

## بایستگی مهارت‌های شوهرداری پیش از ازدواج

سیده طاهره موسوی

### اشاره

یکی از عوامل مهم آسیب‌پذیری ازدواج‌ها، نبود مهارت‌های کافی در همسران است که موجب تنش و رنجش می‌شود و نیز خطری جدی برای دوام و پایداری زندگی به حساب می‌آید. امروزه با توجه به پیشرفت ارتباطات، ضرورت یادگیری مهارت‌های زندگی در دختران و پسران، بیش از پیش احساس می‌شود. بنابراین، عدم آشنایی مناسب همسران با این مهارت‌ها پیش از ازدواج، باعث ایجاد مشکلات بسیاری در ابتدای زندگی مشترک می‌شود؛ زیرا همسران، در مورد چگونگی گفتار، رفتار و یا واکنش در موقعیت‌های مختلف زندگی دانشی ندارند و فقدان مهارت‌ها در برخی ازدواج‌ها، موجب فروپاشی این پیوند مقدس می‌شود. ازاین‌رو، یادگیری مهارت‌ها ضامن بقای ازدواج‌هاست؛ همچنین، بهترین دوران برای آموزش مهارت‌ها، نوجوانی و ابتدای جوانی و از موثرترین نهادهای آموزشی، پس از خانواده، دبیرستان‌ها و دانشگاه‌ها هستند. با توجه به اهمیت موضوع و رسالت مراکز آموزشی، انتظار می‌رود که آموزش مهارت‌ها در چندین واحد درسی در برنامه‌ریزی‌های کلان آموزشی قرار گیرد. این نوشتار، با استفاده از منابع دینی و روان‌شناسی، به ضرورت یادگیری

چندی از مهارت‌های مهم زندگی توسط دختران، پیش از انتخاب همسر می‌پردازد.

### مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی، توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت است؛ به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید.<sup>۱</sup> به دست آوردن این مهارت‌ها، در همه جنبه‌های زندگی، به ویژه ازدواج، ضروری است؛ چراکه به داشتن یک زندگی شاد، روابطی عاشقانه و سازگارانه منجر خواهد شد. برای ازدواج موفق، دختر و پسر، پیش از ازدواج، نیازمند آموختن مهارت‌ها هستند تا با یاری آنها، مشکلات، اختلافات و کاستی‌های زندگی مشترک را برطرف کنند. اگرچه استفاده از مهارت‌ها پس از ازدواج، عملی و کامل می‌شود، اما یادگیری حداقلی مهارت‌ها پیش از ازدواج، باعث محکم‌تر شدن پایه‌های روابط سالم همسران و بقای زندگی آنها می‌شود. برخی از مهم‌ترین مهارت‌ها عبارت‌اند از:

#### ۱. مهارت‌های شناختی

مهارت‌های شناختی، به آگاهی از شخصیت خویش، وظایف و تفاوت‌های زن و مرد تقسیم می‌شود. برای کسب دیگر مهارت‌های لازم جهت ازدواج، ابتدا باید این شناخت به طور کاملی تحقق یابد.

#### - خودآگاهی

خودآگاهی، توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، توانایی و ناتوانایی‌هاست که باعث می‌شود فرد به تمام ویژگی‌های خود بنگرد و تصمیم بگیرد که چگونه باشد.<sup>۲</sup>

1. [www.who.int/mental health/media](http://www.who.int/mental health/media)

۲. فرهاد کارمیان، مهارت‌های زندگی، ص ۲۱.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «أَفْضَلُ الْمَعْرِفَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ؛<sup>۱</sup> برترین شناخت، شناخت انسان به خویشتن است.» این شناخت، موجب خودارزیابی صحیح، خودآگاهی هیجانی، استحکام شخصیت و اعتماد به نفس می‌شود. کسب این مهارت پیش از ازدواج، باعث می‌شود دختران بر اساس شناخت صحیح ارزش‌ها و باورها، عواطف و استعدادها، نیز علاقه‌ها و ایده‌آل‌های خود، معیارها و اهدافی برای انتخاب شریک زندگی خویش مشخص کنند.

