

## نقش عوامل عاطفی - روانی در تحکیم خانواده از منظر آیات و روایات با رویکرد سبک زندگی اسلامی

مجید استادی\*

محمدرضا سالاری\*\*

### چکیده

استحکام خانواده نقش اساسی در ثبات و تقویت ارزش‌ها در جامعه دارد. با این حال در عصر کنونی نظام خانواده دچار چالش‌های اساسی شده و پایه‌های آن متزلزل شده است. تحقیق حاضر به عوامل عاطفی - روانی تحکیم خانواده از منظر آیات و روایات با رویکرد سبک زندگی اسلامی می‌پردازد. به جهت نقش مؤثر باورها و ارزش‌های اسلامی مردم، استفاده از آموزه‌های قرآن و روایات اهل بیت علیهم‌السلام در حفظ و تحکیم خانواده در ایران نقش اساسی دارد. این تحقیق به روش توصیفی - تحلیلی و روش‌های تفسیری و فهم حدیث در مکتب اهل بیت علیهم‌السلام انجام شده است. بر اساس نتایج این تحقیق در جنبه عاطفی - روانی، ابراز محبت، حمایت روانی، احترام متقابل، خوش بینی، فروتنی، بخشش و گذشت، عیب‌پوشی، مهار هیجان‌های منفی، قدردانی از یکدیگر، تأمین نیاز جنسی همسران و اجرای برنامه‌های نشاطبخش در استحکام خانواده نقش دارند. در نتیجه استفاده از مهارت‌های مبتنی بر سبک زندگی اسلامی برای تقویت این ابعاد در خانواده و اصلاح الگوهای رفتاری به پایداری روابط خانوادگی کمک می‌کند.

**کلیدواژه‌ها:** تحکیم خانواده، عوامل عاطفی روانی، حمایت روانی، ابراز محبت، سبک زندگی.

\* کارشناس ارشد فلسفه و کلام، پژوهشگر سبک زندگی اسلامی موسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل‌یس

(نویسنده مسئول). Talieh32@gmail.com

\*\* عضو هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. msalarifar@rihu.ac.ir

### مقدمه

بر اساس متون دینی، حضرت آدم و حوا اولین خانواده هسته‌ای روی زمین را شکل دادند و خانواده اولین و مهم‌ترین نهاد تشکیل دهنده هر جامعه‌ای بود. خانواده مناسب‌ترین نظام برای تأمین نیازهای مادی و روانی بشر مانند تأمین امنیت، آرامش روانی و سایر نیازهای عاطفی اعضای آن است.

از ابعاد مهم زندگی انسان، رابطه‌های خانوادگی است. اگر اعضای خانواده روابط رضایت‌بخش داشته باشند و کارکردهای موردنظر را تحقق بخشند، خانواده مستحکم خواهد بود. اهمیت تحکیم خانواده به این جهت است که اعضای خانواده اولین افرادی هستند که انسان با آن‌ها آشنا می‌شود و رشد و به فعلیت رسیدن استعدادها و او به خانواده بستگی دارد. شکل‌گیری اولین ارتباطات بین کودک و والدین در خانواده است. احساس مهر و محبت و بسیاری یادگیری‌ها در خانواده شکل می‌گیرد. خانواده کارکردهای فراوانی دارد که به انجام رسیدن صحیح آن‌ها موجب رشد و تعالی فرد و جامعه می‌شود.

جامعه‌ای از سلامت برخوردار است که از خانواده‌هایی سالم برخوردار باشد (ساروخانی، ۱۳۹۳، ۱۶۰). از طرفی استحکام خانواده با سلامت جامعه رابطه دارد. صنعتی شدن جوامع و بروز تحولات اجتماعی، مشکلات متعددی را برای خانواده‌ها در اکثر جوامع، از جمله ایران پدید آورده است. افزایش اختلافات خانوادگی، طلاق، بزه‌کاری نوجوانان و جوانان و فرزندان بی‌سرپرست، نشان‌دهنده مشکلات اساسی در نهاد خانواده است. در زمان حاضر آمار طلاق رو به افزایش است. برخی خانواده‌ها درگیر طلاق عاطفی هستند که بر تربیت و کارکرد خانواده و همچنین سالمندان تأثیرگذار بوده و بخش‌های مهمی از جامعه را درگیر خود کرده است. آمار بالای پرونده‌ها در دادگاه‌های خانواده و افزایش خشونت خانگی در زمان حاضر، از پیامدهای تزلزل خانواده است. با توجه به مشکلات متعدد، نهاد خانواده نیازمند راهکارهایی است که منجر به تقویت و استحکام آن شود. ارتباط عاطفی و روانی مناسب میان اعضای خانواده از اساسی‌ترین عوامل تقویت بنیان خانواده است. سبک زندگی بر رفتار افراد مؤثر است و رفتار افراد بر نهادهای اجتماعی از جمله خانواده اثرگذار است.

دو نظر عمده درباره عوامل تشکیل دهنده سبک زندگی وجود دارد. برخی بر عوامل اقتصادی در تحلیل طبقاتی سبک زندگی تأکید دارند. دیگران عواملی همچون ارزش‌ها و باورها را نیز در سبک زندگی مؤثر می‌دانند. سبک زندگی به عرصه خاصی از زندگی محدود نمی‌شود و شامل رفتارهای افراد در بخش‌های مختلف زندگی می‌شود (فاضلی، ۱۳۸۲، ۸۸). نوع باورها (جهان‌بینی) و ارزش‌های (ایدئولوژی) حاکم بر هر فرد و جامعه‌ای تأثیر مستقیمی در سبک

زندگی آن‌ها دارد. در جهان‌بینی مادی که ارزش‌های لذت‌گرایانه و سودمحورانه در آن حاکم است، نوع خاصی از سبک زندگی پدید می‌آید که با جهان‌بینی الهی که ارزش‌های کمال‌گرایانه و سعادت‌محورانه در آن حاکم است، متفاوت است. دین در قدم اول با ارائه جهان‌بینی و ایدئولوژی صحیح، زیربنای شکل‌دهی به زندگی دین‌مدارانه را می‌سازد. در مرحله بعد بر مبنای باورها و ارزش‌های مطرح‌شده، دستورالعمل‌ها و آدابی را در تمامی ابعاد زندگی جهت زیست مؤمنانه ارائه می‌دهد. سبک زندگی هر شخصی بر مبنای اهداف او شکل می‌گیرد (شریفی، ۱۳۹۲، ۳۳) و ارزش‌های هر فرد شکل‌دهنده سبک زندگی اوست (فاضلی، ۱۳۸۲، ۸۹ و ۹۲). این تحقیق عوامل عاطفی و روانی استحکام خانواده را از نگاه قرآن و حدیث با رویکرد سبک زندگی اسلامی بررسی می‌کند.

در این نوشتار تلاش خواهد شد که «عوامل عاطفی روانی در تحکیم خانواده از منظر آیات و روایات با رویکرد سبک زندگی اسلامی کدام است؟» را به عنوان پرسش اصلی تحقیق، پاسخ داده و در کنار آن به این سؤالات فرعی پاسخ دهیم که «ارزش‌های رفتاری مؤثر بر استحکام خانواده از نگاه آیات و روایات کدام است؟» و «مهارت‌های رفتاری تحکیم خانواده چیست؟». تبیین عوامل عاطفی - روانی در تحکیم خانواده، تبیین ارزش‌های رفتاری مؤثر بر استحکام خانواده و تبیین مهارت‌های رفتاری تحکیم خانواده از منظر آیات و روایات اهداف این تحقیق را تشکیل خواهند داد.

در این پژوهش چارچوب نظری ماهیت خانواده، عوامل تحکیم آن، گستره منابع اسلامی، روش‌شناسی و تعیین اعتبار گزاره‌های اسلامی بر اساس مبانی مکتب اهل بیت علیهم‌السلام است. جمع‌آوری اطلاعات با روش کتابخانه‌ای و سازمان‌دهی و تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش توصیفی و تحلیلی است. در استنباط از متون اسلامی روش فهم حدیث و تفسیر قرآن بر اساس مبانی مکتب اهل بیت علیهم‌السلام مورد استفاده قرار گرفته است.

