

تبلیغ خانواده

سردی عاطفی در زندگی مشترک: دلایل و راهکارها
محمد حسین افشاری کرمانی

نقش عبادت در ایجاد آرامش در خانواده
عبدالکریم پاک‌نیا

پیشگیری از تعارض‌های زناشویی با سبک زندگی اسلامی
فاطمه لطفی کریم‌آبادی

نقش خانواده در هدایت جوانان به ازدواج سالم در دنیای کنونی
محمد غلامی

پیشگیری از خشونت خانگی در جامعه متدین
سیده مریم طباطبایی ندوشن

راهکارهای تقویت مهارت تاب‌آوری در خانواده
سیدعلی اصغر موسوی

تقویت سواد دیجیتال در راستای شناخت تکنیک‌های عملیات روانی دشمن در فضای دیجیتال
علی کاظمی

سایه روشن بازی‌های دیجیتال: تأثیر آنها بر رفتار و هیجانات نوجوانان
راضیه مرزانی

نقش جلسات و مناسک مذهبی در ارتقای فرهنگ پیشگیری از آسیب خانواده
دکتر مرتضی حیدری و فاطمه مرادی

آمادگی‌های ضروری پیش از ازدواج و نقش آن در استحکام خانواده
مسلم موحدی‌راد

عوامل زمینه‌ساز طلاق در خانواده‌ها به‌ویژه خانواده‌های دیندار
اعظم نوری

مهارت‌های همسرگزینی در گفتمان دینی
علیرضا انصاری

سبک زندگی نبوی به مثابه الگوی پیشگیری از آسیب در خانواده
محمد ضیاء برهانی

ارتباط دختران و پسران
احمد لقمانی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم
معاونت فرهنگی و تبلیغی
گروه تولید محتوا

تبلیغ فغاناوا

دوفصلنامه علمی - تخصصی

سال چهارم - شماره هفتم

پاییز و زمستان ۱۴۰۴

صاحب امتیاز: معاونت فرهنگی و تبلیغی دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم

مدیر مسؤول: سعید روستا آزاد

سر دبیر: مصطفی آزادیان

کارشناس اجرایی: اکبر اسماعیل پور

اعضای هیئت تحریریه (به ترتیب حروف الفبا)

عبدالکریم پاک نیا تبریزی

استاد سطح عالی حوزه علمیه قم

ناصر رفیعی محمدی

عضو هیئت علمی جامعه المصطفی العالمیه

سعید روستا آزاد

عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی

عیسی عیسی زاده

عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی

میر تقی قادری

استاد سطح عالی حوزه علمیه قم

علی نظری منفرد

استاد سطح عالی حوزه علمیه قم

شمارگان: ویراستار:

۳۰۰ نسخه مرتضی غلامی

قیمت: مسئول چاپ و نشر:

۱۵۰۰۰ تومان اکبر اسماعیل پور

چاپ:

مؤسسه بوستان کتاب

آدرس: قم، چهارراه شهدا، معاونت فرهنگی و تبلیغی، طبقه اول، گروه تولید محتوا، کدپستی: ۳۷۱۵۷۹۱۸۱۱ -

تلفن: ۰۲۵ - ۳۱۱۵۲۰۲۱ - پایگاه اینترنتی: <http://jpf.dte.ir> - پست الکترونیک: tabligh@dte.ir



امام خمینی (قدس سره):

نقش زن در جامعه بالاتر از نقش مرد است؛ برای این که بانوان علاوه بر این که خودشان یک قشر فعال در همه ابعاد هستند، قشرهای فعال را در دامن خودشان تربیت می کنند. خدمت مادر به جامعه از خدمت معلم بالاتر است، و از خدمت همه کس بالاتر است، و این امری است که انبیا می خواستند. می خواستند که بانوان قشری باشند که آنها تربیت کنند جامعه را، و شیر زنان و شیر مردانی به جامعه تقدیم کنند.

صحیفه امام، ج ۱۴، ص ۹۷.

رهبر معظم انقلاب اسلامی (مد ظله العالی):

زن مسلمان ایرانی، تاریخ جدیدی را پیش چشم زنان جهان گشود و ثابت کرد که می توان زن بود، عفیف بود، محجبه و شریف بود، و در عین حال، در متن و مرکز بود؛ می توان سنگر خانواده را پاکیزه نگاه داشت و در عرصه سیاسی و اجتماعی نیز، سنگر سازی های جدید کرد و فتوحات بزرگ به ارمغان آورد.

در انقلاب اسلامی و در دفاع مقدس، زنانی ظهور کردند که می توانند تعریف زن و حضور او در ساحت رشد و تهذیب خویش، و در ساحت حفظ خانه سالم و خانواده متعادل، و در ساحت ولایت اجتماعی و جهاد و امر به معروف و نهی از منکر و جهاد اجتماعی را جهانی کنند و بنیست های بزرگ را درهم بشکنند.

<https://www.leader.ir/fa/speech/10428/>

پیام به کنگره هفت هزار زن شهید کشور ۱۳۹۱/۱۲/۱۶

فهرست مطالب

سخن نخست	۵
سردی عاطفی در زندگی مشترک: دلایل و راهکارها	۹
حجت الاسلام والمسلمین محمدحسین افشاری کرمانی	
نقش عبادت در ایجاد آرامش در خانواده	۲۳
حجت الاسلام والمسلمین عبدالکریم پاکنیا تبریزی	
پیشگیری از تعارض‌های زناشویی با سبک زندگی اسلامی	۳۳
فاطمه لطفی کریم‌آبادی	
نقش خانواده در هدایت جوانان به ازدواج سالم در دنیای کنونی	۴۵
حجت الاسلام والمسلمین محمد غلامی	
پیشگیری از خشونت خانگی در جامعه متدین	۵۵
سیده مریم طباطبایی ندوشن	
راهکارهای تقویت مهارت تاب‌آوری در خانواده	۶۷
سیدعلی اصغر موسوی	
تقویت سواد دیجیتال در راستای شناخت تکنیک‌های عملیات روانی دشمن در فضای دیجیتال	۷۹
علی کاظمی	
سایه‌روشن بازی‌های دیجیتال: تأثیر آنها بر رفتار و هیجانات نوجوانان	۹۳
راضیه مرزانی	
نقش جلسات و مناسک مذهبی در ارتقای فرهنگ پیشگیری از آسیب خانواده	۱۰۷
دکتر مرتضی حیدری و فاطمه مرادی	
آمادگی‌های ضروری پیش از ازدواج و نقش آن در استحکام خانواده	۱۱۹
حجت الاسلام والمسلمین مسلم موحدی‌راد	
عوامل زمینه‌ساز طلاق در خانواده‌ها به‌ویژه خانواده‌های دیندار	۱۲۹
اعظم نوری	

مهارت‌های همسرگزینی در گفتمان دینی ۱۳۹

حجت الاسلام والمسلمین علیرضا انصاری

سبک زندگی نبوی به مثابه الگوی پیشگیری از آسیب در خانواده ۱۵۱

محمدضیاء برهانی

ارتباط دختران و پسران ۱۶۳

احمد لقمانی

سخن نخست

در جنگ دوازده روزه، رژیم صهیونی با کمک آمریکای جنایتکار به ایران اسلامی حمله نظامی کرد تا به خیال خام خود، بتواند نظام جمهوری اسلامی را با چالش جدی مواجه سازد؛ اما مقاومت جانانه مردم و نظام جمهوری اسلامی، دشمنان را ناکام گذاشت. آنچه دشمنان ما را در آن نبرد سخت شکست داد، افزون بر رهبری شجاعانه مقام معظم رهبری علیه السلام و صلابت نیروهای مسلح، وحدت و انسجام درونی ملت عزیز ایران اسلامی بود. دشمن با تحلیل غلط خود، انتظار داشت با حمله نظامی به کشور عزیزمان، دست کم بخشی از جامعه را با خود همراه سازد، اما برخلاف انتظارش، مردم برای حفظ ایران اسلامی با هم متحد و منسجم شدند و نگذاشتند به کشور آسیب جدی وارد شود. ما در جنگ دوازده روزه خسارت دیدیم؛ اما شکست نخوردیم و شکست را بر دشمن تحمیل کردیم.

وقتی دشمنان فهمیدند با حملات نظامی نمی توانند مملکت ما را از پای در بیاورند، اقدام به دسیسه های جدید اقتصادی و سیاسی کردند. به همین منظور در میان تجمعات اعتراضی مردم نسبت به گرانی و مشکلات اقتصادی نفوذ کرده، با سردادن شعارهای هنجار شکن به تخریب بانک ها، مغازه ها و فروشگاه های شخصی و عمومی، آتش زدن مساجد و مراکز دینی و اقدامات تروریستی پرداختند تا شاید بتوانند به هدف خود، یعنی اختلاف و تفرقه در صفوف محکم مردم و نظام اسلامی دست یابند و زمینه را برای حملات مجدد نظامی فراهم سازند. بر این اساس، همانگونه که حضرت امام خمینی علیه السلام و مقام معظم رهبری علیه السلام بارها تاکید کرده اند، مردم باید هوشیار باشند و ایمان و وحدت و انسجام خود را حفظ کنند. مقام معظم رهبری علیه السلام در روز ۱۹ دی امسال فرمود: «وحدت را حفظ کنید؛ ملت یکپارچه بر هر دشمنی فائق می آید».^۱

۱ . <https://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=۶۲۲۹۱>

مردم انقلابی و مومن ایران اسلامی به ندای رهبر معظم انقلاب گوش جان سپردند و در روز ۲۲ دی ماه با حضور پر شکوه، گسترده و دشمن شکن خود در اجتماعات و راهپیمایی سراسری، از آمریکا و اسرائیل و مزدوران داخلی آنها اعلام انزجار نمودند و همه نقشه های شوم آنها را نقش بر آب کردند. به همین مناسب مقام معظم رهبری علیه السلام در با صدور پیامی از ملت عظیم الشان ایران تجلیل کردند:

ملت عظیم الشان ایران! امروز کار بزرگی انجام دادید و روزی تاریخی آفریدید. این اجتماعات عظیم و سرشار از عزم راسخ، نقشه‌ی دشمنان خارجی را که قرار بود به دست مزدوران داخلی پیاده شود، باطل کرد. ملت بزرگ ایران، خود را و همت و هویت خود را به رخ دشمنان کشید. این هشدار به سیاستمداران آمریکا بود که فریبکاری خود را متوقف کنند و به مزدوران خائن تکیه نکنند. ملت ایران، قوی و مقتدر است، آگاه و دشمن شناس است، و در همه حال در صحنه حضور دارد. خداوند رحمت خود را بر همه‌ی شما نازل کند.^۱

ماه مبارک رمضان فرصت بسیار مغتنمی برای تبلیغ و جهاد تبیین است. مبلغان ارجمند که همواره در خط مقدم آگاهی بخشی و تبیین مباحث دینی، فرهنگی و اجتماعی قرار دارند، باید با شناخت آرایش‌های جنگی دشمن در جنگ نرم، آرایش تبلیغی خود را بر طبق نظم و مقصود دشمن قرار دهند. به تعبیر مقام معظم رهبری علیه السلام «آرایش تبلیغاتی بایستی به سمتی برود که دشمن درست همان سمت را هدف قرار داده، و آن عبارت است از معارف اسلامی، معارف شیعی و معارف انقلابی؛ دشمن اینها را هدف قرار داده؛ باید در مقابل اینها ایستاد».^۲ امروز دشمنان ما فهمیده‌اند که اگر بخواهند در این کشور موفق شوند، «باید دل‌ها را تغییر بدهد، باید مغزها و فکرها را عوض کند... هدف دشمن در کشور ما محو کردن آثار مشعشع مفاهیم انقلابی است؛ هدفش این است که بتدریج مردم را از یاد انقلاب، از یاد هدف انقلاب، از یاد کارهایی که در انقلاب شد، از یاد امام انقلاب منصرف کند؛ برای این دارند کار می‌کنند، دارند تلاش می‌کنند؛ میلیاردها خرج می‌کنند».^۳

همه سعی و تلاش ما در ره‌توشه‌های ماه مبارک رمضان بر آن بود که هم معارف شیعی و اسلامی ارائه و تبیین گردد و هم معارف انقلاب اسلامی؛ به همین جهت انتظار می‌رود مبلغان

۱. <https://farsi.khamenei.ir/message-content?id=۶۲۳۲۴>

۲. <https://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=۶۲۰۶۵>

۳. <https://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=۶۲۰۶۵>

گرامی با مطالعه دقیق موضوعات و ارائه آنها در جلسات سخنرانی، دشمنان را در نیل به اهداف خود مأیوس سازند.

گروه تولید محتوای معاونت فرهنگی و تبلیغی دفتر تبلیغات اسلامی، امسال نیز همانند سال‌های گذشته، فصلنامه‌های تبلیغی خود را در سه قالب تهیه و عرضه کرده است:

۱. فصلنامه رده‌توشه مبلغان:

در این فصلنامه بیش از سی سخنرانی و مقاله در بخش‌های مختلف اعتقادی و اخلاقی، عبادی؛ خانواده؛ سیاسی، اجتماعی و اقتصادی و نیز مناسبت‌ها آماده و تنظیم شده است. مباحثی مانند: خدا منشأ عزت و قدرت حقیقی؛ پیروز نهایی لشکر خداست؛ ملاک صدق ایمان؛ شهادت؛ مرگ تاجرانه بازخوانی پرونده یک سود تضمین‌شده در بازار الهی؛ یقظه و بیداری معنوی؛ عوامل و برنامه‌های عملی؛ نورانیت دل؛ عوامل و راهکارها؛ ادب حضور در قیامت؛ بهره‌ای از دعای ابوحمزه ثمالی؛ آداب سحر خیزی؛ فلسفه روزه از منظر امیرالمؤمنین و فاطمه زهرا علیهما السلام؛ برتری و برجستگی نماز در برابر دیگر فرایض دینی؛ آثار خشوع در نماز؛ نیازهای دنیوی و اخروی ما به نماز؛ نقش ماه مبارک رمضان در تحکیم خانواده؛ امام علی علیه السلام الگوی رفتار با همسر؛ الگوی رفتاری امام علی علیه السلام با فرزند؛ راهکارهای مدیریت خشم در خانواده؛ راهبرد و راهکارهای جنگ روانی دشمن از منظر قرآن کریم؛ ایران قوی؛ ساخت قدرت و خوداتکایی؛ با تکیه بر آیه ۶۰ سوره انفال «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ...» دعای راهبردی؛ شرحی بر آیه شریفه «رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ»؛ حیات مجاهدانه؛ ضرورت و راهکارهای تحقق وحدت اسلامی از منظر قرآن و روایات؛ کارکردهای مناسک ماه رمضان بر افزایش سرمایه اجتماعی؛ محوریت مساجد؛ خودکشی از منظر قرآن، حدیث و فقه اسلامی؛ تسلیت به بازماندگان در آموزه‌های معصومان علیهم السلام؛ نقش کالای ایرانی در مقابله با قاچاق کالا و ارز؛ معراج پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله؛ خورشید در بیان خدا؛ هفت ویژگی پیامبر رحمت صلی الله علیه و آله از زبان خدای متعال؛ عظمت شخصیت؛ امیرالمؤمنین علیه السلام و بازتاب شهادت حضرت؛ اثبات امامت در سوره «قدر»؛ درس‌هایی از شهادت حضرت علی علیه السلام؛ و شیوه‌های بهره‌مندی از نهج البلاغه.

۲. دو فصلنامه تبلیغ و خانواده:

در این فصلنامه موضوعاتی متناسب با مباحث خانواده برای مبلغان آماده شده است. موضوعاتی مانند:

سردی عاطفی در زندگی مشترک؛ دلایل و راهکارها؛ تأثیر بازی های دیجیتال بر رفتار و هیجانات نوجوانان؛ پیشگیری از خشونت خانگی در جامعه متدین؛ راهکارهای تقویت مهارت تاب آوری در خانواده؛ تقویت سواد دیجیتال در راستای شناخت تکنیک های عملیات روانی دشمن در فضای دیجیتال؛ آمادگی های ضروری پیش از ازدواج و نقش آن در استحکام خانواده؛ عوامل زمینه ساز طلاق در خانواده ها به ویژه خانواده های دیندار؛ مهارت های همسرگزینی در گفتمان دینی؛ نقش عبادت در ایجاد آرامش در خانواده؛ پیشگیری از تعارضات زناشویی با سبک زندگی اسلامی؛ سبک زندگی نبوی به مثابه الگوی پیشگیری از آسیب در خانواده؛ ارتباط دختران و پسران؛ نقش جلسات و مناسک مذهبی در ارتقای فرهنگ پیشگیری از آسیب خانواده؛ نقش خانواده در هدایت جوانان به ازدواج سالم در دوران کنونی.

۳. دو فصلنامه تبلیغ و تقریب:

در این فصلنامه موضوعاتی مناسب با فضای تقریب تهیه شده است. موضوعاتی مانند: وحدت و انسجام امت اسلامی در آینه سیره اهل بیت علیهم السلام؛ مبانی فقهی قیام مسلحانه؛ حضرت علی علیه السلام و وحدت اسلامی؛ عوامل و زمینه های اختلاف در جامعه اسلامی در نهج البلاغه؛ الگوی تبلیغی امام علی علیه السلام در خطبه روضانیه؛ مرجعیت علمی اهل بیت رسول خدا صلی الله علیه و آله از دیدگاه اهل سنت؛ عوامل و مؤلفه های موفقیت پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله در تشکیل حکومت؛ وحدت و انسجام ملی؛ مقاومت؛ راه استقلال و پیشرفت؛ مودت اهل بیت علیهم السلام؛ مسائل روزه از دیدگاه فریقین؛ امام حسن مجتبی علیه السلام در منابع اهل سنت و... انتظار می رود مبلغان گرامی با مطالعه و استفاده از محتوای این فصلنامه ها، ما را از پیشنهادات و انتقادات سازنده خود بهره مند سازند. در پایان لازم می دانم از نویسندگان محترم و عزیزانی که در تولید و عرضه این مجموعه ارزشمند تلاش کرده اند، به ویژه حجت الاسلام والمسلمین دکتر مصطفی آزادیان، رئیس محترم گروه تولید محتوا و همکاران گرامی ایشان صمیمانه تقدیر و تشکر کنم.

سعید روستا آزاد

معاون فرهنگی و تبلیغی

دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم

سردی عاطفی در زندگی مشترک: دلایل و راهکارها

حجت الاسلام والمسلمین محمدحسین افشاری کرمانی*

اشاره

روابط عاطفی، هسته اصلی پیوند زناشویی است. در نبود احساس صمیمیت، محبت و توجه متقابل، زندگی مشترک به رابطه خشک مکانیکی، بی روح و شکننده تبدیل می شود. در جامعه امروزی با رشد سبک زندگی فردگرایانه و فشارهای روانی و دوری گزیدن از خانواده گسترده، میزان تجربه سردی عاطفی میان زوجین رو به افزایش است. در قرآن کریم راههای گوناگونی برای هدایت همسران به منظور پیشگیری از تعارض هایی که ممکن است زمینه ساز سردی روابط عاطفی میان آنها گردد، بیان شده است؛ برای نمونه درباره اصل «تراضی» و «تشاوری» آمده است: «فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ»^۱ و اگر پدر و مادر بر اساس توافق و مشورتشان بخواهند کودک را [قبل از دو سال] از شیر بگیرند، گناهی بر آنان نیست. و اگر بخواهید برای فرزندان دایه بگیرید، گناهی بر شما نیست؛ در صورتی که مزدی را که باید بدهید، به طور شایسته و متعارف بپردازید». همه این دستورهای خداوند در قرآن کریم، برای کاهش تعارض همسران است. این نوشتار با هدف تحلیل عوامل ایجاد سردی عاطفی در زندگی مشترک، به ارائه راهکارهای علمی و فرهنگی این پدیده می پردازد.

سردی عاطفی

سردی عاطفی، حالتی از گسست هیجانی، بی تفاوتی، کاهش همدلی و نبود تبادل محبت میان

* دانشجوی دکتری مدیریت راهبردی.

زوجین است. بر اساس برخی از پژوهش‌ها، زنان بیشتر از مردان با سردی عاطفی روبرو می‌شوند و آگاهی عاطفی پایین‌تر در زنان، با افزایش احتمال طلاق عاطفی مرتبط است.^۱ از نشانه‌های سردی عاطفی میان همسران می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. کاهش گفتگوهای عمیق و صمیمانه و محدود شدن ارتباط به مسائل روزمره (کوتاه و گذرا)؛

۲. بی‌تفاوتی عاطفی به یکدیگر و ابراز نکردن احساسات؛

۳. کاهش تماس جسمانی میان همسران؛

۴. احساس تنهایی در رابطه حتی در زمان کنارهم بودن؛

۵. حمایت‌نشدن و عدم توجه از سوی یکی یا هر دو طرف؛

۶. افزایش سکوت و فاصله گرفتن به جای حل مشکلات و تعارضات.

می‌توان گفت سردی عاطفی، مقدمه‌ای برای وقوع طلاق عاطفی^۲ است؛^۳ همچنین نشان‌دهنده رابطه زناشویی رو به زوالی است که احساس بیگانگی جایگزین آن می‌شود؛^۴ با این وجود، هنوز امکان مداخله‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی برای حل مشکلات و برطرف کردن این سردی عاطفی وجود دارد.

۱. ملیحه حری ابرقویی و حسن زارعی؛ «بررسی رابطه طلاق عاطفی و دلزدگی زناشویی در بین افراد متأهل شهر یزد».

۲. طلاق عاطفی، یک وضعیت یا طرز تلقی بین زن و شوهر رسمی است که روابطشان دچار اختلال شده و سرمایه عاطفی بین شخصی آنان به حالت انفعالی درآمده و سپس به فقر عاطفی میل می‌کند و پیوند همسری و همسرایی به گسست و جداسری و بالاخره طلاق می‌انجامد.

طلاق عاطفی رابطه‌ای را توصیف می‌کند که در آن همسران در محیط‌های اجتماعی خوب و صمیمی به نظر می‌رسند؛ ولی در خلوت قادر به تحمل یکدیگر نیستند (مصطفی تبریزی و دیگران، فرهنگ توصیفی خانواده و خانواده‌درمانی).

۳. برخی پژوهش‌ها شیوع طلاق عاطفی را بین ۱۰ تا ۵۳ درصد در میان زوج‌های ایرانی عنوان کرده‌اند؛ برای مثال یک مطالعه ملی نشان می‌دهد که از هر ده نفر، یک نفر دچار طلاق عاطفی است (علیرضا نیک‌مراد، «بررسی رابطه بین رضایت جنسی و طلاق عاطفی در زوجین ایرانی»، ص ۶۰-۶۹).

۴. فاطمه کرمانشاهی و دیگران، «اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر دلزدگی زناشویی، سردی عاطفی، ناگویی هیجانی و سرمایه روان‌شناختی در زنان آسیب‌دیده از خیانت»، ص ۵۷۸.

عوامل پیدایش سردی عاطفی در میان همسران

الف) عوامل روان‌شناختی مؤثر در سردی عاطفی

۱. اختلال در دلبستگی اولیه (الگوهای ناایمن): افرادی که در کودکی خود دلبستگی ناایمن با والدین را تجربه کرده‌اند، معمولاً در بزرگسالی از نزدیکی عاطفی می‌ترسند یا احساس امنیت در روابط ندارند که این می‌تواند منجر به سردی عاطفی شود.

۲. سبک‌های شخصیتی ناسازگار (مثل شخصیت‌های سرد، کنترل‌گر یا خودشیفته): برخی تیپ‌های شخصیتی مانند افراد خودشیفته، کنترل‌گر یا دارای شخصیت اجتنابی به طور طبیعی در بیان هیجان‌ها و ایجاد صمیمیت با مشکل مواجه می‌شوند و به جای روابط گرم و همدلانه، به رابطه‌ای خنثی، سلطه‌گر یا خودمحورانه گرایش دارند.^۱

۳. افسردگی، اضطراب یا فرسودگی روانی: اختلال‌های خلقی مانند افسردگی یا اضطراب موجب کاهش انرژی روانی، انزوای درونی، بی‌علاقگی به تعاملات عاطفی و ناتوانی در ابراز محبت می‌شوند. در نتیجه فرد حتی در روابط نزدیک نیز حالت خاموش، بی‌روح یا بی‌تفاوت از خود نشان می‌دهد.^۲

۴. پایین بودن هوش هیجانی و نبود مهارت‌های ابراز احساسات: هوش هیجانی پایین یعنی ناتوانی در شناسایی، درک و مدیریت احساسات خود و دیگران. افرادی که مهارت ابراز احساسات و همدلی را نیاموخته‌اند، اغلب از بیان محبت ناتوان‌اند و رفتارشان سرد و غیرعاطفی تعبیر می‌شود.

۵. تأمین نشدن نیازهای جنسی: نیاز جنسی یکی از نیازهای اساسی زوجین برای ازدواج و پیوند زناشویی است؛ از این‌رو نارضایتی از رابطه جنسی می‌تواند به مشکلات عمیق در روابط زوجین و ایجاد تنفر از همسر، دلخوری، حسادت، رقابت، حس انتقام‌گیری، احساس تحقیر، احساس عدم اعتماد به نفس و نظایر آنها منجر شود. این مسائل را تنش‌ها و اختلاف‌ها تقویت می‌کنند یا در قالب آنها تجلی و بروز می‌یابند؛ از این‌رو به تدریج شکاف بین همسران را عمیق‌تر می‌کنند و ممکن است منجر به طلاق شود.^۳

۱. Makers, Jornt J & Monden, Christiaan W.S & Kalmijn, Matthijs (۲۰۱۰), "Are the effects of divorce on psychological distress modified by family background?", in life course research, ۱۵, PP ۲۷- ۴۰.

۲. Chlen, S. C. H., & Mustafa, M. S. (۲۰۰۸). Divorce in Malaysia. Seminar Kaunseling Keluarga, Aug ۳۰, Malaysia.

۳. معصومه حدیدی و زهرا حدیدی، «ارزیابی عوامل اجتماعی، زمینه‌ساز طلاق عاطفی و ارائه راهبردهای مناسب جهت کاهش میزان طلاق عاطفی»، ص ۱۱۰.

۶. نداشتن توانمندی در برقراری مهارت‌های ارتباطی (کلامی و غیرکلامی)

الف) ضعف در گفتگوی صمیمانه و گوش دادن فعال: وقتی همسران نتوانند احساسات خود را صادقانه، بدون قضاوت و با همدلی بیان کنند یا به درستی به یکدیگر گوش ندهند، گفتگوی آنان به سطحی، کلیشه‌ای یا تکراری تبدیل می‌شود و صمیمیت کاهش می‌یابد. نبود ارتباط مؤثر زمینه‌ساز سوء تفاهم و فاصله عاطفی است.

ب) ناتوانی در مدیریت تعارضات: وجود اختلاف نظر طبیعی است؛ اما اگر مهارت حل مسئله، گفتگوی بدون خشونت و مصالحه وجود نداشته باشد، تعارض‌ها به دلخوری‌های مزمن یا پرخاشگری خاموش منجر می‌شود. این وضعیت موجب ناامنی روانی، گارد عاطفی و در نهایت سردی در رابطه خواهد شد.

ج) انتقادهای مکرر، سکوت‌های طولانی یا ارتباط منفعل - تهاجمی: رفتارهایی مثل ایرادگیری دائمی، قهرکردن‌های طولانی یا کنایه‌زدن‌های پنهانی سبب می‌شوند یکی از طرفین احساس طردشدگی، تحقیر یا ناامنی کند. این چرخه معیوب ارتباطی، صمیمیت را به تدریج می‌خشکاند و احساس نزدیکی را با گسست عاطفی جایگزین می‌کند.

د) مقایسه همسر با دیگران و بی‌توجهی به نیازهای عاطفی: وقتی یکی از همسران مدام طرف مقابل را با دیگران مقایسه کند یا در برابر نیازهای احساسی او بی‌توجه باشد، حس ارزشمندی و تعلق در رابطه تضعیف می‌شود. این وضعیت می‌تواند احساس ناکامی عاطفی و کاهش میل به نزدیکی و صمیمیت را به دنبال داشته باشد.

ب) عوامل جامعه‌شناختی و فرهنگی مؤثر در سردی عاطفی

۱. تأثیر رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در تغییر الگوهای ارتباطی: رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی با برجسته کردن سبک زندگی فردگرایانه، هیجانی و لحظه‌ای، الگوهای سنتی ارتباط زوجین را تضعیف می‌کنند. وابستگی بیش از حد به فضای مجازی، جای ارتباط چهره‌به‌چهره و صمیمانه را گرفته است و موجب فاصله عاطفی، کاهش توجه متقابل و مقایسه‌های ویران‌کننده می‌شود.^۱

۲. فشارهای اقتصادی و اشتغال مضاعف همسران: اقتصاد ناپایدار، بیکاری یا اشتغال

۱. مریم بهادری و دیگران، «ارتباط فضای مجازی و طلاق عاطفی همسران»، ص ۲۰۱-۲۱۸.

مضاعف، فشارهای روانی زیادی بر خانواده وارد کرده است؛ ازاین‌رو زوجین اغلب خسته، بی‌حوصله و درگیر مسائل مالی‌اند و انرژی کافی برای گفتگو، صمیمیت و گذراندن وقت با یکدیگر ندارند. این وضعیت در بلندمدت به سردی عاطفی منجر می‌شود.^۱

۳. نبود الگوهای موفق از زندگی مشترک در جامعه: کمبود الگوهای واقعی، سالم و الهام‌بخش از روابط زناشویی در رسانه‌ها، آموزش و حتی محیط‌های اجتماعی سبب شده است بسیاری از زوجها مرجعی برای یادگیری مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله نداشته باشند. این خلأ فرهنگی موجب به‌وجود آمدن فهم نادرست از رابطه موفق شده است و زمینه‌ساز فاصله عاطفی است.

۴. تضعیف ارزش‌های دینی و اخلاقی در روابط خانوادگی: با کاهش پابندی به اصول اخلاقی و دینی مانند وفاداری، احترام، گذشت و فداکاری، روابط زناشویی به سمت فردمحوری، مطالبه‌گری افراطی و توقعات غیرواقعی سوق یافته است. تضعیف این ارزش‌ها، پیوند عاطفی را ترک‌دار می‌کند و انسجام خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

پیامدهای سردی عاطفی در زندگی مشترک

۱. کاهش رضایت زناشویی و افزایش درگیری‌های پنهان: با کاهش صمیمیت عاطفی، رضایت زوجین از زندگی مشترک کاهش می‌یابد و تعاملات روزمره به تدریج پرتنش، سطحی یا مکانیکی می‌شود. درگیری‌های پنهان، سکوت‌های معنادار یا واکنش‌های غیرمستقیم، فضای رابطه را فرسایشی می‌کنند و مانع شکل‌گیری ارتباط مؤثر می‌شوند.

۲. رشد خیانت‌های عاطفی یا اینترنتی: احساس کمبود محبت و بی‌توجهی در رابطه ممکن است برخی را به سمت رابطه‌های موازی عاطفی یا مجازی بکشاند. این خیانت‌ها اغلب در قالب چت، ارتباط صمیمی با غیر یا اشتراک‌گذاری احساسات در فضای آنلاین شکل می‌گیرند و رابطه اصلی را با بحران عمیق مواجه می‌کنند.^۲

۱. Britt, Sonya; John E. Grable; Briana S. Nelson Goff, and Mark White (۲۰۰۸). The Influence of Perceived Spending Behaviors on Relationship Satisfaction, Financial Counseling and Planning, Volume ۱۹(۱) PP ۳۱-۴۳.

هادی برزین، «مقایسه طلاق عاطفی و رضایت زناشویی در زنان شاغل و غیر شاغل»، ص ۵۳.

۲. فاطمه کرمانشاهی و دیگران، «اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر دلزدگی زناشویی، سردی عاطفی، ناگویی هیجانی و سرمایه روان‌شناختی در زنان آسیب‌دیده از خیانت»، ص ۵۷۸.

۳. تأثیر منفی بر سلامت روانی فرزندان: سردی عاطفی میان والدین، فضای خانه را برای فرزندان ناامن، بی‌روح و پرتش می‌کند؛ از این‌رو کودکان ممکن است احساس طردشدگی، اضطراب یا ناامنی کنند. در نوجوانی هم احتمال بروز پرخاشگری، افسردگی یا الگوگیری از روابط معیوب والدین افزایش می‌یابد.

۴. زمینه‌سازی برای طلاق عاطفی یا حقوقی: وقتی ارتباط عاطفی میان زوجین قطع شود و همزیستی آنها فقط در ظاهر باقی بماند، طلاق عاطفی شکل می‌گیرد. این وضعیت در صورت تداوم، ممکن است به طلاق رسمی منجر شود؛ به‌ویژه اگر یکی از طرفین به دنبال جبران کمبود عاطفی در بیرون از رابطه باشد.

راهکارهای پیشگیرانه و درمانی

الف) آموزش مهارت‌های ارتباطی و عاطفی در دوران پیش از ازدواج

در بسیاری از خانواده‌های ایرانی، شناخت پیش از ازدواج بیشتر به سطحی از ملاک‌های سنتی، خانوادگی یا مذهبی محدود می‌شود و زوجین کمتر فرصتی برای تمرین مهارت‌های گفتگو، حل تعارض، بیان احساسات و مدیریت هیجان‌ها دارند. این خلأ موجب می‌شود با شروع زندگی مشترک، در مواجهه با اولین اختلاف‌ها، سوءبرداشت‌ها و فشارها، ارتباطشان سرد یا گسسته گردد. بنابراین با آموزش پیشگیرانه در خانواده و نیز نهادهایی آموزشی همچون مدرسه و دانشگاه، می‌توان این مهارت‌ها را نهادینه کرد و روابط عاطفی سالم و پایداری ساخت. راهبردهای آموزش مهارت‌های ارتباطی و عاطفی پیش از ازدواج عبارت‌اند از:

۱. آموزش گفتگوی صمیمانه و گوش دادن فعال

الف) تمرین شنیدن بدون قضاوت، قطع نکردن صحبت طرف مقابل: یکی از مهارت‌های کلیدی در روابط سالم، گوش دادن فعال است. فرد در این تمرین یاد می‌گیرد هنگام صحبت شریک زندگی، بدون قضاوت یا قطع کردن تا پایان با توجه کامل گوش کند. این کار سبب می‌شود طرف مقابل احساس ارزشمندی و درک شدن داشته باشد و اعتماد عاطفی تقویت شود.

ب) بیان احساسات به زبان ساده و بدون خشونت (مثلاً «من ناراحت می‌شوم وقتی...» به جای سرزنش): به جای سرزنش یا پرخاشگری، فرد می‌تواند احساس خود را با جملات ساده و «من‌محور» بیان کند؛ برای «من ناراحت می‌شوم وقتی فراموش می‌کنی تماس بگیری» به جای

«تو همیشه بی توجهی». این شیوه از تنش جلوگیری می‌کند و فضای گفتگوی آرام‌تر و پذیراتری فراهم می‌آورد.

۲. آشنایی با تفاوت‌های زن و مرد در بیان عواطف و نیازها

الف) توجه به شیوه‌های متفاوت ابراز محبت، نیاز به حمایت یا شنیده شدن: زنان و مردان اغلب روش‌های متفاوتی برای نشان دادن عاطفه دارند؛ برخی با کلمات، برخی با عمل و توجه روزمره. درک این تفاوت‌ها کمک می‌کند سوءتفاهم‌های عاطفی کمتر شود. وقتی فرد یاد بگیرد زبان عشق همسرش را شناسایی و احترام کند، رابطه گرم‌تر و صمیمی‌تر خواهد شد.

ب) شناخت تفاوت‌های فرهنگی در نقش‌های جنسیتی در خانواده ایرانی: در خانواده ایرانی، انتظارات فرهنگی از زنان و مردان می‌تواند بر شیوه ابراز نیازها و عواطف اثر بگذارد؛ مثلاً مردان کمتر احساسات خود را آشکار می‌کنند یا زنان بیشتر به شنیده شدن نیاز دارند. آگاهی از این تفاوت‌ها، زمینه همدلی، پذیرش متقابل و اصلاح کلیشه‌های نادرست را فراهم می‌کند.

۳. تمرین حل تعارض و مدیریت خشم

الف) آموزش تکنیک‌هایی مانند توقف موقت، تغییر زاویه دید، جملات من - محور: در زمان اختلاف، به کار بردن روش‌هایی چون «توقف موقت» برای آرام شدن، «تغییر زاویه دید» برای درک نگاه طرف مقابل و «جملات من محور» برای بیان نیازها بدون سرزنش، به کنترل خشم و کاهش تنش کمک می‌کند. این تکنیک‌ها فضای گفتگو را سالم‌تر و سازنده‌تر می‌سازند.

ب) گفتگو درباره مرزهای شخصی، حساسیت‌ها و خطوط قرمز در دوران آشنایی: یکی از گام‌های مهم در دوران آشنایی، شفاف‌سازی مرزها و حساسیت‌های فردی است؛ برای مثال چه رفتارهایی سبب رنجش می‌شود یا چه خطوط قرمزی وجود دارد. بیان این موارد پیش از شکل‌گیری تعارض، مانع سوءتفاهم‌ها می‌شود و به طرفین کمک می‌کند احترام متقابل را بهتر رعایت و رابطه‌ای امن‌تر بنا کنند.

۴. افزایش خودآگاهی عاطفی (شناخت احساسات خود و دیگران)

الف) تمرین نام‌گذاری احساسات و مدیریت آنها: فرد در این تمرین یاد می‌گیرد هیجان‌های خود را دقیق شناسایی و نام‌گذاری کند؛ برای مثال به جای گفتن «حالم بده»، بگوید «احساس خشم/ اندوه/ اضطراب دارم». نام‌گذاری سبب روشن‌تر شدن تجربه درونی، کاهش شدت

هیجان و توانایی مدیریت آن می‌شود. سپس فرد می‌تواند راهبردهای مناسب مثل آرام‌سازی یا گفتگوی سازنده را انتخاب کند.

ب) استفاده از تمرینات هوش هیجانی (EQ) مانند تشخیص احساس در چهره یا لحن: این تمرین شامل مشاهده چهره، زبان بدن و لحن افراد برای تشخیص احساسات آنهاست. فرد یاد می‌گیرد ظرافت‌های هیجانی مثل غم پنهان پشت لبخند یا خشم در صدای آرام را درک کند. تکرار این تمرین‌ها دقت هیجانی را بالا می‌برد و همدلی، کیفیت ارتباطات اجتماعی و توانایی حل تعارض را تقویت می‌کند.

۵. آشنایی با نشانه‌های روابط ناسالم

الف) شناخت سبک‌های ارتباطی آسیب‌زا (مثل کناره‌گیری، کنترل‌گری، سرزنش مکرر): در روابط ناسالم، الگوهای تکرارشونده‌ای مانند کناره‌گیری از گفتگو، کنترل‌گری افراطی یا سرزنش مداوم دیده می‌شود. این سبک‌ها مانع شکل‌گیری اعتماد و صمیمیت می‌شوند و به مرور فرسودگی عاطفی ایجاد می‌کنند. آگاهی از این نشانه‌ها کمک می‌کند فرد رفتارهای مضر را شناسایی و در جهت اصلاح یا بازنگری رابطه اقدام کند.

ب) بررسی تجربیات ارتباطی گذشته و تأثیر آنها بر رابطه فعلی: گاهی الگوهای ارتباطی ناکارآمد از خانواده یا روابط گذشته به رابطه فعلی منتقل می‌شوند؛ مثل ترس از صمیمیت یا عادت به مشاجره. بازاندیشی در این تجربیات به فرد کمک می‌کند چرایی رفتارهای خود و شریکش را بهتر درک کند. این آگاهی امکان تغییر رفتارها و ایجاد رابطه سالم‌تر را فراهم می‌آورد.

۶. گفتگو درباره انتظارات عاطفی و نقش‌ها در زندگی مشترک

الف) روشن کردن تصورات دو طرف از صمیمیت، محبت، تعهد و گذشت: در آغاز زندگی مشترک، هر فرد تعریفی متفاوت از محبت، صمیمیت و تعهد دارد. گفتگو درباره این تصورات، مانع سوءبرداشت و دلخوری‌های آینده می‌شود. وقتی زوجین انتظارات خود را شفاف بیان می‌کنند، زمینه برای اعتماد، گذشت و احساس امنیت عاطفی در رابطه فراهم می‌گردد.

ب) تبیین وظایف عاطفی زن و مرد در فرهنگ خانواده ایرانی (مثل جایگاه همدل‌بودن، قوام عاطفی مرد، لطافت زنانه): مرد در فرهنگ خانواده ایرانی، معمولاً تکیه‌گاه عاطفی و منبع قوام و ثبات شناخته می‌شود و زن با لطافت و همدلی، گرمای احساسی خانواده را تأمین می‌کند.

گفتگوی زوجین درباره این نقش‌ها کمک می‌کند تا انتظارات واقع‌بینانه‌تر شود و تعادل در روابط عاطفی برقرار بماند.

۷. تمرین صمیمیت تدریجی و عاطفه‌ورزی سالم

الف) استفاده از تمریناتی مثل نوشتن نامهٔ محبت‌آمیز، یادداشت شکرگزاری از یکدیگر: نوشتن نامه‌های محبت‌آمیز یا یادداشت‌های کوتاه شکرگزاری سبب می‌شود زوجین احساسات مثبت خود را عینی و ماندگار کنند. این تمرین ساده اما اثرگذار، یادآور ارزش یکدیگر در زندگی است و به تدریج صمیمیت و اعتماد عاطفی را در رابطه عمق می‌بخشد.

ب) تشویق به ابراز محبت روزانه: محبت تنها در کلام خلاصه نمی‌شود؛ توجه عملی، خدمت متقابل یا گفتن کلمات تأییدآمیز در فرهنگ ایرانی نشانه‌های ارزشمندی هستند. ابراز مداوم این نشانه‌ها حتی در حد کوچک، فضای عاطفی سالمی ایجاد می‌کند و زوجین را به حفظ پیوندی گرم و پایدار ترغیب می‌نماید.

ب) اختصاص زمان باکیفیت برای باهم‌بودن

یکی از راهکارهای مؤثر برای کاهش سردی عاطفی میان همسران، اختصاص «زمان باکیفیت برای باهم‌بودن» است. بر اساس نظریه جان گاتمن، هر تعامل مثبت مانند گفتگوی صمیمانه یا توجه عاطفی، همچون واریزی به حساب بانکی رابطه عمل می‌کند و برای پایداری ارتباط، باید نسبت تعاملات مثبت به منفی، دست‌کم ۵ به ۱ باشد. نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز نشان داده‌اند که تجربه‌های مثبت مشترک (مانند فعالیت‌های لذت‌بخش یا تجربه‌های جدید) صمیمیت و رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد. زوج‌ها باید زمان‌هایی مانند آغاز و پایان روز را برای تعامل‌های گرم و توجه‌آمیز اختصاص دهند و از فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، گفتگوی بدون موبایل، عبادت مشترک یا حتی آشپزی دونفره استفاده کنند. کیفیت این زمان‌ها مهم‌تر از کمیت آن است؛ حتی پانزده دقیقه گفتگوی باکیفیت در روز می‌تواند اثرگذار باشد. در فرهنگ اسلامی نیز تأکید بر مجالست، مدارا و همدلی در روابط زناشویی شده است. بنابراین طراحی آگاهانه لحظات باهم‌بودن نه تنها یک نیاز عاطفی، بلکه راهبردی تربیتی، دینی و پیشگیرانه برای حفظ سلامت روانی خانواده در بافت فرهنگی ایران به شمار می‌رود.

ج) توجه به بعد معنوی زندگی و بازگشت به ارزش‌های اخلاقی

توجه به بعد معنوی زندگی و بازگشت به ارزش‌های اخلاقی یکی از راهکارهای کلیدی و عمیق برای

کاهش سردی عاطفی در روابط زناشویی به‌ویژه در بافت فرهنگی و دینی خانواده‌های ایرانی است. درواقع بسیاری از سردی‌های عاطفی نه‌تنها نتیجه مشکلات رفتاری، بلکه ناشی از فقدان معنا، فقدان انگیزه در دوست‌داشتن و تضعیف وجدان اخلاقی در تعامل با همسر هستند. بازگشت به معنویت این خلأ را تا حد زیادی جبران می‌کند.

برخی از راهکارهای تحقق یا تقویت بعد معنوی زندگی در میان همسران:

۱. مشترک‌کردن لحظات معنوی: زوجها می‌توانند عبادات ساده‌ای مثل دعای مشترک، حضور در مراسم مذهبی یا حتی نیایش‌های دونفره را در برنامه زندگی خود بگنجانند. این لحظات افزون بر آرامش روانی، نوعی احساس وحدت و هم‌تیمی‌بودن را ایجاد می‌کند و موجب می‌شود رابطه از سطح روزمره به سطحی عمیق‌تر و روحی‌تر ارتقا یابد.

۲. احیای اخلاق در تعامل روزمره: مهربانی، وفاداری، صداقت، گذشت و انصاف از مهم‌ترین ارزش‌های اخلاقی هستند که باید در رفتارهای کوچک روزانه تمرین شوند؛ برای مثال همدلی با خستگی‌های همسر، چشم‌پوشی از خطاهای کوچک، انصاف در انتقاد و احترام‌گذاشتن هنگام اختلاف، می‌توانند گرمای رابطه را حفظ کنند.

۳. بازنگری در نیت زندگی مشترک: بسیاری از زوجها با نیت‌هایی چون رشد مشترک، تربیت نسل صالح یا رسیدن به آرامش ازدواج می‌کنند؛ اما در مسیر زندگی این نیت‌ها فراموش می‌شود. بازتعریف اهداف مشترک و یادآوری عهدهای اخلاقی بین دو نفر، می‌تواند رابطه را احیا کند.

۴. مطالعه و گفتگوی معنوی: خواندن کتاب‌های اخلاقی، دینی یا روان‌شناختی درباره روابط زناشویی و بحث درباره معنای زندگی و عشق از منظر دین یا حکمت، زوجین را به سطحی بالاتر از رابطه رهنمون می‌کند. این کار نه‌تنها شناخت متقابل را افزایش می‌دهد، بلکه ذهن و دل را به سمت اصلاح و هم‌افزایی سوق می‌دهد.

درنهایت، معنویت به رابطه زناشویی عمق و قداست می‌بخشد؛ به گونه‌ای که بدون آن، حتی رفتارهای درست هم می‌توانند سطحی یا مشروط شوند. اما با حضور ارزش‌های اخلاقی در دل رابطه، مهرورزی و وفاداری پایدار و اصیل خواهد شد؛ همان چیزی که خانواده ایرانی امروز بیش از هر زمان دیگر به آن نیاز دارد.

د) مراجعه به مشاوره زوج درمانی

مراجعه به مشاوره زوج درمانی یکی از راهبردهای مؤثر و کاربردی برای پیشگیری و درمان سردی عاطفی میان همسران است. زوجها در بسیاری موارد از دلایل اصلی سردی و فاصله عاطفی خود آگاهی کافی ندارند یا حتی نمی‌توانند بدون کمک حرفه‌ای، گفتگویی مؤثر و سازنده در این باره داشته باشند. در چنین شرایطی، مشاور زوج درمانگر می‌تواند با فراهم آوردن فضایی امن و بی‌طرف، به زوجین در شناسایی ریشه تعارض‌ها کمک کند تا الگوهای رفتاری آسیب‌زننده را اصلاح کنند و مهارت‌های ارتباطی و عاطفی خود را ارتقا دهند.

در بافت فرهنگی خانواده ایرانی، بهره‌گیری از مشاوره حرفه‌ای گاه با مقاومت‌هایی از سوی برخی زوجین به‌ویژه مردان همراه است؛ بنابراین یکی از اقدامات مهم، عادی‌سازی و مشروع کردن مراجعه به مشاور در جامعه است. این کار می‌تواند با تکیه بر آموزه‌های دینی (همچون مشورت در قرآن و سنت)، بیان تجربه‌های مثبت شخصیت‌های مورد احترام جامعه و تولید محتوای رسانه‌ای آگاهی‌بخش انجام گیرد. ضروری است نگاه جامعه از اینکه مشاوره فقط برای خانواده‌های "دارای مشکل حاد" است، به این سمت تغییر کند که مشاوره می‌تواند ابزاری برای رشد، تعالی و تقویت رابطه نیز باشد.

از سوی دیگر، افزایش دسترسی به خدمات مشاوره‌ای نیز اقدامی مؤثر است. ایجاد مراکز مشاوره در فرهنگسراها، مساجد و خانه‌های سلامت محلی، توسعه مشاوره‌های آنلاین و تلفنی و طراحی اپلیکیشن‌های مشاوره‌محور با هویت فرهنگی و دینی، می‌تواند این خدمات را در دسترس خانواده‌ها در نقاط مختلف کشور قرار دهد.

نکته کلیدی دیگر، تأکید بر این واقعیت است که زوج درمانی فرایندی مشترک است، نه راهی برای سرزنش یک نفر. بسیاری از مشکلات عاطفی در زندگی مشترک، نه به دلیل بدبودن یکی از طرفین، بلکه به دلیل تعاملات نادرست یا الگوهای تکرارشونده رفتاری شکل می‌گیرند. آگاهی از این موضوع می‌تواند مقاومت زوجین در برابر مشاوره را کاهش دهد و آنها را برای پذیرش فرایند درمان آماده‌تر کند.

همچنین ترکیب زوج درمانی با آموزش مهارت‌های عاطفی نظیر گفتگوی همدلانه، بازسازی اعتماد، ابراز هیجانات و درک متقابل، می‌تواند اثربخشی این جلسات را دوچندان کند. استفاده از رویکردهای تلفیقی مانند "زوج درمانی عاطفی" (EFT)، "درمان متمرکز بر راه‌حل" و نیز

بهره‌گیری از دیدگاه‌های روان‌شناسی اسلامی، زمینه مناسبی برای بومی‌سازی این خدمات در ایران فراهم می‌آورد.

در نهایت اینکه یکی از چالش‌های جدی در خانواده‌های ایرانی، مشارکت‌نداشتن فعال مردان در فرایند مشاوره است. این مسئله را می‌توان با استفاده از مشاور مرد در جلسات اولیه، ایجاد جلسات جداگانه در شروع فرایند و تأکید بر نقش حمایتی و راهبردی مردان در حفظ بنیان خانواده تا حدی حل کرد.

