

پیشگیری از تعارض‌های زناشویی با سبک زندگی اسلامی

فاطمه لطفی کریم‌آبادی*

اشاره

امروزه تعارض‌های زناشویی به یکی از چالش‌های خانواده‌ها تبدیل شده است و می‌تواند بنیان زندگی مشترک را تهدید کند. اسلام در جایگاه دینی کامل، خانواده را مقدس‌ترین نهاد اجتماعی می‌داند و با ارائه الگویی جامع از سبک زندگی، راهکارهایی عملی برای پیشگیری از این تعارض‌ها ارائه می‌دهد. سبک زندگی اسلامی بر اساس اصول توحید، مودت و رحمت^۱ استوار است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» و از نشانه‌های [قدرت و ربوبیت] او این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنارشان آرامش یابید و در میان شما دوستی و مهربانی قرار داد؛ به یقین در این [کار شگفت‌انگیز] نشانه‌هایی است برای مردمی که می‌اندیشند» آیه ذیل در اینجا قرار بگیرد.

این سبک نه تنها سبب کاهش اختلاف‌ها می‌شود، بلکه با تقویت معنای زندگی و مسئولیت‌پذیری، زوجین را به سوی سعادت مشترک هدایت می‌کند. در این نوشتار به بررسی راهکارهای عملی اسلام برای پیشگیری از تعارض‌های زناشویی پرداخته می‌شود.

سبک زندگی اسلامی

هر مکتبی سبک خاصی برای زندگی پیروانش در نظر دارد. اسلام نیز سبک زندگی خود را در چارچوبی ویژه پی‌ریزی کرده است و طبق اصول و مبانی توحیدی (معرفتی و غیرمعرفتی) مدل

* سطح سه حوزه علمی معصومیه خواهران قم.

انسان کامل خود را ارائه و سپس آن را الگویی متناسب با جهان اسلام با هدف رساندن بشر به سعادت و کمال در اختیار پیروانش قرار می‌دهد: «وَلَقَدْ كَانَ لَكُم فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ الْحَسَنَةَ».^۱ بر اساس حکمت و عدالت خداوندی، کتاب راهنمایی با انواع برنامه‌ها در سطح استاندارد جهانی با نام قرآن کریم و متخصصان و مشاورانی در قوارهٔ انبیا، پیامبران، ائمه معصومان علیهم‌السلام و مقربانی برای الگو و نمونه‌هایی از انسان کامل با گفتمان «قُولُوا لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ تُقْلِحُوا»^۲ به آدمی ارمغان داده شد تا هر آن‌که حرکت در جاده سعادت و تقرب را سبک و سیره خود برگزید، با طیب خاطر و توشه‌ای مطمئن راه روشن را در پیش گیرد.

سبک زندگی را در فرهنگ لغات فارسی مترادف روش، شیوه، طریقه و اسلوب زندگی دانسته‌اند که معادل «لایف‌استایل»^۳ انگلیسی است.^۴ سبک زندگی اسلامی بر اساس اندیشه و دالّ فکری توحیدی بنا می‌شود؛ در نتیجه نگاه پیروان آن به خالق، جهان، جهانیان و کلّ رویدادها و پدیده‌ها و مسائل زندگی، نگاهی مقدس و توحیدی است نه نگاه عقل‌گرای محض، مصرفی و لذت‌جویانه صرف. در نگاه اسلامی افزون بر ارزشمندی عمل صالح، بر نیت و اندیشه و رای عمل تأکید فروان شده است؛ مبنی بر اینکه قصد فرد از انجام فعل، تقرب به سوی خداوند در نظر گرفته شود. سبک و نگاه توحیدی و مقدس در همه امورات فرد مسلمان جاری و ساری است؛ از جمله این امورات، سنت مؤکد ازدواج و تشکیل خانواده است که زن و مرد ستون اصلی آن هستند. سلامت و اقتدار عاطفی و منطقی خانواده در گرو برخورداری اعضای آن از بصیرت و آگاهی و مهارت‌های لازم برای سازندگی و پیشگیری از درگیری‌ها و کج‌روی‌هاست.^۵ اگرچه ازدواج جزء شایع‌ترین روابط به شمار می‌آید، مراقبت و حفاظت از این رابطه مشکل است و بر اساس تجویز سبک زندگی امروزی چندان مورد توجه قرار نگرفته است؛ درحالی‌که تعارض‌های زوجین روبه‌روز در حال افزایش است که این مسئله تهدیدی جدّی برای این رابطه مقدس به شمار می‌آید.

