

آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران

دکتر علی‌نقی فقیه‌هی
استادیار دانشگاه قم

چکیده

مطالعات موردی بر روی زنان و مردانی که در زندگی مشترک دچار تنش شده‌اند، نشان داده است که نگرش‌های غیرواقع‌بینانه به زندگی زناشویی، ضعف اخلاق، نبودن مهارت‌های ارتباطی و کمبود آگاهی از مسائل جنسی در بروز و افزایش تنش در زندگی آنان مؤثر بوده است. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که آموزش‌های صحیح و همه‌جانبه در باره هدف زندگی، نگرش‌ها و باورها، مهارت‌های اخلاقی و ارتباطی و آشنایی با مسائل جنسی، تأثیرات تربیتی روانی خوبی بر همسران داشته و در کاهش تنش و بهبود روابط آنها مؤثر بوده است. هدف این مقاله بررسی نتایج آموزش‌های حدیثی در زمینه‌های یاد شده بر بیست همسر (ده‌زوج) مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره مؤسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی در قم است که آموزش‌های فوق را دیده‌اند. روش در این تحقیق آن بوده است که پس از مصاحبه تشخیصی و پیش‌آزمون هر یک از همسران در شش جلسه به صورت گروهی و یا انفرادی (در صورت عدم حضور یکی از همسران) آموزش می‌دیدند و پس از پایان آموزش، از آنها پس‌آزمون گرفته می‌شد. اولین پس‌آزمون دو هفته پس از پایان آموزش و پس‌آزمون دوم پنج ماه پس از آن. سپس یافته‌های پس‌آزمون نخست و پیش‌آزمون مقایسه می‌گردید. پس‌آزمون دوم نیز با پس‌آزمون اول مقایسه می‌شد. مقایسه یافته‌ها نشان داد که آموزش‌های روانشناختی در بهبود روابط همسران و کاهش تنش بین آنها مؤثر افتاده است. همچنین این بررسی نشان داد که آموزش به یکی از دو همسر، نیز، در کاهش تنش در زندگی آنان تأثیر داشته است. همچنین به دست آمد که آموزش‌ها تأثیرات طولانی مدتی در کاهش تنش بین همسران داشته است.

واژه‌های کلیدی

آموزش‌های روان‌شناختی، مهارت‌های اخلاقی و ارتباطی، انگیزه‌های اساسی در زندگی، بهبود روابط همسران.

مقدمه

ازدواج و تشکیل خانواده از مهم‌ترین قراردادهای اجتماعی است که در دیدگاه اسلامی از قداست و ویژه‌ای برخوردار است و در احادیث شریف آن را محبوب‌ترین بنیاد نزد پروردگار یاد کرده‌اند و بر شناسایی عوامل تنش‌زا بین همسران و پیشگیری از بروز آنها و ارتقای سلامت روان در اعضای خانواده تأکید فراوان شده است.

بررسی‌ای که دربارهٔ زنان دانشجوی متأهل در دامنه سنی ۲۰-۲۷ سال انجام گرفت، این نتیجه به دست آمد که بین استحکام زندگی زناشویی و عوامل عقیدتی، اخلاقی، شناختی، عاطفی، رفتاری، اجتماعی، اقتصادی، تحصیلی و عوامل جنسی رابطه معناداری وجود دارد و اگر این عوامل نادیده گرفته شود، رضایتمندی کامل از زندگی زناشویی برای زوجین حاصل نخواهد شد. (آقامحمدیان و همکاران، ۱۳۸۴)

نتایج پژوهشی که با شرکت ۹۰۰ زوج انجام گرفت، نشان داد که تقیدات مذهبی زوجین با سازگاری زناشویی آنها رابطه همبستگی دارد؛ به این معنا که با افزایش تقیدات مذهبی، میزان سازگاری زناشویی نیز بیشتر می‌شود و این رابطه احتمالاً دوجانبه است، یعنی افزایش سازگاری زناشویی نیز موجب افزایش تقیدات در بین زوجین می‌شود.

بنابراین، در یک طرف عدم تفاهم، ناسازگاری و کاهش ارتباط و افزایش تعارض بین زن و شوهر قرار دارد که بسیار مهم است و در طرف دیگر، کاهش گرایش و ضعف تقیدات مذهبی قرار دارد که این دو باهم رابطه همبستگی دارند و کاهش یکی موجب افزایش دیگری می‌شود (احمدی، ۱۳۸۴). گاهی نیز اختلاف از کمی بصیرت در دین و جهل نسبت به شریعت، فزونی رسم‌های نادرست و پیروی از افکار و ایده‌های رایج نشأت می‌گیرد. (صالح بن عبدالله بن حمید، ۱۳۸۴، ترجمه اسحاق بن عبدالله دبیری العوضی).

در یک تحقیق کتابخانه‌ای عوامل فردی و اجتماعی برای تزلزل خانواده را برشمرده‌اند و عوامل فردی شامل: نبودن ایمان و اخلاق، رعایت نکردن حقوق یکدیگر، دروغ گفتن، سوء تفاهم، درک متقابل، توقعات بیجا، خودبینی و خودپسندی، ناآگاهی از

زندگی مشترک، جدال، فقدان هدف در زندگی دانسته‌اند و عوامل اجتماعی شامل: دخالت دیگران، دوستان ناباب، هماهنگی طبقاتی، فقر و بیکاری، ازدواج تحمیلی، تفاوت‌های سیاسی وایدئولوژیکی، رسیدن به ثروت و کار زیاد برشمرده‌اند. (ایمانیان‌پور، ۱۳۸۴).

در نتایج یک بررسی میدانی، نشان داده شده است که تغییرناپذیری همسر، تفاوت‌های جنسیتی و کمال‌گرایی جنسی در بین زنان و مردان با پیوستگی و سازش‌پذیری کارکرد خانواده، دارای ارتباط معناداری است، به گونه‌ای که اهمیت این باورها در کارکرد خانواده قابل توجه و درخور ملاحظه است. نتایج این پژوهش ضرورت توجه به تفکرات غیرمنطقی مختص رابطه و استفاده از کلاس‌های آموزشی برای تصحیح این تفکرات و استفاده از رویکردهای درمانی - شناختی را به منظور سازگاری زناشویی و افزایش کارکرد خانواده مورد تأکید قرار می‌دهد (سیف، ۱۳۸۴).

دکتر حسین رحیمی، آسیب‌شناس اجتماعی، در تحقیقی با عنوان بررسی طلاق در استان خراسان، یک دلیل را برای پیدایی طلاق کافی ندانسته و عوامل متعددی از جمله نبودن توافق اخلاقی بین زن و شوهر، اختلاف سن، سوء اخلاق و رفتار زناشویی، اعتیاد، بیکاری و... را دخیل می‌داند. با این همه، مشکلات اقتصادی بیشترین نقش را در فروپاشی نهاد خانواده ایفا می‌کند. تفاهم اخلاقی بی‌تردید، پیش‌شرط ازدواج است و آمار تکان‌دهنده طلاق از فقدان این شاخصه حکایت می‌کنند. در محدوده مورد مطالعه، ۲۳/۶۷ درصد از طلاق‌ها به دلیل نبودن تفاهم اخلاقی انجام گرفته است. هر سال به آمار آشیان پاشیدگان پدیده بیکاری افزوده می‌شود. پژوهش و بررسی در برخی از شهرستان‌ها از آمار تلخ ۴۶/۱۷ درصد جدایی به دلیل بیکاری حکایت می‌کند. یکی از دلایل اصلی اختلاف‌های خانوادگی، مشکلات اقتصادی و کمبود درآمد از یک سو و تورم لجام‌گسیخته، بالا رفتن سطح توقع، تجمل‌گرایی، هزینه‌های نوین در سبد خانواده از دیگر سو به این معضل دامن می‌زند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حدود ۶/۲۶ درصد از ازدواج‌ها به دلیل تفاوت سطح سن و تحصیلات به جدایی انجام شده است. اعتیاد و قاچاق مواد مخدر چیزی در حدود ۸/۴۲ درصد طلاق‌ها را رقم می‌زند که در این میان

سهم مردان به مراتب بیشتر از زنان است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۱۰/۷۹ درصد از طلاق‌های این محدوده پژوهشی، به دلیل عدم تمکین زن از شوهر بوده که در پاره‌ای موارد از استبداد و خود رأیی مردان سرچشمه می‌گیرد. طبق بررسی‌ها ۶/۱۲ درصد طلاق‌ها، به دلیل مداخله دیگران از جمله پدر، مادر و وابستگان انجام گرفته است. از جمله موارد دیگر، پرداخت نکردن نفقه، اختلافات خانوادگی، کتک کاری، تنفر همسران از یکدیگر، عقیم بودن، بیماری، چند همسری، فساد اخلاقی، افترا، تهمت، و... نیز در این جدایی‌ها دخیل بوده است (آژی‌اک، سهیلا، ۱۳۸۴).

کانتونی (۱۹۹۱) در یک تحقیق پیمایشی از ۱۲۳ مرکز مشاوره خانواده، ۱۳۳۴ مشاور را برای دستیابی به اینکه کدام یک از نظریه‌های روان‌درمانی در کار روزانه آنها با مراجعه‌کنندگان مفید بوده، مورد بررسی قرار داد. آنها به این نتیجه دست یافتند که بیشتر مشاوران خانواده برای رفع اختلاف‌های خانوادگی از یک روی آورد التقاطی که ترکیبی از خانواده درمانگری، روش حل مسئله و روان‌شناسی من است، سود می‌جویند. در تک بررسی، لیمبوک (۱۹۹۵) که از روش روان تحلیل‌گری کوتاه مدت سود جسته بود، توانست در مدت ده ساعت و در پنج جلسه، به درمان زن و شوهری بپردازد که از نظر سازگاری در موقعیت بحرانی و حادثی قرار گرفته بودند. کایسر و همکاران (۱۹۹۸) نیز در پژوهشی، برنامه شناختی - رفتاری را که دو آموزش دهنده در یک تعطیل آخر هفته، به زن و شوهرهای ناسازگار و در گروه‌هایی با چهار زوج آموزش می‌دادند، مورد تأیید قرار دادند. بولتر و وامپلر (۱۹۹۹) از برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی برای حل ناسازگاری‌های زناشویی سود جستند. وراگ و برادبوری (۱۹۹۹) نیز با بررسی ۵۶ زوج تازه ازدواج کرده، به این نتیجه دست یافتند که ۶۸ درصد ازدواج‌ها را می‌توان به طور دقیق براساس متغیرهای ارتباط و پرخاشگری و پیامدهای آن طبقه‌بندی کرد. این پژوهشگران به این نتیجه دست یافتند که پرخاشگری، متمایزکننده زوج‌های جدا شده یا طلاق گرفته از زوج‌هایی است که متأهل باقی مانده بودند؛ از این روی این محققان پیشنهاد می‌کنند تمرکز بر هر دو عامل در تلاش‌های مربوط به استحکام زناشویی و جلوگیری از طلاق ضرورت دارد.

بررسی پژوهش‌های انجام شده در ایران نشان می‌دهد که پژوهشگران ایرانی، بیشتر از نظر بنیادی و علت‌شناسی ناسازگاری‌های همسران به تحقیق پرداخته‌اند و به جنبه کاربردی و روان‌درمانگری زوج‌های ناسازگار توجه چندانی نداشته‌اند. برای مثال، ملازاده (۱۳۷۲) در پژوهش خود به این نکته دست یافته است که همبستگی در عوامل شخصیت پرسشنامه ۱۶ عاملی کیتل در زوج‌های سازگار، در سطح ۹۵ درصد اطمینان بیشتر از زوج‌های در حال طلاق است. خدایپناهی (۱۳۷۴) در پژوهش خود، همخوانی سطح تهییج طلبی همسران را به عنوان یک عامل مهم در سازگاری زندگی زناشویی تلقی کرده است. نوابی‌نژاد (۱۳۷۶) با پژوهش خود گفته است که ازدواج موفق با الگوی رفتار تیپ A ($r = 0.20$) و برون‌گرایی ($r = 0.16$) رابطه مثبت دارد. سلیمانیان (۱۳۷۳) با پژوهش خود نشان داده است که میزان تفکرات غیر منطقی در افرادی که نارضائی زناشویی دارند در سطح ۹۵ درصد اطمینان بیشتر از همسرانی است که رضایت زناشویی دارند (فقیهی، ۱۳۸۲، ص ۳۰۱).

آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر وحی به همسران به دلیل توجه ویژه به فطرت و تمایلات طبیعی زن و مرد و هماهنگی آنها با اهداف آفرینش در سلامت زندگی مشترک و آرامش روانی و بهبود روابط همسران مؤثر است. در این مقاله، نخست این محتوای آموزشی تبیین می‌شود و سپس تأثیرات روانی و تربیتی آن بر روی بیست همسر مورد بررسی قرار می‌گیرد.