کتاب‌نامه

قرآن کریم

۱. برزین، هادی، «مقایسه طلاق عاطفی و رضایت زناشویی در زنان شاغل و غیرشاغل»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، ۱۳۹۵ ش.
۲. بهادری، مریم، نوروز هاشم‌زهی و نازنین ملکیان، «ارتباط فضای مجازی و طلاق عاطفی همسران»، پژوهش‌های جامعه‌شناختی، س ۱۵، ش ۲.
۳. تبریزی، مصطفی، شهرزاد دیبایان، مژده کاردانی و فروغ جعفری، فرهنگ توصیفی خانواده و خانواده‌درمانی، تهران: نشر فراروان، ۱۳۸۵.
۴. حدیدی، معصومه و زهرا حدیدی، «ارزیابی عوامل اجتماعی، زمینه‌ساز طلاق عاطفی و ارائه راهبردهای مناسب جهت کاهش میزان طلاق عاطفی»، فصلنامه دانش انتظامی مازندران، س ۱۰، ش ۳۶، ۱۳۹۸ ش.
۵. حری ابرقویی، ملیحه و حسن زارعی، «بررسی رابطه طلاق عاطفی و دلزدگی زناشویی در بین افراد متأهل شهر یزد»، هفتمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روان‌شناسی، ۱۳۹۹ ش.
۶. کرمانشاهی، فاطمه، شکوه نوابی‌نژاد و خدابخش احمدی‌نوده، «اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر دلزدگی زناشویی، سردی عاطفی، ناگویی هیجانی و سرمایه روان‌شناختی در زنان آسیب‌دیده از خیانت»، مجله علوم روان‌شناختی، دوره ۲۳، ش ۱۳۵، ۱۴۰۳ ش.
۷. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۱ ش.
۸. نیک‌مراد، علیرضا، «بررسی رابطه بین رضایت جنسی و طلاق عاطفی در زوجین ایرانی»، فصلنامه روان‌شناسی نوین، دوره ۲، ش ۲، [بی‌تا].

1. Britt, Sonya; John E. Grable; Briana S. Nelson Goff, and Mark White (2008). The Influence of Perceived Spending Behaviors on Relationship Satisfaction, Financial Counseling and Planning, Volume 19(1).
2. Chlen, S. C. H., & Mustaffa, M. S.(2008). Divorce in Malaysia. Seminar Kaunseling Keluarga, Aug 30, Malaysia.
3. Makers, Jornt J & Monden, Christiaan W.S & Kalmijn, Matthijs (2010), "Are the effects of divorce on psychological distress modified by family background?", in life course research, 15.

نقش عبادت در ایجاد آرامش در خانواده

حجت الاسلام والمسلمین عبدالکریم پاک‌نیا تبریزی*

اشاره

طمأنینه، سکینه، آسایش، امنیت و اطمینان خاطر، واژه‌هایی با مفهوم و معنای آرامش هستند. آرامش و سکینه، نعمت بزرگی است که تمامی خانواده‌ها در هر زمانی به‌ویژه امروزه به‌شدت به آن نیاز دارند؛ چراکه زمینه رشد و کمال انسان، در سایه آرامش است. بشر برای رسیدن به مقام عالی فضل و کمال، به‌شدت نیازمند آرامش و امنیت روحی و روانی است؛ چراکه ناامنی و اضطراب از توان آدمی می‌کاهد و مانع تمرکز بر اهداف انسانی می‌شود. بر همین اساس روش‌های مختلفی در فرهنگ اسلامی برای آرامش فرد مسلمان و خانواده‌اش تدارک دیده شده است که همه آنها بسترهای لازم برای آرامش در زندگی را فراهم می‌کنند.

در فرهنگ متعالی اسلام، بعد از ایمان در جایگاه عامل و ریشه اساسی آرامش، دستورهای شایسته‌ای بیان شده است. اگر انسان با ایمان کامل به خداوند آن اعمال و دستورات واجب و مستحب را در برنامه زندگی خود بگنجانند و بر اساس رهنمودهای الهی عمل کند، هیچ‌گونه نگرانی نخواهد داشت و همواره در اطمینان و آرامش کامل به سمت رشد حرکت خواهد کرد. همچنان که خدای متعال دوستان و اولیای خود را که همواره با خدای سبحان ارتباط دارند و فرامین پروردگار خود را با جان و دل و عاشقانه و عارفانه انجام می‌دهند، افرادی دل‌آرام و دور از حزن و اندوه معرفی می‌فرماید: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»^۱ آگاه باشید، به‌یقین دوستان خدا نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند».

* استاد سطح عالی حوزه علمیه قم و مبلغ نخبه دفتر تبلیغات اسلامی.

به یقین هر کسی که خود را در پناه خدای امنیت بخش قرار دهد، از غیر او خوف و نگرانی نخواهد داشت. کسی که با خدای چاره ساز و بنده نواز ارتباط نزدیک دارد، دیگر کسی نمی تواند او را بترساند و نگران کند.

تا خدا بنده نواز است به خلقش چه نیاز؟ می کشم ناز یکی تا به همه ناز کنم در فرهنگ قرآنی و اسلامی مصادیق و نمونه های فراوانی برای ایجاد آرامش بیان شده است؛ از جمله ذکر، دعا، نماز، روزه، حج، توبه، توکل، امید، صبر، انس با قرآن، عفت و پاکدامنی، دوستی با نیکان، دلداری دادن گرفتاران و ... برخی از این عوامل پیشگیرانه، زمینه ساز آرامش فردی هستند و برخی آرامش فردی و اجتماعی را هم زمان فراهم می آورند. در یک کلام هر عمل صالحی که برای خدا انجام می گیرد، عبادت محسوب می شود و آرامش آفرین است. در این نوشتار به بررسی نکاتی ارزشمند درباره مهم ترین عوامل آرامش روح و روان در خانواده از دیدگاه قرآن و روایات می پردازیم.

۱. شناخت آسیب های خانواده ها

پژمردگی، دلسردی، افسردگی، اضطراب، تنش و دلشوره نوعی بیماری روحی و روانی است که برخی حوادث روزگار موجب ایجاد آن می شود. در پی این بیماری روحی و روانی، اختلال در اوضاع اجتماعی و فردی میان اعضای خانواده ها و افراد دیگر بروز می کند؛ به گونه ای که تمام وجود شخص را اضطراب و افسردگی می گیرد و تمرکز فکر و اندیشه او را هم فلج می کند. اگر عضوی از خانواده آرامش نداشته باشد، همه اعضای خانواده با مشکل مواجه می شوند؛ اگر خانواده ای دچار اختلال روحی و روانی شود، به دیگر افراد جامعه نیز نگرانی و ناامیدی رخنه می کند. قائم مقام فراهانی می گوید:

در محفل خود راه مده همچو منی را افسرده دل افسرده کند انجمنی را آشفته گی های روحی و روانی موجب نابسامانی در ساختار فکر، رفتار و عواطف انسانی می شود. بهترین راه پیشگیری از چنین بیماری های خطرناک، بهره گرفتن از رهنمودهای قرآنی و اسلامی و برگشت به دامن پر مهر آفریدگار رحمان است.

۲. عبادت، درمان دل شوره

انسان گاهی در تنگنای مشکلات و سختی ها و ناراحتی ها قرار می گیرد و سینه اش از غم و غصه

چنان فشرده می‌شود که گویی قلبش می‌خواهد از جا کنده شود؛ از این‌رو با خود این شعر حافظ را زمزمه می‌کند:

سینه مالامال درد است ای دریغا مرهمی دل ز تنهایی به جان آمد خدا را همدمی

خدای متعال برای رهایی از این‌گونه نگرانی‌ها و فشارها، بهترین راهکار را روی آوردن به عبادت و تسبیح و سجده‌های خاضعانه بیان می‌کند و خطاب به رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ * فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ»^۱ ای پیامبر صلی الله علیه و آله، ما می‌دانیم سینه‌ات از آنچه آنها می‌گویند تنگ می‌شود [و تو را سخت ناراحت و نگران می‌کنند]. برای دفع این تشویش خاطر، پروردگارت را تسبیح و حمد گو و از سجده‌کنندگان باش».

نماز آرامش بخش امام رضا علیه السلام در خراسان

شیخ صدوق روایت می‌کند در ایامی که امام رضا علیه السلام در خراسان به سر می‌برد، مدتی خشکسالی شد و باران نیامد. نگرانی و اضطراب و دل‌شوره مردم را فراگرفت. مأمون در روز جمعه‌ای از امام تقاضا کرد که برای نزول باران و رحمت الهی دعا کند؛ امام رضا علیه السلام فرمود: روز دوشنبه برای اقامه نماز استسقاء بیرون خواهم آمد؛ زیرا جدم رسول الله صلی الله علیه و آله را به همراه امیر مؤمنان علی علیه السلام در عالم رؤیا زیارت کردم و پیامبر به من فرمود: «پسرم، تا روز دوشنبه صبر کن و سپس در آن روز به صحرا برو و از درگاه خداوند متعال طلب باران نما. خداوند باران رحمت خود را می‌فرستد و مردم به عظمت و عزت تو در پیشگاه خداوند پی می‌برند و به بزرگی مقامت واقف می‌گردند. روز دوشنبه فرارسید، مردم از خانه‌ها بیرون آمدند، امام رضا علیه السلام به صحرا رفت و مردم نیز گرد آمدند و چشم به حرکات و سکانات آن حضرت دوختند. امام دو رکعت نماز استسقاء را اقامه کردند، آن‌گاه بالای منبر رفتند و در خطبه بعد از حمد و ثنای الهی فرمودند:

اللَّهُمَّ يَا رَبَّ أَنْتَ عَظَّمْتَ حَقَّنَا أَهْلَ الْبَيْتِ فَتَوَسَّلُوا بِنَا كَمَا أَمَرْتَ وَآمَلُوا فَضْلَكَ وَرَحْمَتَكَ وَتَوَقَّعُوا إِحْسَانَكَ وَنِعْمَتَكَ فَاسْقِهِمْ سَقِيًّا نَافِعًا عَامًّا غَيْرَ رَائِثٍ وَلَا ضَائِرٍ وَلِيَكُنْ

اِئْتَدَاءَ مَطَرِهِمْ بَعْدَ انْصِرَافِهِمْ مِنْ مَشْهَدِهِمْ هَذَا إِلَى مَنَازِلِهِمْ وَمَقَارِهِمْ^۱ خدایا، ای پروردگار من، تو حق ما اهل بیت را بزرگ شمرده‌ای. این مردم به ما متوسل شده‌اند؛ همچنان که خودت فرموده‌ای و به فضل و رحمت تو امیدوارند و چشم انتظار احسان و لطف تواند. اینها را از باران سودمند و فراوان و بی‌ضرر و زیان خود سیراب گردان و این باران را پس از بازگشت آنان به خانه‌هایشان نازل فرما.

یکی از حاضران در آن اجتماع می‌گوید به خدا سوگند، همان لحظه حرکت ابرها در هوا شروع شد و رعدوبرق پدید آمد. مردم با خوشحالی و آرامش وصف‌ناپذیری تلاش کردند که تا باران نیامده است، به خانه‌های خود برگردند.

حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام به آنان فرمود: «أَيُّهَا النَّاسُ، فَلَيْسَ هَذَا الْغَيْمُ لَكُمْ، إِنَّمَا هُوَ لِأَهْلِ بَلَدٍ كَذَا... آرام باشید، این ابر برای این منطقه نخواهد بارید، برای فلان ناحیه می‌رود. آن ابر رفت و ابر دیگری به همراه رعدوبرق آمد، مردم دوباره خواستند حرکت کنند، امام فرمود: این ابر نیز به فلان قسمت خواهد رفت. حدود ده ابر به همین ترتیب آمد و از فضای منطقه عبور کرد و هر بار امام علیه السلام فرمود: این ابر برای شما نیست. یازدهمین ابر از راه رسید که امام رضا علیه السلام فرمود: «أَيُّهَا النَّاسُ هَذِهِ سَحَابَةٌ بَعَثَهَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَكُمْ فَاشْكُرُوا اللَّهَ عَلَى تَفَضُّلِهِ عَلَيْكُمْ...» این ابر را خداوند متعال برای شما فرستاده است، در برابر فضل و کرم خداوند، شکر کرده و به سوی منازل خویش بازگردید تا شما به خانه نرسیده‌اید، باران نخواهد بارید».

آن‌گاه امام رضا علیه السلام از فراز منبر پایین آمدند و مردم نیز به خانه‌هایشان رفتند. در همین هنگام بود که باران خوبی نازل شد و تمام حوض‌ها، گودال‌ها و نهرها را پر کرد و مردم نگران، آرامش خود را باز یافتند با خوشحالی تمام می‌گفتند: کرامت‌ها و الطاف الهی بر فرزند رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم مبارك باد. بعد از نزول باران و سیراب شدن زمین از برکات الهی و خوشحالی مردم، حضرت رضا علیه السلام به میان جمعیت آمدند و آنان را موعظه کردند و به شکرگزاری از نعمت‌های الهی به درگاه پروردگار منان دعوت نمودند.^۲

۱. محمد بن علی ابن بابویه (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۱۶۸.

۲. عبدالکریم پاک‌نیا، تأثیر نماز و دعا در آرامش و صفای روح، ص ۷۵. به نقل از: محمد بن علی ابن بابویه (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۱۶۵.

سحر با باد می‌گفتم حدیث آرزومندی خطاب آمد که «واثق شو به الطاف خداوندی»
دعای صبح و آه شب، کلید گنج مقصود است بدین راه و روش می‌رو، که با دلدار پیوندی

۳. ذکر خدا مونس خانواده‌ها

بهترین آرام‌بخش در بحران‌های روحی برای خانواده‌های مؤمن بر اساس فرهنگ و حیانی، یاد خدا و رازونیز و عبادت خدای متعال است. پروردگار عالم می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۱ [هدایت‌شدگان] کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.

هرچند نماز و دعا از مصادیق بارز عبادت هستند، عبادت تنها با ذکر زبانی و نماز و دعا نیست، بلکه آنچه مهم است، غافل نبودن و به یاد خدا بودن در تمام حالات زندگی از جمله در سختی‌ها، بحران‌ها و زمینه‌های گناه و هجوم شیطان به کشور ایمان ماست. از سوی دیگر، عبادت و غافل نبودن از خدای منان نه تنها از منظر دینی، بلکه از دیدگاه علمی نیز ابزاری مؤثر برای کاهش دلشوره، تقویت سلامت روان و افزایش کیفیت زندگی است. به یقین ارتباط مداوم با خداوند، تأثیر مستقیمی بر مغز و سیستم عصبی بنده عبادت‌کننده دارد و روح و روان شخص را جلا می‌بخشد؛ بر همین اساس هر کسی که این موضوع را تجربه کرده است، به یقین و به روشنی به این آرامش درون دست یافته است.

هرگز نمیرد آن که دلش زنده شد به عشق ثبت است در جریده عالم دوام ما

پروردگار رحمن و رحیم به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «صَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَ اللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ»^۲ برای آنها دعا کن که دعای تو، مایه آرامش آنهاست و خداوند شنوا و داناست». در پرتو این دعا، رحمت الهی بر دل و جان آنها نازل می‌شود؛ آن‌گونه که آن را احساس می‌کنند. علامه طباطبائی رحمته الله در تفسیر این آیه می‌نویسد: «منظور این است که نفوس ایشان به دعای تو سکونت و آرامش می‌یابد»^۳.

۱. رعد: ۲۸.

۲. توبه: ۱۰۳.

۳. سید محمد حسین طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۹، ص ۳۷۷.

عبادت‌های دیگر غیر از نماز هم برای خانواده‌ها آرام‌بخشی پیشگیرانه دارد؛ برای مثال روزه گرفتن یکی دیگر از عوامل آرامش است. روزه تقویت روح و روان آدمی است؛ چون نخوردن و نیاشامیدن در ساعتی خاص به دستور آفریدگار عالم هستی، نوعی تمرین برای کنترل شهوت‌ها و غریزه‌هاست. روزه روحیه صبر و تقوا را پرورش می‌دهد تا در مقابل ناملایمات بی‌تابی و آشفتگی نشان ندهد. حج نیز در آرامش و تقویت روح نقش عمده‌ای دارد؛ همان‌گونه که امام باقر علیه السلام فرمود: «الصَّيَامُ وَالْحَجُّ تَسْكِينُ الْقُلُوبِ»^۱ روزه و حج آرام‌بخش دل‌هاست.

بنابراین نماز و سایر عبادات با ایجاد ارتباطی عمیق‌تر با خداوند، احساس آرامش و امنیت بیشتری را برای فرد و خانواده به ارمغان می‌آورند. این ارتباط معنوی افزون بر تقویت حس امید و اعتماد به آینده، فرد نگران ناامید را مطمئن و آرام می‌کند. بلی، عبادت و به یاد خدا بودن و احساس داشتن پشتوانه‌ای قوی و بی‌همتا، برکات بسیاری دارد.

۴. پیوند عبادت و فطرت

انسانی که خصلت کمال‌خواهی و بی‌نهایت‌طلبی داشته باشد، تمام عوامل محدود را کنار می‌گذارد و فقط خداوند نامحدود و کمال مطلق را می‌شناسد. فطرت پاک انسانی به غیر از یاد و نام خدا، چیز دیگری را آرام‌بخش خود نمی‌داند. خدای متعال می‌فرماید: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»^۲ نماز را برای یاد من برپا دار؛ چرکه به یقین دل‌های مضطرب به لحاظ فطری فقط با یاد خدا آرامش می‌یابند.

باور به این امر که اگر ما خدا را یاد کنیم، او هم ما را یاد می‌کند: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ» پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم؛^۳ و ما در محضر او هستیم، دل‌هایمان آرامش می‌یابد. توجه به حضور خداوند در زندگی انسان‌ها، به بشر نشاط و دل‌گرمی می‌دهد و او را در برابر ناگواری‌ها مقاوم می‌کند. حضرت سیدالشهدا علیه السلام که با آرامش خاطر تمام سختی‌ها را تحمل می‌کرد، هنگام شهادت حضرت علی‌اصغر علیه السلام این آرامش را این‌گونه ابراز نمود: «هَوَّنَ عَلَيَّ مَا نَزَلَ بِي أَنَّهُ

۱. محمد بن حسن طوسی، امالی، ص ۲۹۶، ح ۵۸۲.

۲. طه: ۱۴.

۳. بقره: ۱۵۲.

بَعَثَ إِلَهُ: ^۱ اینکه در محضر تو این امور بر من نازل می‌شود، بر من آسان شد».

اساساً فلسفه عبادت، ارتباط آسان انسان ناتوان با آفریدگار قادر جهان است که هر لحظه اراده کند و خود را نیازمند پناهگاهی مطمئن و زوال‌ناپذیر ببیند، می‌تواند به این وسیله به قدرت لایزال آفریدگار هستی تکیه کند و آرامش ازدست‌رفته خود را بازیابد. اعضای خانواده نیز اگر بر اساس فرهنگ توحیدی تربیت شوند، با یاد و خدا و رازونیا به درگاه او می‌توانند در مشکلات و بحران‌ها خود را تحت نظارت خداوند ببینند و آرامش یابند.

۶. پالایش روح با نیایش

اعضای خانواده‌ای که اهل عبادت و و رازونیازند، هنگام اقامه نماز در برابر خالق می‌ایستند و با خدای خویش غم دل باز می‌گویند؛ بیان خواسته‌ها و نیازها و بازگویی رازها و طلب مغفرت سبب کاهش غم و حزن و اندوه می‌شود و انسان هنگام درددل با خدای متعال احساس راحتی و سبکی می‌کند. درحقیقت پالایش روان انجام می‌گیرد و این حالت موجب آرامش درون و کاهش آلام روحی و روانی می‌شود.

خانواده‌ها بر اثر رازونیا با خدا در ردیف اولیای الهی قرار می‌گیرند که قرآن درباره آنها می‌فرماید: «بِیَقِينٍ دُوسْتَانِ خُدا نَه بِيْمِي بِرِ اَنَانِ اسْت وَ نَه اَنْدُوْهْگِيْنِ مِي شُوْنْد».^۲ در چنین خانواده‌هایی، حزن و افسردگی راه ندارد؛ همچنین خودکشی، دل‌مردگی و رسیدن به بن‌بست در زندگی آنان رنگ می‌بازد. بر همین اساس است که قرآن کریم خانواده‌ها را به عبادت و نماز ترغیب می‌کند و می‌فرماید: «وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا»^۳ و خانواده‌ات را به نماز فرمان بده و خود نیز بر آن صبر نما».

پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله هرگاه با مشکل اقتصادی مواجه می‌شد و نگرانی‌های مادی پیدا می‌کرد، اطرافیان را به نماز دعوت می‌نمود؛ چراکه دعوت دیگران به نماز، نزول برکت و رزق و روزی خداوند را به همراه می‌آورد.^۴

۱. گروه حدیث پژوهشکده باقرالعلوم، موسوعة کلمات الامام الحسین علیه السلام، ص ۴۷۷.

۲. یونس: ۶۲.

۳. طه: ۱۳۲.

۴. سیدهاشم بحرانی، البرهان فی تفسیر القرآن، ذیل آیه.

خفتگان را چه خبر زمزمه مرغ سحر؟ حیوان را خبر از عالم انسانی نیست
شب مردان خدا روز جهان افروزست روشنان را به حقیقت شب ظلمانی نیست

۷. توبه و استغفار شرط بهره‌مندی از عبادت

قبل از ارتباط با آفریدگار هستی، لازم است موانع رازونیا برطرف گردد. اگر فردی بخواهد به همراه اعمال زشت و گناهان فراوان، به آستان حضرت قدس پناهنده شود، بی‌گمان نتیجه‌ای نخواهد داشت و عبادت و دعای او آرام‌بخش نخواهد بود؛ بنابراین خانواده‌ها برای آرامش و سکون خود باید استغفار و توبه را قبل از برنامه‌نویسی خود قرار دهند. خداوند متعال بارها به این نکته تأکید می‌کند و در سوره «هود» می‌فرماید: «وَ أَنْ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا»^۱ از پروردگارتان طلب آمرزش کنید؛ سپس به سوی او توبه کنید تا از مواهب عالی‌ه خود شما را به‌خوبی بهره‌مند سازد».

مرا غرض ز نماز آن بود که پنهانی حدیث درد فراق تو با تو بگذارم
وگر نه این چه نمازی بود که من بی تو نشسته روی به محراب و دل به بازارم

رهنمودی آرام‌بخش از پیشوای ششم علیه السلام

این مقال را با کلامی از امام صادق علیه السلام به پایان می‌بریم. علامه مجلسی می‌نویسد شخصی به محضر امام جعفر صادق علیه السلام مشرف شد و از دلشوره و نگرانی و اضطراب به پیشوای ششم علیه السلام شکایت نمود. امام فرمود: دستت بر روی قلبت بگذار و بگو: بسم الله. بعد دستت را بر روی قلبت بکش و هفت مرتبه بگو:

«أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِقُدْرَةِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِرَحْمَةِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِجَلَالِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِعَظَمَةِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِجَمْعِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِرِسْوَلِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِأَسْمَاءِ اللَّهِ مِنْ شَرِّ مَا أَخَذَرُ وَ مِنْ شَرِّ مَا أَخَافُ عَلَى نَفْسِي: پناه می‌برم به عزت خدا، پناه می‌برم به رحمت خدا، پناه می‌برم به جلال خدا، پناه می‌برم به بزرگی خدا، پناه می‌برم به جمع کردن خدا، پناه می‌برم به فرستاده خدا، پناه می‌برم به اسم‌های خدا از شر آنچه از آن بر خود می‌ترسم و برحذرَم». آن شخص چنین کرد و بعد گفت به لطف خدای متعال ترس و وحشت از من زدوده شد و به آرامش رسیدم.^۲

۱. هود: ۳.

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۹۵، ص ۱۳۸.

کتابنامه

۱. ابن بابویه (شیخ صدوق)، محمد بن علی، عیون اخبار الرضا علیه السلام، بیروت: مؤسسه اعلمی، ۱۳۹۰ ق.
۲. بحرانی، سیدهاشم، البرهان فی تفسیر القرآن، تهران: بنیاد بعثت، ۱۴۱۶ ق.
۳. پاک‌نیا، عبدالکریم، تأثیر نماز و دعا در آرامش و صفای روح، قم: فرهنگ اهل بیت علیهم السلام، ۱۴۰۱ ش.
۴. طباطبائی، سید محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: اسماعیلیان، ۱۳۹۴ ق.
۵. طوسی، محمد بن حسن، امالی، قم: دارالتقافة، ۱۴۱۴ ق.
۶. گروه حدیث پژوهشکده باقرالعلوم علیه السلام، موسوعة کلمات الامام الحسین علیه السلام، قم: نشر معروف، ۱۴۱۶ ق.
۷. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت: مؤسسه الوفا، ۱۴۰۳ ق.

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 تَقْلِيدُوا»^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 برساخت‌بودن 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 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 علیانسیب، «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.

نقش خانواده در هدایت جوانان به ازدواج سالم در دنیای کنونی

حجت الاسلام والمسلمین محمد غلامی*

اشاره

یکی از مهم‌ترین حوزه‌هایی که خانواده در آن نقش مهمی دارد، هدایت جوانان به سمت ازدواج موفق و پایدار است. ازدواج سالم و پایدار در آرامش فردی، نشاط اجتماعی به‌ویژه در کاهش آسیب‌های اجتماعی و رشد و بالندگی جامعه تأثیر بسزایی دارد. نهاد مقدس خانواده که خود با ازدواج سالم استقرار یافته است، اساس شکل‌گیری شخصیت و رفتار فرزندان و مشخص‌کننده سرنوشت و آینده فرزندان با تصمیم درست به ازدواج است. ازدواج در توصیف زیبای قرآن، انسان را از لغزش در پرتگاه‌های سخت زندگی باز می‌دارد: «هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ»^۱ آنها لباس شما هستند و شما لباس آنها.

اگر ازدواج سالم و معقول باشد، سرنوشت نسل‌های آینده در فضای خانواده به سمت موفقیت و هدف آرمانی خود حرکت خواهد کرد؛ اما اگر جوانی در امر ازدواج راه خطا و اشتباهی را پیموده شود، نارضایتی پایدار و در نهایت فروپاشی خانواده را در پی خواهد داشت. امروزه با تهاجم فرهنگی دشمن و ترویج الگوی زندگی غربی، نقش خانواده در هدایت جوانان به سمت ازدواج سالم و جلوگیری از سردرگمی و انحراف اهمیت بیشتری یافته است. تجربه‌ها نشان می‌دهد بسیاری از شکست‌ها و آسیب‌های امر ازدواج و طلاق‌ها و کشمکش‌های بین زوجین، ریشه در فقدان هدایت‌ها و پشتیبانی‌های والدین در امر ازدواج و تصمیم‌های شتاب‌زده و هیجانی جوانان داشته است. نوشتار حاضر با روش توصیفی - تحلیلی به بررسی جایگاه و

* سطح چهار حوزه علمیه قم.

نقش خانواده در هدایت جوانان به سمت ازدواج موفق و سالم می‌پردازد تا از این رهگذر مؤلفه‌های اثرگذار خانواده در فرایند هدایت، حمایت و تصمیم‌سازی جوانان مشخص شود و الگوی مناسبی برای ارتقای سلامت ازدواج ارائه گردد.

۱. مبانی مفهومی ازدواج سالم بر اساس آیات و روایات

دین مبین اسلام که برای تأمین سعادت بشر و سامان‌دهی حیات دنیوی و اخروی فرستاده شده است، با نگاهی جامع به همه ابعاد وجودی آدمی، ازدواج را یکی از اساسی‌ترین میادین رشد و اعتلای جوان دانسته است. بر همین اساس دختران و پسرانی که در آستانه تصمیم مهم زندگی خود هستند را بدون راهنمایی و هدایت وانهاده است، بلکه با ترسیم معیارهای صحیح، ارائه رهنمودهای نورانی و بیان آداب و احکام دقیق، راه مستقیم و بیراهه‌های پرخطر را پیش چشم آنان نهاده است. ازدواج در منطق دین مبین اسلام تنها تلاشی بر پاسخ‌گویی به نیازهای غریزه جنسی نیست، بلکه پیوندی مقدس و فطری است که تکمیل‌کننده عروج معنوی انسان و راهی برای رسیدن به سکینه قلبی، مودت و رحمت است.

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»^۱ و از نشانه‌های 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؛ به‌یقین در این [کار] نشانه‌هایی است برای مردمی که می‌اندیشند».

بنابراین ازدواج سالم، ازدواجی است که در آن زن و مرد با تکامل یکدیگر به آرامش برسند و طوفان‌ها و مخاطرات جهان نتواند آنان را از مسیر رشد و بالندگی باز دارد.

وظیفه زن و مرد ای حکیم دانی چیست یکی است کشتی و آن دیگری است کشتی‌بان
چو ناخداست خردمند و کشتی‌اش محکم گرچه باک زامواج و ورطه طوفان
به روز حادثه اندر یم حوادث دهر امید سعی و عمل‌هاست هم از این هم از آن^۲

۱. روم: ۲۱.

۲. پروین اعتصامی، دیوان، ص ۱۷۶.

ازدواج سالم در بینش نورانی اسلام، کمک‌کننده برای اطاعت از دستورات الهی معرفی شده است. در روایت آمده است: پس از عروسی علی علیه السلام و فاطمه علیها السلام، روزی رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله از امیرمؤمنان علیه السلام پرسید: فاطمه علیها السلام را چگونه همسری یافتی؟ علی علیه السلام فرمود: «نِعَمَ الْعَوْنِ عَلَى طَاعَةِ اللَّهِ: بهترین یاری‌کننده در راه اطاعت خداوند». سپس پیامبر صلی الله علیه و آله رو به دخترش فاطمه علیها السلام کرد و پرسید: علی را چگونه شوهری می‌بینی؟ فاطمه علیها السلام فرمود: «خَيْرُ بَعْلٍ: او را بهترین شوهر دیدم».^۱ پس می‌توان گفت ازدواج سالم در نگاه ادله نقلی، ازدواجی است که در آن روابط زن و شوهر بر پایه آموزه‌های الهی بنا شود و انسان‌های موحد در آن افزون بر آرامش جسم و روح، در مسیر بندگی و رشد الهی قرار گیرند.

در روایت دیگری، ازدواج سالم عامل جلوگیری از فساد جامعه معرفی شده است: «إِذَا جَاءَكُمْ مِنْ تَرْصُونِ خُلُقِهِ وَدِينِهِ فَرَّوْجُوهُ إِلَّا تَفْعَلُوهُ تَكُنْ فِتْنَةٌ فِي الْأَرْضِ وَفَسَادٌ كَبِيرٌ».^۲ اگر کسی آمد که از اخلاق و دین او راضی بودید، دخترتان را به او تزویج کنید که اگر چنین نکنید، فساد و فتنه بزرگی در زمین خواهد شد».

۲. چالش‌های دنیای کنونی در مسیر ازدواج سالم

تحولات گسترده در عصر مدرن، مسیر ازدواج جوانان را با دشواری‌های تازه‌ای مواجه کرده است. افسردگی، تبلی، اضطراب، بدبینی و انواع دیگری از بیماری‌های روانی، ارمغان پیشرفت رسانه‌ها و ابزارهای ارتباطی متنوعی است که دشمن از آنها برای ضربه‌زدن به جامعه بهره می‌برد. در ادامه به برخی از موانع مرتبط با دنیای کنونی در مسیر ازدواج سالم اشاره می‌شود.

الف) چالش فرهنگی

در فرهنگ وارداتی غربی با تزویج آزادی‌های بی‌قیدوبند، لذت‌گرایی افراطی و فردگرایی و روابط آزاد اینترنتی، سبک زندگی سنتی فراموش شده و ازدواج نیز با موانع جدی روبرو شده است. قرآن کریم این خطر را گوشزد می‌کند و می‌فرماید: «زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِصْنَةِ وَالْحَلِيلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ

۱. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۱۳۳.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۳۴۷.

الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ: ^۱ محبت و عشق به خواستنی‌ها از زنان و فرزندان و اموال فراوان از طلا و نقره و اسب‌های نشان‌دار و چهارپایان و کشت‌وزراعت، برای مردم تزیین شده است؛ اینها کالای زندگی دنیاست. و بازگشت نیکو نزد خداست».

پیامد ارزش‌گذاری بیش از حد به معیارهای ظاهری و مادی و تجمل‌گرایی و چشم و هم‌چشمی، تأخیر در تصمیم‌گیری برای ازدواج به دلیل ترس از تعهد و انتخاب نادرست است.

ب) چالش اقتصادی و اجتماعی

یکی دیگر از موانع ازدواج سالم جوانان، مشکلات معیشتی و فقر خانواده‌ها و فشارهای مالی است. ناتوانی در تأمین مسکن و هزینه‌های ضروری زندگی سبب شده است که پیوسته سن ازدواج بالاتر رفته و به بحرانی اجتماعی در جامعه تبدیل شود. با اینکه تدبیر معیشتی از سوی دولت و برنامه‌ریزی به موقع خانواده‌ها در سامان‌بخشی مشکلات اقتصادی ضرورتی انکارناپذیر است، اما قرآن کریم تأکید می‌کند که تنگناهای مالی نباید بهانه‌ای برای به تأخیر انداختن این امر مقدس گردد؛ چراکه خداوند وعده داده است بندگان را در سایه ازدواج، از فضل و گشایش خویش بهره‌مند می‌کند: «وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» ^۲. مردان و زنان بی‌همسرتان و غلامان و کنیزان شایسته خود را همسر دهید؛ اگر تهی دست‌اند، خدا آنان را از فضل خود بی‌نیاز می‌کند. و خدا بسیار عطاکننده و دانا است».

از طرف دیگر تجارب ناموفق زناشویی در شبکه خویشاوندی و اطرافیان، ترس از مسئولیت‌های زندگی مشترک و نبودن شغل مناسب و جایگاه و شأن اجتماعی، همه و همه جوانان را در مسیر ازدواج دچار اضطراب و تردید جدی می‌کند؛ همچنین مقایسه‌های نادرست با زندگی دیگران بر آمادگی روانی و اعتماد به نفس آنان تأثیر منفی می‌گذارد.

ج) چالش تغییر معیارهای انتخاب همسر

در جوامع کنونی متأسفانه با پیشرفت تکنولوژی و ارتباطات، معیار و ملاک دینی و مذهبی جای

۱. آل عمران: ۱۴.

۲. نور: ۳۲.

خود را به معیارهای مادی و ظاهری و زینت‌های اجتماعی داده است که این مسئله در ازدواج و تعیین سرنوشت آینده نمود بیشتری دارد. برخی خانواده‌ها به جای دین و اخلاق که تصریح روایات است، به دنبال ثروت و جمال و زینت‌های مادی هستند؛ درحالی‌که این مسئله مهم‌ترین مانع در مسیر ازدواج سالم است. غلبه معیارهای ظاهری و مادی بر اصول دینی و اخلاقی موجب می‌شود انتخاب همسر بر پایه جذابیت‌های ناپایدار و آسیب‌پذیر شکل بگیرد و بنیان زندگی مشترک از ابتدا بر زمین سست نهاده شود؛ در نتیجه احتمال ناپایداری چنین زندگی‌ای افزایش یابد.

۳. کاربردهای تربیتی خانواده در تسهیل ازدواج جوانان

الف) آموزش و تبیین معیارهای دینی

یکی از وظایف اصلی خانواده، انتقال معارف دینی در زمینه ازدواج سالم و تشکیل خانواده و حقوق و تکالیف زوجین به جوانان است. خانواده نخستین پایگاه اجتماعی است که در آن بینش‌ها و نگرش‌های فرزندان تثبیت می‌شود و به تبع آن شخصیت، باورها و رفتارها شکل می‌گیرد. بسیاری از تصمیم‌های سرنوشت‌ساز جوانان که یکی از آنها ازدواج و تشکیل خانواده است، به طور مستقیم متأثر از همان نگرش‌ها و باورهایی است که در سیستم خانواده آموخته‌اند. بنابراین سبک زندگی و رفتارهای خانواده از سوی فرزندان به نسل‌های بعد و جامعه منتقل می‌شود. درحقیقت خانواده، مدرسه‌ای است که در آن چراغ ایمان، اخلاق و سبک زندگی به جامعه تابیده می‌شود.

قرآن کریم درباره نقش تربیتی خانواده می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْجِبَارَةُ...»^۱ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود و خانواده خود را از آتشی که هیزم آن انسان‌ها و سنگ‌هاست حفظ کنید».

نقش خانواده در بیان این آیه شریفه، افزون بر تأمین نیازهای مادی، هدایت و مراقبت معنوی و اخلاقی است. در تفسیر آیه شریفه از مولا علی علیه السلام روایت شده است که خود و زن و بچه خود را تعلیم خیر دهید و آنها را ادب کنید.^۲ فرزندی که خداوند عطا فرموده، امانت الهی است و

۱. تحریم: ۶.

۲. عبدالرحمن سیوطی، الدر المنثور، ج ۶، ص ۲۴۴.

تأمین نیازهای مادی و معنوی او از همان دوران کودکی وظیفه والدین است. بنابراین می‌توان گفت: آمادگی دینی و اخلاقی به سمت ازدواج سالم نیز بخشی از همین مسئولیت سنگین تلقی می‌شود؛ چراکه بر اساس روایات، ایمان دینی شخص با ازدواج درست و موفق محفوظ می‌ماند و از انحراف‌های اخلاقی جلوگیری می‌شود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «مَنْ تَزَوَّجَ فَقَدْ أَحْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ، فَلْيَتَّقِ اللَّهَ فِي النِّصْفِ الْبَاقِي»^۱ کسی که ازدواج کند، نیمی از دین خود را حفظ نموده است و برای نیمه دوم باید تقوای خدا پیشه گیرد».

ب) ایجاد محیط محبت‌آمیز همراه با کرامت

محبت و احترام، غذای روح کودکان است و پدر و مادر همچنان‌که در برابر سلامت روح فرزند خود مسئول هستند، در برابر جسمش نیز مسئولیت دارند. بنا بر تصریح روان‌شناسان، دوره یک تا پنج‌سالگی در شکل‌گیری روان سالم بسیار مؤثر است و اخلاق و آداب معاشرت والدین با یکدیگر و با فرزند به شدت در او تأثیر می‌گذارد.^۲ بنابراین بر والدین لازم است: اولاً: اگر خطایی از او سر زد، سرزنش نکنند.

ثانیاً: او را تکریم کنند و با او متناسب با شرایط خودش صحبت کنند که رسول گرامی اسلام فرمود: «اَكْرِمُوا أَوْلَادَكُمْ وَأَحْسِنُوا آدَابَهُمْ»^۳ به فرزندان خود احترام کنید و آنان را نیکو تربیت نمایید».

اگر فرزند در دوران کودکی به لحاظ عاطفی و روحی از والدین تغذیه نشود، در دوران جوانی حالت ضعیف و ناسازگاری پیدا می‌کند و در زندگی مشترک موفق نخواهد بود. چنان‌که آب حکایت کند ز اختر و ماه ز عقل و روح حکایت کنند قالب‌ها^۴

ج) تقویت نگرش صحیح و معقول در فرزندان

نگرش عاطفی جوان در برابر ازدواج و تشکیل زندگی مشترک، در فضای خانواده شکل می‌گیرد؛ ازاین‌رو اگر روابط والدین آکنده از احترام و گفتگوی سازنده و محبت و صبر باشد، ذهن فرزندان

۱. محمد بن الحسن طوسی، امالی، ص ۵۱۸.

۲. بانوح روشناس، تربیت روحی و جسمی کودک، ص ۴۲.

۳. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۲۳، ص ۱۱۴.

۴. جلال‌الدین مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۲.

نسبت به مقوله ازدواج دارای نگرش مثبت خواهد بود؛ در مقابل اگر در سیستم خانواده، روابط پدر و مادر مملو از کشمکش و تنش‌های روزمره و خشم و نفرت و بی‌اعتمادی باشد، ناخودآگاه در ذهن بچه‌ها بذر ترس و اضطراب و بی‌میلی به ازدواج کاشته خواهد شد.^۱ از موارد زمینه‌ساز ازدواج سالم و موفق، تقویت نگرش مثبت برای امر مقدس ازدواج است. خانواده‌ها باید با هدایت شناختی صحیح، نگاه فرزندان را از این انگاره‌های اشتباه دور سازند و با تبیین واقعیت‌های زندگی مشترک، روحیه مسئولیت‌پذیری آنان را تقویت کنند. فرزندان باید به این حد از رشد و کمال برسند که در تصمیم‌گیری خود منطقی عمل کنند و مصالح واقعی زندگی را در نظر بگیرند. محققان معتقدند زیربنای اصلی تربیت فرزند پس از آموزش و محبت و تکریم، اعتماد به فرزند و مسئولیت‌دادن به اوست.^۲

۴. راهبردهای عملی خانواده در هدایت و پشتیبانی جوانان برای ازدواج سالم

الف) حمایت عاطفی و روانی پیش از ازدواج

از نگاه اسلام، خانواده افزون بر مبدأ حیات جسمی فرزندان، سرچشمه حیات اجتماعی و رشد و تربیت او نیز است؛ همچنین مسئول هدایت و راهبری فرزند به سمت مسیر صحیح زندگی است. رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «مِنْ حَقِّ الْوَلَدِ عَلَى وَالِدِهِ ثَلَاثَةٌ يُحَسِّنُ اسْمَهُ وَيُعَلِّمُهُ الْكِتَابَةَ وَ يُزَوِّجُهُ إِذَا بَلَغَ»^۳ حق فرزند بر پدر این است که اسم نیکو برایش انتخاب کند و نوشتن یادش دهد و زمانی که بزرگ شد، برایش زن بگیرد».

ازدواج سالم تنها با فراهم آوردن زمینه‌ها و مقدمات مادی حاصل نمی‌شود - اگرچه آن هم لازم است - بلکه نیازمند حمایت عاطفی و احساس امنیت روانی است. درحقیقت با پشتیبانی عاطفی و روانی، بذر اعتماد و آرامش در دل جوان کاشته می‌شود و او را برای ادامه زندگی موفقیت‌آمیز دلگرم‌تر می‌سازد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا أَعَانَ وَلَدَهُ عَلَى بَرٍّ بِالْإِحْسَانِ إِلَيْهِ وَالتَّأَلَّفَ لَهُ وَتَعَلَّمَهِ وَتَأَدَّبَهُ»^۴ رحمت خداوند بر پدری که در راه نیکی به فرزند

۱. سیدمحمد نجفی یزدی، اخلاق در خانواده و تربیت فرزند، ص ۸۶

۲. محمدصادق حائری شیرازی، راه رشد، ج ۱، ص ۲۴۴.

۳. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۴۸۲.

۴. حسین بن محمدتقی نوری، مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۶۲۶.

خود کمک کند، به او احسان نماید، رفیق دوران کودکی وی باشد، او را عالم و مؤدب بار آورد». رفاقت پایدار با فرزند، آمادگی عاطفی برای ازدواج را در او فراهم می‌آورد.

ب) همراهی و مشاوره با فرزند قبل و بعد از ازدواج

پدر و مادر باید بدانند که جوانان به سبب کمی تجربه در اجتماع به تجارب و نصایح والدین نیاز دارند. از سوی دیگر باید توجه داشت که فرزندان در آستانه ازدواج، دیگر دوران کودکی را پشت سر گذاشته‌اند؛ از این رو باید در این امر حساس با آنان مشورت کنند، به نظرات آنان احترام بگذارند و حق انتخابشان را محترم بشمارند؛ البته اگر در جایی اشکالی یا خطایی دیدند، به نر می تذکر دهند. امام سجاد علیه السلام در رساله حقوق خود می‌فرماید: «وَأَمَّا حَقُّ وَلَدِكَ بَعْدَ أَنْ يَخْرُجَ مِنْ يَدِكَ أَنْ تَسْتَمِرَّ فِي الدَّعَاءِ لَهُ وَالتَّصِيحَةِ لَهُ»^۱ و اما حق فرزندت بعد از جدایی از تو این است که او را مدام دعا و نصیحت نمایی».

ارائه مشاوره واقع بینانه و سازگار با شخصیت فرزند موجب می‌شود آنان با مسئولیت‌های زندگی مشترک آشنا شوند.

ج) پرهیز از ازدواج تحمیلی

اقدام مهم دیگر پرهیز از ازدواج تحمیلی و اجباری است. با توجه به تفکرات و نظر فرزند، روحیه اعتماد به نفس و عزت نفس او بیشتر می‌شود. خانواده‌ها باید با همدلی و هم‌فکری، گفتگوی صمیمی و تبیین تجربه‌ها، فرزندان را در انتخاب همسری شایسته و ازدواجی سالم و پایدار یاری دهند.

کتاب‌نامه

قرآن کریم

۱. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، چ ۱، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۳ ش.
۲. اصفهانی، ابوالفرج، مقاتل الطالبیین، بیروت: دارالمعرفة، [بی‌تا].
۳. اعتصامی، پروین، دیوان اشعار، چ ۱، [بی‌جا]: سپاس، ۱۳۸۰ ش.
۴. حائری شیرازی، محمدصادق، راه رشد، چ ۱، قم: معارف، ۱۴۰۱ ش.

۱. حسن بن علی ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۶۴.

۵. روشناس، بانو-ح-، تربیت روحی و جسمی کودک، چ ۱، قم: نویسنده، ۱۳۸۰ ش.
۶. سیوطی، عبدالرحمن، الدر المنثور، چ ۱، قم: کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۴ ق.
۷. طوسی، محمد بن الحسن، الأمالی، چ ۱، قم: دارالثقافة، ۱۴۱۴ ق.
۸. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، چ ۴، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۷ ق.
۹. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، چ ۳، بیروت: داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۱۰. مولوی، جلال الدین، دیوان شمس تبریزی، تهران: نغمه زندگی، ۱۳۸۲ ش.
۱۱. نجفی یزدی، سیدمحمد، اخلاق در خانواده و تربیت فرزند، چ ۱، قم: شکوری، ۱۳۸۵ ش.
۱۲. نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک الوسائل، چ ۱، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۸ ق.

پیشگیری از خشونت خانگی در جامعه متدین

سیده مریم طباطبایی ندوشن*

اشاره

«خشونت خانگی» پدیده‌ای جهان‌شمول است که با وجود تأکیدات دینی بر روابط مبتنی بر اخلاق و احترام، متأسفانه در جوامع متدین نیز مشاهده می‌شود. این نوشتار به روش توصیفی - تحلیلی و با استناد به متون دینی، روان‌شناسی خانواده و علوم اجتماعی، با هدف تبیین مصادیق و راهکارهای پیشگیری از خشونت خانگی در جامعه متدین تدوین شده است و تأکید ویژه‌ای بر آموزه‌های دینی و ارائه راهبردهای مبتنی بر ظرفیت‌های فرهنگی - ارزشی دارد. انتظار می‌رود این نوشتار بتواند به جامعه متدین، سرمایه‌های غنی دینی و گنجینه‌های اخلاقی خود را یادآوری کند تا با تصحیح برداشت‌های نادرست، ترویج الگوی روابط مبتنی بر کرامت انسانی و با فعال‌کردن شبکه‌های اجتماعی - مذهبی، سهمی در پیشگیری و کاهش حداکثری خشونت خانگی داشته باشد.

مقدمه

«خشونت خانگی»، هرگونه فشار، کشمش، تهدید، زورگویی، توهین، تحقیر و آسیب جسمی و روانی به اعضای خانواده را دربر می‌گیرد. خشونت خانگی در جامعه متدین، عبارتی متناقض با دو واژه ناسازگار با هم (خشونت - متدین) است و نخستین چیزی که به ذهن متبادر می‌کند، این است که چگونه در جامعه دین‌محور که اصول بنیادینش بر محبت، عدالت و اخلاق است، پدیده‌ای شوم مانند خشونت خانگی می‌تواند رخ دهد؟! از آنجاکه سلامت روان فرد، استحکام خانواده و انسجام جامعه از اهداف دین و دینداری است، خشونت خانگی به همه این اهداف مقدس در جامعه آسیب وارد می‌کند.

* کارشناس ارشد علوم ارتباطات اجتماعی و پژوهشگر حوزه خانواده.

پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله هدف بعثت خود را «اکمال مکارم اخلاق» بیان کردند: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ»؛^۱ همچنین خشونت بین اعضای خانواده را در تضاد کامل با تمام فضایل و مکارم اخلاقی مانند رحمت، عطف، عدالت و صبر می‌دانند؛ از این رو می‌فرمایند: «بی‌گمان دورترین شما از من در قیامت، کسی است که به خانواده خود بیشتر ستم کرده باشد».^۲ این حدیث به روشنی نشان می‌دهد ستم به خانواده، معنایی جز انحراف از دین نیست و هر اندازه انسان در قیامت دورتر از پیامبر باشد، به یقین انحراف بیشتری از دین اسلام داشته است. رسول مهربانی در جایی دیگر می‌فرماید: «خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَ أَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي»؛^۳ بهترین شما کسی است که با خانواده خود، بهترین رفتار را دارد و من بهترین شما هستم در برابر خانواده‌ام».

با مطالعه روایات و احادیث معتبر به برداشت علمی و مستندی از متون دینی می‌رسیم که نشان می‌دهد خشونت خانگی تنها یک «بزه اجتماعی» نیست، بلکه نشانه انحراف از مسیر حقیقی دینداری است و رفتار با اعضای خانواده مهم‌ترین معیار سنجش فضایل اخلاقی و چه بسا ایمان یک مسلمان در دین اسلام معرفی شده است. دو حدیث نقل شده از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در بخش‌های پیشین (درباره شایسته‌ترین افراد و دورترین افراد از ایشان در روز قیامت) معیاری دقیق برای سنجش و ارزیابی خویشتن در اختیار ما قرار می‌دهد. به منظور دریافت اینکه تا چه حد از ایمان راستین و خُلق نیک برخورداریم، می‌بایست توجه کنیم که در خلوت خانه و زمانی که چشم بیگانه‌ای بر ما نظاره ندارد، با نزدیک‌ترین افراد به خود چگونه رفتار می‌کنیم؛ این صحنه، بزرگ‌ترین عرصه برای جهاد اکبر (مبارزه با نفس) به شمار می‌رود.