۱. «به‌یقین برای شما در [روش و رفتار] پیامبر خدا الگوی نیکویی است» احزاب: ۲۱.

۲. «و پیامبر می‌گفت: ای مردم، لا اله الا الله بگوئید تا رستگار شوید» (محمداقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۸، ص ۲۰۲).

۳. life style.

۴. محمد معین، فرهنگ فارسی، ج ۱-۲: ذیل معنای سبک و زندگی.

۵. طیبه فاطمی‌نیک و همکاران، «اثربخشی آموزش آموزه‌های دینی بر تعارضات زناشویی زوج‌ها»، ص ۱۱۸-۱۴۴.

تعارض‌های زناشویی

تعارض در فرهنگ‌های لغات فارسی، به معنای متعارض یکدیگرشدن و ناسازگاری آمده است. تعارض زناشویی نوعی نبود توافق مداوم و معنادار میان دو همسر است که یکی از آنها آن را گزارش می‌کند. منظور از معنادار بودن، مؤثر بودن مسئله در عملکرد همسران و منظور از مداوم بودن، اختلاف‌هایی است که به مرور زمان از بین نمی‌روند. تعارض زوجین زمانی به وجود می‌آید که همسران در همکاری و تصمیم‌های مشترک با هم اختلاف پیدا می‌کنند. خانواده کهن‌ترین نهاد اجتماعی است و یکی از ارکان مهم تشکیل اجتماع انسانی محسوب می‌شود؛ از این رو برای داشتن جامعه انسانی سالم، باید سلامت روانی اعضای خانواده محقق شود. این مهم در گرو داشتن روابط مطلوب، مؤثر و بدون تنش‌های شدید است. با قرارگرفتن زوجین در تعارض، مصیبت‌های بسیاری گریبانگیر آنها و اطرافیانشان می‌شود و آسیب‌هایی در سطوح فردی، اجتماعی و خانوادگی همچون کاهش سلامت روان افراد، کاهش کارایی در تعاملات شغلی، تضعیف روابط مثبت اجتماعی، تضعیف روابط زناشویی، اثرگذاری نامطلوب در فرزندپروری و تضعیف روابط والدگری و... را به همراه خواهد داشت. بنابراین شناسایی عوامل مؤثر در پیشگیری از تعارضات زوجین امری مهم و ضروری است. یکی از عوامل کلیدی و مؤثر در کاهش تعارض‌های زناشویی و افزایش رضایت‌مندی آنان، سبک زندگی صحیح است.

پیشگیری از تعارض‌های زناشویی با سبک زندگی اسلامی

دین اسلام، مکتبی جامع است که در بخشی از آموزه‌های خود به‌دقت و به‌طور ویژه به خانواده پرداخته است. بیان شیوه تعامل همسران و دیگر اعضای خانواده برای پیشگیری از تعارض‌ها و تنش‌های احتمالی در آیات و روایات به‌عنوان سیره و سبک در زندگی فردی و اجتماعی، نشان‌دهنده توجه اسلام به این مسئله است.

جنسیت و پذیرش نقش‌ها

بر اساس فرهنگ قرآنی، جنسیت خارج از ذات و ماهیت انسانی دانسته شده است؛ یعنی مردبودگی و زن‌بودگی موجب تمایز نوع انسانی نیست، بلکه نظام تکوینی عالم که بر استمرار حیات بشری پی‌ریزی شده است، مردانگی و زنانگی را ایجاب می‌کند. خداوند متعال در سوره «نساء» به نفس واحد و آفرینش یکسان زن و مرد (شوهر) در انسانیت و ارزش‌های انسانی

تصریح دارد: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا»^۱ ای مردم، از [مخالفت با فرمان‌های] پروردگارتان بپرهیزید، آن‌که شما را از یک تن آفرید و جفتش را [نیز] از [جنس] او پدید آورد و از آن دو تن، مردان و زنان بسیاری را پراکنده و منتشر ساخت. و از خدایی که به نام او از یکدیگر درخواست می‌کنید، پروا کنید و از [قطع رابطه با] خویشاوندان بپرهیزید. به یقین خدا همواره بر شما حافظ و نگهبان است».

