

نقش سلامت روان در سالم‌سازی روابط زناشویی با تکیه بر آموزه‌های علوی

فریبا علیزاده طوسی*

چکیده

امروزه یکی از آسیب‌های جدی فراروی جامعه، ناپایداری و تزلزل در خانواده‌ها و فقدان آرامش و روابط مستحکم مابین زوجین است که می‌تواند ضربه‌های جبران‌ناپذیری بر پیکره جامعه وارد سازد. دین اسلام به عنوان دین خاتم و اکمل به این مهم توجه داشته و راهکارهای متعددی را پیش روی مسلمانان قرار داده است. سلامت خانواده و روابط مطلوب زوجین برگرفته از سبک اندیشه آنها نسبت به خود و همسر خویش است که خانواده سالم را رقم می‌زند؛ خانواده‌ای که از سلامت روان و آرامش روانی و معنوی هر یک از اعضای خود حمایت می‌کند و به سالم‌سازی روابط آنها توجه داشته باشد. نوشتار حاضر با هدف تبیین نقش سلامت روان بر سالم‌سازی خانواده با تکیه بر آموزه‌های علوی تدوین گردیده است.

کلیدواژگان: سلامت روان، روابط زناشویی، ازدواج، نهج البلاغه، آموزه‌های علوی

*. کارشناس ارشد نهج البلاغه دانشگاه امام رضا (ع)؛ faribaalizadehtosi@yahoo.com

مقدمه

دست قدرت و حکمت الهی، تمام اجزای جهان را به صورت جفت و عاشق یکدیگر آفریده است؛ به گونه‌ای که هریک از اجزای هستی خواهان جفت خویش است. خدای رحمان همان گونه که میان کاه و کهربا جاذبه‌ای نهاده تا به وصال هم برسند، میان زن و مرد نیز کشش و علاقه‌ای نهاده تا از اتحاد آن دو، هستی بقا یابد و به سوی کمال سیر نماید. نظام هستی همواره در حال کشش و کوشش است. از والاترین کشش‌های نظام هستی که خود رقم‌زننده بالاترین کوشش‌هاست، میل و کشش به همسرگزینی و تشکیل خانواده است. این گرایش غریزی، در ذات انسان نهفته است که خود جلوه‌ای زیبا از «عشق وصال» در نهاد پاک آدمی است. از اینرو ازدواج جایگاه بسیار مهمی در زندگی اکثر افراد دارد.

فلسفه زوجیت و ضرورت ازدواج

بحث زوجیت، سرنوشت محتومی است که خداوند از همان آغاز خلقت در خمیره انسان‌ها قرار داده و با روح آنها عجین نموده است. هنگامی که خداوند در قرآن کریم به زوجیت کل هستی اشاره دارند، بر زوجیت انسانی بیش از سایر زوجیت‌های خلقت تأکید می‌کند: «سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ؛ پاک [خدایی] که از آنچه زمین می‌رویاند و [نیز] از خودشان و از آنچه نمی‌دانند، همه را نر و ماده گردانیده است» (یس/۳۶). همچنین در آیه ۳ سوره مبارکه فجر که از جهت گستردگی سوگندها مهم‌ترین آیه قرآن کریم است می‌خوانیم: «وَ الشَّفَعِ وَالْوَتْرِ؛ سوگند و به جفت و تاق». «وتر» خداوند بی‌همتاست که زوجیت در ذات او راه ندارد و «شفع» تمام پدیده‌های زوج عالم از جمله انسان‌ها است که سهم مهمی از این قاعده را به خود اختصاص داده‌اند.