## ۱) مفهوم‌شناسی

خانواده یکی از عمومی‌ترین سازمان‌های اجتماعی است که از ازدواج یک مرد و دست‌کم یک زن تشکیل شده و مناسبات خونی یا اسنادیافته (پذیرش فرزند) در خانواده وجود دارد. معمولاً در یک مکان و با هم زندگی می‌کنند و کارکردهای فراوانی از جمله شخصی، تربیتی، اقتصادی و جز این‌ها را دارد (سالاری فر، ۱۳۹۰، ۱۲-۱۳).

مقصود از تحکیم خانواده، فراگیری اصل اعتدال میان همگان، حاکمیت اخلاق و حفظ حقوق همه اعضا است. هدف از برقراری زوجیت و تشکیل خانواده، به تعبیر قرآن، «به سکونت

رسیدن اعضاست»<sup>۱</sup>، و لازم است که همه رفتارها و تعاملات در راستای تحقق این هدف باشد. منظور از تحکیم، به کمال رساندن همین سکونت است که با ستم و بی توجهی به حقوق هم در خانواده، سازگار نیست (حسینی، ۱۳۸۳).

سبک زندگی عبارت است از «الگوهای رفتاری پایدار که از بینش‌ها، ارزش‌ها، خواسته‌ها و محیط متأثر بوده و به صورت عینی تجلی نماید (فعالیت، ۱۳۹۳، ۳۰)».

## ۲) عوامل عاطفی - روانی تحکیم خانواده

عوامل مختلفی در استحکام خانواده تأثیرگذارند که از جمله آن‌ها می‌توان به عوامل اعتقادی، اخلاقی، عاطفی - روانی، حقوقی و اقتصادی اشاره کرد. از مهم‌ترین عوامل استحکام خانواده، عامل عاطفی و روانی است که در ارتباط اعضای خانواده و همچنین ایجاد پیوند و محبت میان آن‌ها نقش اساسی دارد.

از جنبه‌های فطری هر انسانی، عاطفه اوست. عاطفه یک حالت جذبۀ نفسانی است که یک انسان، نسبت به انسان دیگر در خود احساس می‌کند و از نیازهای هر انسانی محسوب می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ۲، ۳۲۷).

هر انسانی نیاز به محبت، صمیمیت و حمایت دارد. از وظایف اصلی خانواده ارضاء نیازهای عاطفی افراد خانواده است تا لحظات تنهایی، پوچی، بی‌هدفی و طردشدگی را از اعضاء دور سازد. از این‌رو، وجود خانواده برای پیش‌گیری از مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی فرد ضروری است (مهری نژاد، ۱۳۹۱، ۱۴).

مهم‌ترین عوامل عاطفی و روانی استحکام خانواده از منظر آیات و روایات عبارت‌اند از:

پژوهش‌گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

### الف) ابراز محبت و مهربانی

نیاز به محبت و عشق یکی از نیازهای روانی انسان است که زوجین را به سمت هم سوق داده و انگیزه تشکیل زندگی مشترک را ایجاد می‌کند. ابراز محبت و مهربانی برای حفظ بنیاد خانواده ضرورتی انکارناپذیر است. خداوند متعال محبت و مهربانی را در وجود انسان‌ها به ودیعت نهاده است (روم/۲۱).

مفهوم مودّت در آیه، عبارت است از محبت پایدار و ماندگار همراه به‌کارگیری وسایلی که آن را به ظهور رساند و منجر به آشکار شدن علاقه‌های قلبی شود. هراندازه که مودت و رحمت انسان‌ها عمیق‌تر شود، توان و تحمل افراد بیشتر می‌شود و گستردگی آن موجب رفتار مناسب

۱. وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ.

انسان در موقعیت‌های مختلف خواهد شد (دلشاد تهرانی، ۱۳۹۴، ۴، ۶۴). چنان‌که پیامبر گرامی اسلام ﷺ محبت زوجین به یکدیگر را نشانه ازدیاد ایمان می‌دانند<sup>۱</sup> (ابن اشعث، بی‌تا، ۹۰). فرزندان نیز نیازمند محبت صادقانه و معتدل‌اند. چنین محبتی با جلوه‌های گوناگونش، مهم‌ترین منبع تغذیه عاطفی و روحی آنان است که ثمرات آن در همه وجوه شخصیتی و زندگی آنان رخ می‌نماید. ابراز محبت و عواطف مثبت والدین نسبت به فرزندان، موجب دوستی و علاقه آنان شده و استحکام روابط فرزندان با والدین را در پی دارد (احمدی ۱۳۸۵).

سیره پیامبر بزرگوار اسلام ﷺ نشان‌دهنده رفتار پر از محبت ایشان نسبت به فرزندان و نوه‌های گرامی خود بوده و این محبت را بروز می‌داد تا پیروان آن را به‌وضوح دریابند و در زندگی به آن عمل نمایند. در روایتی نقل شده که حسن رضی الله عنه (درحالی‌که کودک بود) به‌سوی پیامبر رفت و رسول خدا صلی الله علیه و آله درحالی‌که دست‌های خود را برای در آغوش کشیدن او باز کرده بود فرمود: خدایا! من او را دوست دارم، تو نیز دوستش بدار و دوستدارانش را هم دوست بدار<sup>۲</sup> (ابن شهر آشوب، ۱۳۷۹ ق، ۴، ۲۵).

روان‌شناسان بر نقش مهم محبت و ارضای این نیاز به‌عنوان یک اصل اساسی در سلامت روانی تأکید دارند و عدم تأمین آن موجب سازش‌نیافتگی در رفتار شخص می‌شود (شجاعی، ۱۳۹۴، ۲۴۷). پس همسران در زندگی باید این بینش را در خود ایجاد کنند که ابراز محبت، یک نیاز عاطفی - روانی است که کوتاهی در ارضاء آن تبعات نامطلوب و جبران‌ناپذیری از جمله افسردگی و ناامیدی در فرد نسبت به اطرافیان را به دنبال دارد. از عواملی که موجب برانگیخته شدن محبت انسان می‌شود، احسان است. زمانی که انسان چیزی را که دلخواه اوست از دیگران دریافت نماید، احساس محبتش برانگیخته می‌شود (شجاعی، ۱۳۹۴، ۲۶۰). علی رضی الله عنه در این زمینه می‌فرماید: «عامل برانگیزاننده محبت، احسان است»<sup>۳</sup> (لیثی واسطی، ۱۳۷۶ ش، ۲۸۱). تعامل مناسب والدین با فرزندان و تأمین نیازهای آنان شکلی از احسان در خانواده محسوب می‌شود. خانواده‌ای که در آن محبت و مهربانی حاکم است، اعضای خانواده از آرامش و امنیت برخوردارند. مهر و محبت در خانواده، موجب نزدیک‌تر شدن و پیوند عمیق اعضای خانواده نسبت به یکدیگر و دلگرمی همه اعضاء، به خانه و خانواده و لذت بردن از زندگی می‌شود. در چنین فضایی، فرزندان از چتر حمایتی خانواده برخوردار بوده و نشاط و شادابی در خانواده حاکم می‌شود و زمینه لازم برای شکوفایی استعدادها و توانایی‌های انسان فراهم خواهد شد.

۱. کَلَّمَا اَزْدَادَ الْعَبْدُ اِيْمَانًا اَزْدَادَ حُبًّا لِلنِّسَاءِ.

۲. رَسُوْلُ اللهِ ﷺ يَفْتَحُ فَمَهُ ثُمَّ يَدْخُلُ فِيهِ يَقُوْلُ اللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَحِبُّهُ فَاَحِبُّهُ وَاَحِبُّ مَنْ يُحِبُّهُ.

۳. سَبَبُ الْمَحَبَّةِ الْاِحْسَانُ.

## ب) احترام متقابل

احترام در لغت به معنای حرمت داشتن، بزرگ داشتن (دهخدا، ذیل واژه احترام)، رفتاری که نشان دهنده بزرگداشت و گرامی داشتن کسی است (عمید، ذیل واژه احترام).