حکمت خداوندی در راستای اهداف آفرینش ایجاب می‌کند تا مرد و زن در آفرینش تکوینی مکمل یکدیگر باشند. بدین ترتیب میل هر یک از زن و مرد به دیگری بر اساس رفع نقص و احساس نیاز به طرف مقابل است؛ زیرا آن دو برای حرکت در مسیر تعالی و کمال خود متمایل به یکدیگرند تا بدین ترتیب ضعف‌های یکدیگر را بپوشانند و از ظرفیت‌های ویژه خود به دیگری اعطا کنند؛^۲ یعنی همان کلام نورانی «هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ»^۳.

در طرح حکیمانه و هدفمند آفرینش، زن و مرد با توجه به تفاوت‌های طبیعی، نقش‌های مختلفی بر عهده دارند تا فرایند تشکیل خانواده و تحقق کارکردهای آن با هدف تعالی میسر شود. عدم پذیرش و درونی‌سازی آگاهی‌های جنسیتی و نقش‌های مربوط به آن به‌ویژه از سوی بانوان به یکی از مهم‌ترین چالش‌های سبک زندگی امروزی و وارداتی تبدیل شده است؛ این چالش‌ها با طرح شعارهایی چون برابری جنسیتی، اعتقاد به عدم تکوینی بودن جنسیت یا برساخت بودن جنسیت^۴ (انتخاب جنسیت بر اساس موقعیت تاریخی، اجتماعی و فرهنگی جوامع)، طرح طبیعی خانواده و کارکردهای مطلوب آن را با اشکال و اختلال مواجه کرده است. نپذیرفتن و

۱. نساء: ۱.

۲. علی غلامی، زن در اندیشه اسلامی، ص ۱۶۳-۱۷۶.

۳. «آنان برای شما لباس‌اند و شما برای آنان لباس‌اید» (بقره: ۱۸۷).

۴. فاطمه عادل‌خواه و حسین افراسیابی، «برساخت سیال جنسیت: واکاوی مفهوم دخترانگی نزد دختران نوجوان»، جودیت باتلر (۱۹۹۰) استدلال می‌کند که جنسیت نه یک ویژگی درونی، ذاتی یا طبیعی، بلکه برساخته‌ای است که از طریق تکرار اعمال، ژست‌ها، رفتارها و گفتارهای اجتماعی شکل می‌گیرد. جنسیت حاصل تکرار مداوم کنش‌های اجتماعی است که در طول زمان تثبیت می‌شود. این تکرارها بدن را در قالب‌های فرهنگی مانند زنانه یا مردانه شکل می‌دهند.

نداشتن آگاهی از نقش‌ها گاه موجب تعارض‌های شدیدی میان زن و شوهر می‌شود؛ برای مثال قوام‌بودن مرد (به‌ویژه در زمینه اهمیت‌دادن به اقتدار مرد) به یکی از مسائل چالش‌برانگیز امروزی در خانواده تبدیل شده است که ادراک آن از سوی مرد و زن، حل‌کننده بسیاری از کشمکش‌ها خواهد بود. تعیین مرزهای کنشگری برای هریک از زن و مرد با توجه به ویژگی‌های آفرینی آنان در نظر گرفته شده است. بنابراین مشاهده می‌کنیم که بارداری، زایمان، عطف‌ت مادرانه و لطافت در زنان و قدرتمندی برای انجام امور سخت، حمایت‌گری در مردان نهاده شده است. یکی از نتایج مهم فهم جنسیت‌ها از سوی زوجین، حفظ اقتدار مرد در خانواده توسط زن و تکریم و احترام زن توسط شوهر است که شاه‌کلید ارتباط قوی و کم‌تعارض محسوب می‌شود.

