

## مهم‌ترین انتظارات اخلاقی و اجتماعی

### در روابط بین همسران از دیدگاه اهل بیت\*<sup>۱</sup>

□ علی احمد پناهی<sup>۱</sup>

#### چکیده:

سبک همسررداری مبتنی بر سیره و انتظارات اهل بیت<sup>علیهم‌السلام</sup> را می‌توان بهترین و اطمینان‌آورترین سبک همسررداری تلقی نمود. سؤال اساسی این است که مهم‌ترین گنش‌های اخلاقی و ارتباطی قابل انتزاع از سیره و کلمات اهل بیت<sup>علیهم‌السلام</sup> در رابطه با سبک همسررداری کدام است؟ این پژوهش از تحقیقات کیفی است و با روش توصیفی-تحلیلی ضمن تبیین انتظارات اخلاقی و اجتماعی اهل بیت<sup>علیهم‌السلام</sup> در روابط بین همسران، به مؤلفه‌ها و جوانب مختلف همسررداری پرداخته است، نتایج این پژوهش نشان داد که انتظارات اهل بیت از همسران و سبک همسررداری 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 روان‌شناختی 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<sup>علیهم‌السلام</sup> از همسران انتظار دارند، بهره‌گیری

\* تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۱/۲۵ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۵/۲۳.

۱. هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه (apanahi@rihu.ac.ir).

حداکثری از اخلاق اسلامی در ساحت‌های مختلف روابط همسری، داشتنی انتظارات نابل وصول از همسر و افزایش آستانه تحمل (صبوری و بردباری) نسبت به کمبودها و کاستی‌ها، از دیگر موضوعاتی است که در سیره و کلمات اهل بیت علیهم‌السلام جلوه‌گری دارد.

**واژگان کلیدی:** همسرمداری، کنش‌های اخلاقی، نیازها، تفاوت‌های روان‌شناختی، رضایت‌مندی، افزایش پایداری، سیره اهل بیت، همدلی و مدارا

### مقدمه

خانواده از نگاه اسلام و آموزه‌های دینی، نهادی مقدس و محبوب (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۲۲/۱۰۰)، سازمانی حرکت‌آفرین، ساحل آرامش و سکون (روم: ۲۱)، بستر تربیت و رشد (جرعاملی، ۱۴۰۹: ۱۸/۲۰)، محل سرور (همان: ۳۹)، عامل رشد مادی (همان: ۴۴)، عامل طهارت (نوری، ۱۴۰۸: ۱۵۰/۱۴)، و بهترین بستر تربیت فرزند (سالاری، ۱۳۸۶: ۶۰) است... یکی از عوامل مهم و اساسی برای استحکام این نهاد مقدس و یکی از عوامل تعیین‌کننده برای ایجاد رضایت‌مندی برای همسران در این سازمان همگانی، سبک و کیفیت همسرمداری است، سبک زندگی (به خصوص سبک همسرمداری) 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 همسرمداری اهل بیت علیهم‌السلام و انتظارات اخلاقی و اجتماعی آنان به دلیل اتصال این بزرگواران به معارف آسمانی (نجم: ۴)، و بهره‌گیری از علوم و آموزه‌های ناب و مصون از خطا، بهترین و مطمئن‌ترین روش و سبک زندگی بوده و تضمین‌کننده کامیابی و سعادت دنیوی و اخروی است (احزاب: ۷۱)، در انتظارات اخلاقی و اجتماعی اهل بیت علیهم‌السلام از همسران، به تمام جوانب مسئله توجه شده و سبک همسرمداری آن بزرگواران، متناسب با ظرفیت‌های شناختی، نیازها، اهداف تشکیل خانواده، مبانی انسان‌شناختی و بر مبنای تقوی محوری و اخلاق‌مداری بوده است، با ژرف‌اندیشی در سیره و کلمات ارزشمند اهل بیت می‌توان به این نتیجه رسید که انتظارات اهل بیت علیهم‌السلام همگی در راستای تحقق رضایت از زندگی و پایداری آن و رشد اخلاق و معنویت در

