



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمر الکرما
علیه السلام

www.

www.

www.

www.

Ghaemiyeh

.com

.org

.net

.ir



استاذ الفنون رضوی
موسسه تحقیقات و تعلیمات اسلامی



رضا رجبی‌نہ مند

اختلافات کوچک، تفاهم‌های بزرگ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رهنما ۷۶ (اختلافات کوچک تفاهم های بزرگ)

نویسنده:

رضا وظیفه مند

ناشر چاپی:

انتشارات آستان قدس رضوی - به نشر

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۷	رهنما ۷۶ (اختلافات کوچک تفاهم های بزرگ)
۷	مشخصات کتاب
۸	اشاره
۱۱	اختلاف های کوچک، تفاهم های بزرگ
۱۲	درآمد
۱۳	فصل اول : عوامل اختلاف همسران
۱۳	اشاره
۱۵	۱.۱. عوامل آشکار اختلاف همسران
۱۵	اشاره
۱۵	۱.۱.۱. دوران نامزدی و عقد
۱۶	۲.۱.۱. دخالت های اطرافیان
۱۷	۳.۱.۱. انتقاد از خانواده همسر
۱۸	۴.۱.۱. برانگیختن غیرت و حسادت همسر
۱۹	۵.۱.۱. مسائل اقتصادی و فقر
۲۱	۶.۱.۱. اوقات فراغت: مسافرت و تفریح و سرگرمی
۲۲	۷.۱.۱. رازگویی
۲۳	۸.۱.۱. سرزنش
۲۴	۹.۱.۱. بدگمانی
۲۴	۱۰.۱.۱. اعتیاد
۲۵	۱۱.۱.۱. ناهمسویی بینش ها و باورهای مذهبی
۲۷	۱۲.۱.۱. عوامل اجتماعی و فرهنگی
۳۰	۱۳.۱.۱. اختلاف نظر در عقاید سیاسی
۳۳	۱.۲. عوامل ناآشکار اختلاف همسران

۳۳ اشاره
۳۳ ۱.۲.۱. تعهد و وفاداری
۳۵ ۲.۲.۱. مراقبت و اهمیت
۳۶ ۳.۲.۱. قدرت و کنترل
۳۷ ۴.۲.۱. قدردانی
۳۸ ۵.۲.۱. نیازهای جنسی
۴۱ فصل دوم: راهکارهای حل اختلاف همسران
۴۱ اشاره
۴۲ ۲.۱. به رسمیت شناختن اختلاف، نه انکار
۴۲ ۲.۲. بیان جرئتمندانه احساسات و خواسته ها و افکار
۴۵ ۳.۲. رعایت مقررات گفت و گو با همسر
۴۵ ۱.۳.۲. مقررات مربوط به گوینده
۴۶ ۲.۳.۲. مقررات مربوط به شنونده
۴۷ ۲.۴. اطلاع نیافتن و دخالت نکردن اطرافیان (علنی نکردن مسائل بین خانواده ها)
۴۷ ۵.۲. تعیین واقع بینانه و پذیرش سهم خود در مشکلات
۴۸ ۲.۶. اولویت بخشی به همسر و زندگی مشترک خود
۴۹ ۲.۷. مشارکت جویی با همسر در مسیر حل اختلاف
۵۰ ۲.۸. یاری جستن از مراکز و افراد باتجربه و خیرخواه
۵۱ ۲.۹. گذشت و بخشش
۵۲ برای مطالعه بیشتر
۵۵ درباره مرکز

رهنما ۷۶ (اختلافات کوچک تفاهم های بزرگ)

مشخصات کتاب

سرشناسه : وظیفه مند، رضا، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور : اختلاف های کوچک ، تفاهم های بزرگ / نویسنده رضا وظیفه مند؛ به سفارش آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی.

مشخصات نشر : مشهد: انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۶۰ص. ۱۱×۱۷س م.

فروست : رهنما؛ ۷۶.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۳-۳۷-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : کتابنامه .

موضوع : زناشویی -- ارتباط -- پرسش ها و پاسخ ها

موضوع : زناشویی -- اختلاف

شناسه افزوده : آستان قدس رضوی. معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی

شناسه افزوده : موسسه انتشاراتی قدس رضوی

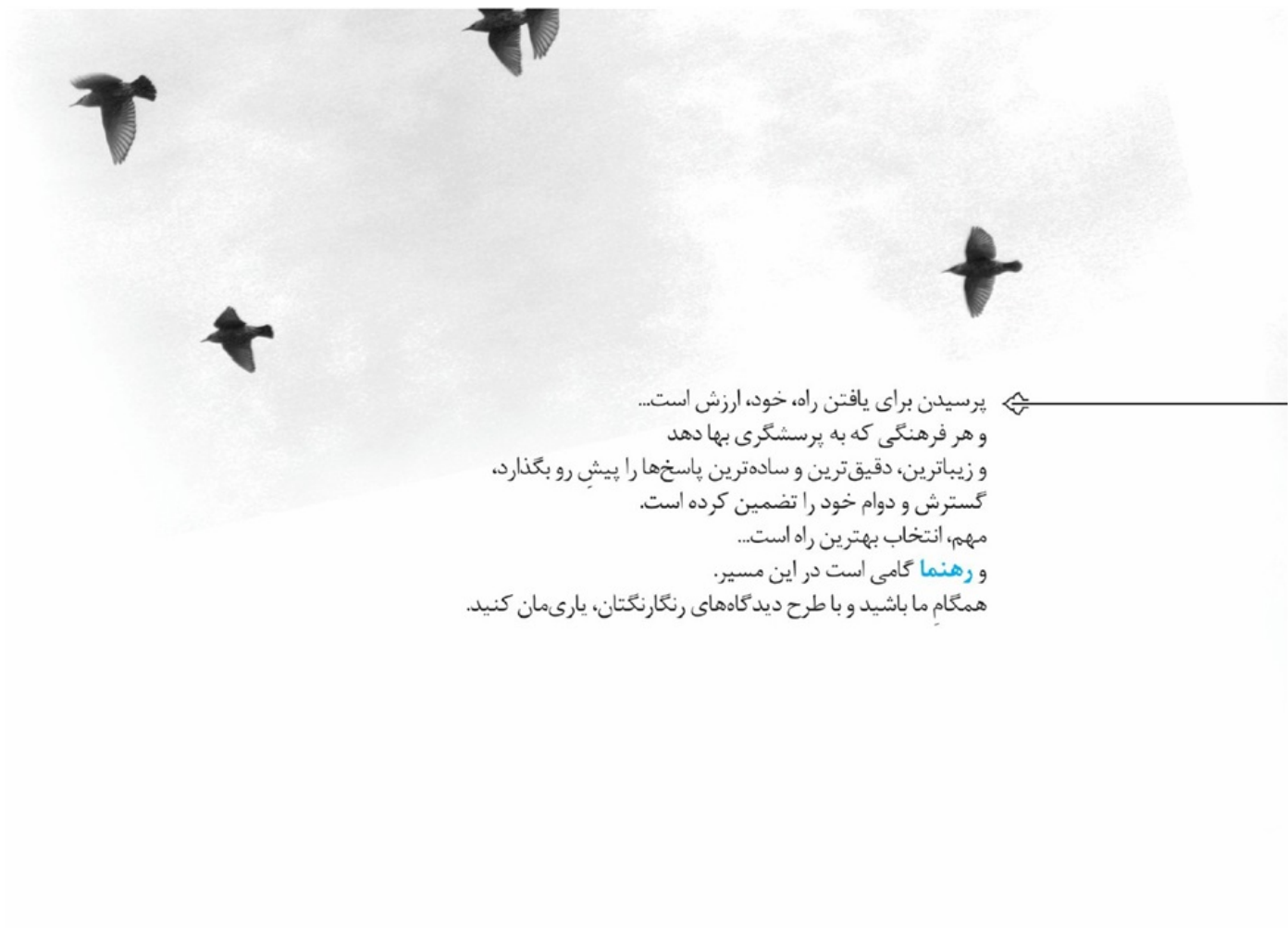
رده بندی کنگره : HQ۷۴۳/و۶الف ۳ ۱۳۹۱

رده بندی دیویی : ۳۰۶/۸۱

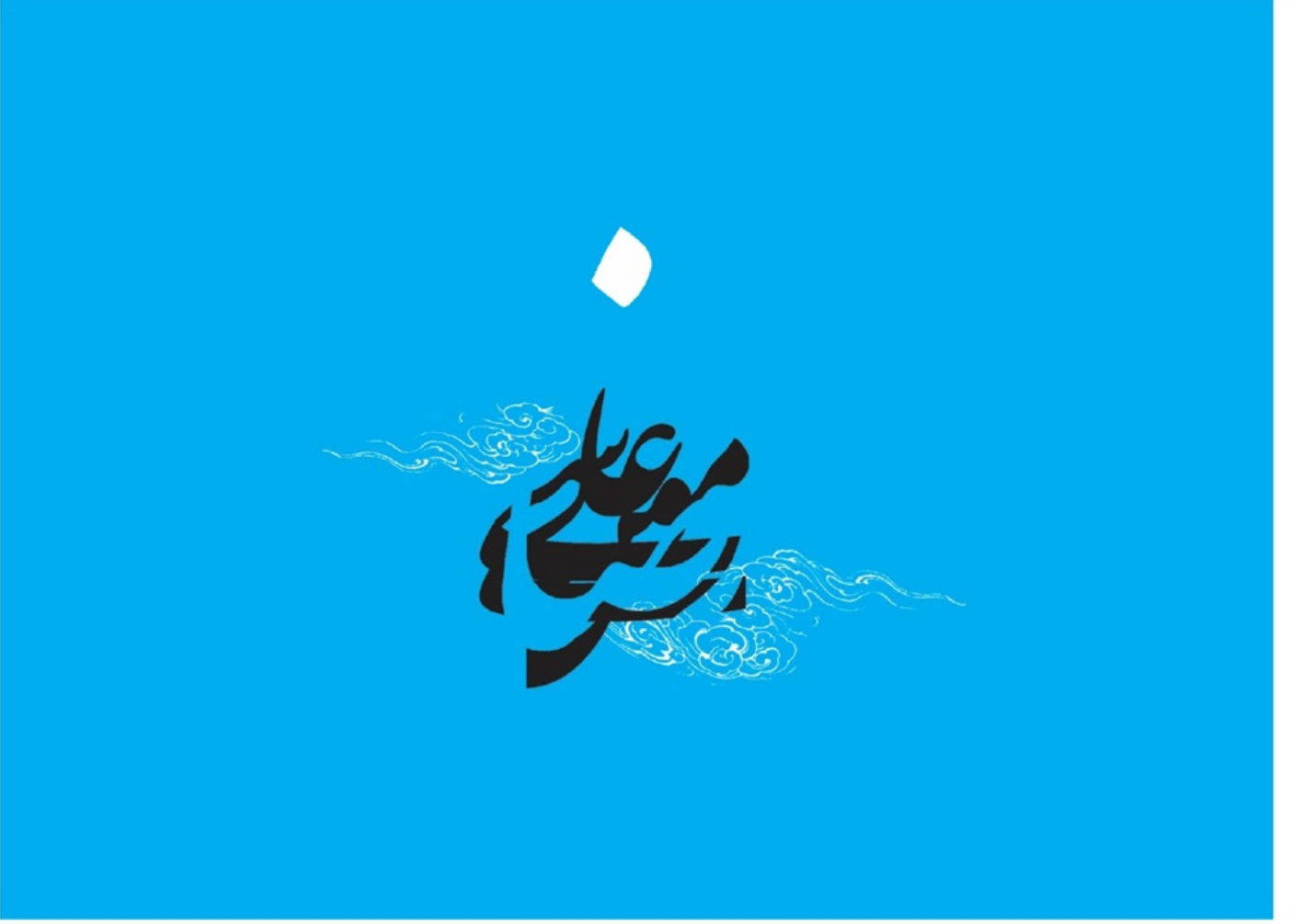
شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۲۱۱۸۸

ص: ۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



پرسیدن برای یافتن راه، خود، ارزش است...
و هر فرهنگی که به پرسشگری بها دهد
و زیباترین، دقیق‌ترین و ساده‌ترین پاسخ‌ها را پیش رو بگذارد،
گسترش و دوام خود را تضمین کرده است.
مهم، انتخاب بهترین راه است...
و **ره‌نما** گامی است در این مسیر.
همگام ما باشید و با طرح دیدگاه‌های رنگارنگتان، یاری‌مان کنید.



اختلاف های کوچک، تفاهم های بزرگ

هدف از این نوشتار بررسی پرسش هایی از این دست است:

؟ منظور از اختلافات زناشویی چیست؟

؟ عوامل پیدا و پنهان اختلاف همسران چیست؟

؟ چگونه از بروز اختلاف جلوگیری کنیم؟ چگونه اختلافات را حل کنیم؟

؟ چگونه با همسر خود گفت و گو کنیم؟ مقررات گفتن و شنیدن چیست؟

؟ جایگاه اطرافیان در اختلافات زناشویی چیست؟

ص: ۵

مراد از اختلاف، صِرف بگومگوهای ساده و گذرای بین زن و شوهر نیست؛ بلکه الگوهای رفتاری خاصی با ته مایهٔ خصومت و روابط آشفته و متعارض است که در اثر بن بست ارتباطی بین همسران به وجود آمده است. اختلافات همسران خودبه خود به وجود نمی آید؛ بلکه عواملی سبب بروز آن ها می شود. شناخت عوامل اصلی این اختلافات، برای انتخاب شیوهٔ بهتر برخورد با آن ها از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. این نوشتار در دو فصل به شناسایی زمینه های اختلاف همسران و راهکارهای حل آن می پردازد.

فصل اول
عوامل اختلاف همسران



اشاره

بسیاری از اوقات، مسائلی که باعث اختلاف و درگیری همسران می شود، بسیار شفاف است و در جروبحث های آنان به زبان می آید. برخی از این مسائل عبارت است از:

۱.۱.۱. دوران نامزدی و عقد

برای داشتن ازدواج موفق و زندگی مستحکم، باید آگاهانه و با شناخت تصمیم گرفت. بنابراین برخی از روان شناسان، داشتن دوران نامزدی را قبل از دوران عقد توصیه می کنند و معتقدند خانواده ها باید چنین موقعیتی را برای دختر و پسر فراهم سازند. دوره نامزدی، زمان شناخت دختر و پسر برای انتخاب و دوران عقد، به دلیل نبودن محدودیت های دوره نامزدی، فرصتی مناسب برای تفاهم بیشتر همسران برای سازگاری افزون تر در زندگی مشترک است.

گرچه این دوره ها می توانند دورانی شیرین و به یادماندنی برای زندگی همسران باشند،

مسائلی همچون برجسته شدن احتمالی ضعف‌ها و ایجاد تردیدهای بی‌جا در دختر و پسر، کنایه‌ها و فشارهای اطرافیان، دخالت‌های نابجا، احساس گناه از ارتباطات جنسی و هراس از صدمات روحی و جسمی به‌ویژه برای دختران، دل‌بستگی شدید، وابستگی زیاد، غیرت‌ورزی نابجا، افراط و تفریط در رابطه‌ها، حرمت‌شکنی، بارداری ناخواسته و طرد از جانب خانواده می‌تواند زمینه‌اختلاف بین همسران را فراهم آورد.