محتوای آموزشی

محتوای آموزش‌های روان‌شناختی شامل: انگیزه‌های تشکیل زندگی مشترک، مهارت‌های شناختی و نگرشی، مهارت‌های اخلاقی و ارتباطی و مسائل جنسی همسران است.

۱. انگیزه‌های تشکیل زندگی مشترک

هدف از این بخش، آشنایی همسران با اهداف عالی تربیتی زندگی زناشویی، شکوفایی

تمایلات فطری و هدایت آنها در راستای حیات انسانی و ارتقای سطح توقعات هر یک از خود، در زمینه آرامش روانی، احساس عزت، باروری ایمان و رفتارهای معنوی و پرورش فرزندان صالح، تنظیم و هماهنگی خواسته‌ها و نیازها با خواسته‌ها و نیازهای همسر است. در قرآن کریم و احادیث شریف انگیزه‌های متعددی برای ازدواج و تشکیل زندگی مشترک زن و مرد مطرح شده است.

الف) آرامش روان

آرامش روحی از هدف‌های ارزشمندی است که هر انسانی به طور طبیعی در پی آن است. آیات و احادیث بسیاری آرامش را هدف والای خلقت مرد و زن بر شمرده‌اند و تأکید کرده‌اند که مردان و زنان از آن زمینه‌های خلقتی که خداوند متعال برای آرامش در آنان ایجاد کرده است نهایت استفاده را ببرند و این هدف را تحقق ببخشند.

قرآن کریم می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا؛ او خدایی است که شما را از یک نفس (جان) آفرید و همسرش را از (نوع) او قرار داد تا بدن آرام گیرد» (اعراف، آیه ۱۸۹). در جای دیگر می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا؛ از دیگر نشانه‌های خدا این است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار یکدیگر آرامش یابید» (روم، آیه ۲۱).

از امام صادق (ع) نیز روایت شده که فرمود: «وخلق للرجال النساء لیأنسوا بهن و یسکنوا الیهن و یکن موضع شهواتهم و امهات اولادهم؛ خداوند زنان را برای مردان خلق کرد تا با آنان مأنوس باشند و به وسیله آنان آرامش یابند و بدان وسیله شهوتشان را ارضاء نمایند و زنان، مادران فرزندانشان باشند». (حر عاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۲۰، ص ۳۵۰ و مجلسی ۱۴۰۳ق، ج ۱۰، ص ۱۸۱، ح ۲).

امام رضا (ع) در این باره می‌فرماید: «و من السنه الترویج باللیل لان الله جعل اللیل سکناً والنساء انما هن سکن؛ از مستحبات (دین)، ازدواج در شب است؛ برای اینکه خداوند شب را مایه آرامش قرارداد و زنان نیز مایه آرامش‌اند» (کلینی، ۱۳۶۵، الفروع، ج ۵، ص ۳۶۶). تبیین آرامش به عنوان هدف آفرینش زن و مرد و معطوف ساختن ذهن دختران و

پسران به این امر در آیات و احادیث، برای آن است که آرامش همه‌جانبه، از مهمترین انگیزه‌های ازدواج است و بر این توصیه شده است که با کسی ازدواج کنند که زمینه‌های روانی تحقق این هدف در او وجود داشته باشد. رسول اکرم (ص) با اشاره به لزوم این زمینه‌های روانی در همسر، به پیامدهای آخرتی واسطه شده برای چنین ازدواجی می‌پردازد و می‌فرماید: «من تزوج أخاه المؤمن امرأة یأنس بها و تشدّ عضده و یستریح إليها، زوجة الله من الحور العین و آنسه بمن أحبه من الصدیقین من اهل بینه و أخوانه و آنسهم به؛ هرکس برادر مؤمنش را به ازدواج زنی درآورد که همدم و یار و مایه آرامش او باشد، خداوند حورالعین را به ازدواج او درآورد و با هر یک از صدیقان خانواده و برادرانش که دوست داشته باشد، همدمش می‌کند و آنان را با وی انس و الفت دهد» (بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۱۹۲، ح ۱۱).

ب) رشد دینداری

از جمله اهدافی که در ازدواج باید دنبال شود، ارتقای سطح دینداری همسران است. در احادیث شریف بر این تأکید شده است که دختر و پسر باید یاد بگیرند که تقویت ایمان و رشد عفت و تقوا را از مهم‌ترین انگیزه‌های تشکیل زندگی مشترک قرار دهند و از ازدواج با همسری که چنین انگیزه‌ای در او وجود ندارد و یا ضعیف است، بپرهیزند و مطمئن باشند که این انگیزه باعث می‌شود خداوند آنها را یاری کند و زندگی بسیار خوبی برای آنها رقم زند.

پیامبر اکرم (ص) فرمود: «من تزوج امرأة لم یرد بها إلا أن یغض بصره و یحصن فرجه أو یصل رحمه بارک الله فیها و بارک لها فیها؛ کسی که هدف او از ازدواج امور ایمانی، حفظ پاکی، طهارت چشم و دامن خود باشد یا جهت صله رحم ازدواج کند، خداوند وجود آن زن را برای او و نیز وجود او را برای آن زن مبارک می‌سازد». (شفیعی مازندرانی، ۱۳۷۰، ج ۱، ص ۲۹۱). همچنین آن حضرت از پیامدهای این انگیزه الهی را در ازدواج رها شدن از تنگدستی می‌داند و می‌فرماید: «من تزوج امرأة لدینها و جمالها، کان له فی ذلک سداد من عوز؛ هرکس به انگیزه دینداری و زیبایی با زنی ازدواج کند، فقر و تنگدستی

به سراغ او نمی‌آید» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹، ج ۵، ح ۷۸۳۴) و نیز در ضمن برشمردن چهار انگیزه مردان از ازدواج با زنان، به انگیزه رشد دینداری می‌فرماید: «تنکح المرأة علی اربع خلال: علی ما لها و علی دینها و علی جمالها و علی حسبها و نسبها، فعلیک بذات الدین؛ با زن به خاطر چهار چیز ازدواج می‌کنند: ثروتش، دینداریش، زیبایی‌اش و اصل و نسب خانواده‌اش. تو با زن متدین ازدواج کن» (کنز العمال، ش ۲، ص ۴۴۶).

همچنین رسول خدا(ص) با اشاره به هدف بودن عفت می‌فرماید: «ثلاثة حقّ علی الله عونهم، المجاهد فی سبیل الله و المكاتب الذی یرید الاداء و النکاح الذی یرید العفاف؛ بر خداوند است که به سه گروه کمک کند، رزمنده‌ای که در راه خدا جهاد می‌کند و مقروضی که برای ادای دین (و آزادی خود) تلاش می‌کند و فردی که برای حفظ پاکدامنی خود، ازدواج می‌کند (بیهقی، ۱۴۱۴ق، ج ۳، ص ۲۶۵).

ج) فرزندخواهی

تمایل به فرزند، به صورت فطری در سرشت هر زن و مردی نهاده شده است، تا یکی از اهداف آفرینش انسان به صورت مذکر و مؤنث، تحقق یابد. امام صادق(ع) با اشاره به این هدف می‌فرماید: «و ان کانت أنثی بیقی وجهها نقیاً من الشعر لتبقی لها البهجة والنضارة التي تحرك الرجال لما فيه دوام النسل وبقاؤه؛ و اگر صورت دختر بدون موی آفریده شده، به این دلیل است که زیبایی و شادابی او محفوظ ماند و باعث تمایل مرد به وی شود و به این وسیله نسل بشر باقی بماند» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۳، ص ۶۲). از این حدیث و احادیث متعدد دیگری که در آنها بقای نسل از اهداف کیفیت آفرینش انسان به صورت مذکر و مؤنث دانسته شده، این نکته به دست می‌آید که از جمله اموری که باید زن و مرد بدان توجه کنند و انگیزه مهم تشکیل زندگی مشترک خود قرار دهند، پاسخ به نیاز فرزندخواهی فطری و تحقق این هدف آفرینش است. مؤید این مطلب احادیثی است که در آنها به ازدواج و فرزندخواهی و تکثیر نسل با هم، امر شده است. رسول اکرم(ص) فرمود: «تناکحوا و تکاثروا...؛ ازدواج کنید و بچه‌دار شوید»

(فیض کاشانی، ۱۳۳۹ق، ج ۳، ص ۵۳). همچنین فرمود: «اطلبوا الولد والتمسوه فإنه قررة العين و ریحانة القلب و ایاکم والعجز و العقر؛ فرزند بخواهید و (از خدا) ملتسانه طلب کنید که فرزند مایه روشنی چشم و خشنودی دل است و از ناتوانی و تمایل به بی‌فرزندگی بپرهیزید».

براساس این نوع احادیث داشتن فرزند امر مهمی است که نباید هیچ‌یک از همسران به آن بی‌توجهی کنند، بلکه باید یکی از انگیزه‌های مهم زندگی خود را فرزندخواهی قرار دهند و به هیچ روی یکی از آن امر سرپا ز نزنند و در تحقق این هدف نیک بکوشند و پس از فرزنددار شدن در تربیت شایسته وی تلاش کنند و هریک مسئولیت خود را در تعلیم و تربیت فرزند به عهده گیرند.

۲. مهارت‌های شناختی و نگرشی

آموزش مهارت‌های شناختی و نگرشی به همسران سبب بازشدن و شکوفایی فکر آنان در مسائل زندگی می‌شود^۱ (آمدی، ترجمه خوانساری، ج ۱، ص ۲۰۹) تا بتوانند به طور منطقی و شایسته زندگی خود را هدایت کنند و به حیرت و ندانم‌کاری دچار نشوند^۲ (همان، ج ۲، ص ۳۴) و اگر مسیر انحرافی را پیموده‌اند، هوشیار و متنبه شوند و به مسیر راست و درست بازگردند^۳. (همان، ج ۳، ص ۲۱۰) و روابط خود را بهبود بخشند و آرامش را در زندگی خود برقرار سازند.

آموزش مهارت‌های شناختی و نگرشی ذیل می‌توانند نقش مؤثری را در این تفاهم و آرامش داشته باشند:

الف) آگاهی از تمایلات طبیعی یکدیگر

هریک از زن و مرد باید تمایلات و عواطف یکدیگر را بشناسند. مرد باید بداند که زن

۱. «العلم ینجد الفکر»

۲. «العلم ینجی من الارتباك فی الحیره»

۳. «بالعلم ینتقم المعوج»

بنده محبت است، علاقه‌ها و خواسته‌هایی دارد و دوست دارد مورد حمایت و محبت مرد قرار گیرد و در حمایت شوهر احساس امنیت کند. مرد برای او ارزش قائل شود، علاقه‌مندی‌اش را آشکارا به وی اعلام کند. همچنین مرد باید بپذیرد زن احساسی و هیجانی است. به زیور آلات، آرایش، تشریفات و پرحرفی علاقه‌مند است. دل‌نازک است و زود به گریه می‌افتد و چه بسا تحت‌تأثیر هیجان‌ها، برخورد خاص زنانه داشته باشد. زن نیز باید بداند که مرد بنده شهوت است، از تصاحب زن خوشش می‌آید، خونسرد و شجاع است، علاقه به پرحرفی ندارد، بیش از آن که به تشریفات بیندیشد به واقعیات زندگی می‌اندیشد، حرف‌های او نوعاً با منطق همراه است و سنجیده‌تر و پخته‌تر سخن می‌گوید و تصمیم می‌گیرد؛ بنابراین انتظار دارد مدیریت وی در خانه پذیرفته شود و به شخصیتش احترام بگذارند و با محبت و نرمی با او سخن گویند.

ب) آشنایی با حقوق یکدیگر

خداوند متعال با توجه به ویژگی‌ها، توانمندی‌ها و نیازهای گوناگون زن و مرد، برای هر یک حقوقی قرار داده و آنها را به ادای آنها مکلف نموده است که آگاهی از این حقوق زمینه مناسبی برای ارتقای سطح زندگی مشترک زوجین فراهم می‌سازد.

آگاهی از این حقوق برای هر یک از همسران دارای اهمیت و در پیوند و استحکام زندگی آنها مؤثر است. آشنایی همسران با روش‌های روان‌شناختی و عاطفی زمینه‌ساز اجرای عملی این حقوق، می‌تواند در پیشگیری از اختلاف و بروز تنش در زندگی مشترک، ارتقای سلامت روانی همسران، رشد احساس وابستگی بین آنها و استحکام بیشتر زناشویی، تأثیر به‌سزایی داشته باشد.

هر یک از همسران باید بدانند که با پیوند ازدواج، دارای حقوق ویژه‌ای شده‌اند که می‌توانند آنها را مطالبه کنند. از طرفی ادای حقوق دیگری و فراهم‌سازی زمینه اجرای عملی آن، وظیفه و تکلیف محسوب هر یک از آنان می‌شود.