خانواده است، رضایت زناشویی<sup>۱</sup> یکی از مهم‌ترین ملاک‌های عملکرد سالم نهاد خانواده بوده و پایداری خانواده را نیز در پی دارد، رضایت زناشویی و همسررداری 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)، همسررداری 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 (میرسپاسی، ۱۳۸۴: ۳۵۲-۳۵۴)، استفاده از مهارت‌های ارتباطی اخلاق محور (از قبیل گویندگی لطیف و اخلاقی و شنونده‌گی مناسب و همراه با دلدادگی) از مهارت‌ها و گنش‌های 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 حداکثری از گنش‌های عاطفی-هیجانی، حفظ منزلت و کرامت همسر و ملاحظه هنجارهای اخلاقی در اظهار محبت به همسر، در افزایش محبوبیت 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

مختلف زندگی آنها و به خصوص در رضایتمندی زناشویی، پایداری خانواده و احساس کارآمدی خواهد داشت (Miller&Tedder,2011: p.76). بر خورداری 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 همسررداری 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 همسررداری به تنهایی کافی نیست بلکه باید التزام رفتاری و عملی به این آموزه‌ها داشت و هنجارهای اخلاقی‌را در خانواده جدی تلقی کرد، با مطالعه آموزه‌های دینی روشن می‌شود که اهل بیت علیهم‌السلام انتظارات اخلاقی و اجتماعی چندگانه‌ای از همسران در رابطه با زندگی خانوادگی دارند و این انتظارات در سیره و کلمات اهل بیت علیهم‌السلام 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 علیهم‌السلام پرداخته شود و پیامدهای آن نیز بررسی گردد.

### انتظارات اساسی در سیره و کلمات اهل بیت علیهم‌السلام

با مطالعه سیره عملی و رفتاری اهل بیت علیهم‌السلام و همچنین با تتبع در معارف و آموزه‌های الزامی، اخلاقی و ترجیحی (مستحبات) که از ناحیه اهل بیت علیهم‌السلام 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 علیهم‌السلام در رابطه با سبک همسررداری بر چند محور و چند بُعد توجه فرموده‌اند، در این نوشتار سعی شده تا حد امکان به برخی از محورهای 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: ۱۳۲-۲۰۰)، تفاوت قابل توجهی با یکدیگر دارند و این تفاوت‌ها در واگذاری نقش‌های زنانه و مردانه مورد ملاحظه بوده است.

با توجه به ویژگی‌های خاص زنان و مردان، در کلمات اهل بیت علیهم‌السلام بر لزوم توجه به ظرفیت‌های زن و مرد اشاره شده است، به‌عنوان نمونه حضرت علی علیه‌السلام به دلیل لطافت زنان، افراد را از واگذاری مسئولیت‌های سنگین بر عهده زنان، بر حذر داشته و می‌فرماید: «لَا تُمَلِّكِ الْمَرْأَةَ مِنَ الْأَمْرِ مَا يُجَاوِزُ نَفْسَهَا فَإِنَّ ذَلِكَ أَنْعَمَ لِحَالِهَا وَ أَرْحَى لِنَابِهَا وَ أَدْوَمَ لِحَمَالِهَا فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِقَهْرَمَانَةٍ» (کلینی، ۱۴۰۷: ۵۱۰/۵)، زن را به کارهایی که فراتر از تحمل او است وادار مکن که اینگونه برای رعایت حال و راحتی خیال و دوام زیبایی او بهتر است، زیرا زن گلی خوشبو است و پیش‌کار نیست.

پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به دلیل شرایط خاص زنان و مردان، کارهای بیرون منزل را به علی علیه‌السلام 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 محبوبیت، احساس ارزشمندی بیشتری برخوردارند.

امام سجاده علیه‌السلام می‌فرماید: «الْقَوْلُ الْحَسَنُ يَثْرِي الْمَالَ وَ يَنْمِي الرِّزْقَ وَ يَنْسِي فِي الْأَجْلِ وَ يُحَبِّبُ إِلَى الْأَهْلِ وَ يُدْخِلُ الْجَنَّةَ»، گفتار نیک ثروت را زیاد کند و روزی را افزون 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 (تمیمی‌آمدی، 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: ۱۰۳/۳)، گفت‌وگو در زمان مناسب، اجتناب از صحبت طولانی و خسته‌کننده (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۸۹)، گفت‌وگو با لحن و ادبیات مناسب، گفت‌وگو دربارهٔ 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 علیهم‌السلام 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 علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: زیانت‌را به لطیف‌گویی و سلام کردن عادت بده تا دوستانانت بسیار، و دشمنانت اندک شوند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۴۳۵)، آغاز سخن با سلام و تحیت، نوعی اظهار تمایل به ارتباط کلامی و اظهار علاقه است، بی‌گمان، سلام‌کننده از این طریق به دوستی و محبت میان خود و همسرش می‌افزاید و به همین نسبت، زمینه‌های کدورت و دشمنی‌را برطرف می‌سازد، هر قدر که سلام رساتر، خالصانه‌تر و از احترام و تکریم سرشارتر باشد، اثرش در جذب دیگران، به‌ویژه همسر، قوی‌تر و پایدارتر خواهد بود و بر فرزندان نیز آثار تربیتی و الگویی خواهد داشت. آیت الله مکارم شیرازی می‌گوید:

سلام، تحیت بزرگ اسلامی است، تا آنجا که می‌دانیم تمام اقوام جهان هنگامی که به هم می‌رسند برای اظهار محبت به یکدیگر نوعی تحیت دارند که گاهی جنبهٔ لفظی دارد و گاهی به صورت عملی است که رمز تحیت می‌باشد، در اسلام نیز «سلام» یکی از روشن‌ترین تحیت‌ها است و در آیهٔ ۶۱ سورهٔ نور به این امر اشاره شده و می‌فرماید: هنگامی که وارد خانه‌ای شدید بر یکدیگر تحیت الهی بفرستید، تحیتی پر برکت و پاکیزه، در این آیه سلام به‌عنوان تحیت 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 می‌شود (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۷: ۴۲/۴).

پیامبر گرامی ﷺ توصیه فرموده هنگامی که مرد بر خانواده اش برخورد می‌کند، 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: ۱۲/۷۶).

رعایت ادب در تعامل با همسر از نیکوترین و بارزترین مصداق احترام و تکریم به همسر است، ادب، نشانه خردمندی (پاینده، ۱۳۸۲: ۱۳۷۶ و ۳۷۲)، و بهترین هدیه به اعضای خانواده است، آراستگی به ادب نشانه بلوغ عقلی، رشد فکری، اصالت خانوادگی، سلامت روحی و... است (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۴۷-۲۴۹)، نقش ادب همانند نقش محافظ است که بسیاری از آفت‌ها را می‌زداید و آنها را از آسیب مصون می‌دارد و به رشد معنوی انسان کمک می‌کند، به کارگیری الفاظ نامناسب یا رکیک، و رعایت نکردن عفت کلام، افزون بر اینکه از مراتب معنوی انسان می‌کاهد، سبب از میان رفتن صمیمیت و محبت در میان همسران می‌شود و آنان را در برابر یکدیگر جسورتر می‌کند. افرادی که توانایی ارتباط سازنده، نیکو و اخلاق محور با دیگران دارند از رضایتمندی بیشتری برخوردار بوده و موفقیت بیشتری دارند (Juvva&Bhatti, 2006: p.61-73)، کمیت و کیفیت تعامل همسران با یکدیگر و آگاهی آنان از تقاطع مثبت و توانمندی‌های یکدیگر، نقش کلیدی در ابعاد مختلف زندگی آنها و به خصوص در رضایتمندی زناشویی، پایداری خانواده و احساس کارآمدی خواهد داشت (Miller and Tedder 2011: p.87)، یکی از ابزارهای تعامل همسران با یکدیگر ارتباط کلامی<sup>۱</sup> و غیر کلامی<sup>۲</sup> است، در ارتباط کلامی از گفت‌وگو بهره گرفته می‌شود و در ارتباط غیر کلامی از گنش‌های غیر کلامی استفاده می‌گردد، مهم‌ترین و در عین حال ساده‌ترین نوع برقراری ارتباط انسان‌ها با یکدیگر ارتباط کلامی است، هر واژه دارای بار شناختی و عاطفی است و تأثیرات پایداری بر شنونده بر جای می‌گذارد، یک ارتباط کلامی موفق، رابطه‌ای است که بر رشد و شادابی زندگی بیفزاید.

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 تفهیم و تفاهم، 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 خوشنودند (اولسون و اولسون، ۱۳۹۱: ۴۷).