این مقاله در پی آن است که با شناسایی گونه‌های خشونت خانگی و تبیین پیامدهای هر یک بر سلامت روانی افراد و انسجام خانواده، به آگاهی‌بخشی و اصلاح نگرش اعضای خانواده (شامل همسران و فرزندان) در حوزه روابط متقابل بپردازد. برای دستیابی به این هدف، باورها و تفسیرهای دینی و علمی که در پیشگیری یا عدم تداوم خشونت می‌توانند سهمی داشته باشند، واکاوی شده‌اند و در نهایت، راهبردهای پیشگیرانه‌ای ارائه شده است.

۱. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۲۱۰.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۶۲.

۳. محمد بن علی ابن بابویه، مَنْ لَا يَحْضُرُهُ الْفَقِيه، ج ۴، ص ۳۷۴.

انواع خشونت خانگی

هدف از بررسی و طبقه‌بندی انواع خشونت خانگی، تبیین تمامی ابعادی است که می‌تواند موجب ایجاد احساس ناامنی، تنش و ناخوشایندی جسمی یا روانی در روابط متقابل اعضای خانواده شوند تا مخاطب درکی جامع و همه‌جانبه از اشکال گوناگون خشونت و آزار بیابد.

۱. خشونت فیزیکی

این نوع، آشکارترین شکل خشونت است و اعمالی چون هل دادن، ضرب و شتم، گازگرفتن، ایجاد جراحت، سوزاندن و استفاده از سلاح علیه اعضای خانواده را دربر می‌گیرد. از آنجاکه خشونت فیزیکی استفاده از توانایی بدنی علیه شخص دیگر است، مردان بیشتر مرتکب این خشونت در برابر همسر و فرزندان خود می‌شوند و گاه حتی مادران در لحظات عصبانیت، آن را در قبال کودکان و فرزندان خود اعمال می‌کنند. پیامبر مهربانی‌ها، بارها درباره رعایت حقوق زنان به مردان جامعه مسلمانان هشدار داده‌اند و با جمله «لَا تَضْرِبُوا نِسَاءَكُمْ: زنانتان را نزنید». عواقب اخروی ضرب و شتم زنان و تشابه این رفتار به رفتار جاهلی را به امت یادآور شدند. همچنین ایشان می‌فرمایند: «در مورد زنان [و در رفتار با آنان] از خدا پروا کنید؛ زیرا آنان نزد شما امانت هستند».^۲

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در جایی دیگر فرمودند: «هر مردی که به صورت همسرش سیلی بزند، خدا به فرشته مأمور دوزخ [مالک] دستور می‌دهد که در دوزخ هفتاد سیلی بر صورتش بزند و هر مردی که دستش را بر موهای زن مسلمانی بگذارد [برای اذیت موی سرش را بگیرد]، در دوزخ دست‌هایش با میخ‌های آتشین کوبیده می‌شود».^۳

امام صادق علیه السلام به صراحت زدن همسر را عملی عنوان کرده‌اند که خشم خدا و رسولش را به دنبال دارد و این شدیدترین نوع نهی در فرهنگ دینی محسوب می‌شود: «اگر مردی زنش را بزند، خداوند عزوجل و پیامبرش از او خشمگین می‌شوند».^۴

۱. حسن بن محمد دیلمی، إرشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۷۵.

۲. محمد بن حسن حر عاملی، تفصیل وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه، ج ۲۰، ص ۱۷۱.

۳. میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۲، ص ۵۵۰.

۴. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۵۱۹.

در باره نهی از ضرب و شتم فرزند نیز روایات و احادیث معتبری بیان شده است که گاه بیان کننده عذاب های اخروی ضرب و شتم و گاه یادآوری کننده آثار روانی آن هستند؛ از جمله امام صادق علیه السلام فرمود: «پرهیز از زدن فرزندان؛ چراکه زدن آنان، حیا و شرمشان را از بین می برد»؛^۱ یعنی سبب بی پروایی و گستاخی فرزندان می شود.

۲. خشونت رفتاری

خشونت رفتاری به هرگونه رفتار یا گفتاری اطلاق می شود که فرد را در حالت تحریم قرار می دهد و سلامت روان، عزت نفس و احساس امنیت عاطفی او را به خطر می اندازد. این رفتارهای آزاردهنده اگرچه ممکن است بدون ضربه فیزیکی باشند، عمیق ترین زخم ها را در روان فرد بر جای می گذارند و مسئولیت اخلاقی و شرعی سنگینی برای مرتکب آنها ایجاد می کنند. این موارد عبارت اند از:

الف) اخم کردن و ترش رویی دائمی: این رفتار نوعی خشونت سرد است که فضای خانه را مسموم و احساس طردشدگی در اعضای خانواده ایجاد می کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «از ترش رویی پرهیز؛ چراکه ترش رویی از خصلت های دوزخیان است».^۲

مفهومی در روان شناسی اجتماعی و نیز علوم اعصاب وجود دارد که از آن به «اثر میرایی عاطفی»^۳ نام برده می شود. «اثر میرایی عاطفی» به پدیده ناخودآگاه و خودکار انتقال حالات عاطفی و هیجانی از یک فرد به فرد دیگر اشاره دارد. فرد در این فرایند به گونه ای غیرارادی، احساسات فرد مقابل را تقلید، بازتولید و در نهایت آنها را درونی می کند؛ گویی که این احساسات از ابتدا متعلق به خود او بوده است؛ برای نمونه فردی اخمو و عصبانی وارد اتاقی شاد و پرانرژی می شود؛ او در ابتدا چیزی نمی گوید، اما احساسات منفی او مانند «ویروس عاطفی» در فضا پخش می شود، به سرعت انرژی مثبت اتاق کاهش می یابد، صحبت ها کم می شود و دیگران نیز بدون آنکه دلیلش را بدانند، احساس ناخوشایندی پیدا می کنند. این مسئله همان «اثر میرایی عاطفی» در عمل است.

۱. محمد بن حسن حر عاملی، تفصیل وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه، ج ۲۱، ص ۴۸۶.

۲. حسن بن علی بن شعبه حرانی، تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه و آله، ص ۳۸.

۳. Emotional Contagion.

در محیط خانواده، اخم کردن یا ترش رویی اعضای خانواده به سرعت به دیگران تسری می‌یابد و فضای کل خانه را ملتهب، سرد و پرتش می‌کند.

«اثر میرایی عاطفی» به ما هشدار می‌دهد که احساسات ما یک مسئولیت اجتماعی است؛ بنابراین اخم کردن ما تنها یک رفتار شخصی نیست، بلکه عامل تأثیرگذار قدرتمندی بر محیط عاطفی اطرافیان است.

ب) منزوی کردن و محرومیت از ارتباطات اجتماعی: این کار که گاهی با عنوان «حفظ حریم خانواده» توجیه می‌شود، اگر افراطی و کنترل‌گرایانه باشد، مصداق آزار روانی است. خداوند متعال در آیات مختلفی بر حق رفت‌وآمد و حفظ ارتباطات سالم خویشاوندی تأکید کرده است: «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] پروردگارتان بپرهیزید؛ همان کسی که همه شما را از یک انسان آفرید و همسر او را [نیز] از جنس او خلق کرد و از آن دو، مردان و زنان فراوانی [در روی زمین] منتشر ساخت. و از خدایی بپرهیزید که [همگی به عظمت او معترفید؛ و] هنگامی که چیزی از یکدیگر می‌خواهید، نام او را می‌برید. [و نیز] [از قطع رابطه با] خویشاوندان خود، بپرهیز کنید؛ زیرا خداوند، مراقب شماست».

گاهی مردان به بهانه غیرت و گاه زنان به دلایل مختلفی مانند حسادت، حساسیت، انتقام‌گیری از خانواده همسر و... مانع رفت‌وآمد همسر یا فرزند با خویشان یا دوستان مورد اعتماد می‌شوند.

ج) اتخاذ تصمیم‌های مهم زندگی به صورت یک‌طرفه و بدون مشورت با همسر: مانند خرید و فروش اموال مهمی مانند خانه و ماشین، فروش یک دارایی مشترک به صورت پنهانی، دعوت یا منع مهمان، برنامه‌ریزی برای مسافرت‌های بزرگ.

د) مجبور کردن به انجام اعمال خلاف عرف و شرع: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «بپرهیزید از ستم کردن به کسی که یآوری جز خدا در برابر شما ندارد».^۲ همسر یا فرزندی که در محیط خانه،

۱. نساء: ۱.

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۸۰.

امکان دفاع از خود را ندارد، یکی از مصادیق بارز این حدیث هستند. مصادیق ذکر شده از خشونت رفتاری، حس بی‌ارزشی و عدم تعلق را در طرف مقابل (همسر یا فرزند) ایجاد می‌کند.

۳. خشونت کلامی

خشونت کلامی یکی از اشکال فراوان خشونت خانگی است که به استفاده از زبان برای تحقیر، تهدید، کنترل و ایجاد آسیب روانی در اعضای خانواده اطلاق می‌شود و آثار آن برخلاف خشونت فیزیکی، اغلب نامرئی است و تأثیرات عمیق و ماندگاری بر سلامت روان، عزت نفس و عملکرد شناختی قربانیان دارد. مقابله با خشونت کلامی به مثابه یک علت اولیه می‌تواند از سایر خشونت‌های خانگی مانند خشونت فیزیکی و خشونت رفتاری نیز جلوگیری کند.

بی‌شک خشونت کلامی در بافت روابط خانوادگی، به دلیل تداوم و وابستگی عاطفی میان طرفین، اثری دوچندان دارد و می‌تواند چرخه‌ای بین‌نسلی از الگوهای ارتباطی ویران‌کننده ایجاد کند. آسیب‌های روانی خشونت کلامی و بحث و مشاجره دائمی بین همسران، تنها برای آنان آسیب‌های روحی و فشار روانی را به دنبال ندارد، بلکه آسیب‌های روانی آن می‌تواند از تأثیر طلاق بر فرزندان بیشتر باشد. در ادامه به مهم‌ترین انواع خشونت کلامی اشاره می‌کنیم.

الف) تحقیر، برچسب‌زدن و القاب ناشایست: استفاده از الفاظی مانند «بی‌عرضه»، «فهم» یا صدازدن با القاب زشت، مصداق بارز خشونت کلامی است. خداوند متعال به‌صراحت می‌فرماید: «وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ»^۱ و یکدیگر را مورد طعن و عیب‌جویی قرار ندهید و با القاب زشت و ناپسند یکدیگر را یاد نکنید.

ب) تمسخر: مسخره‌کردن ایده‌ها، علایق و توانایی‌های همسر و فرزند نمونه دیگری از خشونت کلامی است که حس ارزشمندی و اعتماد به نفس آنها را نشانه می‌رود.

ج) تهدید و ترساندن: گفتن جملاتی مانند «اگر این کار را بکنی، از خانه می‌اندازمت بیرون» یا «دیگر دوست ندارم» و «طلاق می‌گیرم یا طلاق می‌دهم»، احساس ناامنی و بی‌پناهی شدیدی به اعضای خانواده می‌دهد؛ اعضای خانواده با شنیدن این نوع تهدید از غریبه‌ها آن‌چنان آسیبی نمی‌بینند که از همسر یا والدین خود که نزدیک‌ترین انسان‌ها در کره

خاکی به آنها هستند، این کلمات را بشنوند.

د) داد و فریاد: یافته‌های علمی به خوبی نشان می‌دهند که چگونه صحبت کردن یعنی لحن کلام، به اندازه آنچه می‌گوییم (محتوا) اهمیت دارد. لحن مناسب سنگ‌بنای ارتباط سالم در خانواده است. متأسفانه در بسیاری از خانواده‌ها و نیز خانواده‌های مذهبی، نزدیکی قلبی - عاطفی و خونی سبب فراموش شدن اهمیت لحن گفتگو شده است؛ از این رو پیام‌های عادی که در ظاهر خشونتی ندارند، با صدای بلند، لحن تند و گاه با فریاد و پرخاشگری با همسر و فرزند مبادله شود. در حالی که پژوهش‌های علم ارتباطات به روشنی نشان می‌دهند که لحن صحبت، اغلب تأثیری قوی‌تری از محتوای کلام بر گیرنده پیام دارد. بر اساس پژوهش معروف آلبرت محرابیان، تنها ۷٪ از درک پیام به کلمات اختصاص دارد، در حالی که ۳۸٪ به لحن صدا و ۵۵٪ به زبان بدن مرتبط است.^۱ این یافته‌ها در بافت خانواده اهمیت ویژه‌ای می‌یابند؛ چرا که لحن خشن حتی با محتوای مثبت می‌تواند موجب فعال شدن سیستم تهدید مغز و ترشح هورمون استرس شود؛ در حالی که لحن ملایم و محبت‌آمیز، پیام‌های منفی را نیز تحمل‌پذیرتر می‌کند. مطالعات عصب‌شناختی نیز تأیید می‌کنند که لحن صحبت گوینده به گونه‌ای مستقیم بر سطح کورتیزول (هورمون استرس)، فعالیت آمیگدال (مرکز پردازش ترس) و ترشح اکسیتوسین (هورمون اعتماد و پیوند) در شنونده یا شنوندگان تأثیر می‌گذارد.

خدای متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا»^۲ با مردم به نیکی سخن بگویید؛ امام علی علیه السلام نیز می‌فرماید: «از خشم بپرهیزید؛ زیرا آن باعث خشم خداوند است».^۳

ه) دستورات تحکیم‌آمیز: یکی از ویران‌کننده‌ترین الگوهای ارتباطی که مورد توجه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی نیز قرار گرفته است، به کار بردن «دستورات تحکمی» است. این دستورات که در قالب جملات امری فاقد ملاحظه، توضیح یا حق انتخاب بیان می‌شوند، ماهیتی سلطه‌گرانه دارند و بیش از آنکه یک درخواست باشند، فرمانی یک‌طرفه به شمار می‌آیند.

۱. Mehrabian, A. (۱۹۷۱). Silent Messages. Wadsworth.

۲. بقره: ۸۳.

۳. ابوالفتح آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ح ۱۲۴۹.

این‌گونه گزاره‌ها مصداق بارز خشونت کلامی هستند؛ چراکه با نادیده‌گرفتن اختیار، کرامت و نظر فرد مقابل، به تدریج بنیان‌های احترام متقابل را در خانواده فرومی‌ریزند. وقتی ارتباط از حالت گفتگو به سمت فرمان‌دهی سوق پیدا می‌کند، فضای خانواده از محیط امن عاطفی به میدان قدرت بدل می‌گردد که در آن رنجش عمیق و فاصله عاطفی جایگزین صمیمیت و همکاری می‌شود. دستور تحکمی، رابطه را به «فرمانده - فرمانبردار» تقلیل می‌دهد و خشونت کلامی محسوب می‌شود؛ درحالی‌که درخواست محترمانه، حرمت رابطه و استقلال فرد را حفظ می‌کند و به جای ایجاد تنش، زمینه‌ساز همکاری است.

و) مقایسه‌کردن منفی با گفتن جملاتی مانند «چرا مثل فلانی درسخوان نیستی؟» یا «باجنایت از تو بهتر است»؛ همسران و پدر و مادرهایی که در خانه همواره از استعدادها و توانایی‌های بچه‌های فامیل یا همسران دیگران صحبت می‌کنند و همسران و فرزندان را با آن‌ها مقایسه می‌کنند، نوعی خشونت کلامی دارند. مقایسه همسر یا فرزندان با دیگران اغلب با هدف ترغیب فرد به تغییر یا پیشرفت انجام می‌شود؛ اما در عمل نتایج کاملاً معکوس به همراه دارد. مقایسه منفی از مصادیق خشونت کلامی - روانی است که موجب به‌وجودآمدن سه نتیجه ویران‌کننده در افراد می‌شود: دامن‌زدن به رقابت ناسالم و کینه‌توزی؛ تخریب حس هویت و خودپنداره؛ ایجاد چارچوب «شرطی شدن» برای عشق و پذیرش.

ز) سرزنش و عیب‌جویی دائمی: به‌رخ‌کشیدن مداوم اشتباه‌های گذشته فرزند یا همسر و به دنبال بهانه‌بودن برای عیب‌جویی از ظاهر یا رفتار آنها یکی از مصادیق مهم خشونت کلامی در خانواده است. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «سخت‌ترین عذاب در روز قیامت، برای کسی است که مؤمنی را خوار کند یا بی‌احترامی نماید».^۱

ح) بی‌توجهی کلامی: پاسخ‌ندادن به پرسش‌های اعضای خانواده، قهرکردن‌های طولانی، نادیده‌گرفتن حرف‌های آنها و سکوت عمدی از مصادیق خشونت کلامی یا بی‌توجهی کلامی است. این سکوت از هر فریاد توهینی دردناک‌تر است و پیامش این است: «تو لیاقت حتی توضیح هم نداری».

والدین یا همسران اگر به هر دلیلی خسته، عصبانی یا بی‌حوصله هستند، باید به جای

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۳۱.

سکوت مثلاً بگویند: «الان عصبانی‌ام و نیاز دارم ده دقیقه تنها باشم تا آرام شوم. بعد با هم حرف می‌زنیم». این تفاوت «سکوتِ طردکننده» و «مهلتِ محترمانه» است. در هر دو حالت نوعی سکوت وجود دارد؛ اما یکی زهر را در قلب رابطه تزریق می‌کند و دیگری پانسمانی بر زخم‌های رابطه است.

ط) توهین به دوستان و علائق: از منظر روان‌شناسی رابطه، دوستان و علائق تنها سرگرمی یا ارتباطات ساده نیستند، بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از هویت شخصی، جهان اجتماعی و نظام ارزشی فرد را شکل می‌دهند. حمله به این حوزه‌ها در واقع حمله به خود اصلی فرد است. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «کسی که مؤمنی را در نظر خود خوار کند، [این کار] از کشتن او شدیدتر است».^۱

ی) نفرین: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درباره ویژگی‌های فرد مؤمن می‌فرمایند: «مؤمن هیچ‌گاه عیب‌جو، لعن‌کننده، بی‌حیا و بدزبان نیست».^۲

۴. خشونت مالی و اقتصادی

این خشونت شامل محروم‌سازی و محدودکردن دسترسی اعضای خانواده به‌ویژه همسر به منابع مالی، اجازه‌ندادن برای مدیریت دارایی‌های شخصی و خودداری از تأمین هزینه‌های ضروری زندگی است. این خشونت می‌تواند هم از سوی زن و هم از طرف زن اعمال شود؛ اما مصادیق آن در مردان بیشتر است. می‌توان گفت ستم مالی به همسر در اسلام حرام است؛ بنابراین تصرف در اموال شخصی زن (از جمله ارث، مهریه، درآمد شخصی) بدون رضایت او حرام و نوعی «ظلم» به شمار می‌آید.

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ»^۳ و بر آن کس که فرزند برای او متولد شده [= پدر]، لازم است خوراک و پوشاک مادر را به طور شایسته [در مدت شیردادن بپردازد؛ حتی اگر طلاق گرفته باشد].^۴

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «همانا برای گناهکار بودن شخص بس است که کسانی را که

۱. همان.

۲. علاءالدین المتقی الهندی، کنز العمال فی سنن الأقوال والأفعال، ج ۳، ص ۴۷۱، ح ۷۶۱۶.

۳. بقره: ۲۳۳.

تحت تکفل او هستند، تباه سازد [و نیازهایشان را برآورده نکند]^۱.

۵. خشونت دیجیتال

با گسترش فناوری‌های هوشمند، این نوع خشونت در خانواده‌ها رو به افزایش نهاده است. خشونت دیجیتال به معنای غرق شدن اعضا در فضای مجازی و ابزارهای دیجیتال است؛ به گونه‌ای حضور دیگران نادیده گرفته می‌شود و گفتگوی مؤثر و ارتباط عاطفی در خانواده به کمترین میزان می‌رسد.

پدیده نوظهور «خشونت دیجیتال» در جایگاه یکی از ویران‌کننده‌ترین اشکال خشونت مدرن، کانون توجه پژوهشگران علوم ارتباطات و روان‌شناسی خانواده قرار گرفته است و در پشت ظاهر پیچیده و جذاب فناوری پنهان می‌شود.

خشونت دیجیتال در بستر خانواده را می‌توان به مثابه «غرق‌شدگی اجباری اعضا در فضای مجازی و ابزار دیجیتال» تعریف کرد؛ تا حدی که حضور فیزیکی و عاطفی دیگران نادیده گرفته می‌شود و گفتگوی مؤثر و تعامل چهره‌به‌چهره به حداقل ممکن می‌رسد. این پدیده از منظر نظریه «ساختار خانواده»، یک تهدید جدی محسوب می‌شود؛ چرا که با تضعیف «حضور کیفی» که سنگ‌بنای صمیمیت و انسجام عاطفی است، به تدریج شبکه ارتباطی خانواده را از درون تهی می‌کند.

راهبردهای پیشگیری از خشونت خانگی در جامعه متدین

۱. راهبردهای پیشگیرانه در سطح فردی و خانوادگی

الف) تقویت بازدارنده‌های درونی: تقویت ایمان و تقوا، قوی‌ترین عامل بازدارنده از ظلم و تجاوز به حقوق دیگران است. ترس از خداوند، درونی‌ترین و مؤثرترین ضمانت اجرای اخلاق در خانواده است.

ب) آموزش و ترویج اخلاق اسلامی اصیل: تبلیغ مفاهیمی مانند «حلم» (بردباری)، «عفو» (گذشت)، «تواضع» و «محبت» به مثابه ارزش‌های برتر، اساس پیشگیری از خشونت در یک جامعه دینی است؛ تبلیغ و تدریس مصادیق عملی «معاشرت به معروف» در مدارس،

۱. سلیمان بن الاشعث ابوداود، سنن ابی داود، ج ۲، ص ۲۴۴، ح ۱۶۹۲.

دانشگاه‌ها، منابر و جلسات مذهبی ضروری است.

ج) ارتقای مهارت‌های زندگی: گنجاندن آموزش‌های مهارت ارتباط مؤثر، حل تعارض، مدیریت خشم و آموزش تکنیک‌های عملی کنترل خشم (مانند تغییر موقعیت، وضوگرفتن، سکوت) و مهارت‌های فرزندپروری مبتنی بر عطفوت در برنامه‌های آموزشی کارکنان دولت، مدارس، مساجد و مراکز دینی.

د) بازتعریف نقش‌های خانوادگی بر اساس مشارکت و مودت: تبیین مفهوم «قوامیت» به عنوان مسئولیت‌پذیری و خدمت‌گزاری، نه حق حاکمیت و سلطه برای مردان.

۲. راهبردهای پیشگیرانه در سطح اجتماعی - نهادی

الف) توانمندسازی مشاوران و مبلغان دینی: آموزش مشاوران خانواده در مساجد و حسینیه‌ها برای شناسایی، مداخله و ارجاع صحیح موارد خشونت خانگی.

ب) تأسیس و تقویت مراکز مشاوره خانواده وابسته به نهادهای دینی: ایجاد فضای امن، محرمانه و قابل اعتماد برای قربانیان و خانواده‌ها.

ج) تولید محتوا و گفتمان‌سازی: تولید محتوای مکتوب، چندرسانه‌ای و سخنرانی از سوی عالمان و شخصیت‌های محبوب دینی که به‌صراحت علیه خشونت خانگی موضع می‌گیرند و تفسیرهای درست را ترویج می‌کنند، به موازات تولید محتوا از شیوه رفتار مودتی بزرگان دینی در ارتباط با همسر و فرزندان.

۳. راهبردهای پیشگیرانه در سطح فقهی - حقوقی

الف) اجتهاد پویا و پاسخ‌گو: بازخوانی آرای فقهی در مورد مسائل خانوادگی با توجه به مقتضیات زمان و با هدف تحکیم خانواده و پیشگیری از ظلم.

ب) آگاهی‌بخشی از حقوق شرعی: روشن کردن اینکه خشونت از نظر شرعی حرام است و قربانی حق دارد از خود دفاع کند و به حاکم شرع مراجعه نماید.

کتاب‌نامه

قرآن کریم

۱. ابن‌بابویه، محمد بن علی، مَنْ لَا يَحْضُرُهُ الْفَقِيه، تصحیح: علی‌اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳ ق.

۲. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، محقق/ مصحح: علی اکبر غفاری، چ ۲، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۳ ش.
۳. ابوداود، سلیمان بن الأشعث، سنن ابی داود، بیروت: دارالفکر، [بی تا].
۴. آمدی، ابوالفتح، غررالحکم و دررالکلم، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۵ ق.
۵. حر عاملی، محمد بن حسن، تفصیل وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۱۴ ق.
۶. سیدالرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، ترجمه: سیدجعفر شهیدی، تهران: علمی و فرهنگی، ۱۳۷۸ ش.
۷. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تصحیح: علی اکبر غفاری، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۸. المتقی الهندی، علاءالدین، کنز العمال فی سنن الأقوال والأفعال، بیروت: مؤسسه الرساله، ۱۴۰۵ ق.
۹. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۰ ق.
۱۰. نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۸ ق.

Mehrabian, A. (1971). Silent Messages. Wadsworth.

راهکارهای تقویت مهارت تاب‌آوری در خانواده

سیدعلی اصغر موسوی*

اشاره

در جهان امروز با وجود انواع دغدغه‌ها و مشکلات اقتصادی و اجتماعی، خانواده برای حفظ استحکام و بقای خود نیازمند تاب‌آوری است. خانواده تاب‌آور، خانواده‌ای نیست که در نبود بحران و مشکل به زندگی خود ادامه دهد، بلکه خانواده‌ای است که هنگام بروز مشکلات و بحران‌ها از روش‌های مناسب مواجهه با مسئله استفاده می‌کند و به جای فروپاشی یا افزایش تنش، از مشکل به مثابه فرصتی برای رشد اخلاقی، ارتباطی و معنوی بهره می‌گیرد. خانواده تاب‌آور مسئله را فراتر از ظرفیت خود نمی‌داند؛ زیرا خداوند انسان را با مسائلی متناسب با ظرفیت او مورد آزمون قرار می‌دهد. همان‌طور که در قرآن آمده است: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا»^۱ خدا هیچ‌کس را جز به اندازه توانایی‌اش تکلیف نمی‌کند». این اندیشه قرآنی و حقیقت دینی، بستر روانی و معنوی لازم را فراهم می‌آورد و انگیزه‌ای قوی برای نهادینه‌سازی رفتارهای مقاوم‌ساز در زندگی روزمره ایجاد می‌کند. بر اساس این بینش، روشن است که فعال‌شدن ظرفیت مقاومت خانوادگی، مستلزم تکرار هدفمند و روزمره رفتارهایی است که اعضا را در برابر فشارهای بیرونی تقویت می‌کند. هرچند عوامل متعددی در تقویت تاب‌آوری نقش دارند، در این نوشتار بر برخی از مهم‌ترین آنها از جمله تقویت ایمان و معنویت، تربیت فرزند مقاوم و ارتقای پیوند عاطفی ایمن تمرکز خواهد شد.

* پژوهشگر ادبیات و هنر دینی.

۱. تاب‌آوری خانوادگی

مفهوم تاب‌آوری در متون دینی می‌تواند با مؤلفه‌هایی همچون خودآگاهی، ایمان، تقوا، صبر، امید تبیین شود؛^۱ همچنین در قالب نمودهایی همچون صبر در برابر ناملازمات، توکل بر خداوند در سختی‌ها، پایداری و مقاومت در مسیر حق، امیدواری به رحمت الهی، تحمل و شکیبایی در روابط خانوادگی، اصلاح‌گری در موقعیت‌های تنش‌زا و استفاده از آزمون‌های الهی به مثابه فرصت رشد معنوی و اخلاقی مشاهده گردد.

پروردگار تبارک و تعالی در قرآن کریم می‌فرماید: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ»^۲ از صبر و نماز [برای حل مشکلات خود و پاک‌ماندن از آلودگی‌ها و رسیدن به رحمت حق] کمک بخواهید و بی‌تردید این کار جز بر کسانی که در برابر حق قلبی فروتن دارند، دشوار و گران است». همچنین در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «وَأَنْ لَّوِ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَهُمْ مَاءً غَدَقًا»^۳ و اگر [انس و جن] بر طریقه حق پایداری کنند حتماً آنان را از آب فراوانی سیراب خواهیم کرد». در سوره «آل عمران» نیز می‌فرماید: «لَتَبْلُؤُنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ»^۴ به یقین در اموال و جان‌هایتان امتحان خواهید شد و مسلماً از کسانی که پیش از شما کتاب آسمانی به آنان داده شده و [نیز] از کسانی که شرک آوردند، سخنان رنج‌آور بسیاری خواهید شنید. و اگر [در برابر آزار اینان] شکیبایی ورزید و [از تجاوز از حدود الهی] پرهیزید [سزاوارتر است]. این اموری است که ملازمت بر آن از واجبات است».

خانواده تاب‌آور روشی را دنبال می‌کند که در طی گذر زمان به‌خوبی با استرس سازگار شود. قرآن کریم به خانواده‌هایی اشاره می‌کند که به‌خوبی با چالش‌های روزگار مواجه شده‌اند: «إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَىٰ آدَمَ وَنُوحًا وَآلَ إِبْرَاهِيمَ وَآلَ عِمْرَانَ عَلَى الْعَالَمِينَ»^۵ بی‌تردید خدا آدم و نوح و خاندان ابراهیم و خاندان عمران را [به دلیل شایستگی‌های ویژه‌ای که در آنان بود] بر جهانیان

۱. محبوبه چمی و همکاران، «تدوین و اعتباریابی الگوی تاب‌آوری خانواده مبتنی بر آموزه‌های قرآنی»، ص ۱۲۸.

۲. بقره: ۴۵.

۳. جن: ۱۶.

۴. آل عمران: ۱۸۶.

۵. آل عمران: ۳۳.

برگزید». بدین‌سان خاندان حضرت نوح علیه السلام و ابراهیم علیه السلام به واسطه عنایت پروردگارشان از ویژگی‌های خاصی برخوردار بوده‌اند که منجر به برتری آنها بر جهانیان شده است.^۱ متون دینی، تاب‌آوری را فضیلتی الهی می‌دانند که انسان را قادر می‌سازد در شرایط دشوار با ایمان، عقل و رفتارهای سازنده با مسائل مقابله کند.

تاب‌آوری خانواده^۲ در روان‌شناسی، فرایندی پویا و چندسطحی است که «ظرفیت خانواده به عنوان یک سیستم عملکردی برای مقاومت در برابر چالش‌های بزرگ زندگی و بازگشت به وضعیتی حتی قوی‌تر و کارآمدتر» را دربر می‌گیرد.^۳ پاسخ خانواده به شرایط استرس‌زا «منحصر به خود خانواده» است و به ترکیب ریسک‌ها و عوامل حفاظتی، مرحله تکاملی خانواده و زمینه‌ی موقعیتی خانواده بستگی دارد.^۴

۲. راهکارهای تقویت مهارت تاب‌آوری در خانواده

الف) تقویت ایمان و معنویت خانوادگی

ایمان، موهبتی الهی است که اعضای خانواده به واسطه آن انواع مشکلات و رنج‌های زندگی را نه تنها نشانه قضا و قدر الهی، بلکه به مثابه فرصتی برای رشد و تعالی می‌دانند. این باور در خانواده‌های مقاوم، زمینه بازخوانی تجربیات دشوار در قالب حکمت الهی را فراهم می‌آورد؛ بنابراین اعضا هنگام مواجهه با بحران‌ها به جای بروز واکنش‌های آنی و آسیب‌آفرین، بر تنظیم هیجان، صبر و توکل تکیه می‌کنند و رفتارهای سازنده را به کار می‌گیرند. جستجو برای یافتن معنا برای تبیین رنج‌ها از مهم‌ترین رفتارهای سازنده است؛ زیرا افرادی جهت‌گیری معنوی و اعتقادی توانمندی افراد در تفسیر وقایع دشوار در پرتو ارزش‌ها و باورهای دینی را افزایش می‌دهد. پژوهش‌ها نیز بیان می‌کنند که «تقویت آموزه‌هایی دینی مانند صبر، توکل همراه با تلاش و

۱. مریم مشایخ، «خانواده تاب‌آور از دیدگاه روان‌شناسی و اسلام»، ص ۲۲۵.

۲. family resilience.

۳. Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European journal of developmental psychology*, 13(3), 313-324.

۴. Meadows, S. O., Beckett, M. K., Bowling, K., Golinelli, D., Fisher, M. P., Martin, L. T., ... & Osilla, K. C. (2016). Family resilience in the military: Definitions, models, and policies. *Rand health quarterly*, 5(3), 12.

همدلی در خانواده موجب افزایش مقاومت اعضای خانواده در مشکلات و بحران‌ها می‌شود.^۱ بدین ترتیب ایمان و معنویت افزون بر افزایش همبستگی، انسجام عاطفی و هویت خانوادگی را نیز تثبیت می‌کند.^۲

باور به اینکه هر سختی دارای معنا و حکمت است، به اعضا توان می‌دهد با امیدواری به یکدیگر آرامش دهند و با تکیه به منبع قدرت الهی و همدلی، هیجان‌های منفی خود را کنترل کنند. سپس فرایند حل مسئله باید به گونه‌ای مشورتی و مسئله‌محور با مشارکت فرزندان انجام گیرد تا معناسازی رخ دهد و هم مهارت‌های کاربردی رشد یابد؛ این ترکیب افزون بر عمیق‌تر کردن تاب‌آوری خانواده، ایمان را در تاروپود هویت اعضا نهادینه می‌کند.

وظیفه والدین در این فرایند سخت‌تر است؛ آنان باید در جایگاه اسوه‌های تربیتی، توسل به ایمان را در عمل و با انجام فعالیت‌های ساده و مستمر نشان دهند؛ از جمله: قرائت منظم قرآن و ادعیه، ذکرهای کوتاه (مثل صلوات پیش از غذا)، یادآوری احادیث و جملات امیدبخش (مانند توکل بر خدا)، تمرین‌های تنفسی همراه با ذکر و نقل روایت‌های تاب‌آوری از معصومان و بزرگان. با استمرار این رفتارها در قالب برنامه‌های روزمره و مشارکت‌آمیز، ایمان و معنویت به صورت تجربی و عملی در زندگی خانوادگی ثبت می‌شود و خانواده‌ای شکل می‌گیرد که همدیگر را در سختی‌ها تقویت می‌کند و از دل آزمون‌ها فرصت‌های رشد و تعالی را می‌آفریند؛ برای مثال وقتی یکی از اعضای خانواده شغلش را از دست می‌دهد؛ در خانواده‌ای که اعضای آن تاب‌آوری را در سایه ایمان و معنویت نیاموخته‌اند، ممکن است پریشانی، واکنش‌های عصبی، دعوا و ... رخ دهد؛ ولی در خانواده‌هایی که ایمان عمل‌گرایانه تقویت شده است، ابتدا اعضا به عنوان همدل احساس او را می‌پذیرند، با گفتن عبارتی مثل «این اتفاق را مثل یک تجربه یا امتحان الهی و فرصتی برای توکل و تلاش ببین، شاید اتفاق‌های بهتری در راه باشد».

چنین نگرشی چند نکته در پی دارد:

اول: خانواده این باور را به مهارت عملی پذیرش واقعیت‌های جهان تبدیل کرده است؛ زیرا

۱. ر.ک: محمد فروش و همکاران، «نقش میانجی تاب‌آوری خانواده در رابطه سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی»، ص ۷۲-۹۷.

۲. زهرا طاهری خرامه، «تاب‌آوری معنوی در بحران»، ص ۱۰.

در این نظام فکری، وقایع خوب و بد هر دو آزمون به شمار می‌آیند و می‌توانند مقدمه ارتقای معنوی انسان و زمینه‌ساز سعادت او گردند؛ نکته‌ای که در روایات نیز بدان تأکید شده است.^۱ امام جعفر صادق علیه السلام فرمودند: «ما مِنْ قَبِيضٍ وَلَا بَسْطٍ إِلَّا وَلِلَّهِ فِيهِ مَشِيَّةٌ وَقَضَاءٌ وَابْتِلَاءٌ»^۲؛ هیچ تنگنا و گشایشی نیست مگر آنکه مشیت و قضا و امتحان الهی در آن نهفته است.

دوم: پذیرش قضا و قدر الهی و توکل به خدا، نقش کلیدی در کاهش نوسان و افزایش صبر و تاب‌آوری دارد؛ پیامبر صلی الله علیه و آله نیز می‌فرماید: «الْإِيمَانُ بِالْقَدَرِ يَذْهَبُ الْهَمُّ وَالْحُزْنُ»^۳؛ ایمان به تقدیر، غم و اندوه را از بین می‌برد.

سوم: این نگرش به فرد کمک می‌کند در موقعیت‌هایی که گاه تحت اختیارش نبوده است، مسئولیت‌ها و عوامل زمینه‌ای را نیز بپذیرد و از انگ‌زدن و تقصیرسازی صرف در برابر خود یا دیگران بکاهد. نتیجه عملی آن کاهش پریشانی هیجانی، رفتارهای شتاب‌زده و تلاش‌های زیان‌زا و افزایش تلاش معقول، امید جمعی و تمرکز بر وظایف واقع‌گرایانه است.

پس از مرحله همدلی و کاهش اضطراب، اعضای خانواده با دعا و نیایش از خداوند می‌خواهند در تصمیم‌گیری درست یاری‌شان کند.

ارتباط آگاهانه، عاطفی و تعاملی با خداوند رکن اصلی تاب‌آوری است. این پیوند به‌ویژه برای فردی که شغلش را از دست داده است، احساس امنیت، تکیه به نیروی عظیم و قدرتمند، توکل به وقایع آینده، امیدواری و درک حمایت غیبی را فراهم می‌آورد.

بدین ترتیب پس از اینکه اضطراب اعضای خانواده با دعا و توکل و درک وجود خداوند کاهش پیدا کرد، آنها با امید جمعی، مشورت و تقسیم نقش‌ها (والدین: پشتیبانی عاطفی و تنظیم اقدامات عملی؛ سالمند: یادآوری تجربه‌های مشابه و سخنان امیدبخش؛ فرزندان: کمک در امور روزمره و انگیزه‌دادن) برنامه‌ریزی مناسبی برای بهبود وضعیت موجود انجام می‌دهند.

ب) تربیت فرزند مقاوم

خانواده «سیستمی زنده و بالنده» است و «فرزند مقاوم» به مثابه شریان حیاتی نقشی فعال در

۱. محمود شکوهی تبار، سلامت در احادیث، ص ۷-۸.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۱۵۲، ح ۲.

۳. محمد محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ج ۹، ص ۳۰۳.

تقویت تاب‌آوری آن دارد؛ درحالی‌که برخی خانواده‌ها فرزند را در مشکلات عضو منفعل می‌دانند و نه تنها از ظرفیت‌های تفکری و عملیاتی او بهره نمی‌برند، بلکه مهارت‌های حل مسئله و تاب‌آوری را به او آموزش نمی‌دهند. چنین خانواده‌های بر این باورند که محبت به فرزند ایجاب می‌کند او را از مشکلات دور نگه دارند؛ درحالی‌که به بهانه محبت به فرزند، نباید او را ضعیف و وابسته بار آورد. بنابراین خانواده برای تقویت تاب‌آوری فرزند، باید مسئولیت خود را در تربیت فعالانه فرزند در نظر گیرد.

پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى سَأَلَ كُلَّ رَاِعٍ عَمَّا اسْتَرْعَاهُ: أَحَفِظَ ذَلِكَ أَمْ صَيَّعَهُ حَتَّى يَسْأَلَ الرَّجُلَ عَنْ أَهْلِ بَيْتِهِ»^۱ خداوند متعال از هر سرپرستی نسبت به آنچه سرپرستی‌اش را به او واگذار کرده است بازخواست می‌کند؛ خواه از آن به‌خوبی سرپرستی (نگهداری) کرده باشد یا تباهش کرده باشد؛ حتی از مرد درباره خانواده‌اش بازخواست می‌شود». این حدیث، اهمیت نقش فعال والدین در تربیت فرزند و مسئولیت آنان در شکل‌دهی به تاب‌آوری و مقاومت او را به‌روشنی نشان می‌دهد. بنابراین خانواده‌ها باید در محبت خود مرزبندی عاطفی داشته باشند تا بتوانند «مقاومت» را در وجود فرزند تقویت کنند. مرزبندی عاطفی و محبت‌آمیز شامل آموزش گام‌های حل مسئله، مرزبندی حمایتی و مسئولیت‌پذیری است که توان تصمیم‌گیری و استقامت فرزند را شکل می‌دهد. برای پرورش فرزند مقاوم، تنها نصیحت کافی نیست، بلکه باید توانایی «تحلیل و حل مسئله» را در او نهادینه کرد. نمونه عینی این امر، آموزش عبرت‌گیری از واقعه عاشورا است. به جای روایت صرف یک تراژدی، می‌توان به فرزند آموخت که امام حسین (علیه السلام) در سخت‌ترین شرایط، چگونه مسئله را تحلیل کرد، ارزش‌ها را سنجید و برای حفظ حقیقت ایستادگی نمود. وقتی نوجوان در مواجهه با یک مشکل تحصیلی، می‌آموزد که به جای فرار، مسئله را ریشه‌یابی کند، گزینه‌ها را بسنجد و براساس اصولش تصمیم بگیرد، درحقیقت در حال تبدیل شدن به یک «سرمایه تاب‌آوری» برای خانواده است. چنین فردی هنگام بروز بحران برای خانواده، بخشی از مشکل نیست، بلکه بخشی از راه‌حل خواهد بود.

مرزبندی حمایتی به این معناست که والدین در پاسخ به خواسته‌های فرزند، مرزهای مشخص و ثابتی داشته باشند و در همین چارچوب، همدلی و پشتیبانی از یکدیگر را به او

۱. علی بن حسام‌الدین متقی، کنز العمال، ح ۱۴۶۳۶.

آموزش دهند؛ به گونه‌ای که فرزند نه تنها در برابر شکست‌ها فرار نکند، بلکه شکست را فرصتی برای تجربه و یادگیری بداند. والدینی که همه درخواست‌های فرزند را بی چون و چرا می‌پذیرند و او را هیچ‌گاه ناکام نمی‌گذارند، ممکن است خود را والدین مهربان تصور کنند؛ اما اگر فرزند «نه گفتن قاطعانه» را نیاموزد، در آینده نمی‌تواند در برابر فشارهای منفی همسالان یا مشکلات زندگی مقاومت کند. نمونه عینی این مسئله را می‌توان در رفتار برخی نوجوانان مشاهده کرد که به دلیل تأثیر توصیه‌ها و پیشنهادهاى دوستان، پوشش حداقلی را انتخاب می‌کنند. این وضعیت گواه توانایی نداشتن آنان در مقاومت بر عقاید و باورهای شخصی و تاب‌آوری در برابر تمسخر، منطقی‌های بی‌پایه یا فشارهای همسالان است.

انعطاف‌پذیری خانوادگی در نگاه شیعی فراتر از سازگاری صرف است؛ ریشه در ایشار دارد و به تحول مثبت در دل بحران می‌انجامد. آموزه‌های شیعی بر «ایشار» و گذشت درون‌خانوادگی تأکید فراوان دارد؛ زیرا تاب‌آوری خانوادگی در گرو احساس تعلق خاطر و مسئولیت‌پذیری اعضا در برابر یکدیگر است. خانواده باید به فرزند بیاموزد که تو تنها یک گیرنده نیستی، بلکه «یاری‌رسان» نیز هستی. در این حالت است که فرزند می‌آموزد برای افزایش تاب‌آوری خانواده در برابر مشکلات باید محدودیت‌ها را درک کند و بپذیرد، توقعات نابجا نداشته باشد و بر اهداف مشترک تمرکز کند؛ برای نمونه با توجه به وضعیت اقتصادی و مواجهه خانواده‌ها با مشکلات مالی، به جای دور نگه داشتن فرزند به بهانه جلوگیری از ناامیدی و ترس از آینده، خانواده می‌تواند با زبان قابل درک او، موضوع را به فرزند توضیح دهد و او را در شورای اقتصادی خانواده مشارکت دهد. این مشارکت سبب ارتقای مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری و مهم‌تر از همه تاب‌آوری او می‌شود. در این شورا، می‌توان درباره اولویت‌های هزینه‌کرد (میان خرید گوشی برای فرزند، پرداخت هزینه ضروری درمان یا خرید مواد غذایی) به صورت جمعی بحث و تصمیم‌گیری کرد. این مشارکت نه تنها بار والدین را سبک می‌کند، بلکه به فرزند احساس «کارآمدی» و «اثربخشی» می‌دهد؛ از این رو او درمی‌یابد که محدودیت به معنای محرومیت نیست، بلکه به معنای «انتخاب هوشمندانه» است. بدین ترتیب خود را بخشی از یک تیم می‌بیند که می‌تواند با هم از پس مشکلات برآیند. این نگرش، هسته اصلی تاب‌آوری سیستماتیک را شکل می‌دهد و فرزند را به سرمایه‌ای تبدیل می‌کند که در مواجهه با بحران‌های جامعه امروز ایران، مسئله حل‌کن خواهد بود، نه یک فرد درمانده.

ج) پیوند عاطفی و آیین‌های جمعی

«پیوند عاطفی و آیین‌های جمعی» که در زندگی روزمره تکرار می‌شود، عامل تقویت تاب‌آوری خانواده در برابر فشارهای روانی و اجتماعی است. ارتباط عاطفی میان اعضای خانواده نیاز بنیادین انسان است که گاه مشکلات، بحران‌ها و دعوای ریشه‌های این ارتباطات را سست می‌کند و منجر به جدایی‌ها می‌شوند. از طرفی هویت خانوادگی نیز در بستر همین عبادات، آیین‌ها و رفتارهای جمعی شکل می‌گیرد. تاب‌آوری و پایداری یک خانواده در برابر فشارها زمانی افزایش می‌یابد که این آیین‌ها و رفتارهای مشترک به گونه‌ای آگاهانه، منظم و هدفمند تکرار شوند؛ رفتارهایی که هم پیوند دل‌ها را تقویت می‌کنند و هم توانمندی‌های روانی و مهارتی اعضا را پرورش می‌دهند.

پیوند عاطفی: در خانواده تاب‌آور، ارتباط عاطفی که مجموعه‌ای از رفتارهای تکرارشونده (لمس محبت‌آمیز، شنیدن فعال، تأیید احساسات، وقت‌گذاری منظم) را دربر می‌گیرد، همانند سرمایه وجودی خانواده عمل می‌کند. این ارتباط زمانی خانواده را تاب‌آور می‌کند که از سطح گفتگوی معمولی فراتر برود و به نوعی به دیدار قلبی میان اعضا تبدیل شود. در شرایط امروز که فشارهای اقتصادی، تأثیرات نامطلوب زندگی مدرن و سیطره فضای مجازی آرامش روانی افراد را تهدید می‌کنند، خانواده‌ها به‌ویژه زوج‌ها بیش از هر زمان دیگری به پناهگاه‌های عاطفی نیاز دارند، فضایی که در آن فارغ از تمام دغدغه‌ها، آرامش و امنیت و همدلی را تجربه کنند؛ برای مثال خانواده می‌تواند در هر روز زمان مشترکی را که همه اعضای خانواده حضور دارند، دست‌کم سی دقیقه مراسمی با طعم خانواده بدون موبایل، تلویزیون و ... برگزار کنند. در این زمان کوتاه اما عمیق، اعضا چهره‌به‌چهره صحبت می‌کنند، فعالانه به سخنان یکدیگر گوش می‌دهند، احساسات همدیگر را تأیید می‌کنند و حتی می‌توانند یک بازی مشترک طراحی کنند. چنین تجربه‌ای نه تنها اضطراب ناشی از فشارهای بیرونی را کاهش می‌دهد، بلکه در عمل به منزله دژ دفاعی و عاطفی عمیقی عمل می‌کند و انرژی روانی لازم برای مواجهه با چالش‌های روز آینده را فراهم می‌آورد. همچنین اگر میان اعضای خانواده کدورتی شکل گرفته باشد، می‌توانند با گفتگوی ترمیمی رابطه را بازسازی کنند. در این شیوه، هر فرد سهم خود را در ایجاد ناراحتی بیان می‌کند و از طرف مقابل پوزش می‌طلبد. سپس اعضا راهکارهایی پیشنهاد می‌دهند تا از تکرار شرایط ناخوشایند جلوگیری شود و درنهایت به تصمیمی جمعی می‌رسند. آنچه این

فرایند را ارزشمند می‌کند، ترمیم حافظه عاطفی خانواده است؛ امری که عمق تعلق و پیوند میان اعضا را تقویت می‌کند و تاب‌آوری جمعی را افزایش می‌دهد. در نگاه دینی نیز حضور عاطفی در خانواده، عبادتی ارزشمند برشمرده شده و حتی برترین عبادات دانسته شده است. پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «جُلُوسُ الْمَرْءِ عِنْدَ عِيَالِهِ أَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهِ مِنْ اعْتِكَافٍ فِي مَسْجِدِي هَذَا»^۱ نشستن مرد پیش زن و فرزندانش نزد خداوند محبوب‌تر است از اعتکاف در این مسجد من.

عبادت جمعی: پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که نماز و عبادت، عامل افزایش تاب‌آوری، ارتقای احساس شادی و کاهش افسردگی است.^۲ وقتی اعضای خانواده در کنار هم نماز می‌خوانند، سیستم عصبی آنها تجربه‌ای از آرامش جمعی را دریافت می‌کند. افزون بر برکت معنوی نماز جماعت، حضور هم‌زمان تمام اعضا در عبادت، وحدت و انسجام عمیقی در ساختار خانواده ایجاد می‌کند و تجربه‌ای مشترک و شادی‌بخش از پیوند معنوی فراهم می‌آورد. حتی پس از نماز می‌توان زمان مشخصی را برای گفتگوی آزاد و بدون قضاوت اختصاص داد تا اعضا بدون ترس، عقاید و باورهای خود را بیان کنند. این گفتگو به‌ویژه برای فرزندانی که از طریق فضای مجازی با تعارض‌های دینی مواجه شده‌اند، فرصتی برای درددل و بیان دغدغه‌ها فراهم می‌کند.