۲.۱.۱. دخالت‌های اطرافیان

زن و شوهر پس از ازدواج، ضمن برقراری روابط مطلوب با خویشاوندان، باید نوعی استقلال به دست آورند و خانواده جدیدی را با محدوده خاصی تشکیل دهند که حتی والدینشان نیز از حریم خصوصی آن خارج باشند. متأسفانه دخالت‌های بی‌دلیل و گاه مضر اطرافیان، یکی از

آسیب‌های متداول چنین روابطی است که باعث اختلاف و ناسازگاری همسران نیز می‌شود.

در ایران، ۲۷ درصد از متقاضیان طلاق، دخالت نابجای خویشاوندان و آشنایان را علت تقاضای جدایی دانسته‌اند که از نظر فراوانی، در رتبه دوم عوامل مؤثر در طلاق قرار دارد. (۱) حمایت اجتماعی و مالی والدین از همسران جوان، نباید موجب دخالت در زندگی آنان و تحمیل نظریات والدین بر آن‌ها شود؛ زیرا برترین صله رحم، آزارنرساندن به خویشان است و دخالت بیجا در زندگی دیگران می‌تواند یکی از جلوه‌های آزار باشد.

۳.۱.۱. انتقاد از خانواده همسر

گاه زن و شوهر به دلیل اختلاف سلیقه یا برداشت‌هایی که ممکن است ناشی از سوء تفاهم‌ها

ص: ۱۱

۱- محمدحسین فرجاد، آسیب‌شناسی اجتماعی ستیزه‌های خانواده و طلاق، ص ۲۰۸.

یا اختلاف فرهنگ دو خانواده باشد، به بیان مسائلی درباره خانواده یکدیگر می پردازند که روابط خود و همسرشان را دچار تنش می سازد؛ چراکه هیچ فردی به سادگی نمی تواند انتقاد دیگران را درباره افراد خانواده خود بپذیرد. بعضی از این انتقادها باعث بروز واکنش های عصبی می شود که با مقاومت های روانی همراه است یا موجب ابراز انتقاد و عیب جویی متقابل از خانواده همسر می شود که زمینه ساز مشکلات جدی در روابط همسران است.

۴.۱.۱. برانگیختن غیرت و حسادت همسر

کم نیستند زوج هایی که از رفتار بی حریم همسرشان گلایه می کنند و می گویند: «ما می دانیم همسرمان نجیب است؛ اما با نامحرمان بی پروایی می کند و دل ما را می رنجاند. محبتش را از دلمان بیرون برده است و بذر بدگمانی را در دلمان کاشته است و...» طبیعی است که سخن بی پروا، خنده، شوخی و حرف های غیرضروری زن یا مرد با خویشان و دوستان و آشنایان

نامحرم، به ویژه اگر جوان و زیبا باشند، باعث رنجش همسر می شود و غیرتش را برمی انگیزد و موجب اختلاف آن ها می شود.

۵.۱.۱. مسائل اقتصادی و فقر

بخش مهمی از اختلافات همسران به مسائل اقتصادی باز می گردد. زن و شوهری که زیر فشار اقتصادی هستند، به احتمال زیاد مشکلات زیادی دارند؛ زیرا این عامل فشار، تعارض های زناشویی یا مشکلات موجود زناشویی آنان را آشکار می سازد. در واقع، سختی های اقتصادی قبل از هر چیز به احساس ذهنی (فشارهای روانی اقتصادی) منجر می شود که تغییرات شناختی عاطفی و رفتاری را به دنبال دارد و به تدریج خصومت بین زن و شوهر را افزایش می دهد.

ابعاد مختلفی که در این باره مطرح است، عبارت است از: مسکن، وسایل زندگی، هزینه های

رفاهی و معیشت. (۱) فقر و بیکاری، به ویژه بر مرد فشار وارد می کند و عاملی برای اختلافات همسران به شمار می رود. اگر مرد از سوی همسر و خانواده اش با انتظارات فراتر از اندازه توان خود مواجه شود، یا با تندی به آن ها واکنش نشان می دهد که زمینه رفتارهای ناسازگارانه را در خانواده فراهم می کند، یا اینکه حالت تسلیم و درماندگی را می پذیرد و سررشته زندگی را از کف می دهد. در هر صورت، نظام خانواده با مشکلات و اختلافات جدی روبه رو خواهد شد.

جروبحث های مکرر درباره به دست نیاوردن و نداشتن پول کافی، ناتوانی در زمینه تصمیم گیری درباره درآمد، شیوه خرج کردن پول، شیوه پس انداز کردن، سوءظن درباره اینکه دیگری به طور مخفیانه پول خرج می کند و بحث بر سر خرید جنسی خاص با بهترین قیمت ممکن، از جمله مسائل زمینه ساز اختلاف همسران است.

ص: ۱۴

۱- . امیر ملک محمودی، راهنمای ازدواج، آنچه یک پسر و دختر درباره انتخاب همسر باید بدانند، ص ۱۴۱.

همه زندگی در کار کردن خلاصه نمی شود؛ بلکه برای بهتر کار کردن، فرصت هایی برای رسیدگی به خویشتن و تفریح نیز لازم است. اصل سرگرمی به ویژه با همراهی خانواده امری مطلوب است و آموزه های اسلام نیز بر آن تأکید می کنند. (۱) نکته اینجاست که گاه مسائلی نظیر استفاده همسران از سرگرمی های حرام، زیاده روی در سرگرمی های حلال، توافق نداشتن درباره شیوه گذراندن تعطیلات، نداشتن امکان حضور در دو شهر مختلف به دلیل محدود بودن زمان تعطیلات و افزایش مخارج سفر به ویژه زمانی که زن و مرد از دو شهر مختلف اند، زمینه برخی اختلافات بین همسران را فراهم می آورد.

ص: ۱۵

۱- . لَهُوَ الْمُؤْمِنُ فِي ثَلَاثَةِ أَشْيَاءَ التَّمَتُّعِ بِالنِّسَاءِ وَ مُفَاكِهِهِ الْإِخْوَانَ وَ الصَّلَاةَ بِاللَّيْلِ؛ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۱۴.

یکی از عوامل موفقیت و پایداری زندگی زناشویی این است که زن و مرد از گفتن حرف های غیرضروری و حتی مشکلات خود به دیگران خودداری کرده، هرگز بدون تفکر، مسائل زندگی مشترک خود را برای دیگران بازگو نکنند. معمولاً برخلاف مردها که حاضر نیستند اسرار خود را در اختیار همسرشان قرار دهند، خانم ها میل دارند از اسرار و رموز مختلف همسرشان نظیر وضع کسب و کار، درآمد، تصمیم های آینده و... باخبر شوند؛ تاجایی که همین مسئله می تواند زمینه برخی دلخوری ها و بدبینی ها و اختلاف را بین آن ها فراهم سازد. عیب های پنهان همسر، وضعیت اقتصادی وی، درگیری ها و اختلافات زناشویی، مشکلات خویشاوندان همسر و... نمونه ای از رازهای خانوادگی است که به ویژه همسران جوان با آن مواجه اند.

گاهی که همسران از روابط خود ناراضی اند، بهجای اینکه بحث آن‌ها به بررسی وضعیت خود به شکلی آشکار و صادقانه بینجامد، به سرزنش کردن منتهی می‌شود؛ به گونه‌ای که یکی از آن‌ها برای قبول تأثیر خود در تعارضات و بگومگوها، مقاومت بسیار نشان می‌دهد، به طور مکرر دیگری را به دلیل مشکلات ارتباطی و نارضایتی از روابط با جملاتی سرزنش می‌کند؛ نظیر «اگر دیوانگی‌های تو نبود، ازدواجمان خیلی خوب بود.» یا «مشکل ما، تو هستی و افکار تو.» و ازاین طریق مسئولیت رفتار و افکار و احساساتش را بر دیگری می‌افکند.

