

## سبک اهل بیت (ع) در همسر داری

علی احمد پناهی\*

### چکیده

ارکان اصلی شکل‌دهی به هویت اجتماعی و تمایزات یک جامعه عبارتند از: باورها (جهان‌بینی)، ارزش‌ها (ایدئولوژی) و سبک زندگی (نظام ترجیحات رفتاری) آنان. الگوی همسر داری از دیدگاه اهل بیت (ع)، به عنوان یکی از مهم‌ترین مصادیق سبک زندگی، هدف پژوهش حاضر بوده است. این پژوهش از تحقیقات کیفی بوده و با روش توصیفی-تحلیلی انجام شده است. نتایج این پژوهش نشان داد که در سبک همسر داری اهل بیت (ع) نکات زیر مورد توجه بوده است: (۱) هماهنگی با اهداف خلقت انسان؛ (۲) رشد معنوی و مادی؛ (۳) جامعیت ابعاد زندگی؛ (۴) رفتار متناسب با توانمندی‌های افراد؛ (۵) تفاوت‌های روان‌شناختی زن و مرد؛ (۶) نیازهای مادی و معنوی افراد؛ (۷) التزام به اخلاق و حقوق در خانواده؛ (۸) نیازهای جنسی و عاطفی؛ (۹) تفریح و شادی و لذت‌های حلال؛ (۱۰) توصیه‌های مؤکد به مدارا، گذشت، احسان، خوش‌زبانی، صرفه‌جویی، رازداری، ادب و ...

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی، همسر داری، اهل بیت (ع)، تفاوت‌های روان‌شناختی، نیازها، رضایت‌مندی، نشاط، رشد مادی و معنوی

## مقدمه

تشکیل خانواده، از نخستین روزهای حضور انسان در عرصه خاک و از همان لحظه‌های آغازین حیات اجتماعی مطرح بوده است (گیدنز، ۱۳۷۸). تشکیل خانواده و گزینش همسر، بهترین و منطقی‌ترین راه برای تبلور سکون و کسب آرامش و مطمئن‌ترین سکوی پیشرفت و بالندگی است. این امر نشان‌دهنده این حقیقت است که خانواده، از اساسی‌ترین و طبیعی‌ترین نیازهای انسان به شمار می‌آید. بسیاری از مشکلات روانی و خستگی‌های جسمانی که از فعالیت‌های زندگی روزمره حاصل می‌شود، توسط یک خانواده و همسر شایسته التیام می‌یابد؛ به همین دلیل، یگانه سازمان اجتماعی که از دیرباز عمومیت و دوام ویژه‌ای داشته است، خانواده می‌باشد.

خانواده از نگاه اسلام و آموزه‌های دینی، نهادی مقدس و محبوب<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۲۲)، ساحل آرامش و سکون<sup>۲</sup> (روم، ۲۱)، بستر تربیت و رشد معنوی<sup>۳</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۸)، محل سُورور<sup>۴</sup> (همان، ص ۳۹)، عامل رشد مادی<sup>۵</sup> (همان، ص ۴۴)، عامل طهارت<sup>۶</sup> (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۱۵۰) و بهترین بستر تربیت فرزند (سالاری‌فر، ۱۳۸۶، ص ۶۰) و ... است. یکی از عوامل مهم و اساسی استحکام این نهاد مقدس و از عوامل تعیین‌کننده برای ایجاد رضایت‌مندی همسران در این سازمان همگانی، سبک و کیفیت همسرداری است. سبک زندگی (به‌ویژه سبک همسرداری) به معنای شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که هر فرد، اهداف خود را از آن طریق دنبال می‌کند و راهی برای رسیدن به اهداف است (کاوایی، ۱۳۹۱، ص ۱۶).

سبک همسرداری اهل بیت (ع) به دلیل اتصال این بزرگواران به معارف آسمانی<sup>۷</sup> (نجم، ۴) و بهره‌گیری از علوم و آموزه‌های ناب و مصون از خطا، بهترین و مطمئن‌ترین روش و سبک زندگی، و تضمین‌کننده کامیابی و سعادت دنیوی و اخروی<sup>۸</sup> (احزاب،

۱. ما بُنِيَ بِنَاءٌ فِي الْإِسْلَامِ أَحَبُّ إِلَيَّ إِلَهِي تَعَالَى مِنَ التَّزْوِجِ.

۲. وَ مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا.

۳. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): مَنْ تَزَوَّجَ احْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ. قَالَ الصَّادِقُ: رَكَعَتَانِ يَصَلِّيهِمَا الْمُتَزَوِّجُ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ رَكَعَةً يَصَلِّيَهَا اعْزَبَ.

۴. مَا أَفَادَ عَبْدٌ فَائِدَةَ خَيْرٍ مِنْ زَوْجَةٍ صَالِحَةٍ إِذَا رَأَاهَا سَرَّتَهُ.

۵. الرِّزْقُ مَعَ النِّسَاءِ وَالْعِيَالِ.

۶. مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَلْقَى اللَّهَ طَاهِرًا مَطْهَرًا فَلْيَتَعَفَّفْ بِزَوْجَةٍ.

۷. مَا يَنْطَلِقُ عَنِ الْهُوَى إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَى.

۸. وَ مَنْ يَطِيعِ اللَّهَ وَ رَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا.

(۷۱) است. در سبک همسرمداری اهل بیت(ع) به تمام جوانب مسئله توجه شده و سبک همسرمداری آن بزرگواران متناسب با ظرفیت‌های شناختی، نیازها، اهداف تشکیل خانواده، اصول انسان‌شناختی و بر مبنای تقوآمهوری و اخلاق‌مداری بوده است.

### سبک همسرمداری اهل بیت(ع)

با مطالعه سیره عملی و رفتاری اهل بیت(ع) و نیز با جست‌وجو در معارف و آموزه‌های الزامی، اخلاقی و ترجیحی (مستحبات) که اهل بیت(ع) آموزش داده و خود نیز در قدم اول به این آموزه‌ها پایبند بوده‌اند، درمی‌یابیم که ایشان در سبک همسرمداری، به چند محور اساسی توجه فرموده‌اند. در این نوشتار کوشیده‌ایم تا حد امکان به برخی از این محورها بپردازیم.

### الف) توجه به تفاوت‌های زن و مرد

زن و مرد به لحاظ عقلی، عاطفی، جسمانی، مهارت کلامی، ویژگی مراقبتی و دلسوزی (ماتلین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸) و... تفاوت اساسی با یکدیگر دارند و این تفاوت‌ها در واگذاری نقش‌های زنانه و مردانه مورد توجه بوده است.

علامه طباطبایی اعتقاد دارند که مرد دارای حیات تعقلی و زن دارای حیات احساسی است و علت سرپرستی مردان بر زنان، برتری نسبی آنان در قوای عقلی است (طباطبایی، ۱۳۹۴، ج ۲، ص ۲۷۵؛ ج ۴، ص ۳۴۳؛ ج ۱۸، ص ۱۴۱). ایشان همچنین تفاوت زن و مرد در دو حوزه نظری و عملی را پذیرفته و به برتری مردان در مدیریت خانواده اشاره کرده‌اند (همان، ج ۲، ص ۲۷۱-۲۷۵). البته علامه طباطبایی این نکته را نیز تذکر داده‌اند که آن عقلی که در مرد بیش از زن است، فضیلتی زاید است؛ نه معیار فضل و برتری ارزشی (همان، ج ۴، ص ۳۴۳).

آیت‌الله مصباح یزدی معتقد است که زن در استعداد عقلی با مرد یکسان است؛ اما به دلیل آنکه زن از نظر طبیعی دارای عاطفه و احساسات بیشتری است، کارکرد عقل تا حدودی تضعیف می‌گردد. دلیل برتری مردان در قدرت تعقل، ضعف دشمنان عقل در مردان و قوی بودن دشمنان عقل (احساسات زیاد) در زنان است؛ به هر حال، یا به واسطه

1. Matlin

قدرت بیشتر تعقل مرد (چنانکه بعضی قائلند) یا به دلیل نبود مزاحم و دشمن بر سر راه عقل، مردان از تعقل و تدبیر بیشتری بهره‌مند هستند و همین امر سبب تفاوت‌هایی در حقوق و تکالیف زن و مرد می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۸۵، ص ۲۸۰). آیت‌الله مکارم شیرازی و محمدحسین فضل‌الله (۱۴۲۱ق) نیز نظری همانند نظر آیت‌الله مصباح یزدی دارند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۲۸۷).

به اعتقاد مک‌کابی و جک لینز<sup>۱</sup> (۱۹۷۴) برتری زنان در توانایی کلامی، یکی از شاخص‌ترین تفاوت‌های جنسیتی است (به نقل از خسروی، ۱۳۸۲، ص ۵۰). هالپران<sup>۲</sup> (۱۹۹۲) معتقد است که دختران در مقایسه با پسران توانایی کلامی را با سرعت بیشتر و کیفیت بهتری کسب می‌کنند؛ در واقع، تفاوت‌های مربوط به جنس در توانایی‌های کلامی، از زمانی آغاز می‌شود که کودکان شروع به صحبت می‌کنند و این برتری دختران در مدت تحصیل نیز حفظ می‌شود (همان، ص ۵۱). آلرد<sup>۳</sup> (۱۹۹۰) معتقد است که بیشتر تحقیقات بر برتری دختران بر پسران در زبان و ادبیات تأکید دارند؛ آنها زودتر از پسران شروع به خواندن می‌کنند و کمتر به مشکلات خواندن مبتلا هستند. براساس تصورات کلیشه‌ای قدیمی نیز زنان می‌توانند ساعت‌ها حرف بزنند و مهارت کلامی بهتری دارند.

براساس تحقیقی که در آمریکا انجام شد، مشخص گردید که زنان در توانایی کلامی و حافظه و مردان در مهارت‌های فضایی و ریاضی برتری دارند؛ همچنین، در تحقیقاتی که انجام شده، مشکلات زبانی و ناتوانی در خواندن در پسران بیشتر از دختران گزارش شده است (ماتلین، ۲۰۰۸، ص ۱۵۳).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دختران بیشتر از پسران از کودکان نگهداری می‌کنند، به آنها علاقه نشان می‌دهند و آنها را بغل می‌کنند و می‌بوسند؛ دختران از نظر معیارهای رفتاری پرورش و تعامل با کودکان غالباً بالاتر از پسران بودند (همان، ص ۱۹۱). مطالعات میان‌فرهنگی در دوران معاصر نیز جهان‌شمولی پدیده توزیع نقش‌ها را برحسب جنسیت تأیید کرده‌اند. در پژوهشی درباره نقش‌های خانوادگی آبرازی<sup>۴</sup>؛ یعنی

1. Mc Kaby and Jack Linz

2. Halpran

3. Allred

4. Instrumental

نقش‌های ناظر به سازگاری گروه خانوادگی با شرایط خارجی فیزیکی و اجتماعی و نقش‌های خانوادگی ابرازی<sup>۱</sup>؛ یعنی نقش‌های ناظر به مراقبت از اعضا و حمایت عاطفی، روشن شد که در ۴۶ جامعه از ۵۶ جامعه مورد مطالعه، تمایز بین نقش‌های آبرازی و ابرازی، چنان‌که پیش‌بینی می‌شد، وجود داشته است؛ قسم اول به مردان و قسم دوم به زنان اختصاص یافته است (لی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵، ص ۲۸۹).

