

مهم‌ترین انتظارات اخلاقی و اجتماعی

در روابط بین همسران از دیدگاه اهل بیت*

□ علی احمد پناهی^۱

چکیده:

سبک همسرداری مبتنی بر سیره و انتظارات اهل بیت طیب‌الله را می‌توان بهترین و اطمینان‌آورترین سبک همسرداری تلقی نمود. سؤال اساسی این است که مهم‌ترین کُنش‌های اخلاقی و ارتباطی قابل اتراع از سیره و کلمات اهل بیت طیب‌الله در رابطه با سبک همسرداری کدام است؟ این پژوهش از تحقیقات کیفی است و با روش توصیفی- تحلیلی ضمن تبیین انتظارات اخلاقی و اجتماعی اهل بیت طیب‌الله در روابط بین همسران، به مؤلفه‌ها و جوانب مختلف همسرداری پرداخته است. نتایج این پژوهش نشان داد که انتظارات اهل بیت از همسران و سبک همسرداری آن بزرگواران متناسب و هماهنگ با اهداف خلقت انسان و در راستای رشد معنوی و مادی بوده است، همچنین این پژوهش نشان می‌دهد که در شیوه و مدل زندگی اهل بیت، به تمام ابعاد زندگی عنایت شده و رفتارهای آن بزرگواران متناسب با ظرفیت‌ها و توانمندی‌ها و شایستگی‌ها بوده است، ملاحظه تفاوت‌های روان‌شناسی زن و مرد، نیازهای مادی و معنوی افراد، التزام به حقوق در خانواده، توجه به نیازهای جنسی و عاطفی و لذت‌های حلال از نکات برجسته‌ای است که اهل بیت طیب‌الله از همسران انتظار دارند، بهره‌گیری

حداکثری از اخلاق اسلامی در ساحت‌های مختلف روابط همسری، داشتن انتظارات قابل وصول از همسر و افزایش آستانه تحمل (صبوری و بردباری) نسبت به کمودها و کاستی‌ها، از دیگر موضوعاتی است که در سیره و کلمات اهل بیت علیهم السلام جلوه گری دارد.

واژگان کلیدی: همسرداری، گُنش‌های اخلاقی، نیازها، تفاوت‌های روان‌شناسی، رضایتمندی، افزایش پایداری، سیره اهل بیت، همدلی و مدارا

مقدمه

خانواده از نگاه اسلام و آموزه‌های دینی، نهادی مقدس و محبوب (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۰۰/۲۲۲)، سازمانی حرکت آفرین، ساحل آرامش و سکون (روم: ۲۱)، بستر تربیت و رشد (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۲۰/۱۸)، محل سُرور (همان: ۳۹)، عامل رشد مادی (همان: ۴۴)، عامل طهارت (نوری، ۱۴۰۸: ۱۴/۱۵)، و بهترین بستر تربیت فرزند (سالاری، ۱۳۸۶: ۶۰) و... است. یکی از عوامل مهم و اساسی برای استحکام این نهاد مقدس و یکی از عوامل تعیین کننده برای ایجاد رضایتمندی برای همسران در این سازمان همگانی، سبک و کیفیت همسرداری است، سبک زندگی (به خصوص سبک همسرداری) به معنای شیوه‌ای نسبتاً ثابت که هر فرد اهداف خود را از آن طریق دنبال می‌کند و راهی برای رسیدن به اهداف است (کاویانی، ۱۳۹۱: ۱۶)، می‌تواند افراد را در نیل به اهدافشان یاری کند، سبک همسرداری اهل بیت علیهم السلام و انتظارات اخلاقی و اجتماعی آنان به دليل اتصال این بزرگواران به معارف آسمانی (نجم: ۴)، و بهره‌گیری از علوم و آموزه‌های ناب و مصون از خطأ، بهترین و مطمئن‌ترین روش و سبک زندگی بوده و تضمین کننده کامیابی و سعادت دنیوی و اخروی است (احزاب: ۷۱)، در انتظارات اخلاقی و اجتماعی اهل بیت علیهم السلام از همسران، به تمام جوانب مسئله توجه شده و سبک همسرداری آن بزرگواران، متناسب با ظرفیت‌های شناختی، نیازها، اهداف تشکیل خانواده، مبانی انسان شناختی و بر مبنای تقوی محوری و اخلاق مداری بوده است، با زرف اندیشه در سیره و کلمات ارزشمند اهل بیت می‌توان به این نتیجه رسید که انتظارات اهل بیت علیهم السلام همگی در راستای تحقق رضایت از زندگی و پایداری آن و رشد اخلاق و معنویت در

خانواده است، رضایت زناشویی^۱ یکی از مهم‌ترین ملاک‌های عملکرد سالم نهاد خانواده بوده و پایداری خانواده را نیز در پی دارد، رضایت زناشویی و همسرداری شایسته فرآیندی است که در طول زندگی زوجین به دست می‌آید و لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، رابطه عاطفی و آرامش‌گرانه، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مراوده‌ای بهنجار و تأمین نیازها و انتظارات است (Bahr, Chappell & Leigh, 2007: p.795-803)، همسرداری شایسته و صمیمیت وقتی ایجاد می‌شود که افراد بتوانند افکار و عقاید، امیدها و آرزوها و ترس‌ها و نگرانی‌های خود را با هم در میان بگذارند و احساس فهمیده شدن و پذیرفته شدن کنند، فقدان این مهارت موجب بروز بسیاری از سوء تفاهم‌ها، تنش‌ها، سوء برداشت‌ها، ادراکات ناصحیح، اسنادهای غلط و تعارض‌های بین فردی می‌گردد (هلر، ۱۳۸۳: ۶).

در ارتباطات و تعاملات، علاوه بر تبادل اطلاعات، توقعات، ایده‌ها و اندیشه‌ها، عواطف و احساسات نیز مبادله می‌شود، برقراری ارتباط سازنده و مؤثر با دیگران، برنامه ریزی، مشارکت جویی، همدلی و صمیمیت را در مجموعه‌های انسانی بهبود می‌بخشد و تعارض‌ها را به حداقل می‌رساند و یا از بین می‌برد (میر سپاسی، ۱۳۸۴: ۳۵۴-۳۵۲)، استفاده از مهارت‌های ارتباطی اخلاق محور (از قبیل گویندگی لطیف و اخلاقی و شنونده‌گی مناسب و همراه با دلدادگی) از مهارت‌ها و گُنش‌های اخلاقی است که در آموزه‌های اسلامی و روان‌شناختی مورد تأکید بوده و در شکل‌گیری و استمرار روابط همسری شایسته از اهمیت بالایی برخوردار است، افرادی که توانایی ارتباط سازنده و نیکو با دیگران و به ویژه اعضای خانواده را دارند از رضایتمندی بیشتری برخوردار بوده و موفقیت بیشتری دارند (Juvva&Bhatti, 2006: p.61-73)، التزام به بهره‌گیری حد اکثری از گُنش‌های عاطفی- هیجانی، حفظ منزلت و کرامت همسر و ملاحظه هنجارهای اخلاقی در اظهار محبت به همسر، در افزایش محبویت و اطمینان بخشی در روابط همسرانه و خانوادگی تأثیر سازنده‌ای دارد، کمیت و کیفیت شناخت همسران از یکدیگر و آگاهی از نقاط مثبت و توانمندی‌های یکدیگر، نقش کلیدی در ابعاد

1. Marital satisfaction

مختلف زندگی آنها و به خصوص در رضایتمندی زناشویی، پایداری خانواده و احساس کارآمدی خواهد داشت (Miller&Tedder,2011: p.76)، برخورداری از انتظارات صحیح و واقع بینانه از زندگی که متأثر از بصیرت و آگاهی از اهداف زندگی خانوادگی و اهداف خلقت است، در پایداری و استحکام خانواده نقش سازنده‌ای دارد و از عناصر مهم در رضایت زناشویی و تحقق همسرداری شایسته است، آشنایی با سبک‌های ارتباطی مؤثر و اخلاق محور و افزایش آستانه تحمل نسبت به کاستی‌ها و کمبودها از دیگر عناصر مهم در پایداری خانواده و افزایش رضایت زناشویی است (Manfer,2007: p.97)، آگاهی و شناخت عوامل مؤثر در پایداری خانواده و بهبود همسرداری به تنهایی کافی نیست بلکه باید التزام رفتاری و عملی به این آموزه‌ها داشت و هنجارهای اخلاقی را در خانواده جدی تلقی کرد، با مطالعه آموزه‌های دینی روش می‌شود که اهل بیت علیهم السلام انتظارات اخلاقی و اجتماعی چندگانه‌ای از همسران در رابطه با زندگی خانوادگی دارند و این انتظارات در سیره و کلمات اهل بیت علیهم السلام به گونه‌های مختلف بیان شده است، در پژوهش حاضر تلاش شده به مهم‌ترین انتظارات اخلاقی و اجتماعی در روابط بین همسران از دیدگاه اهل بیت علیهم السلام پرداخته شود و پیامدهای آن نیز بررسی گردد.

