

## مجلس نوزدهم: بررسی شیوه‌های ایجاد سازگاری بین همسران

دکتر راضیه علی‌اکبری\*

### اشاره

سنگ زیربنای خوشبختی خانواده، «سازگاری» همسران است. سازگاری، هماهنگی شخص با محیط و افرادی است که بدان تعلق دارد. سازگاری، به یک زندگی سرشار از صلح و آرامش در محیط منجر می‌شود. متأسفانه، امروزه مشاهده می‌شود خانواده‌ها با مشکلات بسیاری دست‌وپنجه نرم می‌کنند که پیامدهای مخربی در سازگاری همسران دارد. از این رو، پژوهش حاضر، به بررسی دو محور اساسی به عنوان اصلی‌ترین راهکارهای ایجاد سازگاری با همسر می‌پردازد که عبارت‌اند از: «اخلاق محوری» و «وظیفه‌شناسی».

### محور اول: اخلاق‌مداری

اخلاق، دامنه بسیار گسترده‌ای دارد که ابعاد فردی، خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی را شامل می‌شود و هر یک از این ابعاد، مصادیق فراوانی دارند. در اینجا به دو مورد از مهم‌ترین مصادیق اخلاق‌مداری در خانواده اشاره می‌کنیم که بیشترین تأثیر را در تحقق سازگاری همسران دارد.

#### ۱. ابراز محبت

خداوند به واسطه ازدواج، محبت را در قلب زن و شوهر نسبت به یکدیگر قرار داد و آن را از نشانه‌های وجود خود دانست. این حقیقت، نمایشگر نقش برجسته مسئله «محبت» بین زن و شوهر است. از نگاه قرآن، این محبت به گونه‌ای عمیق است که خداوند از دو کلمه «مودت» و

---

\* مدرس حوزه و دانشگاه.

«رحمت» استفاده می‌نماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً»<sup>۱</sup> و از نشانه‌های او این است که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد. «این در حالی است که خداوند از رسول اعظم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به عنوان رحمة للعالمین یاد می‌نماید: «وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ»<sup>۲</sup> همچنین، خداوند درباره مزد رسالت پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، تنها از واژه مودت بهره می‌گیرد: «قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى.»<sup>۳</sup> استفاده از این دو کلمه در یک آیه، بیانگر اهمیت خانواده است.

مودت، تقریباً به معنای محبتی است که اثرش در مقام عمل ظاهر باشد؛ نه آنکه پنهان بماند.<sup>۴</sup> پس، لازم است به صورت آشکار ابراز گردد تا موجبات سازگاری همسران را فراهم آورد. زندگی بدون محبت، فاقد نشاط و جاذبه بوده، از حلاوت و طراوت خالی است. همسران با آشکار ساختن محبت و دلدادگی خود، می‌توانند دل‌های یکدیگر را به خود جلب کنند و از بروز هر ناراحتی و ناسازگاری پیشگیری کنند. البته از آنجا که زن موجودی عاطفی است، نیاز او به محبت، بیش از مرد بوده و شاید به همین سبب، خدا نسبت به زنان، بیش از مردان مهربان است. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى عَلَى النَّسَاءِ أَلْطَفُ مِنْهُ عَلَى الذُّكُورِ؛<sup>۵</sup> خدای متعال نسبت به زنان، بیش از مردان لطیف و مهربان است.» خود آن حضرت نیز به زنان مهربان‌ترین مردم بود.

از نگاه روان‌شناسی، نشاط روحی زن در این است که همواره خود را محبوب شوهرش دیده و از علاقه انحصاری او به خودش مطمئن باشد.<sup>۶</sup> اگر این اطمینان برای او حاصل گردد، احساس امنیت داشته، از آرامش روانی بسیار بالایی برخوردار خواهد شد و در نتیجه، نسبت به شوهر خود، ابراز محبت می‌نماید. بنابراین، بهتر است شوهر آغازگر ابراز محبت و تداوم بخش آن باشد و به واسطه ابراز علاقه به همسر خود، حریم دل او را به تصرف خویش درآورد و نتیجه آن

۱. سوره روم، آیه ۲۱؛ ر.ک: ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۶، ص ۳۹۳.

