطی به رابطه‌ای مثلثی و صرف توجه زوجین به فرزند و نیازهای بسیار او به‌ویژه در ماه‌های اولیه تولد، به‌طور عادی رابطه نزدیک زوجین را کم می‌کند. این فرایند به کاهش روابط جنسی، ابراز صمیمیت و توجه زوجین به یکدیگر می‌انجامد. به تعبیری، فرزند

---

۱. خود حقیقی (true self) و خود کاذب (false self) (فیلیپس، وینیکات، ص۱۶، ۱۷، ۱۱۱ و ۱۲۲).
۲. سانتراک، روان‌شناسی رشد در گستره زندگی، ص۱۸۷، ۱۹۱-۱۹۵.
۳. صادقی و شهابی، «تعارض کار و مادری: تجربهٔ گذار به مادری زنان شاغل در شهر تهران»، جامعه‌شناسی کاربردی، س۳۰، ش۱، ص۱۰۱.

نسبت به رابطه زناشویی در اولویت قرار می‌گیرد. ممکن است اوقات فراغت و تفریحات زوجی آنان به صفر برسد. در مواردی که فرزند مشکلات تغذیه و بی‌نظمی‌خواب دارد، خستگی ناشی از وظایف والدینی در زوجین بروز می‌کند و حتی برای هم نمی‌توانند وقت کافی صرف کنند.[۱]

اگر شرایط به گونه‌ای باشد که هر یک از همسران، احساس کند که فرزند نسبت به زندگی زناشویی در اولویت قرار گرفته است، لازم است زوجین در نخستین فرصت به حل این مسئله بپردازند. رکن یک خانواده همسران یا والدین هستند. اگر زنی پدر بچه‌هایش، یعنی شوهر خود یا مردی مادر بچه‌هایش، یعنی همسر خود را به‌اندازه کافی دوست نداشته باشد، در واقع نمی‌تواند والد خوبی باشد. بی‌تردید تنها با حمایت و رابطه صمیمی زوجین، زمینه والدگری خوب آنان فراهم می‌شود.[۲]

در نخستین گام، درک شرایط خود و وظایف حساس والدگری است. والد بودن شغلی ۲۴ ساعته است. زوجین نمی‌توانند انتظار داشته باشند که مانند پیش از فرزنددار شدن به نیازهای شخصی، ورزش، تفریحات بیرون خانه، رفت و آمد با دوستان و خویشان و موارد دیگر برسند. پذیرش این محدودیت با توجه به آثار مثبت فرزندآوری تسهیل می‌گردد؛ با وجود این، قرار نیست که روابط ویژه زوجین به فراموشی سپرده شود.

برای پیشگیری از کاهش رضایت زناشویی، نخستین توصیه قرار دادن زمان ویژه برای همدیگر پس از تولد فرزند است. این کار شرط اولیه حفظ روابط رضایت‌بخش در همه ابعاد است. برای روابط صمیمی در درون و بیرون منزل زمان قرار دهید. زوجین تلاش کنند زمانی که نوزاد آرام یا در خواب است، کنار هم بنشینند و از احوال هم جویا شوند و ابراز محبت و دوست داشتن همسر را پس از تولد فرزند بیشتر تکرار کنند. این کار تنها با مهارت مدیریت زمان که در فصل دوازدهم ارائه شد، مقدور است؛ همچنین زمان‌هایی در هر روز تعیین شود و زوجین هفتگی بررسی کنند که چه مقدار برای هم وقت گذاشته‌اند. حتی بهتر است که اگر بتوانند بچه را به فرد صلاحیت‌داری بسپارند و هفتگی یا ماهانه با همسر بدون فرزند، تفریح کوتاهی مانند سینما، رستوران و پارک داشته باشند و در این زمان تنها در مورد خود صحبت کنند.

با بارداری زن در روابط جنسی زوجین محدودیت‌هایی بروز می‌کند. در صورت احتمال

---

۱. السون، بازبینی روابط همسران، ص۲۰۵-۲۰۷.

۲. هسلم، فرزندپروری بی دغدغه، ص۱۴۵.

آسیب رابطه به جنین، آشنایی با شیوه‌های مناسب روابط و نیز سایر بهره‌گیری‌های جنسی ضروری است. پس از زایمان نیز رعایت نکات بهداشتی در روابط جنسی اهمیت بیشتری دارد. از آنجا که بی‌نظمی خواب فرزندان خردسال گاه فرصت‌های مناسب برای روابط جنسی را برای زوجین محدود می‌کند، لزومی ندارد که این روابط در شب باشد، بلکه می‌توان از ساعات روز (وقتی نوزاد در اتاق دیگری کاملاً خواب باشد)، استفاده کرد؛ همچنین می‌توانند نوزاد را ساعاتی نزد دوست یا فامیل بگذارند و فرصت مناسبی برای گفتگوهای عاشقانه و رفتار جنسی به دست آورند.

۱ـ۳ـ۲. ناهماهنگی تربیتی

اختلافات زوجین در امور گوناگون همچون ناهماهنگی والدین در اصول، روش‌ها و فنون تربیتی، از مشکلات رایج بسیاری از خانواده است. مهارت‌هایی برای اختلافات و تعارضات در فصل دهم ارائه شد. فراگیری مهارت مواجهه با ناهماهنگی تربیتی دارای سه مرحله است: اول، کشف ناهماهنگی‌ها و آگاهی والدین نسبت به آن و ریشه‌یابی زمینه‌ها و علل ناهماهنگی در خود و همسر؛ دوم، بحث و گفتگو برای حل این موارد؛ سوم، برنامه‌ریزی برای به‌کارگیری روش‌هایی برای پیشگیری و رفع ناهماهنگی‌ها. پیش از کسب این مهارت مرور پیامدهای مضر ناهماهنگی می‌تواند والدین را به حل آن ترغیب کند (جدول ۱۵ـ۱۰).

جدول ۱۵ـ۱۰: پیامدهای ناهماهنگی والدین در فرزندپروری[1]

پیامد ناهماهنگی	توضیح
احساس گناه و تقصیر در فرزندان	کودکان تصور می‌کنند که وجود آنان موجب آشفتگی روابط والدین و اختلاف آنان شده است و از این‌رو خود را مقصر قلمداد می‌کنند.
احساس بی‌اعتمادی به والدین	چون والدین قادر به حل مشکلات خود در تربیت فرزند نیستند، نمی‌توانند تکیه‌گاه خوبی برای فرزندان باشند؛ درنتیجه والدین بی‌اعتبار می‌شوند.
تشدید ناامنی در فضای خانواده	اگر ناهماهنگی والدین زیاد و طولانی باشد، احساس امنیت و آرامش در خانواده از بین می‌رود.
گوشه‌گیری و افت عزت‌نفس فرزندان	مشاهده ناهماهنگی والدین به سرخوردگی فرزندان از محیط خانواده و پناه بردن به دنیای درونی خویش می‌گردد. در این روند عزت‌نفس آنان تضعیف و اعتمادشان به موقعیت‌های اجتماعی سلب می‌شود.
چالش فرزندان در تشخیص خوبی و بدی	تناقض والدین در برخورد با یک رفتار فرزند، او را دچار تعارض در تشخیص درستی و نادرستی آن رفتار و ناتوانی در تمییز ارزش‌ها و ضدارزش‌ها می‌شود.
قطبی شدن خانواده	فرزند برای حل تعارض به ناچار طرف مادر یا پدر را می‌گیرد و این امر به مثلث‌سازی در خانواده و تشدید اختلافات می‌انجامد.

۱. مک‌گراو، روان‌شناسی خانواده موفق، ص۷۲ـ۷۶؛ صادقی رودسری، باید و نبایدها در تربیت کودکان و نوجوانان، ص۲۰۱.

در مرحله اول لازم است والدین با وارسی روند تربیتی خود، به دست آورند که در چه مواردی هر کدام راه خود را در تربیت می‌رود. زوجین با تکمیل جدول ۱۵-۱۱ می‌سنجند که ناهماهنگی آنان چه مقدار (کم، زیاد یا خیلی زیاد) است.

جدول ۱۵-۱۱: ارزیابی ناهماهنگی تربیت والدین

محورهای ناهماهنگی	موارد ناهماهنگی	میزان ناهماهنگی
اهداف و آرمان‌های تربیتی	تربیت کدام بعد اولویت دارد؟ ارزش‌های دینی (اعتقادات و عبادات)، اخلاق اجتماعی، رشته تحصیلی، توانایی اقتصادی و شغل آینده فرزند	
نگاه به جایگاه فرزند و تربیت او	فرزندداری مایه رشد مادی و معنوی است یا مزاحمت؟	
انتظارات از فرزندان	فرزندان در خانه وظیفه‌ای ندارند یا از کودکی باید از آنان کار و مسئولیت خواست.	
سبک، روش‌ها و فنون تربیتی	غلبه کدام سبک‌های چهارگانه، روش‌های انضباطی، انواع و محدوده تنبیه، انواع و محدوده تشویق	
تقسیم وظایف فرزندپروری	نقش هر یک از والدین در تربیت چقدر است؟	

سپس زوجین با بررسی همه‌جانبه شیوه تربیتی خانواده اصلی و نیمرخ شخصیتی خود به کشف زمینه‌های این اختلافات بپردازند. زوجین در مرحله دوم برای حل اختلافات به گفتگو بپردازند و به توافق در موارد مختلف برسند. اگر در مورد حیاتی به توافق نرسیدند، از یک مشاور یا متخصص تربیت فرزند استفاده کنند. اگر اختلاف تربیتی والدین به محدوده مجاز تربیتی بازمی‌گردد، پذیرش حدی از اختلاف امری معقول و پسندیده است و اصرار بر تغییر مناسب نیست. در مرحله سوم نیز تلاش در رفع ناهماهنگی با استفاده از توافقات و دانش خود در هر مورد است. اگر روشی از نظر تربیتی نامناسب باشد، بکوشند با فنون تغییر رفتار و تمرین آن را کاهش دهند؛ مثلاً اگر والدی سبک تنبیه بدنی را مناسب می‌داند، زوجین ابتدا عواقب بد تنبیه را با همسر فهرست کنند. سپس به کمک هم برای کاهش آن برنامه‌ریزی کنند. استفاده از روش‌ها و فنون مهار خشم که در فصل یازدهم ارائه شد، در اینجا ضروری است. بی‌تردید این روند مستلزم پایداری زوجین است.

اگر زوجین در تقسیم وظایف والدگری اختلاف دارند، یک اقدام مهم، برنامه‌ریزی و تقسیم وظایف و مدیریت زمان برای رسیدگی به فرزندان است. مهارت‌های فصل دوازدهم این کتاب به زوجین کمک می‌کند که در مدیریت زمان و تقسیم وظایف فرزندپروری موفقیت بیشتری داشته باشند. نکته کلیدی در این روندها، استفاده زن و شوهر از مهارت‌های ارتباطی مؤثر و

خودداری از روش‌های ناکارآمد مانند قهر، تنبیه، تحمیل، اجبار و پرخاش کلامی در برخورد با همسر است. به‌کارگیری فنون تصمیم‌گیری و حل مسئله که در فصل دهم ارائه شد، می‌تواند به تقسیم عادلانه وظایف والدینی کمک کند.

ضروری است والدین در کنار این اقدامات توصیه‌های زیر را رعایت کنند: اول، در مقابل فرزندان با هم جر و بحث شدید نداشته باشند و سر هم داد نکشند؛ دوم: هنگام اختلاف، محترمانه با هم صحبت کنند؛ سوم، اگر نمی‌توانند خشم خود را کنترل کنند، دست‌کم بحث و درگیری را در حضور بچه‌ها انجام ندهند؛ چهارم، وقتی اختلاف نظر را حل کردید؛ به شیوه‌ای رفتار کنند تا فرزندان از این تفاهم آگاه شوند و با نگاه مهربانانه یا رفتار صمیمی دیگر محبت خود به هم را نشان دهند؛ پنجم، به صورت یک تیم عمل کنند، به برنامه‌ریزی تربیتی پایبند و ثابت قدم باشند؛ ششم، حتماً از شیوه‌ها و رفتارهای درست تربیتی همسر در جلوی فرزندان حمایت و مراقب باشند که فرزند بین آنان تفرقه نیاندازد؛ هفتم، جلسات هفتگی برای مشورت با یکدیگر و نحوه حمایت از هم را برگزار کنند.[۱]

۱ـ۳ـ۳. مسئولیت‌پذیری ضعیف پدران

بیشتر مادران در وظایف فرزندپروری، تعهد و فداکاری بیشتری دارند. زنان ارزش زیادی برای فرزندپروری قائلند و شغل و وقت آزاد خود را تغییر می‌دهند تا بیشتر به فرزند رسیدگی کنند. در مقابل پدران این‌گونه نیستند. مطالعات نشان می‌دهد که درصد بالایی از زنان شاکی‌اند که پدران به اندازه کافی برای فرزندانشان وقت صرف نمی‌کنند.[۲]

مناسب است زوجین برای حل این مشکل گام‌هایی را بردارند: اول، به بررسی و اصلاح نگرش بپردازند. بسیاری از مردان تصور می‌کنند که تنها مسئولیت آنان، کار در بیرون خانه و تأمین اقتصادی خانواده است. نگرش نادرست دیگر این است که مسئول رسیدگی به فرزند مادر است و این یک فعالیت زنانه است. زوجین باید گفتگوی مؤثری در این مورد داشته باشند و با توجه به مطالب این فصل و کتاب‌های معتبر تربیتی به اصلاح این دیدگاه شوهر کمک کنند. یک روش توجه دادن به پیامدهای بی‌توجهی پدر به فرزندان است. روش دیگر اعلام ضعف مادر در وظایف اختصاصی پدر است و اینکه مادر آشکارا بیان کند از پس وظایف ویژه پدر برنمی‌آید. این گام

---

۱. مک‌گراو، روان‌شناسی خانواده موفق، ص۷۲-۷۶، ۳۹۸، ۴۰۸.
۲. السون و همکاران، بازبینی روابط همسران، ص۲۰۶.