نتیجه احترام، جلب عواطف و محبت دیگران و همچنین ثبات دوستی است. خانواده‌ای که در آن همسران و فرزندان، رفتاری همراه با احترام نسبت به یکدیگر دارند، اعضای آن با هم رابطه عمیقی داشته و نیز احساس ارزشمندی می‌کنند. پیامبر اسلام ﷺ در این زمینه فرمود:

بهترین شما کسی است که برای خانواده‌اش بهتر باشد و من، بهترین شما برای خانواده‌ام هستم. زنان را کسی گرامی نمی‌دارد، مگر انسان بزرگواری، و کسی به آنان اهانت نمی‌کند مگر انسان پست<sup>۱</sup> (پاینده، ۱۳۸۲، ۴۷۲).

پیامبر ﷺ احترام به کودکان را موجب آمرزیده شدن انسان می‌داند<sup>۲</sup> (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ۲۲۲). ایشان با کودکان در سنین مختلف همانند فرزندان خود با کرامت رفتار می‌کرد. گاه کودکی را نزد آن حضرت می‌آوردند و در دامن حضرت، ادرار می‌کرد. اطرافیان با پرخاش می‌کوشیدند کودک را از دامن رسول خدا ﷺ جدا سازند، که حضرت آنان را از این کار باز می‌داشت و می‌فرمود:

با تندی از ادرار کردن کودک جلوگیری نکنید. سپس کودک را به حال خود رها می‌کرد تا حاجتش برآورده شود. آنگاه خود می‌رفت و لباسش را تطهیر می‌کرد<sup>۳</sup> (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ۲۵).

هر رفتاری که موجب هتک احترام میان افراد خانواده شود ضد ارزش است و باید از آن پرهیز کرد. شوخی‌های زننده و استفاده از الفاظ ناروا، تحقیر خانواده‌های یکدیگر و استفاده از پوشش‌های نامناسب در فضای خانواده و مشاهده برنامه‌های نامناسب رسانه‌ای، می‌تواند حریم افراد خانواده را تحت الشعاع قرار دهد.

از رفتارهایی که موجب تکریم فرزندان و اعضای خانواده می‌شود، سلام کردن به آن‌ها است. رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

بنج چیز است که تا مرگ آن‌ها را ترک نمی‌کنم؛ یکی از آن‌ها سلام کردن به کودکان است<sup>۴</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۱۶، ۲۱۵).

۱. خَيْرِكُمْ خَيْرِكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرِكُمْ لِأَهْلِي مَا أَكْرَمَ النِّسَاءَ إِلَّا كَرِيمٌ وَلَا أَهَانَهُنَّ إِلَّا لَيْئِمٌ.  
۲. أَكْرِمُوا أَوْلَادَكُمْ وَأَحْسِنُوا أَدْبَهُمْ يُعْفَرُ لَكُمْ.

۳. وَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُؤْتِي بِالصَّبِيِّ الصَّغِيرِ لِيَدْعُوهُ بِالْبُرْكََةِ أَوْ يُسَمِّيهِ فَيَأْخُذُهُ فَيَضَعُهُ فِي حَجْرِهِ تَكْرِمَةً لِأَهْلِهِ فَوَبَّأَ بِالِ الصَّبِيِّ عَلَيْهِ فَيَصْبِحُ بَعْضُ مَنْ رَأَاهُ حِينَ يَبُولُ فَيَقُولُ ص لَا تَزْرُمُوا بِالصَّبِيِّ فَيَدْعُهُ حَتَّى يَقْضَى بَوْلَهُ ثُمَّ يَفْرُغُ لَهُ مِنْ دَعَائِهِ أَوْ تَسْمِيَّتِهِ وَيَبْلُغُ سُرُورَ أَهْلِهِ فِيهِ وَلَا يَرُونَ أَنَّهُ يَتَأَذَى بِبَوْلِ صَبِيَّتِهِمْ فَإِذَا انْصَرَفُوا غَسَلَ ثَوْبَهُ بَعْدَهُ.

۴. خَمْسٌ لَا أَدْعُهُنَّ حَتَّى الْمَمَاتِ ..... وَالتَّسْلِيمِ عَلَى الصَّبِيَّانِ.

سلام کردن هم نشان‌دهنده فروتنی شخص سلام‌دهنده است و هم به طرف مقابل می‌فهماند که برای او احترام قائلیم.

از دیگر عوامل تکریم اعضای خانواده، استقبال از افراد هنگام ورود و با احترام صدا کردن یکدیگر و از الفاظ نیک استفاده کردن در سخن گفتن با یکدیگر است. هرگاه فاطمه رضی الله عنها نزد پیامبر صلی الله علیه و آله می‌آمد، پیامبر صلی الله علیه و آله به احترام او می‌ایستاد و او را می‌بوسید و در جای خویش می‌نشاند (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ۳۷، ۷۱).

### ج) خوش‌بینی

خوش‌بینی آن است که فرد همیشه به همه کارها به نظر خوب بنگرد و جهت خوب امور و مردم را مورد توجه قرار دهد (دهخدا، ذیل واژه خوش‌بینی). خوش‌بینی در منابع دینی با واژه «حسن ظن» آمده است. در قرآن کریم آمده است:

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از بسیاری از گمان‌ها پرهیزید که پاره‌ای از گمان‌ها گناه است<sup>۱</sup> (حجرات/۱۲).

مراد آیه این است که در جامعه ایمانی از بسیاری از ظنون باید پرهیز کرد، چه آن ظنونی که یقین دارید گناه است و چه آن ظنونی که یقین به گناه بودن آن ندارید تا در نتیجه یقین کنید که از ظن گناه اجتناب کرده‌اید. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۸، ۳۲۳). رهنمود قرآن به پرهیز از سوءظن در جامعه ایمانی به ویژه در خانواده است؛ چرا که خانواده جزء مهم جامعه ایمانی است. خداوند متعال می‌فرماید:

چرا هنگامی که آن (بهتان) را شنیدید، مردان و زنان مؤمن گمان نیک به خود نبردند<sup>۲</sup> (نور/۱۲).

صفت ایمان در مؤمنان، آن‌ها را از اعمال سوء زبانی و عملی بر حذر می‌دارد و مؤمنان نسبت به یکدیگر باید حسن ظن داشته باشند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ق، ۱۵، ۹۱).

سوءظن افراد خانواده نسبت به یکدیگر محیط پرمهر و محبت خانواده را که اساسش بر اعتماد به یکدیگر بنا نهاده شده است، به محیطی تبدیل می‌کند که در عین نزدیک بودن مکانی، از لحاظ عاطفی از هم دور بوده و موجب تزلزل خانواده خواهد شد.

از راه‌کارهای خوش‌بینی پرهیز از تفسیرهای بدبینانه از رفتارهای دیگران و دور ساختن افکار منفی از خود است. افراد خوش‌بین، از گوشه‌نشینی و شخصی‌سازی مشکلات پرهیز کرده و به

۱. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ.

۲. لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَأَنفُسِهِمْ خَيْرًا.

آینده نگاهی امیدوارانه دارند و از زندگی اظهار رضایت می‌کنند (فرزند وحی و جوشن ۱۳۹۲). افراد خوش‌بین باور دارند که وقایع خوب فراوان و درازمدت، و وقایع بد، محدود و گذرا هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که خوش‌بینی و انتظار مطلوبیت نسبت به آینده، در خلقیات و حالات روانی ما تأثیرات مثبتی داشته و با موفقیت و سلامت روان رابطه مثبتی نیز دارند (شجاعی، ۱۳۹۴، ۱۴۱). خوش‌بینی آزرده‌گی را از انسان دور ساخته و احساس راحتی و آرامش و افزایش توانمندی و اعتماد به نفس را در انسان به همراه دارد (فعالی، ۱۳۹۲، ۲۲۵). همان‌گونه که امام علی علیه السلام می‌فرماید:

خوش‌بینی، مایه راحتی جان و سلامت دین است<sup>۱</sup> (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ۳۴۴).

#### د) فروتنی

یکی از توصیه‌های دین اسلام، تواضع انسان‌ها نسبت به یکدیگر است. تواضع از ریشه لغوی «وضع» و در مقابل تکبر به معنای خویش را کوچک نشان دادن است. تواضع در لغت به معنای فروتنی و خضوع آمده است (دهخدا، ذیل واژه فروتنی). لازمه تواضع، رفتار و گفتاری است که احترام دیگران را به همراه دارد. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید:

با مؤمنان، فروتن [و] بر کافران سرفرازند<sup>۲</sup> (مائده/۵۴).

