

## ارتباط کلامی و تأثیر آن بر استحکام خانواده

مریم اسماعیلی\*

### اشاره

محبوب‌ترین بنا نزد خداوند، بنای خانواده است.<sup>۱</sup> بر این اساس، اسلام بر تشکیل و استحکام آن بسیار تأکید کرده است. این بنای مقدس، جایگاه محبت و مودت و کانون اصلی تکوین شخصیت انسان است. در اسلام، خانواده وسیله تکامل، آرامش روحی و روانی انسان به شمار می‌رود.<sup>۲</sup> به همین جهت، از ازدواج با افرادی که بد اخلاق هستند، نهی شده است؛ زیرا این امر، سبب تزلزل ارکان خانواده می‌شود. پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «اِذَا جَاءَكُمْ مَنْ تَرَضَّوْنَ خُلُقَهُ وَ دِينَهُ فَرَّوْجُوهُ وَ اِنْ لَا تَفْعَلُوْا تَكُنْ فِتْنَةٌ فِي الْاَرْضِ وَ فَسَادٌ كَبِيْرٌ»<sup>۳</sup> با کسی که اخلاق و دینش مورد پسند باشد، ازدواج کنید و اگر چنین نکنید، فتنه و فساد بزرگی در زمین به وجود خواهد آمد.»

---

\* دانشجوی دکتری شیعه‌شناسی.

۱. حرّ عاملی، وسائل الشیعه، تصحیح و تحقیق: عبدالرحیم ربانی شیرازی، ج ۱۴، ص ۳: رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا بَيْنِي فِي الْاِسْلَامِ بِنَاءٌ اَحَبُّ اِلَى اللّٰهِ عَزَّوَجَلَّ مِنَ التَّرْوِيْحِ.»
۲. حشمت‌الله ایران‌مهر، دانستی‌های ازدواج، ص ۹۱.
۳. حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۵.

منظور از اخلاق نیک، تنها خنده‌رویی نیست؛ بلکه، صفات اخلاقی پسندیده است. یکی از نمودهای خوش‌خلقی، زیبایی در گفتار است که باعث ایجاد ارتباط‌های مهربانانه میان اعضای خانواده می‌گردد و در تربیت فرزندان، نقش مؤثری ایفا می‌کند. زبان، ترجمان و بیانگر احوال درون است. «از کوزه همان برون تراود که در او است.» زبان، دریچه‌ای است که محتویات درون را ظاهر می‌نماید.<sup>۱</sup>

در این نوشتار که در طی سه محور سامان‌دهی شده، پس از بیان موضوع تأمین نیازهای عاطفی در خانواده و توجه به سلامت روان، به بررسی شیوه‌های ارتباط کلامی در خانواده می‌پردازیم.

### تأمین نیازهای عاطفی در خانواده

برای تعریف نیازهای عاطفی، باید گزاره‌های دینی به‌خوبی بررسی شود. مضامین فراوانی در اسلام وجود دارد که از نیازهای عاطفی زنان در خانواده حکایت می‌کند؛ مثلاً سفارش مردان به معاشرت خوب با همسران<sup>۲</sup> و تأکید بر نگهداری شایسته زن مطلقه، پس از رجوع شوهر به او،<sup>۳</sup> دلیل بر این ادعا است. همچنین می‌توان استجاب رفتار توأم با احترام و محبت شوهر نسبت به وی را به دست آورد. با توجه به اینکه عفو و گذشت، تأثیر مستقیمی در کاهش تنش و آسیب‌های عاطفی دارد، می‌توان به اهمیت این موضوع پی بُرد؛<sup>۴</sup> نمونه آن، لزوم عفو و گذشت شوهر، از خطای همسر می‌باشد.<sup>۵</sup>

۱. علی‌اکبر مظاهری، جوانان و انتخاب همسر، ص ۱۱۳.

۲. نساء، آیه ۱۹: «وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ.»

۳. بقره، آیه ۲۲۹: «الطَّلَاقُ مَرَّتَانِ فَاِمْسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ.»

۴. حسین بستان، اسلام و تفاوت‌های جنسیتی، ص ۳۱-۳۲.

۵. حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۱۸.

در برخی روایات، محبت به همسر، جزء اخلاق پیامبران به شمار آمده است.<sup>۱</sup> روایاتی نیز به شوهران درباره اکرام همسران و بزرگداشت زنان سفارش کرده‌اند<sup>۲</sup> و بهترین مردان کسی دانسته شده که در تکریم همسر خود، بیشتر بکوشد.<sup>۳</sup> بعضی احادیث نیز به اهمیت پاکیزگی و آراستگی شوهر تأکید نموده‌اند.<sup>۴</sup> سیره پیامبر ﷺ و ائمه علیهم‌السلام چنین بوده است. و یا روایات دیگر، مردان را به رعایت خواست همسر در خصوص تهیه لوازم خانگی سفارش می‌کنند.<sup>۵</sup> البته با توجه به گزاره‌های دینی، اهتمام اسلام را درباره تأمین نیازهای عاطفی زن توسط شوهر<sup>۶</sup>، بهتر می‌توان تحلیل نمود.