بسیار مهم است، زیرا بدون اصلاح نگرش مردان نمی‌توان به توافق برای برنامه‌ریزی مناسب و تقویت مسئولیت‌پذیری پدران دست یافت؛ در گام دوم، زوجین متناسب با شخصیت پدر برنامه‌ریزی مناسبی را طراحی کنند. مسئولیت‌پذیر کردن شوهر لازم است بدون تحمیل و اجبار از سوی زن و به‌تدریج باشد. گام سوم نیز رفع موانع است که در زیر به برخی از موارد آن می‌پردازیم.

۱ـ۳ـ۴. تعارض شغل و وظایف والدگری

گاه مشاغل بیرونی پدر به اندازه‌ای زیاد است که فرصت رسیدگی به فرزندان را ندارد و هنگامی به منزل می‌رسد که بسیار خسته است و نیاز به استراحت و خواب دارد. در این مورد پدر بررسی کند که اگر مشاغل زیاد را برای نیاز مالی در ضروریات زندگی دنبال می‌کند، دست‌کم در تعطیلات با ایفای وظایف خود کمبودهای عاطفی و تربیتی فرزندان را جبران کند. اگر مشاغل بیشتر برای توسعه مالی خانواده است، در برخی موارد آن را برای رسیدگی بیشتر به فرزندان کنار بگذارد. البته این تصمیم مستلزم آن است که پدر به ارزشمندی بیشتر رسیدگی به فرزندان نسبت به توسعه مالی خانواده پی ببرد. از سوی دیگر وظیفه زن تنظیم انتظارات شوهر است. او لازم است بررسی کند که آیا هزینه تجملات زندگی و تشریفات سبب نشده که فشار بیشتری بر شوهر بیاورد و فرصت او را برای ایفای نقش پدری، ناخواسته به سمت دیگری بکشاند؛ از آنجا که برنامه‌ریزی زن در خانه در تنظیم مخارج بسیار نقش دارد، او برخی هزینه‌های خانواده را کم کند تا شوهر بتواند با فراغت شغلی کمتر به وظایف پدری بیشتر برسد.

در مورد زن چالش پیچیده‌تری در کار است. امروزه در بیشتر جوامع، ورود به مشاغل اجتماعی و زمینه‌سازی برای آن با تحصیلات بالاتر از اهداف بسیاری از زنان به شمار می‌رود و آنان انگیزه‌های نیرومندی برای فعالیت‌های بیرون خانه دارند. برخورد فروتر با زنان در دهه‌های گذشته در جوامع سنتی، آنان را به سازوکارهای جبرانی کشانده است که اشتغال و تحصیل از این موارد است. ورود زنان به بازار کار بیرون خانه، الگوی نگهداری فرزندان را تغییر داد و این روند به تأسیس مراکز نگهداری کودک در ساعاتی از روز انجامید. از آنجا که زنان مسئولیت نظم، تغذیه و امور داخلی منزل را به عهده دارند، کار و تحصیل، فشار را بر آنان زیاد می‌کند. در تحقیقات، بیشتر زنان به سختی هماهنگی نقش‌های شغلی و خانوادگی اذعان کردند.[۱] زنان شاغل به دلیل فقدان برنامه‌های

---

۱. ربانی خوراسگانی و همکاران، «مطالعه پدیدارشناسانه تجربه زیسته مدیران زن در اصفهان»، جامعه‌شناسی کاربردی، س۲۴، ش۴، ص۱۹.

حمایت‌کننده از خانواده، با هزینه‌های فرزندآوری و تضادهای نقش شغلی و مادری مواجهند؛ از این‌رو معنا و ارزش مادری برای برخی زنان شاغل تغییر کرده است. نداشتن توانایی و نبودن شرایط برای ترکیب کار و بچه‌داری در زندگی مادران شاغل موجب شده است که در محیط کار آسوده‌خاطر نباشند و مدام در فکر فرزند خود باشند؛ همچنین برخی زنان وجود فرزند و شرایط مادری را زمینه‌ای برای از دست دادن شغل و پیشرفت‌های تحصیلی و شغلی می‌دانند.[۱]

اقدامات زنان برای کاهش این تعارض، به‌طور عمده فردی بوده که نتایج آن نوعی سازگاری اجباری نامطلوب، مانند کم‌توجهی به سلامت فردی و جسمی، احساس قربانی شدن خود یا همسر و فرزند، تلاش دوچندان برای جبران کم‌کاری‌ها، کاهش باروری و کاهش کنش اجتماعی مسئولانه است. نداشتن حامی و پشتیبان یا کمک در نگهداری فرزند از جمله مسائل زنان شاغل است. آنها برای نگهداری از فرزند به اهمیت حمایت خویشاوندان نزدیک همچون مادر خود و مادرشوهر اشاره داشته‌اند.[۲]

زوجین برای حل این چالش لازم است گام‌هایی را بردارند: اول، نگرش زن در مورد مادری و فرزندپروری اصلاح شود. برای نیل به این هدف، گفتگوی زوجین درباره نقش و اهمیت مادری و وظایف ویژه آن، می‌تواند مفید باشد. استفاده از نگاه اسلامی در مورد جایگاه مادری و پاداش‌های معنوی زیاد آن نیز تأثیرگذار است. عدالت و لطف الهی، مادر را لایق دو رسالت عمده قرار می‌دهد: کارکرد زیستی و طبیعی مادر شدن و کارکرد فرهنگی و اجتماعی مادری کردن. مادر عامل اصلی تربیت، محور پایداری، پویایی و سلامت خانواده به‌عنوان پایهٔ جامعه است؛[۳]

دوم، زن با توجه به ارزش مادری و اهمیت آن، در صورت امکان، اهداف شغلی و تحصیلی خود را به تأخیر بیاندازد یا دست‌کم میزان کار یا اشتغال به تحصیل را در سال‌های اول فرزندداری کمتر کند؛

سوم: لازم است همه دغدغه‌های زن مورد توجه قرار گیرد و شوهر با گفتگوی مؤثر به

---

۱. صادقی و شهابی، تعارض کار و مادری: تجربهٔ گذار به مادری زنان شاغل در شهر تهران، جامعه‌شناسی کاربردی، س۳۰، ش۱، ص۹۸.

۲. رازقی نصرآباد و حسینی، «مطالعهٔ تجربهٔ ایفای همزمان نقش شغلی خانوادگی در مادران شاغل دارای فرزند خردسال»، جامعه‌شناسی کاربردی، س۳۰، ش۳، ص۱۲۰.

۳. رستگار و همکاران، «بررسی تطبیقی تزاحمِ تحصیل علم و رسالت مادری در کمال انسانی زن با رویکرد اخلاق کاربردی»، اخلاق وحیانی، س۷، ش۱، ص۱۳۵.

پذیرش برخی دغدغه‌ها و تعدیل برخی دیگر بپردازد. سپس تعهد خود را نسبت به کمک به همسر در رسیدن به علایق تحصیلی و شغلی اعلام کند. نگرش مثبت شوهر به کار زن در کنار وظایف همسری و مادری وی شرط همراهی شوهر است. توصیه‌هایی که در فصل ششم در مهارت‌های اقتصادی بیان شد، می‌تواند زن را امیدوار به حمایت مالی از سوی شوهر نماید و انگیزه او را در ایفای وظایف مادری تقویت کند. اگر اختلاف نظر در این مورد حل نشد، کمک گرفتن از مشاوران خانواده می‌تواند راهگشا باشد؛

چهارم: درک و حمایت زن در فرزندپروری است. مهم‌ترین منابع حمایتی مادران شاغل، همسران آنها هستند. این حمایت‌ها شامل حمایت عاطفی و ابزاری است. همراهی همسر در امور خانه و تغییر نگرش جنسیتی همسر مایهٔ آرامش زن و توانابخش او در ادامهٔ اشتغال است و تأثیر مثبتی بر ایجاد سازگاری بین اشتغال و فرزندپروری دارد.[۱] اگر شوهران مسئولیت‌های خانه را منصفانه تقسیم کنند، سطح رضایت زنان بالاتر خواهد رفت و ساختار خانواده نیز کارآمدتر خواهد شد.[۲] در همین راستا شوهران می‌توانند برخی امور غیرضروری خانوادگی مانند نظافت خانه، رفت و آمد بیشتر با خویشان و برگزاری مهمانی زیاد را از دوش مادران بردارند. استفاده از حمایت خانواده اصلی، خویشان و دوستان می‌تواند اندکی فشار را از مادران شاغل بردارد. در این مورد مناسب است که مذاکراتی با خانواده‌های اصلی، به‌ویژه خانواده شوهر انجام گیرد تا درک و حمایت بیشتری از عروس یا دختر داشته باشند؛ زیرا برخی زنان شاغل از حمایت نکردن آنان شاکی هستند؛

پنجم: مدیریت زمان و برنامه‌ریزی مشترک زوجین می‌تواند در ایفای وظایف خانوادگی زنان شاغل در کنار کاهش خستگی و فشار بر آنان و درنتیجه رضایت زناشویی آنان مؤثر باشد. در تحقیقات، زنان برنامه‌ریزی را کلیدی‌ترین عامل موفقیت در هماهنگی شغل با وظایف خانگی اعلام کرده‌اند. بی‌تردید همفکری و همراهی شوهر در این امر نقش مهمی دارد.[۳]

---

۱. رازقی نصرآباد و حسینی، «مطالعهٔ تجربهٔ ایفای همزمان نقش شغلی خانوادگی در مادران شاغل دارای فرزند خردسال»، جامعه‌شناسی کاربردی، س۳۰، ش۳، ص۱۲۱.

۲. موسوی، «مقایسه سویه‌های متفاوت رضامندی از زندگی زناشویی در زنان شاغل و خانه‌دار»، خانواده، س۴، ش۲، ص۸۴.

۳. ربانی خوراسگانی، «مطالعه پدیدارشناسانه تجربه زیسته مدیران زن در اصفهان»، جامعه‌شناسی کاربردی، س۲۴، ش۴، ص۳۸.

فهرست منابع

* قرآن کریم، ترجمه محمدمهدی فولادوند، قم و تهران: دارالقرآن الکریم، ۱۳۷۳.
* قمی، شیخ عباس، مفاتیح الجنان، ترجمه الهی قمشه‌ای، قم: دارالعلم، ۱۳۸۳.
* الشریف الرضی، محمد بن الحسین، نهج البلاغة (للصبحی صالح)، قم: هجرت، ۱۴۱۴ق.
۱. آذربایجانی، مسعود، تربیت و رشد معنوی در دورهٔ نوجوانی، تهران: مرکز الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت، انتشارات الگوی پیشرفت، ۱۳۹۶.
۲. آرگیل، مایکل، روان‌شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری و دیگران، اصفهان: جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۲.
۳. آزاد ارمکی، تقی، تغییرات، چالش‌ها و آینده خانواده ایرانی، تهران: نیسا، ۱۳۹۵.
۴. آشتیانی، میرزا احمد، رساله هدیه احمدی، قم: مسجد مقدس جمکران، ۱۳۸۵.
۵. آقابابایی و دیگران، «اینترنت و روابط خانوادگی»، نخستین کنگره ملی فضای مجازی و آسیب‌های اجتماعی نوپدید، تهران: وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، ۱۳۹۱.
۶. آقاجمال خوانساری، محمد بن حسین، شرحی بر غررالحکم و دررالکلم، چ۴، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۶۶.
۷. آیت اللهی، زهرا، مهارت‌های زندگی خانوادگی در آیینه آیات و روایات، قم: نهاد رهبری در دانشگاه‌ها، ۱۳۸۹.
۸. آیزنک، مایکل دبلیو؛ مارک. تی. کین، روان‌شناسی شناختی «حافظه»، ترجمه حسین زارع، تهران: آییژ، ۱۳۸۸.
۹. ابراهیمی، جعفر؛ احمدرضا احمدی؛ اسدالله شعبانی و سیروس طاهباز، هزار سال شعر فارسی، تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، ۱۳۷۴.
۱۰. ابن‌بابویه، صدوق، محمد بن علی، علل الشرائع، چ۱، قم: کتابفروشی داوری، ۱۳۸۵ش.
۱۱. ابن‌بابویه، محمد بن علی، الخصال، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ش.
۱۲. ابن‌بابویه، محمد بن علی، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، قم: نشر شریف الرضی، ۱۴۰۶ق.