نکته مهم در مورد نداشتن برخورد نامناسب در برابر عقاید یکدیگر این است که اگر اعضا تعارض را به عنوان اطلاعاتی در نظر داشته باشند که هر عضو درباره نیازها و عقاید خود به بقیه می‌دهد، در این حالت واکنش‌ها از حالت تدافعی «برنده - بازنده» به حالت مشارکتی حل مسئله و تصمیم‌سازی جمعی تبدیل می‌شوند؛ همان‌طور که خداوند در آیه «وَأْمُرْهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ»^۳ بدان توصیه کرده است.

خانواده‌های شیعی می‌توانند از سیره اهل بیت علیهم‌السلام در روایت و بازگوکردن رویدادها به‌مثابه الگویی برای تقویت تاب‌آوری بهره بگیرند. یکی از روش‌های عملی، برگزاری آیین قصه‌گویی است که در آن پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها نقش مورخان تاب‌آوری خانواده را ایفا می‌کنند و

۱. وِزَام بن أبی فراس، مجموعة وِزَام (تنبيه الخواطر و نزهة النواظر)، ج ۲، ص ۱۲۲.

۲. ر.ک: نجیبه عباسی رستمی، «تأثیر نماز بر عوامل روان‌شناختی افزایش دهنده و کاهش دهنده سلامت روان».

۳. شوری: ۳۸.

داستان‌هایی از مقاومت و پایداری اجداد در برابر قحطی‌ها، جنگ‌ها و مشکلات گذشته را روایت می‌کنند. این فعالیت نه تنها پیوند میان نسل‌ها را تقویت می‌کند، بلکه به شکل‌گیری «حافظه جمعی تاب‌آور» در خانواده کمک می‌نماید.

در نهایت، خانواده ایرانی با تمسک به این راهکارها به جای آنکه قربانی بحران‌ها باشد، می‌تواند مسیر «رشد و تاب‌آوری» را در پیش گیرد. همان‌طور که حافظ می‌گوید:

چرخ بر هم زخم از غیر مرادم گردد من نه آنم که زبونی کشم از چرخ فلک

کتاب‌نامه

۱. ابن‌ابی‌فراس، وژام، مجموعة وژام (تنبيه الخواطر و نزهة النواظر)، ۲ ج، ۱، قم: مکتبة الفقیه، ۱۴۱۰ ق.
۲. چمی، محبوبه و همکاران، «تدوین و اعتباریابی الگوی تاب‌آوری خانواده مبتنی بر آموزه‌های قرآنی»، قرآن و طب، دوره ۴، ش ۵، ۱۳۹۸ ش.
۳. شکوهی تبار، محمود، «سلامت در احادیث: نقش رضایت به قضا و قدر الهی در ارتقای آرامش و تاب‌آوری»، دانش سلامت و دین، ش ۴۱، ۱۴۰۰ ش.
۴. طاهری خرامه، زهرا، «تاب‌آوری معنوی در بحران»، دانش سلامت و دین، ش ۸۴، ۱۴۰۴ ش.
۵. عباسی رستمی، نجیبه، «تأثیر نماز بر عوامل روان‌شناختی افزایش دهنده و کاهش دهنده سلامت روان»، دوفصلنامه مطالعات تربیتی و اجتماعی قرآن و عترت، دوره ۷، ش ۱۳، ۲۰۲۴ م.
۶. فرهوش، محمد و همکاران، «نقش میانجی تاب‌آوری خانواده در رابطه سبک زندگی اسلامی و رضایت از زندگی»، پژوهشنامه سبک زندگی، دوره ۳، ش ۲، ۱۳۹۶ ش.
۷. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تصحیح: علی‌اکبر غفاری و محمد آموندی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۸. محمدی ری‌شهری، محمد و حمیدرضا شیخی، میزان الحکمه، ج ۹، چ ۷، قم: دارالحديث، ۱۳۸۶ ش.
۹. مشایخ، مریم، «خانواده تاب‌آور از دیدگاه روان‌شناسی و اسلام». در: مجموعه مقالات مطالعات خانواده در سیره رضوی، مشهد: بنیاد فرهنگی و هنری امام رضا علیه السلام، ۱۳۹۱ ش.

10. Walsh, F. (۲۰۱۶). Family resilience: A developmental systems framework. *European journal of developmental psychology*, ۱۳(۳), ۳۱۳-۳۳۴.
11. Meadows, S. O., Beckett, M. K., Bowling, K., Golinelli, D., Fisher, M. P., Martin, L. T.,... & Osilla, K. C. (۲۰۱۶). Family resilience in the military: Definitions, models, and policies. *Rand health quarterly*, ۵(۳), ۱۲.

تقویت سواد دیجیتال در راستای شناخت تکنیک‌های عملیات روانی دشمن در فضای دیجیتال

علی کاظمی*

اشاره

امروزه دشمنان با سوءاستفاده از پیشرفت‌های فناوری، خانواده‌ها را هدف حمله‌های برنامه‌ریزی شده متعددی قرار می‌دهند. بیشتر این حملات از طریق بستر اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و با انتشار محتوای هدفمند به منظور تغییر رفتارهای روزمره افراد شکل می‌گیرد. این پدیده درحقیقت «عملیات روانی دیجیتال» است که عرصه نبرد را از فضای فیزیکی به فضای مجازی کشانده است. خانواده‌ها در این وضعیت به خط مقدم جنگی نامرئی تبدیل شده‌اند که سلاح اصلی دشمن در آن «اطلاعات» و هدف نهایی، «تأثیرگذاری بر ذهن و نگرش والدین و فرزندان» است. انگیزه دشمنان فراتر از تحریف حقایق یا شایعه‌پراکنی ساده است؛ آنان در پی تغییر شیوه پردازش اطلاعات توسط مغز افراد هستند تا با دگرگون کردن عقاید، احساسات و شیوه‌های تصمیم‌گیری تک‌تک افراد، ابتدا خانواده و درنهایت کل جامعه را به سمت فروپاشی سوق دهند. امروزه این جهان پیچیده همانند تمثیلی است که گفته‌اند: «لاک‌پشت هیچ‌گاه نمی‌فهمد که جنگ اطلاعاتی دشمن، درحقیقت آموزش هدفمند برای شکستن زره محکم اوست»^۱. بنابراین خانواده‌ها در چنین وضعیتی باید با آموزش و ایجاد پناهگاهی امن، مانع نفوذ دشمن شوند. تنها و بهترین راهکار تحقق این امر، تقویت سواد دیجیتال در خانواده است. با افزایش آگاهی و ارتقای این سواد، می‌توان در برابر عملیات روانی دیجیتال با رفتار هوشمندانه و

* دکترای مدیریت استراتژیک گرایش خط مشی گذاری.

۱. Malyuk, A.A. (۲۰۲۲). Socio-psychological techniques of information warfare.

ایمن مقاومت کرد. در این نوشتار به برخی ترفندهای عملیات روانی دشمن در فضای دیجیتال و شیوه مقابله خانواده‌ها از طریق تقویت سواد دیجیتال به طور کاربردی پرداخته می‌شود.

۱. تبیین مفاهیم

۱-۱. سواد دیجیتال

مجموعه‌ای از توانایی‌ها و نگرش‌هاست که به فرد اجازه می‌دهد منابع و ابزارهای دیجیتال را خلاقانه، مسئولانه و مؤثر به کار گیرد تا اطلاعات دیجیتال را پیدا، سازمان‌دهی، مدیریت، ارزیابی، تحلیل، ترکیب و تولید کند و در نهایت دانش جدید بسازد و به اشتراک بگذارد. این مفهوم سه بُعد اصلی دارد: بُعد شناختی (تفکر نقاد و قضاوت اطلاعات)، بُعد فنی (مهارت‌های کار با ابزارها و فناوری‌ها) و بُعد اجتماعی - عاطفی (اخلاق، مسئولیت‌پذیری و تعامل اجتماعی در فضای دیجیتال).^۱

۲-۱. عملیات روانی

عملیات روانی به مجموعه عملیات برنامه‌ریزی‌شده برای انتقال اطلاعات یا نشانه‌های گزینش‌شده به مخاطبان هدف گفته می‌شود تا عواطف، انگیزه‌ها، استدلال عینی و در نهایت رفتار آنان را تحت تأثیر قرار دهد؛ به گونه‌ای که به تحقق اهداف راهبردی یا سیاسی سازمان‌دهنده کمک کند.^۲

۲. تکنیک‌های عملیات روانی در فضای دیجیتال

تکنیک‌های عملیات روانی در فضای دیجیتال به شرح ذیل است:

۲-۱. کلیشه‌سازی (مهندسی پیش‌داوری)

یکی از خطرناک‌ترین ترفندها در عملیات روانی دیجیتال، کلیشه‌سازی یا مهندسی پیش‌داوری است. دشمن در این روش در پی ایجاد شکاف بین گروه‌های اجتماعی متنوع از نژاد و مذاهب گرفته تا نسل‌ها یا ملیت‌های مختلف است تا انسجام و وحدت اجتماعی تضعیف شود. بدین ترتیب دشمن تعابیری ساده و تک‌بعدی از گروه‌های اجتماعی می‌سازد تا ذهن افراد را از

۱. Zakir, S., (۲۰۲۵). Digital literacy and academic performance.

۲. Department of Defense. (۲۰۱۷). Psychological Operations: Principles and Case Studies.

واقعیت‌های پیچیده انسان‌ها دور کند و به جای آن، برچسب ساده منفی جایگزین نماید. برای تأکید بر این هشدار و زنده نگه‌داشتن مرزهای اخلاقی، آموزه‌های دینی ما راهنمایی‌های ارزشمندی ارائه می‌دهند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ؛ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ»^۱ از گمان پرهیزید؛ چراکه گمان، دروغ‌ترین سخن است.

این پیش‌دآوری‌ها موجب تضعیف مسیرهای عصبی مرتبط با قضاوت منطقی، تفکر انتقادی و همدلی اجتماعی در ذهن افراد می‌شود و به جای آن مسیرهای مرتبط با تعصب، خصومت و واکنش‌های هیجانی را تقویت می‌کند. در این حالت زمینه برای تفرقه و درگیری داخلی هموار می‌شود. در نهایت دشمن با ایجاد شکاف‌های اجتماعی متعدد انسجام ملی را ضعیف‌تر می‌کند. این کار اغلب در فضای مجازی و از طریق محتواهای طنزآلود، عکس‌های دست‌کاری‌شده یا ساخته‌شده با هوش مصنوعی و هشتک‌های جهت‌دار انجام می‌شود؛ برای مثال ممکن است محتوایی گسترش یابد که تمام پیروان یک مکتب فکری را متحجر یا تمام افراد یک قومیت را خسیس نشان دهد. چنین کلیشه‌هایی با مسدودکردن مسیرهای تفکر منطقی و تقویت تعصب در مغز، امکان گفتگوی سالم و همدلی را از بین می‌برند.

دشمن حتی برای ایجاد شکاف نسلی بین والدین و فرزندان با هدف کاهش انتقال اعتقادات و باورها، عملیات تقسیم نسلی به راه می‌اندازد؛ آن‌هم مثلاً با نهادهایسازی باورهای همچون: نسل قدیم: مسئولیت‌پذیر، فداکار، مؤمن و ...؛ اما نسل جدید: بی‌هدف، مسئولیت‌گریز، بی‌تعهد، تنبل و

در قلب این کلیشه‌سازی، چند ترفند به ظاهر منطقی ولی فریبنده به کار گرفته می‌شود که شناخت آنها برای خانواده‌ها حیاتی است:

الف) ترفند استفاده نادرست از کلمه «همه»: وقتی می‌شنویم «همه فلان گروه این‌گونه هستند»، باید به سرعت هشدار ذهنی ما فعال شود؛ چراکه این تعمیم ناعادلانه است؛ برای مثال جمله «همه ثروتمندان حيله‌گر هستند» را در نظر بگیرید؛ روشن است که بسیاری از افراد ثروتمند، انسان‌های خیر و بااخلاقی هستند. بنابراین کاربرد «همه» یک فریب زبانی است تا یک ویژگی منفی را به تمام اعضای یک گروه گسترش دهد و با تکرار در اذهان افراد نهادهای پند؛

۱. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۸، ص ۳۸.

درحالی که در واقعیت چنین چیزی غیرممکن است.

برای تقویت مسئولیت‌پذیری در گفتار و پرهیز از تعمیم‌های شتاب‌زده، رهنمودهای گران‌بهای دیگری نیز داریم. امام علی علیه السلام فرمود: «مَنْ أَسْرَعَ إِلَى النَّاسِ بِمَا يَكْرَهُونَ، قَالُوا فِيهِ بِمَا لَا يَعْلَمُونَ»^۱ کسی که در نسبت‌دادن کارهای بد به مردم شتاب کند، مردم [نیز] نسبت‌های ناروایی به او می‌دهند».

ب) ترفند جابجایی کمی و کیفی (اشتباه‌گرفتن اندازه و ماهیت): دشمن در این روش به‌عمد با مخفی کردن تفاوت بین «میزان» و «نوع» یک مسئله، در پی پرت کردن حواس ماست؛ برای مثال ممکن است بگویند «چه فرقی می‌کند یک دروغ کوچک بگویی یا یک کلاهبرداری بزرگ؛ هر دو دروغ هستند». این استدلال غلط است؛ زیرا میزان آسیب یک دروغ کوچک با یک جنایت مالی بزرگ کاملاً متفاوت است. با یکسان نشان دادن آنها، می‌خواهند رفتارهای بسیار بد را عادی جلوه دهند یا با بزرگ‌نمایی اشتباه‌های کوچک، خشم ایجاد کنند.^۲

ج) ترفند قیاس‌های نادرست: دشمن برای ساده‌کردن پیچیدگی‌های جهان و تحریک احساسات افراد با مقایسه دو موضوع کاملاً غیرمشابه درصدد القای نتیجه‌گیری اشتباه است؛ مثلاً «کشور A در جنگ خود دقیقاً مانند کشور B عمل کرد». درحالی که این دو کشور ممکن است از نظر تاریخ، انگیزه، شرایط بین‌المللی و روش‌ها کاملاً متفاوت باشند. مثل این است که بگوئیم: سیب و پرتقال هر دو میوه هستند، پس دقیقاً طعم یکسان دارند.

اعضای خانواده برای تشخیص این ترفندها می‌توانند یک قرارداد بین یکدیگر ایجاد کنند و بدان پایبند باشند:

در این قرارداد همه باید حواسشان باشد هرگاه در فضای مجازی/دیجیتال در معرض محتوایی با این سه مضمون: اظهارنظر درباره کل اعضای یک گروه اجتماعی (مثل یک نژاد، مذهب، نسل)، مقایسه دو مورد کاملاً متفاوت، اظهارنظر قاطعانه و بدون استثنا درباره یک مسئله قرار گرفتند، سه پرسش کلیدی از خود داشته باشند:

پرسش اول: آیا واقعاً «همه» این‌طور هستند؟ آیا بین آشنایان، دوستان، همکاران یا

۱. محمد بن حسین سیدالرضی، نهج البلاغه، حکمت ۳۵.

۲. Malyuk, A.A. (۲۰۲۲). Socio-psychological techniques of information warfare.

همسایه‌های خود کسی از این گروه را می‌شناسم که این توصیف را نقض کند؟ پرسش دوم: آیا این مقایسه منصفانه است؟ آیا دو چیزی که مقایسه شده‌اند، واقعاً در یک دسته قرار می‌گیرند؟

پرسش سوم: آیا کمیت و کیفیت با هم قاطی نشد؟ آیا یک موضوع کم‌اهمیت به اندازه یک موضوع پراهمیت، بزرگ‌نمایی نشده است و برعکس؟

پایبندی روزانه به قرارداد پرسش‌های سه‌گانه، افزون بر ایجاد «سیستم ایمنی دیجیتال» قوی در خانواده، به اعضا می‌آموزد که در اقیانوس اطلاعات، به جای قضاوت بر اساس برچسب‌ها، انسان‌ها را با تمام پیچیدگی و منحصر به فرد بودن خود ببینند.

توصیه می‌شود اعضای خانواده در پایان هفته محتواهای مشکوکی را که مواجه شده‌اند با هم بررسی کنند. پس از پاسخ به پرسش‌های سه‌گانه، درباره هدف دشمن از استفاده از این ترفندها (تضعیف پیوندهای خانوادگی و اجتماعی) بحث کنند. در این حالت اعضا با استفاده از تفکر منطقی نپذیرفتن سرسری کلیشه‌ها مانند دیواری محکم در برابر این حملات خواهند ایستاد.

در نهایت محکم‌ترین اصل برای ایمن‌سازی فضای تعامل در فضای دیجیتال، توصیه به کنترل زبان و توجه به آثار کلام است. پیامبر ﷺ فرمود: «مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَسْكُتْ»^۱ هر کسی به خدا و روز قیامت ایمان دارد، باید سخن خیر بگوید یا سکوت نماید».

۲-۲. ایجاد ترس: گسترش اضطراب و ناامنی

در عملیات روانی، ایجاد ترس یکی از مؤثرترین سلاح‌هاست. دشمن با پخش اخبار نگران‌کننده گاه واقعی اما اغراق‌شده، گاه کاملاً ساختگی، آمارهای غیرواقعی و پیش‌بینی‌های فاجعه‌بار می‌کوشد حس ناامنی و بی‌ثباتی در مردم ایجاد کند. جامعه در این حالت در حالتی از اضطراب و ناامنی دائمی قرار می‌گیرد.^۲ این اخبار می‌توانند درباره یک بیماری همه‌گیر ناشناخته، بحران اقتصادی قریب‌الوقوع، کمبود مواد غذایی و دارویی یا تهدیدی محیط‌زیستی باشند. در این

۱. ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحه، ح ۲۹۱۵.

۲. Zaporozhchenko, M. THE CENTER FOR DIGITAL EDUCATION AND MEDIA LITERACY IN MYKOLAIV Press. (p.۳۹).

تکنیک همه اخبار، عناصر کلیدی و مشترکی دارند؛ از جمله: در پی ایجاد احساس فوریت و اضطراب در برابر آینده هستند، به مخاطب القا می کنند به سرعت و بدون تفکر و بررسی واکنش نشان دهد، وگرنه آسیب جدی خواهد دید.

این تکنیک متناسب با عملکرد مغز طراحی شده است. مغز وقتی پیامی لبریز از ترس دریافت می کند، در دو حالت «جنگ یا گریز» قرار می گیرد. در این حالت، بخش منطقی و تحلیلی مغز (قشر پیش پیشانی) تقریباً غیرفعال عمل می کند و تصمیم گیری ها را به بخش های هیجانی و قدیمی تر مغز می سپارد. در نتیجه فرد بیشتر بر اساس غریزه و تجربیات هیجانی قبلی عمل می کند تا بر اساس تحلیل های عقلانی. در چنین شرایطی، پذیرش اطلاعات جدید حتی اگر غیر واقعی باشند، خیلی آسان تر می شود؛ زیرا انسان بدون تحلیل و بر پایه احساسات و هیجانات می پذیرد و تصمیم های عجولانه می گیرد. دشمن نیز دقیقاً در پی تخریب عقلانیت است که در شیعه بسیار تأکید شده است تا با ازیب بردن آرامش و اعتماد عمومی، کاهش تاب آوری مردم و در نهایت خشم، بی نظمی و هرج و مرج را در جامعه شعله ور کند؛ زیرا عملکرد هیجانی مانند ابزاری، مردم را وادار به گرفتن تصمیم هایی می کند که در حالت عاقلانه هرگز نمی گرفتند.

استفاده از سکوت های ضمنی از مهم ترین ترفندهای ایجاد ترس و اضطراب است. در این ترفند برای قالب دادن محتوایی ضمنی اما مطلوب برای برخی گروه ها و دست کاری در آگاهی جمعی، تحریک نقاط درد افکار عمومی و برانگیختن ترس و نفرت بسیار مناسب است. دشمن در این روش، بخشی از حقیقت را می گوید؛ اما بخش حیاتی دیگر را به عمد حذف می کند تا برداشت ما را جهت دهد، مانند نقاشی ای که نیمی از آن را پاک کرده باشند؛ مثلاً ممکن است دشمن مرتب درباره خسارات تحریم ها بر اقتصاد یک کشور گزارش دهد و آن را بزرگ نمایی کند (که ممکن است بخشی از آن واقعی باشد)، اما هرگز درباره هزینه های سنگین این تحریم ها برای کشورهای تحریم کننده یا راه های مقابله و سازگاری سخنی نمی گوید. این «سکوت» عمدی، سبب می شود مخاطب احساس کند در بن بست مطلق و بدون راه فرار گیر افتاده است. یا مثلاً در بحث سلامت، ممکن است بر بزرگ نمایی «عوارض جانبی یک واکسن» تمرکز کنند؛ اما به هیچ وجه آمار «تعداد افرادی که آن واکسن جانشان را نجات داده» حرفی نزنند. این سکوت، ترس را به شکلی هدفمند و ویران کننده افزایش می دهد.

با توجه به آنکه هدف دشمن از القای ترس، از بین بردن آرامش افراد به‌ویژه خانواده‌هاست، بهترین راهکار مقابله را باید مدیریت هیجان، افزایش آگاهی، حفظ آرامش و خونسردی و تبدیل تهدیدهای مبهم به برنامه‌های عملی و خانوادگی دانست.

همواره در این مسیر باید به یاد داشت که ایجاد ترس و رعب نه تنها آثار ویران‌کننده روانی دارد، بلکه از نظر آموزه‌های دینی نیز عملی ناپسند و ناروا شمرده شده است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «لَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يُرَوِّعَ مُسْلِمًا»^۱ بر هیچ مسلمانی روا نیست که مسلمانی را به رعب و وحشت اندازد.

والدین در این فرایند نقش اساسی دارند؛ آنها می‌توانند با کنترل احساسات منفی، تفکر انتقادی و عملکرد منطقی، برای فرزند ترس از رخدادهای آینده را کم‌رنگ کنند. خانواده‌ها برای خنثی کردن ترفند القای ترس و اضطراب باید مهارت‌های مدیریت هیجان و تفکر انتقادی را تقویت کنند؛ بدین منظور روزانه با هم دست‌کم یک تمرین داشته باشند که هنگام مواجهه با اخبار یا پیامی که واکنش فوری، احساس ترس، وحشت یا اضطراب ایجاد می‌کند، به جای واکنش فوری، این سه گام را اجرا کنند:

گام اول: ایست (توقف فوری): اولین و مهم‌ترین کار، فشاردادن دکمه «توقف» ذهنی است. اعضا باید به خود بگویند «این خبر مرا می‌ترساند. پس ممکن است هدفش همین باشد». سپس چند نفس عمیق بکشید تا حالت جنگ یا گریز مغز کمی آرام شود.

گام دوم: فعال کردن کارآگاه درون: از خود و از منبع خبر هفت پرسش کلیدی داشته باشند:

۱. منتشرکننده خبر کیست؟

۲. آیا این خبر از یک رسانه یا خبرگزاری معتبر داخلی یا بین‌المللی منتشر شده یا فقط در

یک کانال یا صفحه ناشناس در شبکه اجتماعی باز نشر شده است؟

۳. آیا این خبر تمام حقیقت است یا بخشی از ماجرا به قصد حذف شده است (مثل همان

سکوت ضمنی)؟

۴. آیا می‌توانم گزارش یا دیدگاه متعادل‌تر یا کامل‌تر از یک منبع معتبر دیگر پیدا کنم؟

۵. آیا خبر با استفاده از کلمات «فاجعه‌بار»، «نابودی کامل»، «همه‌گیر» دارای اغراق و

بزرگ‌نمایی است؟

۱. محمد بن علی ابن بابویه، عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۲۷.

۶. خودم کجا هستم؟

۷. آیا این تهدید ادعا شده، در کوتاه مدت زندگی من و خانواده ام را تحت تأثیر قرار می دهد؟
گام سوم: گفتگو و تعامل با خانواده (تبدیل اضطراب به گفتگوی سازنده): اعضا به ویژه والدین پس از طی گام اول و دوم، باید از خبر برای برگزاری جلسات تعامل و گفتگوی خانوادگی استفاده کنند؛ مثلاً بگویند فلان خبر را در فلان شبکه اجتماعی دیدم که می گفت اقتصاد در حال فروپاشی است، منبعش مشخص نبود، بخشی از مطالب اصلی خبر حذف شده بود، ما به مثابه یک خانواده چطور می توانیم برای شرایط سخت احتمالی (نه فاجعه بار) برنامه ریزی کنیم؟ مثلاً پس اندازمان را مدیریت کنیم یا مهارت جدید یاد بگیریم؟"
این کار، انرژی منفی ترس را به انرژی مثبت اقدام مشترک و برنامه ریزی تبدیل می کند.

۲-۳. قطبی سازی: تقسیم جامعه به دوگانه های متضاد

یکی از خطرناک ترین تکنیک های عملیات روانی، «قطبی سازی» یا تقسیم جامعه به دو دسته کاملاً متضاد و متعارض با یکدیگر است. دشمن در این روش می کوشد همه مسائل را در قالب دو بعد «یا این یا آن» و «ما در برابر آنها» نشان دهد؛ طوری که گویی هیچ نقطه مشترک، هیچ طیف خاکستری و هیچ راه میانه ای وجود ندارد.^۱ امروزه دشمنان از قطبی سازی دیجیتال که یک «مهندسی اجتماعی پیشرفته» است، به وفور بهره می گیرند.

دشمن در این روش با استفاده از الگوریتم های شبکه های اجتماعی، کاربران را در اتاق پژواک محبوس می کند. بدین ترتیب که محتواهای متناسب با آنچه کاربران پیش تر جستجو کرده اند را برایشان پیشنهاد می کند. بنابراین کاربران محتواهای هم سو با باورهایشان را می بینند و این فرایند «تشدید افراط گرایی» را تسریع می کند و افراد در «حباب های اطلاعاتی» قرار می گیرند تا فقط یک جنبه از واقعیت را درک کنند. در نتیجه جامعه به تدریج به دو قطب جدا از هم و در تقابل با هم تقسیم می شود که توانایی گفتگو و یافتن مشترکات را از دست می دهند. حتی دوقطبی شدن، تعامل سازنده با دیدگاه مخالف اعضای یک خانواده را مخدوش می کند. در چنین وضعیتی گفتگوی منطقی، یافتن زمینه های مشترک و راهکارهای مناسب برای مسائل در سایه تعصبات غیر ممکن می شود.

۱. Grahn, H., (۲۰۲۴). Cognitive Security in a Changing World.

برخی از مهم‌ترین ترفندهای این تکنیک عبارت‌اند از:

- **دوتایی نادرست (فقط دو گزینه افراطی):** این ترفند به افراد القا می‌کند که فقط دو انتخاب دارند، آن هم دو انتخاب افراطی نه گزینه‌های منطقی و اعتدال‌گرا. مثال واضح در این باره در بحث فرزندپروری این‌گونه است: «یا باید تمام اختیار را از فرزندت سلب کنی و والد کنترل‌گر باشی یا کاملاً او را رها کنی تا هر کاری می‌خواهد انجام دهد». درحالی‌که رویکرد صحیح، طیف گسترده‌ای از روش‌های متعادل بین این دو قطب است.
- **انکار منطق با ابزارهای احساسی:** به جای استدلال، از شگردهایی استفاده می‌شود که احساسات را مستقیم هدف خود قرار می‌دهند و عقل را کنار می‌زنند.
- **بدنام کردن گزاره:** به جای بررسی درستی یک حرف، به شخصیت گوینده حمله می‌کنند؛ برای مثال می‌گویند «فلانی که این حرف را می‌زند، اصلاً آدم قابل اعتمادی نیست، پس حرفش هم ارزش شنیدن ندارد» (حتی اگر آن حرف درست باشد).^۱
- **تحریک احساسات:** از داده استفاده نمی‌کنند، فقط ترس یا خشم ایجاد می‌کنند؛ برای مثال در یک بحث علمی می‌گویند: «اگر این قانون تصویب شود، آینده دختران ما نابود می‌شود»، بدون ارائه هیچ سند و علت معقولی.
- **استفاده از کلمات با بار عاطفی:** برای جهت‌دهی به قضاوت مخاطبان، یک گروه را «میهن‌پرستان دلیر» و گروه مقابل را «خائن‌ان وطن‌فروش» عنوان می‌کنند. این برجسب‌ها جای بحث منطقی را می‌گیرد.^۲
- برای درک بهتر این ترفند و مصونیت در برابر آن، توجه به رهنمودهای اهل بیت علیهم‌السلام که بر شناخت حقیقت فارغ از افراد و برتری‌جویی‌ها تأکید دارند، ضروری است. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «إِنَّ الْحَقَّ لَا يُعْرَفُ بِالزَّجَالِ، اعْرِفِ الْحَقَّ تَعْرِفْ أَهْلَهُ»^۳ حق به شخصیت‌ها شناخته نمی‌شود؛ خود حق را بشناس تا پیروان آن را بشناسی.
- **تهدید به پیامدهای شوم:** می‌گویند: «اگر حتی این حقیقت را بپذیری، جامعه از هم می‌پاشد و همه چیز نابود می‌شود»؛ پس بهتر است حقیقت را نادیده بگیرد.

۱. Malyuk, A.A. (۲۰۲۲). Socio-psychological techniques of information warfare.

۲. همان.

۳. فضل بن حسن طبرسی، مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، ج ۱، ص ۲۱۱

- افترا و تهمت: انتشار عمدی دروغ درباره یک فرد یا گروه، تنها برای تخریب چهره آنها و بی اعتبار کردن عقاید و حرف‌هایی که می‌زنند.

راهکار عملی برای خانواده‌ها: تمرین «پل‌سازی» و «تفکر طیفی».

دشمن در پی القای جبهه‌گیری به جای گفتگو است. بنابراین والدین باید به فرزندان بیاموزند که مسائل را نه دویعدی سیاه و سفید مطلق، بلکه در ابعاد مختلف یا طیف‌های رنگارنگ ببینید. بدین منظور والدین باید با تمرین تفکر اعتدال‌گرا و میانه در برابر قطبی‌سازی، فرزندان را مقاوم کنند؛ همچنین به جای تخریب کسی که نظرات مخالفی دارد، به دنبال نقاط مشترک برای ساختن پل باشند؛ همان‌گونه که دین بر وحدت تاکید دارد. درواقع مهم‌ترین رویکرد در برابر دوقطبی‌سازی، پیدا کردن راه سوم است.

در این رویکرد والدین می‌توانند در مورد موضوعات روز از اعضای خانواده پرسند «به نظر تو، به جز دو گزینه افراطی که در فضای مجازی مطرح می‌شود، آیا راه سوم، چهارم یا میانه‌ای وجود دارد؟» مثلاً در مورد فرزندپروری غیر از کنترل‌گری افراطی یا اختیار و آزادی افراطی، راه‌حل متعادل چیست؟

- شکست دیوار ساختگی بین ما و آنها: وقتی کسی از «آنها» (مثلاً یک قشر یا گروه اجتماعی) به بدی صحبت می‌کند، والدین از فرزندان بخواهند فکر کنند که «در بین فامیل، دوستان یا همسایگان کسی هست که جزء "آنها" باشد اما مثل آنها بد صحبت نکند؟» این کار، دیوار ساختگی بین «ما» و «آنها» را می‌شکند.

درنهایت، اساس وحدت و دوری از هرگونه قطبی‌سازی قومی، نژادی و اجتماعی در کلام گهربار پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله ترسیم شده است: «لَا فَضْلَ لِعَرَبِيٍّ عَلَى عَجَمِيٍّ وَلَا عَجَمِيٍّ عَلَى عَرَبِيٍّ وَلَا أَحْمَرَ عَلَى أَسْوَدَ وَلَا أَسْوَدَ عَلَى أَحْمَرَ إِلَّا بِالتَّقْوَى»^۱ هیچ عرب را بر عجم، و هیچ عجم را بر عرب و هیچ سفید را بر سیاه و هیچ سیاه را بر سفید برتری نیست مگر به تقوا.

- شناسایی کلمات عاطفی: والدین باید کلمات احساسی و برچسب‌هایی مانند خائن را در محتواها بیابند و از فرزندان پرسند: «به جای این کلمه احساسی، چه توصیف بی طرفانه و میانه‌ای می‌توان استفاده کرد؟»

۱. محمد محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ح ۲۳۹۶.

- تعیین منبع معتبر و متعادل: اعضای خانواده می‌باید یک یا دو منبع خبری معتبر و میانه‌رو را تعیین کنند تا بتوانند با پیگیری اخبار، تأثیر اتاق‌های پژواک را کم کنند.

۲-۴. انتشار اخبار جعلی

امروزه ساختن و پخش اخبار دروغ به صنعت جهانی تبدیل شده است. گروه‌های مختلف بین‌المللی با اهداف سیاسی و اقتصادی همانند ایجاد اغتشاش فکری، تخریب اعتبار افراد یا نهادها، کاهش اعتماد عمومی، بی‌ثباتی جامعه، سردرگمی افراد و تبلیغات هوشمند، خبرهای ساختگی تولید می‌کنند.^۱ این اخبار یا کاملاً دروغ هستند یا وقایع دست‌کاری و تحریف‌شده یا اخبار قدیمی که در جایگاه اتفاق جدید جای داده می‌شوند. امروزه پیشرفت فناوری سبب شده است هزاران ربات، عامل‌های هوشمند و حساب جعلی در شبکه‌های اجتماعی، این اخبار را لایک و بازنشر کنند تا خبر جزء محتوای ترند قرار گیرد و مورد بازدید و توصیه عمومی.

از جمله ویژگی‌های بارز اخبار جعلی می‌توان به تنظیم به صورت حرفه‌ای، منبع نامشخص یا غیرمعتبر، تحریک هیجانات و احساسات شدید (مانند خشم یا ترس)، ادعاهای غیرعادی و تعجب‌آور و درخواست برای انتشار سریع یا اقدامی خاص توجه کرد.

رسول‌الله ﷺ می‌فرماید: «كَفَى بِالْمَرْءِ مِنَ الْكَذِبِ أَنْ يُحَدِّثَ بِكُلِّ مَا سَمِعَ»^۲ برای دروغ‌گویی آدمی همین بس که هر چه می‌شنود، بازگو کند».

سازندگان اخبار جعلی، برای قانع کردن افراد از ترفندهای اشتباهات فکری رایجی استفاده می‌کنند:

- ترفند تحویل آرزو به جای واقعیت: خبر را طوری می‌سازند که دقیقاً مطابق آرزوها یا ترس‌های افراد باشد؛ مثلاً «دانشمندان سرانجام راه درمان قطعی سرطان را کشف کردند»؛ درحالی‌که چنین چیزی واقعیت ندارد. این ترفند رؤیای مردم را به مثابه واقعیت جا می‌زند تا سریع باور کنند.

- ترفند جابجایی علت و معلول: علت واقعی یک اتفاق را پنهان و علتی دروغین ارائه

۱. Pennycook, (۲۰۱۹). Susceptibility to partisan fake news is better explained by lack of reasoning than by motivated reasoning.

۲. علی بن حسام‌الدین متقی، کنز العمال، ح ۸۲۰۸.

می‌دهند؛ برای مثال «از زمانی که در این شهر ایستگاه مترو ساخته شده، آمار جرم افزایش یافته؛ پس مترو باعث جرم شده است»؛ درحالی‌که ممکن است افزایش عملیات پلیس سبب ثبت بیشتر جرایم شده باشد.

- چرخه معیوب دروغ: وقتی دروغ بزرگی گفته می‌شود، رسانه‌های دیگر آن را نقل می‌کنند و بعد همان رسانه‌ها به نقل قول از هم استناد می‌کنند که «همه رسانه‌ها گزارش داده‌اند»؛ درحالی‌که منبع اولیه فقط یک حساب جعلی در شبکه اجتماعی بوده است. این چرخه، دروغ را بزرگ و معتبر نشان می‌دهد.^۱

خانواده‌ها برای شناسایی اخبار جعلی باید قوه تشخیص و بصیرت خود را افزایش دهند؛ برای مثال والدین از فرزندان بخواهند به جای قبول، انتشار یا رد فوری خبر یا شایعه مانند یک محقق به ارزیابی اطلاعات بپردازد.

در راستای آنچه درباره خطر اخبار جعلی و ضرورت تحقیق و بررسی بیان شد، قرآن کریم به صراحت مؤمنان را به تبیین و تحقیق در اخبار فرامی‌خواند تا مبدا از روی جهل، به فرد یا گروهی آسیب رسانند و پس از آن پشیمان شوند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ»^۲ ای اهل ایمان، اگر فاسقی خبری برایتان آورد، خبرش را بررسی و تحقیق کنید تا مبدا از روی ناآگاهی، گروهی را آسیب و گزند رسانید و بر کرده خود پشیمان شوید».

والدین برای نمونه می‌توانند پروتکل‌هایی مانند «ایست و سؤال» را به کار گیرند:

گام اول: ایست

با دیدن تیتَر جذاب، تحریک‌کننده یا نگران‌کننده، بلافاصله آن را بازنشر نکنید و دست‌کم چند دقیقه درباره محتوا فکر کنید.

گام دوم: پرسش از خود

این پرسش‌های مهم و کلیدی را از خودتان داشته باشید:

۱. پرسش منبع: آیا منبع این خبر یک رسانه شناخته‌شده و معتبر است یا یک کانال یا صفحه

۱. Malyuk, A.A.(۲۰۲۲).Socio-psychological techniques of information warfare.

ناشناس؟ آیا نام نویسنده یا گزارشگر مشخص است؟

۲. پرسش شواهد (چه مدرکی دارد؟): آیا عکس، ویدیو یا سندی ارائه شده است؟ آیا می‌توان با جستجوی معکوس عکس از طریق گوگل لنز، اصالت و دست‌کاری نشدن عکس را تایید کرد؟

۳. پرسش تأیید (دیگران چه می‌گویند؟): آیا این خبر در رسانه‌های معتبر دیگر (حتی با نظر مخالف) تأیید شده است؟

۴. پرسش عقل سلیم (چقدر منطقی است؟): آیا این خبر از منظر عقلانیت و منطق درست است؟ آیا بیش از حد خوب یا بیش از حد بد نیست؟

گام سوم: اقدام آگاهانه

اگر خبر از دیدگاه همه پرسش‌ها معتبر بود، می‌توان درباره باور یا انتشار آن تصمیم گرفت؛ آن هم با پرسش این سؤال که باور یا بازنشر این خبر چه منفعتی دارد؟ اگر در پخش آن به نکات مثبتی نرسیدند، می‌توانند آن را نادیده بگیرند و پخش نکنند.

خانواده با این پروتکل ساده، از یک قربانی منفعل اخبار جعلی، به یک نگهبان فعال در فضای دیجیتال تبدیل می‌شود که نه تنها گمراه نمی‌شود، بلکه چراغ راه دیگران نیز خواهد بود. این تکنیک دقیقاً الگوبرداری از اندیشه شیعه است که همواره پیروان را به تفکر و تدبیر دعوت می‌کردند. چنین فرزندی که مهارت نقد اطلاعات را می‌آموزد، نه تنها خود در شایعات و اکاذیب گرفتار نمی‌شود، بلکه می‌تواند در جایگاه یک «مصلح کوچک» در بین دوستان و حتی خانواده عمل کند و از شدت تنش‌های ناشی از اخبار جعلی بکاهد.

کتاب‌نامه

قرآن کریم

۱. حرّ عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، مقدمه/تحقیق: مؤسسه آل‌البیت علیه السلام لإحياء التراث، قم: مؤسسه آل‌البیت علیه السلام لإحياء التراث، [بی‌تا].
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، عیون أخبار الرضا علیه السلام، قم: منشورات جهان، [بی‌تا].
۳. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۱، تحقیق و تعلیق: کمیته‌ای از علما و محققان متخصص، بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۵ ق.

۴. محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمة، چ ۱، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۶۲-۱۳۶۳ ش.
۵. سیدالرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، ترجمه: محمد دشتی، چ ۱، قم: نشر مشهور، ۱۳۷۹ ش.
۶. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحة (سخنان و خطبه‌های حضرت رسول اکرم ﷺ با تنظیم موضوعی و ترجمه فارسی)، تدوین و تصحیح: محمدامین شریعتی و عبدالرسول پیمانی، اصفهان: خاتم الانبیاء، ۱۳۸۵ ش.
7. Department of Defense. (۲۰۱۷). Psychological Operations: Principles and Case Studies (DOD publication). In The Frontier of Information Warfare and the PSYOPS. Retrieved from Alephas website.
8. Grahn, H., Häkkinen, T., & Taipalus, T. (۲۰۲۴). Cognitive Security in a Changing World: Citizen Perceptions During Finland's NATO Joining Process. In Proceedings of the European Conference on Cyber Warfare and Security (No. ۱). Academic Conferences International Ltd.
9. Malyuk, A.A. (۲۰۲۲). Socio-psychological techniques of information warfare. BIT, (۳). <https://doi.org/10.26۵۸۳/bit.۲۰۲۲,۳,۰۲>
10. Pennycook, G., & Rand, D.G. (۲۰۱۹). Lazy, not biased: Susceptibility to partisan fake news is better explained by lack of reasoning than by motivated reasoning. Cognition, ۱۸۸, ۵۰-۳۹.
11. Zakir, S., Hoque, M.E., Susanto, P., Nisaa, V., Alam, M.K., Khatimah, H., & Mulyani, E. (۲۰۲۵). Digital literacy and academic performance: the mediating roles of digital informal learning, self-efficacy, and students' digital competence. Frontiers in Education, Volume ۱۰. DOI: 10.3۳۸۹/educ.۲۰۲۵.۱۵۹۰۲۷۴
12. Zaporozhchenko, M. THE CENTER FOR DIGITAL EDUCATION AND MEDIA LITERACY IN MYKOLAIV (UKRAINE): RESPONDING TO THE CHALLENGES OF THE INFORMATION WAR. In Cyber socialization in conditions of increased uncertainty: Materials of the VI scientific and practical seminar (Tilburg, August ۲۶, ۲۰۲۲); [edited by LA Naydonova, NL Diatel, Iu.S. Chaplinska]. Tilburg: Tilburg University Press. (p. ۳۹).

سایه روشن بازی های دیجیتال: تأثیر آنها بر رفتار و هیجانات نوجوانان

راضیه مرزانی*

اشاره

در دهه های اخیر، تحولات شتابان فناوری اطلاعات و ارتباطات، سبک زندگی نوجوانان را به گونه ای چشمگیر دگرگون کرده است؛ به ویژه گسترش فراگیر بازی های دیجیتال که به یکی از اصلی ترین ابزارهای سرگرمی، تعامل و تجربه هیجانی برای نسل جدید بدل شده اند. داده های آماری و پیمایش های ملی در ایران نیز نشان دهنده رشد مداوم میزان مصرف بازی های دیجیتال در میان نوجوانان است (مرکز ملی فضای مجازی، ۱۴۰۰).^۱ این بازی ها با طراحی های جذاب و روایت های درگیرکننده، توانسته اند بخش ارزشمندی از وقت، توجه و هیجانات نوجوانان را به خود اختصاص دهند.

در چنین زمینه و فضایی، ضرورت دارد با رویکردی دقیق و همه جانبه، آثار روان شناختی بازی های دیجیتال بر نوجوانان بررسی شود. از منظر دینی و تربیتی، در متون اسلامی بر نقش محیط های تربیتی و انتخاب نوع سرگرمی و تعاملات در شکل گیری شخصیت تأکید فراوانی شده است. آموزه هایی همچون «مَنْ تَعَلَّمَ فِي شَبَابِهِ كَانَ بِمَنْزِلَةِ الرَّسَمِ فِي الْحَجَرِ، وَمَنْ تَعَلَّمَ وَهُوَ كَبِيرٌ كَانَ بِمَنْزِلَةِ الْكِتَابِ عَلَى وَجْهِ الْمَاءِ»^۲ هرکه در جوانی دانش آموزد، علم او همچون نقشی است که بر سنگ حک شود؛ و هرکه در بزرگسالی بیاموزد، کارش همچون نوشتن بر روی آب است، نشان می دهد که دوران کودکی و نیز نوجوانی، دوره ای حساس برای شکل گیری بنیادهای ذهنی، هیجانی و رفتاری است. در نتیجه پرداختن به ابعاد تربیتی بازی های دیجیتال، در چارچوب فرهنگ اسلامی - ایرانی، ضرورتی انکارناپذیر می یابد.

* دانش آموخته حوزه علمیه خواهران و کارشناس ارشد رشته مطالعات زن و خانواده.

۱. <https://direc.ircg.ir/۲۶۰۲۴>.

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶، ص ۲۲۲، ح ۱.

این نوشتار می‌کوشد با نگاهی تحلیلی به بررسی تأثیر بازی‌های دیجیتالی بر رفتار و هیجانات نوجوانان بپردازد و در نهایت نیز پیشنهادهایی راهبردی در اختیار والدین و مربیان قرار می‌دهد.

ویژگی‌های روان‌شناختی دوران نوجوانی

دوران نوجوانی از منظر روان‌شناسی رشد، یکی از بحرانی‌ترین، پویاترین و تأثیرگذارترین مراحل زندگی انسان دانسته می‌شود. در ادامه سه ویژگی روان‌شناختی مهم این دوره که نقش کلیدی در چگونگی تأثیرپذیری نوجوانان از بازی‌های دیجیتالی دارند، بررسی می‌شود.

۱. دوره گذار از کودکی به بزرگسالی

نوجوانی از دیدگاه زیستی و روان‌شناختی، مرحله‌ای میانی و گذار میان وابستگی دوران کودکی و مسئولیت‌پذیری دوران بزرگسالی است. فرد در این دوره از نظر جسمانی وارد مرحله بلوغ می‌شود؛ اما از نظر روانی، شناختی و اجتماعی هنوز به ثبات و انسجام شخصیتی نرسیده است. این ناپایداری می‌تواند نوجوان را در معرض انواع تجربه‌های جدید از جمله تعامل با رسانه‌ها و بازی‌های دیجیتالی قرار دهد. در آموزه‌های دینی بر ویژگی «بلوغ تکلیفی» به مثابه آغازی برای مسئولیت‌پذیری دینی و اخلاقی تأکید شده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «إِذَا بَلَغَ الْغُلَامُ ثَلَاثَ عَشْرَةَ سَنَةً كُتِبَتْ لَهُ الْحَسَنَةُ وَكُتِبَتْ عَلَيْهِ السَّيِّئَةُ وَغُوبَ وَإِذَا بَلَغَتِ الْجَارِيَةُ تِسْعَ سِنِينَ فَكَذَلِكَ وَذَلِكَ أَنَّهَا تَحِيضُ لِتِسْعَ سِنِينَ»^۱ هرگاه پسر به سیزده سالگی برسد، کارهای نیک و بد او ثبت می‌شود و مسئولیت دارد؛ و هرگاه دختر به نه سالگی برسد، به همین ترتیب کارهای نیک و بد او ثبت می‌شود و مسئولیت دارد. مسئولیت او به این دلیل است که دختر در نه سالگی حائض می‌شود».

ورود به صحنه تکلیف، نشان می‌دهد که در وجود شخصیت او تغییراتی رخ داده است که می‌توان او را در معرض خطاب‌های شرعی قرار داد.

۲. حساسیت هیجانی و شکل‌گیری هویت

از جمله بارزترین ویژگی‌های روان‌شناختی نوجوانی، بروز نوسانات هیجانی و تلاش برای یافتن یا ساختن هویتی مستقل است. این ویژگی‌ها تحت تأثیر تعاملات خانوادگی، گروه همسالان،

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۷، ص ۶۸.

رسانه ها و تجربیات دیجیتال شکل می گیرند.

پژوهش های روان شناسی رشد نشان می دهند که سیستم لیمبیک (هیجانات) در مغز نوجوان زودتر از نواحی پیش پیشانی (کنترل شناختی و منطق) رشد می کند؛ این مسئله سبب شدت یافتن احساسات و کاهش کنترل در تصمیم گیری های هیجانی می شود. نوجوانان در این دوره از خلال بازنمایی های فرهنگی و تجربیاتی که در محیط از خودش به دست می آورند، هویت خویش را می سازند.

این نکته گفتنی است که حساسیت هیجانی و بحران هویت، نوجوان را به سوی مراجعی سوق می دهد (همچون دوستان همسال، سلبریتی ها، رسانه های جمعی و اجتماعی) که به او امکان ابراز و تجربه هویت بدهند؛ بازی های دیجیتال با امکاناتی مثل ساختن آواتار (شخصیت مجازی)، ایفای نقش های مختلف و ایجاد ارتباط و تعامل با دیگران در فضای بازی، شرایطی مشابه دنیای واقعی برای تجربه هویت، روابط اجتماعی و ابراز خود به بازیکن می دهند.

۳. تمایل به تجربه طلبی و رقابت جویی

نوجوانان تمایل زیادی به تجربه امور جدید، خطرپذیر و هیجان انگیز دارند. این ویژگی که با افزایش ترشح دوپامین در مغز مرتبط است، آنها را مستعد مشارکت در فعالیت هایی نظیر بازی های اکشن، رقابتی و ماجراجویانه می کند.

نظریه های عصب شناختی نوجوانی نشان داده اند که تمایل به «تجربه طلبی» بر اثر رشد ناقص سیستم خودتنظیمی و افزایش فعالیت نواحی پاداش در مغز افزایش می یابد. در منابع اسلامی اگرچه میل به رقابت، فطری انسان دانسته شده است؛ اما بر هدایت آن به سمت تعالی اخلاقی و معنوی تأکید شده است: «فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ»^۱ در نیکی ها و اعمال خیر، بر یکدیگر سبقت جوید».

انواع بازی های دیجیتال و ویژگی های روانی آنها

۱. بازی های پرخشونت

بازی های پرخشونت، بازی هایی هستند که در آنها محتواهای جنگی، قتل، انفجار و کشتار

۱. بقره: ۱۴۸.

وجود دارد. از جمله این بازی‌ها می‌توان به Call of Duty و GTA اشاره کرد. این قبیل بازی‌ها می‌تواند از طریق یادگیری و بازآفرینی، زمینه بروز رفتارهای خشن را در نوجوان به همراه داشته باشد.

