

((بنام خدا))

درسنامه

روابط سالم زوجین

گرد آورنده: اداره بهره‌وری و تحول اداری دانشگاه ایلام

روابط سالم و سازنده بین همسران

ارتباط چیست؟

ارتباط انگاره ای است که با آن دو نفر یکدیگر را می‌سنجند و همچنین وسیله ای است که به واسطه آن، این سطح می‌تواند برای هر دو تغییر کند. ارتباط شامل رشته کامل راه‌های ردّ و بدل کردن اطلاعات بین مردم است، و یا اطلاعاتی را که می‌دهند و می‌گویند و نیز راه‌های استفاده از این اطلاعات را در بر دارد. ارتباط نحوه معنا بخشیدن به این اطلاعات به وسیله مردم را نیز در بر می‌گیرد. ارتباط آموخته می‌شود. شاید تا وقتی که به سن پنج سالگی می‌رسیم بیش از یک میلیارد تجربه شرکت در ارتباط را آموخته باشیم. در آن سن، از اینکه چطور خود را بینیم، از دیگران چه انتظاری می‌توانیم داشته باشیم و در دنیا، چه چیز به نظرمان ممکن یا ناممکن می‌آید، تصورهایی پیدا کرده ایم. این تصورها راهنمای ثابتی برای بقیه عمر ما خواهند بود.

همین که آدمی دریافت همه ارتباط خود را از راه یاد گرفتن به دست آورده است، اگر دوست داشته باشد، می‌تواند برای تغییر آن دست به کار شود. ذکر این نکته سودمند است که هر طفلی که چشم به جهان می‌گشاید، تنها چیزی که همراه می‌آورد مواد خام است. او نه از خود مفهومی دارد، نه تجربه ارتباط با دیگران، و نه تجربه پرداختن به دنیای اطرافش. او همه این چیزها را از طریق ارتباط با کسانی که پس از تولد مسئول تربیت او هستند، می‌آموزد.

ارتباط مانند دوربین فیلم برداری مجهز به دستگاه صدابرداری است، فقط در زمان حال کار می‌کند؛ همین جا، همین حالا، بین من و تو.

ارتباط چنین عمل می‌کند: تو و من روبه روی هم قرار داریم. حواس تو درمی‌یابند که من چه شکل هستم، صدایم چطور است، چه بویی می‌دهم، و اگر بر حسب اتفاق، مرا لمس کنی، چه احساسی به تو می‌دهم. آن گاه مغز تو گزارش می‌دهد که این‌ها برای تو چه معنایی دارند، به تجربیات گذشته ات رجوع می‌کند و بر اساس آنچه مغز گزارش می‌دهد، احساس راحتی یا ناراحتی خواهی کرد.

زمینه ارتباط

زمینه ارتباطی اشخاص در تمام مدت زندگی شان شکل می گیرد و روی همه روابط آن ها اثر می گذارد. چگونگی ارتباط در خانواده پدری، فرهنگ، جنسیت، طرز برقراری رابطه با دیگران، تجارب ناشی از روابط صمیمانه قبلی، برداشت از روابط و شخصیت، روی چگونگی این زمینه تأثیر می گذارند. بخش اعظم زمینه ارتباطی هر فرد زمانی شکل گرفته که هنوز به رابطه موجود قدم نگذاشته است. اما با این وجود، بر رابطه کنونی شما تأثیر می گذارد.

اینکه تفاوت در زمینه های ارتباطی به رابطه بهتر کمک می کند یا از کیفیت آن می کاهد، بستگی به آگاهی طرفین از آن ها دارد. وقتی از زمینه ارتباطی همسر خود بی اطلاع هستیم، اغلب به اشتباه فرض را بر این می گذاریم که همسر ما از زمینه ای مشابه ما برخوردار است. اما این تصور به روشنی مسئله ساز می شود.

در روابط صمیمانه، یکی از رایج ترین تفاوت ها در زمینه ارتباط، به جنسیت برمی گردد. برای مثال، بسیاری از زوج ها نمی دانند و متوجه نیستند که زن و مرد از دو شیوه ارتباطی متفاوت استفاده می کنند. اغلب مردها بر این باورند که وقتی کسی مسئله ای را با آن ها در میان می گذارد، انتظار دارد که مسئله اش حل شود و به همین دلیل، بی درنگ راه حل ارائه می دهند. از سوی دیگر، اغلب زن ها معتقدند که در میان گذاشتن مسائل خود با دیگران راهی برای پیوند و رسیدن به احساس حمایت است، حتی اگر مسئله آن ها لاینحل باشد. بی توجهی به این موضوع، اغلب ایجاد ناراحتی می کند: زن از مسائش شکایت می کند و مرد راه حل نشان می دهد. در این شرایط، هرگز عجیب نیست اگر زن احساس کند که همسرش به صحبت های او گوش نمی دهد، مرد هم به این نتیجه برسد که زنش تنها قصد شکایت دارد؛ زیرا هرگز به راه حل های پیشنهادی او توجه نمی کند.

اما زوجی که از تفاوت زمینه های ارتباطی زن و مرد آگاهند، گرفتار این سوء برداشت از ارتباط نمی شوند؛ زیرا زن و مرد هر دو از مطلبی که دیگری مخابره می کند اطلاع دارند. وقتی شما و همسرتان از

تفاوت های موجود در زمینه ارتباطی یکدیگر آگاه باشید، این تفاوت ها بسیار کمتر تولید اشکال می کنند و به زندگی علاقه و تنوع بیشتری می بخشند.

« زمینه ارتباطی » هر فرد در حکم عینکی است که از پشت آن به همه اتفاقاتی که در زندگی رخ می دهد، نگاه می کند. اگر بداند که او و همسرش از چگونه لنزهایی استفاده می کنند، به راحتی می توانند میان واقعیت ها و برداشت خود از واقعیت ها، تمیز قایل شوند.

پایه های روابط

روابط صمیمانه درازمدت نیاز به آن دارد که فرد به شکلی کلی برای شریک زندگی خود ارزش قایل شود. ارزش قایل شدن را می توان به سه مهارت ارتباطی جداگانه تقسیم کرد:

۱- احترام متقابل

وقتی از احترام صحبت می کنیم، به نگرشی اشاره داریم که همسران در آن، برای همدیگر احترام بالایی قایل هستند و یکدیگر را منحصر به فرد و ارزشمند تلقی می کنند. علاوه بر این، همسران دارای این نگرش، دوست دارند احترامشان را بر زبان آورند و آن را به نوعی، عملی سازند. بنابراین، تعجب آور نیست اگر هنگام بروز تمایل برای حل مشکلات مربوط به زوج، شاهد احترام هستیم. احترام در اصلی ترین شکل خود، از طریق توانایی گوش کردن و توجه به همسر نشان داده می شود. روشن است که این توانایی ها از نگرش صرف فراتر می روند و در حوزه ارزش گذاری فعالانه و قدردانی احترام آمیز قرار می گیرند.

معنای احترام این نیست که زن و شوهر عواطف و احساسات خود را، خواه به صورت خشم و سرسختی و ناراحتی روحی و خواه غیر آن، از یکدیگر پنهان و آن ها را به صورت عقده های روانی روی هم جمع کنند. خشم های سطحی و بگومگوهای مختصر و کوتاه بین زن و شوهر در زندگی زناشویی مانند رعد و برق است و همیشه پس از رعد و برق، باران می بارد و این باران درخت زناشویی را بارور می سازد.

همچنین احترام متقابل به معنای عدم انتقاد از یکدیگر نیست. گاهی لازم می شود به صراحت از رفتار نامناسب یکدیگر انتقاد کنند و از تندخویی پرهیزند. در این صورت نیز باید به این نکته توجه کنند تا انتقاد آنان بی اثر و بی نتیجه نماند.

۲- درک و فهم متقابل

درک و فهم نیز فرایندی پیچیده است که همسران به وسیله آن اطلاعات متقاعدکننده و توضیح دهنده را از یکدیگر به دست می آورند. هنگامی که ابهام وجود دارد، می توان به همسران آموزش داد که این عبارت ساده را بیان کنند: « مطمئن نیستم که حرف هایت را به خوبی می فهمم، می توانی بیشتر توضیح بدهی؟ » این جمله ظاهراً یک تقاضای ساده برای کسب اطلاعات بیشتر است. با وجود این، در معنای ظریف تر، همسران به اشاره می گویند: « من واقعاً تلاش می کنم که این مسئله را از دیدگاه تو ببینم. » در حقیقت، این همه آن چیزی است که درک و فهم به آن مربوط می شود؛ یعنی توانایی دانستن و درک همدلانه آنچه همسر تجربه کرده است. افزون بر این، نوعی پذیرش تجربه نیز هست. این به آن معنا نیست که همسران پیوسته با یکدیگر موافقند، بلکه به این معناست که آنان به چارچوب های داوری یکدیگر مشروعیت می بخشند. در اصل، هر فرد می داند که « متقاعد شده است »، یعنی طرفین در مفاهیم ارتباطی شرکت داده شده و مورد تأیید و موافقت قرار گرفته اند.