با توجه به ویژگی‌هایی از قبیل عاطفی بودن و آرامشگری<sup>۳</sup> (اعراف، ۱۸۹؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷، ص ۵) که در آموزه‌های دینی برای زنان معرفی شده و با توجه به وظایف محول شده به آنان که به انجام دادن آنها تشویق شده‌اند<sup>۴</sup> (همان، ج ۷، ص ۵) می‌توان ادعا کرد که زنان در بُعد پرورش و مراقبت، توانایی بیشتری دارند و علاقه بیشتری نیز در این رابطه نشان می‌دهند.

همدلی<sup>۵</sup>، به معنای احساس عاطفی شخص دیگر را درک کردن و خود را به لحاظ عاطفی جای فرد دیگر گذاشتن نیز در زنان قوی‌تر است. آنها به لحاظ کلیشه‌ای همدلی بیشتری نسبت به مردان نشان می‌دهند. همدلی، بخشی از این کلیشه عمومی است که بیان‌پذیری عاطفی در زنان و بیان‌ناپذیری عاطفی در مردان وجود دارد (هاید، ۱۳۸۷، ص ۱۳۸).

کی. جی. کی. کلین و هاگز<sup>۶</sup> (۲۰۰۱) در مطالعه‌ای مرتبط، صحت همدلی را بررسی کردند. فردی که صحت همدلی‌اش بسیار زیاد است، می‌تواند به درستی حدس بزند که فرد دیگری چه احساسی دارد. در شرایط کنترل‌شده، امتیاز زنان در زمینه صحت همدلی، بسیار بالاتر است (به نقل از ماتلین، ۲۰۰۸، ص ۱۹۲).

ایفای نقش مادری، همچنین توانایی مضاعف زنان در ایجاد آرامش (اعراف، ۱۸۹)، اهل انس و الفت بودن<sup>۷</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۵) و تفاوت آشکار زنان با مردان در

1. Expressive

2. Lee

۳. هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا. أَمَّا حَقُّ الزَّوْجَةِ فَإِنْ تَعْلَمَ أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ جَعَلَهَا لَكَ سَكْنًا وَأَنْسًا.

۴. أَيُّمَا امْرَأَةٍ خَدَمَتْ زَوْجَهَا سَبْعَةَ أَيَّامٍ أَغْلَقَ اللَّهُ عَنْهَا سَبْعَةَ أَبْوَابِ النَّارِ وَفَتَحَ لَهَا ثَمَانِيَةَ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ تَدْخُلُ مِنْ أَيُّهَا شَاءَتْ.

5. Empathy

6. K.J.K.Klein and Hodges

۷. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص نِعْمَ الْوَالِدُ الْبَنَاتُ مُلْطَفَاتٌ مُجَهَّزَاتٌ مُوْنِسَاتٌ مُبَارَكَاتٌ مُفْلِيَّاتٌ.

عواطف و احساسات (بارون، ۱۳۸۴، ص ۶۴- ۷۰) می‌تواند دلیلی بر قوی بودن حس همدلی در زنان و توانایی آنان در درک بهتر و سریع‌تر تغییرات احساسی و عاطفی دیگران باشد. این توانایی باعث می‌شود که زنان آسان‌تر افکار و احساسات خود را با دیگران سازگار و از آنها مراقبت کنند.

جان‌گری می‌گوید: «به دلیل عاطفی‌تر بودن زنان، آنان از شوهرشان بیشتر دلسوزی می‌خواهند؛ اما مردها بیشتر اعتقاد و اعتماد همسرشان را خواستارند. وقتی مرد نشان می‌دهد که به احساسات همسرش و به آنچه در دل او می‌گذرد اهمیت می‌دهد، زن حس می‌کند که شوهرش نگران و دلوایس و غمخوار اوست» (گری، ۱۳۷۶، ص ۱۳۱). یکی از شکایات شایع زنان و مردان آن است که شریک زندگی‌شان به قدرکافی به آنان محبت نمی‌کند. منظور آنان از محبت؛ لمس کردن، درآغوش گرفتن، نوازش کردن، بوسیدن و... است. در تحقیقی که در این زمینه انجام شد، مشخص گردید که زنان نیاز بیشتری به محبت و عواطف نشان می‌دهند و در ابراز محبت و عواطف نیز قوی‌تر از مردان هستند (فلیپ رایس، ۱۳۷۸، ص ۲۱۴). پاپالیا<sup>۱</sup>، با پذیرش احتمال وجود تفاوت‌های روان‌شناختی زن و مرد به دلیل تفاوت زیستی، بر این باور است که برتری زنان در مهارت‌های زبانی، باعث شده آنان بتوانند احساسات خود را بهتر و قوی‌تر ابراز کنند (پاپالیا، ۱۳۹۱، ص ۳۱۴).

در آموزه‌های دینی نیز روایاتی درباره عاطفی بودن زن وجود دارد؛ همچنین، اندیشمندان اسلامی به کمک آموزه‌های دینی دریافته‌اند که احساسات و عواطف در زنان قوی‌تر است. پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «چه خوبند فرزندان دختر؛ اهل ملاحظت (عواطف)، کمک‌کننده و یاری‌دهنده، انس‌گیرنده، باخیر و بابرکت و اهل پاکیزگی» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۱، ص ۳۶۲). امام صادق (ع) می‌فرماید: «حضرت ابراهیم از خداوند دخترانی خواست تا پس از مرگش بر او بگریند و عزایش را گرم و پرشور نگاه دارند»<sup>۲</sup> (همان، ص ۳۶۱). شاید یکی از علل آرامش‌گری زن، بروز و ظهور عواطف قوی در اوست؛ چنان‌که در قرآن کریم، زن عامل آرامش (اعراف، ۱۸۹) معرفی شده است. خداوند در قرآن کریم، ضمن اینکه مرد و زن را آرامش‌دهنده یکدیگر

1. Papalia

۲. قال ابو عبدالله (ع): ان ابراهیم سأل ربّه ان یرزقه ابنةً تبکیه و تندبه بعد موته.

می‌داند (روم، ۲۱)، بر جایگاه آرامش بخشی زن برای مرد و خانواده، تأکید بیشتری کرده است (اعراف، ۱۸۹)، به ویژگی‌های خاص زنان و مردان، در سبک همسررداری اهل بیت (ع) توجه ویژه شده است؛ به عنوان نمونه حضرت علی (ع) به دلیل لطافت زنان، افراد را از واگذاری مسئولیت‌های سنگین بر عهده زنان برحذر داشته‌اند و می‌فرماید: «بیش از توان زن، به او کار مسپار؛ چرا که زن گلی ظریف است، نه پیشکار و سرپرست امور خانه»<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۱۰).

پیامبر گرامی اسلام نیز به دلیل عاطفی بودن زنان می‌فرماید: «این سخن مرد به همسرش که دوستت دارم، هرگز از قلب زنش خارج نمی‌شود»<sup>۲</sup> (همان، ج ۵، ص ۵۶۹)؛ همچنین، حضرت در جای دیگر می‌فرماید: «بهترین مردم از لحاظ ایمانی، کسی است که اخلاقش نیکو و با خانواده‌اش مهربان باشد و من باعاطفه‌ترین شما در قبال خانواده‌ام هستم»<sup>۳</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۱۵۳). امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: «از اخلاق و ویژگی انبیا، علاقه و محبت به زنان است»<sup>۴</sup> (همان، ج ۲۰، ص ۲۲).

پیامبر گرامی اسلام نیز به دلیل شرایط خاص زنان و مردان، کارهای بیرون منزل را به حضرت علی (ع) و کارهای داخل منزل را به حضرت زهرا (س) واگذار کردند. امام باقر (ع) می‌فرماید: «علی (ع) و فاطمه (س) برای داوری درباره تقسیم کارهای خود، نزد پیامبر خدا (ص) رفتند. پیامبر (ص) این‌گونه قضاوت کرد که کارهای داخل خانه را فاطمه و کارهای بیرون از خانه را علی انجام دهد. فاطمه (س) فرمود: فقط خدا می‌داند که چقدر از اینکه پیامبر خدا (ص) مرا از بر عهده گرفتن مسئولیت‌های مردان معاف ساخت، خوشحال شدم»<sup>۵</sup> (همان، ص ۱۷۲).

خلاصه اینکه در سبک همسررداری اهل بیت (ع)، تفاوت‌ها و ظرفیت‌های جسمی و روان‌شناختی زن لحاظ شده و در واگذاری نقش‌ها مورد توجه قرار گرفته است.

۱. لَا تَمْلِكُ الْمَرْأَةُ مِنَ الْأَمْرِ مَا يُجَاوِزُ نَفْسَهَا ... فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِقَهْرْمَانَةٍ.

۲. قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّي أَحِبُّكَ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا.

۳. أَحْسَنُ النَّاسِ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا وَ الطُّفْهُمُ بِأَهْلِهِ وَ أَنَا الطُّفُّكُمْ بِأَهْلِي.

۴. مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ حُبُّ النِّسَاءِ.

۵. تَقَاضَى عَلِيٌّ وَ فَاطِمَةُ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ (ص) فِي الْخِدْمَةِ فَقَضَى عَلِيٌّ فَاطِمَةَ (س) بِخِدْمَتِهَا مَا دُونَ الْبَابِ وَقَضَى عَلِيٌّ عَلِيًّا (ع) بِمَا خَلَفَهُ قَالَ فَقَالَتْ فَاطِمَةُ فَلَا يَعْلَمُ مَا دَخَلَنِي مِنَ السُّرُورِ إِلَّا اللَّهُ بِإِكْفَائِي رَسُولَ اللَّهِ تَحْمَلُ أَرْقَابَ الرِّجَالِ.