دراین میان فردی که سرزنش می‌شود، گرچه می‌گوید که همسرش ارزشی برای وی قائل نیست و به عزت نفس او آسیب می‌زند؛ جسارت نداشته، بیشتر تمایل دارد که برخورد همسرش را با مظلوم‌نمایی و بی‌پناهی پایان دهد. درنتیجه، اختلافات آن‌ها نه تنها حل

نمی شود، بلکه روزه روز افزون تر می شود.

۹.۱.۱. بدگمانی

از جمله آفت های ویرانگر زندگی مشترک، بدگمانی همسران به یکدیگر است که باعث تیره شدن افق زندگی در نظر فرد بدبین می شود و با کاهش اعتماد به همسر، محبت و نشاط را از روابط آن ها می زداید.

۱۰.۱.۱. اعتیاد

اعتیاد امری روان شناسی و بدنی بوده، سومین عامل اختلاف و درخواست طلاق در کشور ماست و علت ۱۸ درصد از درخواست های طلاق را تشکیل می دهد. (۱) اعتیاد موجب رفتارهای

ص: ۱۸

۱- محمدحسین فرجاد، آسیب شناسی اجتماعی ستیزه های خانواده و طلاق، ص ۲۰۸.

نابهنجار و در نهایت ناسازگاری و اختلاف بین همسران می شود.

مواد مخدر، تغییرات اساسی در تفکر و رفتار و عواطف به دنبال دارد و از طریق افزایش احتمال خشونت و پرخاشگری به دلیل کاهش دادن قدرت کنترل، کاهش بازداری های فردی و اجتماعی و اختلال در قضاوت، تخریب حافظه و کاهش توجه، اختلال و دگرگونی در روابط جنسی، تغییر در خلق که منجر به افزایش افسردگی و اضطراب و پارانویا می شود، زمینه بسیاری از اختلافات را در روابط زن و مرد به وجود می آورد.

۱۱.۱.۱. ناهمسویی بینش ها و باورهای مذهبی

انسان بدون جهان بینی، انسانی بدون قطب نماست. زندگی مسلمان براساس اسلام و فرهنگ اسلامی و کارهای غیرمسلمان براساس فرهنگ غیراسلامی صورت می گیرد. شایسته است در زندگی مشترک، مواضع مشترک وجود داشته باشد.

ص: ۱۹

چگونه دو نفر که دو فرهنگ متضاد دارند، می توانند در مقام عمل هماهنگ باشند؟ بنابراین، یا کارشان به اختلاف و نزاع می کشد یا یک طرف دست کم، باید از مواضع خود صرف نظر کند.^(۱) در چنین خانواده هایی ممکن است سر مسائلی نظیر شرکت در نماز جمعه، فرادا یا به جماعت خواندن نمازهای واجب، پرداخت صدقه، خمس، زکات و روزه مستحبی و حتی بر سر ارتکاب محرمات و ترک واجبات بحث پیش آید.

به همین دلیل است که اسلام یکی از شروط ازدواج را «هم کفو بودن»^(۲) و اولین مرتبه آن را همسانی در مذهب و دین مطرح کرده است تا علاوه بر جنبه های معنوی دیگر، کانون خانواده از گرمی و عاطفه مذهبی نیز برخوردار باشد. کم توجهی یا بی توجهی به این امر مهم در روابط، به معنای بنای ستون های کانون زندگی بر زمینی سست و ناپایدار است. به راستی

ص: ۲۰

۱- حبيب الله طاهري، سيري در مسائل خانواده، ص ۱۱۳.

۲- محمدبن يعقوب كليني رازي، كافي، ج ۵، ص ۳۳۲.

چگونه ممکن است از همان آغازین روزهای زندگی مشترک، زن سحرگاهان و با نغمه اذان برخیزد و نماز صبح بگذارد و مرد همچنان تا ساعتی پس از طلوع آفتاب در بستر آرمیده باشد؛ یا به عکس؟! (۱)

۱۲.۱.۱. عوامل اجتماعی و فرهنگی

هرقدر زن و شوهر از نظر اجتماعی به یکدیگر نزدیک تر باشند، سازگاری آن ها پس از ازدواج آسان تر خواهد بود. (۲) افرادی که مسئله تربیت و اصالت خانوادگی برایشان در رأس امور انتخاب همسر قرار دارد، نباید هرگز با خانواده هایی ازدواج کنند که احتمالاً به ارزش های معنوی و هنجارهای اجتماعی پایبند نیستند.

ص: ۲۱

۱- . غلام علی افروز، همسران برتر، ص ۶۶.

۲- . باقر ساروخانی، مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده.

خانواده های مرفه و طبقات اجتماعی بالا- نیز باید تلاش کنند با خانواده های هم سطح خود ازدواج کنند؛ و گرنه وضع اجتماعی متفاوت همسران، نظیر خلق و خوی والدین، شغل آنان، محل تولد و رشد خانواده، تعداد برادر و خواهر و وضعیت هریک، وضعیت زندگی پدر و مادر از نظر جدایی یا زندگی باهم، می تواند زمینه ساز برخی اختلافات بین همسران باشد. (۱)

هماهنگی در زمینه فرهنگی نیز در ایجاد روابط سالم و سازنده بین همسران نقش مهمی دارد؛ زیرا هر خانواده فرهنگ ویژه ای دارد که به اموری مانند نگرش خصوصی خانواده در رفتارها و نیز سنت ها و شیوه ارتباط با دیگران مربوط می شود.

اگر زن و شوهر هنگام ازدواج، همان گونه که کفو بودن در اعتقادات دینی را در نظر گرفته اند، کفو بودن در فرهنگ و فکر را نیز مراعات کرده باشند، یعنی با خانواده ای ازدواج

ص: ۲۲

۱- . امیر ملک محمودی، راهنمای ازدواج، آنچه یک پسر و دختر درباره انتخاب همسر باید بدانند، ص ۱۳۸ و ۱۳۷.

کنند که در آن، طرز فکرها و طرز برداشت‌ها از امور و حوادث، آداب و رسوم، لباس پوشیدن و آرایش ظاهر، خلیقیات و ارزش‌های مطلوبشان به همدیگر شبیه باشد، به دلیل اندیشه و زبان مشترک، اختلاف کمتری خواهند داشت.

برای مثال، این افراد در مسائلی نظیر تحصیل و کار و فعالیت اجتماعی زنان در عرصه‌های مختلف، براساس مبانی و ارزش‌های اسلامی و معیارهای قرآنی، به دور از تعصبات فردی و جنسیتی، به صراحت مواضع فکری مشترک و مشابهی اعلام می‌کنند و با صداقت و صلابت، از جایگاه و منزلت زنان به عنوان آرامشگران کانون خانواده سخن می‌گویند و بر این باورند که به هنگام ضرورت و برحسب استطاعت، زنان، آماده خدمت به جامعه در عرصه‌های تعلیم و تربیت، بهداشت و درمانگری خواهند بود. اینان هرگز تحصیل و تحقیق را در انحصار مردان نمی‌بینند و در ارتباطات اجتماعی و انتخاب شیوه زندگی و فرزندپروری

نیز دیدگاه های مشابهی دارند. (۱)

۱۳.۱.۱. اختلاف نظر در عقاید سیاسی

موضع گیری های سیاسی همسران که منشأ عقیدتی دارد، نقش مهمی در ایجاد همدلی و همفکری آنان در جهت ایجاد آرامش در زندگی دارد. در عین حال، یکی از عواملی که می تواند موجب اختلاف و ناسازگاری بین همسران شود، عقاید و خط فکر سیاسی آنان است. بنابراین، شناخت خط فکر سیاسی همسران پیش از ازدواج لازم است؛ به معنای شناخت طرز تفکر درباره اصل حکومت و هیئت حاکم، مسئولان اجرایی کشور، خوش بینی یا بدبینی به آن ها، اعتقاد به درستی یا نادرستی عملکرد کارگزاران جامعه و موضع گیری های مثبت یا منفی درباره رهبری.