در متون دینی بر حقوق زن در برابر شوهر و حقوق شوهر در برابر زن و نیز لزوم آماده‌سازی ادای آنها بر یکدیگر بسیار تأکید شده است. پیامبر اکرم (ص) در پاسخ به

پرسش زنی حواء نام که پرسید: زن چه حقی بر مرد دارد؟ فرمود: «اخبرنی اخی جبرئیل و لم یزل یوصینی بنسائی حتی ظننت ان لا یجل ان یقول لها زوجها اف؛ جبرئیل همواره (درخصوص رعایت حقوق زنان) چنان سفارش زنانم را می‌کرد که گمان کردم بر شوهر جایز نیست که حتی کوچک‌ترین اظهار نارضایتی و بی‌اعتنایی به زن داشته باشد و اف بگوید!» (مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۵۲).

همچنین پیامبر اکرم(ص) درباره حقوق شوهر بر زن فرمود: «لا تؤدی المرأة حق الله عزوجل حتی تؤدی حق زوجها؛ زن نمی‌تواند حق خدا را برآورده سازد، مگر اینکه حق شوهرش را برآورده سازد» (مکارم الاخلاق، ص ۲۲۵).

در این دو جمله حدیث، ضمن تبیین اهمیت توجه به حقوق همسر و لزوم فراهم ساختن شرایط ادای آنها به دو نکته توجه داده شده است یکی این که فضای محبتی حاکم بر روابط همسران باید چنان قوی باشد که ادای حقوق بدون کوچک‌ترین بی‌اعتنایی و نارضایتی نسبت به همسر، صورت گیرد. دیگر اینکه حقوق همسر، هم‌پایه حقوق خداوند تلقی شده و ادای حقوق خدا و کسب رضایت او بستگی به ادای حقوق همسر دارد.

همسران باید بدانند آراستگی، تمکین، ابراز محبت زبانی، یاری در کارها، حسن معاشرت، خوشرویی، و خوش‌اخلاقی، سهل‌گیری، سازگاری، تشکر از خدمات یکدیگر و احترام، از جمله حقوق همسر بر همسر است و باید در تحقق آنها بکوشند. رفتارهایی چون تحقیر، منت، بدزبانی، ضرب و شتم، برنمودن بدی‌ها نزد دیگران، کینه‌ورزی، ارتباط با نامحرم و زینت برای غیر همسر، از جمله رفتارهایی است که باعث تضییع حقوق دیگری می‌شود که همسران هر دو موظف به پیشگیری از آنها هستند. آگاهی زوجین از حقوق و وظایف شرعی در برابر آنها، زمینه تعهد و پایبندی و در نتیجه استحکام روابط مشترک در زندگی را فراهم می‌سازد.

ج) پذیرش همسر به عنوان نعمت با ارزش خداوندی

از جمله مواردی که باید به زوجین آموزش داده شود آن است که در دیدگاه اسلامی

تأکید بر این است که هرکس همسرش را نعمت خداوند بداند و ارزشمندی آن را بپذیرد و به منحصر فرد بودن این همسر برای خود، اعتقاد داشته باشد و باور کند که خداوند آن دو را برای یکدیگر خلق کرده است تا در سایه روابط عاطفی، به آرامش مطلوب دست یابند. قرآن کریم ضمن تبیین آرامش به عنوان هدف خلقت زوجین، این نوع خلقت و اعطای نعمت توانمندی رابطه عاطفی و محبت بین آنها را از نشانه‌های بارز تدبیر خداوندی دانسته است. (روم، آیه ۲۱) رسول اکرم (ص) با اشاره به اینکه همسر شایسته بهترین متاع و نعمت خداوندی است که بهره‌مندی و نفع طولانی و زیاد دارد، می‌فرماید: «خیر متاع الدنيا المرأة الصالحة؛ بهترین نعمت دنیایی (که فرد به صورت زیاد و طولانی از آن بهره‌مند می‌گردد) زن شایسته است» (متقی هندی، بی‌تا، ش ۴۴۴۵۱) همچنین با توجه به چگونگی رابطه عاطفی مؤمن با همسرش می‌فرماید: «ما استفاد المؤمن بعد تقوی الله عزوجل خيراً له من زوجة صالحة؛ مؤمن، پس از نعمت تقوا از هیچ نعمت دیگری بهتر از زن شایسته بهره‌مند نمی‌گردد (همان، ش ۴۴۴۱۰). امام سجاد (ع) با توجه به لزوم و شناخت و باور مرد به اینکه زن مایه آرامش و انس است و این گونه شناخت از حقوق زن است، همسر را نعمت خداوندی دانسته که باید به عنوان نعمت با ارزش پروردگار به او احترام شایسته بگذارد و با او مدارا نماید^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۵، ح ۱).

د) همسویی بینش‌ها و باورها

اعتقاد برای انسان همواره بالاترین ارزش بوده است؛ چه بسیار انسان‌هایی که به دلیل اعتقادات خود، عقاید و باورهای دیگران را نادیده انگاشته و به مخالفت با آن پرداخته‌اند و تنش‌هایی را ایجاد کرده‌اند. در زندگی مشترک نیز ناهماهنگی عقاید و باورهای همسران از جمله عوامل تنش‌زا بین آنان است؛ از این رو برای پیشگیری از آن لازم است همسویی در بینش‌ها، باورها و نظام ارزشی آنان رعایت گردد. هماهنگی

۱. «و اما حق الزوجه فان تعلم ان الله عزوجل جعلها لك سکناً و انساً. فتعلم ان ذلك نعمة من الله عليك فتكرهها و ترفق بها».

فکری و اعتقادی دو همسر، همان کفو بودن زوجین است که باعث تفاهم در ارزش‌ها، کاهش اختلافات و جر و بحث‌ها، هماهنگی در روابط اجتماعی و افزایش دوستی بین آنها می‌شود.

همسویی در نگرش‌های زوجین، تقویت عزت نفس آنان را در پی دارد و در آنها انرژی مثبت ایجاد می‌کند. از آنجا که زوجین و به ویژه مردان می‌توانند در افکار و بینش‌های یکدیگر تأثیرگذار باشند. همسران باید در جهت همسویی باورها و اعتقادات یکدیگر گام‌های مؤثری بردارند. امام صادق(ع) در مورد اثرپذیری زن از مرد در عقاید و روش زندگی می‌فرماید: «...ان المرأة تأخذ من ادب الرجل ويقهرها على دينه» (مجلسی ۱۴۰۳ق، ج ۱۰۳، ص ۳۷۷، ح ۸)؛ به درستی که زن تحت آداب و فرهنگ مرد قرار می‌گیرد و مرد او را به دین خود می‌کشاند.

در مورد بهره‌مندی مرد از کمک‌های فکری و عملی زن در جهت رشد و تکامل، حضرت آدم(ع) در بیان وجه اشتراک خود با فرزندش حضرت محمد(ص) می‌فرماید: «زوجته عاونته و كانت له عوناً وكان زوجتي علي عوناً؛ همسر حضرت محمد(ص) به او کمک می‌کرد و یار او بود و همسر من نیز کمک من بود» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۶، ص ۱۲، ح ۱۲).

تأثیرپذیری زن از مرد و کمک زن به مرد مبتنی بر همسویی در بینش‌ها و باورهاست. بنابراین ایجاد هماهنگی و همسو کردن باورها بر محور دین، از تنش زوجین پیشگیری می‌کند و زندگی آنها را در سلامت و آرامش قرار می‌دهد. همسران می‌توانند با آموزش، خود را بر محور افکار و باورهای دینی بینش‌ها و سلیقه‌ها همسو کنند و هماهنگی در افکار و روش‌های زندگی مطلوب را تقویت نمایند و اختلاف‌های خود را به وحدت و همدلی تبدیل کنند و از تنش در زندگی بکاهند. معیار این هماهنگی و همسویی، باورهای دینی و وظایفی است که شرع مقدس برای همسران در نظر گرفته است. در صورت متفاوت بودن دیدگاه‌های آنها پابندی به عقاید دینی، مرجعیت منابع قرآنی و حدیثی می‌تواند دیدگاه‌های آنها را هماهنگ و همسو سازد.

۵) تقویت مثبت‌گرایی و خوش‌بینی

از مهم‌ترین موارد آموزش همسران «مثبت‌گرایی» است. خانواده‌هایی که دارای این خصیصه باشند، به جنبه‌های مثبت مسائل و حوادث را توجه می‌کنند. مثبت‌گرایی را می‌توان «هنر خوب دیدن» نام نهاد که خود «هنر چگونگی دیدن» است. زمانی قابلیت خوب دیدن در زوجین شکوفا می‌شود که چشم و قلبشان را اینگونه تربیت کنند. همسران ابتدا باید بکوشند خوبی‌ها و ویژگی‌های مثبت دیگری را ببینند تا به خود فرد گرایش مثبت پیدا کنند؛ از این رو مقدمه «مثبت‌گرایی»، «مثبت‌نگری» است (شرفی، خانواده متعادل، ص ۵۵-۵۶). برای حفظ روابط صمیمانه در خانواده، زن و شوهر باید چشمان خود را به دیدن خوبی‌های یکدیگر عادت دهند و بر بدی‌ها و عیب‌ها چشم ببندند.

همسران باید بیاموزند که اول آنکه قرآن کریم بدبینی و سوءظن به مؤمنان را گناه دانسته و به اجتناب از آن امر کرده و فرموده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ...»؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری از ذهنیت‌ها نسبت به مؤمنان اجتناب ورزید که برخی از این ذهنیت‌ها گناه است» (حجرات، آیه ۱۲). بنابراین دو همسر مؤمن نباید منفی‌گرایی به یکدیگر را جایز بدانند و باید با این گونه ذهنیت‌ها مقابله کنند.

دوم آنکه باید از تأکید فراوان احادیث بر حسن ظن به یکدیگر، به دلیل آثار مطلوبی که در بینش و روابط آنها در زندگی مشترک دارد، آگاه شوند. حضرت رسول (ص) ضمن تأکید بر داشتن ذهنیت مثبت به مؤمن دیگر، که وظیفه هر مؤمن است، می‌فرماید: «شما مؤمنان نسبت به یکدیگر ذهنیت خود را نیکو سازید تا صفا و صمیمیت قلبی به هم پیدا کنید و خلق و خوی خوب در رفتار شما پرورش یابد» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۹، ص ۱۴۹).

سوم آنکه زوجین به این حقیقت باید توجه کنند که اگر صفت و رفتاری در همسر

۱. أحسنوا ظنونكم باخوانكم، تعتنموا بها صفاء القلب و نماء الصبح.

خوشایندشان نیست، به صفات و رفتار مطلوب وی توجه کنند و ذهن خویش را به ویژگی‌های خوب و شایسته‌اش معطوف نمایند.

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «لایفرک مؤمن مؤمنة، إن کرمته منها خلقاً رضی منها آخر؛ مرد مؤمن نباید نسبت به زن مؤمن ذهنیت بد پیدا کند؛ اگر از یکی از ویژگی‌های او خوشش نیامد به دیگر ویژگی‌های خوب او توجه کند» (صحیح مسلم، ص ۱۰۹، ح ۱۴۶۹).

از این حدیث و احادیث مشابه به دست می‌آید که:

۱. زوجین باید کوشش کنند ویژگی‌های خوب همسر خود را شناسایی نمایند.
۲. از ویژگی‌های بد همسر چشم‌پوشند و نسبت به آنها تغافل کنند تا ذهنیت منفی نسبت به همسر خود پیدا نکنند؛ زیرا این تغافل (خود را به ندانستن زدن) از بهترین رفتارهای انسان بزرگوار محسوب می‌شود.^۱ (آمدی، ترجمه خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۶، ص ۲۲).
۳. ویژگی‌های خوب و امتیازات برجسته همسر را برای وی بازگو کند تا او متوجه شود که همسرش او را درک کرده و خوبی‌های وی را در نظر دارد.

و) تعدیل توقعات

برای حاکم کردن آرامش در زندگی همسران، تعادل توقعات، نقش مؤثری دارد. توقعات همسران براساس حقوقی است که بر دیگری دارند. در صورتی که به همه حقوق انسانی، اخلاقی، عاطفی، اقتصادی، اجتماعی، متقابل خود توجه شود و توقعات هر یک با مجموعه حقوق هماهنگ گردد، توقعات آنها واقع‌بینانه و متعادل خواهد بود و در صورتی که برخی از حق خود را نسبت به همسر در نظر گیرد و به حق همسر نسبت به خود بی‌توجه باشد، انتظار وی از همسرش افراطی و به دور از واقع‌بینی است و همین، سبب بروز تنش در زندگی آنها می‌شود. آموزش همسران به اینکه چگونه

۱. من اشرف افعال الکریم تغافله عما یعلم

می‌توانند انتظارات و توقعات واقع‌بینانه از یکدیگر داشته باشند، از تنش بین آنها پیشگیری می‌کند و باعث بهبود روابط می‌شود.