### ۳. پشتیبانی مادی و روان‌شناختی از همسر

همراهی با همسر در اداره خانواده از مسایل ضروری در روابط خانوادگی است، هر کدام از همسران باید در نقش و موقعیتی که برآورده 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 مرتب است و شایسته یک زن مسلمان و باعفت است، به مثابه 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 ارزنده‌ای در موفقیت 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: ۵/۵۰۸ و ۳۲۵)، و انیس 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 بدهد، برای او بهتر از عبادت یک سال است که روزهایش روزه باشد (روزه مستحی) و شب‌هایش عبادت کند، خداوند به جای هر لیوانی که به شوهرش داده، شهری در بهشت برایش می‌سازد و شصت گنااهش را می‌آمرزد (حرعاملی، 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 گنشی که رنجش خاطر همسر را فراهم می‌کند، پرهیزند، همسران باید زبان خود را کنترل کرده و از زخم زبان، طعنه، کنایه زدن و هر عملی که به نوعی تخریب‌کننده عواطف و شخصیت همسر است، اجتناب ورزند.

امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: بدا به حال زنی که شوهرش را عصبانی کند و خوشا به حال زنی که شوهرش از او راضی باشد (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۰۰/۲۴۵)، 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 (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۲۰/۳۹)، امام صادق علیه السلام درباره عواقب بدزبانی همسر فرمودند: سه چیز زندگی را تیره و تار می‌گرداند، حاکم ستمگر، همسایه بد و زن بددهن و فحاش (مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۵/۲۳۴).

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



اذیت حساب می‌شود 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 می‌کند و نفرت و بدبینی ایجاد می‌کند؛ همچنین دلبستگی زن به زندگی را کم‌رنگ کرده و باعث ایجاد عقده روانی می‌شود و به مرور زمان از چنین مردی (مردی که پرخاشگری کلامی و فیزیکی دارد) نفرت عاطفی پیدا می‌کند. پیامبر گرامی اسلام ﷺ درباره آثار تنبیه زن می‌فرمایند: هر کس به صورت زنش سیلی بزند، خداوند به مالک (آتشبان جهنم) جهنم دستور می‌دهد تا هفتاد سیلی به صورت او بزند (نوری، ۱۴۰۸: ۲۵۰/۱۴)، همچنین فرمودند: کسی که همسر خود را بدون دلیل بزند، در روز قیامت، من دشمن او خواهم بود زنان را زنید، کسی که زنش را بدون دلیل بزند، خدا و رسولش را عصیان کرده است (دیلمی، ۱۴۱۲: ۱۷۵/۱)، خوش خلقی و تحمل اخلاق همسر و بهره‌گیری از واژه‌های زیبا و تعاملات همسری، باعث ایجاد محبت بیشتر و تقویت و تثبیت، علاقه‌مندی‌ها می‌گردد (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۵۴).

همچنین، خوش خلقی باعث گوارایی (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۴۴/۸)، و جذابیت زندگی می‌گردد، برای ایجاد خوش خلقی در همسر، می‌توان از گوش دادن همراه با عواطف، سخاوتمندی، شوخ‌طبعی، تقویت مثبت و تنوع تقویت‌کننده‌ها، بهره برد.

### ۵. همسر داری و خانه‌داری نیکو

درسیره و سخنان اهل بیت علیهم‌السلام و به ویژه در سخنان نبی مکرم اسلام حضرت محمد ﷺ جایگاه همسری و خانه داری زن مورد توجه جدی بوده و به رفتارهای مورد انتظار از زن در ایفای نقش همسری، پاداشی هم‌تراز و معادل جهاد در راه خدا تعیین شده است (کلینی، ۱۴۰۷: ۹/۵)، همچنین در کلمات اهل بیت علیهم‌السلام 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)، عقیف و پاکدامن هستند (همان: ۵۲۳-۵۲۴)، داده شده است، در کلمات اهل بیت علیهم‌السلام، از شوهر داری و خانه داری نیکو به‌عنوان یکی از عوامل بستر ساز برای ورود به بهشت یاد شده است (کلینی، ۱۴۰۷: ۵۵۵/۵)، انتظار اهل بیت علیهم‌السلام از زنان این است که از همسر



خود تمکین نمایند و در منابع روایی به طور واضح و صریح بر اطاعت جنسی از شوهر (حرعاملی، 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) (حرعاملی، 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 (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۱۵۹/۲۰ و ۱۵۸)، از دیگر مصادیق تمکین است که خانم‌ها وظیفه دارند به آن ملتزم باشند، زن می‌باید در هر حال در اختیار شوهر باشد و نباید کاری کند که امکان بهره جنسی از او ممکن نشود، همان‌طور که اموال شوهر در دست زن امانت است و زن حق ندارد بدون اجازه شوهر در آن تصرف کند، تمام زندگی شوهر و فرزندان، ناموس، آبرو و جایگاه اجتماعی او نیز امانت است، همسران مؤمن و آراسته به ارزش‌های اسلامی، برای یکدیگر زیبایی و آرامش و آبرو و منزلت به ارمغان می‌آورند.

امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: هیچ سودی بهتر از این نیست که انسان دارای همسری خوب و شایسته و باایمان باشد که هرگاه او را می‌بیند، خشنودش سازد و هر وقت از او جدا می‌شود، حافظ و نگهبان اموال و ناموس شوهر باشد (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۱۷/۱۰۰)، قرآن کریم ضمن اینکه زن را حافظ آبرو و اسرار (نساء: ۳۴)، مرد معرفی نموده است، در یک تشبیه زیبا زن و مرد را به لباس تشبیه 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 می‌باید محرم اسرار یکدیگر باشند و همانند همدمی امین، مطمئن و دلسوز، عیوب یکدیگر را بیوشانند 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 می‌گذارد و باعث کدورت و نابسامانی می‌گردد. پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: هر زنی که با شوهرش قهر کند در حالی که خودش مقصر بوده است، در روز قیامت با فرعون، هامان و قارون در پایین‌ترین جایگاه آتش محشور می‌شود، مگر اینکه توبه کند و (نزد شوهرش) برگردد (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 (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ۴۴۰/۳)، تأمین امنیت روانی و جسمانی شوهر (توری، ۱۴۰۸: ۲۵۴/۱۴)، التزام به خوش لباسی و زینت، قدردانی از شوهر و یاری شوهر در امور مختلف (کلینی، ۱۴۰۷: ۵۰۸/۵ و ۳۲۵: حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۷۲/۲۰)، ایفای نقش دل‌آرام بودن، راحت‌بخش بودن و انیس بودن برای شوهر (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۴/۷۱)، 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 (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳: ۳۲۳) و تأکید بر داشتن انتظارات معتدل و قابل استیفا یکی دیگر از عواملی که نقش مهمی بر رضایت زناشویی<sup>۱</sup> زوجین و پایداری خانواده دارد، انتظارات زناشویی<sup>۲</sup> بهنجار و واقع بینانه زوجین است (Rios, 2010: p.155-188)، 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 مبتنی بر واقعیت باشد و یا نباشد (خمسه، ۱۳۸۲)، انتظارات یکی از مؤلفه‌های پدیده شناختی است و مؤلفه‌های پدیده شناختی عبارتند از: انتظارات، ادراکات، اسناد، استانداردها و فرضیات که با تحریف در آن (نادرست و افراطی شدن)، در روابط زناشویی و پایداری خانواده اختلال و آشفستگی ایجاد می‌شود (Sharp & Ganong, 2004: p.71-79)، 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 اسنادهای افراد اصلاح شود انتظارات واقع بینانه و معتدل باعث می‌شود که افراد در مواجهه 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 خلاءهای آنها را در فرایند ازدواج و تشکیل خانواده پرکند، تحقیقات نشان داده‌اند که عقاید غیر واقعی<sup>۱</sup> درباره ازدواج و ارتباطات زناشویی می‌تواند منجر به کاهش رضایت زناشویی شود، مطالعات نشان می‌دهد بسیاری از زنان در مورد ازدواجشان رؤیایزدازی 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 جانبه 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 پیش بینی کنند و تعاملی صحیح و متناسب با همسر خود داشته باشند، انتظارات صحیح باعث گنش‌های 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 گنش‌های عاطفی-هیجانی

