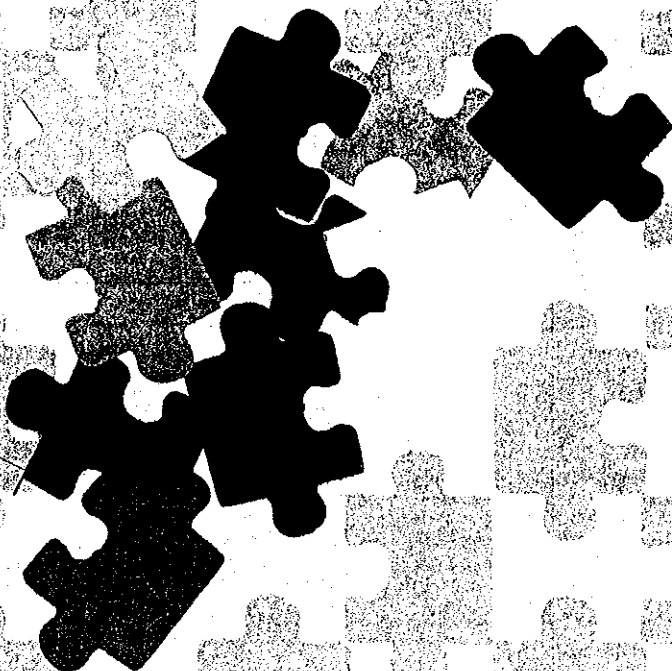


# همسران سازگار

راهکارهای  
سازگاری

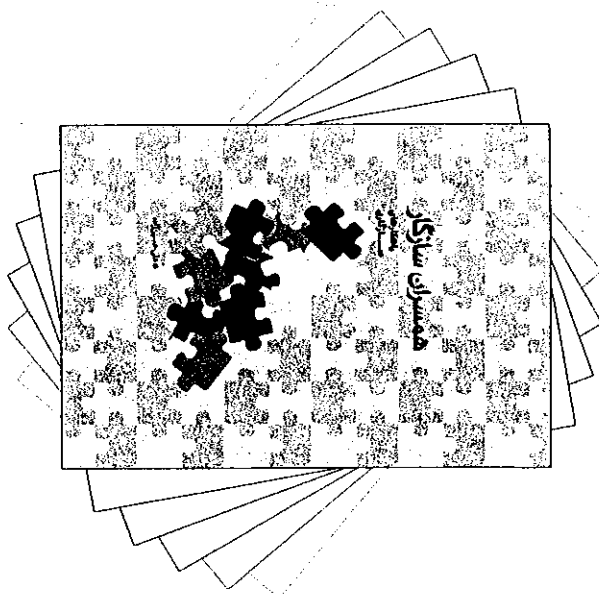
● علی حسین زاده



۷۳۳

همسران سازگار

علی حسین زاده



مرکز پخش:

ق.م. خیابان شهید کوی ممتاز، پلاک ۷۸  
تلفن و فاکس: ۷۷۳۳۳۲۶

Email: [publication@qabas.net](mailto:publication@qabas.net)

## فصل اول: عفت و حیا

از ویژگی‌های مهمی که در سازگاری همسران نقش بسیار مؤثری دارد، عفت و حیا آنان است. به همین دلیل، در منابع اسلامی به ازدواج با زنان عقیف تأکید شده است. خداوند متعال در مقام تکلم با حضرت آدم علیه السلام پس از آن که سعادت را در گرو پیروی از رسول خدا صلی الله علیه و آله معرفی می‌کند، به آدم علیه السلام سفارش می‌کند که عهد مرا بپذیر و آن را جز در اصلاح مردان پاک و ارحام زنان پاک و عقیف به ودیعت مگذار.<sup>۱</sup> بر این اساس موضوع عفت و حیا و جایگاه آن را در زندگی مشترک زنانشواری را بررسی می‌کنیم.

### مفهوم عفت و حیا

عفت در لغت، به معنای حفظ نفس از تمایلات و شهوت نفسانی آمده.<sup>۲</sup> حیا نیز به حفظ نفس از ضعف و نقص و دوری از عیب و امور پست معنا شده است.<sup>۳</sup> همان طور که تمایلات نفسانی به اختلاف اشخاص و موارد متفاوت است، عفت و حفظ نفس از آن‌ها نیز متفاوت خواهد بود؛ بنابراین عفت فقیر به این معناست که او به

۱. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۵، ص ۲۷.

۲. حسن مصطفوی، المحقق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۸، ص ۱۸۰.

۳. همان، ج ۲، ص ۳۳۸ و مجمع البحرین، ج ۱، ص ۱۱۳.

اینک به بررسی عفت در غرایز جنسی و نقش آن در سازگاری همسران می‌پردازیم. عفت و حیا، در نبل انسان به رشد و کمال، نقش بسیار مهمی دارد. امیرالمؤمنین علیه السلام در وصیتی به محمد بن حنفیه می‌فرماید:

«من لم یعط نفسه شهواتها اصاب رشد» کسی که به خواسته نفسش تن ندهد، باعث رشد آن شده است.

از مهم‌ترین خواسته‌های نفس، خواسته جنسی است. به همین دلیل عفت و حیا در سازگاری همسران مؤثر است، به طوری که رسول خدا صلی الله علیه و آله یکی از ویژگی‌های بهترین زنان را عفت آنان بر شمرده و فرموده‌اند: «من خیر نسائکم... للعقیقة»<sup>۱</sup>

این معنا به تعبیرهای دیگری نیز از معصومان علیهم السلام روایت شده است<sup>۲</sup> و علاوه بر تأکید عام روایات که مرد و زن را در بر می‌گیرد، تأکید خاصی درباره عفت و حیا زنان وارد شده است. اینک این پرسش به ذهن تبادر می‌کند که دلیل تأکید ویژه دین در خصوص عفت و حیا زن چیست؟

### اهمیت عفت جنسی زن

در خصوص ریشه اخلاق جنسی زن از قیل و عقال و از آن جمله تمایل به پوشش خود از مرد، دیدگاه‌هایی ابراز شده که دقیق‌ترین آن‌ها از دیدگاه شهید مطهری این است که: حیا، عفاف، ستر و پوشش، تدبیری است که خود زن با یک نوع الهام برای گرانها کردن و حفظ موقعیت خود در برابر مرد به کار برده است. زن با هوش به صورت نظری و با یک حس مخصوص دریافته است که از لحاظ جسمی نمی‌تواند با مرد برابری کند و از سوی دیگر نقطه امید خود را در همان نیازی پائنه است که خلقت الاهی در وجود مرد نهاده است و او را را مظهر عشق و طلب و زن را مظهر مشوقیت و مطلوبیت قرار داده است. وقتی که زن مقام و موقعیت خود را در برابر مرد یافت و نیاز او را در برابر خود دانست، به دورنگ داشتن خود از دسترس مرد متوسل می‌شود.

۱. همان، ص ۲۵۰.  
۲. همان، ج ۲۰، ص ۲۹.  
۳. همان، ج ۲۰، ص ۲۷.

آنچه به دست می‌آورد، قانع باشد و نفس خود را از تمایلات و شهوات باز دارد، به گونه‌ای که خلاف آن به فعلیت نرسد:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اِذَا فَرَغْتُمْ مِّنْ رِّزْقِكُمْ فَادْبَحُوْا لِّوُجُوْهِكُمْ اٰیٰتِ اللّٰهِ وَلِذٰلِكُمْ اَنْتُمْ خٰلِقُوْنَ  
اَلَّذِيْنَ يَتَّبِعُوْنَ اٰیٰتِ اللّٰهِ يَكُوْنُوْنَ فِيْ رَحْمَةِ اللّٰهِ عَظِيْمَةٍ  
اَلَّذِيْنَ يَتَّبِعُوْنَ اٰیٰتِ اللّٰهِ يَكُوْنُوْنَ فِيْ رَحْمَةِ اللّٰهِ عَظِيْمَةٍ  
گرفته‌اند، نمی‌توانند به مسأله‌ی پرونده و از شدت خویشتنداری، افراد ناآگاه، آنان را بی‌نیاز می‌پندارند.

عفاف در غنی، به حفظ نفس از شهراتی است که ممکن است از ثروت او سرچشمه می‌گیرد: «وَمَنْ كَانَ فِتْنًا فَلْيُتَّقِ اللَّهَ» هر کس که بی‌نیاز است، خودداری کند و عفت پیشه سازد.<sup>۱</sup> تعفف در موردی که فرد نمی‌تواند از دواج کند، به معنای خودداری از شهوت نفس با استفاده از راه‌های مختلف است. «وَلْيَتَّقِ اللَّهَ الْبَاطِلَ الَّذِيْنَ لَا يَنْجِيْهِ مِنْ ظُلْمِهِ» تعفف در زنان سالخورده، به حفظ نفس آنان از امور مورد علاقه ایشان همچون آرایش و ظاهر ساختن زینت‌هاست. اینان مجاز به کشف حجاب - البته بدون تبرج و خود نمایشی هستند - ولی باز اگر عفت پیشه کنند بهتر است.

در روایات نیز علاوه بر اهمیت «عفت» به طور عام،<sup>۲</sup> بر خصوص خودداری از شهوت شکم و غریزه جنسی، تأکید ویژه‌ای به عمل آمده است. برای نمونه امام باقر علیه السلام فرمودند: «ما من عبادة افضل عند الله من عفة بطن و فرج»<sup>۳</sup>

این امر نشان دهنده آن است که بیشترین آسیب‌پذیری انسان از ناحیه خواسته‌های اقتصادی و جنسی اوست؛ چنانکه رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«اکثر ما تلج به امی النار الاوجافان البطن والفرج»<sup>۴</sup> بیشترین لغزش به سوی آتش از طریق دو میان نهی است: یکی شکم و دیگری داسر».

۱. بقره، ۱۷۳.  
۲. نساء، ۶.  
۳. نور، ۳۳.  
۴. شیخ حر عاملی، وسائل النجاة، ج ۱۵، ص ۱۲۹. «ما من عبادة افضل عند الله من عفة البطن والفرج»  
۵. همان.  
۶. همان.

ارزشمند است؛ یعنی به همان نسبت که عفت و حیا اجتماعی زن، باعث ارتقای سطح سازگاری همسران می‌شود، وجود حیا حقایق احمقانه در ارتباط متقابل میان زن و شوهر نیز زمینه سازگاری آنان نمی‌شود. حیا که منشأ پیدایش سازگاری است، نوعی خاص است که از آن به حیا عاقلانه تعبیر می‌شود.<sup>۱</sup> حیا بر خاسته از دانایی، نه حیا که پیامد نادانی است. در برخی روایات از این ویژگی با عنوان حیا قوت یاد شده است. در حقیقت آنچه باعث می‌شود رفتار نامناسبی انجام نگیرد، نیروی فزوان فرد است که اجازه بروز رفتار را نمی‌دهد و به همین جهت آن را حیا قوت نامیده‌اند؛ ولی چنان رفتاری بر اساس ناتوانی حذف شود، حالت موجود را حیا ضعف می‌گویند. در منابع دینی ما از این نوع حیا تمجید نشده است.<sup>۲</sup>

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

خير شئائك التي اذا خلعت مع زوجها خلعت له ذرع الحياء و اذا لبست، لبست معه ذرع الحياء<sup>۳</sup> بهترین زنان شصت است که چون با همسرش خلوت کند، جامه حیا از تن به در کند و چون بپوشد و همراه او شود، ذره حیا را بر تن کند.

حضرت بهترین زن را کسی می‌داند که چون جامه بپوشد و از خانه بیرون رود، لباسی از حیا و عفت بر تن کند که مانند سپر و ذره حافظ او باشد؛ یعنی چنان با وقار و سنگینی راه برود که تیرهای نظر جوانان هرزه اجازه ورود به شخصیت او را نداشته باشد؛ ولی در خلوت با شوهر، هرگونه ظرافت کاری، طنز و عشوهری برای زن به تنها جایز، بلکه بهتر است. بهترین زن مسلمان زنی است که در زمان خلوت با شوهرش، خوش زبان و شیرین حرکات باشد. چیزی که زن را در ردیف بهترین زنان مسلمان قرار می‌دهد، همین است که بتواند این دو حالت به ظاهر متناقض را در وجود خود حفظ کند. خلاصه آن که زن باید لباس رزم و نرم خود را بشناسد و هر یک را در جای خود بپوشد.<sup>۴</sup>

۱. قال رسول الله ﷺ: «الحياء حياء عقل و حياء حمق؛ حياء و قسم است: یکی عاقلانه و دیگری احمقانه». محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۸۴، ص ۱۵۶.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۳۲۴.

۳. همان.

۴. سید جواد مصطفوی، بهشت خانواده، ج ۱، ص ۶۰.

استاد شهید به نقل از ویل دورانت می‌افزاید:

خودداری از افساد و اساک در بدل و پخش، بهترین سلاح برای شکار مردان است. مرد جوان به دنبال چشمان پر از حیاست و بی آنکه بداند، حس می‌کند که این خودداری ظریفانه، از یک لطف و رفت عالی خبر می‌دهد.

همچنین می‌افزاید:

مولوی، عارف نازک اندیش و دوربین درباره تأثیر حیرم و حایل میان زن و مرد در افزایش قدرت و محبوبیت زن، در بالا بردن مقام او و در گدازیدن مرد در آتش عشق و سوز مثلی لطیف می‌آورد و آن‌ها را به آب و آتش تشبیه می‌کند و می‌گوید: مرد همانند آب و زن همانند آتش است. اگر حایل از میان آب و آتش برداشته شود، آب بر آتش غلبه می‌کند و آن را خاموش می‌سازد؛ اما اگر حایل میان آن دو برقرار شود، مثل این که آب را در دیگی قرار دادند و آتش را زیر آن روشن کردند؛ آن وقت اسب که آتش آب را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اندک اندک آن را گرم می‌کند و آجینا جوشش و غلیان در آن به وجود می‌آورد تا آن جا که سراسر وجودش را به بخار تبدیل می‌سازد.

آب غالب شد بر آتش از لهیب

و آتش او جوشید چو باشد در حجب<sup>۱</sup>

چونکه دیگی حایل آمد آن دو را  
نیست کرد آن آب را کدرش هوا<sup>۲</sup>

از این رو است که رسول خدا ﷺ در عین ستایش از صفت حیا برای عموم، آن را برای زنان نیکوتر دانسته و فرموده‌اند: «الحياء حسن لکفه في الفساء الحسن»<sup>۳</sup> و بدترین زنان را کسانی دانسته‌اند که از این ویژگی سرمایه کمتری دارند: «شر النساءکم... اللقیة الحیا»<sup>۴</sup>

ویژگی عفت و حیا، عاملی بسیار مؤثر در حفظ و ارتقای موفقیت و شخصیت زن و نیز گرایش مرد به سوی زن است. ناگفته نماند که حیا زن در برابر مردان بیگانه

۱. مرقی مطهری، مسئله حجاب، ص ۷۰.

۲. ابنی الحسن و امام بن ابی قریس، مجموعه دوا، ج ۲، ص ۱۱۸.

۳. میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۶۵.

اهمیت توجه به پوشش برای بانوان از آنجا روشن می شود که خداوند متعال نخست ضرورت پوشش را متوجه زنان سالخورده ای کرد که امید به ازدواج ندارند، و آنان را به کشف حجاب - البته بدون تبرج و خود نمایی - معجز ساخت؛ سپس فرمود: اگر آنها نیز (با پوشش خود) عفت پیشه کنند، برای خودشان بهتر است: «وَ أَنْ يَسْتَعْفِفْنَ خَيْرٌ لَّهُنَّ»<sup>۱</sup>

#### ج. عفت در خودنمایی

خویشتر داری از خود نمایی، مصداق دیگر عفت و حیاست. قرآن کریم علاوه بر آنکه در آیه ۳۳ سوره احزاب، عموم زنان را از خود نمایی نهی کرد، در آیه ۶۰ سوره نور زنان سالخورده را مجاز به برداشتن لباس های رودین همچون چادر و روسری ساخت؛ ولی این حکم را به پرهیز از آرایش و تبرج منوط ساخت. از این آیه شاید بتوان تأثیر بیشتر تبرج را نسبت به کشف حجاب در تحریک جنس مخالف استفاده کرد.

#### د. عفت در نگاه

امام سجاد علیه السلام خویشتر داری و فروستن از نگاه حرام را از دیگر مصداق های عفت بر شمرده اند. حضرت در مقام دعا برای همسایگان و دوستان خود عرضه می دارند:

وَ اجْعَلْنِي اللَّهُمَّ... اقْضِ بَصْرِي عَنْهُمْ عَقَّةً<sup>۲</sup> خدایا، مرا آنگونه قرار بده که چشم خود را از روی عفت بپوشم.

امیرالمؤمنین علیه السلام نیز نشانه پارسایی فرد را عفت او در نگاه دانسته و فرموده اند:

وَ مِنْ وَرَعِهِ عَقَّةٌ بَصْرُهُ وَ عَقَّةٌ بَصْرُهُ<sup>۳</sup> از توراتی شخص عفت او در نگاه و شکم است.

#### ه. عفت و حیا در راه رفتن

قرآن کریم با ستایش از طرز راه رفتن دختر حضرت شعیب علیه السلام در معابر عمومی و در برابر نامحرم می فرماید:

۱. نور، ۶۰.

۲. صحیفه سجاده، دعای ۲۶.

۳. حسن بن ابی الحسن دیلمی، اعلام الدین، ص ۲۹۲.

#### آشنایی با مظاهر عفت جنسی

با بررسی منابع اسلامی در می یابیم که عفت و حیا، جنسی، نمودهای گوناگونی دارد. این جا برخی از این نمودها و مظاهر را بی می گیریم:

#### ۱. عفت در روابط جنسی

مهم ترین ویژگی عفت، مهار شهرت در روابط جنسی است. در روایات متعددی پس از معرفت خداوند پاکدامنی در این گونه روابط برترین فضیلت به شمار آمده است:

قال علی بن الحسین علیه السلام: «ما من شيء أحب إلى الله بعد معرفة من عفة بطن و فرج»<sup>۱</sup> خداوند متعال در قرآن کریم، منحصر ساختن برقراری روابط جنسی را به همسر یا کثیر، از جمله ویژگی های مردان با ایمان ذکر می کند و می فرماید:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ... وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ ذُرِّيَّتِهِمْ حَافِظُونَ هَ الْأَعْلَى الْأَوْفَى هَ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَاتَّبِعْهُمْ قَبِيلُ عَالَمِينَ<sup>۲</sup> مؤمنان رستگار شدند... آنان که دامن خود را از آلوده شدن به بی وفایی حفظ می کنند و تنها با همسران و کثیران خود آمیزش جنسی دارند. پس به پیرمردی از آنان ملالت نمی شوند.

در جای دیگر، قرآن کریم افرادی را که شرایط ازدواج برایشان مهیا نیست، به عفت فرا می خواند و آنان را از آلودگی در روابط جنسی باز می دارد:

وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ لِنَفْسِهِمْ أَحْكَامًا حَتَّى يُفْخِئَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَتْنِهِ<sup>۳</sup> و کسانی که امکانی برای ازدواج نمی یابند، باید پاکدامنی پیشه کنند.

#### ب. عفت در پوشش

نمود دیگر عفت، رعایت پوشش کامل است. خداوند متعال در آیات متعددی ویژگی های پوشش کامل زنان مسلمان را برمی شمارد:

۱. حسن بن شعبه حرانی، تحف اللؤلؤ، ص ۲۸۲.

۲. مؤمنون، ۵ و ۶.

۳. نور، ۳۳.

۴. نور، ۵۹ و ۵۸، احزاب، ۵۹ و ۵۸.

بن جهم می‌گوید: خدمت حضرت کاظم علیه السلام رسیدم و گفتیم: قربانت گردم، آیا خطیاب کرده‌ای؟ حضرت فرمود: بده، اما کمی و زینت مرد، باعث پاکدامنی زن می‌شود. زن‌ها به دلیل اینکه مردانشان زینت نمی‌کنند، عفت خود را از دست می‌دهند.

و نیز در روایت آمده است:

دخل قوم علی ابن جعفر علیه السلام فزروه مختفین بالسواد فقال: انی رجل احب النساء وانا اتعصع لهم: گروهی نزد امام باقر آمدند در حالی که ایشان را خطیاب کرده دیدند. حضرت فرمود: من زنان را دوست دارم و خود را برای آنها آماده می‌کنم.

حاصل این روایات آن است که پیرایش و آمیزش مطلوب، از عوامل ایجاد و حفظ عفت همسر و زمینه سازگاری همسران به شمار می‌رود.

به غیرت

غیرت، به معنای نفرتی طبیعی است که از بخل مشارکت دیگران در امر مربوط به محبوب فرد سرچشمه می‌گیرد.<sup>۲</sup>

از جمله محبوب‌ترین افراد برای انسان، خود او و وابستگان نزدیک وی - به ویژه همسر و فرزند - است. فرد غیور از آن‌جا که به خود علاقه‌مند است، در امور خصوصی خویش اجازه مشارکت به دیگران را نمی‌دهد و این غیرت او را به عفت و رهنمون می‌سازد: عن علی علیه السلام: قدر الرجل علی قدر غیرته... و عفته علی قدر غیرته، ارزش هر کس به اندازه محبت و عشقش به اندازه غیرت او است.<sup>۳</sup>

مرد از آن‌جا که به همسر خود علاقه‌مند است، به دیگران اجازه مشارکت در امور مربوط به خویش را نمی‌دهد. غیرت صفتی الهی است<sup>۴</sup> و اگر کسی به این صفت متصف نشود، صاحب قلبی واگون قلندار شده است.<sup>۵</sup> فردی که به عفت همسر خود

۱. همان، ص ۴۸۰.

۲. فیروزالدین طریحی، مجمع البحرین، ج ۲، ص ۴۲۲.

۳. نایب الاغلا، حکمت، ۴۷.

۴. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۳۳۲.

۵. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۱۵۳.

فَتَبَايَعُوا أَجْلَاهُمْ أَتَفْشِي عَلَى اسْتِخْفَائِي؟ یکی از آن دو دختر به سراغ موسی آمد در حالی که با نهایت حیا قدم بر می‌داشت.

و حیا در اختلاط با نامحرم

دقت در روایت پیش گفته این نکته را بیان می‌کند که پرهیز از اختلاط با نامحرم، از دیگر ویژگی‌های زنان و مردان با حیا و عقیف به شمار می‌رود. خداوند متعال در نقل آن فرزاز داستان حضرت موسی علیه السلام که به دروازه شهر مدین رسیده بود، داستان دو زن را یادآور می‌شود که کمی دورتر از مردانی که برای آب دادن به دام‌های خود اطراف چاه حلقه زده بودند، تنها به جمع و جور کردن کوسهندانشان مشغول بودند. وقتی حضرت موسی علیه السلام داستان آنان را جویا می‌شود، آن‌ها می‌گویند: تا زمانی که مردان از دور چاه پراکنده نشوند (و ما نتوانیم بدون اختلاط با مردان کوسهندانمان را سیراب سازیم) به آب کشی نمی‌پردازیم؛ «سَلَا شَفَقِي حَتَّى يَفْشُرَ الرَّعَاءُ»<sup>۱</sup> این آیه، پرهیز از اختلاط میان مردان و زنان را تأیید می‌کند.

عوامل ایجاد و تثبیت حیای همسر

در پایان این بحث و پس از آن‌که نقش و اهمیت عفت و حیا در روابط میان همسران روشن شد، مناسب است به برخی راهکارهایی اشاره می‌شود که دین به منظور ایجاد و تثبیت حیا ارائه کرده است:

۱. آراستگی

تفاوت و آراستگی همسر، از جمله اموری است که زمینه‌ساز تحقق حیای همسر است.

روایت زیر به خوبی این نقش را تبیین می‌کند:

عن الحسن بن جهم قال رأيت أبا الحسن علیه السلام فقلت: جعلت فداک اختفیت، فقال: نعم، إن التهنئة مما يزيد فی عفة النساء ولقد ترک النساء المنة بترک ازواجهن التهنئة.<sup>۲</sup> حسن

۱. فقص، ۲۵.

۲. همان، ۲۳.

۳. محمد بن یعقوب کلینی، الاکافی، ج ۵، ص ۵۶۷.

این روایت نشان می‌دهد که یکی از آثار حیا، ترک خیانت است.

در روایت دیگری از سلمان نقل شده است:

اذا رآه الله عزوجل حلالی عبد نزع منه الحياء فانا نزع منه الحياء لم تلقه الا خائفاً مخوفاً فانا كان خائفاً مخوفاً نزع منه الامانة فانا نزع منه الامانة لم تلقه الا قلقاً غليظاً...<sup>۱</sup> هرگاه خداوند اراده کرده باشد بنده‌ای را حلالی کند لباس حیا را از تن او می‌کشد. پس وقتی لباس حیا از او کشته شد، جز خیانت از او ساخته نیست و هنگامی که خائف شد، امانت از او رخت بر می‌پندد و وقتی امانت از او برداشته شد، جز خشونت و سنگ دلی از او نمی‌پیش.

این روایت بی‌حیایی را زمینه‌ساز خیانت، خیانت را ملازم با امانتدار نبودن و امانتدار نبودن را باعث خشونت و درشت‌خویی دانسته است که هر یک از این‌ها خود به تنهایی برای سست کردن بنیاد خانواده کافی است.

#### به احساس نیاز به همسر

محدودیت‌هایی که اسلام در زمینه روابط جنسی وضع کرده، زمینه‌ساز آن است که فرد به همسر خود به عنوان تنها تأمین‌کننده نیازهای جنسی نگاه کند و خود را از وجود او بی‌نیاز بیند. آن‌گاه که مرد عفت و حیا را در نگاه، گفت‌وگو و روابط جنسی با نامحرمان مراعات نمی‌کند، در حقیقت بخشی از نیاز غریزی خود را از مسیر غیر همسر تأمین کرده است. این پدیده علاوه بر آن‌که باعث می‌شود تا فرد احساس نیاز کمتری به همسر خود داشته باشد، گاه سبب می‌شود که فرد همسر خود را با دیگران از لحاظ زیبایی و دیگر جذابیت‌ها مقایسه و از داشتن چنین همسری احساسی ناسخو شایند پیدا کند؛ اما هنگامی که مرد با مراقبت از خویش، لذت‌ها و کام‌جویی‌های گوناگون جنسی را به همسر منحصر ساخت و اجتماع را محل کار و تلاش قرار داد، پس از انجام فعالیت‌های روزانه با شوقی و صفت‌ناپذیر در انتظار ملاقات با همسر و تأمین نیازهای عاطفی و غریزی خویش به آغوش خانواده باز می‌گردد. همچنین زنی که علاوه بر غرایز ملکوره، حس خودنمایی و تزیین خویش را

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۲۹۱.

اهمیت نمی‌دهد تا جایی که او به اعمال منافق عفت رو می‌آورد، بوی بهشت را استشمام نخواهد کرد.<sup>۱</sup>

غیرت و توجه به پاکدامنی همسر، زمینه‌ساز حفاظت از آلودگی‌های مختلف و سبب سازگاری هر چه بیشتر او خواهد شد. البته نباید فراموش کرد که به همان میزان که غیرت در جایگاه خود در عفت همسر مؤثر است، غیرت بی‌مورد نشان دادن در دوری آنان از پاکدامنی تأثیر می‌گذارد؛ از این‌رو امیرالمؤمنین علیه السلام در وصیت به امام حسن علیه السلام ایشان را از غیرت در غیر جایگاه خود برحذر داشته، آن را باعث الحراف و بیماری دانسته و فرموده‌اند: «یاک و التغایر فی غیر موضع الغیور فان ذلک یدعو الصحیحة منهن الی السقم»<sup>۲</sup>

#### آثار عفت و حیا در سازگاری همسران

پس از بیان مطالب مقدماتی، نوبت به آن می‌رسد که آثار جنبه‌های گوناگون حیا و عفت را در سازگاری همسران و تحکیم خانواده بررسی کنیم. این آثار عبارت است از:

#### آر واداری به همسر

عفت و حیا، همسر را در حفاظتی قرار می‌دهد که او را از ارتکاب هر عمل زشت منافق با شیون انسانی باز می‌دارد. چنین همسری هرگز اجازه خیانت به همسر را به خود نمی‌دهد. طبیعتاً امانتدار بودن همسر، از عوامل بسیار مؤثر در ایجاد صلح و سازش در نظام خانواده است، همان‌طور که خیانت از زمینه‌های بسیار تأثیرگذار در روند تزلزل بنیاد خانواده به شمار می‌رود.

حضرت موسی علیه السلام از خداوند متعال پرسید:

الهی فها جزاء من ترک الخیانة حیاء منك؟ قال یا موسی له الامان یوم القیامة.<sup>۳</sup> خدایاندا، پاداش کسی که به جهت حیا از تو خیانت را رها می‌کند، چیست؟ خداوند فرمود: پاداش او امنیت در روز قیامت است.

۱. همان، ص ۱۵۴.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۵۳۷.

۳. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۱۳، ص ۳۲۷.

پایبندی به زندگی برایش معنایی ندارد. چنین کسی برای خدا نیز قابل تحمل نیست، چه رسد که همسرش او را تحمل کند.<sup>۱</sup> او برای خود نیز حرمتی باقی نمی‌گذارد؛ از این رو خداوند هم او را محترم نمی‌شمارد.<sup>۲</sup> همسران باید برای یکدیگر جایگاه ویژه‌ای داشته باشند و این سهم از پاسداری این خصمت و پایداری آن حاصل می‌شود.<sup>۳</sup>

#### ۵. جلوگیری از ظهور پلیدی

حیا، از یک سو راه را بر پلیدی می‌بندد و مقابل حدوث آن می‌ایستد،<sup>۴</sup> و از سوی دیگر اجازه نمی‌دهد زشتی‌هایی که در ساختار شخصیتی فرد موجود است، ظاهر شود.<sup>۵</sup> جرّقه ناسازگاری‌ها در زندگی، هویدا شدن زشتی‌ها است. حیای همسران، زمینه مناسبی برای از بین رفتن زشتی‌ها یا دست‌کم پنهان کردن آن‌هاست. در چنین فضایی محبت ایجاد می‌شود و با این راهکار می‌توان به یک زندگی آرام امیدوار بود.<sup>۶</sup>

#### و. پیدایش زندگی حقیقی

سر تا پای فرد بی حیا را زشتی فراگرفته و از این زشتی‌هاست که پلیدی‌های ضرّاران  
۱. من امیر المؤمنین قال: قال رسول الله ص: «ان الله حرم الجنة على كل فحاش بدیء، فليل الحياء لا یبالی ما قال و لا ما قيل له فانک ان فشته لم تجده الا لئیه او شرک شیطان؛ خداوند بهشت را بر هر بدزبان کم‌حیایی که در بند این نیست چه بگوید یا دربار او چه بگویند، حرام کرده است. چنین افرادی همدست شیطانند...» همان، ج ۲، ص ۳۳۴

و قال رسول الله ﷺ: «ینزع الله من العبد الحياء فیصیر مافقا ثم ینزع ثم یرحمه ثم یخلع» دین الاسلام من عفته فیصیر شیطانا لیبیانه، محمد بن حسن حر عاملی، رسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۶۸.

۲. قال رسول الله ﷺ: «من التی جلیب الحياء فلا غیبه له؛ کسی که لباس حیا را کنار نگذارد، غیبت او بی‌اشکال است». میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۲۶۱.

۳. عن سماعة قال: سمعت ابا الحسن موسی ع یقول: «لا تذهب الخمسة بیک و بین اخیک اثن منها فان ذهابها ذهاب الحياء؛ و قار و حیث و میان خود و برادرت نگهدار؛ زیرا با رفتن آن، حیا نیز از میان می‌رود». محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۵۶۷۲.

۴. قال علی (ع): «الحیاء یسد عن فعل القبیح؛ حیا انسان را از کار زشت باز می‌دارد». عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۲۷۵.

۵. و من کساء الحياء ثوبه خفی علی الناس عیبه؛ کسی که لباس حیا بپوشد، عیبتش مخفی شود». محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۸، ص ۱۲.

۶. قال جلی (ع): «الحیاء... موجب للمحبة؛ حیا محبت ایجاد می‌کند». حسن جزائری، تحف اللؤلؤ، ص ۸۲.

نیز به همسر منحصر می‌سازد، در اشتیاق بازگشت همسر به منزل لحظه شماری می‌کند و با آراستگی جنسی و روحی، مهر و محبت همسر را به انحصار خود در می‌آورد. سازگاری، مهم‌ترین ویژگی چنین خانواده‌ای به شمار می‌رود. از همین رو - رسول اکرم ﷺ در بیان ویژگی‌های بهترین زن به این خصوصیت اشاره می‌کند:

المعقبة... المعقبة مع زوجها، الحصان علی غیره؛<sup>۱</sup> بهترین زن زنی است که در برابر شوهرش با تیرج و زینت و در برابر دیگران پاکدامن و با حیا ظاهر شود.

و بدترین زن را کسی می‌دانند که در برابر دیگران خودنمایی کند و با شوهر بی‌میلی کند:

...المترجة لا تغاب غیبا یجها الحصان معه اذا حضرو؛<sup>۲</sup> در مقابل شوهر بی‌میل و در مقابل دیگران با تیرج و زینت حاضر شود.

#### ج. محبت

نمره دیگر حیا که به دنبال نتایج قلبی حاصل می‌شود، ایجاد علاقه و محبت میان همسران است؛ از این رو امیر المؤمنین علیه السلام پس از ذکر برخی لوازم حیا، محبت را از دیگر آثار آن بر شمرده و فرموده‌اند: «الحیاء... موجب للمحبة».<sup>۳</sup>

#### د. ایجاد و تثبیت احترام و موقعیت

با کنده شدن پوشش حیا، خیانت زندگی را فرا می‌گیرد و برشودهای خشن بر زندگی سایه می‌افکند. نه تنها انسان با شیطان همراه، بلکه خود نمونه یک شیطان می‌شود که غالب و قیافه انسانی دارد.<sup>۴</sup>

چنین همسری با شیطان بزرگ همدست و شریک است؛ برای او هیچ اهمیتی ندارد که دیگران درباره‌اش چه قضاوتی می‌کنند؛ بی‌مبالاتی زندگی وی را فرا می‌گیرد؛ تعهد و

۱. همان، ج ۵، ص ۳۲۴.

۲. همان، ص ۳۲۵.

۳. عبد الحمید بن ابي الحمید معتزلی، شرح نهج البلاغه، ج ۱۰، ص ۳۷۲.

۴. «لم تلقه الا فظا غلیظا فاذا کان فظا غلیظا نزعته منه رقة الايمان فاذا نزعته منه رقة الايمان لم تلقه الا شیطانا ملوثا». محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۲۹۱۲.



مثال افرادی که در سنین ازدواج قرار گرفته‌اند، احساس می‌کنند ساختار اجتماعی برای یک زمال مطلوب آلوده است و برای مقابله با این آلودگی، باید به وسیله کنترل کننده‌های بیرونی که شامل حکومت، قوانین اجتماعی، پدر و مادرها، سنت‌های اجتماعی جدید و... می‌شود، راهی برگزید تا دیگر آلودگی وجود نداشته باشد. چنانچه این کنترل اجرا نشود، راهی جز تن در دادن به آلودگی نیست. با این نگاه، طبیعی است که جای مطلوب از جامعه رخت بر می‌بندد؛ زیرا انتظار می‌رفت با کنترل‌های بیرونی جیا در جامعه راه پیدا کند و این کنترل‌ها توفیق اجرا نیابند؛ ولی چنانچه انسان از کنترل درونی برخوردار باشد، مسئولیت کارها را خود به عهده می‌گیرد و با «روش مسئله گشایی» که در آینده از آن سخن خواهیم گفت - بر اساس توانایی خود به مقابله با مشکل بر می‌خیزد.