آموزش همسران به این است که یاد بگیرند که:

اولاً تأکید شرع بر این است که همسران زندگی را بر تعادل و میانه روی استوار سازند و در زندگی خویش فرهنگ‌سازی کنند و خوی تعادل‌خواهی را در خویش پرورش دهند که به تعبیر امام علی(ع): «برترین خلق و خوی تعادل خواهی است»^۱ (آمدی، ترجمه خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۲۴۰) و بر این اساس تا فقط امور متعادل را بپسندد و دوست داشته باشند. امام علی(ع) می‌فرماید: «لیکن احب الامور الیک أعمها فی العدل و اقسطها بالحق؛ باید محبوب‌ترین امور نزد تو چیزی باشد که بیشتر به تعادل و توازن نزدیک است و حقوق افراد در آن بیشتر رعایت شده باشد» (همان، ج ۵، ص ۵۰). ثانیاً تمایلات و هواهای خود را کنترل کند و تدبیری اتخاذ نماید تا از همسرش زیاده‌خواهی نداشته باشد؛ زیرا زیاده‌خواهی انسان را از اندیشه‌های حکیمانه بازمی‌دارد و هوای نفسانی و طمع را بر او چیره می‌گرداند و چه بسا در جهت زیاده‌خواهی، عاقلانه عمل نکند و به آرامش زندگی آسیب رساند. اگر رفتارهای زیاده‌خواهانه در اختیار گرفته شود، فکر عقلانی از آنها تأثیر نمی‌پذیرد و در نتیجه دچار کج فهمی نمی‌شود و در درک واقعیت‌های زندگی و تمایز آنها از امور غیر واقعی به اشتباه نمی‌افتد. امیرمؤمنان علی(ع) می‌فرماید: «من امسک عن الفضول عدلت رأیه العقول؛ کسی که خود را از زیاده‌خواهی‌ها بازدارد، اندیشه‌های عقلی متعادل خواهد داشت» (همان، ص ۳۱۰).

ثالثاً هنگام ابراز خواسته‌های همسرش به آنها توجه کند و چیزی را که با خواسته‌ای از خواسته‌های همسر تعارض دارد، از او توقع نداشته باشد و بکوشد بهترین گزینه‌ای که روابط خوب همسرش را با او بهبود می‌بخشد، برگزیند. این کوشش مورد تأکید امام صادق(ع) است که فرمود: «رحم الله عبداً أحسن فیما بینه و بین زوجته؛

۱. «العدل افضل سچیّه»

رحمت خدا بر بنده‌ای که نیکوترین گزینه را در روابط بین خود و همسرش برگزیند» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۶، ص ۳۴۹).

ز) تصحیح باورها در رفتار جنسی

از مهم‌ترین پایه‌های زندگی مشترک زن و مرد داشتن باور معقول درخصوص تأمین نیازی جنسی است. به همسران باید آموزش داده شود که نیاز جنسی را نیازی طبیعی بدانند و بدانند که ارضای آن نه تنها کاری ضداخلاقی و پلید نیست، بلکه بسیار مطلوب، با ارزش و مقدس است رسول اعظم(ص) ارضای غریزه جنسی را سنت و روش پسندیده خویش دانسته است؛ زیرا پیامدهای بسیار مطلوبی به دنبال خواهد داشت، از جمله: آرامش، پیشگیری از بسیاری گناهان، رشد اخلاقی و ارتقای دینداری و... به همین دلیل احادیث شریف توجه به غریزه جنسی را به عنوان حافظ و نگه‌دارنده نصف دین می‌دانند. همچنین در احادیث ارضای غریزه جنسی برای هر یک از زن و شوهر، یک حق و یک وظیفه به شمار آمده است. چیزی که هم حق و هم وظیفه شرعی است، باید رفتار نیکو و با ارزش تلقی شود و همسران با انگیزه معنوی به انجام رفتارهای جنسی بپردازند.

ح) تقویت عزت نفس و حس ارزشمندی

کسی که از عزت نفس برخوردار است، خود را با ارزش، شکست ناپذیر و دوست داشتنی دانسته و توانمندی خود را ادراک می‌کند و مراتب خویش است و از رفتارهایی که عزت و ارزشمندی او را به خطر می‌اندازد دوری می‌کند. چه بسیار تنش‌هایی که در زندگی همسران پیش می‌آید و ریشه آنها فقط احساس ذلت و پستی است حال این احساس در یک فرد باشد یا در هر دو فرد. همین بودن احساس ذلت باعث می‌شود ذهنیتی نامطلوب نسبت به خود و یا همسر پیدا شود. کسانی که ابراز می‌کنند: من لایق این همسر نیستم؛ و با این وصفی که من دارم، نمی‌تواند مرا دوست داشته باشد؛ اگر مرا دوست داشت، همه خواسته‌های مرا می‌پذیرفت؛ به نظر می‌رسد، ریشه این نوع

برخوردها و ایجاد تنش در زندگی همسران معلول ذهنیت‌های بدی است که از احساس عدم عزت ناشی شده است، از این رو لازم است همسران آموزش تقویت عزت نفس ببینند. از آثار عملی عزت نفس: آزار نرساندن به مردم (۱۲۸۳۴)، دوری از جدال و بگوومگوهای بیهوده (۱۲۸۳۵)، اطاعت از دستوره‌های الهی (۱۲۸۳۸)، راستگویی (۱۲۸۳۳)، پرهیز از عملکردهای نابهنجار و ضدارزش یا کم‌ارزش است و اینها همه موجب پیشگیری از تنش و کاهش آن در زندگی زنا شویی می‌شود.

راهکارهایی که برای پرورش و ارتقای عزت نفس به همسران آموزش داده می‌شود عبارت است از: شناخت خود و موقعیت خویش در ارتباط با خدا و دیگر افراد جامعه^۱، پیروی از اوامر و نواهی خداوند عزتمند^۲، توجه به فضایل و خوبی‌ها مانند عفو بخشش و صلح‌رحم^۳، چشم‌پوشی از امور پست و کم‌ارزش^۴، رعایت تقوا^۵، امید نداشتن به دیگران و وابسته نبودن به آنها (در عین احساس نیاز به دیگران، وابستگی نداشتن به آنان)^۶. ارزشمند دانستن خود و جرأت‌ورزی و قاطعیت در کارهای با ارزش (حر عاملی، ۱۳۹۸ق، ج ۱۲، ص ۱۳)، حفظ زبان (کلینی، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۱۳)، خودکنترلی،

۱. امام(ع): «الهی کفی لی عزاً ان اکون لک به أو کفی بی فخرأ ان تکون لی ربأ» (خصال، شیخ صدوق، ص ۴۲۰).
۲. حضرت رسول(ص): «ان الله تعالی يقول کل یوم: انا ربکم العزیز، فمن اراد عزاً الدارین فلیطع العزیز» (کنز العمال، ش ۴۳۱۰۱). و قال الصادق(ع): «من اراد عزاً بلاعشیرة و غنی بلا مال و هببة بلا سلطان فلیقل من ذل معصية الله الی عز طاعته» (خصال، شیخ صدوق، ص ۱۶۹ و ۲۲۲). و قال علی(ع): «اذا طلبت العز فاطلبه بالطاعة». (غررالحکم، ش ۴۰۵۶).
۳. حضرت رسول(ص): «من عفی عن مظلمه بدله الله عزاً فی الدنيا و الآخرة» (محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۶، ص ۲۹۳). و امام باقر(ع): «ثلاث لا یرید المسلم عزا العفو عمن ظلمه و اعطای من حرمه و اصله لمن قطعته» (کلینی، کافی، ج ۶، ص ۱۰۹).
۴. علی(ع): «عظّموا اقدارکم بالتفاقل عن الدنی من الامور». (حرانی، تحف العقول، ص ۲۲۴).
۵. حضرت رسول(ص): «من اراده ان یکون اعز الناس فلیتق الله عزّ و جلّ» (بجاراتانوار، ج ۷۰، ص ۲۸۵، ح ۸).
۶. امام باقر(ع): «الیأس مما فی ایدی الناس عزّ للمؤمن فی دینه» (کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۴۹، ح ۶) و لقمان نیز به پسرش گفت: «ان اردت ان تجمع عزّ الدنيا فاطع طمعک مما فی ایدی الناس، فأتمم بلغ الانبیاء و الصدیقون ما بلغوا بقطع طمعهم» (راوندی، قصص الانبیاء، ص ۱۹۵).

فروردین خشم، صبر بر مصیبت (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۵، ص ۱۲۳، ح ۲)، وابستگی نداشتن به دنیا (آمدی، ۱۳۷۳، ش ۹۱۸۴)، قناعت‌ورزی (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۸، ص ۵۳، ح ۹۰).

۳. مهارت‌های ارتباطی و اخلاقی

منشأ بسیاری از تنش‌های همسران ارتباط‌های نادرست آنها با یکدیگر است. آموزش مهارت ارتباطی صحیح می‌تواند از بروز و یا کاهش تنش بین آنها جلوگیری کند. این مهارت‌ها در جنبه‌های کلامی، سمعی و احساسی و رفتاری نمود می‌یابد. آموزش این مهارت‌ها به همسران این گونه انجام می‌شود:

الف) ارتباط کلامی

همسران به طور طبیعی، نیاز به ارتباط کلامی با هم دارند؛ زیرا علاوه بر ابراز نیازها و خواسته‌ها، تفهیم‌ها و تفاهم‌ها، در رشد عاطفی و اجتماعی آنها مؤثر است. بنابراین لازم است همسران جدا از ارتباط کلامی برای ابراز خواسته‌ها و کارهای مورد نیاز، به کسب مهارت‌های زیر اقدام کنند:

اول، توجه داشته باشند که به منظور تفاهم بهینه و رشد عاطفی و اجتماعی ارتباط کلامی نیکو ضرورت دارد؛ زیرا رستگاری در زندگی مرهون آن است^۱ (همان، ج ۵، ص ۳۰۶).

دوم، با توجه به شرایط مکانی و زمانی و موقعیت‌های روانی، همسران وقت مناسبی برای گفتگو قرار دهند. امیرمؤمنان (ع) می‌فرماید: نباید بدون سنجیدن موقعیت‌ها برای سخن، با همسر سخن بگویی^۲ (آمدی، ترجمه خوانساری، ج ۶، ص ۲۸۶).

سوم، همسران در حرف زدن عجله نکنند و حرف یکدیگر را قطع ننمایند.

۱. «من حَسَنَ کلامه کان النجح امامه»

۲. «لا تتکلَّمَن تکلم اذا لم تجد للكلام موقعا»

چهارم، با واژه‌های محبت‌آمیز و به نرمی (همان، ج ۴، ص ۱۳۰) و همراه با احترام گفتگو آغاز شود و ادامه یابد.

پنجم، با ذهنیت خوب و مثبت اقدام به گفتگو با همسر بنمایند.

ششم، هر یک در آغاز به ابراز احساسات و دوست داشتن همسر بپردازد و تا این ابراز صورت نگرفته اقدام به گفتگوی دیگر نکنند.

هفتم، هر کدام در مورد سخنی که می‌خواهند بگویند فکر نموده و پیامد ابراز آن را بررسی کنند، در صورتی که سخن خوب و حکیمانه بود، آن را ابراز کنند^۱ (آمدی، ترجمه خوانساری، ج ۴، ص ۴۲۴).

هشتم، هریک پرسش و سخنان خود را دقیق و شفاف و بدون هر گونه ابهام مطرح کنند.

نهم، کوشش شود نسبت ناخوشایندی به همسر داده نشود، چه در مورد فکر و عقیده و چه در امور احساسی و عاطفی و چه در رفتار.

دهم، از هر گونه کلمات رکیک و زشت پرهیز شود (همان، ج ۲، ص ۳۱۴) زیرا علاوه بر آنکه حرام است و فرد به گناه آلوده می‌شود، تنش بین خود و همسر را فراهم می‌سازد.

یازدهم، از زیاده‌گویی پرهیز نمایند؛ زیرا باعث لغزش زیاد و خستگی و ناراحتی می‌شود.^۲ (همان، ج ۲، ص ۲۹۹).

دوازدهم، اگر روش گفتگوی درست و خوب را در مورد مطلبی نمی‌دانند، سخن نگویند تا روش آن را یاد بگیرند^۳ (همان، ج ۲، ص ۳۲۰).

ب) خوب گوش دادن

شیوه صحیح خوب گوش دادن هنگام گفتگو با همسر، یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد

۱. «فَكَّرْتُمْ تَكَلَّمُ، تَسْلَمُ مِنَ الزَّلَلِ»

۲. «ایاک و ما یستهجن من الکلام».