### توجه به سلامت روان

سلامت جسم و روان انسان، از جمله اموری است که اسلام به آن توجه خاصی نموده است. عدم تأمین نیازهای جسمانی و روانی، اگر مدت بسیاری ادامه یابد، سبب ایجاد اختلال‌های رفتاری و بیماری‌های روان‌تنی، یعنی بیماری‌های جسمی که در اثر عوامل روانی، به‌خصوص اضطراب و نگرانی به وجود می‌آید، خواهد شد.

بر این اساس، باید گفت یکی از عوامل افسردگی زنان، نداشتن ارتباط مناسب کلامی با همسرشان می‌باشد و این مسئله، گاهی از عدم اطلاع از

۱. همان، ص ۹: امام صادق علیه‌السلام: «مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ حُبُّ النِّسَاءِ.»

۲. همان، ج ۳، باب ۳۲، ص ۳۸۱، ح ۴.

۳. همان، ج ۱۵، باب ۴۹، ص ۵۸.

۴. همان، ج ۱۴، باب ۱۴۱، ص ۱۸۳.

۵. همان، ج ۳، باب ۲۳، ص ۵۶۸.

۶. حسین بستان، اسلام و تفاوت‌های جنسیتی، ص ۳۲.

تفاوت‌های میان زن و مرد و آگاهی‌نداشتن از خصوصیات روحی-روانی طرفین نشأت می‌گیرد.<sup>۱</sup>

خانواده، اولین و مهم‌ترین مکان برای رعایت بهداشت روانی است. توجه به ارزش انسان، داشتن برنامه‌ریزی صحیح و هدف‌مند، توکل بر خدا، قناعت، پرهیز از اندوه و کنترل خشم، امید، مهربانی با خانواده، میان‌روزی در کارها، تفریح و شوخ‌طبعی، در شمار امور کمک‌کننده به بهداشت روانی است. آیات قرآن نیز به بهداشت روانی توجه کرده است. تأکید به ازدواج،<sup>۲</sup> اجتناب از روابط نامشروع،<sup>۳</sup> روابط صحیح با همسر،<sup>۴</sup> رفتار صحیح با والدین<sup>۵</sup> و رفتار صحیح با فرزندان<sup>۶</sup>، از جمله این سفارش‌ها هستند.

با دقت در نکات یادشده می‌توان گفت: از جمله مسائل مؤثر در این امر، «چگونگی ارتباط کلامی» و «چگونه سخن گفتن» است.

### شیوه‌های ارتباط کلامی

تردیدی نیست که ارتباط کلامی درست و مناسب، بیشترین تأثیر را در ایجاد محبت دارد و اگر نادرست باشد، از مؤثرترین عوامل برای نفرت‌انگیزی است. بنابراین، هدف از بررسی ارتباط کلامی، به دست آوردن مطالبی است که عشق و علاقه را در خانواده افزایش می‌دهد.

۱. همچون: فرار از واقعیت‌ها، خودخواهی و زیاده‌خواهی، حالت بدبینی و تهاجمی، سرسختی و لجباجت، تشویش خاطر، افسردگی و اندوهگینی و تغییر حالات و رفتار.
۲. نور، آیه ۳۲؛ نحل، آیه ۷۲؛ اعراف، آیه ۱۸۹؛ روم، آیه ۲۱.
۳. اسراء، آیه ۳۲؛ نور، آیه ۲۱؛ مانده، آیه ۵.
۴. نساء، آیه ۱۹؛ طلاق، آیه ۲.
۵. احقاف، آیه ۱۵؛ اسراء، آیه ۲۳.
۶. بقره، آیه ۲۳۳؛ لقمان، آیه ۱۷-۱۸؛ نحل، آیه ۵۹-۵۸؛ ممتحنه، آیه ۱۲.

صحبت از عشق و محبت در خانواده و راه‌های افزایش آن نیز، به این دلیل است که «عشق، قوای خفته را بیدار و نیروهای بسته و مهارشده را آزاد می‌کند... و الهام‌بخش و قهرمان‌ساز است... عشق نفس را تکمیل، و استعدادات حیرت‌انگیز باطنی را ظاهر می‌سازد. از نظر قوای ادراکی، الهام‌بخش است و از نظر قوای احساسی، اراده و همت را تقویت می‌کند.»<sup>۱</sup>

این محبت و عشق باید دوام داشته باشد و بعد از سپری شدن دوران جوانی و از بین رفتن طراوت آن، کانون زندگی را باصفا نگه دارد.<sup>۲</sup> در این حالت، ارتباط کلامی درست، بسیار مؤثر خواهد بود و بر عکس، اگر ارتباط کلامی بین اعضای خانواده کاهش یابد، پیامدهای زشتی را در پی دارد. به اعتقاد کارشناسان، اعضای یک خانواده در شبانه روز باید ۲ تا ۳ ساعت با یکدیگر ارتباط کلامی و گفت‌وگو داشته باشند؛ در حالی که هم اکنون این میزان، بسیار کاهش پیدا کرده است. «کاهش گفت‌وگو و ارتباطات کلامی میان اعضای خانواده، به مرز هشدار رسیده و سلامت خانواده‌ها را تهدید می‌کند. نتایج یک پژوهش که در گروه آسیب‌شناسی اجتماعی در بنیاد علوم رفتاری انجام شده، نشان می‌دهد میزان هم‌کلامی والدین شاغل با فرزندان در روز، فقط ۴۹ دقیقه است! آنها به دلایلی همچون: گرفتاری‌های شغلی، مشکلات رفت‌وآمد یا تماشای تلویزیون، فقط حدود ۴۹ دقیقه در روز را با فرزندان خود سپری می‌کنند و هم‌کلام می‌شوند.»<sup>۳</sup> در این جا به اختصار شیوه‌ای از ارتباطات کلامی بین اعضای خانواده ارائه می‌شود:

۱. مرتضی مطهری، جاذبه و دافعه علی علیه السلام، ص ۴۹-۵۰.

۲. علی‌اکبر مظاهری، جوانان و انتخاب همسر، ص ۱۶۵.

## ۱. سلام

خانواده، اجتماع کوچکی است که رعایت برخی اصول، موجب استحکام آن می‌گردد؛ به عنوان نمونه، همان‌طور که سلام‌کردن در برخوردهای اجتماعی، سبب الفت و محبت است، در نظام خانوادگی نیز موجبات همدلی را فراهم می‌آورد. شاید بر همین اساس باشد که در اسلام، به سلام‌کردن تأکید خاصی شده است.<sup>۱</sup>

در خانواده نیز یکی از راه‌های ایجاد انس و الفت و زدودن کدورت‌ها، سلام‌کردن است. از این رو، لازم است زن و مرد در اوقاتی همچون ورود به خانه یا هنگام بیدارشدن از خواب، با نشاط و انرژی به یکدیگر سلام کنند و در انجام این عمل پسندیده، بر هم سبقت بجویند. این عمل، علاوه بر ایجاد و عمق‌بخشی به انس میان زن و شوهر، رابطه عاطفی محکمی میان فرزندان و والدین نیز پدید می‌آورد. این موضوع، به گونه‌ای اهمیت دارد که پیامبر ﷺ سلام‌کردن بر کودکان را جزء سنت خود برشمرده است.<sup>۲</sup>

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: وقتی شوهر به خانه وارد می‌شود، باید به خانواده‌اش سلام کند، پیش‌تر کفش را به زمین بزند و سرفه کند تا خانواده‌اش را از آمدن خود خبر دهد؛ مبادا چیزی ببیند که او را ناخوش آید.<sup>۳</sup>

همچنین زمانی که کدورتی رخ می‌دهد، بهتر است زن و مرد در سلام‌کردن بر یکدیگر سبقت بگیرند. کسی که شروع‌کننده سلام است، در مبارزه با هوای نفس قدم اول را برداشته، راه را برای صلح و گذشت هموار نموده و به ترویج ارزش‌ها در خانواده همت گماشته است.

۱. نساء، آیه ۸۶: «وَإِذَا حُيِّتُمْ بِحَيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوها.»

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۱۶، ص ۲۲۰.

۳. همان، ج ۷۶، ص ۱۱.

## ۲. خداحافظی

از امور دیگری که میان اعضای خانواده، انس و الفت ایجاد می‌کند، خداحافظی است. شاید این امر مسئله کوچکی به نظر برسد، اما در واقع، راهکار مهمی است که نباید از آن غافل شد. مرد زمان خروج از منزل، با این واژه کوتاه و محبت‌انگیز، عواطف زن را برمی‌انگیزد و دل او را گرم نگه می‌دارد و نتیجه این عمل، محبت‌زایی و تحکیم رابطه عاطفی میان اعضای خانواده است. در مقابل، زن نیز با شوق و انگیزه بیشتر مشغول کارهای خانه می‌شود.

## ۳. صدازدن

هر یک از زن و مرد باید دیگری را به نامی صدا کند که او بیشتر دوست دارد. استفاده نام کامل و مورد علاقه طرف مقابل، ایجاد محبت می‌کند و چون اسلام به زن و شوهر درس محبت می‌دهد، سفارش می‌نماید که زن را با کلمه‌ای صدا بزند که او می‌پسندد. نام‌ها و عناوین از لحاظ زشتی و زیبایی و خوش آمدن و بد آمدن، در خلوت و جلوت یا در شهر و روستا، با یکدیگر فرق دارند. به هر حال، بهتر است طوری باشد که شنونده احساس افتخار کرده، میان آنها محبت، صفا و صمیمیت بیشتری ایجاد کند.<sup>۱</sup>

برخی بر اساس سخن «تَسْقُطُ الْأَدَابُ بَيْنَ الْأَحْبَابِ»، در نوع صدازدن دقت نمی‌کنند؛ در حالی که چنین تفکری غلط است و خوب صدازدن، رفتاری عقلایی و از آداب و رسوم زندگی نیک به شمار می‌رود.<sup>۲</sup>

امام خمینی علیه السلام به خوبی این ادب را رعایت می‌نمود. ایشان در نامه‌ای که به همسرش می‌نویسد، ایشان را با تعابیری چون «عزیزم» و «قربانت» یاد

۱. همان، ص ۱۴-۱۶.