امام رضا علیه السلام حد تواضع را بیان فرمود:

فرد دوست داشته باشد با مردم همان‌گونه رفتار کند که انتظار دارد با او رفتار کنند. اگر بدی دید آن را به خوبی جواب دهد، خشم خود را فروخورد و از مردم درگذرد، و خداوند نیکوکاران را دوست دارد<sup>۳</sup> (کلینی، ۱۴۰۷ق، ۲، ۱۲۴).

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله به تواضع در روابط انسانی توصیه کرده‌اند و ثمره آن را محبت شخص متواضع در دل دیگران می‌داند<sup>۴</sup> (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ۲۰۹) و چنین شخصی سربلند بوده و مشمول رحمت الهی قرار می‌گیرد<sup>۵</sup> (ورام بن ابی فراس، ۱۴۱۰ق، ۲۰۱).

از عواملی که موجب کم‌رنگ شدن روابط میان انسان‌ها می‌شود، بزرگ دانستن خود از

۱. حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَسَلَامَةُ الدِّينِ.

۲. أَذْلَى عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعْرَةَ عَلَى الْكَافِرِينَ.

۳. لَا يُحِبُّ أَنْ يَأْتِيَ إِلَى أَحَدٍ إِلَّا مِثْلَ مَا يُؤْتِي إِلَيْهِ إِنْ رَأَى سَيِّئَةً دَرَأَهَا بِالْحَسَنَةِ كَاطْمِ الْعَيْظِ عَافٍ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.

۴. ثَمَرَةُ التَّوَّاضِعِ الْمَحَبَّةُ.

۵. إِنْ التَّوَّاضِعُ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ إِلَّا رِفْعَةً فَتَوَّاضِعُوا رَحِمَكُمُ اللَّهُ.



دیگران است. شخص متکبر، بواسطه تکبرش رابطه‌اش را بر اساس در نظر نگرفتن خواسته‌ها و احساسات طرف مقابل بنا می‌نهد. اگر در خانواده‌ای فضای متکبرانه و تحقیرآمیز حاکم شود، افراد خانواده آمادگی پذیرش نظرات یکدیگر را نداشته، و در نتیجه درک و تفاهم نسبت به یکدیگر در محیط خانواده از میان رفته و موجب تعارض و ناسازگاری در خانواده می‌شود. وجود این رابطه نامطلوب در همسران به فرزندان نیز منتقل خواهد شد و تأثیرات نامطلوبی را در روابط اعضای خانواده بر جای خواهد گذاشت (حسینی، ۱۳۹۳، ۳۱). توصیه دین اسلام در روابط انسانی، تواضع و فروتنی نسبت به یکدیگر است و چنین رابطه‌ای در خانواده، از اولویت بیشتری برخوردار خواهد بود.

اگر تواضع در روابط اعضای خانواده نهادینه شود و افراد خانواده به خواسته‌ها و احساسات یکدیگر احترام بگذارند، احساس هم‌دلی و گذشت افزایش یافته و اعضای خانواده نسبت به هم از پیوند و محبت قلبی بیشتری برخوردار خواهند بود. در چنین محیطی، هریک خواسته دیگری را بر خواسته خود مقدم می‌دارند. در نتیجه، تحمل مشکلات در چنین خانواده‌ای راحت‌تر و رضایت از زندگی و امید به آن بیشتر می‌شود، اعضا از اعتماد و عزت نفس بیشتری برخوردار بوده و به استحکام خانواده کمک خواهند کرد.

از جلوه‌های رفتاری فروتنی با نرمی و ملایمت سخن گفتن با یکدیگر و خواسته خود را بر دیگران تحمیل نکردن است. از نشانه‌های رفتاری انسان‌های متواضع، نوع راه رفتن آن‌ها است که به دور از تبختر و خودخواهی است<sup>۱</sup> (فرقان/۶۳). مولای متقیان علی علیه السلام در این زمینه می‌فرمایند: با تواضع و محبت، کارها نظم و سامان می‌یابد<sup>۲</sup> (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ۳۰۲).

هم‌کاری و هم‌دلی در خانواده زمانی به دست می‌آید که سرپرست خانواده، نخواهد نظرات خود را بر دیگر اعضا تحمیل کرده و یا فخر فروشی کند و خود را برتر از دیگران قلمداد نماید. والدینی موفق هستند که در عین قاطعیت، متواضع و پرمحبت باشند.

### ه) بخشش و گذشت

بخشش در لغت به معنای عطا، سخا، صلح، بذل، کرم و جود آمده است (دهخدا ذیل واژه بخشش). گذشت در لغت به معنای از گناه کسی در گذشتن، عفو کردن، صرف نظر کردن از چیزی، عفو و بخشایش داشتن است (عمید، ذیل واژه گذشت). در زندگی زناشویی اختلافاتی پیش می‌آید که اگر اعضای خانواده نسبت به یکدیگر عفو

۱. وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا.

۲. بكَثْرَةِ التَّوَّاضُعِ يُسْتَدَلُّ عَلَى تَكَاوُلِ الشَّرَفِ.

و گذشت نداشته باشند و مشکلات را در دل و ذهن خود نگه دارند، به سلامت و آرامش خانواده آسیب رسانده و باعث گسستگی بین اعضای خانواده می‌شوند. در مقابل اگر اعضای خانواده از اشتباه یکدیگر گذشت کنند، علاوه بر آنکه از گسستن پیوند محبت نسبت به یکدیگر جلوگیری کرده، خطاکار را متوجه خطای خود می‌کنند و این کار موجب از بین رفتن کینه‌ها نیز می‌شود. خداوند متعال اعضای خانواده را به عفو و گذشت سفارش می‌کند:

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، در حقیقت برخی از همسران شما و فرزندان شما دشمن شمایند، از آنان بر حذر باشید، و اگر ببخشایید و درگذرید و بیامرزید، به راستی خدا آمرزنده مهربان است<sup>۱</sup> (تغابن/۱۴).

صفح مانند عفو به معنای ترک بازخواست و از عفو رساتر است و به این معناست که علاوه بر اینکه او را عفو کردم روی خوش هم به او نشان دادم (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ۱۲، ۱۹۰). از این رو در آیه فوق خداوند متعال دعوت به عفو یعنی چشم‌پوشی و صفح، یعنی علاوه بر چشم‌پوشی، ترک ملامت نیز می‌کند (همان، ۱۹، ۳۰۷). امام رضا علیه السلام در تفسیر آیه فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ (حجر/۸۵) فرمودند:

مقصود، گذشت بدون مجازات و تندی و سرزنش است<sup>۲</sup> (دیلمی، ۱۴۰۸ق، ۳۰۷).

بخشش و گذشت، کینه‌ها را از میان می‌برد<sup>۳</sup> (پاینده، ۱۳۸۲، ۳۸۵) و عمر انسان را طولانی می‌کند<sup>۴</sup> (کراجکی، ۱۴۱۰ق، ۱، ۱۳۵). کینه‌ها موجب گسست میان انسان‌ها می‌شود، در حالی که انسان‌ها با گذشت، خصوصاً در محیط خانوادگی می‌توانند از بروز بسیاری از کینه‌ها و بددلی‌ها پیش‌گیری کنند. خداوند متعال از خطای انسان‌ها می‌گذرد و توبه آن‌ها را می‌پذیرد. انسان‌ها نیز با بخشش و گذشت نسبت به خطای دیگران در این صفت شبیه خداوند متعال می‌شوند: و اوست کسی که توبه را از بندگان خود می‌پذیرد و از گناهان درمی‌گذرد و آنچه می‌کنید، می‌داند<sup>۵</sup> (شوری/۲۵). نفی احساس مالکیت (فعالی، ۱۳۹۲، ۵۹) و توجه به نظام احسن (همان، ۱۱۲) از عوامل مهم در نگرش انسان نسبت به رفتارهای همراه با بخشش و گذشت است. این دو عامل به انسان کمک می‌کند تا گذشت کرده و نیازهای دیگران را برآورده سازد. این احساس میان اعضای خانواده روحیه بخشش را افزایش داده و تبعات منفی ناشی از عدم گذشت، همانند ایجاد بغض و کینه را کاهش می‌دهد (همان، ۲۹۶). همچنین از جمله راه‌کارهای ارزشی در تحقق عفو و گذشت آن

۱. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَرْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعَفَّوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ.