کاربر در بازی‌های پرخشونت نه تنها ناظر، بلکه فاعل خشونت است؛ همچنین این مسئله می‌تواند منجر به تغییر ادراک در برابر انسان و جان شود. در نگرش اسلام، قساوت قلب و تضعیف رحمت درونی از پیامدهای همنشینی با خشونت دانسته شده است.

۲. بازی‌های رقابتی / آنلاین / چندنفره

از بازی‌های این دسته می‌توان به Fortnite، PUBG، Mobile Legends اشاره کرد. از ویژگی‌های این بازی‌ها، تعامل زنده با دیگران، رقابت و ورود به رده‌بندی جهانی است که حس مشارکت یا رقابت را در نوجوان افزایش می‌دهد و می‌تواند نیاز به شایستگی، خودمختاری و ارتباط با دیگران در این بازی‌ها ارضا شود.

نوجوانان در این سن به دنبال اثبات خود به دیگران هستند؛ همچنین این بازی‌ها فضایی شبه‌واقعی برای دیده شدن و اعتبارگرفتن فراهم می‌آورند.

۳. بازی‌های استراتژیک و حل مسئله

از بازی‌های این گروه می‌توان به Civilization، Clash of Clans، Chess Online اشاره کرد. از مهم‌ترین ویژگی‌های این بازی‌ها می‌توان به نیازمندی برنامه‌ریزی، تفکر بلندمدت و حل تعارض اشاره کرد. این بازی‌ها می‌توانند مهارت‌های تصمیم‌گیری و عملکرد اجرایی را در میان بازی‌کنندگان تقویت کنند و نیز توانایی دیدن چند راه‌حل هم‌زمان و تغییر استراتژی را در فرد تقویت می‌کنند. این بازی‌ها می‌توانند نوجوان را وارد تمرین ذهنی عمیق و تقویت تحلیل موقعیت کنند؛ از سوی دیگر ممکن است در صورت افراط، سبب غرق شدن نوجوان در قدرت خیالی شوند.

۴. بازی‌های شبیه‌سازی و اجتماعی

از جمله بازی‌های این گروه عبارت‌اند از: Sims، Minecraft، Animal Crossing. از ویژگی‌های این دسته می‌توان به ساختن دنیای مجازی، ارتباط با شخصیت‌ها و سبک زندگی دوم در کنار واقعیت سبک زندگی اشاره کرد.

این بازی‌ها، نیازهای نوجوان به خودابرازی و تعامل را ارضا می‌کنند و می‌توانند تعاملات شبه‌اجتماعی با شخصیت‌های غیرواقعی را برای نوجوان به همراه داشته باشند. نوجوان ممکن است هویت خود را در دنیایی غیرواقعی و کنترل‌پذیر بازسازی کند؛ این امر می‌تواند هم فرصتی برای تخیل و هم خطری برای فرار از واقعیت بیرونی و موجود باشد.

آثار هیجانی بازی‌های دیجیتال بر نوجوانان

۱. تحریک هیجان‌های شدید (خشم، ترس، هیجان زیاد)

بسیاری از بازی‌های دیجیتال به‌ویژه بازی‌های اکشن، پرخشونت یا ترسناک، برای درگیرکردن مخاطب اتکا بر عناصر هیجانی شدید دارند. گرافیک پرتحرک، ریتم تند و موقعیت‌های تنش‌زا، نوجوانان را وارد چرخه‌ای از تحریک هیجانی می‌کند.^۱

یکی از مهم‌ترین آثار این نوع بازی‌ها، افزایش تحریک‌پذیری و خشم است. نوجوانانی که زمان زیادی را به بازی‌های خشونت‌آمیز اختصاص می‌دهند، به‌تدریج در برابر موقعیت‌های معمول روزمره نیز واکنش‌های تندتری از خود نشان می‌دهند. این بازی‌ها الگوهای رفتاری پرخاشگرانه را در ذهن نوجوان فعال می‌کنند و گاه آنها را به‌مثابه راه‌حل معمول برای تعارض‌ها جای می‌اندازند.^۲

از طرف دیگر، این بازی‌ها موجب برانگیختگی مداوم سیستم عصبی سمپاتیک می‌شوند. این سیستم مسئول پاسخ «جنگ یا گریز» در بدن است. تحریک بیش از حد این سیستم به‌ویژه در محیطی مجازی که فرصتی برای تخلیه طبیعی این هیجانات وجود ندارد، می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند بی‌قراری، تپش قلب، بی‌خوابی، تعریق بیش از حد و کاهش آستانه تحمل شود. درنهایت مواجهه مکرر با موقعیت‌های تهدیدآمیز در بازی‌ها به‌ویژه بازی‌های ترسناک، می‌تواند الگوی واکنش‌های اضطرابی را در ذهن نوجوان تثبیت کند. این الگوها شباهت زیادی با نشانه‌های اضطراب مزمن دارند؛ مانند ترس‌های بی‌دلیل، گوش‌به‌زنگی دائمی، کابوس‌های شبانه و اختلال در تمرکز.

درمجموع اگرچه بازی‌های دیجیتال می‌توانند هیجان‌انگیز و جذاب باشند، در صورت

۱. Anderson, C. A., & Bushman, B. J. p ۷۷۲-۷۹۰.

۲. Greitemeyer, T., & Osswald, S. pp. ۲۱۱-۲۲۱.

مدیریت نکردن محتوا و زمان، ممکن است پیامدهای روانی نگران‌کننده‌ای برای نوجوانان به دنبال داشته باشند.

از دیدگاه تربیت اسلامی، آرامش روانی، خویشتن‌داری و نیز کظم‌غیظ از ارزش‌های بنیادین محسوب می‌شوند. بازی‌هایی که خشم و ترس را تقویت می‌کنند، می‌توانند با این آموزه‌ها در تضاد باشند. در روایتی از پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله آمده است: «أَلَا إِنَّ خَيْرَ الرَّجَالِ مَنْ كَانَ بَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الرِّضَا»^۱ بدانید که بهترین انسان‌ها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند. امام علی علیه السلام نیز می‌فرماید: «الْحِلْمُ غِطَاءٌ سَائِرٌ وَالْعُقْلُ حِسَامٌ قَاطِعٌ، فَاسْتُرْ خَلَلَ خَلْفِكَ بِحِلْمِكَ وَقاتِلْ هَوَاكَ بِعَقْلِكَ»^۲ بردباری پرده‌ای پوشاننده و عقل شمشیری برنده است؛ پس عیب‌های اخلاقی خود را با بردباری بپوشان و با عقلت به جنگ هوا و هوست برخیز».

در روایات دیگری نیز از معصومان علیهم السلام نقل شده است که اساس رسیدن به فضیلت اخلاقی، حاکم کردن عقل بر دو قوه غضب و شهوت^۳ (البته برخی نیز قوه و هم را به این سه قوه می‌افزایند)^۴ و کنترل آنها به وسیله عقل است؛ وگرنه طغیان هر یک از این دو قوه موجب آسیب‌های روحی و جسمی و حتی اجتماعی جبران‌ناپذیر خواهد شد. از راه‌های کنترل غضب می‌توان به کظم‌غیظ اشاره کرد.

به طور کلی قوه غضب اگر به افراط گراید، «تهور»؛ اگر به تفریط روی آورد، «جبن»؛ و اگر در اعتدال باشد، «شجاعت» نام دارد.^۵

۱. حد افراط: انسان به اندازه‌ای خشمگین باشد که از فرمان عقل و دین خارج شود و اختیار انسان سلب گردد.

۲. حد تفریط: اگر انسان قوه انتقام نداشته باشد یا در او چنین قوه‌ای کم باشد، در برابر

۱. ابوالقاسم پاینده، نهج‌الفصاحه، ح ۴۶۹.

۲. محمد بن حسین سیدالرضی، نهج‌البلاغه، حکمت ۴۲۴.

۳. محسن فیض کاشانی، اخلاق حسنه، ص ۱۱؛ وزام بن ابی‌فراس حلی، مجموعه ورام (تنبيه الخواطر)، ج ۱، ص ۹۱؛ ملااحمد نراقی، معراج‌السعادة، ص ۲۶-۲۸.

۴. ملااحمد نراقی، معراج‌السعادة، ص ۲۱.

۵. محمد شفیع مازندرانی، پرتوی از اخلاق اسلامی، ص ۲۷۸.

خودش، ناموسش و دیگران بی تفاوت و بی غیرت می‌شود.^۱

۳. حد اعتدال: وظیفه انسان در حالت عصبانیت این است که قدرت و صولت غضب را بشکند و آن را تضعیف نماید تا از بروز آثار آن جلوگیری کند؛ بنابراین جایی که غضب لازم است، بروز دهد و جایی که حلم لازم است، انسان بتواند بردبار باشد، آنچه مورد رضای خداست همین است؛ یعنی غضب تحت سیطره انسان باشد.^۲

۲. کاهش آستانه تحمل ناکامی

در بسیاری از بازی‌ها، ساختار «پاداش سریع» و «دست‌یابی فوری» شکل گرفته است. نوجوانان به موفقیت‌های تکراری و فوری عادت می‌کنند و در دنیای واقعی که ناکامی، انتظار و شکست جزئی از رشد است، تاب‌آوری کمتری نشان می‌دهند.

نوجوانانی که زمان زیادی را به بازی‌های پرتنش می‌پردازند، بیشتر با رفتارهای تکانشی مواجه می‌شوند. این رفتارها شامل تصمیم‌گیری‌های آنی، واکنش‌های سریع و بدون تأمل و تمایل به ریسک‌پذیری افراطی است. ساختار بسیاری از بازی‌های دیجیتال به گونه‌ای طراحی شده است که کاربر باید در لحظه تصمیم بگیرد، حمله کند یا از تهدیدی فرار کند که این الگوی رفتاری می‌تواند به زندگی واقعی منتقل شود؛ جایی که تصمیم‌گیری نیازمند تعمق و صبوری است.

همچنین این بازی‌ها به دلیل ماهیت خطی و طراحی شده خود به نوجوان فرصت تمرین راهبردهای مقابله‌ای در شرایط پیچیده و واقعی را نمی‌دهند. در نتیجه نوجوانانی که بیش از حد به بازی‌های دیجیتال وابسته‌اند، در زندگی واقعی کمتر مهارت حل مسئله، تحمل فشار روانی یا مدیریت هیجان را تمرین می‌کنند. این مسئله منجر به کاهش توانمندی‌های مقابله‌ای (coping skills) می‌شود که برای مواجهه سالم با چالش‌های زندگی روزمره ضروری‌اند.

در مجموع تداوم استفاده از بازی‌های خشن و پرهیجان اگر بدون نظارت و توازن باشد، می‌تواند به اختلال در رشد هیجانی و روانی نوجوانان بینجامد. در آموزه‌های دینی، «صبر» و «استقامت» فضیلتی بنیادی است. در باب ارزش والای صبر همین بس که قرآن در آیات

۱. محسن فیض کاشانی، اخلاق حسنه، ص ۱۶۲.

۲. عبدالله شبر، اخلاق، ص ۲۴۹.

متعددی با عبارت «إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»، «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ» و عبارات دیگر به آنان مژده می‌دهد که خداوند با صابران همراه است و آنان را بسیار دوست دارد.^۱ صبر عبارت است از ثبات نفس و اطمینان آن و مضطرب نشدن و مقاومت کردن در بلا یا و مصایب؛ به گونه‌ای که سینه انسان تنگ نشود و خاطرش پریشان نگردد.

می‌توان گفته دلیلی وجود این نوع بازی‌ها، این جنبه اخلاقی در نوجوان آسیب می‌بیند و پیامدهای اجتماعی زیادی را نیز می‌تواند به همراه داشته باشد.

۳. وابستگی روانی و اعتیاد رفتاری

برخی از بازی‌ها با استفاده از طراحی اعتیادآور (مانند امتیازدهی، جدول رتبه‌بندی و مراحل بی‌پایان)، منجر به شکل‌گیری وابستگی روانی می‌شوند. بازی‌های دیجیتال خشن، ترسناک و پرهیجان با تحریک مداوم سیستم عصبی و ایجاد هیجان‌های شدید، می‌توانند به شکل‌گیری اعتیاد رفتاری در نوجوانان منجر شوند. اعتیاد رفتاری به حالتی گفته می‌شود که فرد بدون مصرف ماده‌ای خاص، به یک فعالیت وابسته می‌شود؛ به گونه‌ای که کنترل خود را از دست می‌دهد و نشانه‌های ترک و وابستگی را تجربه می‌کند. بازی‌های دیجیتال به‌ویژه از طریق سیستم پاداش فوری، رقابت‌پذیری بالا و تنوع بالا در محتوا، زمینه‌ساز این نوع وابستگی هستند.^۲ یکی از نشانه‌های شایع این اعتیاد، کاهش تمرکز و افت تحصیلی است. نوجوانانی که ساعت‌های زیادی را صرف بازی می‌کنند، به تدریج توانایی تمرکز بر مطالب درسی، انجام تکالیف یا شرکت مؤثر در کلاس را از دست می‌دهند. ذهن آنها به جای تمرکز بر اهداف بلندمدت، درگیر هیجان‌های فوری و لحظه‌ای بازی‌ها می‌شود.

از دیگر نشانه‌های اعتیاد رفتاری، بی‌قراری و اضطراب در زمان نبود دسترسی به بازی است. این نوجوانان هنگام قطع اینترنت، خاموشی دستگاه یا امکان‌نداشتن بازی، دچار ناآرامی، بدخلقی یا حتی نشانه‌های اضطرابی می‌شوند. این واکنش‌ها شباهت زیادی به علائم ترک در اعتیادهای جسمی دارند.

همچنین اختلال در خواب و تغذیه از نشانه‌های مهم دیگر است. بیدار ماندن تا نیمه‌شب

۱. بقره: ۱۵۵-۱۵۷؛ هود: ۱۱؛ رعد: ۲۳-۲۴؛ آل عمران: ۱۴۶.

۲. Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R., & Walsh, D. A. p ۵-۲۲.

برای بازی، کاهش کیفیت خواب، کاهش اشتها یا مصرف غذاهای ناسالم حین بازی، همگی نشان از تأثیرات منفی فیزیولوژیکی این اعتیاد دارد. خواب ناکافی نیز خود به کاهش تمرکز، پرخاشگری و ضعف در عملکرد روزانه منجر می‌شود.

در مجموع اعتیاد به بازی‌های دیجیتال یکی از تهدیدهای جدی سلامت روان نوجوانان است که اگر به موقع شناسایی و مدیریت نشود، ممکن است به پیامدهای بلندمدت در زمینه تحصیل، روابط اجتماعی و رشد شخصیتی آنها بینجامد. برخی پژوهش‌ها هم نشان می‌دهد نوجوانان وابسته به بازی، سطوح بالاتری از اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند.^۱

در متون دینی اسلام، وابستگی به غیر خداوند مذموم دانسته شده است. امام علی علیه السلام فرمودند: «رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ حُبُّ الدُّنْيَا»^۲ منشأ هر گناهی، دنیادوستی است». اعتیاد به بازی‌ها می‌تواند نمونه‌ای از تعلق افراطی به دنیا باشد که انسان را از رشد باز می‌دارد.

آثاری رفتاری بازی‌های دیجیتال بر نوجوانان

۱. افزایش پرخاشگری بر اثر بازی‌های خشن

نظریه یادگیری اجتماعی آلبرت بندورا بیان می‌کند که مشاهده و تقلید از رفتارهای خشونت‌آمیز در رسانه‌ها می‌تواند به درونی‌سازی و بروز پرخاشگری منجر شود. بازی‌های دیجیتال خشن مانند Call of Duty، GTA، بازیکن را در موقعیت‌هایی قرار می‌دهند که خشونت نه تنها مجاز، بلکه پاداش‌دار است.^۳

بازی‌های خشن هم در کوتاه‌مدت و هم در بلندمدت، سبب افزایش پرخاشگری در نوجوانان می‌شوند و رابطه معناداری بین مدت بازی‌های خشونت‌آمیز و بروز رفتارهای پرخاشگرانه در مدارس نشان می‌دهد.

۲. تقویت مهارت‌های تصمیم‌گیری در بازی‌های فکری

بازی‌های استراتژیک و فکری مانند Age of Empires، Portal، Minecraft نوجوان را وادار به

۱. زهرا حبیب‌زاده و شهره قربان شیرودی، «رابطه وابستگی به بازی‌های آنلاین با اضطراب اجتماعی در نوجوان»، ص ۱۰-۲۵.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۳۱۵، ح ۲.

۳. Bandura, A, p ۹۶.

تحلیل، ارزیابی موقعیت و تصمیم‌گیری سریع در شرایط پیچیده می‌کنند. طبق نظریه‌های روان‌شناسی شناختی، چنین بازی‌هایی می‌توانند کارکردهای اجرایی مغز را تقویت کنند. بازی‌های فکری، بهبود قابل توجهی در مهارت توجه، انعطاف‌پذیری شناختی و حل مسئله ایجاد می‌کنند و دانش‌آموزانی که بازی‌های فکری انجام می‌دهند، در آزمون‌های تصمیم‌گیری عملکرد بهتری دارند.^۱

در متون اسلامی، «عقل» و «تفکر» به مثابه ابزار هدایت انسان تأکید شده‌اند. بازی‌هایی که تأمل، مشورت و تحلیل را تمرین می‌دهند، اگر همراه با نیت درست و در زمان مناسب باشند، می‌توانند مفید واقع شوند.

۳. کاهش تعاملات واقعی اجتماعی

جایگزینی روابط مجازی درون‌بازی (online interaction) به جای روابط چهره‌به‌چهره، منجر به نوعی انزوای اجتماعی و کاهش مهارت‌های ارتباطی می‌شود. نوجوانان زمان چشمگیری را به جای گفتگو و همنشینی واقعی، صرف بازی‌های آنلاین می‌کنند.

سوبرامانیام^۲ و اسماهل^۳ (۲۰۱۱) بیان کرده‌اند که نوجوانان با استفاده مداوم از رسانه‌های تعاملی، دچار زوال مهارت‌های ارتباطی واقعی می‌شوند.^۴

پژوهش دوران و همکاران (۱۳۸۱) نشان می‌دهد نوجوانانی که بیش از سه ساعت در روز را به بازی اختصاص می‌دهند، دچار کاهش مهارت‌های گفتگو و افزایش احساس تنهایی می‌شوند.^۵

اسلام بر اهمیت ارتباطات واقعی و صله رحم تأکید دارد. در اهمیت صله رحم همین بس که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله همه انسان‌ها را به صله رحم سفارش کرده است؛ هرچند که در این مسیر سختی‌های فراوانی بینند و راه‌شان از یکدیگر بسیار دور باشد.

جابر از حضرت باقر علیه السلام روایت می‌کند که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: «به حاضر و غایب

۱. نگین علیزاده کرد و صدف کریمی، «تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان».

۲. Subrahmanyam.

۳. Smahel.

۴. Subrahmanyam, K., & Šmahel, D.

۵. بهناز دوران و دیگران، «بررسی رابطه بازی‌های رایانه‌ای و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان»، ص ۵-۱۷.

امام و به کسانی که در پشت مردان و رحم زنان هستند [آنهایی که هنوز به دنیا نیامده‌اند] تا روز قیامت سفارش می‌کنم که صله رحم را به‌جا آورند، اگرچه راهشان به سوی همدیگر یک سال فاصله داشته باشد؛ زیرا صله رحم از دین است»^۱.

روابط انسانی مجازی اگر جایگزین روابط واقعی شوند، موجب دوری از سبک زندگی اجتماعی دینی خواهد شد.

نقش والدین و مربیان در کاهش تأثیرات منفی بازی‌های دیجیتال

بازی‌های دیجیتال همچون هر فناوری دیگری، فرصت‌ها و تهدیدهایی دارند؛ بنابراین والدین، مربیان و سیاست‌گذاران می‌توانند با هدایت هوشمندانه مصرف فرهنگی نوجوانان، از مزایای بازی‌ها بهره‌برداری کنند و از خطرهای آن بکاهند.

۱. مدیریت زمان و محتوای بازی‌ها

نقش	اقدامات کلیدی	توصیه راهبردی
والدین	۱. تعیین «محدوده زمانی مشخص» برای بازی ۲. نظارت بر محتوای بازی‌ها	۱. استفاده از ابزارهای کنترل والدین (Parental Control) ۲. توافق‌نامه خانوادگی استفاده از بازی و اینترنت (با مشارکت فرزند)
مربیان	۱. آگاهی از بازی‌های پرطرفدار میان دانش‌آموزان ۲. گفتگو درباره بازی‌ها در کلاس	۱. برگزاری کارگاه‌هایی درباره تعادل بین بازی و درس ۲. معرفی فعالیت‌های جایگزین جذاب (کتاب‌بازی، ورزش، گروه‌های همسال)

۲. انتخاب آگاهانه بازی‌های مناسب

نقش	اقدامات کلیدی	توصیه راهبردی
والدین	بررسی محتوای آموزشی و سرگرم‌کننده بازی‌ها	۱. استفاده از وبسایت‌های معتبر بررسی بازی‌ها ۲. انتخاب بازی‌های خانوادگی با حضور والد
مربیان	معرفی بازی‌های فکری و اخلاقانه به نوجوانان	۱. استفاده از بازی‌های آموزشی در فرایند یادگیری در کلاس

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۵۱.

		۲. مشارکت در طراحی بازی‌های تربیتی
سیاست‌گذاران	حمایت از تولید بازی‌های بومی با محتوای اخلاقی - تربیتی	۱. ایجاد صندوق حمایتی برای توسعه بازی‌های آموزشی اسلامی - ایرانی ۲. ایجاد پلتفرم ملی نقد بازی‌ها برای والدین و نوجوانان

۳. آموزش سواد رسانه‌ای به نوجوانان

نقش	اقدامات کلیدی	توصیه راهبردی
والدین	گفتگو درباره پیام‌های پنهان بازی‌ها (خشونت، مصرف‌گرایی، ...)	۱. آموزش به نوجوان درباره «هدف پنهان» در طراحی بازی‌ها (engagement economy) ۲. استفاده از بازی برای تقویت تفکر انتقادی (نه فقط سرگرمی)
مربیان	طراحی فعالیت‌های کلاسی درباره تحلیل بازی‌ها	۱. افزودن واحدهای سواد رسانه‌ای و تفکر انتقادی در برنامه درسی ۲. آموزش به معلمان برای تحلیل رسانه و بازی
سیاست‌گذاران	تدوین برنامه درسی رسمی سواد رسانه‌ای	۱. گنجاندن مفاهیم سواد بازی دیجیتال در دوره متوسطه اول و دوم ۲. حمایت از تولید محتوای تربیتی درباره بازی‌ها در شبکه‌های تلویزیونی کودک و نوجوان

۴. تدوین سیاست‌های فرهنگی مناسب برای تولید و توزیع بازی‌ها

نقش	اقدامات کلیدی	توصیه راهبردی
سیاست‌گذاران فرهنگی	ایجاد ساختار حمایتی و نظارتی برای صنعت بازی	۱. تدوین چارچوب تولید بازی بر اساس مدل اسلامی - ایرانی پیشرفت ۲. نظارت بر ورود بازی‌های وارداتی با ارزیابی فرهنگی-ارزشی ۳. تشویق بازی‌سازان به الگوبرداری از مفاهیم قرآنی، تاریخی و علمی ایرانی

کتاب‌نامه

قرآن کریم

نهج البلاغه

۱. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، تهران: دنیای دانش، [بی‌تا].
۲. حبیب‌زاده، زهرا و شهره قربان شیروودی، «رابطه وابستگی به بازی‌های آنلاین با اضطراب اجتماعی در نوجوان»، فصلنامه ایده‌های نوین روان‌شناسی، دوره ۱۵، ش ۱۹، ۱۴۰۱ ش.
۳. دوران، بهناز، پرویز آزادفلاح و جواد اژه‌ای، «بررسی رابطه بازی‌های رایانه‌ای و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان»، مجله روان‌شناسی بهار، ش ۲۱، ۱۳۸۱ ش.
۴. شاهسواری، زهرا، «بررسی تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر عملکرد تحصیلی و ابعاد سلامت روان دانش‌آموزان»، پنجمین همایش ملی پژوهش‌های حرفه‌ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، ۱۴۰۲ ش.
۵. شبّر، عبدالله، اخلاق، مترجم: محمدرضا جباران، قم: نشر هجرت، ۱۳۷۷ ش.
۶. شریفی، فرزانه، «بازی‌های دیجیتال: کارکرد مثبت بازی‌های جدی در جامعه»، فصلنامه فضای مجازی و رسانه‌های اجتماعی، س ۱، ش ۳، [بی‌تا].
۷. شفيعی مازندرانی، محمد، پرتوی از اخلاق اسلامی، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۲ ش.
۸. عزیززاده کرد، نگین و صدف کریمی، «تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان»، دومین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه، ۱۴۰۲ ش.
۹. فیض کاشانی، محسن، اخلاق حسنه، مترجم: محمدباقر ساعدی، تهران: نشر طلوع آزادی، ۱۳۶۲ ش.
۱۰. فیض کاشانی، محسن، الحقایق، ترجمه و شرح: محمدباقر ساعدی خراسانی، [بی‌جا]: انتشارات علمیه اسلامی، [بی‌تا].
۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران: دارالکتب الإسلامیة، ۱۴۰۷ ق.
۱۲. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت: داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۱۳. نراقی، ملااحمد، معراج السعاده، تهران: نشر دهقان، ۱۳۷۴ ش.
۱۴. وژام، ابن ابی‌فارس، مجموعه ورام (تنبيه الخواطر)، مترجم: محمدرضا عطائی، مشهد: انتشارات آستان قدس، [بی‌تا].

16. Bandura, A (۱۹۸۶). Social foundations of thought and action: A social -cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
17. Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R., & Walsh, D. A. (۲۰۰۴). The effects of violent video game habits on adolescent hostility. *Journal of Adolescence*, ۲۷(۱).
18. Greitemeyer, T., & Osswald, S. (۲۰۱۰). Effects of prosocial video games on prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۹۸(۲).
19. Higuchi, S., Motohashi, Y., Liu, Y., & Maeda, A. (۲۰۰۵). Effects of playing a computer game using a bright display on presleep physiological variables. *Journal of Sleep Research*, ۱۴(۳).
20. Subrahmanyam, K., & Smahel, D. (۲۰۱۱). *Digital youth: The role of media in development*. Springer.

سایت:

<https://direc.ircg.ir/۲۶۰۲۴>.

نقش جلسات و مناسک مذهبی در ارتقای فرهنگ پیشگیری از آسیب خانواده

دکتر مرتضی حیدری *

فاطمه مرادی **

اشاره

خانواده در اندیشه اسلامی، رکن اصلی رشد، هویت و سلامت اجتماعی است و هرگونه تزلزل در آن، پیامدهای گسترده‌ای در سطح فرد و جامعه بر جای می‌گذارد. در دهه‌های اخیر با تحولات سریع اجتماعی، رسانه‌ای و اقتصادی، آسیب‌های متنوعی متوجه خانواده ایرانی شده است؛ از ضعف در مهارت‌های همسررداری و تربیت فرزند گرفته تا بحران هویت جوانان، اعتیاد، گسست عاطفی، خشونت خانگی و فرسایش روابط خانوادگی. آسیب‌هایی که مقابله با آنها دشوار، پرهزینه و گاهی کم‌بازده است و پیشگیری از آنها رویکردی عقلانی‌تر و مفیدتر نیاز دارد. در این میان جلسات مذهبی، مناسک دینی، هیئت‌ها، مساجد، حلقه‌های معرفت، مجالس اهل بیت علیهم‌السلام و برنامه‌های عبادی جمعی که همواره بخش مهمی از فرهنگ ایرانی و سرمایه اجتماعی آن بوده‌اند، می‌توانند نقش مؤثری در محافظت از خانواده در مقابل آسیب‌ها داشته باشند. این نوشتار با رویکردی تحلیلی - ترویجی، به بررسی ظرفیت‌های تربیتی و اجتماعی مناسک مذهبی در تقویت فرهنگ پیشگیری از آسیب‌های خانواده می‌پردازد.

مقدمه

خانواده از دیدگاه اسلام، بستر رشد، شکوفایی و به‌فعلیت رسیدن ظرفیت‌های انسان در مسیر

* دکتری علوم تربیتی گرایش مدیریت آموزش عالی.

** کارشناس ارشد علوم قرآنی.

کمال و تعالی است و این امر جز با آرامش و تعاون برخاسته از رحمت و مودت و همکاری میسر نمی‌شود: «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً».^۱ بنابراین حفظ سلامت خانواده در ابعاد مختلف آن برای ایفای این نقش مؤثر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. امروزه با تأثیرپذیری از جوامع غیردینی، بسیاری از معیارهای ارزشی با تغییرات اساسی مواجه شده‌اند و تحولات سریع و شگفت‌آور عرصه فناوری به‌ویژه در حوزه ارتباطات و رسانه، به این موضوع شتاب بخشیده است. نتیجه فاصله گرفتن از معیارهای ارزشی دین‌پایه، تغییر مناسبات اقتصادی و روابط اجتماعی و انحراف سبک زندگی است که سبب پدید آمدن آسیب‌ها و چالش‌هایی در حوزه خانواده شده است و سلامت خانواده‌های ایرانی را تهدید می‌کنند.^۲

پیشگیری موفق از این آسیب‌ها نیازمند اقدامات فرهنگی، اجتماعی، عاطفی و آموزشی است که نهاد کهن و عمیق جلسات مذهبی و مناسک دینی می‌تواند کارکرد مؤثر و چندبعدی در این باره ایفا کند. مساجد، حسینیه‌ها، هیئت‌ها، جلسات قرآن، آیین‌های عبادی جمعی، مراسم محرم و رمضان، اعتکاف، اردوهای زیارتی و حلقه‌های معرفت، همواره بستری طبیعی برای آموزش ارزش‌های دینی، تقویت پیوندهای عاطفی و اجتماعی و اصلاح نگرش‌ها و رفتارها بوده‌اند و بهره‌گیری از این ظرفیت‌ها، مستلزم حفظ و تقویت این نهادهای تأثیرگذار است. بنابراین تحلیل و تبیین نقش این مناسک در پیشگیری از آسیب‌های خانواده در این مسیر ضرورتی است که کمتر به آن پرداخته شده است. این نوشتار، تلاشی برای کاوش و بازنمون نقش جلسات و مناسک مذهبی در ارتقای فرهنگ پیشگیری از آسیب خانواده است.

۱. آسیب‌شناسی خانواده

خانواده کوچک‌ترین و با این وجود، مؤثرترین نهاد اجتماعی است که می‌تواند بستر تربیت صحیح و سرچشمه شکل‌گیری اخلاق و ایمان برای تک‌تک اعضا به‌ویژه فرزندان باشد. این مهم مستلزم ایجاد فضایی آرام و به دور از تنش است تا اعضای خانواده به‌ویژه فرزندان بتوانند رشد و

۱. روم: ۲۱.

۲. اقدس باغستانی، «روش‌های بهره‌گیری والدین و خانواده‌ها از کارکردهای مراسم و مناسک دینی در تربیت دینی فرزندان»، ص ۱۵-۱۸.

بالندگی خود را در ابعاد مختلف تحقق بخشند.^۱ خانواده در دیدگاه دینی می‌تواند شجره طیبه‌ای باشد که ذیل سایه آن، اعضای خانواده آرامش و قرار خود را باز می‌یابند و بال پرواز آنها به سمت بی‌نهایتی که برای کمال انسان در نظر گرفته شده است، گشوده می‌شود.^۲ بر اساس این نگرش، هر آنچه مانع کارکرد درست و تحقق اهداف خانواده باشد، آسیب و عامل تهدیدکننده دانسته می‌شود که لازم است راهکارهای مناسب برای پیشگیری از آنها و پیامدهای آنها مدنظر قرار گیرد.

خانواده در معرض طیف گسترده‌ای از آسیب‌ها قرار دارد که بسیاری از آنها از ضعف در باورها و گسست از مبانی دینی و فاصله‌گرفتن از هنجارها و رفتارهای مورد تأیید دین سرچشمه می‌گیرد که به گسترش الگوهای مادی‌گرایانه، فردمحور و مصرف‌گرا و کم‌رنگ‌شدن فضیلت‌های اخلاقی منجر می‌شود.^۳ از سوی دیگر، عدم برخورداری شایسته از مهارت‌های مورد نیاز در زمینه ارتباطات خانوادگی و عاطفی و تعاملات اجتماعی نیز این شرایط را تشدید می‌کند. نتیجه این وضعیت، استهلاک عاطفی زوجین، کاهش اقتدار و نقش والدین و در نتیجه تربیت‌گریزی کودکان و نوجوانان است. افراط در به‌کارگیری ابزارهای دیجیتال و حضور در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های جدید نیز از آسیب‌های جدی تهدیدکننده سلامت فرد و خانواده است که به کاهش رضایت از زندگی، بروز گناهان و مفاسد و نیز اتلاف وقت و توان ذهنی و جسمی افراد می‌انجامد.^۴

۲. کارکردهای تربیتی و اجتماعی جلسات مذهبی

مناسک از مهم‌ترین جلوه‌های زیست معنوی و دینی است؛ به گونه‌ای که نمی‌توان زندگی افراد مقید به مذهب را بدون این آیین‌ها تصور یا تصدیق کرد. مناسک افزون بر آنکه عمل به تکالیف دینی و از مهم‌ترین اجزای دین‌ورزی است، نقش مهمی در هویت‌بخشی به پیروان دین دارد و همبستگی اجتماعی بین آنان را موجب می‌شود. در مناسک جمعی، هویت فردی افراد در یک

۱. پژوه (پژوهشکده باقرالعلوم علیه السلام)، «خانواده اصلی‌ترین نهاد اجتماعی در مکتب اسلام»، در: <http://pajoohhe.ir/a-2893.aspx>.

۲. عبدالحسین بابایی، شجره طیبه خانواده از دیدگاه اسلام.

۳. فتانه حاجیلو و دیگران، «رابطه قضاوت اخلاقی و پایبندی اعتقادی با گسست در نهاد خانواده»، ص ۱۲۹-۱۴۸.

۴. زهرا عبادی، «نقش خانواده در مقابله با آسیب‌های فرهنگی رسانه»، ص ۴۱-۶۰.

هویت جمعی ادغام و حس تعلق به امت در افراد تقویت می‌شود.^۱ اگر دین را در تعریف مشهور آن مشتمل بر اعتقادات، اخلاق و رفتارهای دینی بدانیم، مناسک بخش زیادی از رفتارهای دینی را شکل می‌دهند که در شبانه‌روز و هفته و ماه و سال جریان دارند و بسیاری از آنها نیز جمعی برگزار می‌شوند و زمینه‌ساز حضور و مشارکت مؤمنان است.

۳. سازوکارهای اثرگذاری جلسات مذهبی بر پیشگیری از آسیب‌های خانواده

اثر بخشی مراسم و مناسک مذهبی در توانمندسازی خانواده‌ها و مصون‌سازی آنها در برابر آسیب‌ها از طریق سازوکارهای مختلفی انجام می‌گیرد که به مهم‌ترین موارد آن اشاره می‌شود.

۳-۱. الگوگیری از سیره و سبک زندگی اهل بیت (علیهم‌السلام)

بخش مهمی از محتوای جلسات مذهبی به تشریح و توصیف شرح حال و زندگی اولیای الهی از انبیای مکرم تا ائمه معصومان (علیهم‌السلام) و عالمان و شهیدان اختصاص دارد؛ همچنین بیانات ارزشمند و رهنمودهای راهگشای این بزرگان در زمینه‌های اخلاقی و رفتاری در عرصه‌های مختلف زندگی، درس‌های مفیدی را در اختیار شرکت‌کنندگان قرار می‌دهد. بنابراین آشنایی با سیره زندگی و توصیه‌ها و تأکیدات آن بزرگواران به‌ویژه در زمینه رفتارهای خانوادگی می‌تواند در راستای تحکیم و تقویت این بنیاد مقدس و حفظ پیوندهای اعضا مفید و مؤثر باشد. درونی‌سازی فضیلت‌های خانوادگی از قبیل صداقت، وفاداری و احترام به والدین در قالب داستان‌های مذهبی، تقویت وجدان اخلاقی به مثابه بازدارنده درونی از خیانت، خشونت و فروپاشی و نیز تبیین فلسفه حجاب، عفت و حریم‌داری در مراسم مذهبی با رویکرد علمی - دینی از مصادیق این الگوگیری هستند.

۳-۲. کارکردهای روان‌شناختی - اجتماعی مناسک جمعی در تحکیم خانواده

مناسک و آیین‌های دینی، اعمالی نمادین یا صرفاً با نگاه به پاداش اخروی نیستند، بلکه کارکردهای دیگری نیز در عرصه فردی و اجتماعی دارند. از منظر روان‌شناختی، حضور در این مراسم‌ها به تحکیم انسجام و پایداری خانواده کمک می‌کند. این مناسک با ایجاد تجربه‌های

۱. محمود سواری، مناسک به مثابه ابزار حکمرانی فرهنگی در اسلام، در:

<https://governance.isca.ac.ir/۲۰۲۵/۰۸/۱۵>.

هیجانی مشترک، پیوند عاطفی میان اعضای خانواده را تقویت می‌کنند و به کاهش تنش‌ها و افزایش احساس امنیت روانی می‌انجامد. مشارکت منظم در این کنش‌های مشترک، افزون بر تقویت احساس یکپارچگی و هویت جمعی بین اعضای خانواده، به درونی‌سازی هنجارها و ارزش‌های مشترک کمک می‌کند و این امر در سطح خانواده به افزایش تعهد متقابل، اعتماد و حمایت هیجانی منجر می‌گردد و سطوح بالاتری از رضایت خانوادگی، انسجام بین‌نسلی و تاب‌آوری در مواجهه با بحران‌ها را در پی دارد.^۱

مناسک جمعی از منظر جامعه‌شناختی نیز پیونددهنده خانواده با نظم کلان اجتماعی هستند و با انتقال سرمایه فرهنگی و معنایی، به بازتولید هویت خانوادگی و پیوند آن با سنت‌ها و ارزش‌های اجتماعی کمک می‌کند. در این فرایند، خانواده نه تنها واحدی عاطفی، بلکه به مثابه نهادی اجتماعی عمل می‌کند که از طریق مناسک، مرزهای نمادین خود را تثبیت و کارکرد تربیتی خویش را تقویت می‌سازد. دورکیم بر این باور بود که مناسک جمعی با برانگیختن انرژی اخلاقی، احساس تعلق و همبستگی را تعمیق می‌کنند؛ این سازوکار در سطح خانواده سبب می‌شود اعضا معنا و هدف مشترکی برای کنش‌های روزمره خود بیابند و پیوندهای خانوادگی در برابر فرسایش‌های ناشی از فردگرایی مدرن مقاوم‌تر گردد.^۲

کارکردهای روان‌شناختی و اجتماعی مناسک و مراسم مذهبی را می‌توان در قالب مجاری مختلفی رهگیری و دنبال نمود که برخی از آنها به قرار زیر است:

الف) تقویت هوش هیجانی و همدلی

مشارکت در مناسک جمعی عاطفه‌محور به‌ویژه آیین‌های عزاداری‌های و جشن‌های جمعی، نقش معناداری در تقویت مؤلفه‌های هوش هیجانی و پرورش همدلی ایفا می‌کند. این مناسک با فراهم آوردن بستری برای تجربه و ابراز هیجان‌ها، ظرفیت آگاهی هیجانی و تنظیم هیجان را در افراد افزایش می‌دهند و نوعی یادگیری اجتماعی ضمنی را رقم می‌زنند که طی آن افراد می‌آموزند

۱. سارا حیدری و دیگران، «نقش دینداری والدین بر تاب‌آوری و سلامت روان دانشجویان: نقش واسطه‌ای عقلانیت دینی»، ص ۴۴۷-۴۶۶.

۲. محمدرضا جواهری دقیقی، «دین از نگاه دورکیم»، در:

چگونه هیجان‌های خود و دیگران را تشخیص دهند، به رسمیت بشناسند و به شیوه‌ای پذیرفتنی و سازنده ابراز کنند. این فرایندها که از مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی محسوب می‌شوند، از طریق تعاملات روزمره به فضای خانواده منتقل می‌شوند و به بهبود کیفیت ارتباطات عاطفی، افزایش حساسیت در برابر نیازهای هیجانی اعضا و کاهش تعارضات هیجانی درون خانوادگی می‌انجامد. بدین ترتیب این مناسک به مثابه عرصه‌ای برای تمرین همدلی عمل می‌کنند که در آن، افراد در قالب روایت‌های آیینی، به درک عاطفی تجربه ظلم، فقدان و ایشار دست می‌یابند. این مواجهه عاطفی هدایت‌شده، توانایی همدلی افراد در سطوح شناختی و عاطفی را تقویت می‌کند و زمینه انتقال آن به روابط نزدیک به‌ویژه روابط والد-فرزند و همسران، افزایش رفتارهای حمایت‌گرانه، نوع‌دوستی و مسئولیت‌پذیری خانوادگی را فراهم می‌آورد و به تدریج به الگوی غالب تعامل عاطفی در خانواده تبدیل می‌شود و به تحکیم پیوندهای هیجانی و اخلاقی میان اعضا کمک می‌کند.^۱

ب) ایجاد شبکه‌های اجتماعی حمایتی

مساجد و هیئت‌های مذهبی به مثابه کانون‌های مناسک جمعی پایدار، نقش مهمی در ایجاد و تقویت شبکه‌های اجتماعی حمایتی ایفا می‌کنند. مشارکت مستمر خانواده‌ها در این فضاها به شکل‌گیری روابط مبتنی بر اعتماد، شناخت متقابل و هنجارهای یاری‌گرانه می‌انجامد؛ عناصری که در ادبیات جامعه‌شناسی، از مؤلفه‌های اصلی سرمایه اجتماعی پیوندی و ارتباطی محسوب می‌شوند. این شبکه‌ها با تسهیل دسترسی به حمایت‌های عاطفی، اطلاعاتی و ابزاری، ظرفیت خانواده‌ها را برای مواجهه با بحران‌هایی چون تعارضات زناشویی، بیماری، سوگ، مشکلات اقتصادی یا تربیتی افزایش می‌دهند و از انزوای اجتماعی که یکی از عوامل تشدیدکننده آسیب‌های خانوادگی است، پیشگیری می‌کنند. همچنین سرمایه اجتماعی مبتنی بر دین، از طریق تقویت حس تعلق، تعهد اخلاقی و مسئولیت جمعی، تاب‌آوری خانوادگی را افزایش می‌دهد و احتمال حل و فصل مسالمت‌آمیز تعارضات را بالا می‌برد. بدین ترتیب شبکه‌های اجتماعی برخاسته از مسجد و هیئت، نه تنها مکمل نظام‌های رسمی حمایت اجتماعی هستند،

۱. علیرضا قبادی و پروین علی‌پور، «تحلیل کارکردی مراسم و مناسک دینی»، ص ۷۴-۹۲.

بلکه با اتکا به سرمایه معنوی و اعتماد درون‌گروهی، نقش مؤثری در حفظ انسجام و کارکرد سالم خانواده‌ها در شرایط بحرانی ایفا می‌کنند.^۱

ج) کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری

ذکر و دعاهای جمعی از مؤلفه‌های محوری مناسک دینی هستند که نقشی مؤثر در کاهش استرس و ارتقای تاب‌آوری فردی و خانوادگی دارند. این کنش‌های آیینی با ایجاد تمرکز و توجه، کاهش نشخوار ذهنی و القای احساس اتصال به منبعی متعالی از معنا و حمایت، به تنظیم پاسخ‌های هیجانی در مواجهه با فشارهای زندگی کمک می‌کنند. مطالعات حوزه روان‌شناسی دین نشان می‌دهد که مشارکت در اعمال عبادی جمعی، با کاهش شاخص‌های استرس ادراک‌شده، اضطراب و درماندگی روانی همراه است و از طریق فعال‌سازی سازوکارهای آرام‌سازی شناختی - هیجانی، احساس کنترل درونی و امید را تقویت می‌کند. تجربه هم‌زمان ذکر و دعا در جمع، افزون بر اثرات فردی، نوعی هم‌تنظیمی هیجانی ایجاد می‌کند که شدت هیجان‌های منفی را تعدیل و احساس آرامش پایدارتر را تسهیل می‌نماید.^۲

از سوی دیگر، ذکر و دعاهای جمعی چارچوبی معنابخش برای زندگی فراهم می‌کنند که در پرتو آن غم و شادی، موفقیت و ناکامی و هر رویداد دیگری، در افق وسیع‌تری تفسیر می‌شود و معنای دیگری می‌یابد. این معناپردازی جمعی همراه با حمایت عاطفی ضمنی اعضای گروه، ظرفیت تحمل فشار و تداوم کارکرد سالم خانواده را افزایش می‌دهد. در نتیجه خانواده‌هایی که از منابع مقابله‌ای معنوی مشترک بهره می‌گیرند، در برابر بحران‌های مزمن و حاد، سطوح بالاتری از امید، انسجام و انعطاف‌پذیری را نشان می‌دهند. بنابراین حضور در مناسک و مراسم مذهبی می‌تواند سازوکاری برای تقویت تاب‌آوری خانوادگی باشد و نقش مهمی در حفظ تعادل روانی در بستر فشارهای روزمره و یا موقعیت‌های ویژه و دشوار ایفا نماید.^۳

۱. علیرضا اکبری، تأثیر پیوند هیأت و مسجد بر سرمایه اجتماعی این دو نهاد.

۲. ریحانه صبورنژاد، «نقش هیئت‌های مذهبی در کاهش اضطراب و تقویت همبستگی اجتماعی»، در: <https://nehzat.ir/news/print/۱۶۳۵۶>.

۳. مریم نادی راوندی و فریبرز صدیقی ارفعی، «نقش مذهب و معنویت در ارتقای تاب‌آوری و سلامت روان»، اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان.

د) مناسک در جایگاه بستر آموزش غیرمستقیم مهارت‌های ارتباطی

مناسک جمعی فراتر از کارکردهای آیینی و معنوی، بستری مؤثر برای آموزش غیرمستقیم مهارت‌های ارتباطی هستند. مشارکت در الگوهای تعاملی، گوش دادن فعال به سخنران، هماهنگی کلامی و غیرکلامی و تنظیم هیجان در موقعیت‌های جمعی، برخی از مهارت‌های اساسی ارتباط مؤثر هستند که در جلسات مذهبی آموخته و تمرین می‌شوند. تقویت مهارت گوش دادن از طریق شرکت در جلسات روضه و سخنرانی از دستاوردهای مهم شرکت در این‌گونه مجالس است؛ زیرا در این برنامه‌ها، شرکت‌کنندگان پایه‌پای مداح و سخنران، مباحث را دنبال و در مواقع لازم، ابراز احساسات می‌کنند و بازخورد متناسب را ارائه می‌دهند. نظریه یادگیری اجتماعی نشان می‌دهد که مشاهده و تقلید از کنش‌های ارتباطی پذیرفته‌شده در جمع، یکی از کارآمدترین مسیرهای درونی‌سازی مهارت‌هاست؛^۱ مناسک با فراهم کردن محیطی امن و هنجارمند، این فرایند را تسهیل و با انتقال الگوهای ارتباطی سالم، به ارتقای شایستگی‌های ارتباطی افراد جوان‌تر می‌انجامد. همچنین حضور در مناسک، فرصتی برای تمرین مهارت‌هایی چون احترام متقابل، همدلی کلامی، مدارا، مدیریت تعارض و بیان غیرتهاجمی هیجان‌ها را فراهم می‌آورد. تمرین گفتگو، گذشت و همکاری در فعالیت‌های جمعی از قبیل پخت نذری و تدارک مراسم از دیگر فرصت‌های یادگیری در این جلسات است. افزون بر این موارد، فرصت یادگیری مستقیم نیز فراهم است و افراد با گوش دادن به روایت‌های آیینی و خطابه‌هایی که حامل پیام‌های هنجاری هستند، اهمیت و ضرورت رعایت آنها از دیدگاه اسلامی را فرامی‌گیرند که نفوذ این آموزه‌ها در ذهن و تبلور آنها در عمل افراد، زمینه بهبود کیفیت روابط درون‌خانوادگی و پایداری پیوندهای عاطفی را فراهم می‌آورند.

۳-۳. تقویت هویت جمعی و احساس تعلق خانوادگی

مناسک جمعی با ایجاد خاطرات مشترک و تجربه‌های معنادار بین‌نسلی، سرمایه نمادین خانواده را غنا می‌بخشند و احساس تعلق پایدار را تقویت می‌کنند. تجارب مشترک خانوادگی مانند سفرهای زیارتی و جلسات مذهبی در جایگاه منابع هویتی عمل می‌نمایند و به اعضای خانواده

۱. کیوان شاهی و لطف‌علی شاهی، «کاربردهای تربیتی نظریه یادگیری اجتماعی بندورا در آموزش کودکان»، ص ۶۴-۷۶.

کمک می‌کنند جایگاه خود را در شبکه روابط خانوادگی بازشناسی کنند. خانواده‌هایی که دارای آیین‌ها و مناسک مشترک و پایدار هستند، از سطوح بالاتری از تعهد عاطفی، اعتماد و تاب‌آوری برخوردارند و احساس تعلق خانوادگی در آنها به‌مثابه عامل محافظت‌کننده در برابر انزوای اجتماعی و فروپاشی روابط عمل می‌کند. بنابراین مناسک جمعی نه تنها ابزار بازتولید هویت فرهنگی و دینی، بلکه سازوکاری مؤثر برای تحکیم هویت خانوادگی و تقویت پیوندهای عاطفی در بستر زندگی روزمره محسوب می‌شوند.

