

نوع مقاله: ترویجی

سبک ارتباطی مبتنی بر حضور خدا در زوج‌درمانی اسلامی

Hadithequran@yahoo.com

a.bakhshandehbali@umz.ac.ir

Ali.Ghanbarian@alumni.ut.ac.ir

کچ و حید حاتمی‌نژادی / دکتری مدرسی معارف اسلامی گرایش اخلاق اسلامی دانشگاه قرآن و حدیث

عباس بخشنده‌بالی / استادیار دانشگاه مازندران

علی قنبری‌ان / پژوهشگر پسادکتری فلسفه اخلاق دانشگاه تهران

پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۲۳

دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۱۱

چکیده

خانواده از مهم‌ترین ارکان اجتماعی است. نقش کلیدی در خانواده به عهده همسران است. میان برخی از زوجین آسیب‌های جدی و عدم تفاهم وجود دارد. با توجه به تأثیر آسیب‌ها در فرایند زندگی، شایسته است روابط همسران به‌طور جدی مورد بررسی قرار گیرد. روش‌هایی در زوج‌درمانی مورد توجه اندیشمندان علوم تربیتی و روان‌شناسان قرار گرفته که متأسفانه نتوانسته به‌طور جامع و عمیق به کنترل آسیب‌ها بپردازد. این مقاله با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و با روش توصیفی - تحلیلی به سبک ارتباطی همسران مبتنی بر حضور الهی در زوج‌درمانی اسلامی و مبانی آن می‌پردازد. یافته‌های پژوهش حاکی از باورهایی عمیق درباره حضور خدا در سبک ارتباط اسلامی در روابط زوج‌هاست. توجه به حضور خداوند، سبک ارتباطی همسران را تعالی خواهد بخشید و اثرات قابل توجهی در این رابطه دارد. یافته‌های پژوهش حاضر حاکی است که مهم‌ترین اثرات رفتاری زوج‌درمانی اسلامی مبتنی بر حضور خدا، عبارت‌اند از: حسن خلق، احترام به همسر، عفو و گذشت، مدارا کردن، رعایت ادب و حیاء و قدردانی.

کلیدواژه‌ها: سبک ارتباطی، زوج‌درمانی، زوج‌درمانی اسلامی، حضور خدا.

مقدمه

غیرتوجه‌آمیز شما به همسران و خودتان است. ریشه بسیاری از شکست‌ها و نارسایی‌های ارتباط زوج‌ها، به کار بستن سبک‌های ارتباط نامناسب با موقعیت است (میلر و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۲۹).

علاوه بر این روش‌های درمانی، اندیشمندان زیادی به بُعد معنوی انسان توجه دارند و بر اهمیت آن در حل مشکلات زوجین تأکید دارند. در چند دهه گذشته با رویکرد جدیدی در میان روان‌درمانگران و پژوهشگران حوزه خانواده مواجه هستیم که معنویت را وارد حوزه تحقیقات و درمان مشکلات فردی و اجتماعی و خانوادگی کرده‌اند. باید توجه کرد مناسک دینی و اعمال ظاهری به‌عنوان پوسته دین محسوب می‌شوند و روح و باطن عبادات و احکام الهی، مانند «ذکر و یاد الهی» مغز دین بوده که در فراز و نشیب‌های زندگی، از جمله اصلاح روابط میان زوج‌ها، تأثیرگذار است. شهید مطهری در این رابطه بیان می‌کند: «روح عبادت یاد پروردگار است. روح عبادت این است که انسان وقتی که عبادت می‌کند، نمازی می‌خواند، دعایی می‌کند و هر عملی که انجام می‌دهد، دلش به یاد خدای خودش زنده باشد: وَ اَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي (طه: ۱۴)» (مطهری، ۱۳۷۷، ج ۲۳، ص ۴۶۷). یاد خدا و درک و احساس حضور الهی در موقعیت‌های مختلف زندگی راه‌گشاست؛ لذا اگر بتوان حضور الهی را با توجه به مبانی معنویت اسلامی در روابط همسران ورود داد، می‌تواند تغییرات عمقی در سبک ارتباطی آنان داشته باشد. با توجه به اهمیت روابط همسران و ارائه سبک ارتباط اسلامی، جهت کاهش آسیب‌ها و هدایت خانواده‌ها به سوی تعادل و تعالی، ضرورت دارد به تبیین سبک ارتباط مبتنی بر حضور الهی در میان زوج‌ها پرداخته شود.

سؤال اصلی این مقاله این است که: «چگونه می‌توان براساس معنویت اسلامی، سبک ارتباطی خاصی مبتنی بر حضور الهی تبیین کرد؟» و در راستای این سؤال، سه سؤال فرعی مطرح است که عبارتند از: الف) حضور خدا در زندگی چگونه و مؤلفه‌های آن کدام‌اند؟ ب) مداخله‌های حضور خدا در روابط زوج‌ها چیست؟ ج) سبک ارتباطی مبتنی بر حضور خدا چگونه است؟

هدف از تدوین این مقاله، کمک به تعاملات زوجین و بهبود رفتارهای ارتباطی آنان براساس سبک ارتباطی مبتنی بر حضور خدا در روابط زوجین است.

در رابطه با موضوع پژوهش حاضر (سبک ارتباطی مبتنی بر حضور خدا در زوج‌درمانی اسلامی) تحقیق مستقل و جامعی صورت

خانواده از نهادهای اساسی جامعه محسوب می‌گردد که قدیمی‌ترین، ولی طبیعی‌ترین واحد اجتماعی است و هسته اولیه برای سایر نهادهای اجتماعی به‌شمار می‌رود. این نظام، کوچک‌ترین واحد اجتماعی است و در عین حال زیرساخت واحدهای بزرگ اجتماعی محسوب می‌شود. نهاد خانواده چون بنیان مرصوصی است که جامعه را از پرتگاه و تباهی می‌رهاند و از انحراف و خطر تیرگی و تاریکی نجات می‌دهد و راه صلاح و فلاح و نجات را باز می‌گشاید (جوادی آملی، ۱۳۹۳، ص ۱۵). از سویی دیگر، اسلام ازدواج و تشکیل خانواده را عامل اصلی پیدایش و بقای جامعه بشری تشخیص می‌دهد (طباطبایی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۲۹۸). اگر خانواده به‌عنوان کانون تربیت نیروهای مفید جامعه درست عمل کند، بی‌تردید در سامان دادن جامعه و سعادت آن، تأثیر فوق‌العاده‌ای خواهد داشت. این امور نشان می‌دهد که خانواده یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مسائل زندگی محسوب می‌شود که باید نسبت به آن حساس بود. به دلیل اهمیتی که کانون خانواده دارد، نمی‌توان به سادگی از کنار آن گذشت و باید برای موفقیت و سعادت آن تلاش کرد (ر.ک: پسندیده، ۱۳۹۵، ص ۱۸۱۷).