۲. عَفْوٌ مِنْ غَيْرِ عَقُوبَةٍ وَلَا تَعْنِيفٍ وَلَا عَثْبٍ.

۳. تَعَاَفَا تَسْقُطُ الصَّغَائِرُ بَيْنَكُمْ.

۴. مَنْ كَثُرَ عَفْوُهُ مُدَّ فِي عُمُرِهِ.

۵. وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ.

است که همان‌طور که آدمی در هنگام خطای خود، انتظار بخشش از دیگران را دارد، باید خود نیز در مواجهه با خطای دیگران بخشش و گذشت را پیشه خود سازد. حضرت علی علیه السلام در این زمینه می‌فرماید:

پس آنچه را که برای خود دوست داری برای دیگران نیز دوست بدار، و آنچه را که برای خود خوش نمی‌داری، برای دیگران هم خوش مدار<sup>۱</sup> (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳ق، ۷۴).

### و) عیب‌پوشی

عیب در لغت، به معنای کمبود در ذات یا صفت چیزی است. در مقابل آن صحت و سلامتی قرار دارد (مصطفوی، ۱۳۶۰، ۸، ۲۷۰) در قرآن، از عیب‌جویی با تعابیر مختلفی نهی شده و از صفات ناپسند شمرده شده است (خرمشاهی، ۱۳۷۷، ۲، ۱۵۰۱). عیب‌پوشی، به معنای پرده افکندن بر بدی‌های مردم و از صفات خداوند (ستارالعیوب) است (نراقی، ۱۳۷۸، ۵۴۰). قرآن، عیب‌جویی نسبت به یکدیگر را مذمت کرده است: وای بر هر بدگوی عیب‌جویی<sup>۲</sup> (همزه/۱). خداوند در این آیه هرکسی را که بسیار از مردم عیب‌جویی کند نکوهش کرده است (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ۲۰، ۳۵۹). عیب‌جویی، آبروی دیگران را می‌ریزد، کینه و عداوت را در بین افراد زیاد می‌کند، محبت و دوستی را از بین می‌برد و موجب از هم گسیختگی هر اجتماع از جمله خانواده می‌شود (شفیعی مازندرانی، ۱۳۷۲، ۲۳۳ - ۲۳۷).

از عوامل تزلزل بنیان خانواده، عیب‌جویی اعضای خانواده خصوصاً همسران نسبت به یکدیگر است. انسان عیب‌جو، توجه خود را بر کاستی‌های دیگران متمرکز ساخته، و خوبی‌ها و نقاط مثبت آن‌ها را به حساب نمی‌آورد. شخص عیب‌جو، به منظور سرزنش، زخم‌زبان و انتقام‌جویی، عیب‌های دیگران را بازگو می‌کند، که باعث اختلاف و از هم گسستن روابط می‌شود. خداوند متعال درباره چنین افرادی می‌فرماید:

کسانی که دوست دارند که زشت‌کاری در میان آنان که ایمان آورده‌اند، شیوع پیدا کند، برای آنان در دنیا و آخرت عذابی پردرد خواهد بود، و خدا (ست که) می‌داند و شما نمی‌دانید<sup>۳</sup> (نور/۱۹).

شخص عیب‌جو، چون تمام توجه خود را بر روی عیوب دیگران متمرکز کرده، از عیوب و

۱. أَحْسِنُ كَمَا تُحِبُّ أَنْ يُحَسِّنَ إِلَيْكَ.

۲. وَيَلْ لِكُلِّ هُمَزَةٍ لُمَزَةٌ.

۳. إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ.

کاستی های خود غفلت می کند، و درصدد رفع آن ها بر نمی آید. چنین شخصی خود را از نقص و ضعف مبرا دانسته، دچار خودبرتربینی می شود، زمینه مفاهمه و درک مشترک را از بین برده و چون خود را در موضعی برتر می بیند، به جای مفاهمه به مقابله، و به جای توافق به تسلط می پردازد (دلشاد تهرانی، ۱۳۹۴، ۲۸۷ و ۲۸۸). بنابراین از راه کارهای دست یابی به عیب پوشی آن است که شخص عیب جو، تمام توجه خود را بر روی عیوب خود متمرکز کرده و نسبت به دیگران نیز روی نقاط مثبت آن ها تمرکز کند. عیوب ما در دنیا و آخرت زمانی پوشیده خواهد ماند که ما نیز عیوب دیگران را بپوشانیم. امام صادق علیه السلام می فرماید:

کسی که عیبی از عیوب مؤمنی را بپوشاند خداوند نیز هفتاد عیب از عیوب دنیا و آخرت را برایش می پوشاند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ۲۰۰).

توجه به راه کارهای بینشی و ارزشی فوق، در رفتار همسران و فرزندان در درون خانواده مهم است، چراکه یکی از عواملی که به تحکیم خانواده کمک می کند، عیب پوشی اعضای خانواده نسبت به یکدیگر است. خداوند متعال در رابطه همسران با یکدیگر، آن ها را لباس همدیگر معرفی کرده است<sup>۱</sup> (بقره/ ۱۸۷). لباس علاوه بر آنکه انسان را در برابر سرما و گرما محافظت می کند، عیوب ظاهری انسان را نیز می پوشاند و از چشم عیب جویان دورنگه می دارد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ۱، ۶۴). همسران باید همه کاستی های رفتاری، ضعف های اخلاقی و لغزش ها و خطاهای یکدیگر را از دید دیگران، خویشان و نزدیکان خود بپوشانند، و با کمک یکدیگر و به روشی نیکو درصدد رفع آن ها و تبدیل به نقاط قوت برآیند.

علاوه بر عیب پوشی همسران، والدین نیز باید از اشتباهات فرزندان چشم پوشی کنند و به دور از چشم دیگران آن ها را متوجه عیوب خود نمایند. این کار علاوه بر اینکه شخص را متوجه عیب خود می کند، آبروی او نگه داشته شده و زمینه اصلاح عیوب و رشد او را نیز فراهم می آورد.

### ز) مهار هیجان های منفی

هیجان در لغت، به معنای برانگیخته شدن (دهخدا، ذیل واژه هیجان) اضطراب، خشم و غضب است (معین، ذیل واژه هیجان). هیجان در زبان متداول با احساس، شور، عاطفه و انفعال، معادل است. تعاریف متفاوتی از هیجان ذکر شده و دانشمندان به تعریف مشخصی نرسیده اند. همچنین هیجان ها، پاسخ های فیزیولوژیکی درونی هستند که ادراک، یادگیری و عملکرد ما را تحت تأثیر قرار می دهند (جدیری، ۱۳۹۳، ۲۱۱ و ۲۱۲).

از جمله هیجان های منفی، خشم و پرخاش گری است. زمانی که انسان جان، ناموس و مال

۱. هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ.

خود را در معرض خطر می‌بیند، در مقام دفاع، از این گزینه استفاده می‌کند. خشونت از منظر آیات و روایات، به معنای هر نوع هتک حرمت، بدزبانی، زیر پا گذاشتن حقوق دیگران و تعدی است (دلشاد تهرانی، ۱۳۹۴، ۳۱۵).

از عواملی که منجر به تزلزل استحکام خانواده می‌شود، کنترل نکردن هیجان‌های منفی از جمله خشم در برابر همسر و فرزندان است. آموزه‌های دین مبین اسلام نیز خشونت در خانواده را روا نمی‌دارد و زوجین را به تحمل و خویش‌نوازی در روابط خانوادگی توصیه می‌کند. اگر اعضای خانواده نسبت به هم خشونت به خرج دهند و با رفتار و زبان ملایم باهم برخورد نکنند یا موجب آزار و اذیت یکدیگر شوند، به مرور زمان از هم فاصله گرفته، و پایه‌های این خانواده متزلزل می‌شود.