انتظارات اساسی در سیره و کلمات اهل بیت علیهم السلام

با مطالعه سیره عملی و رفتاری اهل بیت علیهم السلام و همچنین با تبع در معارف و آموزه‌های الزامی، اخلاقی و ترجیحی (مستحبات) که از ناحیه اهل بیت علیهم السلام به انسان‌ها ارائه شده و خود اهل بیت نیز در قدم اول التزام به این آموزه‌ها داشته‌اند، این بهره را می‌توان برد که اهل بیت علیهم السلام در رابطه با سبک همسرداری بر چند محور و چند بعد توجه فرموده‌اند، در این نوشتار سعی شده تا حد امکان به برخی از محورها پرداخته شود:

۱. توجه به تفاوت‌های زن و مرد

زن و مرد به لحاظ عقلی، عاطفی، جسمانی، مهارت کلامی، ویژگی مراقبتی،

دلسوزی و... (پناهی و جان بزرگی، ۱۳۹۶: ۲۰۰-۱۳۲)، تفاوت قابل توجهی با یکدیگر دارند و این تفاوت‌ها در واگذاری نقش‌های زنانه و مردانه مورد ملاحظه بوده است.

۵۵

با توجه به ویژگی‌های خاص زنان و مردان، در کلمات اهل بیت علیه السلام بر لزوم توجه به ظرفیت‌های زن و مرد اشاره شده است، به عنوان نمونه حضرت علی علیه السلام به دلیل لطافت زنان، افراد را از واگذاری مسئولیت‌های سنگین بر عهده زنان، بر حذر داشته و می‌فرماید: «لَا تُمْلِكِ الْمَرْأَةُ مِنَ الْأَمْرِ مَا يَجَاوِرُ نَفْسَهَا فَإِنَّ ذَلِكَ أَثْعَمُ لِحَالِهَا وَأَرْخَى لِبَالِهَا وَأَذْوَمُ لِجَمَالِهَا فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَلَيَسْتُ بِقَهْرَمَانَةٍ» (کلینی، ۱۴۰۷: ۵۱۰/۵)، زن را به کارهایی که فراتر از تحمل او است وادر مکن که اینگونه برای رعایت حال و راحتی خیال و دوام زیبایی او بهتر است، زیرا زن گلی خوشبو است و پیش کار نیست.

پیامبر گرامی اسلام صلوات الله عليه و آله و سلم به دلیل شرایط خاص زنان و مردان، کارهای بیرون منزل را به علی علیه السلام واگذار کردند و کارهای داخل منزل را به حضرت زهرا واگذار نمودند (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۵۳/۱۲)، قرار گرفتن زن و مرد در نقش‌های همتراز با ظرفیت‌های زیستی و روان‌شناختی، از عوامل پایداری و استحکام خانواده است (پناهی، ۱۳۹۸: ۳۱-۳۵).

۲. تأکید بر تعامل و ارتباط نیکو با همسر

افرادی که توانایی ارتباط سازنده، نیکو و اخلاق محور با دیگران و به ویژه اعضای خانواده را دارند از محبویت، احساس ارزشمندی بیشتری برخوردارند.

امام سجاد علیه السلام می‌فرمایند: «الْقُوْلُ الْحَسَنُ يُنْرِي الْمَالَ وَ يُنْسِي الرِّزْقَ وَ يُنْسِي فِي الْأَجْلِ وَ يُحَبِّبُ إِلَى الْأَهْلِ وَ يُدْخِلُ الْجَنَّةَ»، گفتار نیک ثروت را زیاد کند و روزی را افرون گرداند و مرگ را به تأخیر اندازد و صاحبش را نزد خانواده محبوب نماید و او را داخل بهشت گرداند (ابن بابویه، ۱۳۷۶: ۲)، حضور صمیمی در جمع اعضای خانواده (ورام ابن ابی فارس، ۱۴۱۰: ۱۲۲/۲)، شاد کردن اعضای خانواده در مناسبت‌های مختلف (کلینی، ۱۴۰۷: ۵۱۲/۵)، گفت‌وگوی شیرین و گوارا (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۸۶/۱۲)، گفت‌وگوی نرم و لطیف (مجلسی، ۱۴۰۳: ۳۹۶/۶۸)، همگی از عوامل ایجاد صمیمیت و دلدادگی در اعضای خانواده است، چهره گشاده و روی باز، باعث جذب دل‌ها و فزونی محبت می‌شود (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۱۱۵ و ۳۲۷)، شادی و نشاط می‌آورد و کینه را از دل‌ها

می‌زداید، تبسم در چهره می‌تواند در برانگیختن احساسات مثبت همسر و اعضای خانواده مؤثر باشد (کلینی، ۱۴۰۷: ۱۰۳/۲)، گفت‌وگو در زمان مناسب، اجتناب از صحبت طولانی و خسته‌کننده (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۸۹)، گفت‌وگو با لحن و ادبیات مناسب، گفت‌وگو درباره موضوعات ارزشمند و مهم و همتراز با منزلت و جایگاه همسر از نکاتی است که باید در تعامل خانوادگی مراعات شود، کنشگری کلامی پسندیده، مستدل، منطقی و همراه با ادب، همتراز با منزلت همسر می‌تواند سهم سازنده‌ای در تقویت پایداری خانواده داشته باشد، این انتظارات در سیره و فرمایشات اهل بیت علیهم السلام نمود زیادی دارد، سلام کردن به یکدیگر و رعایت ادب، از مهم‌ترین نمودهای تعامل نیکو است، سلام گونه‌ای اعلام محبت، دوستی و مهر در آغاز گفت‌وگو و هنگام داخل شدن به منزل است، همچنین نوعی اظهار ادب، تکریم و احترام است، در آموزه‌های دینی ضمن تأکید بر سلام کردن در روابط اجتماعی و خانوادگی، آنرا از عوامل گسترش دوستی‌ها و ایجاد محبت در بین افراد، معرفی کرده‌اند.

حضرت علی علیهم السلام در این باره می‌فرماید: زیانترا به لطیف‌گویی و سلام کردن عادت بده تا دوستدارانت بسیار، و دشمنانت اندک شوند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۴۳۵)، آغاز سخن با سلام و تحيت، نوعی اظهار تمایل به ارتباط کلامی و اظهار علاقه است، بی‌گمان، سلام کننده از این طریق به دوستی و محبت میان خود و همسرش می‌افزاید و به همین نسبت، زمینه‌های کدورت و دشمنی را برطرف می‌سازد، هرقدر که سلام رساتر، خالصانه‌تر و از احترام و تکریم سرشمارتر باشد، اثرش در جذب دیگران، به ویژه همسر، قوی‌تر و پایدارتر خواهد بود و بر فرزندان نیز آثار تربیتی و الگویی خواهد داشت. آیت الله مکارم شیرازی می‌گوید:

سلام، تحيت بزرگ اسلامی است، تا آنجا که می‌دانیم تمام اقوام جهان هنگامی که به هم می‌رسند برای اظهار محبت به یکدیگر نوعی تحيت دارند که گاهی جنبه لفظی دارد و گاهی به صورت عملی است که رمز تحيت می‌باشد، در اسلام نیز «سلام» یکی از روشن‌ترین تمجیّتها است و در آیه ۶۱ سوره نور به این امر اشاره شده و می‌فرماید: هنگامی که وارد خانه‌ای شدید بر یکدیگر تحيت الهی بفرستید، تحيتی پر برکت و پاکیزه، در این آیه سلام به عنوان تحيت الهی که هم مبارک است و هم پاکیزه معرفی شده است به همین جهت سلام کردن یک نوع اعلام دوستی و صلح و

ترک مخاصمه و جنگ محسوب می شود (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۷: ۴/۴۳).

پیامبر گرامی ﷺ توصیه فرموده هنگامی که مرد بر خانواده اش برخورد می کند، به آنان سلام کند و هنگام ورود با صدای کفش و یا سرفه کردن، خانواده اش را از آمدن خود با خبر کند، تا اینکه چیزی نبیند که او را ناخوش آید (مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۶/۱۲).