مایکل کرو (Michael Crowe) و جین ریدلی (Jane Ridley) به‌عنوان درمانگر در کتاب *زوج‌درمانی کاربردی* درباره تهدیدات مهم خانواده‌ها و روابط زوج‌ها چنین هشدار می‌دهند: «در حال حاضر به‌طور گسترده این نظریه پذیرفته شده که حمایت از خانواده لازم است. خانواده‌ها تحت فشار قرار دارند. میزان طلاق به سرعت در حال افزایش است و افزایش جرم و اعتیاد از جمله عوارض غیرمستقیم مشکلات در محیط خانواده است» (کرو و ریدلی، ۱۳۹۵، ص ۶). در میان اندیشمندان خانواده‌درمانی این اعتقاد وجود دارد که ریشه اکثر مشکلات زوج‌ها افتادن آنها در دام الگوهای نادرست ارتباطی و اشکال در گفت‌وگو و تعامل ناسالم است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نوع رابطه میان همسران، اصلی‌ترین پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی است. زوج‌هایی که در روابط صمیمانه خود موفق هستند، از مهارت‌های ویژه‌ای برخوردارند. روابط پایدار را زوج‌هایی تحقق می‌بخشند که با مهارت‌های میان شخصی آشنایی دارند. این خبر خوبی است؛ چراکه با خواندن و تمرین کردن می‌توان مهارت‌های جدید را آموخت (ر.ک: مک کی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۶). آنچه اهمیت دارد سبک ارتباطی همسران و الگوهای تعاملی آنان است. سبک ارتباطی شما نشان‌دهنده نگرش توجه‌آمیز یا

۱-۲. خانواده

خانواده، یک نظام و تمامیت عضوی است؛ یعنی چیزی بیش از مجموعه‌ای از افراد جدا از هم است. اجزای آن به نحوی کار می‌کنند که ویژگی آنها در حالت مجزا از هم متفاوت است (نیکولز، ۱۳۹۵، ص ۴۳). ارتباط اعضای آن بسیار تنگاتنگ است و رفتار هر کدام بر رفتار سایر اعضا تأثیرگذار است.

زوج‌درمانی: این نظریه در مقابل نظریه درمان فردی قرار دارد، که قائل است برای اصلاح روابط زوج‌ها، باید هر کدام از زن و شوهر تحت درمان فردی قرار بگیرند؛ اما در زوج‌درمانی مشکلات به صورت تعاملی و ارتباطی مورد توجه قرار می‌گیرند. با توجه به این مفهوم فرض بر این است که مسائل رابطه‌ای، به دلیل بیماری، شرارت و یا بی‌مسئولیتی یکی از زوجین نیست، بلکه در نتیجه چرخه پیچیده تعامل هاست که هر زوج در آن مشارکت دارند (ر.ک: کرو و ریدلی، ۱۳۹۵، ص ۴۳).

۲. برخی رویکردها در زوج‌درمانی

برای پیش‌گیری و درمان آسیب‌های میان زوج‌ها و نیز رشد و تعالی خانواده‌ها، روش‌های گوناگونی مورد استفاده قرار می‌گیرد که به برخی از آنها اشاره می‌شود. یکی از روش‌های درمانی، زوج‌درمانی تحلیلی است. مفهوم اساسی در این روش مبتنی بر این است که دنیای درونی زوج و ماهیت تعامل آنهاست که پاسخ آنان به تغییرات محیطی را تعیین می‌کند. انگار که هر کدام از زوج‌ها یک نوع طرح داخلی از رابطه مشترک و شخصیت زوج دارد. انگیزه‌هایی که در روابط زوج مؤثر است، به همان اندازه که ناخودآگاه است، خودآگاه نیز هست و در پیوند با سیستمی از رویاها و مکانیزم‌های مشترک رشد می‌کند که ماهیت رابطه را شکل می‌دهد (ر.ک: کرو و ریدلی، ۱۳۹۵، ص ۱۳۲). بسیاری از الگوهای رفتاری و تعاملی زوج‌ها با یکدیگر به نحوی، متأثر از کیفیت زندگی آنها در خانواده اصلی در طول دوران رشد بوده است. زوج‌درمانی تجربه‌گرا؛ درمان گرانی که اغلب نظریه‌شان به این ایده محدود می‌شود که کمک به تغییر خانواده‌ها به وسیله وارد شدن در تعاملات نزدیک با آنها امکان‌پذیر است، از اصطلاح «تجربی» استفاده کرده‌اند. خانواده آشفته نیاز به تجربه رشدی دارد که در پس تجربه فردی نزدیک با یک درمانگر «با مشکلات خانواده» به وجود می‌آید (فرینمن، ۲۰۰۰).

یکی دیگر از روش‌های زوج‌درمانی، رفتاردرمانی است. نقطه نظرات

نگرفته است. در این قسمت به چند فعالیت علمی مرتبط با این مسئله اشاره می‌شود. کتاب *نظریه‌ها و اصول خانواده درمانی با تأکید بر نظریه‌های نوین درمان شناختی- رفتاری و معنوی - مذهبی* (خدایاری فرد و عابدینی، ۱۳۹۴). نویسندگان در این کتاب تلاش کرده‌اند به نقش معنویت در تحقیقات بین‌المللی توجه کرده و تحقیقات جدید را مورد بررسی قرار بدهند.

کتاب *سیمای خانواده در اسلام* (جمعی از نویسندگان، ۱۳۹۵). نویسنده در این کتاب می‌کوشد با پرداختن به موضوعات کلیدی در حوزه خانواده راهکارهای لازم را در مسیر پاسداشت و رشد و بالتدگی این نهاد اجتماعی به تصویر کشد.

کتاب *مبانی حقوق خانواده در اسلام و غرب* (عظیم‌زاده اردبیلی و ذیحی بی‌دگلی، ۱۳۹۶). مبانی حقوق خانواده در اسلام و غرب به طور مجزا در دو بخش اصلی این کتاب مورد بررسی قرار گرفته است.

مقاله «بررسی تجارب معنوی و مسئولیت‌پذیری زنان بر انسجام خانواده» (فاطمی و همکاران، ۱۳۹۶). هدف از پژوهش مذکور، بررسی رابطه بین تجارب معنوی با مسئولیت‌پذیری و انسجام خانواده در زنان سرپرست خانوار یک شهرستان بود.

مقاله «رابطه بین معنویت خانواده با تاب‌آوری آن، با واسطه‌گری کیفیت ارتباط در خانواده» (صدیدی و همکاران، ۱۳۹۰). پژوهش حاضر به دنبال تعیین مصادیقی برای نقش واسطه‌ای کیفیت ارتباط در خانواده در رابطه بین معنویت خانواده و تاب‌آوری آن بود.

مقاله «اثر خانواده درمان‌گری سیستمی معنوی بر رضایت زناشویی و کنش‌وری خانواده» (جان‌بزرگی، ۱۳۹۵). این مقاله نیز به صورت میدانی به جامعه آماری خاصی پرداخته است. بنابراین مقاله حاضر دارای مسئله‌ای نو بوده و سابقه‌ای ندارد.

۱. مفاهیم

۱-۱. سبک ارتباطی

هر پیامی در ارتباط، حاوی دو جزء است: ۱. محتوای پیام؛ ۲. نحوه ارسال پیام، که سبک نامیده می‌شود. هر دو جزء بر نحوه دریافت پیام تأثیرگذار است. در عین حال، افراد غالباً فکر می‌کنند که صرفاً با تغییر محتوا ماهیت ارتباطشان تغییر می‌کند؛ در صورتی که پیام‌های ارسالی غالباً با تغییر سبک (نحوه ارسال پیام) تغییر می‌کند (میلر و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۲۹).

دارد، تنظیم شده است. از آنجاکه در اسلام، خداوند متعال به‌مثابه منبع و سرچشمه وجود و همه کمالات معرفی شده است؛ یاد خدا و درک حضور او و نزدیک‌شدن به او، هدف اصلی آفرینش انسان شمرده شده است» (مصباح و مرنیدی، ۱۳۹۲، ص ۲۸).