ص: ۲۴

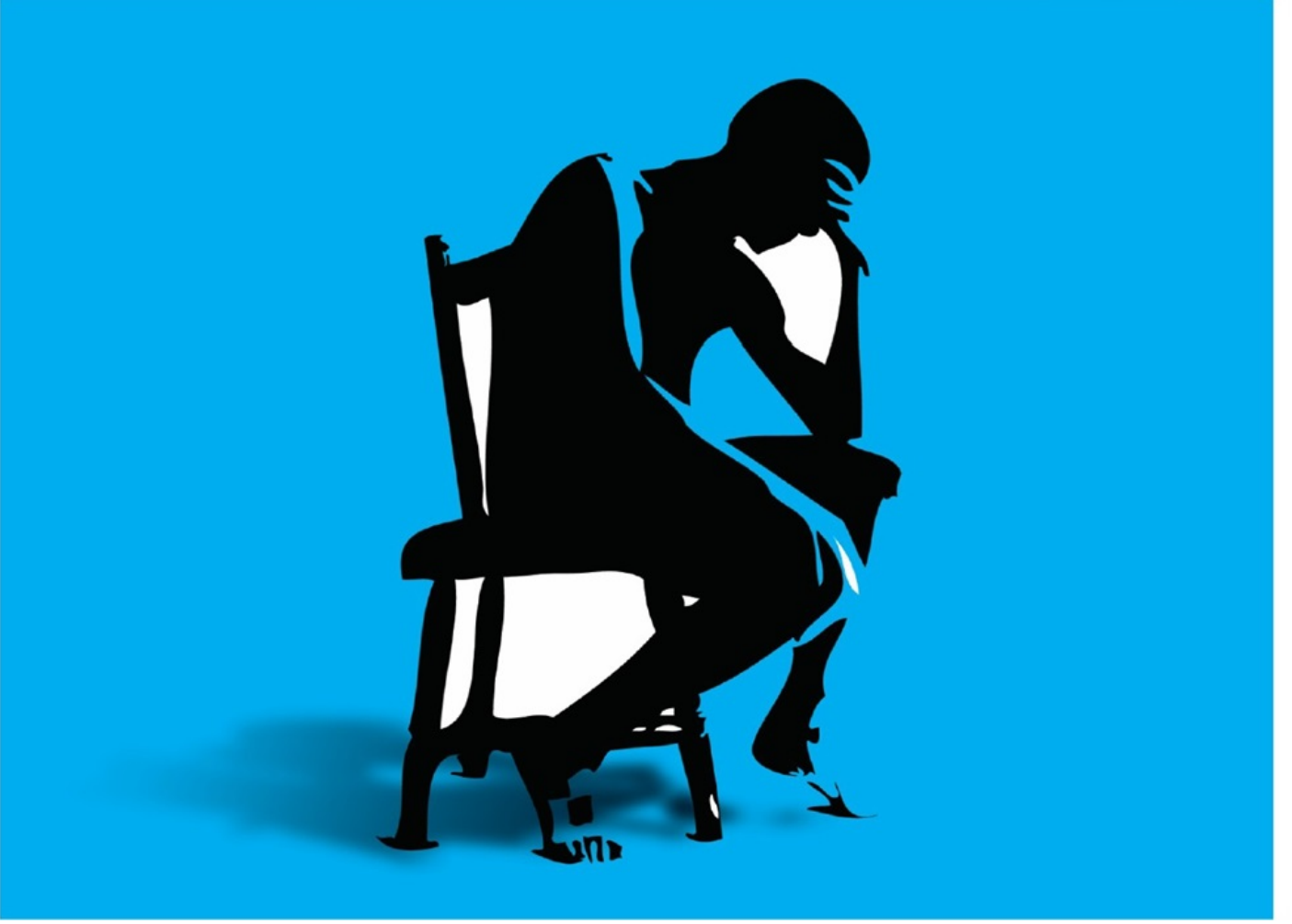
۱- . غلام علی افروز، همسران برتر، ص ۶۶ و ۶۷، با تلخیص.

انتساب زن و مرد به دو حزب و گروه سیاسی متضاد، دو حالت به وجود می آورد:

۱. اگر دو طرف متعصب باشند و در بینش خود انعطاف نشان ندهند، احتمال بروز اختلاف و تنش زیاد است؛

۲. در صورتی این تضاد سیاسی تحمل شدنی است که اختلاف زیاد نباشد و هر دو بر فکر خود تعصب نورزند.

اگر یکی از همسران سیاسی باشد و دیگری وابستگی سیاسی به حزب و گروهی نداشته باشد و با عقاید همسرش نیز مخالفتی نکند، اختلافی پدید نخواهد آمد.



اشاره

گاهی اوقات همسران دربارهٔ حوادثی مشاجره می‌کنند که به نظر می‌رسد به مسئلهٔ ویژه‌ای بین آن‌ها وابسته نیست. بنابراین بحث‌های ناکام‌کننده و تخریبگر آن‌ها دربارهٔ مشکلات خاص، به هیچ‌جایی نخواهد رسید. این مسائل که بازنمای انتظارات و نیازها و احساسات ابرازنشدهٔ همسران است، بسیار مهم است و در صورت بی‌توجهی به آن‌ها، باعث آسیب جدی به روابط همسران می‌شود. برخی از این عوامل ناآشکار عبارت است از:

۱.۲.۱. تعهد و وفاداری

موضوع تعهد همسران، نگرانی هر یک از آن‌ها دربارهٔ این است که آیا همسرش در موقعیت‌های سخت یا حتی با نداشتن رضایت زناشویی در کنار وی باقی بماند؟ بیماری همسر زمینه‌ای برای کاهش رضایت زناشویی است. اختلاف همسران بر سر جداکردن

حساب بانکی، مقاومت شوهر در به نام کردن یا شریک کردن همسرش در اموالی نظیر خانه یا ماشین، مسائلی است که به طور غیرمستقیم به موضوع تعهد و وفاداری مربوط می شود. سؤال اساسی در چنین مسائلی برای همسر این است: «آیا او با من خواهد ماند؟»

ارتباط بدون تعهد مانند قایقی بدون پارو در اقیانوس است که هیچ قدرتی برای جست و جوی راهی مناسب ندارد. تفاوت بین بودن با فردی بی تعهد و بودن با فردی باتعهد، مانند تفاوت بین اجاره یا خریدن خانه است. فرد در رفتار با خانه یا آپارتمان اجاره ای کم دقتی می کند و اهمیت خاصی به آن نمی دهد؛ اما درباره خانه خودش به هر خراش و لکه ای توجه کرده، مانند شاهین، مراقب بیچه ها و دوستان و حیوانات خانگی است تا به دیوارها و سنگ های تزئینی خانه خسارتی وارد نکنند. (۱)

ص: ۲۸

۱- بارابارا دی آنجلیس، آیا همسر دوست داشتنی من تو هستی؟ (آیا تو آن گمشده ام هستی؟)، ص ۲۴۲.