۳- حساسیت

آگاه بودن از نیازهای همسر، یک جزء کلیدی در فرایند ارتباط است. متأسفانه به نظر می رسد که این کار نسبتاً مشکل است. افراد اغلب آن قدر به فکر خود هستند که حتی از شناخت خواسته های همسرشان نیز کوتاهی می کنند. در برخی موارد دیگر، آنان برای شنیدن نیازهای همسرشان به آسانی وقت صرف نمی کنند. اما زوج هایی نیز هستند که تصمیم می گیرند نسبت به یکدیگر حساس نباشند؛ چون می ترسند از سوی همدیگر مورد سوء استفاده قرار گیرند.

در همه این موارد، نتیجه نهایی یکسان است: همسران در شناسایی و یا ارضای نیازهای یکدیگر شکست می خورند و بنابراین، از هم دورتر و دورتر می شوند.

ویژگی های روابط سالم و سازنده همسران

روابط سالم و صحیح زوجین زمانی میسر می شود که زوجین در امر مبادله اطلاعات و احساسات، مسائل خاصی را رعایت کنند. در این بخش، به این مسائل اشاره می شود:

۱- درک متقابل یکدیگر

شک نیست که زن و شوهر از دو خانواده و در دو فرهنگ جداگانه پرورش یافته اند. طرز فکرها، سلیقه ها، طرز تلقی ها و برداشت ها متفاوتند و ممکن است درباره هر مسئله اختلاف نظر وجود داشته باشد. در اختلاف نظر است که هر یک مدعی اتخاذ شیوه ای می شود و چون با همدیگر کنار نمی آیند، می گویند: همسر مرا درک نمی کند. این خود موجب پیدایش انفجار در زندگی خانوادگی است. اما اگر دو نفر بکوشند که یکدیگر را بشناسند و از علایق و اندیشه های یکدیگر آگاهی پیدا کنند، مطمئناً به موفقیت هایی دست می یابند.

در راه درک یکدیگر و رسیدن به تفاهم، زوجین باید به این اطمینان برسند که محبوب یکدیگرند و در بینشان پیوندی حقیقی وجود دارد.

این نکته را نباید فراموش کنیم اگر انتظارات افراد از دیگران با مقدورات آن ها برابری داشته باشد، آنجا درک کردن وجود دارد. در چنین موقعی، تلاش و کوشش و امید حرکت به وجود خواهد آمد. ولی وقتی انتظارات از حدود مقدورات فرد خارج باشد، درک کردن وجود ندارد و در نتیجه، سردی و یأس و سکوت به وجود خواهد آمد؛ به جای حرکت بیشتر، سکون و رکود جایگزین خواهد شد؛ زیرا وقتی کسی را درک نکرده باشیم، طرف مقابل دچار رنج و ملال شده، از حرکت و پویایی باز خواهد ایستاد.

۲- تکریم یکدیگر

در زندگی مشترک زوجین، شاید رعایت آداب به صورتی کامل امکان پذیر نباشد، ولی وجود احترام متقابل برای آن ها اصلی اساسی است. درگیری ها و اختلافات آشکار هنگامی پدید می آیند که پرده حرمت فیمابین دریده شود و طرفین برای یکدیگر ارزش و احترامی قایل نباشند. مهم ترین شیوه برای جلوگیری از بروز درگیری ها در بین زن و شوهر تحکیم روابط و تکریم یکدیگر است. تکریم کردن

زن به شوهر و بر عکس، طرفین را دل باخته و اسیر یکدیگر می سازد؛ آن چنان که هرگز از زندگی با همدیگر احساس سیری و خستگی نمی کنند و سعی دارند همیشه در کنار یکدیگر و دور از همه گونه فریب ها زندگی کنند. حرمت گذاردن به هم یک حُسن است و هر زن و مرد باید در جستجوی نقاط مثبت در زندگی همسر و تکریم او به خاطر آن نقطه مثبت باشد.

بزرگداشت و تکریم به شخصیت، برای همسران، بلکه هر انسانی یک نیاز طبیعی است. در اثر غریزه حبّ ذات که در طبیعت انسان نهاده شده، به ذات خویش علاقه دارد، میل دارد دیگران نیز شخصیت او را بپذیرند و گرامی بدارند.

اگر نیاز طبیعی به تکریم شخصیت هر فرد در خانواده تأمین شد، احساس آرامش می نماید و به نفس خویش اعتماد پیدا می کند. از توانایی های خود استفاده می نماید و با دل گرمی و امید به موفقیت و کسب رضایت سایر اعضای خانواده در مسیر زندگی قدم برمی دارد، به خانواده همسر و دیگر مردم خوش بین می شود و آنان را قدرشناس و قابل اعتماد می داند و از همکاری با افرادی که قدر او را شناخته و شخصیتش را گرامی می دارند، هراسی ندارد.

همسری که مورد تکریم و احترام خانواده قرار گرفته است، به خانواده خود عشق می ورزد و در احترام متقابل همسر خود، از هیچ کوششی دریغ نمی کند.

انسان برای حفظ کرامت ذات و مقام و موقعیت خود، حاضر می شود حتی از خواسته های درونی خویش چشم پوشی نماید. در احادیث معصومان (علیهم السلام) نسبت به این امر نیز اشاره شده است. امیرالمؤمنین (علیه السلام) می فرماید: هر که نفس خویش را گرامی بدارد، او را به ذلّت معصیت نمی کشاند.

ایشان همچنین می فرماید: هر که نفس خویش را گرامی بداند، ترک خواسته های نفسانی برایش آسان خواهد بود.

اگر این نیاز طبیعی در چارچوب روابط سالم همسر تأمین نشود، بلکه بر عکس، همسر مورد تحقیر قرار گیرد و به شخصیتش ضربه وارد شود، خود را ضعیف و ناتوان و همسر خود را قدرناشناس به حساب می آورد؛ چون از همسر و خانواده احترام ندیده است، نسبت به همسر خود بدبین می شود. در این زمان

است که سوءظن ها و بدبینی ها سراسر وجود او را می گیرد و درصدد انتقام جویی برمی آید. از این رو، در احادیث معصومان (علیهم السلام) در مورد کسانی که مورد تحقیر قرار گرفته اند و عزت نفس آن ها مورد خدشه واقع شده، روایات بسیاری وارد شده است.

امیرالمؤمنین (علیه السلام) می فرماید: هر که نفس خویش را پست بداند، خیری از او امید نمی رود.

در حدیثی دیگر امام صادق (علیه السلام) می فرماید: هیچ کس تکبر و طغیان نمی کند، مگر در اثر ذلتی که در نفس خویش احساس می کند.

۳- چشم پوشی از خطاها

بیشترین سفارش اسلام در مورد مسائل خانوادگی، در زمینه گذشت و اغماض هریک از زن و شوهر در لغزش ها، کج خلقی ها و اشتباهات یکدیگر است؛ زیرا زن و شوهر دو انسانی هستند که همانند همه انسان های دیگر، روحیات و طرز تفکرهای دوگانه دارند. آن ها که مدعی اند ما در همه موارد یک طرز تفکر داریم و در همه مسائل موافق و هماهنگ هستیم، شاید هنوز زمینه و موقعیت برایشان پیش نیامده است که خصلت های واقعی همدیگر را بشناسند، ضمن آنکه اگر زن و شوهری با روحیه مشترک پیدا شوند، باز هم هیچ کدام از اشتباه و خطا و عصبانیت مصونیت ندارد. از اینجاست که اهمیت گذشت و تأثیر آن در تداوم روابط سالم آشکار می شود.

وجود عفو و گذشت به یقین کانون خانواده را گرم نگاه می دارد، عشق و محبت را سرزنده می کند و اختلاف و مشاجرات را به پایان می برد. عفو و گذشت نشانه حسن نیت و خوش بینی به زندگی است. عفو و اغماض به طور قطع، در عواطف دو طرف اثر خوبی می بخشد و در طرز تفکر و شیوه عمل آنها تحوّل ایجاد خواهد کرد. چه بسیار تیرگی ها که در پرتو این صفت از میان برخاسته و جای خود را به صفا و صمیمیت داده است.

زن و شوهر، هر دو باید توجه داشته باشند که انسان به این سادگی و سرعت توان رسیدن به آگاهی و پی بردن به خطاها و اشتباهات خود را ندارد، باید با شیوه ای بسیار لطیف و با روشی بسیار ملایم و دقیق او را

به قله آگاهی رسانید، خداوند در قرآن کریم سفارش می کند که از خطای دیگران چشم پوشی کنید بلکه خطای آنان را نادیده بگیرید.

« وَلِيعْفُوا وَ لِيَصْفَحُوا اَلَا تُحِبُّونَ اَنْ يَغْفِرَ اللّٰهُ لَكُمْ وَاللّٰهُ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ » (نور: ۲۲)

باید عفو کنید و چشم پوشید، آیا دوست نمی دارید خداوند شما را ببخشد؟! و خداوند آمرزنده و مهربان است.

۴- برخورد منطقی

از ویژگی های روابط سالم و سازنده همسران این است که در عین انتقاد و اعتراض هایی که به عملکرد یکدیگر دارند، با همسرشان برخوردی انسانی و منطقی دارند. در مواردی ممکن است شما قدرت داشته باشید حرف خود را بر کرسی بنشانید و برتری خود را اثبات کنید و حتی آبروی همسران را به خطر اندازید، ولی قدرت منطقی و رفتار منصفانه مانع از وقوع چنین امری می شود.