**ب) التزام به بایسته‌های حقوقی و اخلاقی**

رعایت بایسته‌های الزامی (حقوقی) و اخلاقی و توصیه به آن، از دیگر نکاتی است که در سبک همسر داری اهل‌بیت (ع) جلوه‌گری دارد.

احکام حقوقی، تنها برای تنظیم روابط اجتماعی انسان در زندگی دنیوی است و هدف آن، خواه عدالت باشد یا نظم یا امری دیگر، از مرز و گستره زندگی دنیوی انسان فراتر نمی‌رود. احکام و دستورهای اخلاقی فراتر از هدف احکام حقوقی است و منحصر در اهداف دنیوی نیست، بلکه اهداف اخروی را تعقیب می‌کند.

البته گاهی ممکن است امری هم دارای جنبه اخلاقی و هم حقوقی باشد که در این صورت، به لحاظ جنبه اخلاقی، عقاب و ثواب اخروی نیز دارد؛ مانند نفقه همسر، همچنین، احکام حقوقی ضمانت اجرای حکومتی دارد. دولت موظف است که احکام حقوقی را اجرا کند و متخلفان را تحت تعقیب و پیگرد قانونی قرار دهد؛ اما احکام و دستورهای اخلاقی دارای چنین ویژگی و ضمانت اجرای دولتی نیستند. نکته مهم‌تر اینکه قوام و ارزش احکام و دستورهای اخلاقی به نیت است و ارزش کارها، با توجه به نیت خوب و یا بد، متفاوت خواهد بود؛ اما در احکام حقوقی و امور قانونی، نیت تأثیری ندارد (مصباح یزدی، ۱۳۷۸، ص ۶۱).

**برخی از نمودهای الزامات حقوقی (الزامی)****۱. نفقه**

از جمله وظایف و تعهدات مرد که بعد از ازدواج بر عهده‌اش قرار می‌گیرد، پرداخت نفقه است. نفقه از وظایف ویژه مرد و از حقوق قطعی زن به شمار می‌رود. نفقه علاوه بر وجوب شرعی و الزام دینی، از نظر قانونی نیز بر مرد لازم و واجب است؛ یعنی علاوه بر پشتوانه شرعی، از پشتوانه حکومتی و قضایی نیز برخوردار است و چنانچه مردی نفقه واجب همسر خود را نپردازد، قانون او را وادار به این کار خواهد کرد.

در قانون مدنی (که برگرفته از آموزه‌های دینی است)، ماده ۱۱۰۷ نفقه را چنین تفسیر کرده‌اند: نفقه عبارت است از مسکن (محل زندگی)، لباس، غذا و اثاث منزل که به طور متعارف با وضعیت زن متناسب باشد و همچنین، خادم در صورت عادت داشتن



زن به خادم (خدمتکار) یا احتیاج او (زن) به خدمتکار به واسطه مریضی یا نقص عضو (محقق داماد، ۱۳۷۴، ص ۲۹۰).

## ۲. تمکین

یکی از بحث‌های اساسی در روابط همسری، مسئله تمکین و اطاعت زن از شوهر است. در این زمینه، همان‌گونه که مرد موظف است تمام امکانات ضروری زن را فراهم سازد، زن نیز موظف است در اموری؛ همچون مسائل جنسی، خروج از منزل، حسن معاشرت، رعایت عفت و ... از شوهر اطاعت کند و ملتزم باشد. پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «زن نباید مانع بهره جنسی شوهرش شود، گرچه روی شتر سوار باشد»<sup>۱</sup> (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۵۸)؛ یعنی در هر شرایطی باشد. همچنین حضرت فرمودند: «زن نباید دست به دست کند (در اجابت خواسته مرد تأخیر کند) و خود را سرگرم سازد تا شوهر به خواب رود»<sup>۲</sup> (همان، ص ۱۶۵). پیامبر (ص) در روایتی دیگر درباره‌ی وجوب اطاعت جنسی زن و عرضه کردن خود بر شوهر می‌فرماید: «جایز نیست که زن بخوابد، مگر هنگامی که خود را بر شوهر عرضه کند؛ به این نحو که لباس خود را درآورد و کنار او بخوابد و بدنش را به بدن شوهر بمالد. اگر زن چنین کرد به وظیفه خود عمل و خود را عرضه کرده است»<sup>۳</sup> (همان، ص ۱۷۶).

## ۳. کسب اجازه از شوهر برای خروج از منزل

پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد (ص) درباره‌ی لزوم اجازه همسر برای خروج از منزل می‌فرماید: «زن نباید بدون اجازه شوهر از خانه بیرون رود و اگر بدون اجازه خارج شود، ملائکه آسمان و ملائکه زمین و ملائکه رحمت و غضب، همگی او را لعنت می‌کنند تا برگردد»<sup>۴</sup> (همان، ص ۱۵۸).

۱. وَ لَا تَمْنَعُهُ نَفْسَهَا وَ إِنْ كَانَتْ عَلَى ظَهْرِ قَتَبٍ.

۲. وَ لَا تُسَوِّفُهُ حَتَّى يَنَامَ الرَّجُلُ.

۳. لَا يَجِلُّ لِمَرَاةٍ أَنْ تَنَامَ حَتَّى تَعْرِضَ نَفْسَهَا عَلَى زَوْجِهَا تَخْلَعُ ثِيَابَهَا وَ تَدْخُلُ مَعَهُ فِي لِحَافِهِ فَتَلْزُقُ جِلْدَهَا بِجِلْدِهِ فَإِذَا فَعَلَتْ ذَلِكَ فَقَدْ عَرَضَتْ.

۴. لَا يُخْرِجُ مِنْ بَيْتِهِ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَإِنْ فَعَلَتْ لَعْنَتْهَا مَلَائِكَةُ السَّمَوَاتِ وَ مَلَائِكَةُ الْأَرْضِ وَ مَلَائِكَةُ الْغُضْبِ وَ مَلَائِكَةُ الرَّحْمَةِ حَتَّى تَرْجِعَ.

#### ۴. معاشرت نیکو

معاشرت نیکو و تعامل پسندیده نیز از وظایف طرفینی در رابطه با همسران است؛ یعنی هم زن و هم مرد، وظیفه دارند با یکدیگر معاشرت نیکو داشته باشند و حق آزار و اذیت یکدیگر را ندارند. زن باید از هرگونه عملی که رنجش خاطر شوهر را فراهم می‌کند، بپرهیزد و سعی کند چون فرشته‌ای در قلب شوهر جای گیرد؛ چرا که آزار دادن شوهر از گناهان بزرگ است.

پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «زنی که با زبان خود، شوهر را بیازارد، خداوند هیچ عمل خوب و هیچ حسنه و نماز و روزه‌ای را از او قبول نمی‌کند؛ هرچند همواره روزها در روزه باشد و شب‌ها در حال نماز، مگر آنکه همسرش از او راضی گردد»<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۴۴).

در قانون مدنی ماده ۱۱۰۳ که برگرفته از فرمایشات اهل‌بیت (ع) است، چنین آمده است: «زن و شوهر، مکلف به حُسن معاشرت با یکدیگرند».

#### ۵. عدم تصرف در اموال شوهر، بدون اجازه

امام صادق (ع) درباره لزوم اجازه زن برای تصرف در اموال شوهر نیز می‌فرماید: «حق تصرف و هزینه کردن در اموال شوهر را ندارد، مگر اینکه اجازه داشته باشد و اگر بدون اجازه تصرف و هزینه کند، گناهکار است» (همان).

پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «زن حتی برای صدقه باید اجازه بگیرد و بدون اجازه شوهر نباشد» (همان، ص ۱۵۸).

زن حتی برای روزه مستحبی باید از شوهر خود اجازه بگیرد؛ چنان‌که حضرت محمد (ص) می‌فرماید: «زن حق ندارد بدون اجازه شوهر روزه مستحبی بگیرد»<sup>۲</sup> (همان).

#### برخی از مصداق‌های بایسته‌های اخلاقی

دستورهای اخلاقی که درباره زن و مرد بیان شده است، گاهی ویژه زن یا مرد و

۱. اِيْمَا امْرَاةٌ اَدَّتْ زَوْجَهَا بِلِسَانِهَا لَمْ يَقْبَلِ اللهُ مِنْهَا صِرْفًا وَلَا عَدْلًا وَلَا حَسَنَةً مِنْ عَمَلِهَا حَتَّى تُرْضِيَهُ وَإِنْ صَامَتْ نَهَارَهَا وَقَامَتْ لَيْلَهَا.

۲. وَلَا تَصُومُ تَطَوُّعًا إِلَّا بِإِذْنِهِ.

گاهی دوجانبه است؛ یعنی همسران باید به آنها ملتزم شوند. برخی از این توصیه‌ها عبارتند از:

### ۱. احترام و تکریم

احترام و تکریم یکدیگر، از آموزه‌های اخلاقی دوجانبه در روابط همسران است؛ یعنی همان‌طور که زن وظیفه دارد به شوهر خود احترام بگذارد و شأن و منزلت او را به عنوان همسر، مدیر خانواده و پدر فرزندان رعایت کند، مرد نیز متقابلاً باید زن را تکریم و منزلت همسری و مادری او را رعایت کند. هر فردی (چه زن و چه مرد) به تکریم شخصیت و منزلت خویش علاقه‌مند است و از خدشه‌دار شدن آن رنج می‌برد. در پرتو تکریم و احترام متقابل، حدود و جایگاه افراد حفظ می‌شود و لطمه‌ای به شخصیت آنان وارد نمی‌گردد.

امام صادق (ع) در این باره می‌فرماید: «زنی که شوهر خود را آزار و اذیت کند، از رحمت و مغفرت پروردگار دور است و سعادت‌مند، زنی است که شوهر خویش را اکرام و احترام کند و اذیتش نکند و از او در همه حالات اطاعت و فرمان‌برداری کند»<sup>۱</sup> (همان، ص ۲۵۳).

امام سجاد (ع) می‌فرماید: «حق زن بر مرد آن است که بداند خداوند زن را مایه آرامش و انس مرد قرار داد و بداند که زن نعمتی الهی است. پس باید او را اکرام کند و با او مهربان باشد» (همان، ج ۷۱، ص ۵).

آبراهام مزلو<sup>۲</sup>، اندیشمند و روان‌شناس معروف، نیاز به ارزشمندی، حس حرمت خود و احساس قابلیت را از ویژگی‌های انسانی می‌داند و معتقد است که وقتی این نیاز ارضا شود، روابط افراد بهبود خواهد یافت (شجاعی، ۱۳۸۳، ص ۱۱۱).