از نگاه اسلامی رفتار انسان متأثر از اراده الهی است و خداوند در زندگی و در رفتارهای او تأثیر مستقیم دارد و یاد الهی با انحاء مختلف، اعم از عبادی و عملی، که در آیات و روایات بدان اشاره شده، حمایت‌های غیبی خداوند را در پی خواهد داشت. همان‌گونه که امیرمؤمنان علی علیه السلام در روایتی بدان اشاره کرده و چنین می‌فرمایند: «شیوه فقها و حکما این بود که در نگارش‌های خود به هم سه چیز می‌نوشتند و چهارمی نداشت. یک، هر که هم خود راه آخرتش کند، خدا هم دنیایش را کفایت کند. دو، هر که درونش را اصلاح کند، خدا برونش را اصلاح کند. سه، هر که میان خود و خدا را اصلاح کند، خدا میان او و خلق را اصلاح کند» (صدوق، ۱۳۷۶، ص ۳۴). براساس این روایت رفتارهای ما با دیگران شدیداً تحت تأثیر نوع رابطه‌مان با خداست و خداوند در تنظیم روابط فرد با دیگران از جمله همسر، نقش مستقیم دارد. بنابراین یاد قلبی و عملی خدا و اصلاح ارتباط هر کدام از زن و شوهر با خدا می‌تواند تأثیر بسزایی بر روابط آنها داشته باشد و به تبع آن تعاملاتشان مورد حمایت الهی قرار بگیرد. از طرفی کسی که یاد خدا را از زندگی خود حذف کند و در عبادت و عمل کوتاهی کرده و از خدا رویگردان باشد، طبق آیه شریفه «زندگی سختی را برای خود رقم خواهد زد» (طه: ۱۲۴) و تعاملات او به دیگران و بخصوص همسرش، تحت تأثیر آن قرار خواهد گرفت.

با توجه به متون اسلامی، همه ابعاد زندگی انسان از جمله نگرش و رفتارهای انسان با محوریت خدا تبیین می‌شود. خداوند در همه رفتارهای ارتباطی انسان از جمله روابط همسران، حضور دارد و تمامی رفتارهای ارتباطی آنها تحت نظارت مستقیم خداوند است؛ لذا سبک ارتباطی همسران در زوج‌درمانی اسلامی بسیار متفاوت از آن در زوج‌درمانی غیراسلامی خواهد بود. بنابراین سبک ارتباطی اسلام برای همسران ناظر بر حضور الهی در تمام ابعاد ارتباطی است.

۳-۱ حضور خدا در ارتباط

یکی از مؤلفه‌های بنیادین در زوج‌درمانی اسلامی، فهم حضور حق تعالی در زندگی است. در ادیان مختلف مانند یهودیت و

رفتاری صرفه درباره ازدواج و رابطه زوج، درست عکس نظرات روان‌تحلیلی است. در این روش تأکید اصلی بر جنبه‌های کاربردی رابطه، مانند: تقسیم حقوق و وظایف، توانایی گفت‌وگو با همدیگر و ارتباط مؤثر است (میلر و راتوس و لینهان، ۲۰۰۷، ص ۸۴). در زوج‌درمانی رفتاری، زوج یاد می‌گیرند یکدیگر را تشویق کنند و به‌جای ورود در رفتارهای بین‌فردی منفی در رفتارهای بین‌فردی مثبت ورود پیدا کنند این رویکرد هیچ‌گونه فرضی را جهت تعارضات درونی و مکانیزم‌های زیربنایی ندارد زوج‌درمانی سیستمی - رفتاری نیز روشی دیگر جهت اصلاح و بهبود روابط میان زوج‌هاست. این رویکرد یک روش تلفیقی و کاربردی است که از زوج‌درمانی رفتاری استوارت و زوج‌درمانی سیستمی مینوچین بهره برده است (ر.ک: مینوچین، ۱۳۸۱، ص ۱۴۷). این رویکرد به مشکلات زوج، در واقع رویکردی است که برای تغییر فرایند تعامل زن و شوهر به کار می‌رود و هدف اصلی آن، بهبود تعامل زوج، سازگاری بهتر زن و شوهر با هم و افزایش انعطاف‌پذیری در تعامل‌های آنان است. در این رویکرد مشکل زوج، به‌عنوان «مشکل تعاملی» چارچوب‌بندی می‌شود تا مشارکت زن و شوهر برای درمان تأمین شود (ر.ک: کرو و ریذلی، ۱۳۹۵، ص ۵۲-۵۰).

۳ زوج‌درمانی اسلامی

در دنیایی که فقر و تنگدستی، جنگ و خونریزی، فساد و تباهی هر روز رو به افزایش است و سیر صعودی می‌پیماید؛ به‌نظر می‌رسد چیزی جز پشتوانه معنوی، مثبت و نیک‌اندیشی و جز تغییر و تحول درونی نمی‌تواند بشر را از این همه نابسامانی، از هم‌گسیختگی و از هم‌پاشیدگی روانی نجات دهد و این‌طور می‌توان نتیجه گرفت که متکی بودن به منبع غایی و متعالی و ایمان به خدا، کلید نجات بشریت است. با نگرش معنوی، مشکلات وجهه جدیدی به‌خود می‌گیرند و راه‌حل‌های متفاوتی آشکار می‌شود. با عینک معنوی بسیاری از سؤالات به‌ظاهر بی‌پاسخ، جواب داده می‌شود و منبع عظیم حمایتی، وقتی منابع حمایتی دیگر دست‌یافتنی نیست، نمایان می‌شود و ارزش‌های جدیدی فراتر از ارزش‌های مادی فراهم می‌گردد (ر.ک: پارگامنت، ۱۳۹۷، ص ۳۷). از منظر اسلام میان دین‌داری و معنویت جدایی نیست. معنویت صحیح فقط در صورت اطاعت از دستورهای الهی و در سایه دین‌داری حاصل می‌شود. «یاد خدا برترین حالت معنویت است که برای رشد همه‌جانبه آن در اسلام برنامه‌ریزی شده است. همه اعمال زندگی در راستای هدفی واحد که مطلوبیت ذاتی

آگاهی رسول و مؤمنان نیز اشاره می‌کند و می‌فرماید: «بگو عمل کنید؛ خدا و پیامبرش و مؤمنان اعمال شما را خواهند دید و شما را به نزد دانای نهان و آشکارا خواهند برد و او از اعمال‌تان آگاه‌تان خواهد کرد» (توبه: ۱۰۵). با اعتقاد به علم خداوند به رفتارهای ارتباطی همسران، آنها می‌کوشند همواره از خود مراقبت کنند و ارتباط‌های خود با طرف مقابل را واری و کنترل کنند.

– معیت خدا با انسان

از نگاه قرآن کریم، خداوند در همه مکان‌ها و موقعیت‌ها حضور دارد و همراه انسان است: «وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ» (حدید: ۴)؛ و هر کجا باشید او با شماست و خدا به هر چه کنید، بیناست. خداوند از هر کسی به ما نزدیک‌تر است، حتی از خودمان: «وَ مَا انْصَانَ رَا اَفْرِدِهٖ اِيْمِ وِ مِي دَانِيْمِ كِه نَفْسِ او چِه و سوسه‌ای به او می‌کند و ما از شاه‌رگ [او] به او نزدیک‌تریم» (ق: ۱۶). نزدیکی خدا به انسان تا آنجاست که خداوند میان آدمی و قلبش حائل است.

– نظارت الهی

باید توجه داشت به اینکه افرادی موکل هستند اعمال ما را عموماً و صحبت‌های ما را خصوصاً بنویسند و در رأس آنها، موجود بزرگ و با عظمتی نظاره‌گر است که «لَا تَأْخُذُهُ سَيِّئَةٌ وَ لَا نَوْمٌ» (بقره: ۲۲۵)؛ چرت و خواب او را نمی‌گیرد. اگر انسان توجه به این معنی پیدا کرد که عالم در محضر خداست، هیچ‌گاه قوی و یا عملی برخلاف رضای آن بزرگ که ولی نعمت ماست، انجام نمی‌دهد (ر.ک: مکارم شیرازی، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۱۰۵). غیر از اینکه خدا به همه رفتارهای ما آگاهی دقیق دارد، ابزارهای نظارتی او نیز به رفتارهای انسان اشراف و نظارت دارند. از جمله این ناظران الهی، وجود فرشتگانی است که ناظر بر اعمال و رفتار و تمام ارتباط‌های انسان‌اند و آنها را ثبت می‌کنند. زن و شوهری که به این نظارت باور داشته باشند، بسیار متفاوت از زوجی بدون داشتن این باور، رفتارهای ارتباطی خود را شکل خواهند داد: «مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ اِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ» (ق: ۱۸)؛ هیچ کلامی نمی‌گوید، مگر آنکه در کنار او مراقبی حاضر است. بعضی آیات، اعضاء و جوارح خود انسان را نیز ناظر اعمال و رفتارهای او می‌دانند که در روز قیامت درباره عملکرد خود او سخن می‌گویند و شهادت می‌دهند: «رُوزِي كِه زبانشان و دست‌هایشان و