برای درک تفاوت میان «درونی‌ها» و «بیرونی‌ها» در روایای مختلف زندگی، آن‌ها را این‌گونه با یکدیگر مقایسه کرد:

۱. دروئی‌ها از پیشرفت بیشتری برخوردارند؛ زیرا آن‌ها در مقابل شکست‌ها و محرومیت‌هایشان واکنش کمتری از خود نشان می‌دهند و از کسایب‌هایشان نیز احساس رضایت شخصی بیشتری دارند؛ ولی بیرونی‌ها به دلیل انتظاراتی که از دیگران دارند و آن‌ها را مسئول شکست‌ها می‌دانند، واکنش منفی بیشتری نشان می‌دهند و بیروزی‌ها را نیز از خودشان نمی‌دانند تا احساس فوق‌العاده‌ای داشته باشند؛
۲. دروئی‌ها وقتی با رویدادهای تنش‌زای زندگی روبه‌رو می‌شوند، برای مقابله با آن، تمایل دارند که خودشان با روش مسئله‌گشایی با رویدادهای تنش‌زای در معرض کنترل مقابله کنند، در حالی که بیرونی‌ها عمدتاً حتی نسبت به رویدادهای قابل کنترل، از طریق تمیل آروم‌دانه و انتظار از دیگران واکنش نشان می‌دهند؛
۳. دروئی‌ها بیشتر مستقل هستند و در قبال رویدادهای زندگی و سلامت جسمی و روانی خود مسئولیت بیشتری را می‌پذیرند، در حالی که بیرونی‌ها نقش تأمین سلامت را برای دیگران قائل هستند و بر این اساس، خودشان احساس مسئولیت نمی‌کنند؛

دیگری زاینده می‌شود. کفر، نفاق، جدایی و ناسازگاری، از پیامدهای این آلودگی است. حتی اگر نمادهای روح و عبادت را نیز در چنین فردی بتوان مشاهده کرد، همه وجودش پستی و پلیدی است. صلاح و سازگاری با چنین فضایی بسیار فاصله دارد. به راستی مرگ برای چنین کسی بهتر از زندگی است؛<sup>۱</sup> بنابراین از متون اسلامی به روشنی استفاده می‌شود که زندگی با این ویژگی قابل شناسایی است و چنان که همسران از این خوی جدا شوند، مرده‌ای در میان زندگاند که بهتر است از زندگانی فاصله بگیرند.

#### مهارت‌هایی برای برخورداری از حیای مثبت (عقلانه) و دوری از حیای منفی (الحقانه)

روان‌شناسان و دانشمندان تربیتی برای برخورداری فرد از حیای مثبت راهکارهایی ارائه داده‌اند که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

#### ۱. کنترل درونی<sup>۲</sup>

افرادی که مسئولیت واقعی را که برای آن‌ها اتفاق می‌افتد، می‌پذیرند، «درونی‌ها»<sup>۳</sup> نامیده می‌شوند؛ زیرا آن‌ها دارای کلون کنترل درونی هستند، و بر عکس کسانی که معتقدند بیشتر مسائلی که برایشان اتفاق می‌افتد، خارج از کنترل آن‌هاست، «بیرونی‌ها»<sup>۴</sup> نامیده می‌شوند.<sup>۵</sup>

بسیاری از مشکلاتی که برای افراد پیش می‌آید، به این دلیل است که برای مصون ماندن از مشکلات به دنبال کنترل کننده‌هایی از بیرون هستند تا از بروز مشکل جلوگیری کنند و نوعاً این انتظار پاسخ‌مندی را به همراه ندارد؛ در نتیجه فرد گرفتار می‌شود. برای

۱. قال علی (ع): «أداس کل شر القمعة بین الوجه والواقع من لم یکن له سحاء ولا حیاء فاللوموت خیر له من الحیاء ما أبعد الصلاح من ذی الشر الواقع؛ سرسله مریدی، بی‌چایی است. کسی که سخاوت و حیاء نداشته باشد، مرگ برای او بهتر از زندگی است. صلاح و سازگاری از بی‌حیا بسیار دوراست». عبدالواحد آمدی، غررالحکم، ص ۲۵۷.

2. internal control.

3. internal.

4. External.

۵. کریس. ال. کلیک، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمد خانی، ج ۱، ص ۱۰۲.

### مهارت شوخ طبعی<sup>۱</sup>

شوخی طبعی، راهی دیگر برای مواجهه با تنش است. فروید شوخ طبعی را بهترین سازوکار دفاعی بدن می‌داند. از دیدگاه او شوخ طبعی یک استعداد استثنایی و نادر است که به ما اجازه می‌دهد در مواجهه با تنش به خودمان بگوییم: «نگاه کن، این است معنای دنبلی که ظاهراً خطرناک ناپسند می‌شود، مثل بازی بچه‌هاست که خیلی خنده‌دار است».<sup>۲</sup>

شوخی طبعی به صورت زیر به ما کمک می‌کند تا بتوانیم با موقعیت‌های تنش‌زا به خوبی رو به رو شویم:

نخست این‌که احساس کارآمدی ما را بالا می‌برد و باعث می‌شود به جای این‌که ترس و عجله مسیر ما را در مقابل تنش روشن سازد، به آسانی و بدون ناراحتی با رویدادها مقابله کنیم. این مهارت، در واقع نوعی تأیید خویشین است؛

دوم این‌که به ما کمک می‌کند تا از مشکل فاصله بگیریم و با این برخورد فرصتی پیدا کنیم تا راه حل‌هایی را بیابیم و برای مقابله عمیق‌تر با مشکل از آن سود ببریم؛

سوم این‌که ما در هر پایگاهی باشیم به حمایت دیگران نیازمندیم و اساساً حمایت دیگران هر چه عمیق‌تر باشد، احساس رضایتمندی ما نیز بیشتر است. مردهمی که ما می‌پژاییم حامیان ما باشند و هنگام خطر واکنش مناسب نشان دهند، ما باید در کنار افرادی باشیم که شاد، سر حال و شوخ طبع هستند؛

چهارم این‌که شوخ طبعی، به معنای بی‌غیرتی یا بی‌تفاوتی نیست. واقعیت این است که یک شخص نمی‌تواند در یک زمان هم غمگین باشد، هم واقعاً بخندد و شاد باشد. بله، می‌تواند به ظاهر غم را بروز ندهد و با رفتار خود فرصتی را پیدا کند تا از عوارض منفی تنش دور بماند.

## فصل دوم: خلق نیکو

خلق نیکو در منابع اسلامی، عاملی بسیار مؤثر در سازگاری و تحکیم بنیاد خانواده معرفی شده است. در روایتی، شخصی به نام حسین بن بشار واسطی می‌گوید: ناممائی به امام رضا علیه السلام نوشتم و در آن به حضرت عرضه داشتم: یکی از بستگانم برای خواستگاری نزد من آمده، ولی بد اخلاق است؛ چه کنم؟ حضرت در پاسخ فرمودند: اگر بد اخلاق است، به او زن ندهید.<sup>۱</sup> این فرمایش، بیان‌کننده نقش مهم حسن خلق در زندگی زناشویی است.

در این‌جا، پس از روشن ساختن مفهوم حسن خلق و بیان برخی از مصداق‌های آن، آثار آن را در سازگاری همسران پی می‌گیریم.

### مفهوم حسن خلق

خلق در لغت، به معنای کیفیتی نفسانی است که افعال به آسانی از آن صادر می‌شود.<sup>۲</sup> بعضی حسن را ضد قبح دانسته‌اند؛<sup>۳</sup> بنابراین، حسن خلق، به معنای کیفیت نیکوی نفسانی است که رفتارهای پسنشده بر اساس آن به سهولت صورت می‌گیرد.

۱. «عن الحسن بن بشار قال كنت ألى أبي الحسن الرضا (ع) أن لى قرابة قد خطب الی و فی خلقه سوء».

تال: لا تزوجه ان كان شیء الخلق» محمد بن جر عالمی، وسائل التبیة، ج ۲، ص ۸۱.

۲. فیروزالدین طریحی، مجمع البحرین، ج ۵، ص ۱۵۷.

۳. ابی الفضل جمال الدین، لسان العرب، ج ۱۳، ص ۱۱۴.

1. [humor scale]

۲. کریس ال. کلیک، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، ج ۱، ص ۱۰۸.

از امام صادق علیه السلام درباره حسن خلق پرسیده شد، حضرت فرمودند:

تین جانبک و تطیب کلامک و تلقی اخاک پیش حسن<sup>۱</sup> با مردم به نرمی برخورد کنی و به آن‌ها چا بدهی، پاک و ستره و در کمال ادب سخن بگویی و در مواجهه با برادرانت شمس و گمشاده رو باشی.

### شرافت خانوادگی عاملی برای خلق نیکو

یکی از عوامل حسن خلق، نسب پاک و طهارت باطنی خانواده است که آثار آن را می‌توان در فرزندان و رفتار آنان مشاهده کرد. قرآن کریم می‌فرماید:

و البذلک الطیب ینخرج نباته بانثی و الذی خلیت لایخبرک<sup>۲</sup> سرزمین پاکیزه گیاهش به فرمان پرورگار می‌روید؛ اما سرزمین بد طبعت و شوره زار جز گیاه ناچیز و بی ارزش از آن نمی‌روید.

اسماً فرزند، نمادی از خانواده خود است. در روایت آمده است: «الاولد سؤل لابیة»<sup>۳</sup> فرزند وجود محض و خالص پدر است.

آیندای است که می‌تواند پدر را در خود نشان دهد. نه تنها پدر و مادر در ویژگی‌های فرزند نقش دارند، بلکه دایی نیز نقش اساسی دارد. در روایتی پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید:

اختاروا لمنطقکم فان الحال احد الضعیفین<sup>۴</sup> برای نطق‌های خود گزینش کنید؛ چرا که دایی، در حکم یکی از دو ضعیف است که همسیر می‌شوند.

شخصیت و ویژگی‌های دایی، در فرزند بسیار تأثیرگذار است. پس باید با گزینشی دقیق با فردی مبتدئ در بعد خانوادگی ازدواج کرد. چنانچه انسان در این جهت بی‌مبالایی کند، با مشکلاتی رو به رو می‌شود. به همین جهت، پیامبر گرامی اسلام ﷺ فرمودند:

یاکم و خضراء الذین فقیل یا رسول الله و ما خضراء الذین فقال المرأة الحسنة فی منیت

۱. شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۴۱۲.

۲. اعراف، ۵۸.

۳. علی‌الری، کشف‌الضمه، ج ۲، ص ۶۵.

۴. فضل‌الله راوندی، نوادر، ص ۱۲.

حضرت امام خمینی رحمه الله در کتاب چهل حدیث ضمن تعریف خلق، به بیان تأثیر حسن خلق در انجام دادن آسان رفتار نیکو می‌پردازند و می‌گویند:

بدان که خلق، عارت از حالتی است در نفس که انسان را دعوت به عمل می‌کند، بدون رویه و فکر، مثلاً کسی که دارای خلق سخاوتمند است، آن خلق او را وادار به جود و انفاق می‌کند، بدون آنکه مقدماتی تشکیل دهد و مرجعانی نگر کند. گویی یکی از افعال طبیعی از مثل دیدن و شنیدن است و همین‌طور است نفس عقیق که این صفت خلق آن شده است، به‌طوری حفظ نفس می‌کند که گویی یکی از افعال طبیعی ارست.<sup>۱</sup>

بنابراین آن قسم خلق و خوبی که در شرع مقدس ممدوح شماخته شده و با غریزات حیوانی و تمایلات نفسانی هماهنگ است، با حداقل با آن‌ها تضادی ندارد، و حسن خلق، است.<sup>۲</sup>

### حد و مرز حسن خلق

از تعریف بالا روشن شد که حسن خلق، مفهوم کلی است و مصداق‌های متعددی را در برمی‌گیرد؛ ولی در منابع اسلامی به نمونه‌هایی از حسن خلق اشاره شده است. در زیر به سه مورد از روایاتی که مصداق‌های حسن خلق را بیان می‌کند، نظر می‌اندازیم:

۱- پیامبر اکرم ﷺ پس از آن‌که محبوب‌ترین مردم در پیشگاه خداوند متعال را خوش اخلاق‌ترین آنان معرفی می‌کند، به بیان ویژگی آنان می‌پردازد و می‌فرماید:

احکم الی الله احسنکم اخلاقاً، المؤمنون یألفون و یؤلفون<sup>۳</sup> کسانی از شما که بهترین اخلاق را دارند، مواضعند، با دیگران الفت می‌گیرند و مردم نیز با آن‌ها الفت می‌گیرند، محبوب‌ترین شما نزد خداوند.

و نیز امام رضا علیه السلام در پاسخ مودی که از ایشان درباره محدوده حسن خلق پرسیده بود، فرمودند: ان تعطی الناس من نفسك ما تحب ان یعطوک مطلقه<sup>۴</sup> حسن خلق این است که آنچه دوست داری دیگران به تو دهند، تو نیز مثل آن را به دیگران بدی.

۱. امام خمینی، چهل حدیث، ص ۳۳۴.

۲. امام خمینی، همان، ص ۳۳۵.

۳. حسن طبرسی، مجمع‌البیان، ج ۱۰، ص ۳۳۳.

۴. حسن دیلمی، ارشاد‌الطلب، ج ۱، ص ۱۳۵.

چشمگیری در رفتار نیک وی دارد. معروف است که «از کوزه همان برون طرز که در است» و این نکته در متون دینی ما ریشه دارد. علی علیه السلام می فرماید:

من کوم اصله حسن فعله، کسی که کریم الاصل است و از شرافت خانوادگی برخوردار است، رفتارش نیکوست.

### اهمیت ازدواج با فرد خوش اخلاق

اخلاق نیکو گاهی به صورت طبیعی و فطری و گاه با عادت دادن خود به انجام دادن کارهای زیبا و در مواردی با مشاهده، مصاحبت و هم نشینی با نیکان به دست می آید؛ از این رو<sup>۱</sup> تغییر دادن اخلاق گریچه محال نیست، تا حدودی دشوار به نظر می رسد. بر این اساس، فردی که مایل است زندگی گوارا، آسیب ناپذیر، سرشار از لطف و محبت و... داشته باشد، در مرحله اول تشکیل خانواده باید در پی همسری باشد که از اخلاق خوش و خوی پسندیده برخوردار باشد. با توجه به این اصل، سفارش اکید اسلام در میان همه ویژگی هایی که درباره انتخاب همسر مطرح است، بر موضوع صفات اخلاقی وی متمرکز شده است. در روایتی، رسول گرامی صلی الله علیه و آله می فرماید: هر گاه کسی به خواستگاری نزد شما آمد که اخلاق و دین او را پسندیدید، شرایط ازدواج او را فراهم آورید. راوی می پرسد: ای رسول خدا، هر چند از نظر نسب پست باشد؟ حضرت می فرماید: هنگامی که کسی نزد شما آمد و اخلاق و دین او را پسندیدید، برای ازدواج زمینه سازی کنید که اگر چنین نکنید، فتنه و فساد بزرگی در زمین رخ خواهد داد.<sup>۲</sup>

روایات متعددی به این مضمون وارد شده است که نشان می دهد خوش اخلاقی، بسیاری از کاستی های فرد را جبران می کند و پرهیز از ازدواج با چنین فردی، آسیب های اجتماعی فراوانی را به دنبال می آورد. از سوی دیگر، فرد بداخلاق هر چند امتیازات

۱. محمد باقر مجلسی، بحارالانوار ج ۷۵، ص ۹۱.

۲. ملا محمد فیض کاشانی، محجة البیضاء، ج ۵، ص ۱۰۸.

۳. «اذا جاکم من ترضون خلقه و دینه فزوجوه قلت: یا رسول الله و ان کان دنیا فی نسبه؟ قال: اذا جاکم من ترضون خلقه و دینه فزوجوه و الا فقلوه نکی فتنه فی الارض و فساد کثیر» محمد بن حسن عاملی، وسائل النبی، ج ۱۰، ص ۷۸.

السوء: از گناه سبزی که بر زبانها رویده است، پرهیزید. سوال شد: ای رسول خدا، مقصود از گناه سبزی که بر زبان رویده است، چیست؟ حضرت فرمودند: زن زیبایی که در خانواده های ناشایسته رشد کرده باشد.

این یک قاعده عمومی است که برای انتخاب آسان تر فرد مطلوب، راهنمای خوبی است؛ ولی گاهی افرادی را می توان یافت که هر چند شرافت خانوادگی والا پی ندارند، خود انسان شریف و پاکی اند؛ اما از لاجچین کسانی در لافیت هستند و ثایا شناسایی آنها کار ساده ای نیست. پس برای اطمینان بیشتر، باید به قاعده عمومی توسل جست تا از آرامش بیشتری برخوردار بود.

انسان های شریف به طور کلی، رافت و آرامش خاصی دارند و بر خلاف انسان های خبیث که تند خو و عصبی اند، متین برخورد می کنند. امام صادق علیه السلام می فرماید:

من کرم اصله لآن قلبه و من فحش عنصره فقلبه کبد: کسی که کریم الاصل است و از شرافت خانوادگی برخوردار است، قلبی لئین و آرام دارد و کسی که اصل پسندیده ای ندارد، قسارت قلب دارد.

رفتارهای انسان، برخاسته از حالت های روزنی اوست. چنانچه انسان از نرمش و عطف بهره داشته باشد، در مواجهه با دیگران پرجاذبه و کم تنش ظاهر می شود؛ ولی اگر از درون انسانی خشن و عصبی باشد، در برابر دیگران دافعی قوی دارد و از جاذبه ضعیف برخوردار است. به همین جهت امیر مومنان علی علیه السلام می فرماید:

من جیث عنصره سوء محضره: کسی که عنصر وجودی او خبیث باشد، نشستن با او رضایت ندهی نمی آورد و چنین کسی باعث ناراضی دیگران می شود.

خیر مایه عنصر وجودی هر کس، همان چیزی است که از خانواده گرفته است. رفتار انسان نماد نیروی شخصیت اوست و شخصیت او، عمدتاً برخاسته از ویژگی هایی است که از خانواده به دست آورده؛ از این رو طهارت و شرافت جایگاه تولد او، نقش

۱. شیخ مفید، مقننه، ص ۵۱۲.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۳۷.

۳. عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۲۰۹.

دیگری داشته باشد، صلاحیت لازم برای ازدواج را ندارد و معصومان علیهم السلام اصحاب خود را از ازدواج و وصلت با چنین افرادی بر حذر داشته‌اند.

بنابراین از مهم‌ترین عوامل سازگاری همسران در بعد اخلاقی آن است که هنگام ازدواج، خوش اخلاقی را یکی از اصلی‌ترین ملاک‌های گزینش قرار دهند و با فرد خوش اخلاقی ازدواج کنند.

حال چنان‌که دقت لازم هنگام ازدواج مراعات نشد و با فرد بد اخلاقی ازدواج صورت گرفت یا موقعیت‌های خاصی بعد از دوران ازدواج زمینه سوء خلق همسر را فراهم کند، چه باید کرد؟ آیا باید از او جدا شد؟ آیا باید مقابله به مثل کرد و با او به تندی رفتار کرد؟ در چنین شرایطی وظیفه طرف مقابل چیست؟ در این قسمت به پاسخ این پرسش‌ها می‌پردازیم.

#### اهمیت معاشرت پسندیده با همسر بد خلق

از تعالیم قرآن کریم استفاده می‌شود در چنین وضعیتی باید کوشید که پیوند ازدواج از هم نپاشد و وحدت خانواده از بین نرود، هر چند لازم باشد که یک طرف، برای حفظ خانواده و بقای زندگی زناشویی، در برابر طرف دیگر انعطاف بیش از حد نشان دهد و حتی از حق مسلم خود بگذرد. خداوند متعال در قرآن به مردان مؤمن دستور می‌دهد که با همسران خود به شیوه‌های پسندیده معاشرت کنند و سپس خطاب به آنان می‌فرماید:

فان کوهنن نفسی ان تکرهوا شیئاً و یجعل الله فیہ خیراً کثیراً<sup>۱</sup> اگر از آن‌ها دلخوش نبودید (فورا) تصمیم به جدایی نگیرید، چه بسا چیزی خوشایند شما باشد و خداوند برای شما خیر فراوانی در آن قرار داده باشد.

معاشرت نیکو با همسر بد خلق، نوعی تحمل بر نفس به شمار می‌رود که در عین سختی، نتایج بسیار ارزشمند معنوی برای فرد به دنبال می‌آورد. نقل شده است که بر علی سیدنا آوازه شیخ ابوالحسن خرقانی را شنیده بود و به قصد دیدار با او عازم خرقان<sup>۲</sup> شد، چون به منزل شیخ رسید، شیخ برای جمع آوری همیتم به صحرا رفته بود. او

پرسید: شیخ کجاست؟ زنش گفت: با آن زندیق کذاب چه کار داری و زبان به بدگویی او گشودا بر علی عزم صحرا کرد تا شیخ را دید که همیتم بر شیری نهاده است و می‌برد. بوعلی پرسید: این چه حالت است؟ شیخ گفت: آری، تا ما بار چنان گرگی (همسر) نکشیم، چنین شیری بار ما را نکشد! پس در رهگذر صبر بر سوء اخلاق همسر و معاشرت پسندیده با وی - علاوه بر آسیب ناپذیری بنیاد خانواده - برکات معنوی متعددی نیز نصیب همسر می‌شود. درمان رذایل اخلاقی بسیاری از قبیل کبر، غرور، عجب و... از راه تعامل صحیح با همسر کج خلق حاصل می‌شود. به همین دلیل است که رسول خدا صلی الله علیه و آله صبر مرد بر بدی خلق همسر را بسیار بالارزش دانستند و فرمودند:

من صبر علی سوء خلق امرأته و احسبه اعطاه الله (یکل مره) یصبر علیها من الثواب مثل ما اعطى ایوب علی بلائه<sup>۳</sup> کسی که بر بد اخلاقی همسرش صبر پیشه سازد و آن را به حساب خداوند بگذارد، خداوند (هر بار) صبر کردن او را با اجرایی مجزوه اجر ایوب در مقابل پلایش جبران می‌کند.

#### آثار حسن خلق در سازگاری همسران

خلق نیکو می‌تواند نتایج ذیل را در سازگاری همسران به بار آورد:

##### ۱. ایجاد و تثبیت محبت

از مهم‌ترین نتایج خوش خلقی، ایجاد محبت در میان همسران و تثبیت آن است. امیرالمؤمنین علیه السلام در روایتی کسب محبت را پیامد حسن خلق بر شمرده‌اند.<sup>۴</sup> حضرت در روایت دیگری حسن خلق را باعث محبت و تأکید کننده مودت دانسته و فرموده‌اند: «حسن الخلق یورث المحبة و یؤكد المودة»<sup>۵</sup>

در بیان تفاوت میان محبت و مودت اهل لغت تا حدودی اختلاف نظر دارند، به

۱. فرید الدین عطار نیشابوری، تذکرة الاولیاء، ص ۵۷۸.

۲. محمد بن حسن بحر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۶۴.

۳. «علیک بحسن الخلق فانه یکسبک المحبة»، عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۲۵۴.

۴. همان.

۱. نساء، ۱۹.

۲. نام قریه‌ای از قواء بسطام در راه اسرآباد است. علی اکبر دهخدا، لغت نامه دهخدا، ماده «خرق».

گونه‌ای که صاحب کتاب معجم‌مفاتیح‌للفقه او<sup>۱</sup> را کلمه‌ای می‌داند که بر محبت دلالت می‌کند. بر این اساس، مودت همان اظهار محبت است؛ ولی الفروق اللغویه محبت را ناشی از میل طبیعی و حکمت، اما مودت را تنها ناشی از میل طبیعی دانسته است.<sup>۲</sup> تأثیر حسن خلق آن‌چنان است که علاوه بر ایجاد دوستی میان همسران، زمینه اظهار این محبت را نیز فراهم می‌سازد. هنگامی که دوستی ابراز شود، تأثیر شگرفی بر تدلّام زندگی زن‌آشوبی دارد؛<sup>۳</sup> از این رو اسباب سازگاری هر چه بیشتر آنان را فراهم می‌کند. از سوی دیگر، پیامدی مبتنی بر حکمت و طبیعت دارد که بر استقرار فضای صلح و سازش میان زن و شوهر بسیار مؤثر خواهد بود.

#### ب. افزایش روزی

بسیاری از مشکلاتی که در خانواده میان همسران بروز می‌کند، از مشکلات و تنگناهای اقتصادی سرچشمه می‌گیرد. آنگاه که نیازهای ضروری خانواده در بعد مالی بی‌پاسخ بماند و همسران نیز از پیش توجیدی کم‌بهره و یا بی‌بهره باشند، به مرور زمینه ابراز نارضایتی از وضع موجود و به تبع آن ناسازگاری آنان فراهم می‌شود. در منابع اسلامی، علاوه بر کار و فعالیت، حسن خلق نیز به عنوان عاملی تأثیر گذار در رشد اقتصادی معرفی شده است. امیرالمؤمنین علیه السلام جایگاه گنج‌های روزی را در اخلاق نیکو دانسته‌اند.<sup>۴</sup> همچنان که امام صادق علیه السلام حسن خلق را عامل افزایش رزق بر شمرده‌اند.<sup>۵</sup>

روشن است که اقبال عمومی به افراد متواضعی که با مردم انس می‌گیرند (ویژگی افراد خوش خلق) قابل مقایسه با دیگران نیست. مردم ترجیح می‌دهند افراد خوش خلق را به کار گیرند، به استخدام آنان در آیند، با آنان معامله کنند و خلاصه

۱. ابن حلال المسکری، الفروق اللغویه، ص ۶۳.

۲. رسول خدا - صلی الله علیه و آله - فرمودند: گفتن این جمله از طرف مرد به همسرش که «اودست دارم»، هرگز از قاشق نمی‌رود. محمد بن حسن عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۲۰.

۳. «فی سعة الاخلاق کوز الارزاق»، محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۸، ص ۸۲.

۴. «حسن الخلق یزید فی الرزق»، همان.

طوری میان خود و آن‌ها پیوند برقرار کنند و این شاید خود یکی از عوامل جلب روزی به شمار رود. بر همین اساس امیرالمؤمنین علیه السلام حسن خلق را سبب رفعت و ارتقای سطح زندگی دانسته‌اند.<sup>۱</sup> علاوه بر حسن خلق در معاشرت اجتماعی که زمینه ساز افزایش روزی است، نیکو کاری و خوش اخلاقی با خانواده نیز تأثیر ویژه‌ای در این جهت دارد، چنانچه امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: هر که با خانواده خود نیکوکار باشد، روزی‌اش زیاد شود.<sup>۲</sup>

#### ۳. گوارا ساختن زندگی

آثاری که بر شمرده شده، زمینه‌ساز زندگی طیب و گوارا برای همسران خواهد شد که این همه در برتو حسن خلق حاصل می‌شود.

امام علی علیه السلام خوش خویی را موجب طهارت و پاکیزگی زندگی دانسته‌اند<sup>۳</sup> و امام صادق علیه السلام نیز فرموده‌اند: هیچ شیوه زندگی گوارا تر از زندگانی آمیخته با حسن خلق نیست.<sup>۴</sup>

مسئله زندگی همراه با مسرت، شادایی و طهارت جلایی برای ناسازگاری باقی نخواهد گذاشت. حال آن که بد اخلاقی نتیجه همه اعمال نیک را بر باد می‌دهد و باعث می‌شود تا فرد چشم خود را بر تمام خیریه‌های همسرش بیند و تنها نگاه خود را به سوء خلق او بدوزد. همسر بد اخلاق اگر وجودش به مثابه عسل باشد، باید بداند که بد خلقی آن گونه وجود او را به فساد می‌کشانند که سرکه عسل را.<sup>۵</sup>

#### زینش گفت بازی کنان شوی را

#### ۶. صیل تلخ باشد توش روی را<sup>۶</sup>

۱. «کم من وضع زعمه حسن خلقه»، عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۲۵۴.

۲. «من حسن به اهل یتنه زید فی رزقه»، محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶، ص ۴۰۷.

۳. «حسن الاخلاق طیب العیش»، عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۲۵۴.

۴. «لا عیش احسن من الخلق»، محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۸، ص ۲۲۲.

۵. قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «الخلق النبیء یفسد العمل کما یفسد الخل المسلم»، محمد بن حسن عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۵۲.

۶. علی اکبر دهمدانی، امثال و حکم، ج ۱۲، ص ۱۰۵.

### مهارت‌هایی برای ایجاد و تقویت خلق نیکو

می‌توان با آموختن و به کار بستن مهارت‌های ذیل، به خلقی نیکو دست یافت:

#### ۱. گوش دادن

در تعاملات میان فردی، گوش دادن اهمیت زیادی دارد. ما برای پاسخ‌دهی مناسب به دیگران، باید به پیام‌های آنان توجه کنیم و پاسخ‌های بعدی‌شان را نیز به این پیام‌ها مرتبط سازیم. وقتی کسی به صحبت کردن و درک شدن از سوی ما نیاز دارد، با او همراه شده و به سخنانش گوش می‌دهیم. در این گونه مواقع نسبت به شنیدن و درک افکار، اعتقادات و احساسات طرف مقابل ابراز تمایل می‌کنیم. گوش دادن همدلانه، اثر نیروی دارد و به نفع گوینده است. بیشتر میان دوستان صمیمی، زن و شوهرها و مشاوران و مراجعان پدید می‌آید. بنابراین گوش دادن در صورتی که از روی همدلی باشد، از مهارت‌های مؤثر در حاکمیت حسن خلق بر روابط همسران است و آنان باید از این مهارت برخوردار باشند.

ما می‌توانیم بدون ابراز هر گونه نشانه‌ای دال بر گوش دادن، به حرف‌های همسر خود گوش دهیم؛ اما بهتر است این موضوع را به او نشان دهیم. برخی علائم غیرکلامی که نشان‌دهنده توجه ما به سخنان همسر است، عبارت است از:

۱. لبخندهای مناسب که نشانه تمایل ما به ادامه گفت‌وگو یا لذت بردن از سخنان طرف مقابل است؛

۲. تماس چشمی مستقیم که نشانه گوش دادن به گفته‌های طرف مقابل است؛

۳. منعکس کردن ابرازهای چهارم‌های سخن‌گو به منظور بازگردانی پیام‌های هیجانی او و همدلی با وی.

۴. اتخاذ وضعیت بدنی که نشانگر توجه ما است (مثلاً خم شدن به جلو یا تکیه دادن به دو طرف صندلی).<sup>۲</sup>

#### 1. Listening.

۲. ارون، هارتری، مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ترجمه خشاریار بیگی، ص ۳۳۰ و ص ۳۲۰.  
۳. همان، ص ۳۳۷.

از روایتی که گذشت، روشن می‌شود که خوش‌خویی از عواملی است که زندگی همسران را آسیب‌ناپذیر می‌سازد. در روایات آثار دیگری همچون آسانی راه،<sup>۱</sup> عمران و آبادی<sup>۲</sup> و سعادت‌مندی<sup>۳</sup> برای خوش‌خلقی ذکر شده است. تأثیر این آثار بر استحکام بنیاد خانواده آن قدر روشن است که هیچ نیازی به توضیح ندارد.

از آنچه در خصوص اهمیت و آثار حسن خلق در زندگی گفته شد، روشن می‌شود که خوش‌خلقی امری غیر ضروری و تشریفاتی در خانواده نیست؛ بلکه زندگی سعادت‌مندان را تأمین می‌کند. رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

لو يعلم العبد ما فی حسن الخلق لعلم انه محتاج ان یحون له خلق حسن؛<sup>۴</sup> اگر انسان به پیام‌های خوش‌اخلاقی آگاه باشد، به خلق خوش احساس نیاز می‌کند.

این بخش را با ذکر روایتی ارزشمند درباره اهمیت خوش‌خویی در زندگی خانواده از پیامبر ﷺ به پایان می‌بریم.

وقتی خیر فورت سعد بن معاذ به حضرت ﷺ رسید، دستور داد او را غسل دهند و کفن کنند. آن‌گاه با پای برهنه در تشیع جنازه سعد شرکت کردند، گاهی قسمت راست تابوت و گاهی قسمت چپ آن را می‌گرفتند. وقتی جنازه به قبر رسید، حضرت وارد قبر شدند و سعد را در قبر گذاشتند و لحظاً را چیدند. مادر سعد چون چنین دید، گفت: ای سعد، گوارا باد تو را بهشت. حضرت فرمود: مادر سعد، ساکت باش. سعد دچار فشار قبر شد. هنگام بازگشت، اصحاب به حضرت گفتند: یا رسول الله، در تشیع جنازه سعد کاری که برای دیگران نکرده بودی؛ پس چگونه او دچار فشار قبر شد؟ حضرت فرمود: او را با خانواده‌اش بد اخلاق بود.<sup>۵</sup>

۱. ابن حسن خلیفه سہانت له طریقہ، عبدالواحد آمدی، غرر المحکم، ص ۲۵۴.

۲. ابن ابی عبد الله علیه السلام قال: البر و حسن الخلق یعمران الدیار و یریدان فی الاصلار. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۱۰۰.

۳. ابن ابی عبد الله علیہ السلام قال: من سعادۃ الرجل حسن الخلق، میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۲۴۶.

۴. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰، ص ۳۶۹.

۵. میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۲۶۹.

### ج. آشتی کردن<sup>۱</sup>

آشتی کردن در پی تلاش یک عضو خانواده برای بهبود رابطه با عضو دیگر خانواده صورت می‌گیرد. این فرآیند به قیمت به جان خریدن خطر، فرو ریختن دیوارهای بی‌اعتمادی میان اعضای خانواده و برقراری ارتباط باز و آزاد با یکدیگر است. آشتی کردن همچنین شامل کنار زدن سرگذشت (سناریو) کهنه خانوادگی است.<sup>۲</sup>

پس آشتی کردن، عامل مهم خوش خلقی و پس زدن اختلافات بی‌ارزش گذشته است و باعث می‌شود تا سردی در روابط همسران به درازا نکشد و مودت و محبت مجدداً در روابط حاکم شود. به همین منظور، در روایات اولیای دین قهر و هجران بیش از سه روز مذمت گردیده و باعث عقوبت‌های دنیایی و آخرتی به شمار آمده است.<sup>۳</sup>

### د. سخاوت‌مندی<sup>۴</sup>

در موارد زیادی، خودداری از بدل و بخشش به همسر، عامل تندخویی و بداخلاقی طرف مقابل می‌شود. از سوی دیگر، بدل و بخشش به همسر آن هم بدون درخواست قبلی وی، از مصداق‌های خوش اخلاقی همسر شمرده شده است که به رفتار و اخلاق پسندیده طرف مقابل نیز می‌انجامد. امیر المومنین علیه السلام می‌فرماید:

حسن الخلق فی ثلاث اجتناب المسحارم و طلب الحلال و التوسع علی العیال؛<sup>۵</sup>  
خوش خلقی در سه چیز است: دوری کردن از حرام، کسب حلال و توسعه اقتصادی بر خانواده.

### ه. شوخ طبعی<sup>۶</sup>

شوخ طبعی، یکی از بهترین سازکارهای دفاعی است. شوخ طبعی، احساس کارآمدی ما

#### 1. Reconciliation.

۱. دیریس کشت، خانوادۀ راهنمای مقامی و تون برای متفحصی باری، ترجمه فریاد بهاری، ص ۱۹۵.

۲. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل التیمید، ج ۱، ص ۳۶.

۳. محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۳۹۴.

#### 4. Generosity.

#### 6. humor scale.

هنگام گوش دادن به سخن همسر، باید با تمام وجود به او توجه کنیم و ضمناً از استفاده نامطلوب از گوش دادن همچون میج‌گیری، خرده‌گیری و... نیز بپرهیزیم.

### ب. تعاف<sup>۱</sup>

تعافل مهارتی است که زمینه‌بخش خلقی در میان همسران را ایجاد می‌کند. تعافل آن است که آدمی چیزی را بداند؛ ولی با اراده و عمد، خود را غافل نشان دهد. این یکی از مهارت‌ها مهم خوش خلقی با همسر است که رفتارهای نامطلوب همسر را که چندین چشمگیر نبوده و در خفا صورت گرفته است، به رخ او نکشیم و خود را از آن غافل نشان دهیم. کسانی که مدام رفتار همسر خود را زیر نظر دارند و وانمود می‌کنند که به شدت مراقب اویند، علاوه بر آن که چهره‌های بداخلاق از خود به نمایش می‌گذارند، به کج‌رفتاری هر چه بیشتر خود نیز دامن می‌زنند. متخصصان در این خصوص سفارش می‌کنند:

هر موضوعی را که موجب اوقات تلخی شما می‌شود، روی یک تکه کاغذ یادداشت کنید. در موقع ناراحتی، گله خود را اظهار نکنید. وقتی که شما و همسرتان در آرایش روحی هستید، آن وقت شکایات را بیرون بیاورید و پیش خود بخواهید. بیشتر گله‌ها و شکایات به قدری در نظر شما کوچک و ناچیز جلوه خواهند کرد که از مطرح کردن آن خیالت می‌کشید و یادداشت را پاره کرده و به دور می‌اندازید؛ اما وقتی درباره گله‌های عمده با همسران صحبت می‌کنید، سعی نمایید که عاقل، متین و منطقی باشید. بدون شک شکایات شما با همکاری و علاقه دو جانبه از بین خواهد رفت.<sup>۲</sup>

امیر المومنین علیه السلام با اشاره به نقش مهم تعافل در آرامش زندگی می‌فرماید:

من لم يتعافل و لا یفنی عن کثیر من الامور تنقمت عینته؛<sup>۳</sup> کسی که تعافل نکند و چشم خود را از بسیاری از امور نبندد، زندگانی تلخی خواهد داشت.