سلام کردن به همدیگر، رعایت ادب در برخورد با همسر، استقبال از شوهر و بدرقه وی<sup>۳</sup> (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۲۵۴) و قدردانی و سپاسگزاری از همسر<sup>۴</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۳۹) از مصداق‌های تکریم و احترام است. جان‌گیری (روان‌شناس غربی که در مشاوره و مسائل خانواده مطالعات زیادی کرده است) دربارهٔ قدردانی از همسر و محبت به وی می‌نویسد: «اگر همسران در طول شبانه‌روز حداقل

۱. مَلْعُونَةٌ إِمرَأَةٌ تُؤذِي زَوْجَهَا وَتَعْمَهُ وَسَعِيدَةٌ أَمْرَأَةٌ تُكْرِمُ زَوْجَهَا وَلَا تُؤذِيهِ وَتُطِيعُهُ فِي جَمِيعِ أَحْوَالِهِ.

2. Abraham Moslow

۳. أَنْ تَسْتَقْبِلَهُ عِنْدَ بَابِ بَيْتِهَا فَتُرْحَبَ.

۴. خَيْرُ نِسَائِكُمْ الَّتِي إِنْ أُعْطِيَتْ شُكْرَتَ وَإِنْ مُنِعَتْ رَضِيَتْ.

چهار بار همدیگر را در آغوش بگیرند و به همدیگر اظهار محبت کنند و به‌ویژه این کار را در موقع ورود همسر به خانه انجام دهند، بسیار در روابط آنان مؤثر خواهد بود» (گری، ۱۳۷۶، ص ۱۷۰).

براساس تحقیقات، اثبات شده است که تماس مکرر به واکنش عاطفی مثبت می‌انجامد و باعث نزدیکی بیشتر می‌گردد (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۲۴۰).  
 قدردانی از زحمات همسر و انجام وظایفش (چه وظایف الزامی و چه وظایف غیرالزامی) یک شناسه مهم در راستای تقویت پیوند عاطفی همسران و عاملی تعیین‌کننده در ایجاد دل‌بستگی و علاقه‌مندی میان آنان است.

براساس پژوهشی که در این زمینه صورت گرفته است؛ ۸۷ درصد همسران اعلام کرده‌اند که توقع دارند در مقابل زحمات آنان (مثل آشپزی، بچه‌داری، تدریس، تحصیل، کارمندی، خرید منزل، مسافرت بردن و ...) قدردانی شود. کارل راجرز<sup>۱</sup>، روان‌شناس غربی، در این باره می‌گوید: «انسان نیاز دارد به اینکه دیگران برای او قدرت و منزلتی قائل باشند و قدرش را نیز بدانند. اهمیتی که شخص به این موضوع می‌دهد، در کنش‌های درونی و جنبه‌های تحریکی ارگانیزم و در رفتار او اثر فراوان می‌گذارد؛ از سوی دیگر، نیاز به قدردانی دیگران و نیاز به قدردانی خویشتن، در رفتار و کردار آدمی مؤثر است» (ملکی، ۱۳۸۵، ص ۲۶).

## ۲. پرهیز از آزار همسر

رعایت حدود همسر و آزار نرساندن به او (چه آزار جسمی و چه زبانی) از وظایف اخلاقی دوطرفه است که همسران باید آن را رعایت کنند و به آن پایبند باشند. زن باید از هرگونه سخن و عملی که رنجش خاطر شوهر را فراهم می‌کند و به‌نوعی تخریب‌کننده عواطف و شخصیت وی است، پرهیزد؛ به‌ویژه زبان خود را کنترل کند و از زخم زبان، طعنه و کنایه دوری کند.

امام باقر(ع) می‌فرماید: «بدا به حال زنی که شوهرش را عصبانی کند و خوشا به حال زنی که شوهرش از او راضی باشد»<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۴۵). رسول گرامی اسلام(ص) فرمودند: «بهترین زنان شما، آن زنی است که اگر شوهرش خشمگین شود، به او (شوهر) بگوید: دستم در دست توست و اختیار من به دست توست؛ خواب

1. Carl Rogers

۲. وَیَلِّ لِامْرَأَةٍ اَعْضَبَتْ زَوْجَهَا وَطُوبَى لِامْرَأَةٍ رَضِيَ عَنْهَا زَوْجُهَا.

نخواهم رفت تا از من راضی شوی» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۳۹)؛ از سوی دیگر، مرد نیز وظیفه دارد از ناسزاگویی، نیش زدن و هر کاری که آزار و اذیت حساب می‌شود، بپرهیزد؛ همچنین، وی حق ندارد همسر خود را تنبیه بدنی کند و او را بزند. تنبیه بدنی همسر، عواطف وی را ضایع و نفرت و بدبینی ایجاد می‌کند؛ همچنین، دل بستگی زن به زندگی را کمرنگ می‌سازد و تبدیل به عقده روانی می‌شود و زن به مرور زمان از چنین مردی (مردی که دست بزن دارد) نفرت پیدا می‌کند. پیامبر گرامی اسلام (ص) درباره آثار تنبیه زن می‌فرماید: «هر کس به صورت زنش سیلی بزند، خداوند به مالک (آتشبان جهنم) دستور می‌دهد هفتاد سیلی به صورت او بزند»<sup>۱</sup> (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۲۵۰).

### ۳. صیانت از آبروی همسر و پرهیز از قهر

قهر کردن از صفات غیرانسانی و غیراخلاقی است که آثار شومی بر روابط خانوادگی می‌گذارد و باعث کدورت و نابسامانی خانواده می‌گردد. پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: هر زنی که با شوهرش قهر کند؛ در حالی که خودش مقصر بوده است، در روز قیامت با فرعون، هامان و قارون در پایین‌ترین جایگاه آتش محشور می‌شود، مگر اینکه توبه کند و (نزد شوهرش) برگردد<sup>۲</sup> (طبرسی، ۱۳۷۶، ص ۲۰۲). همچنین، زن و شوهر باید محرم اسرار یکدیگر باشند و همانند همدمی امین، مطمئن و دلسوز، عیوب یکدیگر را بپوشانند و از آبروی یکدیگر صیانت کنند. قرآن کریم در تعبیری زیبا و سنجیده می‌فرماید: «زن و مرد لباس یکدیگر هستند» (بقره، ۱۸۷). خاصیت لباس این است که علاوه بر ایجاد گرمی و زینت بودن، عیب‌های جسمانی فرد را می‌پوشاند. زن و مرد نیز همانند لباس که حافظ تن و حجابی بر عیب‌های بدن است، باید عیب‌های نهانی و اسرار همدیگر را بپوشانند. در قرآن کریم به این نقش با تعبیری زیبا اشاره شده است: زنان صالح، زنانی هستند که متواضعند و در غیاب [همسر خود]، اسرار و حقوق او را حفظ می‌کنند»<sup>۳</sup> (نساء، ۳۴).

امام رضا (ع) نیز درباره این وظیفه اخلاقی زن می‌فرماید: «هیچ سودی بهتر از این

۱. فَأَيُّ رَجُلٍ لَطَمَ امْرَأَتَهُ لَطْمَةً، أَمَرَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مَالِكَ خَازِنَ النَّبْرِانِ فَيَلْطِمُهُ عَلَى حَرِّ وَجْهِهِ سَبْعِينَ لَطْمَةً فِي نَارِ جَهَنَّمَ.  
 ۲. أَيُّمَا امْرَأَةٍ هَجَرَتْ زَوْجَهَا وَهِيَ ظَالِمَةٌ حُشِرَتْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَعَ فِرْعَوْنَ وَهَامَانَ وَقَارُونَ فِي الدَّرَكِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ إِلَّا أَنْ تَتُوبَ وَتَرْجِعَ.  
 ۳. فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ.

نیست که انسان دارای همسری خوب، شایسته و باایمان باشد که هرگاه او را می‌بیند، خشنودش سازد و هر وقت از او جدا می‌شود، حافظ و نگهبان اموال و ناموس شوهر باشد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص ۲۱۷).

#### ۴. مدارا

مدارا به معنای مهربانی کردن، نرمی کردن (دهخدا، ۱۳۷۳، ج ۱۲، ص ۱۸۱۲۰)، شفقت و ملایمت نشان دادن، درایت و فهم، مماشات و سلوک (حسینی دشتی، ۱۳۷۶، ج ۹، ص ۲۳۷) از آموزه‌های اخلاقی دین اسلام و حتی از دستوره‌های اخلاقی سایر ادیان است. این دستور اخلاقی در زندگی اجتماعی (به‌طور عام) و در نهاد خانواده (به‌طور خاص) از جایگاه و اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پیامبر گرامی اسلام (ص) درباره ارزش مدارا در برخورد با مردم می‌فرماید: «مدارا با مردم نیمی از ایمان و نرم‌خویی با آنان نیمی از زندگی است»<sup>۱</sup> (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۲۰۱). حضرت در حدیث دیگری فرمودند: «سه چیز است که اگر در کسی نباشد، کار او کامل نیست: تقوایی که او را از معصیت خدا بازدارد؛ حالتی که به‌وسیله آن با مردم مدارا کند و بردباری که به وسیله آن نادانی نادان را برطرف سازد» (همان، ص ۲۰۰).

امام باقر (ع) نیز می‌فرماید: «در مناجات میان خدا و موسی در تورات چنین آمده است: ای موسی! مسائل سرّی را در درون وجود خود حفظ کن و در ظاهر با دشمنان من و دشمنان خودت از میان مردم، مدارا کن» (همان).

حضرت علی (ع) درباره مدارای با زن می‌فرماید: «همیشه و در همه حال با همسرت (زنت) مدارا کن و با او به نیکی معاشرت نما تا زندگی‌ات باصفا و فرحزا گردد»<sup>۲</sup> (همان، ج ۲۰، ص ۱۶۹).

#### ج) توجه به مؤلفه شادی و لذت‌ها در روابط همسری

شادابی و نشاط به معنای خوشی و خرمی، سرور، تازگی، طراوت، سرزندگی، زنده‌دلی، سبکی و چالاکي، خرسندی و... (دهخدا، ۱۳۷۳، ج ۸، ص ۱۲۳۱۳؛ هدفیلد، ۱۳۶۶، ص ۱۴۶۱۴۸) در سبک زندگی اهل‌بیت (ع) جایگاه ویژه‌ای دارد و دین اسلام

۱. مُدَارَةُ النَّاسِ نِصْفُ الْإِيمَانِ وَالرَّفْقُ بِهِمْ نِصْفُ الْعَيْشِ.