مسیحیت به این نکته کلیدی توجه شده که ازدواج فراتر از یک قرارداد است؛ پیمان و میثاقی مقدس است که در آن، زوج نه تنها با خودشان، بلکه با خداوند هم پیوند می‌یابند (ر.ک: پارگامنت، ۱۳۹۷، ص ۸۲). نتیجه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد خداوند را به‌عنوان شخص ثالث در زندگی زناشویی خود تجربه می‌کنند. حضوری که ازدواج را از یک گروه صمیمی به یک اتحاد متعالی سوق می‌دهد. همسری بیان می‌کرد: «نبودن خداوند در زندگی برای من و همسر، مانند بودن در اتافی بدون اکسیژن است» (همان، ص ۸۴). اسلام نیز تأکید بر این دارد که تعاملات زوج‌ها را از یک تعامل دوطرفه بین زوج، به یک تعامل مثلثی الهی مبدل کند؛ یعنی همسران روابط خود را از الگوی «همسر - همسر» به الگوی «همسر - خدا» سوق دهند. در این مدل ارتباطی، وضعیت آنها بسیار متفاوت خواهد بود، نیت و قصد طرفین در رفتارها متعالی‌تر شده و در اعمال خود با طرف مقابل، خدا را مدنظر قرار داده و با او معامله خواهند کرد. لذا به راحتی می‌توانند تعاملات و روابط خود را سامان دهند. پیامبر ﷺ درباره حضور خدا در روابط همسران می‌فرماید: «هرگاه بنده، به چهره همسرش و همسرش به چهره او بنگرد، خداوند به آن دو، با نگاه مهرآمیز می‌نگرد. پس هرگاه دست یکدیگر را بگیرند، گناهان آن دو، از لای انگشتان‌شان فرو می‌ریزد» (متقی هندی، ۱۴۱۹ق، ج ۱۶، ص ۲۷۶).

الف. مؤلفه‌های حضور خدا در ارتباط

طبق معارف دینی، خداوند در همه لحظه‌های زندگی انسان حضور دارد و به همه رفتارهای انسان اشراف دارد و به تعاملات او علم دقیق دارد. در اینجا چند مؤلفه اصلی حضور خدا در زندگی را از نگاه آیات قرآن بیان می‌کنیم:

– علم الهی

از جمله مؤلفه‌های حضور خدا در زندگی، علم الهی به اعمال انسان‌هاست، قرآن کریم برای درک حضور خدا، به انسان توجه می‌دهد که خدا رفتارهای او را می‌بیند: «اَلَمْ يَعْلَم بِاَنَّ اللّٰهَ يَرٰى» (علق: ۱۴)؛ آیا نمی‌داند که خداوند می‌بیند. در جای دیگر بیان می‌دارد، خداوند به همه امور هستی علم و آگاهی دارد: «اَيَا نِدَانِسْتَه‌اِي كِه خِدا هِر چِه رَا دَر اَسْمَانِ هَا وَ زَمِيْنِ اسْت، مِي دَانِد؟» (مجادله: ۷). در آیه‌ای دیگر به غیر از علم الهی به رفتارهای ما، به

می‌توان گفت سبک ارتباطات زوج در منظومه فکری سکولار به صورت کاملاً دوطرفه است و خداوند در آن جایگاهی ندارد، که در تصویر زیر توجه هریک از زوجها به سوی یکدیگر است.



از سویی دیگر، در سبک ارتباطی دینی، روابط انسان و تعاملات او با همسرش، ناظر بر روابط او با پروردگارش است و هیچ ارتباطی بدون حضور خدا نیست. قرآن کریم درباره حضور خدا در روابط می‌فرماید: «هیچ سه کس با هم نجوا نکنند، مگر آنکه خداوند چهارمین آنهاست و هیچ پنج کس نباشند، مگر آنکه خداوند ششمین آنهاست و نه کمتر از این هرجا که باشند، مگر خدا با آنهاست و نه بیشتر از این، مگر آنکه خدا با آنهاست؛ سپس همه را در روز قیامت به کارهایی که کرده‌اند، آگاه می‌کند؛ زیرا خدا بر همه چیز آگاه است» (مجادله: ۷). بنابراین در سبک ارتباط اسلامی، خدا در تعاملات زن و شوهر حضور دارد.



تنظیم روابط زوج با سبک ارتباط اسلامی می‌تواند تقدس خاصی به روابط زوج داده و تعاملات آنها را از یک ارتباط دو سویه دنیوی به یک ارتباط معنوی و توحیدی مبدل کند و از این طریق زمینه بهبود روابط زوج را فراهم کند. باید توجه داشت که فراموشی خدا و فقدان او در روابط زوج، تعاملات آنها را به یک سبک ارتباط مادی صرف تبدیل خواهد کرد. انسانی که فاقد بُعد معنوی بوده و از ابعاد معنوی خود بی‌بهره باشد، در تعامل با همسر خود نیز صرفاً به یک مدل ارتباطی مادی و دوجانبه اکتفا خواهد کرد؛ ولی انسانی که نگرش توحیدی به هستی داشته باشد و یاد خدا را در وجود خود با تمسک به اعمال عبادی و تنظیم رفتارهای خود با معیارهای الهی تقویت کند، در ارتباط با همسر خود نیز از یک مدل معنوی و الهی بهره خواهد برد و خدا را در تمام تعاملات حاضر و ناظر می‌بیند و در تمام سکناات و رفتارهای ارتباطی خود با همسرش، به خدا توجه خواهد داشت.

بایه‌ایشان به زیانشان بر کارهایی که می‌کرده‌اند، شهادت دهند» (نور: ۲۴). هرگونه ارتباط انسان تحت نظارت دقیق الهی است که ثبت شده و مورد سؤال قرار خواهد گرفت.

ب. سبک ارتباطی مبتنی بر حضور خدا

در زوج‌درمانی‌های روان‌شناختی مشکلات زوج‌ها به دو گونه خطی و حلقوی تبیین می‌شود. توجیه‌های خطی مشکلات ارتباطی را علامتی از ناکارآمدی درونی می‌دانند؛ به این شکل که «الف» علت «ب» است. این نوع تفکر در برخی مواقع خوب عمل می‌کند. اگر در حال رانندگی هستید و ناگهان اتومبیل می‌ایستد؛ توجیه ساده‌ای پیدا می‌کنید. شاید بنزین تمام شده است. در این صورت یک راه‌حل ساده وجود دارد. اما مشکلات انسان قدری پیچیده‌تر هستند (نیکولز، ۱۳۹۵، ص ۴۴). عوامل مختلفی در شکل‌گیری رفتارهای انسان مؤثر است و نمی‌شود ریشه رفتارهای ارتباطی زن و شوهرها را صرفاً به علل درونی نسبت داد؛ چراکه انسان پیچیده‌ترین سیستم روانی و رفتاری را در بین موجودات داراست.