همچنین ممکن است توقع حقی را از همسر خود داشته باشید، ولی وقتی با دیدی منطقی به آن می نگرید، درمی یابید که وصول به آن امکان پذیر نیست و از عهده همسران خارج است. متأسفانه برخی از افراد به دست و پای همسر خود می آویزند و نیروی حرکت او را می گیرند و یا او را از کار می اندازند تا به خواسته و هدف خود برسند. به نظر می رسد اگر فردی این چنین به هدف خود دست یابد، از آن سودی نخواهد برد و در واقع، محروم و ناکام خواهد ماند، ضمن اینکه همسرش را از خود گریزان کرده است.

تبادل در زندگی مشترک زمانی برقرار می شود که روابط متقابل بر پایه های عقلانی استوار باشد. آدمی به دلیل حبّ نفس (خودپرستی)، پیوسته گرایش به جانب منافع شخصی دارد و سیاست جلب منفعت و دفع ضرر را بر خط مشی های دیگر ترجیح می دهد. چنین نگرشی در زندگی دوران تجرّد، تا حدی عملی و امکان پذیر است، ولی در زندگی مشترک، با لحاظ پیدایش روابط و مناسبات جدید، سلیقه

های شخصی زن و شوهر در تقابل با یکدیگر قرار می گیرند؛ چون هریک از درجه منفعت شخصی به زندگی می نگرد و ترجیحات او از نوع نفسانی است تا عقلانی.

در چنین شرایطی، اگر زوجین دارای اخلاق ملایم و تربیت صحیحی باشند، می توانند به جای اعمال سلیقه شخصی و حاکمیت زور و قدرت در عرصه زندگی، پایه های استوار و مطلوبی برای حل اختلاف سلیقه های خود بیابند و منطق در صحنه زندگی شان حاکم باشد. زوجین، بخصوص مردها، باید این واقعیت را بپذیرند که هرگز اعمال قدرت، قدرت نمی آفریند، بلکه از زور و قدرت باید زمانی استفاده کنند که از راه های دیگر مأیوس گردیده باشند.

۵- رعایت احکام و ارزش های الهی در زندگی

بسیاری از اختلافات و درگیری ها بدان دلیل است که طرفین به اصول و ارزش های دینی و اخلاقی خود و همسرشان پایبند نیستند و هرگونه خلاف و ناشایستی را مرتکب می شوند، بدون اینکه از آن اندیشناک باشند. حفظ عفت و تقوا برای ادامه زندگی سالم ضروری است. زن و شوهر در این رابطه، باید مراقبت هایی داشته باشند و ارزش های دینی را رعایت کنند.

اهمّ مسائلی که در این زمینه باید مورد نظر زنان و مردان باشد عبارت است از:

الف. حفظ عفاف: نه تنها از دید مذهب، بلکه از دید مادی هم برای تداوم حیات زناشویی حفظ تقوا و عفاف ضروری است. این واقعیتی است که همسران پس از ازدواج در رابطه با همسر خود مالکیتی قایلند و دوست دارند همسرشان تنها از آن خودشان باشد، حتی نگاهش، خنده اش، معاشرت نیکویش انحصاراً از آن او باشد. شخصیت زن و شوهر در رابطه با حیات خانوادگی، باید در سایه پاک دامنی ارزیابی و محاسبه شود و اگر طرفین نتوانند در این راه قدمی بردارند و یا اگر به گونه ای عفاف همدیگر را خدشه دار کنند، برای همدیگر کفو (همسنگ) نخواهند بود. مرد با رعایت تقوا و حفظ عفت خود، می تواند زن خویش را از آسیب و تجاوز نامحرمان حفظ کند و با مراقبت های خویش، او را از خطرات گوناگون دور بدارد؛ چنانکه قرآن می فرماید: **هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ و انتم لِبَاسٌ لَهُنَّ** (بقره: ۱۸۷)؛ آنان (زنان) لباس شما هستند و شما (مردان) لباس آنانید. همسران عقیف لباس و پوشش همدیگرند. و این زیباترین

و در عین حال، کامل ترین تعییری است که خالق مَنان درباره حفظ عَفَّت یکدیگر و نحوه روابط همسران بیان فرموده است.

ب. لغو معاشرت های بی حساب : زن و شوهر پس از ازدواج، در حصن و حصار قرار می گیرند که خداوند برایشان معین نموده است. خنده و معاشرتشان، حتی با محارمشان تحت ضابطه درمی آید تا سبب سوءظن ها و تحریک ها و بددلی ها نشود.

مرد حق ندارد با هر زنی بگوید و بخندد، بدان حساب که چشم و دلم پاک است. زن هم حق ندارد با هر اجنبی مشاوره یا سخن داشته باشد، بدان دلیل که او را قصدی نیست. دست و چشم و گوش و دل بیش از پیش باید در فرمان خدا باشند و معاشرت ها، خنده ها، نگاه کردن ها و سخن گفتن هایشان به گونه ای نباشد که موجب برانگیختن غیرت ها و حسادت ها گردند.

ج. دوری از مواضع اتهام : رعایت ارزش های الهی از سوی زن و شوهر و پاکی و طهارت آن ها سعادت خانواده را تضمین می کند. این خطاست که انسان به گونه ای عمل کند که در مواضع اتهام قرار گیرد.

۶- پایه گذاری روابط بر اساس ایثار

اگرچه آشنایی به حقوق در روابط زناشویی و رعایت حقوق متقابل، همسران را از سردرگمی نجات داده، وظایف هریک را مشخص می کند، اما نباید این نکته فراموش شود که محیط خانه را نمی توان همانند محیط سربازخانه دانست و یا نمی توان ضوابط اداری را در خانه مورد عمل قرار داد. خانه مرکز صفا و صمیمیت و انس است؛ در عین رعایت تکالیف، باید بر اساس ایثار و فداکاری اداره شود.

در روابط همراه با ایثار، سخنی از فخر فروشی نیست؛ توقعات خارج از اندازه و جود ندارند؛ زن و شوهر در پی آن نیستند که رتبه و مقام خود و مال و زیبایی خویش را به رخ دیگری بکشند.

در روابط همراه با ایثار، هرچه هست، صفا و گذشت است، صمیمیت و اخلاص است، و طرز برخوردها به گونه ای است که گویی طرفین در هاله ای از قداست و نور قرار دارند و حیاتشان شبیه حیات فرشتگان است، نه جانورانی که دایم در صدد آزار و اذای یکدیگرند.

یکی از جنبه های ایثار و فداکاری همیاری و همکاری مرد با زن در کارهای خانه است. اگر مرد به دنبال ایجاد محبت و مودت در دل همسر خود باشد، باید در خانه همکار همسر خود باشد.

روزی حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) به خانه حضرت علی (علیه السلام) وارد شدند. حضرت علی و فاطمه (علیها السلام) را دیدند که به کمک یکدیگر، با آسیاب دستی آرد می کنند. پیامبر

اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: کدام یک خسته ترید؟

حضرت علی (علیه السلام) عرض کردند: فاطمه خسته تر است.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) به او فرمودند: برخیز، دخترم.

فاطمه (علیها السلام) برخاستند و پیامبر به جای او نشستند و حضرت علی (علیه السلام) را در آرد کردن کمک نمودند.

عوامل مؤثر در ایجاد روابط سالم

۱- شناخت حقوق متقابل

اصولا خانواده ای سالم است که محیط سالمی برای سعادت زن و شوهر و فرزندان باشد، و این مقصد قابل وصول نیست، مگر آن گاه که طرفین به تعهداتی پای بند باشند؛ در هر جا که اشتباهی و لغزشی پدید آمد، توقف کنند، و با تلاش برای تطبیق خود با ضوابط و قواعد، دوباره به پیش بروند. افرادی هستند که در اثر عدم آگاهی از ضوابط و حقوق و یا بی توجهی به اصول حیات مشترک، دایم دچار درگیری و اختلاف بوده، فرصت عمر را، که باید صرف خودسازی شود، در راه مشاجره و اختلافات می گذرانند.

در زندگی زناشویی، در عین اینکه اصل بر مودت و صفا و ایثارگری است، اما این اصل نباید فراموش شود که میزان خواسته ها و توقعات و تلاش ها نمی تواند بی حساب و بر اساس سلیقه شخصی باشد. اگر

بخواهید در زندگی زناشویی و در کنار همسر حقی را به خود اختصاص دهید، ناگزیرید همان حق را برای همسران نیز قایل باشید و شک نیست مادام که شما ادای حق همسر را نکرده اید، نخواهید توانست توقع ادای آن را از او داشته باشید.

شناخت حقوق متقابل و توجه به این حقیقت که اگر برای یک فرد حق در نظر گرفته می شود برای طرف مقابل، مسئله تکلیف مطرح است که باید به آن تکلیف عمل کند، زندگی را از زوایای تاریک بیرون می آورد و ابعاد وظایف هر دو طرف را روشن می کند.