#### 1. Negligence.

۱. دورقی کارنگی، آیین همسرادی، ترجمه مهستی شهلائی، ص ۱۵۵.

۲. عبدالرحمد آمدی، غررالحکم، ص ۲۵۱.



در باره کثمتش نیز به کار رفته است.<sup>۱</sup> بر این اساس، توجه دقیق به وعده‌های غذایی - به ویژه صبحانه - و مواد غذایی مناسب، زمینه‌ساز خوش خلقی همسران را فراهم می‌سازد.

### ۲. ایفای نقش مقابل

ایفای نقش مقابل با اجازه دادن خانواده برای درک نظر دیگران، از چشم‌انداز مساعد دیگری به آن‌ها کمک می‌کند تا دید تازه‌ای پیدا کنند. در این مهارت، فرد نقش همسرش را می‌پذیرد و آن‌گاه مشکل خاصی را در این رابطه از چشم‌انداز شخصی دیگر به بحث می‌گذارد. افراد غالباً از این‌که همسرشان چه قدر می‌تواند دید مقابل را با دقت ارائه کند، شگفت زده می‌شوند. همچنین آن‌ها از این‌که چه طور ندای منفی و تعظم‌خواهی از زبان همسرشان بیرون می‌آید، متعجب می‌مانند.<sup>۲</sup> در این مهارت، فرد با بیان مشکل همسر از دید او درک تازه‌ای از مشکلات او پیدا می‌کند و می‌تواند توجه و تئین دیگری دربارهٔ اعمال و رفتار همسر ارائه کند.

در منابع اسلامی نیز این مهارت با عنوان‌هایی همچون میزان قرار دادن خود و جایگزین ساختن خود به جای دیگران و... مطرح شده که در این جا به یک نمونه اشاره می‌کنیم: در وصایای امیرالمؤمنین علیه السلام به امام حسن علیه السلام آمده است:

یا بنی اجماع نفستک میزاناً فیما بینک و بین غیرک فاجیب لغیرک ماتحت نفستک و اکره له ما اکره لها و لا تعظم کما لا تعظم ان تعظم کما تعظم ان یحسین الیک؛<sup>۳</sup> پسر من! خویش را مثل نفس ضرورت میان خود و دیگران بگیر. پس آنچه را برای خود دوست می‌داری، برای دیگران دوست بدار و آنچه برای خود نمی‌پسندی، بر دیگران نیز پسند. ستم مکن، همان‌گونه که دوست نداری به تو ستم شود و نیکی کن، همان‌طور که دوست داری بر تو نیکی کند.

بایدی است درک تازه از موقعیت‌ها و رفتارهای همسر که محصول مهارت ایفای

۱. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۱۵۲.

## 2. Play Reverse Role.

۲. دبیرس کشت، خانواده، راهنمای مانع و فنون برای متخصص یادوی، ترجمه فرشاد بهاری، ص ۱۹۷.

۳. نهج البلاغه، نامه ۳۱.

را بالا می‌برد و باعث می‌شود به جای این‌که ترس و عجله مسیر ما را در مقابل تنش روشن سازد، به آسانی و بدون ناراحتی با رویدادها مقابله کنیم، خویش را تأیید کنیم، از مشکل فاصله بگیریم و با این برخورد فرصتی پیدا کنیم تا راه‌حل‌هایی را بیابیم و برای مقابله صمیم‌تر با مشکل از آن استفاده کنیم. سرانجام ما در هر موقعیتی که باشیم، به حمایت دیگران نیازمندیم و اساساً حمایت دیگران هر چه صمیم‌تر باشد، احساس رضایتمندی ما نیز بیشتر است. مردی که ما می‌خواهیم با آن‌ها باشیم و هنگام خطر از حمایت آنان برخوردار شویم، دوست دارند در کنار افرادی باشند که شاد، سر حال و شوخ طبع هستند. یک شخص نمی‌تواند در حالت واقعی غم و شادی را با هم داشته باشد؛ بله، می‌تواند به ظاهر غم را آشکار سازد و با رفتار خود فرصتی پیدا کند تا از عوارض منفی تنش دور بماند.

البته این نکته جانز اهمیت است که خوش خلقی در صورتی محصول شوخ طبعی است که شوخی عاری از طعن و تمسخر بوده و آسیب‌های جانبی به همراه نداشته باشد.

### و تقویه مناسب

انتخاب غذا نقش ویژه‌ای در خوش خلقی یا بد خلقی ایفا می‌کند. از منابع دینی استفاده می‌شود که برخی غذاها در خوش خلقی تأثیر گذارند. رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

من مضی به اربعمون صیاحاً لم یأکل اللحم ساء خلقه و من ساء خلقه نا طعموه اللحم؛<sup>۱</sup> کسی که چهل روز بر او بگذرد و گوشت نخورد، بد اخلاق می‌شود و کسی را که بد اخلاق شد، گوشت به وی بخورانید.

از این حدیث و امثال آن استفاده می‌شود که در گوشت ماده‌ای است که اگر برای مدت طولانی از بدن قطع شود، در روحيات و اخلاق فرد اثر می‌گذارد و کج خلقی به بار می‌آورد.<sup>۲</sup> حضرت در روایتی دیگر فرمود: «علیکم بالزینة فانه... یحسن الخلق؛ از روغن زیتون استفاده کنید؛ چرا که اخلاق را نیکو می‌سازد.»<sup>۳</sup> همین تعبیر از رسول خدا صلی الله علیه و آله

۱. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۲۶۱.

۲. ناصر مکرم شیرازی، اخلاق در فقه، ج ۱، ص ۲۱۱.

۳. میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۳۶۵.

نشان می‌دهند که پس از یک دوره تقویت مستمر می‌توان از فراوانی تقویت کاست، بی آن که رفتار مورد نظر کاهش یابد. به این عمل، «تقویت نیایی» می‌گویند که مقاومت در برابر خاموشی را افزایش می‌دهد؛

۵. تنوع تقویت: استفاده مداوم و بی‌استثنا از تقویت‌کننده‌های خاص، باعث خواهد شد تا آن تقویت‌کننده خاصیت خود را از دست بدهد. اگر ما به تمام جملات همسر با کلمه «خوبه» پاسخ دهیم، این کلمه به تدریج بی‌ارزش خواهد شد و آثار تقویتی خود را از دست خواهد داد؛ بنابراین باید بگوئیم از ابزارها و رفتارهای تقویت‌کننده گوناگونی بهره‌برده و در عین حال اطمینان پیدا کنیم که تقویت‌های ما مناسب بوده‌اند.<sup>۱</sup>

نقش مقابل است، راه را برای کج خلقی در برابر بسیاری از رفتارهای به ظاهر نامطلوب همسر خواهد بست.

### ج. تقویت مثبت<sup>۱</sup>

تقویت مثبت، یک شیوهٔ بده و بستان رفتاری است که زن و شوهر را به مشاهده دقیق یکدیگر مقید می‌کند. آنگاه موقعی که یکدیگر را به گفتن چیزی یا انجام کاری وامی‌دارند که احساس خوبی در آن‌ها پدید می‌آورد، آشکارا به صورت لفظی یا غیر لفظی از یکدیگر قدردانی می‌کنند.<sup>۲</sup> تقویت همسر هنگامی که او رفتار حاکی از خوش خلقی را ظاهر می‌سازد، در نهاده شدن این گونه رفتارها در او نقش بسزایی دارد. برای کاربرد مطلوب مهارت تقویت توجه به نکات ذیل لازم است:

۱. تناسب تقویت با موقعیت همسر: در نظر گرفتن ویژگی‌های همسر؛ از جمله سن، امور مورد علاقه او و... باید در انتخاب نوع تقویت در نظر گرفته شود؛ زیرا ممکن است چیزی نسبت به یک فرد در موقعیتی معین تقویت‌کننده و نسبت به فرد یا موقعیتی دیگر، غیر تقویت‌کننده به شمار رود؛

۲. خلاص بودن تقویت: تقویت باید نشانگر اخلاص تقویت‌کننده باشد. در غیر این صورت ممکن است حمل بر رشخند، انتقاد ناموجه یا گاهی یک عادت خسته‌کننده شود. در این جا مکمل بودن رفتار کلامی و غیر کلامی بسیار اهمیت پیدا می‌کند؛

۳. وابستگی تقویت: برای مؤثر ساختن تقویت‌کننده‌ها، باید آن‌ها را به عمل خاصی وابسته می‌کنیم که قصد اصلاح آن را داریم؛ مثلاً اگر همسر ما معمولاً به درخواست‌های ما با لحن پرخاشگرانه پاسخ می‌دهد، آنگاه که بر خلاف معمول با لحن ملایم و محبت‌آمیز پاسخ می‌دهد، به او بگوئیم: «این لحن شما، گوش نوازترین لحنی است که در گفت‌وگو با دیگران شنیده‌ام»؛

۴. فراوانی تقویت: لازم نیست برای افزایش هر پاسخ، آن را مدام تقویت کرد. شواهد

### 1. Positive Reinforcement

۱. ارون هارشی، مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان‌فردی، ترجمه خشایار بیگی، ص ۱۰۵.

۲. دبیرس کشت، خانواده، راههای مفاهیم و فنون برای متخصصان یادی، ترجمه فرشاد بهاری، ص ۱۸۹.

## فصل چهارم: قناعت

از دیگر صفاتی که تضمین کننده آرامش و سازگاری همسران بوده و نبود آن زمینه‌ساز سلب آرامش خانوادگی می‌شود، ویژگی قناعت است. در این بخش از نوشتار، نقش قناعت در استحکام پیوند خانوادگی را بررسی می‌کنیم و آن را با مفهوم شناسی قناعت آغاز می‌کنیم:

### مفهوم قناعت

قناعت در لغت، به معنای تنزل است تا آن‌جا که فرد حیات خود را با امکاناتی که در دست دارد، مطابق سازد، و از مصداق‌های آن، رضایت دادن به چیزی است که به او می‌رسد.<sup>۱</sup> در علم اخلاق نیز ملکه قناعت، ضد «حرص» و حالتی نفسانی دانسته شده است که باعث می‌شود آدمی به قدر حاجت و ضرورت اکتفا کند و در تحصیل فصول از مال زحمت نکشد.<sup>۲</sup>

### اهمیت قناعت

قناعت از چنان اهمیتی در زندگی برخوردار است که امام زین العابدین علیه السلام در پاسخ به

۱. حسن مصطفوی، المحقق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۹، ص ۳۲۷.

۲. ملا احمد نراقی، مروج الساده، ص ۳۹۷.

فردی که از ایشان جوئی بزرترین اعمال شده بود، فرمودند: «هو ان یقیح بالقوق...»<sup>۱</sup> بزرترین عمل این است که به آنچه در دست تو است، قانع باشی. در روایتی دیگر، قناعت باعث سعادت انسان دانسته شده است.<sup>۲</sup>

این صفت، از صفات ممتاز اخلاقی به شمار می آید و به حسن رابطه فرد با مولای خود می انجامد. علاوه بر این در استحکام بنیاد خانواده اهمیت خاصی دارد و آثار مهمی بر آن مترتب می شود که در این قسمت به آن می پردازیم:

### آثار قناعت در زندگی خانوادگی

مهم ترین نتایج ارزشمند قناعت که بر آرامش همسران نیز سایه گستر می شود، عبارت است از:

#### ۱. آسایش

اولین ثمره شیرین قناعت، آسایش و راحتی فردی است که به این صفت متصف می شود. هنگامی که فرد به آنچه در اختیار دارد، بسنده کرده و زندگی خود را با توجه به امکانات موجود سامان می دهد، سختی های بسیاری را از سر می گذرانند و از فعالیت های طاقت فرسا، نگرانی از کمبودها، اظهار نیاز به دیگران و... آزاد می شود؛ از این رو رسول خدا ﷺ قناعت را عین راحتی دانسته و فرموده اند: «القناعة راحة»<sup>۳</sup> قناعت راحتی است. و امیرالمؤمنین علی علیه السلام راحتی را ثمره قناعت به شمار آورده و فرموده اند: «ثمرة القناعة الراحة»<sup>۴</sup> آرامش، نتیجه قناعت است.

در بُعد خانوادگی نیز اکتفا کردن فرد به امکانات موجود، بسیاری از نگرانی ها را از زندگی مشترک دور می سازد. مرد یا زنی که به همسر خود به عنوان دارایی موجود خود

نگاه می کند و او را بدون مقایسه با نقاط قوت دیگران می نگرد، در حقیقت آرامش خود را تأمین کرده است. همچنان که افرادی که تنها نقاط ضعف همسر خویش را در نظر می گیرند و آن را با نقاط قوت دیگران مقایسه می کنند، همواره روحی ناآرام دارند. دیگر امکانات زندگی نیز، همین طور است. کسانی که به آنچه دارند، راضی اند و خود را برای تحصیل آن چه ندارند، به زحمت نمی اندازند یا در افسوس نداشتن آن به سر نمی برند، زندگی را با روحی آرام و به دور از نگرانی می گذرانند. در حدیثی از امیر مؤمنان علی علیه السلام آمده است: «الرضا بقضی الحزن»<sup>۱</sup> رضایت و قناعت اندوه را از بین می برد.

#### ۲. برخورداری از زندگی گوارا

آسایشی که از قناعت سرچشمه گرفته است، زمینه برخورداری همسران از زندگی دلپذیر و گوارا را فراهم می سازد. این نتیجه ارزشمند در روایات با تعبیرهای گوناگونی بیان شده است. در روایتی از آن به زندگی گوارا تعبیر شده است:

عن الصادق علیه السلام: «خمس من لم یغن فيه لم یتهنأ العیش والصحة والأمن والفنی والقناعة والانیس اللواقی»<sup>۲</sup> کسی که پنج چیز در او نباشد، زندگی برایش گوارا نیست؛ سلامت، امنیت، برپایی، قناعت و همسر موافق.

در بعضی از روایات حتی به این حد نیز بسنده نشده است؛ بلکه قناعت را گواراترین زندگی به شمار آورده است: «عن علی علیه السلام: القناعة أعناء العیش»<sup>۳</sup> گواراترین زندگی قناعت است. در روایتی دیگر قناعت مصداق حیات طیبه دانسته شده است:

سئل علی علیه السلام عن قوله تعالی «فانحیه حیاتة طیبة» فقال: «هی القناعة»<sup>۴</sup> از امیر مؤمنان علی علیه السلام درباره سخن خداوند متعال که فرمود: ما به او حیات طیبه عطا می کنیم، پرسیده شد. پس حضرت فرمودند: حیات طیبه، قناعت است.

نه تنها قناعت حیات طیبه است؛ بلکه پاک ترین زندگی قناعت است: «عن علی علیه السلام: اقلیب

۱. عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۱۰۳.

۲. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱، ص ۸۳.

۳. عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۱۰۳.

۴. همان، ص ۳۹۳.

۱. میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۲۳۲.

۲. عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۳۹۱.

۳. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۴، ص ۱۸۵.

۴. عبد الحمید بن ابی الحدید، شرح نفع البلاغ، ج ۱، ص ۲۹۶.

حضرت فرمودند: «مَنْ لَمْ يَبَالِ الدُّنْيَا فِي بَيْدِ مَنْ كَانَتْ، أَمْسَى كَهْ تَوَجَّهَ نَدَانَتْهُ بَأَشَدِّ أَيْرٍ كَهْ دُنْيَا تَوَجَّهَتْ فَرَمُو كَيْسَتْ».

روشن است که عزّت، مهم‌ترین سرمایه زندگی مشترک است و با وجود آن، می‌توان بسیاری از کمبودهای زندگی را نادیده گرفت و زمینه آرامش و سازگاری خانوادگی را فراهم ساخت.

#### در اصلاح نفس

علاوه بر آثار فردی قناعت که به آن اشاره شد، این صفت از مهم‌ترین زمینه‌های خودسازی قلمداد می‌شود. صفت ناپسند حرص که سرچشمه بسیاری از رذایل اخلاقی است، با قناعت درمان می‌شود. ریشه کن کردن حرص، نقطه آغازی برای آراسته شدن به مکام اخلاق خواهد بود. بر این اساس، امیرالمؤمنین علیه السلام قناعت را عامل مقابله با حرص شمرده و فرموده‌اند:

انقم من حرصك بالقتوح كما تنقم من عوقك بالقصاص<sup>۱</sup>، از حرص خود با قناعت انتقام بگیر همان‌گونه که از دشمن خود با قصاص انتقام می‌گیری.

در جایی دیگر، از قناعت به عنوان بیشترین یاری دهنده فرد در جهت اصلاح نفس یاد کرده‌اند: «اعون شبيء على صلاح النفس القناعة؛ کمک‌کارترین عامل بر اصلاح نفس قناعت است». مسلم است فردی که توفیق خودسازی پیدا کرده و از نفس صالحی برخوردار شده است، می‌تواند در خانواده آرامش ایجاد کند و تنش‌ها و ناسازگاری‌ها را به حداقل برساند.

دقت در آثار ارزشمند فردی و اجتماعی که برای قناعت بر شمرده شد، ما را به این نتیجه رهنمون می‌سازد که برای برخورداری از زندگی راحت، طیب، زیبا، همراه با عزّت و صلاح نفس، باید هم خود قناعت پیشه کنیم و هم فرد قانعی را به همسری برگزینیم. این ایده‌آل‌ترین شرایطی است که طبق آن می‌توان اهداف فوق را دنبال کرد و به آن دست یافت.

۱. تاج الدین شعری، جلیع الاجار، ص ۱۰۹.  
۲. عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۳۹۱.  
۳. همان.

العیش القناعة»<sup>۱</sup> و در جای دیگر حضرت امیر علیه السلام زیبایی زندگی را قناعت دیده و فرموده‌اند: «جمال العیش القناعة»<sup>۲</sup> قناعت زیبایی زندگی است.

همه این تغییرها نشان می‌دهد که فرد قانع، از همسر، از امکاناتی که در اختیار دارد و از همه مهم‌تر از خدای خود راضی است و بر اساس این رضایت، ضمن آن‌که باطنی آرام دارد، اعضا و جوارح خود را نیز برای دسترسی به آنچه ندارد، به زحمت نمی‌اندازد. آیا حیات طیبه چیزی جز این است؟

#### عزت

عزّت و نفوذ ناپذیری، دیگر اثر ارزشمند قناعت است. فردی که به آنچه دارد قانع نیست، همواره در صدد آن است که کمبودهای مادی خود را بر طرف سازد. می‌دانیم که این کمبودها بی‌انتهاست، از طرف دیگر تأمین این نیازها در موارد زیادی، درخواست از دیگران را در پی دارد؛ از این رو دست یافتن به آنچه که فرد در اختیار ندارد، مستلزم ابراز نیاز مداوم به دیگران است و این همان چیزی است که عزّت و نفوذ ناپذیری فرد را به شدت به خطر می‌اندازد. به همین دلیل، در روایات بسیاری قناعت سبب عزّت دانسته شده است؛ از جمله:

- «عن امیرالمؤمنین علیه السلام؛ من تجلبب الصبر والقناعة عزّ و نبلا»<sup>۳</sup> هر کس لباس صبر و قناعت بپوشد، عزیز و با فضیلت می‌شود»

- در روایت دیگری حضرت می‌فرمایند: «القناعة تؤدی الی العزّ» قناعت به عزّت منتهی می‌شود»

- بعضی از روایات حتی از این مرحله نیز فراتر رفته و قناعت را پایدارترین نوع عزّت بر شمرده‌اند: «القناعة ابقى عزّ»<sup>۴</sup> پایدارترین عزّت قناعت است»

- به همین جهت، وقتی به اسامی باقر علیه السلام گفته شد: عظیم‌ترین انسان‌ها کیست؟

۱. همان، ص ۳۹۱.  
۲. همان.  
۳. همان، ص ۲۸۴.  
۴. همان، ص ۳۹۲.  
۵. همان.

در روایت است که فردی به نام ابراهیم کرخی به حضور اسام صادق علیه السلام رسید و عرضه داشت: همسر موافقی داشتم که از دنیا رفت و اینکه قصد ازدواج دارم. حضرت فرمودند:

انظر این قبیح نفسک... و هن ثلاث فامراه ولود وود تعین زوجها علی دهره لایسته و آخره و لاتعین الدهر علیه و امراه عقیم لادان جمال و لایعین زوجها علی خیر و امراه صغابه و نایجه همزه شغل الکثیر و لاتقل الیسین<sup>۱</sup> بسین خود را کما قرار می دهی... زنانه سه دسته اند: زن زبانی مهربان که شوهر خود را در کار دنیا و آخرت یاری می رساند و روزگار را بر او سخت نمی کند و زن نازا و بی بهره از زیبایی که شوهرش را در امور خیر یاری نمی رساند و زن پسر و صدا، پابه در و عیب جو که زیاد را لالک می شمارد و کم را نمی پذیرد.

از مجموع این روایات اهمیت انتخاب همسر قانع روشن می شود. فراز آخر روایت اخیر تصریح می کند زنی که خدمات زیاد همسر را کم به شمار آورد و خدمات کم او را نپذیرد. شایستگی همسری را ندارد و ازدواج با او کمتر به آرامش و سازگاری می انجامد؛ بنابراین مهم ترین اقدام در این جهت، انتخاب همسر قانع و قدر شناس است. وقتی می شنویم حضرت صدیقه طاهره علیها السلام نهایت قناعت را در زندگی خانوادگی به نمایش گذاشته است، در می یابیم انتخاب درست همسری که چنین صفتی دارد، نایجه اندازه است. در روایتی آمده:

اصبح علی ذات یوم فقال: یا فاطمة عنک شیء بغیبه؟ قالت: لا والذی اکرم ابی بالبیوة و اکرم بالوصیة ما اصبح الغداة عنک شیء تغذیکه و ما کان عنک شیء منذ یومین آنا شیء یکتد او یزک به علی نفسی و علی ابی هذین حسن حسین فقال علی علیه السلام: یا فاطمة الا کنت اعلمتی فانیکم شیئا فقال: یا ابا الحسن انی لاستحیی من الله ان تکلف نفقک ما لاتقر علیه<sup>۲</sup> یک روز صبح علی علیه السلام به فاطمه علیها السلام فرمود: آیا من از تو چیزی را پنهان دارم که تو را با وصایت و خلافت گرامی داشت، چیزی نزد من نیست تا آن را در اختیار تو بگذارم. دو روز است که آنچه داشتم، به رغم نیاز خود و حسن و حسین به دیگران

داده ام. پس علی علیه السلام فرمود: ای فاطمه، چرا مرا از این قبیله آگاه نکردی تا غذایی برایتان تهیه کنم؟ حضرت فاطمه علیها السلام گفت: ای ابا الحسن، من از غذای خود حیا دارم که تو را بر کاری تکلیف کنم که بر آن قادر نیستی.

از این حدیث ارزشمند روشن می شود که کتمان نیازها و بازگو نکردن آن نزد همسر - به ویژه هنگامی که توانایی تأمین آن را ندارد، از مصداق بارز قناعت است و سبب آرامش هر چه بیشتر زندگی مشترک خواهد بود. علاوه بر این، گاهی مناسب است که فرد با درک مشکلات همسر خویش، نه تنها از او درخواستی نکند، بلکه بگوید او را در بحبوحه مشکلات معیشتی دلاری دهد و او را به توجه به صنایع خداوند متعال و توکل بر او ترغیب کند.

مردی به حضور رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم شرفیاب شد و عرض کرد: همسری دارم که هرگاه وارد منزل می شوم، به استقبال من می آید و چون خارج می شوم، بدرقه ام می کند و هرگاه مرا غمگین می بیند، می گوید چرا ناراحتی؟ اگر برای روزی خود نگرانی، دیگری (خداوند) عهده دار آن است و اگر برای آخرت خود نیمیائی، خداوند دل مشغولی تو را بیشتر سازد. پس رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

ان الله عملاً و هذه من عقاله لها نصف اجر الشهید! به درستی که برای خدا کارگرانی است و این زن از کارگران خداست که برای او نبی او پادشاه شهید است.

چنین همسر قانعی نه تنها خود با مشکلات کنار آمده است و توقعی از همسر خود ندارد، بلکه زمینه بروز هر گونه ناراحتی در زمینه معیشت را از همسر خود دور می کند. پرسش مهمی این جا مطرح می شود: چنانچه این وقت درگیرش همسر به خرج داده نشد و فرد با همسری حریص ازدواج کرد و یا فرد در ابتدای زندگی مشترک قانع بود، ولی در ادامه با مشاهده زندگی دیگران زمینه های حرص در او پدیدار شد، چه باید کرد؟

#### مهارت های تعامل با همسر حریص

برخی از شیوه های مواجهه با همسری که به امکانات موجود قانع نیست، عبارت است از:

۱. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل التیمة، ج ۱۰، ص ۳۲.

۱. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل التیمة، ج ۱۰، ص ۳۷.  
۲. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۳، ص ۱۰۳.

نموده احزاب را نازل فرمود و آنان را مخیر ساخت که یا دنیا و تجمل آن را بر همسری پیامبر ﷺ ترجیح دهند و از حضرت جدا شوند و یا خدا، رسول و زندگی جاوید را بر بهره اندک دنیا برتری دهند و با قناعت و پرهیز از رفاه زدگی، به زندگی ساده خود یا رسول خدا ﷺ ادامه دهند:

یا ایها النبى قل لا و ارجو ان کنتن تردن الحیاة الدنیا و زینتها فاعمالین المفقن و اسرحن سراحاً جمیلاً و ان کنتن تردن الله و رسوله و النار الاخرة فان الله اعلم للمحسنات مکن اجرا عظیماً<sup>۱</sup> اى پیامبر، به همسرانت بگو: اگر شما زندگی دنیا و زرق و برق آن را می‌خواهید، نباید شما را با مدهای بهره‌مند سازم و شما را به سبک نیکویی رها سازم و اگر شما خدا، پیامبر و سرای آخرت را می‌خواهید، خداوند برای نیکوکاران شما پاداش بزرگی آماده ساخته است.

البته این برخورد سبب تنه آنان شد و ابتدا ام سلمه و به دنبال او دیگر همسران عرضه داشتند: ما خدا و رسول را بر می‌گزینیم، و یا رسول خدا ﷺ از در آشتی در آمدند.<sup>۲</sup>

### فنون دستیابی به زندگی زناشویی همراه با قناعت

#### ۱. مقایسه‌های خوش‌بینانه و پرهیز از مقایسه‌های بدبینانه

مطالعه در زمینه نحوه مقابله افراد با تعارضات زناشویی نشان می‌دهد که افراد به طور معمول برای کنار آمدن با اختلاف‌های زناشویی چهار راهبرد را به کار می‌برند. یکی از این چهار راهبرد، مقایسه‌های خوش‌بینانه است. مقایسه خوش‌بینانه، به معنای قدر دانستن روابط زناشویی خود در مقایسه با دیگران و متقاعد ساختن خود مبتنی بر این است که به مرور زمان، روابط زناشویی بهتر خواهد شد.<sup>۳</sup>

در موضوع قناعت نیز یکی از عواملی که باعث می‌شود تا همسران از موفقیت اقتصادی خانوادگی خود احساس رضایت کنند و با کمبودهای احتمالی به گونه‌ای مطلوب کنار

### ۱. اطمینان پیشین

ارائه اطلاعات عمیق و گسترده درباره پیامدهای حرص و قناعت که بخشی از آن در روایات پیشین مطرح شد، عامل مؤثری است که می‌تواند حرص و رغبت همسر به امور مادی را تا حد زیادی کاهش دهد.

### ب. موعظه

موعظه که به معنای ارشاد به سوی حق با تذکرات مفید و آگاهی‌های مناسب است،<sup>۱</sup> تأثیر بسزایی در فرونشاندن آتش حرص دیگران دارد. امیرالمؤمنین علیه السلام از این شیوه برای درمان حرص و دعوت به قناعت استفاده کرده و فرموده‌اند:

ان کنت تريد من الدنيا ما یحقیق فان ایسر ما فیها یحقیق و ان کنت انما تريد ما لا یحقیق فان کل ما فیها لا یحقیق<sup>۲</sup> اى انسان‌ها، اگر از دنیا به اندازه کفایت بخواهید، کمترین اندازه شما را کفایت خواهد کرد و اگر بیش از آن بخواهید، همه آنچه در دنیا است نیز شما را کفایت نخواهد کرد.

### ج. اطمینان اختیار

اگر اجرای مراحل قبلی سود نبخشد و همسر همچنان بر نیل به خواسته‌های مادی خود تأکید داشت و به قناعت رغبت نشان نداد، می‌توان او را مخیر ساخت که زندگی زناشویی توأم با قناعت و انکسار به امکانات موجود را ادامه دهد و یا به گونه‌ای پسندیده از همسر خود جدا شود. پس از بازگشت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از جنگ خبیر همسران حضرت درخواست کردند گنجینه‌های «آل ابی الحقیق» که مسلمانان به غنیمت گرفته بودند، تقدیم آنان شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: بر اساس دستور خدای متعال، این اموال باید میان همه مسلمانان تقسیم گردد. همسران به سبب این سخن، از آن بزرگوار به خشم آمدند و مطالب ناپسندی را به زبان راندند. در این هنگام خدای متعال آیات ۲۸ و ۲۹

۱. احزاب، ۳۸ و ۳۹

۲. علی بن ابراهیم قمی، تفسیر قمی، ج ۲، ص ۱۹۲

۳. کریس، ال. کلینک، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمد خانی، ج ۲، ص ۱۵

۱. احسن مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۱۳، ص ۱۲۹

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۳۹

باید از همین روست که هم‌نشینی با اغنیاء مذموم دانسته شده است.<sup>۱</sup> امام باقر علیه السلام نیز در بیان این موضوع به مردی فرمودند:

لا تجالس الاغنیاء فان العبد یجاسمهم و هو یری ان الله علیه نعمة فلیقوم حق یری ان لیس لله علیه نعمة؛<sup>۲</sup> با ثروتمندان هم‌نشین مباش؛ چون هنگامی که پنداری در کنار آنان می‌نشینی، خود را شمول نعمت خداوند می‌دانی؛ اما از کنار آنان بر نمی‌خیزی تا این‌که می‌پنداری خداوند هیچ نعمتی به او نداده است.

#### نگار آینده‌نگری

چنان‌که توان چلو تجارت منفی گذشته را گرفته؛ ولی همیشه امید به آینده بهتر وجود دارد. آینده به شما فرصت می‌دهد تا با استفاده از تجربه‌های یادگیری و مهارت‌های مقابله‌ای خود، اشتباهات گذشته خویش را بهبود بخشید و رضایت بیشتری کسب کنید. انتظار آینده، امید و خوش‌بینی را درباره فرصت‌های جدید برای اعمال تسلط و کفایت به شما القا می‌کند.<sup>۳</sup> یکی از عواملی که باعث می‌شود تا فرد بتواند با دشواری‌های اقتصادی حاکم بر زندگی کنار آید و بر آن‌ها غلبه کند، زنده نگه داشتن امید به آینده بهتر است. او باید بداند که مشکلات اقتصادی نیست و با مقاومت می‌توان بر آن‌ها فائق آمد و دوران سخت را پشت سر نهاد. همچنان که خداوند متعال می‌فرماید: «ان مع العسر یسرا»<sup>۴</sup> مسلماً با سختی آسانی است. برای این منظور فرد می‌تواند دوران سخت خود را یاد بگیرد که با مقاومت به پایان رسیده و به راحتی و آسایش مبدل شد. در قرآن کریم نیز خداوند متعال حکمت نقل داستان پیامبران را برای رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم آن معرفی می‌کند که به او این اطمینان را بدهد که سختی‌ها همیشگی نیست:

و کلاً نقض علیک من انباء الرسل ما نثبت به فؤادک.<sup>۵</sup> ما سرگذشت‌های انبیا را برای تو بازگو کردیم تا قلب تو آرام (و رازده تو قوی) گردد.

۱. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل التیبه، ج ۱۲، ص ۳۵.

۲. همان.

۳. کریس ال. کلیک، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، ج ۱، ص ۲۲۲.

۴. التدریج، ۶.

۵. هود، ۱۲۰.

بیایند، مقایسه موقعیت اقتصادی خود با کسانی است که به لحاظ ویژگی‌های مالی با مشکلاتی به مراتب بیشتر دست و پنجه نرم می‌کنند. این مقایسه زمینه رضایت از موقعیت اقتصادی فعلی و بهره‌ر از بلند پروازی‌ها را فراهم می‌کند. در منابع دینی نیز به این مقایسه خوش‌بینانه به عنوان راهی برای رضایت‌مندی از وضعیت اقتصادی اشاره شده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

انظر الی من هو فوقک فی المعقورة... فان ذلک الفیق لک بما قسم الله لک؛ از نظر امکانات، به کسی بنگر که فروتر از تو است...، چرا که این امر تو را به روزی مقدر از جانب خداوند قانع‌تر می‌سازد.

به همین دلیل، در روایات ما به هم‌نشینی با فقیران سفارش شده و به عنوان راهی برای شکر و قناعت بر آن تأکید شده است: «من علی علیه السلام؛ جالس للعقواء تنوء شعراً»<sup>۱</sup> با فقرا هم‌نشینی کن تا شکر تو فروزی یابد.

همان‌گونه که مقایسه نقاط مثبت زندگی زناشویی خود با افرادی که از مشکلات اقتصادی رنج می‌برند، باعث احساس رضایت‌مندی از موقعیت اقتصادی می‌شود و به شکر و قناعت می‌انجامد، مقایسه‌های بدبینانه که در آن فرد نقاط ضعف اقتصادی زندگی خود را با نقاط قوت دیگران از جهت اقتصادی، می‌سنجد، باعث ناخشنودی از موقعیت زناشویی خود می‌شود و به حرص و فاصله گرفتن از قناعت می‌انجامد. بر این اساس، بهره‌ر از مقایسه‌های بدبینانه یک مهارت موثر در قانع سازی خویش به زندگی زناشویی و حفظ روحیه شکرگذاری به شمار می‌رود. با توجه به این نکته، در منابع دینی به بهره‌ر از مقایسه خود با افرادی که به لحاظ اقتصادی برتر محسوب می‌شوند، امر شده است:

عن الصادق علیه السلام؛ لا تنتظر الی من هو فوقک فی المعقورة، فان ذلک الفیق لک بما قسم الله؛<sup>۲</sup> به افرادی که از نظر امکانات مادی از تو برترند، نظر نیکن؛ چرا که این امر تو را به آنچه از سوی خدا برایت مقدر شده است، قانع‌تر خواهد ساخت.

۱. محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۲۲۲.

۲. عبدالواحد آمدی، غررالحکم، ص ۲۳۰.

۳. محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۲۲۲.



## ج. تنظیم بودجه

تنظیم بودجه، عبارت است از یک برنامه مشخص و منظم که به شما کمک می‌کند تا از درآمد و پولتان حداکثر استفاده را ببرید. بودجه‌ای که با تدبیر تنظیم شده باشد، شما را به هدف‌ها و آرزوهایتان می‌رساند. هنگامی که شما حساب شده خرج کردید و مخارج هر ماه را آخر همان ماه از نظر گذرانید، به چشم خود می‌بینید که برای هر چیز چه مبلغ پول داده‌اید و اگر بعضی مخارج در نظر شما زاید باشد، آن را حذف می‌کنید تا اعتبارش به مصرف چیزهای مهم و لازم برسد. اگر صورت حساب خرج ماهیانه را با دقت مرور کنید، بهترین و صمیمی‌ترین دوست و مستشار اقتصادی را با خود همراه کرده‌اید و بدون شک راهنمای خرج پس انداز شما خواهد بود.