و اما نظریه دوم که درست در مقابل نظریه اول قرار دارد، تأثیر علل بیرونی را در شکل‌گیری رفتارهای ارتباطی مورد تأکید قرار می‌دهد و الگوهای تعاملی را محصول چرخه پیچیده روابط معرفی می‌کند. با توجه به این مفهوم، فرض بر این است که مسائل رابطه‌ای به دلیل بیماری، شرارت و یا بی‌مسئولیتی یکی از زوجین نیست؛ بلکه در نتیجه چرخه پیچیده تعامل‌هاست که هر زوج در آن مشارکت دارند. به‌طور کلی، فرض می‌شود که رفتار انسان به یک علت در زمان حال، یا در گذشته اتفاق نیفتاده است؛ بلکه زنجیره مداومی از تعامل‌ها در خانواده، و همچنین خارج از محیط خانواده و رویدادهای اجتماعی، در آن دخیل هستند. در هر حال وقتی درمانگران سیستمیک (زوج‌درمانی) به دنبال درمان هستند، معمولاً سعی نمی‌کنند فقط رفتار یکی از زوجین را تغییر دهند؛ بلکه ترجیح می‌دهند در تعامل‌های خانواده تغییر به‌وجود آورند (کرو و ریدلی، ۱۳۹۵، ص ۴۳).

زوج‌درمانی روان‌شناختی با بهره‌گیری از مفاهیم مختلف برای تبیین ارتباط زوج تأثیر بسزایی در بهبود روابط آنها دارد؛ ولی تبیین روابط همسران با این‌گونه مفاهیم کافی نیست؛ چراکه توصیف سبک ارتباطی زوج، صرفاً با این‌گونه مفاهیم مکانیکی و بازخوردی، دون شأن الهی و جایگاه معنوی انسان، در نظام هستی است.

الف. مداخله‌ها

در زوج‌درمانی اسلامی، بخش مهمی از مداخله‌ها به ترغیب زوج به امور معنوی و فراهم آوردن تجارب معنوی معطوف می‌شود. در این مداخله‌ها، روابط همسران با خداوند و حضور الهی در روابط، محور درمان قرار می‌گیرد و از طریق باورهای توحیدی، اعمال عبادی و رفتارهای الهی به اصلاح سبک ارتباطی پرداخته می‌شود (ر.ک: سالاری فر، ۱۳۹۸، ص ۲۳۳).

- مداخله‌های شناختی

یکی از مداخله‌های اساسی در کار با زوج، بینش‌دهی به زوج بر مبنای توحیدباوری و نگاه موحدانه به ارتباط انسانی، به‌ویژه نگرش الهی به سبک ارتباط زناشویی است. باورهای توحیدی به زندگی زناشویی معنا و مفهوم خاصی می‌بخشد و در اصلاح سبک ارتباطی زوج راه‌گشا است (ر.ک: سالاری فر، ۱۳۹۸، ص ۲۴۴). در زوج‌درمانی لازم است که نقش نگرش توحیدی در روابط زن و شوهر بیان شود.

- ایمان به خدا

ایمان به خدا و توحیدباوری نقش مهمی در ابعاد شخصیتی زوج و روابط آنها با یکدیگر دارد. ایمان به خدا هدف مشترکی را برای زوج ترسیم می‌کند؛ همان‌گونه که قرآن کریم مهم‌ترین هدف زندگی را نیل به رضایت الهی و خداگونه‌شدن معرفی می‌کند: «من از روی اخلاص روی به‌سوی کسی آوردم که آسمان‌ها و زمین را آفریده است، و من از مشرکان نیستم» (انعام: ۸۰). در بخش دیگری مقصود از تمامی سکناات و رفتارها را رضایت الهی معرفی می‌کند: «بگو نماز من و قربانی من و زندگی من و مرگ من برای خدا، آن پروردگار جهانیان است؛ او را شریکی نیست، به من چنین امر شده است، و من از نخستین مسلمانانم» (انعام: ۱۶۲-۱۶۳). ایمان به حضور الهی و داشتن یک هدف مشترک متعالی در میان زوجها، تحولی اساسی در سبک ارتباطی همسران خواهد داشت.

- نگرش توحیدی به همسر

بخش مهمی از موفقیت زوج در تعاملات و سبک ارتباطی، بستگی به دیدگاه فرد نسبت به طرف مقابل دارد. در حقیقت، انسان‌ها نحوه تعامل خود با دیگران را براساس ارزش و جایگاهی که آنها دارند

تنظیم می‌کنند. لذا نوع نگرش زوج در شیوه تعامل آنها بسیار تأثیرگذار است. در بعضی از آموزه‌های اسلامی از همسر به‌عنوان «امانت الهی» یاد شده است. پیامبر اکرم ﷺ در بیان معروفی در حجة‌الوداع این‌گونه می‌فرماید: «در مورد زنان، خدا را در نظر بگیرید و از او بترسید. شما آنها را به‌عنوان امانت خدا نزد خود برده‌اید و آنها را با "کلمه خدا" برخورد حلال کرده‌اید» (بروجردی، ۱۳۸۶، ج ۲۵، ص ۵۲۸). و یا درباره زن، عبارت «ریحانه» در نهج‌البلاغه به کار رفته است (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، نامه ۳۱). اتصال همسر به خداوند، ارزش آن را دگرگون می‌سازد و نوع رابطه با او را از یک مدل دنیوی به یک مدل الهی مبدل می‌کند.

بنابراین وقتی همسر دارای ارزش الهی می‌گردد، زوج احساس مسئولیت بیشتری نسبت به هم خواهند داشت و سعی خواهند کرد وظایف امانت‌داری را به‌جا آورند. در بعضی تعابیر از همسر به‌عنوان نعمت الهی یاد شده است، در رساله حقوق امام سجاد ﷺ در این باره آمده است: «اما حق زن بر تو [شوهر] این است که بدانی خدای عزوجل او را مایه آرامش و همدمی تو قرار داده است، و بدانی که همسری او برایت نعمتی الهی است، و بر تو واجب است که او را گرامی داری و احترام کنی و با او با ملایمت و سازگاری رفتار کنی... و بر توست که با وی با مهربانی سلوک کرده و از نظر خوراک و پوشاک تأمین‌اش کنی و اگر جهالتی کرد از او درگذری» (صدوق، ۱۴۱۴ق، ص ۵۶۷). رفتارهای ارتباطی و سبک تعاملات زوج با یکدیگر با وجود همچنین نگرشی (نعمت الهی) نسبت به هم، بسیار متعالی‌تر خواهد بود. همانگونه که در این روایت نیز وجود مبارک امام سجاد ﷺ ابتدا به جایگاه و ارزش همسر به‌عنوان یک نعمت الهی اشاره می‌کنند؛ سپس تنظیم سبک ارتباط با او را فرع بر آن قرار می‌دهند.

- نگرش توحیدی به ارتباط

بعضی از اندیشمندان ازدواج را جنبه‌ای از قانون طبیعت دانسته‌اند. بینش‌دهی به زوج درباره سبک ارتباط آنها و تغییر نگرش در مسیر قدسی کردن این سبک، می‌تواند بهبوددهنده تعاملات زوجها گردد. از نگاه اسلامی سبک روابط زن و شوهر صرفاً یک رابطه دنیوی برای برآورده شدن نیازهای مادی نیست. خانواده نهاد مقدسی است که قرآن از آن به میثاق غلیظ تعبیر کرده است: «وَأَخَذْنَا مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا» (نساء: ۲۱)؛ و آنان از شما پیمانی استوار گرفته‌اند.

آیت‌الله جوادی آملی درباره قداست این رابطه بیان می‌دارد: «به‌راستی عقد نکاح میثاقی بسیار محکم میان زن و شوهر و تعهد حقوقی مسئولیت‌آوری است. از این رو، برخی از فقها درباره عقد نکاح، شبهه عبادی بودن آن را یاد کرده و گفته‌اند که نکاح، معامله‌ای محض نظیر بیع و اجاره و جابه‌جایی مال با مال یا منفعت نیست؛ بلکه پیوند و پیمان دو روح با یکدیگر، و بدین جهت دارای قداست است» (جوادی آملی، ۱۳۹۳، ص ۲۵). با این نگرش به ارتباط، سبک ارتباطی زن و شوهر بسیار متفاوت از سبک‌های مادی خواهد بود و رنگ قدسی و معنوی خواهد گرفت.

