

خانواده سالم خانواده‌ای است که اهداف و کارکردهای مورد نظر را تحقق بخشد و اعضای آن احساس رضایت کنند. سلامت خانواده فرآیندی تعاملی است که با روابط و نتایج مثبت مرتبط است و به ساختار، کنش‌ها و ثمرات آن بستگی دارد. امروزه تأثیر معنویت در نظام خانواده، روشن شده است. دین اسلام در زمینه خانواده آموزه‌های جالب توجهی دارد که به هدف تشکیل خانواده‌های سالم و حصول رضایت اعضای این نهاد کمک می‌کند. این تحقیق به بررسی نحوه تأثیر معنویت اسلامی بر سلامت خانواده می‌پردازد. روش این تحقیق، تفسیر موضوعی و تحلیل محتوای متون است. پس از جمع‌آوری داده‌ها از متون اسلامی، ترکیب، جمع‌بندی، استدلال و نتیجه‌گیری بر اساس روش اجتهادی رایج در حوزه‌های علمی صورت گرفت. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که ویژگی‌های خانواده سالم عبارتند از: تعهد، قدردانی، میل به گذراندن وقت با یکدیگر، الگوهای ارتباطی مؤثر، جهت‌گیری دینی معنوی، توانایی مقابله با بحران به شکل مثبت، نقش‌های روشن و صریح، توزیع مناسب و عادلانه قدرت، محبت و راحتی در روابط و حل مؤثر تعارض. معنویت اسلام محور در نیل به ویژگی خانواده سالم، به دو شکل مؤثر است: ایجاد این ویژگی‌ها در سطح بالاتر و تعالی‌بخشی و معنوی‌سازی آن.

کلید واژه‌ها: معنویت، سلامت خانواده، اسلام.

1 msalarifar@rihu.ac.ir دانشیار گروه خانواده پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

2 apanahi@rihu.ac.ir استادیار گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

خانواده کارکردهای مهم فردی و اجتماعی دارد که فقط در پرتو سلامت روابط درون خانواده قابل دستیابی است. همه تعبیرات سالم، کارآمد، موفق، مطلوب، بهنجار و عملکردی در مقابل خانواده مختل به کار می‌رود. مطالعه خانواده سالم، بررسی جنبه‌های پیچیده زندگی خانوادگی و نحوه نفوذ اعضا بر هم از دید سیستمی را مقدور می‌سازد. همچنین حوزه‌های قوت و ضعف خانواده‌ها را ترسیم می‌کند. آشنایی با ویژگی‌های خانواده سالم به خانواده‌ها برای آمادگی برخورد با مشکلات کمک می‌کند و در مواقع بحران راحل‌های موفق پیشین را تقویت می‌کند و شدت مشکلات را کاهش می‌دهد (گلادینگ، 2015، ص 86).

خانواده سالم خانواده‌ای است که اهداف و کارکردهای مورد نظر را تحقق بخشد و اعضای آن احساس رضایت کنند. در یک تعریف از خانواده سالم، ممکن است براساس هنجارهای جامعه یا منحنی طبیعی، خانواده‌ای را بهنجار یا به تعبیری عادی بدانیم. نگاه دیگر خانواده سالم را بر اساس ویژگی‌های آرمانی و کارکرد مطلوب، تعریف می‌کند. یک خانواده با کارکرد خوب در انجام وظایف خانوادگی موفق است و رشد و رفاه اعضای خود را ارتقاء می‌بخشد. برای تعیین معیارهای خانواده سالم لازم است با استفاده از تشخیص بالینی، خانواده‌های آشفته و سالم را متمایز کنیم. معیارهای اجتماعی خانواده ایدآل از ارزش‌هایی ساخته شده است که هر خانواده باید واجد آنها باشد. در هر فرهنگ، گستره‌ای از رفتارها، برخی الگوهای خانوادگی و برخی نقش‌ها، ارزشمند و گاه ضروری محسوب می‌شود (والش، 2016، ص 28-50).

به نظر می‌رسد که ازدواج سالم از یک واحد چند بعدی، پیچیده و جمع‌ناپذیر تشکیل شده باشد؛ واحدی که صمیمی، انعطاف‌پذیر و برخوردار از هم‌افزایی است (اولسون و دفرین، 2006). در چنین رابطه‌ای، همسران با هم سازگارند و به رشد فردی یکدیگر کمک می‌کنند؛ چرا که خود افراد سالمی هستند. چنین زوج‌هایی به رابطه‌ی زناشویی وفادار می‌مانند، برای نشاط آن تلاش می‌کنند، قادر به ابراز گستره‌ی وسیعی از هیجان‌ها هستند، با یکدیگر صادقانه صحبت می‌کنند، و از یکدیگر حمایت می‌کنند.

از سوی دیگر گرایش به معنویت در جهان امروز روندی فزاینده و سریع داشته است. پژوهش‌ها تأثیر معنویت در نظام خانواده را نیز مانند سایر ابعاد روانی چون سلامت نشان داده است (والش، 2009). بدون پایهریزی روابط اعضای خانواده بر یک نظام اعتقادی، ارزشی و حقوقی منسجم و کارآمد نمی‌توان به خانواده سالم و موفق دست یافت. بهترین رویکرد برای فراهم آوردن چنین نظامی، دینی منسجم با آموزه‌های اخلاقی عادلانه و باورهای غیرخرافی است.

دین اسلام مانند سایر ادیان، انسان‌ها را به ازدواج توصیه کرده است و آن را زمینه‌ای برای رشد اقتصادی زن و مرد اعلام می‌کند (نور، 32). به علاوه آن را مایه آرامش زن و مرد، زمینه دوستی عمیق و حمایت آن دو از هم می‌داند (روم، 21). پیامبر اسلام (ص) ازدواج را روش زندگی مورد نظر خود و ترک آن را مایه جدانشدن فرد از روش پیامبر (ص) اعلام می‌کند (مجلسی، 1983، ج 100 ص 220). در دین اسلام ازدواج و خانواده محبوب‌ترین و عزیزترین نهاد بشری محسوب می‌گردد (همان، 222). آموزه‌های بسیاری در قرآن و کلمات اولیای دین اسلام بر آثار فردی و اجتماعی ازدواج تأکید دارد. لباس بودن زن و شوهر برای هم (بقره، 187)، نشانه حمایت روانی و جسمانی آنان از هم است. مطالعات نشان می‌دهد که کمک مالی، حمایت عاطفی و همکاری زن و شوهر سه عامل مهم رضایت در زندگی خانوادگی است (آرگیل، 1382، ص 141). رشد فوق العاده دینداری زوجین در اثر ازدواج (حراملی، ج 14، ص 5) و کامل شدن شخصیت آنان پس از ازدواج (مطهری، 1372، ص 166 و 266)، از کارکردهای مهم ازدواج است که به ندرت برنامه روان‌شناختی و اجتماعی دیگری می‌تواند جایگزین ازدواج در این کنش‌ها شود.

در این تحقیق با اذعان به تمایز دین و معنویت، در معنویت، مبانی اسلامی محور قرار گرفت. معنویت در این تحقیق شامل اعتقاد به واقعیت فوق طبیعی و فراتر از تجربه عادی، اعتقاد به آخرت به علاوه التزام به یک نظام اخلاقی، رفتار و مراسم عبادی است که از یک متن مقدس دینی (در اینجا متون اسلامی) گرفته شده است. این معنویت، دینی است (فونتنا، 1385، ص 38) و به عبارتی دین محور است. معنویت خداسوی اسلامی نقش قابل توجهی در حل مشکلات ارتباطی زوج‌ها دارد. ارتباط با خداوند در قالب التزام به آموزه‌های اسلامی مانند توحید، توکل، دعا، ناظر بودن دائمی خدا بر رفتار، باور به زندگی پس از مرگ و الگوگیری از اولیای دین،

ارکان اصلی معنویت در این تحقیق هستند. مسئله اصلی این تحقیق نحوه تأثیر معنویت اسلامی بر سلامت خانواده است. به این منظور پس از ارائه ویژگی‌های خانواده سالم، تأثیر معنویت اسلام محور بر هر ویژگی بررسی می‌شود.