خدای سبحان نیاز به ازدواج و تشکیل خانواده را در جسم و روح انسان‌ها را قرار داده تا طبق آن عمل کنند. ابتدا نیاز جسمانی و مادی در این مسئله دیده می‌شود و سپس نیازهای روحی و عاطفی و ... علاوه بر آنکه در ساختار فیزیولوژیکی مردان و زنان چنین نیازی وجود

دارد، در ابعاد روحی آنان نیز این میل و خواهش به وضوح احساس می‌شود. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «زَيْنَ النَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبِ؛ دوستی خواستنی‌ها [ای گوناگون] از: زنان و پسران و اموال فراوان از زر و سیم و اسب‌های نشاندان و دامها و کشتزار [ها] برای مردم آراسته شده، [لیکن] این جمله، مایه تمتع زندگی دنیاست، و [حال آنکه] فرجام نیکو نزد خداست» (آل عمران/۱۴).

«ناس» شامل مردان و زنان با هم می‌شود و «شهووات» جمع «شهوة» به معنای دلبستگی و میل و کشش است. انسان‌ها چون تشنه شوند، تمایل شدیدی به نوشیدن دارند و آن زمان که گرسنه شوند، نیاز و کشش به خوردن پیدا می‌کنند. اینها تمایلاتی است که به طور قهری و طبیعی در وجود آدمی هست. اولین مورد از این نیازها را که خداوند مطرح می‌کند، نیاز به تشکیل خانواده می‌باشد (انصاری، ۱۳۹۳ الف: ۹۳ و ۹۴).

روابط نسبی و سببی موقعیت اجتماعی انسان را نشان می‌دهد و زنجیره وابستگی‌های قهری او را بیان می‌کند که افراد ضعیف و ناتوان از نظر اخلاقی و شخصی آنچنان که شایسته است نمی‌توانند از این بستر طبیعی بهرمنند شوند و با وجود دهها نفر از خویشان و بستگان تنها می‌مانند و زندگی را در وحشت تنهایی در جهنم غیرقابل تحملی تبدیل می‌نماید. اما انسان‌های توانمند و با شخصیت، نه تنها این روابط را به خوبی حفظ می‌کنند و در پرتو حسن معاشرت، فضای دلنشینی برای خویش پدید می‌آورند، بلکه در پرتو دوستی و مودت دوستان به تکامل که به چگونگی فرآیند شکل‌گیری و رشد انسان‌ها در تمام ابعاد زندگی گفته می‌شود، می‌رسند (حمیدزاده گیوی، ۱۳۹۵: ۱۸۱).

بنابراین انسان از طریق ازدواج که یکی از مهم‌ترین روابط سببی است می‌تواند به رشد برسد. به عبارتی، زمانی که مرد و زن با یکدیگر ازدواج نمایند، کامل می‌شوند. زیرا آن‌ها

برای رهایی از رنج و تنهایی، رسیدن به کمال، پختگی و رشد، رنگ دادن به زندگی و حضور فعالتر در جامعه انسانی نیازمند پیوستن به یکدیگر هستند. از این طریق است که مرد کاملاً مرد و زن کاملاً زن می‌شود.

از جمله وصایای امام علی(ع) در آخرین لحظات زندگانی، خطاب به اهل بیت خود، سفارش به همبستگی و همدلی بود: «وَعَلَيْكُمْ بِالتَّوَّاصِلِ وَالتَّبَاذُلِ وَ اِيَاكُمْ وَ التَّدَايُرِ وَ التَّقَاطُعِ»؛ و به یکدیگر پیوستن و بخشیدن را به شما سفارش می‌کنم، و از پشت کردن به یکدیگر و از هم بریدن شما را زنهار می‌دهم (نهج البلاغه، نامه ۴).

«تواصل» از ریشه «وصل» هرگونه ارتباط و پیوند معنوی، مادی، عقلانی و عاطفی را شامل می‌شود. همان‌طور که انسان در رفع نیازهای مادی و معیشتی خود به کوشش و تلاش جدی و حساب‌شده نیاز دارد، در جهت رفع نیازهای معنوی و پاسخگویی به مطالبات عاطفی خویش نیز به هم‌زبان و همسر و دوست خوب و لایق نیازمند است؛ زیرا انسان ذاتاً مدنی و اجتماعی آفریده شده است و در راستای رشد و تعالی خویش به تأمین احتیاجات اجتماعی خود نیاز مبرم دارد (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۹/۲۸۱).