#### - آگاهی از تفاوت مرد و زن

زن و مرد، با هم تفاوت دارند. شناخت تفاوت‌ها، باعث تفاهم و رفتار مناسب هنگام تعامل بین آنها می‌شود. عدم شناخت تفاوت‌ها، موجب می‌شود بنخواهیم «همسرمان، همان رفتار و واکنشی را داشته باشد که ما در مورد کسی که دوستش داریم، اعمال می‌کنیم.»<sup>۲</sup>

به طور کلی، مردها به دنبال مدیریت و تصمیم‌گیری، اعمال قدرت، حل مشکلات، نتیجه‌گیری، شایستگی، استقلال، کارایی و نیازهای جنسی و زیستی هستند. در همین راستا، زنان باید با توجه به ویژگی‌های مردان، از پیشنهاد دادن به طور مستقیم، پرسش‌های مکرر، انتقاد و نفی توانایی‌ها، ابراز خواسته‌ها در زمان نامناسب و یا برخورد ناشایست دوری کنند؛ به طور مثال، مردها هنگام تصمیم‌گیری برای حل مشکلات، به سکوت نیاز دارند. از این‌رو، زنان به دلیل درگیری ذهنی مرد، نباید در این مواقع صحبت کنند. موقعیت‌شناسی در صحبت کردن، به‌ویژه در زندگی مشترک، بسیار مهم است؛ امام حسین علیه السلام

۱. محمد محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ج ۷، ص ۱۶۲، ح ۱۲۳۲۶؛ عبدالواحد آمدی تمیمی، غرر الحکم و درر الکلم، ح ۲۹۳۵؛ علی بن محمد لثی، عیون الحکم و المواعظ، ص ۱۱۸.

۲. جان‌گری، مردان مریخی - زنان ونوسی، ص ۲.

می فرماید: «لَا تَتَكَلَّمَنَّ فِيهَا يَعْنِيكَ حَتَّى تَرَى لِلكَلَامِ مَوْضِعاً؛<sup>۱</sup> تا موقعیت مناسب نیافته‌ای، گفتار سودمند نگو.»

آگاهی نسبی و ابتدایی از این ویژگی‌ها و تفاوت‌ها توسط دختران، موجب اصلاح برخی از باورهای نادرست نسبت به مرد، رفتار، گفتار و تصمیم‌های مناسب در مراحل مختلف انتخاب، نامزدی و ازدواج می‌شود.

#### - شناخت وظایف زن و مرد

اطلاع از وظایف خویش، پیش از زندگی مشترک، در چگونگی انجام مسئولیت‌ها پس از ازدواج تأثیر می‌گذارد؛ زیرا دختران سعی می‌کنند با الگوبرداری مناسب، آمادگی‌های لازم جهت انجام وظایف خود را به دست آورند.

دخترانی در انجام‌دادن وظایف در زندگی مشترک، دچار مشکل می‌شوند که شخص نامناسبی را برای الگوبرداری انتخاب کرده‌اند. بنابراین، بهتر است دختران برای خانه‌داری، تربیت فرزندان، مهرورزی و رفتار با همسر، از سیره حضرت زهرا علیها السلام الگوبرداری کنند و سپس آن را با نیازهای روز و امکانات موجود تطبیق دهند. بر اساس حدیثی از امام باقر علیه السلام، تقسیم کار در زندگی حضرت زهرا علیها السلام بدین‌گونه صورت می‌گرفت: «فاطمه علیها السلام کارهای داخلی را بر عهده داشت و امیر مؤمنان، علی علیه السلام کارهای بیرون خانه را انجام می‌داد.»<sup>۲</sup> با توجه به حدیث پیش‌گفته، منظور از کارهای داخلی، صرفاً خانه‌داری نیست؛ بلکه مدیریت خانه، حل هر گونه مشکل، ایجاد محیطی امن و بانشاط، مهرورزی و تربیت فرزندان است.

۱. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۸، ص ۱۲۷.

۲. همان، ج ۴۳، ص ۳۱.

## ۲. مهارت‌های عاطفی

شامل مواردی همچون: همدلی، همدردی و مدیریت استرس است که به دو مهارت اشاره می‌شود:

### - همدلی

همدلی، نوع خاصی از توجه کردن به دیدگاه دیگران است؛ به گونه‌ای که بتوان با درک حالت عاطفی آنها، رفتار عاطفی از خود بروز داد. برخی از دختران و پسران، به اشتباه تصور می‌کنند که شباهت کامل تفکر و عقیده زن و مرد، موجب تفاهم می‌شود؛ درحالی‌که با توجه به تفاوت انسان‌ها در باورها، نگرش‌ها و علاقه‌مندی‌ها، تنها همدلی است که منجر به تفاهم می‌شود. همدلی، علاوه بر درک و فهم همسر، موجب پذیرش و حمایت از رفتارها و گفتارهای او نیز می‌شود. دختران برای پرورش مهارت همدلی، باید بیاموزند که چگونه فعالانه به صحبت‌های دیگران گوش بسپارند تا بتوانند تمام احساسات خود را بیان کنند یا چگونه می‌توان بدون ارائه راه‌حل، کنایه و مقایسه، با دیگران هم‌ذات‌پنداری کنند و یا چگونه با یادگیری مهارت خویشتن‌داری، هوش هیجانی خود را کنترل نمایند. به فرموده امام سجاد علیه السلام: «همه خیر و خوبی، در خویشتن‌داری است.»<sup>۱</sup> خودنگه‌داری، باعث تسلط بر احساسات و هیجانات و در نهایت، ارائه رفتار و گفتار مناسب و مؤثر هنگام بروز مشکلات و ناملازمات زندگی می‌شود.

### - ابراز محبت

دختران باید بدانند که یکی از مهم‌ترین وظایف آنان پس از ازدواج، عشق‌ورزیدن و محبت به همسر است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرماید:

۱. ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۷۸.

«بهترین زنان، زن‌هایی هستند که دارای محبت باشند.»<sup>۱</sup> قرآن می‌فرماید: «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً»<sup>۲</sup> و میان شما مودت و رحمت آفرید.» چه نیکوست که دختران هنر برقراری ارتباط صمیمی و عاطفی را در خانواده یاد بگیرند تا پس از ازدواج، مودت و رحمت خدادادی را به نیکویی به همسرشان ابراز کنند.

### ۳. مهارت‌های ارتباطی

ارتباط، انگاره‌ای برای سنجش افراد و وسیله‌ای برای تغییر در سطح رفتار است. ارتباط، شامل تبادل اطلاعات و چگونگی معنا بخشیدن به اطلاعات است.<sup>۳</sup> زمینه‌های ارتباطی اشخاص، در طول زندگی‌شان به وجود می‌آید و بر تمام روابط آنها تأثیر می‌گذارد. ارتباط در خانواده پدری، از فرهنگ، جنسیت، چگونگی برقراری رابطه با دیگران و تجربه‌های روابط صمیمانه پیشین، سرچشمه می‌گیرد.<sup>۴</sup> روابط صمیمانه در دراز مدت، نیازمند ارزش نهادن به شریک زندگی است که می‌توان آن را به چند مهارت ارتباطی جداگانه تقسیم کرد<sup>۵</sup> و لازم است که دختران، پیش از ازدواج، این مهارت‌ها را بیاموزند:

#### - احترام متقابل

احترام، نگرشی است که در آن، همسران برای هم احترام بسیاری قائل‌اند و یکدیگر را ارزشمند می‌دانند. احترام در اصیل‌ترین شکل خود، به صورت توانایی گوش‌دادن و توجه به همسر، نشان داده می‌شود. روشن است که این توانایی‌ها، از نگرش صرف فراتر می‌روند و به ارزش‌گذاری فعالانه و قدردانی

۱. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۱۰۳، ص ۲۳۵.

۲. روم، آیه ۲۱.

۳. ویرجینا ستیر، آدم‌سازی در روان‌شناسی خانواده، ص ۳ و ۴۴.

۴. فرانک فینچام و دیگران، رابطه همسران، ص ۴۷.

۵. داوود حسینی، راهکار برقراری روابط سالم و سازنده در خانواده، ص ۴۰.

احترام‌آمیز تبدیل می‌شوند.<sup>۱</sup> امام صادق علیه السلام درباره احترام گذاشتن زن به شوهر می‌فرماید: «هر زنی که به شوهرش احترام بگذارد و آزارش نرساند، خوش‌بخت و سعادت‌مند خواهد بود.»<sup>۲</sup>

دختران باید بدانند برای احترام به همسر خود، بایسته است که جنبه‌های مختلفی مثل: نگاه کردن به همسر هنگام صحبت، صدا کردن همسر به نام شایسته، سلام کردن و یا سپاسگزاری نمودن را رعایت کنند؛ به طور مثال، با سلام کردن به همسرشان، مهر و محبت بین خود و او را بیشتر کنند؛ زیرا خداوند در قرآن کریم فرموده: «فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبَارَكَةً طَيِّبَةً»<sup>۳</sup> چون به خانه‌هایی [که گفته شد] درآمیدید، به یکدیگر سلام کنید؛ درودی که نزد خدا مبارک و خوش است.»