روش تحقیق

روش این تحقیق را می‌توان در مقوله تفسیر موضوعی و تحلیل محتوا جا داد. تحلیل محتوا روشی است که از طریق آن بتوان به طور قابل اعتماد متن را تحلیل کرد و استنتاج‌هایی در باره مسائل علوم انسانی به دست آورد. این روش سه مرحله دارد: تحلیل مفهومی، مقوله‌بندی یا تحلیل تجمیعی و تعیین نقش مقوله‌ها یا تحلیل نقشی (کافی، 1394، ص 62). پس از جمع‌آوری داده‌ها، ترکیب، استدلال و نتیجه‌گیری از متون اسلامی بر اساس روش اجتهادی رایج در حوزه‌های علمیه صورت می‌گیرد. این روش را در علوم انسانی نیز می‌توان به کار گرفت (علی‌پور و حسینی، 1389). بررسی نقش معنویت اسلامی در ویژگی‌های خانواده سالم نیز بر اساس روش تفسیر موضوعی و تحلیل محتوای متون اسلامی صورت گرفت.

یافته‌ها

با بررسی و جمع‌بندی دیدگاه‌ها در متون خانواده درمانی، ویژگی‌های زیر برای خانواده‌های سالم به دست آمد (گلادینگ، 2015، ص 86). پس از شرح هر ویژگی، نقش معنویت اسلام محور در آن بیان می‌شود.

1. تعهد

تعهد به «میزان تمایل فرد به ادامه رابطه زناشویی‌اش» تعریف شده است. کاخلین و هوستون، تعهد زناشویی را به «فراهم‌کننده توجیهات شخصی، اخلاقی و ساختاری برای متأهل ماندن توصیف کرده‌اند. اهمیت تعهد در تشکیل، تحکیم و رضایت زناشویی ثابت شده است. ارزیابی زوجین از میزان تعهد خود در زوج‌درمانی لازم است (هاروی، 1388، ص 62-68).

تعهد در برگزیده‌ی وفاداری نسبت به خانواده و اعضای آن در رخدادهای تلخ و شیرین زندگی و مشتمل بر دو جزء هیجان و قصد است. زوج‌ها و افرادی که نسبت به یکدیگر متعهد نیستند یا در تعهد خود دچار تردید هستند، در وفادار ماندن به ازدواج یا همکاری با هم مشروط هستند که این غالباً به پیمان‌شکنی منتهی می‌شود. افراد بر اساس تعهد زناشویی، دیدگاه بلندمدتی نسبت به ازدواجشان دارند، برای رابطه‌شان فداکاری می‌کنند، برای حفظ و تقویت همبستگی‌شان گام برمی‌دارند و حتی هنگامی که ازدواجشان پاداش‌دهنده نیست، کنار همسرشان می‌مانند. تعهد نسبت به همسر (تعهد شخصی) بر اساس تمایل به باقی ماندن در رابطه، و نسبت به ازدواج (تعهد اخلاقی)، مرتبط با تعهدات اجتماعی یا مذهبی و پیمان‌های یکپارچگی و مسئولیت است (گلادینگ، 2015، ص 86).

تعهد به یک قرارداد پایه و جزء ذات آن است و امری مسلم و عقلی است. اگر قصد تعهد در یک قرارداد نباشد نوعی فریبکاری و عدم صداقت وجود دارد. در موضوع تعهد، می‌توان سه نکته از آیات قرآن برداشت کرد: تأکید بر وفا به همه پیمان‌ها از جمله ازدواج، نگاه معنوی به رابطه جنسی و تأثیر آن در عقد ازدواج و استواری پیمان عقد ازدواج. قرآن علاوه بر لزوم پایبندی به همه عهد‌ها و توصیه مؤمنان به آن (مائده، 1) و به عقد و پیمان بودن ازدواج صراحت دارد (بقره، 235 و 237). افزون بر این، استواری پیمان ازدواج مورد تأکید قرآن است: «و اگر خواستید به جای همسری که دارید همسر بگیرید، حتی اگر به همسر اول يك پوست گاو پر از طلا کابین داده‌اید نباید چیزی از آن را پس بگیرید، چگونه و به چه مجوزی پس بگیرید با اینکه پس گرفتن آن بهتان و گناهی آشکار است و چگونه پس بگیرید با اینکه بدن‌های شما با هم تماس گرفته و همسران شما هنگام عقد ازدواج از شما پیمان محکم- بر وفاداری - گرفتند» (نساء، 21-22).

گرفتن مهریه بدون رضایت زن ستم به اوست جای تعجب دارد؛ زیرا زن و مرد پس از ازدواج و روابط جنسی، متصل و یک واحد شدند. بنابراین چون آنان مثل شخص واحد شده بودند، ظلم کردن شوهر به همسر در حقیقت ظلم کردن به خودش است و مثل این است که به خود آسیب برساند. این رفتار مرد بی‌تردید جای تعجب دارد. لذا از در تعجب می‌پرسد چطور حق او را از او می‌گیری، با اینکه تو و او يك روح در دو بدن بودید؛ یا به عبارت دیگر از نظر پیوند دو روح در يك بدن بودید؟ در عبارت بعدی آیه «وَ أَخَذْنَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا» مراد از ميثاق غلیظ، همان تعلق محکمی است که عقد ازدواج بین زوجین ایجاد می‌کند (طباطبایی، 1417ق، ج 4، ص 408).

مفسران دیگر نیز برداشت اتحاد زن و شوهر، زن و مرد و استحکام پیوند زناشویی در اثر آن را تأکید کرده‌اند (قرشی، ج 2، ص 331؛ طالقانی، 1362، ج 6 ص 42 و مکارم شیرازی، ج 3، ص 323). توجه به تفاوت این پیمان با دیگر عقود و تقویت گرایش جوانان خصوصاً زنان به سنت‌های اخلاقی ازدواج می‌تواند پیمان شکنی‌ها را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد.

2. قدردانی

تعهدی که اعضای خانواده نسبت به یکدیگر دارند هنگامی مستحکم‌تر می‌شود که اعضا به صورت زبانی و جسمی از یکدیگر قدردانی کنند. در خانواده‌های سالم، «زوج‌ها تمایل دارند تا با ابراز عشق، احترام و ستایش، عزت نفس یکدیگر را تقویت کنند». دیگر اعضای خانواده به همین ترتیب یا یکدیگر رفتار می‌کنند، آنها از مشاجره‌هایی که شکل حمله یا خشونت به خود می‌گیرد، اجتناب می‌کنند (گلادینگ، 2015، ص 86). یک روش مناسب برای فراهم آوردن بازخورد مثبت از ازدواج در سختی‌ها و مشکلات، قدردانی از همه اعمالی است که همسر برای او و فرزندان هر روز انجام می‌دهد. این عمل در بهبود بخشیدن به رابطه بسیار مؤثر است و به زوج‌ها در دوطرفه بودن حمایت و عشق اطمینان می‌دهد (هاروی، 1388، ص 92).

در متون اسلامی بر سپاسگزاری کلامی از دیگران، زیاد تأکید شده است؛ به طوری که تشکر نکردن از دیگران ناسپاسی به خدا محسوب می‌شود (ابن بابویه، 1404ق، ج 2، ص 289). معنویت خداسو با تأثیرگذاری بر همسران، از طریق فرآیند شناختی، سپاسگزاری از هم را به شکر خدا متصل می‌کند. بر این اساس اگر فرد در رابطه با خدا بخواهد شکرگزار باشد باید از هر کسی که به او خدمت می‌کند تشکر کند و همسر بیش از سایر مردم به او خدمت می‌کند. این روند تسهیل سپاسگزاری از طریق معنویت است.

از صفات مناسب زنان، سپاسگزاری از همسر است و بهترین زنان در شرایط وسعت مالی، شکرگزار و در شرایط دشوار خشنود هستند (سیوطی، 1401ق، ج 1، ص 152 و مجلسی، 1403ق، ج 100، ص 239). گرایش معنوی فرد را نسبت به پاداش اعمال دینی خود حساس می‌کند. بر اساس سخن امام صادق (ع) (ابن بابویه، 1413ق، ج 3، ص 440)، ناسپاسی زن در گفتار، پیامدهای نامطلوبی برای خانواده و خود او دارد. این باور که نباید کاری کنم که اعمال من تباه شود زن را از ناسپاسی نسبت به شوهر که از اسباب تباهی اعمال است باز می‌دارد.

از صفات مؤثر مرد، تشکر از همسر خویش است که باعث تشویق زن و افزایش صمیمیت بین آنها می‌شود. توجه مرد به فعالیت‌های زن در خانه و ارزش اقتصادی و اخلاقی آن، باعث همدلی او با همسر و برانگیخته شدن او به سپاسگزاری از همسر می‌شود. از رسول خدا (ص) نقل شده است که بهترین مردان آنان‌اند که دیر به خشم می‌آیند و آسان خشنود می‌شوند و بدترین مردان زود به خشم می‌آیند و دیر خشنود می‌شوند (پابنده، 1382، ج 1، ص 244).