اسلام برای هریک از اعضای خانواده، حقوق خاصی معین کرده است که در صورت آشنایی با این حقوق، تکلیفی را در مقابل این حقوق باید بردوش بگیرند. ضروری است زن و شوهر هر کدام حقوق و وظایفی که در قبال یکدیگر دارند مورد مطالعه و بررسی قرار دهند تا بتوانند در قبال یکدیگر موضعی نیکو اتخاذ کنند. آگاهی به حقوق و وظایف خود، مقدمه عمل است و جلوی بسیاری از اختلافات و درگیری های فیمابین را می گیرد.

۲- شناخت خواسته ها و نیازهای همسر

خواسته ها و نیازهای انسان حد و مرزی ندارد؛ بخشی از آن ها جنبه تخیلی و غیر منطقی دارد که فرد به غیر ممکن بودن آن ها واقف است، اما گاهی در تخیل به آن ها می پردازد و از نظر روانی به نوعی، آرام و دل خوش می گردد و از این طریق، تخلیه روانی می کند. بخشی دیگر نیز به نیازها، خواسته ها و انتظارات او از خود و دیگران برمی گردد.

آن قسمتی که مربوط به خواسته ها و نیازهای فرد از خود است و جنبه عملی و منطقی دارد، موجب انگیزه و در نتیجه، تحرک و فعالیت او می شود. بخشی که مربوط به دیگران است، مشخص نیست که آیا برآورده می گردد یا خیر؟ این خواسته ها و نیازها نیز می تواند منطقی و واقعی باشند یا حد و مرزی نداشته باشند.

در روابط بین زن و شوهر، به دلیل اشتراک در همه زمینه ها، خواسته ها و نیازهای متقابلی وجود دارند که بخشی از آن ها طبیعی و منطقی است و معمولاً در بیشتر زندگی ها یکسان است. با این وصف، این

بستگی به نوع شخصیت افراد دارد که بتوانند خواسته های طبیعی خود را ابراز کنند و حد و مرز آن را نیز حفظ نمایند. آگاهی به اینکه چه نوع و چه میزان انتظارات، خواسته ها و نیازهای زن و شوهر از یکدیگر شکل طبیعی و منطقی دارند، از نکات مهمی است که باید به آن توجه دقیق داشت..

فردی که از همسرش توجه، عاطفه و محبت می خواهد باید توجه داشته باشد که دیگری نیز این حق را دارد که چنین انتظاری داشته باشد. از سوی دیگر، درک نیازهای واقعی و طبیعی همسر به دور از اینکه به آن اعتقاد داشته باشد یا نه، برآورده کردن آن موجب رضایت از زندگی می شود و بی توجهی به آن خودخواهی است.

اگر مردی دوست دارد که در هر فرصتی به گردش و مسافرت برود، باید به این امر توجه داشته باشد که همسر او نیز چنین نیازی دارد و داشتن فرزند و مسئولیت خانه داری نمی تواند دلیلی بر این باشد که زن فرصت گردش و مسافرت ندارد و یا همیشه باید در خانه بماند. گاهی اتفاق می افتد که در کشمکش ها و در برآورده نشدن خواسته ها و نیازها، به مقایسه زندگی های دیگران پرداخته می شود. اگر چه - همان گونه که گفته شد - بخشی از خواسته ها و نیازهای زن و شوهر از یکدیگر جنبه های مشترک دارند، اما بخش های دیگر تنها اختصاص به آن خانواده دارد. ضمن اینکه هر زندگی مشکلات و کشمکش های خاص خود را دارد و هر خانواده سعی می کند ضمن حفظ ظاهر در جامعه، برای رعایت احترام دیگران به خود، زندگی خود را مطلوب و خوشایند نشان دهد. از این رو، مقایسه زندگی خود با دیگر زندگی ها نه تنها مشکلی را حل نخواهد کرد، بلکه باعث بروز کشمکش های بیشتری خواهد شد.

۳- همسویی بینش ها و باورهای مذهبی

یکی از شرایط ازدواج در اسلام «کفو» بودن است و اولین مرتبه از کفویت، همسانی در مذهب و دین. مسلمان نمی تواند با کافر ازدواج کند. اختلاف در مذهب یکی از عوامل مهم درگیری و از هم پاشیدگی است. اگر مسلمانی را می بینید که با فردی بی دین ازدواج کرده است و زندگی شان در کمال مهر و آرامش می گذرد، مطمئن باشید که آن مسلمان از اصول و ارزش های خود صرف نظر کرده است و در حفظ و دفاع از آن ها کوتاه می آید.

زندگی یک مسلمان بر اساس اسلام و فرهنگ اسلامی صورت می گیرد و کارهای غیر مسلمان بر اساس فرهنگ غیر اسلامی او در زندگی مشترک، باید مواضع مشترک وجود داشته باشند. چگونه دو نفر، که دارای دو فرهنگ متضادند، می توانند در مقام اجرا و عمل هماهنگ باشند؟ بنابراین، یا کارشان به اختلاف و نزاع می کشد و یا یک طرف دست کم، باید از مواضع خود صرف نظر کند.

اینجاست که اسلام در آغاز ازدواج، مسئله کفو بودن در مذهب و دین را مطرح کرده است تا علاوه بر جنبه های معنوی دیگر، کانون خانواده از گرمی و عاطفه مذهبی نیز برخوردار باشد.

بدون تردید، از مهم ترین عوامل پیوند پایدار و ازدواج موفق و زندگی آرام، همسویی بینش ها و باورهای دینی و پای بندی عملی زوجین به ارزش ها و فرایض شرعی است. بر همین اساس، مردان و زنان خداپاور و پاک اندیش در آرزوی داشتن همسری مؤمن و نیک سیرت و عامل به ارزش های قرآنی هستند. چنین گرایشی در امر روابط خانوادگی، برخاسته از نهاد پاک و فطرت کمال جوی ایشان است و از همین روست که خداوند متعال بهترین ازدواج را وصلت پاکان و متقیان با یکدیگر می داند: «الطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَ الطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ» نور: (۲۶)؛ زنان پاک از آن مردان پاک، و مردان پاک از آن زنان پاکند.

خصلت های پاک بشری - این عظیم ترین سرمایه های وجود - ناشی از خداپاوری و تقوای پیشگی هستند و تقوای پیشگی نیز حاصل توحید و معاد اندیشی. به بیان دیگر، نزد زنان و مردان پاک دل، ارزشمندترین معیار برای روابط سازنده، همسری همراه و همدلی نیک سرشت، خداپرستی و معاد باوری است، و این خصایص از گران قدرترین و پایدارترین جاذبه ها در زندگی زناشویی هستند.

کم توجهی و یا بی توجهی به این امر مهم در روابط، به معنای بنای ستون های کانون زندگی بر زمینی سست و ناپایدار است. چگونه ممکن است که از همان آغازین روزهای زندگی مشترک، زن سحرگهان و با نغمه اذان برخیزد و نماز صبح بگذارد و مرد همچنان تا ساعتی پس از طلوع آفتاب در بستر آرمیده باشد و یا به عکس؟.

بنابراین، حفظ و تقویت مستمر و تعالی باورها و ارزش های مذهبی توسط زوجین از مهم ترین عوامل مؤثر و قوی ترین جاذبه های زندگی مشترک است و برخورداری از اندیشه مذهبی مشترک و همگانی و همراهی در التزام به فریضه های مذهبی، زیباترین «حلقه روابط سازنده» را به همسران ارزانی می دارد.

۴- هماهنگی دیدگاه های سیاسی، فرهنگی و اجتماعی

از جمله عوامل مؤثر در ایجاد روابط سالم و سازنده میان همسران، هماهنگی و همسویی دیدگاه های اجتماعی و باورهای فرهنگی آنان است.

به یقین، آنان که از نظر اعتقادات و بینش های عمیق دینی و رفتارهای متعالی مذهبی، همسویی کامل دارند، در نگرش ها و برداشت های اجتماعی و فرهنگی نیز از اندیشه و زبان مشترک برخوردار خواهند بود. برای مثال، زمانی که مباحثی همچون تحصیل و کار و فعالیت اجتماعی زنان در عرصه های مختلف مطرح می گردد، ایشان براساس مبانی و ارزش های اسلامی و معیارهای قرآنی و به دور از تعصبات فردی و جنسیتی و مشاجرات و جدال های بیهوده، به صراحت و آسانی، مواضع فکری مشترک و مشابهی اعلام می دارند و با صداقت و صلابت، از جایگاه و منزلت زنان به عنوان آرامشگران کانون خانواده سخن می گویند و بر این باورند که به هنگام ضرورت و بر حسب استطاعت، زنان آماده خدمت به جامعه در عرصه های تعلیم و تربیت و بهداشت و درمانگری خواهند بود. اینان هرگز تحصیل و تحقیق را در انحصار مردان نمی بینند و در ارتباطات اجتماعی، انتخاب شیوه زندگی و فرزندپروری نیز آراء مشابهی دارند.