۲. سوره انبیا، آیه ۱۰۷.

۳. سوره شورا، آیه ۲۱.

۴. سید محمدحسین طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۱۶، ص ۲۵۰.

۵. فیض کاشانی، المحجَّه البيضاء فی تهذیب الاحیاء، ج ۳، ص ۱۱۹.

۶. مسعود صفی‌یاری، گامی به سوی تفاهم زن و شوهر، ص ۶۵.

می‌شود که زن، سازگارتر شده و با انگیزه‌ای قوی، کانون خانواده را برای زندگی مشترک گرم‌تر می‌کند.

اگر خانمی می‌بیند شوهرش از نظر احساسی همپای او جلو نمی‌آید، تصور نکند که شوهرش او را دوست ندارد و اعتنایی به روحیات وی ندارد. مردها درگیری شدید با شغل خود دارند و نمی‌توانند به راحتی وارد نیم‌کره احساسات شوند. میزان استرس بالای مردها، به دلیل همین درگیری شدید شغلی و نگرش خاصی است که به شغل خود دارند. بر همین اساس است که می‌بینیم آمار بیماری‌هایی چون: حمله قلبی، فشار خون بالا و حتی اعتیاد، در آقایان بیش از خانم‌هاست.

خانمی از آقایان می‌گفت: «دو سال است ازدواج کرده‌ام؛ اما دل‌خوشی در زندگی ندارم. شوهرم هر وقت از سر کار به منزل می‌آید، حوصله ندارد و با من صحبت نمی‌کند. کنارش می‌نشینم و با او گرم صحبت و گفت‌وگو می‌شوم؛ اما او گمان می‌کند که زنِ وِزّاج و پُرحرفی هستم و می‌گوید: «فعلاً نمی‌خواهم چیزی بشنوم!» حتی در برخی مواقع، کار ما به جرّ و بحث و بگو مگو کشیده می‌شود. از دست رفتارهای همسرم خسته شده‌ام و نمی‌دانم چگونه با او رفتار کنم. از صبح تا شب، در منزل کار می‌کنم؛ اما شوهرم همیشه با قیافه‌ای گرفته و چهره‌ای عبوس وارد منزل می‌شود.»

این خانم که از رفتار همسرش در تنگنا افتاده، زندگی خود را آشفته و غیرمتعادل می‌بیند و گمان می‌کند همسرش مرد زندگی و محبت نیست و نمی‌تواند انتظارات او را برآورده کند. در این گونه موارد، خانم‌ها باید توجه داشته باشند که روحیات مردانه با خانم‌ها متفاوت است. اشتباه برخی خانم‌ها، این است که روحیات مردانه شوهر را با روحیات زنانه خود مقایسه می‌کنند و با عینک زنانه خویش، به روحیات شوهر می‌نگرند؛ البته آقایان هم باید مراعات روحیات ظریف همسر خود را بکنند و با سعه صدر و دقت بیشتری با همسر خود رفتار نمایند و محبت خویش را کتمان نکنند.

## ۲. تغافل

«تغافل»، یعنی خود را به غفلت زدن و بی‌خبر نشان دادن و یا چشم‌پوشی آگاهانه از رفتارهای نامطلوبی که اطرافیان در خفا دارند.<sup>۱</sup> مطالعه روایات و سیره معصومان علیهم‌السلام، حاکی از این است

۱. خلیل‌بن‌احمد فراهیدی، کتاب العین، ص ۴۲۰.