ساز و کار روانی تأثیر سپاسگزاری: بر اساس اصل تقویت، هر رفتاری که تقویت شد تثبیت می‌شود و بیشتر رخ می‌دهد. هر گاه زن یا مردی، از همسرش تشکر کند با کلام و احساس مثبت او را تقویت می‌کند و همین باعث می‌شود همسرش دوباره رفتار مناسب انجام دهد. پس شکر انگیزه فرد را تقویت می‌کند. چرخه رفتار خوب و تشکر تکرار می‌شود و سطح رضایت و عملکرد خانواده افزایش می‌یابد. نتیجه‌گیری مهم این است که تشکر فرد در واقع به نفع خود اوست و قرآن نیز به این اصل تأکید دارد: هر کس سپاسگزاری کند به راستی سپاسگزاری او به نفع خودش است (لقمان، 12). به این ترتیب شکر، پایه و الهام بخش یک روش درمانی برای حل مشکلات ارتباطی خانواده‌ها گردید (تبرایی، 1396). شکرگزاری از والدین در خانواده نیز مهم است و در ردیف شکر خداوند آمده است (لقمان، 14).

3. میل به گذراندن وقت با یکدیگر

اعضا خانواده‌های سالم، اوقات بیشتر و بهتری را با هم سپری می‌کنند. ایده‌ی زیربنایی سپری کردن اوقات با یکدیگر، سهم شدن در افکار، احساسات و هویت یکدیگر است. در این فرایند، اعضای خانواده، جمع خویش را یک واحد منسجم، نه صرفاً تجمعی از افراد تلقی می‌کنند (گلادینگ، 2015، ص 86).

آموزه‌های اسلامی از چند طریق بر گذران اوقات خوش با اعضای خانواده تأثیرگذار است. اولین روند، توصیه اولیای دین اسلام به تقسیم اوقات شبانه‌روز است. فرد مؤمن سه نوع زمان بندی در اوقات خود دارد: یک زمان برای عبادت و گفتگو با خداوند، زمانی برای رسیدگی به رفتار و حالات خود و محاسبه خویش و زمانی هم برای تفریحات و لذت و همراهی با خانواده قرار می‌دهد (حرانی، 1404ق، ص 203). در سخنی دیگر، زمانی هم به رفت و آمد و صرف وقت با برادران ایمانی قرار داده شده است (ورام، 1410ق، ج 2، ص 23). نکته روان‌شناختی جالب توجه در روایت آن است که زمان صرف شده با خانواده، کمک‌دهنده و نیرودهنده به فعالیت‌ها در زمان‌های دیگر است.

دومین روند اختصاص زمان به همسر در شبانه روز است. براساس آیات قرآن، کودکان و فرزندان بزرگسال خانواده لازم است پیش از نماز صبح، هنگام خواب بعد از ظهر و شب با اجازه وارد اتاق پدر و مادر شوند (نور، 58). مقرر کردن فضای اختصاصی برای زن و شوهر در منزل در سه زمان در شبانه روز فرصت بسیار خوبی برای تعامل و تقویت صمیمیت بین آنان فراهم می‌کند. توصیه به این برنامه در درجه اول به اجرای آن و در مرتبه دوم به ارتقای کیفیت آن و در مرتبه سوم به معنوی تلقی کردن این برنامه منجر می‌شود.

سومین روند، تأکید بر حضور مرد هنگام شب در منزل و کنار خانواده است که ارزش اخلاقی و معنوی ویژه دارد. اولیای دین اسلام(ع) مردی را که در شهر خود، شب را در منزل نگذراند سرزنش شدید کرده‌اند (ابن بابویه، 1413ق، ج3، ص555).

چهارمین روند، صرف غذا با اعضای خانواده است. در سخنان معصومان(ع) آمده است: هر مردی که سفره غذا را بگستراند و زن و فرزند خویش را بخواند و غذا را با نام خدا شروع کنند و با شکر خدا به پایان برد، هنگامی که هنوز سفره برداشته نشده، رحمت و آمرزش خدا بر آنان نازل می‌شود (حرعاملی، 1412ق، ج16، ص422). لقمه غذا را در دهان همسر گذاشتن که رفتاری صمیمانه است، پاداش معنوی دارد (متقی هندی، 1409ق، ج1، ص158). معنوی سازی یک رفتار ساده در خانواده مانند غذا خوردن با هم، انگیزه اعضای خانواده را در انجام وظایف و آداب خانوادگی تقویت می‌کند و هدف و معنای عمیقی را در آن اشراق می‌کند.

4. الگوهای ارتباطی مؤثر

ارتباط فرآیندی است که در آن اطلاعات، معانی و احساسات از راه پیام‌های کلامی و غیرکلامی بین اعضای خانواده در میان گذاشته می‌شود (হারجی و همکاران، 1377، ص21). در خانواده سالم، اعضا به پیام‌های یکدیگر توجه می‌کنند و نکات ریز و درشت آنها را برداشت می‌کنند. پیام‌ها سنجیده و با توجه، ارسال و دریافت می‌شوند. زوج‌های خرسند شش برابر بیش از زوج‌های ناخرسند از نحوه گفتگو با هم خشنودند (السون، 1391، ص47). مدت زمان ارتباط درون‌خانوادگی در شرایط خوب، زیاد است. پیام‌های بین اعضای خانواده روشن و متناسب هستند. خانواده‌های سالم درباره‌ی موضوعات زیادی صحبت می‌کنند و بیشتر به گفت‌وگو تمایل دارند تا ساکت ماندن. اعضای خانواده مطلوب توانایی خویش را برای پذیرش جهت‌گیری‌ها، سازمانده‌ی خویش و به دست آوردن اطلاعات به کار می‌گیرند تا به انسجام و تأثیرگذاری برسند. دیدگاه‌های همه مورد توجه قرار می‌گیرد. همه متغیرهای مهم در خانواده مانند وضوح زمینه‌ها، برابری نسبی قدرت، انتظارات متقابل و تشویق انتخاب در افراد، در نظر گرفته می‌شود (والش، 2003).

معنویت اسلامی در روابط کلامی با توصیه به اصول، محتوا و شیوه‌های مناسب گفتگو و شنیدن مناسب در تقویت این بعد ارتباطی نقش مؤثری دارد. از اصول گفتگو، راستگویی است که از صفات مهم اخلاقی و از شاخص‌های اصلی ایمان و دینداری است (کلینی، 1407ق، ج2، ص104). صداقت زمینه‌ساز اعتماد در روابط اجتماعی از جمله زندگی زناشویی است. مراد از صداقت، گفتاری است که فرد در آن انگیزه و قصدی مغایر با محتوای کلامش نداشته و گفته‌اش مطابق واقع باشد 4 (راغب اصفهانی، 1385، ج1، ص478). عدم صداقت زن یا مرد فضای خانواده را به بی‌اعتمادی و بدبینی می‌کشاند و زمینه اختلاف را برمی‌انگیزد. راستگویی زن و شوهر زمینه اعتماد متقابل، رابطه دوستی و عزت نفس هر دو را فراهم می‌کند 5 (تمیمی‌آمدی، 1366، ص219). پیامبر(ص) توصیه می‌کند که به خانواده خود دروغ نگویند (مجلسی، 1403ق، ج69، ص254). همسران باید سعی کنند به شوخی هم دروغ نگویند (کلینی، 1407ق، ج2، ص340)؛ زیرا با دروغ و تردیدافکنی، پایه‌های اعتماد در خانواده فرو می‌ریزد و زمینه همدلی و توافق از بین می‌رود. زیبایی زندگی زناشویی به گفتار درست براساس حق و کمال آن به نیک رفتاری همراه راستگویی است (متقی هندی، 1409ق، ج3، ص344). از فرد مؤمن دروغ‌گویی و خیانت انتظار نمی‌رود (حرانی، 1404ق، ص38). به جهات فوق پیامبر اسلام(ص) نظر منفی شدیدی به دروغ‌گویی داشت و هرگاه فردی از اطرافیان دروغ می‌گفت تا از عملش توبه نمی‌کرد به او اعتنایی نمی‌نمود (متقی هندی، 1409ق، ج7، ص137).