رعایت ادب در تعامل با همسر از نیکوترين و بارزترین مصاديق احترام و تكرييم به همسر است، ادب، نشانه خردمندي (پاينده، ۱۳۸۲: ۳۷۶ و ۷۷۶)، و بهترین هدие به اعضای خانواده است، آراستگي به ادب نشانه بلوغ عقلی، رشد فكري، اصالت خانوادگی، سلامت روحی و... است (تميمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۴۷-۲۴۹)، نقش ادب همانند نقش محافظ است که بسياري از آفتها را مي زدайд و آنها را از آسيب مصون مي دارد و به رشد معنوی انسان کمک می کند، به کارگيری الفاظ نامناسب يا ركيك، و رعایت نکردن عفت کلام، افزون بر اينکه از مراتب معنوی انسان می کاهد، سبب از ميان رفتن صميميه و محبت در ميان همسران می شود و آنان را در برابر يكديگر جسورتر می کند.

افرادی که توانايي ارتباط سازنده، نيكو و اخلاق محور با ديگران دارند از رضايتمندي بيشتری برخوردار بوده و موفقیت بيشتری دارند (Juvva&Bhatti, 2006: p.61-73)، كمیت و کیفیت تعامل همسران با يكديگر و آگاهی آنان از نقاط مثبت و توانمندی های يكديگر، نقش کلیدی در ابعاد مختلف زندگی آنها و به خصوص در رضايتمندي زناشوبي، پايداري خانواده و احساس کارآمدی خواهد داشت (Miller and Tedder 2011: p.87)، يكى از ابزارهای تعامل همسران با يكديگر ارتباط کلامی^۱ و غير کلامی^۲ است، در ارتباط کلامی از گفت و گو بهره گرفته می شود و در ارتباط غير کلامی از گفتشاهای غير کلامی استفاده می گردد، مهمترین و در عین حال ساده‌ترین نوع برقراری ارتباط انسان‌ها با يكديگر ارتباط کلامی است، هر واژه دارای بار شناختي و عاطفي است و تأثيرات پايداري بر شنونده بر جای می گذارد، يك ارتباط کلامی موفق، رابطه‌ای است که بر رشد و شادابي زندگی ييفرزايده.

1. verbal communication

2. nonverbal communication

در میان ارتباطات موجود در خانواده، ارتباط کلامی بیشترین درصد را به خود اختصاص داده است و با استحکام خانواده رابطه مستقیم دارد، همسران نیاز به ارتباط کلامی با هم دارند؛ زیرا علاوه بر ابراز نیازها، با تفہیم و تفاهمنامه، به رشد عاطفی و اجتماعی هم کمک می‌کنند، در مطالعه اولسون و اولسون روشن شد که زوج‌های خرسند ۶ برابر (۹۰٪) بیش از زوج‌های ناخرسند (۱۵٪) از نحوه گفت‌وگو با یکدیگر خشنودند (اولسون و اولسون، ۱۳۹۱: ۴۷).

۳. پشتیبانی مادی و روان‌شناختی از همسر

همراهی با همسر در اداره خانواده از مسائل ضروری در روابط خانوادگی است، هر کدام از همسران باید در نقش و موقعیتی که برازنده است، ایفای نقش کنند و هرگز نباید فشار زندگی بر دوش یک نفر باشد، فعالیت و همکاری زنان در عرصه‌های مختلف و به ویژه در خانه داری و همسرداری، علاوه بر اجر معنوی که به آن مترتب است و شایسته یک زن مسلمان و باعفت است، بهمثابه یگان‌های تدارکاتی و پشتیبانی در واحدهای نظامی است، زن با فراهم آوردن بستر آسایش و راحتی شوهر، گرمابخشی به خانه و همچنین همکاری در مدیریت امور زندگی، نقش ارزش‌های در موقیت شوهر و فرزندان دارد، معمولاً در کنار هر مرد موفق، یک زن فداکار و همراه وجود داشته که همسر خویش را در فراز و نشیب‌های زندگی یاری و حمایت نموده است، زن می‌تواند زندگی را بهشت روی زمین گرداند، زن با اخلاق، اهل مدارا، کدبانو، همدل و خوش زبان می‌تواند زندگی را صفا بخشیده و کمبودهای مادی و مشکلات خانوادگی را با رفتار شایسته خویش، مدیریت کند، در گزاره‌های اسلامی به برخی نمودهای حمایت و پشتیبانی از همسر و به ویژه از مرد به گونه‌های مختلف اشاره شده است، همکاری با شوهر (نوری، ۱۴۰۸: ۲۴۳/۱۴)، محبت و عشق به شوهر (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۳۴/۱۰۰)، دوری از لجاجت (همان: ۱۶۲)، تلاش در جلب رضایت شوهر و پرهیز از بی‌مهری (همان)، و التزام به وفاداری به همسر، از آن جمله است، رعایت حدود الهی و پاکدامنی در تعاملات اجتماعی و روابط فردی (همان)، پرهیز از ناسپاسی (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ۴۴۰/۳) و تأمین امنیت روانی و جسمانی شوهر (نوری، ۱۴۰۸: ۲۵۴/۱۴) از دیگر مواردی است که

زن می‌تواند برای شوهر انجام دهد، التزام به خوش لباسی و زینت، قدردانی از همسر در امور مختلف (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۲۵ و ۵۰۸)، و ائمّه یکدیگر بودن (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۴/۷۱)، نیز از نکاتی است که در آموزه‌های دینی از همسران انتظار می‌رود.

پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌فرمایند: هر زنی که در حج، جهاد و طلب دانش به شوهرش کمک کند، خداوند آن پاداشی را که به همسر حضرت ایوب داده است به او می‌دهد (طبرسی، ۱۳۷۶: ۲۰۱)، امام صادق علیه السلام نیز فرمودند: زنی که به شوهرش لیوان آبی بددهد، برای او بهتر از عبادت یک سال است که روزهایش روزه باشد (روزه مستحبی) و شب‌هایش عبادت کند، خداوند به جای هر لیوانی که به شوهرش داده، شهری در بهشت برایش می‌سازد و شصت گناهش را می‌آمرزد (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۷۲/۲۰)، البته مراد از لیوان آب در این روایت نماد خدمت به شوهر و همکاری در امور منزل با شوهر است و هدف از آن تبیین جایگاه خدمت به شوهر است.

۴. پرهیز از ایجاد تنش روان‌شناختی در خانواده

رعایت حدود همسر و آزار نرساندن به او (چه آزار جسمی و چه زبانی) از وظایف اخلاقی دوطرفه است و همسران می‌باید آنرا رعایت نموده و ملتزم باشند، همسران باید از هر گونه گشته که رنجش خاطر همسر را فراهم می‌کند، پیرهیزند، همسران باید زبان خود را کنترل کرده و از زخم زبان، طعنه، کنایه زدن و هر عملی که به نوعی تخریب کننده عواطف و شخصیت همسر است، اجتناب ورزند.

امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: بدا به حال زنی که شوهرش را عصبانی کند و خوشابه حال زنی که شوهرش از او راضی باشد (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۴۵/۱۰۰)، رسول گرامی اسلام ﷺ فرمودند: بهترین زنان شما، آن زنی است که اگر شوهرش خشمگین شود به او (شوهر) بگوید: دستم در دست توست و اختیار من به دست توست، خواب نخواهم رفت تا از من راضی شوی (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۳۹/۲۰)، امام صادق علیه السلام درباره عواقب بدزبانی همسر فرمودند: سه چیز زندگی را تیره و تار می‌گرداند، حاکم ستیگر، همسایه بد و زن بددهن و فحاش (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۳۴/۷۵).

از سوی دیگر مرد نیز وظیفه دارد از ناسزاگویی، نیش زدن و هر کاری که آزار و

۶

اذیت حساب می شود پرهیز کند و همچنین حق ندارد همسر خود را تنبیه بدنی کند و او را بزند، تنبیه بدنی همسر، عواطف موجود در میان همسران را ضایع می کند و نفرت و بدبینی ایجاد می کند؛ همچنین دلستگی زن به زندگی را کمزنگ کرده و باعث ایجاد عقدۀ روانی می شود و به مرور زمان از چنین مردی (مردی که پرخاشگری کلامی و فیزیکی دارد) نفرت عاطفی پیدا می کند. پیامبر گرامی اسلام ﷺ درباره آثار تنبیه زن می فرمایند: هر کس به صورت زنش سیلی بزند، خداوند به مالک (آتشبان جهنم) جهنم دستور می دهد تا هفتاد سیلی به صورت او بزنند (نوری، ۱۴۰۸: ۲۵۰)، همچنین فرمودند: کسی که همسر خود را بدون دلیل بزند، خدا و رسولش را عصیان کرده بود زنانタン را نزیند، کسی که زنش را بدون دلیل بزند، خدا و رسولش را عصیان کرده است (دیلمی، ۱۴۱۲: ۱۷۵)، خوش خلقی و تحمل اخلاق همسر و بهره گیری از واژه های زیبا و تعاملات همسری، باعث ایجاد محبت بیشتر و تقویت و تثیت، علاوه ممندی ها می گردد (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۵۴).