همچنین دختران باید بیاموزند که به گونه شایسته و نیکو با همسر خود سخن بگویند؛ زیرا بدزبانی و زشت‌گویی، در اسلام نکوهش شده است. پیامبر صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرماید: «الْجَنَّةُ حَرَامٌ عَلَىٰ كُلِّ فَاحِشٍ أَنْ يَدْخُلَهَا»<sup>۴</sup> بهشت، بر همه کسانی که بدزبان و زشت‌گو هستند، حرام است.»

#### - بخشش و گذشت

به غیر از معصوم، هر کسی خطا و لغزش دارد. دو نفر که با هم زندگی می‌کنند و از جهتی اشتراک مساعی و همکاری دارند، باید لغزش‌های یکدیگر را ببخشند تا زندگی آنها ادامه پیدا کند. اگر بخواهند در این باره سختگیری کنند، ادامه همکاری غیر ممکن می‌شود. اگر اعضای خانواده بخواهند نسبت به یکدیگر

۱. حمیدرضا سهرابی، شناخت و درمان اختلاف‌های زناشویی، ص ۱۲۴ و ۱۲۵.

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۱۰۳، ص ۲۵۳.

۳. نور، آیه ۶۱.

۴. ملامحسن فیض کاشانی، محجة البیضاء، ج ۵، ص ۲۱۵.

سختگیری نمایند و خطاهای یکدیگر را دنبال کنند، زندگی آنها از هم می‌پاشد و یا بدترین زندگی را تجربه خواهند کرد.<sup>۱</sup>

بخشش و گذشت، موجب پایداری و دوام زندگی مشترک خواهد شد. دختران با بخشش اطرافیان (دوستان، خانواده و همکاران) باید روحیه مدارا و گذشت را پیش از ازدواج در خود ایجاد کنند تا در طول زندگی، با خطاپوشی، موجب آرامش زندگی خویش شوند. بخشیدن و چشم‌پوشی از خطاها، سبب نزدیکی قلب‌ها به یکدیگر می‌شود که این نزدیکی قلب‌ها، موجب ارزشمندتر شدن انسان خواهد شد؛ چنان‌که حضرت زهرا علیها السلام می‌فرماید: «ارزشمندترین مردم، کسانی هستند که با همسرانشان مهربان و بخشنده‌اند.»<sup>۲</sup>

#### - درک و فهم متقابل

درک و فهم در زندگی مشترک، بسیار ضروری و فرآیند پیچیده‌ای است که همسران به وسیله آن، اطلاعات متقاعدکننده و توضیح‌دهنده‌ای از یکدیگر کسب می‌کنند.<sup>۳</sup> برای درک و فهم متقابل در زندگی مشترک، باید توانایی‌های همسر را در نظر گرفت و بر اساس آن، از او در برخورد با مسائل انتظار داشت. درک متقابل به جای درگیری، باعث سازش و سازگاری میان همسران می‌شود.<sup>۴</sup> پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «پس از ایمان به خدا، نعمتی بالاتر از همسر موافق و سازگار نیست.»<sup>۵</sup> این نعمت، موجب دوام و پایداری زندگی مشترک می‌شود.

۱. ابراهیم امینی، آیین همسراری، ص ۲۱.

۲. علاء‌الدین متقی، دلائل الامامه، ج ۷، ص ۲۲۵.

۳. احمد حسینی، بهداشت روانی ازدواج و همسراری، ص ۱۲۵.

۴. مجید رشیدپور، تعادل و استحکام خانواده، ص ۱۵۳ (با اندکی تغییر).

۵. حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۵۳۲.



**- واکنش و حساسیت مناسب**

آگاهی از نیازهای همسر، از عناصر اساسی فرآیند ارتباط است. عدم آگاهی از این نیازها، موجب واکنش نامناسب و در نتیجه، بروز مشکل می‌شود. برخی از همسران، در شناخت خواسته‌های همسرشان کوتاهی می‌کنند و زمانی را برای شنیدن نیازهای اینان اختصاص نمی‌دهند. همچنین، زوج‌هایی هستند که از بیم سوء استفاده، تصمیم می‌گیرند که نسبت به یکدیگر حساس نباشند. در همه این موارد، نتیجه نهایی، یکسان است؛ چون همسران در شناسایی یا ارضای نیازهای یکدیگر شکست می‌خورند. بنابراین، از هم دور و دورتر می‌شوند.<sup>۱</sup>