که استفاده از مهارت تغافل، به عنوان اصلی حایز اهمیت در کاهش تنش‌ها محسوب می‌شود. امیر مؤمنان، علی علیه السلام می‌فرماید: «کسی که تغافل نکند و چشم خود را از بسیاری امور نبندد، زندگانی تلخی خواهد داشت.»<sup>۱</sup> همچنین، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «کسی که بر اخلاق بد همسر خود صبر کند، خداوند ثواب شاکران را در آخرت به او عطا می‌کند.»<sup>۲</sup> البته صبر لازم است با رعایت ادب همراه باشد؛ تا در ایجاد همدلی و سازگاری، تأثیر مثبت بگذارد. ادب، نیکوترین هدیه و بارزترین مصداق احترام و تکریم همسر است.

نقش ادب در روابط همسران، همانند نقش محافظ است که بسیاری از آفت‌ها را رفع می‌کند و آنها را از آسیب مصون می‌دارد. به‌کارگیری الفاظ نامناسب و رعایت نکردن عفت کلام، افزون بر اینکه از مراتب معنوی انسان می‌کاهد، موجب از بین رفتن صمیمیت و محبت میان همسران می‌گردد و آنان را نسبت به هم جسورتر می‌سازد.

بنابراین، رعایت اخلاق در برابر خطای همسران، راهکاری است که از یک سو، می‌خواهد به زندگی آرامش بخشد و از سوی دیگر، در درازمدت زمینه رفتار مثبت طرف مقابل را فراهم نماید. برای وصول بدین هدف، تدابیر خاصی لازم است. چه بسا عدم جبهه‌گیری در شرایطی، موجب شود مخاطب به گمان خود، فرد را همسو با خویش تلقی نماید و نه تنها به استمرار رفتار ناشایست خود مبادرت نرزد، بلکه فرد را نیز به همراهی بیشتر فراخواند. از این رو، شایسته است با در نظر گرفتن خصوصیات شخصیتی همسر، نه تنها با وی همراهی ننماییم، بلکه الگوی تغافل و سکوت معنادار باشیم.

### محور دوم: وظیفه‌شناسی

خداوند در جهت ایجاد سازگاری زن و شوهر، در برخی از آیات به بیان وظایف ایشان پرداخته است؛ «الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ.»<sup>۳</sup> این آیه به مهم‌ترین وظیفه زن، یعنی «اطاعت‌پذیری از همسر» اشاره دارد. انجام این وظیفه، در جهت سازگاری بسیار اثربخش است. همچنین، خداوند مرد را مسئول سرپرستی و نگهداری از خانواده می‌داند و البته این مسئولیت به دلیل ویژگی‌های خاص جسمانی و عقلانی، برعهده او گذاشته شده است. بنابراین، هر یک برای انجام

۱. تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۵۱.

۲. مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۴۴.

۳. سوره نساء، آیه ۳۴.

وظایف خود، لازم است شناختی از تفاوت‌های زن و مرد حاصل کرده و بر طبق آن رفتار کنند.

### ۱. شناخت تفاوت‌های زن و مرد

در کنار وجوه مشترک بسیاری که هر یک از زن و مرد با یکدیگر دارند، اختلاف‌های خاصی هم در ابعاد عاطفی، احساسی، نگرشی، فیزیولوژی و زیستی و شخصیتی آنها وجود دارد. آگاهی صحیح از این اختلاف‌ها، موجب می‌شود تا هر کدام از زن و شوهر نگرش صحیحی به طرف مقابل داشته باشند و ریشه برخی از ناسازگاری‌ها و سوء تفاهم‌ها را بخشکانند. حالت‌های متفاوت زن و شوهر، نوع رفتار مورد انتظارشان را تعیین می‌کند. برخی از مهم‌ترین این تفاوت‌های عبارت‌اند از:

- دنیای مردان، «استدلالی و منطقی» و دنیای زنان، «احساسی و عاطفی» است. معمولاً زن، نیازهای احساسی خود را می‌بیند<sup>۱</sup> و به خود حق می‌دهد که در مواردی هر چند جزئی، اظهار ناراحتی کند.<sup>۲</sup>