مستشاران علم اقتصاد معتقدند که طرح و تنظیم بودجه، همیشه باید با حضور و همکاری تمام اعضای خانواده باشد. همچنین اگر هر چند وقت یک بار جلسهای تشکیل دهید و در خصوص بهبود اوضاع اقتصادی خانواده با بچه‌ها صحبت کنید، روح همکاری را در آنها ایجاد کرده‌اید. در این صورت آنها روی بیشتر توقعات خود قلم می‌کشند و از این‌که از بعضی چیزها محروم شده‌اند، عصبانی و بداخلاق نمی‌شوند.<sup>۱</sup>

باید توجه داشت که در تنظیم بودجه لازم نیست ریز هزینه‌ها بسیار دقیق مورد توجه قرار گیرد؛ چون این امر دشوار است و گاه اصل تنظیم بودجه را نیز مشکل می‌کند؛ بلکه مهم آن است که خط مشی کلی درآمد‌ها و هزینه‌ها تنظیم شود تا از این راه مخارج اولویت‌بندی شود و درآمد‌ها به مخارج ضروری‌تر اختصاص یابد.

امام باقر (علیه السلام) نیز در خصوص اهمیت برنامه‌ریزی در زندگی، آن را یکی از سه عامل نیل به کمال دانسته و فرموده‌اند:

الکمال کل الکمال... و تقییر المعیشت<sup>۲</sup> تمام کمال در سه چیز است که یکی از آنها، برنامه‌ریزی درباره معیشت است.

امام صادق (علیه السلام) نیز رفق و لطافت در برنامه‌ریزی اقتصادی را بهتر از ترس‌مندی دانسته و فرموده‌اند: «الرفق فی تقییر المعیشت خیر من السعة فی المال»<sup>۱</sup>

دلیل این امر نیز روشن است. همچنان که السی استایلون (یکی از بزرگ‌ترین متخصصان علم اقتصاد که چندی مستشار اقتصادی تجارت‌خانه‌های بزرگ بوده است) عقیده دارد که غالب مردم وقتی پولشان زیادتر شد، خرجشان را بالا می‌برند و در نتیجه باز با بی‌پولی و کمبود دست به گریبان هستند.<sup>۲</sup>

## د. حرف زدن با خود

چه با صدای بلند با خودتان حرف بزنید و چه آهسته، در هر حال، می‌توانید با استفاده از این توانایی، خود را برای مقابله با مشکلات آماده کنید. سه روش ذیل به شما کمک خواهد کرد که این کار را به طور موثر انجام دهید. این روش‌ها، آماده شدن در مقابل مشکلات، مواجه شدن با آنها و تأمل در آموخته‌ها را شامل می‌شود:

## ۱. آماده شدن در مقابل مشکلات

شما می‌توانید از راه حرف زدن با خود به شیوه‌ای که کنترل شما را بر اوضاع افزایش دهد، خودتان را برای مبارزه با مشکلات آماده کنید. تهیه فهرستی از جملات تقویت‌کننده می‌تواند به شما کمک کند. از جملات زیر استفاده کنید:

- دانشستن و نگران شدن هیچ کمکی نخواهد کرد؛<sup>۳</sup>
- «خودم را ناراحت نخواهم کرد»؛<sup>۴</sup>
- «با استفاده از مهارت‌های مسئله‌گشایی خودم تقشای راتپیه می‌کنم»؛
- «تجربه خوبی برای من خواهد بود»؛
- «مشکلات اقتصادی چیزی نیست که بتواند مرا از پای درآورد»؛
- «در برابر شرایط سخت‌تر از این نیز مقاومت خواهم کرد».

۱. همان، ج ۲، ص ۱۱۹.

۲. دورنی کارنگی، آئین همسرداری، ترجمه هستی شهلائی، ص ۲۵۷.

۱. دورنی کارنگی، آئین همسرداری، ترجمه هستی شهلائی، ص ۲۶۴.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۳۲.

## ه. الگوپذیری

برخی قناعت را سرلوحه زندگی خویش قرار داده‌اند و با آن که می‌توانند زندگی مرفه‌تری داشته باشند، نیل به ارزش‌های معنوی را هدف نخست خود می‌دانند. اینان از امکانات بسیاری که در اختیار دارند، به مقدار ضرورت اکتفا کرده و بقیه را به نیازمندان بخشیده‌اند. در نظر داشتن این الگوها، مهارت دیگری است که روحیه قناعت را تقویت و در بحبوحه سختی‌های معیشتی، فرد را از نااشکیایی باز می‌دارد.

امام علی علیه السلام در نامه‌ای به عثمان بن حنیف انصاری، فرماندار بصره که در مهمانی یکی از ثروتمندان بصره شرکت کرده بود، فرمودند: آگاه باش! هر مأمومی امام و پیشروایی دارد که باید به او اقتدا کند و از نور دانش او بهره گیرد. بدان امام شما همین دو جامه کهنه و از غذاها به دو قرص نان اکتفا کرده است، آگاه باش! شما توانایی آن را ندارید که چنین باشید، اما مرا با ورع، تلاش، عفت، پاکی و پیمودن راه صحیح یاری دهید.<sup>۱</sup>

با پیروی از این الگوها می‌توانیم راهی را برای قناعت بیابیم تا زمینه سازگاری در زندگی را بیشتر فراهم کنیم.

## و. همخوان سازی خواسته‌ها و انتظارات

از آفت‌هایی که هر خانواده‌ای را تهدید می‌کند، رشد خواسته‌ها و انتظارات همسران از یکدیگر است، به گونه‌ای که این قییل توقعات به مرزی غیرمنطقی می‌رسد و با مطرح شدن آن‌ها، آرامش زندگی به هم می‌ریزد. همسران جوان غالباً از این جنبه آسیب می‌بینند که مرز منطقی و غیر منطقی بودن انتظاراتشان از یکدیگر مشخص نیست و احساساتشان در این رهگذر جریحه‌دار می‌شود. نقطه بحران در زندگی زمانی فرا می‌رسد که انتظارات غیر منطقی و تأمین نشده بر روی هم انباشته شود، مقاومت زن و شوهر به تدریج کمتر گردد و در یک لحظه غیر قابل پیش‌بینی، درگیری به وجود آید.

شما همچنین می‌توانید در ذهن خود نتیجه‌خواشید مقابلۀ را مجسم کنید و بدین ترتیب خود را برای مقابلۀ با مشکل آماده کنید.

## ۲. مواجهه شدن با مشکلات

وقتی مشکلی پیش می‌آید، آن قدر خود را از نظر روانی تقویت کنید تا احساس کنید از عملکرد خود راضی خواهید شد. به خود بگویید که شما یک مبارز هستید و می‌دانید که چگونه از مهارت‌های مقابلۀ خود استفاده کنید. یاد بگیرید به شیوه‌ای خود را دربارۀ مشکلات حرف بزنید:

- «من یک مقابلۀ‌گر هستم و می‌دانم که می‌توانم از عهده این مقاومت برآیم»؛
- «منی‌گذارم اضطراب و خشم بر من مسلط شود»؛
- «اگر طوری عمل کنم که انگار بر همه چیز کنترل دارم، راه حل مشکل را پیدا می‌کنم»؛
- «با مواجعه با این موقعیت دشوار، توان مقابلۀ خود را افزایش می‌دهم»؛
- «تا آن‌امی در برابر مشکلات اقتصادی، کار را از این‌که هست بدتر می‌کنم».

## ۳. تأمل درباره آموخته‌ها

هنگامی که مشکلی را از سر راه برداشتید، برای مدتی درباره آنچه از آن آموخته‌اید، تأمل کنید. بهتر است به اشتباهات خود پی ببرید و از خودتان بپرسید که چه طور می‌توانید از اشتباهات خود کمال استفاده را ببرید. با رایج نهادن به کارهای درست و نیز با تصحیح خطاهای خود می‌توانیم تجربه‌هایمان را شکل دهیم. مدتی روی عملکردتان با گفتن این عبارت تأمل کنید:

- «زندگی پر از مشکلات است و من می‌توانم یاد بگیرم با آن‌ها مقابله کنم»؛
- «عملکرد نسبتاً خوب بود، می‌توانم حتی در دفعه‌های بعد بهتر از این عمل کنم»؛
- «مشکلات زندگی فرصتی به من می‌دهد تا مهارت‌های مقابلۀ خود را به کار ببرم».<sup>۱</sup>

خانواده‌ای که قناعت پیشه کرده باشد، با تنظیم و تدوین انتظارات و توقعات، راه را بر ورود هر عامل تفرقه و تزلزل در زندگی می‌بندد و خواسته‌ها را در قالب بایسته‌ها می‌ریزد و روح قناعت و همدلی را به زندگی تزریق می‌کند. این مهم زمانی رخ می‌دهد که همسران از حقوق خود به خوبی آگاه باشند.

## فصل پنجم: رفق و مدارا

یکی از ویژگی‌هایی که در تحقق سازگاری نقش بسزایی دارد و می‌توان گفت: کمتر عاملی یافت می‌شود که در این حد بتواند در ایجاد و تثبیت سازگاری نقش ایفا کند، رفق و مداراست.

### تعریف رفق و مدارا

رفق، عبارت است از نرم برخورد کردن با دیگران، به آن‌ها چسب دادن و در حق آنان خشنودت روا نداشتن<sup>۱</sup> که در پیدایش سه زایه خوش اخلاقی یعنی نرم برخورد کردن، همدلی نیکو و تحمل کردن دیگران به گونه‌ای که از انسان فرار نکنند، نقش فراوانی دارد.<sup>۲</sup> دو مقوله مدارا و رفق، بسیار به هم نزدیک هستند و نمی‌توان از جهت رفتاری، این دو را از یکدیگر جدا کرد. این دو ویژگی در زندگی اجتماعی به طور عام و در نهاد خانواده به طور خاص، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

### اهمیت مدارا

مدارا هم به لحاظ معنوی و هم به لحاظ بهره‌های مادی در معاشرت اجتماعی، جایگاه بالایی دارد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

۱. مصحح الحرق، ماده رفق.

۲. لسان العرب، ماده رفق.

مداراة الناس نصف الإيمان والرفق بهم نصف العيش،<sup>۱</sup> مدارا با مردم، نیمی از ایمان و نرم خوئی با آنان، نیمی از زندگی است.

اساساً بدون رفق و مدارا نمی توان از زندگی بهره برد و زندگی بدون بهره مندی از این حالت، تنها از شکل برخورد دار و ناقد روح و معناست. کمال زندگی مشترک، در ترکیبی از شکل و معنای زندگی است. پیامبر اکرم ﷺ در حدیثی می فرماید:

ثلاث من لم یکن فیه لم ینتج له عمل، ورع یحجزه عن معاصی الله و خلق یداری به الناس و حلم یزله به جهل الجاهل، سه چیز است که اگر در کسی نباشد، کار او کامل نیست: تقوای که او را از معصیت خدا باز دارد، حالتی که به وسیله آن با مردم مدارا کند و بردباری ای که به وسیله آن نادانی نادان را برطرف سازد.

این ویژگی برای عموم مردم - به ویژه برای کسانی که در پست مدیریت و تربیت جوامع کلان و غیر کلان انجام وظیفه می کنند - ضروری و حیاتی است. پیامبر گرامی اسلام ﷺ می فرماید: آفرینی رقی بعداراة الناس كما أفرنى بآباء الفرائض،<sup>۲</sup> خدای من مرا به مدارای با مردم فرمان داد، همان گونه که مرا به ادای راجبات دستور داد.

این پیام به قدری مهم بود که جبرئیل امین خدمت پیامبر ﷺ رسید و گفت: یا محمد ربك یقرئك السلام و یقول لك دار خلقی،<sup>۳</sup> ای محمد، خدای تو به تو سلام می رساند و پیامش به تو این است که با خلق من مدارا کن.

این فرمان نه تنها درباره پیامبر گرامی اسلام، بلکه برای موسای کلیم نیز بوده است. در حقیقت، همه انبیا در ادای وظیفه رسالت راهی جز مدارای با مردم نداشتند. امام باقر ﷺ می فرماید: در مناجات میان خدا و موسی ﷺ در تورات آمده است:

یا موسی، اقم محکم سبزی فی سربو تک و اظهر فی علائیک المداراة عفی لعدوی و عدوی من خلقی،<sup>۴</sup> ای موسی، مسائل سبزی را در درون وجود خود حفظ کن و در ظاهر با دشمنان من و دشمنان خودت از میان مردم مدارا کن.

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۱۷.

۲. همان، ج ۲، ص ۱۱۶.

۳. همان، ج ۲، ص ۱۱۷.

۴. همان، ج ۲، ص ۱۱۷.

۵. همان.

این اصل از مهم ترین اصول سیاسی در مدیریت، رهبری و تربیت مردم است. در نهاد خانواده، اجرای این اصل از قوانین بسیار فراگیر است. به طور کلی در برخورد با حالات روزنی همسر و موقعیت های بیرونی زندگی نباید مدارا کرد. یکی از اصحاب ائمه المؤمنین علی علیه السلام از همسران خود شکایتی را پیش حضرت مطرح کرد. حضرت پس از پند و اندرزش بقص هایی که در میان آنان وجود دارد، به او سفارش فرمودند: «لما روهن علی کل حال»<sup>۱</sup> بر تمام حالات با همسران مدارا کنید، مدارا، بیشترین تأثیر را در اصلاح یا دست کم کاهش ناسازگاری همسران دارد. حال با توجه به اهمیت فراوان مدارا، به پیامدها و کارکردهای آن می پردازیم.

### پیامدهای رفق و مدارا

آثار ذیل را می توان برای مدارا برشمرد:

#### ۱. خیر و برکت

تأثیر مدارا در دین و برکت زندگی، به حدی زیاد است که در روایتی پیامبر اکرم ﷺ رفق را مجسمه برکت و خشنودت را مجسمه شومی معرفی کرده و فرموده اند: «الرفق یمن و الخرق شوم»<sup>۲</sup> رفق و مدارا برکت و خشنودت، مهری و شومی است. معیار خیر و محرومیت از آن را باید در مدارا جست و جو کرد. افزایش در بعد کفی و برکت در بعد کیفی، به مدارا وابسته است. پیامبر اکرم ﷺ می فرماید:

ان فی الرفق الزیادة و البركة و من یحزم الرفق یحزم الخیر،<sup>۳</sup> به درستی که در رفق و مدارا افزایش و برکت است و کسی که از رفق محروم باشد، از خیر محروم است.

نه تنها مدارا معیاری است برای تشخیص خیر از شر، بلکه هر کاری زمانی که چتر مدارا بر آن سایه افکند، زینت پیدا می کند و کار خوب اگر تاج مدارا از سر آن بر داشته شود زینت می شود. پیامبر اعظم ﷺ می فرماید:

۱. محمد بن حسن بحر عاملی، رسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۸۰.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۱۹.

۳. همان.

... بعضی می‌پندارند با مدارا کردن در حقیقت نبی از زندگی خود را از دست می‌دهند و عاقلاً نه نیست انسان با این تقصیر کنار بیاید؛ بلکه باید راضی پیدا کند تا از همه ظرفیت زندگی بهره‌گیرد. واقعیت این است که هیچ‌کس از افراد عادی بشر نمی‌تواند مطمئن باشد وضعیت جدیدی که برای خود برمی‌گزیند، حتماً بهتر از وضعیتی است که در آن قرار دارد. با پنداره‌های واهی نمی‌توان تصمیم گرفت. وانگهی، همه کمالات و پیشرفت‌ها که در محاسبات عقل بشری نمی‌گنجد، چه بسا کمال شما در این باشد که با بسیاری از خواسته‌های خود مقابله کنی، نه این‌که به آن برسی. آیا می‌توان گفت: هر کس دارایی بیشتری دارد، خوشبخت‌تر است؟ اگر از خدا دارایی می‌خواهی، نخست ظرفیت داشتن آن را از خدا بخواه. اگر ظرفیت نداشته باشی و خدا آن را به ما نداده باشد، بدانیم دارایی ما عین فقر است و دارایی سرایی بیش نیست. ما باید از یک سو به وظایف خود عمل کنیم و از سوی دیگر به دانایان وحی الهی تمسک بگیریم تا آنچه را که از پادشاه آگاه هستیم، از طریق آنان اطلاع پیدا کنیم. پس به سخن معصومان علیهم‌السلام تکیه می‌کنیم تا حتماً خوشبخت شویم.

#### ج. اهمیت

زندگی اجتماعی به گونای است که هیچ‌کس نمی‌تواند به بازتاب رفتارهای دیگران بیندیشد و کاملاً خواسته‌های خود را در نظر بگیرد. در این عالم، از منافعی که دیگران ایجاد می‌کنند، همه بهره‌مند می‌شویم. هر کس در این فضا قرار گیرد، مشمول این منافع است. همان‌گونه که اگر دیگران مرکب زشتی شوند، پیامد رفتار آنان تنها دامن‌گیر خودشان نخواهد شد. از سوی دیگر، ما می‌توانیم - نه به طور عام، بلکه به طور خاص - برای دیگران سود یا ضرر ایجاد کنیم. در چنین مواردی، ضرورت مدارا برای برخورداری از سود و آیین بودن از ضرر، چشمگیرتر است. امیر مؤمنان علیه‌السلام می‌فرماید:

مَنْ تَارَى النَّاسَ أَمِنَ مَعْرَهُمْ؛ کسی که با مردم مدارا کند، از مکر آنان در امان می‌ماند.

انَّ الْوُفُقَ لِمَ يَوْضَعُ عَلَى شَيْءٍ الْإِثْمُ وَالْإِثْمُ مِنَ شَيْءٍ الْإِثْمُ شَانُهُ<sup>۱</sup> رفق برکاری نهاده‌اند مگر این‌که آن را زینت داد و از هیچ چیز کدنه‌نند مگر این‌که آن را زینت ساخت.

در کنار زشتی‌ها باید با مدارا زیبایی تولید کرد؛ بنابراین، برای دریافت خیر، جدایی از شر، پیدا کردن زینت و دوری از زشتی در زندگی، یکی از بهترین راه‌ها مدارا است؛ چرا که در زندگی نوع مردم، سازگاری بر اساس ویژگی‌های همخوان همسران حاصل نیست؛ بلکه باید آن را به دست آورد. کمتر اتفاق می‌افتد زن و شوهر به لحاظ ویژگی‌های شخصیتی و ظاهری به گونای دلخواه یکدیگر باشند که به طور طبیعی سازگاری میان آنان حاصل باشد. نوعاً باید به سمت سازگاری حرکت کنند؛ یعنی از طریق مدارا و امانت آن خود را به سمت سازگاری سوق دهند و آن را به دست آورند.

#### ب. بهره‌مندی و خوشبختی

یکی از پیامدهای مدارا این است که به وسیله آن می‌توان از روزیای مثبت زندگی بهره‌مند شد. کسی که مدارا نمی‌کند، نه تنها از آن چه دلخواه او است و در زندگی وجود ندارد، محروم است، بلکه از آن چه هست نیز نمی‌تواند بهره بگیرد؛ ولی کسی که مدارا می‌کند، دست‌کم از این نیمه موجود بهره‌مند می‌شود. امام کاظم علیه‌السلام می‌فرماید: «الْوُفُقُ نَصَفُ الْعَيْشِ»<sup>۲</sup> رفق و مدارا، نیمی از زندگی است؛ کسی که مدارا می‌کند اگر زندگی کامل ندارد، دست‌کم بخشی از آن او را بهره‌مند می‌سازد. پس با مدارا می‌توان از نیمی از زندگی بهره‌مند شد. امیر مؤمنان علیه‌السلام می‌فرماید: «الْوُفُقُ مِفْتَاحُ النِّجَاحِ»<sup>۳</sup> رفق و مدارا، کلید خوشبختی است. باز حضرت می‌فرماید: «مَنْ اسْتَعْمَلَ الْوُفُقَ غَنِمَ»<sup>۴</sup> کسی که رفق و مدارا پیشه سازد، سود می‌برد. پس کسی که در زندگی مدارا پیشه کند، خوشبخت است و از زندگی رضایتمند خواهد بود.

۱. همان.

۲. همان، ص ۱۲۰.

۳. عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۲۴۴.

۴. همان.

در زندگی، بسیاری از کارها در نهایت سختی انجام می‌گیرد. آنچه مهم است، احساس ما نسبت به کیفیت انجام دادن کار است. گاهی یک کار برای کسی با نهایت سختی انجام می‌گیرد و برای دیگری همین کار، این احساس تند را به همراه ندارد. مدارا عاملی است که کارها را آسان می‌کند. امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید:

الرفق یسیر الضعاف و یسهل شدید الاستیاء<sup>۱</sup> رفق سختی‌ها را آسان می‌کند و اسباب و عوامل دور دست را تسهیل می‌کند.

و باز می‌فرماید:

کم من صعب شغل بالرفق<sup>۲</sup> چه بسیار سختی‌هایی که با رفق و مدارا آسان می‌شود.

مشکلاتی که در زندگی برای انسان پدید می‌آید، بیش از این‌که به واقعیت بیرونی یک مبتنی مربوط باشد، به نوع نگاه و نظام فکری ما نسبت به آن مربوط است. دو نفر می‌توانند در یک موقعیت خاصی قرار گیرند، در حالی که یکی به شدت از آن موقعیت احساس رضایتمندی و دیگری احساس نفرت داشته باشند. پس احساس ما است که در سختی و آسانی یک کار نقش اساسی دارد. با مدارا می‌توان احساس راحتی کرد و از سختی‌ها فاصله گرفت.

#### ه. گامیابی و پایداری

هر کس از زندگی هدفی را دنبال می‌کند که رسیدن به آن نشانه گامیابی اوست و با این توفیق، او خود را در رفاه و کمال می‌بیند. این نتیجه در سایه مدارا به دست می‌آید. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «الرفق توفیق»<sup>۳</sup> مدارا کن موفق می‌شوی، و به بیان دیگر می‌فرماید: «الرفق ثمره المقام»<sup>۴</sup> با رفق و مدارا نتایج کسب می‌شود.

بی شک یکی از خواسته‌های زن و شوهر در زندگی مشترک، بقا و پایداری زندگی

۱. همان، ص ۲۴۴.

۲. همان.

۳. همان.

۴. همان.

همه شیرینی زندگی در سایه امنیت معنا پیدا می‌کند و کسی که می‌خواهد ایمن باشد، باید مدارا را سر لوحه زندگی خود قرار دهد و گونه زندگی با ناپسندی‌هایش به او رو خواهد کرد. امام جواد علیه السلام می‌فرماید:

من هجو العداوة قاره العروة<sup>۱</sup> کسی که مدارا را کنار بگذارد، ناخوشی‌ها به او نزدیک می‌شود.

پس برای فرار از ناخوشی و برخورداری از امنیت که عامل بسیار مهمی در سازگاری است، پوشیدن لباس مدارا ضروری است.

#### د. محبت، مسالمت و کینه زدایی

بهترین الگوی رفاقت، خداست و نمونه رفق او، از بین رفقین کینه‌هاست. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

إن الله تبارک و تعالی رقیق یحب الرفق فمن رفق به عاده تسلیه افغانیه<sup>۲</sup> به درستی که خداوند شمای رقیق است و رفق را دوست دارد. از نمونه‌های رفق او نسبت به پنگانش، این است که کینه‌های میان آنان را از بین می‌برد.

بی شک چنانچه پنگانش از رفق برخوردار باشند، خداوندی که الگوی رفاقت است، نمونه رفق خود را در حق آنان روا خواهد داشت. امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید:

الرفق یؤدی الی السلمة<sup>۳</sup> رفق و مدارا به زندگی مسالمت‌آمیز منتهی می‌شود.

هیچ کس به زندگی پزتنش و پراضطراب علاقمند نیست. همه به دنبال انواع آرامش در زندگی هستند و این خواسته با مدارا حاصل می‌شود. حضرت امیر علیه السلام می‌فرماید:

ما استحبی المحبة بطن السخاء و الرفق و حسن الخلق<sup>۴</sup> چیزی به اندازه سخاوت، مدارا و خوش‌اخلاقی محبت به وجود نمی‌آورد.

پس مدارا نقش مهمی در جلب محبت دارد.

۱. همان.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۱۸.

۳. عبدالواحد آمدی، غرر الحکم، ص ۲۲۴.

۴. همان.

### جایگاه رفق و مدارا

انسان در زندگی فردی و اجتماعی وظایف و تکالیفی دارد که باید آن‌ها را انجام دهد و چنانچه در ادای آن‌ها کوتاهی کند، مقصر و مسئول است؛ بنابراین در اصل ادای وظایف چیزی به نام مدارا وجود ندارد؛ ولی در راهکارها و کیفیت ادای وظیفه، مدارا یک اصل اجتناب‌ناپذیر است که برای رسیدن به هدف، رعایت آن ضروری است. به تعبیر دیگر، جایبی نوبت به مدارا می‌رسد که وظیفه اولی خود را انجام داده و درصدد دعوت به خیر، موعظه، امر به معروف، نهی از منکر و... برآمده باشیم و در صورتی که سطح دلخواه از کار خیر عملی نشد، دست‌کم برای تحقق سطح پایین‌تر به مدارا رو آوریم، معنای مدارا این نیست که وقتی از کسی تخلف می‌بینیم، او را به خیر نخوانیم، موعظه نکنیم، امر به معروف و نهی از منکر نکنیم و نام آن را مدارا بگذاریم. این معنای مدارا نیست؛ بلکه نوعی بی‌تفاوتی و بی‌بالاتی به امور دینی است. نمی‌توان فرار از مسئولیت را مدارا نامید. سستی، بی‌اراده بودن و تزلزل افراد را باید از مجموعه مدارا خارج دانست. برای مثال خداوند متعال در آیه ۳۴ سوره مبارکه نساء درباره زانی که بیم سرکشی و نافرمانی در آنان وجود دارد، فرموده است:

آنان را موعظه کنید؛ اگر موعظه کارگر نیفتاد، در بستر آنان به نوعی نگرانی خود را به آن‌ها نشان دهید. چنانچه این نیز تأثیر نداشته، با نوعی تنبیه که نشانه ندامت حتی کسی است که به شدت دل‌سوز و عاشق اوست، همچون مادری که فرزند خود را متنبه می‌کند، او را تنبیه دهید.

این دستور خداوند متعال به مردانی است که با چنین زبانی رو به رو هستند. نمی‌توان به بهانه مدارا از ادای تکلیف سرپیچی کرد؛ البته در صورتی که ادای هیچ کدام از وظایف رفتار او را تغییر ندهد، حال این پرسش مطرح می‌شود که آیا باید به رفتار شدیدتری رو آوریم، او را در خانه زندانی کنیم، طلاق او در دستور کار قرار گیرد یا این که از همه این‌ها صرف‌نظر کرد، و به مدارا رو آوریم تا به خواست خدا به مرور زمان رفتارهای او تعدیل شود؟ کدام یک مطلوب است؟ این جاست که مدارا در دستور کار قرار می‌گیرد.

به دیگر سخن، ارتکاب کار خلاف، مصداق و نمونه مدارا نیست. مرد یا زن هیچ کدام

است. آن‌ها به دنبال این هستند که تضمینی برای ثبات زندگی پیدا کنند و نگران تغییر منفی زندگی نباشند. با رفق و مدارا می‌توان به این مقصود دست یافت. حضرت امیر علیه السلام در این باره می‌فرماید:

بالرفق شوم المصحبة<sup>۱</sup> با رفق و مدارا، مسدومی و همراهمی در زندگی مشتری پایدار می‌ماند.

پس برای رسیدن به یک زندگی بادوام و پایدار، رفق و مدارا ضروری است.

#### ۱. رفق و روزی

از نعمت‌هایی که خانواده‌ها به شدت طالب آن هستند، افزایش روزی است. امیر مومنان علیه السلام می‌فرماید:

من استعمل الرفق استقر الرزق؛ کسی که رفق و مدارا به کار گیرد، روزی فراوان پیدا می‌کند.

فروشنده‌ای که با مشتریان خود مدارا می‌کند، مشتری بیشتری دارد و این در افزایش روزی او مؤثر است. همچنین همسری که مدارا پیشه می‌کند، شریک زندگی خود را از مخالفت خارج می‌سازد و زمینه انس در او ایجاد می‌کند. وقتی انس ایجاد شد، موافقت و راحتی به وجود می‌آید.

در این جا چند پرسش پیش می‌آید که مناسب است پاسخ هر چند کوتاه برای آن ارائه شود:

پرسش اول: جایگاه رفق و مدارا کجا است؟

پرسش دوم: حد و مرز آن چیست؟

پرسش سوم: گاهی مدارا می‌تواند با آسیب‌هایی از قبیل فراوانی نافرمانی، گستاخی، بی‌پروایی و... همراه باشد. راه مقابله با این آسیب‌ها چیست؟

و این جا مدارا کردن سزاوار نیست و سزاوار است که اگر زن از کار خلاف خود دست می‌کشد، مرد از او جدا شود. به همین دلیل، حضرت رسول ﷺ در روایت دیگری فرمودند: اوصانی جیرئیل عليه السلام بالمرأة حتى ظننت أنه لا يبغي ملاقاتها الا من فاحشة جیرئیل درباره زن آنقدر سفارش کرد که من احساس کردم جز در جاهایی که زن فاحشه آشکاری انجام دهد، ملاقات او شایسته نیست.

بنابراین در صورتی که مدارا مرد را به بی‌غیرتی بکشاند مدارا جایز نیست. همچنین اگر مدارای با همسر باعث شود فضای گناه فراگیر شود و مدارا کننده را نیز در برگیرد، این جا نیز به دلیل وظیفه‌ای که مرد در مقابله با گناه دارد، نمی‌تواند مدارا کند تا گناه او را نیز دامگیر شود. برای مثال منزل مکان زندگی زن و شوهر است. حال اگر زن بر اثر تسامح همسر وسایل گناهی را بخرد و در منزل محفل گناه راه بیندازد، مرد نیز سراسیمه در معرض گناه قرار می‌گیرد؛ جای مدارا نیست. پس به طور کلی هر جا مدارا باعث ارتکاب گناه مدارا کننده شود، مدارا مطلوب نیست.

### مقابله با آسیب‌ها

به طور طبیعی، مدارا می‌تواند زمینه افزایش رفتار خلاف مختلف را فراهم کند و فراوانی آن را به دنبال داشته باشد. برای مقابله با این آسیب، تدبیر و آشنایی با روان‌شناسی مفید است. مدارا در برابر رفتار نامناسب، راهکاری است که از یک سو می‌خواهد به زندگی آرامش بخشد و از سوی دیگر درازمدت زمینه رفتار مثبت را فراهم سازد؛ بنابراین برای رسیدن به این اهداف، تدبیر لازم است. چنانچه در برابر رفتار منفی عکس‌العمل نشان ندهیم، جبهه‌گیری نکنیم و در صدد تهیه مقدمات تحقق رفتار مثبت و ترک رفتار منفی برنیاییم، دیگران ما را به زعم غلطشان خودی تلقی خواهند کرد و نه تنها خلاف‌کاری خود را ادامه خواهند داد که ما را نیز از مخالفان دیروز و موافقان امروز به شمار خواهند آورد. پس ضمن این که مدارا می‌کنیم، دیگران باید همواره از رفتار ما در برابر کار خلافشان نگران بوده، خاطر امنی نداشته باشند و از این که شاید رفتار امروز ما

حق ندارند تحت عنوان مدارا با همسر به کار خلاف رو آورند. مردی که برای به اصطلاح حفظ زندگی از وظیفه خود دوری می‌کند یا زنی که برای حفظ جایگاه خود نبرد همسر به کار خلافی که دلخواه او است یا عنوان مدارا با شوهر بدان رو می‌آورد، در حقیقت جایگاه مدارا را درست تشخیص نداده است. هرگز نمی‌توان با بهانه قرار دادن مدارا به نافرمانی حق پرداخت. هم‌رنگی با جماعت، پابندی به بعضی از سنت‌ها و حفظ موقعیت به هر قیمت، نمی‌تواند نمونه‌ای از مدارا باشد. کاری که شایع مقدس مجوزی برای انجام دادن آن صادر نکرده است، به بهانه مدارا مجوز پیدا نمی‌کند.

### حد و مرز مدارا چیست؟

بی‌شک، زندگی باید با تدبیر همراه باشد. چنانچه مدیر خانواده تدبیر نداشته باشد، مشکلات فراوانی در زندگی او ایجاد می‌شود. مدیر کسی است که به همه راه‌ها بیندیشد و راهی که بیشترین خیر و کمترین ضرر را دارد، برگزیند.

اندیشه در متون دینی چنین نتیجه می‌دهد که همسران باید با یکدیگر مدارا کنند و به طور خاص مردان به جهت تفاوت‌هایی که با زنان دارند، باید با آنان مدارا کنند و آن را یک اصل فراگیر در زندگی به شمار آورند؛ البته به ندرت مواردی یافت می‌شود که اسلام مدارا را به جهت عوارضی شایسته نمی‌داند؛ از جمله آن‌جا که مدارا، مرد را به انزوای بی‌غیرتی جا دهد و او را در برابر انجام دادن کار زشت همسر بی‌تفاوت کند. در چنین جایی مدارا مطلوب نیست. باید چاره‌ای اندیشید تا از تنگ بی‌غیرتی خارج شد. در روایتی رسول اکرم ﷺ می‌فرماید:

ان الجبنه لیوجد ریحها من سبیره خمسة عام و لایجدها عاق و لادیوث قبل: یا رسول الله و مالدیوث قال: الذی تونی امراته و هو یعلم بها<sup>۱</sup> بوی بهشت از مسیر پانصد سال احساس می‌شود؛ اما دو کس آن را استنشام نمی‌کنند: یکی عاق والدین و دیگری دیوث. سؤال شد: ای رسول خدا، دیوث کیست؟ حضرت فرمودند: مردی که همسرش زنا دهد و او آگاه باشد.



وقتی کسی احساسات خود را به گونه‌ای بیان می‌کند که شما آن را قبول ندارید و فضا شدیدی حاد می‌پسید، برای دوری از تنش، گاهی با خود می‌گویید: او احساسات خود را بیان کرده است و آنچه ابراز کرده، تصویری است که از حالت، گفتار یا رفتار کسی دارد. شما احساس او را ندارید و در حقیقت منکر احساسات او هستید؛ ولی به این صورت آموزش‌سازی می‌کنید که نگاه خود را پنهان سازید و می‌کشید از دید او به موضوع نگاه کنید. در حقیقت شما با این کار از فضای ارزش‌گذاری برای کار او خارج می‌شوید و آن را می‌گذارید. وقتی به تصویری که او از موقعیت دارد، توجه کنید، به اصل مشکل می‌پردازید؛ چرا که در بسیاری از موقعیت‌ها، مشکلات واقعی آن‌هایی نیست که ابراز می‌شود؛ بلکه مشکل همان نوع نگاهی است که این رفتار را به وجود آورده است و در حقیقت آن مشکل زیر چتر سخن خود را پنهان کرده است. با چنین رویکردی شما می‌توانید به جای این‌که فقط آرزو کنید که وی کاش او چنین احساساتی نداشته باشد تا برای ما مشکلی پیش آید، با یکدیگر درباره مشکلات بحث می‌کنید و با دستیابی به توانایی دید همسران به زبان رفتار او بهتر می‌توانید. پس بکشید از فشارهای قبلی درباره رفتار او بپرهیزید و انگشت اتهام با علامت سؤال را روی رفتار او بگذارید، جاییم ظاهری او در رفتار را انکار کنید و به معنای دیگری که پشت این پرده است، فکر کنید تا بتوانید با او و رفتارش کنار بیایید. به هر حال، مرموزسازی، پنهان‌سازی تعارض به واسطه پرده‌ای است که تعارض را نشان نمی‌دهد، گرچه می‌دانید تعارض وجود دارد، و این فرآیند به کنار آمدن شما با همسر بسیار کمک می‌کند.

#### ۱. قلاب کردن

مفهوم قلاب کردن، شامل همراه‌سازی احساس‌ها و افکار خاصی با محرک‌های بیرونی، شناسایی و جنبشی است. به عبارت دیگر قلاب کردن، مهار کردن واکنش‌های انعکاسی است. چنانچه اعضای خانواده از واکنش‌های خودکار خود به محرک‌ها مطلع باشند،

کامه صبر او را لبریز کند و ما را از آرامش دور کند، دلخوره داشته باشند. پس الگوری اجرای مدارا را باید با تدبیر برگزید. گاهی ممکن است مدارای ما در برابر کسی با سکوتی متنادار همراه باشد که طرف ما تحمل آن سکوت را نداشته و این در تغییر رفتار او مؤثر واقع شود؛ البته در زمینه الگوری رفتار نمی‌توان یک قاعده کلی داد؛ بلکه هر کس باید با توجه به تیپ شخصیتی و احساسات حاکم بر همسر خود بهترین الگو را برگزید.

