

## عوامل ایجاد همدلی میان اعضای خانواده

زهرا رضائیان\*

### اشاره

در دنیای صنعتی و پرسرعت امروزی، عواطف و احساسات انسان‌ها مورد غفلت جدی واقع شده است. این غفلت از سوی انسان‌ها هم نسبت به احساسات و عواطف خودشان و هم نسبت به احساسات و عواطف دیگران دیده می‌شود. در جوامع سنتی، زندگی دسته‌جمعی در خانواده گسترده علی‌رغم مورد حمله قرار دادن حریم خصوصی افراد، فرصت بسیار مناسبی برای مشاهده شادی یا درد و رنج دیگران و عکس‌العمل افراد مختلف در موقعیت‌های هیجانی را فراهم می‌کرد و این مشاهدات، سنگ‌بنای شناخت احساسات خود و دیگران می‌شد و به رشد همدلی کمک می‌کرد. امروزه از سویی زندگی در خانواده هسته‌ای و افزایش سرعت زندگی صنعتی، فرصت مشاهده و دقت در حال و احوال خود و دیگران را از آدمی گرفته است و از سوی دیگر رشد دانش بشری در زمینه علوم تجربی و میل به پیشرفت و رفاه بیشتر، فرصت توجه و گرایش به امور اخلاقی و معنوی را کاهش داده و احتمال تعامل اخلاقی و عاطفی با هم‌نوعان را ضعیف‌تر کرده است. در دنیای پرشتاب فناوری امروز، ابزارهایی وجود دارد که افراد را به صورت انفرادی به خود مشغول کرده و از تعامل با دیگران بازداشته است. این در حالی است که در گذشته اغلب خانواده‌ها پس از یک روز کاری، شب‌ها به شب‌نشینی می‌پرداختند و با ارتباط چهره به چهره و کلامی، تجربیات خود را به یکدیگر منتقل می‌کردند، در جریان مشکلات یکدیگر قرار می‌گرفتند و برای حل مشکلات همفکری می‌کردند.<sup>۱</sup> عوامل بسیاری در ایجاد

\* کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث.

۱. پری عطایی، «تحلیل جامعه‌شناختی تأثیر فضای مجازی بر ارتباطات افراد در خانواده‌ها (مورد مطالعه: شهر اصفهان)»، دومین کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی.

همدلی در خانواده و شادابی آن مؤثرند که از جمله آن‌ها می‌توان به حسن خلق و خوش خلقی، احترام به یکدیگر، پرهیز از توقعات غیر واقعی و عفو و چشم‌پوشی از خطاهای یکدیگر اشاره کرد. در شرایطی که هر روز خانواده‌های بسیاری از هم پاشیده می‌شوند، طلاق به امری عادی میان زوجین تبدیل می‌شود و طلاق عاطفی رواج بسیاری یافته است؛ ضروری است تا با بهره‌گیری از راهکارهای افزایش صمیمیت و همدلی میان اعضای خانواده، به امنیت روحی و روانی افراد خانواده کمک و جو اعتماد و خوش‌بینی را بر خانواده حاکم کنیم.

### چیستی همدلی

همدلی به معنای توافق و هم‌فکری روحی و عاطفی با دیگری همدلی یکی از مؤثرترین مهارت‌های زندگی است که می‌تواند بر بسیاری از جنبه‌های زندگی فردی و اجتماعی انسان اثرگذار باشد؛ چنانکه قرآن به این امر چنین اشاره کرده است:

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ<sup>۱</sup>

و همگی به ریسمان خدا چنگ زنید و پراکنده نشوید و نعمت خدا را بر خود یاد کنید، آن‌گاه که دشمنان [یکدیگر] بودید؛ پس میان دل‌های شما الفت انداخت تا به لطف او برادران هم شدید و بر کنار پرتگاه آتش بودید که شما را از آن رهانید. این‌گونه خداوند نشانه‌های خود را برای شما روشن می‌کند، باشد که شما راه یابید.

وقتی آدمی با دیگری همدل می‌شود؛ یعنی با تمام وجوش می‌فهمد که فرد مقابل چه می‌گوید و چرا چنین می‌گوید. در واقع او با دیگری یک رابطه عاطفی برقرار کرده است که اساس این نزدیکی عاطفی، همدلی است و ریشه و بنیاد تجربه ما انسان‌ها، «ما» به جای «من» و «تو» است.<sup>۲</sup> در واقع همدلی، بخشی از استعداد وجودی انسان است که می‌تواند رشد و پرورش یابد و از سطح یک پاسخ عاطفی به آشنگی فرد دیگر فراتر برود و به رفتارهای مؤثرتری برسد. همدلی به فرد کمک می‌کند تا انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آن‌ها متفاوت است، بپذیرد و به آن‌ها احترام گذارد. اسلام به رفتارهای همدلانه اهمیت بسیاری داده است؛ به‌گونه‌ای که خدمت

۱. آل عمران: ۱۰۳.