- مردان به هنگام مشکلات، مایل‌اند در عالم ذهن خود، آنها را حل کنند؛ اما زنان دوست دارند حرف بزنند<sup>۳</sup> و کسی را پیدا کنند که سنگ صبورشان باشد؛ برعکس مردان که در این شرایط نمی‌خواهند کسی خلوت آنان را بر هم زند.<sup>۴</sup>

- مهم برای مردان در زندگی، «حفظ اقتدار» و اثبات «توانایی و قدرت خویش در جامعه» است؛ ولی مهم برای زنان در زندگی، «توجه»، «محبت» و «درک همدلانه» است.

- آقایان غالباً کلی‌نگر هستند و بیشتر فرایند کلی و ساختار پدیده‌های اطراف را می‌بینند و خانم‌ها معمولاً به جزئیات توجه بسیاری دارند.

برای درک بهتر این تفاوت‌ها، به دو داستان متفاوت ذیل توجه کنید:

● مردی ناراحت و عبوس وارد منزل می‌شود؛ زن می‌پرسد: چه شده است؟ مرد می‌گوید: «هیچ.» و در دل از خدا می‌خواهد که زن بی‌تفاوت رد شود؛ اما زن، حرف مرد را باور نکرده و اصرار به حرف زدن مرد می‌کند. مرد برای اثبات حرفش، لبخند می‌زند؛ ولی زن می‌فهمد مرد

۱. جان گری، خواسته زن‌ها، خواسته مردها، ترجمه رامین شهبازی، ص ۲۷۹.

۲. باربارادو آنجلس، دفترچه راهنمای طرز استفاده از مردان، ترجمه مریم زرینی، ص ۱۴۷.

۳. جان گری، خواسته زن‌ها، خواسته مردها، ترجمه رامین شهبازی، ص ۱۷.

۴. محمدرضا شرفی، خانواده متعادل (آنانومی خانواده)، ص ۶۴.

دروغ می‌گوید. در همین لحظه، زنگ تلفن به صدا در می‌آید، دوست زن پشت خط است و از او می‌خواهد با هم به استخری بروند که از صبح قرار گذاشته‌اند؛ مرد در دل دعا می‌کند که زن زودتر برود؛ اما زن خطاب به دوستش بابت بدقولی عذرخواهی می‌کند و به علت ناراحتی شوهر و اینکه نمی‌تواند او را تنها بگذارد، به استخر نمی‌رود! مرد ناراحت می‌شود؛ چون می‌خواست تنها باشد!

● مرد وارد منزل می‌شود و می‌بیند زن، ناراحت و عبوس است. مرد می‌پرسد: چه شده است؟ زن آرام می‌گوید: «هیچ.» و در دل از خدا می‌خواهد که شوهرش برای فهمیدن مسئله اصرار کند؛ اما مرد حرف زن را باور می‌کند و می‌رود دنبال کار خودش. زن برای نشان‌دادن حال نامناسب خود، دو قطره اشک می‌ریزد؛ اما مرد باز هم «نمی‌فهمد» که زن دروغ می‌گوید. در همین زمان، تلفن زنگ می‌زند. دوست مرد پشت خط است و از او می‌خواهد با هم به استخری که از صبح قرارش را گذاشتند، بروند. زن در این لحظه در دلش از خدا می‌خواهد که مرد نرود؛ اما مرد خطاب به دوستش می‌گوید: «الآن حرکت می‌کنم!» زن ناراحت می‌شود؛ چون نمی‌خواست تنها باشد.

گفتنی است که وجود این تفاوت‌ها، به معنای برتری یکی بر دیگری نیست؛ برای مثال، وقتی دو دوست در کوه‌نوردی به سوی قله کوهی در حرکت‌اند، هر یک به میزان قدرت پا و نفس خود می‌تواند صعود کنند و آن‌که با قدرت و تمرین قبلی سرعت بیشتری دارد، نمی‌تواند و نباید به دیگران فخر بفرشد و یا کسی را که نمی‌تواند به سرعت و قدم او راهپیمایی کند، با طعن و کنایه عقب‌افتاده و معیوب بخواند.