– مداخله‌های عبادی

اعمال عبادی در اسلام برای درک حضور الهی و قرب خدا انجام می‌گیرد و برنامه‌های معنوی به منظور تقویت ارتباط انسان با خدا طرح‌ریزی شده است. عبادت عملی است که روحش ذکر و یاد خداست. شخصی که مؤمن به خداست، برای ایجاد ارتباط قلبی با خدا به عبادت می‌پردازد که از جمله مصادیق اعمال عبادی، نماز و دعا و نیایش است. مداخله‌های عبادی از طریق تقویت احساس حضور الهی، آثار عمیقی بر آرامش روانی زوج‌ها و اصلاح سبک ارتباطی آنان دارد و در حل تعارضات و تنیدگی‌ها و رفع بحران‌ها بسیار مؤثر است (ر.ک: سالاری فر، ۱۳۹۸، ص ۲۳۲).

– عبادت در خانواده

واژه عبادت در شکل‌های گوناگون، بیش از سیصد بار در قرآن مجید آمده که نشانگر اهمیت فراوان آن و بیانگر ابعاد مختلف و عمیق پرستش الهی است. همچنین بخش وسیعی از روایات و فقه اسلامی به عبادات، آداب و رسوم، احکام، فلسفه، پاداش و جوانب گوناگون عبادت پرداخته است.

از راه‌های ایجاد مداومت در یاد خدا این است که انسان طبق برنامه‌ای که دین ارائه می‌دهد، فرصت‌هایی بین خود و خدایش ایجاد کند. چنان‌که در سیره زندگی پیامبران و اولیاء الهی مخصوصاً پیامبر اسلام ﷺ این برنامه ارتباط با خالق یکتا در کل برنامه روزانه ایشان مشهود است. عبادت در لغت به معنای نهایت خواری و خضوع آمده و به همین مناسبت به جاده پرفتوح و آمدی که زیرپای رهگذران رام و صاف گشته، می‌گویند: «طریق مَعْبُد» و در اصطلاح، نوعی سپاس‌گزاری است که در آن نهایت خضوع و تعظیم انجام می‌گیرد و

شایسته کسی است که نعمت‌های اصلی، همچون حیات و قدرت را به انسان بخشیده و او نیز جز خدا کسی نمی‌تواند باشد. به همین دلیل، عبادت، مخصوص ذات مقدس اوست (ر.ک: طبرسی، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۱۰۰-۱۰۱) چنان‌که فرمود: «وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ» (اسراء: ۲۱)؛ پروردگارت حکم کرده که جز او را نپرستید.

نماز برای یاد خدا و جهت تقویت ارتباط معنوی با خدا انجام می‌گیرد: «خدای یکتا من هستم، هیچ خدایی جز من نیست؛ پس مرا پرست و نماز بگذار برای اینکه یاد من کنی» (طه: ۱۴). تنها یاد خداست که آرامش را برای انسان هدیه می‌کند: «آنان که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌یابد، آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد» (رعد: ۲۸). آرامش روانی زوج از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در کاهش تنش‌ها و تعارضات آنهاست. بنابراین نماز و یاد خدا در زوج‌درمانی معنوی جایگاهی ویژه خواهد داشت. انجام نماز و اعمال دینی مشترک با نزدیکان، رابطه صمیمی و همدلانه با آنان را آسان می‌کند؛ تعلقات خانوادگی را عمق می‌بخشد و شنیدن و گوش کردن و سبک روابط را در میان زوج بهبود می‌بخشد. از طرفی، نماز از طریق یاد خدا، شرح صدر را در تعاملات زوج تقویت کرده و رفتارهای ارتباطی آنان را با صبر همراه می‌کند. امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «یاد خدا شرح صدر می‌آورد» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۹، ج ۱، ص ۲۱۰). مداومت بر یاد خدا نیز موجب توسعه وجودی آنها شده، لذا آستانه تحمل زن و شوهر را در ارتباط بالا برده و قدرت سازگاری و مدل تعاملات را در آنها بهبود خواهد بخشید. البته باید توجه داشت که هر مقدار حضور قلب در نماز بیشتر باشد، این آثار نیز عمیق‌تر خواهد بود؛ چراکه درک حضور الهی، بهتر انجام خواهد گرفت و سبک ارتباطی زوج‌ها را متعالی خواهد کرد.

یک مداخله مهم در تقویت حضور الهی و اصلاح سبک ارتباطی زن و شوهر، تشویق آنان به دعا و نیایش است. هدف اولیه دعاکننده درد دل کردن با خداست. در این نوع رابطه، بخصوص اگر با اشک همراه باشد، برون‌ریزی احساسی و عاطفی اتفاق می‌افتد که می‌تواند در بهداشت روانی زوج و اصلاح الگوی‌های ارتباطی آنان بسیار تأثیرگذار باشد. از جمله منافع ارتباط با همسر، برون‌ریزی عاطفی است. گاهی به دلایل همراه نبودن همسر، عدم آمادگی روانی او یا مشکلات دیگر، این امر اتفاق نمی‌افتد. در این شرایط دعا و نیایش بسیار راه‌گشاست. در این ارتباط هیچ‌گونه قید و شرطی وجود ندارد و

با زن، تا محبت و علاقه زن را جلب کند؛ و خوش‌اخلاقی با او به دست آوردن قلب اوست، که با پیراستن ظاهر در مقابل دیدگان او و گشاده‌دستی با او امکان‌پذیر است» (مجلسی، ۱۳۳۰ق، ج ۷۸، ص ۲۳۶).

– احترام به همسر

در زندگی مشترک، وجود «احترام متقابل» اصلی اساسی و تأثیرگذار در سبک ارتباطی است. حرمت گذاردن به هم، یک حسن است و هر زن و مرد باید نکات مثبت زندگی همسر خود را بیابد و او را برای آن نکات مثبت، تکریم کند. بزرگداشت و تکریم شخصیت، نیاز طبیعی هر انسانی است. اگر نیاز طبیعی تکریم شخصیت هر فرد در خانواده تأمین شود، احساس آرامش و اعتماد به نفس می‌کند با دلگرمی و امید، برای موفقیت و کسب رضایت دیگر اعضای خانواده قدم برمی‌دارد. در این میان، اکرام و احترام به زن، جایگاه خاص و ممتازی دارد. امام صادق ع می‌فرماید: «هرکس همسری اختیار کند، باید او را اکرام و احترام کند» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۵، ص ۶۱).

– عفو و گذشت

بیش‌ترین سفارش اسلام درباره مسائل خانوادگی، گذشت و چشم‌پوشی زن و شوهر از لغزش‌ها، کج‌خلقی‌ها و اشتباه‌های یکدیگر است؛ زیرا زن و شوهر، روحیات و طرز فکری دوگانه دارند و هیچ‌کدام از خطا و عصبانیت در امان نیستند. گذشت آن دو از یکدیگر، بی‌گمان کانون خانواده را با حرارت کرده و عشق و محبت را افزایش می‌دهد. سبک ارتباطی مبتنی بر گذشت، نشانه حسن نیت و خوشبینی به زندگی است و چه‌بسا بسیاری از تیرگی‌ها در پرتو این صفت، جای خود را به صفا و صمیمیت می‌دهد و روابط بهبود پیدا می‌کند. شخصی از محضر امام صادق ع درباره «حق زن بر شوهر» سؤال کرد؛ ایشان فرمود: «خوراک و پوشاک زن را تهیه کند و اگر زن خطا و اشتباهی انجام داد، او را ببخشد» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۱۶۹).