با نگاهی به سیره معصومان علیهم‌السلام در می‌یابیم که حضرت فاطمه علیها‌السلام، علی علیه‌السلام را سزاوار هرگونه ستایشی می‌داند و حفظ کیان خانواده را در گروی حفظ اقتدار پدر خانواده بیان می‌کند؛ از این‌رو از انواع روش‌ها و مهارت‌ها نظیر حمایت‌گفتاری، تأیید رفتار، اطاعت‌پذیری، خطاب نیکو، تکریم، دفاع از حقوق، همراهی در مأموریت‌ها، حفظ اسرار، عدم سرزنش و بیان توانمندی‌های علی علیه‌السلام استفاده می‌کردند. این رفتارهای حضرت فاطمه علیها‌السلام، دغدغه‌های حضرت علی علیه‌السلام در مورد خانواده‌اش را از نظر کمبودها و سختی‌های زندگی و کمبود حضورش در کنار همسر و فرزندانش از بین می‌برد و او را در برابر مسئولیت‌های سنگین و مأموریت‌های خطیر حفظ و گسترش دین اسلام مقاوم‌تر می‌کرد. از طرفی امام علی علیه‌السلام نیز به‌خوبی از عهده تکریم حضرت فاطمه علیها‌السلام بر می‌آمدند. روزی گرسنه‌ای درب خانه امام علی علیه‌السلام را کوبید و تقاضای کمک کرد. در روایت است امام علی علیه‌السلام نیازمندی آن گرسنه را به فاطمه علیها‌السلام بازگو کرد و حضرت فاطمه علیها‌السلام نیز با آنکه غذای کافی در اختیار نداشت، با اشتیاق رضایت و اطاعت خود را اعلام کرد.^۱ از این روایت می‌توان دریافت که رفتار بزرگوارانه و همراه با عزت و احترام مرد در جلب رضایت و اطاعت همسر تأثیر مستقیم دارد.

ارضای مناسب و رضایت‌بخش غریزه جنسی

در نگاه و سبک زندگی اسلامی، ارضای نیاز جنسی یک میل طبیعی و از اهداف اصلی ازدواج،

۱. محمد بن علی ابن شهر آشوب، مناقب آل ابی طالب علیهم‌السلام، ج ۱، ص ۳۴۷.

حق لازم و متقابل زوجین و سبب آرامش همسران محسوب می‌شود. ارضای این غریزه در چارچوب ارزش‌های اخلاقی و دینی، راهی است در جهت ارتقای سازگاری، سلامت، رضایت زناشویی.^۱

اسلام نه تنها با نهایت احترام از ارضای این غریزه یاد می‌کند، بلکه با وعده ثواب و پاداش بر این عمل، آن را به عملی عبادی ارتقا می‌دهد. امام صادق علیه السلام در باب اهمیت آمیزش جنسی فرمودند: «هیچ مباح و حلالی نزد خداوند دوست‌داشتنی‌تر از آمیزش با همسر نیست؛ پس زمانی که مؤمن با همسرش نزدیکی و سپس غسل جنابت می‌کند، شیطان به گریه می‌افتد و می‌گوید: ای وای، این بنده از پروردگارش اطاعت کرده و گناهانش بخشیده شده است».^۲

با توجه به کارکردهای این غریزه در ایجاد سلامت روان، آرامش بخشی، تنش‌زدایی و پیشگیری از اختلاف‌ها و تعارض‌ها، اهتمام در چگونگی انجام این تعامل میان زوجین ضروری است؛ به گونه‌ای که عدم ارضای مناسب، آلوده شدن طرفین به انواع گناهان، انحراف‌ها و اختلاف‌ها را در پی خواهد داشت.