در زمینه سیاسی، افراد بعضاً خود را تابع یک «ایسم» یا یک مکتب می دانند و حتی ممکن است در این رابطه و در طرف داری از آن مکتب، داغ شوند و شعارهایی نیز بدهند. اگر طرز تفکر زوجین در مسائل سیاسی واحد نباشد، چه بسا منجر به اختلافات گردیده، این اختلافات بر روابط سالم آسیب وارد کند. طرز تفکر درباره اصل حکومت و هیئت حاکمه، مسئولان اجرایی کشور، خوش بینی و یا بدبینی نسبت به آن ها، اعتقاد به درستی یا نادرستی کارگزاران جامعه و در نهایت، موضع گیری های مثبت یا منفی در رابطه با رهبری باید واحد باشند.

موضع گیری های سیاسی، که منشأ عقیدتی داشته باشند، نقش مهمی در ایجاد هم دلی و هم فکری همسران در زندگی خانوادگی دارند. تاریخ انقلاب اسلامی کشورمان در این زمینه بهترین نمونه است. چه بسا مادرانی که فرزندان خود را به دادگاه ها معرفی کرده، روانه زندان نموده اند و چه بسا خانواده ها که در اثر اختلاف فکری در رابطه با انقلاب و رهبری، از هم جدا شده اند. همسرانی که نقطه نظرهای سیاسی مشترکی درباره نظام و رهبری داشتند، در ایجاد آرامش در محیط خانه برای همسر خود، از هیچ کوششی دریغ نمی کردند تا همسر خود بهتر بتواند بیرون از خانه با خاطری آسوده انجام وظیفه کند.

هماهنگی در زمینه فرهنگی نیز در ایجاد روابط سالم و سازنده نقش مهمی دارد. اگر زن و شوهر هنگام ازدواج، همان گونه که کفو بودن در اعتقادات دینی را لحاظ نموده اند، کفو بودن در فرهنگ و سطح فکر را نیز مراعات کرده باشند، یعنی با خانواده ای ازدواج کنند که در آن طرز فکرها و طرز تلقی ها از امور و حوادث و آداب و رسوم و خلیات و ارزش های مورد پسندشان شبیه به همدیگر است، اختلافی نخواهند داشت.

در نظر گرفتن سطح تحصیلات می تواند در این زمینه مؤثر باشد. بعضی افراد در آغاز ازدواج، به فکر فردای خود نیستند. جنبه هایی را برای انتخاب همسری می پذیرند که ممکن است در آینده در روابط آنان ایجاد مشکل کند. مردی که دارای تحصیلات عالی است، با زنی بی سواد یا کم سواد ازدواج می کند، پس از چندی به فکر ارزیابی خود و او می افتد و می کوشد برتری علمی خود را ثابت کرده، نشان دهد که زن درک و فهم کافی و کفویت لازم را برای زندگی با او ندارد. همین موجب بروز درگیرهای و خدشه دار شدن روابط سالم او و همسرش می گردد.

۵- گفتوگوهای متقابل و بیان احساسات

زوج ها باید با کلام و با احساس، با یکدیگر ارتباط برقرار سازند تا صمیمیت و صفا در بین آن ها حاکم شود. بسیاری از افراد هرگز برای همسر خود ابراز احساسات نمی کنند، می ترسند که رفتارشان احمقانه به نظر برسد، فکر می کنند که ابراز احساسات نوعی رفتار بچه گانه و در بعضی موارد، نوعی ریسک کردن است و با طرح احساسات خود آسیب پذیر می شوند. اغلب زن ها از ارتباط با همسرشان شکایت

دارند، ولی هیچ اقدامی برای بهتر شدن این روابط انجام نمی دهند؛ آنچه در درون خود دارند بیان نمی کنند.

وقتی زن و شوهر احساس خود را با همدیگر در میان می گذارند، به تدریج با هم دوست می شوند و از حالت صرفاً زن و شوهر و عاشق و معشوق بیرون می آیند. این عنصر دوستی را اغلب زوج هایی که با یکدیگر روابط حسنه دارند به زبان می آورند: «ما دوستان خوبی هستیم. می توانیم درباره هر موضوعی با هم حرف بزنیم.» از آنجا که اغلب ازدواج ما در اثر جاذبه های جنسی شروع می شود و پای دوستی در میان نیست، بعضی از زوج ها هرگز دوست خوب بودن را نمی آموزند.

دوست خوب بودن مستلزم در میان گذاشتن نقطه نظرها، فعالیت ها و احساسات، بدون داشتن احساس مالکیت و داوری است. امروزه بسیاری از زوج های جوان نمی خواهند پای دوستی را به روابط زناشویی بکشند؛ معتقدند که ماهیت دوستی تغییر می کند و آن ها مایل نیستند که روابط زناشویی خود را به خطر بیندازند.

متأسفانه این باور بدی است که بسیاری از زوج ها معتقدند زن و شوهر نمی توانند دوستان یکدیگر باشند.

بیان احساسات و گفتوگوهای متقابل در شناخت بهتر آن ها بسیار ضروری است. مردی را در نظر بگیرید که از شرکت در مهمانی ها و برنامه های اجتماعی متنفر است، در مقابل، همسر او این برنامه ها را دوست دارد. هر بار که در یک مهمانی شرکت می کنند، مرد بدون اینکه با کسی حرف بزند، تک و تنها در گوشه ای می نشیند، ولی زن به شدت با دوستانش گرم می شود و بعد در راه مراجعت به خانه زن از رفتار غیر اجتماعی شوهرش عصبانی می گردد و مشاجرات شروع می شوند. اما اگر مرد احساس خود را برای همسر خود بیان کند که «دوست دارد او هم با دیگران رفتار گرم و صمیمی داشته باشد و به شیوه همسرش غبطه می خورد، ولی به علت خجالتی بودن نمی تواند این گونه رفتار کند» چنین مشاجراتی پیش نمی آید.

۶- ارضای نیاز جنسی

بدون شك، اگر انسان ها فاقد غریزه جنسی بودند، تن به ازدواج و تشکیل خانواده نمی دادند و هرگز از كانون گرم خانواده جدا نمی شدند و مسئولیت های دشوار زندگی مشترك را نمی پذیرفتند. همه انسان ها بر اساس کشش و جاذبه غریزه جنسی به ازدواج می پردازند و بدین وسیله، نسل بشریت استمرار و دوام پیدا می کند.

نکته بسیار حساسی که توجه به آن ضروری است، اینکه همان گونه که غریزه جنسی عامل اساسی در پیدایش خانواده و زندگی مشترك است، همین غریزه در استمرار و استحکام خانواده نیز نقش مهمی دارد.

تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که بخش معظمی از طلاق ها معلول عدم ارضای جنسی صحیح و متعادل این غریزه می باشد. سرد مزاجی زنان یا مردان و یا بی اهمیتی به ارضای صحیح و طبیعی غریزه جنسی، خانواده تشکیل شده را در آستانه طلاق قرار می دهد. روابط زناشویی با ارضای غریزه جنسی فرق دارد. چه بسیارند افرادی که به عمل زناشویی اقدام می کنند، ولی به هیچوجه غریزه جنسی آنان ارضا و اشباع نمی گردد. به عبارت دیگر، تحقق ارضای جنسی تنها در ارتباط با برقراری روابط جسمی نیست، بلکه احتیاج به آمادگی جسمی و روحی دارد.

مردان باید بدانند زنان تنها به دفع عمل جنسی نیاز ندارند، بلکه از نظر روحی و تمایلات زنانه، احتیاج دارند که از طرف مردان به عنوان زن بودن و تمایلات زنانگی مورد تأیید قرار گیرند. مرد پیش از عمل جنسی، باید با ابراز اعمال و رفتاری که نشانگر بازی و شوخی است، زن را برای عمل جنسی مهیا سازد. نتیجه دیگری که از این رهگذر عاید می گردد، آن است که زن تمام شخصیت زنانه خود را در این حالت حس می کند و می فهمد که شریک زندگی مرد بوده، همتای اوست.

بسیاری از مردان بدون توجه به این نکات عاطفی و روانی، زن را در بلوغ جنسی و لذت جنسی یاری نمی دهند، بلکه شخصیت او را تنزل داده، عملاً او را در حد یک وسیله و ابزار پایین می آورند.

امام صادق(علیه السلام) از پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) نقل می کنند که فرمود: هرگاه مردی بخواهد با همسرش هم بستر شود، نباید در انجام این کار شتاب کند.

امام صادق(علیه السلام) همچنین می فرمایند: هرگاه یکی از شما اراده کرد با همسرش هم بستر گردد، باید پیش از شروع، با همسرش ملاحظه و مداعبه داشته باشد.

ملاحظه و مداعبه یعنی بازی و شوخی های مناسب و نشاط انگیز پیش از هم بستر شدن با همسر. این کار عمل جنسی را پاکیزه تر و لذت بخش تر می کند و به عبارت دیگر، با این کار، آمادگی زنان در وصول به اوج لذت جنسی تشدید می گردد و رضایت خاطر آن ها محسوس تر خواهد شد.

حضرت علی(علیه السلام) فرمودند: هرگاه یکی از شما اراده کرد که با همسرش هم بستر شود، نباید در انجام این کار شتاب نماید، زیرا زنان نیازمندی هایی دارند.

روشن است که ناز و کرشمه خریدار می طلبد و مردان باید با برگزاری مقدماتی به عنوان ملاحظه، زنان را در وصول به اوج لذت جنسی یاری رسانند، بخصوص آنکه این کار در آماده ساختن ترشحات و هورمون های جنسی زنان نقش مهمی دارد.