۲. طیبه منصوری شادمهر، «همدلی و تفاهم؛ زمینه‌ساز ارتباط اثربخش»، ماهنامه روابط عمومی، ش ۷۳، ص ۳۵.

کردن به خلق، مقدمه سایر ارزش‌های انسانی در نظر گرفته شده است.<sup>۱</sup>

### عوامل مؤثر بر همدلی و صمیمیت میان اعضای خانواده

ارتباط، لازمه زندگی آدمی و یکی از نیازهای جوامع بشری است؛ چنانکه امام صادق علیه السلام فرموده است: «تَوَاصَلُوا وَ تَبَاؤَرُوا وَ تَرَاخَمُوا وَ كُونُوا إِخْوَةً بَرَّةً كَمَا أَمَرَكُمُ اللَّهُ»<sup>۲</sup> با یکدیگر پیوند و ارتباط داشته باشید، به هم نیکی کنید و با هم مهربان باشید و هم‌چنانکه خداوند به شما دستور داده است، برادرانی نیکوکار باشید». اگرچه ارتباط میان افراد، یکی از مهم‌ترین نیازهای آدمی است؛ اما متأسفانه عموماً انسان‌ها قادر به برقراری ارتباط خوب و مؤثر با یکدیگر نیستند. شاید امروزه با توسعه وسایل ارتباطی همچون ماهواره، موبایل، شبکه‌های اجتماعی، چت و ... به ظاهر ارتباط انسان‌ها با یکدیگر راحت‌تر شده باشد؛ اما اغلب مردم همچنان آن را کاری دشوار می‌دانند. نداشتن ارتباط مؤثر موجب می‌شود نه تنها میان افراد فاصله عمیقی ایجاد شود؛ بلکه موجب بروز مشکلات خانوادگی، فشار روانی، بیماری‌های جسمی، نارضایتی و حتی نداشتن صلاحیت شغلی می‌شود.

یکی از مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر و خوب، همدلی و صمیمیت است. همدلی هنگامی رخ می‌دهد که آدمی در برابر دیگری احترامی نامشروط داشته باشد، به دقت به حرف‌هایش گوش دهد و به افکار و احساسات او با حساسیت واکنش نشان دهد. احترام نامشروط به عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی شکل‌گیری ارتباطات یاری‌بخش، به معنای حفظ حرمت افراد در شرایطی است که از آن‌ها عصبانی هستیم و یا قصد مقابله با آن‌ها را داریم.<sup>۳</sup> باید توجه داشت که احترام نامشروط شامل همه افراد به‌ویژه هم‌نشین بد و افرادی که آدمی را به بیراهه و انحراف می‌کشانند، صحیح نیست و در حقیقت این احترام در شرایط خاصی مانند ارتباط دو همسر با یکدیگر، والدین و فرزندان، مشاور و مشاوره‌گیرنده و ... نمود عینی می‌یابد. در واقع آدمی در درک همدلانه، دیدگاه و احساسات فرد مقابل را طوری درک می‌کند که گویی آن‌ها دیدگاه‌ها و احساسات خودش است؛ بدون اینکه در این دیدگاه‌ها و احساسات غرق شود.<sup>۴</sup>

۱. مرتضی مطهری، انسان کامل، ص ۲۶۷.

۲. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۷۵.

۳. نیما قربانی، «مؤلفه‌های ارتباطات یاری‌بخش، اصالت و هماهنگی و احترام نامشروط»، ماهنامه توسعه مدیریت، ش ۱۵، ص ۴۵.

۴. نیما قربانی، سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، ص ۱۱۰.

عواملی در ایجاد همدلی و صمیمیت میان اعضای خانواده نقش آفرین هستند که می‌توان از آن‌ها با عنوان راهکارهایی برای ایجاد همدلی و صمیمیت نیز نام برد.