دختران برای واکنش مناسب در موقعیت‌ها، باید در مورد ویژگی‌های کلی مرد و شیوه برخورد با او، مطالب روان‌شناسی را مطالعه کنند و تمام تلاش خود را برای شناختن طرف مقابل به کارگیرند تا بتوانند اندیشه‌ها، علاقه‌ها و خواسته‌های همسر خود را به خوبی بشناسند و بتوانند پس از ازدواج و در موقعیت‌های گوناگون، واکنشی مناسب در تعامل با همسر بروز دهند.<sup>۲</sup>

**۴. مهارت‌های رفتاری**

مهارت‌های رفتاری، یعنی انجام رفتارهایی که موجب ایجاد احساس خوشایند و هیجان مثبت در همسر می‌شود. این مهارت‌ها، به مبادله رفتارهای مثبت و کاهش رفتارهای منفی طرف مقابل منجر می‌شود. افزایش تبادلات رفتاری مثبت، نیازهای عاطفی - روانی همسران را ارضا نموده، باعث ایجاد احساس مثبت در آنها نسبت به یکدیگر می‌شود. رفتارهای خوشایند، طیف گسترده‌ای دارد؛ از قبیل: انجام خدمت به همسر، دادن هدیه، رفتار نیکو، تهیه غذای

۱. مجید رشیدپور، تعادل و استحکام خانواده، ص ۱۵۳.

۲. داوود حسینی، راهکار برقراری روابط سالم و سازنده در خانواده، ص ۴۲ (با اندکی تغییر).

مطبوع، تقدیم گل و یا نوشتن پیام‌های مثبت و عاشقانه.<sup>۱</sup>

در روایات نیز بر این گونه رفتارها تأکید بسیار شده؛ همان گونه که نبی گرامی اسلام فرموده: «حَقُّ الرَّجُلِ عَلَى الْمَرْأَةِ إِنَارَةُ السَّرَّاحِ وَاصْلَاحُ الطَّعَامِ وَأَنْ تُسْتَقْبَلَهُ عِنْدَ بَابِ بَيْتِهَا فَتَرَحَّبَ بِهِ وَأَنْ تُقَدَّمَ إِلَيْهِ الطَّشْتُ وَالْمِنْدِيلُ وَأَنْ تُؤَضِّضَهُ وَأَنْ لَا تَمْتَعَهُ نَفْسَهَا إِلَّا مِنْ عِلَّةٍ»<sup>۲</sup> حق مرد بر زن، این است که چراغ خانه را روشن سازد، غذای مطبوع فراهم کند، تا در خانه‌اش به پیشواز او برود و به او خوشامد بگوید، تشت آب و حوله را برای او آماده کند و دست‌های او را بشوید و بدون دلیل، مانع شوهر نسبت به برقراری رابطه با خودش نشود.»

این رفتارها، علاوه بر افزایش احترام و مودت بین زوجین، آثار تربیتی ویژه‌ای دارد؛ برای مثال، در روایات تأثیر هدیه در کینه‌زدایی مورد توجه قرار گرفته است؛<sup>۳</sup> چنان‌که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «به یکدیگر هدیه دهید تا زمینه‌ساز محبت شما به هم شود. همانا هدیه، کینه‌ها را از بین می‌برد.»<sup>۴</sup>

آشنایی دختران با این رفتارهای خوشایند، سبب برخورد مناسب با همسر و به‌کارگیری آنها در طول زندگی و در نهایت آرامش، آسایش و پایداری زندگی می‌شود.

## ۵. مهارت تصمیم‌گیری

اگر چه همه افراد در زندگی تصمیم می‌گیرند، ولی همیشه تصمیم‌های آنها هوشمندانه نیست. در روایت ذیل، روش تصمیم‌گیری هوشمندانه از نظر پیامبر صلی الله علیه و آله معرفی شده است:

۱. سیده مریم طباطبایی ندوشن، مهارت‌هایی برای یک ازدواج موفق، ص ۵۶.
۲. حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۵۴.
۳. سیده مریم طباطبایی ندوشن، مهارت‌هایی برای یک ازدواج موفق، ص ۵۶.
۴. کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۱۴۴.

«روزی مردی خدمت پیامبر اکرم ﷺ شرفیاب شد و با اصرار بسیار، از ایشان اندرزی خواست. حضرت به او فرمود: اگر بگویم، به کار می‌بندی؟ عرض کرد: بلی، ای رسول خدا.