۱۳. ابن‌بابویه، محمد بن علی، عیون اخبار الرضا(ع)، تهران: نشر جهان، ۱۳۷۸ق.
۱۴. ابن‌بابویه، محمد بن علی، معانی الاخبار، قم: دفتر انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۰۳ق.
۱۵. ابن‌بابویه، محمد بن علی، من لایحضره الفقیه، دفتر انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳ق.
۱۶. ابن‌بابویه، محمد بن علی، الأمالی (للصدوق)، چ۶، تهران: کتابچی، ۱۳۷۶.
۱۷. ابن‌شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، چ۲، قم: انتشارات جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ق.
۱۸. ابن‌طاووس، علی بن موسی، محاسبه نفس یا روش پیشگیری از وقوع جرم، (ترجمه محاسبة النفس)، ترجمه عباسعلی‌محمودی، تهران: فیض کاشانی.
۱۹. ابن‌منظور، لسان العرب، علامه ابن‌منظور، قم: نشر ادب حوزه، ۱۴۰۸ق / ۱۳۶۳ش.
۲۰. احمدی، خدابخش و همکاران، بررسی تأثیر حل مشکل خانوادگی بر کاهش ناسازگاری زوجین»، روان‌شناسی، سال هشتم، شماره ۳۲، ۱۳۸۳، ص۳۸۹-۴۰۳.
۲۱. احمدی، خدابخش، «نقش روابط جنسی در سازگاری زوجین»، خلاصه مقالات اولین کنگره خانواده و مشکلات جنسی، تهران: دانشگاه شاهد، ۱۳۸۲.
۲۲. احمدی، محمدرضا؛ رحیم میردریکوندی و جعفر علیگلی فیروزجائی، «ساخت و اعتباریابی آزمون اولیه مهارت حل مسئله براساس منابع اسلامی»، روان‌شناسی و دین، سال نهم، شماره اول، بهار ۱۳۹۵، ص۶-۲۶.
۲۳. استنبرگ، رابرات.جی، روان‌شناسی شناختی، ترجمه مریم وفایی، تهران: دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۸۶.
۲۴. استورا، جان بنیامین، تنیدگی یا استرس: بیماری جدید تمدن، ترجمه پریرخ دادستان، تهران: رشد، ۱۳۷۷.
۲۵. اسحاقی، محمد؛ سیده فاطمه محبی؛ شهربانو پاپی‌نژاد و زینب جهاندار، «چالش‌های فرزندآوری زنان شاغل در یک مطالعه کیفی»، نشریه زن در توسعه و سیاست، دوره ۱۲، ش ۱، ۱۳۹۳، ص۱۱۱-۱۳۴.
۲۶. اسفندآباد، حسن شمس، روان‌شناسی تفاوت‌های فردی، تهران: سمت، ۱۳۸۴.
۲۷. اسلامی، علی و زهرا جهانگیر، «شبکه‌های اجتماعی مجازی، آسیب‌شناسی روانی و فرهنگی در خانواده»، اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، آسیب‌شناسی روانی و تربیت، تهران: دانشگاه الزهراء، ۱۳۹۶.
۲۸. اسماعیلی بهبهانی، سعید، «جهانی‌سازی و استراتژی مقاومت»، فصلنامه کتاب نقد، ش ۲۴ و ۲۵، پاییز و زمستان ۱۳۸۱.
۲۹. اشتاینبرگ، لارنس، ده اصل ثابت فرزندپروری، ترجمه مهرنوش عابر، تهران: رشد، ۱۳۸۷.
۳۰. الأشعث الکوفی، أبی علی محمد بن محمد، الجعفریات، الطبعة الحجریة، تهران: مکتبة نینوی الحدیثه، ۱۴۱۷ق.
۳۱. الیری، ک. دانیل؛ ریچارد ای. هیمن؛ آرتور ای. جانگسما؛ راهنمای گام به گام درمان مشکلات زناشویی (طرح‌های مدون زوج‌درمانی)، ترجمه سیدعلی کیمیایی و زهرا باقریان‌نژاد، تهران: رشد، ۱۳۸۴.

۳۲. الیس، آلبرت، احساس بهتر شدن، بهتر ماندن، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۸۱.
۳۳. اصفهانی، احمد بن عبدالله (ابونعیم)، حلیه الاولیاء و طبقات الاصفیاء، بیروت: دارالکتاب العربی، بی‌تا.
۳۴. اکبری، ابوالقاسم و مینا اکبری، آسیب‌شناسی اجتماعی، تهران: ساولان، ۱۳۹۰.
۳۵. اکبری، اللهرضا و علی فتحی‌آشتیانی، «ساخت مقیاس سنجش‌دنیاگرایی (مسد) براساس متون دینی»، روان‌شناسی و دین، ش ۸، س۲ (پیاپی۴)، زمستان ۱۳۸۸، ص۷۱-۱۰۰.
۳۶. الامینی النجفی، عبدالحسین، الغدیر فی الکتاب و السنه و الادب، چ۲، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۶.
۳۷. اوحدی، بهنام، تمایلات و رفتارهای جنسی، اصفهان: آتروپات، ۱۳۷۹.
۳۸. اورمراد، جین الیس؛ یادگیری انسان (نظریه‌ها و کاربرد)، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: ارسباران، ۱۳۹۲.
۳۹. اولیا، نرگس، فاتحی‌زاده و بهرامی، آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی، تهران: دانژه، ۱۳۸۸.
۴۰. ایروانی، جواد، مهارت گفتگو (فرهنگ روابط اجتماعی در آموزه‌های اسلامی)، چ۱۰، مشهد: انتشارات دانشگاه علوم اسلامی رضوی، ۱۳۹۰.
۴۱. ایمانی‌فر، حمیدرضا؛ جمیله فاطمی و فاطمه امینی، «بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن‌کریم»، انسان‌پژوهی دینی، دوره ۹، ش ۲۷، بهار و تابستان ۱۳۹۱، ص۱۴۹-۱۷۵.
۴۲. ایازی، سیدمحمدعلی و محمد ناصحی، «بررسی ساختار توزیع قدرت در رابطه زن و شوهر در خانواده از نگاه آیات و روایات»، زن در فرهنگ و هنر، س۲، ش۱، پاییز ۱۳۸۹.
۴۳. بارون، رابرت؛ دان بیرن و برنسکامب نایلا، روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه یوسف کریمی، تهران: نشر روان، ۱۳۸۸.
۴۴. باستانی، قادر، اصول و تکنیک‌های برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، چ۲، تهران: ققنوس، ۱۳۸۶.
۴۵. باگاروزی، دنیس، تکنیک‌های افزایش صمیمیت در زوج درمانی، ترجمه زهرا ندوز و حسن حمیدپور، تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۴.
۴۶. باندورا، آلبرت، نظریه یادگیری اجتماعی، ترجمه فرهاد ماهر، شیراز: راهگشا، ۱۳۷۲.
۴۷. بخشایش، علیرضا و مهناز مرتضوی، «رابطه رضایت جنسی، سلامت عمومی و رضایت زناشویی در زوجین»، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، س۳، ش۴ (پیاپی۱۲)، ص۷۳، ۱۳۸۸.
۴۸. براتی، مجید؛ علیرضا سلطانیان؛ شهره امدادی؛ بهاره ظهیری فرد و نفیسه برزگر، «تحلیل باورهای مرتبط با سلامت جنسی در بین زوجین در آستانه ازدواج با بهره‌گیری از مدل اعتقاد بهداشتی»، مجله آموزش و سلامت جامعه، دوره ۱، ش۱، بهار ۱۳۹۳، ص۳۶-۴۵.
۴۹. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، قم: دارالکتاب الاسلامیه، ۱۳۷۱ق.
۵۰. برک، لورا، روان‌شناسی رشد، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: ارسباران، ۱۳۸۶.

۵۱. برنشتاین. چ. ف؛ برنشتاین.م. ت.، شناخت و درمان اختلافات زناشویی (زناشویی درمانی)، ترجمه حمیدرضا سهرابی، چ۱، تهران انتشارات مؤسسه خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۷۷.
۵۲. برونستاین، مارتی، ارتباط مؤثر به زبان آدمیزاد، ترجمه نرگس یزدی، چ۴، تهران: نشر هیرمند، ۱۳۹۵.
۵۳. بستان (نجفی)، حسین، اسلام و تفاوت‌های جنسیتی، قم و تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و دفتر امور بانوان وزارت کشور، ۱۳۸۸ .
۵۴. بستان (نجفی)، حسین، جامعه‌شناسی خانواده با نگاهی به منابع اسلامی، قم: نشر پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۰.
۵۵. بک، آرون تی، عشق هرگز کافی نیست، شیوه‌ای نو برای مشکلات زناشویی و خانوادگی براساس شناخت درمانی، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: شومیز، ۱۳۹۹.
۵۶. بک، جودیت، شناخت‌درمانی برای بیماران مشکل آفرین، گره‌گشایی از بن‌بست‌های شناخت‌درمانی کلاسیک، ترجمه حسن حمیدپور، تهران: نسل فردا، ۱۳۹۱.
۵۷. بل، دیوید، درآمدی بر فرهنگ‌های سایبر، ترجمه مسعود کوثری و حسین حسنی، تهران: جامعه‌شناسان، ۱۳۸۹.
۵۸. بلالی میبدی، فاطمه؛ مهدی حسنی؛ محمدرضا افلاطونیان؛ علی بهرام نژاد و مریم حسین‌پور، «بررسی میزان شیوع خشونت علیه زنان توسط همسرانشان در شهر کرمان در سال ۱۳۸۵»، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، معاونت پژوهشی-مدیریت امور پژوهشی، ۱۳۸۶.
۵۹. بوالهری جعفر و معصومه محسنی‌کبیر، «طراحی و ارزشیابی بسته آموزشی مهارت‌های معنوی برای دانشجویان»، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، س۲۵، ش۲، ۱۳۹۸، ص۲۱۰-۲۲۱.
۶۰. بورتون، کیت و برینلی پلاتس، اعتماد به نفس به زبان ساده، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: آسیم، ۱۳۹۰.
۶۱. بولتون، رابرت، روان‌شناسی روابط انسانی، ترجمه حمیدرضا سهرابی، چ۷، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۳.
۶۲. بهاری، فرشاد و همکاران، «تأثیر مشاوره زناشویی مبتنی بر امید، بخشش و ترکیبی از این دو بر میزان تحریف‌های شناختی بین فردی زوج‌های متقاضی طلاق»، تحقیقات علوم رفتاری، دوره، ۸، ش۱، ص۲۳_۳۳، ۱۳۸۹.
۶۳. بیات، حجت‌الله؛ دین و مبانی ارتباطات، چ۱، قم: دارالحدیث، ۱۳۹۴.
۶۴. پاپالیا، دایان ای. اولدز؛ سالی وندکاس؛ فلدمن، روت داسکین، روان‌شناسی رشد و تحول انسان، ترجمه داود عرب‌قهستانی؛ هامایاک آوادیس‌یانس؛ حمیدرضا سهرابی؛ فروزنده داورپناه؛ افسانه حیات‌روشنائی و سیامک نقشبندی تهران: رشد، ۱۳۹۱.
۶۵. پالادینو، کانی، تقویت اعتماد به نفس، ترجمه صفورا شهلایی، تهران: نسل نو اندیش. بی‌تا.
۶۶. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول ﷺ)، چ۴، تهران، دنیای دانش، ۱۳۸۲.

۶۷. پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۴.
۶۸. پسندیده، عباس، رضایت زناشویی، قم و تهران: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث و سازمان چاپ و نشر و سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۹۳.
۶۹. پناهی، علی احمد و مسعود جان‌بزرگی، روان‌شناسی زن و مرد، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران، مرکز نشر هاجر، ۱۳۹۶.
۷۰. پناهی، علی احمد، سبک فرزندپروری با رویکرد اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۹.
۷۱. پناهی، علی احمد، همسرگزینی چرا و چگونه؟، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ﷺ ۱۳۹۰
۷۲. پورمحسنی. فرشته، توانمندسازی زوجین، تهران: بعثت،۱۳۹۱.
۷۳. پیری، مهدی و محمود شیرازی، «نقش بخشش رنجش‌خاطر زناشویی و تفاوت‌های معنایی نقش جنسی در رضایت زناشویی معلمان متأهل شهرستان زاهدان»، نشریه خانواده و پژوهش، دوره ۱۵، ش۲، ۱۳۹۷، ص۱۰۹-۱۲۸.
۷۴. تامپسون، ایدئولوژی و فرهنگ مدرن، ترجمه مسعود اوحدی، تهران: مؤسسه فرهنگی آینده‌پویان.
۷۵. تاوریس، کارول، روان‌شناسی خشم، ترجمه احمد تقی‌پور و سعید درودی، تهران: دایره، ۱۳۹۱.
۷۶. ترمذی، محمد بن عیسی، الجامع الصحیح و هو سنن الترمذی، تحقیق و شرح احمد محمد شاکر، قاهره: دارالحدیث، ۱۴۱۹ق.
۷۷. تقوایی، داود و نرگس آبکار، «مقایسه نگرش صمیمانه به همسر در زنان متأهل کاربر و غیرکاربر شبکه‌های مجازی اجتماعی»، پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، دوره ۵، ش ۸، شهریور ۱۳۹۶، ص۱۴۰.
۷۸. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، چ۱، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.
۷۹. ثنایی، باقر، مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، تهران: بعثت، ۱۳۸۷.
۸۰. جعفری مرادپور، مریم، «چالش‌های فقهی و حقوقی شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی با تأکید بر تأثیرگذاری آن بر حریم خصوصی خانواده»، شهر ری، دانشگاه قرآن و حدیث پردیس تهران، بهمن ۱۳۹۴.
۸۱. جعفری، علی، «آسیب‌های ناشی از عضویت و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی در میان نوجوانان و جوانان شهر اردبیل»، فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، س۲۳، ش ۸۷، پاییز ۱۳۹۵، ص۱۸۰-۱۵۹.
۸۲. جعفری، نسیم و دیگران، خانواده و آسیب رسانه‌ای: رایانه و اینترنت، اصفهان: آموخته، ۱۳۹۱.
۸۳. جنتری، ویلیام، د. مدیریت خشم، ترجمه عزیزالله سمیعی و سعید گرامی، تهران: آوند دانش، ۱۳۹۲.
۸۴. جونز، السا، درمان سیستم‌های خانواده، ترجمه فرزین رضاعی، تهران: ارجمند، ۱۳۷۸.
۸۵. جهان‌فر، شایسته و میترا مولایی‌نژاد، درسنامه اختلالات جنسی، تهران: بیژه و سالمی، ۱۳۸۰.
۸۶. چراغی کوتیانی، «بررسی نقش عوامل اجتماعی-فرهنگی در کاهش باروری»، معرفت فرهنگی اجتماعی، ش۲ (پیاپی ۳۴)، بهار۱۳۹۷، ص۸۳-۱۰۴.