### ۱. حسن خلق

حسن خلق، گامی مؤثر برای برقراری ارتباط مؤثر و داشتن صمیمیت و همدلی میان اعضای خانواده است. با حسن خلق، زندگی پاک و باصفا می‌شود؛ از همین روست که رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به امیرالمؤمنین علی عَلِيٌّ چنین سفارش کرده است: «يَا عَلِيُّ أَحْسِنُ خُلُقَكَ مَعَ أَهْلِكَ وَ جِيرَانِكَ وَ مَنْ تُعَاشِرُ وَ تُصَاحِبُ مِنَ النَّاسِ تُكْتَبُ عِنْدَ اللَّهِ فِي الدَّرَجَاتِ الْعُلَى؛<sup>۱</sup> ای علی! اخلاقت را با خانواده‌ات، همسایه‌ات و کسانی که با تو رفت و آمد دارند و همراه و هم‌سخن تو هستند، نیک گردان تا نزد خداوند متعال در درجات عالی نوشته شوی».

حسن خلق که زمینه پذیرش هر چه بیشتر دیگران را فراهم می‌کند، راه بهتر زیستن در کنار دیگران را به آدمی می‌آموزد. علت این امر را می‌توان در این سخن رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ یافت که فرموده است:

مَنْ أُعْطِيَ أَرْبَعَ خِصَالٍ فِي الدُّنْيَا، فَقَدْ أُعْطِيَ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَفَازَ بِحَظِّهِ مِنْهُمَا: وَرَعٌ يَعْصِمُهُ عَنِ مَحَارِمِ اللَّهِ، وَحُسْنُ خُلُقٍ يَعْيشُ بِهِ فِي النَّاسِ، وَحِلْمٌ يَدْفَعُ بِهِ جَهْلَ الْجَاهِلِ، وَرَوْجَةٌ صَالِحَةٌ تُعِينُهُ عَلَى أَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ؛<sup>۲</sup>

به هر کس در دنیا چهار خصلت داده شده است، خیر دنیا و آخرت به او داده شده و بهره خویش را از دنیا و آخرت بر گرفته است: پرهیزکاری که او را از حرام‌های خدا باز دارد و خوش‌خویی که با آن در میان مردم زندگی کند و بردباری که با آن جهالت نادان را از خود دور سازد و همسری شایسته که در کار دنیا و آخرت او را یاری رساند.

آدمی که دارای حسن خلق است، دیگران را به سوی خود جلب می‌کند و بر دیگران تأثیر مثبت می‌گذارد. از همین روست که پیامبران، انسان‌هایی عطف و نرم‌خو بودند تا بتوانند به خوبی در مردم تأثیر بگذارند و آنان را به سوی خود جذب کنند. اعضای خانواده نیز با خوش‌رویی و خوش‌خلقی می‌توانند محبت میان یکدیگر را افزایش دهند، از فشارهای روحی همدیگر بکاهند و زمینه آرامش روحی و حل مشکلات را بیش از پیش برای یکدیگر فراهم کنند. خوش‌خلقی و

۱. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۶۷.

۲. محمد بن حسن طوسی، الامالی، ص ۵۷۷.

خوش رویی مرد هنگام ورود به خانه بر دیگر اعضای خانواده نیز تأثیر می‌گذارد و موجب می‌شود زن نیز با تبسم به استقبال همسرش بیاید و بدین سان معاشرت نیکو را به فرزندان خود بیاموزند. حسن خلق موجب جمع شدن اعضای خانواده در کنار یکدیگر و مانع گسیختگی و از هم پاشیدگی خانواده می‌شود. از این رو اگر مشکلی میان اعضای خانواده با یکدیگر وجود داشته باشد، می‌توان با برخورد خوش و ادب درباره گفتگو و آن را حل کرد. این در حالی است که بدخلقی موجب افزایش بیشتر اصطکاک میان افراد و پیچیده‌تر شدن مشکل خواهد شد. اخلاق نیکو می‌تواند زندگی را شیرین و شاد کند. اگر خانواده دارای ثروت کلانی باشد، اما افراد آن خانواده و به‌ویژه والدین با یکدیگر و فرزندان بدرفتاری کنند، این ثروت هیچ‌گاه نمی‌تواند موجب خوشی و شیرینی زندگی‌شان شود؛ چنانکه امام علی علیه السلام فرموده است: «لَا عَيْشَ أَهْنًا مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ؛<sup>۱</sup> هیچ زندگی‌ای گوارتر از اخلاق نیک نیست».