از آموزه‌های معصومین علیهم‌السلام به دست می‌آید که هیچ چیزی همانند خشونت و تندی، به روابط انسانی آسیب نمی‌رساند. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «هرکسی که بداخلاق باشد، خانواده‌اش از او خسته (و بیزار) می‌شوند<sup>۱</sup> (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳ق، ۲۱۴)». پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم زشت‌ترین چیز را خشونت و درشتی می‌داند<sup>۲</sup> (لیثی واسطی، ۱۳۷۶ش، ۱۱۳). در مقابل، از عوامل مؤثر در تحکیم ارتباطات انسانی و اجتماعی مدارا و رفق است. امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام می‌فرماید: رفق و مدارا در چیزی قرار نگرفته است مگر این که آن را زینت داده و زیبا نموده است. خشونت و درشتی در چیزی قرار نگرفته مگر این که آن را معیوب ساخته و زشت کرده است<sup>۳</sup> (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳ق، ۴۷).

بسیاری از هیجان‌های منفی، در پی قضاوت‌ها و پیش‌فرض‌های غلط رخ می‌دهد، پس برای کنترل هیجان‌های منفی می‌بایست از قضاوت‌های عجولانه و غلط پرهیز کرد. هیجان منفی همچون خشم همانند سیل ویرانگر، هر چه در مسیرش قرار گیرد، از بین می‌برد. ممکن است عدم کنترل خشم در فضای خانواده منجر به این شود که تمام خوبی‌های نزدیکان از یاد رفته و رفتاری غیرشایسته انجام شود.

### ح) قدردانی از یکدیگر

خداوند متعال نعمت‌های بی‌شماری را در اختیار انسان قرار داده است. از ویژگی‌های پسندیده در قبال این نعمت‌ها، قدردانی انسان نسبت به داده‌های خداوند متعال است. خانواده از

۱. مَنْ سَاءَ خُلُقُهُ مَلَأَ أَهْلُهُ.

۲. أَقْبَحُ شَيْءٍ الْخُزُق.

۳. مَا كَانَ الرَّفْقُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ وَلَا كَانَ الْخُزُقُ فِي شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ.

نعمت‌های بزرگ خداوند متعال به انسان است. والدین و فرزندان هر یک مسئولیتی در خانواده بر عهده دارند و بدین طریق نیازهای یکدیگر را در محدوده خانواده برآورده می‌سازند. هر انسانی در درون خود درک می‌کند که باید در مقابل الطاف و مهربانی‌های دیگران شکرگزار بوده و از آنان تشکر و قدردانی نماید. قدردانی و تشکر در نزد خداوند متعال جایگاه بس مهمی دارد. خداوند متعال می‌فرماید:

خداوند؛ پاداش سپاس‌گزاران را خواهد داد<sup>۱</sup> (آل عمران/۱۴۴).

در روایات نیز به تشکر از یکدیگر تأکید شده است. شکرگزارترین شما در پیشگاه خدا کسی است که از نعمت‌ها و زحمات مردم بیشترین قدردانی و شکرگزاری را به عمل آورد<sup>۲</sup> (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ۲، ۹۹). از مصادیق بارز قدردانی، شکرگزاری اعضای خانواده نسبت به یکدیگر است. قدردانی، پاداش رفتارهای انجام‌شده است و نقش تقویتی دارد، به این معنا که قدردانی از دیگران، آن‌ها را به خدمت بیشتر تقویت کرده و در مقابل نادیده‌گرفتن خدمات دیگران، موجب دلسردی و فاصله بین آن‌ها می‌شود. از دیگر کاربردهای تشکر، تنظیم روابط بین فردی و بهبود روابط اجتماعی است. فقدان قدردانی در افراد، اغلب موجب اختلاف خصوصاً در محیط خانواده می‌شود (شجاعی، ۱۳۹۴، ۲۳۹-۲۴۲).

سپاس‌گزاری دارای مراتبی است که عبارت‌اند از:

**یک) رفتاری:** اگر در مقابل زحمات دیگران، رفتار مناسب و پاسخ خوبی از خود نشان داده شود، این رفتار عواطف مثبت طرف مقابل را برانگیخته و وی را به رفتار مثبت بهتر و بیشتر سوق می‌دهد (پسندیده، ۱۳۹۳، ۱۴۵).

**دو) زبانی:** در این مرتبه شخص با زبان خود از رفتار همسر خود سپاس‌گزاری می‌کند، که در تعمیق روابط عاطفی تأثیرگذار است (همان).

**سه) قلبی:** اگر شخصی از سپاس‌گزاری رفتاری و زبانی ناتوان است، حداقل در درون خود زحمات همسر خود را به یاد آورد، و در دل از زحمات او سپاس‌گزار باشد. همین سپاس‌گزاری قلبی نیز در طرف مقابل تأثیر خود را خواهد گذاشت (همان، ۱۴۷).

خانواده‌ای که در آن همسران قدر یکدیگر را می‌دانند، این صفت بر فرزندان تأثیر گذاشته و آن‌ها نیز قدردان نعمت‌ها و والدین خود خواهند بود. از آثار قدردانی، نزدیکی عاطفی افراد به یکدیگر و احساس مسئولیت نسبت به هم است که مهربانی و محبت به همدیگر را در پی خواهد داشت، و منجر به استحکام خانواده خواهد شد.

۱. وَ سَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ.

۲. أَشْكُرْكُمْ اللَّهُ أَشْكُرْكُمْ لِلنَّاسِ.

### ط) تأمین نیاز جنسی زوجین

خداوند متعال در وجود انسان‌ها نیازهای متعددی به ودیعت نهاده و برای تأمین این نیازها و تمایلات، راهکارهایی نیز بیان کرده است. از نیازهای اساسی انسان، نیاز جنسی است. دین اسلام برای تأمین این نیاز، راهکار همسرگزینی را پیشنهاد می‌دهد که علاوه بر ارضاء غریزه جنسی و نیز تولید مثل، باعث رشد زوجین شده و آن‌ها را به تعالی خواهد رساند. خداوند متعال در این زمینه می‌فرماید:

زنان شما کشت‌زار شمایند، پس از هر سو و هر وقت که خواستید به کشت‌زار خود درآیید و (با نیت اکتفا به حلال در مقابل حرام و طلب فرزندی صالح از این عمل، ثوابی) برای خودتان پیش فرستید و از خدا پروا کنید و بدانید که او را ملاقات خواهید کرد و مؤمنان را مژده بده<sup>۱</sup> (بقره/۲۲۳).

رابطه جنسی سالم زوجین باعث ارضاء نیاز جنسی آن‌ها می‌شود، به سلامت جسم نیز کمک کرده و موجب نیل آن‌ها به آرامش است<sup>۲</sup> (روم/۲۱). دین اسلام برای تأمین بهتر نیاز جنسی، توصیه‌هایی دارد، از آن جمله این است که هم مرد و هم زن باید خودشان را از لحاظ زیبایی برای همسر خود آماده سازند، تا از این رو بیشترین لذت را از یکدیگر ببرند<sup>۳</sup> (ری شهری، ۱۳۸۹، ۳۱۵). از فواید تأمین صحیح نیاز جنسی، عزت نفس است. از عواملی که موجب عزت نفس می‌شود، دوست داشتن و تمجید شدن است. همسرانی که رابطه جنسی خوبی دارند، این دو عامل عزت نفس در آنان به وفور یافت می‌شود و با اظهار عشق و علاقه نسبت به خود و دیگران دیدگاه مطلوبی یافته و از تعارض و خودبینی خارج می‌شوند (پناهی، ۱۳۹۳، ۳۶۱).

تأمین صحیح نیاز جنسی در درون خانواده نشان‌گر عواطف لطیف انسانی و تجلی عشق و محبت و مورد رضایت الهی است. رسول گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید:

هرگاه شخص مؤمن به همسر خود روی نماید، دو فرشته او را در پناه گیرند، و رابطه آنان چون شمشیر زدن در راه خدا شمرده شود؛ و چون از آن رابطه فارغ شود، گناهان از او همچون ریزش برگ درختان فروریزد، و چون غسل کند، از گناهان شسته شود<sup>۴</sup> (ابن حیون، ۱۳۸۵، ۲، ۱۹۱).