مسائل مربوط به مراقبت و اهمیت، شامل نگرانی های فرد درباره مهم بودن و دوست داشته شدن از جانب همسرش است. این مسئله، هنگامی رخ می دهد که فرد احساس می کند همسرش پاسخ گوی نیازهای مهم هیجانی وی نیست. اختلاف مکرر همسران بر سر مرتب کردن لباس مهمانی شوهر، بستن چمدان مسافرت و... مسائلی هستند که به طور غیرمستقیم به موضوع پنهان اهمیت و مراقبت مربوط می شود. در واقع، مرد خانواده فارغ از اینکه ممکن است خواسته های وی احساس کنترل شدن را به همسرش منتقل کند، انجام دادن چنین کارهایی را از سوی وی، نشانه عشق او به خود تعبیر می کند و می خواهد بداند تاچه اندازه برای همسرش اهمیت دارد.

خانواده مانند دیگر نظام های انسانی و اجتماعی، سازمان دارد. در جوامع انسانی، سازمانی دیده نمی شود که همه افراد در آن در یک رتبه باشند؛^(۱) بنابراین در خانواده نیز هر فردی برای خود جایگاه ویژه ای دارد که نشانه قدرت و تأثیر او بر دیگران است.

کشمکش بر سر قدرت در خانواده حول هر محوری و اغلب هنگامی که تصمیمات مختلف گرفته می شود، می تواند نمود یابد. کدام یک از همسران تصمیم می گیرد که چه کسی کارهای منزل را انجام دهد یا بودجه خانواده را خرج کند؟ آیا آرزوها و نیازهای زن خانواده به اندازه آرزوها و نیازهای همسرش مهم است و در تصمیم گیری ها لحاظ می شود؟ به هر حال، قدرت در زندگی همسران امری مشترک است. تقسیم عادلانه آن به توافق منجر شده، هرگونه تلاش

ص: ۳۰

۱- ج هی لی، روان درمانی خانواده، ص ۱۷۱ تا ۱۷۹.

برای اعمال قدرت یک جانبه بر دیگری و کنترل وسواس گونه وی، به اختلاف منجر می شود.

۴.۲.۱. قدرتدانی

قدرتدانی به احساس ارزشمند بودن فرد از دیدگاه همسرش برمی گردد برای آنچه هست و آنچه انجام می دهد. احساس نادیده گرفته شدن تلاش های فرد از سوی همسر و ارزش قائل نشدن برای فعالیت ها و دستاوردهای وی، از جمله مسائلی است که اختلاف همسران را به دنبال دارد. بسیاری از مردان می گویند همسرانشان برای کار آن ها (کسب درآمد برای خانواده) ارزش زیادی قائل نیستند. درمقابل نیز بسیاری از زنان، چه شاغل و چه خانه دار، می گویند که شوهرانشان به آنچه در خانه انجام می دهند، بها نمی دهند و آن را قدر نمی دانند. ممکن است همسران برای خانواده سخت تلاش کنند. برای مثال، مرد خانواده سعی کند در قالب کار مفرد و اضافه کاری های بیش از اندازه و بی دلیل، به درآمد بیشتری دست یابد. حال اگر

همسرش در بیان قدردانی شکست بخورد، برافروخته می شود.

۵.۲.۱. نیازهای جنسی

توجه به بعد غیرجنسی ارتباط زناشویی و ارتباط جنسی معقول، نشانه عمیق بودن عشق زن و مرد به یکدیگر است؛ اما هرگونه بی توجهی به نیازهای جنسی به دلیل بی میلی یا سردمزاجی می تواند با لطمه زدن به روابط زن و شوهر، آن ها را دچار عصبانیت و دلسردی به همسر و زندگی کند و به تدریج موجب بروز رفتارهای پرخاشگرانه و در نهایت افسردگی آن ها شود.

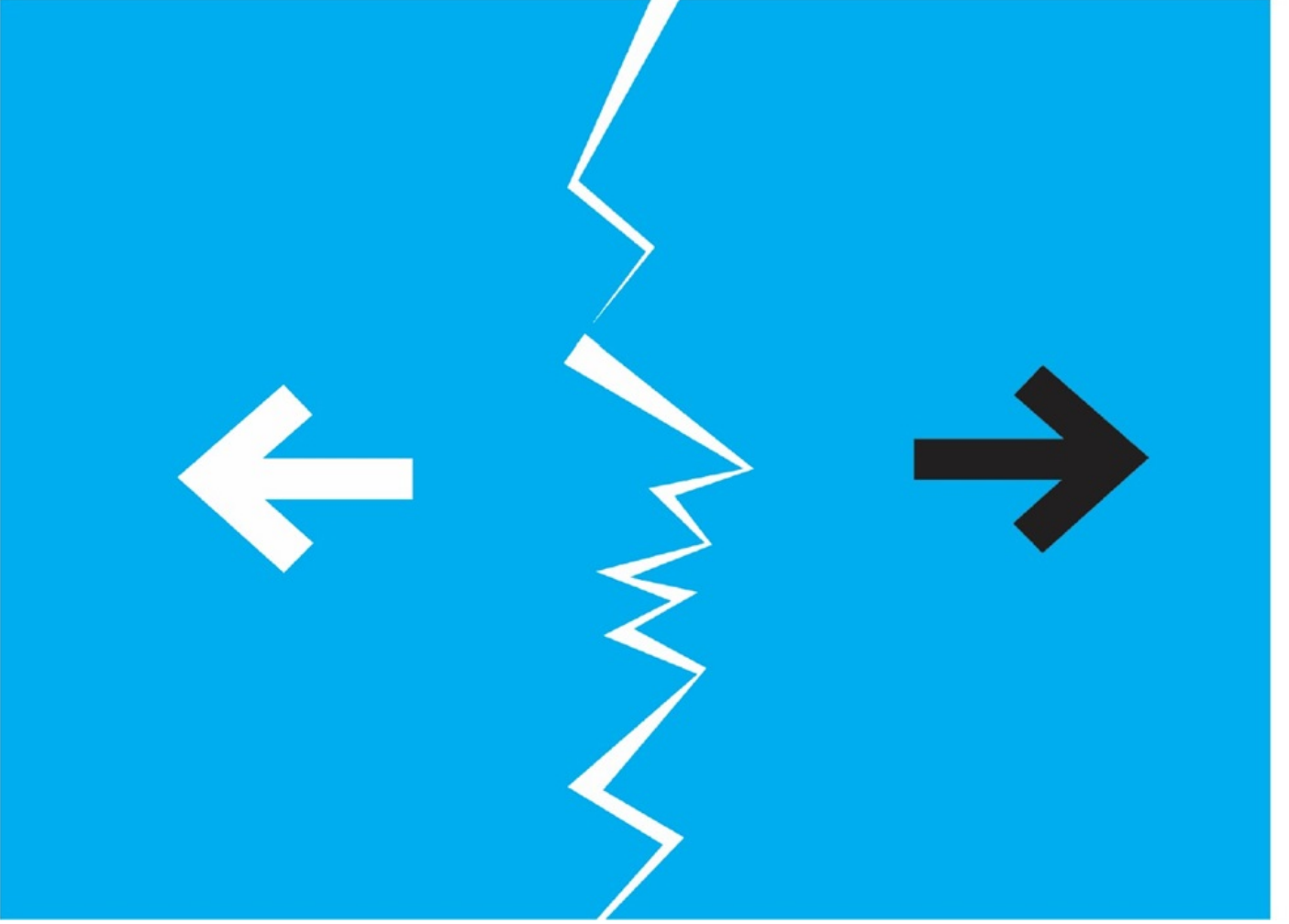
اعلام نارضایتی از زندگی، ایرادگیری های مکرر و قهرهای طولانی مدت همسران، کوبیدن یکدیگر، تهدید به جدایی، ابراز خستگی و تمارض، از جمله مسائلی است که ممکن است به برآورده نشدن نیازهای جنسی همسران بر گردد. پژوهشی در کشور ما نشان داد که در میان

ص: ۳۲

همسران متقاضی طلاق، ۱۱ درصد تمکین نکردن و ۲ درصد سرهمزاجی یا ناتوانی جنسی را عامل درخواست طلاق اعلام کرده اند. (۱)

ص: ۳۳

۱- محمدحسین فرجاد، آسیب شناسی اجتماعی ستیزه های خانواده و طلاق، ص ۲۰۸.