۷- تنظیم رابطه صحیح بین دو خانواده

دختر و پسری که از کودکی در دامن خانواده ای رشد یافته است، نمی تواند و نباید خانواده خود را به راحتی و سادگی فراموش کند. احساسات و عواطف هر فرد در مورد خانواده اش، حتی اگر خاطراتی ناخوشایند نیز داشته باشد، ریشه دار و عمیق است.

از آنجا که دل بستگی دخترها به خانواده خود و نیازشان به دیدار خانواده بیشتر است، دل تنگی و غمگینی در دخترانی که پس از ازدواج ناچار به ترک بستگان و شهر خود هستند، بیشتر بروز می کند. از این رو، زن و شوهری که ازدواج می کنند، نباید چنین انتظاری از یکدیگر داشته باشند که با افراد خانواده خود قطع رابطه کنند و یا در این مورد اعتراضی داشته باشند و یا چنین تلقی شود که رابطه هر کدام با خانواده خود دلیلی بر بی مهری و بی توجهی او به همسرش است. البته میزان این روابط باید به

گونه ای باشد که خللی به روند زندگی زناشویی زن و شوهر وارد نسازد و موجب غفلت و یا کوتاهی از انجام وظایف زندگی مشترک نشود.

در صورت امکان، بهتر است که زن و شوهر به اتفاق همدیگر با خانواده های خود رفت و آمد داشته باشد، اگرچه از نظر روانی لازم است که گاه زن و شوهر به تنهایی با خانواده های خود معاشرت کنند و به گفتوگوهای خصوصی و خانوادگی بپردازند.

مسئولیت تنظیم روابط و رفتار مناسب و درست زن و شوهر با دو خانواده بر عهده فرزند آن خانواده است که نقش مهمی در ایجاد رابطه ای صمیمی و دوستانه بین همسر و خانواده خود دارد و شخص اوست که باید به گونه ای رفتار کند که محبت و صمیمیت بیشتری بین آن ها برقرار شود. ذکر نکات مثبت همسر در زندگی مشترک و مطرح نکردن نکات منفی و کشمکش های زندگی خصوصی با خانواده خود، از نکات بسیار مهم است.

باید توجه داشت که زن و شوهر اگر اختلاف سلیقه و یا برداشت هایی از خانواده دیگری دارند، بهتر است تا حد امکان از بیان آن خودداری کنند؛ چرا که هیچ فردی به سادگی نمی تواند انتقادات دیگران را نسبت به افراد خانواده خود بپذیرد و بعضی از انتقادها باعث بروز واکنش های عصبی می گردد که همراه با مقاومت های روانی است و یا موجب ابراز انتقاد و عیب جویی متقابل از خانواده دیگری خواهد شد، مگر در بعضی موارد که انتقاد و یا گله به گونه ای ملایم بیان شود و همسر او انسانی منطقی باشد. البته نمی توان پذیرفت که هر انتقاد و یا گله شوهر و یا زن از خانواده دیگری می تواند درست و صحیح باشد، بلکه این احتمال وجود دارد که این انتقاد ناشی از سوء تفاهم ها و یا اختلاف فرهنگ دو خانواده باشد.

زن و شوهر باید به گونه ای با خانواده های خود رفتار کنند که آنان را از ابراز انتقاد و یا گله از همسرشان باز دارد. دو خانواده نیز نباید چنین تصور کنند که مانند گذشته می توانند و یا باید از جزئی ترین مسائل زندگی مشترک و زناشویی فرزندشان آگاه شوند و یا به خود اجازه دهند که در زندگی مشترک فرزندشان دخالت کنند. آن ها باید این حقیقت را بپذیرند که فرزندانشان حق دارند و باید با

مشورت و تفاهم در مورد زندگی شان تصمیم گیری کنند و به همین دلیل، اصلاح زندگی آن ها در این است که بسیاری از روابط خصوصی و چگونگی روش زندگی شان را پنهان نگه دارند.

قطع رابطه یک طرفه و یا دو طرفه با خانواده ها موجب بروز خلأ عاطفی خواهد شد که نه تنها زن و شوهر را تحت تأثیر قرار خواهد داد، بلکه بر نوه ها نیز از جهات روانی و اجتماعی تأثیر خواهد گذاشت. آن ها نیاز دارند که با خانواده های پدر و مادر خود در ارتباط باشند، و گرنه آنان نیز احساس کمبود عاطفی خواهند کرد.

نکات مهم زندگی مشترک

زندگی مشترک در ابتدا، با تمام سختی هایی که برای انتخاب همسر دارد، بسیار آسان است اما اگر از یک زندگی مراقبت نشود، قطعاً آسیب خواهد دید. این مراقبت باید به صورت دوطرفه باشد؛ هر دو طرف باید مراقب رفتار خودشان و احساس طرف مقابل باشند و بدانند هر دو مسئول حفاظت از زندگی مشترکشان هستند.

۱- عیب های خود را ببینید.

فقط به دنبال عیب جویی از همسران نباشید، عیوب خود را نیز رفع کنید.

۲- بی ریا و صادق باشید.

اگر با اطرافیان خود صادقانه برخورد کنید، علاوه بر راحتی خودتان، آنان هم شما را آسان تر می پذیرند.

۳- بپذیرید که دیگر مجرد نیستید.

ممکن است بعد از ازدواج دیگر نتوانید هر زمان و هر جور که می خواهید رابطه هایتان را مدیریت کنید و این ممکن است برای شما راحت نباشد. شما بعد از ازدواج مسئولیت هایی نسبت به همسران دارید، هر چه زودتر این موضوع را قبول کنید، بحث و جدل های کمتری را تجربه خواهید کرد. اگر شما طوری رفتار کنید که گویا آزاد هستید و هر کاری که می خواهید انجام بدهید و ادعا کنید نباید به کسی حساب پس دهید به زودی به دوران مجردی بازخواهید گشت. به جای آن می توانید به خودتان عشقی را که نسبت به همسران دارید و محبتی که او نسبت به شما دارد را یادآوری کنید و به پیمانی که با هم بسته اید اهمیت بدهید. مثلاً اگر با همسران در مورد

موضوعی به توافق رسیده اید نباید آن را تغییر بدهید. اگر قرار است تغییری ایجاد کنید باید درباره آن با همسرتان حرف بزنید و او را در جریان موضوع قرار دهید. نباید خودسرانه کاری بکنید و همسرتان ناراحت و یا نگران کنید.

۴- خوش اخلاق باشید.

۵- زوج‌های موفق صبورند و قادرند تعارضات بین خود را حل کنند

همیشه بین دو نفری که زیر یک سقف زندگی می‌کنند، تفاوت عقیده و سلیقه پیش می‌آید و گاهی اوقات این تفاوت‌ها باعث دردسر و تنش هم می‌شوند. در این حالت زوج‌ها دو رفتار را در پیش می‌گیرند: یا تحمل کرده، سعی می‌کنند تعارض به وجود آمده را حل کنند و یا تحمل نمی‌کنند و فوراً به آخرین راه فکر می‌کنند و با فکر کردن به جدایی، دست از تلاش می‌کشند و امید به بهبود اوضاع و حل مشکل را از دست می‌دهند. البته اشتباه نکنید تحمل اعتیاد، خشونت و همسرآزاری درست نیست و نباید تحمل این شرایط ظالمانه را با صبر و بردباری اشتباه کرد؛ ولی اگر همسر زناشویی شما فقط کاری را انجام می‌دهد که مطابق میل شما نیست یا عقیده‌ای مخالف عقیده شما دارد، باید تلاش کنید تا به تفاهم برسید.

۶- زمان بیشتری در کنار هم باشید.

باید مانند یک گل از زندگی مشترک خود مراقبت کنید. گل، بدون آب، نور خورشید و مراقبت هرگز رشد نخواهد کرد. بنابراین، باید برنامه ریزی کنید تا مدت زمان بیشتری را در کنار همسر خود باشید.

۷- قدرشناس باشید.

قدر محبت‌های پدر، مادر، همسر و دوستان‌تان را بدانید و سپاس‌گزار الطاف خداوند باشید تا به تقدیرهای او راضی شوید. آنچه مورد رضایت خداوند نیست را انجام ندهید تا اطمینان و عزت‌نفس بیش‌تری بیابید.

۸- صمیمیت بیشتری در رابطه ایجاد کنید.

شما می‌توانید در رابطه زناشویی صمیمیت بیشتری داشته باشید. به آن به عنوان یک وظیفه و یا رفع نیاز نگاه نکنید. اگر شما و یا همسرتان در این مورد مشکلی دارید درباره این مشکل باهم صحبت کنید.

۹- زوج‌های موفق به روابط جنسی اهمیت می‌دهند

زوج‌هایی که زندگی پایدار و موفق دارند، همیشه روابط جنسی با همسرشان را حفظ می‌کنند و آن را زنده نگه

می‌دارند؛ چون این میل پس از گذشت چند سال از ازدواج کم‌رنگ خواهد شد و همین کیفیت زندگی مشترک را پایین می‌آورد، ولی همسرانی که با شادی و موفقیت کنار هم زندگی می‌کنند، از اهمیت این رابطه باخبرند.