۸۷. چرکزی، عبدالرحمن و همکاران، «وضعیت تغذیه با شیر مادر تا پایان دو سالگی و عوامل مؤثر بر آن از طریق سازه‌های مدل بزنف در شهر اصفهان ۱۳۸۸»، مجله تحقیقات نظام سلامت، س۶، ش۲، تابستان ۱۳۸۹، ص۲۳۴-۲۲۵.
۸۸. چمنی، سولماز؛ محمود مشفق و عالیه شکربیگی، «مطالعهٔ چالش‌های فرزندآوری در شهر تهران با تأکید بر روش ترکیبی»، مطالعات جنسیت و خانواده، دوره ۳، ش۱، بهار و تابستان ۱۳۹۴، ص۹-۳۸.
۸۹. حبیبی، بهاره و عباس امان‌الهی، «بررسی رابطه بین صمیمیت و میل‌جنسی با نشانه‌های افسردگی و رضایت زناشویی در زنان ۳ ماه تا ۲ سال پس از زایمان»، طلوع بهداشت، دوره ۱۵، ش۲، خرداد و تیر ۱۳۹۵، ص۲۰۴-۲۱۶.
۹۰. حرّ عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة، چ۱، قم: مؤسسه آل البیت علیهم‌السلام، ۱۴۰۹ق.
۹۱. حسین‌خانی نایینی، هادی، هفت روش مهار غریزه جنسی، یزد: شهد علم، ۱۳۹۲.
۹۲. حسین‌زاده، علی، مهارت‌های سازگاری، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمه‌الله، ۱۳۸۸.
۹۳. حسین‌زاده، علی، همسران سازگار، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمه‌الله (۱۳۹۱).
۹۴. حسینی‌زاده، سیدعلی، سیره تربیتی پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله و اهل بیت علیهم‌السلام، ج۱، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۹۵. حلی، جعفر ابن‌حسن، شرایع الاسلام فی مسائل الحلال و الحرام، تصحیح عبدالحسین محمدعلی بقال، قم: اسماعیلیان، ۱۴۰۸ق.
۹۶. حمزه‌ای ریسه، مجید؛ محمدرضا سالاری فر، محمد دولتخواه و رضا مهکام، «ارائه مدل روابط اخلاقی همسران مبتنی بر متون اسلامی»، دوفصلنامه علمی پژوهشی مطالعات اسلامی زنان و خانواده ، س۷، ش۱۲، بهار و تابستان ۱۳۹۰ ، ص۷-۳۱.
۹۷. حمیدی‌فر، مهدی؛ محمدامین کنعانی و حمید عبادالهی چنذانق، «نگاه بی‌فرزندان ارادی به فرزندآوری: مطالعه‌ای در شهر رشت»، جامعه‌پژوهی فرهنگی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، س۸، ش۳، پاییز ۱۳۹۶، ص۲۷-۵۴.
۹۸. خانجانی، زینب و نسیم ظفرقلیزاده، «رابطهٔ بین پرخاشگری و رضایت زناشویی در کارمندان متأهل بانک‌های دولتی شهر ارومیه»، زن و مطالعات خانواده، س۲، ش۵، پاییز ۱۳۸۸، ص۶۶-۴۱.
۹۹. خانیکی و بابایی، «فضای سایبر و شبکه‌های اجتماعی»، فصلنامه انجمن ایرانی مطالعات جامعه اطلاعاتی، دوره ۱، ش۱، پاییز و زمستان ۱۳۹۰.
۱۰۰. خجسته‌مهر، رضا و همکاران، «بررسی نقش ادراک انصاف بر کیفیت زناشویی» مطالعات روان‌شناختی، دوره ۸، ش۱، بهار، ۱۳۹۱.
۱۰۱. خدامرادی و دیگران، «بررسی میزان تأثیر استفاده از فضای مجازی بر ارزش‌های خانواده»، فصلنامه فرهنگ ایلام، ش۴۴ و ۴۵، پاییز و زمستان ۱۳۹۳، ص۱۶۰.
۱۰۲. خسروی، زهره و امهانی علیزاده صحرایی، «رابطه اعتیاد به اینترنت با عملکرد خانواده و سلامت روان در دانش‌آموزان»، مطالعات روان‌شناسی تربیتی، دوره ۸، ش۱۴، زمستان ۱۳۹۰.

۱۰۳. خسروی، مصطفی و علیرضا قربانی، «تبیین جامعه‌شناختی نقش تغذیهٔ سنتی در خانواده بر سلامت روانی و سلامت اجتماعی نوجوانان»، پژوهش‌های راهبردی مسائل اجتماعی ایران، س۹، ش۴ (پیاپی۳۱)، زمستان۱۳۹۹، ص۱۱۷-۱۳۸.
۱۰۴. خطیب، مهدی، مهارت‌های زندگی، قم: دارالحدیث، ۱۳۹۶.
۱۰۵. دریفوس، درباره اینترنت؛ نگاهی فلسفی به اینترنت، ترجمه علی ملانکه، تهران: نشر گام نو، ۱۳۸۳.
۱۰۶. دلشاد تهرانی، مصطفی، سیره نبوی، منطق عملی دفتر چهارم: اخلاق خانوادگی، تهران: دریا، ۱۳۸۸.
۱۰۷. دنی، نانسی دبلیو و دیوید کاداگنو، جنسیت انسان (همه چیز درباره مسائل جنسی انسان)، ترجمه حسن مرندی، تهران: نشر ثالث، ۱۳۹۶.
۱۰۸. دوران، بهزاد، تأثیر فضای سایبر بر هویّت اجتماعی، تهران: دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی، ۱۳۸۱.
۱۰۹. دولابی، محمداسماعیل، طوبای محبت: مجالس حاج محمد اسماعیل دولابی (دوره هفت جلدی)، قم: محبت، ۱۳۹۵.
۱۱۰. دیلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب إلی الصواب، ج۱، چ۱، قم: الشریف الرضی، ۱۴۱۲ق.
۱۱۱. دیلمی، حسن بن محمد، إرشاد القلوب إلی الصواب، قم: الشریف الرضی، ۱۴۱۲ق.
۱۱۲. دیمانتو، روان‌شناسی سلامت، ترجمه سیدمهدی موسوی اصل و دیگران، سمت، ۱۳۷۸.
۱۱۳. دیمانتو، ام. رابین، روان‌شناسی سلامت، ترجمه سیدمهدی موسوی اصل، محمدرضا سالاری‌فر، مسعود آذربایجانی و اکبر عباسی، ج۲، چ۴، تهران: سمت ۱۳۷۸.
۱۱۴. دینک میر، دان و گری دینک میر، راهنمای فرزندپروری موفق، ترجمه مجید رئیس دانا، تهران: رشد، ۱۳۸۶.
۱۱۵. رازقی نصرآباد، حجیه بی‌بی و زینب حسینی، «مطالعهٔ تجربهٔ ایفای همزمان نقش شغلی خانوادگی در مادران شاغل دارای فرزند -خردسال»، جامعه‌شناسی کاربردی، س۳۰، ش۳ (پیاپی ۵۷)، پاییز ۱۳۹۸، ص۱۰۹-۱۳۴.
۱۱۶. راسل، برتراند و رابرت ادوارد اگنر، برگزیده افکار راسل، روان‌شناسی رابطه زناشویی، ترجمه عبدالرحیم آگاهی، تهران: نشر امیر، ۱۳۷۰.
۱۱۷. راغب اصفهانی؛ ابوالقاسم حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، ترجمه سیدغلامرضا خسروی حسینی، تهران: مرتضوی، ۱۳۸۸.
۱۱۸. ربانی خوراسگانی، علی؛ سعیده الهی دوست و فرشته قیصری نجف‌آبادی، «مطالعه پدیدارشناسانه تجربه زیسته مدیران زن در اصفهان»، جامعه‌شناسی کاربردی، س۲۴، ش۴ (پیاپی۵۲)، زمستان ۱۳۹۲، ص۱۹-۴۱.
۱۱۹. رحیمی، حانیه و نرگس اسکندری، «مروری بر تأثیر تغذیه با شیر مادر بر سلامت کودکان»، اولین کنگره پژوهشی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، ۱۳۹۸، https://www.civilica.com/Paper-HUMS01-HUMS01_252.html.

۱۲۰. رزاقی، احمد، «مقاله هماهنگی بین گفتار و رفتار رمز موفقیت همسران»، بخش اخلاق و عرفان اسلامی تبیان nanod.blogfa.com/post-30.aspx

۱۲۱. رستگار، مریم؛ رضا نوروزی و علی پیرهادی، «بررسی تطبیقی تزاحمِ تحصیل علم و رسالت مادری در کمال انسانی زن با رویکرد اخلاق کاربردی»، اخلاق وحیانی، س۷، ش۱ (پیاپی ۱۵)، پاییز و زمستان ۱۳۹۷.

۱۲۲. رودز، استون، تفاوت‌های جنسیتی را جدی بگیریم، ترجمه معصومه محمدی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۲.

۱۲۳. روزنتال، م. سارا، زن و افسردگی، ترجمه نویدا هادیان، تهران: ویژه نشر، ۱۳۸۴.

۱۲۴. رویانت پارولا، سیلوی، چگونه خواب خود را تنظیم کنیم؟، مرجع شناخت خواب، ترجمه غزاله ابراهیمیان، تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۲.

۱۲۵. ریان، کریستسن؛ ناتان اپستین؛ گابور کیتز؛ ایوان میلر و دوان بی‌شاپ، ارزیابی و درمان خانواده‌ها: رویکرد مک مستر، ترجمه محسن دهقانی و مریم عباسی، تهران: رشد، ۱۳۹۰.

۱۲۶. ریچاردسون، جری، معجزه ارتباط، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، چ۱۶، تهران: آسیم، ۱۳۹۲.

۱۲۷. ریو، مارشال، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: ویرایش، ۱۳۷۷.

۱۲۸. زنجانی‌زاده و جوادی، «بررسی تأثیر اینترنت بر ارزش‌های خانواده در بین دانش آموزان دبیرستانی ناحیه ۳ مشهد»، مجله انجمن جامعه‌شناسی ایران، دوره ۶، ش۲۲، تابستان ۱۳۸۴، ص۱۲۱.

۱۲۹. زیمون، فریتز و همکاران، مفاهیم و تئوری‌های کلیدی در خانواده‌درمانی، ترجمه و تألیف: سعید پیرمرادی، اصفهان: نشر همام، ۱۳۷۹.

۱۳۰. سادات، محمدعلی، اخلاق اسلامی، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت) و بخش فرهنگی جهاد دانشگاهی (دفتر مرکزی)، ۱۳۶۸.

۱۳۱. سادوک، بنجامین؛ ویرجینیا سادوک و پدرو روئیز، خلاصه روانپزشکی [کاپلان، سادوک]: علوم رفتاری، روانپزشکی بالینی، ترجمه فرزین رضاعی، تهران: ارجمند، ۱۳۹۴.

۱۳۲. سارافینو، روان‌شناسی سلامت، ترجمه علی احمدی ابهری و الهه میرزایی، تهران: رشد، ۱۳۸۴.

۱۳۳. سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور، نقش آموزش در اصلاح الگوی مصرف، دفتر کاهش آسیب‌های اجتماعی، ۱۳۹۰.

۱۳۴. سالاری‌فر، محمدرضا و همکاران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم و تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و سمت، ۱۳۹۸.

۱۳۵. سالاری‌فر، محمدرضا و همکاران، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، قم و تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و سمت، ۱۳۹۴.