متون اسلامی در محتوای گفتگو، از همسران می‌خواهد محبت خود را به طور کلامی ابراز کنند (مجلسی، 1403ق، ج75، ص237) تا دوستی در دلشان پایدار بماند (کلینی، 1407ق، ج5، ص569). همچنین با صحبت، شادی و نشاط را در وجود همسر وارد کنند (همان، ص327 و ج6، ص6). البته تأکید می‌شود که در ابراز احساسات منفی به همسر تعادل خویش را حفظ کنند و از انصاف خارج نشوند. گاه در يك تعارض معمولی زوجین، مزایای زیاد را اندک و مشکلات را بزرگ می‌کنند (همان، ج5، ص323) و گذشته شیرین زندگی را به کلی انکار می‌کنند (ابن بابویه، 1413ق، ج3، ص440).

متون اسلامی برای شیوه بیان و گفتار مناسب و مؤثر توصیه‌هایی از این قبیل ارائه کرده‌اند که رعایت آن در روابط کلامی زوجین مهم‌تر است؛ زیرا مدت زمان و عمق گفتگوی همسران بیش از سایر گفتگوها در روابط انسانی است: همسران با آهنگ صدای پایین و ملایم صحبت کنند و از داد کشیدن و صدای بلند خودداری کنند (لقمان، 19)، با منطقی، مستدل و براساس شواهد و مدارك معتبر سخن بگویند (نساء، 9؛ احزاب، 70). در متون اسلامی پیروی از گمان‌ها نهی شده است؛ چرا که برخی از گمان‌ها گناه است (حجرات، 12). اصل مهم شناختی در قرآن عبارت است از «چیزی را که به آن علم نداری، پیروی نکن» (اسراء، 36). سومین نکته، کوتاه و

الصِّدْقُ: مطابقة القول الصَّميم والمخير عنه معاً، و متى انخرم شرط من ذلك لم يكن صدقاً تاماً. 4.

يكتسب الصادق بصدقه ثلاثا حسن الثقة والمحبة له والمهابة منه. 5.

مختصر صحبت کردن است (تمیمی‌آمدی، 355؛ کلینی، 1407ق، ج2، ص116) تا طولانی و خسته‌کننده نباشد. صحبت زیاد اشتباه بیشتری را دربر دارد (حرانی، 1404ق، ص89). چهارمین توصیه آن است که رسا و گویا صحبت کنند (نساء، 66) و در مسائل کلی و عام سعی شود با بیان موارد عینی موضوع روشن گردد. پنجمین توصیه لزوم صحبت با قصد اصلاح و از سر خیرخواهی است. از حقوق افراد مؤمن نسبت به هم خیرخواهی است (کلینی، 1407ق، ج3، ص438) که گفتگوی خیرخواهانه هم جزئی از آن محسوب می‌گردد. آخرین توصیه این است که از کلمات و عباراتی استفاده کنند که در عرف پسندیده است. تعبیر قرآن در مورد ملاک روابط زناشویی اصل معروف است (نساء، 19). این کلمه بیش از بیست بار برای جنبه‌های مختلف روابط خانوادگی در قرآن آمده است (بقره، 229، 228، 180، 234، 231؛ نساء، 25؛ طلاق، 2 و 6). معروف شیوه‌ای است که مردم یک جامعه می‌پسندند و با شریعت و طبع و ذوق انسان مخالفت نداشته باشد (طباطبایی، 1374، ج2، ص232). یکی از موارد معروف به روابط کلامی باز می‌گردد که لازم است مورد پسند عرف باشد. گاه نیت فرد خوب است، ولی کلمه‌ای را انتخاب می‌کند که در عرف پسندیده نیست. بهتر است زوجین مراد و منظور خود را با کلمات و ادبیات مناسب براساس فرهنگ متداول ارائه کنند.

متون اسلامی به آسیب‌های روابط کلامی نیز پرداخته است. از این موارد گفتگوی مجادله‌آمیز است که تأثیر کلام زوجین را از بین می‌برد و سعی آنان را بی‌حاصل می‌کند. جدال به این صورت است که هر یک بر گفته خویش اصرار می‌ورزد و گفتگو به رد و بدل شدن جملات بدون شنیدن حرف طرف مقابل منجر می‌شود و صحبت‌ها به صورت هجومی است. امیرالمؤمنین علی (علیه‌السلام) فرمود: از مجادله و ستیزه بپرهیزید که دل‌های دوستان و برادران را بیمار کند و نفاق رویاند. سلامتی دل به صفا و صمیمیت است و بیماریش به کینه و اندوه و پریشانی خاطر است که از مجادله و ستیزه برخیزد و دوستان را از همدیگر دور کند (کلینی، 1413ق، ج3، ص409). عیب‌های زن و شوهر در مجادله آشکار می‌شود، به هم الفاظ توهین‌آمیز می‌گویند (کلینی، 1407ق، ج2، ص639) و عزت نفس آنان آسیب می‌بیند (کلینی، 1429ق، ج3، ص737). به همین جهت توصیه می‌شود که حتی اگر احساس می‌کنید حق با شماست مجادله را ترک کنید (ابن‌بابویه، 1362، ج1، ص144). برای مقابله با این شیوه توصیه می‌شود که به شکلی گوینده و پاسخگو باشند که در گفتگو، کسی بازنده نباشد و هر دو راضی شوند.

از دیگر آسیب‌ها، شیوه گفتاری توهین‌آمیز، مسخره یا تحقیرکننده است که این متفاوت با محتوای توهین‌آمیز است. استفاده از الفاظ توهین‌آمیز در روابط زناشویی فضایی ارتباطی آنان را سرد و منفی می‌کند. رسول خدا فرمود: برادر من جبرئیل پیوسته به من سفارش زنان را می‌کرد تا آنجا که گمان کردم که برای شوهر جایز نیست که به زن اف (کمترین کلمه برای ابراز نفرت) بگوید (بروجردی، 1386). گاه زوجین با گوشه و کنایه، مبهم و تند سخن می‌گویند. قرآن تعبیر تنذی برای این حرکت به کار برده است (همزه، 1). همزه یعنی کسی که به مردم زخم زبان و طعنه می‌زند (ورام، 1410ق، ج1، ص116). این حالت نوعی دوگانگی در برخورد است و به تعامل زوجین آسیب وارد می‌کند. آسیب دیگر نق زدن (عیب‌جویی و انتقاد ریز و پیوسته) است که گاه اثر منفی آن از انتقاد تند بیشتر است.

توصیه‌های متون اسلامی برای شنونده خوب بودن عبارتند از: 1_ با توجه کافی گوش دهید. تعبیر استماع در قرآن (زمر، 18) به معنای گوش دادن با دقت و با تمام وجود است. پیامبر (ص) به حدی محترمانه و با توجه به سخنان افراد گوش می‌داد که تعبیر گوش بودن را برای ایشان به کار بردند (توبه، 61). قرآن این ویژگی پیامبر (ص) برای مؤمنان مفید اعلام کرد؛ 2_ شنیدن خوب باعث می‌شود فرد هیچگاه صحبت همسر را قطع نکند که این حرکت به آسیب زدن به چهره فرد مقابل تشبیه شده است (کلینی، 1407ق، ج2، ص608). قرآن به کسانی که سخنان را به خوبی می‌شنوند و سپس از بهترین آن پیروی می‌کنند بشارت می‌دهد (زمر، 18). این بشارت شامل همسرانی می‌شود که به خوبی سخنان هم را می‌شنوند.

5. جهت‌گیری دینی معنوی

دینداری و معنویت، از شاخصه‌های اکثریت خانواده‌های دنیا است. توجه به جنبه‌های دینی و معنوی زندگی با احساس کلی سلامت و بهزیستی زناشویی و خانوادگی رابطه دارد. باورها و مناسک معنوی به خانواده‌ها کمک می‌کند برای زندگی دلیل داشته باشند و بر طبق اصول اخلاقی زندگی کنند (والش، 2003). پژوهش‌ها حاکی از آن است که مذهب و معنویت نقش مهمی در زندگی بسیاری از مردم دارد.

علاوه بر این اعضای خانواده به عنوان یک گروه با پرسش‌های دینی معنوی در رویدادهای خاص از قبیل تولد، ازدواج و مرگ روبه‌رو می‌شوند. زوج‌هایی که به موضوعات دینی گرایش و باور دارند و در جهت‌گیری دینی معنوی خود دارای انگیزش دینی هستند، بیشتر از زوج‌هایی که در این زمینه‌ها با یکدیگر اختلاف دارند، از زندگی زناشویی خود رضایت دارند (گلادینگ، 1392، ص 65).