۳. «ایاک و الکلام فیما لا تعرف طریقته».

یک گفتگوی حسنه و درنهایت یک ارتباط نیکو و باعث بهره‌وری در زندگی است^۱ (آمدی، ترجمه خوانساری، ج ۵، ص ۴۷۵).

همسران باید داشته باشند که هنگام گفتگو با همسر، به طور کامل و دقیق به گفته‌های یکدیگر گوش فرادهند. امیرمؤمنان علی(ع) وظیفه افراد می‌داند که به هنگام سخن گفتن، با علم سخن بگویند و به هنگام گوش دادن با توجه و دقت گوش بدهند^۲ (همان، ج ۴، ص ۶۰۳). هنگام سخن گفتن یکی، دیگری باید سکوت اختیار نماید و با چیزی بازی نکند و عوامل مزاحم دیگر را نیز از بین ببرد. بد گوش کردن باعث تضييع حق متکلم است و به تعبیر امام صادق(ع) خیانت محسوب می‌شود^۳ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۱۰۴، ح ۲۷).

ج) ابراز محبت (زبانی و عملی)

هر ارتباط عاطفی و صمیمی مبتنی بر ابراز محبت و دوستی است و نیاز به ابراز محبت در زندگی زناشویی بیشتر احساس می‌شود. ابراز محبت همسران دوگونه است:

اول، ابراز محبت زبانی؛ رسول گرامی(ص) در حدیثی با اشاره به یک ویژگی روان‌شناختی - عاطفی زنان، مبنی بر اینکه ابراز محبت‌های شوهر، تأثیر عمیقی بر زن دارد، به گونه‌ای که هرگز فراموش نمی‌کند، به ابراز کردن کلامی و زبانی محبت توصیه می‌کند و می‌فرماید: «قول الرجل للمرأة إني احبك لا يذهب من قلبها ابداً؛ سخن مرد به همسرش که «دوستت دارم» هرگز از قلب زن بیرون نمی‌رود». (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷، ص ۱۶۶). برای اینکه این ابراز محبتی زبانی پیامدهای مطلوب روان‌شناختی بر همسر داشته باشد، باید هریک از همسران از ابرازهای زبانی که باعث آزار و رنجش همسر می‌شود، پرهیز نمایند، زیرا ابرازهای کلامی منفی و ناخوشایند عوارض روانی در

۱. «من أحسن الاستماع تعجل الانتفاع».

۲. «كن عالماً ناطقاً أو مستمعاً و اعباً».

۳. «سوء الاستماع من الخيانة».

پی دارد؛ از جمله تأثیر ابرازهای مثبت و خوب را از بین می‌برد و موجب زدودن آرامش از زندگی مشترک می‌شود.

امام صادق(ع) می‌فرماید: «أن امرأة قالت لزوجها: ما رأيت قط من وجهك خيراً فقد حبط عملها؛ هر زنی که به شوهرش بگوید من از تو خیری ندیدم عمل خوب او از بین رفته است». (حر عاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۴، ص ۱۱۵).

پیامبر اعظم(ص) درباره مردان و زنانی که با زبان یکدیگر را می‌آزارند، فرمود: «أیما امرأة آذت زوجها بلسانها لم يقبل الله عزوجلّ منها صرفاً ولا عدلاً ولا حسنة من عملها حتى ترضيه و ان صامت نهارها و قامت ليلها و أعتقت الرقاب و حملت علی جیاء الخیل فی سبیل الله و كانت فی الأول من یرید النار و كذلك الرجل إذا كان لها ظالماً؛ هر زنی که همسرش را با زبانش آزار دهد خداوند نه عمل مستحبی او را پذیرد و نه هدیه‌اش را و نه عمل نیکویش را. مگر اینکه همسرش را راضی نماید، هرچند همه روزها را روزه بگیرد و شب‌ها به نماز ایستد و برده آزاد کند. و در راه خدا سختی هدایت گروه اسبان در حال جنگ، را به دوش بگیرد. او از اولین کسانی است که وارد جهنم می‌شود و همچنین است حال و روز مردی که به همسرش ظلم کند.» (طبرسی، بی‌تا، ص ۳۱۸).

دوم، ابراز محبت عملی؛ در احادیث شریف، ابراز محبت عملی همسران به صورت‌های گوناگون مطرح شده است. احترام به شخصیت همسر از مهم‌ترین مصادیق ابراز عملی محبت است، هر یک از همسران باید در رفتار به یکدیگر احترام بگذارند و از تحقیر رفتاری نسبت به یکدیگر دوری نمایند. البته همسرانی در این گونه ابراز عملی محبت موفق می‌شوند که خود از کرامت و شخصیت انسانی برخوردار باشند و فرومایه و پست نباشند. پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «ما اکرم النساء إلا کریم ولا اهانهنّ الا لئیم؛ کسی جز بزرگواران به همسران خود احترام نمی‌گذارد و کسی جز فرومایه آنها را تحقیر نمی‌کند» (پاینده، ۱۳۶۴، ص ۳۱۸).

هدیه از جمله مصادیق ابراز عملی محبت است. پیامبر خدا(ص) در مورد تأثیر هدیه در افزایش محبت می‌فرماید: «الهدیة تورث المودة وتجدر الأخوة، وتذهب الضغينة، تهداوا

تجربا؛ هدیه باعث ایجاد محبت و علاقه می‌شود و رابطه برادری را مستحکم می‌کند و کینه‌ها را از بین می‌برد، به یکدیگر هدیه دهید تا محبت یکدیگر را جلب کنید.» (صدوق، بی‌تا، ج ۴، ص ۳۸۱، ش ۵۸۳۱) و درخصوص تأثیر هدیه دادن در عفت و پاکدامنی زن فرمود: «هبة الرجل لزوجته تزيد في عفتها؛ هدیه دادن شوهر به همسرش عفت و پاکدامنی او را می‌افزاید» (فیض کاشانی، ۱۳۳۹ق، ج ۳، ص ۷۰).

همچنین لقمه در دهان همسر گذاشتن و آب دادن به او از جمله ابراز عملی محبت است. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «إن الرجل لیؤجر فی رفع اللقمة الی فی إمرأته؛ مرد برای گذاشتن لقمه به دهان همسرش پاداش می‌گیرد» (ابن حنبل، ۱۴۱۴ق، ج ۶، ص ۸۵). همچنین فرمود: «ان الرجل إذا سقى إمرأته من الماء اجر؛ مردی که به همسرش آب بنوشاند خداوند به او اجر می‌دهد.» (سبزواری، ۱۴۱۴ق، ص ۹۹).

کمک به همسر در انجام کارهای خانه نیز از جمله ابرازهای محبت در عمل محسوب می‌شود. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «یا علی لا یخدم العیال الا صدیق أو شهید أو رجل یرید به خیر الدنیا و الآخرة؛ ای علی! هیچ‌کس جز صدیق یا شهید باشد و یا مردی که بر این خیر دنیا و آخرت رقم خورده، به همسرش خدمت نمی‌کند» (سبزواری، ۱۴۱۴ق، ص ۹۹).

د) معاشرت نیکو

معاشرت خوب و نیکو و ارتباط پسندیده با یکدیگر یک اصل مهم در زندگی زناشویی است. قرآن کریم بر معاشرت پسندیده با همسران تأکید نموده و می‌فرماید: «وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا؛ با زنان خود با نیکی زندگی کنید حتی اگر آنها را دوست نداشتید، چه بسا چیزی را دوست نداشته باشید و خداوند خیر کثیری را در آن نهفته باشد.» (نساء، آیه ۱۹).

امام صادق (ع) فرمودند: «ان المرء یحتاج فی منزله و عیاله الی ثلاث خصال یتکلفها وان لم یکن فی طبعه ذلک معاشره بجمیل وسعة بتقدیر و غیره بتحصن؛ مرد در ارتباط با همسر

و خانواده خود به سه ویژگی نیاز دارد، که اگر نداشته باشد باید آن را در خود ایجاد کند. این ویژگی‌ها عبارت‌اند از: خوشرفتاری در زندگی (معاشرت زیبا) و گشاده‌دستی برنامه‌ریزی شده و غیرت بر حفاظت از آنها» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۸، ص ۲۳۶).

پیامبر اکرم (ص) نیز فرمود: «اکمل المؤمنین ایماناً احسنهم خلقاً و خیارکم لنسائکم؛ کامل‌ترین مؤمنان از جهت ایمان کسانی هستند که نیکوترین اخلاق را و در رفتار نیکوترین معاشرت‌ها را با زنانشان داشته باشند» (مسند احمد، ج ۲، ص ۴۷۲).

معاشرت نیکو باعث می‌شود زن و شوهر اعتماد یکدیگر را جلب کنند و رفتاری که مخالف آن است انجام ندهند.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «لا غنی بالزوج عن ثلاثة اشياء فيما بينه وبين زوجته وهى الموافقة ليجتلب بها موافقتها و محبتها و هواها و حسن خلقه معها واستعماله استمالة قلبها بالهيئة الحسنه في عينها و توسعته عليها و لا غنى بالزوجة فيما بينها و بين زوجها الموافق لها عن ثلاث خصال و هن صيانة نفسها عن كل دنس يطمئن قلبه الى الثقة بها في حال المحبوب و المكروه و حياطته ليكون عاطفاً عليها عند زلة تكون منها و اظهار العشق له بالخلايه و الهيئة الحسنه لها في عينه؛ در روابط زن و شوهر سه چیز لازم است؛ آنچه بر شوهر لازم است هم‌فکری و هماهنگی با همسر است تا او را به خود جلب کرده، محبت و تمایلات او را تصاحب کند. دیگر خوش‌اخلاقی با همسر است و دیگر اینکه با رفتارهای نیکو و زیبا نمودن چهره خویش دل زن را تسخیر نماید.

اما آنچه بر زن لازم است این است که خویش را از رفتارهای پست مصون نگه دارد تا شوهر دل‌بسته او شود و در شرایط خوشی و ناخوشی به او اطمینان و اعتماد داشته باشد. و به تمام جنبه‌های روانی شوهر توجه کند و او را مشمول محبت‌های زیاد خود نماید تا به هنگامی که لغزشی از او صادر می‌شود، شوهرش نسبت به او معطوف و مهربان باشد. و عشق خویش را به گونه‌ای برای او آشکار کند که دل شوهر را برآید و قیافه‌ای از خود بسازد که در چشم شوهرش زیبا جلوه نماید» (مجلسی، ۱۴۰۲ق، ج ۷۵، ص ۲۳۷).

ه) خوشرویی و خوش اخلاقی

از جمله روابط عاطفی زن و مرد، خوش‌رویی و خوش اخلاقی آنان با یکدیگر است. شاید این‌طور تصور شود که حسن معاشرت و خوش اخلاقی یک چیز است، ولی با توجه به معنا و کاربرد آن‌ها متوجه می‌شویم که اینها، متفاوت هستند. ممکن است مردی با دیگران حسن معاشرت داشته باشد، به آن‌ها آزار نرساند، حقوق مادی آن‌ها را تمام و کمال برآورده سازد و... اما در خانه با همسر و فرزندان گشاده‌رو و خوش اخلاق و خنده‌رو نباشد. بنابراین اینها دو ویژگی‌اند که گاه هر دو در یک فرد وجود دارد و گاهی یکی از آن‌ها؛ از این‌رو بزرگان دین، ما را به دانش هر دو ویژگی حسن معاشرت و خوش اخلاقی سفارش کرده‌اند.

پیامبر اکرم (ص) با توجه دادن به این‌که ریشه این رابطه عاطفی حق زن است، به لزوم خوشرویی با زن تأکید کرده و می‌فرماید: «حق المرأة علی زوجها ان یسدّ جوعتها و ان یستر عورتها و لا یقیح لها وجهاً فاذا فعل ذلك فقد والله ادّی حقها؛ حق زن بر شوهرش این است که سیرش کند و او را بپوشاند و در برابر او چهره درهم نکشد (بلکه با خوشرویی با او برخورد کند) و اگر این کارها را انجام داد به خدا قسم حق او را ادا کرده است».

در برخی روایات توصیه شده است که اگر زن بد اخلاق است مرد به بد اخلاقی او پاسخ بد ندهد و با خوشرویی و اخلاق خوب با وی برخورد کند. در این زمینه پیامبر اکرم (ص) فرمود: «بدانید مردی که بر بد اخلاقی زنش با صبر و حلم برخورد نماید و این را به خاطر اجر خداوندی انجام دهد، پروردگار در آخرت ثواب شاکران را به او اعطا خواهد کرد.»^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۶، ص ۳۳۵).