کمال سر محبت ببین نه نقص گناه  
که هر که بی‌هنر افتد نظر به عیب کند<sup>۱</sup>

بنابراین، مواهب خدادادی زن و مرد، با هم متفاوت است و برای ایجاد سازگاری در زندگی، باید آنها را شناخت و طبق آن ویژگی‌ها رفتار کرد.

## ۲. فراگیری آیین همسرداری

لازم است زن و شوهر در آغاز زندگی نوین، همدیگر را بشناسند، با طرز تفکر، اخلاق،

۱. دیوان حافظ شیرازی، غزل ش ۱۸۸، به نقل از وبگاه گنجور، نشانی:

خواسته‌ها، تمایلات و توان جسمی یکدیگر آشنا شوند، از نقاط ضعف و قوت هم آگاهی یابند و این شناخت نیز به منظور تحکیم بنیاد زناشویی و دستیابی به راه‌های تنظیم زندگی، تعدیل خواسته‌ها و استفاده مطلوب از امکانات موجود باشد.

به هر حال، مهم‌ترین وظیفه زن و شوهر در آغاز زندگی، شناخت یکدیگر و در مرحله بعد، فراگرفتن آیین همسررداری است. فکر نکنید که همسررداری، کار ساده‌ای است؛ بلکه فنّ بسیار ظریف و حساسی است که نیاز به علم و آگاهی دارد.

زن و شوهر باید در آغاز زندگی، فنّ همسررداری را بیاموزند و به مرحله عمل درآوردند و اگر در این باره کوتاهی کنند، عواقب سوء آن را در آینده‌ای نزدیک مشاهده خواهند کرد. در آن زمان، دیگر اصلاح، دشوار و چه بسا غیرممکن خواهد بود.<sup>۱</sup> این، معنای خوب شوهررداری است که در روایات بدان اشاره شده است: «جِهَادُ الْمَرْأَةِ حُسْنُ التَّبَعْلِ»<sup>۲</sup> همچنین، مردی که بخواهد واقعاً همسررداری کند، باید اخلاق و روحیات همسرش را کاملاً به دست آورد، از خواسته‌های درونی و تمایلات نفسانی او آگاه شود و بر طبق آنها برنامه زندگی را مرتب سازد. به وسیله اخلاق و رفتار خویش، چنان در او نفوذ کند و دلش را به دست آورد که به خانه و زندگی دل‌گرم شود و از روی عشق و علاقه، خانه‌داری کند؛ حتی در برابر بد اخلاقی زن، آستانه تحمل خود را افزایش دهد. رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «إِنَّ أَكْمَلَ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا وَ خَيْرَكُمْ خِيَارَكُمْ لِنِسَائِهِمْ»<sup>۳</sup> کامل‌ترین مردم از جهت ایمان، خوش‌اخلاق‌ترین آنها می‌باشند. بهترین شما، کسی است که نسبت به خانواده‌اش احسان کند.»

### ۳. رفتار بر طبق تفاوت‌های یکدیگر

زن و مرد اگر در زندگی مشترک، به ویژگی‌های طرف مقابل توجه داشته باشند و بر طبق آن رفتار کنند، بسیاری از ناسازگاری‌ها و مشکلات پیش نمی‌آید. در این مسیر، لازم است در هر مسئله‌ای که پیش می‌آید، زن و مرد خود را جای طرف مقابل گذاشته و از دیدگاه او به موضوع نگاه کنند و از قضاوت‌های نابجا و بحث و جدل پرهیزند؛ چراکه برای سازگاری در ازدواج، «برقراری و تداوم ارتباط اثربخش» ضروری است. لازمه ارتباط، یادگیری شریک‌شدن در افکار،

۱. ابرهیم امینی، جوان و همسرگزینی، ص ۲۴۴.