نیاز جنسی همسران به یکدیگر منحصر به رابطه زناشویی نیست، بلکه همه بهره‌های دیداری، شنیداری و رفتاری را شامل می‌شود. همچنین رابطه جنسی همسران، رابطه‌ای یک‌سویه نبوده، و

۱. نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ.  
 ۲. وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَبِرُونَ.  
 ۳. يَجِبُ عَلَى الرَّجُلِ لِامْرَأَتِهِ مَا يَجِبُ لَهُ عَلَيْهَا، أَنْ يَتَزَيَّنَ لَهَا كَمَا تَتَزَيَّنُ لَهُ.  
 ۴. إِذَا أَقْبَلَ الرَّجُلُ الْمُؤْمِنُ عَلَى امْرَأَتِهِ الْمُؤْمِنَةِ اكْتَنَفَهُ الْمَلَكَانَ وَكَانَ كَالشَّاهِرِ سَيْفَهُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَإِذَا فَرَغَ مِنْهَا تَحَاثَّتْ عَنْهُ الذُّنُوبُ.

برآوردن نیاز جنسی مطلوب هر دو است و هرکدام سعی می‌کنند که احساس رضایت در رابطه جنسی را فراهم کنند و این امر از عوامل یک زندگی پایدار و بانشاط است. بسیاری از مشکلات در خانواده، ریشه در ارضانشدن تمایلات جنسی یا روابط جنسی غیرعاشقانه دارد. ارضانشدن و یا بد ارضاشدن آثار مخربی در زندگی می‌گذارد. سمت‌وسوی آموزه‌های دینی بر زندگی خانوادگی پر از طراوت و پویایی و آرامش است که در این فضا، زن و مرد لذت باهم بودن را چشیده و از لوازم آن تأمین صحیح نیاز جنسی زوجین است (دلشاد تهرانی، ۱۳۹۴، ۲۱۰-۲۱۲). بنابراین اگر زوجین در زمینه ارضاء نیاز جنسی خود، تأمین باشند، علاوه بر اینکه خود به آرامش می‌رسند، باعث ایجاد فضایی پر از عشق و محبت در خانواده شده و از این رو به استحکام خانواده کمک می‌کنند.

### ی) شادی و نشاط

یکی از امور لازم در زندگی شادی و نشاط است که در سبک زندگی اسلامی جایگاه ویژه‌ای دارد. پیامبر گرامی اسلام ﷺ و امامان معصوم علیهم‌السلام به این مسئله اهتمام ویژه‌ای داشته و سعی کرده‌اند حدود آن را در چارچوب سبک زندگی اسلامی مشخص کنند. قاعده کلی در ارزشمندی شادی این است که از راه درست و مشروع به دست آمده و نیز در جهت کمال انسان باشد (شریفی، ۱۳۹۲، ۱۱۱).

مثبت‌ترین و خوشایندترین هیجان، شادی است که باعث استحکام خانواده می‌شود. پیامبر خدا ﷺ می‌فرمایند:

هر کس خانواده را شاد سازد، خداوند از آن شادی، مخلوقی می‌آفریند که تا روز قیامت، برایش طلب آمرزش می‌کند<sup>۱</sup> (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۹، ۲۲۷).

شادی زمانی حاصل می‌شود که خواسته‌های شخص برآورده شود. باید توجه داشت که خواسته‌های افراد یکسان نیست و به نوع باورها و ارزش‌های او بستگی دارد (شریفی، ۱۳۹۲، ۱۰۳). از جمله راه‌کارهای ایجاد شادی و نشاط در خانواده، شوخ‌طبعی اعضای خانواده خصوصاً والدین است، زیرا باعث انبساط خاطر و ایجاد انرژی مثبت در افراد می‌شود. شوخ‌طبعی، فشارهای روانی انسان را کاسته و فضای روانی شادی و نشاط را در خانواده فراهم می‌کند (پسندیده، ۱۳۹۴، ۱۸۲). امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام در این زمینه می‌فرمایند:

شوخی کردن اشکالی ندارد. انسان بوسیله آن نفسش را آسوده می‌سازد و از حد

۱. مَنْ أَدْخَلَ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ سُورًا خَلَقَ اللَّهُ مِنْ ذَلِكَ الشَّرُّورَ خَلَقًا يَسْتَغْفِرُ لَهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ.



گرفتگی و عبوس بودن خارج می‌شود<sup>۱</sup> (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق، ۲۰، ۳۳۹).

یکی دیگر از اثرات فضای شادی و نشاط در خانواده، ایجاد هیجان قوی و مثبت است که باعث به‌وجود آمدن تصویر دوست‌داشتنی و جذاب از افراد می‌شود. همچنین شوخی، نقش مراقبتی در قبال فشارهای روانی دارد و باعث کاهش تهدید و آسیب فشارهای روانی می‌شود. در چنین فضایی افراد جنبه مثبت وقایع را می‌بینند و از این طریق بر کاهش میزان اضطراب و فشار روانی تأثیر می‌گذارند (پناهی ۱۳۸۸).

یکی دیگر از راه‌کارهای ایجاد شادی در خانواده، تقویت ایمان مذهبی در اعضای خانواده است. و علت آن این است که شخص با ایمان به واسطه ارتباطات و اعتقادات معنوی کمتر احساس پوچی، رهاشدگی و تنهایی می‌کند (میرشاه جعفری، عابدی و دریکوندی ۱۳۸۱) شادمانی بر سلامت افراد تأثیر گذاشته و دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند و در نتیجه سلامتی فرد ارتقا می‌یابد (همان).

از دیگر عوامل مهم در شادی و نشاط، ارتباط کلامی و غیرکلامی سازنده در خانواده است. در ارتباط کلامی باید دو عنصر را مورد توجه قرارداد. این دو عنصر کلیدی عبارت از خوب سخن گفتن و سخن خوب گفتن است که اولی ناظر بر شیوه سخن گفتن است و دیگری ناظر بر محتوای کلام است. در ارتباط غیرکلامی بر روی خوش، چهره گشاده، نگاه مهربانانه و هم‌دلی تأکید فراوانی شده است (پناهی ۱۳۸۸).

یکی دیگر از امور فرح‌بخش در سبک زندگی اسلامی، دیدار با سایر مؤمنان و برادران ایمانی است که شامل دوستان و اقوام و خویشان خانواده خود و همسر نیز می‌شود (شریفی، ۱۳۹۲، ۱۱۴). از الگوهای رفتاری جهت حفظ آرامش در خانواده این است که اگر برای یکی از افراد خانواده مسئله‌ای پیش آید که موجب اندوه او شده، بهتر است تا آنجا که می‌تواند این اندوه را به سایر اعضای خانواده منتقل نکند، همان‌گونه که حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند:  
«شادی مؤمن در رخسار او و اندوهش در دل است»<sup>۲</sup> (کلینی، ۱۴۰۷ق، ۲، ۲۲۶).

### ۳) نتیجه‌گیری

خانواده مهم‌ترین نهاد هر اجتماعی است. شخصیت هر انسانی متأثر از خانواده و محیطی است که در آن زندگی می‌کند. سلامت و پویایی هر جامعه‌ای در گرو سلامت خانواده است. خانواده ابعاد مختلفی دارد و دین اسلام به تمام زوایای خانواده توجه کرده و برای هر بعدی از

۱. لا بَأْسَ بِالْمُكَافَهَةِ يَرْوَحُ بِهَا الْإِنْسَانُ عَنْ نَفْسِهِ وَيَخْرُجُ عَنْ حَدِّ الْعَبُوسِ.

۲. الْمُؤْمِنُ بِشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَحَزْنُهُ فِي قَلْبِهِ.

ابعاد خانواده توصیه‌هایی دارد که توجه و عمل کردن به آن‌ها، بر مبنای سبک زندگی اسلامی می‌تواند به پویایی و تکامل خانواده کمک کند. توجه به بعد عاطفی - روانی خانواده و اصلاح الگوهای رفتاری اعضای خانواده خصوصاً والدین و همچنین تأمین صحیح نیازهای عاطفی - روانی، نقش به‌سزایی در پویایی و استحکام خانواده دارد. عوامل عاطفی - روانی خانواده عبارت‌اند از ابراز محبت، احترام متقابل، خوش‌بینی، فروتنی، بخشش و گذشت، عیب‌پوشی، مهار هیجان‌های منفی، قدردانی از یکدیگر، تأمین نیاز جنسی همسران و برنامه‌های نشاط‌بخش که نقش مهمی در استحکام خانواده دارد، در نتیجه، تقویت این ابعاد در خانواده بر مبنای سبک زندگی اسلامی به پایداری و استحکام روابط خانوادگی کمک می‌کند.