#### مهارت‌هایی برای دست‌یابی به مدارا

برخی از فنونی را که برای سازگاری میان همسران از راه مدارا می‌توان بدان دست یافت و زمینه‌های تنش را حذف کرد یا آن را به حداقل کاهش داد، عبارت است از:

#### ۱. آموزش‌سازی

مرموزسازی، تلاشی است برای پرهیز از تعارض و از آن برای حفظ وضعیت کنونی استفاده می‌شود. مرموزسازی به شخص این امکان را می‌دهد که پرده‌ای از ابهام را روی موضوع تعارض بکشد یا آن را با ستری بپوشاند و گرچه آن را در درون خود انکار نمی‌کند، آن را مبهم می‌گذارد. مرموزسازی، فرآیندی است که از انکار یا منفی جلوه دادن چیزی خبر می‌دهد.<sup>۲</sup>

وقتی کسی از حالتی که شما در جمعی از افراد جامعه به خود گرفته‌اید یا سخنی که در میان اعضای فامیل می‌گویید یا رفتاری که به هنگام تدریس، تحصیل یا خرید ما به‌یحتاج زندگی از خود نشان می‌دهید، راضی نیست و از آن خوشش نمی‌آید، گاهی احساسات تندی را به شما نشان می‌دهد و تغییرات تند و به عقیده شما بیجه گانه‌ای را در برابران به کار می‌برد. در چنین موقعیتی ممکن است شما او را به ناسیاسی، خودخواهی و حتی دیوانگی متهم کنید و این برخورد تنش‌گیر قابل‌مهارت را در میان شما پدید آورد.

#### 1. Mystification

۲. تدریس کنند، خاطره‌ها و احساسات مفاهیم و فنون برای متخصص: یادری، ترجمه فرهاد بهاری، ص ۹۲.

انسان با احساسات خود زندگی می‌کند و خوشی‌ها یا تلخی‌ها را بر اساس احساس خود در می‌یابد. واقعیت‌ها نه آن‌گونه که هستند، بلکه آن‌گونه که بر ما رخ می‌نمایند، ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اگر به دلیلی احساس شما تغییر کند و کسی را که مستحق سرزنش می‌دانستید، اکنون او را مستحق سرزنش ندانید، می‌توانید او را تحمل کنید.

به فرزندى را در نظر بگیرید که احساس می‌کرده است والدین او از وی به‌طور کلی چینی یا عاطفی می‌کرده‌اند و او به شدت از آنان گله‌مند و خشمگین است. اکنون به دلیل تغییر احساس خود، اعتقاد دارد تلاش‌ها و محدودیت‌هایی را که والدین در حق او اِعمال می‌کرده‌اند، از سر دلسوزی آنان بوده و عمیقاً از آن‌ها سپاسگزار است و آن‌ها را با دید تازه نگاه می‌کند. این تغییر احساس حالت خوشایندی را به وجود می‌آورد.

همچنین همسری که رفتاری به ظاهر نامطلوب در برابر شما انجام داده است، چنانچه شما می‌کشید درک تازه‌ای از ادله نرفته برخی از اعمال و رفتار او پیدا کنید، می‌توانید او را از رفتاری که فکر می‌کردید کاملاً نامطلوب است، تیره کنید. شما نیاز دارید احساسات او را بشناسید و از احساس منفی خود پرهیزید و به نحوی از تقصیر او صرف نظر کنید. این تغییر احساس گاهی از طریق پیدا کردن احساسات فرد مقابل یا درک ادله پنهان یا رفتارهای مبتنی بر احساس دلسوزی او حاصل می‌شود؛ بنابراین برای این‌که انگیزه مدا را پیدا کنیم، باید زمینه‌ای برای تیره او بچینیم.

#### د. پخشودگی<sup>۱</sup>

پخشش، عبارت است از رویارویی منطقی با تألم ناشی از جراحت روحی و بازسازی احساس‌ها و باورهای شخصی. فرآیند پخشش، شامل سه مرحله است: ۱. فراموش کردن آنچه که قبلاً روی داده است؛ ب. تشخیص آنچه فعلاً در حال روی دادن است؛ ۲. آینده نگری. گاهی دیگران به شدت احساسات شما را جریحه‌دار می‌کنند، به ویژه کسانی که دوستان دارند و به دلیل احساس خوبی که در دل خود برای آن‌ها دارید، طبیعتاً از آن‌ها

آنگاه می‌توانند همیشه ابتکار عمل داشته باشند، نه این‌که عکس العمل حساب نشده از خود نشان دهند. همچنین آنان می‌توانند پیام‌زبند که برای فراطخواندن واکنش‌های مطلوب دیگر اعضای خانواده از محرک‌ها استفاده کنند.<sup>۱</sup>

به طور طبیعی، انسان در برابر بعضی از حالت‌ها یا رفتارها واکنش خودکار نشان می‌دهد. وقتی یک نفر با لحن خاصی به صورت عصی یا شما حرف می‌زند، واکنش تند شما به صورت خودکار در برابر این نوع لحن گفتاری امری معمول است و شما نیز پاسخی در همان جهت از خود نشان می‌دهید. اما باید بدانیم واکنش‌های خودکار می‌تواند تغییر الگوهای تعامل خانوادگی را بسیار دشوار سازد. برای آن‌که آسان‌تر بتوانید تغییر مطلوب و سالمی را پدید آورید، باید این معنا را در ذهن خود مرور کنید که لحن تند و گفتار همراه با عصبانیت او همیشه به این معنا نیست که او درباره چیزی با شما بحث می‌کند تا شما را عصبانی کند. همین قدر که شما بتوانید امکان این معنا را در ذهن خود زنده کنید، از واکنش خودکار جلوگیری خواهید کرد. اگر شما بتوانید فحوای کلام او را از لحن گفتارش جدا سازید و مطلبی را که می‌خواهد اتفاقاً از سیگ گفتار و نحوه تند ارائه آن جدا کنید، آنگاه قادر خواهید بود منظور وی از نحوه ارتباطش را خیلی بهتر درک کنید. با این‌که لحن گفتار او شما را عصبانی می‌کند، شاید او قصد دارد حرف تازه‌ای بگوید. وقتی از واکنش خود که دیگر خودکار نیست و شما آن را صید کرده‌اید، آگاهید، آنگاه می‌توانید واکنش خودکار را تغییر دهید. افزون بر این، شما یاد می‌گیرید که روحیه خود را حفظ کنید.

#### ج. تیره<sup>۲</sup>

تیره، فرآیند تأیید دوباره اصمالات یکدیگر است. کسی که ممکن است شما در گذشته او را مستحق سرزنش دانسته باشید، ایک به سبب درک تازه‌ای، می‌توانید وی را مستحق سرزنش ندانید.<sup>۳</sup>

۱. دیویس کنت، خانواده، راهنمای مفاهیم و فنون برای متخصص یادوی، ترجمه فریاد بهاری، ص ۱۴.

2. Exoneration.

۳. دیویس کنت، خانواده، راهنمای مفاهیم و فنون برای متخصص یادوی، ترجمه فریاد بهاری، ص ۶۸.

به سمت و سوی جدی بودن سوق داده شود؛ اما باید بداند که منزل محل کار نیست؛ بنابراین اگر شوهر یک نظامی است و در پادگان، خود و دیگران را در چارچوبه تند پیروزی می‌بیند یا خانم مدیر شرکت با مرکز درمانی است و با دیگران در یک چارچوب خاصی مطابق قواعد ارتباط برقرار می‌کند، باید جریان منزل و روابط خانوادگی را از قواعد بیرون از خانه جدا سازد. او خارج از منزل هر که هست، در داخل خانه یک همسر می‌زبان و بر عطف است؛ بنابراین باید از فن شوخی استفاده کند. شوخی خواه خود جوش باشد یا مرحله‌ای، سبکبالی و احساس خوبی ایجاد می‌کند و به ما می‌آموزد که از چشم‌انداز بسیار ضروری‌تری به مسائل و مشکلات خود نگاه کنیم. بر اساس این شیوه راحت‌تر می‌توانیم با دیگران مدارا کنیم. «وثنی یکی از زوجین شوخ طبع باشد، میزان تفناد در آنان ۶۷ درصد کمتر است»<sup>۱</sup>

#### ۲. رفتار متقابل یا نظیر به نظیر

رفتار نظیر به نظیر در فرهنگ واژه‌ها، به معنای «چیزی به عوض چیزی» است و وصف کننده فرآیند عمل متقابل است که در روابط میان افراد اتفاق می‌افتد. رفتار نظیر به نظیر در خانواده، شامل توافقاتی است که هر شخص با توجه به قواعد ارتباط، از طرف مقابل دارد.<sup>۲</sup> زندگی تعاملی است دست‌کم میان دو نفر که هر یک دارای نقش و انتظاری است. نقش‌ها بر اساس حقوقی که هر یک دارند، تجسم پیدا می‌کند و انتظارات بر اساس تک‌البفی که بر دوش آن‌هاست، معنا می‌یابد. هر یک از زوجین از این دو بُعد برخوردارند. این قاعده در طول زندگی در نوسان است.

هر یک از زن و شوهر می‌باید واضح برخی از قواعد باشند؛ بنابراین هر دو وارد یک معامله می‌شوند. حال باید در راه برخی از این معامله‌ها سخن بگویند. از طرفی همیشه این گونه نیست که ما در رعایت قواعدی که دیگران وضع کرده‌اند، موافق باشیم. پس

۱. دیوید نیون، صد راز موفقیت در زندگی زنجیری، ترجمه نفیسه منتکف، ص ۸۴

2. Quid Pro Quo

۳. دیویس کنت، خانواده، راههای مفاهیم و فنون برای متخصص. یادری، ترجمه فرشاد بهاری، ص ۱۰۲

بیشتر انتظار دارید و نمی‌توانید از آن چه اتفاق افتاده است، صرف نظر کنید. در این راه حل، فرض این است که شما از هیچ یک از فنون مرموزسازی، فلاپ کردن، تیرنه و ... نتوانستاید خود را برای مدارای با او آماده کنید. تنها یک راه برای برقراری ارتباط میان خود می‌بینید و آن این که او را ببخشید. برای این که چنین روانی را پیش بگیرید، باید آگاهانه تصمیم بگیرید که او را ببخشید. ممکن است بگویید: چنین چیزی خیلی واقعی نیست و چگونه ممکن است انسان بدون هیچ انگیزه‌ای او را ببخشد؟! اگر چنین کاری برایتان غیر ممکن می‌نماید، دست‌کم تصمیم بگیرید در صدد انتقام‌جویی نباشید؛ البته عمل به این تصمیم - به ویژه در ابتدای کار - دشوار است؛ زیرا برای این که احساس بخشش شکل بگیرد، وقت لازم است. شما تصمیم بگیرید مراحل خاص بخشش را طی کنید. این مراحل عبارتند از فراموش کردن چیزی که قبلاً رخ داده است، تشخیص دادن آنچه فعلاً در حال وقوع است و پیش‌بینی آنچه در آینده اتفاق می‌افتد.

اگر هم اکنون تصمیم بگیرید او را ببخشید، می‌توانید خود را از لطمه روحی‌ای که بر شما وارد شده است، رها کنید.

#### ۴. شوخی

تعریف شوخی دشوار؛ اما تشخیص آن آسان است. شوخی، سرچشمه طبیعی در خانواده‌هاست که در بسیاری از مواقع به ندرت اتفاق می‌افتد. شوخی می‌تواند موقعیت تحمل‌ناپذیر را تحمل‌پذیر و موقعیت‌های ناگوار را گوارا کند.<sup>۲</sup>

زندگی چند سویه است؛ گاهی اوقات در چنان در جدی بودن گرفتار می‌شویم که سویه روشن‌تر زندگی را فراموش می‌کنیم و توجه خود را کاملاً به ساخت‌های تازیک زندگی متمرکز می‌سازیم. زندگی بیش از این که به دید منطقی مورد مذاقه قرار گیرد، باید از سرچشمه عواطف سیلاب شود. چهره بیش از اندازه جدی در خانواده می‌تواند منشأ آسیب‌های فراوان باشد. همسر بیرون از منزل ممکن است در محدوده قواعد و مقررات

1. Humor

۲. دیویس کنت، خانواده، راههای مفاهیم و فنون برای متخصص. یادری، ترجمه فرشاد بهاری، ص ۷۹

کی کودک را مهار کنند. در ضمن کودک نیز از طریق مشکلات رفتاری خود و دور کردن والدین و مادر از تعارض میان خودشان، عملاً از والدین خود محافظت می‌کند. در چنین وضعیتی مشکل کودک که خود برخاسته از تعارض حاکم بر رابطه میان والدین است، غامبی برای نزدیک شدن آن‌ها می‌شود تا مشکل کودک خود را حل کند. حال آیا واقعاً این سازوکار برای سازگاری مناسب است؟ زن و شوهر در این هنگام به مشکلات فرزند خود توجه می‌کنند و کمتر میان خودشان تنش را می‌بینند؛ اما منافهانه این نزدیکی به قیمت آسیبی است که در رازمدت بر شخصیت کودک وارد می‌شود. او که رفتار خود را زایلیده ارتباط نامطلوب پدر و مادر خود می‌بیند، اکنون نیز درون این معما گرفتار است که آن‌ها به جای اصلاح خطاهای خود باز او را مورد حمله قرار داده‌اند؛ گویا خودشان هیچ مشکلی ندارند. این سیر بلایی است که همراه خود بلایی را ایجاد می‌کند که خطرناک‌تر است. چنانچه حضور فرزند در خانواده سیر بلایی باشد که همراه خود بلایی بزرگ‌تر ایجاد نکند، راهکار خوبی برای مدارا میان زن و شوهر است.

### ج. تغییر مرتبه دوم<sup>۱</sup>

عضو خانواده با تغییر دادن مداوم قواعد و مقررات نمی‌تواند مشکل را حل کند. برای این‌که تغییر واقعی رخ دهد، باید ساخت خانواده تغییر کند. این تغییر، شامل دگرگون‌سازی نحوه نگریستن به موقعیت است. عضو خانواده باید از میثای دآوری دیگری به مشکل نگاه کند، دربارۀ آن بیندیشد و آن را درک کند. نیازی نیست که قواعد یا نقش‌های تازه‌ای پدید آید، بلکه رفتارها به دلیل دید تغییر یافته عضو خانواده تغییر می‌کند.<sup>۲</sup> میان تغییر دادن رفتارها و تغییر دادن نگرش‌ها تفاوت وجود دارد. تغییر در رفتار، ممکن است صرفاً تغییری ظاهری باشد، بدون این‌که تغییری زیر بنایی روی دهد. آنچه مهم‌تر و پایدارتر است، تغییری است که در نگرش فرد ایجاد می‌شود. گاهی زن از این مسئله نگران است که چرا همسرش وقت بیشتری برای بیرون رفتن با دوستان یا کارهای

### 1. Second - Order Change.

۲. دیویس کنت، خانواده، راههای مفاهیم و فنون برای متخصصان دآوری، ترجمه فرشاد بهاری، ص ۱۰۹.

بایام حقوق و تکالیف خوددمان را بر هم ساده کنیم. اگر جایی من حقی داشته‌ام و رعایت آن صورت نگرفته، او نیز جایی حقی داشته و مراعات نشده است و اگر در زمینه‌ای او تکلیف خود را انجام نداده است، من نیز گاهی در ادای آن کوتاهی کرده‌ام. محدودیت‌های ما عین یکدیگر نیست؛ اما مشابه یکدیگر است. آنچه ما را آرام می‌سازد این است که واقعیت‌ها همه جهان را ازبایی کنیم. نباید حق خودمان را بزرگ و تکلیفمان را سبک و بالعکس حق دیگری را سبک و تکلیف او را بزرگ در نظر بگیریم. این روشی است که ما را از بُعد روانی برای بهره‌مندی از مدارا آماده‌تر می‌سازد.

### ز. سیر بلاسازی<sup>۱</sup>

والدینی که با یکدیگر احساس تعارض می‌کنند، امکان دارد کودک خود را به عنوان عضو سوّم وارد میدان کنند و به اصطلاح با کودک مثلث‌سازی کنند؛ چون درگیر شدن با کودک می‌تواند توجه آنان را از تعارض میان خودشان منحرف سازد. سیر بلاسازی، یکی از شکل‌ها یا راه‌هایی است که توجه والدین را از استرس زن‌شویی میان خودشان دور می‌کند و آن‌ها را به جای پرداختن به تعارض میان خود به رفتار پرخاشگرانه کودک توجه می‌دهد؛ چون آن‌ها حداقل تلاش خود را به عمل می‌آورند تا به کودک دشواریشان توجه کنند.<sup>۲</sup>

حضور یک فرزند در خانواده می‌تواند زمینه مدارا میان همسران شود؛ چرا که اکنون همه توجه‌ها به یکدیگر نیست؛ فرد سوّمی مطرح است که بسیاری از نگاه‌ها را به خود متوجه ساخته است. این حدّ از آرامش نه تنها آسیبی ندارد، بلکه باعث تقویت وثبات خانواده می‌شود و از تمرکز زن و شوهر بر مسائل ساده‌ای که ارزش درگیر شدن ندارد، جلوگیری می‌کند؛ اما گاهی اوقات والدین در تجربه مشکلات یا تعارض خود ناآگاهانه پای کودک را به موقعیت خود می‌کشند و بر این اساس است که توجه آنان از مشکل زن‌شویی منحرف می‌شود. در چنین حالتی، والدین به هم ملحق می‌شوند و می‌کشند

### 1. Scapegoating.

۲. دیویس کنت، خانواده، راههای مفاهیم و فنون برای متخصصان دآوری، ترجمه فرشاد بهاری، ص ۱۰۸.

لشنت، سخن بگوئیم و باید هم سخن بگوئیم، درباره چیزی صحبت کنیم که هم اکنون اتفاق افتاده است. میان آنچه اکنون رخ می دهد و آنچه در گذشته یا آینده مطرح است، رنجشهای ایجاد نکنیم و از بحث امروز به بحث های گذشته و موضوعاتی که می تواند اختصاصاً در آینده رخ دهد، صحبت نکنیم. نباید درباره آنچه که در گذشته اتفاق افتاده است یا ممکن است در آینده اتفاق بیفتد، وارد بحث شوید. این فن (بحث درباره آنچه در زمان و مکان فعلی اتفاق می افتد) را رفع تعارض می گویند. با این روش شما بهتر می توانید با همسران کنار بیایید؛ چرا که کوهی از موانع و تعارضات در برابر شما مطرح نیست تا کنار آمدن با آن سخت باشد. ابداً شسته شدن تعارض ها در ذهن، آمادگی انسان برای مدارا را کم می کند.

#### ۱. تمرکز بر نقاط قوت<sup>۱</sup>

کسی که می خواهد آثار نامطلوب رفتارهای ناخوشایند را مهار کند، جنبه های سالم عملکرد خانواده را در نظر می گیرد. خانواده ای که دچار مشکل شده، ممکن است نخست نتواند جنبه های مثبت روابط خود را ببیند. افراد این خانواده به در مانگری نیازمندند تا در میان اعضای خانواده ارتباط و همدلی برقرار کند و نقاط قوت را یادآور شود.<sup>۲</sup> مادر میان خانواده هایی که می شناسیم و با آنان ارتباط داریم، عموماً حالت مطلق را نمی بینیم؛ یعنی این گونه نیست که یک خانواده سفید سفید و خانواده دیگر سیاه سیاه باشد. طیفی از سیاهی و سفیدی در میان همه خانواده ها دیده می شود؛ البته این طیف دارای نوسان است. شدت و ضعف و مراتب مختلف در آن دیده می شود؛ اما خورشیدی مطلق یا بدبختی مطلق دیده نمی شود. حال برای این که گذر از سیاهی ها برای انسان آسان گردد، یکی از مهارت ها تمرکز بر نقاط قوت است. در بسیاری از خانواده های پر تنش نیز می توان نقطه های مشترکی را پیدا کرد. وقتی همه اعضای خانواده کنار یکدیگر می نشینند و نظر می دهند - گرچه دیدگاه های آنان از یکدیگر بسیار

اجرائی بیرون از خانه صرف می کند و کمتر وقت می گذارد تا با همسرش حرف بزند. تازه اگر در خانه هم باشد، کار خاصی برای همسر خود انجام نمی دهد و چنانچه مدت زمان زیادی را در خانه بماند، رفتارش تغییر می کند و تحمل او سخت تر می شود. در چنین وضعیتی مقابله کردن مستقیم زن با رفتار او اثر مطلوبی ندارد؛ چون با نگاهی که مرد دارد، همین رفتار همخوان است گرچه به عقیده زن این کار نامطلوب است. چنانچه زن پی برد که شوهرش چون فکر می کند تنهاست، مایل است با دوستان خود خارج از خانه به گشت و گذار بپردازد و با رفتار خود نشان دهد که مایل است همسرش در کنار او باشد - نه این که آمرانه بخواهد او را در منزل نگه دارد - ممکن است نگرش او تغییر کند و دست کم شوهرش را در برخی از بیرون رفتن هایش همراهی کند بدون این که به کارهایش بهانه بگیرد. زن به تدریج می تواند کاری کند که نگرش همسر نسبت به تنهایی خود تغییر کند و این به کنار آمدن آن ها با یکدیگر کمک می کند.

#### ۱. رفع تعارض با نگاه به زمان حال<sup>۱</sup>

افرادی که می توانند در قالب نقش های مشخصی با هم ارتباط برقرار کنند، بهتر می توانند از تعارض و کشمکش پیشگیری کنند. چندین مهارت به رفع تعارض کمک می کند که یکی از آن مهارت ها بحث کردن در زمان و مکان فعلی، نه زنده کردن و به میان کشاندن موضوعات گذشته است.<sup>۲</sup>

به طور طبیعی نمی توان یک زندگی را بدون هیچ گونه تعارضی در نظر گرفت؛ چرا که زندگی سراسر ارتباط است و ارتباط الکار، سلیقه ها و رفتارهای متعارض به طور معمول می تواند تعارض هایی را پیش آورد. به همین جهت، در اکثر مواقع ارتباط میان همسران به علت تعارض هایی که پیش آمده است، با مانع رو به رو می شود. این امری طبیعی است؛ اما برای این که بتوانیم با یکدیگر کنار بیاییم، باید یک قاعده را بنیادی زندگی خود قرار دهیم و آن این که وقتی می خواهیم درباره موضوعاتی که احتمالاً ما را نگران کرده

## 1. Focus on Strengths

<sup>۱</sup> دیویس کشت، خانواده، دانشهای مفاهیم و فنون برای متخصص یادوی، ترجمه فریاد بهاری، ص ۱۵۹.

## 1. Conflict Management

<sup>۲</sup> دیویس کشت، خانواده، دانشهای مفاهیم و فنون برای متخصص یادوی، ترجمه فریاد بهاری، ص ۱۰۴.

## تهدیدآموزی

من از تاریخ، انسان‌ها با استفاده از «گریز» یا «استیز»<sup>۲</sup> با چالش‌ها و تهدیدها مواجه می‌شدند. واکنش گریز یا استیز، در تاریخ بشر اولیه بسیار مؤثر بوده است؛ زیرا بی‌گفتنی‌ترین پاسخ به انواع خطرهایی بوده که انسان با آن‌ها مواجه می‌شده است. امروزه، این پاسخ قسمت زیادی از کارایی خود را از دست داده است؛ زیرا چالش‌ها و تهدیدهایی که ما با آن روبه‌رو هستیم، اغلب روان‌شناختی است.<sup>۳</sup>

پاسخ گریز یا استیز، برای تهدیدهایی مناسب است که می‌توان از این راه با آن‌ها مبارزه کرد و به نتیجه رسید. وقتی به حیوانات نگاه می‌کنیم، می‌بینیم برای آن‌ها در مواقعی چاره‌ای جز این نیست که بستیزند یا بگریزند و راه سوئی وجود ندارد. اگر می‌خواهند مورد شکار قرار نگیرند، تنها از همین روش می‌توانند استفاده کنند؛ اما بشر امروزی برای مقابله با آلودگی هوا یا گرفتار شدن در ترافیک شهری یا تعارض‌هایی که در میان افراد وجود دارد و نمی‌توان آن را ریشه کن کرد، نمی‌تواند از این روش بهره بگیرد. سرانجام ما به طور طبیعی، اجتماعی، آفریده شده‌ایم و باید به لوازم آن پایبند باشیم؛ پاسخ مناسب برای این وضعیت، خودآرام‌سازی است. خودآرام‌سازی روش ساده‌ای است برای سازگاری، گرچه به تمرین و حوصله نیاز دارد.

این پاسخ از سه گزینه تشکیل شده است: محیط<sup>۴</sup>، بدن<sup>۵</sup> و ذهن<sup>۶</sup>. مهارت آرام‌سازی در یک محیط آرام، آسان‌تر است. جایی که عوامل مزاحم وجود نداشته باشد، بدن نیز در وضعیت راحتی باشد، تنفس آهسته و عمیق باشد و عضلات بدن حالت انقباضی نداشته باشد، بهتر می‌توان خود را آرام کرد. با مدیریت ذهن، ذهن

1. self relaxation.

2. fight - or - flight.

۳. کریس ال. کلینک، مهارت‌های زندگی، ج ۱، ترجمه شهلا محمد خانی، ص ۹۶.

4. Environment.

5. Body.

6. mind.

۷. کریس ال. کلینک، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهلا محمد خانی، ج ۱، ص ۹۹.

مشارکت باشد. نشان دهنده یک امر مثبت است و آن این که همه آن‌ها با اتحاد و همدلی تصمیم گرفته‌اند برای پیشبرد خانواده تلاش کنند و تصمیم بگیرند. این نشان می‌دهد این خانواده، خانواده‌ای بی تفاوت نیست و سرد و بی روح درباره مسائلی که بر آنان می‌گذرد، برخورد نمی‌کند. در نظر داشتن نقاط مثبتی از این قبل آرامش انسان را افزایش می‌دهد.

## ک. ایفای نقش مقابل

نوع انسان‌ها دست‌کم در ابتدای امر فقط نیاز خود را می‌بینند و بر اساس نیازی که دارند، برای دیگران وظیفه حمایتی قائل می‌شوند. آنچه را اکنون در نظر دارید، محدودیت‌ها و تنگناهایی است که خود با آن رو به رو هستند. گویا یک مشکل بیشتر وجود ندارد و آن هم مشکل آن‌هاست و به هیچ روی به محدودیت‌های دیگران توجه نمی‌کنند.

برای این که انسان حساس شود و موقعیت دیگران را نیز در نظر او محدودیت‌ها درک کند تا احساس بهتری از وضعیت موجود داشته باشد، لازم است نقش طرف مقابل را ایفا کند. وانمود کند که به جای فرد مقابل نشسته است، درست همانند او رفتار کند و نهایتاً بر اساس این که جایگاه فرد مقابل را دارد، تمایل پیدا کند که بحث را به نفع او تمام کند. «ایفای نقش مقابل با اجازه دادن به خانواده برای درک نگاه دیگران از چشم‌انداز مسأله‌ای، به آنان کمک می‌کند تا دید تازه‌ای پیدا کنند. از هر یک از همسران خواسته می‌شود تا نقش همسرش را ایفا کند. در همین نمایش از او خواسته می‌شود با توجه به نقشی که اکنون پذیرفته است، مشکل خاصی را به بحث بگذارد»<sup>۲</sup> آنچه در این فن حائز اهمیت است، این است که انسان‌ها عمدتاً از پراسسب‌ترین عامل برای خوشبینی یعنی غفلت رنج می‌برند، گرچه خودشان در بسیاری از اوقات متوجه نیستند. خروج از غفلت و توجه به شرایط و محدودیت‌هایی که طرف مقابل دارد، او را در خواسته‌هایش متعادل و زمینه رضایتمندی او را به وضوحیت موجود افزایش خواهد داد. بالا رفتن رضایت‌مندی، کنار آمدن با محدودیت‌ها را آسان‌تر خواهد کرد.

1. Reverse Role - Play

۲. دیویس کشت، جانو آدد، راهنمای ملائیم و فنون برای پیشفرض باوری، ترجمه فرشاد بهاری، ص ۱۹۷.

را از افکار روز مره جدا کنید یا دست‌کم برای آرام‌سازی، هر نوع قضاوت درباره کارهایتان را موقتاً به حالت تعلیق درآورید.

معنای خودآرام‌سازی این نیست که لزوماً هیچ‌گونه احساس خشمی وجود نداشته باشد؛ بلکه حتی گاهی اظهار خشم می‌تواند زمینه مناسب‌تری برای آرام‌سازی فراهم کند. اگر احساس می‌کنید فریاد زن یا عمل پرخاشگرانه و طیفه و به نفع شماست، این کار را انجام دهید. چرا؟ برای این‌که این بی‌رونی‌ریزی حالت انتخابی دارد. شما با فکر صحیح این رفتار را انتخاب کرده‌اید. عمل پرخاشگرانه در صورتی که نتیجه خشم مهار نشده باشد، محکوم است؛ البته به صورت عام خودآرام‌سازی و طیفه است و در موارد نادری خشم انتخاب شده در دستور کار قرار می‌گیرد و در زندگی زناشویی بسیار کم به چشم می‌خورد.

### فصل ششم: پر هیز از لجاجت

یکی از صفات اخلاقی که سبب سازگاری می‌شود، دوری از لجاجت است. لجاجت باعث ناسازگاری همسران و در پی آن تزلزل نظام خانواده می‌شود. با توجه به نقش مهم و مؤثر لجاجت در بی‌ثباتی خانواده، نخست مفهوم لجاجت را بررسی می‌کنیم؛ سپس آثار و پیامدهای لجاجت همسران را در آسیب‌پذیری خانواده مورد توجه قرار می‌دهیم و پس از بررسی عوامل آن، راهکارهایی ارائه می‌کنیم تا خانواده از آسیب‌های لجاجت مصون بماند.

#### مفهوم لجاجت

لجاجت، به معنای تکرار عمل و ادامه دادن آن در موردی است که مطابق میل طرف مقابل نباشد و با میل و خواست او مخالف باشد. از مصداق‌های لجاجت، ادامه دادن عمل پس از باز دانسته شدن از آن و تکرار کلام پس از انترچار شنونده است. بر این اساس، در معنای لجاجت دو قید وجود دارد: ۱. تکرار عمل؛ ۲. ادامه دادن به کاری که مخالف میل طرف مقابل است.<sup>۱</sup>

بنابراین اصرار و پافشاری بر هر مطلبی لجاجت نیست؛ بلکه منظور از لجاجت آن

۱. حسن مصطفوی، الضعیف فی کلمات القرآن الکریم، ج ۱۰، ص ۱۶۷.

پیروی کنید، می‌گیرند، نه؛ بلکه ما از چیزی که پدران خود را بر آن یافته‌ایم، پیروی می‌کنیم. آیا هر چند پدرانشان چیزی درک نمی‌کرده و به راه صواب نمی‌رفته‌اند، باز هم در خود پیروی هستند؟<sup>۱</sup>

در محیط خانواده نیز گاه یکی از همسران و یا هر دو در اثر ناآگاهی، سخن نادرست پدر یا مادر و یا دوستان خود را ملاک قرار می‌دهند و در برابر بیان متین و متقن همسر ایستادگی نمی‌کنند و به این ترتیب، زمینه را برای مشاجرات بعدی فراهم می‌کنند.

#### ب. زباده روی در سرزنش همسر

گاه یکی از همسران که خصلت‌ها یا رفتارهای نامطلوبی را در طرف مقابل می‌بیند، برای رفع این مشکل، می‌کوشد به گونه‌ای او را از این صفت زشت آگاه سازد تا همسرش آن حالت یا رفتار را ترک کند. دغدغه اصلاح رفتار همسر، دغدغه‌ای به جا و حاکمی از محبت به همسر است؛ چرا که در روایت است: «من احبک نهارک» کسی که تو را دوست دارد، از کار زشت تو را باز می‌دارد. همسر شایسته از آیه شریفه «هُنَّ بَيِّنَاتٌ لِّمَا تَكُنُ<sup>۲</sup> زنان لباس شما مردان و شما لباس آنان هستید»، الهام می‌گیرد و با تمام وجود می‌کوشد زمینه آراستگی همسر خود را فراهم سازد و البته در این مسیر، او را از نقاط ضعف و رفتار نامطلوب آگاه می‌کند تا در اصلاح آن‌ها تلاش کند.

نکته مهم در این جا آن است که هرگز نباید از کمیت و کیفیت این تذکرات صرف نظر کرد و همواره کوشید به هر صورت ممکن همسر را از آن رفتار بازداشت؛ بلکه لازم است اولاً همچون آیه<sup>۳</sup> به گونه‌ای بی سر و صدا و با لطافت همسر را از عیب‌های خویش آگاه کند و او را از کار زشت برحذر دارد و ثانیاً مراقب باشد که تذکر او رنگ ملامت و سرزنش به خود نگردد و ثالثاً در آن افراط صورت نپذیرد. بر واضح است که سرزنش بیش از حد، یکی از اصلی‌ترین عوامل جتر و بحث و

است که فرد پس از آشکار شدن حق، باز هم بر سخن باطل یا عمل نادرست خود پای فشارد و با تمسک به بهانه‌ها و عذرهای واهی و سخنان دور از منطق، از پذیرش حق سر باز زند و با خود پسندی در برابر طرف مقابل ایستادگی کند.

#### عوامل لجاجت

توجه به عوامل و ریشه‌های لجاجت، از جمله مسائل مهمی است که می‌تواند ما را در جهت پیشگیری از بروز این صفت ناپسند یاری رساند. برخی از این ریشه‌ها عبارت است از:

#### ۱. جهالت

اولین زمینه و عامل لجاجت، نادانی است. فرد لجوج از روی ناآگاهی درباره زشتی این صفت و آثار و پیامدهایی که به دنبال می‌آورد، تنها راه مواجهه با رفتار نادرست همسر را لجبازی یا او تشخیص می‌دهد و می‌کوشد از این راه آتش خشم خود را فرو بینداند. حال آنکه اگر می‌دانست این حالت، شرایط را از آنچه هست به مراتب بدتر می‌کند و مشکلات بیشتری به دنبال می‌آورد، از لجاجت دست برمی‌داشت و کلید حل مشکل را در جایی دیگر جست‌وجو می‌کرد. رسول اعظم صلی الله علیه و آله درباره لجاجت فرموده‌اند:

اَبَاكَ وَ اللّٰحَاجَةَ فَانْ اُولَٰئِكَا جَهْلٌ وَّ اَخْرَها فَنَدَمَ: <sup>۱</sup> از لجاجت پرهیز که آغاز آن نادانی و سر انبامش پشیمانی است.

جهل زمینه می‌شود فرد به تعصب رو آورد و متعصبانه در برابر حقیقت روشن بایستد. قرآن کریم علت انعطاف ناپذیری مشرکان عرب در برابر دعوت پیامبر صلی الله علیه و آله را تعصب و تقلید کورکورانه از نیاکان برمی‌شمارد و می‌فرماید:

«وَاَنَّا قَلِيلٌ لِّهٖم تَتَّبِعُوْا مَا اَتٰنَا مِنَ اللّٰهِ قَالُوْا بَلْ نَتَّبِعُ مَا اَلْفِیْقَةُ عَلَیْهِ اٰیٰتِنَا وَاَوْ لَوْ كُنَّا اَبْنٰهُم لَایَعْلَمُوْنَ شَیْئًا وَّ لَا یَهْتَدُوْنَ»<sup>۲</sup> و چون به آنان گفته شود: از آنچه خدا نازل کرده است،

۱. محمد بن علی کراجکی، کنز اللوائد، ج ۱، ص ۱۷۹.

۲. بقره، ۱۸۷.

۳. «المؤمنین مرآة المؤمنین» مؤمن آینه مؤمن است» میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۹، ص ۴۸.

۱. ناصر مکارم شیرازی، پیام قرآن، ج ۲، ص ۳۵.

۲. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۱۱، ص ۵۲۹۸.

۳. بقره، ۱۷۰.



میرود مانند: «اللاجوج لا رأي له»<sup>۱</sup> لاجوج از اندیشه برخوردار نیست، و در حدیث دیگری می‌دهد مانند: «اللاجاج يفسد الرأي»<sup>۲</sup> لجاجت رأی و اندیشه را تباه می‌کند.