متون اسلامی، دینداری را شرط همسر مناسب اعلام می‌کنند (بقره، 221؛ نور، 26) و سعی دارند از ابتدا خانواده‌ها را بر اساس باور دینی بنا کنند. مقایسه خانواده‌های دارای معنویت و فاقد آن در قرآن (تحریم، 10-11) و تبیین نقش تقوا در رفتار مناسب با همسر حتی در صورتی که احساس مثبتی نسبت به او ندارد، اهمیت معنویت در ثبات خانواده را نشان می‌دهد. آموزه‌های اسلامی بیش از هر چیز به معنویت در خانواده نقش محوری می‌دهد. توصیه قرآن به حفظ خویش و خانواده از عذاب اخروی (تحریم، 6) نشان از اهمیت زیاد رعایت امور معنوی در نگاه اسلامی دارد.

6. توانایی مقابله با بحران به شکل مثبت

انواع بحران‌ها در طول زندگی، بر خانواده اثر می‌گذارند. بسیاری از بحران‌ها قابل پیش‌بینی هستند. یک رخداد قابل پیش‌بینی، 7، اتفاقی است که مورد انتظار بوده که بروز آن حتمی است. مستقل شدن از خانواده و تشکیل زندگی، پیدا کردن شغل و ازدواج نمونه‌هایی از این قبیل رویدادها هستند. موقعیت‌هایی هم ناگهانی و بر خلاف انتظار روی می‌دهند (گودمن و دیگران، 2006). نمونه‌هایی از رخدادها عبارتند از: بچهدار نشدن یک زوج تا شکست در رسیدن به اهداف مالی.

خانواده‌ای که به خوبی از پس این موقعیت‌ها برمی‌آید، از راهبردهای مقابله‌ای مثل مذاکره، مشورت با افراد با تجربه، تمرین شوخ‌طبعی، و ابراز هیجان برای روبه‌رو شدن با این دوره‌های گذار بهره می‌گیرند. تنیدگی از پدیده‌های بهنجار زندگی خانواده است. برخورداری خانواده از راهبردهای کلیدی و فنون مؤثر برای مقابله با فشارها، از ارکان خانواده سالم است. فیگلی و مک‌کوبین برای ویژگی‌های مقابله‌ای خانواده سالم، این امور را برمی‌شمارند: توانایی شناسایی عامل فشارزا، تلقی موقعیت به عنوان مشکل خانواده، نه مشکل فرد، قبول یک رویکرد رام‌مدار به جای سرزنش، نشان دادن تحمل به سایر اعضای خانواده، ابراز روشن تعهد و عاطفه برای سایر اعضای خانواده، ارتباط باز و روشن میان اعضا، وجود همبستگی خانوادگی بالا، وجود انعطاف‌پذیری نقشی بالا، بهره‌برداری مناسب از منابع درون و بیرون خانواده، فقدان خشونت فیزیکی و فقدان مصرف مواد (گلادینگ، 1392، ص 82).

آموزه‌های اسلامی زندگی و محیط دنیا را سراسر تنیدگی‌زا، انسان را در رنج آفریده شده (بلد، 4) و حرکت او را به سوی خداوند نیز با رنج همراه اعلام می‌کند (انشقاق، 6). دینداری به دو طریق در مقابله با تنیدگی مؤثر است: ارزیابی واقع بینانه از زندگی و تربیت شخصیت مقاوم در برابر تنیدگی. رفتارهای دینی مانند نماز، عبادات، دعا کردن و زیارت مکان‌های مقدس، دعا، توکل بر خدا، صبر و تسلیم شدن به مقدرات الهی، از روش‌های رفتاری اولیای دین در مقابله با سختی‌ها و مشکلات زندگی است (سالاری فر، 1400، ص 279). رفتارهای شوخی در خانواده راه دیگری برای مواجهه با مشکلات و روش اولیای دین اسلام بوده است (مجلسی، 1403ق، ج 16، ص 116؛ نوری، 1408ق، ج 3، ص 48-76). این راهبردهای معنوی در آموزه‌های اسلامی، می‌تواند خانواده را در شرایط کارآمدتری برای مواجهه با تنیدگی‌های زندگی قرار دهد و به سلامت روابط اعضای خانواده کمک کند.

7. نقش‌های روشن و صریح

نقش‌ها الگوهای تکرار شونده رفتار هستند که اعضای خانواده با آنها کارکرد خانوادگی را به انجام می‌رسانند. در خانواده‌های سالم، نقش‌ها روشن است و به شیوه‌ای مناسب تخصیص داده شده‌اند. اعضا روی آنها توافق متقابل دارند و ضمن داشتن انسجام و یکپارچگی با یکدیگر، عملاً در حال اجرای آن هستند (مینوچین، 1375). نقش‌ها در درون خانواده براساس جنسیت، سن، فرهنگ و نسبت تعیین می‌شوند. خانواده‌های سالم در تخصیص نقش‌ها انعطاف‌پذیر هستند و امکان رد و بدل کردن نقش‌ها را در نظر می‌گیرند. تقسیم وظایف، کارهای خانه و مسائل مالی با توجه به فعالیت‌های اقتصادی زنان در عصر حاضر در خانواده‌های مطلوب به خوبی انجام می‌شود. مشارکت بین افراد و تجارب آنان باعث می‌شود افراد با انرژی و اعتماد به جامعه وارد شوند و فرزندان وظایف تحولی خود در ترک خانه و کسب استقلال را با پذیرش به انجام رسانند.

در دیدگاه اسلامی زن و شوهر هر دو در اداره خانواده و امور خانه مسئولند و فقط با همکاری آنها، خانواده کارکرد موفق خواهد داشت. زن و شوهر حقوق و وظایفی نسبت به هم دارند که از وظایف مشترک آنان، کمک به هم در تقویت خانواده است. اداره خانه و کارهای آن نقش مهمی در تحکیم خانواده دارد. براساس این اصل زن و شوهر با همکاری به تقسیم امور خانه می‌پردازند. برای مثال علی(ع) و فاطمه(ع) که زوج الگویی برای همه زن و شوهرها هستند کارهای خانه را به درون (برعهده زن) و بیرون (برعهده شوهر)

تقسیم کردند (مجلسی، 1403 ق، ج 14، ص 197). توجه به ارزش مادی کار خانگی زن (جزنی، 1383، ص 6-9 و 18-25) و پاداش معنوی آن، زنان را به این امر تشویق می‌کند. کار زن در خانه، ارزش دنیوی و اخروی بالایی دارد. برای نمونه گفته شده است: اگر زنی به همسرش جرعه‌ای آب بنوشاند، پاداش این رفتار بیش از ثواب انجام یک سال روزه و عبادت شب‌های آن است و خداوند در ازای آن شهری در بهشت برای او بنا می‌کند. و شصت گناه او را می‌بخشد (حرعاملی، 1412 ق، ج 12، ص 124)؛ یا زنی که برای اصلاح امور خانه چیزی را از جایی به جایی دیگر منتقل کند، خدا به او نظر نماید و کسی که خدا به او نظر کند، او را عذاب نخواهد کرد (طوسی، 1414 ق، ص 618). در متون اسلامی، فعالیت زنان در پخت و پز تحسین شده است (کلینی، 1407 ق، ج 5، ص 325). استفاده از این آموزه‌ها می‌تواند برای افزایش خودباوری زنان در فعالیت‌های خانگی مؤثر باشد. به شوهران نیز توصیه می‌شود در خانه کارهایی را به عهده بگیرند. رسیدگی مرد به وضعیت خانه و کمک به همسر اثر عاطفی عمیقی بر او دارد و مرتبه معنوی بالایی در متون اسلامی برای آن اعلام شده است (نوری، 1408 ق، ج 14، ص 254)، و پاداش شوهر را به مرتبه معصومان، شهدا یا انبیا می‌رساند: «ای علی، یک ساعت خدمت در خانه بهتر است از عبادت هزار سال، هزار حج، هزار عمره... ای علی، خدمت نمی‌کند به خانواده مگر صدیق یا شهید یا مردی که خداوند بخواهد خیر دنیا و آخرت را به او بدهد» (مجلسی، 1403 ق، ج 101، ص 132). همکاری در کارهای خانه شأن سرپرستی مردان را در خانواده پایین نمی‌آورد. برای تشویق مردان از عبارات بالا می‌توان بهره برد. توصیه اسلامی در اداره امور خانه و برنامه‌ریزی‌ها به گونه‌ای است که هریک از زن و شوهر احساس نکنند که به آنان اجبار یا ستمی روا داشته می‌شود.