۲. ابراهیم امینی، آیین همسراری، ص ۳۴.

می‌نماید.<sup>۱</sup>

#### ۴. مؤدبانه و محبت‌آمیز سخن گفتن

گفت‌وگوی زن و مرد، باید مؤدبانه و محبت‌آمیز باشد؛ نه خصمانه و نفرت‌انگیز. یک مطلب را می‌توان طوری بیان کرد که شنونده پاسخ نیکو دهد و همان مطلب را می‌توان به صورتی گفت که طرف مقابل یا جواب ندهد یا جواب تندی داشته باشد.

توصیه اسلام این است که هنگام سخن گفتن با یکدیگر، جملاتی که از همه زیباتر و مؤدبانه‌تر است، انتخاب شود تا پاسخی زیبا شنیده شود. گاهی آمرانه سخن گفتن زن، حساسیت مرد را برانگیخته و نه تنها زن به خواسته‌اش نمی‌رسد، بلکه امکان به وجود آمدن برخورد لفظی و تنش هم وجود دارد. گاهی نیز ممکن است، ضمن صحبت، زن یا شوهر کلمه یا جمله‌ای بگوید که اثر بد آن تا سال‌ها در ذهن طرف مقابل باقی مانده، حتی باعث افسردگی و دلسردی از زندگی شود.

تمرین مهارت کنترل خشم، به همسران کمک می‌کند که در استفاده از کلمات، دقت لازم را مبذول دارند. البته باید توجه داشت که گاهی علاوه بر واژه‌های مؤثر در ایجاد محبت یا نفرت، حرکات دست و چشم و ابرو و آهنگ صدا نیز در این مسئله تأثیر دارد؛ مثلاً گفتن کلمه «چشم» در مقابل خواسته همسر، بسیار محبت‌آفرین و معجزه‌گر است.<sup>۲</sup>

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «... وَ أَحْسِنُوا لَهُنَّ الْمَقَالَ لَعَلَّهِنَّ يُحْسِنَنَّ الْفَعَالَ؛<sup>۳</sup>

۱. امام خمینی، صحیفه نور، ج ۱، ص ۲۱.

۲. سید جواد مصطفوی، بهشت خانواده، ص ۴۴-۴۹.

۳. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۱۰۰، ص ۲۲۳.



با زنان خوش‌گفتار و نیکوسخن باشید تا ایشان هم خوش‌کردار و نیکورفتار شوند.»

در حدیثی از حضرت علی علیه السلام آمده است: «أَجْمِلُوا فِي الْخُطَابِ تَسْمَعُوا جَمِيلَ الْجَوَابِ؛<sup>۱</sup> زیبا سخن بگوئید تا پاسخ زیبا بشنوید.»

و نیز حضرت می‌فرماید: «عَوَّدْ لِسَانَكَ لِيْنَ الْكَلَامِ وَ بَدِّلِ السَّلَامَ، يُكْفِرُ مُجْبُوكَ وَ يُقِلُّ مُبْغِضُوكَ؛<sup>۲</sup> زبانت را به سخن ملایم و سلام‌کردن عادت بده تا دوستانت زیاد و دشمنانت کم شوند.»

امام علی علیه السلام گفتار نرم و ملایم را از نشانه‌های پرهیزکاران بر می‌شمارند.<sup>۳</sup> علاوه بر «نیک سخن گفتن»، «سخن نیک گفتن» هم اهمیت دارد. زن و مرد، هم در ادبیاتی که به کار می‌برند و هم در محتوای کلام باید دقت نظر داشته باشند؛ به نمونه زیر توجه شود:

خانم موقر و متینی که حدود ۳۶ سال داشت، با حالت خشم وارد دادگاه شد و درباره تقاضای طلاق گفت:

حدود دوازده سال است که با همسرم ازدواج کرده‌ام. مرد خوبی است. بسیاری از مُحَسِّنَات یک آدم کامل و دوست‌داشتنی را دارا است؛ اما هرگز نمی‌خواهد بفهمد که من همسر او و مادر دو فرزندش هستم. به خیال خودش مرد مجلس‌آرایی است؛ اما مجالس را با دست انداختن من می‌آراید. نمی‌توانید درک کنید که چه قدر زجر کشیده‌ام، اعصابم به کلی خراب شده، دائماً مجبورم به پزشک مراجعه کنم، هزار بار با شوهرم حرف زده‌ام، خواهش و التماس کرده‌ام

۱. عبدالواحد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۳۵.

۲. همان، ص ۴۳۵.

۳. نهج البلاغه، ترجمه: محمد دشتی، خطبه ۱۹۳.