پیامبر خدا (ص) در خصوص خوشرویی زن فرمودند: «بهترین زنان کسانی‌اند که نگاه کردن به آن‌ها مایه خوشحالی شما باشد و اگر از آن‌ها چیزی خواستید، اطاعت کنند و خود و مال شوهر را در نبودن او خوب نگه‌دارد.»^۲ (کلینی، ۱۴۱۳ق، ج ۵،

۱. «الا ومن صبر علی خلق امرأة سیئة الخلق و احتسب فی ذلك الاجر أعطاه الله ثواب الشاکرین فی الآخرة».

۲. «تسره إذا نظر الیها و تطیعه إذا أمر تحفظه إذا غاب عنها فی نفسها و ماله».

ص ۳۲۷، ح ۱). همچنین در لزوم خوش خلقی مرد با زن روایت‌های بسیاری وجود دارد از جمله حدیثی که از امام صادق (ع) نقل شده است که ایشان فرمود: «مرد در ارتباط با همسرش از سه چیز بی‌نیاز نیست: اول سازگاری با همسرش تا بدان وسیله محبت و میل او را جلب کند، دوم جلب کردن توجه و قلب همسر با خوش اخلاقی و خوش پوشی (داشتن ظاهری آراسته) و سوم در رفاه قرار دادن همسرش» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۸، ص ۲۳۷).

و در روایات دیگری از امام سجاد (ع) نقل شده است که فرمود: «أربع من كن فيه كمل اسلامه و محصت ذنوبه و لقی ربه و هو عنه راض... و حسن خلقه مع اهله؛ چهار ویژگی است که اگر در کسی باشد اسلام او کامل است، گناهانش پاک می‌شود و خداوند را در حالی ملاقات می‌کند که از او راضی است... و اخلاقش با همسرش نیکو باشد.» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۹، ص ۳۸۵، ح ۴۸).

و) عفو و گذشت

بشر همواره در معرض خطا و اشتباه است و به غیر از معصوم، کسی نیست که در زندگی، اشتباه و لغزشی نداشته باشد. ممکن است آدمی از روی نادانی، کاری ناروا انجام دهد. در این خصوص فرقی بین زن و مرد نیست. دو نفر که زندگی مشترک دارند، باید لغزش‌های یکدیگر را ببخشند و در مورد عیبها و خطاهای یکدیگر سختگیری نکنند. اگر از زن یا شوهر خطائی سرزد و طرف مقابل سکوت کرد و اشتباه او را نادیده گرفت؛ خطاکار به دلیل عذاب وجدان نسبت به کردارش پشیمان خواهد شد. گذشت و بخشش و چشم‌پوشی از عوامل مهمی است که باعث می‌شود زن و شوهر عمری با محبت در کنار هم زندگی کنند و تنها با این عامل است که انسان‌ها می‌توانند به تدریج اصلاح شوند.

پیامبر (ص) فرمود: «بهترین زنان شما پنج گروه‌اند: ۱. سهل‌گیر ۲. نرم‌خو ۳. منعطف و باگذشت ۴. اگر شوهرش از او عصبانی شد، تا وقتی که از او راضی نشود نخوابد ۵. در غیاب شوهرش او را حفظ کند، در این صورت او یکی از کارگزاران خداوند است

و کارگزار خداوند در مانده و پشیمان نمی‌شود.^۱ (کلینی، ۱۴۱۳ق، ج ۵، ص ۳۲۵، ح ۵). همچنین پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «آیا شما را از بهترین خلق و خوی‌ها در دنیا و آخرت باخبر سازم و آن این است که از کسی که بر تو ستم کرده بگذری»^۲ (کلینی، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۱۰۷).

زن و شوهر باید توجه داشته باشند که در مقابل خطاها و اشتباه‌های یکدیگر، ابتدا باید آنها را نادیده گرفته و سپس در موقع مناسب با زبان خوش به یکدیگر تذکر دهند، تا اشتباهات دیگر تکرار نشوند (امینی، ص ۱۱۵-۱۱۱).

ز) احترام به رأی و سلیقه همسر

از مصادیق بارز احترام به شخصیت همسر احترام به رأی و سلیقه اوست. از آنجا که ممکن است سلیقه زنان مورد توجه و احترام شوهران قرار نگیرد در احادیث به این امر توجه داده شده است. از جمله آنکه امام باقر (ع) فرمود: «برخی افراد به خانه حسین بن علی (ع) وارد شدند و گفتند: ای پسر رسول خدا ما در منزل تو چیزهایی می‌بینیم که نمی‌پسندیم. منظور آنها فرش‌ها و ظروف بود. آن حضرت فرمود: ما زمانی که ازدواج می‌کنیم مهریه همسران خود را به آنان عطا می‌کنیم و آنان با مهریه خود هر چه بخواهند می‌خرند و آن چیزها متعلق به ما نیست»^۳ (کلینی ۱۴۱۳ق، ج ۶، ص ۴۷۶، ح ۱).

و در حدیث دیگری محمد بن مسلم از امام باقر (ع) نقل می‌کند که مردی به آن حضرت عرض کرد: این مجسمه‌ها یا تصاویر (تماثیل) چیست که در خانه شما می‌بینم؟ امام فرمود: اینها متعلق به زنان است (حرّ عاملی، وسائل، ج ۵، ص ۳۰۹؛ برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۶۲۱).

۱. «خیر نسأؤکم الخمس .. الهیئة، اللینة، المؤاتیة، التي إذا غضب زوجها لم تکنحل بغض حتی یرضی و إذا غاب عنها زوجها حفظته فی غیبتہ، فتلك عامل من عمال الله، وعامل الله لا یحیی ولا یندم».

۲. ألا اخبرکم بخیر خلائق الدنیا و الآخرة: العفو عمّن ظلمک».

۳. «دخل قوم علی الحسین بن علی (ع) فقالوا: یا ابن رسول الله نری فی منزلك اشیاء نکرهها و اذا فی منزله بسط و تمارق. فقال (ع): انا تزوج النساء فنعطیهن مهرهنّ فیشرین ما شئن لیس لنا منه شیء».

بنابراین شوهران حق ندارند زن را از انجام اموری که شرعاً حرام نیست بازدارند، حتی اگر آن امور برای شخص هم مطلوب نباشد. به سخن دیگر زن آزاد است و می‌تواند که با اموال خود یا آنچه به او بخشیده شده، هرچه را دوست دارد تهیه کند.

ح) پرهیز از بازگویی بدی‌های یکدیگر

وظیفه زن و شوهر آن است که آبرو و شخصیت یکدیگر را حفظ کنند و از آنچه شخصیت همسر را تزییع می‌کند خودداری ورزند. از جمله حفظ آبرو و شخصیت شوهر این است که نباید مشکلاتی که زن و شوهر با هم دارند نزد دیگران بازگو شود. پیامبر (ص) می‌فرماید: «لا یحل للمرأة أن تکلف زوجها فوق طاقتها و لا تشکوه الی أحد من خلق الله عزوجل، لا قریب و لا بعید؛ جایز نیست زنی به شوهرش بیش از حد توان مالی او، چیزی تحمیل کند و جایز نیست از او به هیچ‌یک از بندگان خدا شکایت برد؛ چه (خویشان) نزدیک باشد یا (خویشان) دور».

ط) پذیرش مدیریت شوهر

از جمله مسائلی که در حل مسائل و مشکلات همسران، امنیت روانی و استحکام زندگی آنها بسیار مؤثر است، پذیرش مدیریت شوهر در خانه است. با توجه به شرایط فیزیکی و موقعیت روانی - عقلی مرد و لزوم پذیرش یک مدیریت واحد در خانواده، خانه باید با مدیریت مرد اداره شود.

خداوند متعال می‌فرماید: «الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ؛ مردان مسئول امور زنانند به دلیل توانمندی‌هایی که خداوند با آن بعضی را به بعضی دیگر برتری بخشیده است و به دلیل انفاق‌هایی که از اموالشان (در مورد زنان) دارند». (نساء، آیه ۳۴)

لازمه پذیرش مدیریت مرد از سوی زن پیروی از مدیریت خانواده در کارهای نیک و پسندیده است. پیامبر (ص) می‌فرماید: «ومن حَقکم... و لا یعصینکم فی معروف؛ از جمله حقوق شما بر زنانتان این است که ... در کارهای نیک از شما پیروی کنند». (صدوق، ۱۴۰۳ق، ص ۴۸۶، ح ۶۳).

ی) مشکل‌گشایی

یکی از مهارت‌هایی که همسران باید از ابتدای ازدواج فراگیرند، مهارت مشکل‌گشایی است. همسران باید بیاموزند که هنگام بروز مشکل در روابط خود یا دیگر مسائل زندگی باید از هر گونه اقدام شتابزده بپرهیزند؛ خونسردی خود را حفظ کنند، از حل مشکل ناامید نشوند، همدیگر را متهم نکنند و با بزرگواری و کرامت نفس برای حل آن مشکل بکوشند.^۱ مهم‌ترین گام در حل مشکلات، پذیرفتن آنها به شکل یک مسأله است نه به صورت یک مشکل. زیرا وقتی مشکل را به عنوان مشکل می‌نگریم، از جایگاه هیجان با آن برخورد می‌کنیم و آن را حل‌ناشدنی می‌کنیم؛ ولی وقتی آن مشکل را به شکل مسئله می‌نگرم، از جایگاه حل مسأله با آن برخورد می‌کنیم و به صورت منطقی با آن روبه‌رو می‌شویم. بعد از پذیرش آن مشکل به عنوان مسأله باید مراحل زیر را برای مشکل‌گشایی موردنظر قرار دهیم:

در اولین گام باید این مسأله و مشکل به طور دقیق شناخته شود، از دیگر مشکلات و مسائل جدا گردد تا بررسی آن امکان‌پذیر شود.

دومین گام، بررسی راه‌حل‌های مختلف مسأله با یاری دادن فکری و عملی و مشورت یکدیگر است. در این مرحله، راه‌حل‌های مسأله از طرف همسران بدون قضاوت و داوری درباره آنها ارائه می‌گردد.

سومین گام آن است که همسران به بحث و بررسی پیرامون راه‌حل‌های ارائه شده می‌پردازند، و راه‌حل‌های اجرا نشدنی را کنار گذاشته و راه حل مناسب را برمی‌گزینند.

چهارمین گام برای حل مسأله، اجرای راه‌حل مناسب انتخاب شده است. زوجین باید در این مرحله، هر کدام خود را متعهد و ملزم به اجرای راه حل بدانند و برای انجام آن بکوشند.

برای موفقیت در حل مسأله و مشکل پیش آمده بین زوجین، چند عامل بسیار مؤثر است که یکی از عوامل پرورش روحیه سازگاری است.

۱. «علیکم فی قضاء حوائجکم بکرام الانفس»

پرورش روحیه سازگاری

این عامل، نقش بسیار مهمی در حل مشکل گشایی و حل اختلافات زناشویی و افزایش خشنودی همسر دارد. امام صادق (ع) می‌فرماید: «أَيُّمَا أَهْلَ بَيْتٍ أَعْطُوا حَظَّهُمْ مِنَ الرَّفْقِ فَقَدْ وَسَّعَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ فِي الرِّزْقِ؛ به هر خانواده‌ای که (نعمت) رفق و مدارا عطا شود، به راستی که خداوند به رزق و روزی آنان وسعت می‌بخشد.

۴. مهارت‌های جنسی

از جمله کارهایی که از تنش در زندگی زوجین پیشگیری می‌کند و باعث آرامش آنها می‌شود، مهارت‌هایی است که هر یک از آنها در روابط جنسی خود باید به کار گیرند. در ادامه برخی از این مهارت‌ها را بررسی می‌کنیم:

الف) آراستگی برای همسر

از جمله مهارت‌های جنسی زن و شوهر نسبت به یکدیگر آراستگی و زینت آنها برای همسر خویش است. به طور طبیعی هر زن و مردی دوست دارند همسرشان را آراسته و پاکیزه ببیند و از این آراستگی لذت می‌برند. به کارگیری این مهارت، زمینه لذت بردن هریک از آن دو از یکدیگر را افزایش می‌دهد و بر محبت و دلبستگی آنها به هم می‌افزاید. در متون حدیثی نیز به کارگیری این مهارت، حق و وظیفه برای زن و مرد دانسته شده است. درباره این حق شوهر و لزوم پاکیزگی و آرایش زن برای شوهر از امام صادق (ع) نقل شده که فرمود: «زنی نزد پیامبر (ص) آمد و گفت: ای رسول خدا، حق مرد بر همسرش چیست؟ حضرت فرمود: ... «ان تطيب بأطيب طيبها وتلبس أحسن ثيابها وتزين بأحسن زينتها وتعرض نفسها عليه غدوة وعشية؛ خود را با بهترین عطری که در اختیار دارد خوشبو سازد، زیباترین لباس خود را بپوشد، به بهترین وجه خود را بیاراید و هر صبح و شام خود را آراسته‌اش را بر شوهر بنمایاند» (کلینی، ۱۴۱۳ق، ج ۵، ص ۵۰۸).