۳-۴. شکل‌گیری و تثبیت نظام ارزش‌های اخلاقی از طریق تکرار مناسک

تکرار مناسک جمعی، نقش اساسی در شکل‌گیری و تثبیت نظام ارزش‌های اخلاقی در سطح فردی و خانواده ایفا می‌کند. مناسک از طریق بازنمایی نمادین مفاهیمی چون خیر و شر، عدالت، ایثار، مسئولیت‌پذیری و وفاداری، فرایند درونی‌سازی هنجارهای اخلاقی را تقویت می‌کنند. مناسک از منظر جامعه‌شناسی، در جایگاه سازوکارهایی برای انتقال وجدان جمعی و نهادینه‌کردن معیارهای داوری اخلاقی در ذهن کنشگران به واسطه تکرار منظم آنها عمل می‌کنند؛ در نتیجه ارزش‌های اخلاقی از سطح شناختی فراتر می‌روند و به عادت‌های پایدار نگرشی و رفتاری تبدیل می‌شوند؛ به گونه‌ای که کنش اخلاقی به‌مثابه پاسخ طبیعی و بدیهی به موقعیت‌های روزمره تجربه می‌گردد.

از منظر روان‌شناسی رشد و یادگیری اجتماعی، شرکت مکرر در این مراسم و مناسک بستری برای یادگیری مشاهده‌ای، شرطی‌سازی هیجانی و تقویت هنجاری فراهم می‌آورد. کودکان و نوجوانان در جریان مشارکت مستمر در آیین‌ها، از طریق مشاهده الگوهای رفتاری معنادار و پاداش‌های نمادین (مانند تأیید اجتماعی و احساس تعلق)، به ارزیابی اخلاقی کنش‌ها دست می‌یابند و چارچوب‌های قضاوت اخلاقی را درونی می‌کنند و این امر موجب تقویت تعهد اخلاقی، نوع‌دوستی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی می‌شوند. آثار مذکور در بستر خانواده به بازتولید سبک‌های فرزندپروری اخلاق‌محور و انسجام ارزشی میان نسل‌ها می‌انجامد. بنابراین مناسک جمعی را می‌توان سازوکاری مؤثر برای ارزشی‌سازی اخلاقی پایدار و انتقال بین‌نسلی اخلاق در خانواده و جامعه تلقی کرد.

۴. نگاه پیشگیرانه خاص در مناسک شیعی

مناسک شیعی دارای رویکردی پیشگیرانه و آینده‌نگر در مواجهه با آسیب‌های فردی، خانوادگی و

اجتماعی هستند که در چارچوب آن، کارکرد محافظتی مناسک از طریق تقویت بنیان‌های معنوی، اخلاقی و اجتماعی، اعمال می‌شود. این مناسک با تأکید مستمر بر مفاهیمی چون مسئولیت اخلاقی، مراقبت از نفس، ظلم‌ستیزی، عدالت‌خواهی و امر به معروف، نوعی هوشیاری اخلاقی پایدار در کنشگران ایجاد می‌کنند که مانع عادی‌سازی انحرافات رفتاری و فروپاشی هنجاری می‌شود. از منظر جامعه‌شناسی پیشگیرانه، تکرار این آیین‌ها نه تنها یادآور ارزش‌هاست، بلکه از طریق برانگیختن هیجانات اخلاقی جمعی، حساسیت اخلاقی را در سطح خانواده و جامعه حفظ می‌کند و احتمال بروز رفتارهای پرخطر، بی‌تفاوتی اجتماعی و گسست‌های ارتباطی را کاهش می‌دهد.^۱

در سطح روان‌شناختی - اجتماعی، مناسک شیعی سازوکارهای پیشگیرانه چندلایه‌ای را فعال می‌سازند. سوگواری‌های آیینی، دعا و زیارت‌های جمعی با فراهم کردن امکان تخلیه هیجانی هدایت‌شده و معنابخش رنج، از انباشت تنش‌های روانی و بروز آسیب‌های ثانویه مانند پرخاش‌گری، افسردگی یا تعارضات خانوادگی پیشگیری می‌کنند. افزون بر این، پیوند مستمر افراد با شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر مسجد و هیئت، نوعی نظام مراقبت اجتماعی غیررسمی ایجاد می‌کند که در آن نشانه‌های اولیه بحران‌های خانوادگی یا فردی زودتر شناسایی و از طریق حمایت معنوی، عاطفی یا ارجاع اجتماعی مدیریت می‌شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که دینداری آیینی جمعی با افزایش تاب‌آوری، خودتنظیمی اخلاقی و احساس تعلق، نقش عامل محافظت‌کننده در برابر آسیب‌های روانی - اجتماعی ایفا می‌کند و کارکرد پیشگیرانه آن بیش از مداخلات واکنشی و مقطعی است.

در نهایت ویژگی متمایز مناسک شیعی در بُعد پیشگیرانه، پیوند وثیق میان حافظه تاریخی، اخلاق کنش‌مند و مسئولیت اجتماعی است. بازخوانی مداوم واقعه عاشورا و الگوهای رفتاری اهل بیت (علیهم‌السلام)، نه تنها بازنمایی گذشته، بلکه چارچوبی هنجاری برای تشخیص و پیشگیری از بازتولید ظلم، بی‌عدالتی و انفعال در زیست معاصر فراهم می‌آورد. این منطق آیینی، با انتقال

۱. جمیله صالحی‌پور، «نقش نهادهای اجتماعی در پیشگیری از آسیب‌ها و تنش‌های اجتماعی با محوریت علما و

مساجد»، در:

<https://www.islahweb.org/fa/post>.

بین‌نسلی معیارهای اخلاقی و تقویت سرمایه اجتماعی دینی، ظرفیت خانواده‌ها و جوامع شیعی را برای پیشگیری پایدار از آسیب‌های ساختاری و اخلاقی ارتقا می‌بخشد.

بر اساس این چارچوب، محرم را می‌توان دوره تمرین صبر، وفاداری و مقاومت در برابر فشارها؛ رمضان را در قالب یک دوره خودمراقبتی، نظم و مهار شهوات؛ زیارات را فرصت گفتگوی خانوادگی در سفر و تجدید پیمان؛ و جلسات دعا را تمرین امیدواری و توکل در مواجهه با مشکلات در نظر گرفت و از ظرفیت والای آنها به عنوان پناهگاه تربیتی و مدرسه سبک زندگی اسلامی در مسیر تقویت خانواده‌ها بهره گرفت.

کتاب‌نامه

۱. اکبری، علیرضا، «تأثیر پیوند هیئت و مسجد بر سرمایه اجتماعی این دو نهاد»، دومین همایش ملی هیئت و آیین‌های مذهبی، ۱۴۰۳ ش.
۲. بابایی، عبدالحسین، شجره طویه خانواده از دیدگاه اسلام، قم: نسیم انتظار، ۱۳۹۳ ش.
۳. باغستانی، اقدس، «روش‌های بهره‌گیری والدین و خانواده‌ها از کارکردهای مراسم و مناسک دینی در تربیت دینی فرزندان»، ماهنامه آموزشی تربیتی پیوند، ش ۴۲۳، ۱۳۹۳ ش.
۴. پژوه (پژوهشکده باقرالعلوم علیه السلام)، «خانواده اصلی‌ترین نهاد اجتماعی در مکتب اسلام»، ۱۳۹۴ ش، در: <http://pajoohhe.ir/a-۲۸۹۳.aspx>.
۵. جواهری دقیقی، محمدرضا، «دین از نگاه دورکیم»، بازتاب اندیشه، ش ۱۰.
۶. حاجیلو، فتانه، فاطمه گلابی و بهمن رنجگر قلعه‌کندی، «رابطه قضاوت اخلاقی و پایبندی اعتقادی با گسست در نهاد خانواده»، پژوهش‌های راهبردی مسائل اجتماعی، دوره ۱۲، ش ۲، ۱۴۰۲ ش.
۷. حیدری، سارا، زهرا هاشمی، «نقش دینداری والدین بر تاب‌آوری و سلامت روان دانشجویان: نقش واسطه‌ای عقلانیت دینی»، فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی، دوره ۷، ش ۲۵، ۱۳۹۶ ش.
۸. سواری، محمود، مناسک به مثابه ابزار حکمرانی فرهنگی در اسلام، قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، ۱۴۰۴ ش.
۹. شاهی، کیوان و لطف‌علی شاهی، «کاربردهای تربیتی نظریه یادگیری اجتماعی بندورا در آموزش کودکان»، پژوهش‌های نوین در روان‌شناسی، دوره ۲، ش ۴، ۱۴۰۰ ش.
۱۰. صالحی‌پور، جمیله، «نقش نهادهای اجتماعی در پیشگیری از آسیب‌ها و تنش‌های

- اجتماعی با محوریت علما و مساجد»، ۱۴۰۲ ش، در: <https://www.islahweb.org/fa/post>.
۱۱. صبورنژاد، ریحانه، «نقش هیئت‌های مذهبی در کاهش اضطراب و تقویت همبستگی اجتماعی»، ۱۴۰۴ ش، در: <https://nehzat.ir/news/print/۱۶۳۵>.
۱۲. عبادی، زهرا، «نقش خانواده در مقابله با آسیب‌های فرهنگی رسانه»، پژوهشنامه نوین فقهی حقوقی زنان و خانواده، دوره ۳، ش ۳، ۱۴۰۱ ش.
۱۳. قبادی، علیرضا و پروین علی‌پور، «تحلیل کارکردی مراسم و مناسک دینی»، دوفصلنامه علمی تخصصی اسلام و علوم اجتماعی، ۱۳۹۱ ش.
۱۴. کامکاری، زینب، «مروری بر برخی آسیب‌های خانواده»، طبی، ۱۳۸۷ ش، در: <https://hawzah.net/fa/Magazine/View/۳۲۸۰/۶۲۶۹/۶۸۴۵>.
۱۵. نادى راوندی، مریم و فریبرز صدیقی ارفعی، «نقش مذهب و معنویت در ارتقای تاب‌آوری و سلامت روان»، اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان، ۱۳۹۴ ش.

آمادگی‌های ضروری پیش از ازدواج و نقش آن در استحکام خانواده

حجت‌الاسلام والمسلمین مسلم موحدی‌راد*

اشاره

ازدواج در فرهنگ اسلامی نه تنها قراردادی اجتماعی یا پاسخ به نیازهای زیستی، بلکه یکی از مهم‌ترین «عبادت‌ها» و «سنت‌های مؤکد» پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله است. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «ما بُنِيَ فِي الْإِسْلَامِ بِنَاءً أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنَ التَّزْوِيجِ»^۱ در اسلام هیچ بنایی نزد خداوند بلندمرتبه، محبوب‌تر از ازدواج ساخته نشده است. این کلام نبوی نشان می‌دهد که ازدواج در نگاه اسلام، تنها پیوند دو تن نیست، بلکه تشکیل «خانواده‌ای صالح»، «جامعه کوچک الهی» و در نهایت زمینه‌ساز تحقق «امت واحد» و جامعه اسلامی است. همین اهمیت والا، مسئولیت سنگینی را نیز بر دوش جوانان و خانواده‌ها می‌گذارد. اگر ازدواج «نیمی از دین» معرفی شده است: «مَنْ تَزَوَّجَ أَحْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ»^۲ پس ورود به آن بدون آمادگی نه تنها آن نیمه را کامل نمی‌کند، بلکه ممکن است به ویرانی کل دین و دنیای انسان منجر شود.

واقعیت جامعه نشان‌دهنده ازدواج‌هایی است که با شور و شوق و بدون آمادگی‌های لازم آغاز شدند و با تلخی و فروپاشی به پایان رسیدند؛ درحالی‌که می‌توانستند کانون آرامش و رحمت باشند. این نوشتار با اتکا به آیات قرآن کریم، روایات معصومان علیهم‌السلام و یافته‌های علوم تجربی به تبیین آمادگی‌های ضروری پیش از ازدواج و نقش بنیادین این آمادگی‌ها در استحکام نهاد خانواده می‌پردازد.

* دانش پژوه سطح چهار مشاوره اسلامی گرایش خانواده و ازدواج.

۱. محمد بن علی ابن بابویه، من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۸۳.

۲. محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۵، ص ۳۲۹.

آمادگی‌های ضروری برای ازدواج

در این بخش به انواع آمادگی‌های ضروری پیش از ازدواج و نقش آنها در استحکام خانواده در پرتو منابع اسلامی و مطالعات تجربی پرداخته می‌شود. مسئله آمادگی برای ازدواج از جهات گوناگونی می‌تواند مورد توجه قرار گیرد؛ از این‌رو آنچه در ادامه می‌آید، مهم‌ترین مواردی است که بایسته است قبل از ازدواج بدان توجه گردد و افراد به کسب آنها (در صورت نداشتن آمادگی) قبل از اقدام به ازدواج، اقدامات لازم را انجام دهند.

۱. آمادگی جسمی

منظور از آمادگی جسمی، برخورداری از سلامت عمومی، توانایی بدنی لازم برای تحمل مسئولیت‌های زندگی مشترک و توجه به سلامت نسل آینده است. امام صادق علیه السلام فرمودند: «تُرَدُّ الْبَرْصَاءُ وَالْمَجْنُونَةُ وَالْمَجْدُومَةُ»^۱ زن مبتلا به برص [پسی]، زن دیوانه و زن مبتلا به جذام [جذامی] بازگردانده می‌شوند». بنابراین ازدواج با فردی که مبتلا به بیماری برص و پسی یا جذام یا جنون باشد و این موضوعات به اطلاع خواستگار نرسیده باشد، محکوم به بطلان است. در برخی روایات به آمادگی‌های جسمی دیگری مانند «قدرت باروری» نیز تأکید شده است.^۲ امام علی علیه السلام نیز هشدار می‌دهند: «إِيَّاكُمْ وَتَرْوِجَ الْحَمَقَاءِ، فَإِنَّ صُحْبَتَهَا بَلَاءٌ وَوَلَدَهَا ضِيَاعٌ»^۳ از ازدواج با زنان نادان پرهیزید که همزیستی با آنان مصیبت و فرزندانشان ضایع شده هستند.

مطالعات ژنتیک پزشکی نشان می‌دهند که هزاران بیماری و ناتوانی جسمی و ذهنی کاملاً یا تا حدی ریشه ژنتیکی دارند و از طریق وراثت به نسل‌های بعدی منتقل می‌شوند.^۴ انجام غربالگری سلامت پیش از ازدواج و مشاوره ژنتیک به‌ویژه در جوامعی که ازدواج فامیلی شایع است، می‌تواند به طرز چشمگیری از بروز و انتقال این بیماری‌ها پیشگیری کند.^۵ همچنین

۱. همان، ص ۴۰۷.

۲. ر.ک به: محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۵، باب نکاح، ج ۵، ص ۴۱۰ و ج ۵، ص ۳۲۴؛ نعمان بن محمد مغربی ابن حبیون، دعائم الاسلام، ص ۲۱۴، ح ۷۸۶.

۳. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۳۵۴.

۴. Pasternak, ۲۰۰۵. An introduction to human molecular genetics: Mechanisms of inherited diseases (۲nd ed.). Wiley-Liss. ISBN: --۴۷۱-۴۷۴۲۶-۶.

۵. Al-Gazali, L., & Hamamy, H. (۲۰۱۴). Consanguinity and dysmorphology in Arabs. Human Heredity, ۷۷(۱-۴), 93-107.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند سلامت جسمانی زوجین با رضایت زناشویی و تاب‌آوری خانواده در برابر فشارهای زندگی رابطه مثبت و معناداری دارد.^۱

در زمینه آمادگی جسمی، موضوع سن ازدواج از اهمیت برخوردار است: معیار و میزان سن ازدواج، سنی است که تعادل روحی و آرامش عصبی و بهتر تحویل دادن نسل در آن روی می‌دهد نه سنی که سیاست به نفع خود بخواند؛ از این‌رو بر اساس شرایطی همانند سردی و گرمی منطقه، تغذیه، رشد بدنی، شهرنشینی و ... سن ازدواج و آمادگی برای آن متفاوت می‌شود. چیزهایی مثل ازدحام جمعیت، فیلم‌های مستهجن، وضعیت مختلط مدرسه‌ها، درج مطالب جنسی در نشریات، پیشرفت مغزها و ... نیز از سن مورد بحث می‌کاهند. اسلام به مقتضای فطرت و شرایط محیط و نشوونما و رسیدن سن پذیرش ازدواج و آمادگی کامل جسمی به سن بلوغ می‌نگرد که بلوغ هم نشانه‌های متعددی دارد که یکی از آنها سن مخصوص است. سن ازدواج در اسلام از سروته محصور و چنین معین شده است: «اسلام در امر ازدواج، شرط می‌داند که دو پسر و دختر بر اثر آمیزش، لطمه‌ای و صدمه‌ای نینند و این قید، سلم و صلاح فردی است که همه جا اسلام تحت فرمول کلی آمده، جلوی زیان روانی و بدنی را بگیرد. و این توصیه، قید سلم و صلاح اجتماعی است».^۲ بنابراین می‌توان گفت سن ازدواج در اسلام دایرمدار رشد کافی جنسی و آمادگی کامل برای پذیرش مسئولیت‌های زناشویی است.^۳

گفتنی است که ذکر آمادگی جسمانی برای یکی از معیارهای آمادگی برای ازدواج، نباید موجب محرومیت افراد دارای معلولیت و بیماری‌های جسمی درمان‌ناپذیر شود، بلکه می‌بایست با تدبیر و حمایت، زمینه‌های ازدواج ایشان با کمترین آسیب فراهم شود تا با وجود محدودیت‌ها و بیماری‌های جسمی بتوانند از مسئولیت‌های زناشویی خویش رفع نیاز کنند.

۲. آمادگی روان‌شناختی

آمادگی روان‌شناختی یکی از مهم‌ترین پیش‌نیازهای ازدواج موفق است. آمادگی روانی به معنای رسیدن به سطحی از بلوغ عاطفی، ثبات شخصیت، خودآگاهی، توانایی مدیریت هیجان‌ها و

۱. Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (۲۰۱۶). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, ۷۸(۳), ۶۸۰-۶۹۴.

۲. شهیدسیدرضا پاک‌نژاد، ازدواج مکتب انسان‌سازی، ج ۱، ص ۸۳-۸۴ و ۸۷ و ۹۱.

۳. شهیدسیدرضا پاک‌نژاد، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر ﷺ، ج ۳۸، ص ۱۲-۱۳.

برخورداری از سلامت روان است و می‌تواند دربرگیرنده آمادگی ذهنی و عاطفی و رفتاری برای ازدواج شود. نبود آمادگی ذهنی به معنای نداشتن معنایی صحیح از ازدواج و شفاف نبودن اهداف فرد از ازدواج است؛ همچنین نبود آمادگی عاطفی می‌تواند شامل وابستگی‌های شدید فرد به والدین، زودرنجی و عدم مهارت کنترل هیجانات شود. نبود آمادگی رفتاری نیز شامل آمادگی نداشتن ایفای نقش همسری می‌شود. آمادگی ایفای نقش همسری به معنای پذیرش مسئولیت‌ها و وظایف ناشی از زندگی مشترک و درک فلسفه وجودی نقش‌هاست. وقتی هر کدام از زوجین از وظایف و حقوق خود در زندگی مشترک آشنا باشند و آن را به‌درستی و از روی شناخت بپذیرند، چرخ‌های زندگی به نرمی می‌چرخد. نبود این آمادگی می‌تواند به‌سرعت به نارضایتی زناشویی، تعارضات ویران‌کننده و حتی طلاق منجر شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند زوجینی که قبل از ازدواج آموزش‌های روان‌شناختی یا مشاوره پیش از ازدواج را دریافت می‌کنند، سطوح بالاتری از رضایت و تعهد زناشویی دارند و خطر طلاق را کاهش می‌دهند.^۱

گزارش‌هایی در روایات نیز به صفات و ویژگی‌هایی اشاره می‌کند که پیش‌نیاز آن ویژگی‌ها، آمادگی روان‌شناختی دختر و پسر برای ازدواج است. در روایتی از امیرالمؤمنین علی علیه السلام نقل شده است: «هر کسی از شما برای ازدواج تصمیم گرفت ... باید بگوید: خدایا، زن صالح، بامودت، پراولاد، سپاس‌گزار، قانع و تسلیم و باغیرت نصیب من گردان که اگر خوبی کنم، سپاس‌گزار باشد؛ و اگر خدا را فراموش کردم، مرا یادآوری کند؛ آن‌گاه که خانه را ترک می‌کنم، حافظ زندگی و آبرو باشد؛ و آن‌گاه که به خانه می‌آیم، مرا خوشحال و مسرور کند. اگر به او دستور دادم، اطاعت کند؛ و اگر برای او قسم خوردم، آن را بپذیرد؛ و اگر از او عصبانی و خشمناک شدم، مرا راضی و خرسند گرداند. ای خدای صاحب جلال و بزرگواری، چنین زنی را قسمت من گردان؛ زیرا من از آستان پر عظمت تو کمک می‌گیرم و جز آنچه تو قسمت من می‌کنی، چیزی را سراغ ندارم».^۲

فردی که از ثبات روانی و عاطفی برخوردار است، به هنگام روبرویی با مشکلات به جای پرخاشگری یا انزوا، به دنبال راه‌حل می‌گردد. این ویژگی، مصداق عینی ایجاد «سکونت و

۱. Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Markman, H. J., & Allen, E. S. (۲۰۱۵). Can marriage education mitigate the risks associated with premarital cohabitation? *Journal of Family Psychology*, ۲۹(۳), ۵۰۰-۵۰۶.

۲. فضل‌الله بن علی راوندی کاشانی، النوادر، ص ۲۸۱.

آمادگی‌های ضروری پیش از ازدواج و نقش آن در استحکام خانواده ■ ۱۲۳

آرامش» است که خداوند حکیم می‌فرماید: «لَتَشْكُنُوا الْيَهَا: تا در کنارشان آرامش یابید»^۱. براساس تحقیقات دکتر گاتمن، زوجین موفق و باثبات در طول تعاملاتشان (به ویژه هنگام بروز تعارض)، ۵ تعامل مثبت به ازای هر ۱ تعامل منفی دارند. این نسبت با عنوان نسبت جادویی ۵ به ۱^۲ شناخته می‌شود. نکته مهمی که به آن اشاره می‌شود این است که دستیابی به این نسبت نیازمند تلاش مستمر برای ایجاد تعاملات مثبت (مانند ابراز علاقه، قدردانی، گوش دادن فعال و شوخ طبعی) است تا در برابر تعاملات منفی (مانند انتقاد، تحقیر یا حالت تدافعی) از رابطه محافظت کند^۳ و این امر مستلزم آمادگی روانی است.

۳. آمادگی اقتصادی

یکی دیگر از آمادگی‌های لازم برای ازدواج که از اهمیت برخوردار است، آمادگی اقتصادی و موضوع پس انداز مالی برای ازدواج است. البته گفتنی است که در موضوع آمادگی اقتصادی باید از افراط و تفریط حذر کرد و این مسئله نه سبب اقدام به ازدواج بدون در نظر گرفتن حداقل‌های اقتصادی باشد و نه اقدام نکردن به ازدواج به بهانه نبود آمادگی اقتصادی ۱۰۰ درصدی در جمیع جوانب.

نتایج پژوهش‌های تجربی نشان می‌دهند عوامل اقتصادی و کیفیت رابطه در میان زوج‌های جوان با یکدیگر مرتبط‌اند و عوامل اقتصادی (فقر اقتصادی، نبود ثبات اقتصادی، توافق نداشتن و نبود تفاهم در امور اقتصادی) پیش‌بینی‌کننده مهمی برای تعارض زوجین هستند.^۳

۴. آگاهی از مهارت‌های زندگی

مهارت‌هایی مانند حل تعارض، مدیریت مالی، تصمیم‌گیری، ارتباط مؤثر، خانه‌داری و تربیت فرزند از ارکان زندگی موفق هستند. در فرایند آمادگی برای ازدواج، تسلط بر مهارت‌های زندگی در جایگاه سنگ بنای شکل‌گیری رابطه‌ای بالنده و تاب‌آور نقشی محوری ایفا می‌کند. بر اساس الگوی سازمان جهانی بهداشت (WHO)، ده مهارت کلیدی که کارکرد فردی و بین فردی را ارتقا

۱. روم: ۲۱.

۲. The Gottman Institute. (۲۰۲۴). The magic relationship ratio, according to science. The Gottman Institute.

۳. Hardie JH, Lucas A. Economic Factors and Relationship Quality Among Young Couples: Comparing Cohabitation and Marriage. J Marriage Fam. ۲۰۱۰ Oct;۷۲(۵):۱۱۴۱-۱۱۵۴.

می‌بخشند، عبارت‌اند از:

۱. خودآگاهی (شناخت نقاط قوت، ضعف و ارزش‌ها)؛
۲. همدلی (درک احساسات و دیدگاه دیگران)؛
۳. ارتباط مؤثر (بیان و دریافت پیام به صورت کلامی و غیرکلامی)؛
۴. روابط بین فردی (توانایی ایجاد و حفظ روابط سازنده)؛
۵. تفکر خلاق (یافتن راه‌حل‌های نو برای مشکلات)؛
۶. تفکر نقاد (تحلیل منطقی اطلاعات و تأثیرات)؛
۷. مدیریت هیجانات (شناخت و تنظیم هیجان‌های خود و دیگران)؛
۸. مدیریت استرس (کنترل فشارهای روانی)؛
۹. حل مسئله (تشخیص مشکل و اجرای راه‌حل مناسب)؛
۱۰. تصمیم‌گیری (انتخاب آگاهانه با در نظرگیری پیامدها).^۱

تکوین این مهارت‌ها در زوجها نه تنها سازگاری اولیه را تسهیل می‌کند، بلکه ابزاری ضروری برای مدیریت تعارضات، تقریب تفاوت‌ها و حفظ پویایی رابطه در بلندمدت را فراهم می‌آورد. در منابع معتبر اسلامی به‌ویژه شیعی، روایات بسیار زیادی درباره یادگیری آنچه امروزه به آن «مهارت‌های زندگی» گفته می‌شود وجود دارد که معمولاً با عنوان‌های دیگری مثل «آداب معاشرت»، «حسن خلق»، «تعلیم و تعلم»، «حقوق والدین و فرزندان»، «مدیریت خشم»، «کنترل زبان»، «معاشرت با همسر»، «کسب روزی حلال»، «صبر و تحمل»، «توکل و تلاش» و ... بیان شده است. افزون بر کتب روایی که در آنها روایات زیادی به این موضوعات پرداخته‌اند، کتاب مهارت‌های زندگی با رویکرد دینی اثر خانم فریبا علاسوند نیز مناسب به نظر می‌رسد.

توانمندی در مهارت‌های زندگی مانند مدیریت هیجانات، ارتباطات مؤثر و حل مسئله، تأثیر چشمگیری بر موفقیت ازدواج و کیفیت روابط همسران دارد و می‌تواند رضایت زناشویی را افزایش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که آموزش این مهارت‌ها به زوجها کمک می‌کند

۱. World Health Organization. (۱۹۹۳). Life skills education for children and adolescents in schools: Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes (Report No. WHO/MNH/PSF/۹۳/۷A.Rev.۲). Programme on Mental Health, World Health Organization, p ۳.

تعارض‌های زندگی را بهتر مدیریت کنند، اعتمادبه‌نفس را تقویت نمایند و سازگاری عاطفی بیشتری در زندگی مشترک تجربه کنند. افزون بر این، چنین آموزش‌هایی منجر به کاهش نرخ طلاق و بهبود سلامت روانی همسران می‌شود؛ زیرا افراد را برای مواجهه با چالش‌های روزمره زندگی خانوادگی توانمند می‌کند. درنهایت اینکه تمرکز بر این مهارت‌ها می‌تواند پایه‌ای محکم برای روابط پایدار و موفق فراهم آورد.^{۱و۲}

اشاره به مهارت ارتباط جنسی نیز قابل توجه است. برخورداری از این آگاهی، افزون بر آگاهی علمی و اصولی از شیوه برقراری رابطه جنسی و شرایط و مراحل آن، می‌تواند رابطه جنسی را از یک نیاز صرف جسمانی به عمقی از صمیمیت و عشق تبدیل می‌کند و این صمیمیت، پیوند عاطفی زوجین را تقویت می‌کند و می‌تواند آنان را در برابر آسیب‌هایی مانند خیانت واکسینه نماید. پژوهش‌یه و همکاران (۲۰۰۶) نشان می‌دهد که رضایت جنسی، ثبات زندگی مشترک را پیش‌بینی می‌کند.^۳ برای مطالعه بیشتر در این باره و سایر مهارت‌های زندگی کتاب مهارت‌های زندگی زناشویی پیشنهاد می‌شود.^۴

۵. آگاهی از تفاوت‌های زن و مرد

شناخت تفاوت‌های جسمی، روانی، عاطفی، رفتاری، جنسی و سایر نیازهای متفاوت هر کدام از زن و مرد، به زوجین کمک می‌کند انتظارات واقع‌بینانه‌تری داشته باشند و رفتار یکدیگر را بهتر

۱. Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (۲۰۰۳). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*, ۵۲(۲), ۱۰۵-۱۱۸.

۲. Blanchard, V. L., Hawkins, A. J., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (۲۰۰۹). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, ۲۳(۲), ۲۰۳-۲۱۴.

۳. Yeh, H.-C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder, G. H., Jr. (۲۰۰۶). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, ۲۰(۲), ۳۳۹ - ۳۴۳.

۴. کتاب مهارت‌های زناشویی با نگرش به منابع اسلامی نوشته دکتر محمدرضا سالاری فر (نشر پژوهشگاه حوزه و دانشگاه) در ۱۵ فصل، مجموعه کاملی از مهارت‌های زندگی زناشویی را با تکیه بر آیات، روایات و یافته‌های روان‌شناسی ارائه می‌دهد. این کتاب مهارت‌های کلیدی شامل سازگاری اولیه، ارتباط سالم، مدیریت مالی، روابط جنسی رضایت‌بخش، حل تعارض، مدیریت خشم و خشونت، روابط عاطفی و صمیمیت، مدیریت استرس، مواجهه با فضای مجازی، مهارت‌های معنوی زوجین و فرزندپروری را به صورت علمی و عملی همراه با ابزارهای سنجش، تمرین‌های کاربردی و راهکارهای اسلامی آموزش می‌دهد و یکی از جامع‌ترین منابع فارسی در حوزه آموزش پیش و پس از ازدواج شناخته می‌شود.

درک کنند. در روایات نیز به برخی از تفاوت‌های زن و مرد اشاره شده است؛ مانند روایتی از امیرالمؤمنین علیه السلام که فرمودند: «فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِقَهْرْمَانَةٍ»^۱ زن ریحانه و مانند گل است و نه قهرمان و فرمانبردار و سرکارگر - کارهای سخت». بر این اساس حضرت علیه السلام انتظار قهرمان بودن و تعیین نقش قهرمانانه برای زن را به تلویح رد می‌کنند و به تفاوت‌های ساختاری شخصیتی و وجودی زن و مرد اشاره دارند.

شناخت تفاوت‌ها سبب کاهش انتظارات غیرواقعی و افزایش تحمل و گذشت در برابر تفاوت‌ها می‌شود. هنگامی که مرد نیاز زن به محبت و توجه کلامی را درک کند و زن نیاز مرد به احترام و اعتماد را بداند، هر دو می‌کوشند به گونه‌ای رفتار کنند که نیاز طرف مقابل برآورده شود. این درک متقابل، خانواده را به سمت تعادل و هماهنگی سوق می‌دهد و از بروز بسیاری از تنش‌ها جلوگیری می‌کند. شناخت تفاوت‌ها می‌تواند زمینه‌ای برای تقویت «مودت و رحمت» باشد که قرآن پایه روابط زناشویی می‌داند.^۲

کتاب‌نامه

قرآن کریم.

۱. پاک‌نژاد، سیدرضا، ازدواج مکتب انسان‌سازی، ج ۱- ۲- ۳، چ ۹، قم: اخلاق، ۱۳۷۹ ش.
۲. پاک‌نژاد، سیدرضا، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم، تهران: کتابفروشی اسلامیة، [بی‌تا]
۳. راوندی کاشانی، فضل‌الله بن علی، النوادر، ترجمه: صادقی اردستانی، چ ۱، تهران: [بی‌نا]، ۱۳۷۶ ش.
۴. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، چ ۴، تهران: دارالکتب الاسلامیة، ۱۴۰۷ ق.
۵. ابن‌حیون، نعمان بن محمد مغربی، دعائم الإسلام، چ ۲، قم: [بی‌نا]، ۱۳۸۵ ق.
۶. ابن‌بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، چ ۲، قم: [بی‌نا]، ۱۴۱۳ ق.
۷. اربلی، علی بن عیسی، کشف الغمة فی معرفة الأئمة (ط - القدیمة)، چ ۱، تبریز: هاشمی، ۱۳۸۱ ق.

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۵۰۹.

۲. روم: ۲۱ «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» 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».

8. Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Markman, H. J., & Allen, E. S. (۲۰۱۵). Can marriage education mitigate the risks associated with premarital cohabitation? *Journal of Family Psychology*, ۲۹(۳), ۵۰۰-۵۰۶.
9. Pasternak, ۲۰۰۵. An introduction to human molecular genetics: Mechanisms of inherited diseases (۲nd ed.). Wiley-Liss. ISBN: ۰-۴۷۱-۴۷۴۲۶-۶.
10. Al-Gazali, L., & Hamamy, H. (۲۰۱۴). Consanguinity and dysmorphology in Arabs. *Human Heredity*, ۷۷(۱-۴), ۹۳-۱۰۷.
11. Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (۲۰۱۶). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694.
12. Hardie JH, Lucas A. Economic Factors and Relationship Quality Among Young Couples: Comparing Cohabitation and Marriage. *J Marriage Fam*. ۲۰۱۰ Oct;۷۲(۵):۱۱۴۱-۱۱۵۴.
13. World Health Organization. (۱۹۹۳). Life skills education for children and adolescents in schools: Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes (Report No. WHO/MNH/PSF/۹۳,VA.Rev.۲). Programme on Mental Health, World Health Organization, p ۳.
14. Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (۲۰۰۳). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*, ۵۲(۲), ۱۰۵-۱۱۸.
15. Blanchard, V. L., Hawkins, A. J., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (۲۰۰۹). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, ۲۳(۲), ۲۰۳-۲۱۴.
16. Blanchard, V. L., Hawkins, A. J., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (۲۰۰۹). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, ۲۳(۲), ۲۰۳-۲۱۴.
17. The Gottman Institute. (۲۰۲۴). *The magic relationship ratio, according to science*. The Gottman Institute.
18. Yeh, H.-C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder, G. H., Jr. (۲۰۰۶). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, ۲۰(۲), ۳۳۹-۳۴۳.

عوامل زمینه‌ساز طلاق در خانواده‌ها به‌ویژه خانواده‌های دیندار

اعظم نوری*

فریاد من از فراق یار است
بی روی چو ماه آن نگارین
و افغان من از غم نگار است
رخساره من به خون نگار است
خون جگرم ز فرقت تو
از دیده روانه در کنار است^۱

اشاره

طلاق آخرین راه‌حلی است که در اسلام برای اختلاف‌های خانوادگی و نبود تفاهم زوجین پذیرفته شده است؛ با این وجود، «أبغض الحلال» یعنی مبغوض‌ترین حلال الهی خوانده شده است و در میان قشر مذهبی جامعه، نگاه مثبتی به آن وجود ندارد. با وجود توصیه‌های دینی در موضوع خانواده و طلاق، انتظار می‌رود این پدیده در خانواده‌های دیندار به واسطه ایمان، پابندی اخلاقی و تقوای رفتاری، کمتر رخ دهد؛ اما متأسفانه در سال‌های اخیر دیده می‌شود که حتی در خانواده‌های مذهبی نیز آمار جدایی رو به افزایش است.

نوشتار حاضر به تحلیل عوامل زمینه‌ساز طلاق در قالب عوامل خانوادگی و اجتماعی در خانواده‌های دیندار می‌پردازد و نشان می‌دهد که ضعف مهارت‌های ارتباطی، برداشت‌های نادرست از مفاهیم دینی، فشارهای اجتماعی و تغییرات فرهنگی از جمله علل مؤثر در فروپاشی این خانواده‌هاست. در پایان بر لزوم توجه به مفهوم جامع «مودت و رحمت» و تربیت عقلانی و عاطفی و منطقی همسران برای پذیرش نقش همسری در یک خانواده مسلمان تأکید می‌شود.

* کارشناس ارشد رشته تفسیر، پژوهشگر مطالعات زنان و خانواده جامعه الزهرائیه.

۱. سعدی، دیوان اشعار، غزلیات، غزل شماره ۶۷.

عوامل درونی و خانوادگی طلاق در خانواده‌های دیندار

۱. تصور اشتباه درباره معیارهای همسرگزینی

برخی از افراد با تکیه صرف بر ایمان یا ظاهر مذهبی، همسر خود را انتخاب می‌کنند؛ درحالی‌که ممکن است فردی از نظر اعتقادی و ظاهر مذهبی مانند پوشش یا حضور در محافل مذهبی پذیرفتنی باشد، اما مهارت‌های لازم برای پذیرش نقش همسری را نیاموخته باشد. هرچند توجه به ظاهر نیز در انتخاب همسر دارای اهمیت است، دینداری حقیقی در لایه‌های عمیق شخصیت قرار دارد؛ مانند صداقت و امانت‌داری، کنترل خشم، مسئولیت‌پذیری در زندگی مشترک و

در معیارهای دینی نیز اموری مانند تقوا^۱ و حسن خلق^۲ از ملاک‌های اصلی معرفی شده‌اند نه فقط ظواهر. خانواده‌های مذهبی معمولاً بر دینداری به مثابه معیاری مهم برای ازدواج تأکید می‌کنند؛ اما گاه دیده می‌شود که معیار را با نشانه دینداری اشتباه می‌گیرند. امروزه در میان عوام مردم، برخی از مردم حتی توجه به ظواهر مذهبی را نیز ضروری نمی‌دانند و دین را امری شخصی قلمداد می‌کنند؛ درحالی‌که دین اسلام به دلیل جامع بودن و داشتن کمال هرگز امر شخصی نیست، بلکه حتی در محدوده حریم شخصی، قواعدی را بیان می‌کند که رعایت و توجه به آنها ضامن زندگی خانوادگی و اجتماعی سالم و متعادل است.^۳

۲. ضعف در مهارت گفتگو و حل تعارض

تصور غلط و اشتباهی در بسیاری از خانواده‌های مذهبی وجود دارد که چون پایه ازدواج بر ایمان است، نیازی به بررسی و آموزش مهارت ارتباطی نیست. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا»^۴ و با مردم به نیکویی سخن بگویید». سخن نیکو، نخستین پایه اخلاق خانوادگی است. در زندگی مشترک گفتگو و سخنان محبت‌آمیز جایگاه مهمی دارد و

۱. «وَأَلَمَّةٌ مِّنْهُ خَيْرٌ مِّنْ مَّشْرَكَةٍ» (بقره: ۲۲۱).

۲. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۵.

۳. اموری مانند رعایت عدالت، پرهیز از ظلم و آزارهای زبانی به دیگران، توجه به مال حلال و ... همه از سفارش‌های دینی هستند که رعایت آنها هم در زندگی خانوادگی و هم در اجتماع، سبب پرهیز از تنش‌ها و ضامن سلامت اجتماعی است.

۴. بقره: ۸۳.

سوءتفاهم‌های ناگفته، گاه موجب تنش و بداخلاقی و در ادامه تیرگی روابط خواهد شد. شاید بتوان گفت بسیاری از طلاق‌ها نه از گناه، بلکه از «نگفتن و نشنیدن» آغاز می‌شود. رعایت اموری مانند مهربانی در کلام، صبر و تلاش برای فهم سخن طرف مقابل، دوری از خشم و سخن‌گفتن با لحن آرام از اموری هستند که می‌تواند گفتگویی به دور از تنش و با هدف حل مشکلات به همراه داشته باشد. قرآن کریم در تشویق افراد به لطیف‌کردن صوت، تشبیهی دارد تا فرد را به صوت ملایم در همه‌جا به‌ویژه در خانواده برانگیزاند: «وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ»^۱ و از صدایت بکاه که بی‌تردید ناپسندترین صداها، صدای خران است». در روایات آمده است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هرگز سخن کسی را قطع نمی‌کرد و با آرامش و مهربانی سخن می‌گفت.^۲

سخن چو گویی سنجیده گوی در مجلس	که از کلام نسنجیده خوار گردد مرد
بی روی چو ماه آن نگارین	صریح باش و به جد کوش و گرد هزل مگرد
بسا سخن که ازو خاست بحث و جنگ و قتال	بسا عمل که از او زاد رشگ و کین و نبرد
گر آنچه گویی دانی، بری فراوان سود	ور آنچه دانی گویی، کشی فراوان درد
نه هرکه هرچه توانست گفت، باید گفت!	نه هرکه هرچه توانست کرد، باید کرد! ^۳

۳. برداشت نادرست از قوام‌داشتن مرد

در قرآن کریم می‌خوانیم: «الزَّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ...»^۴ مردان، کارگزاران و تدبیرکنندگان [زندگی] زنان‌اند». بر اساس تفسیر بسیاری از بزرگان، قوام‌داشتن به معنای مسئولیت و سرپرستی است نه سلطه و تحکم مطلق؛ همچنین به گونه‌ای است که همراه با درک شرایط زن و مراعات حال اوست.^۵ تفسیر نادرست از این آیه در برخی از خانواده‌ها، زمینه‌ساز لجاجت یا بی‌احترامی

۱. لقمان: ۱۹.

۲. سید محمدحسین طباطبائی؛ سنن النبی صلی الله علیه و آله، ص ۱۸.

۳. ملک الشعراء بهار، قطعات، شماره ۴۶.

۴. نساء: ۳۴.

۵. «وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ: و با آنان به صورتی شایسته و پسندیده رفتار کنید» (نساء: ۱۹).

می‌شود؛ درحالی‌که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ، وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي»^۱ بهترین شما کسی است که برای خانواده‌اش بهترین باشد و من بهترین شما برای خانواده‌ام هستم». این روایت معیار قوامیت مردان را در کنار مسئولیت و مراقبت از خانواده، محبت و خدمت می‌داند نه در تحکم و برتری‌جویی. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با اینکه اشرف مخلوقات بود، برخلاف فرهنگ حاکم بر آن زمان به همسرانش محبت ویژه‌ای داشت؛ مدارا و گذشت ایشان به حدی بود که خداوند در سوره «تحریم» خطاب به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «ای پیامبر، چرا برای جلب رضایت همسرانت، آنچه را که خدا بر تو حلال کرده است، حرام می‌کنی؟»^۲ افزون بر شأن نزول آیه شریفه، آیه بیان می‌کند که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله برای جلب رضایت همسرانش چیزی را بر خود حرام کرد که بر وی حلال بود.

۴. انتظارات غیرواقعی از همسر مذهبی

یکی از سفارش‌های اسلام، توجه به عیوب خود قبل از بررسی عیوب دیگران است.^۳ برخی افراد خود را از هر نظر بری از عیب و نقص می‌بینند؛ اما مشکلات رفتاری دیگران را مورد توجه قرار می‌دهند و انتظار اصلاح دارند. برخی نیز تصور نادرستی از همسر مذهبی دارند و شریک زندگی خود را بی‌نقص و کاملاً منطبق بر معیارهای دینی می‌خواهند؛ گویی دینداری باید انسان را به عصمت برساند. خداوند در سوره «نساء» می‌فرماید: «وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا»^۴ و با آنان به صورتی شایسته و پسندیده رفتار کنید. و اگر [به علتی] از آنان نفرت داشتید [باز هم با آنان به صورتی شایسته و پسندیده رفتار کنید]؛ چه بسا چیزی خوشایند شما نیست و خدا در آن خیر فراوانی قرار می‌دهد». شاید بتوان گفت آیه این نکته را بیان می‌کند که نباید انتظار کمال مطلق داشت؛ حتی اگر نقص و کمبودی در همسرانتان دیدید، ممکن است خیر و برکت در آن باشد.

۱. محمد بن علی ابن بابویه، من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۴۲۵.

۲. تحریم: ۱.

۳. «طوبی لمن شغلّه عیبه عن عیوب الناس» (محمد بن حسین شریف الرضی، نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶).

۴. نساء: ۱۹.

عوامل زمینه‌ساز طلاق در خانواده‌ها به‌ویژه خانواده‌های دیندار ■ ۱۳۳

امام علی علیه السلام فرمود: «قَدَارَهَا عَلَى كُلِّ حَالٍ وَ أَحْسِنِ الصُّحْبَةَ لَهَا فَيُضْفُو عَيْشُكَ»^۱ همیشه با همسرت مدارا کن و با او به نیکی همنشین باش تا زندگی‌ات باصفا شود». مدارا در این روایت به معنای پذیرش محدودیت‌ها و پرهیز از توقعات غیرواقعی است.

۵. غفلت از عواطف خانوادگی

دین در برخی خانواده‌ها به مجموعه‌ای از مناسک خشک تقلیل یافته است و رابطه عاطفی میان زن و شوهر کم‌رنگ می‌شود؛ درحالی‌که اساس ازدواج بر «مودت و رحمت» است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»^۲ 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؛ به‌یقین در این [کار شگفت‌انگیز] نشانه‌هایی است برای مردمی که می‌اندیشند». در سیره اهل بیت علیهم السلام مشاهده می‌شود که محبت در ارتباطات کلامی با خانواده همواره مورد توجه بوده است و دیگران را نیز به ابراز محبت تشویق می‌نمودند و با ذکر پاداش‌های اخروی سعی در نهادینه‌کردن این رفتارها در میان مسلمانان داشتند. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّي أُحِبُّكَ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا»^۳ این سخن مرد به زن که "دوست دارم" هرگز از قلب زن خارج نمی‌شود». سخن محبت‌آمیز مرد با همسرش منجر می‌شود:

(الف) امنیت عاطفی ایجاد می‌شود؛

(ب) دل همسر آرام می‌گیرد؛

(ج) محبت و انس در خانواده تقویت می‌شود؛

(د) فضای خانه از نزاع و درگیری دور می‌شود.

با تعاملات مثبت و عاطفی در خانواده، آرامش راستین از خانه آغاز می‌شود و به محیط اجتماع کشانده می‌شود.

۶. دخالت نادرست خانواده‌ها

یکی از مهم‌ترین عوامل اختلاف‌های خانوادگی، دخالت خانواده‌های طرفین در زندگی زوجین

۱. حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۲۱۸.

۲. روم: ۲۱.

۳. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۲۳.

به‌ویژه جوانانی است که به‌تازگی ازدواج کرده‌اند. پیامبر ﷺ فرمودند: «فردی که میان زن و شوهر فتنه افکند، گناهی بزرگ مرتکب شده است و مورد لعنت خدا در دنیا و آخرت است».^۱

قرآن دستور می‌دهد در اختلاف‌های خانوادگی، دو داور از دو خانواده برگزیده شوند تا با عدالت و خیرخواهی صلح برقرار نمایند: «فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا...».^۲

اما در عمل گاهی والدین به دلیل رواج تک‌فرزندی و وابستگی عاطفی به فرزندان، به دور از منطق گاه به جای داور، بیشتر سبب اختلاف و تنش می‌شوند. دخالت از سر تعصب یا سوءظن یا دلسوزی نابجا و افراطی، یکی از عوامل پنهان طلاق در خانواده‌هاست. احترام به والدین و حفظ صله رحم مورد سفارش ائمه دین بوده است؛ اما این احترام و آمدوشد نباید به مرز دخالت و نقض حریم خصوصی و استقلال زوجین منجر شود.

۷. فهم اشتباه از آموزه‌های دینی

در جامعه امروز، تفاوت دیدگاه‌های مذهبی میان افراد رو به افزایش است؛ به این معنا که هر کسی دیدگاه و برداشت متفاوت و گاه اشتباه بدون مطالعه یا مراجعه به اهل علم را برای خود برمی‌گزیند؛ گاه نیز ممکن است برخی تفسیر سخت‌گیرانه داشته باشند؛ برخی هم نگاهی همراه با تساهل و تسامح. خداوند می‌فرماید: «الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ».^۳

آنان که سخن را می‌شنوند و از بهترینش پیروی می‌کنند». برای مثال در کلمات معصومان (علیهم‌السلام)، بخشش مهریه از سوی زن اجر و ثواب فراوانی دارد و به زنان توصیه شده است در مخارج زندگی قناعت پیشه کنند؛ از سوی دیگر به مردان توصیه می‌شود که مهر همسرانشان را پردازند و در زندگی به نسبت توانایی مالی خود گشاده‌دست باشند. دین مجموعه‌ای از قواعد و اخلاقیات و ... است و نمی‌توان بخشی از آن را انجام داد و در برابر بخش دیگر بی‌تفاوت بود؛ بنابراین حقوق و وظایف به‌ویژه در خانواده و رابطه زوجین امری هماهنگ و دو کفه‌ترازو و از اخلاق و تقوای الهی است که میان آنها توازن و تعادل ایجاد می‌کند.

۱. حسن بن محمد دیلمی، اعلام الدین، ص ۴۱۹.

۲. نساء: ۳۵.

۳. زمر: ۱۸.

عوامل بیرونی طلاق در خانواده‌های دیندار

۱. فشارهای اقتصادی

یکی از مشکلات امروز، وجود فشارها و مشکلات اقتصادی است. قرآن درباره ازدواج و تشکیل خانواده وعده داده است: «وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنَّ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِيهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ»^۱ [مردان و زنان] بی‌همسران و غلامان و کنیزان شایسته خود را همسر دهید؛ اگر تهدیدست‌اند، خدا آنان را از فضل خود بی‌نیاز می‌کند؛ و خدا بسیار عطاکننده و داناست».

بر اساس تفسیر نمونه، وعده «يُغْنِيهِمُ اللَّهُ» به معنای گشایش و برکت است،^۲ بی‌نیازی می‌تواند با برکت‌های مادی یا با وسعت رزق از راه‌های پیش‌بینی نشده و ایجاد آرامش روانی باشد. منظور آیه این نیست که ناگهان انسان ثروتمند می‌شود، بلکه خداوند بر اثر ازدواج است که برکت، آرامش، مسئولیت‌پذیری، افزایش تلاش و گشایش در رزق ایجاد می‌کند؛ این مسئله، قانون طبیعی همراه با عنایت الهی است. بسیاری از مردم تجربه کرده‌اند که بعد از ازدواج، رزق و روزی‌شان بیشتر شده است؛ پس سنت الهی از طریق اسباب طبیعی عمل می‌کند.