۲. فَدَارَهَا عَلَى كُلِّ حَالٍ وَأَحْسِنِ الصُّحْبَةَ لَهَا فَيَصْفُو عَيْشَكَ.

دینی سرزنده و شاد است. توصیه به شادی و لذت‌های حلال، به عنوان مهم‌ترین نیاز روان‌شناختی انسان‌ها مورد توجه ویژه پیشوایان معصوم بوده است. حضرت علی (ع) درباره اهمیت شادی و شادکامی در زندگی می‌فرماید: «این دل‌ها و روان‌ها همانند بدن‌ها خسته و بی‌نشاط می‌شوند و نیاز به استراحت دارند؛ از این‌رو، برای آنها نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیز فراهم کنید» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۱۸۲). آن حضرت در حدیثی دیگر فرمودند: «برای مؤمن سه ساعت است (شبانه‌روز را باید سه قسمت کند)؛ ساعتی که در آن با پروردگارش راز و نیاز کند و ساعتی که در آن، نیازمندی‌های زندگی و معاش زندگی را تأمین کند (کار و تلاش) و ساعتی برای لذت‌ها و خوشی‌های حلال و نیکو قرار دهد»<sup>۱</sup> (همان، ص ۸۸).

امیرمؤمنان (ع) در خطبه همام، یکی از ویژگی‌های مؤمن را نشاط و فعالیت و زنده‌دلی می‌داند و می‌فرماید: «از علامات متقین... نشاط و سرحالی و شادمانی در هدایت است (هدایت دیگران و هدایت‌شده بودن خودش)» (همان).

شادابی، نیروی حرکت‌دهنده فعالیت‌های انسان است. اگر در محیط خانواده و روابط همسری شادی نباشد، زندگی بی‌روح و ملال‌آور خواهد بود. پژوهش‌های روان‌شناسان در سال‌های اخیر، نشان می‌دهد که اگر مردم، عوامل شادی‌بخش (مانند همسر، دوست خوب، شغل مناسب، برنامه تفریحی، معنویت و...) را در اختیار داشته باشند، رضایت‌مندی و درجه شادکامی آنان افزایش می‌یابد (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۴۶-۷۰).

در تحقیقات تجربی ثابت شده است که شادی و نشاط علاوه بر ایجاد امیدواری و رضایت خاطر از زندگی و نشاط روانی، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، سلامتی و تندرستی، روابط صمیمانه با دیگران و موفقیت در عرصه‌های مختلف زندگی می‌شود (علی‌پور، ۱۳۷۹، ص ۲۲۹).

سلیگمن<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) هیجان‌های مثبت را دارای فواید ویژه در انسان می‌داند و باربارا فردریکسن<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) می‌گوید: «عواطف مثبت نه تنها سلامت شخصی را نشان می‌دهند؛ بلکه به رشد و تکامل شخصی نیز کمک می‌کنند» (به نقل از: کار، ۱۳۸۵، ص ۵۴).

۱. للمؤمن ثلاثُ ساعاتٍ: فساعةٌ يَنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ، وساعةٌ يَرُمُّ مَعَاشَهُ وساعةٌ يَخْلِي بَيْنَ نَفْسِهِ وَبَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَيَجْمَلُ.

2. Seligman

3. Barbara Fredrickson

## عوامل شادی‌آفرین در زندگی

اهل‌بیت (ع) درباره عوامل نشاط‌انگیز در زندگی؛ به ویژه در روابط همسری، توصیه‌های ارزشمندی کرده‌اند و سیره رفتاری ایشان نیز نشان‌دهنده التزام این بزرگواران به این نکات بوده است.

### ۱. ارتباط کلامی و غیر کلامی بهنجار

در ایجاد فضای نشاط‌انگیز و فرح‌بخش در محیط خانواده، شیوه ارتباط کلامی و غیرکلامی نقش عمده‌ای دارد. ارتباط کلامی در عین حال که ساده‌ترین نوع از مناسبات است، از شایع‌ترین و اثرگذارترین آنها نیز هست. این ارتباط نیز شامل دو بخش «خوب سخن گفتن» و «سخن خوب گفتن» است که اولی ناظر به روش و دومی ناظر به محتواست.

لحن مؤدبانه و احترام‌آمیز همسران در گفتگو با یکدیگر استفاده از روش‌های مؤثر و سازنده برای ارتباط کلامی، مصداق کامل «خوب سخن گفتن» تلقی می‌شود. توصیه به گفتگوی محترمانه و مؤدبانه، گفتگو با صدای ملایم (لقمان، ۱۹)، صدا زدن همدیگر با زیباترین نام<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۴۳)، سپاسگزاری همسران از یکدیگر، پرهیز از تمسخر همدیگر (حجرات، ۱۱)، پرهیز از گفتگوی پنهانی (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۶۰) و پرهیز از کلمات رکیک و زشت (مؤمنون، ۳) و... همگی از آموزه‌های دینی در راستای ایجاد روابط کلامی مثبت، محبت‌آمیز و نشاط‌انگیز در محیط خانواده است؛ همچنین، توصیه به حسن خلق و پایبندی به آن (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۰۷) تبسم و خنده در چهره (همان، ص ۱۸۸) و نگاه مهربانانه زن و شوهر به یکدیگر (نوری طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۱۶۹) از توصیه‌های پیشوایان معصوم درباره کیفیت روابط غیرکلامی است.

روی خوش و چهره باز، باعث جذب دل‌ها و فروزی محبت می‌شود<sup>۲</sup> (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۹۲)، شادی و نشاط می‌آورد و کینه را از دل‌ها می‌زداید.

۱. قال رسول الله (ص): ثلاث يصفين وُدَّ المرء لأخيه المسلم: يلقاهُ بالبشر إذا لقيه ويوسّع له في المجلس إذا جلس إليه ويدعوه بأحبّ الأسماء إليه.  
 ۲. المودة تعاطف القلوب.



## ۲. ایجاد جاذبه‌های میان‌فردی

همسران می‌توانند با ایجاد جاذبه‌های میان‌فردی، در ایجاد نشاط و طراوت نقشی ارزنده داشته باشند. در آموزه‌های دینی توصیه شده است که همسران در روابط خانوادگی، مؤلفه‌هایی؛ همچون تبسم و خنده<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۶۷)، نگاه مهرآمیز (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۶۶)، گشاده‌رویی (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۶۷)، هدیه دادن (همان، ج ۷۷، ص ۱۶۶) و آراستگی و نظافت ظاهری را رعایت کنند. حسن بن جَهم، از دوستان امام سجاد(ع) می‌گوید: «روزی خدمت امام سجاد(ع) رسیدم؛ دیدم موهای خود را رنگ کرده و مشکین نموده است. گفتم: می‌بینم که موهای خود را سیاه کرده‌اید؟ حضرت فرمودند: در رنگ کردن موها پاداش الهی است و نیز این کار، باعث پاکدامنی همسر می‌گردد و چه بسا، زنی به دلیل آراسته نبودن شوهرش به بی‌عفتی بیفتد (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۸۰).

حسن زیات نیز نقل کرده است: «من و دوستم نزد امام محمدباقر(ع) رفتیم؛ حضرت را دیدیم که در اتاقی مرتب و زینت‌شده نشسته، لباسی زیبا به تن کرده و چشم‌ها را سرمه کشیده و محاسن خود را مرتب و معطر نموده است. سؤالاتی داشتیم که پرسیدیم؛ وقتی خواستیم برویم، حضرت به من فرمود: فردا تو و رفیقت بیاید پیش من. عرض کردم: به روی چشم، فدایت شوم. فردا که خدمت حضرت رسیدیم، دیدیم که برعکس دیروز، حضرت امام باقر(ع) در اتاقی نشسته که جز حصیر در آن نیست و لباس ضخیمی هم پوشیده است. حضرت به رفیق من فرمود: ای برادر اهل بصره! تو دیروز که نزد من آمدی، من در اتاق همسرم بودم. دیروز موعده او بود. اتاق هم اتاق او، اثاث هم اثاث او بود. او خود را برای من زینت کرده بود، من هم می‌بایست متقابلاً خود را برایش زینت می‌کردم. سپس فرمود: در دلت چیزی (شبهه‌ای) نیاید. رفیقم عرض کرد: فدایت شوم، در دلم چیزی خطور کرد؛ اما الآن به خدا هرچه بود، برطرف شد و دانستم که حق همان است که فرمودی» (خرمی، ۱۳۷۹، ص ۱۵۰).

آراستگی و نظافت ظاهری، در ایجاد رغبت و علاقه و شادابی، نقش زیادی دارد. با اینکه در آموزه‌های بیشتر فرهنگ‌ها، بر زیبایی‌های درونی و معنوی تأکید شده است، نباید از این نکته نیز غافل بود که زیبایی ظاهری افراد در ایجاد واکنش‌های عاطفی و علاقه

۱. البشاشة حیالة المودة.

بسیار مؤثر است. بررسی‌های تجربی و میدانی نیز افزون بر تأیید این مطالب نشان می‌دهد که همه انسان‌ها، به‌ویژه مردان، تحت تأثیر شدید زیبایی و آراستگی قرار دارند (آذربایجانی، ۱۳۸۲، ص ۲۵۰).

به عقیده روان‌شناسان، افراد زیبا، عاطفه مثبت را برمی‌انگیزند؛ از این‌رو، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که بیشتر انسان‌ها، افراد زیبا و آراسته را؛ موقر، جالب، اجتماعی، مستقل، مهیج، دوست‌داشتنی، سازش‌یافته و دارای مهارت اجتماعی و موفق می‌دانند (همان، ص ۲۵۱).

### ۳. فروتنی و تواضع

فروتنی و تواضع، باعث استمرار روابط عاطفی و افزایش محبت می‌شود؛ زیرا با افراد متواضع می‌توان به راحتی ارتباط برقرار کرد و این رابطه دلپذیرتر نیز خواهد بود؛ همچنین، تواضع باعث دوستی و مودت بیشتر می‌شود که در تعامل‌های خانوادگی بسیار نقش‌آفرین است. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «دوستی و محبت، ثمره تواضع و فروتنی است»<sup>۱</sup> (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۹۰) و همچنین فرمودند: «سه چیز باعث محبت و دوستی می‌گردد: خوش‌خویی، مدارای نیکو و تواضع» (همان، ص ۳۴۴) فرد خودبترین و متکبر، از خانواده طرد می‌شود و همه از او کناره می‌گیرند؛ در نتیجه، احساس تنهایی می‌کند که به افسردگی و ناامیدی می‌انجامد.