پیشنهاد می‌شود ابعاد دیگر تحکیم خانواده مورد بررسی قرار گرفته و نقش آن‌ها را در سبک زندگی اسلامی نشان داده شود.

### منابع

۱. ابن‌ابی‌الحدید، عبدالحمید بن هبه‌الله. ۱۴۰۴ق. شرح نهج البلاغة لابن‌ابی‌الحدید. قم: مکتبه‌آیه‌الله المرعشی‌النجفی، چاپ اول.
۲. ابن‌اشعث، محمد بن محمد. بی‌تا. الجعفریات (الأشعثیات). تهران: مکتبه‌النینوی‌الحدیثه، چاپ اول.
۳. ابن‌حیون، نعمان بن محمد مغربی. ۱۳۸۵ق. دعائم الإسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الأحکام. قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، چاپ دوم.
۴. ابن‌شعبه حرانی، حسن بن علی. ۱۳۶۳/۱۴۰۴ق. تحف العقول عن آل الرسول ﷺ. قم: جامعه مدرسین، چاپ دوم.
۵. ابن‌شهرآشوب مازندرانی، محمد بن علی. ۱۳۷۹ق. مناقب آل‌ابی‌طالب علیهم‌السلام (لابن شهرآشوب). قم: علامه، چاپ اول.
۶. احمدی، محمدرضا. ۱۳۸۵. مبانی روان‌شناختی ارتباط مؤثر والدین با فرزندان در محیط خانواده. مجله معرفت، (۱۰۴): ۱۸-۲۵.
۷. پاینده، ابوالقاسم. ۱۳۸۲. نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول ﷺ). تهران: دنیای دانش، چاپ چهارم.
۸. پسندیده، عباس. ۱۳۹۳. رضایت زناشویی. قم: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، چاپ پنجم.
۹. \_\_\_\_\_ . ۱۳۹۴. رضایت از زندگی. قم: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، چاپ هفدهم.
۱۰. پناهی، علی‌احمد. ۱۳۸۸. عوامل نشاط و شادکامی در همسران از منظر دین و روان‌شناسی. مجله معرفت (۱۴۷): ۱۵-۳۸.

۱۱. پناهی، علی احمد. ۱۳۹۳. سبک زندگی. همسررداری از منظر دین با رویکردی روان شناختی. قم: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، چاپ اول.
۱۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. ۱۴۱۰ ق. غررالحکم و درر الکلم (مجموعه من کلمات و حکم الإمام علی علیه السلام). قم: دارالکتاب الإسلامی، چاپ دوم.
۱۳. جدیری، جعفر. ۱۳۹۳. هیجان و رضامندی زناشویی. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، چاپ اول.
۱۴. حسینی، اکرم. ۱۳۸۳. تحکیم خانواده در آموزه های قرآنی. مطالعات راهبردی زنان (۲۶): ۴۶-۸۱.
۱۵. حسینی، داود. ۱۳۹۳. روابط سالم در خانواده. قم: بوستان کتاب، چاپ بیست و چهارم.
۱۶. خرمشاهی، بهاء الدین. ۱۳۷۷. دانش نامه قرآن و قرآن پژوهی. تهران: دوستان و ناهید، چاپ اول.
۱۷. دلشاد تهرانی، مصطفی. ۱۳۹۴. سیره نبوی منطق عملی. تهران: انتشارات دریا، چاپ چهارم.
۱۸. دهخدا، علی اکبر. ۱۳۷۷. لغت نامه دهخدا. تهران: انتشارات دانشگاه تهران، چاپ دوم از دوره جدید.
۱۹. دیلمی، حسن بن محمد. ۱۴۰۸ ق. أعلام الدین فی صفات المؤمنین. قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، چاپ اول.
۲۰. ساروخانی، باقر. ۱۳۹۳. مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده. انتشارات سروش، چاپ بیستم.
۲۱. سالاری فر، محمدرضا. ۱۳۹۰. خانواده در نگرش اسلام و روان شناسی. قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ هفتم.
۲۲. شجاعی، محمدصادق. ۱۳۹۴. درآمدی بر روان شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی. قم: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، چاپ دوم.
۲۳. شریفی، احمد حسین. ۱۳۹۲. سبک زندگی اسلامی ایرانی. تهران: انتشارات آفتاب توسعه، چاپ اول.
۲۴. \_\_\_\_\_ . ۱۳۹۲. همیشه بهار. قم: دفتر نشر معارف، چاپ چهارم.
۲۵. شفیعی مازندرانی، محمد. ۱۳۷۲. پرتوی از اخلاق اسلامی. تهران، سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ اول.
۲۶. طباطبایی، محمد حسین. ۱۴۱۷ ق. المیزان فی تفسیر القرآن. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم.
۲۷. طبرسی، حسن بن فضل. ۱۴۱۲ ق / ۱۳۷۰ ش. مکارم الأخلاق (جلد ۱). قم: شریف رضی، چاپ چهارم.
۲۸. عمید، حسن. ۱۳۸۹. فرهنگ عمید. سرپرست تألیف و ویرایش: فرهاد قربان زاده. تهران: اشجع، چاپ اول.
۲۹. فاضلی، محمد. ۱۳۸۲. مصرف و سبک زندگی. تهران: صبح صادق، چاپ اول.

۳۰. فرزند وحی، جمال و جوشن آمنه. ۱۳۹۲. تأثیر خوش بینی در زندگی فردی با رویکردی بر آیات، روایات و علم روانشناسی. فصلنامه تخصصی تفسیر علوم قرآن و حدیث ۵ (۱۹)، ۱۶۱-۱۷۶.
۳۱. فعالی، محمدتقی. ۱۳۹۲. بخشش. تهران: دارالصادقین، چاپ اول.
۳۲. \_\_\_\_\_ . ۱۳۹۲. خودباوری. تهران: دارالصادقین، چاپ اول.
۳۳. \_\_\_\_\_ . ۱۳۹۳. مسجد و سبک زندگی. تهران: دفتر مطالعات و پژوهش های مرکز رسیدگی به امور مساجد.
۳۴. کراجکی، محمد بن علی. ۱۴۱۰ ق. کنز الفوائد. قم: دارالذخائر- ایران، چاپ اول.
۳۵. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق. ۱۴۰۷ ق. الکافی (ط - الإسلامية). تهران: دارالکتب الإسلامية، چاپ چهارم.
۳۶. لیثی واسطی، علی بن محمد. ۱۳۷۶ ش. عیون الحکم و المواعظ. قم: دارالحدیث، چاپ اول.
۳۷. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی. ۱۴۰۳ ق. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار عليهم السلام. بیروت: دار إحياء التراث العربی، چاپ دوم.
۳۸. محمدی ری شهری، محمد. ۱۳۸۹. تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث. با همکاری عباس پسندیده. مترجم حمیدرضا شیخی. قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، چاپ دوم.
۳۹. مصباح یزدی، محمدتقی. ۱۳۷۶. اخلاق در قرآن. تحقیق و نگارش محمد حسین اسکندری، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، چاپ اول.
۴۰. مصطفوی، حسن. ۱۳۶۰ ش. التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب، چاپ اول.
۴۱. مهری نژاد، ابوالقاسم. ۱۳۹۱. مبانی ازدواج و تشکیل خانواده. تهران: انتشارات آوای نور، چاپ اول.
۴۲. میرشاه جعفری، ابراهیم؛ محمد رضا عابدی و هدایت الله دریکوندی. ۱۳۸۱. مجله تازه های علوم شناختی (۱۵): ۵۰-۵۸.
۴۳. نراقی، احمد بن محمد مهدی. ۱۳۷۸. معراج السعادة. قم: هجرت، چاپ ششم.
۴۴. ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی. ۱۴۱۰ ق. تنبیه الخواطر و نزهة النواظر المعروف بمجموعه ورام. قم: مکتبه فقیه، چاپ اول.