خود ابرازگری، به‌عنوان مؤلفه مهم صمیمیت، شامل بیان احساسات، نگرش‌ها و

1. Unrealistic beliefs

تجارب صمیمانه خود به شریک زندگی بوده و به اعتماد دوجانبه و ایمنی 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 دوجانبه 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، قدر دانی از محبت و زحمات دیگران به صورت عام و خاص (ویژه روابط همسران)، در آموزه‌های دینی و روان‌شناختی مورد تأکید است. امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: هرکس از فردی که به او خوبی کرده است تشکر نکند، شکر خدای عز و جل را به جای تیساورده است (مجلسی، ۱۴۰۳: ۴۴/۶۸)، امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: بهترین زنان شما زنی است که اگر به او چیزی دهند [و یا به او خدمتی کنند] سپاس می‌گویند و اگر از او بازگیرند، راضی و خشنود می‌شود (همان، ۲۳۹/۱۰۰)، اگرچه در آموزه‌های دینی بیشترین تأکید بر قدردانی از شوهر و زحمات اوست<sup>۱</sup>، روایات عامی که دربارهٔ قدردانی است، شامل قدردانی و سپاس‌گزاری از زن نیز می‌شود؛ به‌ویژه با توجه به اینکه قدردانی هریک از همسران از دیگری و تحسین وی، بنا بر قانون تقویت در شرطی‌سازی کنشگر<sup>۲</sup>، 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 تعیین‌کننده‌ای 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 تعیین‌کننده 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 ببینند (ملکی، ۱۳۸۵: ۲۶)، کارل راجرز<sup>۳</sup> یکی از روان‌شناسان غربی، در این باره 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 قدر بدانند، اهمیتی که شخص به این موضوع می‌دهد در کنش‌های درونی و جنبه‌های تحریکی ارگانیزم و در رفتار او اثر بسیار می‌گذارد، ازسوی دیگر، نیاز به قدردانی دیگران و قدردانی خویشتن، در رفتار و کردار آدمی مؤثر است (همان)، جان‌گری، درباره‌ی 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 تمی خواهند زن برای آنها کاری انجام دهد، بلکه فقط می‌خواهند دوستشان بدارد و قدردانشان باشد، ازاین‌رو، زنان باید از مردان قدردانی کنند؛ وگرنه 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: ۲۳۹/۱۰۰)، 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 پژوهش‌گران نشان می‌دهد که مدل ارتباطی بین همسران و برخورداری آنان از ابراز هیجانی-عاطفی و ابراز احساسات عاطفی نسبت به همسر، پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای رضایت آنها از رابطه زناشویی است (McDaniel, Lopez, & Holmes, 2011: p.54-87)، در مطالعه ایوب و اقبال<sup>۱</sup> (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. نتایج 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 مجذوب امکانات باشند، مجذوب 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، سرمایه‌گذاری 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، مثبت‌گرایی (Miller&Tedder 2011: 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: ۲۳/۲۰)، تشکر و قدردانی از خدمات همسر (زن و مرد) (مجلسی، ۱۴۰۳: ۴۴/۶۸)، و غیره بیان شده است.

زنان به دلیل ظرفیت عاطفی ویژه (Barrett & Bliss, 2009: p.649-658)، توانایی خاص در بروز هیجان‌ات عاطفی و استمرار آن (Robbins&Judge, 2015: p.107)، هم‌نیاز 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 اشتغالات ذهنی و حرفه‌ای، اهمیت لازم را به خودابرازگری 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 بدرقه او به هنگام بیرون رفتن نشانه علاقه‌مندی 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 برود و به وی خوشامد گوید (نوری، ۱۴۰۸: ۲۵۴/۱۴).