### ۴. مثبت‌نگری و توجه به رغبت‌ها

یکی از نشانه‌های سلامت روان، رویکرد مثبت و سازنده به هستی است؛ چنین رویکردی، زمینه‌ای برای گرایش مثبت به جهان به شمار می‌رود و به عبارت دیگر، مثبت‌نگری مقدمه مثبت‌گرایی است. در آموزه‌های دینی، از مثبت‌گرایی به خوش‌بینی تعبیر شده است. خوش‌بینی از صفات اخلاقی مؤثر در خانواده به حساب آمده و به آن توصیه شده است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۶۹)؛ همچنین، در آموزه‌های دینی توصیه شده است که مردان به رغبت‌ها و علایق همسر و فرزندان توجه داشته باشند و خواسته‌های خود را بر آنان تحمیل نکنند. پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد(ص)

۱. ثمره التواضع المحبّة.

می فرمایند: «فرد مؤمن، با توجه به علاقه و رغبت خانواده غذا می خورد و منافق، براساس رغبت و علاقه خودش»<sup>۱</sup> (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۲۵۰).

علاقه و گرایش ها، چه از وجود آنها به طور دقیق آگاه باشیم یا نباشیم، عاملی تعیین کننده در رفتار ما هستند؛ از این رو، شناخت علاقه و رغبت های فرد به معنای درک مهم ترین بخش شخصیت وی است.

در روابط همسران، تأمین علاقه اصولی یکدیگر موجب رضایت خاطر می شود و بر شادکامی زندگی می افزاید. در صورت فراهم نبودن شرایط برای تأمین علاقه، بیان این مطلب به صورتی صادقانه، تأثیری مثبت بر روابط همسران خواهد داشت؛ چرا که شاید آگاهی همسران از قصد طرف مقابل برای تأمین خواسته های او، تأثیر مشابه انجام خواسته ها داشته باشد؛ برای مثال، اگر زن بفهمد که شوهرش قصد داشته است لباس دلخواه او را بخرد، ولی به دلیل مشکلات مالی منصرف شده است، این آگاهی، زن را به شوهر علاقه مند می کند.

توجه به رغبت ها و علاقه همسر علاوه بر فواید ذکر شده، زمینه نفوذ در شخصیت او را نیز فراهم می سازد؛ زیرا هرکسی تمایل دارد در شخصیت و ویژگی های رفتاری همسرش تحول ایجاد کند. لازمه تحقق این خواسته، آشنایی بیشتر با ویژگی ها و رغبت های طرف مقابل است. آگاهی داشتن از رغبت های همسر و اهمیت دادن به آنها، اعتماد او را برمی انگیزد و به رفتارهای شریک زندگی اش، واکنش مناسب نشان می دهد. وجود اعتماد متقابل و همدلی، در ایجاد شرایط روحی و فکری مطلوب و همچنین در ایجاد ارتباط کلامی مفید، بسیار اهمیت دارد.

## ۵. برخورداری از وسعت نظر<sup>۲</sup>

در تداوم و تعمیق مناسبات انسانی، برخی از عوامل اهمیت بیشتری دارند؛ از جمله وسعت نظر یا سعه صدر. منظور از وسعت نظر، داشتن ویژگی هایی نظیر بلندنظری، بزرگواری، گذشت و تغافل است. رابطه دوستانه همسران، زمانی تهدید می شود که برخی مشکلات پیش می آید یا پاره ای از ضعف ها و کاستی ها یا ندانم کاری ها بروز می کند.

۱. المؤمن يأكل بشهوة عیاله (اهله) والمنافق يأكل اهله بشهوته.

فقدان سعه صدر، طرفین را برمی‌انگیزد تا در قبال این ضعف‌ها، کاستی‌ها و احیاناً بی‌حرمتی‌ها واکنش نشان دهند؛ واکنشی که قطعاً با رنجش و سرخوردگی عاطفی همراه است. بدیهی است که طرف مقابل نیز حالت تدافعی به خود می‌گیرد و واکنشی منفی نشان می‌دهد. چرخه معیوب حاصل از این کنش‌ها و واکنش‌ها، توان هر دو طرف را کاهش می‌دهد و به درگیری‌های لفظی و ایجاد مشکلات روانی می‌انجامد؛ در نتیجه، رشته‌های مودت و دوستی میان همسران سست می‌شود و احساس صمیمیت کاهش خواهد یافت.

به‌منظور تحقق سعه صدر و وسعت نظر، عمل به توصیه‌های ذیل پیشنهاد می‌شود:

- محور اصلی در زندگی مشترک، مودت و صمیمیت است؛ بنابراین، به مسائل جزئی و پیش‌پاافتاده نباید چندان اهمیت داده شود که بر روند دوستی همسران، اثر نامطلوب بر جای نهد. واژه تغافل در آموزه‌های دینی به این ویژگی اشاره دارد؛ یعنی آدمی چیزی را بداند ولی با اراده و قصد و عمد، خود را غافل نشان دهد. این ویژگی باعث طراوت و صفای زندگی خواهد شد. حضرت علی (ع) می‌فرمایند: کسی که تغافل نکند و چشم خود را بر بسیاری از امور نبندد، زندگانی تلخی خواهد داشت<sup>۱</sup> (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۵۱).

- در مسائل اخلاقی؛ به‌ویژه غیرت به همسر، نباید از حد اعتدال فراتر رفت؛ زیرا غیرت بی‌جا، زمینه‌ساز برخی آسیب‌های اخلاقی و اجتماعی می‌شود. حضرت علی (ع) در این باره می‌فرمایند: از غیرت بی‌مورد و افراطی بپرهیزید؛ زیرا این کار باعث انحراف زنان صالح می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۳۷).

- خویش‌داری در رویارویی با مشکلات زندگی، جلوه‌ای دیگر از وسعت نظر است. بدیهی است فردی که از ظرفیت روحی و روانی بالایی برخوردار باشد، خود را سریع نمی‌بازد و می‌تواند اعتماد همسرش را نیز به خود افزایش دهد. دعای حضرت موسی به درگاه الهی در جریان دعوت فرعون به خداپرستی (طه، ۲۵)، بیان‌کننده لزوم وسعت نظر و سعه صدر برای مقابله با مشکلات پیچیده زندگی است.

۱. من لم يتغافل ولا يفيض عن كثير من الامور تنفصت عيشته.

### ۶. خوش اخلاقی

خوش خلقی و تحمل ضعف‌ها و کاستی‌های همسر و بهره‌گیری از واژه‌های زیبا، باعث افزایش محبت<sup>۱</sup> (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۴) و تقویت و تثبیت علاقه‌مندی‌ها می‌گردد.

همچنین، خوش خلقی باعث گوارایی (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۲۴۴) و شیرینی زندگی می‌شود. برای ایجاد خوش خلقی در همسر می‌توان از گوش‌دادن به سخنان وی با دقت و ابراز عواطف در برابر آن، تغافل در خطاها، پیش‌قدم شدن در آشتی کردن، سخاوتمندی، شوخ‌طبعی، تقویت مثبت و تنوع تقویت‌کننده‌ها بهره برد.

### ۷. ایمان و عمل شایسته

براساس منطق قرآن کریم، ایمان و عمل صالح، علاوه بر سعادت و موفقیت دنیوی و اخروی، باعث ایجاد الفت و دوستی می‌گردد؛ زیرا دل‌ها به دست خداوند است و خداوند محبت افراد باایمان را در دل بندگان خود قرار می‌دهد، بدون آنکه اسباب عادی محبت وجود داشته باشد. خداوند در قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند، به زودی خداوند برای آنها محبتی [در دل‌ها] قرار خواهد داد» (مریم، ۹۶). پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: هرگاه خداوند بنده‌ای را دوست بدارد، به فرشته خاص خود ندا می‌دهد: من فلانی را دوست دارم، پس تو هم او را دوست بدار؛ سپس محبت او را در دل زمینی‌ها قرار می‌دهد (هندی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۸).

البته معمولاً ایمان و عمل صالح، باید با صفات پسندیده دیگری مثل وفاداری، محبت، عفو، خوشرویی و ... همراه باشد تا موجب استمرار روابط گردد؛ ولی آنچه در این روایت و آیه قرآن مورد تأکید است، اصل ایمان به خدا و عمل شایسته است. وقتی همسران به حدود و قوانین الهی پایبند باشند، نورانیت درونی پیدا می‌کنند و در پرتو این نورانیت می‌کوشند حقوق و وظایف همسری و اخلاق همسری را به صورت مطلوب رعایت کنند؛ علاوه بر آن، اعتماد متقابل نیز در آنان دو چندان خواهد شد. همه اینها در تعامل عاطفی و ارتباطی تأثیرگذار است. تأثیری که ایمان،

۱. حسن الخلق یورث المحبة ویؤكد المودة.

عمل صالح و پایبندی به دستورهای اخلاقی در نشاط و بالندگی خانواده دارد، با هیچ عنصری نمی‌توان مقایسه کرد. ایمان و آراستگی به اعمال شرعی در انسان‌ها روح امید و فداکاری و گذشت می‌دمد و دل‌های آنان را به مؤمنان و اهل خانواده مهربان می‌کند.

## ۸. تفریح و ورزش

تفریح و ورزش در شادی و نشاط افراد تأثیر شگرفی دارد؛ چرا که جسم و روح و روان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. امام صادق(ع) در روایتی نورانی می‌فرماید: «ده چیز باعث نشاط و شادابی در انسان می‌شود؛ پیاده‌روی، سوارکاری، شنا در آب، نگاه کردن به طبیعت سرسبز، خوردن و آشامیدن، نگاه به صورت زیبای حلال، آمیزش با همسر، مسواک زدن، گفتگو و گب با مردان»<sup>۱</sup> (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۱۱).

لوین سان و گراف<sup>۲</sup> (۱۹۷۳)، اسچرر و همکاران<sup>۳</sup> (۱۹۸۶)، براساس مطالعات تجربی دریافتند که تفریح در ایجاد عاطفه مثبت و ایجاد نشاط تأثیر زیادی دارد (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۱۸۴).