همچنین، خوش خلقی باعث گوارابی (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۴۳/۸)، و جذایت زندگی می گردد، برای ایجاد خوش خلقی در همسر، می توان از گوش دادن همراه با عواطف، سخاوتمندی، شوخ طبعی، تقویت مثبت و تنوع تقویت کننده ها، بهره برد.

۵. همسرداری و خانهداری نیکو

در سیره و سخنان اهل بیت ﷺ و به ویژه در سخنان نبی مکرم اسلام حضرت محمد ﷺ جایگاه همسری و خانه داری زن مورد توجه جدی بوده و به رفتارهای موردن انتظار از زن در ایفای نقش همسری، پاداشی همتراز و معادل جهاد در راه خدا تعیین شده است (کلینی، ۹/۵: ۱۴۰۷)، همچنین در کلمات اهل بیت ﷺ لقب بهترین زنان به کسانی که شوهر داری و خانه داری نیکو دارند (سیوطی، ۱۴۱۴: ۵۱۴/۲ و ۵۱۸)، نسبت به شوهر و فرزندان خود مهربان هستند و در مقابل شوهر مطیع‌اند (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۲۶/۵)، عفیف و پاکدامن هستند (همان: ۵۲۳-۵۲۴)، داده شده است، در کلمات اهل بیت ﷺ، از شوهرداری و خانه داری نیکو به عنوان یکی از عوامل بسترساز برای ورود به بهشت یاد شده است (کلینی، ۱۴۰۷: ۵۵۵/۵)، انتظار اهل بیت ﷺ از زنان این است که از همسر

خود تمکین نمایند و در منابع روایی به طور واضح و صریح بر اطاعت جنسی از شوهر (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۵۸/۲۰، ۱۶۵-۱۷۶)، و لزوم احراز رضایت شوهر برای خروج از منزل (به استثناء موارد خاص مثل حج واجب و یادگیری مسایل شرعی واجب) (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۵۸/۲۰ و ۱۱۶/۲۱)، تأکید شده است.

عدم تصرف در اموال شوهر مگر با اجازه او (حتی برای صدقه) و لزوم احراز رضایت شوهر برای روزه مستحبی (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۵۹/۲۰)، از دیگر مصاديق تمکین است که خانمها وظیفه دارند به آن ملتزم باشند، زن می باید در هر حال در اختیار شوهر باشد و باید کاری کند که امکان بهره جنسی از او ممکن نشود، همان طور که اموال شوهر در دست زن امامت است و زن حق ندارد بدون اجازه شوهر در آن تصرف کند، تمام زندگی شوهر و فرزندان، ناموس، آبرو و جایگاه اجتماعی او نیز امامت است، همسران مؤمن و آراسته به ارزش‌های اسلامی، برای یکدیگر زیبایی و آرامش و آبرو و منزلت به ارمغان می آورند.

امام رضا^{علیه السلام} می فرمایند: هیچ سودی بهتر از این نیست که انسان دارای همسری خوب و شایسته و باییمان باشد که هرگاه او را می بیند، خشنودش سازد و هر وقت از او جدا می شود، حافظ و نگهبان اموال و ناموس شوهر باشد (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۰۰/۲۱۷)، قرآن کریم ضمن اینکه زن را حافظ آبرو و اسرار (نساء: ۳۴)، مرد معرفی نموده است، در یک تشییه زیبا زن و مرد را به لباس تشییه نموده است (بقره: ۱۸۷)، همانطور که لباس از عوامل ایجاد گرمی، زینت و حفظ عیوب ظاهری است، زن نیز باید چنین باشد، زن و شوهر همچنین می باید محروم اسرار یکدیگر باشند و همانند همدی امین، مطمئن و دلسوز، عیوب یکدیگر را پوشانند و از آبروی یکدیگر صیانت کنند، قهر کردن نیز صفت ناپسندی است که برخی از زنان و حتی ممکن است برخی از مردان به آن مبتلا شده باشند، این ویژگی از صفات غیر انسانی و غیر اخلاقی است که آثار شومی بر روابط خانوادگی می گذارد و باعث کدورت و نابسامانی می گردد. پیامبر^{علیه السلام} گرامی می فرمایند: هر زنی که با شوهرش قهر کند در حالی که خودش مقصرا بوده است، در روز قیامت با فرعون، هامان و قارون در پایین ترین جایگاه آتش محشور می شود، مگر اینکه توبه کند و (نزد شوهرش) برگرد (طبرسی، ۱۳۷۶: ۲۰۲)، فعالیت در منزل علاوه بر

اجر معنوی، مورد تأکید آموزه‌های اسلامی نیز بوده و از عوامل مصونیت زنان است (پناهی، ۱۳۹۷: ۴۰-۸۰)، زن با فراهم آوردن بستر آسایش و راحتی شوهر، تربیت فرزندان، گرمابخشی به خانه و همچنین همکاری در مدیریت امور زندگی، نقش ارزنده‌ای در موفقیت شوهر و فرزندان دارد، پرهیز از ناسپاسی از خدمات شوهر (ابن‌بابویه، ۱۴۱۳: ۳/۴۰-۴۴)، تأمین امنیت روانی و جسمانی شوهر (نوری، ۱۴۰۸: ۱۴/۲۵۴)، التزام به خوش لباسی و زینت، قدردانی از شوهر و یاری شوهر در امور مختلف (کلینی، ۱۴۰۷: ۵/۸۰-۵۰) و ۳۲۵؛ حر عاملی، ۱۴۰۹: ۲۰/۷۲)، ایفای نقش دلارام بودن، راحت‌بخش بودن و انیس بودن برای شوهر (مجلسی، ۱۴/۷۱: ۳/۰۴)، نیز از نکاتی است که در آموزه‌های دینی از زنان انتظار می‌رود، رعایت نظافت ظاهری، اظهار علاقه به شوهر و چشم پوشی از خطاهای شوهر، از مسائل مورد تأکید در متون دینی است (ابن‌شعبه حرانی، ۱۳۶۳: ۳۲۳)، و تأکید بر داشتن انتظارات معتدل و قابل استیفا یکی دیگر از عواملی که نقش مهمی بر رضایت زناشویی^۱ زوجین و پایداری خانواده دارد، انتظارات زناشویی^۲ بهنجار و واقع بینانه زوجین است (Rios, 2010: p.188-155)، انتظارات زناشویی عبارت است از استانداردها و فرضیه‌های ذهنی، چارچوب‌هایی از پیش تعیین شده و باید و نبایدهایی که زوجین در مورد همسر و زندگی زناشویی دارند که ممکن است مبنی بر واقعیت باشد و یا نباشد (خمسه، ۱۳۸۲)، انتظارات یکی از مؤلفه‌های پدیده شناختی است و مؤلفه‌های پدیده شناختی عبارتند از: انتظارات، ادراکات، استانداردها و فرضیات که با تحریف در آن (نادرست و افراطی شدن)، در روابط زناشویی و پایداری خانواده اختلال و آشتگی ایجاد می‌شود (Sharp & Ganong, 2004: p.79-71)، آشنایی با سبک‌های ارتباطی مؤثر و اخلاق محور و داشتن انتظارات واقع بینانه از عناصر مهم در پایداری خانواده و افزایش رضایت زناشویی است، در شناخت درمانگری تلاش می‌شود انتظارات و ادراکات و نوع استانداردهای افراد اصلاح شود انتظارات واقع بینانه و معتدل باعث می‌شود که افراد در مواجه با موقعیت‌ها و افراد جدید، وقایع را درک، پیش بینی و کنترل نمایند، اما اکثر افراد انتظارات غیر واقع بینانه‌ای نسبت به زندگی زناشویی