فصل دوم
راهکارهای حل اختلاف همسران

۲.۱. به رسمیت شناختن اختلاف، نه انکار

طرفه رفتن از پذیرش مشکل، به حساب صداقت نداشتن و نقش بازی کردن در روابط گذاشته می شود و به بدتر شدن اوضاع می انجامد. در زندگی مشترک، تفاوت ها و تعارض های مختلفی وجود دارد که بهتر است در مراحل آغازین و به صورت پیشگیرانه حل شود، قبل از آنکه در درازمدت به پیامدهایی نظیر از خودبیگانگی و سرخوردگی و تخریب متقابل (۱) بینجامد.

۲.۲. بیان جرئتمندانه احساسات و خواسته ها و افکار

اغلب، ترس از ناراحتی همسر و ازدست دادن وی، باعث می شود که زن یا شوهر از جرئتمندی دست بشویند؛ ولی چنین کاری در درازمدت رابطه آن ها را به مخاطره افکنده، این احساس را

ص: ۳۶

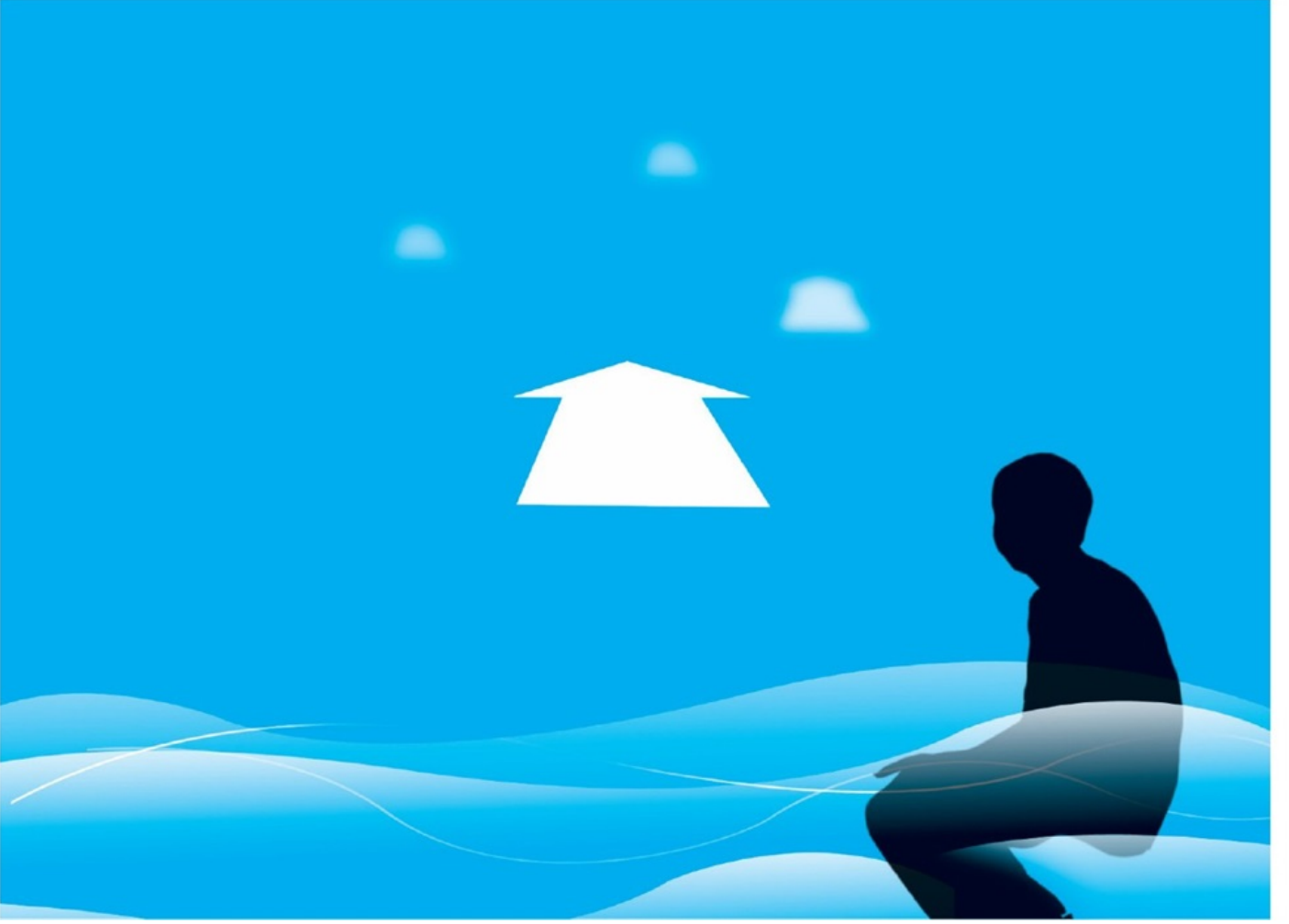
۱- ف.ب. زیمون، مفاهیم و تئوری های کلیدی در خانواده درمانی، ص ۲۵.

به آن‌ها می‌دهد که مرتب بهره‌هایی در جنبه مادی و معنوی از دست می‌دهند.

جرثمندی به معنای دفاع از حقوق خود و اجازه ندادن به دیگران برای سودجویی است و با پرخاشگری متفاوت است. پرخاشگر بودن به معنای حمایت از خود به شیوه‌ای است که در آن، به حقوق دیگران تجاوز می‌شود؛ درحالی‌که جرثمند کسی است که در عین احترام به دیگران، بدون احساس ترس یا رفتار پرخاش جویانه، احساسات و خواسته‌ها و افکار خود را بیان کرده، سعی می‌کند به طور معقول، خود را با نیازهای دیگران منطبق سازد.

برای مثال، زن خانواده می‌تواند با جمله «از اینکه کارهای منزل را به تنهایی انجام می‌دهم، احساس خستگی می‌کنم. دوست دارم تو هم در این کار با من مشارکت کنی.» به صورت شفاف و مستقیم و بدون سماجت، خواسته خود را با همسرش در میان بگذارد

ص: ۳۷



۳.۲. رعایت مقررات گفت و گو با همسر

۱.۳.۲. مقررات مربوط به گوینده

۱. خلاصه حرف زدن: با این روش، از صحبت درباره مطالب حاشیه ای جلوگیری می شود که اغلب ایجاد تنش می کند؛
۲. پرهیز از در پرده سخن گفتن: غالباً شاخ و برگ دادن به موضوع باعث می شود که شنونده برای فهم مقصود ما به حدس و گمان متوسل شود. بسیاری از اوقات، این تصورات غلط از آب درمی آید؛
۳. استفاده از لغات و جملات بی طرفانه نظیر «انعطاف پذیر» به جای «دهن بین» و «اجازه دهید حرف هایم را تمام کنم.» به جای «این قدر توی حرف هایم ندو.»؛
۴. استفاده از لحن مهربانانه هنگام گفت و گو؛
۵. پرهیز از توهین، تهمت، سرزنش و انتقاد؛

۶. خودداری از زدن برچسب هایی مانند خودخواه، دهن بین، بی ملاحظه، شلخته و...؛

۷. خودداری از مطلق گویی و استفاده از کلماتی مانند «هرگز» یا «همیشه»؛

۸. توجه کردن به زمان حال و پرهیز از بحث درباره گذشته.