لو و آرگایل<sup>۴</sup> (۱۹۹۴) دریافتند بزرگسالان انگلیسی که فعالیت‌های تفریحی داشتند، از افرادی که این فعالیت‌ها را نداشتند، شادتر بودند. در تحقیق دیگری که ریچ و زاتر<sup>۵</sup> (۱۹۸۱) انجام دادند، مشخص شد که فعالیت‌های تفریحی، قوی‌ترین منبع برای ایجاد رضایت از زندگی هستند و کسانی که به فعالیت‌های تفریحی مطلوب می‌پردازند، تجربه‌های لذت‌بخششان افزایش یافته است و زندگی شادی را سپری می‌کنند (همان، ص ۱۸۵). فواید ورزش، به‌ویژه ورزش‌های هوازی، مثل پیاده‌روی، دو، شنا، والیبال، کشتی، کوهنوردی و نرمش صبحگاهی؛ عبارت‌اند از: کاهش فشار خون، کنترل وزن، تقویت سیستم عروقی، جلوگیری از پوکی استخوان، به تأخیر افتادن ناتوانی جسمی ناشی از سالخوردگی، افزایش امید به زندگی، ارتقای عزت نفس و از همه مهم‌تر، نشاط و شادابی و احساس توانمندی (دیماتئو، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۳۹۲)؛ همچنین، تحقیقات

۱. النشرة فی عشرة اشیاء: المشی، والركوب، والارتماس فی الماء، والنظر إلى الخضرة، والاكل، والشرب، والنظر إلى المرأة الحُسناء، والجماع، والسواک، ومحادثة الرجال.

2. Lewin Sohn and Graf

3. Scherer et al

4. Lu and Argyle

5. Reich and Zautra

ثابت کرد که ورزش علاوه بر جنبه سلامتی و زیبایی‌شناختی، باعث می‌شود ورزشکاران از آن لذت ببرند و خلقشان بهبود پیدا کند و نشاط بیشتری یابند (آرگیل، ۱۳۸۳، ص ۱۸۷). آرگیل<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) ورزش در کوتاه‌مدت حالت‌های خلقی مثبت را القا می‌کند و ورزش منظم در بلندمدت به شادمانی منجر می‌شود.

البته ورزش بانوان؛ اولاً، باید حافظ سلامتی و زیبایی آنان باشد نه آنکه موجب خشونت و سختی عضلات گردد؛ زیرا خشنی و زمختی، متناسب با طبیعت زن نیست و بدن لطیف زن نباید با ورزش‌های سنگین و خشن آسیب ببیند و زیبایی و طراوت وی که از امتیازات زن است، بر اثر ورزش‌های نامتناسب به خطر افتد. حضرت علی (ع) درباره خصوصیات زنان می‌فرماید: زن مانند گل لطیف است و قهرمان نیست»<sup>۲</sup> (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۴، ص ۱۲۰).

ثانیاً، از دیدگاه اسلام ورزش بانوان باید از هرگونه خودنمایی و جلوه‌گری به‌دور باشد و در محیطی سالم و به‌دور از بی‌عفتی و ارتباط با نامحرم باشد. در آیه ۳۱ سوره نور آمده است: «ای پیامبر! به زنان و دختران بگو چشمانشان را از نامحرم بپوشانند و زیبایی خود را به نامحرم نشان ندهند و حریم عفت و پاکدامنی را حفظ کنند».

#### ۹. دید و بازدید و صلہ رحم

یکی از اثرگذارترین و مهم‌ترین عوامل در تأمین بهداشت روان و نشاط درونی و شادکامی انسان‌ها؛ به‌ویژه همسران، دید و بازدید و انجام صلہ رحم است. توصیه اکید به ارتباط خویشاوندی و پرهیز از قطع ارتباط، از راهبردهای اخلاقی، بهداشتی، روان‌شناختی و حقوقی اهل بیت (ع) در ایجاد همبستگی و تحکیم پیوندهای اجتماعی و تأمین شادکامی افراد است.

آرگیل (۲۰۰۱) می‌گوید: روابط حمایتی نزدیک بین والدین و فرزندان، بین خواهران و برادران و بین اعضای خانواده گسترده، حمایت اجتماعی را برای تمام اعضای خانواده افزایش می‌دهد. این حمایت اجتماعی موجب ارتقای سلامت ذهنی می‌شود. ما از نظر روان‌شناختی، موجوداتی هستیم که برای کسب شادمانی به چنین ارتباطی با شبکه خویشاوندی مجهزیم؛ بعضی کارهای خاص می‌تواند سودمندی‌های

1. Argyle

۲. المرأه ریحانه و لیست بقهرمانه.

خویشاوندی مان را در تجربه شادمانی افزایش دهد؛ برای مثال، سبک زندگی مان را به گونه‌ای تنظیم کنیم که بتوانیم ارتباط فیزیکی نزدیک‌تر و منطقی با اعضای خانواده خود داشته باشیم. این برنامه‌ریزی باید هم مراحل چرخه سالیانه و هم چارچوب بلندمدت عمر را شامل شود.

در زمان‌هایی که از خانواده خود دور هستیم، باید با فرستادن پیام‌های الکترونیکی، تلفنی، نوار ویدیویی یا گفتگوی اینترنتی با آنها در تماس باشیم. حفظ ارتباط با اعضای خانواده، حمایت اجتماعی را بالا می‌برد و این امر نه تنها موجب شادمانی می‌شود، بلکه عملکرد دستگاه ایمنی را هم بهبود می‌بخشد.

دید و بازدید و ارتباط فامیلی و خانوادگی، باعث محبت و دوستی<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۱، ص ۳۵۵) در بین اعضای خانواده می‌شود و یکی از نیازهای روان‌شناختی انسان؛ یعنی نیاز به تعلق خاطر را ارضا می‌کند (شولتز، ۱۳۸۴، ص ۳۴۴). علامه طباطبایی درباره آثار صله‌رحم می‌فرماید: «در صله‌رحم یکی از قوی‌ترین و مؤثرترین آثار وجود دارد و آن وحدت بین اشخاص است، این وحدت و یگانگی، ذاتی است و اعتباری و خیالی نیست؛ حقیقتی است که در بین خویشان جاری و در خُلق و خوی آنان، جسم و روحشان اثرگذار است و نمی‌توان آن را انکار کرد» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۱۴۸).

با نگاهی روان‌شناسانه و جامعه‌شناسانه به موضوع صله‌رحم و ارتباط‌های اجتماعی، می‌توان گفت که این تماس‌ها و ارتباط‌های مکرر بر جاذبه‌های میان‌فردی و ارتباط‌های عاطفی می‌افزاید؛ یعنی اگر شخصی به‌طور مکرر و در شرایط گوناگون در معرض نگاه افراد قرار گیرد، دلبستگی و علاقه‌مندی ایجاد می‌شود؛ اگرچه ممکن است این علاقه‌مندی در ابتدای امر وجود نداشته باشد (آذربایجانی، ۱۳۸۲، ص ۲۳۴).

اگر تعامل‌ها و ارتباط‌ها همراه با هیجان عاطفی و برخاسته از یگانگی در اصل و ریشه باشد، علاقه‌مندی بیشتری به وجود می‌آورد. امام علی (ع) در روایتی می‌فرمایند: «ارحام وقتی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، عطف و مهربانی آنها به هم بیشتر می‌شود» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۰۶)؛ همچنین فرمودند: «صله رحم باعث ایجاد محبت میان خویشان و به تأخیر افتادن اجل می‌گردد» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۵۰). همچنین،

۱. صلة الرحم توجب المحبة.



صله رحم به دلیل آثار روان‌شناختی، حزن و اندوه را کاهش می‌دهد<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۱، ص ۲۶۳) و خُلق را نیکو و دل را پاکیزه می‌کند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۵۱) و از این طریق بر نشاط درونی خانواده می‌افزاید.

### ۱۰. مزاح و شوخی

مزاح و شوخی یکی از عوامل شادی‌بخش و سرورآفرین و از اصول همسررداری است؛ زیرا شوخی باعث انبساط خاطر و ایجاد انرژی مثبت است و این دو در شادابی و نشاط روانی افراد، لازم و مفید هستند. شوخی حالتی مثبت در ذهن است و در موقعیتی ایجاد می‌شود که فردی موضوعی ناهمخوان، غیرمنتظره یا سرگرم‌کننده بگوید. شوخی باعث ایجاد خُلق مثبت و شادی‌آفرین است (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۹۴-۱۰۵).

در سبک زندگی اهل بیت (ع) و آموزه‌های دینی، شوخی و مزاح، مورد تأیید بوده و حتی از ویژگی‌ها و صفات افراد مؤمن به‌شمار آمده است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «هیچ مؤمنی نیست، مگر اینکه دعابه دارد. راوی سؤال می‌کند که دعابه چیست؟ حضرت می‌فرماید: مقصود، مزاح و شوخی است»<sup>۲</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۳، ص ۶۰).

در سیره عملی و تعامل‌های اجتماعی معصومین (ع) نیز بسیار مشاهده شده که آنها اهل مزاح و شوخی بوده‌اند. از یونس شیبانی روایت شده است: «امام صادق (ع) به من فرمودند: چقدر با یکدیگر شوخی می‌کنید؟ گفتم: بسیار کم! امام فرمودند: چرا با یکدیگر شوخی نمی‌کنید؟ همانا که شوخی از خوش‌اخلاقی است. همانا با مزاح و شوخی می‌توانی برادر دینی‌ات را شاد گردانی. رسول خدا با مردم شوخی می‌کرد تا مردم را خوشحال سازد» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۶۳).

تحقیقات نیز ثابت کرده است که افراد برون‌گرا و کسانی که مهارت‌های اجتماعی مطلوبی دارند (اهل شوخی و مزاح)، شادترند و نشاط بیشتری دارند (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۹۴).

لوندی<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۹۸) نشان دادند که شوخی موجب ایجاد تصویری جذاب از فرد می‌شود و این به دلیل آن است که شوخی، بخش تاریک شخصیت را می‌پوشاند و

۱. قطیعة الرحم تورث الهم.

۲. ما من مؤمن إلا وفيه دعابة قلت وما الدعابة؟ قال المزاح.

فرد را شخصیتی شایسته معرفی می‌کند؛ همچنین، شوخی هیجان مشترک قوی و مثبت ایجاد می‌کند و همین موضوع، منبعی قوی از پیوستگی اجتماعی است. بنابراین، فردی که در گروه شوخی می‌کند، باعث می‌شود که همبستگی اجتماعی در کل گروه افزایش یابد، تنش‌ها کم شود و نشاط بیشتر گردد. شوخی در مقابله با نگرانی‌ها نیز نقش مراقبتی ایفا می‌کند و موجب کاهش تهدید و آسیب نگرانی و اضطراب می‌شود. شوخی باعث می‌شود تا افراد جنبه مثبت رویدادها را در نظر بگیرند و به این ترتیب، میزان نگرانی و فشارها را کم می‌کند (همان، ص ۱۰۷).