که من همسر تو هستم، سن و سالی دارم، درست نیست که پیش آشنا و غریبه صد جور شوخی زننده و غیر دوستانه با من می‌کنی، متلک می‌گویی که دیگران بخندند و مثلاً خوش بگذرانند. من اغلب از همه خجالت می‌کشم و چون از اول شوخ‌طبع و بذله‌گو نبوده‌ام، هیچ وقت نمی‌توانم با شوهرم مقابله به مثل کنم. بنابراین، چون خواهش و تمناهای من فایده‌ای ندارد، با تمام رنج‌هایی که می‌دانم در انتظار نشسته، خواهم ساخت تا از مرد قدرشناسی که هیچ احترام مرا نگه نداشته، جدا شوم.<sup>۱</sup>

### ۵. پاسخ منطقی به عیب‌جویی و دخالت‌های دیگران

ممکن است، مرد و زن از سوی خانواده طرف مقابل، مورد عیب‌جویی و بدگویی قرار گیرند که زمینهٔ دلسردی زن و شوهر از زندگی با یکدیگر را فراهم می‌نماید؛<sup>۲</sup> به این معنا که گاهی دخالت‌ها و دلسوزی‌های بی‌مورد - و نه راهنمایی و انتقال تجربه - در زندگی مشکل و اختلاف ایجاد می‌کند؛ گرچه این دخالت‌ها بیشتر اوقات با نیت خیرخواهانه صورت می‌گیرد، اما چون روشمند نیست، گاهی اوقات نتایج ناخوشایندی را در پی دارد.<sup>۳</sup> البته گاهی نیز متأسفانه برخی دخالت‌ها به منظور اهداف دیگر صورت می‌گیرد؛ به داستان ذیل توجه نمایید:

تازه‌عروسی که در پایان اولین هفتهٔ ازدواج، سوزن خورده بود، پس از عمل جراحی به خبرنگار گفت: یک هفته است با مرد ۲۴ ساله‌ای به نام... ازدواج کرده‌ام. روزی که به خانه شوهر می‌رفتم، حس می‌کردم که مانند زنان دیگر

۱. ابراهیم امینی، آیین همسراری، ص ۴۳.

۲. مرتضی انصاری، انتخاب برتر زندگی بهتر، ص ۵۶-۵۸.

۳. حسن خسروی، زندگی سالم و ایده‌آل از نظر اسلام، ص ۹۴-۹۹.

خوش‌بخت خواهم شد؛ ولی هنوز چند روز نگذشته بود که ناسازگاری شوهر و خواهرش آغاز شد و زندگی‌ای که فکر می‌کردم برایم بهشتی خواهد بود، به جهنمی سوزان تبدیل شد. اقوام شوهر در این مدت کم، آن قدر مرا اذیت کردند که از زندگی سیر شدم و به وسیله خوردن سوزن، اقدام به خودکشی کردم.<sup>۱</sup>

در این صورت، زن و شوهر نباید تحت تأثیر این‌گونه حرکات قرار گیرند؛ بلکه با کلامی منطقی و ادبیاتی زیبا، مانع دلگیر شدن خانواده و بی‌احترامی به آنها شده، به این‌گونه گفتارهای بی‌اساس و گاهی مملو از بدبینی، غیبت و تهمت، پایان داده و این آموزه قرآنی را مد نظر قرار دهند: «وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا.»<sup>۲</sup>

## ۶. اظهار تشکر

یکی از عوامل گرمی خانواده، تشکر زبانی از یکدیگر است. این امر، باعث ایجاد انگیزه برای انجام وظایف و نیز تقویت روحیه اعتماد به نفس در همسران، به خصوص زن که عواطف بیشتری دارد، می‌شود.

نباید تصور کرد که تأمین نیازهای اقتصادی جهت قدردانی، کافی است؛ زیرا تأثیر روانی تشکر زبانی چنان است که چیزی جایگزین آن نمی‌شود. این تصور نیز که کار بیرون منزل، وظیفه مرد بوده و به تشکر نیازی ندارد، درست نیست؛ بلکه تشکر زبانی از مرد، در روح او اثر مطلوبی گذاشته، سبب موفقیت بیشتر او می‌گردد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«مَكْتُوبٌ فِي التَّوْرَةِ اشْكُرْ مَنْ أَنْعَمَ عَلَيْكَ وَ أَنْعِمْ عَلَى مَنْ شَكَرَكَ فَإِنَّهُ لَا زَوَالَ

۱. ابراهیم امینی، آیین همسراری، ص ۱۰۲.

۲. فرقان، آیه ۶۳.

لِلذَّغَمَاءِ إِذَا شُكِرَتْ وَلَا بَقَاءَ لَهَا إِذَا كُفِرَتْ؛<sup>۱</sup> در تورات نوشته است که سپاسگزاری کن از کسی که به تو احسان نمود و احسان کن به کسی که از تو سپاسگزاری نمود؛ زیرا اگر در برابر احسان سپاسگزاری کنی، پایدار می‌شود و اگر ناسپاسی‌اش کنی، دوام نخواهد یافت.»