## ۲. احترام به یکدیگر

یکی از اصول اخلاقی و عوامل رشد نهاد خانواده، احترام اعضا به یکدیگر است. احترام به یکدیگر و حفظ حرمت، از مهم‌ترین ارزش‌های والای انسانی است تا آنجا که احترام گذاشتن به دیگران، در واقع گذاشتن به خود است؛ زیرا آدمی با این رفتار به دیگران می‌آموزد که با وی با احترام رفتار کنند. احترام به یکدیگر موجب افزایش سطح ادب در خانواده و امن و آرام شدن کانون خانواده می‌شود. احترام زن به شوهر افزون بر تأثیری که بر افزایش روحیه و اقتدار و تأمین آرامش و تقویت نقش رهبری مرد می‌شود، زمینه‌ساز احترام متقابل مرد به زن و نیکو صحبت کردن آنان با یکدیگر می‌شود. در چنین شرایطی فرزندان نیز با الگوگیری از والدین، با یکدیگر و با والدین با ادب و احترام برخورد می‌کنند و بدین سان آرامش خانواده با کوچک‌ترین مشکل و ناراحتی متزلزل نمی‌شود. احترام به مخاطب و گرامی داشتن او موجب مستحکم شدن روابط و افزایش صمیمیت و رفاقت اعضا می‌شود. اهمیت این مسئله تا آنجاست که امام صادق علیه السلام خطاب به مردان فرموده است: «رَجِمَ اللَّهُ عَبْدًا أَحْسَنَ فِيمَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ زَوْجَتِهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ قَدْ مَلَكَهُ نَاصِيَتَهَا وَجَعَلَهُ الْقَيْمَ عَلَيْهَا؛<sup>۲</sup> خدا رحمت کند بنده‌ای را که رابطه میان خود و زنش را نیکو سازد که خداوند عزوجل سرنوشت زن را به دست او داده و وی را قوام همسر قرار داده است».

۱. علی بن محمد لیبی واسطی، عیون الحکم و المواعظ، ص ۵۳۹.

۲. محمد بن علی صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۴۴۳.

حضرت در سخن ارزشمند دیگری، زنی را سعادتمند دانسته است که به همسرش احترام بگذارد و مطیع او باشد: «سَعِيدَةٌ سَعِيدَةٌ امْرَأَةٌ تُكْرِمُ زَوْجَهَا وَلَا تُؤْذِيهِ وَتُطِيعُهُ فِي جَمِيعِ أحوَالِهِ»<sup>۱</sup> سعادتمند است سعادتمند است زنی که به شوهرش احترام بگذارد و او را تکریم کند و به او آزار نرساند و در همه حال مطیع او باشد».

احترام، نقطه لغزش روابط است. چه بسیار روابط فردی و به ویژه روابط میان اعضای خانواده و نیز همسرانی که به علت نبود احترام و در نظر نگرفتن کرامت انسانی یکدیگر، خدشه دار شده و گاه حتی به جدایی کشیده شده است. اهمیت احترام به یکدیگر و تکریم شخصیت انسانی تا آنجاست که امام باقر علیه السلام فرموده است: «شَبِعْتُنَا... إِنْ لَقِيَ مُؤْمِنًا أَكْرَمَهُ»<sup>۲</sup> شبعه ما کسی است که ... اگر به مؤمنی برسد، به او احترام می گذارد». توجه به حفظ حرمت زوجین در برخورد با یکدیگر و نگه داشتن حریم هر یک توسط دیگری، یکی از مهم ترین عوامل زندگی مشترک سالم و با نشاط است. فرزندان در چنین خانه ای است که یاد می گیرند به یکدیگر احترام بگذارند و حرمت یکدیگر را حفظ کنند. تحقیر نکردن یکدیگر، آزار نرساندن به یکدیگر با کلام،<sup>۳</sup> زورگویی نکردن، بی توجه نبودن به یکدیگر، نصیحت نکردن به یکدیگر در مقابل جمع،<sup>۴</sup> تمسخر و عیب جویی نکردن<sup>۵</sup> و پرخاشگری نکردن به هم،<sup>۶</sup> برخی از مصادیق احترام متقابل اعضای خانه به یکدیگر و حفظ حرمت هم است.

خانواده ای که در آن افراد به یکدیگر احترام نمی گذارند و حرمت یکدیگر را حفظ نمی کنند، نشاط و شکوفایی خود را از دست می دهد و اعضای آن به تدریج به این باور می رسند که نزد یکدیگر ارزش و شایستگی احترام را ندارند. اعضای این خانواده بی توجه به نیازها و مشکلات یکدیگر تنها به رفع مشکل خویش می پردازند و هنگام تراحم نیازها، برای دستیابی به نیاز خود نسبت به دیگر اعضای خانواده بی رحمانه و بیگانه رفتار می کنند. این در حالی است که در

۱. محمد بن حسن حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۱۶، ص ۲۸۰.