از جمله نکات افتراقی بسیار مهم سبک ارتباط اسلامی با نظریه

زوج‌درمانی سکولار در این بخش است؛ چراکه اسلام برای چشم‌پوشی و گذشت همسران در مقابل بخشی از مشکلات رفتاری طرف دیگر که اصلاح نشده، وعده پاداش‌های معنوی عظیمی را می‌دهد که قابل مقایسه با پاداش‌های مادی دنیوی نیست؛ لذا از این طریق الگوی ارتباطی زن و شوهر را از یک مدل مادی با پاداش‌های دنیوی به یک

فرد می‌تواند به راحتی مشکلات خود را با کسی در میان بگذارد که قادر مطلق است. براساس آیات قرآن و روایات، دعا هم در جهت حل مسئله و هم تنظیم عواطف می‌تواند کاربرد داشته باشد (سالاری‌فر، ۱۳۹۸، ص ۲۳۹-۲۴۰). دعا حضور الهی را در زندگی پررنگ کرده و با تنظیم احساسات زن و شوهر به سبک روابط آنان کمک خواهد کرد و رنگ الهی را به ارتباط تجویز می‌کند.

دعای مستجاب، دعایی است که با مضمون آیه «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَّرَّ إِذَا دَعَا وَ يَكْشِفُ السُّوءَ» (نمل: ۶۲) همخوانی داشته باشد. رسول اکرم ص می‌فرماید: «دعا مغز و هسته عبادت است و با وجود دعا کسی هلاک نمی‌شود» (مجلسی، ۱۳۳۰ق، ج ۹۳، ص ۳۰۰). در حدیثی دیگر آمده است: «دعا سلاح مؤمن و ستون و اساس دین و نور آسمان‌ها و زمین‌هاست» (همان، ص ۲۹۴).

– مداخله‌های رفتاری

از مهم‌ترین جلوه‌های حضور خدا در زندگی، تنظیم رفتارهای ارتباطی براساس معیار الهی است. در متون اسلامی تأکید زیادی بر «حُسن معاشرت» شده است. مهم‌ترین معیاری که در قرآن برای تنظیم سبک تعاملات رفتاری با همسر از آن یاد شده است، اصل معاشرت به سبک معروف است: «عاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ» و تعاملات مبتنی بر این اصل ارتباطی معروف، نیکو و شایسته می‌تواند بسیاری از مشکلات زندگی را مرتفع کرده و سبک ارتباط الهی را در میان زوجها تثبیت کند. پیامبر اکرم ص درباره رابطه ایمان و معنویت با «حسن معاشرت» می‌فرماید: «شایسته‌ترین مردم از نظر ایمانی، خوش‌اخلاق‌ترین آنها و مهربان‌ترین آنها با خانواده‌اش است، و من مهربان‌ترین شما نسبت به خانواده‌ام هستم» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۲، ص ۱۵۳). معاشرت به سبک معروف، مؤلفه‌های فراوانی دارد و در اینجا تنها به برخی از مؤلفه‌های مهم آن اشاره می‌شود:

– حسن خلق

حسن خلق، صفتی پسندیده است که در سبک ارتباط اسلامی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. حسن خلق در روابط خانوادگی و خصوصاً بین زوج، جایگاه ویژه‌ای دارد و می‌تواند تمامی حوزه‌های ارتباطی زن و شوهر را تحت تأثیر قرار دهد. امام صادق ع در این باره می‌فرماید: «در ارتباط بین زن و شوهر، مرد نیازمند سه چیز است: مدارا و خوش‌رفتاری

حضرت زهرا[ؑ] و امیرمؤمنان[ؑ] مشاهده کرد (ر.ک: مجلسی، ۱۳۳۰ق، ج ۳۷، ص ۱۰۳). در این روایت حضرت زهرا[ؑ] به دلیل حیاء الهی از درخواست از همسرش امتناع می‌ورزد، که نشان از یک سبک ارتباطی بسیار متعالی و الهی است.

– قدردانی و سپاسگزاری

سپاسگزاری از همسر، عامل بسیار مؤثر در تقویت روابط زوج به‌شمار می‌آید. سپاسگزاری که به ظاهر امری ساده به نظر می‌رسد، اثری شگرف در تحکیم پیوند میان همسران و بهبود سبک ارتباط آنان دارد. تشکر به معنای اظهار تقدیر و تجلیل در برابر نعمت ظاهری یا معنوی است که از سوی مُنعم به فرد می‌رسد. اظهار تقدیر شامل اظهار زبانی و عملی است (ر.ک: مصطفوی، ۱۴۰۴ق، ج ۶، ص ۹۹). در مقابل آن، کفران به‌معنای پوشاندن نعمت و تقدیر نکردن از نعمت دادن مُنعم است (ر.ک: همان، ج ۱۲، ص ۱۷۸). قرآن کریم می‌فرماید: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ» (نساء: ۱۴۷). اگر سپاسگزار باشید، نعمت بر شما فراوان نازل می‌شود و چنانچه ناسپاسی کنید، عذاب خدا شدید است.

براین اساس، شکر نعمت به‌معنای آن است که فرد از لطفی که شامل حال او شده، ابراز قدردانی کند. نقش تشکر در تحکیم بنیاد خانواده و اصلاح روابط تا جایی است که امام صادق[ؑ] آن را ملاک بهترین همسر معرفی کرده و فرموده‌اند: «بهترین همسران شما زنی است که اگر به او عطا شود، مراتب سپاس را به‌جای آورد و اگر چیزی از او دریغ شود، راضی باشد» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۱۶۱). از جمله راه‌کارهای اصلاح تعاملات زن و شوهر، روش تقویت مثبت می‌باشد که زن و شوهر از طریق سپاسگزاری و دادن پاداش به رفتارهای مثبت همدیگر این نوع رفتارها را تقویت می‌کنند که در روایات نیز این راهکار در تعاملات زوج بسیار مورد تأکید قرار گرفته است. در زوج‌درمانی سکولار فقط پاداش‌ها مادی در نظر گرفته شده؛ ولی در متون دینی برای تشویق و تقویت آنها علاوه بر توجه ویژه بر اخلاق معاشرت و رفتارهای نیکوی متقابل، به پاداش‌های معنوی هم مانند رضایت الهی و نعمت‌های دنیوی و اخروی که خداوند به زوج عطا می‌کند، بسیار تأکید شده است. بنابراین درک حضور خدا و توجه به پاداش‌های او می‌تواند تاثیر بسزایی در سبک تعامل با همسر داشته باشد.

مدلی معنوی با پاداش‌های عظیم الهی دنیوی و اخروی مبدل خواهد کرد. خداوند برای ترغیب به عفو و گذشت، به این پاداش‌های الهی توجه داده و می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بعضی از همسران و فرزندان دشمنان شما هستند، از آنها برحذر باشید؛ و اگر عفو کنید و چشم ببوشید و ببخشید، (خدا شما را می‌بخشد)؛ چراکه خداوند بخشنده و مهربان است» (تغابن: ۱۴). بنابراین می‌توان گفت که در سبک ارتباطی مبتنی بر حضور الهی، علاوه بر اینکه راه‌کارهایی برای بهبود روابط زوج ارائه می‌شود؛ خداوند با توصیه به عفو و گذشت در آن بخشی از رفتارهای طرفین که اصلاح نشده، با اجر عظیم خود آن را جبران می‌کند. لذا زن و شوهر حتی در مواردی که رفتارهای طرف مقابل اصلاح نشده، احساس خسارت نمی‌کنند؛ چراکه امید به اجر الهی در مقابل عفو و گذشت دارند.

– مدارا کردن

مدارای زن و مرد در زندگی، رفیق و هماهنگی آنان در همه امور مربوط به آن، و پرهیز از سرسختی‌های بی‌مورد است. ممکن است در طول زندگی مشترک به دلیل برخی مسائل، از میزان مهر و محبت زن و شوهر به هم کاسته شود و یا کدورت و سردی بین آنها ایجاد گردد، ولی اهمیت حفظ «نظام خانواده» از یک سو، و وجود حق «طلاق» به دست مردان از سوی دیگر، می‌طلبد که مرد در سبک روابط با زن، تدبیری خردمندانه داشته باشد که نتیجه آن، «مدارا و هماهنگی» در امور زندگی است. به همین جهت، در روایات به مردان سفارش شده که در زندگی مدارا داشته باشند. امیرمؤمنان[ؑ] در این رابطه می‌فرماید: «در تمام حالات با همسر سازگاری کن و با او به نیکی معاشرت نما تا زندگی‌ات با صفا شود» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۱۷۱).