و همچنین درباره حق زن وظیفه مرد بر پاکیزگی و آراستگی خود برای همسر از

امام کاظم (ع) نقل است که فرمود: «التهیئة مما یزید فی عفة النساء و لقد ترک النساء العفة بترک ازواجهن التهیئة لهن؛ آراستگی مرد از جمله چیزهایی است که عفت زن را زیاد می‌کند، همانا زنان از عفت دور شدند چون همسرانشان آراستگی را ترک کردند.»

در روایتی از حسن بن جهنم آمده که از امام رضا (ع) پرسید: شما خضاب کرده‌اید؟ امام فرمود: «آری با حنا و سدر» سپس فرمود: «اما علمت ان ذلک أجراً؟ إنها تحب ان تری منک مثل الذی تحب ان تری منها (یعنی المرأه فی التهیئة) ولقد خرجن نساء من العفاف الی الفجور، ما أخرجهن إلا قلّه تهیئة ازواجهن؛ آیا فکر می‌کنی این مسئله اهمیتی ندارد و آراستگی و خضاب اجر و ثواب ندارد؟ به درستی که زن دوست دارد تو را آراسته ببیند همان طور که تو دوست داری او را آراسته ببینی. همانا زنانی فقط به علت کمی آراستگی و آمادگی مردانشان از عفاف خارج شدند و به سوی فسق و فجور رفتند.» (همان، ج ۷۶، ص ۱۰۲). رسول خدا (ص) نیز فرمود: «اختضبوا بالحناء فإنه... یسکن الزوجة؛ با حنا خضاب کنید... چرا که باعث آرامش زنان می‌شود.»

همچنین امام صادق (ع) فرمود: «النساء محبین ان یرین الرجال فی مثل ما یحب الرجل یری فیہ النساء من الزینة؛ همان‌طور که مردان دوست دارند زنان خود را زینت شده ببینند، زنان هم همین مسأله را برای شوهران خود دوست دارند (دوست دارند شوهرانشان خود را زینت کنند). (طبرسی، بی‌تا، ج ۱، ص ۸۰).

ب) آماده سازی

منظور از مهارت «آماده‌سازی» در روابط جنسی، فعالیت‌های مقدماتی است که همسر نسبت به آنها احساس نیاز می‌کند و از آنها لذت می‌برد. مثلاً مرد دوست دارد همسرش خود را آماده سازد و موانع تماس بدنی را از میان بردارد و خود را بر شوهرش عرضه کند و در این زمینه شرمی نداشته باشد، بلکه رضایت خود را برای فعالیت‌های جنسی آشکار سازد. از مسائل مهم در فعالیت‌ها و روابط جنسی همسران، ظهور نیافتن احساس شرم در چهره و رفتار زن است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «خیر نسائکم التي

إذا خلت مع زوجها خلعت له درع الحياء...؛ بهترین زنان شما آن کسی است که وقتی با شوهرش تنها شد جامه شرم و حیا را برای او بیرون آورد». (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۰۳، ص ۱۳۹، ح ۴۴) و نیز فرمودند: «لایجلّ لإمرأة أن تنام حتی تعرض نفسها علی زوجها تخلع ثیابها و تدخل معه فی لحافها فتلرزق جلدھا بجلده فإذا فعلت ذلك فقد عرضت؛ بر زن جایز نیست که به خواب رود مگر اینکه خود را بر شوهرش عرضه کند: لباس خود را از تن درآورد و با او به زیر لحافش برود و بدن خویش را به شوهرش بچسباند که اگر چنین کرد خود را آماده ساخته و به شوهر عرضه کرده است» (حرّ عاملی، ۱۳۹۳ق، ج ۱۴، ص ۱۲۶، ح ۵).

همچنین زن نیاز به صحبت عاشقانه، بوسه، در آغوش گرفتن و بازی کردن با او دارد و از این کارها لذت می‌برد. شوهر با این فعالیت‌ها زمینه‌ارضای این نیاز همسرش را فراهم می‌سازد. همچنین امام رضا(ع) فرمود: «و لا تجامع إمرئة حتی تلاعبها و تكثر ملاحظتها، ... واشتتهت منك مثل الذی تشتهیه منها؛ با هیچ زنی نزدیکی نکن مگر پس از این که با او بازی کنی و این کار را طولانی کن... تا او هم همان چیزی را از تو بخواهد که تو از او می‌خواهی» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۵، ص ۳۲۷). پیامبر خدا(ص) نیز فرمود: «من الجفاء... موقعة الرجل اهله قبل الملاعبة؛ از جفا کاری است، که کسی با همسرش آمیزش کند و پیش از آن با او بازی نکنند.» و نیز آن حضرت در مورد کلام و بوسه مرد و زن می‌فرماید: «لایقع احدکم علی اهله... القبله والكلام؛ هیچ یک از شما به سوی همسرش نباید برود و با او خلوت نکند مگر آن که بین آنان بوسه و صحبت عاشقانه رد و بدل گردد.» (فیض کاشانی، ۱۳۳۹ق، ج ۳، ص ۱۱۰).

ج) حفظ آرامش و دور کردن عوامل اضطراب آور

از شرایط مهم برقراری رابطه جنسی، آرامش و دوری از اضطراب است. در احادیث شریف تأکید شده است که هنگام برقراری رابطه جنسی و آمیزش، همسران از هرگونه اضطراب، نگرانی و موقعیت‌هایی که آرامش آنها را برهم می‌زند، به دور باشند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۳۵۹). امام حسن مجتبی(ع) به آثار روانی و تأثیرات

ژنتیکی اضطراب والدین هنگام آمیزش، بر فرزندی که در این وضعیت نطفه‌اش منعقد می‌شود؛ پرداخته و می‌فرماید: ^۱ «اگر مرد با آرامش و بدن به دور از اضطراب با همسرش نزدیکی کند، نطفه در رحم استقرار می‌یابد و فرزند آنها شبیه پدر و مادرش می‌شود».

د) توجه به زیبایی‌ها و عوامل محبتی همسر

از جمله شرایط روانی برای برقراری رابطه جنسی آن است که مرد و زن با عشق به هم و در نظر گرفتن زیبایی‌ها و موارد قوت یکدیگر به سوی یکدیگر بروند. در این صورت هردو از هم لذت می‌برند. در صورتی که افکار دیگری جز خودشان را به ذهن راه دهند، ارتباط محبتی و عاشقانه آنها را برهم می‌زند و از نظر شهوی هم نمی‌توانند به اوج لذت برسند. به ویژه زن که تحریک شهوتش از ارتباط محبتی نشأت می‌گیرد. اگر مرد به هنگام آمیزش، از زن دیگر غیر از همسرش تصویری به ذهن راه دهد، آن رابطه محبتی را که باید دریافت کند، نمی‌کند و حتی ممکن است با این توجه به غیر او را اضطراب فرا گیرد و از ارتباط با همسرش نفرت پیدا کند. در چنین شرایطی مرد و زن، هردو، به تدریج سرد می‌شوند و نمی‌توانند رابطه محبتی با یکدیگر برقرار سازند، از این رو در حدیث شریف از آمیزش با تصور فرد دیگری غیر از همسر منع شده است. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «با تخیل زن دیگری به جای همسرت با او نزدیکی نکن.»^۲ (طبرسی، بی تا، ص ۲۱۰).

ه) پاسخگویی سریع به نیاز همسر

از جمله مهارت‌های جنسی پاسخگویی سریع به دعوت به همخوابگی زن از سوی شوهر است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «لعن الله موسوفات التي يدعوها زوجها الى فراشه، فتقول: سوف حتى تغلبه عيناها؛ لعنت خدا بر زنان معطل کننده، آنان که

۱. «فإن الرجل أتى أهله بقلب ساكن و عروق هادئة وبدن غير مضطرب، استكنت النطفة في الرحم فخرج يشبه ابه وامه».

۲. «لا تجامع امرأتك بشهوه امرأة غيرك».

شوهرانشان آنها را به بسترشان فرا می‌خوانند ولی آنها تأخیر می‌کنند و می‌گویند: صبرکن، الآن و آنقدر تأخیر می‌اندازند که خواب چشمان شوهرشان را می‌رباید».

و) آمیزش

هریک از زوجین برای رسیدن به بالاترین درجه لذت، باید به آمیزش پردازند و به هیچ‌وجه از آن امتناع نوزند و بهانه‌ای برای تمکین نکردن نیاورند. امام صادق (ع) فرمود: «لا ینبغی للرجل ان یتنع من جماع المرأة فیضار بها إذا کان لها ولد مرضع و یقول لها لا أقربک فإنی اخاف علیک الحبل فتغیل ولدی وكذلك المرأة لا یجمل لها ان تمتنع علی الرجل فتقول: انا أخاف ان احبل فاغیل ولدی فهذه المضارّة فی الجماع علی الرجل و المرأة؛ جایز نیست که مرد از آمیزش با زن امتناع ورزد به این دلیل که او یک فرزند شیرخوار داشته و می‌گوید: چون می‌ترسم که حامله شوی و دیگر نتوانی به فرزندمان شیر بدهی. همچنین بر زن جایز نیست که مانع آمیزش جنسی همسرش شود و بگوید من می‌ترسم که حامله شوم و در دوران حاملگی نتوانم به فرزندمان شیر بدهم. این ترک آمیزش هم برای زن و هم برای مرد ضرر دارد».

در این حدیث شریف به این نکته اشاره شده که آمیزش حق هر یک از همسران است و ترک آن برای آنان زیان دارد و با درخواست یکی از همسران، دیگری حق ندارد به دلایلی حتی کم‌شدن شیر مادر یا تمام شدن آن، از انجام آمیزش امتناع ورزد بلکه باید برای این مشکل راهی غیر از ترک آمیزش جستجو کنند. و آمیزش را انجام دهند تا به عوارض مختلف ترک آن دچار نگردند.

چنان‌که امتناع از آمیزش آثار روانی نامطلوبی بر روابط همسران می‌گذارد، رعایت نکردن شرایط مطلوب آمیزش نیز می‌تواند عوارضی داشته باشد. از این رو احادیث شریف زوجین را از انجام برخی کارها به هنگام آمیزش و فعالیت‌ها جنسی برحذر داشته شده‌اند که به برخی از آنها اشاره می‌شود.

پرهیز از آمیزش با شکم پر

هنگامی که همسران یا یکی از آنان نیاز به تخلیه بول و غائط داشته باشند، موقعیت

مناسبی برای آمیزش نیست؛ زیرا آرامش از آنها سلب می‌شود و به لذت بالا نمی‌رسند و چه بسا از همسر خود یک احساس نارضایتی پیدا می‌کنند و به آثار روانی نامطلوب دیگری مانند پرخاشگری و ناسازگاری با همسر مبتلا می‌شوند. علاوه بر اینکه پیامدهایی پزشکی آن نیز مشکلات فراوان روانی، برای آنان فراهم می‌سازد. رسول اکرم (ص) با توجه به عوارض آمیزش در این موقعیت، همسران را از آمیزش در چنین وضعیتی بازداشته و می‌فرماید: «لایجامعن احدکم و به حقن من خلاً... و لا یجامعن احدکم و به حقن من بول؛ هرگز نباید هیچ یک از شما در حالی که غائط دارید به آمیزش پردازد و هرگز نباید هیچ یک از شما در حالی که بول دارد نزدیکی کند.

خودداری از صحبت غیر عاشقانه به هنگام آمیزش

صحبت‌های غیرعاشقانه، ذهن زوجین را از لذت جنسی به امور دیگر معطوف می‌سازد و مانع رسیدن آنان به اوج لذت می‌شود. از این رو پیامبر اکرم (ص) آن را نهی کرده و فرمود: «لاتتکلم عند الجماع؛ هنگام آمیزش حرف نزن» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۰۳، ص ۲۸۱، ح ۱).

خودداری از آمیزش در حال جنابت از احتلام

اگر پیش از آمیزش، مرد محتلم شده و جنب باشد برای لذت بیشتر همسران و پیشگیری از عوارض احتمالی آن، باید ابتدا غسل کند و سپس با همسرش آمیزش کند. پیامبر خدا (ص) می‌فرماید: «یکره آن یغشی الرجل المرأة وقد احتلم حتی یغتسل من احتلامه الذی رأی...؛ کراهت دارد مردی که محتلم شده پیش از غسل با همسرش نزدیکی کند» (طوسی، ۱۳۶۵، ح ۷، ص ۴۱۲، ش ۱۶۴۶).