جان‌گری، یکی از روان‌شناسان غربی می‌نویسد: اینکه همسران در شبانه‌روز دست‌کم 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 (جان‌گری، 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 بدبینی می‌کشاند و زمینه اختلاف‌را برمی‌انگیزد، راست‌گویی زن و شوهر زمینه اعتماد متقابل، رابطه دوستی و عزت نفس هر دو را فراهم می‌کند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۱۹)، پیامبر ﷺ توصیه می‌کند که به خانواده خود دروغ نگویند (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 (هندی، 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 (حسینی دشتی، ۱۳۷۶: ۹/۲۳۷)، از آموزه‌های اخلاقی دین اسلام، و حتی از دستورهای اخلاقی دیگر ادیان است، این دستور اخلاقی، در زندگی اجتماعی به‌طور عام و در نهاد خانواده به‌طور 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 همسرمداری نتواند با ملاحظت، نرمی و مماشات رفتار کند، با شکست روبه‌رو، 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: ۲۲۲/۲۰)، در گزاره‌های اسلامی به مردان توصیه شده در هر شرایط از جمله تعارض‌ها با همسر مدارا کنند (ابن بابویه، 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 گفت‌وگوی مطلوب، مدارا با اوست (همان: ۵۵۴/۳)، پیامبر ﷺ فرمود: هر کس با اخلاق بد همسر خود بسازد (با او مدارا کند) خداوند در آخرت پاداش شاکران به او می‌دهد (همان: ۱۶/۴)، امام صادق علیه السلام در یک حدیث کاربردی و زیبا، سه راهکار اساسی در رابطه با تعامل بهنجار و تأثیرگذار و استحکام‌بخش در روابط همسری بیان فرموده‌اند که مهمترین آن مدارا و سازگاری با همسر است، حضرت در این باره می‌فرمایند: 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 می‌شود و محبت و علاقه او را تحکیم می‌کند.
۲. قیافه و ظاهر آراسته داشته باشد که موجب تمایل بیشتر همسرش گردد.
۳. وسعت به او ببخشد (در خورد و خوراک و پوشاک)، 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 نیازمندی‌های شوهر را متوجه باشد و در رفع آنها بکوشد)، که این خود موجب محبت و علاقه شوهر می‌شود و از لغزش همسرش اگر پیش آید چشم پوشی می‌کند.
  ۳. اظهار عشق نسبت به او با سخنان محبت انگیز، و خود را برای شوهر با شکل و قیافه‌ای بیاراید که جلب توجه او کند (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳: ۳۲۳)، پیامبر گرامی اسلام ﷺ مدارا و نرم خوئی با مردم را نیمی از ایمان و زندگی (حیات و تحرک و سرزندگی)، تلقی فرموده و مدارا را از عوامل کمال در امور زندگی می‌دانند (حرعاملی، ۲۰۱۴-۲۰۱۰/۱۴۰۹۱۲)، امام باقر علیه السلام نیز در این باره می‌فرمایند: 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 (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۲۰۰۷/۱۲)، التزام به مدارا در همسررداری، به‌ویژه با زن، اهمیتی دوچندان دارد و اگر این دستور اخلاقی رعایت نشود، چه‌بسا زندگی مشترک با

آسیب و تلخ‌کامی زو برو 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 باصفا و فرح‌زا شود (طبرسی، ۱۳۷۶: ۲۱۸)، لقمان حکیم علیه السلام در فرازی از سخنان خود می فرماید: سه دسته‌اند 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 عزّ و جلّ جهاد را هم بر مردان و هم بر زنان واجب ساخته، اما جهاد مرد بذل مال و جاننش تا حدّ کشته شدن در راه خداست، ولی جهاد زن شکیانی در برابر ناملامیاتی است که از ناحیه همسر خویش می بیند و بردباری و مدارا می کند (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ۴۳۹/۳).

آستانه تحمل<sup>۱</sup> بالا و سعه صدر نیز یکی از مؤلفه‌های مهم در ارتباطات بین فردی و خانوادگی است، آستانه تحمل یعنی ظرفیت جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی افراد، به عبارت دیگر، آستانه تحمل یعنی حالت روان‌شناختی و زیستی معین که فرد یا افراد جامعه، بیش از آن‌را تاب نمی آورند و ظرفیت روانی آنان برای تحمل فشارها، تهدیدها و محدودیت‌ها، بیش از آن نیست (الیاسی، ۱۳۸۷)، آستانه تحمل افراد با آموزش و کسب مهارت‌های ارتباطی و با آگاهی بخشی قابل افزایش و بهبود است، بسیاری از چالش‌های ارتباطی همسران و تعارض‌های آنان به دلیل پایین بودن آستانه تحمل است، آگاهی بخشی به افراد درباره ظرفیت‌ها و محدودیت‌های انسان و مراتب ادراکی و شناختی افراد، باعث افزایش آستانه تحمل و اصلاح اسنادها می گردد، وقتی همسران متوجه باشند که هر فردی ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خاص خود را دارد و اینکه هر کسی مسئول گنش‌های رفتاری خویش است، نسبت به خطاها و اشتباهات دیگران واکنشی معتدل بروز می دهد و توقعات خود را کاهش داده و در مقابل خطاهای رفتاری دیگران صبوری و سعه صدر پیشه می کند، آگاهی‌های انسان، باورهای انسان و