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۵، ص ۱۸۰.

۳. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۱۵۸: «أَجْمَلُوا فِي الْخِطَابِ تَسْمَعُوا جَمِيلَ الْجَوَابِ».

۴. محمد بن حسین آقاجمال خوانساری، شرح آقاجمال خوانساری بر غررالحکم و دررالکلم، ج ۷، ص ۳۸۲: «نُصْحَكَ بَيْنَ الْمَلَائِ تَقْرِيعٌ».

۵. حجرات: ۲۲.

۶. آل عمران: ۱۳۴.

خانواده متعالی، افراد با رعایت احترام و کمال ادب با یکدیگر برخورد می‌کنند، زمان بیشتری را با هم می‌گذرانند، با صبر و بردباری بیشتری با هم برخورد می‌کنند و با حفظ شأن و موقعیت یکدیگر، محیطی مملو از شادی و نشاط در مسیر تعالی و رشد یکدیگر را فراهم می‌کنند.<sup>۱</sup>

### ۳. پرهیز از توقعات غیرواقعی

هر انسانی از نظر جسمی و روحی، قوت و قدرتی مخصوص به خود دارد. درک این قدرت و قوت نیز به معاشرت و برخورد طبیعی و اخلاقی نیازمند است. زوجینی که یکدیگر را به خوبی می‌شناسند، حدود درخواست‌ها و توقعات خود از دیگری را نیز به خوبی می‌شناسند، با خواسته‌های غیر واقعی و نامعقول موجب آزار و رنجی یکدیگر نمی‌شوند، خواسته‌هایشان را بر اساس وسع و طاقت موجود تنظیم می‌کنند. درک همسر و شرایطش همان واقع‌بینی نسبت به اوست. خواسته‌ها و انتظارات غیرواقع‌بینانه قبل از درک مشکلات و شرایط همسر، موجب ناراحتی و کشمکش‌ها و اختلافات خانوادگی می‌شود تا آنجا که گاه حتی منجر به از هم پاشیدن کانون خانواده می‌شود؛ در حالی که با درک همسر و شناخت وضعیت او، توقعات آدمی از همسرش نیز با توان او تنظیم و محیط خانه از هر توقع بی‌جایی پاک و محیط خانه به سلامت و آرامش، مزین می‌شود. زنی که با خواسته‌های خود، همسرش را آزار ندهد و از او توقعات بی‌جا نداشته باشد، در واقع به فرزندان خود نیز می‌آموزد که چگونه میان خواسته‌های خود و شرایط موجود اعتدال ایجاد کنند. چنین زنی که با درک شرایط همسر، زندگی را بر او سخت نگیرد و خوب شوهرداری کند، پاداش بزرگی نیز نزد خداوند خواهد داشت؛ چنانکه در روایت آمده است که حضرت زهرا علیها السلام به امام علی علیه السلام فرمود: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَهَانِي أَنْ أَسْأَلَكَ شَيْئاً فَقَالَ: لَا تَسْأَلِي ابْنَ عَمِّكَ شَيْئاً إِنْ جَاءَكَ بِشَيْءٍ عَفْوَاً وَإِلَّا فَلَا تَسْأَلِيهِ؛<sup>۲</sup> رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مرا نهی کردند از اینکه از شما چیزی بخواهم و فرمودند: از پسر عموی خود چیزی نخواه. اگر از نزد خود چیزی برایت آورد [که به همان بسنده کن]، وگرنه از او درخواست نکن».

### ۴. عفو و چشم‌پوشی از خطاهای یکدیگر

انسان‌ها در تعامل با یکدیگر هنگامی می‌توانند به آرامش و سلامت روان دست یابند و از

۱. ر.ک: سید راضیه پورمحمدی و همکاران، «واکاوی شاخص‌های اخلاقی خانواده متعالی در بهبود سبک زندگی از

منظر قرآن کریم»، فصلنامه علمی ترویجی بصیرت و تربیت اسلامی، ش ۵۳، ص ۱۳۹.

۲. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۴، ص ۱۹۷.

اضطراب و ناراحتی رها شوند و نسبت به یکدیگر بدبین و بی اعتماد نباشند که از بدی‌ها، ظلم‌ها و اشتباهات یکدیگر بگذرند. خداوند چنین انسان‌های را ستوده و محبت خود نسبت به آنان را چنین بیان کرده است: «وَالْكَافِرِينَ الْغَائِبِينَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»<sup>۱</sup> [آنان] خشم خود را فرو می‌خورند و از خطای مردم در می‌گذرند. خدا نیکوکاران را دوست دارد».