#### ۱۱. روابط جنسی سالم

بر اساس فرمایش اهل بیت (ع) لذیذترین لذت‌ها، همبستر شدن با زنان است<sup>۱</sup> (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۲۳). بهره‌مندی از این لذت، نیازمند مقدمات و قواعدی است که اهل بیت (ع) به این قواعد در سبک همسررداری خویش پایبند بوده و دیگران را نیز به آن توصیه فرموده‌اند. پیامبر گرامی اسلام، حضرت محمد (ص) می‌فرماید: «بر زن جایز نیست بخوابد، مگر اینکه خودش را به شوهر عرضه کند (در اختیار قرار دهد)، به اینکه لباسش را در بیاورد، زیر لحاف مرد برود و بدنش را به بدن مردش بمالد؛ در این صورت خود را عرضه کرده است» (همان، ص ۱۷۶).

آن حضرت درباره‌ی تحریک زن و آماده‌سازی او می‌فرماید: «سه چیز از جفاست: یکی اینکه با فردی همراه شوی و اسم و رسم او را نپرسی؛ دیگر اینکه به طعامی دعوت شوی و قبول نکنی...؛ سوم اینکه، بدون آماده‌سازی همسرت (بدون ملاحظه) با وی آمیزش کنی»<sup>۲</sup> (همان، ص ۱۱۹). امام صادق (ع) می‌فرماید: اگر همسران شما از آمیزش جنسی (بستر جنسی) ناراضی بلند شوند (ارضای نگردند)، ممکن است به سیاه‌پوستان تمایل نشان دهند (چون آنان همسران خود را تحریک می‌کنند)؛ از این رو، هرگاه خواستید با همسر خود آمیزش کنید، به ملاحظه و پیشنوازی پردازید. به درستی که این کار، ارتباط جنسی را گوارا و مطلوب می‌کند (همان، ص ۱۱۸).

روابط جنسی همسران علاوه بر تأمین نیازهای جنسی و زیستی زوجین، نیازهای

۱. أَلَدُّ الْأُنثِيَاءُ مُضَاجَعَةَ النِّسَاءِ.

۲. ثلاثة من الجفا: أن يصعب الرجل الرجل فلا يسأله عن اسمه وكنيته، وأن يدعى الرجل إلى طعام فلا يجيب... و موافقة الرجل أهله قبل المداعبة.

عاطفی آنان را نیز تأمین می‌کند؛ زیرا وقتی رابطه جنسی واقعی و عمیق برقرار می‌شود؛ در ضمن آن، رابطه عاطفی صمیمی نیز وجود دارد. وقتی همسران با همدیگر هم‌آغوش می‌شوند و به برقراری ارتباط جنسی تمایل پیدا می‌کنند، در کنار هم می‌خوابند، با اظهار علاقه و محبت یکدیگر را نوازش و به هم اظهار عشق و علاقه می‌کنند. این اظهار محبت و علاقه، نقش زیادی در آرامش روانی آنان دارد؛ به طوری که عده‌ای از خانم‌ها ارتباط عاطفی را به ارتباط جنسی ترجیح می‌دهند و حتی ارتباط جنسی را بیشتر به دلیل نیازهای عاطفی می‌خواهند (آذربایجانی، ۱۳۸۵، ص ۲۲۵).

روابط جنسی صحیح و عاشقانه، در ایجاد نشاط و شادی بسیار دخیل است. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد متأهل از کسانی که هرگز ازدواج نکرده‌اند، شادترند؛ همچنین کسانی که از زندگی زناشویی رضایت دارند، شادتر و موفق‌تر هستند (کار، ۱۳۸۵، ص ۶۳).

از دیگر مسائل مهم که در سبک زندگی اهل بیت (ع) جلوه ویژه دارد، توجه به دعا و مناجات و ارتباط معنوی است. دعا و مناجات با خالق متعال، زندگی را هدفمند، معقول، بانشاط، نورانی و لذت‌بخش می‌کند. مهم‌تر اینکه، معنویت و ارتباط معنوی با خالق متعال، سعادت اخروی را نیز در پی دارد.

برای پرهیز از مفصل شدن مقاله، از تفصیل این بحث صرف‌نظر می‌کنیم و خوانندگان عزیز را به مطالعه کتاب آرامش در پرتو نیایش که انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) چاپ کرده است، توصیه می‌کنیم.

## نتیجه

با جست‌وجو در آموزه‌های دینی و سیره رفتاری (سیره عملی) اهل بیت (ع) درباره سبک همسررداری ایشان، این نتایج به دست آمد:

۱. در واگذاری مسئولیت‌ها و نقش‌های اجتماعی و خانوادگی، باید به ظرفیت‌های جسمی، روان‌شناختی و ... همسران، به ویژه خانم‌ها توجه داشت و هرگز نباید آنان را به کارهای خشن و مردانه وادار کرد؛

۲. در تعامل با همسر، به مسائل حقوقی و اخلاقی التزام عملی داشته باشیم و آنها را رعایت کنیم؛

۳. بایسته‌های معنوی را در خانواده و در سبک همسررداری جدی بگیریم و

بسترهای لازم را برای مسائل معنوی ایجاد کنیم و خود نیز ملتزم به آن باشیم تا فضای زندگی نورانی و معطر شود؛

۴. عنایت و توجه به نیازهای مادی، عاطفی و روان‌شناختی همسر، از نکات مهم و مورد توجه در سبک زندگی اهل‌بیت(ع) است؛

۵. اهل‌بیت(ع) به تأمین نیازهای جنسی، رفاهی و به شادی‌ها و لذت‌های حلال در خانواده توجه داشتند و دیگران را نیز به رعایت آنها توصیه فرموده‌اند؛

۶. مدارا، گذشت، احسان، خوش‌زبانی، صرفه‌جویی، رازداری، ادب و... از توصیه‌های مؤکد اهل‌بیت(ع) درباره همسر و خانواده است.

## منابع

- قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.  
 آذربایجانی، مسعود و همکاران (۱۳۸۲)، *روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، قم: انتشارات مؤسسه پژوهشی حوزه و دانشگاه.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۸۵)، *روان‌شناسی عمومی*، قم: پژوهشکده تحقیقات اسلامی.
- آرگایل، مایکل (۱۳۸۳)، *روان‌شناسی شادی*، ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶)، *غررالحکم و دررالکلم*، قم: انتشارات دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم.
- بارون کوهن، سیمون (۱۳۸۴)، *زن چیست؟ مرد کیست؟ تفاوت‌های اساسی زن و مرد*، ترجمه گیسو ناصری، تهران: انتشارات پل.
- پاپالیا، دایان ای (۱۳۹۱)، *روان‌شناسی رشد و تحول انسان*، ترجمه داود عرب قهستانی و همکاران، تهران: رشد.
- حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق)، *وسائل الشیعه*، قم، مؤسسه آل‌البیت (ع).
- حسینی دشتی، سیدمصطفی (۱۳۷۶)، *معارف و معاریف*، قم: صدر.
- خرمی، ابراهیم (۱۳۷۹)، *راز خوشبختی همسران*، کاشان: مرسل.
- خسروی، زهره (۱۳۸۲)، *مبانی روان‌شناختی جنسیت*، تهران: سحاب.
- دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۳)، *لغت‌نامه*، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- دیماثو، ام. رابین (۱۳۷۸)، *روان‌شناسی سلامت*، ترجمه محمد کاویانی و همکاران، تهران: سمت.
- سالاری فر، محمدرضا (۱۳۸۶)، *خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی*، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۳)، *راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان*، قم: انتشارات مؤسسه امام خمینی (ره).
- شولتز، دوان (۱۳۸۴)، *نظریه‌های شخصیت*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: مؤسسه نشر.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۹۴ق)، *المیزان فی تفسیر القرآن*، بیروت: بی‌نا.
- \_\_\_\_\_ (۱۳۷۴)، *تفسیرالمیزان*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم: جامعه مدرسین.
- طبرسی، رضی‌الدین ابی‌نصرالحسن بن‌الفضل (۱۳۷۶)، *مکارم الاخلاق*، تهران: دارالکتب‌الاسلامی.

- علی‌پور، احمد و همکاران (۱۳۷۹)، «شادکامی و عملکرد ایمنی بدن»، *فصلنامه روان‌شناسی* (مجله انجمن روان‌شناسی)، ش ۱۵.
- فضل‌الله، سیدمحمدحسین (۱۴۲۱ق)، *تأملات اسلامیة حول المرأة*، بیروت: دارالملاک.
- کار، آلان (۱۳۸۵)، *روان‌شناسی مثبت* (علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان)، ترجمه حسن پاشا شریفی و همکاران، تهران: سخن.
- کاوایانی، محمد (۱۳۹۱)، *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن*، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، *الکافی*، ج ۸، تهران: دارالکتب.
- گری، جان (۱۳۷۶)، *مردان مریخی، زنان ونوسی*، ترجمه مریم نقیبی، تهران: همشهری.
- گیدنز، آنتونی (۱۳۷۸)، *جامعه‌شناسی*، ترجمه منوچهر صبوری، تهران: نشر نی.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، *بحارالانوار*، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- محقق داماد، سیدمصطفی (۱۳۷۴)، *حقوق خانواده*، تهران: نشر علوم اسلامی.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۷۸)، *اخلاق در قرآن* (معارف قرآن ۷)، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- \_\_\_\_\_ (۱۳۸۵)، *پرسش‌ها و پاسخ‌ها* (ج ۱-۵)، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۷۷)، *تفسیر نمونه*، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- ملکی، حسن (۱۳۸۵)، *چگونه با تفاهم زندگی کنیم*، زنجان: انتشارات نیکان کتاب.
- نهج الفصاحه* (۱۳۶۰)، ترجمه ابوالقاسم پاینده، تهران: انتشارات جاویدان.
- نوری طبرسی، حسین (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل*، بیروت: مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث.
- هاید، جانت شیبلی (۱۳۸۷)، *روان‌شناسی زنان*، ترجمه اکرم خمسه، تهران: ارجمند.
- هدفیلد، ژ. آ. (۱۳۶۶)، *روان‌شناسی و اخلاق*، ترجمه علی پریور، بی‌جا: انتشارات علمی و فرهنگی.
- هندی، حسام‌الدین (۱۴۰۹ق)، *کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*، بیروت: مؤسسه الرساله.
- Allred, R.A. (1990), Gender differences in spelling achievement in grades 1 through 6. *Journal of educational Research*, 83. P187-193.
- Argyle, M. (2001), *The Psychology of Happiness*, Rutledge Tayloy and Francis Group.
- Lee, David and Newby, (1995), *Howard, The Problem of Sociology*, London and New York: Routledge.
- Matlin Margaret, (2008), *The Psychology of women*, Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.