1. Marital Satisfaction

2. Marital expectation

دارند و معمولاً با چالش‌های جدی مواجه می‌گردند، افرادی که انتظارات غیر واقعی دارند توقع دارند که همسرشان تمام خلاه‌های آنها را در فرایند ازدواج و تشکیل خانواده پُرکنند، تحقیقات نشان داده‌اند که عقاید غیر واقعی^۱ درباره ازدواج و ارتباطات زناشویی می‌تواند منجر به کاهش رضایت زناشویی شود، مطالعات نشان می‌دهد بسیاری از زنان در مورد ازدواج‌شان رؤیاپردازی می‌کنند و به همین دلیل آنها متوجه نمی‌شوند که بسیاری از انتظاراتشان نامناسب است و همین امر منجر به عدم رضایت آنان از همسرشان می‌شود (Crawford, 2004: p.105)، اغلب افراد انتظاراتی از زندگی دارند که این انتظارات گاهی مبهم، گاهی غیر واقعی، گاهی ابراز نشده و گاهی توأم با سوء برداشت است و همه اینها به نوعی در ناسازگاری‌ها تأثیر گذار است، انتظاراتی که به طور معمول از نهاد ازدواج وجود دارد و بهجا و منطقی نیز می‌باشد عبارتند از کمک به رشد فردی، برقراری آرامش، ایجاد اعتماد متقابل، ایجاد امنیت روانی برای یکدیگر، صداقت، وفاداری، اخلاق محوری، مشارکت در رشد اجتماعی، نیل به رشد معنوی و اخلاقی و پشتیبانی همه جانبیه از یکدیگر در عرصه‌های مختلف زندگی (Miller and Tedder 2011: p.87)، انتظارات صحیح، موجب می‌شود تا افراد نیازهای شریک زندگی خود را به درستی ارزیابی کرده، رفتارهای آنها را پیش‌بینی کنند و تعاملی صحیح و متناسب با همسر خود داشته باشند، انتظارات صحیح باعث گُنش‌های رفتاری هم‌تراز و متناسب با شریک زندگی می‌گردد و روابط همسرانه را بهبود می‌بخشد. یافته‌های پژوهشی شایسته، صاحبی و علیپور (۱۳۸۵)، نشان داد که رضایت زناشویی و متغیرهای شناختی همچون انتظارات غیر منطقی زوجین با یکدیگر همبستگی دارد. سفیری و هادیان (۱۳۸۸)، دریافتند که بین تحقق انتظارات زنان متأهل از همسران خود با رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد و تحقق انتظارات زنان قادر است تا ۵۳ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین کند.

۶. بهره‌گیری حداکثری از گُنش‌های عاطفی-هیجانی

خود ابرازگری، به عنوان مؤلفه مهم صمیمیت، شامل بیان احساسات، نگرش‌ها و

1. Unrealistic beliefs

تجارب صمیمانهٔ خود به شریک زندگی بوده و به اعتماد دوچانبه و اینمنی بخش در روابط زناشویی منجر می‌شود و به پایداری خانواده کمک می‌کند، اظهار عشق و علاقه به همسر و قدردانی و سپاس‌گزاری از همسر از آموزه‌های اخلاقی دوچانبه است که معمولاً همراه با هیجان مثبت است، سپاس‌گزاری بازتاب عاطفی محبت و خوش‌اخلاقی در روان آدمی است، هر انسانی دوست دارد که از نیکی، محبت و فداکاری دیگران قدردانی کند و همچنین دوست دارد که از او قدردانی کنند، قدردانی از محبت و زحمات دیگران به صورت عام و خاص (ویژه روابط همسران)، در آموزه‌های دینی و روان‌شناسنامه مورد تأکید است. امام رضا^{علیه السلام} می‌فرمایند: هر کس از فردی که به او خوبی کرده است تشکر نکند، شکر خدای عز و جل را به جای نیاورده است (مجلسی، ۱۴۰۳: ۴۴/۶۸)، امام صادق^{علیه السلام} می‌فرمایند: بهترین زنان شما زنی است که اگر به او چیزی دهنده [و یا به او خدمتی کننده] سپاس می‌گوید و اگر از او بازگیرنده، راضی و خشنود می‌شود (همان، ۲۳۹/۱۰۰)، اگرچه در آموزه‌های دینی بیشترین تأکید بر قدردانی از شوهر و زحمات اوست^۱، روایات عامی که درباره قدردانی است، شامل قدردانی و سپاس‌گزاری از زن نیز می‌شود؛ به ویژه با توجه به اینکه قدردانی هریک از همسران از دیگری و تحسین وی، بنا بر قانون تقویت در شرطی سازی کشکر^۲، آنان را در انجام دادن کارهای خانه یا بیرون خانه دل‌گرمتر می‌کند، این تأثیر در زنان، که عاطفی‌تر و مهربان‌ترند، بیشتر خواهد بود و نقش تعیین کننده‌ای در ایجاد گرمی و صمیمیت میان آنان دارد، قدردانی از زحمات همسر (چه در وظایف الزامی و چه در وظایف غیرالزامی) عاملی مهم در پیوند عاطفی بیشتر همسران و عنصری تعیین کننده در دل‌بستگی و علاقه‌مندی میان آنان است. براساس تحقیقی در این زمینه، ۸۷ درصد همسران گفته‌اند که توقع دارند در برابر زحمات خود (مانند آشپزی، بچه‌داری، تدریس، تحصیل، کارمندی، خرید منزل و مسافرت بردن) قدردانی بیینند (ملکی، ۱۳۸۵: ۲۶)، کارل راجرز^۳ یکی از روان‌شناسان غربی، در اینباره می‌گوید: انسان نیاز دارد به

۱. شاید بدین دلیل که شوهر در زندگی نقش بیشتری داد و وظایف بیشتری بر دوش دارد.

2. Operant conditioning

3. Carl Rogers

اینکه دیگران برای او قدر و منزلت قائل باشند و او را قادر بدانند، اهمیتی که شخص به این موضوع می‌دهد در کنش‌های درونی و جنبه‌های تحریکی ارگانیسم و در رفتار او اثر بسیار می‌گذارد، ازسوی دیگر، نیاز به قدردانی دیگران و قدردانی خویشتن، در رفتار و کردار آدمی مؤثر است (همان)، جان گری، درباره قدردانی زن از مرد، می‌گوید: هرگاه زن از مرد قدردانی می‌کند، مرد بابت آن قدردانی به زن امتیاز می‌دهد؛ زیرا حس می‌کند که زن دوستش دارد، مردان برای امتیاز دادن به زن لزوماً نمی‌خواهند زن برای آنها کاری انجام دهد، بلکه فقط می‌خواهند دوستشان بدارد و قدردانشان باشد، ازین‌رو، زنان باید از مردان قدردانی کنند؛ و گرنه ایفای وظایف مردان بی‌اهمیت می‌شود (گری، ۱۳۷۶: ۱۷۹)، در این صورت، هر دو زیان می‌بینند و خانواده به سردی می‌گراید.

سپاس‌گزاری زوجین از اصول روابط مؤثر است (برنشتاین، ۱۳۸۰: ۱۶۱)، از صفات مناسب زنان سپاس‌گزاری از همسر است (سیوطی، ۱۴۰۱: ۱۵۲/۱ و مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۴۰۳)، ناسپاسی زن در گفتار، پیامدهای نامطلوبی برای خانواده و خود او دارد (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ۴۴۰/۳)، از صفات مؤثر مرد، تشکر از همسر خویش است که باعث تشویق زن و افزایش صمیمیت بین آنها می‌شود، توجه مرد به فعالیت‌های زن در خانه و ارزش اقتصادی و اخلاقی آن، باعث همدلی او با همسر و برانگیخته شدن او به سپاس‌گزاری از همسر می‌شود.

مطالعات نشان داده که خودابرازگری و اظهار علاقه به همسر، رابطه مثبتی با رضایت زناشویی دارد و عدم بهره‌مندی از خودابرازگری از عوامل ایجاد مشکلات زناشویی است. مطالعات همچنین نشان داده که زوجین دارای تعارضات زناشویی، از مهارت‌های ارتباطی صحیح و خودابرازگری عاطفی کمتر بهره گرفته‌اند، مطالعات پژوهش گران نشان می‌دهد که مدل ارتباطی بین همسران و برخورداری آنان از ابراز هیجانی-عاطفی و ابراز احساسات عاطفی نسبت به همسر، پیش بینی کننده مناسبی برای رضایت آنها از رابطه زناشویی است (McDaniel, Lopez, & Holmes, 2011) p.54- 87، در مطالعه ایوب و اقبال^۱ (۲۰۱۱) ابراز احساسات مثبت نسبت به هم‌دیگر، درک