حضرت دوباره فرمود: اگر بگویم، به کار می‌بندی؟ عرض کرد: بلی، ای رسول خدا.

حضرت برای بار سوم فرمود: اگر بگویم، به کار می‌بندی؟ وی گفت: بلی، ای رسول خدا.

رسول اکرم ﷺ پس از اینکه سه بار از او قول گرفت و وی را متوجه اهمیت مطلبی که می‌خواهد بگوید، کرد، به او فرمود: هرگاه تصمیم به کاری گرفتی، اول در اثر و نتیجه و عاقبت آن فکر کن و بیندیش. اگر دیدی نتیجه و عاقبتش صحیح است، آن را دنبال کن اما اگر عاقبتش گمراهی و تباهی است، از تصمیم خود صرف نظر کن.<sup>۱</sup>»

بنا بر این روایت، تصمیم‌گیری‌های نادرست به پیامدهای ناخوشایند منجر می‌شود و مهارت تصمیم‌گیری، به افراد کمک می‌کند با سنجیدن جوانب مختلف راه‌حل‌ها و انتخاب‌ها، و پیامدهای مثبت و منفی هر یک، به طور صحیح در مورد عملکرد خود تصمیم شایسته بگیرند.<sup>۲</sup>

برخوداری از مهارت تصمیم‌گیری پیش از ازدواج، برای انتخاب همسر و در زندگی مشترک بسیار تأثیرگذار است؛ زیرا کمک می‌کند پایان شیرینی برای زندگی رقم بخورد. حضرت علی ؑ می‌فرماید: «لِكُلِّ امْرِئٍ عَاقِبَةٌ خُلُوَّةٌ أَوْ مِرَّةٌ؛ هر کس را پایانی است؛ تلخ یا شیرین.»<sup>۳</sup>

۱. حَزَّ عَامِلِي، وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۴۵۷.

۲. مهرنوش اکبری، توانایی‌ها و مهارت‌های زندگی، ص ۶۰.

۳. نهج البلاغه، حکمت ۱۵۱، ص ۶۶۵.

دختران هنگام تصمیم‌گیری برای انتخاب همسر، باید فرد را با ایده‌آل‌های مورد نظر خویش بسنجند و سپس، از مراکز مشاوره برای مشورت یاری بگیرند. هنگام تصمیم‌گیری در زندگی مشترک، زن و مرد باید با هم مشورت کنند، آن‌گاه با توجه به ویژگی‌های مرد، بهتر است تصمیم نهایی بر عهده وی قرار بگیرد و زن به او اعتماد کند.

### ۶. مهارت حل اختلافات

باید توجه داشت که حذف کامل اختلاف در زندگی مشترک، ناممکن است؛ اما می‌توان با برقراری ارتباط شایسته، گفتار نیکو و منطقی و نیز رفتار محبت‌آمیز با همسر، بروز آن را کمتر کرد.

قرآن کریم در مورد وظیفه زن و مرد هنگام بروز اختلاف می‌فرماید: «وَإِنْ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ»<sup>۱</sup> و اگر زنی از شوهر خویش بیم ناسازگاری یا رویگردانی داشته باشد، بر آن دو گناهی نیست که از راه صلح با یکدیگر به آشتی گرایند که سازش، بهتر است.»

با توجه به این آیه، پس از بروز اختلاف یا سوء تفاهم، در مرحله نخست، دو طرف باید آن را بی‌درنگ با رضایتمندی یکدیگر حل کنند؛ چون با گذشت زمان، به رنجش تبدیل می‌شود؛ اما اگر نتوانستند صلح کنند، بهتر است که از دیگران مشورت بگیرند.

دختران پیش از ازدواج، باید مهارت حل مسئله را برای برطرف کردن اختلاف‌هایی که در زندگی مشترک رخ می‌دهد، بیاموزند. برای کسب این

مهارت، ابتدا باید برای حل هر مشکلی در زندگی، راه‌هایی را در نظر بگیرند و بعد بهترین راه را انتخاب نموده، سپس آن را پیاده‌سازی کنند.

برای حل اختلاف در زندگی مشترک، زنان باید با حفظ ادب و احترام، بدون پرخاش و تندى با همسر، صحبت کنند و از بیان کلمات منفی و تحریک‌کننده بپرهیزند. اگر دختران این مهارت را به‌خوبی در گروه خانواده و دوستان، پیش از ازدواج بیاموزند، پس از ازدواج با توجه به ویژگی‌های همسرشان می‌توانند مشکل خود را به‌خوبی حل کنند.