۱۳۶. سالاری‌فر، محمدرضا، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، چ۱۸، سمت و پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۹.

۱۳۷. سالاری‌فر، محمدرضا، خشونت خانگی، بسته آموزشی، قم: هاجر، ۱۳۸۹.
۱۳۸. سالاری‌فر، محمدرضا، زوج درمانی با روی‌آورد اسلامی، چ۴، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۹.
۱۳۹. سالاری‌فر، محمدرضا، مقابله با خشونت خانگی: بررسی، علل و درمان با نگرش به منابع اسلامی، قم: هاجر، ۱۳۸۹.
۱۴۰. سالاری‌فر، محمدرضا؛ حسین محمودیان و فیروزه غفاری، دانش خانواده و جمعیت، تهران، سمت، ۱۳۹۵.
۱۴۱. سانتراک، جان، روان‌شناسی رشد در گستره زندگی، ترجمه پرویز شریفی درآمدی و محمدرضا شاهی، تهران: دانژه، ۱۳۹۲.
۱۴۲. ستیر، ویرجینیا، آدم‌سازی در روان‌شناسی خانواده، ترجمه بهروز بیرشک، تهران: رشد، ۱۳۷۰.
۱۴۳. سلم‌آبادی، مجتبی و دیگران «آسیب‌شناسی نظام خانواده در فضای شبکه‌های اجتماعی مجازی»، اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران: مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، انجمن علمی توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین، ۱۳۹۳.
۱۴۴. سلیمانی پور، روح‌الله «شبکه‌های اجتماعی؛ فرصت‌ها و تهدیدها»، فصلنامه ره‌آورد نور، س۹، ش۳۱، تابستان ۱۳۸۹.
۱۴۵. سلیمی، محمد؛ محمدرضا سالاری‌فر و مهدی جعفری، «اثربخشی آموزش مهارت های کلامی با تأکید بر منابع اسلامی بر بهبود عملکرد خانواده»، اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، س۱، ش۲، پاییز ۱۳۹۴.
۱۴۶. السون، دیوید اچ. السون؛ جان دفرین؛ ایمی کی. السون؛ مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد، ترجمه احمدرضا بحیرایی و نادر فتحی، تهران: روان‌شناسی و هنر، ۱۳۹۰.
۱۴۷. السون، دیوید اچ. اولسون؛ امی اولسون-سیگ؛ پیتر جی. لارسون، بازبینی روابط همسران، ترجمه شکوه نوابی‌نژاد، مهرنوش دارینی. تهران: دانژه، ۱۳۹۱.
۱۴۸. سیاح طاهری، محمدحسین و دیگران، حقیقت مجازی، تهران: مرکز ملی فضای مجازی، ۱۳۹۶.
۱۴۹. سیرز، ویلیام، نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک، تهران: کتاب‌های دانه، ۱۳۹۰.
۱۵۰. سیف، سوسن، تئوری رشد خانواده، تهران: انتشارات دانشگاه الزهرا(س)، ۱۳۶۸.
۱۵۱. سیف، علی‌اکبر، روان‌شناسی پرورشی نوین: روان‌شناسی یادگیری و آموزش، ویراست ۷، تهران: نشر دوران، ۱۳۹۳.
۱۵۲. سیوطی، عبدالرحمن بن ابی‌بکر، الدر المنثور فی التفسیر بالماثور، ۶ج، چ۱، قم: کتابخانه عمومی حضرت آیت‌الله العظمی مرعشی نجفی(ره)، ۱۴۰۱ق.
۱۵۳. شاه آبادی، زهرا؛ حسن سرایی و فریده خلج آبادی فراهانی، «نقش فردگرایی در قصد باروری زنان در شرف ازدواج»، نامه انجمن جمعیت‌شناسی ایران، ش۱۶، ۱۳۹۲، ص۲۹-۵۴.

۱۵۴. شبر عبدالله، طبّ الأئمة(ع)، بیروت: ارشاد، ۱۴۲۸ق.
۱۵۵. شجاعی، احمد، رئیس سازمان پزشکی قانونی، عصر ایران، ۲۳ تیر ۱۳۹۷.
۱۵۶. شعیری، محمد بن محمد، جامع الاخبار (للشعیری)، نجف: مطبعة الحیدریة، بی‌تا.
۱۵۷. شکوهی یکتا، محسن و اکرم پرند، «آموزش حل‌مسئله به مادران و تأثیر آن بر روابط خانوادگی»، خانواده‌پژوهی، س۴، ش۱۳، ۱۳۸۷، ص۵-۱۶.
۱۵۸. شوب، یوهانس، توانمندسازی والدین، کارگاه‌های گفتگوی والدین، ترجمه علی عبداللهی، تهران: هرمس، ۱۳۹۰.
۱۵۹. شولتس، پی. دوآن و سیدنی الن شولتز، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: ویرایش، ۱۳۹۵.
۱۶۰. شهبازی، مسعود و دیگران، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تمایزیافتگی خود در زوج‌های شهرستان مسجدسلیمان (مطالعه تک موردی)»، پژوهش‌های مشاوره، ج۱۳، ش۵۱، پاییز ۱۳۹۳.
۱۶۱. شهبازی، مسعود؛ غلامرضا رجبی، رضا خجسته‌مهر و منصور سودانی، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تمایزیافتگی خود در زوج‌های شهرستان مسجد سلیمان»، پژوهش‌های مشاوره، ج۱۳، ش۵۱، پاییز۱۳۹۳، ص۱۱۷-۱۳۵.
۱۶۲. شیری، زهره، حل تعارض، تهران: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۸۷.
۱۶۳. شیری، زهره، مهارت گفتگو برای همسران، تهران: سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۸۷.
۱۶۴. شیری، زهره حل تعارض، تهران: سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۸۷.
۱۶۵. صادقی رودسری، لیلا، بایدها و نبایدها در تربیت کودکان و نوجوانان، تهران: سخن، ۱۳۸۷.
۱۶۶. صادقی، رسول و زهرا شهابی، «تعارض کار و مادری: تجربهٔ گذار به مادری زنان شاغل در شهر تهران»، جامعه‌شناسی کاربردی، س۳۰، ش۱ (پیاپی ۳۷)، بهار ۹، ص۹۱-۱۰۴.
۱۶۷. صادقی، سیدهادی، «نقش خانواده در رویارویی با آسیب‌های اجتماعی جنگ نرم»، مجله پیوند، ش۳۷۴، آذر ۱۳۸۹، ص۱۷.
۱۶۸. صالحی، صادق و آرزو محمدی، «بررسی جامعه‌شناختی نقش زنان در اصلاح الگوی مصرف (مطالعه موردی: برق خانگی)»، دومین کنفرانس سراسری اصلاح الگوی مصرف انرژی الکتریکی، ۱۳۸۹.
۱۶۹. صالحی، صادق و آرزو محمدی، «بررسی جامعه‌شناختی نقش زنان در اصلاح الگوی مصرف» (مطالعه موردی: برق خانگی)، دومین کنفرانس سراسری اصلاح الگوی مصرف انرژی الکتریکی ۱۳۸۹.
۱۷۰. صبوری خسروشاهی، حبیب و نسرین و آذرگون، «تأثیر شبکه‌های اجتماعی مجازی (فیس‌بوک) بر هویت اجتماعی»، فصلنامه مطالعات رسانه‌ای، س۸، ش۲۱، تابستان ۱۳۹۲، ص۲.
۱۷۱. صدیقی ارفعی، فریبرز و دیگران، «بررسی آسیب‌های اخلاقی اینترنت بر خانواده»، چهارمین همایش ملی اخلاق با موضوع اخلاق و آداب زندگی، دانشگاه زنجان، گروه فلسفه دانشگاه زنجان، اردیبهشت ۱۳۹۳.

۱۷۲. صفاری نیا، مجید؛ مهدی دهستانی و اعظم فطری، «اثر میانجی همدلی، نشخوار فکری و خشم در رابطه بین خودشیفتگی و فقدان بخشش میان فردی»، دوفصلنامه علمی پژوهشی شناخت اجتماعی، س۶، ش۲(پیاپی ۱۲)، پاییز و زمستان ۱۳۹۶، ص۱۴۳-۱۵۴.
۱۷۳. طارمی، محمدحسین، «فضای سایبر؛ آسیب‌ها و مخاطرات»، فصلنامه ره‌آورد نور، ش۲۲، بهار ۱۳۸۷.
۱۷۴. طباطبایی یزدی، محمدکاظم، العروة الوثقی، بیروت: الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۹ق.
۱۷۵. طباطبایی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۸۸ق.
۱۷۶. طباطبایی، سیدمحمدحسین، تفسیر المیزان، ترجمه موسوی همدانی، قم: انتشارات جامعه مدرسین، ۱۳۷۷.
۱۷۷. طباطبایی، سیدمحمدحسین، سنن النبی ﷺ، تهران: کتابفروشی اسلامی، ۱۳۷۰.
۱۷۸. طبرسی، فضل بن حسن، تفسیر مجمع البیان، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۵ق.
۱۷۹. طبرسی، فضل بن حسن، مکارم الاخلاق، قم: الشریف الرضی، ۱۴۱۲ق.
۱۸۰. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، چ۴، قم: الشریف الرضی، ۱۴۱۲ق/ ۱۳۷۰ش.
۱۸۱. طبرسی، علی بن حسن، مشکاة الأنوار، ترجمه عبدالله محمدی و مهدی هوشمند، قم: دارالثقلین، ۱۳۷۹.
۱۸۲. طوسی، محمد بن الحسن، الأمالی (للطوسی)، قم: اول، ۱۴۱۴ق.
۱۸۳. طوسی، محمد بن الحسن، تهذیب الأحکام، تحقیق و مصحح حسن الموسوی خرسان، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ق.
۱۸۴. عابدی، فاطمه و مهرانگیز شعاع کاظمی، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تعارضات زناشویی، فصلنامه تربیتی-فرهنگی زنان و خانواده، دانشگاه جامع امام حسین ﷺ، س۷، ش۲۲، بهار ۱۳۹۲، ص۸-۲۵.
۱۸۵. عبدی، حمزه و پسندیده، عباس و سیدمحمد غروی، «الگوی نظری تنظیم رغبت براساس مفهوم اسلامی زهد»، علوم حدیث، س۱۹، ش۳، پاییز ۱۳۹۳، ص۹۶-۱۱۱.
۱۸۶. عثمان نجاتی، محمد، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۷۶.
۱۸۷. العروسی الحویزی، عبد علی بن جمعة، تفسیر نور الثقلین، چ۴، قم، ۱۴۱۵ق.
۱۸۸. عسگری و دیگران، «شبکه‌های اجتماعی مجازی در کمین خانواده‌های ایرانی»، دومین همایش ملی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی ایران، قم.
۱۸۹. علوی گنابادی، سیدجعفر، مهارت‌های زندگی با نگاه دینی، مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی، ۱۳۹۰.
۱۹۰. علی قنبری برزیان و مریم درویشی، «بررسی تأثیر مصرف فضای مجازی بر دینداری و ارزش‌های خانواده» (مطالعه موردی در اصفهان)، جامعه‌شناسی و مدیریت سبک زندگی، دوره ۲، ش۸، زمستان ۱۳۹۵، ص۲۱۹-۲۵۴.

۱۹۱. عیسی‌زادگان، علی، «جنسیت و شخصیت، در جنسیت از منظر دین و روان‌شناسی»، مجموعه مقالات، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ﷺ ۱۳۹۰.
۱۹۲. غباری بناب، باقر، «رفتار بخشایشگرانه در نهج‌البلاغه، بررسی مبانی نظری و انسان شناختی، و کشف اثرات روان‌شناختی آن»، مقالات برگزیدهٔ همایش تربیت در سیره و کلام امام علی ﷺ، تهران: مرکز مطالعات تربیت اسلامی وابسته به معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۹، ص۲۸۹-۳۱۰.
۱۹۳. غباری بناب، باقر؛ محمد کیوان‌زاده و شادی وحدت تربتی، «بررسی رابطه بین عفو و گذشت و سلامت روانی در دانشجویان علوم پزشکی»، روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، س۳۸، ش۲، تابستان ۱۳۸۷، ص۱۶۷-۱۸۰.
۱۹۴. فاین، الن و شری اشنایدر، زنان، عشق و ازدواج (۴۲ اصل...)، ترجمه مهدی گنجی، تهران: ساوالان، ۱۳۸۸.
۱۹۵. فتی، لادن؛ فرشته موتابی؛ شهرام محمدخانی و مهرداد کاظم‌زاده عطوفی، «راهنمای عملی برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی»، کتاب راهنمای مدرس، تهران: میانکوشک، ۱۳۹۵.
۱۹۶. فراهانی فرمهینی، محسن و پیداد فاطمه، مهارت‌های زندگی (ده مهارت کلیدی در زندگی)، تهران، انتشارات شباهنگ، ۱۳۸۸.
۱۹۷. فرجاد، محمدحسین، آسیب‌شناسی اجتماعی، خانواده و طلاق، ۱۳۷۲، تهران: منصوری.
۱۹۸. فروزنده دهکردی، طراحی صفحات وب مقدماتی، ج۱و۲، تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی، ۱۳۹۶.
۱۹۹. فرید تنکابنی، مرتضی، الحدیث، روایات تربیتی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۱.
۲۰۰. فقیهی، علی نقی، «آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران»، دو فصلنامه علمی-تخصصی، تربیت اسلامی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، س۲، ش۴، ص۱۰۷.
۲۰۱. فلوش، پیر، چگونه بهتر بخوابیم؟، ترجمه ساعد زمان، تهران: مؤسسه فرهنگی انتشاراتی آمه و ققنوس، ۱۳۷۹.
۲۰۲. فیست، جس، گریگوری جی. فیست، تامی-آن رابرتس. نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: روان، ۱۳۹۵.
۲۰۳. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، المحجة البیضاء فی تهذیب الاحیاء، مصحح علی‌اکبر غفاری، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۳ق.
۲۰۴. فیلیپس، آدام، وینیکات، ترجمه نهاله مشتاق، تهران: ارجمند، ۱۳۹۶.
۲۰۵. فینچام، فرانک؛ لیان فرناندز و کیت هامفریز، «رابطه همسران: راهنمایی برای زوج‌ها و مشاوران امور زناشویی»، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، چ۵، تهران: انتشارات پیک بهار، ۱۳۸۷.
۲۰۶. قانون مدنی جمهوری اسلامی ایران.