1. Resistance Throshad

الگوهای شناختی<sup>۱</sup> او در طرز تلقی انسان از اوضاع اجتماعی، خانوادگی و کنش‌های 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 کنش‌های رفتاری و شرایط آن، رفتارهای افراد را جهت می‌دهند (Kaliath, 2003: p.103-121)، ذهن آگاهی می‌تواند بر روی کارکردهای مربوط به توجه انتخابی و پایداری، تأثیر مثبت به جای بگذارد، مداخلات ذهن آگاهی به‌عنوان مداخله‌ای شناخته می‌شود که ضمن تمرکز بر حلقه‌های حسی (علایم حسی برین)، به خوبی می‌توانند 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)، مطالعات تجربی نشان داده است که مداخلات ذهن آگاهی (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 ذهن آگاهی این توانایی را دارند که به‌صورت 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 کنش‌های 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 اندیشی و فداکاری 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 پیشتازی 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 همسررداری و استحکام خانواده وجود دارد و برخی از این انتظارات نقش حیاتی در استحکام و بهبود همسررداری و روابط همسرانه دارد، مهم‌ترین نکاتی که از سیره و فرمایش اهل بیت علیهم‌السلام 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. صبوری 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 رماتیکی نگرانه درباره زندگی زناشویی؛



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

### کتاب‌نامه

۱. قرآن کریم، ترجمه، ناصر مکارم شیرازی.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، قم، انتشارات جامعه مدرسین، ۱۴۱۳.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، الأمالی، 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، پیتربی لارسون، اولسون، دیوید اچ، یازبینی روابط همسران، ترجمه، مهرنوش دارینی و شکوه نوایی نژاد، تهران، دانژه، ۱۳۹۱.
۷. برنشتاین ف. ج.، زناشویی درمانی، ترجمه پورعابدی و منشی، تهران، رشد، ۱۳۸۰.
۸. پاینده، ابوالقاسم، تهج الفصاحه، مجموعه کلمات قصار حضرت رسول ﷺ، تهران، دنیای دانش، ۱۳۸۲.
۹. پناهی، علی احمد، اشتغال 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 (همسراری از منظر دین با رویکردی روان‌شناختی)، قم، موسسه امام خمینی، ۱۳۹۴.
۱۳. تیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، قم، دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶.
۱۴. —، غرر الحکم و درر الکلم، قم، دار الکتب الاسلامی، ۱۴۱۰.
۱۵. جلیلی، فریبا، «بررسی و مقایسه عوامل مؤثر در رضامندی زنان شاغل و خانه‌دار از زندگی زناشویی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۵.
۱۶. حراملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة، قم، مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۰۹.
۱۷. حسینی دشتی، سیدمصطفی، معارف و معاریف، قم، حجت، ۱۳۷۶.
۱۸. دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه، تهران، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.
۱۹. دیلمی، حسن بن محمد، إرشاد القلوب إلی الصواب، قم، الشریف الرضی، ۱۴۱۲.
۲۰. سفیری، خدیجه و هادیان، زینب، بررسی رابطه تحقق انتظارات زنان متأهل از همسرشان با رضایت زناشویی، پژوهشنامه علوم اجتماعی، ش ۳۴، ص ۴۰-۷۰.
۲۱. سیوطی، جلال‌الدین عبدالرحمن، الدر المنثور فی تفسیر الماثور، 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 ۲۳۸-۲۲۳.
۲۳. طبرسی، رضی‌الدین ابی‌نصر حسن بن الفضل، مکارم الأخلاق، تهران، دار الکتب 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، دار الکتب الإسلامیه، ۱۴۰۷.
۲۶. گری، جان، مردان مریخی، زنان ونوسی، ترجمه، مریم نقیعی، تهران، همشهری، ۱۳۷۶.
۲۷. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳.
۲۸. مک کی، متیو، پاتریک فینینگ و کیم پالگ، مهارت‌های زندگی زناشویی، ترجمه، شهرام محمد خانی و قدرت عابدی، تهران، وراى دانش، ۱۳۹۰.
۲۹. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۷.
۳۰. ملکی، حسن، چگونه با تفاهم زندگی کنیم، زنجان، نیکان کتاب، ۱۳۸۵.
۳۱. میر سیاسی، ناصر، مدیریت منابع انسانی و روابط کار، تهران، شروین، ۱۳۸۴.
۳۲. نوری طبرسی، حسین، مستدرک الوسائل، بیروت، مؤسسة آل البيت لإحياء التراث، ۱۴۰۸.
۳۳. ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر المعروف بمجموعة ورام، قم، مکتبه فقیه، ۱۴۱۰.
۳۴. هلر، وابرث، ارتباط مؤثر، ترجمه سید علی میرزایی، تهران، سبازگان، ۱۳۸۳.
۳۵. هندی، حسام‌الدین، کنز العمال 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. Juva, 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](http://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 awereness about marital expectation: Are unrealistic beliefs by integrative teaching? *Family Relations*, 49 (1) , 71-76 .