البته لازم به ذکر است که ارتباط و وابستگی باید از نوع سالم و منطقی و بر پایه اصول باشد، زیرا ازدواج برقراری ارتباط و علاقه‌مندی با شخصی است که می‌دانیم کامل نیست و بر همه یا برخی ناتوانایی‌ها و قصوراتش آگاهیم. (گری، ۱۳۷۸: ۴۵۸). از این‌رو امام علی(ع) از عشق احساسی و محبت بسیاری که بر پایه درک صحیح نبوده، بلکه از راه حواس ظاهری ایجاد شود و صرفاً خواهشی زودگذر باشد، منع کرده و می‌فرماید: «مَنْ عَشِقَ شَيْئاً اَعشى بَصْرَهُ وَ اَمْرَضَ قَلْبَهُ فَهُوَ يَنْظُرُ بِعَيْنٍ غَيْرِ صَاحِحَةٍ وَ يَسْمَعُ بِاُذُنٍ غَيْرِ سَمِيعَةٍ»؛ هرکس به چیزی عشق ورزد، همان چیز چشمانش را کور و گوشه‌هایش را کر و قلبش را بیمار می‌سازد. او با چشم معیوب و گوش ناشنوا می‌بیند و می‌شنود، خواسته‌های دل، عقلش را تباه ساخته و دنیا قلبش را می‌میراند» (نهج البلاغه، خطبه ۱۰۹).

اهمیت بهداشت روان در سالم‌سازی روابط زناشویی

ارتباط زناشویی هسته مرکزی نظام خانواده و اختلال در آن تهدیدی جدی برای بقا و سلامت روان خانواده محسوب می‌شود (ملایی و همکاران، ۱۳۹۷: ۲۸). منظور از «روان» آن بخش غیرمادی و بعد اصیل و اساسی وجود انسان است که همه انگیزه‌ها، هیجانات و عواطف اعم از غم و شادی و شناخت و ... حتی آنچه قابل مشاهده و اندازه‌گیری کمی در آزمایشگاه زیستی و تجربی نیست را درک می‌کند و همه ادراکات و هیجانات و آگاهی‌ها به وسیله آن صورت می‌پذیرد و به اعتبارهای مختلف به آن «نفس»، «روح»، «روان»، «عقل» و «قلب» اطلاق می‌شود (اکبری، ۱۳۸۲: ۸۸).

اختلالات روانی مشتمل بر طیف وسیعی از حالاتی است که با الگوهای از علائم و نشانه‌های غیرطبیعی رفتاری و روانشناسی که به سوء عملکرد می‌انجامد مشخص می‌گردند (اسدی نوقایی، ۱۳۸۹: ۳). در مقابل، بهداشت روانی به معنای سلامت فکر است و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که می‌تواند به ایجاد تحرک، پیشرفت و تکامل فردی کمک نماید؛ زیرا وقتی سلامت روانی شناخته شد، برای دستیابی به آن اقدام می‌شود و بدین سبب راه برای تکامل فردی و اجتماعی بازمی‌گردد (حسینی، ۱۳۹۷: ۱۳). بهداشت روان، در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و تنها نبود بیماری و عقب‌ماندگی نیست (گنجی، ۱۳۹۱: ۱۰).

در رویکرد اسلامی بهداشت و سلامت روان به معنای تعادل نیازها و نظامهای درونی و گرایش‌های فطری و جسمانی انسان است و علامت آن این است که آدمی در پرتو رهنمودهای عقل و هدایت آموزه‌های وحی، آنچه را موجب تربیت روح و آرامش می‌شود و او را به خدای بزرگ نزدیک می‌سازد، برگزیند (فقیهی، ۱۳۸۳: ۷۱).