زن کز بر مرد بی رضا برخیزد بس فتنه و جنگ زان سرا برخیزد^۳

درباره سازنده بودن و ارتقای کیفیت این عمل به زوجین توصیه‌هایی شده است؛ از جمله رعایت نظافت شخصی، معطر بودن، ایجاد آمادگی قبلی با استفاده از ارتباطات کلامی و غیرکلامی جذاب و مواردی از این قبیل. بنابراین یادگیری مهارت‌های مربوط به ارضای رضایت‌بخش غریزه جنسی برای پیشگیری از تعارض‌ها امری ضروری به نظر می‌رسد. در کافی از امام رضا علیه السلام درباره خروج زنان بنی اسرائیل از عفاف نقل شده است که فرمودند: «زنان یهود از عفت بیرون رفته، به فساد کشیده شدند و چنین نشدند مگر به دلیل کم‌توجهی شوهرانشان به آرایش و نظافت خود».^۴

۱. محمد رضا سالاری فر، مهارت‌های زناشویی با نگرش به منابع اسلامی، ص ۱۳۳.

۲. همان، باب فضل الجماع، ص ۴۹۶.

۳. سعدی، گلستان، باب ۶: در ضعف و پیری، حکایت ۲.

۴. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی (کتاب النکاح)، ج ۵، باب تزئین الرجل لامرأته، ح ۲، ص ۵۱۰.

کنترل هیجان خشم

چو خشم آیدت بر گناه کسی تأمل کنش در عقوبت بسی^۱

خشم در آموزه‌های اسلامی، نوعی جنون، آتشی شعله‌ور و از ابزارهای شیطان برای نفوذ در انسان معرفی شده است. روایات و معارف اسلامی به دنبال آیات قرآن، همگان را از خشم و غضب و عصبانیت کورکورانه بر حذر می‌دارند و غضب را عاملی نابودکننده، نشانه سبک‌مغزی، علت هلاکت، آتشی از سوی شیطان و نوعی جنون و دیوانگی و منشأ تمام شرور معرفی می‌کنند.^۲ از امام علی علیه السلام نقل شده است که خشم و عصبانیت شری است که اگر انسان آن را در وجودش آزاد بگذارد، نابودی فرد را به همراه خواهد داشت. همچنین از امام باقر علیه السلام نقل شده است که غضب کلید هر شری است.^۳ در روایتی آمده است که به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خبر دادند که فلان شخص زن خوبی است، روزها روزه دارد و شب‌ها عبادت می‌کند؛ ولی بداخلاق است و با زبانش همسایگان را آزار می‌دهد. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «لَا خَيْرَ فِيهَا، هِيَ مِنْ أَهْلِ النَّارِ»؛ هیچ خیر و خوبی در او نیست، وی اهل دوزخ است.^۴

نفس انسان همچو ابلیس است در هنگام خشم

همچو شیطان می‌تند در دست و پاها وقت خشم

بنابراین خشم و غضب بی‌جا و خارج از حدّ میان همسران در هر نوع اعمّ از خشونت کلامی و غیرکلامی، پیامدهای ناگواری در پی خواهد داشت که با اصل و اهداف ایجاد خانواده و کارکردهای زوجینی در استحکام خانواده کاملاً منافات دارد. از آنجاکه خویش‌داری و جلوگیری از هیجان غضب کار آسانی نیست، برای تشویق به کنترل خویش‌داری پاداش‌های الهی در نظر گرفته شده است. در میزان الحکمه از امام باقر علیه السلام نقل شده است: «کسی که خشم خود را فروخورد، در صورتی که قدرت خرج کردن آن را دارد، خداوند در قیامت قلبش را از آرامش و ایمان پر می‌کند».^۵

۱. سعدی، بوستان، باب اول: در عدل و تدبیر و رای، بخش اول، سرآغاز.

۲. حسین انصاریان، خانواده در اسلام، ص ۲۴۹.

۳. همان.

۴. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۳۹۴.

۵. محمد محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ج ۸، باب الغضب، ص ۲۰۶.