8. توزیع مناسب و عادلانه قدرت

در خانواده‌های مطلوب، سلسله مراتب قدرت واضح است، رهبری به دست بزرگسالان است که قدرت را به طور مشترک در دست دارند. کودکان کمتر از والدین قدرت دارند، ولی در تصمیم‌گیری‌ها تأثیر گذارند و با رشد بیشتر، در قدرت شریک می‌شوند. در خانواده ناکارآمد، قدرت با شدت و مطلق از سوی یک فرد اعمال می‌شود. تصورات قالبی جنسی در خانواده سالم کم است. صمیمیت نیز با توجه به قدرت آشکار و برابر بین زوجها، تنظیم می‌شود و به گونه‌ای است که اعتماد برقرار است و ترس در کار نیست (والش، 2003).

خانواده سازمانی اجتماعی است و هر فرد در آن جایگاهی ویژه دارد. در این سازمان، مانند دیگر نهادهای اجتماعی، همه افراد در یک رتبه نیستند. از دیدگاه اسلام، مانند بیشتر نظریه‌پردازان خانواده (زیمون، 1379، ص 235)، والدین در خانواده اقتدار بیشتری دارند؛ زیرا روایات و آیات متعددی بر حقوق والدین تأکید می‌ورزند (سالاری‌فر، 1385، ص 85-89 و 92). پیروی و همراهی فرزندان با والدین فقط در صورت دعوت به گناه و شرک به خداوند استثناء شده است (لقمان، 31 و 15؛ حرّانی، 1404 ق، ص 337). پیروی فرزندان از والدین مانع بروز بسیاری از اختلافات و یا سبب حل ساده آنها می‌شود. آموزه‌های اسلام، افزون بر پذیرش اقتدار والدین، به شوهر نیز اقتدار بیشتری در خانواده می‌دهند. قرآن به این قانون تصریح کرده است: «مردان سرپرست زنانند، به دلیل آنکه خداوند برخی را بر بعضی دیگر برتری داده است و به دلیل آنکه عهده‌دار تأمین معیشت خانواده‌اند. پس زنان درستکار فرمان‌بردارند» (نساء، 34). آیه دیگر حق بیشتر مرد را در اداره خانواده نشان می‌دهد (بقره، 228). در کلمات اولیای دین نیز مهم‌ترین مسئولیت زن در خانواده، هماهنگی و همراهی با شوهر اعلام شده است (حرعاملی، 1416 ق، ج 14، ص 112). از نظر آموزه‌های اسلام، افزون بر لزوم اقتدار مرد در خانواده، احساس و تلقی این امر از سوی زن ضرورت دارد (همان، ص 120).

رعایت اصل سلسله‌مراتب با ویژگی‌های روانی زن و مرد تناسب بیشتری دارد (رودز، 1392، ص 197) و در کارآمدی خانواده بسیار اثرگذار است (ذوالفقارپور، 1383؛ بهرامی، 1388، و زارعی، 1392). شاید بتوان برتری مردان بر زنان در آیه قرآن را به دلیل تفاوت‌های روانی زن و مرد در روحیه برتری طلبی مردان دانست. تحقیقات بر سلطه اجتماعی مردان دلالت دارد (زارعی، 1392، ص 41). پژوهش‌های متعددی از اهمیت روابط قدرت و برداشت‌های افراد در زناشویی و خوشبختی گزارش می‌دهند (کو، 2012، ص 253). با بررسی نقش مردان و زنان در خانواده می‌توان به این نتیجه رسید که از میان سه الگوی حاکمیت در خانواده، شوهر، زن یا مشارکتی، آموزه‌های اسلامی نوعی مشارکتی بودن تصمیم‌گیری را می‌پذیرد، هرچند قدرت مرد بیشتر است. تحقیقات نشان داده است که خانواده‌های دارای الگوی مردسالارانه (با وجود برخی آسیب‌ها) در مقایسه با خانواده‌های زن‌سالار شادتر و موفق

. للرجال علیهن درجه 8.

9 . Rhoads. S. E

10 . Ko .C. F.

ترند (سابینی، 1995، ص 514). زارعی (1392) رابطه سلامت خانواده و مدیریت مرد، نه مردسالاری او را نشان داده است. تحقیق واکر 11 و دیگران (2013)، نیز بر نقش مؤلفه قدرت در کارآمدی خانواده تأکید دارد.

9. محبت و راحتی در روابط

در خانواده‌های مطلوب روابط گرم، خوش‌بینانه و عمیق بیشتر است. همدلی نسبت به احساسات یکدیگر، علاقه به گفتگو با هم و انتظار درک متقابل، اعضای این خانواده‌ها را به پاسخ‌فعالانه و علاقه‌مندانه به هم ترغیب می‌کند. چون جهت‌گیری آنان نسبت به هم پذیرش است و از روابط با هم رضایت و پاداش می‌گیرند، برای اشتغال به هم و سرمایه‌گذاری بر یکدیگر تقویت می‌شوند. این نگرش پذیرا، از نظام پیچیده رفتار، آهنگ صدا، زمینه روابط کلامی و الگوهای ارتباطی خانواده به دست می‌آید. اعضای خانواده مطلوب آرام و بی‌خطر به بیان احساسات جنسی، صمیمیت و ابراز خویش می‌پردازند. این باور که دیگران اساساً آرام و بی‌خطر و خوب هستند، در هر کوششی برای نزدیک شدن افراد به هم ضرورت دارد.

از نگاه اسلامی، ازدواج بستر مناسبی برای تأمین نیازهای دلبستگی، ایمنی و آرامش و حمایت روانی زن و شوهر است. تشابه زن و مرد در جنبه‌های جسمانی و روانی، افزون بر مکمل بودن ابعاد جسمانی و روانی شخصیت آنان، دو عامل مهم در جذب ایشان به هم و ایجاد انس و دلبستگی بین آنان است (سالاری‌فر، 1385، ص 53-54). نیاز دلبستگی افراد در پرتو ازدواج به بهترین شکل تأمین می‌شود؛ زیرا زن و مرد، محرکی مثبت برای یکدیگرند، هنگام بروز مشکلات همراه و حامی هم‌اند، با پیوند به هم، ناراحتی‌ها و نگرانی‌ها درباره آینده را کاهش می‌دهند، و در ضمن رابطه با هم، نیاز به توجه و ستایش و تمجید یکدیگر را برآورده می‌سازند (ارونسون، 1385، ص 248). رابطه عاطفی زن و شوهر، زمینه‌ای مهم برای احساس ایمنی و آرامش آنان است؛ زیرا با تکیه بر هم به امنیت خاطر ویژه‌ای دست می‌یابند. حمایت روانی و مادی زن و شوهر از هم، در هیچ رابطه انسانی‌ای، با این عمق و شدت دیده نمی‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که کمک مالی و اقتصادی، حمایت عاطفی و همکاری، سه عامل مهم رضایت در زندگی خانوادگی است (آرگیل، 1382، ص 141). متون اسلامی این کارکرد ازدواج را در ضمن آیاتی کانون تأکید قرار داده‌اند: «از نشانه‌های خداوند این است که از نوع خودتان، همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و میانتان دوستی و رحمت نهاد» (روم، 21) و «آنان (زنان)، برای شما لباسی هستند و شما برای آنان لباس هستید» (بقره، 187). زن و شوهر برای یکدیگر همچون لباس‌اند که از آسیب‌ها جلوگیری می‌کنند، و عیوب را می‌پوشانند و موجب زینت و آرایه همدیگر خواهند بود. در مجموع، ازدواج و تشکیل خانواده مناسب‌ترین بستر تأمین این نیازها برای انسان هستند و روابط دیگر با توجه به خصلت‌های ناپایدار آن‌ها نمی‌توانند جایگزین خانواده شوند.

10. حل موفق تعارض‌ها

تعارض، امری اجتناب‌ناپذیر و صرفاً نوعی ناهماهنگی میان افراد است (احساسات درهم‌آمیخته). این امور نشانه عدم کفایت یا بی‌عرضگی و سلامت یا بیماری نیست. البته برای کارکرد مطلوب در خانواده‌ها و افراد ضروری است که تعارض‌ها و ناهماهنگی حل و فصل شود. مشکل‌ترین شرایط برای اعضای خانواده در حل مشکلات، وجود احساسات شدید و درآمیخته است. در این شرایط گفتگو به جدل می‌انجامد و افراد نمی‌توانند فکر خود را به امور مهم مشغول کنند و در نتیجه پیشرفت و رشدشان متوقف می‌شود. بنابراین درک این احساسات متعارض و درهم آمیخته برای حل مسائل ضروری است. بسیاری از مؤلفان ویژگی مهم خانواده سالم را حل موفق تعارض‌ها می‌دانند (السون و همکاران، 1391، ص 67).