#### با بستن سبازی زشتی‌ها

و در قدرت تصمیم‌گیری، خود به خود زمینه را برای سقوط لاجوج در ورطه بدلی‌ها فراهم می‌کند. در مثال گذشته، روشن است که صدای بلند موسیقی، زمینه‌ساز تکرار است و حتی و اخلاقی برای خود فرد و اعضای خانواده‌اش می‌شود که البته او در میان شعله‌ور شدن آتش لجاجت، به آن توجهی نداشته است. به همین جهت، لجاجت در بیان حضرت علی(ع) نه تنها بذل شرف معرفی شده است،<sup>۳</sup> بلکه بیشترین عامل در جلب شرف‌های دنیوی و اخروی به شمار آمده است.<sup>۴</sup>

بدی‌های ناشی از لجاجت مصداق‌های متعددی دارد که برخی از آنها عبارت‌است از:

#### ۱. دورویی

کسی که بر مرکب لجاجت سوار است، هم دیگران را به زحمت و سختی می‌اندازد و هم خود را گرفتار می‌کند. در محیط خانواده نیز همسر لاجوج از اعمال لجاجت‌بار خود لحظاتی به لذت کاذب دست می‌یابد؛ ولی از آن جهت که باید هزینه این برخورد را بپردازد، آینده پرزحمتی را برای خود رقم می‌زند. لجاجت همسر، زمینه‌ساز درگیری فرد مقابل می‌شود و حتی کار به جنگ دو طرف می‌کشد: «عن علی(ع): اللجاج مثر للحوار»<sup>۵</sup> لجاجت بر انگیزاننده جنگ است.

ریشه‌یابی بسیاری از نزاع‌های خانوادگی این حقیقت را روشن می‌سازد که لجاجت و پافشاری بیش از حد یکی از طرفین، به پدید آمدن چنین صحنه‌های تلخی می‌انجامد.

۱. عبدالرحمن آمدی، غرر الحکم، ص ۶۵

۲. همان.

۳. همان، ص ۴۶۳

۴. همان.

۵. همان، ص ۴۶۴

لجاجت به شمار می‌رود. به همین دلیل در روایات نیز به عنوان عامل شعله‌ور کننده لجاجت مطرح شده است:

عن علی(ع): الا فراط فی اللامعة یفسد نیران اللجاج»<sup>۱</sup> زیاده روی در سرزنش، آتش لجاجت را شعله‌ور می‌کند.

#### پیامدهای لجاجت همسران

با توجه به مفهوم لجاجت روشن می‌شود که این رفتار نامطلوب، آثار مخربی در روابط اجتماعی - به ویژه در روابط همسران - بر جا می‌گذارد. در این بخش برخی از این آثار را بررسی می‌کنیم:

#### ۱. ضعف تدبیر

از آن‌جا که مهم‌ترین هدف لاجوج انجام دادن عمل مخالف میل طرف مقابل است، توجه چندانی به درستی و نادرستی عمل لاجوجانه خویش ندارد و صرفاً در صدد است با تکرار عمل، اسباب ناخشنودی طرف مقابل را فراهم سازد. در چنین شرایطی، قدرت تصمیم‌گیری و اندیشه درست از فرد سلب می‌شود و بدون آنکه بدانند رفتارشان چه پیامدی دارد، دست به اعمالی می‌زنند که خود نیز آنها را پسندیده نمی‌دانند.

هنگام مشاوره یکی از خانم‌هایی که برای حل مشکل خانوادگی خود با همسرش مراجعه کرده بود، اذعان می‌کرد که چون همسرش برای آزار وی گاهی به نفاق خود بی‌توجهی می‌کند و چندین هفته حتماً نمی‌کند، او نیز از در لجاجت وارد می‌شود و هنگام حضور شوهرش در منزل صدای موسیقی را تا حد ممکن، بلند می‌کند و یا با آزارش از منزل خارج می‌شود و توجه مردان دیگر را به خود جلب می‌کند؛ قطعاً این خانم به نادرستی عمل خویش آگاه است؛ اما چون به اصطلاح روی دنده لیج افتاده، آنچه برای او مهم است، مقابله با طرف مقابل است و در این مسیر به پیامدهای احتمالی واقعی نمی‌نهد؛ از این رو امیرالمؤمنین علی(ع) لاجوج را فاقد قدرت تصمیم‌گیری دانسته و

۱. حسن حرازی، تحف المؤمنین، ص ۸۴

## بیماری

آن که اشاره شد، لجاجت از حالات نفسانی و معقول علل دیگر است؛ بنابراین کسی که می‌خواهد خود و همسرش را از این حالت باز دارد، لازم است زمینه‌های پیش آن را از بین ببرد. بر این اساس، آگاهی از عواقب سوء یک‌دندگی و نیز بروز از پیش زیاد از حد، از عوامل پیشگیری ایجاد و بروز لجاجت به شمار می‌رود.

## تحمیل به نفس

دیگر از راهکارهای پیشگیری از لجاجت، تحمیل به نفس یا مقابله عملی با مقتضای لجاجت است. در چنین شرایطی فرد به سختی می‌تواند لجاجت خود را بروز ندهد؛ اما باید یاد داشت که حتی اگر به ظاهر قیانه لجاجت را به خود نگردد، می‌تواند در مهار این صفت ناپسند فروتن شود. برای مثال در جایی که همسر به ملامت افراطی طرف مقابل رو آورد، طرف مقابل که مستعد ابراز لجاجت است، می‌کوشد این حالت را با ارائه ظاهری عاری از لجاجت، در خود مهار کند. امیرالمؤمنین علیه السلام تأثیر این گونه رفتار را این چنین دانسته‌اند: ان لم تکن طعیما فتحکم فانه قل من تشبهه یقوم الا او شک ان یكون منهم؛ اگر برادر نبستی، خود را برادر بنما پان؛ زیرا انکه است کسی که خود را همانند کرده می از مردم کند و از جمله آنان به شمار نیاید.

بنابراین با صبر کردن، حلم ورزیدن و دوری از لجاجت زمینه برای وقوع این حالت به صورت واقعی میسر می‌شود.

## ج. مشورت خانوادگی

یک‌دندگی در موارد بسیاری از آن‌جا سرچشمه می‌گیرد که همسر احساس می‌کند در فرایند تصمیم‌گیری جایی ندارد و همسرش خودسرانه تصمیم‌هایی درباره زندگی مشترک می‌گیرد. در این شرایط، او نیز که خود را بر حق می‌داند، بر موضع خویش پافشاری می‌کند.<sup>۱</sup>

۱. انبیح اللافه، حکمت ۲۰۷.  
۲. دوبرس کشت، خانواده، راهمندی مفاهیم و فنون برای متخصص باوری، ترجمه فرشاد بهاری، ص ۱۵۳.

## ۲. هلاکت

درگیری ناشی از لجاجت، گاه به حدی است که به سقوط و هلاکت لجاجت می‌انجامد. امیرالمؤمنین علیه السلام درباره این پیامد فرموده‌اند: «مغرة اللجاج العطب»؛ هلاکت پیامد لجاجت است، به چنین کسی که لجاجت می‌ورزد، چنانچه به این پیامد توجه داشته باشد، او لجاجت صرف نظر می‌کند.

## ۳. فقدان منزلت

آسیب دیگری که از ناحیه لجاجت متوجه لجاجت می‌شود کاهش منزلت اجتماعی است. انعطاف‌ناپذیری و لجاجت سبب زشتی و بدنامی می‌شود. روایت زیر از علی علیه السلام بیانگر این واقعیت است: «اللجاج یقشین النفس»؛ لجاجت باعث زشتی نفس می‌شود، زن یا شوهر لجاجت علاوه بر آن‌که منزلت خود را در برابر همسر و فرزندان از دست می‌دهد، ارزش خویش را میان خویشان نیز به شدت کاهش می‌دهد.

با توجه به این آثار زیانبار است که پیشوای اول شیعیان جهان می‌فرماید: «خیر الاخلاق ابعدھا عن اللجاج»؛ بهترین خصلت‌ها، دورترین آن‌ها از لجاجت است، و از سوی دیگر، رسول خدا صلی الله علیه و آله یکی از صفات بدترین زنان را انعطاف‌ناپذیری و لجاجت آنان برشمرده‌اند:

شوار ففسانکم... اللجوجة، العاصیة الذلیلة فی قومها العزیزة فی نفسها الحصان علی زوجها المملوک علی غیره؛<sup>۲</sup> بدترین زنان شما زنی است که... لجاجت و متعصب باشد، نزد انوارش بی مقدار، اما خود خواه باشد، در برابر دیگران تسلیم و نسبت به شوهر خود دانا باشد.

## مهارت‌های پیشگیری از لجاجت و برطرف کردن آن

پس از بررسی مفهوم، آثار، عوامل و ریشه‌های لجاجت، نوبت به آن می‌رسد که به برخی از راهکارهایی اشاره کنیم که مانع از بروز لجاجت در زندگی خانوادگی می‌شود:

۱. همان.  
۲. همان.  
۳. همان، ص ۴۶۳.  
۴. محمد بن حسن حرعاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۰، ص ۳۴.

مشورت خانوادگی راهی است که از بروز چنین احساسی جلوگیری می‌کند. این فرآیند در جلسهای تحقق می‌یابد که با حضور تمام اعضای خانواده در یک خانه به منظور گفت و گو درباره موضوع یا مشکل خاصی تشکیل می‌شود. هر عضو خانواده نظر خود را درباره مشکل و اقداماتی که مایل است صورت بگیرد تا راه حل مورد نظر حاصل شود، بیان می‌کند. تمام دیدگاه‌ها مد نظر قرار می‌گیرند تا خانواده تصمیم بگیرد کدام مسیر بهترین راه است.

زوج‌هایی که با هم نه صرفاً درباره اختلاف نظرها، بلکه درباره چگونگی بروز نا سازگاری‌هایشان صحبت می‌کنند، اوقات کمتری را به جزو بحث می‌گذرانند.

#### د. وصال بعد از فراق

برخی از زوج‌ها بر این باورند که کمیت زمان با هم بودن، باعث تقویت رابطه زناشویی می‌شود؛ ولی آنچه مهم است، کیفیت این رابطه است نه کمیت آن. اگر رابطه از کیفیت مناسب برخوردار نباشد، افزایش کمی آن می‌تواند برای خانواده دردسر ساز شود. ۷۶ درصد زوج‌هایی که به تازگی بازنشسته شده‌اند، می‌گویند: چون اوقات بیشتری را در کنار یکدیگر می‌گذرانند، تنش و ستیزه میان آنان بیشتر است.<sup>۱</sup>

جدايي برای مدت زمانی کوتاه، باعث تقویت کیفی رابطه زناشویی می‌شود؛ چرا که فرصتی برای هر دو طرف ایجاد می‌کند تا احساس نیاز به یکدیگر را حس کنند و همچنین دوباره به وصال لذت‌بخش دست یابند. شاید آنچه در میان مردم به زبان رایج گفته می‌شود که «دوری و دوستی» بیانگر همین نکته باشد که همیشه با یکدیگر بودن، گاهی تنش را افزایش می‌دهد؛ البته باید به این دوری به صورت مقطعی و موقتی نگاه کرد، نه این‌که دوری همیشگی در نظر گرفته شود. وصال، مطلوب اصلی است که برای پایداری آن از فراق و دوری بهره می‌جوئیم.

#### ه. خاموش‌سازی

خاموش‌سازی، به فرآیند حذف رفتار نامطلوب از راه تقویت نکردن رفتار مورد نظر

۱. دیوید نیون، صد روز موفقیت در زندگی زناشویی، ترجمه نقیسه معکف، ص ۹۰.

تلاق می‌شود.<sup>۱</sup> هنگامی که شما به بدعتی و لجاجت طرف مقابل توجه می‌کنید، در حال تقویت کردن آن هستید و او می‌داند که این کارش مؤثر می‌افتد. پس هرگاه عملی به نام داد یا چیزی خواست که مستحق آن نیست، نخست به او پاسخ رد بدهید؛ سپس خواسته او را نادیده بگیرید و به او اجازه ندهید مانع کار شما شود؛ البته با او وارد جزو بحث نشوید. فرآیند تغییر رفتار شما پیش از هر چیز باعث ناکامی او خواهد شد و او همواره به شکلی زدن شما ادامه خواهد داد تا شاید بتواند شما را متعطف سازد؛ ولی سرانجام نتیجه خواهد شد که پافشاری بی‌مورد دیگر راه به جایی نمی‌برد. به وضوح روشن است که شرط توفیق در این فن، پایداری همراه با تدبیر است.

#### و. رفع تعارض

برای رفع تعارض باید از زنده کردن و به میان کشاندن موضوعات گذشته به طور جدی خودداری کنید. رفتی شما مشغول صحبت هستید، باید درباره موضوعاتی که هم اکنون اتفاق می‌افتد، حرف بزنید.<sup>۲</sup> ما نباید حتی درباره آنچه که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد، وارد بحث شویم. با تمرکز بر گفت‌وگو درباره آن چه به این زمان و این مکان مربوط است، بهتر می‌توانیم نتیجه بگیریم.

#### ز. بازی ارتباط

بازی‌های ارتباط، یک رشته فنی است که به افراد می‌آموزد آگاهی خود را افزایش دهند و در برقراری ارتباط مؤثر باشند. برای کسانی که با مخاطب خود در تماس هستند و می‌خواهند پیامی را برای او منتقل کنند، این امکان وجود ندارد که بتوانند پیام نامفهوم را منتقل کنند. پیام نامفهوم، پیامی است از راه زیان که با پیام‌های ارسالی از راه دیگر اعضای پیام‌دهنده سازگار نباشد. برای آن‌که تأثیر بازی ارتباط را عیناً مشاهده کنید، مراحل ذیل را به اجرا درآورید:

۱. همان، ص ۱۵۱.  
۲. همان، ص ۱۴۰.

بحث کنید، وانمود کنید به جای او هستید. درست مثل او رفتار کنید و فرض کنید طرف بحث او هستید. بگوئید بحث را به نفع او تمام کنید. همسر شما نیز همین کار را انجام دهد و طوری عمل کند که شما هنگام بحث عمل می کنید. گاهی با شنیدن حرف های خودتان که از زبان همسران و در نقش او بیان می کنید، دید تازه ای پیدا می کنید.

#### طد تینن ادله

در موارد بسیاری، مثلاً یک دزدی آن است که طرف مقابل ادله خود را برای تصمیم بخشی ارائه نکرده است. در این شرایط، فرد که فکر یا رفتار خود را منطقی می داند و دلیلی برای رفتار انجام گرفته، از سوری طرف مقابل نمی شناسد، بر دیدگاه خود پافشاری می کند. توضیح منطقی تصمیم ها، نقش مؤثری در کاهش لجاجت در خانواده ایفا می کند. نمونه زیر در مورد ارتباط فرزند و والدین - و نه همسران - است؛ اما به خوبی تأثیر پذیری لجاجت از نبود استدلال منطقی را به نمایش می گذارد:

در دوران کودکی، یک روز معلم کودکانم گفت: شما می توانید بچه موش های دست آموز را به خانه ببرید به شرط این که از سویی یکی از والدین اجازه نامه ارائه کنید. من به خانه رفتم و خواستم که موش دست آموزم را در خانه نگه دارم؛ اما والدین من فوراً و بدون هیچ گونه ملاحظاتی علی رغم اصراری که داشتم، مخالفت کردند و هیچ گونه توضیحی هم ندادند؛ چون هیچ وقت دلیلی به من ارائه نمی شد. وقتی چنین دیدم، خودم اجازه نامه را نوشتم و طوری آن را تازدم که فقط گوشه سفید آن معلوم بود. سپس از پدرم خواستم که اسمش را همان جابوبیس تا من بتوانم خط او را تمرین کنم. روز بعد من اجازه نامه را به مدرسه بردم و با این که معلم به من یک موش دست آموز داد؛ اما والدین من موافقت نکردند آن را به مدرسه ببرم. تا امروز، تا دانیید، می دانم نمی توانم چرا آن ها نمی خواستند که من حیوان دست آموز داشته باشم.

بنابراین شاید همسر شما به این دلیل حرف شما را گوش نداده و لجاجت می کند که مقصود از محدودیتی را که شما برای او وضع کرده اید، درک نمی کند. پس برای او توضیح دهید تا زمینه های لجاجت کاهش یابد.

- پشت به هم بایستید و با هم حرف بزنید؛

- رو در رو ایستاده، بدون حرف زدن، به همدیگر نگاه کنید؛

- با چشمان بسته و در حالی که با هم حرف می زنید، یکدیگر را لمس کنید؛

- بدون لمس کردن یکدیگر، به هم نگاه کنید و حرف بزنید؛

- و سرانجام با نگاه کردن و لمس کردن یکدیگر با هم حرف بزنید.<sup>۱</sup>

مرحله آخر نشان می دهد که وقتی شما در حال حرف زدن، لمس کردن و حفظ تماس مستقیم با چشم هستید، ارسال پیام تند با پیامی همراه با عصبانیت از راه زبان غیر ممکن است؛ چون با این ترکیب عصبانیت همخوانی ندارد؛ اما پیام هایی که فقط از راه نگاه کردن یا حرف زدن به مخاطب ارسال می شود، می تواند با عصبانیت همخوان باشد. همچنین وقتی شخصی پیامی را برای شما می فرستد که دچار اختلال است، این نشان می دهد که احتمالاً با شما در تماس نیست. اگر با شما در تماس بود، پیام مختل برای شما ارسال نمی کرد.

این فن زمانی کارآمد است که زمینه های تنش در حال فراهم آمدن است، و گزینه چنانچه تنش به اوج خود رسیده باشد، باید از رو در رو شدن پرهیز کرد چه رسد به این که با تمام قوا و به صورت کامل ارتباط برقرار شود.

#### ج. ایفای نقش مقابل

ایفای نقش مقابل با اجازه دادن خانواده برای درک نظر دیگران از چشم انداز مساعد دیگری، به آن ها کمک می کند تا دید تازه ای پیدا کنند. از هر یک از زن و شوهر خواسته می شود که نقش همسرش را تقلید کند؛ آن گاه مشکل خاصی را در این رابطه از چشم انداز طرف مقابل به بحث بگذارند. افراد غالباً از این که بینند همسرشان به خوبی می تواند دید مقابل را با دقت ارائه کند، بسیار خوشحال هستند.<sup>۲</sup>

شما تجسم کنید که همسران هستید، نقش او را ایفا کنید، درباره مشکل رابطه خود

۱. همان، ص ۱۳۸.

۲. همان، ص ۱۹۷.

## ۱. استفاده از شوخی

وقتی یکی از زوجین شوخ طبع باشد، میزان تضاد در آنان ۶۷ درصد کم‌تر است.<sup>۱</sup> شوخی نقش مهمی در خانواده سالم بازی می‌کند و خانواده به یک کتاب طنز احتیاج دارد که چیزهای خنده‌داری را که اتفاق می‌افتد، ثبت کند.

اگر شما وقایع خنده‌داری را در کتاب طنز خانوادگی خود جمع کرده باشید، می‌توانید از آن به عنوان منبعی در مواقع تنش، اضطراب یا تعارض استفاده کنید. هر چه شما در این کتاب مطالب بیشتری بنویسید و بیشتر روی کتاب طنزتان کار کنید، این کتاب بیشتر به درد خانواده شما می‌خورد.<sup>۲</sup> زن و شوهر باید در برابر کلمات تند و خشنی که از همسر خود می‌شنوند، متانت و سعه صدر نشان دهند و صفحه نزاراج را به مجلس مراجع تبدیل کنند. برای مثال، اگر زن عصبانی شود و بگوید: «من از کار زیاد این خانه خسته شده‌ام، زانوهایم رقق ندارد و چادرم را برمی‌دارم و به خانه پدرم می‌روم»، شوهر بگوید: «تو می‌خواهی از خانه خودت به خانه پدر زن من بروی»<sup>۳</sup>

جدی گرفتن بیش از اندازه مسائل در زندگی باعث می‌شود روح خشک و سردی بر کانون گرم خانواده سایه افکند و طراوت، شادابی و حیات آن را به افسردگی و مرگی تبدیل کند. بی‌شک استفاده از شوخی به معنای دست انداختن یا تمسخر دیگری نیست و حتماً باید از آنچه که می‌تواند شائبه چنین توهینی را به وجود آورد، جلوگیری کرد.

## ک. بازتاب احساس

بازتاب احساس - همان طور که از نام آن پیداست - به معنای منعکس کردن عواطف و احساسات همسر است. منظور از بازتاب احساس بازگو کردن محتوای عاطفی پیام‌های همسر و ارزش و اعتبار بخشیدن به آن احساسات است. بازتاب احساس باعث می‌شود فرد مقابل حس کند دیگران او را درک می‌کنند و به خواسته او گوش فرا می‌دهند.<sup>۴</sup>

## نمط نشن: پروریز از لجباحت ۱۲۱

نوع تعامل شما با همسران نشان می‌دهد که در بازتاب احساس، قوی یا ضعیف هستید. برای مثال وقتی همسر شما می‌گوید: «اصلاً شما قدر کار مرا نمی‌دانید، مرا آدم حساب نمی‌کنید و به صورت یک موجود دست‌دوم و نیازمند به من نگاه می‌کنید؛ من از این وضعیت بسیار عصبانی هستم»، گاهی شما در برابر او می‌گویید: «تو اگر از کار خود تا این حد نفرت داری، چرا آن را رها نمی‌کنی؟ چه کسی به شما گفته است کار کنید؟» شما با این که می‌گوئید راه حلی به وی پیشنهاد کنید، او حس می‌کند به او توجه نکرده‌اید و احساسات او را زیر پا گذاشته‌اید. او می‌خواهد شما با وی همدردی کنید، بر احساس او برچسب صحت بزنید یا دست‌کم با همراهی آن را تعدیل کنید. وقتی چنین چیزی را از شما می‌پند و احساس می‌کند در برابر احساس پایداری او در زندگی چه قدر سرد و خشک هستید، به لجباحت و سرسختی رو می‌آورد؛ اما چنانچه شما پس از شنیدن سخنان او بگویید: «تو واقعاً از این که در منزل این همه زحمت می‌کشی و کار می‌کنی ناراحت هستی؟ نباید چیزی پیش آید که باعث ناراحتی تو شود. من نیز ناراحت از این که مسائلی باعث ناراحتی شما شده است»، همسران حس می‌کنند که شما او را درک کرده و به او احترام گذاشته‌اید و به همین جهت، از فضای لجباحت دور می‌شود.

## ل. بازتاب محتوا

بازتاب محتوا - همچون بازتاب احساس - شبیه آینه‌ای است که در مقابل پیام‌های همسران عمل می‌کند. با این تفاوت که بازتاب احساس منعکس کننده عواطف است؛ اما بازتاب محتوا منعکس کننده مفهوم یا مضمون سخنان همسر است. بازتاب محتوا مثال عبارت مختصری عمل می‌کند که به همسر شما فرصت می‌دهد تا بفهمد شما از عقل و منطق پیروی می‌کنید.<sup>۱</sup>

در انواع ارتباط‌ها - به ویژه ارتباط‌های کلامی - ممکن است سوء تفاهمی میان همسران به پدید آید. یکی از راه‌هایی که برای شما فرصت ایجاد می‌کند تا هر گونه سوء

۱. همان، ص ۲۳

۲. دیویس کشت، خانواده، راهنمای مفاهیم و فنون برای متخصصان، ترجمه فرشاد بهاری، ص ۱۶۵.

۳. سید حماد مصطفوی، بهشت خانواده، ج ۱، ص ۲۷.

۴. کوبین ای تال و... راه حل‌هایی برای خجسته‌های خانوادگی، ترجمه ایران مهدیان‌زادگان و...، ص ۲۰۷.

تفاهم از بین برود، شبیه بارتاب محتوای است. از این راه ما نمی‌خواهیم صرفاً با همسرمان همدردی کرده و در واقع به گونایی به او دلگیری داده باشیم؛ بلکه می‌خواهیم یک واقعیتی را بدون تنش به او گوشزد کنیم. برای مثال چنانچه همسران با شما در دل کند و از راه‌های فرارانی که امتحان کرده و نتیجه‌ای نگرفته است، صحبت کند و احساس خستگی و ناامیدی خود را بروز دهد، گاهی شما او را دلگیری می‌دهید و می‌گویید: «تو نباید احساس شکست داشته باشی و من مطمئن هستم همه چیز درست می‌شود». در چنین موقعیتی شما پاسخ محبت آمیزی می‌دهید؛ ولی ممکن است پاسخ شما برای او رئیس مآبانه جلوه کند و او را به لجبایت بکشاند. شما در پاسخ او می‌توانید بگویید: «همسر، تو آنچه که به فکرت می‌رسد، امتحان کن؛ اما بروی موافقت تو پیش نرفت، ما مسئول کارهایی هستیم که در اختیار ما است»، این پاسخ به او فرصت می‌دهد تا باور کند شما او را درک کرده‌اید. این مهارت، وظیفه همه کسانی است که می‌خواهند شنونده خوبی باشند و پیامی هماهنگ را به همسرشان ارسال کنند.

### فصل هفتم: پرورش از حسادت و چشم و هم چشمی

حسادت از صفات مذموم اخلاقی است که به تعبیر و سختی شدید فرد حسود می‌انجامد و با این صفت همواره به دنبال زوال نعمتی است که به صاحب نعمت رسیده و می‌خواهد او را متضرر سازد.<sup>۱</sup> از نظر علمای اخلاق هنگام مواجهه فرد با نعمتی که به دیگری رسیده، دو حالت پیدا می‌کند: یکی آن که از این نعمت ناخشنود می‌شود و زوال آن را می‌پسندد که به آن «حسد» می‌گویند و دیگر آن که از این نعمت ناراحت نیست و نمی‌خواهد زایل شود؛ ولی دوست دارد خودش نیز از این نعمت برخوردار گردد که آن را «غیبه» یا «منافسه» می‌گویند.<sup>۲</sup>

شاید بتوان میان دو حالت «غیبه» و «حسد» حالت سومی را نیز تصور کرد که در آن، فرد زوال نعمتی را که به دیگری رسیده است، آرزو نمی‌کند؛ ولی با قصدی غیر الهی در صدد بر می‌آید که برای مقابله با فرد صاحب نعمت، به هر قیمتی که شده آن نعمت را به جنگ آورد و آن نعمت را به ریخ او یا دیگران بکشد. ما این حالت سوّم را چشم و هم چشمی می‌نامیم.

با توجه به تأثیر شگرف دو صفت حسادت و چشم و هم چشمی در ناآرامی و ناسازگاری همسران، در این قسمت تأثیرات نامطلوب آن در زندگی مشترک را بی می‌گیریم.

۱. حسن مصطفوی، الحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۱، ص ۲۱۳.  
۲. ملا محسن فیض کاشانی، المحمّده البیضاء، ج ۵، ص ۳۳۰.

## فصل اول: خوشرویی

در منابع دینی از خوشرویی به عنوان عاملی تأثیرگذار در آرامش و سازگاری اجتماعی، از جمله خانواده نام برده شده است. در این گفتار به موضوع خوشرویی و اهمیت و نقش آن در آرامش خانواده می‌پردازیم.

### واژه‌های مترادف با خوشرویی

در سخنان اهل بیت علیهم‌السلام عبارتهایی همچون «وجه مبسوط»<sup>۱</sup>، «البشر»<sup>۲</sup>، «بشر حسن»<sup>۳</sup>، «طلاقة الوجه» و «البشاشة» مترادف با خوشرویی به کار رفته است که در این جا به توضیح مختصر هر یک اشاره می‌کنیم:

- «وجه مبسوط» به چهره‌ای خالی از عبوسی اطلاق می‌شود؛<sup>۱</sup>
- «البشر» به معنای طلاقت و وجه مبسوط است.<sup>۲</sup> قید حسن، به منزله تأکید در گشاده‌رویی و نیکویی آن است؛
- «طلاقة الوجه» به معنای آشکار سازی سرور در چهره است؛<sup>۳</sup>
- «البشاشة» نیز به معنای طلاقت وجه استعمال شده است؛<sup>۴</sup>

۱. ابن‌القفل جمال الدین، شان العرب، ج ۷، ص ۲۹۵.

۲. همان، ج ۴، ص ۶۱.

۳. همان، ج ۱۰، ص ۲۲۹.

۴. همان، ج ۶، ص ۲۶۶.

از بررسی معنای واژه‌های بالا در متون لغوی در می‌یابیم که این واژه‌ها در عین تنگد، به معنای واحد الیزاستن چهره از آثار گریزنگی و خشم و آرامش دادن آن با سرور و فرح<sup>۱</sup> به کار رفته است که در نوشتار حاضر، از آن با واژه‌های خوش‌رویی و گشاده‌رویی یاد می‌کنیم.

پس از تسهین مفهوم می‌این عبارت‌های گوناگون، به صورت مختصر اهمیت خوش‌رویی در زندگی اجتماعی را بیان می‌کنیم.

#### اهمیت خوش‌رویی

از سفارش‌های که رسول اکرم ﷺ است که فرموده‌اند با برادران دینی با روی گشاده رویه‌رو شریک:

عن ابی جعفر علیه السلام قال اتی رسول الله ﷺ رجل فقال: یا رسول الله اوصنی فکان فیما اوصاه ان قال: اللق اخاک بوجه منسبط<sup>۱</sup> مردی خدمت رسول خدا ﷺ رسید و گفت: ای رسول خدا، مرا توصیه کن. پس حضرت در میان توصیه‌های خویش فرمود: با برادر خود با گشاده‌رویی مواجه شو.

وقتی با افراد جامعه دینی که از آنان به برادر دینی تعبیر می‌شود، باید با چهره‌ای باز و دور از گریزنگی و خشم و اندوه رویه‌رو شد، حکم مواجهه در محیط منزل با همسر به خوبی روشن می‌شود. گشاده‌رویی نسبت به همسر تا جایی اهمیت پیدا می‌کند که رسول اعظم ﷺ آن را یکی از حقوق زن بر همسر خود دانسته و فرموده‌اند:

حق المرأة علی زوجها ان یسق عورتها و یسق عورتها و لا یفترق لهما وجهاً<sup>۲</sup> حتی زن بر شوهرش این است که او را گرسنه نگذارد، بدنش را ییو شاند و با او ترش‌رویی نکند.

با بررسی آثار معجزه آسای گشاده‌رویی در می‌یابیم، بی‌جهت نیست که گشاده‌رویی علامت ایمان<sup>۳</sup>، نبی از عقل<sup>۴</sup>، اولین عطیه الهی<sup>۵</sup> و آغاز نیکوکاری<sup>۶</sup> دانسته شده است.

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۰۳.

۲. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۵۴.

۳. عن علی علیه السلام: المؤمن... بشروه فی وجهه و جزیه فی قلبه، (محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۲۶).

۴. عن الصادق علیه السلام عن ابیه علیه السلام: حسن البشر للناس نصف الفعل. (محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۶۰).

۵. عن علی علیه السلام: حسن البشر اول العطاء، (عبدالله آمدی، غرر الحکم، ص ۲۵۴).

۶. راجع علیه السلام: بشرک اول برک، (محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۰۳).

#### آثار خوش‌رویی

گشاده‌رویی آثار ذیل را به همراه دارد:

##### ۱. کینه‌زدایی

کینه‌زدایی، یکی از آثار معجزه آسای گشاده‌رویی است. برطرف ساختن کینه‌هایی که به تدریج در درون فرد رسوخ کرده، کاری بسیار سخت و گاهی غیر ممکن است؛ اما مواجه شدن با روی گشاده به مثابه دارویی کار آمد است که کینه‌های سخت و دیرینه را به راحتی از بین می‌برد. امام کاظم علیه السلام در روایتی از رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «حسن البشر یذهب بالسخطه»<sup>۱</sup> خوش‌رویی کینه را می‌زاید، این حدیث خوش‌رویی را از عوامل کینه‌زدایی معرفی می‌کند. در روایتی از امیرالمؤمنین علیه السلام خوش‌رویی بهترین عامل در زدودن کینه معرفی شده است: ان احسن ما یألف به الناس قلوب اودانهم و تقوا به الضغن عن قلوب اعدائهم حسن البشر عند لقائهم و التقلد فی غیبتهم و البشاشة بهم عند حضورهم<sup>۲</sup> بهترین وسیله‌ای که مردم با آن دل‌های درستان خود را به دست می‌آورند و کینه‌ها را از دل‌های دشمنان خود می‌زایند، خوش‌رویی هنگام مواجهه با آنان، پریش از حال آنان در غیاب و گشاده‌رویی در حضور آنهاست.

##### ب. پایان دادن به دشمنی

کار آمدی گشاده‌رویی، منحصر به زدودن کینه‌های باطنی نیست؛ بلکه علاوه بر آن کینه‌هایی را درمان می‌کند که ظاهر شده و شکل دشمنی به خود گرفته است. گاه روابط همسران به قدری تیره و تار می‌شود که از کینه باطنی به دشمنی و نبرد رو در رو تبدیل می‌شود. این موقعیت، بسیار خطرناک است که آستان هر آستنی در روابط خانوادگی است؛ اما همین موقعیت مخاطره‌آفرین و آتش پر دامنه، با هدیه ارزان و مؤثر خوش‌رویی مهار می‌شود. امام علی بن ابی طالب علیه السلام می‌فرماید:

بشوک یطفیء نار المعاندة<sup>۳</sup> خوش‌رویی تو آتش دشمنی را خاموش می‌سازد.

۱. همان، ص ۱۰۴.

۲. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۵۷.

۳. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۰۳.



با مردم و اعضای خانواده با روی گشاده مواجه می‌شود، به فرمان حضرت حق توحه کرده و زمینه تقرب خود را به او فراهم ساخته است:

عن ابی جعفر علیه السلام: البشیر الحسن و طلاقة الوجه مفسية للمحبة و قربة من الله عز و جل و عبوس الوجه و سوء البشر مفسية للمقوت و بعد من الله<sup>۱</sup>، امام باقر علیه السلام می‌فرماید: گشاده‌رویی، آوردگاه محبت و نزدیکی به خدای عزوجل است و ترش‌رویی، آوردگاه بغض و کینه و دوری از خداوند است.

#### ه. فرجام نیک

خوش‌رویی بهره‌دنبوری و اخروی را برای فرد به ارمغان می‌آورد و علاوه بر همراه کردن زندگی این جهان با شادکامی، آرامش و محبت، در آخرت نیز باعث حفظ و بهره‌فراوانی می‌شود. امام باقر علیه السلام فرمودند: شخصی نزد پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمد و توصیه‌ای را درخواست کرد. حضرت به او فرمودند: غضب مکن. عرضه داشت: بیشتر بگریید؛ فرمودند:

اللق اخاک بوجه منسبط الیه و لا تنصیر فیتصدی الفجر من حنقک لماخرة و الدنیا<sup>۲</sup> با برادرت با گشاده‌رویی روبه‌رو شو و با روی گرفته مواجه نشو؛ چرا که تو را از بهره دنیا و آخرت باز می‌دارد.

توجه به ویژگی‌ها و آثار مهم گشاده‌رویی سبب آن می‌شود تا این سفارش ارزشمند اجتماعی از لایه‌ای دین را بیش از پیش مورد توجه قرار دهیم. رفتاری که به آسانی انجام می‌شود، همه افراد را در برمی‌گیرد، کینه و دشمنی را می‌زداید، محبت را جایگزین کینه می‌کند و قرب به خداوند و در یک کلام خیر دنیا و آخرت را در بردارد، سزاوار می‌اعتنایی نیست.

#### مهارت‌های مؤثر در خوش‌رویی

##### ۱. ارتباط چشمی

ارتباط چشمی، یکی از عناصر مهم تعامل میان فردی و گاهی ضروری برای شروع تعامل

۱. همان، ص ۳۵۲.

۲. همان.

#### ج. ایجاد الفت و محبت

گشاده‌رویی علاوه بر آن که کینه و دشمنی را می‌زداید، الفت و محبت دیگران را نیز جلب می‌کند. بدیهی است که الفت و محبت، از مهم‌ترین عواملی است که به سازش و آرامش همسران می‌انجامد. در روایتی بنامشت و گشاده‌رویی، بهترین عاملی معرفی شده است که مردم به وسیله آن می‌توانند دل‌های دوستان خود را به دست آورند و کینه را از دل دشمنان خود دور کنند.<sup>۱</sup> در این روایت، الفت که به معنای انضمام است،<sup>۲</sup> محصول گشاده‌رویی به شمار آمده است. بنابراین خوش‌رویی، بهترین عامل جذب دل‌هاست. گشاده‌رویی علاوه بر آن که کمیت جذب را افزایش می‌دهد، کیفیت آن را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. نتیجه کیفی گشاده‌رویی با واژه «حب» در آمیخته است:

عن ابی جعفر علیه السلام: البشیر الحسن و طلاقة الوجه مفسية للمحبة،<sup>۳</sup> امام باقر علیه السلام می‌فرماید: خوش‌رویی و گشاده‌رویی آوردگاه محبت است.