کسی خوش‌تر از خویش‌تن‌دار نیست که با خوب و زشت کسش کار نیست^۱

سازگاری، صبر و مدارا

آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است با دوستان مروت با دشمنان مدارا^۲

یکی از مهارت‌های مهم در جلوگیری از پیش‌آمد تعارض‌های زوجینی، سازگاری، صبر و مداراست. اولین وظیفه این دو، سازگاری و تطابق با یکدیگر است. زن و شوهر باید برای سازگاری، بخشی از ترجیحات و عقاید شخصی خود را به مرور زمان کنار گذارند و هر طرف بخشی از حقوق مستقل دیگری را بپذیرا باشد. سازگاری یکی از بهترین و زیباترین گل‌واژه‌های زندگی است؛ یعنی نشان‌دادن انعطاف‌پذیری در مقابل نقاط ضعف و ناهنجاری‌های شخصی که می‌خواهیم کمترین مشکل را با او داشته باشیم.^۳

در نگرش اسلام، مدارا و تحمل دیگران و صبوری از والاترین ارزش‌های اخلاقی و انسانی و از نشانه‌های تعالی روح و عظمت شخصیت آدمی است و این ارزش‌ها جزء جدایی‌ناپذیر سبک و سیره اسلامی است. امام صادق علیه السلام فرمودند: «ما صبور هستیم و شیعیانمان صبورتر از ما هستند؛ زیرا ما بر چیزی که می‌دانیم، صبر می‌کنیم؛ درحالی‌که آنان بر چیزی که نمی‌دانند، صبر می‌کنند».^۴

گاهی تعارض‌های زوجین بر اثر بداخلاقی یکی یا هر دوی آنهاست. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درباره صبر و سازش بر بداخلاقی همسر فرمودند: «هر زنی که بر بداخلاقی شوهرش صبر کند، خداوند مانند پاداش آسیه به او عطا می‌کند».^۵ همچنین فرمودند: «هر مردی که با همسر بداخلاقی بسازد، خداوند متعال در برابر صبر او ثواب صبر حضرت ایوب را به او عطا خواهد کرد».^۶ امام علی علیه السلام فرمودند: «با زنان مدارا کنید و با آنها با ملایمت و خوبی سخن بگویید».^۷

۱. سعدی، بوستان، باب ۷: در عالم تربیت، بخش ۸، حکایات.

۲. حافظ، غزلیات، ش ۵.

۳. امیرحسین بانکی‌پورفرد، سر دلبران، ص ۲۱۸.

۴. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۳، باب صبر: ص ۲۰۱.

۵. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰۳، کتاب النکاح باب ثواب المعاشرة النساء، ح ۲۴، ص ۲۴۷.

۶. همان، ج ۷۴، کتاب کفر و ایمان، ح ۶۲، ص ۵.

۷. همان، ج ۱۰۳، کتاب النکاح، باب فضل النساء و حقوقهن، ح ۳۵، ص ۲۲۳.

یکی از مصداق‌های سازگاری، مدارای زن با شوهر کم‌بضاعت است. امروزه که بیشتر مشاجرات خانوادگی به گونه‌ای با مسائل اقتصادی گره خورده می‌شود، زن مدبّر، باکیاست و عاشقِ همسر و فرزند به وسیله قناعت و هزینه‌کردن مدبّرانه و خلاق می‌تواند نجات‌بخش خانواده از بحران‌های احتمالی باشد.

گاه دیده می‌شود یکی از زوجین به نوعی بیماری مزمن مبتلاست که مدارا و سازگاری طرف مقابل را برای ادامه حیات خانواده می‌طلبد. مصداق بارز آن خانواده‌های معظم جانبازان و آزادگان هستند؛ به‌ویژه جانبازان اعصاب و روان و شیمیایی که مدارا، سازش و پرستاری از آنان صبری بی‌پایان می‌طلبد.

گاهی هم پیش می‌آید که همسران در برابر گفتار و رفتار خود و با خانواده یکدیگر حساس می‌شوند و آن را به کنایه برداشت می‌کنند. به نظر می‌رسد دامن‌زدن به مسائلی با این نوع نگاه، از القانات شیطان است که صبر و مدارا می‌تواند در این موارد راهگشا باشد.