۲. ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۶۰.

۳. محمدمدین حسن طوسی، الأمالی، ج ۲، ص ۶؛ مجلسی، بحار الأنوار، ج ۱۰۰، ص ۲۲۶.

احساسات، بازخوردهای مثبت و ابراز قدردانی می‌باشد. سازگاری در زناشویی، فرآیندی است که در طول زندگی زن و شوهر به وجود می‌آید؛ زیرا لازمه آن، انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مراوده‌ای است. البته روزهای اول زندگی، شایسته توجه جدی است. بنابراین، سازگاری در زناشویی، یک فرآیند تکاملی بین زن و شوهر است.<sup>۱</sup>

یک نتیجه فراگیر ناسازگاری بر اساس عدم توجه به تفاوت‌ها، غر زدن زنان است. زنانی که غر می‌زنند، معمولاً همسر خود را با بمبارانی از کلمات و جملات مربوط یا نامربوط مواجه می‌سازند؛ به طوری که مرد حوصله‌اش سر می‌رود و توان شنیدن آنها را نداشته و شروع به واکنش به صورت پر خاشگیری، کناره‌گیری و یا حتی دعوا می‌نماید. بسیاری از مردان در مراجعه به مراکز مشاوره و دادگاه‌های طلاق، علل مراجعه خود را رفتارهایی از جمله غر زدن همسر خود بیان می‌کنند.

مردان باید بدانند علت غر زدن، این است که مشکلی وجود دارد که زن را آزار می‌دهد و در صورتی که مسئله شناسایی نشود، می‌تواند ناسازگاری زن و در نهایت، دل‌سردی در روابط، احساس کینه و نفرت و دوری هرچه بیشتر را به دنبال داشته باشد. بنابراین، به جای اینکه مرد از غر زدن زن فرار کند، بهتر است با صبر و حوصله و به دور از ناراحتی و عصبانیت، دلیل رفتار زن را بیابد. بسیاری از ناراحتی‌هایی که زن به شکل غر زدن نشان می‌دهد، ممکن است ناشی از نیاز به صحبت کردن، مورد توجه و قدردانی قرارگرفتن، خستگی از کار خانه و اذیت فرزندان و یا یک سوء تفاهم ساده باشد.

اینکه زنان توقع دارند همسرشان همه آنچه را آنها می‌خواهند، باید بدانند یا اینکه مرد باید متوجه کنایه‌های آنها بشود، تصور واقع‌بینانه و منطقی‌ای نیست. پس، بهتر است زنان هم یاد بگیرند که بدون واسطه و استفاده از کنایه، مستقیماً تقاضای خود را مطرح کنند و یا احساس خویش را ابراز نمایند.

### نتیجه

در زندگی زناشویی، پدید آمدن ناسازگاری، امری طبیعی است؛ زیرا زن و شوهر هرچقدر هم که

۱. احمد غضنفری، بررسی عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی ازدواج‌های دانشجویی، ص ۴۷.



مجلس نوزدهم: بررسی شیوه‌های ایجاد سازگاری بین همسران ■ ۲۰۳

مشابه هم باشند، میانشان اختلاف نظر پیش می‌آید. مهم این است که با این اختلاف نظر، در فضایی از اخلاق‌مداری و وظیفه‌شناسی برخورد شود. بزرگوارانه‌ترین روش در تقویت سازگاری، «تغافل» در مقابل یکدیگر است. همچنین، عمل به وظایف خود و آگاهی از تفاوت‌های زن و شوهر، می‌تواند ریشه‌های ناسازگاری را در خانواده بخشکاند.

سازگاری زناشویی، وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع، احساسی ناشی از خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند. سازگاری در ازدواج، از طریق عواملی از جمله اخلاق‌گرایی و وظیفه‌شناسی ایجاد می‌شود. زوجین سازگار، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند و از نوع و سطح روابطشان راضی هستند.