دیدگاه اسلامی برای حل تعارض‌های زوجین، یک مدل معنوی با دو مسیر عاطفی و حل مشکل پیشنهاد می‌کند. معمولاً زوجین در تعارض دچار برانگیختگی هیجانی می‌شوند. بنابراین اولین گام در حل تعارض‌ها سعی برای کاهش تنش است. براساس اخلاق اسلامی توصیه می‌شود زوجین برای کاهش تنش، ابتدا در محلی بنشینند و تا حدی از هم فاصله بگیرند و در شرایط تنش‌زا به هیچ وجه سعی نکنند پیش هم بمانند. در گام دوم به آنان توصیه می‌شود اذکاری مانند: لا اله الا الله، لا حول ولا قوه الا بالله و صلوات را به زبان بیاورند و تا دقایقی، سخنی غیر از یاد خدا به زبان نیاورند. در گام سوم به زنان توصیه می‌شود که برای حل مشکل، با استفاده از ابزارهای عاطفی پیش قدم شوند. زن موفق پس از تعارض، همان شب در بستر دست شوهر را می‌گیرد و با ملاطفت می‌گوید خواب به چشمانم نمی‌رود، مگر اینکه از دست من راضی شوی (ابن بابویه، 1413ق، ج 3، ص 389). این نکته کلیدی می‌تواند در حالت برانگیختگی برای زنان تأثیرگذار باشد که هیچ عمل معنوی زن نزد خدا سودمندتر از کسب رضایت شوهرش نیست (حرعاملی، 1416ق، ج 20، ص 222). در همین مرحله، توصیه عاطفی مهم به مردان آن است که در هر شرایط از جمله تعارض‌ها با همسر مدارا کنند (ابن‌بابویه، 1413ق، ج 4، ص 392). مدارا شامل آرامش بدنی و کلامی، چشم‌پوشی و گذشت است. راه آرام شدن زن و آماده شدن او برای انجام

رفتار مناسب از جمله گفتگوی مطلوب، مدارا با اوست (همان، ج 3، 554). پیامبر (ص) فرمود: هر کس با اخلاق بد همسر خود بسازد خدا در آخرت پاداش شاکران به او دهد (ابن بابویه، 1376، ص 430). بیان این روایات و توصیه به تکرار آنها، خودمهارگری مردان را تقویت می‌کند.

گام چهارم پرداختن به حل عملی مشکل است. زوجین برای حل اختلاف، پس از ساعتی سکوت، قبل از انجام گفتگو مطمئن شوند که از آرامش لازم برخوردارند. اگر آرامش فراهم نشده است، توصیه می‌شود گفتگو را به فردا یا روزهای بعد محول کنند. گفتگوی خیرخواهانه بهترین راه حل تعارض است، ولی شرط تأثیر آن، آرامش همسران و رعایت آداب گفتگو است. استفاده از مهارت‌های بیان افکار و احساسات و شنیدن خوب، گفتگو را مؤثرتر می‌کند. به مردان توصیه می‌شود که در گفتگو با زن از کلمات عاطفی، اهمیت و استواری پیمان ازدواج صحبت کنند. از اصول مهم گفتگو برای حل اختلاف آن است که در صورت انجام رفتار نادرست از همسر عذرخواهی شود. با مطالعه آیات و روایات در مورد عفو، رفتار عذرخواهی در همسران تسهیل می‌شود. پذیرش عذرخواهی همسر و بخشش او، راه را برای تعامل بهتر فراهم می‌کند.

گام پنجم قطع روابط عاطفی است که در صورت عدم موفقیت گفتگو توصیه می‌شود. در این صورت حداکثر تا سه شب رابطه عاطفی در بستر قطع شود تا زوجین فرصتی برای تفکر در مورد خویش پیدا کنند. در این گام به تبادل نوشتاری عواطف و نظرات توصیه می‌شود. گاه بیان احساسات خصوصاً هیجان‌های منفی با نوشتن مناسب‌تر است چون هنگام نوشتن مهار فرد قوی‌تر است و احتمال رفتار نابهنجار کمتر می‌شود. مبادله نوشته‌ها می‌تواند دیدگاه زوجین را به هم نزدیک کند. در این شرایط زوجین از کمترین بی‌احترامی کلامی نسبت به همسر خودداری کنند که این امر گاه سال‌ها در ذهن او می‌ماند. در صورت ادامه ناسازگاری زن و عدم پذیرش او در مرحله آخر به استفاده از تنبیه با شرایط خاص و با رعایت کامل حدود اخلاقی توصیه شده است (نساء، 34). البته از آنجا که رعایت این حدود برای بیشتر مردان دشوار است و در بیشتر موارد، بی‌اثر می‌شود و منجر به ستم به زن می‌شود، توصیه به ترک تنبیه زن با میانی دینی سازگارتر است. شوهر در صورت هرگونه آسیب روانی و بدنی شدید به زن، نه تنها مرتکب حرام شده، بلکه باید به او دیه بپردازد (اصفهانی، 1380، ص 755؛ نجفی، 1362، ج 3، ص 206). پیامبر (ص) آسیب زدن به زنان را به شدت نهی کرده و مردانی را که چنین روشی دارند، دور از اخلاق و دیانت دانسته است (زحیلی، 1991، ج 5، ص 57).

نتیجه گیری

بر اساس نتایج این تحقیق، ده ویژگی خانواده سالم در متون خانواده درمانی عبارت است از: تعهد، قناعت، میل به گذراندن وقت با یکدیگر، الگوهای ارتباطی مؤثر، جهت‌گیری دینی معنوی، توانایی مقابله با بحران به شکل مثبت، نقش‌های روشن و صریح، توزیع مناسب و عادلانه قدرت، محبت و راحتی در روابط و حل مؤثر تعارض. فرآیند تأثیرگذاری معنویت اسلامی در این ویژگی‌ها از چند طریق زیر است:

التزام به باورهای اسلامی مانند توانایی مقابله با بحران به شکل مثبت، جهت‌گیری دینی معنوی، پایبندی به آموزه‌های اخلاقی اسلام؛ مانند تعهد، قناعت، نقش‌های روشن و صریح، حل مؤثر تعارض، الگوهای ارتباطی مؤثر، رعایت آداب و مستحبات اسلامی؛ مانند میل به گذراندن وقت با یکدیگر، توزیع مناسب و عادلانه قدرت، محبت و راحتی در روابط، رعایت قوانین حقوقی و فقهی اسلامی مانند توزیع مناسب و عادلانه قدرت و حل مؤثر تعارض.

همان‌گونه که بیان شد معنویت اسلامی در برخی از ویژگی‌های خانواده سالم از چند طریق تأثیرگذار است. این چهار بعد آموزه‌های اسلامی هم در ایجاد و تقویت این ویژگی‌ها و در سطح بالاتر در تعالی بخشی و معنوی‌سازی آن نقش دارد.

این تحقیق همسو با تحقیقات سالاری فر (1385، 1389، 1398 و 1400)، صفورایی (1388)، یونسی، (1388)، جدیری (1396)، ترکاشوند (1400) و تیرایی (1396) است که نقش التزام به باورهای اسلامی، رعایت قوانین فقهی و حقوقی اسلام در خانواده و پایبندی به اخلاق اسلامی را در نیل به سلامت روابط زوجی نشان داده‌اند. همچنین همسو با تحقیق دلشاد تهرانی (1388) است که مدارا را رکن حفظ سلامت روابط زوجین در همه بحران‌ها، اعلام کرده است.

منابع

قرآن کریم، (1373)، ترجمه محمد مهدی فولادوند، تهران و قم: دار القرآن الکریم.