آن حضرت در حدیث دیگری تکرار آمیزش پس از شستشو و وضو گرفتن را موجب لذت و نشاط بیشتر زوجین دانسته و می‌فرماید: «إذا أراد احدکم العود، فلیتوضأ فانه أنشط للعود؛ هنگامی که یکی از شما می‌خواهد بار دیگر آمیزش کند، (شستشو کند و) وضو بگیرد که این کار برای آمیزش دوباره نشاط‌آورتر است.

خودداری از آمیزش ایستاده

از اموری که همسران را از حالت روانی - عاطفی عاشقانه انسانی بیرون می‌برد و موقعیت روانی حیوانی برای آنان فراهم می‌سازد و آرامش و لذت آنان را به‌ویژه آرامش زن را می‌کاهد، آمیزش ایستاده است. از این رو پیامبر خدا(ص) فرمود: «لا تجماع امرأتک من قیام... ایستاده با همسرت آمیزش مکن» (طبرسی، بی تا، ص ۲۱۰).

بحث و نتیجه‌گیری

در این مقاله محتوای آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر قرآن و احادیث در ارتباط با رضایت زناشویی تبیین شد. این محتوا شامل چهار بخش: انگیزه‌های تشکیل زندگی مشترک، مهارت‌های شناختی و نگرشی، مهارت‌های اخلاقی و ارتباطی و مسائل جنسی همسران بود. در این آموزش‌های روان‌شناختی نظام‌مند، به فطرت و تمایلات طبیعی زن و مرد توجه ویژه شده و هماهنگی این آموزش‌ها با اهداف آفرینش مورد نظر بوده است.

هدف در این تحقیق پاسخ به این سؤال بود که: از دیدگاه اسلامی ریشه‌های تنش میان همسران چیست و چگونه می‌توان آنها را زدود؟ در پاسخ به بخش اول سؤال نتیجه آن شد که: ریشه بیشتر تنش‌های همسران نبودن رشد شناختی لازم و باورهای صحیح زناشویی و ضعف مهارت‌های ارتباطی، اخلاقی و جنسی است. در پاسخ به بخش دوم سؤال نیز این یافته به دست آمد که: آموزش شناخت‌ها و باورها و مهارت‌ها براساس فرایند آموزشی یاد شده در این مقاله می‌تواند باعث آرامش و احساس رضایت و خوشبختی همسران شود.

این تحقیق بر چهار مبنای زیر استوار گردیده است:

۱. در زن و مرد نیازها، خواسته‌ها و ویژگی‌هایی فطری وجود دارد (میل جنسی، زیادوستی، تمایل به معنویت، گرایش به محبت و انس) که با بهره‌مندی از آنها زوجین به آرامش و سعادت می‌رسند.

۲. راهکار تربیتی و روان‌شناختی در متون حدیثی مبتنی بر فطرت آدمی و نظریه وحيانی بوده و از اعتبار و حجت برخوردار است.

۳. با به کارگیری روش‌های دینی و ارزیابی آثار آن، می‌توان اعتبار آنها را از نظر علمی در تحقیق نشان داد.

۴. در متون قرآنی و حدیثی عوامل تنش‌زا در میان همسران و راه درمان آنها تبیین شده است.

روش در این تحقیق آن بوده است که پس از مصاحبه تشخیصی و پیش‌آزمون بر روی بیست زن و مرد، هر یک از همسران در شش جلسه به صورت گروهی و یا انفرادی (در صورت نبودن یکی از زوجین) آموزش می‌دیدند و پس از پایان آموزش، از آنان پس‌آزمون گرفته می‌شد. یکی به فاصله دو هفته پس از پایان آموزش و دیگری پس از پنج ماه از آن. سپس یافته‌های پس‌آزمون نخست و پیش‌آزمون مقایسه می‌گردید. پس‌آزمون دوم نیز با پس‌آزمون اول مقایسه می‌شد.

یافته‌های این تحقیق عبارت است از:

۱. مهم‌ترین عوامل تنش بین زوجین نبودن رشدشناختی و باورها، ضعف مهارت‌های ارتباطی، اخلاقی و جنسی است.

۲. آموزش‌های روان‌شناختی نظام‌مند (شامل شناخت و باورهای همه‌جانبه همسران، مهارت‌های ارتباطی، اخلاقی و جنسی) در کاهش تنش زوجین مؤثر است.

۳. آموزش‌های نظام‌مند به یکی از زوجین نیز در کاهش تنش بین آنان مؤثر است.

۴. آموزش‌های نظام‌مند تأثیرات طولانی مدت در کاهش تنش بین همسران داشته است.

۵. در آموزش‌ها، همسران نسبت به مهارت‌های ارتباطی و رفتار جنسی، بیشتر از مهارت‌های دیگر احساس نیاز می‌نمودند.

۶. در اثر بخشی آموزش مهارت‌ها، تفاوت معنی‌داری بین خانم‌ها و آقایان وجود داشته ولی بین مشاغل و سطوح مختلف سواد تفاوت معنی‌داری وجود نداشت.

۷. در مقایسه این گروه آزمایشی با گروه دیگری که وضعیت مشابهی نسبت به

گروه آزمایشی در این تحقیق دانست و آموزش‌های روان‌شناختی صرف به آنان داده شده بود، این نتیجه به دست آمد که آموزش‌های روان‌شناختی که مستند به دین و اولیای دین است تأثیرات روانی و تربیتی بیشتری را نسبت به آموزش‌های روان‌شناختی مستند به روان‌شناسی، در روابط همسران داشته است؛ زیرا به روش‌ها و تکالیف مشاوره‌ای مستند به دین، اعتماد و اطمینان بیشتری دارند و افراد اجرای آنها را وظیفه شرعی خود می‌دانند و حتی اگر به نتیجه اطمینان نداشته باشند، چون وظیفه است انجام می‌دهند و اثرش را دریافت می‌کنند. از این رو در این تحقیق نشان داده شده آنها که تعبد بیشتری به دستورهای الهی داشته‌اند، در تغییر زندگی تنشی، به زندگی آرام و سعادت‌مند موفق‌تر بوده‌اند و احساس رضایت بیشتری کرده‌اند.

جدول‌های زیر برخی از نتایج این تحقیق را نشان می‌دهند:

Univariate Analysis of Variance

Descriptive Statistics
Dependent Variable: post1

N	Std.Deviation	Mean	jens	groh
19	17,27741	209,2105	Male	azmayayesg1
21	31,84359	224,2857		
40	26,75644	217,1250	Female	
5	9,76217	195,4000	Total	govah
5	8,16701	197,2000	Male	
.10	8,53815	196,3000		
24	16,82303	206,33330	Female	Total
26	30,66584	219,0769	Total	
50	25,57339	212,9600	Male	
			Female	
			Total	

Tests of Between- Subjects Effects
Dependent Variable: Post1

Sig.	F	Mean Square	df	Type III sum Of Square	source
.044	2,674	1538,590	4	6154,358(a)	Corrected model
.000	1014,293	583591,802	1	583591,802	Intercept
.403	.712	409,882	1	409,882	Pretest
.017	6,174	3552,385	1	3552,385	Groh
.215	1,124	646,441	1	646,441	Jens
.402	.716	411,988	1	411,988	Groh. Jens
		575,368	45	25891,562	Error
			50	2299644,000	Total
			49	32045,920	Corrected Total

A r squared = .192(Adjusted R Squared= .120)

گروه آزمایشی از نظر رضایت زناشویی تفاوت معناداری با گروه گواه در این متغیر دارد. ($f=6/174, < /05$) با توجه به میانگین های بدست آمده در جدول ۱ برای گروههای آزمایشی ($m=217/12$) و گواه ($m=196/3$) این نتیجه را می توان گرفت که رضایت زناشویی در گروه آزمایشی بیشتر از گروه گواه می باشد.

جدول ۱: شاخص های توصیفی برای متغیر رضایت زناشویی در دو گروه آزمایشی و گواه

شاخص / گروه	میانگین	تعداد (N)	درجه آزادی (df)	F	سطح معنی داری (sig)
آزمایش	217/12	40	1	6/17	0/017*
گواه	196/3	10			

$P < 0/05^*$

همچنین در این پژوهش T-Test گرفته شده و میانگین نمرات پیش تست و پس تست مقایسه گردید.

جدول آمار نمونه‌های زوجین:

T-Test
Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std.Deviation	Std.Error mean
Pair pre	192.3500	20	13.87643	3.10286
post	217.7500	20	13.41592	2.99989

Paired Samples Test

Pair1per- post	Paired Differences			t	df	Sig.(2-tailed)
	Mean	Std.Deviation	Std.Error Mean			
				-7.946	19	.000

Reliability
Reliability Statistics azmayesh

جدول ۳: اعتبار آزمون:

N of Items	Cronbach,s Alpha
۶۵	,۸۶۰
۶۵	,۷۶۷

آزمون رضایت زناشویی که در این پژوهش بکار رفته است از اعتبار بالایی برخوردار است به طوری که آلفای کرونباخ بدست آمده از 0/76 تا 0/86 در نوسان است (فقیهی، ۱۳۸۵).

منابع

- آزبک، سهیلا (۱۳۸۴): *آشیان پاشیدگان، گزارش تحلیلی آماری از روند صعودی پدیده افزایش طلاق در ایران*.
- <http://mag.gooya.ws/cgi-bin/gooya/mt-tp.Cpi/26212>
- آقامحمدیان، حمیدرضا و همکاران (۱۳۸۴): *بررسی عوامل مؤثر در تحکیم خانواده و رضایتمندی زناشویی، چکیده مقالات همایش تقویت نظام خانواده و آسیب شناسی آن، مؤسسه پژوهشی امام خمینی (ره)*.
- ابن حنبل، احمد (۱۴۱۴ق)، *مسند*، بیروت: دارالفکر.
- احمدی، خدابخش (۱۳۸۴): *بررسی رابطه بین تفیدات مذهبی و ناسازگاری زناشویی، مقالات همایش تقویت نظام خانواده و آسیب شناسی آن، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)*.
- ایمانیان پور، منیژه (۱۳۸۴): *عوامل تنزل خانواده، چکیده مقالات همایش تقویت نظام خانواده و آسیب شناسی آن، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)*.
- بیهقی، ابی بکر، احمد بن الحسین، السنن الکبری، تحقیق عبدالقادر (۱۴۱۴ق) بیروت: دارالکتب العلمیه.
- پاینده، ابوالقاسم (۱۳۶۴)، *نهج الفصاحه (ترجمه فارسی)*، تهران: سازمان انتشارات جاویدان
- حرّ عاملی، محمد بن الحسن (۱۳۹۸ق)، *وسائل الشیعه*، تهران: المکتبه الاسلامیه.
- سبزواری، محمد، (۱۴۱۴ق)، *جامع الاخبار او معراج الیقین فی اصول الدین*، قم: مؤسسه آل البیت.
- سیف، سوسن، معصومه اسلامی (۱۳۸۴): *نقش باورهای ارتباطی در کارکرد خانواده، چکیده مقالات همایش تقویت نظام خانواده و آسیب شناسی آن، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)*.
- شرفی، محمد رضا (۱۳۷۶)، *خانواده متعادل*، تهران، انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران.

شفیعی مازندرانی، سید محمد (۱۳۷۰)، *پرورش روح در پرتو چهل حدیث*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.

فقیهی، علی نقی (۱۳۸۲)؛ *جوان و آرامش روان، مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی*، چاپ اول، قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه.

فیض کاشانی، محسن (۱۳۳۹ق)، *المحجّة البيضاء فی تهذیب الاحیاء*، تهران: مکتبه الصدوق.

صالح بن، عبدالله بن حمید (۱۳۸۴)؛ *خانواده خوشبخت و اختلاف زوجین*، ترجمه اسحاق بن عبدالله دبیری العوضی؛

www.aqeedeh.com/Books/happyhome.doc

صدوق، محمد بن علی بن الحسین (بی تا)، *من لایحضره الفقیه*، قم، مؤسسه النشر الاسلامی.

صدوق، محمد بن علی بن الحسین (۱۴۰۳ق)، *الخصال*، قم: مؤسسه النشر الاسلامی.

طبرسی، حسن بن فضل (بی تا)، *مکارم الاخلاق*، بیروت: دارالحدیث.

قطب الدین راوندی، ابوالحسین، سعید بن هبة الله، *قصص الانبیاء*، تحقیق غلامرضا عرفانیان (۱۴۰۴ق)، مشهد، آستان قدس رضوی.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۱۳ق)، *الفروع من الکافی*، تهران: المکتبه الاسلامیه.

متقی هندی، علاء الدین، (بی تا)، *کنز العمال*، بیروت: مؤسسه الرسالات.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). *بحار الانوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء.

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۷۹). *میزان الحکمه*، ترجمه رضا شیخی، تحقیق: مرکز تحقیقات دارالحدیث، چاپ دوم، قم: دارالحدیث.

نوری، حسین (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل*، بیروت: مؤسسه آل البيت لإحياء التراث.