«حب» به معنای «ووداد» و میل شدید است.<sup>۴</sup> پس در کلمه «محبت» کیفیت و شدت دل‌بستگی مورد توجه است. در برخی روایات هر دو جنبه کمی و کیفی محصول خوش‌رویی دانسته شده است:

قال علی علیه السلام: طلاقة الوجه بالهيش... داغ الی محبة البرية،<sup>۵</sup> علی علیه السلام می‌فرماید: گشاده‌رویی... باعث دوستی خلق است.

#### د. قرب به خداوند

آثار خوش‌رویی، منحصر در آثار اجتماعی نیست؛ بلکه مهم‌ترین محصول آن به خود فرد تعلق می‌گیرد و این محصول، نزدیکی به خداوند است. از آن‌جا که حفظ پیوندهای اجتماعی و از جمله پیوند خانوادگی، از مهم‌ترین تأکيدات خداوند متعال است، فردی که

۱. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۵۷.

۲. ابوالحسن، احمد بن فارس، معجم مقاییس اللغة، مادة الحب.

۳. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۰۳.

۴. حسن مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۲، ص ۱۵۲.

۵. میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۲۵۴.

مهارت در هنگام سخن گفتن استفاده می‌کردند: «کان رسول الله افادحدث یحییتم فی هدیته»<sup>۱</sup> امام باقر علیه السلام نیز بسم در برابر برادر دینی را حسنه دانسته‌اند.<sup>۲</sup>

شایان ذکر است که لبخندها همان گونه که مهربانی و تفاهم را مستقل می‌سازند، گاهی نشانه تحقیر و تمسخر هم هستند. تغییر این رفتارها به ویژگی‌های باقی از قبیل رفتارهای ضمیمه رفتار مورد نظر بستگی دارد؛<sup>۳</sup> بنابراین کاربرد این مهارت در برابر همسر نیازمند توجه به رفتارهای ضمیمه نیز می‌باشد تا مبادا لبخند به عنوان عامل تحقیر و تمسخر همسر محسوب شود. برای نمونه لبخند زدن مداوم به همسر باعث می‌شود تا او این عامل تقویت ارتباط را به مثابه عامل تمسخر و تحقیر تعبیر کند و از این رفتار ناخوشرو شود.

#### ج. تکان دادن سر

تکان دادن سر نیز، از جمله ژست‌هایی است که معمولاً آن را به نشانه تصدیق، موافقت و تفاهم به کار می‌بریم. فورس و جکسون (۱۹۸۰) نیز بر تأثیرات تقویتی این ژست تأکید کرده‌اند. در اکثر تحقیقات صورت گرفته در این زمینه، تکان دادن سر و دیگر تقویت‌کننده‌های کلامی و غیر کلامی با هم ترکیب شده‌اند. ساتاراز و نیشین (۱۹۷۲) متوجه شدند وقتی مصاحبه‌گر هنگام مصاحبه سر خود را تکان می‌دهد، متوسط زمان صحبت مصاحبه‌شونده افزایش می‌یابد.<sup>۴</sup> این مهارت هنگام سخن گفتن همسر، شاخصی برای توجه دقیق به او، تأیید گفته‌ها و دغدغه‌های وی و نشانه‌ای از خوشرویی با او به شمار می‌رود.

ما به دو شیوه می‌توانیم برای ابراز علاقه و اشتیاق به حرف‌های گوینده از سر تکان دادن استفاده کنیم. اکمن و آستر (۱۹۷۹) معتقد است ما با کج کردن سر، علاقه‌مندی

۱. محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۲۹۶.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۸۸.

۳. اوزن هارچی، مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات میان فردی، ترجمه خشایار بیگی، ص ۹۹.

۴. همان، ص ۱۰۵.

اجتماعی است. این رفتار هنگام گفت‌وگو می‌تواند نشانه توجه و علاقه باشد و استفاده مناسب از آن می‌تواند نتایج تقویت‌کننده در پی آورد.

کلایک و دیگران (۱۹۷۵) در آزمایشی مصاحبه‌مانند به مصاحبه‌گرها آموزش دادند تا با:

(۱) مداوم به مصاحبه‌شونده نگاه کنند و یا؛

(۲) به طور متناوب نگاه کنند و با این که؛

(۳) اصلاً به او نگاه نکنند.

نتایج نشان داد در زمانی که مصاحبه‌شونده به مصاحبه‌شونده چشم نمی‌دوخت، وی از جملات کوتاه‌تری استفاده می‌کرد و کمتر حرف می‌زد. رتبه مصاحبه‌گرها مداوم به مصاحبه‌شونده نگاه می‌کردند، آن‌ها می‌پنداشتند مصاحبه‌گر به آن‌ها خیلی توجه دارند و مصاحبه‌گری را که اصلاً به آن‌ها نگاه نمی‌کرد، فردی بی‌توجه می‌دانستند؛ البته گاهی استفاده بیش از حد از نگاه یا نگاه خیره‌حمل بر تهدید می‌شود و دیگران را ناراحت می‌کند. در این گونه شرایط، ارتباط چشمی آثار تنبیهی به همراه خواهد داشت.<sup>۱</sup> بر این اساس، ارتباط چشمی متعادل با همسر - به ویژه هنگام سخن گفتن او - عاملی مؤثر در تداوم ارتباط کلامی با همسر و نونه‌ای بارز از خوشرویی در برابر وی به شمار می‌آید.

#### ب. لبخند

برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که لبخندها تقویت‌کننده‌اند. شوالتر (۱۹۷۲) در جریان یک آزمایش، موفق شد با استفاده از لبخندهای انتخابی، برخی جملات عاطفی مصاحبه‌شونده‌ها را شرطی کند. در برخی از بررسی‌ها، ترکیبی از لبخندها و دیگر تقویت‌کننده‌های غیر کلامی و کلامی مورد استفاده قرار گرفته‌اند. کرسر (۱۹۵۸) با ترکیب کردن خنده و تکان دادن سر و «آهوم» گفتن آزمودنی‌ها را واداشت تا از کلمه «مادر» بیشتر استفاده کنند.<sup>۲</sup> لبخند به عنوان یک تقویت‌کننده «آزستی»، نمونه‌ای از مهارت‌های خوشرویی در برابر همسر و دیگران است. رسول خدا صلی الله علیه و آله همواره از این

۱. اوزن هارچی، مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات میان فردی، ترجمه خشایار بیگی، ص ۱۰۰.

۲. همان، ص ۹۹.

خود را به حرف‌های طرف مقابل ابراز می‌کنیم. علاوه بر این، ما با تکان‌های سر تمایل خود را برای ادامه صحبت نشان می‌دهیم.<sup>۱</sup>

#### د. حالات چهره

چهره، اطلاعات فراوانی در خصوص حالات هیجانی دیگران به ما می‌دهد. برخی نظریه پردازان می‌گویند: حالات چهره پس از زبان، مهم‌ترین منبع اطلاعاتی است. شاهد این مدعا، زمان و حجم کارهایی است که نویسندگان، نماینده نوپسان و سناریو نوپسان به وصف جزئیات چهره شخصیت‌های مورد نظر خود اختصاص داده‌اند. عده‌ای معتقدند این حالات هم فطری و هم آموختنی‌اند. (اکمن، ۱۹۸۲)؛ اما برخی شواهد نظریه فطری بودن حالات چهره حمایت می‌کند؛ زیرا در فرهنگ‌های مختلف دنیا شاهد حالات چهره‌ای مشترکی از قبیل بالا کشیدن یک یا هر دو ابرو، خمیازه و جمع کردن لب‌ها هستیم که به ترتیب نشانه نگرانی، تعجب، خستگی و اضطراب هستند. وقتی بین حالات چهره و گفتار مغایرت وجود دارد، بیشتر به حالات چهره اعتماد می‌کنیم، نه به گفته‌های طرف مقابل (زیدل و مهریان، ۱۹۶۹).<sup>۲</sup>

به هر حال، بسیاری از نشانه‌های خوش‌رویی از راه حالات چهره به دیگران و از جمله به همسر ارائه می‌شود. هنگامی که همسر ما شاد یا نگران و یا... باشد، ما می‌توانیم با اتخاذ حالات چهره‌ای متناسب با آن موقعیت، در شادی او خود را شاد، در نگرانی‌اش خود را سهیم بدانیم و سرانجام با چهره‌ای خوش با او روبه‌رو شویم.

#### ه. آراستگی چهره

پیراستن و آرایش چهره نیز از مهارت‌هایی است که باید است مورد توجه قرار گیرد و به عنوان نمودی بارز از خوش‌رویی لحاظ شود. فردی که با چهره آراسته با همسر خود روبه‌رو می‌شود، علاقه‌مندی خود را به او نشان داده و خاطر نشان می‌سازد که برای او

ارزش و احترام خاصی قائل است. با توجه به ظواهرت‌های جنسیتی، تأکید بیشتری بر آراستگی زن در برابر شوهر صورت گرفته است؛ ولی مردان نیز بدین وسیله به همسران خود ابراز توجه کرده، سلامت اخلاقی آن‌ها را تضمین می‌کنند. در روایتی آمده است:

شخصی می‌گوید: امام موسی بن جعفر علیه السلام را دیدم که خضاب کرده بود. [اموی سر و صورت را رنگ کرده بود] گفتم: فدایت شوم، خضاب کرده‌ای؟! فرمود: آری، نظافت و آراستگی مردان، از اموری است که بر عفت زنان می‌افزاید و عفت زنان از آن روکاهش یافته است که شوهران آن‌ها به سر و روی خود نسوزند. سپس فرمود: آیا سالی همسرت را در وضعت نامناسی از حیث نظافت و آراستگی پیشی؟ گفتم: نه، حضرت فرمود: پس در مورد همسرت نیز این را نیستند.<sup>۱</sup>

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۵۶۷.

۱. همان، ص ۵۶.  
۲. همان، ص ۶۲.

## فصل دوم: خوش‌زبانی

یکی از عوامل مؤثر در سازگاری و رفع تنش این است که همسران به یکدیگر نه سخن ناپسند بگویند و نه ناپسند بگویند. محتوای سخن و کیفیت ادای آن، هیچ یک نباید ناپسند باشند؛ بلکه ضرورت دارد بین آنان «سخن لطیف» مبادله شود. «ملکیب» نقطه مقابل «خیث» است و گاهی در معنای آن تو سمه داده می‌شود و گفته می‌شود: سخن پاک؛ یعنی سخنی که ناپسندی در آن نیست.<sup>۱</sup> باید پسنده سخن گفت، قرآن کریم می‌فرماید: «و قولوا للناس حسناً»<sup>۲</sup> به مردم نیک بگویید» و «و لا تتنازروا بالالفاظ»<sup>۳</sup> با القاب زشت و ناپسند یکدیگر را یاد نکنید».

از سوری دیگر درباره سخن ناپسند می‌فرماید: «وإن لكل قفرًا وقفرًا»<sup>۴</sup> رای بر هر عیب جوی مسخره‌کننده». انسان‌ها به طور عام ناپسندی و زشتی را بر نفعی ناپسند و در صدد مقابله با آن برمی‌آیند. برای سازگاری، ضروری است همسران در محتوای کلام و ساختار آن از ناپسندی و مکروه پرهیزند. هم سخن خوب بگویند و هم خوب سخن بگویند. در بسیاری از موارد سخن خوبی که به خوبی ادا نشده، زمینه تنش و ناسازگاری را فراهم

۱. ابن القفل جمال الدین، لسان العرب، ماده «طلب».

۲. بقره، ۸۳.

۳. حجرات، ۱۱.

۴. همزه، ۱.

کرده است. معروف است که زبان سر سبز می دهد بر یاد. از هر دو نوع ناپسندی پرهیز لازم است.

در اصطلاح روایات، کلام طیب ضلعی از اصطلاح منط خورش اخلاقی است. در روایتی از امام صادق علیه السلام سؤال شد: حدود خوش اخلاقی چیست؟ حضرت مثلی را ترسیم کردند و فرمودند:

تلین جانک و تطیب کلامک و تلقی اخاک ببین حسن<sup>۱</sup> با کتار دسی خود نرم رفتار کنی و به او جا بدی، در سخن گفتن، پاکیزه سخن بگویی و با برادرت با روی باز مواجه شوی.

حال به نمونه هایی از آثار و پیامدهای خوش زبانی اشاره می کنیم:

#### آثار خوش زبانی

خوش زبانی نتایج ذیل را در بر دارد:

##### ۱. صفای زندگی

خوش زبانی، باعث طراوت و شادایی در زندگی است؛ به زندگی روح می بخشد و آن را از خمودی و بی معنایی می رهاند. بد زبانی است که زندگی را تیره می کند و صفای آن را از بین می برد. در روایت است:

كَلَامُهُ تَكُونُ لِلْعَيْشِ السَّالِطِ الْجَانِثِ وَالْجَارِ السَّوِّءِ وَالْمَرْأَةِ اللَّيْثَةِ<sup>۱</sup>؛ سه چیز زندگی را تیره و کدر می سازد: حاکم ستم پیشه، همسایه بد و زن بد زبان.

نمی توان زندگی کدر را حیات طیبه نامید. زن و شوهر در این زندگی احساس شادمانی ندارند و از آنچه در آن می گذرد احساس تنگی می کنند و چون دایره تحمل آنان محدود است، به ناچار این ویژگی عوارض خود را در زندگی نشان می دهد. اضطراب و طلاق را می توان از عوارض بد زبانی به شمار آورد. صفای زندگی حتماً به سازگاری می انجامد:

چرا که امری پسندیده و دل خواه برای زن و مرد است و در برابر، زندگی بی روح و بی معنا به ناسازگاری منتهی می شود.

#### به امنیت و مسالمت

از ویژگی های یک زندگی مطلوب، وجود امنیت و آرامش خاطر است. انسان همیشه می خواهد مطمئن باشد و در زندگی چیزی او را تهدید نکند. نوع انسان ها از رفتارهایی که به ظاهر مخاطره آمیز است، دوری می کنند تا مبدأ امنیت زندگی آنان را تهدید نکند. گاهی بعضی از آن ها به انسان و خرافه شیعتر است تا به واقعیت؛ اما به دلیل حساسیت افراد در برخورداری از امنیت می گویند به آن ها نزدیک نشوند. حال اگر یقین داشته باشند آثار یک رفتار زندگی آنان را در مخاطره قرار می دهد، قطعاً در صدد برمی آیند آن رفتار را انجام ندهند. پسندیده سخن گفتن، هم امنیت خاطر به دنبال می آورد، هم زندگی مسالمت آمیز با دیگران را در زندگی فراهم می سازد. کاری که دشمنی دیگران را به دنبال داشته باشد، هم امنیت خاطر را در زندگی به مخاطره می اندازد، هم زندگی مسالمت آمیز را بر هم می زند. ناسرا گفتن حتی به موجودات بی جان نیز بد است؛ چرا که زندگی خودمان را تهدید می کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید:

لَا تَسْتَوُوا الرِّيحَ فَاتَّخَذَ مَأْوَرَةً وَلَا الْجِبَالَ وَلَا السَّاعَاتِ وَلَا الْإِيَّامَ وَلَا اللَّيَالِيَ فَتَقْشَعُوا وَ يَرِجُ الْعِجَمُ<sup>۱</sup>؛ به بادها ناسرا نگویند؛ چرا که آن ها مأموریت خود را انجام می دهند. به کوه ها، ساعت ها، روزها و شب ها ناسرا نگویند که مرکب کاه می شوید و ناسرا به خودتان برمی گردد.

این جا موجودات بی جان هدف تیر ناسرا قرار می گیرند؛ اما نتیجه منفی آن گریبانگیری جاندارانی می شود که ناسرا می گویند. در روایت دیگری آمده است: «لَا تَسْمُقُوا الْأَمْوَاتَ فَنُفُوقُ الْأَحْيَاءِ»<sup>۲</sup>؛ به مرده ها ناسرا نگویند؛ چرا که شما با این کار خود زنده ها را اذیت می کنید. از زندگی مسالمت آمیز با آنان فاصله می گیرید و در نتیجه به تنش گرفتار می شوید. اگر به

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۷۸

۲. قطب الدین راوندی، الادوات، ص ۳۷۸

۱. شیخ صدوق، معنی الاخبار، ص ۲۵۳

۲. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۳۴

## د. عاقبت به خیری

چه بسا افرادی که کارهای خوب انجام می‌دهند؛ اما نگران عاقبت به خیری خود هستند، ایشان در ارزشیابی رفتارهایشان ارزش‌های مثبتی را می‌بینند. ولی نگرانند. حال اگر رفتارهای فردی نامطلوب باشد، بیشتر باید نگران عاقبت به خیری باشد. یکی از رفتارهایی که زمینه این نعمت بزرگ را فراهم می‌کند و در دنیا و آخرت ما را به این مقصد خیر رهنمون می‌سازد، پست‌پیده سخن گفتن است. کسی که به دیگران طعن می‌زند و به اصطلاح به چشم دیگران می‌کوبد، به عاقبت خوش امیدوار نباشد. چنین کسی هم در این دنیا باید بترسد که در اواخر عمر خود با مصیبت‌های دردناکی رو به رو شود و هم آن دنیا زمینه دریافت کیفرش فراوان است. امام باقر علیه السلام می‌فرماید:

ما من انسان یطعن فی عین مؤمن الا مات بشراً میتیق و کان قنباً ان لا یرجع الی خیر<sup>۱</sup> هر انسانی که دیگران را مورد طعن قرار می‌دهد و به چشم دیگران می‌کوبد، نمی‌تواند مگر به بدترین مرگ و سزوار و نوردیک است که عاقبت به خیر نشود.

برخورداری از این نعمت بزرگ، (عاقبت به خیری) پیامد خوش‌زبانی و دوری از طعن و تاسر است.

## ه. رعایت حق دیگران

احساس دریافت حق، زمینه مناسبی برای سازگاری میان افراد است. چنانچه کسی حس کند حقی ناقص شده یا حق خود را پایمال شده ببیند، به مقابله و ناسازگاری رو می‌آورد؛ به ویژه اگر فرد احساس کند حقوق محدودی دارد و تضییع آن حق ضایعه بزرگی را به وجود می‌آورد، به تنش بیشتری دچار خواهد شد و سازگاری به شدت رنگ خواهد باخت. یکی از اصحاب امام صادق علیه السلام به نام مأمون حارثی می‌گوید: به امام صادق علیه السلام گفتم: حق مؤمن بر مؤمن چیست؟ حضرت حقوقی را بر شمرند تا این‌که فرمودند:

حق المؤمن علی المؤمن ان لا یقول له اثم و ان اقال له اثم فلیس بینهما ولا یة<sup>۲</sup> حق مؤمن بر

زنده‌ها ناسرا بگویند، مستقیماً به میدان دشمنی و ستیز قدم نهاده‌اید و آشکارا وارد صحنه کارزار شده‌اید. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: مردی از بنی تميم خدمت پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله رسید و گفت: ای پیامبر خدا، به من توصیه‌ای ارزانی فرما. حضرت در میان سفارش‌هایش به او فرمود:

لا تستبوا الناس ففکسبوا العداوة بینهم<sup>۱</sup> به مردم ناسرا نگو که دشمنی آنان را به دست می‌آوری.

نتیجه دشمنی سازگاری نیست. پس ضروری است برای تأمین سازگاری، پست‌پیده و سزوار سخن بگوئیم.

## ج. عزت

از نعمت‌هایی که همه در پی به دست آوردن آن هستند، عزت است. همه می‌خواهند و در برابر دیگران سر بلند باشند. حتی کسانی که به رفتارهای منفی رو می‌آورند، خودشان فکر می‌کنند این رفتارها باعث موقعیت، وجاهت، عزت و سر بلندی آن‌هاست. در واقع رفتار مثبت را ذلت تلقی می‌کنند، و گرنه خود به دنبال ذلت نیستند. راهکار اصلاح برای چنین کسانی این است که ذهینت آنان تغییر باید تا به گونه دیگری عمل کنند. تغییر پیش چنین افرادی ضروری است. کسانی که با رفتارهای برخاسته از دستورات دینی آشنا هستند، عزت را در رفتارهای منفی دنبال نمی‌کنند؛ چرا که می‌دانند تکریم، احترام و خوش‌زبانی عزت می‌آورد؛ توهین و ناسرا به دیگران نه تنها انسان را عزیز نمی‌کند، بلکه وی را در حقیقت ذلت قرار می‌دهد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«ان الناس من اهل الناس»<sup>۲</sup> ذلیل‌ترین مردم کسی است که به مردم توهین می‌کند و ناسرا می‌گوید.

پس سر بلندی را نمی‌توان در ناسرا گفتن یافت، بلکه باید با خوش‌زبانی و احترام به جست‌وجوی آن پرداخت.

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۶۱  
۲. میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۵۲

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۶۱  
۲. شیخ صدوق، من لایضره الفقه، ج ۴، ص ۳۹۶

داشته شده است.<sup>۱</sup> از دیدگاه اسلام زن هنگامی می‌تواند مداخل مادری را به‌گرددن بیارزید که خوش‌زبان باشد و چنانچه بدزبان باشد، مرد می‌تواند از بچه‌دار شدن او جلوگیری کند. این نشان می‌دهد که اولاً بر آورده شدن خواسته زن در فرزنددار شدن، مبتنی بر خوش‌زبانی‌اوست در این صورت زن احساس می‌کند خواسته او تأمین شده که نتیجه چنین احساسی، سازگاری است. ثانیاً با افزایش تعداد افراد خانواده، مقدمات بیشتری برای تأمین سازگاری نیاز است و باید در میان اعضای خانواده جتن همکاری و همفکری بیشتری احساس شود، و بدزبانی تأمین کننده این نیاز نیست. با خوش‌زبانی می‌توان به این نیاز پاسخ داد. امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

لا بأس بالعزل فی سقّة وجوه... المرأة للسلطة و البدیة<sup>۲</sup> در مواردی بر عزل سنی از رحم‌پاکی نیست. از جمله زنی که زبان‌دراز و بدزبان است.

این نشان می‌دهد حق مادری برای زن در صورتی است که زبانی داشته باشد و قطعاً وجود این لیاقت در تأمین سازگاری میان همسران مؤثر است.

#### مهارت‌های مؤثر در ایجاد خوش‌زبانی میان همسران

با توجه به اهمیت موضوع خوش‌زبانی و تأثیر آن در استحکام بنیاد خانواده و سازگاری همسران، این‌جا به برخی از فنون و مهارت‌های مؤثری اشاره می‌کنیم که همسران را در برقراری ارتباط کلامی مناسب یاری می‌دهد:

#### ۱. تجسم پایان کار<sup>۳</sup>

در برخی موارد، بدزبانی همسر نتیجه رفتار آزاردهنده طرف مقابل است. در چنین شرایطی اولین چیزی که به ذهن همسر می‌رسد، آن است که بر سر او فریاد زند و یا

۱. «قال رسول الله صلی الله علیه و آله ذرنا الحسنة المقیم و علیکم بالسوءاء الولوءة» میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۷۶.

۲. شیخ صدوق، عیون اخبار الرضا، ج ۱، ص ۳۷۸.

۳. استغفار کوری، هفت عادت خوب خانواده، ترجمه سوسن ملکی، ص ۱۰۷.

مومن این است که به او اُفت نگویید (اُفت کم‌ترین حد تاسر است) و زبانی که اُفت بگوید، ولایت و محبت از میان آنان محو می‌شود.

میان دو فرد عادی چنین حقی وجود دارد، چه رسد به زن و شوهر که در میان آنان رعایت مسئله ضروری‌تر است و اسلام به مراعات حدود لازم برای بقای ارتباط مطلوب میان آنان فراوان توصیه کرده است؛ به ویژه برای زنان به مردان سفارش کرده که حال آنان را رعایت کنند. آنان نمی‌توانند از مردان هستند و حقوق متناسب با خودشان را دارند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

أخبرنی جبرئیل و لم یزل یوصیفنی بالنساء حتی ظننت ان لیحل لزوجی ان یقول لیهائک یا محمد اتقوا الله فی النساء فانهن عوان بیننا و بینکم<sup>۱</sup> جبرئیل به من خبر داد و همواره مرا به رعایت زنان توصیه کرد تا آن‌جا که به نظرم رسید برای شوهر روا نباشد که به زن خود اُفت بگوید. جبرئیل گفت: ای محمد، درباره زنان تقوای خدا را پیشه سازید؛ زیرا آنان نمی‌توانند از شما هستند.

رعایت زنان از آن جهت که بیشتر در معرض تفتیح هستند، ضروری‌تر است. پس برای حفظ حقوق آنان و در نتیجه حصول سازگاری به سبب احساس دریافت حق، ضروری است که خوش‌زبان باشیم.

#### و. لیاقت مادری

یکی از مهم‌ترین هدف‌های زندگی مشترک، بقای نسل و آماده کردن مقدمات برای داشتن فرزند است. مرد آرزو می‌کند پدر شود و زن بیش از او آرزوی مادری دارد. فرزنددار شدن در آیین اسلام آن‌قدر اهمیت دارد که سفارش شده «زنان ولوء» برگزینند که بچه‌های فراوانی می‌توانند به جامعه هدیه کنند؛ حتی ایشان از بهترین زنان معرفی شده‌اند. پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: «ان خیر نسائکم الولوء»<sup>۲</sup> بهترین زنان شما آنان هستند که فراوان فرزند به دنیا می‌آورند. حتی زن زشت از زنی که فرزند دار نمی‌شود، بهتر

۱. همان، ج ۱۴، ص ۳۵۲.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۳۲۴.

## ج. موور رفتار

موور رفتار، عبارت است از تمرین رفتار جدید در محیطی امن پیش از انجام دادن واقعی رفتار در دنیای واقعی. این فن به شخص اجازه می‌دهد که بازخورد دریافت کند و به انجام رفتار اطمینان یابد.<sup>۱</sup> بر این اساس، بر فردی که به تسلی در گفتار و بدزبانی مبتلاست، باید پیش از حضور در موقعیت واقعی و قرار گرفتن در برابر همسر، ارتباط کلامی درست با وی و به کار بردن واژه‌های لطیف و محبت‌آمیز را تمرین کند تا هنگام مواجهه با وی نیز بتواند به آسانی از این گونه عبارت‌ها بهره‌برد.

د. استفاده از شوخی<sup>۲</sup>

خانواده‌ها هنگامی که با مشکلات زندگی رو به رو می‌شوند، اغلب بیشتر چندی می‌شوند و فکر می‌کنند چون موقعیت احساس‌تر شده است، آن‌ها نیز باید جدی‌تر برخورد کنند؛ اما این حالت انسان را از خودشناسی دور می‌کند و فضای گفت‌وگو را از لطافت خارج می‌سازد. نگریستن به بیهودگی موقعیت یا مبالغه‌آمیز کردن آن می‌تواند به میزان بسیار زیاد به پیش و خورشتن شناسی فرد منتهی‌گردد.

باید توجه داشت که استفاده از شوخی، نیازمند اعمال دقت لازم است؛ چون در صورتی که شوخی نشانه‌ای از بی‌اعتنایی به احساسات به شمار آید، نتیجه‌ای معکوس به بار خواهد آورد.

## ه. بهره‌بر از فنِ وزن

لوئیس برابان، عالم و روان‌شناس مشهور، از مطالعه دقیقی که در زندگی هزار و پانصد خانواده به عمل آورده، به این نتیجه رسیده است که شوهرها فنِ فنِ کردن زن را بزرگ‌ترین و کشنده‌ترین عیب می‌دانند. همین نتیجه از تحقیقات گالوپ پل روان‌شناس و جونسون تیمارمست روان‌پزشک نیز به دست آمده است. شکایت کردن، ناله کردن،

۱. دیویس کنت، خانواده، دانش‌های مخالفیم و فنون برای متخصص یادری، ترجمه فرشاد بهاری، ص ۱۳۰.  
2. Humor Applied.

توهین به او، وی را متوجه رفتار نامطلوبش سازد؛ ولی اگر انسان اندکی به پیامد این واکنش توهین‌آمیز بیندیشد، در نظر می‌گیرد که این اهانت و بدزبانی علاوه بر آن‌که تأثیری منفی بر روحیه خود شخص می‌گذارد، همسر را نیز که احتمالاً برای رفتار خود توجیهی داشته است، آزرده خاطر خواهد کرد و او را به اتخاذ موضع تدافعی و مقابله با همسر وا خواهد داشت.

در این صورت، فرد با تحسّم پایان کار از این روش استفاده نخواهد کرد؛ بلکه می‌کوشد با لحنی عادی علت رفتار نامطلوب همسر را جویا شود. آن‌گاه اگر دلیل وی پشتوانه منطقی داشت، سخن او را بپذیرد و در غیر این صورت، با استدلال و به شیوه‌ای کاملاً مؤدبانه او را متوجه خطای خویش سازد.

## ب. تشویق کلامی

یک مرد خجالتی و کم‌رو آرزو می‌کند گستاخ و دلیر باشد. اگر محبوبیت ندارد، مایل است به شخصیتی محبوب تبدیل شود. اگر اعتماد به نفس کافی ندارد، آرزو می‌کند منگی به نفس شود. وظیفه یک زن علاقه‌مند به شوهر آن است که به همسرش کمک کند تا از راه تشویق و تمجید - نه با فنِ وزن و آزار دادن - به شخصیت مطلوب دست یابد. خانم مارژوری هلمر می‌نویسد:

کمتر مردی وجود دارد که تعریف و تمجید زن او را به وجد و شوق نیاورد. وقتی به مردی گفته شود: «تو نظیر نندارهای تو مردی ممتاز هستی!» همین تمجید و تعریف مختصر روحیه او را تقویت می‌کند تا واقعا همان شخصیت عالی و ممتاز را تصاحب کند.<sup>۱</sup>

البته تشویق زن از سوی مرد نیز، همین تأثیر را دارد و باعث می‌شود که زن اعتماد به نفس لازم را به دست آورد و بتواند در جهت نیل به اهداف متعالی حرکت کند؛ بنابراین تشویق کلامی علاوه بر آن که مانع بدزبانی می‌شود، زمینه ترقی و رشد و شکوفایی استعدادهای همسر را نیز فراهم می‌کند.

۱. دوروثی کارگی، آیین همسر‌داری، ترجمه مهستی شهلائی، ص ۵۵.



بدزبانی‌ها، عصبانیت دو طرف یا یکی از آن‌هاست. بر این اساس، لازم است حالت خشم در آن‌ها مهار شود و بدین صورت می‌توان امیدوار بود که تندی و بد زبانی به حداقل ممکن کاهش یابد.

برای برخورد با خشم، خانواده باید منبع خشم را برای هر یک از اعضا شناسایی کند. شناسایی عامل خشم هر یک از اعضا به دیگران کمک می‌کند تا از ایجاد زمینه خشم آن‌ها جلوگیری کند. این نیز به نوبه خود در جهت پیشگیری از پر خاشنگری و بد زبانی مؤثر است. علاوه بر این، لازم است اعضای خانواده با شیوه‌های مهار خشم نیز آشنا شوند. گاهی ممکن است خشم بروز کند؛ ولی لازم است هم خود فرد و هم دیگران از راهکارهای مهار آن استفاده کنند تا هنگام بروز خشم، آسیب‌های احتمالی آن و از جمله بد زبانی کاهش یابد.

#### ج. عبارت‌های «من»<sup>۱</sup>

یکی از فوئنی که به بهبود مهارت‌های ارتباطی خانوادگی می‌انجامد، استفاده اعضا از خانواده از عبارت «من» به جای عبارت‌های تهدیدآمیز است. عبارت «من» با عبارت‌هایی نظیر «من فکر می‌کنم» یا «من حس می‌کنم» شروع می‌شود، نه با عبارت‌هایی از قبیل «تو باعث می‌شوی و...». این بازگویی نه تنها محتوای کلام یا لحن گفتار را تغییر می‌دهد، بلکه باعث می‌شود که این عبارت‌ها کمتر شخص دیگر را آزار دهد. وقتی چنین جملاتی را از دیگری می‌شنوید، به او نخواهید گفت که نباید چنین احساسی داشته باشد؛ بلکه احساس او را مورد توجه قرار خواهید داد.<sup>۲</sup>

البته روشن است که عبارت‌هایی که با «من» شروع می‌شود، در صورتی تأثیر گذار است و طرف مقابل را به شنیدن علاقه‌مند می‌کند که گوینده آن در صدد زورگویی نباشد؛ بلکه بخواهد احساسات خود را ابراز کند؛ بنابراین مطرح کردن جملاتی مانند

۱. I statements.

۲. دیویس کنت، خانواده، راههای مفایم و فوئنی برای مشخص. یادری، ترجمه فرشاد بهاری، ص ۱۶۶.

مقایسه کردن، تحقیر و تسمیخ و اصرار بی جا بر یک موضوع و مرافعه راه انداختن، از انواع تق‌زدن است.

با توجه به این‌که خصوصیت‌ها و کینه‌های نهانی همچون نارضایتی در امور جنسی، محرومیت از عشق و محبت، نارضایتی مبتد از نحوه زندگی باعث تق‌زدن می‌شود، راه علاقه این است که زن از نظر روان‌شناسی خود را تجربه و تحلیل کند و ناراحتی پنهان خود را به شوهر بگوید و با همکاری شوهر در رفع آن بکوشد؛ اما اگر او با تلخی چیزی را مکرر از همسرش بخواهد، بدون شک هیچ انگیزه‌ای برای انجام دادن کار مطلوب در همسرش ایجاد نخواهد کرد و تکرار آن جز اتلاف انرژی نتیجه دیگری نخواهد داشت؛ ولی اگر با بیان شیرین از او کاری را بخواهد، احتمال انجام آن به مراتب بیشتر خواهد بود.

#### و. بازی ارتباطی<sup>۱</sup> و

هنگامی که فرد ارتباط دیداری، گفتاری و بدنی با همسر خود ندارد، احتمال ابراز جملات و مطالب نازیبا وجود دارد؛ ولی به هر اندازه و نسبت که ارتباط ایجاد شود، از احتمال طرح چنین مطالبی کاسته خواهد شد و آن‌گاه که این ارتباط به نحو کامل برقرار نشود - یعنی فرد همسر خود را ببیند، با او سخن بگوید و او را لمس کند - احتمال تنش در روابط همسران به حداقل ممکن خواهد رسید. در چنین حالتی ارسال پیام نامناسب یا پیام عصبانیت و ناهمخوان به دیگری، بسیار دشوار است. همین‌طور، وقتی او پیام نامناسبی را برای شما می‌فرستد، احتمالاً با شما در تماس نیست؛<sup>۲</sup> بنابراین برای تحقق خوش‌زبانی می‌توانید از بازی ارتباط بهره بگیرید.

#### ز. سر و کار داشتن با خشم<sup>۳</sup>

در بیشتر موقعیت‌های تعارض‌آمیز، خشم نقش مهمی دارد. سرچشمه بسیاری از

۱. دیوچینیا ستیر، آدم‌سازی، ترجمه هوروز تیرشک، ص ۱۰۰-۱۱۸.

2. Communication Game.

۳. دیویس کنت، خانواده، راههای مفایم و فوئنی برای مشخص. یادری، ترجمه فرشاد بهاری، ص ۱۳۸.

۴. همان، ص ۱۲۲.

## ک. عذرخواهی

هنگامی که به هر دلیل رفتار غیر مؤدبانه و حاکمی از بدزبانی از ما سر می‌زند، با عذرخواهی می‌توان ضمن جلوگیری از گسترش دایره نزاع، به ایجاد حالت تفاهم و حاکم ساختن فضای صمیمیت در خانواده کمک کرد. گفتن جملاتی از قبیل «از آن چه به زبان آوردم، معذرت می‌خواهم»، «امیدوارم گفتار تند مرا بیخوشی» و... تأثیر فوق‌العاده‌ای در این جهت خواهد داشت.

## ل. تصدیق و تأکید

عبارت‌هایی؛ نشانه تصدیق، تأیید یا موافقت با اعمال و گفتار طرف مقابل است. نمونه‌های آن عبارتند از «خب»، «بله»، «درست»، «خیلی خوب»، «می‌فهمم»، «همین طوره» و امواتی همچون «اهوم».