متقابل و رضایت جنسی از مؤلفه‌های مهم رضایت زناشویی در مردان و عوامل یاد شده به استثنای رضایت جنسی از عوامل رضایت زناشویی در زنان نیز هست. تابع پژوهش‌ها نشان داد که کیفیت زناشویی مردان و زنان بیش از اینکه در نوع آن متفاوت باشد، در میزان آن متفاوت است، با این حال رضایت زناشویی زنان زمانی بیشتر بوده که همراهی مردان با آنها و گذران اوقاتی با فرزندان و تعامل عاطفی همسران در زندگی زناشویی مشهود بود، اکثر زنان همواره بیش از آنکه مجدوب امکانات باشند، مجدوب افراد هستند، آنها عاشق روابط مستحکم و دراز مدت هستند، برای زنان، آرمان زناشویی، یعنی یک مرد و یک زن، که از نظر جسمی و روحی به یکدیگر وابسته، در خوب و بد روزگار با یکدیگر شریک، موجب آسایش یکدیگر و در تعامل مداوم باهم قرار داشته باشند، این چشم‌انداز شامل رابطه جنسی عاشقانه و از سر تعهد همراه با داشتن فرزند و همراه خانواده بودن، است (پناهی، ۱۳۹۷: ۴۹)، کاسلو و دیگران (۱۹۹۴)، معتقدند: زن و شوهرهایی که حس تعلق و وابستگی شدید به هم دارند (به نقل از جلیلی، ۱۳۷۵: ۳۸)، از میزان رضایت‌مندی زناشویی بالایی برخوردار می‌باشند، سرمایه گذاری عاطفی زیاد، خودابرازگری هیجانی-عاطفی، تقاضای نیازهای خویش به نحو صحیح و واضح، سپاس‌گزاری از یکدیگر (پناهی، ۱۳۹۷: ۱۴۴-۱۴۷)، اظهار محبت، هیجان مثبت به هم‌دیگر، صمیمیت، مثبت گرایی (Miller&Tedder2011: p.87)، از عوامل مهم رضایت زناشویی و سازگاری خانوادگی است، در گزاره‌های دینی به گونه‌های مختلف (تلویحی و تصریحی) به ابراز هیجان و عواطف مثبت در راستای ایجاد صمیمیت و دلبستگی عاطفی سفارش شده است، انتظارات قرآن کریم و اهل بیت در این زمینه در غالب حسن معاشرت با زنان (نساء: ۱۹)، اظهار علاقه و محبت به همسر (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۲۰/۲۳)، تشکر و قدردانی از خدمات همسر (زن و مرد) (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۸/۴۴)، و غیره بیان شده است.

زنان به دلیل ظرفیت عاطفی ویژه (Barrett & Bliss,2009: p.649-658)، و توانایی خاص در بروز هیجانات عاطفی و استمرار آن (Robbins&Judge,2015: p.107)، هم نیاز به محبت بیشتری دارند و هم در ابراز هیجانات مثبت از مردان قوی‌ترند، زنان، نیاز بیشتری به حمایت‌گری و ابرازگری عاطفی از ناحیه همسر و اعضای خانواده دارند

(پناهی، ۱۳۹۷: ۱۵۰) ، چه بسا برخی از افراد به دلیل حجم بالای استغالات ذهنی و حرفة‌ای، اهمیت لازم را به خودابازگری عاطفی و هیجانی ندهند و آنرا ضروری ندانند، این در حالی است که همسران در هر شرایطی نیازمند دریافت پیام‌های عاطفی و مثبت از ناحیه همسر خویش هستند، این نیاز در عصر حاضر به دلیل گسترش فضای مجازی و تغییر تعاملات انسانی بیشتر است، عدم تأمین نیازهای عاطفی همسران از ناحیه یکدیگر، ممکن است زمینه ساز کجروی‌های اخلاقی و اجتماعی بشود.

۷. استقبال صمیمی از همسر و مشایعت او

استقبال از همسر به ویژه از شوهر به هنگام وارد شدن به منزل یا بدروقه او به هنگام بیرون رفتن نشانه علاوه‌مندی و صمیمیت میان زن و شوهر است، این رفتار زن، افزون بر اینکه اجر معنوی دارد، سبب افزایش مهر و محبت میان آنان می‌شود، زن با این کار نشان می‌دهد که از نبود شوهر دلتنگ، و از آمدنش شادمان می‌شود، از این‌رو، تا آخرین لحظه جدایی (هنگام خروج از منزل) با اوست و در اولین لحظه ورود نیز به دیدارش می‌شتابد و از او به گرمی استقبال می‌کند، این رفتار سبب جذب مرد به خانه و مصون ماندن وی از آسیب‌های اخلاقی می‌شود، توجه و اهمیت دادن به حضور همسر در منزل و اظهار شادمانی به هنگام ورود شوهر به خانه و اهمیت دادن به شخصیت و جایگاه او، بهویژه در حضور فرزندان و میهمانان، این تصور را در شوهر پدید می‌آورد که در منزل و میان اهل خانه عزیز و محبوب است، بنابراین، وقتی در کنار خانواده است، احساس رضایت درونی می‌کند و خستگی کار از تن می‌زداید و روز بعد با انرژی و امید بسیار به سر کار می‌رود، رسول گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید: حق مرد بر زن آن است که چراغ خانه را روشن کند (حفظ منزل کند)، غذا را آماده سازد و هنگام ورود مرد به خانه، تا جلوی در به استقبال او برسد و به وی خوشامد گوید (نوری ۱۴۰۸: ۲۵۴/۱۴).

جان گری، یکی از روان‌شناسان غربی می‌نویسد: اینکه همسران در شب‌انه روز دست کم چهار بار یکدیگر را در آغوش بگیرند و به هم اظهار محبت کنند، بهویژه به هنگام ورود همسر به خانه، بسیار در روابط آنان مؤثر خواهد بود (جان گری، ۱۳۷۶: ۱۷۰).

۸. راست‌گویی و صداقت با همسر

راست‌گویی و صداقت گل سرسبد و شاه کلید اخلاق است، دروغ، سرچشمه اکثر ناهنجاری‌های اخلاقی است، صداقت زمینه‌ساز اعتماد در روابط اجتماعی از جمله زندگی زناشویی است، مراد از صداقت، گفتاری است که فرد در آن انگیزه و قصدی مغایر با محتوای کلامش نداشته و گفته‌اش مطابق واقع باشد، عدم صداقت زن یا مرد فضای خانواده را به بی‌اعتمادی و بدینی می‌کشاند و زمینه اختلاف را بر می‌انگیزد، راست‌گویی زن و شوهر زمینه اعتماد متقابل، رابطه دوستی و عزت نفس هر دو را فراهم می‌کند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۱۹)، پامبر ﷺ توصیه می‌کند که به خانواده خود دروغ نگویید (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۵۴/۶۹). همسران باید سعی کنند به شوخی هم دروغ نگویند (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۴۰/۲)، زیرا با دروغ و تردیدافکنی، پایه‌های اعتماد در خانواده فرو می‌ریزد و زمینه همدلی و توافق از بین می‌رود، زیبایی زندگی زناشویی مشروط به گفتار درست و نیک رفتاری است (هندي، ۱۴۰۹: ۳۴۴/۳).

۹. افزایش آستانه و مدارا با همسر

مدارا به معنای مهربانی کردن، نرمی نمودن (دهخدا، ۱۳۷۷: ۱۲/۱۸۱۲۰)، شفقت و ملایمت نشان دادن، مماشات و سلوک نیکو (حسیني دشتی، ۱۳۷۶: ۹/۲۳۷)، از آموزه‌های اخلاقی دین اسلام، و حتی از دستورهای اخلاقی دیگر ادیان است، این دستور اخلاقی، در زندگی اجتماعی به طور عام و در نهاد خانواده به طور خاص، جایگاه و اهمیت ویژه‌ای دارد، به گونه‌ای که بدون رعایت آن بسیاری از امور جامعه و خانواده به سامان نمی‌رسد، اگر شخصی در مسائل اجتماعی، خانوادگی و همسرداری تواند با ملاطفت، نرمی و مماشات رفتار کند، با شکست رویه‌رو، و در اداره زندگی ناتوان خواهد شد، این نکته کلیدی می‌تواند در حال برانگیختگی برای زنان تأثیرگذار باشد که هیچ عمل معنوی زن نزد خدا سودمندتر از کسب رضایت شوهر و مدارا با او نیست (حرعاملی، ۱۴۱۶: ۲۰/۲۲۲)، در گزاره‌های اسلامی به مردان توصیه شده در هر شرایط از جمله تعارض‌ها با همسر مدارا کنند (ابن بابويه، ۱۴۱۳: ۴/۳۹۲)، مدارا شامل آرامش بدنی و کلامی، چشم‌پوشی و گذشت است، راه آرام شدن زن و آماده شدن او برای انجام

رفتار مناسب از جمله گفت و گوی مطلوب، مدارا با اوست (همان: ۵۵۴/۳)، پیامبر ﷺ



فرمود: هر کس با اخلاق بدم همسر خود بسازد (با او مدارا کند) خداوند در آخرت پاداش شاکران به او می دهد (همان: ۱۶/۴)، امام صادق علیه السلام در یک حدیث کاربردی و زیبا، سه راهکار اساسی در رابطه با تعامل بهنجار و تائیرگذار و استحکام بخش در روابط همسری بیان فرموده اند که مهمترین آن مدارا و سارگاری با همسر است، حضرت در این باره می فرمایند: مرد باید در ارتباط با زن و همسر خود حتماً این سه خصوصیت را داشته باشد:

۱. موافقت و خوش اخلاقی با همسر که موجب جلب توافق همسر نیز می شود و محبت و علاقه او را تحکیم می کند.

۲. قیافه و ظاهر آراسته داشته باشد که موجب تمایل بیشتر همسرش گردد.