۲۰۷. قاندی، غلامحسن و همکاران، «بررسی ارتباط بین علائم اختلالات روانی و بدکارکردی‌های جنسی»، دوماهنامه علمی-پژوهشی، دانشگاه شاهد، س۲۰، ش۱۰۴، اردیبهشت ۱۳۹۲، ص۹.
۲۰۸. قبادی، کاوه و همکاران، «تقسیم کار خانگی میان زوجین، عدالت ادراک شده از آن و رضایت زناشویی»، خانواده پژوهی، س۷، ش۲۶، ۱۳۹۰.
۲۰۹. قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱ و ۹، چ۱۱، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۳.
۲۱۰. قربانی، نیما، سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، چ۴، تهران: بینش نو، ۱۳۹۲.
۲۱۱. قلیلی، زهره؛ احمد احمدی و مریم فاتحی‌زاده، «زوج‌درمانی گفتگوی زوجین درحل تعارضات»، فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی، س۱۱، ش۳۹ و ۴۰، ص۵۹-۷۸.
۲۱۲. قمی مشهدی، محمد بن محمدرضا، تفسیر کنزالدقائق و بحرالغرائب، ج۱۰، چ۱، تهران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت ارشاد اسلامی، ۱۳۶۸ش.
۲۱۳. قهرمانی، فرشته، «همبستگی رضایت زناشویی با خصوصیات فرزندآوری زنان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی درمانی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی شهر تهران سال ۱۳۹۴»، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی: دانشکده پرستاری و مامایی، ۱۳۹۶.
۲۱۴. کارلسون، جان و دان دینک مایر، برای زن و شوهرها وقت زندگی بهتر رسیده، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: دانژه، ۱۳۹۵.
۲۱۵. کاکایی، لیدا، نگرشی نو بر اقتصاد خانواده، ویراستار طاهره شکرچی و فرناز یوسفی، تهران: ورای دانش، ۱۳۸۸.
۲۱۶. کترال، دان، ر. عوامل ایجادکننده فشار روانی در خانواده، ترجمه علی‌اصغر احمدی، کیومرث جهانگردی، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۸۸.
۲۱۷. کدیور، پروین، «روان‌شناسی یادگیری: از نظریه تا عمل، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها» (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی، ۱۳۹۲.
۲۱۸. کرابی، علی، «نقش زنان در اصلاح الگوی مصرف» محل انتشار: همایش ملی فرهنگ‌سازی اصلاح رفتارهای اقتصادی در ایران امروز، ۱۳۹۱.
۲۱۹. کرایی، علی، «نقش زنان در اصلاح الگوی مصرف»، همایش ملی فرهنگ سازی اصلاح رفتارهای اقتصادی در ایران امروز۱۳۹۱.
۲۲۰. کلباسی، مجتبی و همکاران، ۱۱۰ پرسش درباره نماز، واحد پاسخگویی به سؤالات نماز، تهران: ستاد اقامه نماز، ۱۳۹۲.
۲۲۱. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج۲، چ۴، تهران: دارالکتب الإسلامیة، ۱۴۰۷ق.
۲۲۲. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، الکافی، ۸ج، چ۴، تهران: دارالکتب الإسلامیة، ۱۴۰۷.
۲۲۳. کندانیز، رز ام، کودکان و نوجوانان نسل هزاره: خانواده و رسانه‌های جمعی، ترجمه فرزانه نزاکتی و فرج حسینیان، تهران: پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات، ۱۳۹۳.

۲۲۴. کوپر، اینترنت و کمین اخلاقی؛ نیمه پنهان قدرت، ترجمه سیدحمید مرتضوی و بتول جباریان، تهران: دانژه، ۱۳۸۸.
۲۲۵. کوپر، یان و آرل وتر، خشونت و امنیت در خانواده، ترجمه کیوان سپانلو و منیره شهباز، تهران: پنجره، ۱۳۹۲.
۲۲۶. کول، کریس، فهمیدن، فهماندن و ارتباط مؤثر، ترجمه پروانه کارکیا، تهران: دانشگاه الزهرا(س)، ۱۳۷۹.
۲۲۷. کول، کریس، کلید طلایی ارتباطات، ترجمه محمدرضا آل یاسین، تهران: هامون، ۱۳۷۶.
۲۲۸. الکین، آلن، مدیریت استرس، ترجمه اکرم قیطاسی، تهران: آوند دانش، ۱۳۸۹.
۲۲۹. گابور، دون، مهارت‌های گفتگو، مهدی قراچه‌داغی، تهران: پیک بهار، ۱۳۸۹.
۲۳۰. گری، جان، مردان مریخی، زنان ونوسی: راهنمای بهبود روابط و ارضای نیازهای زناشویی، ترجمه سیدرضا نیاز، تهران: جام آریا، ۱۳۸۴.
۲۳۱. گری، جان، مریخ و ونوس در اتاق‌خواب، ترجمه روح‌الله بای و فاطمه بای، تهران: دانژه، ۱۳۹۰.
۲۳۲. گلادینگ، ساموئل، خانواده درمانی، ترجمه عزیزالله تاجیک اسماعیلی و محسن رسولی، ویراست پنجم، تهران: تزکیه، ۱۳۹۲.
۲۳۳. گلدنبرگ، ایرنه و گلدنبرگ، هربرت. خانواده درمانی، ترجمه شاهی برواتی، سیامک نقشبندی و الهام ارجمند، تهران: روان، ۱۳۹۲.
۲۳۴. گواهی‌جهان، فاطمه، «رابطه بین داشتن معنا در زندگی و رضایت از زندگی زناشویی»، روان‌شناسی تربیتی، س۲، ش۸، تابستان ۱۳۸۷، ص۴۹-۶۸.
۲۳۵. گودرزی، فریبا؛ سیدمحمد موسوی بجنوردی و شکوه نوابی‌نژاد، «بررسی روان‌شناختی تجاوز جنسی زناشویی با نگاهی بر جنبه فقهی حقوقی»، پژوهشنامه زنان، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، س۷، ش۴، زمستان ۱۳۹۵، ص۶۷-۱۰۰.
۲۳۶. لارسن، رندی ج.، و باس، دیوید ام.، روان‌شناسی شخصیت: حوزه‌های دانش درباره ماهیت انسان، ترجمه فرهاد جمهری؛ بهمن نجاریان؛ هامایاک آوادیس‌یانس؛ محسن دهقانی؛ فرید براتی‌سده و داود عرب قهستانی، چ۴، تهران: رشد، ۱۳۹۵.
۲۳۷. لدلی، دبورا راث؛ برایان مارکس و ریچارد هیمبرگ، رفتاردرمانی شناختی برای تازه‌کارها، ترجمه مهروش شمس اسفندآباد، با مقدمه حسن حمیدپور. تهران: کتاب ارجمند، ارجمند و نسل فردا، ۱۳۹۱.
۲۳۸. لری روزن، نانسی چیور و مارک کریر، آسیب‌شناسی فناوری، پیامدهای روانی و راهکارهای درمان، ترجمه سیدرضا فاضل رضوی، تهران: ارسباران، ۱۳۹۴.
۲۳۹. لنسکی، گرهارد و جین لنسکی، سیر جوامع بشری، ترجمه ناصر موفقیان، تهران: سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۶۹.
۲۴۰. لواسانی، فهیمه؛ احمدرضا محمدپور و محمدکاظم عاطف وحید، مهارت‌های ارتباطی همسران، مشهد: مؤسسه خدمات مشاوره‌ای، جوانان و پژوهش‌های اجتماعی، آهنگ قلم، ۱۳۸۸.

۲۴۱. لیپز، هیلاری، روان‌شناسی زن از نگاهی نو: جنسیت، فرهنگ و قومیت، ترجمه فاطمه باقریان، تهران: دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۹۳.
۲۴۲. لیندن فیلد، گیل، اعتماد به نفس برتر، ترجمه حمید اصغری‌پور و نگار اصغری‌پور، تهران: جوانه رشد، ۱۳۸۲.
۲۴۳. ماتلین، مارگارت، روان‌شناسی زنان، ترجمه شهناز محمدی، تهران: روان، ۱۳۹۶.
۲۴۴. المتقی الهندی، علاءالدین بن حسام الدین، کنز العمال، بیروت: مؤسسه رساله، ۱۴۰۹ق.
۲۴۵. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحارالأنوار، چ۲، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۲۴۶. محسنیان‌راد، مهدی، ارتباط‌شناسی، تهران: صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، انتشارات سروش.
۲۴۷. محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: دارالحدیث، ۱۳۷۹.
۲۴۸. محمدی ری‌شهری، محمد، دوستی در قرآن و حدیث، ترجمه حسن اسلامی، قم: دارالحدیث، ۱۳۷۹.
۲۴۹. مدنی لواسانی، شایسته و منصور وثوقی، «تبارشناسی معنای پس‌انداز زنانه»، فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران، دوره ۷، ش۲، تابستان ۱۳۹۳، ص۷ -۹۵.
۲۵۰. مدیری، فاطمه و محمود قاضی طباطبایی، «بررسی تأثیر کیفیت زندگی زناشویی بر قصد فرزندآوری»، دوفصلنامه جامعه‌شناسی نهادهای اجتماعی، دانشگاه مازندران، دوره۴، ش۱۰، پاییز و زمستان ۱۳۹۶.
۲۵۱. مرتضوی، مهناز؛ فاتحی‌زاده، مریم؛ جزائری، رضوان‌السادات، اعتمادی، عذرا، آقایی، الهام و سعیده امامی‌فر، «مقایسه اختلالات شخصیت در سه خوشه A و B و C در مردان همسرآزار و عادی شهر یزد»، دانش انتظامی یزد، ش۱، بهار ۱۳۹۳، ص۵۵-۶۹.
۲۵۲. مرعشی، علی، بهداشت روان و نقش دین، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۸۷.
۲۵۳. مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی، نرم‌افزار جامع الاحادیث، قم.
۲۵۴. مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی، نرم‌افزار جامع التفاسیر، قم.
۲۵۵. مسترز، ویلیام و ویرجینیا جتنسون، احساسات و پاسخ‌های جنسی انسان، ترجمه بهنام اوحدی، اصفهان: صادق هدایت، ۱۳۸۶.
۲۵۶. مطهری کلور، محمدطاهر و دیگران، «بررسی تأثیر و نقش فضای مجازی در سبک زندگی اسلامی»، فصلنامه ره‌آورد نور، س۱۶، ش۵۹، تابستان ۱۳۹۶.
۲۵۷. مطهری، مرتضی، اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب، تهران و قم: انتشارات اسلامی و صدرا، ۱۳۹۰.
۲۵۸. مطهری، مرتضی، اسلام و مقتضیات زمان، تهران و قم: صدرا: ۱۳۷۰.
۲۵۹. مطهری، مرتضی، تعلیم و تربیت در اسلام، تهران و قم: صدرا، ۱۳۷۲.
۲۶۰. مطهری، مرتضی، توحید، تهران و قم: صدرا، ۱۳۹۷.
۲۶۱. مظاهری، علی‌اکبر، آداب عشق‌ورزی، آموزه‌هایی درباره مسائل جنسی و عاطفی همسران، قم: نورالزهراء، ۱۳۹۲.