اسلام همسران را به سازگاری با یکدیگر دعوت کرده است تا زمینه‌های بروز تنش و نزاع میان آنان به حداقل برسد و آنان در پرتو دوست داشتن و محبت به یکدیگر، در کنار هم بنده و عبد صالح خداوند باشند و به تعالی و رشد دست یابند: «عاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ يُجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا»<sup>۲</sup> با آن‌ها به شایستگی رفتار کنید و اگر از آنان خوشتان نیامد، پس چه بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و خدا در آن مصلحت فراوان قرار می‌دهد». هنگامی که زندگی همراه گذشت و اغماض باشد، آرامش و آسایش روحی زوجین و فرزندان را نیز به وجود می‌آید. اگر کسی که در زندگی گذشته نداشته باشد و همواره به دنبال انتقام گرفتن از دیگران باشد، هیچ‌گاه آرامش نخواهد داشت؛ در حالی که اگر فردی دارای روحیه عفو و گذشت باشد، در آرامش روحی و روانی و بی‌هیچ نگرانی و کینه‌ای نسبت به همسر خود زندگی خوبی در کنار او خواهند داشت. از همین روست که خداوند افراد با گذشت را که موجب آرامش خود و دیگران می‌شوند، مشمول فضل بی‌پایان خود دانسته و پاداش آن‌ها را خود بر عهده گرفته است: «وَجَزَاءٌ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ»<sup>۳</sup> و جزای بدی، مانند آن، بدی است. پس هر که درگذرد و نیکوکاری کند، پاداش او بر [عهده] خداست. به راستی او ستمگران را دوست نمی‌دارد». اهمیت عفو و گذشت از خطاهای یکدیگر تا آنجاست که رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است: «أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِخَيْرِ خَلَائِقِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ الْعُفُو عَمَّنْ ظَلَمَكَ وَ تَصِلُ مَنْ قَطَعَكَ وَ الْإِحْسَانُ إِلَى مَنْ أَسَاءَ إِلَيْكَ وَ إِعْطَاءُ مَنْ حَرَمَكَ»<sup>۴</sup> آیا می‌خواهید شما را به بهترین اخلاق دنیا و آخرت خبر دهم؟ آن اخلاق این است: از کسی که به تو ستم کرده، درگذری؛ با خویشاوندی که از تو بریده، پیوند برقرار کنی؛ به کسی که نسبت به تو بدی کرده، نیکی کنی و به کسی که تو را محروم کرده، بخشش کنی».

۱. آل عمران: ۱۳۴.

۲. نساء: ۱۹.

۳. شوری: ۴۰.

۴. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۰۷.



عفو، عذرخواهی، چشم‌پوشی از خطاها، قدردانی و تکریم شخصیت همسر، از جمله خصوصیات همسران اهل مداراست.<sup>۱</sup> چنین همسرانی در سازگاری با یکدیگر به سعه صدر بالا دست می‌یابند، آستانه تحمل‌شان افزایش می‌یابد و در برابر مشکلات و سختی‌ها خود را کنترل می‌کنند تا خللی به ایمان‌شان وارد نشود و به فرزندان خویش نیز می‌آموزند که چگونه از خطاهای دیگران چشم‌پوشی کنند و با پذیرش عذرخواهی آن‌ها، زمینه‌های بروز کینه و عداوت را نابود کنند.<sup>۲</sup>

### ۵. پذیرش تفاوت‌های جنسیتی

یکی از عوامل مؤثر بر سازگاری و آرامش در زندگی خانوادگی، توجه به تفاوت زن و مرد در ابعاد مختلف است. رای مثال از نظر نیروی جسمی، قوی‌تر از زنان و از نظر روحی آسیب‌پذیرتر از زنان هستند؛ چنانکه امام صادق علیه السلام فرموده است: «إِنَّ اللَّهَ جَعَلَ لِلْمَرْأَةِ أَنْ تَصْبِرَ صَبْرَ عَشْرَةِ رِجَالٍ»<sup>۳</sup> خداوند صبر و تحمل ده مرد را به زن عطا کرده است. تفاوت عاطفی، یکی دیگر از تفاوت‌های میان زن و مرد است. زنان به بیان و بروز حالات عاطفی و گفتگو نیازمند هستند و از آنجا که اغلب رفتارهای آنان از احساس و عاطفه نشأت می‌گیرد، مسئولیت‌های سنگین و طاقت‌فرسا آثار روانی نامطلوبی را بر آنان به جای می‌گذارد. آن‌ها می‌توانند در یک زمان به چند موضوع مختلف بپندیشند و همین مسئله موجب می‌شود تمرکز لازم برای اولویت‌بندی میان موضوعات را از دست بدهند و به سرعت آشفته شوند. این در حالی است که تمرکز در مردها قوی است و از همین روست که هنگام مواجهه با مشکل، به سرعت حالت تمرکز به خود می‌گیرند؛ گویی هیچ مسئله دیگری در زندگی وجود ندارد.<sup>۴</sup> یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های زن و مرد، نیاز جنسی متفاوت آنان است. مردان با برقراری رابطه جنسی، از شایستگی لازم برای برقراری ارتباط جنسی مؤثر اطمینان پیدا می‌کنند؛ این در حالی است که زنان به مهر و محبت و