۲. تأثیر فضای مجازی و تغییر فرهنگی

فضای مجازی با نمایش زندگی‌های تجملی و مقایسه‌های مداوم، قناعت را از خانواده‌ها گرفته است و امور و روابط غیر واقعی یا نامناسب با فرهنگ و سنت ایرانی اشاعه می‌دهد. ارتباط‌گیری آسان در فضای مجازی موجب سهل‌شدن گفتگوهای عاطفی یا دوستانه با جنس مخالف شده است؛ همچنین ارسال تصاویر و پیام‌های نامتعارف از دیگر مضرات فضای مجازی است. در موارد زیادی نیز انتظارات اقتصادی افراد افزایش یافته است و افراد در زندگی همسر خود را با افرادی خوش‌ظاهر، خوش‌پوش یا به‌ظاهر موفق در فضای مجازی مقایسه می‌کنند؛ درحالی‌که بسیاری از نمایش‌های فضای مجازی به دور از واقعیت و تنها ویتترین نمایشی برای جذب دنبال‌کننده و اهداف اقتصادی هستند. افزایش سواد رسانه و آگاهی‌بخشی مؤثر زوجین می‌تواند

۱. نور: ۳۲.

۲. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۱۴، ص ۴۵۷.

آسیب‌ها در این بخش را به حداقل برساند. گاهی والدین نیز نمی‌توانند در ایجاد و تقویت سواد رسانه در فرزندان‌شان رویکرد مناسب و قابل قبولی داشته باشند؛ از این رو تغییرات فرهنگی همراه با سایر مردم در قشر مذهبی نیز مؤثر افتاده است و گاه ایجاد و گسترش تجمل‌گرایی، بی‌مسئولیتی و تحمل نکردن تفکر مخالف و ... در خانواده‌ها، ممکن است موجب گسست و جدایی عاطفی و طلاق در خانواده‌ها شود.

۳. بی‌توجهی به تعالیم دینی در مهارت‌های زندگی

برخی از خانواده‌ها گاه آموزش دینی را تنها به فقه و احکام و برخی امور ظاهری محدود می‌کنند و به اموری مانند خلق نیکو و صبر و مدارا و دیگر مهارت‌های ارتباطی کمتر توجه می‌شود؛ در حالی که بسیاری از آموزه‌های دینی ظرفیت بالایی برای آموزش مهارت‌های زندگی مانند صبر، گذشت، کنترل خشم و برنامه‌ریزی اقتصادی و ... دارند. خداوند می‌فرماید: «وَعَاشِرُهُنَّ بِالْمَعْرِوفِ»^۱ و با آنان به صورتی شایسته و پسندیده رفتار کنید؛ یعنی معاشرت و تعامل نیکو با همسر، اصل قرآنی و مهارت رفتاری مهمی است که بی‌تردید نیازمند آموزش است؛ برای مثال معصومان علیهم‌السلام بر کم بودن هزینه ازدواج و مخارج زندگی تأکید می‌کنند،^۲ در حالی که متأسفانه تربیت در خانواده‌های امروزی به گونه‌ای است که می‌کوشند کودکان از همان ابتدا هرچه می‌خواهند در اختیار داشته باشند، بدون اینکه تلاشی کنند یا با فرهنگ پس‌انداز و قناعت آشنا شوند؛ البته که متأسفانه مواردی از این قبیل حتی در خانواده‌های مذهبی هم دیده می‌شود.

بنابراین لازم است نهادهای دینی، آموزش مهارت‌هایی مانند گفتگو، کنترل خشم و مدیریت عاطفه را در کنار تعلیم احکام تقویت کنند.

چارچیز دیگر ای نیکو سرشت	هست از جمله خلائق نیک زشت
زان چهار اول حسد کینی بود	زان گذشتی عجب و خودبینی بود
خشم خود دیگر فروناخوردن است	خصلت چارم بخیلی کردن است
ای پسر کم گرد گرد این خصال	از برای آنکه زشت است این فعال

۱. نساء: ۱۹.

۲. «من بركة المرأة خفة المؤنثها» (محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۳۱).

غل‌وغش بگذار چون زر پاک شود پیش از آنکه خاک گردی خاک شو
حرص بگذار و قناعت پیشه کن آخر از مردن یکی اندیشه کن^۱

۴. وجود شکاف‌های نسلی

امام علی علیه السلام در نامه معروف خود به امام حسن علیه السلام فرمودند: «فرزندانتان را برای زمان خودشان تربیت کنید، نه زمان خودتان».^۲ تحمیل نظرات و عملکرد به فرزندان و نسل جوان به‌ویژه در مسائل سبک زندگی، موجب مقاومت پنهان آنها و فاصله عاطفی می‌شود؛ به این معنا که حتی آموزش‌های دینی به‌ویژه در مقوله سبک زندگی باید پویا و زمان‌شناسانه باشد، روحیات افراد در نظر گرفته شود و رفتارها و آموزش‌های لازم، براساس موقعیت و شخصیت افراد باشد.

راهکارهای پیشگیری از طلاق در خانواده

الف) ترویج گفتگوی صمیمانه و آموزش مهارت ارتباطی؛ مساجد، مراکز دینی و مشاوران مذهبی باید دوره‌های آموزشی برای زوج‌ها برگزار کنند تا بیاموزند چگونه با زبان روز و استدلال اختلاف‌ها را حل کنند؛

ب) بازتعریف مسئولیت‌ها و حقوق در خانواده بر مبنای اسلام به دور از افراط و تفریط؛

ج) تقویت نقش دین در آرامش اقتصادی و امید به زندگی؛

د) آموزش‌های دینی بر مبنای مهارت‌های رفتاری و اخلاقی؛

هـ) احیای مفهوم «مودت و رحمت» موردنظر قرآن کریم در رسانه‌های دینی.

کتاب‌نامه

قرآن کریم

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، چ ۲، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین قم، ۱۴۱۳ ق.
۲. زارعی توپخانه، محمد و دیگران، «بررسی تفاوت میزان طلاق و پابندی دینی در میان سبک‌های همسرگزینی»، فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، س ۹، ش ۲۹، ۱۳۹۳ ش.

۱. عطار نیشابوری، پندنامه، بخش ۲۶.

۲. محمد بن حسین شریف الرضی، نهج البلاغه، نامه ۳۱.

۳. شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغة، ج ۱، ترجمه: دشتی، قم: نشر مشهور، ۱۳۷۹ ش.
 ۴. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة، ج ۱، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۹ ق.
 ۵. طباطبایی؛ سید محمد حسین، سنن النبی ﷺ، قم: [بی نا]، ۱۳۹۰ ش.
 ۶. مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، ج ۲، بیروت: دارالکتب العلمیة، ۱۴۰۳ ق.
 ۷. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۲۸، ج ۱۰، تهران: دارالکتب الإسلامیة، ۱۳۷۱ ش.
8. <https://ganjoor.net/>

مهارت‌های همسرگزینی در گفتمان دینی

حجت‌الاسلام والمسلمین علیرضا انصاری*

اشاره

«ازدواج» بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی و منشأ شکل‌گیری خانواده است از دیرباز جایگاهی محوری در زندگی انسان داشته است. ازدواج در گفتمان دینی نه تنها قرارداد حقوقی و اجتماعی، بلکه پیمانی مقدس و الهی به شمار می‌رود. بر همین اساس یکی از مهم‌ترین مسائل پیش از ازدواج، شناخت دقیق معیارهای انتخاب همسر است. به جرئت می‌توان گفت بخش عمده‌ای از مشکلات زندگی مشترک ریشه در انتخاب نادرست همسر دارد؛ یعنی زن و مرد نتوانسته‌اند شریک مناسبی برای خود برگزینند. روان‌شناسان خانواده تأکید می‌کنند: «هرچه زن و مرد پیش از ازدواج اطلاعات دقیق‌تر، صحیح‌تر و جامع‌تری از یکدیگر داشته باشند، بهتر می‌توانند موفقیت یا شکست زندگی مشترک خود را پیش‌بینی کنند».^۱ «بنابراین فراگیری روش‌های صحیح انتخاب همسر، گام نخست در ساختن بنیانی پایدار و بادوام است».^۲ در این نوشتار به مهارت‌های همسرگزینی بر اساس گفتمان دینی پرداخته می‌شود.

تعریف گفتمان دینی و مهارت

«گفتمان» به معنای شیوه‌ای خاص از تفکر، ممارست فرهنگی یا چارچوبی نهادی است که به جهان معنا و نظم می‌بخشد. گفتمان دینی چارچوبی فکری، ارزشی و فرهنگی است که بر پایه آموزه‌های قرآن و روایات معصومان علیهم‌السلام شکل گرفته است و جهت‌گیری نگرش‌ها، رفتارها و

* پژوهشگر و نویسنده.

۱. امیر ملک محمودی، «معیارهای گزینش همسر در اسلام»، ص ۱۲.

۲. فرج‌الله هدایت‌نیا، پیوند پایدار معیارها و مهارت‌های انتخاب همسر، ص ۱۳.

انتخاب‌های انسان را تعیین می‌کند^۱

مهارت به معنای توانایی، زبردستی و استادی در انجام درست و مطلوب یک کار است که از ترکیب دانش، تجربه، تمرین و سلیقه شخصی به دست می‌آید.^۲

اهمیت همسرگزینی در گفتمان دینی

انتخاب همسر یکی از سرنوشت‌سازترین و بنیادی‌ترین تصمیم‌های زندگی انسان به‌ویژه جوانان است؛ تصمیمی که می‌تواند آغازگر صدها موفقیت، سعادت و شادکامی باشد یا به ناکامی، رنج و تلخ‌کامی مداوم بینجامد. ازدواج نقطه عطفی تعیین‌کننده در مسیر زندگی است؛ ازاین‌رو اگر با آگاهی و تدبیر انجام شود، آرامش جسم و روح، آسایش پایدار^۳ و خوشبختی مادام‌العمر را به ارمغان می‌آورد؛ اما ازدواج ناآگاهانه و شتاب‌زده، سرچشمه اندوه‌های عمیق، تیره‌روزی و رنجی پایان‌ناپذیر خواهد بود. بنابراین عقل و شرع حکم می‌کنند که پیش از این تصمیم بزرگ، تحقیق دقیق و همه‌جانبه انجام گیرد و از هرگونه عجله و سطحی‌نگری پرهیز شود؛ زیرا تجربه نشان می‌دهد بخش عمده‌ای از اختلاف‌های خانوادگی، طلاق و فروپاشی زندگی مشترک، ریشه در انتخاب نادرست و شتاب‌زده همسر دارد؛ به همین دلیل پیشوایان معصوم علیهم‌السلام نیز در امر همسرگزینی از خداوند یاری می‌طلبیدند و دعا می‌کردند. علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «هرگاه تصمیم به ازدواج گرفتی و همسر برگزیدی، این دعا را بخوان: اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي زَوْجَةً صَالِحَةً وَدُوداً وَلُوداً شَكُوراً قَتُوعاً غَيْرَ...»^۴ خدایا همسری مهربان و بچه‌آور و شکرگزار و باغیرت به من عطا کن...». امام صادق علیه‌السلام به ابوبصیر می‌فرمایند: «هرگاه خواستی ازدواج کنی، ابتدا دو رکعت نماز بخوان؛ سپس حمد و سپاس خداوند نما و بعد بگو خداوندا، من قصد ازدواج دارم، زیباترین و خوش‌خوترین و عقیف‌ترین زنان را نصیب من کن که مال من و ناموس خود را بهتر حفظ کند و رزق و برکت او از همه وسیع‌تر باشد و از او فرزندی پاک که در حیات و مرگ من یادگاری صالح

۱. فاطمه گوشه‌نشین و همکاران، «گفتمان بصیرت دینی در اشعار محمدمهدی جواهری و نقش آن در بیداری اسلامی»، ص ۳.

۲. علی اکبر دهخدا، لغت‌نامه، واژه مهارت.

۳. روم: ۲۱.

۴. محمداقبر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۱۰۰، ص ۲۶۸.

باشد، به من عنایت کن»^۱.

مهارت‌های همسرگزینی در گفتمان دینی

در گفتمان دینی، مهارت‌های گوناگونی برای «همسرگزینی» مطرح شده است که در ادامه به برخی از مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود.

۱. مهارت خودشناسی در انتخاب همسر

«خودشناسی» در گفتمان دینی، اولین و مهم‌ترین گام برای انتخاب موفق همسر مطرح است؛ زیرا تا فرد خود را نشناسد، نمی‌تواند تشخیص دهد چه کسی مکمل واقعی اوست، چه کسی برایش آرامش می‌آورد و چه کسی او را به پروردگارش نزدیک‌تر می‌کند. این مهارت شامل شناخت دقیق نقاط قوت، ضعف، نیازهای واقعی (عاطفی و معنوی)، ارزش‌های مذاکره‌نشده و حتی خلق و خو است. شناخت این ابعاد، افراد را از انتخاب همسر ناهمگون بازمی‌دارد. خودشناسی مانند آینه‌ای است که به فرد کمک می‌کند تا همسر مناسب برای آرامش و تقرب الهی را بیابد. گفتمان دینی نیز بر مهارت خودشناسی تأکید دارد؛ چنان‌که امام علی علیه السلام فرمودند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ»^۲: کسی که خود را شناخت، خدایش را شناخته است». بنابراین خودشناسی می‌تواند زمینه شناخت همسر مناسب را فراهم آورد.

سال ۲۰۰۳ در پژوهشی که با بیش از هزار جوان غربی انجام شد، نشان داد افرادی که خودشناسی بالاتری دارند - یعنی به‌خوبی از نقاط قوت و ضعف خود آگاه‌اند - معمولاً شریک زندگی هماهنگ‌تری را برمی‌گزینند؛ سی درصد رضایت و ثبات بیشتر در زندگی مشترک میان زوج‌های دارای خودشناسی بالا مشاهده می‌شد؛ در مقابل، افراد با خودشناسی پایین ۲۵٪ بیشتر در معرض شکست ازدواج و طلاق قرار داشتند؛ زیرا تصمیم‌هایشان نه بر اساس واقعیت، بلکه بر پایه توهمات عاطفی بود.^۳

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۴۸۲.

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۶، ص ۲۵۱.

۳. بوستون، پی. ام و املن، استفن تی، «فرآیندهای شناختی در انتخاب همسر انسانی: رابطه خودادراکی و ترجیحات همسری در جامعه غربی»، ص ۸۸۰۵ - ۸۸۱۰. مجله آکادمی ملی علوم آمریکا (PNAS)، جلد ۱۰۰، شماره ۱۵، صفحه‌های ۸۸۰۵-۸۸۱۰.

۲. گفتمان با خانواده در همسرگزینی

یکی از شیوه‌های مهم در همسرگزینی، نظرخواهی از اعضای خانواده است. خانواده به دلیل تجربه سال‌ها سختی و خوشی‌های زندگی، می‌تواند در انتخاب همسر نقش مشورتی و هدایت‌کننده ایفا کند. انتخاب همسر بدون بهره‌گیری از نظر خانواده، معمولاً با پیامدهای منفی همراه است و ممکن است فرد در تشخیص صلاحیت و کفوبودن با خطا مواجه شود. نظرخواهی می‌تواند در قالب جلسات مشترک و با حضور والدین و افراد معتمد انجام گیرد.^۱ گفت‌وگو درباره معیارهای همسر شایسته مانند کفویت دینی، فرهنگی و نیز تناسب اقتصادی و اجتماعی می‌تواند به شناختی واقع‌بینانه‌تر بینجامد.^۲ اگر خانواده به دلایل غیرمنطقی یا احساسی با ازدواج مخالفت کنند، شایسته است جوانان با احترام، گفتگو و توضیح منطقی، آنان را از درستی انتخاب خود آگاه و توجیه نمایند؛ زیرا رضایت خانواده زمینه‌ساز آرامش، حمایت و ثبات زندگی مشترک است.

در گفتمان دینی نیز بر نظرخواهی از خانواده تأکید شده است: «وَلَا ظَهِّيرَ كَالْمُشَاوِرَةِ»^۳ هیچ پشتوانه، حامی و یاری‌دهنده‌ای مانند مشورت کردن نیست».

بر اساس پژوهش‌ها، ناسازگاری میان خانواده‌ها، یکی از مهم‌ترین عوامل فروپاشی زندگی زناشویی است؛ به گونه‌ای که حدود ۳۵ درصد از طلاق‌های سال نخست ازدواج به این مسئله نسبت داده می‌شود.^۴

۳. بهره‌مندی از مشاوره روان‌شناسی

نهاد مقدس ازدواج نیازمند آگاهی، آمادگی و انتخابی آگاهانه است تا به سعادت و آرامش منجر شود. یکی از مهارت‌ها، مشاوره پیش از ازدواج است؛ زیرا این امر موفقیت خانواده ایده‌آل را افزایش می‌دهد.

۱. مرکز ملی پاسخ‌گویی به سؤالات دینی، راهنمای عملی ازدواج، بخش «نقش خانواده در همسرگزینی»، ص ۴۴-۴۸.

۲. جمعی از نویسندگان، سیمای خانواده در اسلام، ص ۵۶.

۳. سیدرضی، نهج‌البلاغه (للصباحی صالح)، ص ۴۷۸.

۴. زهرا یوسفی، «نقش کفویت خانوادگی در پایداری ازدواج»، ص ۱۲۰-۱۳۵.

در قرآن می‌خوانیم: «وَأْمُرْهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ»؛^۱ در تفسیر نمونه آمده است: «... بعد از آن مهم‌ترین مسئله اجتماعی همان اصل شوری است که بدون آن همه کارها ناقص است. یک انسان هر قدر از نظر فکری نیرومند باشد، نسبت به مسائل مختلف تنها از یک یا چند بعد می‌نگرد و لذا ابعاد دیگر بر او مجهول می‌ماند، اما هنگامی که مسائل در شوری مطرح گردد و عقل‌ها و تجارب و دیدگاه‌های مختلف به کمک هم بشتابند، مسائل کاملاً پخته و کم‌عیب و نقص می‌گردد و از لغزش دورتر است».^۲ همچنین خداوند به پیامبرش دستور می‌دهد که با مردم مشورت نماید: «وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ».^۳ امام علی علیه السلام فرموده است: «مَنْ شَاوَرَ الرَّجَالَ شَارَكَهَا فِي عُقُولِهَا»؛^۴ کسی که با مردان به مشورت پردازد، در عقل آنان سهیم گشته است».

مشاوره می‌تواند با روان‌شناسان متعهد و عالمان دین انجام گیرد. داده‌ها نشان می‌دهد مشورت چهل درصد از آسیب‌های همسرگزینی را کاهش می‌دهد.^۵ همچنین مشورت با زوج‌های موفق با سابقه (بیش از ۱۰ سال ازدواج) می‌تواند در انتخاب همسر موفق تأثیرگذار باشد.^۶ گفتنی است که از مشورت با دوستان هم‌سن که تجربه ازدواج ندارند، پرهیز شود.^۷

۴. تحقیق پیش از ازدواج

ازدواج نه یک معامله سریع، بلکه تأسیس نهادی مادام‌العمر به نام «خانواده» است. موفقیت این شالوده در گرو انتخابی آگاهانه و مسئولانه است و این آگاهی جز با انجام تحقیقی جامع و هدفمند به دست نمی‌آید. تحقیق از دختر و پسر یکی از حیاتی‌ترین مهارت‌های همسرگزینی است. این فرایند صرفاً کنجکاوی نیست، بلکه مسئولیتی اخلاقی و منطقی است که پایداری و

۱. شوری: ۳۸؛ ر.ک: سید محمدحسین طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۸، ص ۶۳.

۲. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۰، ص ۴۶۲.

۳. آل عمران: ۱۵۹؛ فضل بن حسن طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۲، ص ۸۷۰.

۴. علی بن محمد لثی واسطی، عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۴۰.

۵. دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، «اثربخشی مشاوره ترکیبی دینی - روانشناختی در همسرگزینی»، ص ۸۷-۹۵.

۶. سمیه کاظمیان، «یادگیری مشاهده‌ای در همسرگزینی»، ص ۶۶-۷۸.

۷. همان.

سلامت آینده خانواده را تضمین می‌کند.

در گفتمان دینی بر تحقیق درباره همسر تأکید شده است^۱ که همسر خود را از افراد خوب و اصیل انتخاب کند و پیش از انتخاب، از اخلاق و سابقه او بپرسد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله در این باره فرموده‌اند: «اخْتَارُوا لِنُطْفِكُمْ فَإِنَّ الْخَالَ أَحَدُ الصَّجِيعِينَ»^۲ برای نسل و اولاد خود، همسر مناسب انتخاب کنید که دایی [آن‌چنان در خلق و خوی به فرزند شما ارتباط مستقیم دارد که گویی] یکی از دو هم‌خواب است». نیز فرمودند: «إِنَّمَا الْمَرْأَةُ قِلَادَةٌ فَإِنْظُرْ مَا تَتَقَلَّدُ»^۳ زن گردنبندی است؛ دقت کن چه چیزی را آویزه گردن می‌کنی».

داده‌ها و پژوهش‌ها نشان می‌دهند تفحص یا فقدان آن تأثیر زیادی بر موفقیت یا شکست ازدواج دارد. از منظر روان‌شناسی ازدواج، تحقیق ناکافی یکی از سه عامل اصلی طلاق در پنج سال اول زندگی است (همراه با عدم سازگاری ارزشی و مشکلات جنسی). علی‌اکبر سیف می‌نویسد: «تحقیق درباره همسر آینده باید شامل سه سطح باشد: ۱. اطلاعات عینی (تحصیلات، شغل، سلامت)؛ ۲. اطلاعات خانوادگی (ارزش‌ها، سبک تربیت)؛ ۳. اطلاعات شخصیتی (سازگاری عاطفی، مدیریت خشم)».^۴

۵. مهارت گفتگوی ساختاریافته

یکی از مهارت‌های بنیادین در فرایند همسرگزینی، گفتگوی ساختاریافته است.^۵ این نوع گفتگو مبنای برگزاری جلسات هدفمند بین دختر و پسر پیش از ازدواج است که در آن موضوعات کلیدی مانند اهداف ازدواج، تربیت فرزندان، مدیریت مالی خانواده، روابط زناشویی و ارزش‌های مشترک به دقت بررسی می‌شود. این رویکرد به طرفین کمک می‌کند خواسته‌ها، انتظارات و میزان سازگاری خود را شفاف بیان کنند، از سوءتفاهم‌های احتمالی پیشگیری نمایند و بنیانی استوار برای زندگی مشترک بنا نهند.

۱. حسن بن فضل طبرسی، مکارم الأخلاق، ص ۱۹۷.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۳۳۲.

۳. همان.

۴. علی‌اکبر سیف، روان‌شناسی ازدواج و خانواده، ص ۱۴۲-۱۴۵.

۵. فرج‌الله هدایت‌نیا، پیوند پایدار معیارها و مهارت‌های انتخاب همسر، ص ۶۶.

در گفتمان دینی، گفتگوی پیش از ازدواج نه تنها مجاز، بلکه به آن توصیه شده است تا شناخت دقیق میان طرفین شکل گیرد. امام علی علیه السلام فرموده‌اند: «إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَنْ يَتَزَوَّجَ فَلْيَسْأَلْ عَنْ شَعْرِهَا كَمَا يَسْأَلُ عَنْ وَجْهِهَا...^۱ هرگاه یکی از شما قصد ازدواج داشته باشد، درباره ویژگی‌های موی سر زن نیز پرس و جو کند، همان‌گونه که درباره چهره او سؤال می‌کند».

البته مراجع عظام از جمله آیت الله مکارم شیرازی، تأکید دارند که گفت‌وگوهای پیش از ازدواج باید در چارچوب شرعی و با رعایت حدود دینی برگزار شود؛ به گونه‌ای که یا با حضور فرد محرم باشد یا در محیطی عمومی انجام گیرد.^۲

۶. شناخت معیارهای دینی همسرگزینی

در گفتمان دینی معیارهایی برای «همسرگزینی» تعریف شده است که در این نوشتار به مهم‌ترین موارد آن اشاره می‌شود.

الف) دین‌مداری در همسرگزینی

یکی از مهم‌ترین ملاک‌های ازدواج موفق، دین‌داری است؛^۳ زیرا ایمان در گفتمان دینی چارچوب اصلی محسوب می‌شود. نقش دین‌داری فراتر از اعمال ظاهری است و به عمق شخصیت و جهان‌بینی فرد گره خورده است؛ چراکه وقتی هر دو طرف به مبانی اعتقادی مشترکی پایبند باشند، اختلافات بنیادین در اهداف بلندمدت زندگی، تربیت فرزندان و شیوه مواجهه با سختی‌ها به حداقل می‌رسد. بر این اساس در گفتمان دینی یکی از مهم‌ترین معیارهای همسرگزینی، «دین‌داری» گزارش شده است. شخصی از رسول خدا صلی الله علیه و آله درباره بهترین معیار همسرگزینی پرسید؛ حضرت فرمودند: «عَلَيْكَ بِذَوَاتِ الدِّينِ»^۴ بر تو باد به زنان بادیانت». پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در حدیثی دیگر می‌فرمایند: «تُنَكِّحُ الْمَرْأَةَ لِأَرْبَعٍ: لِمَالِهَا وَلِحَسْبِهَا وَلِجَمَالِهَا وَلِدِينِهَا، فَأَظْفَرُ بِذَاتِ الدِّينِ تَرِبَتْ يَدَاكَ...»^۵ زن به چهار دلیل به همسری گرفته می‌شود: مال، حسب و نسب،

۱. نعمان بن محمد مغربی ابن حیون، دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۹۷.

۲. ناصر مکارم شیرازی، احکام بانوان، ص ۱۲۴-۱۲۶.

۳. ابراهیم امینی، آیین همسرمداری، ص ۳۳.

۴. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲۰، ص ۳۸.

۵. حسین بن محمد حلوانی، نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، ص ۲۳.

زیبایی و دین‌داری؛ پس بر تو باد به زن بادیانت که دستانت خاک‌آلود شود [از حسرت اگر چنین نکنی].»

ب) اصالت خانوادگی

اصالت خانوادگی یکی از ستون‌های اصلی در گزینش همسر در ادبیات دینی به شمار می‌رود. اصالت خانوادگی نه به معنای زرق و برق ظاهری، بلکه عطری از ایمان و طهارت است که از گذشته یک دودمان برمی‌خیزد. این اصالت تضمین می‌کند فردی که در دامان چنین خانواده‌ای پرورش یافته است، هنگام سختی‌ها و آزمایش‌های زندگی، ریشه‌های قوی خود را حفظ می‌کند و چراغ هدایت زندگی مشترک خواهد بود. خانواده در گفتمان دینی به مثابه مزرعه‌ای بنیادین تلقی می‌شود که بذر شخصیت افراد در آن کاشته می‌شود؛ از این رو اصالت خانوادگی به این معناست که ریشه‌های فرد در خاکی پاک از ایمان، تقوا و حسن خلق مستحکم شده باشد.

این اصالت تضمین‌کننده انتقال فضایل اخلاقی به نسل‌های بعدی و ایجاد بنیانی محکم برای زندگی مشترک است؛ درست همان‌گونه که خانواده فاقد این ریشه‌ها می‌تواند منشأ ناهنجاری‌های رفتاری باشد. آیات قرآن کریم نیز به روشنی بر اهمیت این بستر خانوادگی تأکید دارند: «وَالْبَلَدُ الطَّيِّبُ يَخْرِجُ نَبَاتَهُ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَالَّذِي خَبَثَ لَا يَخْرِجُ إِلَّا نَجَسًا»^۱ سرزمین پاکیزه [و شیرین]، گیاهش به فرمان پروردگار می‌روید؛ اما سرزمین‌های بدطینت [و شوره‌زار]، جز گیاه ناچیز و بی‌ارزش از آن نمی‌روید». اگر با دید وسیع به این آیه بنگریم، شاید بتوان یکی از مصادیق سرزمین پاک را که محصول پاک می‌دهد، خانواده پاک بدانیم.^۲ همچنین خداوند می‌فرماید: «الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ»^۳ زنان ناپاک از آن مردان ناپاک‌اند و مردان ناپاک نیز به زنان ناپاک تعلق دارند؛ و زنان پاک از آن مردان پاک و مردان پاک از آن زنان پاک». بنابراین در انتخاب هم‌کفو، اصالت خانوادگی نیز مدنظر قرار گیرد.

تو مپندار که سودی ز هنر خواهی کرد آنچه تو داری، هنر نیست، هنر می‌دانی؟

۱. اعراف: ۵۸.

۲. محسن قرائتی، تفسیر نور، ج ۳، ص ۸۵.

۳. نور: ۲۶؛ ر.ک: سیدعبدالحسین طیب، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، ج ۹، ص ۵۱۴.

اصلِ وی آن است که در بذرِ نکو می‌پنداشت زان که از خاکِ بدش، نروید ای‌مانی!^۱

ج. اخلاق نیکو در همسرگزینی

اخلاق نیکویی از مهم‌ترین معیارهای همسرگزینی در گفتمان دینی است؛^۲ زیرا زندگی مشترک بر پایه تعاملات روزانه بنا می‌شود و بداخلاقی می‌تواند به فروپاشی بنیان خانواده منجر گردد.^۳ بر همین اساس این ویژگی در کنار دین‌داری، همواره اولویت داده شده است. رسول اعظم صلی الله علیه و آله فرمودند: «إِذَا جَاءَكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَخُلُقَهُ؛ فَرِّجُوهُ؛^۴ اگر کسی که دین و اخلاقش را می‌پسندید به خواستگاری آمد، او را تزویج کنید». همچنین ایشان تأکید کردند: «أَحْسَنُ النَّاسِ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا وَالْأَطْفُكُ بِأَهْلِيهِ وَأَنَا الْأَطْفُكُ بِأَهْلِي؛^۵ کسی که ایمانش برتر از دیگران است، اخلاقش نیکوتر و به خانواده‌اش مهربان‌تر است و من در برابر خانواده خود، مهربان‌ترینم».

این اهمیت در مطالعات معاصر نیز تأیید شده است. تحقیقات نشان می‌دهد زوج‌هایی که بر عوامل اخلاقی و معنوی تمرکز دارند، رضایت بالاتری (۷۰ تا ۹۰ درصد) از زندگی مشترک خود گزارش می‌کنند.^۶ همچنین آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی (شامل حسن خلق) توانسته است میزان رضایت زناشویی را از ۶۵ درصد به بیش از ۸۵ درصد افزایش دهد؛ درحالی‌که بداخلاقی عاملی کاهنده در این رضایت شناسایی شده است.^۷

کتاب‌نامه

۱. ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی، دعائم الاسلام، مصحح: آصف فیضی، ج ۲، قم: مؤسسه آل‌البیت علیه السلام، ۱۳۸۵ ش.
۲. امینی، ابراهیم، ازدواج، موانع و راه‌حل‌ها، ج ۵، قم: بوستان کتاب، ۱۴۰۲ ش.

۱. <https://ganjoor.net/saadi/mavaez/ghasides/sh28>.

۲. گروهی از نویسندگان، سیمای خانواده در اسلام، ص ۷۴.

۳. ابراهیم امینی، همسرگزینی، ص ۱۱۶.

۴. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ص ۳۴۷.

۵. همان.

۶. فاطمه ترابی و همکاران، «پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس هوش هیجانی، هوش معنوی و سلامت روان زوجین»، ص ۶۷-۷۷.

۷. عباس پسندیده، رضایت زناشویی: الگوی دینی ازدواج و زندگی مشترک، از ص ۱۵۰ به بعد.

۳. امینی، ابراهیم، آیین همسررداری، چ ۲۱، قم: بوستان کتاب، ۱۴۰۲ ش.
۴. امینی، ابراهیم، همسرگزینی، چ ۱۱، قم: بوستان کتاب، ۱۳۹۷ ش.
۵. بشارت، محمدعلی و سارا رضایی، «نقش مشاوره پیش از ازدواج در پایداری خانواده»، فصلنامه مطالعات مشاوره خانواده، دانشگاه فردوسی مشهد، ش ۱۲، ص ۴۵-۵۸، ۱۴۰۰ ش.
۶. پسندیده، عباس، رضایت زناشویی: الگوی دینی ازدواج و زندگی مشترک، قم: دارالحديث، [بی تا].
۷. ترابی، فاطمه و همکاران، «پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس هوش هیجانی، هوش معنوی و سلامت روان زوجین»، مجله روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشگاه شاهد)، ش ۵، ص ۶۷-۷۷، ۱۳۹۹ ش.
۸. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة، چ ۱، قم: مؤسسة آل‌البیت (علیه السلام)، ۱۴۰۹ ق.
۹. حسینی، فاطمه سادات، «عوامل روان‌شناختی و اجتماعی مؤثر بر طلاق توافقی در تهران»، پایان‌نامه، ۱۳۹۹ ش.
۱۰. حلوانی، حسین بن محمد، نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، مصحح: مدرسة الإمام المهدي (عج)، ۱۴۰۸ ق.
۱۱. سیف، علی‌اکبر، روان‌شناسی ازدواج و خانواده، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۹۸ ش.
۱۲. شریف‌الرضی، محمد بن حسین، نهج‌البلاغه، مصحح: صبحی صالح، چ ۱، قم: هجرت، ۱۴۱۴ ق.
۱۳. شریفی، محمدرضا، خطاهای شناختی در انتخاب همسر، قم: دارالحديث، ۱۴۰۱ ش.
۱۴. طباطبایی، سیدمحمدحسین، المیزان في تفسير قرآن، بیروت: مؤسسه الأعلمي للمطبوعات، ۱۳۹۰ ق.
۱۵. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، چ ۴، قم: الشریف‌الرضی، ۱۳۷۰ ش.
۱۶. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع‌البیان في تفسير القرآن، مصحح: فضل‌الله یزدی طباطبایی، چ ۳، تهران: ناصرخسرو، ۱۳۷۲ ش.
۱۷. طیب، عبدالحسین، اطيّب البیان في تفسير القرآن، چ ۲، تهران: اسلام، ۱۳۶۹ ش.
۱۸. قرائتی، محسن، تفسیر نور، چ ۱، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۸ ش.
۱۹. کاظمیان، سمیه، «یادگیری مشاهده‌ای در همسرگزینی»، فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ش ۱۹، ص ۶۶-۷۸، ۱۴۰۲ ش.

۲۰. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، مصحح: علی اکبر غفاری، چ ۴، تهران: دارالکتب الإسلامية، ۱۴۰۷ ق.
۲۱. گروهی از نویسندگان، سیمای خانواده در اسلام، چ ۲، قم: بوستان کتاب، ۱۴۹۵.
۲۲. گوشه‌نشین، فاطمه و همکاران، «گفت‌وگو بصیرت دینی در اشعار محمدمهدی جواهری و نقش آن در بیداری اسلامی»، فصلنامه علمی مطالعات بیداری اسلامی، دوره ۱۳، ش ۳، پیاپی ۳۳، ۱۴۰۴ ش.
۲۳. مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، مصحح: جمعی از محققان، چ ۲، بیروت: داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۲۴. محمودی، امیر ملک، «معیارهای گزینش همسر در اسلام»، مجله شمیم یاس، ش ۳، خرداد ۱۳۸۲.
۲۵. مرکز آمار ایران (۱۴۰۳)، «گزارش سالانه علل طلاق در ایران»، کد گزارش: IR-STAT-1403-DIV
۲۶. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، چ ۱۰، تهران: دارالکتب الإسلامية، ۱۳۷۱ ش.
۲۷. مکارم شیرازی، ناصر، احکام بانوان، قم: انتشارات امام علی بن ابی طالب (علیه السلام)، ۱۳۸۵ ش.
۲۸. هدایت‌نیا، فرج‌الله، پیوند پایدار معیارها و مهارت‌های انتخاب همسر، چ ۲، قم: بوستان کتاب، ۱۴۰۲ ش.
۲۹. یوسفی، زهرا، «نقش کفویت خانوادگی در پایداری ازدواج»، فصلنامه مطالعات خانواده، ش ۳۳، ص ۱۲۰-۱۳۵، ۱۴۰۰ ش.

سبک زندگی نبوی به مثابه الگوی پیشگیری از آسیب در خانواده

محمد ضیاء برهانی*

مقدمه

«خانواده» بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی و نخستین محیط رشد شخصیت انسان است. سلامت این نهاد تأثیر تعیین‌کننده‌ای بر تکامل انسانی، ثبات اخلاقی، آرامش روانی و کارآمدی اجتماعی دارد. در دهه‌های اخیر، دگرگونی‌های فرهنگی، سبک‌های نوظهور زندگی، فشارهای اقتصادی و تغییر در نظام روابط عاطفی، زمینه بروز انواع آسیب‌های خانوادگی را فراهم آورده است؛ آسیب‌هایی مانند شکیبایی نداشتن، زیاده‌خواهی، کاهش صمیمیت، ضعف در تنظیم هیجان، اختلاف‌های حل‌نشده، فرسودگی روانی، بی‌ثباتی تصمیم‌گیری و گاهی فروپاشی روابط. سیره نبوی کامل‌ترین الگوی زیست اخلاقی و اجتماعی در سنت اسلامی است که تصویری منسجم از سبک زندگی ارائه می‌دهد؛ این سبک زندگی ارتباط مستقیمی با سه ساحت اصلی انسان - باورها و عقاید، حساسات و عواطف و خواست‌ها و اراده - دارد. آموزه‌های پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نه تنها مجموعه‌ای از رفتارهای اخلاقی است، بلکه نظامی اعتقادی و تربیتی برای تصحیح نگاه، تلطیف هیجان و استحکام اراده فراهم می‌آورد. این ویژگی سبب تبدیل سبک زندگی نبوی به یکی از کارآمدترین الگوهای پیشگیرانه در حوزه روابط خانوادگی شده است. پژوهش حاضر درصدد است با تکیه بر ساحت‌های باطنی انسان، مؤلفه‌های سبک زندگی نبوی را بازخوانی کند و نقش آنها را در پیشگیری از آسیب‌های خانوادگی توضیح دهد.

* دانش‌آموخته سطح ۴ حوزه علمیه قم.

ساحت‌های اصلی انسان در سیره نبوی

الف) ساحت ادراکی (بینشی)

خوش‌تر از فکر می و جام چه خواهد بودن؟ تا ببینم که سرانجام چه خواهد بودن^۱

ساحت ادراکی شامل باورها، تفسیر واقعیت، فهم روابط، تحلیل رفتار دیگران و معنابخشی به تجربه‌هاست. این ساحت زیربنای شکل‌گیری روابط خانوادگی و سرچشمه بسیاری از آسیب‌های رفتاری به شمار می‌آید؛ به گونه‌ای که اصلاح رفتار بدون اصلاح این لایه ذهنی امکان‌پذیر نیست.

آسیب‌های این عرصه عبارت‌اند از: دنیاطلبی، ظاهرگرایی، خودمداری، سوءظن، قضاوت‌های شتاب‌زده و انتظارات غیرواقع‌بینانه.^۲ منطق دینی با اصلاح باورهای انسان و ارائه نگاهی واقع‌بینانه و لطیف به جایگاه زن، نگاه قدسی به خانواده و تعریف معیار صحیحی از خوب و بد از بروز این آسیب‌ها در کانون خانواده پیشگیری می‌کند.

۱. نگاه متعالی به زن و روابط زناشویی

نوع نگرش انسان به ازدواج، زندگی خانوادگی و روابط زناشویی، تأثیر عمیقی بر رفتار و مناسبات زن و مرد در درون خانواده و اجتماع دارد. هرچه این نگاه مثبت‌تر و متعالی‌تر باشد، رفتارها و ارتباطات، شایسته‌تر و متعادل‌تر خواهد بود.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درصدد اصلاح نگاه پیروان خود به زندگی خانوادگی، زن و روابط زناشویی بود؛ زیرا تا درک و دریافت آدمی از این امور اصلاح نشود، رفتار او نیز اصلاح نخواهد گردید. رسول خدا صلی الله علیه و آله در آموزه‌های لطیف خویش به تبیین نگاهی صحیح به زن، خانواده و ازدواج می‌پردازد؛ همان‌گونه که حدیث مشهور نبوی گویای این نگاه ملکوتی است: «حُبِّبَ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا النِّسَاءُ وَالطَّيِّبُ وَقُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ»^۳ از دنیا، زنان و بوی خوش محبوب من گردیده و نور چشم من در نماز است.

این نگاه لطیف و معنوی به زن و همسر، در سیره عملی پیامبر صلی الله علیه و آله به رفتارهایی سراسر احترام

۱. حافظ، غزلیات، غزل شماره ۳۹۱.

۲. مصطفی دلشاد تهرانی، خلاصه سیره نبوی (منطق عملی)، ج ۴، ص ۲۳۱.

۳. محمد بن علی ابن بابویه، الخصال، ج ۱، ص ۱۶۵.

و مهر تبدیل شد و هرگز خشونت، تندی یا بدخلقی از ایشان مشاهده نکردید.

۲. معیار صحیح برای تشکیل خانواده

در آموزه‌های نبوی از تشکیل خانواده با انگیزه‌های دنیا مدارانه، ظاهرگرایانه، مالپرستانه و شهرت‌طلبانه پرهیز داده شده است؛ زیرا بنیان‌گذاری این نهاد انسان‌ساز بر چنین ملاک‌هایی، همچون ساختن خانه بر آب است. رسول خدا ﷺ فرمود: «مَنْ تَزَوَّجَ امْرَأَةً لَا يَتَزَوَّجُهَا إِلَّا لِجَمَالِهَا لَمْ يَرْفَعْهَا مَا يُحِبُّ، وَمَنْ تَزَوَّجَهَا لِمَالِهَا وَكَلَهُ اللَّهُ إِلَيْهِ، فَعَلَيْكُمْ بِذَاتِ الدِّينِ»^۱ هرکه با زنی فقط برای زیبایی او ازدواج کند، آنچه را که دوست دارد در او نمی‌یابد؛ و هرکه با زنی فقط برای دارایی او ازدواج کند، خدا او را به همان وامی دارد. پس بر شما باد که به دینداری توجه کنید».

همچنین فرمود: «إِذَا جَاءَكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ خُلُقَهُ وَدِينَهُ فَزَوِّجُوهُ»^۲ هرگاه کسی نزد شما آمد که دینداری و اخلاق مندی‌اش را می‌پسندید، به او همسر دهید».

دینداری و اخلاق مندی، زمینه‌ساز تداوم و استواری زندگی مشترک است و فرد دارای این ویژگی‌ها، حقوق همسر را رعایت می‌کند، با تدبیر زندگی را اداره می‌نماید و از هرگونه تعدی به حریم خانواده پرهیز می‌کند.

۳. نگاه قدسی به خانواده

امروزه که مشغولیت‌های کاذب و فضای مجازی به طرد عاطفی و فردگرایی دامن می‌زند، سیره نبوی انسان را به گذراندن وقت با خانواده می‌خواند و آن را نوعی عبادت برمی‌شمرد: «جُلُوسُ الْمَرْءِ عِنْدَ عِيَالِهِ أَحَبُّ إِلَيَّ إِلَيَّ اللَّهُ تَعَالَى مِنْ اعْتِكَافٍ فِي مَسْجِدِي هَذَا»^۳ نشستن مرد در کنار همسرش، نزد خدای متعال از اعتکاف در این مسجد من محبوب‌تر است».

در روایتی از امام علی عليه السلام آمده است که پیامبر ﷺ به عثمان بن مظعون فرمود: «لَا تَفْعَلْ يَا عُثْمَانُ فَإِنَّ الْعَبْدَ الْمُؤْمِنَ إِذَا اتَّخَذَ بَيْدَ زَوْجَتِهِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ عَشْرَ حَسَنَاتٍ وَمَا عَنْهُ عَشْرَ سَيِّئَاتٍ فَإِنْ قَبَّلَهَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ مِائَةَ حَسَنَةٍ وَمَا عَنْهُ مِائَةَ سَيِّئَةٍ»^۴ چنین مکن ای عثمان، که بی‌گمان بنده

۱. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۵۰.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۳۴۷.

۳. مسعود بن عیسی ورام، تنبیه الخواهر، ج ۲، ص ۱۲۲.

۴. نعمان بن محمد ابن حیون، دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۱۹۰.

مؤمن چون دست همسرش را [از سر محبت] در دست گیرد، خداوند ده نیکی برایش بنویسد و ده بدی را از حساب او پاک سازد؛ و چون همسرش [از سر محبت] ببوسد، خداوند صد نیکی برایش بنویسد و صد بدی را از حساب او پاک نماید».

همچنین نگاه محبت‌آمیز زوجین به یکدیگر، موجب نظر رحمت الهی می‌گردد: «إِنَّ الرَّجُلَ إِذَا نَظَرَ إِلَى امْرَأَتِهِ وَنَظَرَتْ إِلَيْهِ نَظَرَ اللَّهُ تَعَالَى إِلَيْهِمَا نَظَرَ الرَّحْمَةِ: ^۱ وقتی مرد بزن خود [با محبت] می‌نگرد و زنش بدو [با مهر] نگیرد، خداوند به دیده رحمت بر آنها می‌نگرد».

حتی امور روزمره مانند خوردوخوراک در خانواده، با نگاهی توحیدی و عبادی همراه است: «الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ بِشَهْوَةِ أَهْلِهِ، وَ الْمُتَّقِيُّ يَأْكُلُ أَهْلُهُ بِشَهْوَتِهِ: ^۲ مؤمن به میل خانواده‌اش غذا می‌خورد و منافق، خانواده‌اش به میل او غذا می‌خورند».

۴. معیار درست برای خوبی و بدی

درحالی‌که منطق مادی، خوبی زن را در زیبایی ظاهری و خوبی مرد را در ثروت و قدرت می‌داند، منطق دینی نیکی زن و مرد را در جایگاه هسته اولیه خانواده، در اخلاق نیک می‌جوید. رسول خدا ﷺ فرمود: «خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ، وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي: ^۳ بهترین شما بهترینتان در برابر خانواده‌تان هستید و من بهترین شما در برابر خانواده‌ام هستم». همچنین فرمود: «عَلَيْكُمْ بِحُسْنِ الْخُلُقِ فَإِنَّ حُسْنَ الْخُلُقِ فِي الْجَنَّةِ لَا مَحَالَةَ، وَإِيَّاكُمْ وَسُوءَ الْخُلُقِ فَإِنَّ سُوءَ الْخُلُقِ فِي النَّارِ لَا مَحَالَةَ»: ^۴

امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «أَحْسَنُ شَيْءٍ الْخُلُقُ: ^۵ بهترین چیز، خوی نیکوست». همچنین: «أَقْبَحُ شَيْءٍ الْخُرْقُ: ^۶ بدترین چیز، خشونت و درشتی است».

۱. ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحه، ص ۲۷۸.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۱۲.

۳. حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۲۱۶.

۴. محمد بن علی ابن بابویه، عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۱.

۵. محمد بن حسین آقا جمال خوانساری، شرح غرر الحکم، ج ۲، ص ۳۷۱.

۶. همان.

(ب) ساحت گرایشی (عاطفی)

قلب بر اساس انسان‌شناسی اسلامی، جایگاه گرایش‌های انسانی چون محبت، خشم، همدلی، ترس، آرامش، غیرت و رحمت است. این گرایش‌ها چونان محرک‌های عاطفی رفتار عمل می‌کنند. فهم هرگونه آسیبی در خانواده بدون توجه به تنظیم هیجان و تعادل عاطفی، ناقص خواهد بود. سیره نبوی با تقویت پیوندهای درونی که مایه دوام خانواده است، موجب کاستن از آسیب‌های عاطفی مانند سردی، بی‌توجهی و تحقیر می‌گردد و با پرورش گرایش‌هایی چون محبت، شفقت و همدلی، عرصه بروز خشم، بی‌تفاوتی و ستیز را محدود می‌کند.

چشم رغبت که به دیدار کسی کردی باز باز بر هم منه ار تیر و سنان می‌آید
عاشق آن است که بی‌خویشتن از ذوق سماع پیش شمشیر بلا رقص کنان می‌آید^۱

۱. محبت فعال (نمودادن محبت، نه فقط داشتن آن)

نزد خداوند روابط آکنده از محبت میان زن و مرد، مطلوب و گنجینه‌ای گران‌قدر تلقی می‌شود؛ گنجینه‌ای که وجودش بسی ارزشمند است و بهره‌برداری شایسته از آن در سامان‌دهی روابط خانوادگی، کارآمدترین ابزار به شمار می‌رود. روابط عاشقانه در حریم خانواده، ضامن سلامت و امنیت آن است؛ از این رو بزرگان دین بر حاکمیت چنین روابطی تأکید کرده‌اند. رسول گرامی اسلام ﷺ فرمود: «خَيْرُ نِسَائِكُمْ... أَلَطْفُهُنَّ بِأَزْوَاجِهِنَّ وَأَرْحَمُهُنَّ بِأَوْلَادِهِنَّ»^۲: بهترین زنان شما... با محبت‌ترین آنان در برابر شوهرانشان و مهربان‌ترین مادران در برابر فرزندان‌شان هستند.

همچنین از امام صادق علیه السلام روایت شده است: «لَا غِنَى بِالزَّوْجَةِ فِيمَا بَيْنَهَا وَبَيْنَ زَوْجِهَا الْمُوَافِقِ لَهَا عَنْ ثَلَاثِ خِصَالٍ... إِظْهَارُ الْعُشْقِ لَهُ بِالْخِلَابَةِ»^۳: زن در روابط میان خود و شوهر همدلش از سه خصلت بی‌نیاز نیست....؛ اظهار عشق به شوهر با دلربایی است.

از برجسته‌ترین جلوه‌های محبت در زندگی، نمودهای زبانی و گفتاری است. بیان عشق و دوستی، ابراز محبت زبانی صادقانه، تحسین یکدیگر، اشاره به زیبایی‌ها و توانمندی‌ها، گفتگو و مشورت و خطاب قراردادن همسر با واژگان زیبا و محبت‌آمیز، نمونه‌هایی از ابراز محبت کلامی

۱. سعدی، دیوان اشعار، غزلیات، غزل شماره ۲۸۹.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۳۲۶.

۳. حسن بن علی ابن شعبه، تحف العقول، ص ۳۲۳.

است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بر جاری کردن این محبت‌ها بر زبان تأکید داشت و فرمود: «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّي أُحِبُّكَ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا»^۱ سخن مرد به همسر خود که من دوستت دارم، هرگز از قلب زن بیرون نمی‌رود».