کم مباحث از درخت سایه فکن هر که سنگت زد، ثمر بخشش
از صدف یاد گیر نکته حلم هر که بُرد سرت گهر بخشش^۱

تغذیه مناسب

هرگاه از تغذیه مناسب سخن به میان می‌آید، یک برنامه تغذیه سرشار از مواد مغذی به اذهان متبادر می‌شود؛ درحالی‌که اهمیت این موضوع بیش از اینهاست. از مسائل تأکیدشده در آیات قرآن و روایات و سیره معصومان علیهم‌السلام، تغذیه انسان‌ها است؛ چراکه تغذیه افزون بر اثرگذاری در رشد و نمو انسان و تأمین نیازهای جسمی او، نیازهای روحی وی را نیز برآورده می‌کند. درواقع رشد معنوی و سلامت روحی انسان و شکل‌گیری و تکوین شخصیت، افکار و اندیشه‌های او با مسئله تغذیه ارتباط مستقیمی دارد. از آثار تغذیه بر انسان، تأثیر بر اخلاق و رفتار اوست. تغذیه صحیح می‌تواند زمینه‌ساز بروز رفتارها و اخلاقیات نیکو و تغذیه ناصحیح می‌تواند زمینه‌ساز بروز رفتارها و اخلاقیات ناپسند گردد. سفارش اسلام بر نوع تغذیه و تشویق به استفاده از برخی غذاها و برحذر داشتن از برخی دیگر، نشان‌دهنده تأثیرپذیری اخلاق و رفتار انسان از تغذیه

۱. ابن‌یمین، دیوان اشعار، قطعات، ش ۴۸۷.

اوست. اسلام هم به کمیت و هم به کیفیت غذا اهمیت می‌دهد؛ مانند سفارش موگد به کم‌خوری و دوری از پرخوری. در روایات اسلامی ریشه همه بیماری‌ها، پرخوری معرفی شده است. این عادت ناپسند موجب قساوت قلب، سنگ‌دلی^۱ و تحریک شهوت می‌شود.^۲ آیه «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»^۳ پس آدمی به طعام خود بنگرد، توصیه قرآن درباره کیفیت غذا و توجه به حلال و حرام و پاکیزه‌بودن و خبیث‌نبودن آن است؛ همان گونه که می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا»^۴.

در برخی از آیات قرآن پس از سفارش به خوردن غذاهای پاکیزه، به انجام کارهای شایسته امر شده است: «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا»^۵. این امر نشان می‌دهد که میان خوردن غذاهای پاکیزه و انجام کارهای شایسته رابطه مستقیم وجود دارد؛ چنان‌که برخی از مفسران، آوردن این دو را در کنار هم دلیل بر وجود نوعی ارتباط بین آنها دانسته‌اند و بر این باورند که غذاهای مختلف، آثار اخلاقی متفاوتی دارند؛ غذای حلال و پاک، روح را پاک می‌کند و سرچشمه عمل صالح می‌شود؛ اما غذای حرام و ناپاک، روح را تیره می‌کند و سبب اعمال ناصالح می‌گردد.^۶ تصور کنید اگر مرد زندگی مبتلا به خوردن حرامی چون شراب باشد، به دنبال اعمال ناصالح او چه پیامدهایی گریبان همسر و فرزندانش را خواهد گرفت. انسان شرابخوار در حالت مستی و زوال عقل و عدم هوشیاری دست به انواع خشونت‌های کلامی (فحاشی و هرزه‌گویی)، فیزیکی (تخریب اشیاء، کتک‌زدن)، جنسی (تجاوز به عنف، ارتباط جنسی خارج از قاعده و آزار جنسی) و ... می‌زند. با این اوصاف این امر زشت اگر به گونه عادت و رویه درآید، روابط زناشویی را به شدت با تنش و اضطراب روبرو می‌کند. با ازدست‌رفتن اقتدار مرد و اعتمادداشتن خانواده به تعهد و مسئولیت‌پذیری او، شالوده و حیات خانواده با بحران شدیدی مواجه خواهد شد. درباره آثار زیان‌بار شرابخواری آمده است که از امیرالمؤمنین علی علیه السلام پرسیده

۱. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم ودرر الکلم، ح ۸۳۴۵.