۲۶۲. معتمدی، سیدهادی و همکاران، «تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر افزایش کفایت اجتماعی نوجوانان دختر »، پژوهش اجتماعی، س۴، ش۱۴، ۱۳۹۱، ص۱۸-۲۹.
۲۶۳. معین الاسلام، مریم، «نقش زنان فرهیخته در مدیریت بحران»، مجله پیام زن، ش۱۴۴، اسفند ۱۳۸۲.
۲۶۴. مک کی، متیو؛ پاتریک فنینگ، کیم پالگ، مهارت‌های زندگی زناشویی، ترجمه شهرام محمدخانی و قدرت عابدی، تهران: نشر ورای دانش، ۱۳۹۳.
۲۶۵. مک گراو، فلیپ، روان‌شناسی خانواده موفق، ترجمه محمدمهدی شریعت باقری، چ۱۰، تهران: نشره دانژه، ۱۳۹۵.
۲۶۶. مکارتی، باری و امیلی مکارتی، بعد از گفتن بله چه کار کنید؟، ترجمه شکوه نوابی‌نژاد و دیگران، تهران: فراروان، ۱۳۹۰.
۲۶۷. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱ش.
۲۶۸. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، قم: انتشارات مدرسه امیرالمومنین علیه السلام، ۱۳۷۷.
۲۶۹. مکارم شیرازی، ناصر، ده درس خداشناسی، قم: نسل جوان، ۱۳۹۰.
۲۷۰. مکی، گری و استیون میبل، مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: ویرایش، ۱۳۸۷.
۲۷۱. ملک احمدی و دیگران، «آسیب‌شناسی آثار هرزه‌نگاری اینترنتی بر روابط جنسی زوج‌ها»، فصلنامه رسانه و خانواده، ش۱۰ و ۱۱، ص۳۹.
۲۷۲. ملکیان، نازنین و مریم بهادری، «استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و تعهد و صمیمیت زوجین»، فصلنامه پژوهش اجتماعی، دوره ۹، ش۳۶، ص۵۰-۳۱.
۲۷۳. منادی، مرتضی، مردم‌نگاری خانواده، تهران: دانشگاه الزهراء، ۱۳۹۴.
۲۷۴. منتظرقائم، مهدی «دموکراسی دیجیتالی و حکومت الکترونیکی: سیاست و حکومت در عصر تکنولوژی‌های اطلاعاتی و ارتباطی»، نامه علوم اجتماعی، دوره ۱۹، ش۱۹، تیر ۱۳۸۱، ص۲۳۱.
۲۷۵. موتابی، فرشته، مهارت برقراری ارتباط مؤثر (ویژه معلمان)، تهران: طلوع دانش، ۱۳۸۳.
۲۷۶. موسوی، اشرف السادات، «مقایسه سویه‌های متفاوت رضامندی از زندگی زناشویی در زنان شاغل و خانه‌دار»، خانواده، س۴، ش۲، تابستان و پاییز ۱۳۸۵، ص۷۱-۸۸.
۲۷۷. موسوی، فاطمه؛ بنفشه گلستان؛ اسفندیار متینی و روزبه طباطبایی، «بررسی شیوع اختلال خواب و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی تهران»، مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۸۹، ش۴، ص۲۷۸-۲۸۴.
۲۷۸. مهدوی کنی، صدیقه و رقیه السادات مؤمن، جایگاه و محدوده حقوق جنسی زوجین در فقه امامیه و حقوق ایران، تهران: دانشگاه امام صادق علیه السلام، ۱۳۹۲.
۲۷۹. مؤذّن سلطان‌آبادی، معصومه و سیدمحمدحسین هاشمیان، «مطالعه تجارب زنان در اجرای الگوی مطلوب مصرف در خانواده»، دوفصلنامه علمی پژوهشی دین و سیاست فرهنگی، ش۵، پاییز و زمستان ۱۳۹۴.

۲۸۰. میشل، آندره، جامعه‌شناسی خانواده و ازدواج، ترجمه فرنگیس اردلان، دانشگاه تهران: دانشکده علوم اجتماعی و تعاون، ۱۳۵۴.
۲۸۱. میشل، توماس، کلام مسیحی، ترجمه حسین توفیقی، قم: مرکز تحقیقات و مطالعات ادیان و مذاهب، ۱۳۷۷.
۲۸۲. میلتن برگر، ریموند، شیوه‌های تغییر رفتار، ترجمه علی فتحی آشتیانی، [ویراست پنجم]، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی، ۱۳۹۴.
۲۸۳. مینوچین، سالوادر، خانواده و خانواده‌درمانی، ترجمه باقر ثنایی، تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۵.
۲۸۴. میرعرب، فرج‌الله، تربیت اعتقادی و معنوی با نگاهی قرآنی، قم: مؤسسه بوستان کتاب (مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)، ۱۳۹۲.
۲۸۵. میلر، شرود و دیگران، آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی: حرف زدن و گوش دادن به همدیگر، ترجمه فرشاد بهاری و سمیه مبشری، تهران: رشد، ۱۳۸۳.
۲۸۶. میلر، شرود و دیگران، پیش رفتن با همدیگر: آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی(۲)، ترجمه فرشاد بهاری و دیگران، تهران: دانژه، ۱۳۸۸.
۲۸۷. نای، رابرت، راه‌های کنترل خشم، ترجمه اسماعیل سعدی‌پور و دیگران، تهران: دیدار، ۱۳۹۵.
۲۸۸. نراقی، احمد، معراج السعاده، قم: هجرت، ۱۳۸۴.
۲۸۹. نرس، راد نی، سنجش خانواده، کاربرد آزمون‌های شخصیت برای زوج‌ها و خانواده‌ها، ترجمه حسن پاشا شریفی، تهران: سخن، ۱۳۸۹.
۲۹۰. نورعلیزاده میانجی، مسعود، سلامت و اختلال جنسی همسران، قم: مؤسسه امام خمینی رحمه‌الله، ۱۳۹۷.
۲۹۱. نوری، ربابه، «آموزش مهارت‌های معنوی، کتاب کار دانشجویان»، ویرایش جعفر بوالهری، وزارت علوم تحقیقات و فناوری دفتر مشاوره و سلامت و معاونت دانشجویی مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران، ۱۳۹۲.
۲۹۲. نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، چ۱، قم: موسسه آل‌البیت لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ق.
۲۹۳. نی، رابرت، غلبه بر خشم، ترجمه مرجان فرجی، تهران: رشد، ۱۳۸۹.
۲۹۴. واعظ جوادی، مرتضی، فلسفه زیارت و آیین آن، قم: اسراء، ۱۳۹۱.
۲۹۵. وجدانی، حسین، «ساخت چک‌لیست آثار فضای مجازی بر عملکرد ارتباطی خانواده»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته توسعه و تبلیغ دینی، گرایش مشاوره، دانشگاه معارف اسلامی، قم، ۱۳۹۷.
۲۹۶. ورام بن أبی‌فراس، مسعود بن عیسی، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر المعروف بمجموعة ورّام، چ۱، قم: مکتبة الفقیه، ۱۴۱۰ق.
۲۹۷. ولز، آدرین، فراشناخت‌درمانی برای اضطراب افسردگی، ترجمه مهدی اکبری؛ ابوالفضل محمدی و زهرا اندوز، ویراستار مهدی اکبری، مقدمه آدرین ولز، تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۱.

۲۹۸. هارجی اون؛ کریستین ساندرز و دیوید دیکسون، مهارت‌های اجتماعی درارتباطات میان فردی، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، تهران: رشد، ۱۳۷۷.
۲۹۹. هاروی؛ مایکل، کتاب جامع زوج درمانی، ترجمه خدابخش احمدی؛ زهرا اخوی و علی‌اکبر رحیمی، تهران: دانژه، ۱۳۸۸.
۳۰۰. هاریسون، تنسلی، اصول طب داخلی هاریسون، بیمارهای غدد درون‌ریز، ترجمه ابراهیم سیلوانی، تبریز: ذوقی، ۱۳۶۷.
۳۰۱. هامیلتون، جک؛ الیزابت سی‌من؛ شارلیت گیی و هیلاری فری‌من، تعارض، هدیه‌ای غیر منتظره، تهران: انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۹۷.
۳۰۲. هانیبورن، جان، کسب مهارت در ورزش، ترجمه سعید ارشم و الهام رادنیا، تهران: حتمی؛ جازیکا، ۱۳۹۳.
۳۰۳. هاید، ژانت، روان‌شناسی زنان، ترجمه اکرم خمسه، چ۳، تهران: آگاه؛ ارجمند، ۱۳۸۹.
۳۰۴. هسلم، دیوید، فرزندپروری بی‌دغدغه، ترجمه محمد قربانی و مهرداد متین‌راد، تهران: رشد، ۱۳۸۰.
۳۰۵. همتی مجید و علی فتحی آشتیانی، «ساخت و تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی نقش تربیتی پدر از دیدگاه اسلام»، روان‌شناسی و دین، س۶، ش۳، پاییز ۱۳۹۲، ص۷۳ -۹۴.
۳۰۶. هیت لر، سوزان مکرنسکی، معجزه گفتگو: راز دستیابی به زندگی مشترک عاشقانه و مستحکم، ترجمه اکرم کرمی، چ۵، تهران، صابرین، ۱۳۹۰.
۳۰۷. یوسف گمرکچی، مهری؛ سیده زهرا شفیع‌پور؛ پاریاد عزت و زهرا عطرکار روشن، «عادات خواب دانش‌آموزان مدارس ابتدایی شهر رشت از دیدگاه والدین»، مجله پرستاری و مامایی جامع‌نگر (فصلنامه دانشکده‌های پرستاری و مامایی استان گیلان)، دوره ۱۹، ش۶۲، پاییز و زمستان ۱۳۸۸، ص۴۰-۴۵.
۳۰۸. یوسف‌زاده، صدیقه و دیگران، «تأثیر کپسول گرده خرما را بر ارگاسم و رضایتمندی جنسی زنان یائسه»، مجله زنان ایران، نازایی و مامایی، دوره ۲۰، ش۱۰، دی ماه، ۱۳۹۶، ص۴۳-۵۱.
۳۰۹. یوسف‌زاده، صدیقه؛ سمیه صادقی، حسن رخشنده، سلمه دادگر و سیدرضا مظلوم، «تأثیر کپسول گرده خرما را بر ارگاسم و رضایتمندی جنسی زنان یائسه»، مجله زنان ایران: نازایی و مامایی، دوره ۲۰، ش۱۰، دی‌ماه ۱۳۹۶، ص۴۳-۵۱.
۳۱۰. یوسفی، نریمان، شکاف بین نسل‌ها؛ بررسی نظری و تجربی. تهران: پژوهشکده علوم انسانی و اجتماعی جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۳.

منابع انگلیسی

311. Alumran, J.I & Punamaki, R. (2008). Relationship between gender, age, academic achievement, emotional intelligence, and coping styles in Bahraini adolescents. Individual Differences Research, vol. 6, no. 1, pp. 104-119.

312. Antolik, & Zander, (2010), "College Students' Definitions of Infidelity", Journal of Student Research, p.14.
313. Antolik, & Zander, (2010). "College Students' Definitions of Infidelity", Journal of Student Research, p.14.
314. Baran, S., & Davis, D. (2012). Mass communication theory: foundations, ferment, and future. Sixt edition.
315. Bergner, & Bridges, (2002). "The significance of heavy pornography involvement for romantic partners: research and clinical implications". Journal of Sex & Marital Therapy. Volume 28, No. 3, P.200-203.
316. Brugha, T. S., & Cragg, D. (1990). The List of Threatening Experiences: The reliability and validity of a brief life events questionnaire. Acta Psychiatrica Scandinavica, 82, 77–81.
317. Bryant, Futris,Hicks, Lee, & Oshri. (2016). African American Stepfather Stepchild Relationships, Marital Quality, and Mental Health. Journal of Divorce & Remarriage, 57 (6), 375-388.
318. CHEN, DAVID D. (2017). Stress Management and Prevention, New York & Landon, Routledge, Taylor & Francis.
319. Corsini, R. J. (1999). The dictionary of psychology, Publishing office: Brunner, Mazel
320. covenanteyes, How Big is the Pornography Industry in the United States? June 1, 2012, www.covenanteyes.com.
321. Dattilio, Frank (2010). Cognitive Behavioral Theraphy with Couples and families, The Guilford Press.
322. Enright, R. D., Freedman, S. R., & Rique, J. (1998). The Psychology of Interpersonal Forgiveness. In R. D. Enright, & J. North (Eds.), Exploring Forgiveness (pp. 46-62).
323. Epstein,B.N. and Baucom,D.H (2002). Enhanced Cognitive-Behavior Therapy for Couples. Washington DC: APA.
324. Feshbach, personality theaiorise,Park, C. L. (2013). The meaning making model: A framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth in health psychology. European Health Psychologist, 15 (2), 40-47.
325. Gallup, G.H. & Lindsay , D.M. (1999). Surveying the religious landscope: Trends in U.S. beliefs . Harrisburg , PA: Morehouse
326. George NedumaruthumhalilIona College.