– رعایت ادب و حیا

یاد خدا و درک حضور خدا می‌تواند به‌عنوان یک متغیر اصلی در تقویت ادب و حیا در روابط میان فردی زن و شوهر نقش‌آفرینی کند و سطح تعاملات آنها را ارتقا ببخشد و الگوی تعاملی ویژه‌ای را برای زوج رقم بزند. انسانی که نگاه توحیدی به هستی و روابط خود با همسرش دارد و خود را در حضور خدا می‌بیند، ادب حضور را درک کرده و سعی خواهد کرد رفتارهایش را سنجیده انجام دهد و بی‌مبالا نخواهد بود. نمونه این سبک ارتباطی را می‌توان در تعامل

نتیجه‌گیری

طبق آنچه در پژوهش ذکر گردیده، به نتایجی درباره اصلاح سبک ارتباطی و بهبود تعاملات میان همسران در کانون خانواده می‌رسیم که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

- ۱) ضعف برخی روش‌های روان‌شناختی در عدم دخالت معنا و نیز آموزه‌های توحیدی در کانون خانواده و در میان همسران که موجب کم‌رنگی تأثیرات شناختی و رفتاری در سبک ارتباطی است.
- ۲) برخلاف تأکید زوج‌درمانی‌های مدرن در رابطه دوسویه زن و مرد؛ در سبک ارتباطی معرفی شده می‌توان به رابطه سه‌گانه به‌طور مثلی اشاره کرد که عبارتند از: زن، مرد و خدای تعالی.
- ۳) در سبک ارتباطی زوج‌درمانی اسلامی، نگرش توحیدی موجب می‌شود زن و مرد حضور خدای تعالی را به‌عنوان منبع مهم معنا در میان خود درک کرده و طبق این باور، به باورها و رفتار ناشایست دست نزنند.

- ۴) سبک ارتباطی مبتنی بر حضور خدا موجب می‌شود مداخله‌های شناختی در میان همسران شکل گرفته و باوری توحیدی و با هدف مشخصی را در روابط میان خود حاکم کنند.
- ۵) این سبک ارتباطی موجب می‌شود مداخله‌های رفتاری، مانند حسن معاشرت را در میان یکدیگر بروز دهند که برخی از نموده‌های آن مانند: گذشت، مدارا کردن، ق‌دردانی و سپاس از یکدیگر و احترام به یکدیگر است. اینها موجب می‌شود خانواده به کانونی مناسب تبدیل شده و مسیر تعالی را سپری کند.

منابع

خدایاری فرد، محمد و یاسمین عابدینی، ۱۳۹۴، *نظریه‌ها و اصول خانواده درمانی با تأکید بر نظریه‌های نوین درمان‌شناختی - رفتاری و معنوی - مذهبی*، تهران، دانشگاه تهران.

سالاری فر، محمدرضا، ۱۳۹۸، *زوج‌درمانی با روی آورد اسلامی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

صدوق، محمدبن علی، ۱۳۷۶، *الأمالی*، ترجمه محمدباقر کمرهای، چ ششم، تهران، کتابچی.

____، ۱۴۱۴ق، *الخصال*، قم، مؤسسه النشر الاسلامی.

صیدی، محمدرضا و همکاران، ۱۳۹۰، «رابطه بین معنویت خانواده با تاب‌آوری آن، با واسطه‌گری کیفیت ارتباط در خانواده»، *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، سال دوم، ش ۵، ص ۷۹-۶۳.

طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۸۸، *بررسی‌های اسلامی*، چ دوم، قم، بوستان کتاب.

طبرسی، امین‌الاسلام، ۱۳۸۷، *تفسیر مجمع‌البیان*، ترجمه علی کریمی، قم، مؤسسه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تبیان.

عظیم‌زاده اردبیلی، فائزه و عاطفه ذبیحی بیدگلی، ۱۳۹۶، *مبانی حقوق خانواده در اسلام و غرب*، تهران، دانشگاه امام صادق.

فاطمی عقدا، مهناز و مژگان حیاتی، ۱۳۹۶، «بررسی رابطه بین تجارب معنوی و مسئولیت‌پذیری زنان با انسجام خانواده در زنان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی»، *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، سال پانزدهم، ش ۲، ص ۱۸۵-۲۰۳.

کرو، مایکل و جین ریڈلی، ۱۳۹۵، *زوج‌درمانی کاربردی با رویکرد سیستمی - رفتاری*، ترجمه اشرف‌سادات موسوی، تهران، مهر کاویان.

متقی هندی، حسام‌الدین، ۱۴۱۹ق، *کنز العمال*، بیروت، دار الکتب العلمیه.

مجلسی، محمدباقر، ۱۳۳۰ق، *بحار الانوار*، قم، نور وحی.

محدث نوری، حسین، ۱۴۰۸ق، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم، مؤسسه آل‌البیت.

مصباح، مجتبی و علیرضا مرندی، ۱۳۹۲، *سلامت معنوی از دیدگاه اسلام (مفاهیم، شاخص‌ها، مبانی)*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

مصطفوی، حسن، ۱۴۰۴ق، *التحقیق فی کل ما تال القرآن الکریم*، تهران، مرکز الكتاب فی الترجمة و النشر.

مطهری، مرتضی، ۱۳۷۷، *مجموعه آثار*، تهران، صدرا.

مک کی، ماتیکو و همکاران، ۱۳۹۱، *رابطه مؤثر (مهارت‌های زناشویی)*، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران، شهابنگ.

مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۵، *اخلاق اسلامی در نهج‌البلاغه*، تهران، نسل جوان.

میلر، شراد و همکاران، ۱۳۹۵، *آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی*، ترجمه فرشاد بهاری، تهران، رشد.

مینوچین، سالوادور، ۱۳۸۱، *خانواده و خانواده‌درمانی*، ترجمه باقر ثنائی، تهران، امیرکبیر.

نیکولز، مایکل، ۱۳۹۵، *خانواده‌درمانی*، ترجمه محسن دهقانی و همکاران، تهران، رشد.

Freeman, M., 2000, "Incorporating gender issues in practice with the Satir growth model", *Families in Societ*, N. 81, 9. P. 956-968.

Miller, A. M., Rathus, J. H., & Linehan, M. M., 2007, *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*, Gilford Press.

نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، تصحیح صبحی صالح، قم، هجرت.

بروجردی، آقاسین، ۱۳۸۶، *جامع احادیث شیعیه*، تهران، فرهنگ سبز.

پارگامنت، کنت، ۱۳۹۷، *روان‌درمانی آمیخته با معنویت*، ترجمه محمد کلاتر کوشه و همکاران، چ سوم، تهران، آوای نور.

پسندیده، عباس، ۱۳۹۵، *رضایت زناشویی*، قم، دارالحدیث.

تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد، ۱۳۷۹، *عمر الحکم و درر الکلم*، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

جان‌بزرگی، مسعود، ۱۳۹۵، «اثر خانواده درمان‌گری سیستمی معنوی بر رضایت زناشویی و کنش‌وری خانواده»، *پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده*، ش ۶ جمعی از نویسندگان، ۱۳۹۵، *سیمای خانواده در اسلام*، قم، بوستان کتاب.

جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۹۳، *خانواده متعادل و حقوق آن*، قم، اسراء.

حرعاملی، محمدبن حسن، ۱۴۰۹ق، *وسائل الشیعیه*، قم، مؤسسه آل‌البیت.