۱. علی احمدی میانجی، مکاتیب الانمه علیه السلام، ج ۲، ص ۲۱۱: «فَدَارِهَا عَلَى كُلِّ حَالٍ وَأَحْسِنِ الصُّحْبَةَ لَهَا، فَيَصْفُو عَيْشَكَ»؛ محمد بن حسن حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۱۷، ص ۶۵: «إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِأَهْلِ بَيْتٍ خَيْرًا رَزَقَهُمُ الرِّفْقَ فِي الْمَعِيشَةِ».

۲. ر.ک: علی توحیدی‌نژاد، «آثار فردی و اجتماعی مدارا در خانواده از دیدگاه قرآن و حدیث»، فصلنامه تخصصی دانش‌ها و آموزه‌های قرآن و حدیث، شماره ۶، ص ۷۰.

۳. محمد بن حسن حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۲۰، ص ۶۴.

۴. علی حسین‌زاده، «تفاوت‌های زن و مرد؛ نقش و کارکرد آن»، ماهنامه علمی ترویجی معرفت، ش ۱۷۴، ص ۶۵.

توجه از سوی همسرشان نیازمندند. بنابراین مردان باید با ابراز محبت و عشق و به‌کارگیری جملات عاطفی این نیاز را برآورده کنند؛ زیرا تنها دوست داشتن کافی نیست و باید آن را ابراز کنند؛ به‌ویژه آنکه این مسئله، نیاز روانی همسرشان است. از همین‌روست که پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده است: «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ: إِنِّي أُحِبُّكَ، لَا يَدْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا؛<sup>۱</sup> مردی که به همسرش بگوید دوستت دارم، هرگز این سخن از قلب همسرش خارج نمی‌شود». اسلام با توجه به تفاوت زن و مرد در بُعد جنسی، از سویی مردان را به آماده‌سازی مقدمات سفارش کرده است تا خواسته زن تأمین شود و از سوی دیگر تأمین نیاز جنسی مرد را در هر فرصتی که دلخواه اوست، از وظایف زن شمرده و فرموده است؛ چنانکه امام باقر عَلَيْهِ السَّلَام فرموده است: «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِلنِّسَاءِ: لَا تُطَوِّلْنَ صَلَاتِكُنَّ لِتَمْنَعَنَّ أَرْوَاجَكُنَّ؛<sup>۲</sup> رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به زنان فرمود: نمازتان را طولانی نکنید تا اینکه شوهرانتان را [از خود] باز دارید».

آشنایی با تفاوت‌های میان همسران برای سازگاری، نشاط، سلامت و آرامش در زندگی بشری کارکردهای بسیاری از نظر عشق و محبت اعضای خانواده نسبت به یکدیگر، فضای صمیمی حاکم بر زندگی زناشویی، قضاوت عادلانه افراد نسبت به خود و دیگران، تعادل در رفتار و شادی و نشاط دارد. شناخت این تفاوت‌ها و در نظر گرفتن آن‌ها در رفتار با یکدیگر موجب تقویت درک متقابل میان اعضای خانواده، انتظارات بجا و واقع‌بینانه، بهره‌مندی از آزادی قانونمند و حرکت تکاملی خانواده به سمت مقصدی اعلاست که برای همه اعضای خانواده قابل وصول است.<sup>۳</sup>

### نتیجه‌گیری

اعضای خانواده برای همدلی بیشتر و داشتن کانونی گرم و بانشاط و پرتحرک، باید در فراز و فرودهای زندگی، حامی و پشتیبان و تکیه‌گاه عاطفی یکدیگر باشند. با درک متقابل از شرایط یکدیگر و نداشتن توقعات بی‌جا از همدیگر، به هم احترام بگذارند و حرمت همدیگر را حفظ کنند، به همدیگر محبت کنند و عشق بورزند، از عیوب هم چشم‌پوشی کنند و به هر عامل و مؤلفه‌ای که موجب استحکام و تقویت رابطه میان فردی‌شان می‌شود، بها دهند و از هر عنصر و

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

۲. همان، ج ۵، ص ۵۰۸.