327. Ghoreishi SA, Aghajani A. Sleep quality evaluation of medical students in Zanjan. Tehran University of Medical Sciences Journal of Medical School 2009 ؛
328. Greenberg, Jerrold. S (2017)Comprehensive Stress Management, New York: McGraw-Hill Education, FOURTEENTH EDITION.
329. Gurman, & Jacobson, Neil.S. (2002), Clinical Handbook of Couple Therapy.
330. Gurman, Alan.S & Jacobson,Neil.S (2002). Clinical Handbook of Couple Therapy. New York & Londan: The Guiford Press.
331. Halpern & LaMay, The smarter sex: A critical review of sex differences in intelligence. Educational Psychology Review, P: 230
332. Halpern, D. F., & LaMay, M. L. (2000). The smarter sex: A critical review of sex differences in intelligence. Educational Psychology Review, 12, 229–246.
333. Heller & Wood. 2000
334. Hertlein & Ancheta, (2014). "Advantages and Disadvantages of Technology in Relationships: Findings from an Open-Ended Survey". The Qualitative Report, vol. 19, No. 11, P. 4-5.
335. Holt, M. L., Devlin, J. M., Flamez, B., & Eckstein, D, 2009 , Useing the Holt Relationship Intimacy Questionnaire (HRIQ): What intimacy means to you and your partner. The Family Journal, 17 (2), 146-150.
336. John Maltby, Ann Macaskill, Liza Day. Failure to forgive self and others: a replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. Personality and Individual Differences 30 (2001) 881-885.
337. Josselson, R. (1996), *The space between us: Exploring the dimensions of human relationships*: Sage.
338. Kaplan, Robert M. Sallis, James F. (1993), Patterson, Thomas L .Health and human Behavior, McGraw-Hill.
339. Kerner (2014). "Emotioonal Affair: How Facebook Leads to Infidelity". http://the chart blogs. Cnn, Avelebeon jan 11.
340. Kerner, (2014). "Emotioonal Affair: How Facebook Leads to Infidelity". http://the chart blogs. Cnn, Avelebeon jan 11.
341. Kimberly & others, (2005), "Inventory of Problematic Internet Experiences Encountered in Clinical Practice," Professional Psychology: Research and Practice, Vol. 36, No. 5, p. 506-509.
342. Kimberly & others, (2005), "Inventory of Problematic Internet Experiences Encountered in Clinical Practice," Professional Psychology: Research and Practice, Vol. 36, No. 5, p. 506-509.

343. Lasswell, H. D. (1948). The Structure and Function of Communication in Society, New York Institute for Religious and Sosial Studies.
344. Longman. [A survey of the seminal research projects associated with the field of mass communication in the twentieth century.] .
345. Lowery, S. A. & DeFleur, M. L. (1994). Milestones in mass communication research. New York
346. Maltby. John, Ann Macaskill, Liza Da. Failure to forgive self and others:p881
347. Markman, H. J., Stanley, S., Blumberg, S. L (2001). Fighting For your Marriage: Positive steps for preventing divorce and Building a Lasting Love, (1 st ed). John wiley, San Francisco.
348. Markman, Howard, , Scott M. Stanley, SUSAN L. BLUMBERG. Fighting for your marriage: a deluxe revised edition of the classic best seller for enhancing marriage and preventing divorce . John Wiley & Sons, 2010
349. Markman, Stanley, Blumberg, (2001), Fighting For your Marriage: Positive steps for preventing divorce and Building a Lasting Love.
350. McKay, Mathew, Patrick Fanning and Kim Paleg ,Couple skllis: making your relationship work, 2006.
351. Morrison & Kraunt, (2001). "A Look At Mass and Computer Mediated Technologies: Understanding the Roles of
352. Morrison, Margaret & Dean, M. Krugman, (2001). "A Look At Mass and Computer Mediated Technologies: Understanding the Roles of Television and Computers in the Home". Journal of broadcasting and electronic media, Vol.45, No. 1, p. 156.
353. Nabavi SM, Boehiraei R. insomnia disorders assessment and its associated factors in medical students. Daneshvar Journal 2003.
354. Nie & others, (2002), "Internet use, interpersonal relations and sociability: a time dairy study", in: the internet in everyday life, Wellman, & Heythornthwaite, p.235-240.
355. Nojomi M, GhaleBandi MF, Kaffashi S. Sleep pattern in medical students. Arc Iran Med 2009 :12; 49-542.
356. Ogden, Jane, Health Psychology a textbook, Clinical Health Psychology. 2012. Open University Press
357. Olpin, Michael & Hesson , Margie (2016) Stress Management for Life: A Research-Based, Experiential Approach, Fourth Edition. Cengage Learning. Boston

358. Olson,David, h. , John DeFrain, Linda Skogrand, Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths , New York: The McGraw-Hill Companies, Inc., 1221 Avenue of the Americas, 2011.
359. Papazisis, G., Nicolaou, P., Tsiga, E., Christoforou, T., & Sapountzi-Krepia, D. (2014). Religious and spiritual beliefs, self-esteem, anxiety, and depression among nursing students. Nursing & health sciences, 16 (2), 232-238
360. Pasha, H., Basirat, Z., Esmailzadeh, S., Faramarzi, M., & Adibrad, H. (2017). Marital Intimacy and Predictive Factors Among Infertile Women in Northern Iran. J Clin Diagn Res, 11 (5), Qc13-qc17. doi:10.7860/jcdr/2017/24972. 9935 .
361. Peplau H. A working definition of anxiety. In: Burd SF., Marshall MA. Some clinical approaches to psychiatric nursing. New York: Macmillan, 1968
362. Positive Couple Interaction and Daily Cortisol: On the Stress-Protecting Role of Intimacy," by B. Ditzen, C. Hoppmann, and P. Klumb, Psychosomatic Medicine, (70) (October 1, 2008):
363. Prati, G., Pietrantoni, L., & Cicognani, E. (2011). Coping strategies and collective efficacy as mediators between stress appraisal and quality of life among rescue workers. International Journal of Stress Management, Carver, C. S., & Connor Smith, J. (2010). Personality and coping. Annual review of psychology,
364. Riva, G. and Galimberti, C. (2001), Towards cyberpsychology: Mind, cognition, andSociety in the internet age. Amsterdam: IOS Press.
365. Romas, J.A. & Manoj Sharma, Practical Stress Management, 2017.
366. Ruech & Other, Values Communication and Culture Communication: The Social Matrix of Psychatry, p. 5
367. Sarason, I. G. (Ed.). (2013). Social support: Theory, research and applications (Vol. 24). Springer Science & Business Media.
368. Schutz, Duane & S.E Schutz. Theories of Personality, Wadsworth/CENGAGE Learning, 2009.
369. Selye H. Stress Syndrome. Am J Nurs 1965
370. Sternberg, R. J. (1986), A triangular theory of love. Psychological review, 93(2), 119.
371. Stewart-Richardson: & Szymanski, (2014), "Psychological, Relational, and Sexual Correlates of Pornography Use on
372. Suler, (2004), "Computer and Cyberspace Addiction", *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, Vol. 1, No.4, p. 360.
373. Television and Computers in the Home". Journal of broadcasting and electronic media, Vol.45, No. 1, p. 156.

374. Treas & Gisen, (2000), "Sexual infidelity amoug Married and conhabiting Americans", National council on Family Relations, vol. 2, No. 1, p. 48-55.
375. Treas & Gisen, (2000), "Sexual infidelity amoug Married and conhabiting Americans", National council on Family Relations, vol. 2, No. 1, p. 48-55.
376. Vallurupalli, M. M., Lauderdale, M. K., Balboni, M. J., Phelps, A. C., Block, S. D., Ng, A. K., ... & Balboni, T. A. (2012). The role of spirituality and religious coping in the quality of life of patients with advanced cancer receiving palliative radiation therapy. The journal of supportive oncology, 10 (2), 81.
377. Walsh, Froma (2009). Spiritual Resources in family Therapy.New York:The Guilford Press.
378. Wilkie, J., R., "Marriage, Family Life and Woman's E
379. Williams & Merton, (2011). "iFamily: Internet and social media technology in the family context". Family and cosumer science research journal. Vol. 40, No.2, p.165-170.inick, J. R. (2013). Mass media research. Cengage learning.
380. Wimmer, R. D., & Dom . Daneback & others, (2005). "An Internet Study of Cybersex Participants", Archives of Sexual Behavior, Vol. 34, No. 3, p. 326 .
381. Young, "Adult Heterosexual Men in Romantic Relationships", The journal of the men's studies, VOL. 22, NO. 1, p.75.
382. Young, K. S. (1999), Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice (Vol. 17), In L. VandeCreek, & T. L. Jackson (Eds.), Sarasota, FL: Professional Resource Press.

منابع اینترنتی

۱. http://simiaservice.com/counseling/ دوستی-با-جنس-مخالف.
۲. فتوره‌چی، محمدمهدی، نشست «شبکه‌های مجازی، دانشگاه و سیاست‌های فرهنگی» «چرا یک‌میلیون ایرانی، مشتری سایت‌های مستهجن هستند؟»، ۹۵/۶/۲۹:.... https://www.khabaronline.ir
۳. http://tabnakbato.ir/fa/news/ به نقل از: روان‌شناسی آرامش ذهن @arameshzehn44.
4. http://counseling.ut.ac.ir
5. http://mmgt.ir/parenting/
۶. http://shahrvandfarda.ir/test/11/ و
mindtoolbox.ir/article/7289//تست-آنلاین-سبک-فرزندپروری-والدی
7. https://drchek.ir/%D8%A7%D9%87%D9%85%DB%8C%D8%AA-%D8%B4%DB%8C%D8%B1-%D9%85%D8%A7%D8%AF%D8%B1/ 15-5-1399
8. https://hawzah.net

۹. مقاله مهارت ارتباط کلامی بین همسران، www.eteghadat.com/forum/topic-t88600html
۱۰. سایت باشگاه خبرنگاران جوان، «آمار دقیق کاربران ایرانی و محتوای تولیدشده در تلگرام چقدر است؟»، ۱۳۹۶/۰۷/۲۴: https://www.yjc.ir.
۱۱. سایت بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای، «حرکت شتابان بازی‌های رایانه‌ای در کشور نیازمند قوانین و مقررات به‌روز و جامع است»، ۱۳۹۶/۰۸/۲۲: https://www.ircg.ir.
۱۲. سایت پلیس فتا، قانون مجازات جرائم رایانه‌ای، ۹۷/۳/۸: https://www.cyberpolice.ir.
۱۳. سایت دفتر مطالعات فضای مجازی انقلاب اسلامی، «آسیب‌شناسی فضای مجازی و خانواده؛ تهدیدها و چالش‌ها»، رحیمی، محمد و رادبه پرنده، ۱۳۹۲/۰۲/۳۱: http://dmfm.ir.
۱۴. سایت مرکز ملی فضای مجازی، «بررسی بازی کلش آف کلنز»، ۱۳۹۵/۱۱/۲۷: http://majazi.ir.
۱۵. اسدی، نسترن، «خلاقیت دربازی‌های کامپیوتری»، اردیبهشت ۱۳۸۹: www.fekreno.org.
۱۶. درگاه پایش جامعه اطلاعاتی جمهوری اسلامی ایران، «نتایج طرح آمارگیری برخورداری خانوارها و استفاده افراد از فناوری اطلاعات و ارتباطات»، ص۲۵، بهمن ۹۵: http://mis.ito.gov.ir.
۱۷. مرادیان نیری، مریم، نقل از: تبیان ۹۷/۱/۲۶، نتایج پژوهش در مجله "Adolescent Health".
۱۸. حسین یزدی، مریم، مقاله زبان و جنسیت، http://anthropology.ir/article/17450.htm.
۱۹. «فرهنگ پس‌انداز و خانواده»، خانواده اسلامی، ۹۷/۳/۱۴ -http://www.islamic family.com/joomla-stuff/.

Marital Skllis

In The light of Islamic Resources

Mohammad reza Salarifar, Ph.D.

The book Marital Skills introduces appropriate methods and techniques of communication between spouses based on Islamic texts and family psychology. Life skills are the ability to behave positively and adaptively, which enables a person to cope effectively with the challenges of daily life and enables him / her to turn his / her knowledge, values and attitudes into actual abilities. Couples need two categories of skills: general skills that are used in each person's life. Special relationship skills that are related to the dynamics of their relationship. This book presents the fourteen skills: adapting to marital differences, understanding marriage goals and expectations, healthy communication, housekeeping, family financial management, Satisfying sex, establishing intimate relationships, regulating relationships with parents and relatives, resolving conflict, dealing with domestic violence, coping with the stresses of life, dealing with new media, managing the spiritual affairs of the family and parenting.

کتاب مهارت‌های زناشویی به معرفی روش و فنون مناسب ارتباطی بین همسران بر اساس متون اسلامی و روانشناسی خانواده می‌پردازد. مهارت‌های زندگی عبارت است از توانایی لازم برای رفتار مثبت و سازگارانه که به فرد توان رویارویی مؤثر با چالش‌های زندگی روزانه را می‌دهد و او را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. زوجین دو دسته مهارت نیاز دارند: مهارت‌های عمومی که در زندگی هر فرد به کار می‌آید. مهارت‌های ویژه روابط زن و شوهر که به پویایی‌های روابطشان مربوط است. این کتاب با توجه به تحقیقات قبلی در زمینه مهارت‌های زناشویی و کتب اسلامی در اخلاق خانوادگی، چهارده مهارت زیر را ارائه کرده است: سازگاری با تفاوت‌های زوجین، درک اهداف ازدواج و تعدیل انتظارات، ارتباط سالم، اداره خانه، مدیریت مالی خانواده، روابط جنسی رضایت‌بخش، برقراری روابط صمیمی، تنظیم روابط با والدین و خویشان، حل تعارض، مواجهه با خشونت خانگی، مواجهه با تنیدگی‌های زندگی، مواجهه با رسانه‌های جدید، اداره امور معنوی خانواده و فرزندپروری.

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۸-۳۹۲-۳

9 786002 983923

قیمت: ۲۸۰۰۰۰ تومان