۳. وسعت به او بیخشد (در خورد و خوراک و پوشاك)، و هر زنی باید میان خود و شوهری که با او توافق دارد سه خصوصیت داشته باشد:

۱. از هر پلیدی خود را نگه دارد تا شوهرش در حال خوشی و ناخوشی به او اطمینان پیدا کند.

۲. نگهداری و مراقبت از شوهر (پیوسته نیازمندی های شوهر را متوجه باشد و در رفع آنها بکوشد)، که این خود موجب محبت و علاقه شوهر می شود و از لغزش همسرش اگر پیش آید چشم پوشی می کند.

۳. اظهار عشق نسبت به او با سخنان محبت انگیز، و خود را برای شوهر با شکل و قیافه ای بیاراید که جلب توجه او کند (این شعبه حرانی، ۱۳۶۳: ۳۲۳)، پیامبر گرامی اسلام علیه السلام مدارا و نرم خوبی با مردم را نیمی از ایمان و زندگی (حیات و تحرک و سرزندگی)، تلقی فرموده و مدارا را از عوامل کمال در امور زندگی می داند (حرعامتی، ۱۴۰۹/۲۰۰-۲۰۱)، امام باقر علیه السلام نیز در این باره می فرمایند: در مناجات میان خدا و موسی علیه السلام در تورات چنین آمده است: ای موسی، اسرار را در درون خود حفظ کن و در ظاهر با دشمنان من و دشمنان خودت از میان مردم مدارا کن (حرعامتی، ۱۴۰۹: ۲۰۰/۱۲)، التزام به مدارا در همسرداری، بهویژه با زن، اهمیتی دوچندان دارد و اگر این دستور اخلاقی رعایت نشود، چه بسا زندگی مشترک با

آسیب و تلخ کامی روبرو گردد. حضرت علی علیه السلام می فرماید: همیشه و در همه حال با همسرت (زنت) مدارا کن و با او به نیکی معاشرت نما تا زندگی ات با صفا و فرح زا شود (طبرسی، ۱۳۷۶: ۲۱۸)، لقمان حکیم علیه السلام در فرازی از سخنان خود می فرماید: سه دسته اند که باید با آنان مدارا کرد:

حاکم چیره و مسلط، زن و بیمار (حسینی دشتی، ۱۳۷۶: ۲۳۷/۹)، امام صادق علیه السلام می فرماید: اگر زنی با شوهر خود مدارا نکند و او را به تهیه و خریدن چیزی مجبور کند که توان آنرا ندارد، خداوند هیچ کار خوبی را از او نمی پذیرد و روز قیامت بر او غضب خواهد کرد (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۴۴/۱۰۰)، امام باقر علیه السلام نیز می فرماید: خداوند عز و جل جهاد را هم بر مردان و هم بر زنان واجب ساخته، اما جهاد مرد بذل مال و جانش تا حد کشته شدن در راه خدادست، ولی جهاد زن شکیبائی در برابر ناملایماتی است که از ناحیه همسر خویش می بیند و بر دباری و مدارا می کند (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ۴۳۹/۳).

آستانه تحمل^۱ بالا و سعه صدر نیز یکی از مؤلفه های مهم در ارتباطات بین فردی و خانوادگی است، آستانه تحمل یعنی ظرفیت جسمانی، روان شناختی و اجتماعی افراد، به عبارت دیگر، آستانه تحمل یعنی حالت روان شناختی و زیستی معین که فرد یا افراد جامعه، بیش از آنرا تاب نمی آورند و ظرفیت روانی آنان برای تحمل فشارها، تهدیدها و محدودیت ها، بیش از آن نیست (الیاسی، ۱۳۸۷)، آستانه تحمل افراد با آموزش و کسب مهارت های ارتباطی و با آگاهی بخشی قابل افزایش و بهبود است، بسیاری از چالش های ارتباطی همسران و تعارض های آنان به دلیل پایین بودن آستانه تحمل است، آگاهی بخشی به افراد درباره ظرفیت ها و محدودیت های انسان و مراتب ادراکی و شناختی افراد، باعث افزایی آستانه تحمل و اصلاح اسنادها می گردد، وقتی همسران متوجه باشند که هر فردی ظرفیت ها و توانمندی های خاص خود را دارد و اینکه هر کسی مسئول کوشش های رفتاری خویش است، نسبت به خطاهای و اشتباهات دیگران واکنشی معتمد بروز می دهد و توقعات خود را کاهش داده و در مقابل خطاهای رفتاری دیگران صبوری و سعه صدر پیشه می کند، آگاهی های انسان، باورهای انسان و

1. Resistance Throshad

الگوهای شناختی^۱ او در طرز تلقی انسان از اوضاع اجتماعی، خانوادگی و گُنش‌های رفتاری او تأثیر اساسی دارد، ناسازگاری بین ویژگی‌های جسمی، روان‌شناختی و آگاهی‌های شخص باعث استرس و ناآرامی‌های روانی و کاهش تحمل می‌گردد (Clays& et al,2011: p.185-191)، مطابق الگوهای شناختی، آنچه حائز اهمیت و دقت است، سازه‌ها و پردازش‌های شناختی هستند که بین موقعیت‌های مختلف میانجی‌گری می‌کنند و با ایجاد عواطف مثبت یا منفی نسبت به فعالیت‌های و گُنش‌های رفتاری و شرایط آن، رفتارهای افراد را جهت می‌دهند (Kaliath,2003: p.103-121)، ذهن‌آگاهی می‌تواند بر روی کارکردهای مربوط به توجه انتخابی و پایدار، تأثیر مثبت به جای بگذارد، مداخلات ذهن‌آگاهی به عنوان مداخله‌ای شناخته می‌شود که ضمن تمرکز بر حلقه‌های حسی (علایم حسی بَرین)، به خوبی می‌تواند عواطف و هیجان‌ها را به صورت دقیق و عمیق بررسی کرده و رابطه شناخت-عواطف را به خوبی تبیین نمایند (Schonert-Reichl & Lawlor,2010: p.137-151) مداخلات ذهن‌آگاهی (با ایجاد بصیرت)، باعث می‌شود به جای اینکه افراد از هیجان‌های خود فرار و اجتناب کنند، آنها را پذیرفته و با آنها کنار آمده و مدارا نمایند (Khong,2011: p27-32)، در مجموع می‌توان ادعا کرد که مداخلات ذهن‌آگاهی این توانایی را دارند که به صورت همزمان بر روی متغیرهای شناختی (مثل نگرش‌های ناکارآمد)، و متغیرهای هیجانی مؤثر واقع شوند و ضمن حل تعارض‌های درونی افراد، به بهبود رفتار آنان کمک نمایند، ایجاد آگاهی و بصیرت در افراد به بهبود گُنش‌های رفتاری در آن منجر خواهد شد و در نتیجه به بهبود روابط همسری و مراوات خانوادگی کمک خواهد کرد، آگاهی بخشی به همسران نسبت به پیامدهای آستانه تحمل پایین و عدم صبوری و عدم مدارا، باعث اصلاح رفتار آنان و افزایش آستانه تحمل آنان در رابطه با افراد دیگر می‌گردد. در آموزه‌های اخلاقی اسلام توصیه‌های فراوانی در باره کظم غیظ (مدیریت هیجان منفی)، صبوری، مدارا با همسر، مثبت اندیشه و فدایکاری و تغافل شده که معطوف به افزایش آستانه تحمل در ارتباطات بین فردی و خانوادگی

است (ر.ک.پناهی، ۱۳۹۴)، چه بسا برخی افراد علی رغم دانش کافی در این عرصه‌ها، التزام عملی لازم به صبوری، گذشت و کنترل خشم خویش نداشته باشند و از آستانه تحمل پایین برخوردار باشند، این آسیب می‌تواند زندگی زناشویی را با چالش جدی روبرو سازد و پایداری آن را تهدید نماید، حتی چه بسا ممکن است برخی افراد به دلیل بیگانه بودن با اخلاق و منش اسلامی، توقعات نامتعارف و پرخاش‌گری بیشتری نیز داشته باشند که در این صورت چالش بیشتری خانواده را تهدید خواهد کرد، امروزه آستانه تحمل افراد کاهش یافته است و همتراز با واقعیت‌ها نیست، اگرچه هر یک از زنان و مردان خود را مدعی پیشتابی در این عرصه می‌دانند ولی در واقع هر دو قصور دارند.