۱۰- اهل عمل و مسؤولیت پذیر باشید.

به جای توقع داشتن از دیگران، به فکر انجام مسؤولیت‌ها و وظایف خود باشید.

۱۱- خانواده‌گرا باشید.

همیشه برای خانواده‌تان اعتبار قائل شوید و به رشد و پیشرفت هم کمک کنید.

۱۲- عذرخواه باشید

عذرخواه باشید و خود نیز عذر دیگران را بپذیرید.

۱۳- با هم صحبت کنید.

ممکن است شما یا همسرتان تصور کنید که اولویت زندگی نیستید و یا کنار گذاشته شده‌اید. در مورد این موضوعات با همسرتان صحبت کنید. بسیاری از مشکلات زناشویی به دلیل سکوت‌های طولانی در این موضوعات است و همین مساله ساده جرقه‌ای است برای اینکه یکی از شما به سوی فرد دیگری کشیده شود و با او در مورد احساساتش صحبت می‌کند.

۱۴- همسران موفق در کنار هم با تغییرات کنار می‌آیند

پس از گذشت چندین سال از ازدواج، همسر شما همانی نیست که در گذشته به دست او حلقه ازدواج کرده‌اید؛ بلکه به خاطر حوادث گوناگونی دارای شخصیتی متفاوت از پیش است. در واقع خود شما هم چنین شده‌اید. زوج‌های موفق می‌دانند که اکنون شرایط فرق کرده است و همسرشان دیگر همان آدم قبلی نیست و قواعدی که با هم برای زندگی خانوادگی‌شان وضع کرده بودند باید تغییر کند. برای اینکه زندگی همچنان پایدار بماند و به خوشبختی خانواده آسیبی نرسد، باید هر دو انعطاف‌پذیر بوده خودشان را با شرایط جدید وفق دهند و قوانین جدیدی برای زندگی مشترک‌شان وضع کنند.

۱۵- مثبت بیندیشید و اضطراب را از خود دور سازید.

از سوء ظن جدا" پرهیزید که ویرانگر است و مثبت فکر کنید و بپذیرید که هر کاری از جانب خداوند خیر است، تا در زندگی اضطراب نداشته باشید .

۱۶- هرگز دشنام ندهید و جدال نکنید.

بحث و جدل، آتش کینه را در دل شعله‌ور ساخته و حرمت میان زن و شوهر را خدشه‌دار می‌کند.

۱۷- به عهد خود وفا کنید.

اگر قولی به همسران می‌دهید، تمام تلاش خود را برای عمل کردن به آن، به کار گیرید.

۱۸- یک رابطه سالم زناشویی نیاز به تلاش و از خود گذشتگی دارد.

اگر در شروع زندگی از صمیم قلب به همسران قول داده‌اید که کنارش باشید و در همه جنبه‌های زندگی شریک زندگی باشید، در طول زندگی باید به آن پایبند باشید. اختلافات جزئی رفتاری، فرهنگی و خانوادگی می‌تواند شما را کلافه کند اما باید این اختلافات را مدیریت کنید. بنابراین باید در مورد اختلاف نظری که ممکن است شما و همسران در مورد مفهوم وفاداری دارید نیز با هم صحبت کنید و سعی کنید به یک جمع بندی برسید و تلاش کنید نسبت به هم وفادار باشید. برای یک زوج مسن هیچ چیز زیبا تر از این احساس نیست که مدت طولانی را با هم و با وفاداری و عشق سپری کرده‌اند.

۱۹- زن و شوهرهای موفق، مراقب زندگی مشترک شان هستند

گاهی اوقات ممکن است شمایی که سال‌هاست زندگی خوبی با همسران دارید، فکر کنید که زندگی خوشبخت شما تا ابد دوام خواهد داشت و هیچ چیز نمی‌تواند رابطه پایدار شما را خدشه‌دار کند. ولی این را بدانید که تغییرات آهسته و پیوسته شرایط و صدمه‌های جزئی وارد آمده به زندگی که طی سال‌ها روی هم انباشته می‌شوند، می‌توانند پایدارترین عشق‌ها را هم نابود کنند. برای پیشگیری از چنین اتفاق دردناکی باید هر چند وقت یکبار با همسران بنشینید و زندگی و شرایط کنونی را مرور کنید و ببینید که کجای زندگی مشترک‌تان هستید با این گفت‌وگوها از احساسات یکدیگر باخبر شده و مطمئن خواهید شد که هر دو از زندگی‌تان راضی هستید. هرگاه یکی از شما ناراضی باشد یا به مشکلی در رابطه‌تان برخورد کرده باشید، باید برای برطرف کردن آن تلاش کنید. به این ترتیب مشکلات روی هم انباشته

نمی‌شوند و رابطه شما از گزند آسیب‌ها در امان خواهد بود. اگر دیدید که نمی‌توانید از پس حل مشکل برآیید، حتماً از یک فرد حرفه‌ای کمک بخواهید و برای درخواست کمک خجالت نکشید. یادتان باشد که اگر این کار را پشت گوش بیندازد ممکن است بی‌آنکه خود بفهمید، جلوی میز دادگاه و برگه‌های طلاق قرار گیرید. اگر ازدواج کردن مشکلاتی داشته باشد، حفظ زندگی مشترک بسیار دشوارتر است. مهارت زندگی در کنار یک فرد دیگر که خصوصیات منحصر به فرد خود را دارد، نیازمند داشتن مجموعه مهارت‌هایی است که مهم‌ترین جزء این مجموعه هنر ارتباط برقرار کردن با دیگران است. اینکه چطور بتوانیم گوش دهیم، بفهمیم و بفهمانیم، نتیجه بگیریم و شرایط نامناسب را به بهترین وجه به نفع خود و همسران تغییر دهیم، تنها چند مورد از هنرهایی است که برای دوام یک زندگی مشترک لازم‌اند. بخشی از این مهارت‌ها می‌توانند پیش از ازدواج به دست آیند و بخشی دیگر تنها در حین زندگی مشترک کسب خواهند شد. کسب این مهارت‌ها خود هنر دیگری است که نبودش شرایط را برای زوج‌ها سخت خواهد کرد.

۲۰- دلی آرام و نیک‌خواه داشته باشید.

دل آرامی، یکی از راه‌های برقراری صلح و صفا بین شما و همسرتان است. برای رسیدن به آرامش، باید به خداوند نزدیک شد. از ویژگی‌های همسر دل‌آرام، مثبت‌اندیشی، ایمان، جاذبه‌ی فکری و امیدواری‌ست.

۲۱- همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید.

اگرچه افراد نقایصی دارند اما خوبی‌هایی هم دارند. سعی کنید به نکات مثبت همسر خود فکر کنید.

۲۲- رازدار باشید.

هم اسرار همسرتان را نزد دیگران و هم اسرار دیگران را نزد همسرتان فاش نکنید.

نکات طلایی پیرامون روابط پدر و مادر و تأثیر آن در تربیت فرزندان :

- شرایط اصلی برای برقراری صمیمیت میان والدین و فرزندان، وجود صمیمیت بین پدر و مادر است

• اگر میان زن و شوهر روابط صمیمانه برقرار باشد و آن دو با مهر و صفا و با مراعات اصول در کنار هم زندگی کنند، محیط خانواده برای رشد و پرورش فرزندان آماده خواهد بود و بالعکس.

• پدر و مادر هر دو (بدون شک) در تربیت فرزندان خود سهیم هستند و هر یک باید نقش خود را بنا به وظایف ذاتی ایفا کنند، تداخل در انجام وظیفه و نقش موجب بروز مشکلات زیادی در زندگی و نهایتاً در تربیت فرزندان می شود .

• مادر بعلاوه تماس مداوم و طولانی با فرزندان، سهم اصلی را در تربیت (فرزندان) دارد و فرزندان بسیاری از خلق و خوی خود را از مادرانشان دریافت می کنند.

• زن و مرد در ویژگیهای انسانی با هم مساوی هستند، هیچکدام بر دیگری برتری ندارد و یا هیچکدام نسبت به دیگری در درجه پائین تری نیستند، هر دو در سرشت واحدند.

• تفاوت های زن و مرد در ویژگیهای فرعی است که زن را از مرد متمایز می کند و آنهم بخاطر نقش خاص و وظایف خاص زن و مرد است که این تفاوت ها به نحوی توسط خدای تبارک و تعالی طراحی شده است که موجب همگرایی و گرایش بیش از پیش زن و مرد نسبت به هم می شود و به عبارت دیگر مرد و زن مکمل هم و خواهان همزیستی با هم می شوند.

• آنچه که زن و مرد را به هم پیوند می دهد تنها شهوت جنسی نیست، بلکه پیوندی والاتر از آن است و آن "مودت و رحمت" است که قرآن از آن نام برده است: "ما از جنس شما زوج هائی برای شما آفریدیم که با آنها آرامش گیرید و میان شما مودت و رحمت قرار دادیم.

• دنیای زن با دنیای مرد بکلی متفاوت است، اگر ویژگیهای عاطفی، روانی و روحی زن و مرد یکی بود شاید به سختی می شود افراد را قانع کرد که با هم ازدواج کنند و یا مشکلات دوران پس از ازدواج را تحمل نمایند.