اینک به نمونهٔ ذیل توجه کنید:

بانوی خانه‌دار ۲۹ ساله‌ای از تهران می‌نویسد: شوهر حق‌شناسی دارم. از صبح تا شام رنج می‌برم، زحمت می‌کشم، تمام کارهای خانه از شستن ظروف و لباس‌ها، از پختن غذا تا تزئین اتاق‌ها و بافتنی‌های لازم را برای او و فرزندان انجام می‌دهم، ولی وقتی به خانه می‌رسد، مثل این‌که هیچ کاری انجام نشده است. اصلاً توجهی به هیچ چیز ندارد. لباس‌های اتوشده و کفش‌های واکس‌زده او را که جلوی من می‌گذارم، یک متشکرم، یا دستت درد نکند هم نمی‌گوید. اگر من هم برایش تعریف کنم، با تندی حرفم را قطع می‌کند که خوبه، این قدر کارهایت را به رخ من نکش، مگر چه کار کرده‌ای؟ شاخ غول شکسته‌ای یا از قلّه دماوند بالا رفته‌ای؟ در صورتی که اگر زحمت‌های من نبود، حالا هشتش‌گرو نهش بود.<sup>۲</sup>

## ۷. روحیه‌دادن در مشکلات

معمولاً مشکلات بیرون از خانه مرد، بیشتر از مشکلات درون خانه بوده و سبب می‌شود درگیری ذهنی مرد بیشتر باشد. در این میان، زن باید در رویارویی مرد با مشکلات و رفع آن، پناه مرد باشد. با سخنانش، روحیه مرد را در برخورد

۱. کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۹۴.

۲. ابراهیم امینی، آیین همسراری، ص ۷۹.

بهبتر با مشکلات تقویت کند و از طرف دیگر، زمینه را برای سخن گفتن مرد از بعضی مشکلاتش فراهم کند.<sup>۱</sup>

در این خصوص، می‌توان از زندگانی ائمه اطهار علیهم‌السلام و بزرگان دین بهره گرفت. همسران آنان در میان انبوهی از مشکلات، به ایشان روحیه می‌دادند؛ برای مثال، نگاه‌کردن حضرت علی علیه‌السلام به چهره فاطمه زهرا علیها‌السلام، حزن و اندوه را از دل حضرت می‌برد؛<sup>۲</sup> وقتی نگاه‌کردن چنین اثری دارد، به‌یقین، حرف‌زدن با آن بانوی کریمه، تأثیر بیشتری در این زمینه داشته است. هنگامی که زن، محیط خانه را با گفتار نیک، از مهر و محبت آکنده سازد، حریم منزل به صورت مأمنی برای مرد درآمده، نشاط و امید به او می‌بخشد و به قدرت‌مندی او افزوده می‌شود. شاید بر این اساس است که هنر آرامش‌بخشی با کلام نیکو، از ویژگی‌های زنان شایسته به شمار می‌رود.<sup>۳</sup>

در خانواده‌هایی که به این بیماری مبتلا نیستند، اعضای خانواده، به‌ویژه همسران، درباره موضوعات گوناگون با هم حرف می‌زنند. لازم نیست حرف‌ها همیشه جدی و با اهداف متعالی باشد. همین که زن و مرد درباره موضوع ساده‌ای مثل طعم غذا یا رنگ لباس صحبت می‌کنند، نشانه سلامت رابطه آنها است؛ ولی در خانواده‌های بیمار، گفت‌وگو در حدّ ضرورت صورت می‌گیرد. هر کس وقتی حرف می‌زند که واقعاً به گفتن چیزی نیازمند است. پس نباید به‌سادگی از کنار این سکوت بگذریم و باید تلاش کنیم با همسر خود از هر دری حرف بزینیم؛ از اتفاقات محیط کار گرفته تا برنامه‌های تلویزیونی، یا آنچه در

۱. فرض‌الله‌قلی‌زاده، ازدواج‌پیوندی‌مقدس، ص ۶۶.

۲. اربلی، کشف‌الغمة فی معرفة‌الائمة، ج ۱، ص ۳۷۳.

۳. مجید رشیدپور، مراحل ازدواج در اسلام، ص ۷۹.

خیابان پیش آمده. باید سعی کنیم، دلخوری‌ها و نگرانی‌های خود را به او بگوییم.

### ۸. شکیبایی در برابر سخن ناخوشایند

کانون خانواده اقتضا می‌کند که از هرگونه بدگویی و کلمات ناخوشایند پرهیز شود؛ اما گاهی ممکن است، زن یا مرد با کلمات تند و خشنی از سوی همسر خود مواجه شود. در این حالت، باید سعی کرد متانت خود را حفظ نمود و مواظب زبان خود بود؛ تا جایی که صحنه نزاع را طوری تغییر دهیم که فرد عصبانی نتواند به خشونت خود ادامه دهد؛ نه این‌که با پاسخی شبیه یا بدتر از آنچه شنیده، بر آتش معرکه بیفزاییم.

از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام نقل شده که رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرمود: «مَنْ صَبَرَ عَلَى خُلُقِ امْرَأَةٍ سَيَيْتَةِ الْخُلُقِ وَ احْتَسَبَ فِي ذَلِكَ الْأَجْرَ أَعْطَاهُ اللَّهُ ثَوَابَ الشَّاكِرِينَ»<sup>۱</sup> هر کس بر اخلاق تند و خشن همسرش شکیبایی ورزد، همانا پروردگار به او پاداش شاکران عنایت خواهد کرد.»