ما می‌توانیم در گفت‌وگوی خود - به ویژه در مکالمات تلفنی - از این پاسخ‌ها زیاد استفاده کنیم. ظاهراً این پاسخ‌ها به این معنا هستند که گفته‌های طرف مقابل را به خوبی دریافت کرده‌ایم و به آن توجه کافی داریم. (روزفلد، ۱۹۸۷) برخی محققان پیامدهای تقویت‌کننده این گفتارها را نشان داده‌اند. یکی از معروف‌ترین تحقیقات در این زمینه را گرنسپون (۱۹۵۵) صورت داده است. او از آزمودنی‌ها خواست هر تعداد کلمه را که می‌دانند، بازگو کنند. آزمایشگر نیز هر بار که آزمودنی اسم جمعی را می‌گفت، پاسخ می‌داد: «اهوم». همین کار او باعث شد تا آزمودنی‌ها به طرز قابل توجهی از اسم‌های جمع بیشتر استفاده کنند.<sup>۱</sup>

این مهارت علاوه بر آن که نوعی پذیرش و تصدیق همسر به شمار می‌آید و می‌تواند زمینه ارتباط کلامی موثرتر همسران را فراهم سازد، چنانچه پس از خوش‌زبانی همسر مورد استفاده قرار گیرد، می‌تواند به تقویت خوش‌زبانی آنان بینجامد.

۱. اوان هارچی، مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان‌فردی، ترجمه خشار بیگی و... ص ۹۲.

«من می‌گویم تو باید به آنچه من می‌گویم عمل کنی» یا «من ارزشی برای دیدگاه‌های تو قائل نیستم» و... نه تنها توجه مخاطب را به شنیدن مطالب معطوف نمی‌سازد، بلکه به اتخاذ حالت تدافعی و مقابله به مثل نیز دامن می‌زند.

ط. تقویت مثبت<sup>۱</sup>

در این تمرین هرگاه همسر شما چیزی می‌گوید که احساس خوبی در شما به وجود می‌آورد، بی‌درنگ به صورت لفظی یا غیر لفظی از او قدردانی کنید. سپاسگزارای از همسر به دلیل خوش‌زبانی و به کار بردن مطالب مؤدبانه و دلپسند او را تشویق میکند و پس از کسب بازخورد مثبت به این نتیجه برسد که خوش‌زبانی‌اش همواره تشویق و قدردانی همسر را به دنبال دارد. از آن‌جا که تشویق‌های بیرونی زمینه‌ساز رفع تندی و بدزبانی می‌شود، به مرور جای خود را به تشویق درونی می‌دهد و فرد که درمی‌یابد خوش‌زبانی چه اندازه به ایجاد تفاهم میان او و همسر کمک می‌کند، بدون چشم‌داشت تشویق‌های بیرونی، به خوش‌زبانی دو می‌آورد و از بدزبانی می‌پرهیزد.

ی. خاموش‌سازی<sup>۲</sup>

خاموش‌سازی، به فرآیند حذف رفتار نامطلوب از راه تقویت نکردن رفتار مورد نظر اطلاق می‌شود.<sup>۳</sup> همسری که همواره بدعتی و بدزبانی را وسیله دستیابی به اهداف خود قرار می‌دهد، هنگامی که مورد توجه قرار گرفت و خواست‌هایش تأمین شد، به این وسیله رفتارش تقویت می‌شود و همواره از آن استفاده می‌کند؛ اما بی‌اعتنایی به کج خلقی و رفتار توهین‌آمیز وی، راه مؤثری برای کاهش بد خلقی‌های او است که به تدریج رفتارهای نامطلوب را حذف خواهد کرد.

## ۱. Positive Reinforcement.

## ۲. Extinction

۳. دیورس کنت، خانواده، راهمای مفاهیم و نئون برای متخصص یادری، ترجمه فرهاد بهاری، ص ۱۵۱.

- خلاصه کردن مطالب: خلاصه کردن مطالب همسر، شیوه‌ای مؤثر برای اعتماد هر چه بیشتر او و تداوم گفت‌وگو به شمار می‌آید؛

- پرسش: طرح پرسش از مطالبی که همسر بیان می‌کند، علاوه بر آن‌که علاقه و کنجکاوی ما را به آن موضوع نشان می‌دهد، همسر را نیز به ادامه گفت‌وگو ترغیب می‌کند؛  
- انعکاس احساسات: هنگامی که ما احساسات همسر از قبیل ترس و خشم، آشفتگی، ضعف و... را برای او منعکس می‌سازیم، به او می‌فهمانیم که حق دارد چنین احساساتی داشته باشد. استفاده دقیق از این مهارت باعث می‌شود تا طرف مقابل حالات عاطفی خود را بیشتر بفهمد و بهتر درک کند.

#### ۱. پیروزیان

پیروزیان، یعنی هر آنچه که پس از کنار گذاشتن محتوای کلامی در گفتار باقی می‌ماند. اگر بخوانیم تعریفی قالبی از زبان ارائه دهیم، باید بگوئیم زبان یعنی آنچه گفته می‌شود. پیروزیان به نحوه بیان این گفته‌ها اطلاق می‌شود و می‌توانند ما را فریب دهند؛ زیرا معمولاً این نحوه گفتار است که معنای گفته‌ها را تعیین می‌کند.<sup>۱</sup>

نحوه ادای جملات و کلمات محتوای متفاوت دارند؛ مثلاً در آن هنگام که خانم مسئله خرید را به همسر خود یادآوری می‌کند، می‌تواند هر یک از عبارات‌های زیر را به کار برد:

- خرید گوشت یادت نرود؛

- باز هم می‌گویم این گوشت لمتی را بخر.

مفهوم هر دو عبارت یادآوری خرید گوشت به همسر است؛ ولی هر دو عبارت مضمون متفاوتی را به شنونده منتقل می‌کند.<sup>۲</sup>

شور (۱۹۷۹) معتقد است بین سرعت گفتار و عصیانیت، رابطه مستقیمی وجود دارد:

#### 1. Paralanguage:

<sup>۱</sup> ارن هارچی، مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان‌فردی، ترجمه خنشار بیگی، ص ۷۳

<sup>۲</sup> شکوه نوابی نژاد، متاورد ادوایج و خنواده درمانی، ص ۲۷۰

#### م. تحسین و حمایت

تحسین، واکنشی فراتر از تصدیق یا تأیید ساده و یا توافق با گفتار و اعمال طرف مقابل است. برخی از این نوع پاداش‌های کلامی عبارتند از تک کلمه‌ای مانند خوبه، عالیه (و دیگر صفات توصیفی) و عبارات‌هایی همچون آفرین، چه جالب، ادامه بده و اظهاراتی پیچیده‌تر که به وضعیت مورد نظر بستگی دارد. استفاده مناسب از این نوع پاداش‌های کلامی، پیامدهای تقویت کننده‌ای خواهد داشت.<sup>۱</sup>

در روابط خانوادگی و از جمله روابط همسران، مهارت تحسین و حمایت‌گرایی و اهمیت خاصی دارد. این مهارت نیز علاوه بر آن‌که تداوم ارتباط کلامی را به همراه دارد و اسباب گفت‌وگوی بیشتر زوج‌ها را فراهم می‌کند، کارکرد تقویتی نیز دارد و باعث می‌شود تا سخنان مناسب همسر با تحسین و حمایت تقویت شود و این قبیل مطالب در ادبیات همسر توسعه یابد؛ البته لازم است این نکته مورد توجه قرار گیرد که به کاربردن این مهارت نباید جنبه تصنعی و تشریفاتی به خود بگیرد و گوییده به تکرار بی‌روح این قبیل مطالب بسته کند؛ بلکه لازم است موقعیت همسر و تحسین‌های مؤثر بر او در نظر گرفته شود و بر اساس آن، از کلمات و جملات متنوع و تأثیرگذار همراه با پشتوانه‌ای عاطفی استفاده شود.

#### ن. توسعه پاسخ

هنگامی که همسرمان در حال گفت‌وگو با ما است، خیلی راحت می‌توانیم با چند توصیه و تصدیق ساده صحبت را خاتمه دهیم و موضوع دیگری را شروع کنیم؛ در حالی که اگر جواب را در ذهن خود پیروزیانیم، شنونده اطمینان می‌یابد که حرف‌های او را به دقت گوش داده و محتوای آن را آن‌قدر ارزشمند دانسته‌ایم که درباره آن صحبت می‌کنیم.<sup>۲</sup> ما به چند شکل می‌توانیم پاسخ‌ها را پرورش دهیم:

<sup>۱</sup> همان، ص ۹۳

<sup>۲</sup> همان، ص ۹۷

گفتار کسی که به شدت عصبانی است، سریع‌تر از گفتار کسی است که کمتر عصبانی است.<sup>۱</sup> بر این اساس، یکی از مهارت‌هایی که به خوش‌زبانی در ارتباط میان همسران کمک می‌کند، آن است که علاوه بر توجه به محتوای پیامی که به همسر منتقل می‌شود، لحن گفتار را نیز مورد دقت قرار دهیم و با لحنی حاکی از صمیمیت، دلسوزی و علاقه‌مندی، محتوای مورد نظر را به او منتقل سازیم.

### فصل سوم: اظهار مهر و مهر

#### ممانت

تعالیم اسلامی اظهار و بیان مهر و محبت را از یک سو و مهر و بی‌مهری را از سوی دیگر، به عنوان عاملی مؤثر در تربیت و اصلاح رفتار معرفی می‌کند. رفتار همسر نیز گاه به گونه‌ای است که باید تغییر کند و بدون اصلاح آن، آرامش و سازگاری از محیط خانواده رخت برمی‌بندد؛ از این رو در این فراز از بحث، نخست آثار بیان مهر و سپس نتایج اظهار مهر را در روابط همسران پی می‌گیریم:

#### آثار اظهار مهر

آشکار ساختن دوستی و محبت، نقش فوق‌العاده‌ای در تحکیم روابط انسانی دارد. برخی بر این گمانند که موضوع مهم در روابط انسانی عموماً و روابط همسران به طور ویژه، وجود علاقه‌قلبی است و بر این اساس، به بیان و آشکار ساختن دوستی واقعی نمی‌نهند، حال آن‌که نفس ابراز علاقه اهمیت معجزه‌آسایی دارد که در این بخش، این آثار را از بیان امانان معصوم عجله دنبال می‌کنیم:

#### ۱. اطمینان بخشی

هر چند محبوب از علاقه محبت با خبر باشد، همواره این دغدغه در او هست که آیا علاقه او به من کاسته نشده؟ آیا رفتار او از نوعی بی‌مهری و دل‌زدگی نشان ندارد؟ آیا فرد

در مواردی، همسر با انجام دادن رفتاری نامطلوب زمینه پرخاشگری و بدزبانی طرف مقابل را فراهم می‌سازد. در این موقعیت‌ها، برخورد همراه با ممانت مشکل‌گشا است؛ بنابراین هر موضوعی را که باعث عصبانیت شما می‌شود، روی یک تکه کاغذ بنویسید. هنگام ناراحتی، گله خود را اظهار نکنید، تحمل کنید تا هنگامی که شما و همسران در آرامش روحی به سر می‌برید، آن وقت شکایات را بیرون بیاورید و پیش خود بخوانید. در چنین زمانی، بیشتر گله‌ها به خودی خود ناپیچ جلوه خواهد کرد و از مطرح شدن ساقط خواهد شد. وقتی درباره گله‌های عمده با همسران صحبت می‌کنید، بگوئید که عاقل، متین و منطقی باشید. بدون شک شکایت‌های شما با همکاری و علاقه دو جانبه از بین خواهد رفت.

۱. اوان هارچی، مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ترجمه خشیار بیگی و...، ص ۷۳.

## فصل دوم: نزاهت و زینت

نزاهت و زینت لباس و بدن، از جمله اموری است که باعث پیوستگی هر چه بیشتر همسران می‌شود و زمینه را برای آرامش آنان فراهم می‌کند، همچنین که توجه نکردن به آن، دلزدگی و تنفر از یکدیگر و به دنبال آن ناسازگاری آنان را افزایش می‌دهد. این موضوع باعث شده است تا مسئله نزاهت و آرایش، جایگاه خاصی را در تعالیم اسلامی به خود اختصاص دهد و یکی از امور مؤثر در تحکیم نظام خانواده به شمار آید. در این قسمت پس از ارائه بحث کوتاهی در زمینه اهمیت نزاهت و آراستگی زن و مرد، برخی از مصداق آن را مورد توجه قرار می‌دهیم و سپس به آسیب‌های ناشی از بی‌توجهی به آن می‌پردازیم.

### اهمیت نزاهت و آراستگی همسران

پاکیزگی و نزاهت، اهمیت خاصی در آیین آسمانی اسلام دارد. امام امیرالمؤمنین علیه السلام در حدیثی ضمن دستور به رعایت نزاهت و پاکیزگی، به بیان تأثیر ظاهری و باطنی آن می‌پردازند:

تَنْظِفُوا بِإِعْمَادٍ مِنَ الشَّيْءِ الرَّيْحِ الَّذِي يُثَابِتُ بِهِ تَعْلَهُوا وَانْقَسَمَ فَاِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يَبْغِضُ مَنْ عَمِدَهُ الْقَانُورَةُ الَّتِي يَتَأَنَّفُ بِهِ مِنْ جِلْسِ إِلَهِهِ<sup>۱</sup> با آب خود را از بوی بدی که دیگران از آن

۱. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰، ص ۹۹.

مردان به فساد کشیده می‌شوند. سپس فرمود: آیا تو دوست داری زن خود را به حالتی مثل خود که اصلاح را ترک کرده‌ای، ببینی؟ گفتیم: نه، فرمود: بلکه همین است و او نیز همین طور است.

اکنون که دیدگاه اسلام درباره نقش و اهمیت نظافت و آراستگی در زندگی خانوادگی روشن شد، مناسب است به بیان برخی از نمونه‌های آن بپردازیم که در منابع اسلامی مطرح شده است.

#### رهموده‌هایی به همسران

در این بخش وظایف زن و مرد در زمینه آراستگی و نظافت را به طور جداگانه بررسی می‌کنیم:

#### آراهموده‌هایی به مردان

مردان با رعایت نکات ذیل، آراستگی و نظافت خویش را حفظ کرده و زمینه سازگاری با همسران خود را فراهم می‌کنند:

#### ۱. شستشوی بدن و لباس

استفاده از آب برای نظافت بدن - به ویژه پاها و لباس - اولین و مهم‌ترین دستور العمل برای بهداشت است. چنانچه امام علی علیه السلام در روایتی فرمودند: بوی بد مردم آثار را به وسیله آب بردارید.<sup>۱</sup> رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز در حدیثی ضمن تأکید بر نظافت بدن و لباس، نقش آن را در سلامت ظاهری و باطنی خانواده تبیین کرده و فرمودند:

اعملوا لثيابکم و خذوا من شعورکم و استکوا و ترتبوا و تنفقوا فساتی بنی اسرائیل لم یکنوا یفلتون ذلک فوفت فساتهم؛<sup>۲</sup> لباس‌های خود را بشویید و موهای خود را کمر کنید، مسواک بزنید و آراسته و پاکیزه باشید. پس به درستی که بنی اسرائیل چنین نکردند و در نتیجه زناشان آلوده شدند.

۱. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰، ص ۹۹.

۲. تهج الفصاحه، ص ۷۲.

اذیت شوند، نظافت کنید و بدان پایبند باشید. پس به درستی که خداوند از میان بیگانگی، بنده‌ای را که هر کس کنارش بشنید، بینی خود را بگیرد، دوست ندارد.

همچنان که از این روایت استفاده می‌شود، بی‌مبالاتی نسبت به پاکیزگی سبب اذیت و آزار هم‌نشینان می‌شود. (تأثیر ظاهری) و آورده شدن هم‌نشینان نیز زمینه‌ساز بغض و دوری از رحمت خداوند (تأثیر باطنی) خواهد شد. بر این اساس، رعایت نظافت با همه زحمتی که دارد، از اخلاق انبیا به شمار آمده است: «قال الرضا علیه السلام: من اخلاق الانبیاء الصلوة، نظافت از اخلاق انبیا است». از این جا روشن می‌شود که اهتمام اسلام به نظافت و آراستگی همسران، به دلیل تأثیر ظاهری و باطنی آن است و رعایت این اصل باعث پیوند هر چه بیشتر همسران به یکدیگر خواهد بود. دستورات دین در منابع اسلامی هم به زنان توصیه کرده است که نظیف و آراسته باشند و هم مردان را از بی‌توجهی به آن بر حذر داشته:

عن رسول الله صلی الله علیه و آله انه کان اذا رآه ان ینزوح امرأة یبعث الیهما فقال شقی لیتها فان طلب لیتها طاب عرقها؛<sup>۱</sup> عادت پیامبر صلی الله علیه و آله این بود که وقتی قصد ازدواج با زنی را داشتند، کسی را به سوی او می‌فرستادند و به او می‌گفتند: صفحه گردن او را بوی کنید. پس اگر گردنش خوش بو بود، بدن خوش بویی دارد.

اهتمام رسول صلی الله علیه و آله به خوش بو بودن زن و احراز آن پیش از ازدواج، نشانگر تأثیر آن در آرامش همسر و سازگاری با او است. پاکیزگی و آراستگی زنان اهمیت خاصی دارد و اسلام جزئیات آن را نیز مورد توجه قرار داده است؛ ولی از سوی دیگر آراستگی مردان را نیز در جهت پاسداری از پاکدامنی همسران خود مورد تأکید و سفارش بوده است. حسن بن جهم می‌گوید: امام کاظم علیه السلام را دیدم که خضاب کرده بود. با تعجب پرسیدم: آیا خضاب کرده‌اید؟ حضرت پاسخ دادند:

نعم ان التهنیه مما یزید فی عفة النساء و لقد ترک النساء العفة یترک ازواجهن التهنیه ثم قال ایسرک ان تراها علی ما تراک علیه انا کنت علی غیر تهنیه؟ قلت: لا قال: فهو ذاک؛<sup>۲</sup> آری، اصلاح مرد صفت زن را افزایش می‌دهد و زنان به سبب ترک اصلاح

۱. همان، ص ۷۵.

۲. میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۸۰.

۳. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۵۶۷.

امام صادق علیه السلام فرمودند: رسول خدا صلی الله علیه و آله بیش از آنچه درباره غذا خرج کند، در بوی خوش خرج می‌کرد.

حضرت حتی نوع و ویژگی عطر مناسب مردان را مشخص کرده و فرموده‌اند:

طیب الرجال ما ظهر ريحه و خفي لونه<sup>۱</sup>، بوی خوش برای مردان، چیزی است که بوی آن آشکار و رنگ آن مخفی باشد.

به کار بردن بوی خوش علاوه بر جاذبه طبیعی که سبب کشش همسران به سوی یکدیگر می‌شود، تقویت نیروی جنسی را نیز به همراه دارد که این امر نیز به نوبه خود زمینه آرامش و گرایش همسران را به یکدیگر فراهم می‌سازد:

قال رسول الله صلی الله علیه و آله: ان الريح الطيبة تشد القلب و تزيد في الجماع<sup>۲</sup>، پاسبان گرامی صلی الله علیه و آله فرمودند: بوی خوش رابطه قلبی را تقویت و آمیزش را افزایش می‌دهد.

شاید به دلیل همین آثار مثبت است که حضرت فرمودند: آنچه را که برای به دست آوردن عطر هزینه کنی، اسراف شمرده نمی‌شود: «ما انفقت في الطيب فليس بسرف»<sup>۳</sup>، آنچه در بوی خوش خرجی کنی، اسراف نیست<sup>۴</sup>.

#### ۵. پوشش زیبا

پوشش آراسته و زیبای مردان نیز، از جمله اموری است که به ایجاد فضای انس و آرامش در خانواده می‌انجامد. امام صادق علیه السلام آراستن خود به لباس زیبا را از جمله اخلاق الاهی دانسته و به آن دستور داده‌اند:

البس و تجمل، فان الله جميل يحب الجمال و لیکن من حلال<sup>۵</sup>، لباس بپوش و زیبا باش. به درستی که خدا زیبا را دوست دارد؛ البته این کار باید از حلال باشد.

جالب آن‌که پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله برای همسران خود در منزل از لباس‌های شاد استفاده می‌کردند و بدین وسیله زمینه مسرت آنان را فراهم می‌ساختند:

۱. همان.

۲. همان، ص ۵۱۱.

۳. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰، ص ۱۰۵.

۴. محمد بن حسن بحر عاملی، وسائل النیمة، ج ۵، ص ۶.

#### ۲. ظرافت و آراستگی مو

یکی از مظاهر مهم زیبایی، موی انسان است. از این جهت معصومان علیهم السلام آن را جامه‌ای خدایی دانسته و ما را به گرامی داشتن آن امر فرموده‌اند.

قال رسول الله صلی الله علیه و آله: الشعر الحسن من كسوة الله فاکرموه<sup>۱</sup>، موی زیبا، از پوشش‌های الاهی است؛ پس آن را گرامی بدارید و به آن رسیدگی کنید.

مقصود از گرامی داشتن مو در درجه اول توجه به پاکیزگی آن و در مراتب بعد آراستن آن است. رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله اهمیت رسیدگی به وضعیت مو را این گونه بیان فرمودند:

«من الخلق شعراً فلیحسن و لایهتد او لیجوز»<sup>۲</sup>، کسی که مو بلند می‌کند، پس باید خوب به آن رسیدگی کند یا آن را کوتاه کند<sup>۳</sup>.

#### ۳. ظرافت ناخن

به منظور حفظ بهداشت و ظرافت ناخن، رسول خدا صلی الله علیه و آله به مردان فرمودند: «بیا معشرو الرجال قصوا الظافر کم»<sup>۴</sup>، ای گروه مردان، ناخن‌هایتان را کوتاه کنید<sup>۵</sup>.

#### ۴. استعمال بوی خوش

خوش‌بوئی و استعمال بوی خوش، از جمله ویژگی‌هایی است که زنان را به همسر خود متمایل می‌سازد تا آن‌جا که امام رضا علیه السلام آن را از اخلاق النبی صلی الله علیه و آله به شمار آورده‌اند: «الطیب من اخلاق الانبیاء»<sup>۶</sup>، خوش‌بوئی، از ویژگی‌های انبیاست<sup>۷</sup>. و رسول خدا صلی الله علیه و آله برای خوش‌بوئی بیش از غذا هزینه می‌کردند:

عن الصادق علیه السلام: کان رسول الله صلی الله علیه و آله یسقی فی الطیب اکثر مما یسقی فی الطعام<sup>۸</sup>.

۱. محمد بن حسن بحر عاملی، وسائل النیمة، ج ۲، ص ۱۲۹.

۲. همان.

۳. میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۶۱.

۴. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۵۱۰.

۵. همان، ص ۵۱۲.

از طرح موارد مشترک میان زنان و مردان، تنها به موارد اختصاصی بانوان یا به برخی موارد متفاوت آراستگی زنان اشاره می‌کنیم:

#### ۱. خوش بویی

خوش بویی، از ویژگی‌هایی است که هم برای مرد و هم برای زن پسندیده است؛ ولی به دلیل اهمیت بیشتر این ویژگی در زنان، آیین اسلام توجه ویژه‌ای به دلنشین بودن رایحه زنان داشته است. به همین جهت امام صادق علیه السلام خوش بویی را شاخصه بهترین همسر دانسته و فرموده‌اند: «خیر نسائکم للطیبة الرائحة»<sup>۱</sup> بهترین زنان شما زن خوش بو است.

در مباحث قبلی گذشت که رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم هنگامی که می‌خواستند با زنی ازدواج کنند، زنی را می‌فرستادند تا صفحه گردنش را ببید و خوش بویی گردن را شاخص خوش بو بودن آن زن به شمار می‌آوردند.<sup>۲</sup> و نیز حضرت یکی از دلایلی را که بر اساس آن، مردان را به ازدواج با دوشیرگان فرا می‌خواندند، آن می‌دانستند که دهان آنان خوش بوتر است:

تزوجوا الا بکار فانهن اطيب شبيء الفواها<sup>۳</sup> با دوشیرگان ازدواج کنید به درستی که دهانشان پاکیزه تر است.

با توجه به این که استسمام بوی خوش از همسر عاملی بسیار مؤثر در جذب همسر و مقدمه‌ای برای سازگاری بیشتر شمرده می‌شود، توصیه بزرگان دین همواره به خانم‌ها این بوده است که خود را برای همسر معطر و خوش بو سازند و حتی آن را از حقوق مردان بر همسران خویش دانسته‌اند:

عن ابی عبد الله علیه السلام قال جئت امرأة الى رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم فقالت: يا رسول الله ما حق الزوج علی المرأة؟ قال: اکثر من ذلك فقالت: فخبونی عن شبيء منه... قال: و علیها ان تطيب باطیب طیبها<sup>۴</sup> زنی خدمت رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم آمد و گفت: ای رسول خدا، حق شوهر بر زن چیست؟

۱. همان، ج ۲، ص ۲۰.

۲. میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۸۰.

۳. همان، ص ۱۸۰.

۴. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۳۳۴.

عن ابی عبد الله علیه السلام: ان رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم کان له ملحفة مؤرسة یلبسها فی اهله حتی یردع علی جسمه<sup>۱</sup> رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم روبوشی داشت که با گاهی چون زعفران رنگ شده بود و آن را برای خانواده به تن می‌کرد. رنگ این روبوشی بر بدن حضرت تأثیر می‌گذاشت.

در حدیثی دیگر حکم بن عتیبه می‌گوید:

دخلت علی ابی جعفر علیه السلام و هو فی بیت منجد و علیه قمیص رطب و ملحفة مسموغة قد اثر الصبیغ علی عاتقه فجعلت انظر الی البیت و انظر فی حیثه فقال لی: یا حکم ما تقول فی هذه؟ فقلت: ما عسیت ان اقول و انا اراه علیک فانما یفعله الشائب المرفق. فقال: یا حکم من حرم زینة الله الی اخرج لعباده؟ فانما هذا البیت الذی تری فهو بیت المرأة و انا قریب الی عهد بالعرس و ینقی البیت الذی تعرف<sup>۲</sup> بر امام باقر علیه السلام وارد شدم و او در خانه‌ای زینتی بود، لباسی نرم بر تن داشت و روبوشی رنگین در برداشت که رنگش بر دوش حضرت اثر گذاشته بود. پس من سبوت به خانه و حالش که حضرت در آن بود، نگاه می‌کردم. پس حضرت فرمود: ای حکم! در این باره چه می‌گویی؟ گفتیم: می‌خواهی چه بگویم در حالی که شما را به این حالت می‌بینم. همانا در میان ما این کارها را جوانان خام انجام می‌دهند. حضرت فرمود: ای حکم، چه کسی زینتی را که خدا برای پندگانش فراهم ساخته است، تحریم می‌کند؟ این خانه که می‌بینی، خانه همسر من است و من تازه از دروازه کرده‌ام؛ انا خانه من همان خانه‌ای است که می‌دانی.

از این روایت و روایات مشابه آن معلوم می‌شود که مرد لازم است در منزل، خود را برای همسرش بیازد و از لباس‌هایی که دل‌خواه همسر است، استفاده کند. منزلت مرد در اجتماع نباید مانع از آن شود که در محیط منزل و در برابر همسر به گونه‌ای ظاهر شود که دیگران می‌پسندند؛ بلکه باید به گونه‌ای باشد که همسرش می‌پسندد.

#### ب. رهنمودهایی به زنان

از آن جا که لطافت و آراستگی زنان و دیمه‌ای الهی و عاملی مؤثر در جذب همسران به شمار می‌رود، اولیای دین رهنمودهای بیشتری را در زمینه لطافت و زینت آنان ارائه کرده و موارد دیگری را نیز به آنچه درباره مردان گفته شد، بر شمرده‌اند؛ بنابراین ضمن برهیز

۱. همان، ص ۳۰.

۲. همان، ص ۳۱.



لایبغی لها ان تدع یدها من الخضاب و لو ان قسمها بالحیاء مسحاً و ان كانت مسحاً<sup>۱</sup> برای زن سزاوار نیست که خضاب را ترک کند، دست کم ایرکه حنا استعمال کند، گرچه پا به سن گذاشته باشد.

با گذشت زمان، شیوه استفاده از رنگ برای زینت کردن دست، دست خوش تغییر شده؛ ولی اصل استفاده از آن همچنان مطلوب است. جالب آنکه تأکید این روایت بر آن است که حتی زنان پیر نیز آن را ترک نکنند. شاید یکی از دلایل های این تأکید نیز آن باشد که نفس آرایش زن برای شوهر، از ارزش قابل شدن او برای همسر حکایت می کند، هر چند آرایش زن در آن سن جاذبه جوانی را نداشته باشد.

### ۳. آراستن مو

با توجه به نقش اساسی مو در زیبایی و آراستگی زنان، لازم است در جهت نظافت و زینت آن تلاش دوچندانی صورت گیرد. در این زمینه روایتی از امام باقر علیه السلام نقل شده است که حضرت وصل کردن چیزی از قیل کلاه گیس را به موی زن برای زینت در برابر همسر جایز دانسته و فرموده اند.

سئل ابو جعفر علیه السلام عن القرائل التي تصنعها النساء في رؤوسهن يصلن بهن و هن فقال: لا بأس به على المرأة ما ترتینت به لزوجها؛<sup>۲</sup> از امام باقر علیه السلام درباره ابریشم و دیگر وسایلی که زنان به موهایشان می بیندند، پرسیده شد. پس حضرت فرمودند: آنچه که با آن زن برای شوهر خود زینت کند، مجاز است.

### ۴. استفاده از زینور آلات

علاوه به زینت در سرشت زن نهفته و با خمیره وجود او عجین شده است. به همین جهت، اسلام استفاده از نوع زینور آلات را برای زنان روا دانسته، هر چند برخی انواع آن - از جمله طلا و لباس ابریشم - را برای مردان ممنوع کرده است. از دیدگاه اسلام روا

چیز است؟ حضرت فرمود: فراوان است. پس آن زن گفت: به بخشی از آن مرا آگاه کن. حضرت فرمود: ... بر اوست که به بهترین بوی خود را خوشبو سازد.

البته زینت های زنان - از جمله معطر بودن آنان - نباید از حریم محارم فراتر رود و به عرصه جامعه کشیده شود. آراستگی زنان در محیط اجتماعی، زمینه ساز تحریک می گردد و خود سبب ناهنجاری های متعدد خانوادگی و اجتماعی است؛ از این رو اسلام زنان را از ارائه زینت به نامحرمان بر حذر داشته است:

عن ابی عبد الله علیه السلام: لا یبغی للمرأة ان تجوز ثوبها اذا خرجت من بیتها؛<sup>۱</sup> امام صادق علیه السلام فرمودند: سزاوار نیست زن هنگامی که از خانه خارج می شود، خود را خوشبو سازد.

در روایتی دیگر، رسول خدا صلی الله علیه و آله زنی که خود را خوشبو سازد و از خانه خارج شود، دور از رحمت خداوند دانسته و درباره او فرموده اند:

لیلة امرأة تطیبت ثم خرجت ففی بیتها ففی تلعن حقی ترجع الی بیتها ففی رجعت؛<sup>۲</sup> هر زنی که خود را خوشبو سازد، آنگاه از خانه خود خارج شود تا به خانه خود برگردد، همواره ملعون است.

### ۳. آرایش دست

برخی رهنمودهای اولیه دین، درباره آراستگی دست است. برای نمونه، در حالی که برای مردان کوتاه بودن ناخن پسندیده بود، برای زنان بلند گذاشتن آن زینت به شمار آمده است. رسول اکرم صلی الله علیه و آله به زنان فرمودند:

طولن الظفرین فانه ازین لکین؛<sup>۳</sup> ناخن هایان را بلند نگذارید؛ چرا که برای شما زینت پیشری است.

نکته دیگری که در زمینه دست مورد توجه قرار گرفته، استفاده از رنگ برای آراستن آن است. در گذشته معمولاً برای خوش رنگ کردن دست، از خضاب استفاده می شد. بر همین اساس، از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمودند:

۱. همان، ص ۵۱۹.

۲. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰، ص ۱۰۵.

۳. همان، ج ۷۲، ص ۱۲۵.

۱. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۹۷.  
۲. همان، ج ۱۰، ص ۱۷۸.

نیست زن شوهر دار لحظه‌ای بدون زینت باشد. باید از حداقل امکانات نیز برای آراستن خود بهره جوید. امام صادق علیه السلام در این خصوص می‌فرماید:

لا یبغی للمرأة ان تعطل نفسها و لو ان تعلّق فی عقیقها قلادة<sup>۱</sup> سواروار نیست زن خود را بدون زینت بگذارد. دستکم این‌که باید به گردن خود گردنبندی بپاویزد.

بنابراین، نوع زینت نیز مهم است<sup>۲</sup> و هر چه با گرایش همسر هماهنگ‌تر باشد، در جهت جذب او تأثیر گذارتر است؛ ولی مهم‌تر از آن اصل زینت است که زن بدین وسیله نشان می‌دهد برای شوهر خویش ارزش و احترام ویژه‌ای قابل است.

#### ۵. پوشش زینا

برخی زنان بهترین لباس خود را برای استفاده در مجالس و مراسم اختصاص می‌دهند و با ادعای احساس یکرنگی با شوهر، کمتر به پوشیدن آن‌ها در برابر همسر تمایل دارند؛ اما بر اساس آنچه گذشت، از دیدگاه اسلام زن باید بهترین لباس خود را برای همسرش بپوشد. این اقدام ضمن آن‌که باعث جذب هر چه بیشتر مرد به همسر خود می‌شود و او را به وی علاقه‌مند می‌سازد، زمینه‌ای فراهم می‌آورد که مرد چشم به زنان دیگر و آراستگی آنان ندورزد و هرگز در مقام مقایسه همسر خود با آنان برنیاید و این به نوبه خود عاملی است که سازگاری همسران را بیشتر و زمینه‌تزلزل بنیاد خانواده را تا حدود زیادی از بین می‌برد.<sup>۳</sup> به این دلیل رسول اکرم یکی از حقوق شوهر را پوشش زیبای زن دانسته و فرموده‌اند:

و علیها ان تلبس احسن ثیابها<sup>۴</sup> بر زن است که در برابر شوهر، بهترین لباس خود را بپوشد.

## فصل سوم: روابط جنسی سالم و مطلوب

بی‌شک یکی از عوامل سازگاری، رابطه جنسی سالم و مطلوب میان همسران است. این رابطه هم می‌تواند به صورت پیشگیری از تنش و ایجاد میل تأثیرگذار باشد و هم می‌تواند فروکاهنده تنش‌های موجود باشد و در درمان آن مؤثر واقع شود. در بسیاری از موارد، جلوه‌گری اختلاف‌ها و احساس فاصله میان همسران را می‌توان به رابطه جنسی آن‌ها مربوط دانست و با حدس قوی ریشه مشکل را آن‌جا بررسی کرد. میان رابطه جنسی و رابطه اخلاقی سالم، ارتباط دو سویه وجود دارد؛ اما در میان مراجعان فراوان، رابطه جنسی نامطلوب بیشتر به عنوان زمینه رابطه اخلاقی ناسالم مطرح شده است. از نگاه دینی رابطه جنسی سالم اهمیت ویژه‌ای دارد که بدان اشاره می‌کنیم.

### اهمیت رابطه جنسی سالم

در میان آزادی‌های اجتماعی، زمینه‌سازی و هموار کردن مسیر ارتباطی زن و مرد از اهمیت بالایی برخوردار است. بی‌شک چنانچه اوایی امور اهمیت غیرتیره جنسی را بشناسند و به آثار مثبت و ارضای درست آن آگاه باشند، تدابیر ویژه‌ای می‌اندیشند تا به شکل ویژه‌ای از این غیرتیره استفاده شود؛ چرا که غیرتیره جنسی در بیشتر موارد با دیگر غیرتیره‌ها قابل مقایسه نیست. قرآن کریم که از فطرت بشر سخن می‌گوید، در این زمینه می‌فرماید:

۱. همان، ج ۲، ص ۹۷.

۲. علیها ان تلبس احسن ثیابها؛ بر او است که با بهترین زینت خود را زینت کند. محمد بن یعقوب کلینی، الاکافی، ج ۵، ص ۵۰۸.

۳. برای آشنایی بیشتر با مدل‌های آرایشی و جذابیت رنگ‌ها رک. ارل ال میدل، با ویتن‌ها چگونه زینا بپاویزد، تهران: روزگار، ۱۳۸۵.