۲.۳.۲. مقررات مربوط به شنونده

۱. باعلاقه گوش دادن و تکان دادن سر و بیان کلماتی نظیر راستی، آره و...؛

۲. تلاش کردن برای فهمیدن منظور همسر؛

۳. خودداری از ضدحمله و موضع تدافعی؛

۴. نشنیده گرفتن مضامین منفی صحبت های همسر و توجه به علت عصبانیت، نه انتقادها و سرزنش ها؛

۵. پرهیز از انتقاد متقابل؛

۶. پرهیز از قطع کردن صحبت طرف مقابل؛

۷. بیان برداشت خود از سخنان همسر.

۲.۴. اطلاع نیافتن و دخالت نکردن اطرافیان (علنی نکردن مسائل بین خانواده ها)

در نگاه کلی به مبحث آسیب شناسی خانواده، از عوامل بسیار مهم گسست خانواده ها، دخالت بی دلیل و ناخواسته اطرافیان است. بنابراین، جا دارد همسران با این قضیه با احتیاط برخورد کنند تا ماجرای اختلافشان بر سر زبان فامیل و اطرافیان نیفتد؛ زیرا گاهی اوقات مسئله ای که ممکن است با گذشت زمان حل شود، تنها به دلیل اینکه دیگران از آن مطلع شده اند، فرد را به لج بازی می کشاند و مسئله را حل ناشدنی و حتی تشدید می کند.

۵.۲. تعیین واقع بینانه و پذیرش سهم خود در مشکلات

اگر هریک از همسران در جریان حل اختلافات زناشویی، سهم خود را در مسئله پیش آمده

ص: ۴۱

بیند و صادقانه به آن اعتراف کند، برای مثال به بدرفتاری و استفاده از خشونت در گذشته اقرار کند، شریک زندگی وی، میل و رضایتش برای همکاری را درک می کند و برای بحث و مذاکره تمایل بیشتری از خود نشان می دهد.

۲.۶. اولویت بخشی به همسر و زندگی مشترک خود

وقتی مرد و زنی با هم ازدواج می کنند، شایسته است که همسر خود را فرد شماره یک زندگی خود قرار داده، اولویت را به همسر خود و خواسته های وی دهند. البته این بدین معنا نیست که دیگران را کنار بگذارند؛ بلکه به این معناست که اولویت های خود را از نظر زمان و انرژی تغییر دهند.

همسر باهوش و دوراندیش باید بداند چگونه بین «همسر خوب بودن برای شریک زندگی خود» و «فرزند خوب بودن برای خانواده» جمع کند. ایجاد تعادل در این کار، مثل استفاده

بندبازان از میله تعادل، به ظرافت خاصی نیاز دارد. بهترین کار این است که به شیوه ای مسالمت آمیز، مرز زندگی خود و همسرش را با اطرافیان و خانواده پدری مشخص کند.

۲.۷. مشارکت جویی با همسر در مسیر حل اختلاف

در این فرایند، هریک از همسران با اجتناب از انکار مشکل و مرافعه و قهر، درصدد برمی آیند که برای مسئله محل اختلاف، راه حلی پیدا یا ابداع کنند که به نفع هر دوی آن ها باشد. مراحل مختلف این کار عبارت است از:

۱. تعیین زمان و مکان مناسب برای گفت و گو؛

۲. تعریف مشکل یا موضوع اختلاف؛

۳. تعیین سهم هریک از همسران در ایجاد مشکل؛

۴. فهرست کردن تلاش های ناموفق قبلی برای حل مشکل فعلی؛

ص: ۴۳

۵. فهرست کردن تمام راه حل های پیشنهادی ممکن؛
۶. بحث درباره راه حل های ممکن و ارزیابی آن ها؛
۷. توافق زن و شوهر بر سر آزمودن راه حلی خاص؛
۸. مشخص ساختن وظیفه هریک از همسران در آزمودن راه حل توافقی؛
۹. تعیین زمانی دیگر برای گفت و گو؛
۱۰. ارج نهادن به تلاش های یکدیگر در رسیدن به راه حل.

۲.۸. یاری جستن از مراکز و افراد باتجربه و خیرخواه

باتوجه به اینکه اغلب همسران از ابزار و مهارت های ارتباطی کافی برای طرح و تبادل نظر و یافتن راه حل های ممکن برخوردار نیستند، استفاده از دیگران، به ویژه متخصصان خانواده درمانی، ضروری می نماید؛ زیرا گاهی اوقات متخصصان متوجه جزئیاتی می شوند که

شاید زن و شوهر با ساعت ها گفت و گو و حتی مجادله نیز قادر به یافتن آن نباشند.

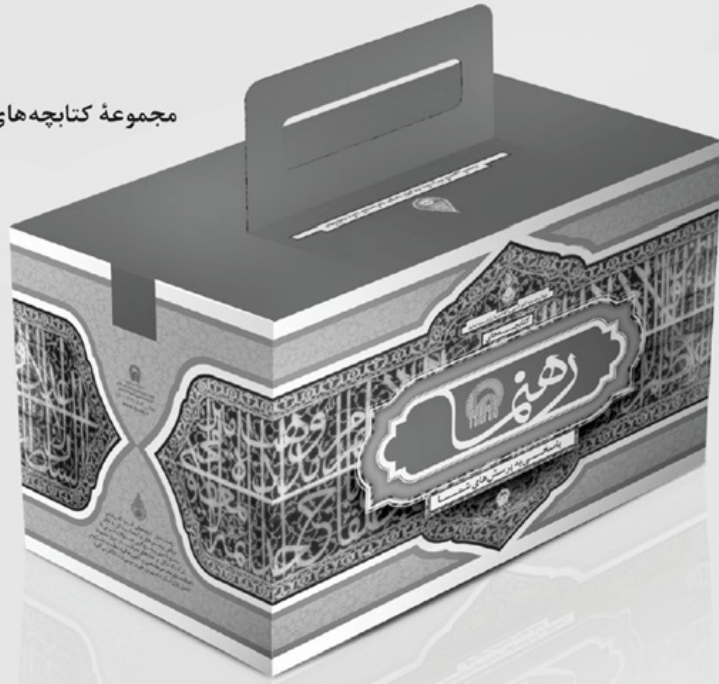
۲.۹. گذشت و بخشش

اشتباه همسر یکی از مسائل تلخی است که زندگی مشترک را به مخاطره می اندازد، در صورتی که بر آن تمرکز کرده، از آن گذر نکنند و بارها تلخی آن را برای خود تکرار کنند. لازم است همسران برای «بخشش» ارزش قائل شوند و لذت گذشت را به خود و همسرشان هدیه دهند.

ص: ۴۵

۱. افروز، غلام علی، همسران برتر، تهران: انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۸.
۲. ساروخانی، باقر، مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده، تهران: سروش، ۱۳۷۰.
۳. طاهری، حبیب الله، سیری در مسائل خانواده، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۰.
۴. فرجاد، محمدحسین، آسیب شناسی اجتماعی ستیزه های خانواده و طلاق، تهران: منصوری، ۱۳۷۲.
۵. ملک محمودی، امیر، راهنمای ازدواج، آنچه یک پسر و دختر درباره انتخاب همسر باید بدانند، چ، ۶، قم: مشهور، ۱۳۸۲.
۶. هی لی، ج، روان درمانی خانواده، ترجمه باقر ثنائی، تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۷.

مجموعه کتابچه های رهنما





بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ ه. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
 ۲. ارتباط با مراکز هم سو
 ۳. پرهیز از موازی کاری
 ۴. صرفا ارائه محتوای علمی
 ۵. ذکر منابع نشر
- بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه
۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی
۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و ...
۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...
۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com
۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ...
۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی
۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و ...
۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)
۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)
۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و ... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نمایم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