### ۹. عدم گفت‌وگو درباره خواستگاران قبل

گاهی زن برای عزیزکردن خود یا جبران حقارت‌ها، از خواستگاران قبلی سخن گفته، این امور را به رخ شوهر می‌کشد؛ در حالی که باید توجه داشته باشد که این‌گونه سخنان، نه تنها او را عزیز نمی‌کند؛ بلکه موجب کدورت و یادآور خاطره‌ها می‌شود و زیان فراوانی متوجه زن می‌گردد؛<sup>۲</sup> حتی ممکن است پیامدهای ناخوشایندی در بر داشته باشد؛ مثلاً همسرش تصور کند که آن‌چنان

۱. حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۲۴.

۲. علی‌اکبر مظاهری، جوانان و انتخاب همسر، ص ۲۵۷.

که باید محبوب زن نیست یا حتی ممکن است موجبات سوء ظن مرد به زن را فراهم کند؛ به این معنا که همسرش با کسی در ارتباط بوده و او را دوست داشته است و این امر، بنای خانواده را آسیب‌پذیر می‌نماید؛ زیرا از مهم‌ترین اصول در یک خانواده مستحکم، اعتماد زوجین نسبت به یکدیگر است.

### ۱۰. ابراز کلامی محبت

در برخی روایات، بر اهمیت ابراز کلامی محبت نسبت به همسر تأکید شده است؛ زیرا ابراز محبت طرفین به یکدیگر، اثر روحی بسیاری داشته، استحکام بنای خانواده را به دنبال دارد. رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّي أُحِبُّكَ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا»<sup>۱</sup> مردی که به همسرش بگوید: من تو را دوست دارم، این کلام هیچ‌گاه از قلب او خارج نمی‌شود.» وجود زن باید از وجود مرد، عطوفت و احساسات بگیرد تا بتواند فرزندان را از سرچشمه فیاض عواطف خود سیراب کند. رکن حیات خانوادگی، احساسات و عواطف مرد نسبت به زن است. از این عواطف است که هم زندگی زن و هم زندگی فرزندان، صفا می‌گیرد.<sup>۲</sup>

البته باید توجه داشت که اگر در ابراز محبت زبانی والدین به فرزندان دقت نشود، اثر مخرب آن بیشتر خواهد بود؛ چرا که بی‌عدالتی یا زیاده‌روی در این کار، چه بسا آتش حسادت و کینه را میان فرزندان به وجود می‌آورد و فرزندی که از محبت کمتری برخوردار شده یا محبتی ندیده، شخصیت خود را در هم شکسته می‌بیند، دست به هر کاری می‌زند و اگر نتواند کاری بکند، دچار بیماری روانی می‌شود.<sup>۳</sup>

۱. حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۱-۹.

۲. مرتضی مطهری، نظام حقوق زن در اسلام، ص ۳۲۶.

۳. ر.ک: ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۹، ص ۳۲۸-۳۲۰.

## ۱۱. بیان خصوصیات نیکوی همسر در مقابل خانواده او

همه انسان‌ها، داشتن موقعیت قابل قبول در جامعه را امری نیکو قلمداد می‌کنند. در مقیاس کوچک‌تر، زن و مرد به دنبال کسب جایگاه مطلوب در خانواده خود و نیز خانواده همسر هستند. یکی از راه‌های رسیدن به این جایگاه مطلوب، انجام وظایف به شکل احسن و داشتن روحیه متواضعانه است. در این میان، هر یک از طرفین می‌تواند با کمک به همسر خود به این احساس خوشایند سرعت بخشیده، گامی در استحکام خانواده خود بردارد؛ از جمله کمک‌های همسران، بیان خصوصیات نیکوی همسر در مقابل فرزندان و خانواده خود و خانواده همسر می‌باشد که به عبارتی، اعلام رضایت از همسر و تقویت اعتماد به نفس او، و در نهایت، موجب استحکام خانواده است.

## ۱۲. بیان مطالب مورد علاقه

زن و شوهر در گفت‌وگوهایی که با هم دارند، می‌توانند ویژگی‌های شخصی و نیز انتظاراتی را که از همسر خود دارند، بیان کنند؛ زیرا این اقدام، زمینه شناخت آنها نسبت به یکدیگر را بهتر مهیا کرده، تفاهم بیشتری را فراهم می‌نماید و از سوی دیگر، سوء تفاهم‌ها و دلخوری‌های ناشی از عدم شناخت را کاهش می‌دهد؛ چرا که وقتی هر یک از آنها به علاقه‌های طرف مقابل پی ببرد و بداند همسر او از چه چیزهایی ناخرسند و از چه چیزهایی ناراحت می‌شود، برای جلب محبت او، نه تنها سعی می‌کند خاطر همسرش را آزرده ننماید، بلکه زمینه خشنودی او را فراهم می‌سازد. به علاوه، اگر رفتاری را که خود نمی‌پسندد، در همسر مشاهده کرد، چون از قبل می‌داند که این رفتار یکی از ویژگی‌های فردی او است و نه ابزاری برای اذیت کردن، آن را آزاری از سوی همسر تلقی نکرده، به آسانی آن را تحمل می‌کند.



### ۱۳. عذرخواهی و عذرپذیری

کسی که بر نفس خود تسلط دارد، وقتی اشتباهی از او سر می‌زند، غرور و تکبر را کنار نهاده، عذرخواهی می‌کند و از کسی که حق او را نادیده گرفته یا ضایع کرده، دلجویی می‌نماید.