۳. علی حسین‌زاده، «تفاوت‌های زن و مرد؛ نقش و کارکرد آن»، ماهنامه علمی ترویجی معرفت، ش ۱۷۴، ص ۷۰.

عاملی که زمینه‌ساز تضعیف روابط میان فردی و سردی و تلخی فضای خانواده می‌شود، دوری کنند.

### فهرست منابع

۱. آقاجمال خوانساری، محمد بن حسین، شرح آقاجمال خوانساری بر غررالاحکم و دررالکلم، تصحیح جلال‌الدین حسینی ارموی محدث، چاپ چهارم، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۶۶ ش.
۲. احمدی میانجی، علی، مکاتیب الائمة عليهم السلام، تصحیح مجتبی فرجی، چاپ اول، قم: دارالحدیث، ۱۴۲۶ ق.
۳. پورمحمدی، سیده راضیه و سکینه آخوند و نرجس اخلاقی، «واکاوی شاخص‌های اخلاقی خانواده متعالی در بهبود سبک زندگی از منظر قرآن کریم»، فصلنامه علمی ترویجی بصیرت و تربیت اسلامی، دوره ۱۷، ش ۵۳، پاییز ۱۳۹۹، ص ۱۴۶-۱۲۳.
۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالاحکم و دررالکلم، تصحیح سید مهدی رجایی، چاپ دوم، قم: دارالکتاب الاسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۵. توحیدی‌نژاد، علی، «آثار فردی و اجتماعی مدارا در خانواده از دیدگاه قرآن و حدیث»، فصلنامه تخصصی دانش‌ها و آموزه‌های قرآن و حدیث، سال دوم، ش ۶، پاییز ۱۳۹۸، ص ۸۵-۶۶.
۶. حر عاملی، محمد بن حسن، وسایل الشیعه، تصحیح مؤسسه آل‌البیت عليهم السلام، چاپ اول، قم: مؤسسه آل‌البیت عليهم السلام، ۱۴۰۹ ق.
۷. حسین‌زاده، علی، «تفاوت‌های زن و مرد؛ نقش و کارکرد آن»، ماهنامه علمی ترویجی معرفت، سال ۲۱، ش ۱۷۴، خرداد ۱۳۹۱، ص ۷۱-۶۱.
۸. صدوق، محمد بن علی، من لایحضره الفقیه، تصحیح علی‌اکبر غفاری، چاپ دوم، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳ ق.
۹. طوسی، محمد بن حسن، الامالی، تصحیح مؤسسه البعثة، چاپ اول، قم: دارالثقافة، ۱۴۱۴ ق.
۱۰. عطایی، پری، «تحلیل جامعه‌شناختی تأثیر فضای مجازی بر ارتباطات افراد در خانواده‌ها (مورد مطالعه: شهر اصفهان)»، دومین کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی، استانبول: ۱۳۹۴.
۱۱. قربانی، نیما، سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، تهران: انتشارات تبلور، ۱۳۸۴ ش.

۱۲. \_\_\_\_\_ «مؤلفه‌های ارتباطات یاری‌بخش: اصالت و هماهنگی و احترام نامشروط»، ماهنامه توسعه مدیریت، ش ۱۵، تیر ۱۳۷۹، ص ۴۶-۴۴.
۱۳. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تصحیح علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، چاپ چهارم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ق.
۱۴. لیشی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، تصحیح حسین حسینی بیرجندی، چاپ اول، قم: دارالحدیث، ۱۳۷۶ش.
۱۵. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، تصحیح جمعی از محققان، چاپ دوم، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۱۶. مطهری، مرتضی، انسان کامل، تهران: صدرا، ۱۳۶۷ش.
۱۷. منصوری شاد، طیبه، «همدلی و تفاهم؛ زمینه‌ساز ارتباط اثربخش»، فصلنامه علمی تخصصی روابط عمومی، ش ۷۳، پاییز ۱۳۸۹، ص ۴۰-۳۴.
۱۸. نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک المسائل و مستنبط المسائل، تصحیح مؤسسه آل‌البت ع، چاپ اول، قم: مؤسسه آل‌البت ع، ۱۴۰۸ق.