۲. همان، ح ۷۴۵۶.

۳. عبس: ۱۷.

۴. «ای مردم، از آنچه [از انواع میوه‌ها و خوردنی‌ها] در زمین حلال و پاکیزه است، بخورید» (بقره: ۱۶۸).

۵. «ای پیامبران، از خوردنی‌های پاکیزه بخورید و کار شایسته انجام دهید» (مؤمنون: ۵۱).

۶. صمد بهروز و همکاران، «تأثیرپذیری اخلاق و رفتار انسان از تغذیه (بر اساس آیات و روایات)»، ص ۱۱-۳۵.

شد: «شما گمان می‌کنید که نوشیدن شراب بدتر از زنا و سرقت است؟ فرمود: بله، چراکه ممکن است زناکار به همین گناه اکتفا کند و خود را به گناه دیگر آلوده نکند؛ اما شرابخوار با آنکه به یک گناه آلوده شده، به گناهان دیگری نیز مانند زنا، دزدی، آدم‌کشی و ترک نماز آلوده خواهد شد»^۱. همچنین اگر آب‌و غذایی که از مال غیر حلال به دست آمده است (دزدی، اختلاس، غصب و ...) وارد زندگی شود، به تدریج روح و جان فرد را می‌راند و از درگاه الهی دور می‌کند؛ از این‌رو سازگاری با چنین فردی بسیار دشوار خواهد بود.

کتاب‌نامه

۱. ابن شهر آشوب، محمد بن علی، مناقب آل ابی طالب علیه السلام، ج ۱، قم: نشر علامه، ۱۴۳۰ ق.
۲. انصاریان، حسین، خانواده در اسلام، چ ۲۶، قم: نشر ام‌ایها، ۱۳۸۶ ش.
۳. بانکی‌پور فرد، امیرحسین، سر دلبران، چ ۱۵، اصفهان: حدیث راه عشق، ۱۳۹۷ ش.
۴. بهروز، صمد، عمران عباسپور و ضیاءالدین علیانسنب، «تأثیرپذیری اخلاق و رفتار انسان از تغذیه (بر اساس آیات و روایات)»، فصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات اخلاق کاربردی، س ۱۳، ش ۵، پیاپی ۷۴، ص ۱۱-۳۵، ۱۴۰۲ ش.
۵. حرّ عاملی، محمد بن حسن، جهاد با نفس، مترجم: علی افراسیابی، چ ۹، قم: نهانندی، ۱۳۸۵ ش.
۶. سالاری‌فر، محمدرضا، مهارت‌های زناشویی با نگرش به منابع اسلامی، چ ۲، قم: سبحان، ۱۴۰۱ ش.
۷. عادل‌خواه، فاطمه و حسین افراسیابی، «برساخت سیال جنسیت: واکاوی مفهوم دخترانگی نزد دختران نوجوان»، نشریه جامعه‌شناسی کاربردی، س ۳۶، ش ۴، پیاپی ۱۰۰، ص ۱-۲۴، ۱۴۰۴ ش.
۸. غلامی، علی، زن در اندیشه اسلامی، چ ۲، قم: مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی، ۱۳۹۸ ش.
۹. فاطمی‌نیک، طیب، منصور سودانی، مهناز هرابی‌زاده هنرمند، «اثر بخشی آموزش آموزه‌های دینی بر تعارضات زناشویی زوج‌ها»، پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، س ۳، ش ۶، ص ۱۴۴-۱۱۸، ۱۳۹۶ ش.

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۴۰۳، به نقل از محبوب‌زاده، ۱۴۰۴.

۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، چ ۴، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۱۱. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت: دارالوفاء، [بی تا].
۱۲. محجوب‌زاده، مصطفی، «شرابخواری تهدیدی برای امنیت اجتماعی»، فصلنامه علمی - تخصصی ره‌توشه، ش ۲۱-۲۲، ۱۴۰۴ ش.
۱۳. معین، محمد، فرهنگ فارسی، ۶ ج، تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۵ ش.