این مسئله، در خانواده اهمیت فراوانی دارد. وقتی هر یک از زن و مرد مقید باشند که بعد از بروز هر اشتباهی، عذرخواهی کنند، دیگر زمینه‌ای برای کینه‌جویی به وجود نمی‌آید و به انتقام‌گیری منجر نخواهد شد. افزون بر آن، فرزندان نیز می‌آموزند در روابط اجتماعی اگر خطایی از آنها سرزد، به دنبال اصلاح آن بر آیند و یکی از راه‌های اصلاح، عذرخواهی است.

باید توجه داشت که مشکلات خانوادگی، به ندرت محصول اشتباهات یک طرف است. جنس مشکلات خانوادگی، از تعامل نادرست ساخته می‌شود. بنابراین، هر یک از زوجین، سهمی هرچند کوچک در بروز مشکل دارند. گفت‌وگوی میان زوجین برای حل مشکلات، در صورتی نتیجه می‌دهد که هر دو طرف، صادقانه به اشتباهات خود اعتراف کنند.

در ضمن، اگر یکی از زن و شوهر عذرخواهی کرد، باید طرف مقابل عذرخواهی او را قبول کند. امام علی علیه السلام فرمود: «بَشُرُّ النَّاسِ مَنْ لَا يَقْبَلُ الْعُذْرَ وَ لَا يَقْبَلُ الذَّنْبَ»<sup>۱</sup> بدترین مردم، کسی است که عذرخواهی دیگران را نپذیرد و از خطای‌شان نگذرد.»

### ۱۴. خوب شنونده‌بودن

گاهی برای انسان موقعیت‌هایی پیش می‌آید که فشار روحی بسیاری بر او وارد می‌کند؛ چنان‌که ممکن است، برای یکی از زوجین یا فرزندان این اتفاق

۱. غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه: خوانساری، ج ۴، ص ۱۶۵.

بیفتد؛ حتی ممکن است، هیچ کس نتواند برای انسان کاری انجام دهد؛ اما اگر همسران برای یکدیگر و والدین برای فرزندان، زمینه‌ای را فراهم آورند که فرد مواجه‌شده با مشکل، به راحتی درد دل کند و احساس نماید که شنونده‌ای خوب برای حرف‌هایش وجود دارد، در این صورت، علاوه بر کم‌شدن فشار روحی و رسیدن به آرامش، در موقعیتی قرار می‌گیرد که از راهنمایی‌های اعضای خانواده‌اش بهره می‌گیرد. بر فرض اینکه مشکل فرد حل هم نشود، اما همین که احساس می‌نماید دیگران با او همدلی می‌کنند، به تقویت روحیه فرد می‌انجامد. باید توجه داشت که وجود این زمینه، برای فرزندان حیاتی‌تر است؛ چرا که در صورت نبود آن، برای رسیدن به آرامش، چه بسا گرفتار دام صیادان شده، حیثیت و آبروی خانواده را نیز بر باد دهند.

### ۱۵. عدم یادآوری دلخوری‌های گذشته

در زندگی هر انسانی، امکان پیش آمدن دلخوری و درگیری لفظی وجود دارد؛ چرا که زن و مرد سلیقه‌ها، تمایل‌ها و نیازهای روحی - روانی متفاوتی دارند و اگر از نظر مذهبی، فرهنگی و اقتصادی، سطح خانوادگی آنها متفاوت باشد، بر شدت این امر نیز افزوده می‌شود.

چنانچه زمانی این مسائل در زندگی رخ داد، بهترین راه برای پایان ماجرا، کوتاه آمدن یکی از طرفین، به خصوص زن، می‌باشد. بهتر است، به جای یادآوری دلخوری‌ها، به حل مشکلات بپردازند و البته بهترین حالت برای حل مشکل و ارائه راهکار، گفت‌وگو در فرصتی مناسب است. بدیهی است که یادآوری دلخوری‌ها به بهانه‌های مختلف، به هیچ وجه به نفع زندگی نیست و حتی گاهی زمینه‌ساز اختلافات شدیدتر بعدی خواهد شد.

## ۱۶. اظهار دلتنگی در زمان دوری از یکدیگر

وقتی زن و مرد مدتی از هم دور باشند، بیان احساسات، رشته محبت میان آنها را محکم‌تر می‌کند؛ برای مثال، دلتنگی خود را از دوری او ابراز کند و یا نگرانی خویش را به صورت تلفنی و با کلمات زیبا، از تأخیر و دیر آمدن همسر خود بیان کند و زمانی که یکدیگر را دوباره ملاقات کردند، خوشحالی و دلتنگی‌اش را به زبان آورد؛ البته در این خصوص نباید از کلماتی استفاده کرد که توییحی بوده یا نشانه شک کردن به یکدیگر باشد. ضمن اینکه باید توجه داشت، ابراز احساسات یا ارادت از طریق روش‌هایی مانند پیامک و پست الکترونیکی، هرگز تأثیر و نتیجه صحبت کردن و شنیدن صدا را ندارد.