نتیجه‌گیری

نتیجه پژوهش در منابع دینی بیان‌گر آن است که انتظارات چندی در راستای بهبود همسرداری و استحکام خانواده وجود دارد و برخی از این انتظارات نقش حیاتی در استحکام و بهبود همسرداری و روابط همسرانه دارد، مهم‌ترین نکاتی که از سیره و فرمایش اهل بیت علیهم السلام قابل انتزاع است عبارتند از:

۱. توجه به ظرفیت‌های زیستی و روان‌شناختی زن و مرد در واگذاری نقش‌های خانوادگی و اجتماعی؛
۲. تعامل نیکو و شایسته با همسر و پرهیز از آزار زیستی و روانی همسر؛
۳. تأکید بر التزام زنان به نقش‌هایی که اولویت بیشتر و پاداش معنوی زیادی بر آن قرار داده شده است؛
۴. تأکید بر روابط کلامی و غیر کلامی نیکو با همسر و تکریم همسر به نحو شایسته و همتراز با منزلت اجتماعی او؛
۵. صوری و بردباری در چالش‌ها و کمبودهای خانوادگی و همراهی با همسر در مدیریت امور خانواده؛
۶. تأکید بر پرهیز از انتظارات غیر واقع بینانه همسران از ازدواج و تصورات رمانتیک نگرانه درباره زندگی زناشویی؛

۷. التزام عملی به هنگارهای اخلاقی و اسلامی، درک صحیح شرایط روان‌شناختی
همسر، رعایت هنگارهای اجتماعی و تعدیل انتظارات از یکدیگر:

۷۳

کتاب‌نامه

۱. قرآن کریم، ترجمه، ناصر مکارم شیرازی.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا يحضره الفقيه، قم، انتشارات جامعه مدرسین، ۱۴۱۳.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، الأمازي، تهران، کتابچی، ۱۳۷۶.
۴. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۶۳.
۵. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴.
۶. اولسون، دیوید اچ، امی اولسون - سیگ، پیرچی لارسون، اولسون، دیوید اچ، بازبینی روابط همسران ترجمه، مهرنوش دارینی و شکوه نوابی نژاد، تهران، دانش، ۱۳۹۱.
۷. برنشتاين ف. ج.، زناشویی درمانی، ترجمه پورعبدی و منشی، تهران، رشد، ۱۳۸۰.
۸. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، مجموعه کلمات قصار حضرت رسول ﷺ، تهران، دنیای دانش، ۱۳۸۲.
۹. پناهی، علی احمد، استغال زنان با تأکید بر آسیب‌ها و اولویت‌ها، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۷.
۱۰. —، نقش زن و مرد در خانواده با رویکرد اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۸.
۱۱. پناهی، علی احمد و جان بزرگی، مسعود روان‌شناسی زن و مرد، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۶.
۱۲. —، سبک زندگی (همسرداری از منظر دین با رویکردی روان‌شناختی)، قم، موسسه امام خمینی، ۱۳۹۴.
۱۳. تمیمی آبدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحكم و درر الكلم، قم، دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶.
۱۴. —، غرر الحكم و درر الكلم، قم، دارالكتاب الإسلامي، ۱۴۱۰.
۱۵. جلیلی، فربیا، «بررسی و مقایسه عوامل مؤثر در رضامندی زنان شاغل و خانه‌دار از زندگی زناشویی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۵.
۱۶. حرمعلی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل البيت، ۱۴۰۹.
۱۷. حسینی دشتی، سیدمصطفی، معارف و معارف، قم، حجت، ۱۳۷۶.
۱۸. دهدخدا، علی اکبر، لغتنامه، تهران، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.
۱۹. دیلیمی، حسن بن محمد، إرشاد القلوب إلى الصواب، قم، الشریف الرضی، ۱۴۱۲.
۲۰. سفیری، خدیجه و هادیان، زینب، بررسی رابطه تحقق انتظارات زنان متاهل از همسرشان با رضایت زناشویی، پژوهشنامه علوم اجتماعی، ش۳۴-۴۰، ۷۰-۷۱.
۲۱. سیوطی، جلال الدین عبدالرحمٰن، الدر المنشور فی تفسیر المأثور، بیروت، دارالفکر، ۱۴۱۴.
۲۲. شایسته، گلنار، صاحبی، علی و علیپور، احمد، بررسی رابطه رضایت مندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیر منطقی زوجین، خانواده پژوهی، ۲(۷) ص ۲۳۸-۲۲۴.
۲۳. طبرسی، رضی‌الدین أبي نصر حسن‌بن‌الفضل، مکارم الأخلاق، تهران، دارالكتب الاسلامی، ۱۳۷۶.

۲۴. کاویانی، محمد، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۱.
۲۵. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، الکافی، تهران، دارالکتب الإسلامية، ۱۴۰۷.
۲۶. گری، جان، مردان مربیخی، زنان و فوسي، ترجمه، مریم تقیی، تهران، همشهری، ۱۳۷۶.
۲۷. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، دار احیاء التراث العربي، ۱۴۰۳.
۲۸. مک کی، متیو، پاتریک فینیگ و کیم پالگ، مهارت‌های زندگی زناشویی، ترجمه، شهرام محمد خانی و قادر عابدی، تهران، ورای دانش، ۱۳۹۰.
۲۹. مکارم شیرازی، ناصر و همسکاران، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الإسلامية، ۱۳۷۷.
۳۰. ملکی، حسن، چگونه با تفاهم زندگی کنیم، زنجان، نیکان کتاب، ۱۳۸۵.
۳۱. میر سپاسی، ناصر، مدیریت منابع انسانی و روابط کار، تهران، شروین، ۱۳۸۴.
۳۲. نوری طرسی، حسین، مستدرک الوسائل، بیروت، مؤسسه آل البیت لاحیاء التراث، ۱۴۰۸.
۳۳. ورام بن أبي فراس، مسعود بن عیسی، تبیه الخواطر و نزهه النواظر المعروف بمجموعة وزام، قم، مکتبه فقیه، ۱۴۱۰.
۳۴. هلر، رابرث، ارتباط مؤثر، ترجمه سید علی میرزای، تهران، ساراگل، ۱۳۸۳.
۳۵. هندی، حسام الدین، کنز العمل فی سنن الأقوال والأفعال، بیروت، مؤسسة الرسالة، ۱۴۰۹.
۳۶. الیاسی، محمد حسین، ابعاد روان شناختی و جامعه شناختی آستانه تحمل مردم، فصلنامه مطالعات بسیج، شماره ۴۰، ص ۲۶-۵۰.

37. Ayub, N. & Iqbal, Sh. (2011). The Factors Predicting Marital Satisfaction: A Gender Difference in Pakistan. International Journal of Interdisciplinary Social Sciences, 6 (7) ,63-74 .
38. Bahr, S. J. , Chappell, C. B. , & Leigh, G. K. (2007). Age at marriage, role enactment, role consensus, and marital satisfaction. Journal of Marriage and the Family, 45,795-803 .
39. Barrett, L. F. and E. Bliss-Moreau, (2009) «She's Emotional. He's Having a Bad Day: Attributional Explanations for Emotion Stereotypes», Emotion 9, pp.649-658 .
40. Clays, E. , Bacquer, D. D. , Crasset, V. , Kittel,F. , de Smet, P., Kornitzer, M. , Karasek,R. , and De Backer, G. (2011). The Perception of Work Stressors Is Related to Reduced Parasympathetic Activity. International Archive Occupational Environment Health, 84, 185-191 .
41. Crawford, V. P.(2004). relationship-specific investment. The Quarterly Journal of Economics, 105, 2 .
42. Juvva, S. , & Bhatti, R. (2006). Epigenetic Model of Marital Expectations. Contemporary Family Therapy: An International Journal, 28 (1) , 61-73 .
43. Khong, B. S. L. (2011). Mindfulness: A Way of Cultivating Deep Respect for Emotions. Mindfulness, 2, 27-32 .
44. Manfer, M. L. (2007). How women cope with unmet expectations in the first year of marriage. Unpublished master thesis, university of San Diego[on - line]. Available: www. Proquest. com .

45. McDaniel, B. , Lopez, S. & Holmes, E. (2010). Factors that Affect Marital Satisfaction across the transition to Fatherhood. *Intuition*, Vol 6: 9-18 .
46. Miller, J. and Tedder, B. (2011). The Discrepancy between Expectations and Reality: Satisfaction in Romantic Relationships. Hanover College, PSY 401: Advanced Research .
47. Rios, C. M. (2010) , «The Relationship Between Premarital Advice, Expectations and Marital Satisfaction», Unpublished Master Thesis, University of Logan [On-Line], Available: www.proquest.com .
48. Robbins,Stephen P and Judge, Timothy A. (2015). Organizational behavior, Manufactured in the United States of America .
49. Schonert-Reichl, K. M. , and Lawlor, M. S. (2010). The Effects of a Mindfulnessbased Education Program on Pre- and Early Adolescents Well-Being and Social and Emotional Competence. *Mindfulness*,1, 137-151 .
50. Sharp, E. A. , & Ganeng, L. H. (2004). Raising awareness about marital expectation: Are unrealistic beliefs by integrative teaching? *Family Relations*, 49 (1) , 71-76 .