- بر پایه همین ویژگیهای خاص روانی و علائق و سلائق متفاوت زن و مرد عمده وظایف و مسئولیت های زن و مرد در کل امور زندگی از جمله فرزند پروری مشخص و معین شده است.
- زن و مرد بهتر است در ابتدای زندگی بنا به درخواست دینی و عقلی، وظایف ذاتی همدیگر را تعریف کرده و مشخص نمایند و خود را متعهد به انجام آنان نمایند و اموری که در حیطه وظایف ذاتی نیست را با هم (زن و مرد) به تفاهم مشترک برسند و بر اساس تفاهم نامه دو طرفه خود را متعهد و مقید به انجام آن بدانند.
- در صورت مشخص شدن تفاهم نامه بین زن و مرد، دیگر شرح وظایف و حد مرزها مشخص می شود و تداخل عمل که موجب اختلاف یا بی نظمی در امور شود بوجود نمی آید بلکه زن و مرد با طرحی مشترک و هماهنگی به سمت هدف واحدی حرکت می کنند.
- آنچه که مسلم است هر سازمان اجتماعی نیازمند مدیریت است یعنی یک نهاد اجتماعی بدون مدیریت امکان اداره آن وجود ندارد لذا خانواده بعنوان یکی از نهادهای اجتماعی نیازمند مدیریت است که در دین اسلام تا زمانی که مرد حیات دارد، بدلیل ویژگیهای متناسب و فطری مرد، مدیریت خانواده به مرد واگذار شده است، و این دلیل برتر بودن مرد نیست بلکه بدلیل وجود صفات منحصر به فردی است که در مرد بیشتر از زن وجود دارد مانند قاطعیت، تدبیر و مدیریت و لذا مدیریت مرد، ایجاب می کند که مرد نسبت به مسائل زندگی مسئول درجه اول باشد.
- در خانم ها بعد عاطفی که برای آنان بسیار ضروری است، پر رنگ تر وجود دارد، بدین لحاظ ترحم بیش از حد آنان ممکن است در اصول مدیریت خللی وارد نماید.
- نوع علاقه مرد به زن با نوع علاقه زن به مرد یکسان و مشابه نیست:
 ۱. نوع احساسات مرد به زن طالبانه و نیاز آمیز است (علیرغم برتری جسمی مرد) ولی نوع احساسات زن مطلوبانه است (یعنی زن دوست دارد مطلوب واقع شود)
 ۲. مرد مظهر طلب و زن مظهر مطلوب است.
 ۳. خواسته مرد عشق ورزیدن و خواسته زن مورد عشق و علاقه قرار گرفتن است.
 ۴. مرد می تواند دنیا را تسخیر کند و زن مرد را.

۵. شادابی روح زن به این است که زن خود را محبوب همسر خویش ببیند و از عشق و علاقه او نسبت به خود مطمئن باشد.

- نکته مهم: عاطفه مادری بشدت از عواطف شوهر نسبت به زن متأثر است، یعنی هر چه شوهر بیشتر به همسرش عشق بورزد و محبت و صمیمیت داشته باشد مادر هم نسبت به فرزندان مهر و محبت بیشتری می ورزد (مگر اینکه مادر خدای ناخواسته دچار بیماری روحی و روانی شده باشد)
- زن آمادگی دارد بیشترین فداکاری و از خودگذشتگی را در راه همسرش از خود نشان دهد یا بسیاری از سختی ها و محرومیت ها را در راه زندگی و رضایت شوهرش تحمل نماید بشرطی که شوهرش قدرش را بداند و این مسئله دو طرفه باشد.
- بسیاری از اختلافات خانوادگی ریشه در این عامل اساسی دارد که زن به خواسته اصلی خود نرسیده و از عشق و محبت همسرش سیراب نشده است.
- نشناختن مطالبات، انتظارات و خواسته های زنان موجب می شود که مردان بصورت ناخودآگاه ظلم های فاحشی به همسر خود و در نتیجه به فرزندان خود روا بدارند و با دست خود تیشه به ریشه زندگی خود بزنند. این موضوع برای خانم ها نیز مصداق دارد یعنی نشناختن دغدغه ها، انتظارات و خواسته های مرد از طرف زن نیز فاجعه آمیز است.
- جابجایی نقش زن و مرد بسیار ناپسندیده و نامطلوبی است، در حقیقت بهترین زن آنستکه زن باشد و نقش های یک زن خوب را ایفا کند و بهترین مرد، مردیست که نقش یک مرد خوب را ایفا نماید. (زن خوب و فرمانبر و پارسا، کند مرد درویش را پادشاه).
- آرایش کردن زنان در محیط خارج از خانه که اکثراً با انگیزه خودنمایی و نشان دادن این موضوع که من از دیگران چیزی کم ندارم و موجب جلب نگاه های حرام و به هدر رفتن انرژی زنانه و نهایتاً فساد و تباهی جامعه می شود. عوارض رقابت در این موضوع حتی ناخودآگاه موجب تهدید امنیت روح و روان خود فرد آرایش کننده می شود چون ممکن است برخی با آرایش های غلیظ تر از فرد ظاهر شوند و فرد را مغلوب نمایند.
- سهم عمده در پرورش عاطفی فرزندان، از آن مادر است و اوست که باید در پرتو عواطف ملکوتی

خود بذر عاطفه را در درون فرزندان خود پیروان د.

• بحث و مجادله و بگو مگو بین والدین باعث دو موضوع در بین فرزندان می شود:

۱. دچار شدن فرزندان به اختلالات روحی و روانی

۲. بزهدار اجتماعی شدن

• پس بهترین راهکار، حفظ صفا و صمیمیت بین پدر و مادر و همچنین صمیمیت بین پدر و فرزندان و مادر و فرزندان می باشد.

• مدیریت خانواده بمعنای تدبیر و سیاست در خصوص نحوه انجام امور خانواده و تربیت صحیح است و با خشونت زورگویی و اعمال خشونت نباید اشتباه گرفته شود.

• پیامبر (ص): "بهترین شما کسی است که برای خانواده خود بهتر است و من از همه شما برای خانواده ام بهترم. افراد بزرگوار زنان را گرامی می دارند و فرومایگان زنان را خوار می شمارند."

• هیچ چیز به اندازه ظلم و ستم به زنان و کودکان، خداوند را به خشم نمی آورد.

• زنان، "امانت خدا" در نزد مردان هستند که با اسم خدا بر مردان "حلال" می شوند.

• برخی زنان به علت تربیت ناردست خانوادگی یا وجود پاره ای عقده های روحی و یا روانی و برخی بدآموزی

ها، بدنبال برکناری پدر از نقش خود در خانواده هستند و در صدد این هستند که زمام همه امور را به تنهایی در دست بگیرند و نقش غالب و مسلط را داشته باشند (زن سالاری) این روحیه یک زن سالم و طبیعی نیست و انحراف مسیر فطرت است.

• خانواده نه عرصه مبارزه و نه میدان رقابت است، بلکه کانون همکاری و هماهنگی است.

• یکی از تدابیر مهم در تربیت فرزندان این است که هر یک از پدر و مادر بکوشند موقعیت دیگری را نزد

فرزندان تقویت کنند و حس احترام و علاقه آنها را نسبت به او تحریک و تشدید نمایند.

• اگر پدر یا مادر در موردی به فرزندش اعتراض کرد، دیگری نباید با او به ستیزه برخیزد و جانب فرزند را

بگیرد.

• پدر و مادر می توانند هر از چند گاهی جلسات پرسش و پاسخ، گفتمان و بحث دوستانه بین اعضاء خانواده

برای بر طرف نمودن شبهات و هماهنگی در امور و اعلام سیاست های خانوادگی داشته باشند.

• چنانچه پدر موقعیت مادر را تضعیف نماید و یا مدام او را تحقیر کند این موضوع موجب گستاخی و عدم تربیت پذیری فرزندان می شود و لذا موقعیت، شخصیت و حرمت مادر در نظر فرزندان باید همواره محفوظ بماند .

• محبت و توجه به فرزندان باید در حد ظرفیت آنها باشد و چنانچه بیش از حد ظرفیت باشد وی حساب باشد، موجب گستاخ تر شدن آنها شده و روز به روز آنها را از خود راضی تر و خودخواه تر می کند.

• مهم ترین شرط بقاء و استمرار صمیمیت، بجا بودن صمیمیت و منطقی بودن آنست و درک کردن طرف مقابل (مرد یا زن) است.

• گذشت و سازش نیز یکی از موارد مهم در استمرار و بقاء صمیمیت و استحکام خانواده و پایداری عشق و محبت است .

• نکته مهم دیگر: زن باید به بداند که زن است و نقش زنانگی داشته باشد (نه کم و نه زیاد) مرد هم باید بداند مرد است و باید نقش مردانه داشته باشد (نه کم و نه زیاد).

• ارزشهای فکری زنان و مردان می بایست بر ارزشهای الهی، اسلامی و انسانی مبتنی باشد، تفاوت دیدگاه های ارزشی از اساس زندگی را دچار مشکل می کند

پیروز و سربلند باشید

اداره بهره وری و تحول اداری دانشگاه ایلام