- تمیمی‌آمدی، عبد الواحد بن محمد (1366)، تصنیف غرر الحكم و درر الکلم، 1جلد، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- آرگیل، مایکل (1382). روان‌شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری و دیگران، اصفهان: جهاد دانشگاهی.
- ابن بابویه قمی (صدوق)، محمد بن علی (1362)، الخصال، تصحیح و تعلیق علی‌اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- _____ (۱۴۰۴ق)، عیون اخبار الرضا (ع)؛ تصحیح و تعلیق حسین اعلمی، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
- _____ (1413ق)، من لا یحضره الفقیه، 4جلد، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- _____ (1376)، الأملی (للصدوق)، تهران: کتابچی.
- اصفهان‌ی، سیدابوالحسن (1380)، وسیله النجاة، قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی(ره).
- ارونسون، الیوت (1385)، روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه حسین شکرکن، تهران: رشد.
- السون، دیوید، امی السون و پیتر لارسون (1391)، بازبینی روابط همسران، ترجمه شکوه نوابی نژاد و مهرنوش دارینی، تهران: دانژه.
- بروجردی، آقا حسین و عده ای از فضلاء (1386)، منابع فقه شیعه (ترجمه جامع احادیث الشیعه)، 31جلد، تهران: فرهنگ سبز.
- تمیمی‌آمدی، عبدالواحد (1366)، تصنیف غررالحکم و درر الکلم، تحقیق و تصحیح مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات.
- پاینده، ابو القاسم، (1382)، نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی الله علیه و آله)، 1جلد، تهران: دنیای دانش.
- تبرایی، رامین (1396)، تحلیل روان‌شناختی شکرگزاری در اسلام به منظور تدوین بسته زوج درمانگری شناختی رفتاری، رساله دکتری، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- ترکاشوند، جواد (1400)، طراحی بسته آموزشی اخلاق زناشویی بر اساس منابع اسلامی و امکان سنجی آن در ارتقا رضایت زناشویی و کارآمدی خانواده، رساله دکتری، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.
- جدیری، جعفر و همکاران (1396)، اثربخشی زوج درمانی با رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی، دوفصلنامه علمی پژوهشی مطالعات اسلام و روان‌شناسی س11، ش20، صص7-36.
- جزنی، نسرین (1383)، ارزش کار خانگی زن، تهران: سوره مهر.
- حراعلی، محمدبن الحسن (1412ق)، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه بتصحیح و تحقیق و تزییل عبدالرحیم الربانی الشیرازی، بیروت: داراحیاء التراث العربی.
- _____ (۱۴۱۶ق)، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه/تالیف، تحقیق مؤسسه آل البیت علیهم‌السلام لاحیاء التراث، قم: مؤسسه آل البیت (ع) لاحیاء التراث.
- حرائی، حسن بن علی (1404ق)، تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه و آله قم: جامعه مدرسین.
- دلشاد تهرانی، مصطفی (1388)، درسنامه اخلاق خانوادگی، تهران: دریا.
- ذوالفقارپور، محبوبه و همکاران (1383)، بررسی رابطه میان ساختار قدرت در خانواده با رضامندی زناشویی زنان کارمند و خانداندار شهر تهران، تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره جلد سوم، شماره 11.
- راغب اصفهانی، حسین (1385)، مفردات الفاظ القرآن، تحقیق صفوان عدنان داوودی، قم: طلیعه نور.
- رودز، استوارت (1392)، تفاوت‌های جنسیتی را جدی بگیریم، ویراستاری علمی مسعود جان بزرگی. ترجمه معصومه محمدی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

زارعی‌توپخانه، محمد (1392)، رابطه ساختار قدرت در خانواده فعلی و اصلی فرد با کارآمدی خانواده از منظر اسلامی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد؛ قم: م دنیای دانش مؤسسه آموزشی پژوهشی امام‌خمينی(ره).

زحیلی، وهبه (1991)، التفسير المنير، بيروت: دارالفكر المعاصر.

زیمون، فریتس و همکاران (1379)، مفاهيم و تئوري‌هاي کليدي در خانواده‌درماني، ترجمه سعيد پيرمرادی، بی‌جا، همام.

سالاری‌فر، محمدرضا، و دیگران (1395)، دانش خانواده و جمعیت، تهران: سمت.

_____ (1389)، مقابله با خشونت خانگی علیه زنان، قم: دفتر مطالعات زنان.

_____ (1385)، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

_____ (1398)، زوج درمانی با روی آورد اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

_____ (1400)، مهارت‌های زناشویی با نگرش به منابع اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و دبیرخانه حمایت از طرحهای پژوهشی.

سیوطی، جلال‌الدین (1404ق)، درالمنثور، قم: مکتبه آیت الله مرعشی نجفی.

صفورایی، محمد مهدی (1388)، ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سنجش کارآمدی خانواده از دیدگاه اسلام، رساله دکتری، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.

طباطبایی، سیدمحمدحسین (1374)، المیزان في تفسير القرآن، قم: جامعه مدرسین.

_____ (1374)، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم: جامعه مدرسین.

طالقانی، محمود (1362)، پرتوي از قرآن، تهران: شرکت سهامی انتشار.

طوسی، محمدبن حسن (1414)، الامالی، قم: دارالثقافه.

علي‌پور، مهدي؛ حسني، سيدحميدرضا (1389)، پارادایم اجتهادي دانش ديني، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

فونتانا، دیوید (1385)، روان‌شناسی دین و معنویت، ترجمه الف ساوار، قم: ادیان.

قرشی، علی اکبر (1374)، تفسير احسن الحديث، تهران: بنیاد بعثت.

کافی، مجید (1394)، نظریه اجتماعی ارتباط در قرآن، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

کلینی، محمد بن یعقوب (1407ق)، الکافي، تهران: دار الکتب الإسلامية.

_____ (1429ق)، الکافي، قم: دار الحديث.

گلادینگ، ساموئل (1392)، خانواده درمانی، ترجمه عزیزالله تاجیک و محسن اسماعیلی بهاری، تهران: تزکیه.

متقی هندی، علاء الدین (1409ق)، كنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت: مؤسسه الرساله.

مجلسی، محمد باقر (1983)، بحارالانوار، بیروت: مؤسسه الوفا.

مصطفوی، حسن (1385)، التحقيق فی کلمات القرآن، تهران: مرکز نش آثار علامه مصطفوی.

مطهری، مرتضی (1372)، تعلیم و تربیت از نظر اسلام، قم و تهران: صدرا.

مکارم شیرازی، ناصر و دیگران (1371)، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.

- مینوچین؛ سالوادور (1375)، خانواده و خانواده‌درمانی، مقدمه و ترجمه باقر ثنائی، تهران: امیرکبیر.
- نجفی، محمدحسن (1362)، جواهر الکلام فی شرح شرایع الاسلام، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- نوری، میرزا حسین، (1408ق)، مستدرک الوسائل و مستنط المسائل، بیروت: دارالاحیاء التراث.
- نیکولز،
- ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی (1410ق)، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر المعروف بمجموعة ورام، 2جلد، قم: مکتبه فقیه.
- هاروی، مایکل (۱۳۸۸)، کتاب جامع زوج درمانی، ترجمه خدابخش احمدی، زهرا اخوی، علی‌اکبر رحیمی، تهران: دانژه.
- یونسی، سید جلال؛ بهرامی، فاضل (1388)، پیش‌بینی رضایت زناشویی و تفکر قطعی‌نگر در زوجین. فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، سال پنجم، شماره 19.
- Family System Approach to Couple Therapy , W.W. Norton Beavers,W.R.(1985). Successful Marriage, A
.New York
- Goodman, M. A., & Dolahite, D. C. (2006). How religious couples perceive the influence of God in their
marriage. The Review of Religious Re155.
- Marriages A- Study of Ko .C. F.(2012). Marital Power Relations and Family Life in Transnational
.Asian- French Couples Residing in France. Euramerica, 42 , 2 , 249-279
- Olson, David H. John DeFrain. Marriages & families: intimacy, diversity, and strengths/- 5th ed.- Boston:
McGraw-Hill, c2006.
- Padilla-Walker, L. M, Day, R.D. Justin Dyer, & Black ,B.C. (2113).Keep on Keeping On , Even When It,s
Hard : Predictors and Outcomes of Adolescent Persistence, The Journal of Early Adolescence , 33, 4, 433-
457.
- Sabini, John(1995) Social Psychology.New York . London : NORTON & COMPANY.
- Taverman, J.(1987).Power relationships in families : A social exchange perspective. Journal of family
.process Vol. 7, P.423
- Walsh, Froma (2009). Spiritual Resources in family Therapy.New York :The Guilford Press.
- . Walsh, Froma (2003), Normal Family Processes London, NewYork: The Guilford Press