رفتار پیامبر صلی الله علیه و آله با همسران و فرزندان، همواره همراه با اظهار محبت آشکار، توجه عاطفی و نشان دادن ارزشمندی آنان بود. محبت فعال، ستون اصلی پیشگیری از گسست عاطفی و سردی روابط در کانون خانواده است.

۲. رحمت و عفو در رویارویی با خطاها

گذشت و چشم‌پوشی پیامبر صلی الله علیه و آله در مسائل جزئی خانوادگی، از انباشت هیجان‌های منفی و شکل‌گیری چرخه‌های تلافی‌جویانه جلوگیری می‌کرد. رحمت ایشان فضایی امن می‌آفرید که هر کدام از اعضای خانواده در آن احساس امنیت، احترام و آرامش می‌کردند. این احساس امنیت، بنیاد کاهش اضطراب، کاستن از رفتارهای پرخاشگرانه و افزایش رضایت خانوادگی است.

هنگامی که از عایشه درباره خلق پیامبر صلی الله علیه و آله در خانواده پرسیدند، گفت: «كَانَ أَحْسَنَ النَّاسِ خُلُقًا، لَمْ يَكُنْ فَاحِشًا وَلَا مُتَفَحِّشًا، وَلَا صَحَابًا فِي الْأَسْوَاقِ، وَلَا يَجْزِي بِالسَّيِّئَةِ السَّيِّئَةَ، وَلَكِنْ يَغْفُو وَيُصْفَحُ»^۲ [رسول خدا صلی الله علیه و آله] خوش اخلاق‌ترین مردمان بود، نه دشنام می‌داد و نه بدزبانی می‌کرد و نه در کوچه و بازار هیاهو به راه می‌انداخت و نه بدی را به بدی جبران می‌کرد، بلکه می‌بخشید و گذشت می‌کرد».

۳. مدارا و نرم‌خویی در روابط خانوادگی

در منطق قرآن کریم هیچ عاملی همانند خشونت، روابط انسانی و اجتماعی را تباه نمی‌کند و مردم را به پراکندگی نمی‌کشانند. خداوند خطاب به پیامبر رحمت صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ»^۳ به موجب لطف و رحمت الهی، بر ایشان نرم‌دل شدی که اگر تندخوی سخت‌دل بودی، از پیرامونت پراکنده می‌شدند».

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۵۶۹، ح ۵۹.

۲. احمد بن علی خطیب بغدادی، تاریخ بغداد، ج ۶، ص ۱۵۶.

۳. آل عمران: ۱۵۹.

مدارا، نرم‌خویی و لطافت پیامبر صلی الله علیه و آله در زندگی خانوادگی به تمامی آشکار بود. عایشه در وصف اخلاق خانوادگی ایشان گفت: «كَانَ الْتَيْنِ النَّاسِ وَأَكْرَمَ النَّاسِ، وَكَانَ رَجُلًا مِنْ رِجَالِكُمْ، إِلَّا أَنَّهُ كَانَ ضَحَّاكًا بَسَامًا»^۱ رسول خدا صلی الله علیه و آله ملایم‌ترین و گرمی‌ترین مردمان بود. او هم مردی چون مردان شما بود؛ با این تفاوت که همواره لبخند بر لب داشت.

همچنین در توصیف سیره ایشان آمده است: «كَانَ مِنْ تَلَطُّفِهِ بِهِمْ أَنَّهُ إِذَا دَخَلَ عَلَيْهِمْ بِاللَّيْلِ سَلَّمَ تَشْلِيمًا لَا يُوقِظُ النَّائِمَ وَيَسْمَعُ الْيَقْظَانَ»^۲ مهربانی و نرم‌خویی پیامبر صلی الله علیه و آله در برابر خانواده‌اش چنان بود که وقتی هنگام شب بر آنان وارد می‌شد، سلام می‌کرد و احترام می‌نمود و خفته را بیدار نمی‌کرد و با بیدار به سخن گفتن می‌نشست.

۴. پرهیز از خشونت کلامی و جایگزینی گفتار لطیف

کلام اثری معجزه‌آسا دارد و اگر نادرست و خالی از آرامش به کار رود، ویران‌کننده خواهد بود. در روایتی از حضرت علی علیه السلام نقل شده است: «سُئِلَ أَيُّ شَيْءٍ مِمَّا خَلَقَ اللَّهُ أَحْسَنُ؟ فَقَالَ: الْكَلَامُ. فَقِيلَ: أَيُّ شَيْءٍ أَقْبَحُ؟ قَالَ: الْكَلَامُ. ثُمَّ قَالَ: بِالْكَلَامِ ابْيَضَّتِ الْوُجُوهُ وَبِالْكَلَامِ اسْوَدَّتِ الْوُجُوهُ»^۳ از امیرمؤمنان علی علیه السلام پرسیدند: از آنچه خداوند آفریده، کدامین بهتر است؟ فرمود: سخن. پرسیدند: از آنچه خداوند آفریده، کدامین زشت‌تر است؟ فرمود: سخن. سپس فرمود: به سخن است که روی‌ها سپید و هم به سخن است که روی‌ها سیاه گردد.

سیره نبوی افزون بر اینکه به‌شدت از بدزبانی و گفتار خشن نهی می‌کند، بدزبانان و فحاشان را بدترین افراد معرفی کرده است: «أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِشَرِّ رِجَالِكُمْ؟ قُلْنَا بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ فَقَالَ إِنَّ مِنْ شَرِّ رِجَالِكُمُ الْبَهَاتَ الْجَبْرِيَّ الْفَحَّاشَ»^۴ آیا شما را از بدترین مردان‌تان آگاه سازم؟ گفتیم: بله یا رسول خدا. فرمود: بدترین مردان شما کسی است که تهمت‌زن، بداخلاق و بدزبان و دشنام‌گوی است. هنگامی که از حق زنان بر شوهران پرسیده شد، پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «أَخْبِرْنِي أَخِي جَبْرِئِيلُ ... حَتَّى ظَنَنْتُ أَنْ لَا يَحِلَّ لِرَوْجِهَا أَنْ يَقُولَ لَهَا: أَفَّ ... فَأَشْفِقُوا عَلَيْهِنَّ وَطَيَّبُوا قُلُوبَهُنَّ ...»^۵ برادرم

۱. مصطفی دلشاد تهرانی، سیره نبوی، ج ۴، ص ۱۱۲.

۲. همان، ص ۱۱۳.

۳. حسن بن علی ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۱۶.

۴. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۲۹۲.

۵. حسین بن محمد تقی نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۵۲.

جبرئیل مرا خبر داد ... چنان که گمان کردم مرد حق ندارد به همسرش حتی اُف بگوید... ؛ پس با آنان مهربانی نمایند و دلهای شان را خوش گردانید تا همراهتان بمانند ...».

ایشان به گفتگوی محبت‌آمیز که اصلی‌ترین بستر آن خانواده است، سفارش می‌کرد و در پاسخ پرسشی درباره برترین کارها فرمود: «إِطَابَةُ الْكَلَامِ: نیکو سخن گفتن».

ج) ساحت ارادی (خواستی- رفتاری)

سعدیا گرچه سخندان و مصالح‌گویی به عمل کار برآید به سخندانی نیست^۲

ساحت ارادی جایگاه تصمیم‌گیری، کنترل رفتار، صبر، عفو، پایداری و مسئولیت‌پذیری است. ضعف اراده یا واکنش‌های هیجانی مهارنشده منجر به شکل‌گرفتن رفتارهای آسیب‌آفرین در کانون خانواده می‌شود. تربیت نبوی، انسان را موجودی «ارادی» می‌شناسد که باید با تمرین و ممارست، قدرت انتخاب و مهار رفتار خویش را افزایش دهد. سیره پیامبر ﷺ در مواجهه با تنش‌ها، بر کنترل ارادی خشم و گزینش رفتارهای جایگزین مبتنی بود. این الگوسازی به‌ویژه در خانواده، به شکل پیشگیرانه‌ای موجب کاهش خشونت کلامی می‌شود.

۱. صبر و شکیبایی

در زندگی خانوادگی گاه مسائلی رخ می‌دهد که در صورت بی‌تابی و نابدباری به معضلی بزرگ بدل می‌شود و همه اعضا از آن آسیب می‌بینند؛ اما اگر شکیبایی و بردباری شود، همگان از آسیب‌های بزرگ مصون می‌مانند. خداوند متعال درباره ناملایمات احتمالی میان زن و شوهر می‌فرماید: «وَعَايِشُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا»^۳ و با زنااتنان به نیکی رفتار کنید و اگر از آنان خوشستان نیامد، پس چه‌بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و خدا در آن مصلحت فراوان قرار می‌دهد».

در آموزه‌های نبوی، تأکیدی شگفت بر شکیبایی و بردباری در زندگی خانوادگی شده است؛ چنان‌که از امام صادق ع روایت شده است که پیامبر اکرم ص فرمود: «إِنَّ فِي الْجَنَّةِ دَرَجَةً لَا

۱. احمد بن محمد بن خالد برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۳۸۷.

۲. سعدی، مواظظ، قصاید، شماره ۷.

۳. نساء: ۱۹.

يَتَّالِهَا إِلَّا إِمَامٌ عَادِلٌ أَوْ ذُو رَحِمٍ وَصُولٍ أَوْ ذُو عِيَالٍ صَبُورٍ^۱ در بهشت درجه‌ای است که به آن دست نمی‌یابد مگر پیشوای دادگر یا خویشاوندی که زیاد صلۀ رحم به جا آورد یا عیالوار شکیبا»، شکیبایی مورد تأکید در منطق نبوی، همه عرصه‌های زندگی خانوادگی را دربر می‌گیرد؛ از جمله شکیبایی بر ناخوشایندی‌های ناشی از خُلق و خوی همسر و بردباری در برابر کج خلقی‌ها و بداخلاقی‌ها. پیامبر ﷺ فرمود: «مَنْ صَبَرَ عَلَى سُوءِ خُلُقِ امْرَأَتِهِ أَعْطَاهُ اللَّهُ مِنَ الْأَجْرِ مَا أُعْطِيَ أَيُّوبَ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَلَى بَلَائِهِ، وَمَنْ صَبَرَ عَلَى سُوءِ خُلُقِ زَوْجَتِهَا أَعْطَاهَا اللَّهُ مِثْلَ ثَوَابِ آسِيَةِ بِنْتِ مُزَاجِمٍ^۲ هر مردی که در برابر بداخلاقی همسرش شکیبایی ورزد، خداوند همان ثوابی را به وی دهد که به ایوب علی‌ه السلام در قبال گرفتاری‌اش عطا کرد؛ و هر زنی که در برابر بداخلاقی شوهرش شکیبایی ورزد، خداوند همانند ثواب آسیه بنت مزاحم (همسر فرعون) را به او عطا کند».

۲. مهار خشم

روایات اسلامی انسان مؤمن را از خشم برحذر می‌دارد و خشم را نابودکننده ایمان می‌داند. در خانواده نیز خشم و عصبانیت از زشت‌ترین و نکوهیده‌ترین رفتارهاست؛ پدیده‌ای که زندگی را تیره و روابط را غم‌بار می‌سازد و دوستی را به دشمنی و نزدیکی را به دوری بدل می‌کند. رسول خدا ﷺ در این باره فرمود: «إِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ، أَلَّا تَرَوْنَ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَانْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ؟ فَمَنْ وَجَدَ مِنْ ذَلِكَ شَيْئًا فَلْيَلْصُقْ خَدَّهُ بِالْأَرْضِ^۳ به درستی که خشم و عصبانیت اخگری است در قلب فرزند آدم. مگر نمی‌بینید که چشمانش سرخ می‌شود و رگ‌های گردنش باد می‌کند. هر کسی احساس کرد که به خشم آمده است، باید صورتش را به زمین بگذارد».

۳. مسئولیت‌پذیری و همکاری

زندگی خانوادگی کانون همکاری، تعاون و همراهی است و نمونه‌ای بارز از این دستور قرآنی است: «وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى^۴؛ و یکدیگر را بر انجام کارهای خیر و پرهیزکاری یاری نمایید». پیشبرد اهداف خانواده جز در پرتو همکاری همه‌جانبه محقق نمی‌شود؛ از این رو متون

۱. محمد بن علی ابن بابویه، الخصال، ج ۱، ص ۹۳.

۲. حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۲۱۳-۲۱۴.

۳. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷، ص ۲۷۲-۲۷۳.

۴. مائده: ۲.

دینی با تمجیدهایی شگفت‌انگیز، بر همکاری در خانواده پای می‌فشارند. امیرمؤمنان علی علیه السلام فرمود: روزی رسول خدا صلی الله علیه و آله بر ما وارد شد، درحالی که فاطمه علیها السلام کنار دیگ غذا نشسته بود و من عدس پاک می‌کردم. فرمود: «ای ابالحسن، ... از من بشنو ... هیچ مردی به همسرش در خانه کمک نمی‌کند، مگر آنکه به ازای هر موی بر بدنش، [پاداش] عبادت یک سال را دارد که روزهایش را روزه و شب‌هایش را به نماز بگذرانند ... ای علی، هرکه خدمت به خانواده را خوار شمارد، بی حساب وارد بهشت شود. ای علی، خدمت به خانواده، کفاره گناهان کبیره است ... ای علی، جز صدیق یا شهید یا کسی که خدا خیر دنیا و آخرت را برایش خواهد، کسی به خانواده‌اش خدمت نمی‌کند».^۱

همچنین از منظر پیامبر صلی الله علیه و آله، زنی که به شوهرش در اداره خانه یاری می‌رساند، مورد توجه و عنایت الهی قرار می‌گیرد: «أَيُّمَا امْرَأَةٍ رَفَعَتْ مِنْ بَيْتِ زَوْجِهَا شَيْئًا مِنْ مَوْضِعٍ إِلَى مَوْضِعٍ تُرِيدُ بِهِ صَلَاحًا، نَظَرَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَيْهَا، وَمَنْ نَظَرَ اللَّهُ إِلَيْهَا لَمْ يُعَذِّبْهُ»^۲ هر زنی که در خانه همسر خود به قصد مرتب کردن آن چیزی را جابجا کند، خداوند به او نظر [رحمت] افکند و هرکه خداوند به او نظر رحمت کند، عذابش نکند».

۴. راست‌گویی و امانت‌داری

اگر در زندگی خانوادگی بنا بر صداقت و راستی و امانت‌داری باشد، زوجین به‌خوبی می‌توانند به همدیگر اعتماد کنند و این مسئله سبب امنیت روانی و خاطر جمع‌ی است. نبی گرامی اسلام صلی الله علیه و آله راست‌گویی را ملاک اساسی در زندگی معرفی می‌کند و می‌فرماید: «لَا تَنْظُرُوا إِلَى كَثْرَةِ صَلَاتِهِمْ وَ صَوْمِهِمْ وَ كَثْرَةِ الْحَجِّ وَ الْمَعْرُوفِ وَ طَنَطَنَتِهِمْ بِاللَّيْلِ انْظُرُوا إِلَى صِدْقِ الْحَدِيثِ وَ آدَاءِ الْأَمَانَةِ»^۳ به زیادی نماز و روزه و حج و احسان و ورد و ذکر شبانه مردم منگرید، بلکه به راست‌گویی و امانت‌داری آنان توجیه کنید».

کتاب‌نامه

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، الامالی، چ ۶، تهران: کتابچی، ۱۳۷۶ ش.

۱. محمد بن محمد شعیری، جامع الاخبار، ص ۱۰۲-۱۰۳.

۲. محمد بن علی ابن بابویه، الامالی، ص ۴۱۱.

۳. همان، ص ۳۰۳.

۲. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، چ ۱، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ ش.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، عیون اخبار الرضا علیه السلام، چ ۱، تهران: نشر جهان، ۱۳۷۸ ق.
۴. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، چ ۲، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.
۵. آقا جمال خوانساری، محمد بن حسن، شرح غرر الحکم، چ ۴، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۶۶ ش.
۶. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، چ ۲، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱ ق.
۷. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، چ ۴، تهران: دنیای دانش، ۱۳۸۲ ش.
۸. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، چ ۱، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۹ ق.
۹. دلشاد تهرانی، مصطفی، خلاصه سیره نبوی (منطق عملی)، چ ۱، تهران: دریا، ۱۳۸۸ ش.
۱۰. دلشاد تهرانی، مصطفی، سیره نبوی (منطق عملی)، چ ۲، تهران: دریا، ۱۳۸۸ ش.
۱۱. شعیری، محمد بن محمد، جامع الاخبار، چ ۱، نجف: مطبعه حیدریه، [بی تا].
۱۲. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، چ ۴، قم: الشریف الرضی، ۱۴۱۲ ق.
۱۳. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، چ ۴، تهران: دارالکتب الاسلامیه، [بی تا].
۱۴. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، چ ۲، بیروت: داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۱۵. ورام، ابن ابی فراس، تنبیه الخواهر، چ ۱، قم: مکتبه فقیه، ۱۴۱۰ ق.

ارتباط دختران و پسران

احمد لقمانی*

اشاره

«تعامل و ارتباط با دیگران» از امور اساسی زندگی انسان است که برای رشد و پیشرفت یا بقا و حیات شکل می‌گیرد و رابطه نزدیکی بین آن با «احساس خوشبختی»، «لذت و شادمانی»، «سلامت جسمانی» و «نفع فردی و اجتماعی» وجود دارد. در این بین نیاز به ارتباط با جنس مخالف در مقطعی از زندگی از برجستگی خاصی برخوردار است و رهاورد دلدادگی‌های پسرانه و دلبری‌های دخترانه محسوب می‌شود که بر اساس نیروی پیوندجویی دو جنس مخالف شکل می‌گیرد و با ایجاد علاقه و محبت استمرار می‌یابد.

گفتنی است این ارتباط و علاقه اگر از آغاز تنظیم نشود و در مسیری درست و منطقی خود قرار نگیرد، از چارچوب هنجارهای فرهنگی و اجتماعی و دینی خارج می‌شود، به سوی بی‌عفتی، سرکشی و عصیان می‌رود و جوشش درونی به شورش بیرونی می‌انجامد.

پیش از هر سخن باید بدانیم گفتگوها و تعاملات رایج اجتماعی که در محیط‌های علمی و آموزشی یا اجتماعی و اقتصادی در سطح جامعه وجود دارد و بدون هر احساسی انجام می‌پذیرد، «ارتباط» نام دارد؛ اما این ارتباط اگر با محبت و صمیمیت یا عشق و علاقه قلبی ویژه‌ای ادامه یابد، «دوستی» گفته می‌شود.

بنابراین ارتباط تحصیلی بین دختر و پسر در حد کتاب و جزوه درسی یا پرسش و پاسخ‌های معمول بین معلم و شاگرد از مقوله دوستی نیست و نشانه‌ها و آثار آن را ندارد، بلکه نوعی ارتباط همانند ده‌ها ارتباطات روزمره برای حل مشکلات و آسان‌سازی سختی‌هاست، بی‌آنکه علاقه‌ای

* مبلغ نخبه دفتر تبلیغات اسلامی.

قلبی شکل گیرد یا همدلی و هم‌گرایی صورت پذیرد.

در این نوشتار ابتدا به مجموعه دیدگاه‌های گوناگون درباره ارتباط دختران و پسران می‌پردازیم و سپس وظایف والدین و جامعه در قبال این رفتارها را بررسی می‌کنیم.

۱. دیدگاه‌های گوناگون درباره ارتباط دختران و پسران

الف) ارتباط در حد ضرورت و اضطرار

توصیه‌های عرفانی و نصیحت‌های اخلاقی که بیشتر از سوی افراد ناب مذهبی و خانواده‌های سنتی مطرح می‌شود، ارتباط در حد ضرورت و ناچاری یا اضطرار و درماندگی است. در این دیدگاه فراتر از فرمان‌های فقهی یا ظاهری، به آثار روحی و باطنی توجه خاصی می‌شود تا کمترین غبار غربت از خدا یا روی کردن به گناه در آینه شفاف قلب دیده نشود و افزون بر تقوا و خویش‌داری، ورع و پارسایی در گفتگوها و نشست‌وبرخاست‌ها احساس شود.

ب) ارتباط راحت عادی بین دختران و پسران

نقطه مقابل ضرورت و اضطرار، ارتباطی عادی و راحت و روان بین پسران و دختران است. صاحبان این نظریه معتقدند ذات ارتباط بین دختر و پسر هیچ منعی ندارد و همان‌گونه که در ارتباط دختر با دختر یا پسر با پسر امکان فساد وجود دارد، بین دختر و پسر نیز چنین است؛ از این رو به جای ایجاد حساسیت یا باید و نباید و گیر دادن که نتیجه آن حریص شدن و کنج‌کاوی است، دختران و پسران را راحت بگذاریم تا مثل خواهر و برادر بگویند و رفتار کنند و تجربه نمایند و پس از تجربه تشخیص دهند.

اینان معتقدند اگر ارتباط دختر و پسر را در پارک و خیابان منع کردید، در خانه خلوت همدیگر را می‌یابند و کاری که در جمع نمی‌توانستند انجام دهند، مرتکب می‌شوند؛ پس بگذارید مثل کشورهای اروپایی آزاد باشند و نسبت به همدیگر حریص نشوند.

صاحب‌نظران نکاتی درباره چگونگی این دیدگاه بیان کرده‌اند:

اول: عرفی‌سازی یا عادی‌سازی ارتباط دختر و پسر و زن و مرد بیگانه، تفکر حاکم بر نظام اداری جامعه است که در بسیاری از سازمان‌ها و اداره‌ها، مسئولان و مدیران و حتی سریال‌های تلویزیونی مشاهده می‌شود. خواستگاران متعدد دختری با انواع سلیقه یا عقیده وارد خانه او

می‌شوند، با هم قدم می‌زنند، شوخی می‌کنند، یکدیگر را غافلگیر می‌نمایند و گاه با طنز از مسائل پنهانی همدیگر حرف می‌زنند و نام این عمل را «آزادی عمل» دختران و پسران در تصمیم‌گیری زندگی خود می‌گذارند!

بی‌تردید این شیوه تا این حد با مبانی دینی و اعتقادات مذهبی ما سازگار نیست، زیرا دختران نجیب ما از عفاف و حیایی بهره‌مندند که مانع این‌گونه رفتارها و گفتارهای باز و بی‌پرده می‌شود و همین ویژگی‌ها به آنان ارزشمندی والایی می‌بخشد.

دوم: ما هم قبول داریم که دربارهٔ ارتباط دختران و پسران نباید بسته، سفت و سخت برخورد کرد، اما حدّ آزادبودن و تجربه‌کردن را برای ما مشخص کنید تا ما هم با شما همراه شویم: آیا دربارهٔ سیگار و هروئین، شیشه و کراک یا مشروبات الکلی زیانبار و مرگبار نیز همین اعتقاد را آن‌هم برای فرزندان خود دارید؟! و بر این باورید که با دلسوزی و نظارت ما - نه دلخوری و دخالت ما - آزادی عمل جوانان سلب می‌شود؟ و باید انواع دوست‌پسر برای دخترانتان یا دوست‌دختر برای پسرانتان باشد تا در رفاه و راحتی باشند؟! یا اهل سیگار و هروئین، شیشه و حشیش شوند و خود تجربه کنند و پس از چندی به درجهٔ تشخیص برسند؟! اگر بگویید وظیفهٔ والدین ممانعت از این‌گونه امور است، می‌گوییم قاعدهٔ عقلی که ارائه کردید، هرگز استثنای پذیر نیست و همهٔ اینها را دربر می‌گیرد.

سوم: حدّ و مرز قاعدهٔ «الانسان حریص علی ما منع: انسان در برابر آنچه منع شود، حریص می‌گردد» را شفاف بیان کنید. آیا ارتباط تلفنی دختر و پسر کافی است؟ قدم‌زدن در خیابان چطور؟ در پارک‌نشستن و گفتن و خندیدن چطور؟ دست خود را در دست هم‌گذاشتن چگونه است؟ پس از چندی که این امور عادی شد، با هم غذا خوردن و ساعاتی بیشتر در کنار هم بودن کافی است؟! یا بعد از این مرحله هم کارهای بعدی و بعدی است؟!

چهارم: همه می‌دانیم که دو نوع احساس گرسنگی داریم: گرسنگی جسمی و سپس گرسنگی جنسی. نوع اول با یک، دو یا سه ظرف غذا برطرف می‌شود؛ اما حس گرسنگی جنسی همانند خوردن آب نمک، عطش را زیاده‌تر می‌کند و چونان آتشی است که با هیزم انتظار خاموش شدنش وجود دارد!

آنان که در مسیر تجربهٔ جنسی قرار می‌گیرند، انواع رنگ‌ها و چهره‌ها، سن‌ها و تیپ‌ها را

تجربه می‌کنند، اما هرگز سیر نمی‌شوند؛ چون راه سیرشدن را اشتباه می‌روند. ازاین‌رو هرچه بیشتر می‌رود، بیشتر دور می‌شوند.

راز آنکه اندیشمندان ما با روشن‌بینی و بصیرت بسیار^۱ پس از بیان انواع گرسنگی، حرص را مجموعه‌ای از «تحریک» و «منع» دانسته‌اند و معتقدند برای برون‌رفت از شرارت شهوت، باید «تحریک» را برداشت نه «منع» را، بلایی است که امروزه در شهرها و کشورهای به اصطلاح متمدن از نظر ارتباطات افسارگسیخته بین دختران و پسران یا زنان و مردان بیگانه مشاهده می‌شود و آن تنوع و تعدد در معشوقه‌ها، لرزان‌بودن بنیان خانواده‌ها، آمار وحشتناک طلاق‌ها و جدایی‌ها و تجاوزها و جنایت‌هاست.

آنان با تحریک‌های جنسی مخاطبان خود در نشریات و کتاب‌ها، فیلم‌ها و سریال‌ها، سینماها و ماهواره‌ها، آتشی شعله‌ور درون یکایک افراد ایجاد کرده‌اند و برای خاموشی این شعله‌ها، منع را برداشته‌اند و ارتباطات را آزاد گذاشته‌اند؛ درحالی‌که عقل و خرد و فطرت و وجدان هر انسان سالم و عاقلی حکم می‌کند در مدارس و دانشگاه‌هایی که دختران و پسران در کنار هم نباشند، آرامش درونی برای پیشرفت و تعالی بیشتر فراهم است و تمرکز افزایش و تلاطم کاهش چشمگیری می‌یابد.

بی‌شک دانشجوی پسری که یکایک دختران کلاس یا دانشکده را می‌شناسد و حتی ارتباط سالم - نه دوستی ناسالم - با آنان دارد، با دیگری که بدون توجه به دیگران مشغول تحصیل و تحقیق است، یکسان نخواهد بود؛ ازاین‌رو بیگانه‌راه روشن برای دوری از شورش و آشوب درونی، کنترل تحریک‌ها و برداشتن ابزار و زمینه آن است تا دنیای درون و بیرون دختران و پسران آرامش یابد و از تندبادهای شهوت کمتر آسیب ببیند.

بنابراین قاعده «الانسان حریص علی ما مُنع» در جای خود درست است، اما برداشت شما اشتباهی و انحرافی است.

اما دیدگاه نخست یعنی «ضرورت و اضطرار» نیز با داستان قرآنی «حضرت موسی و شعیب پیامبر» نقدشدنی است؛ به گونه‌ای که نمی‌تواند عام و فراگیر و برای امروز جامعه ما پاسخ‌گو

۱. مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۱۹، ص ۴۵۶.

باشد.

این داستان مربوط به زمانی است که حضرت موسی از شهر مصر با حال ترس و نگرانی از دشمن به جانب مدین بیرون رفت و چون به سر چاه آبی در حوالی شهر مدین رسید، آنجا جماعتی دید که گوسفندان را سیراب می‌کردند و دو زن را یافت که دور از مردان در کناری به جمع‌آوری گوسفندان مشغول بودند. موسی به جانب آن دو رفت، گفت شما اینجا چه کار می‌کنید؟ گفتند که منتظریم تا مردان گوسفندان را سیراب کنند، باز گردند، آن‌گاه گوسفندان خود را سیراب کنیم و پدر ما مردی سالخورده است. موسی گوسفندان را سیراب کرد و دست به دعا برداشت. هنوز از دعا لب‌نسته بود، دید که یکی از آن دو دختر با کمال وقار و حیا باز آمد و گفت پدرم از تو دعوت می‌کند تا به منزل ما آیی تا عوض آب‌دهی گوسفندان ما به تو پاداش دهد. چون موسی نزد شعیب و دختران رسید و سرگذشت خود را با شعیب حکایت کرد، شعیب گفت اکنون هیچ ترس که از شر قوم ستمکار نجات یافتی. یکی از آن دو دختر (صفورا) گفت: «ای پدر، این مرد را به خدمت خود اجیر کن که بهترین کسی که باید به خدمت برگزید، کسی است که امین و تواناست».

و شعیب گفت: «من اراده آن دارم که یکی از دو دخترم را به نکاح تو درآورم ...». قرآن در پایان از پذیرش این عهد از سوی موسی سخن به میان آورده است.^۱ اگر بپذیریم که طرح داستان‌ها در قرآن برای درس‌آموزی و پندپذیری است، نقش آفرینان مثبت در جایگاه الگوهای حسنه قرآن‌اند که برای همیشه نمونه‌های ناب زندگی محسوب می‌شوند.

در داستان حضرت موسی و دختران شعیب، دو الگوی ارتباطی به‌خوبی نفی می‌شود؛ اول الگویی که از ارتباط آزاد و بی‌حد و حصر پسر و دختر دفاع می‌کند؛ زیرا خواندیم که دختران شعیب نخواستند با جنس مخالف به‌راحتی اختلاط بلکه ارتباط داشته باشند. دوم الگویی که نفی مطلق ارتباط دختر و پسر نمی‌کند؛ زیرا موسی وقتی دختران را در کنار چاه دید، با آنها ارتباط کلامی پیدا کرد و از مشکلشان جويا شد. این تعامل نشان‌دهنده

مشروعیت ارتباط کلامی در زمان‌های گره‌گشایی بنا بر مصالح عقلانی دارد، درحالی‌که ضرورت نبود و موسی می‌توانست آنان را به حال خود رها کند تا همچون روزهای گذشته خود آب بردارند، اما روحیه جوانمردی موسی سبب این اقدام شایسته او شد.

خداوند متعال در ادامه ماجرا می‌فرماید: «حضرت شعیب دختر [دوم خود صفورا] را به دنبال موسی فرستاد» که این عمل با هر دو مبنا ناسازگار است؛ زیرا شعیب می‌توانست خود راهی شود و در صورت توان‌داشتن، مردی یا بانویی میانسال یا کهنسال را روانه کند نه دختر جوان خود را.

اما شیوه راه‌رفتن دختر شعیب بیان‌کننده عفاف و حیای دختری اصیل است که هر چیزی را در جای خود می‌پسندد و خود را محصور نمی‌کند؛ با این وجود، رها و بی‌معیار هم وارد کوچه و بازار نمی‌شود.

قرآن درباره چگونگی راه‌رفتن دختر شعیب می‌فرماید: «تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ»؛^۱ یعنی درحالی‌که حیا از او می‌بارید، راه می‌رفت.

آری، دین ما که دین اعتدال است، حد و سط به دور از افراط و پرده‌داری یا تفریط و تنگ‌نظری را دوست دارد و در تمامی صحنه‌های اجتماعی ارتباط دختر و پسر را تنها به «حجاب» نمی‌داند، بلکه «حریم» را می‌پسندد؛ چنان‌که در بین افراد مذهبی و اصیل هرگز دختری با حجاب کامل بین مردان نمی‌نشیند، گرچه با حجاب است و حریم را حفظ می‌کند.

همین شیوه را بانوی بزرگ اسلام، حضرت زهرا علیها السلام داشت؛ از یک‌سو عمار که عطر جهیزیه فاطمه علیها السلام را که با پول مهریه حضرت علی علیه السلام خریده بود، همراه آورد؛ اما اجازه ورود به خانه حضرت نیافت، دم در ایستاد و زهرای اطهر علیها السلام او را دید و شناخت و با کنیه یعنی احترام، وی را مخاطب خود کرد؛ ولی سلمان که چونان پدر بزرگ فاطمه بود، وارد خانه حضرت شده، دست‌ان زخمی او را از چرخش دستاس می‌دید و حتی به کمک وی می‌شتافت و از وصله‌دار بودن لباس زهرای عزیز سخن گفت.^۲

۱. قصص: ۲۵.

۲. عبدالله بن نورالله بحرانی اصفهانی، عوالم العلوم و المعارف والأحوال من الآیات والأخبار والأقوال، ج ۱۱، ص ۵۸۵.

ج) شیوه معروف یا عرفی که پسند عقل و شرع باشد

دیدگاه سوم درباره «ارتباط دختران و پسران»، «معروف» یعنی «شایسته» است؛ شیوه‌ای که قرآن از آن سخن می‌گوید: «وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ»^۱ با آنان به گونه‌ای شایسته معاشرت کنید». یا درباره «گفتگو» و چگونگی آن می‌فرماید: «وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا»^۲ و گفتاری شایسته گوید».

این دستور وقتی نازل شد که برخی زنان برای پرهیز از تحریک در سخن گفتن با مردان و عمل به آیه «فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ: هنگام سخن گفتن صدای خود را نازک نکنید»، انگشت در دهان خود می‌کردند؛ اما خداوند فرمان داد به صورت معروف سخن بگویند.

به‌راستی معروف یعنی چه؟ و شیوه شناخت آن چیست؟ صاحب‌نظران «معروف» را شیوه‌ای می‌دانند که ذایقه اجتماعی می‌پسندد و عرف عقلا بین زنان و مردان است. به دیگر سخن، عرفی است که عقل و شرع آن را تأیید کند؛ آنچه در جامعه به نام عمل آدم‌های حسابی که زبانزد خوبی هستند، دانسته می‌شود. عملی که خلاف شرع و عقل نیست و عاقلان و متشرعان انجام می‌دهند.

امروزه گرفتن جزوه و کتاب بین دختران و پسران دانشگاه‌ها - بدون تحریک - وجود دارد و عملی «معروف» است؛ چون عقل تأیید می‌کند و خلاف شرع هم نیست. اما دست‌دادن همکلاسی‌های دختر و پسر را عرف متشرعان و پایبندان به دین و مذهب و عاقلان نمی‌پسندند یا در خارج از کشور و در سمینارهای علمی دست‌دادن‌ها و حتی روبوسی‌ها، عملی عرف محسوب می‌شود؛ اما هرگز پسند شرع نیست و پرهیز و دوری از آن برای ما لازم و ضروری است که سلیقه‌ای زیبا با ظرافت خاص خود را می‌طلبند، مثل دادن یک شاخه گل به آنان که دستشان را پیش می‌آورند.

اینجاست که به‌خوبی در می‌یابیم حضور در شوراها و تشکل‌های مختلف ورزشی و آموزشی یا علمی و سیاسی به دور از مراقبت‌های فقهی و اخلاقی در مسدودنکردن راه‌ها و روزنه‌های تحریک با انواع صداها و رفتارها یا جذابیت چهره‌ها باعث ایجاد اتفاق به معنای «اتفاق» می‌شود و علاقه و دلبستگی سرزده و بدون اجازه می‌آید و محکم می‌نشیند و هرگز بلند نمی‌شود.

۱. نساء: ۱۹.

۲. احزاب: ۳۲.

آنان که از دقت و ضریب هوشی معرفتی بیشتری برخوردارند، نه تنها مراقب خود بلکه مواظب طرف مقابل خود نیز هستند؛ چون از آثار و آوار این ریزش‌های عاطفی به‌خوبی باخبرند.

آری، نکته دانستی آن است که در این عرصه و در ارتباطات اولیه، ضریب مقاومت دختران بالاتر است و پسران زود احساساتی و تحریک می‌شوند؛ زیرا جنسیت پسر این‌گونه است. اما بر اثر استمرار ارتباط، ضریب آسیب‌پذیری دختران بیشتر می‌شود و با قطع ارتباط شکستگی شخصیت، اندوه و افسردگی پیدا می‌کنند.

۲. وظیفه پدران و مادران، مربیان و اطرافیان

اطرافیان هنگام آگاهی از ارتباط فرزندان وظایفی دارند که عبارت‌اند از:

- (الف) حفظ حیات دختران و پسران با تغافل و اظهار بی‌خبری از چنین ارتباطی؛
- (ب) اظهار محبت و علاقه بیشتر برای ایجاد جبران‌های عاطفی پدران و مادران یا اطرافیان؛
- (ج) پرکردن اوقات فراغت دختران و پسران؛
- (د) فراهم آوردن محیط‌های دلنشین با گفتگوهای صمیمی و لبریز از علاقه و هیجان؛
- (ه) یادآوری غیرمستقیم آفات و خطرات این‌گونه ارتباطات.^۱

۳. انگیزه‌های ارتباط و دوستی بین پسران و دختران

جامعه ایران در دهه‌های اخیر با تغییرات فرهنگی، اعتقادی، بینشی و نگرشی، شیوه تفکر، طرز رفتار و همچنین تحت تأثیر قرار گرفتن تعامل‌ها و ارتباطات اجتماعی مطلوب و نامطلوب همراه شده است. این مسائل افزون بر آنکه تمام نهادهای اجتماعی را تحت تأثیر قرار داده است، موجب شده است زنان و دختران در سازمان‌ها و نهادهای مختلف اداری، کارخانه‌ها، شرکت‌های خصوصی و فروشگاه‌ها و از همه مهم‌تر دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی حضوری پررنگ داشته باشند و دوشادوش مردان به کارهای مختلف اشتغال ورزند. این دگرگونی با اینکه آثار و نتایج بسیار مثبت و مفیدی به همراه دارد، عوارض و آسیب‌های

۱. محمدعلی سعادت، رفتار والدین با فرزندان.

نامناسب و زیان بخشی نیز در پی دارد؛ از جمله «شکل گیری دوستی های نامطلوب یا دوستی های خیابانی بین دختران و پسران» که به گونه مد اجتماعی درمی آید و نه تنها در برخی موارد موجب شرمندگی نمی گردد، بلکه نوعی وجهه خاص، فخرفروشی و چشم و هم چشمی در پی دارد، قبیح مسئله فرومی ریزد و این عقیده نادرست پیدا می شود که دختر قبل از ازدواج بهتر است با جنس مخالف رابطه و دوستی داشته باشد.

برای بررسی این مسئله و پیامدهای خانوادگی و اجتماعی آن، گروهی بر آن شدند با استفاده از پرسش نامه که دارای پانزده بسته پرسش بود، آسیب های رابطه بین دختر و پسر را قبل از ازدواج در مترو، پارک ها و ایستگاه های اتوبوس واحد به وسیله پنج نفر از دانشجویان در سه ماه بررسی کنند؛ به این امید که نتایج این بررسی میدانی و واقعی برای دختران و پسران و خانواده ها مؤثر و مفید باشد.

برقراری اولین ارتباط با جنس مخالف یا داشتن دوست پسر و دوست دختر، سن و سال مشخصی ندارد و در هر سنی بعد از بلوغ جنسی ممکن است اتفاق بیفتد؛ اما همین که به وجود آمد به ویژه اگر اولین تجربه در سن کم باشد، به یک ارتباط عاطفی و احساسی شدید تبدیل می گردد. روح حاکم بر این گونه دوستی ها، به ویژه از جانب پسران عشق ورزی کور و به قصد فریب کاری و التذاذ جنسی و تماس با دختران و احساسی است؛ همان گونه که پیامبر خدا ﷺ می فرماید: «حُبُّكَ لِلشَّيْءِ يُعْمِي وَيُصِمُّ»^۱ دوست داشتن و علاقه ات به چیزی تو را کور و کر می کند؛ از این رو این ارتباط ها با شناخت و آگاهی درست انجام نمی گیرد؛ افزون بر اینکه آسیب هایی را به وجود می آورد که به ویژه برای دختران و بعد هم پسران و زندگی آینده آنان بسیار زیان بار است؛ چراکه دختر و پسر شناخت درستی از یکدیگر ندارند و بیشتر بر اساس هوس تصمیم می گیرند. به همین لحاظ زندگی بعدی و ازدواج آنها دوام و بقا ندارد، به سرعت به سردی می گراید و به طلاق منجر می شود.

جو و فضای زندگی این گونه دختران و پسران پس از ازدواج پر از سوءظن و بدبینی و بدگمانی و بی اعتمادی است؛ به ویژه در جامعه ما که نجابت و پاکدامنی دختر بسیار مهم است.

۱. محمد بن علی ابن بابویه، من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۸۰، ح ۵۸۱۴.

یافته‌های یک پژوهش در آمریکا و همچنین نتایج تحقیق و بررسی حاضر در مورد عوامل مؤثر در طلاق نشان می‌دهد زندگی زناشویی زوج‌هایی که پیش از ازدواج با یکدیگر دوست بوده و زندگی کرده‌اند، با مشکلات بسیاری روبرو شده و منجر به طلاق و جدایی می‌شود. تحقیق دکتر کترین کوهان (استاد دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا) نشان می‌دهد افرادی که پیش از ازدواج با یکدیگر رابطه داشته‌اند، بعد از ازدواج در حل مشکلات خود عاجزند؛ چراکه به یکدیگر بدبین هستند. او می‌گوید: «طبیعت ارتباطات آزاد این است که زوجین چندان انگیزه‌ای برای حل درگیری‌ها از مهارت خود ندارند و به نظر می‌رسد که ارتباطات این افراد زودتر از افرادی که با یکدیگر دوست نبوده‌اند، سرد و منجر به طلاق می‌شود».^۱

این رخداد تلخ به آن دلیل است که بنای این دوستی‌ها از ابتدا بر اساس تفنن و سرگرمی است و در بسیاری از موارد، بین عشق واقعی و هوا و هوس تمیز داده نمی‌شود و در برخی موارد مبتنی بر هوسرانی است و با عشق حقیقی و پاک تفاوت دارد؛ به همین سبب منجر به سرانجام تلخی می‌شود. افزون بر اینکه حس تنوع‌طلبی این‌گونه پسران موجب می‌شود به سراغ دیگری و دیگری بروند و هم زندگی خود و هم زندگی دختران دیگر را در معرض خطر قرار دهند.

فضای زندگی این‌گونه دختران و پسران با توجه به ارزش‌ها و هنجارهای سنتی و دینی ما همواره آلوده و ناپاک و همیشه با اضطراب، تشویش و احساس نگرانی و هراس درونی همراه است؛ از این رو می‌هراسند که مبدا رابطه نامشروع آنها با پسران دیگر برملا شود و به اصطلاح «تشت آنها از سر بام بیفتد».

یافته‌های پژوهش پیش‌گفته به این ترتیب است:

اول: بیشتر پسرانی که با دختران رابطه دارند، بین ۲۰ تا ۳۵ سال دارند و حدود ۹۵ درصد پاسخ‌دهندگان را دربر می‌گیرد.

دوم: ۷۶ درصد افرادی که با دختر یا زنی رابطه دارند، مجرد و ۲۴ درصد متأهل هستند.

سوم: کسانی که دوست‌دختر دارند، ۱۵ درصد کمتر از دیپلم، ۳۳ درصد دیپلم، ۱۲ درصد

فوق‌دیپلم، ۳۸ درصد لیسانس و ۲ درصد فوق‌لیسانس و بالاتر هستند.

۱. کترین کوهان و ال. و کلین‌بام، «به سوی درک بهتر تأثیر هم‌زیستی: هم‌زیستی پیش از ازدواج و ارتباط زناشویی»، ص ۱۸۰-۱۹۲.

چهارم: ۲۶ درصد پاسخ‌دهندگان با یک دختر، ۱۵ درصد با ۲ دختر، ۵۹ درصد با ۳ دختر و بیشتر رابطه دوستی داشته‌اند.

در پرسش بعدی از آنها پرسیده شد: به نظر شما در ایجاد رابطه جنسی با جنس مخالف، کدام‌یک از عوامل بیشتر اهمیت داشته است؟ پاسخ‌ها چنین بود: ۴۲ درصد ارضای نیاز جنسی، ۱۰ درصد کسب تجربه، ۶ درصد تفریح و ۴۲ درصد رابطه عاشقانه و صمیمانه. در پرسش بعدی از پسران پرسیده شد: اگر قرار باشد ازدواج کنید، تا چه اندازه مایل به ازدواج با دوست‌دختر قبلی و کنونی خود هستید؟ ۸۴ درصد پاسخ دادند ما به هیچ‌وجه با این‌گونه دختران ازدواج نخواهیم کرد و ۱۶ درصد اظهار داشته‌اند نمی‌دانم، باید فکر کنم.

در نتیجه به جرئت می‌توان گفت اگر دختران به امید ازدواج با پسران رابطه دوستی قرار می‌کنند؛ به‌ویژه اگر مورد سوءاستفاده قرار گیرند، مطمئن باشند که این‌گونه پسران جز قصد فریب آنها، خیالی ندارند و به هیچ‌وجه آنها را مناسب ازدواج و زندگی نمی‌دانند؛ چون به نجابت و پاکدامنی آنها که جزء ارزش‌های اساسی در هر ازدواج است، اعتماد ندارند.

در نهایت به منظور اطمینان از دقت پاسخ‌گویی به پرسش‌ها، از آنها پرسیده شد: تا چه حد مطمئن هستید به همه پرسش‌ها پاسخ درست و واقعی داده‌اید؟ پاسخ‌ها به این ترتیب بود: ۶ درصد اندکی، ۱۶ درصد تا حدودی، ۱۶ درصد زیاد و ۶۲ درصد کاملاً مطمئن بودند که به همه پرسش‌ها به‌درستی و واقعی پاسخ داده‌اند.

در نتیجه می‌توان گفت حدود ۷۸ درصد پاسخ‌دهندگان به‌درستی پاسخ داده‌اند.

این بررسی نشان می‌دهد:

۱. افراد مجرد در برابر افراد متأهل، دارای بیشترین رابطه با جنس مخالف هستند؛ به طوری که ۷۶ درصد افراد مجرد و ۲۴ درصد متأهل بودند.

۲. از لحاظ سنی، بیشترین رابطه با جنس مخالف، بین ۲۵ - ۳۵ سال دارند.

۳. افراد مجرد به لحاظ برقراری روابط عاشقانه و ارضای نیاز جنسی، اقدام به ایجاد رابطه با جنس مخالف می‌کنند.

۴. بیش از ۸۴ درصد پسران با قاطعیت اظهار داشته‌اند با این‌گونه دختران هرگز ازدواج نخواهند کرد؛ زیرا به نجابت و پاکدامنی آنها به هیچ‌وجه اعتماد ندارند و معتقدند این‌گونه

دختران که به آسانی با آنها دوست شده‌اند، می‌توانند با هر کسی دیگر دوست شوند. با توجه به نتایج بررسی این تحقیق، به جرئت می‌توان گفت رابطه دختر و پسر یا داشتن «دوست دختر» و «دوست پسر» قبل از دوران نامزدی، بدترین و شدیدترین صدمه و آسیب را به زندگی و آینده دختر می‌زند، اگرچه پسران نیز از این آسیب بی‌بهره نیستند. بنابراین به یقین بهترین و مفیدترین رابطه دختر و پسر، سپری کردن دوران نامزدی با آگاهی و موافقت خانواده طرفین است؛ زیرا بر اساس تحقیقات هرچه دوران نامزدی بیشتر باشد (حدود یک سال)، ازدواج دختر و پسر موفق‌تر است؛ زیرا ازدواج با آگاهی و درک متقابل از یکدیگر و با تصمیم عقلانی‌تری انجام می‌گیرد. بنابراین بهترین پیشنهاد برای همسرگزینی و ازدواج، افزون بر حمایت و حضور والدین که بهترین دوست و یاور آنها هستند، گذراندن دوران نامزدی رسمی و آشنایی با ویژگی‌های شخصیتی همدیگر و درک متقابل از هم است.^۱

۴. خانواده‌ها بدانند

خانواده‌ها شاید عاملان اصلی به‌دام‌افتادن بچه‌ها باشند؛ همان‌هایی که با بی‌تفاوتی نسبت به دادن هویت سالم و مثبت به فرزندان‌شان و با تحقیر همیشه خود، آنها را در شرایطی قرار می‌دهند تا برای تسکین بحران بی‌هویتی خود دست محبت به سمت جنس مخالف دراز کنند. بی‌شک اگر مادر سنگ صبور فرزند باشد و آغوش پدر، گرم و محبت‌آمیز باشد، نوجوانان به پناهگاه مطمئن خانه پناه می‌آورند و فریفته کلمات آتشین غریبه‌ها نمی‌شوند.^۲

در نهایت: آفرین بر پدران و مادرانی که فرزندان‌شان آنان را «مَحْرَم اسرار» در گفتن‌ها و شنیدن‌های خیابانی می‌دانند و بی‌هیچ هراسی حرف دل خود را با آنها در میان می‌گذارند؛ آفرین و هزار آفرین.

۱. امان گرامی مقدم، انسان‌شناسی فرهنگی.

۲. پرویز شریفی درآوردی، «بهداشت روانی نوجوانان»، ص ۷۱ - ۹۸.

کتاب‌نامه

قرآن کریم

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، ج ۲، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه، ۱۴۱۳ ق.
۲. بحرانی اصفهانی، عبدالله بن نورالله، عوالم العلوم و المعارف و الأحوال من الآیات و الأخبار و الأقوال، ج ۱، قم: مؤسسه امام المهدی علیه السلام، ۱۴۱۳ ق.
۳. سعادت، محمدعلی، رفتار والدین با فرزندان، تهران: انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۴ ش.
۴. شریفی درآوردی، پرویز، «بهداشت روانی نوجوانان»، روان‌شناسی و علوم تربیتی، ش ۴، ص ۷۱-۹۸.
۵. کوهان، کاترین. ال. و کلین بام، س، «به سوی درک بهتر تأثیر هم‌زیستی: هم‌زیستی پیش از ازدواج و ارتباط زناشویی»، مجله ازدواج و خانواده، دوره ۶۴، ش ۱، ۲۰۰۲ م.
۶. گرامی مقدم، امان، انسان‌شناسی فرهنگی، تهران: ابجد، ۱۳۹۷ ش.
۷. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ج ۱۹، تهران: صدرا، [بی‌تا].