بهداشت روانی در دین یعنی بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی به گونه‌ای است که برای او امکانی فراهم سازد تا بتواند به زندگی خلاق،

رضایت‌بخش و سعادت‌مند دست یابد. به سخن دیگر، سلامت روان آن ظرفیت عظیم آدمی است که با ایجاد نظام ارزشی اخلاقی قدرتمند، داشتن هدف متعالی در زندگی، روابط سالم و سازنده با خود و دیگران و حس عمیق عرفانی به طبیعت و نظام عظیم هستی به دست می‌آید (سالاری‌فر، ۱۳۹۰: ۱۴).

امام علی (ع) می‌فرماید: «رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا سَمِعَ حُكْمًا فَوَعَى وَ دَعِيَ إِلَى رِشَادٍ فَدَنَا وَ أَخَذَ بِحُجْزَةِ هَادٍ فَجَاءَ رَاقِبَ رَبِّهِ وَ خَافَ ذَنْبَهُ قَدَمَ خَالِصًا وَ عَمِلَ صَالِحًا اِكْتَسَبَ مَذْخُورًا وَ اجْتَنَبَ مَحْذُورًا رَمَى غَرَضًا وَ أَحْرَزَ عَوْضًا كَابِرَ هَوَاهُ وَ كَذَّبَ مَنَاهُ جَعَلَ الصَّبْرَ مَطِيَّةً نَجَاتِهِ وَ التَّقْوَى عُدَّةً وَفَاتِهِ رَكِبَ الطَّرِيقَةَ الْغَرَاءَ لَزِمَ الْمَحَجَّةَ الْبَيْضَاءَ اغْتَنَّمَ الْمَهْلَ وَ بَادَرَ الْأَجَلَ وَ تَزَوَّدَ مِنَ الْعَمَلِ»؛ خدا رحمت کند بنده‌ای را که حکمی را شنید و به خوبی فراگرفت و به راه رشدی دعوت شد و بدان نزدیک گردید و به دامن راهنمایی دست زد و نجات یافت. پروردگارش را پیوسته در نظر داشت، از گناه خویش ترسید، عمل خالصی پیش فرستاد و کار شایسته‌ای انجام داد، ذخیره‌ای به دست آورد و از محذورات اجتناب کرد. هدفی را نشان کرد و زد و در برابر جایزه‌ای به دست آورد. با هوای نفس به ستیزه برخاست. پایداری را مرکب رهوار نجات و پروا‌پیشگی را ره‌توشه وفات قرار داد و بر راه روشن و گشاده سوار شد و راه روشن درخشان را پیوسته در پیش داشت. فرصت‌ها را غنیمت شمرد و از اجل پیشی جست و از عمل نیک توشه برگرفت» (نهج البلاغه، خطبه ۷۵).

این سخن مشتمل بر اوصاف شایسته و برجسته مؤمنان است. یکی از صفاتی که در اینجا به آن اشاره شده، «رَاقِبَ رَبِّهِ» است که منظور مراقبت حالت نفسانی است که نتیجه آن معرفت و شناخت و همچنین مراقبت در عمل اعضاء، جوارح و قلب است؛ زیرا این حالت نفسانی عبارت است از توجه داشتن قلب به خداوند و همواره به یاد او بودن و اینکه بدانی خداوند بر اسرار و رموز آگاه است. اگر چنین معرفت و شناختی برای انسان حاصل

شود، بی‌شک انسان را وادار می‌کند که همواره خود را در محضر حق ببیند و خداوند را ناظر اعمالش بداند (صاحبکار، ۱۳۹۴: ۶/ ۱۰۱-۱۱۰). مجموعه این صفات سبب می‌شود که انسان مؤمن از بهداشت و سلامت روان برخوردار گردد و به عبارت دیگر، فردی سالم از لحاظ روحی و روانی گردد.

آرامش درون شرط سلامت زندگی زناشویی

در نهج البلاغه سلامت روان شرط لازم و ضروری برای دوام و بقای روابط و سالم‌سازی آن محسوب می‌گردد: «وَمَنْ أَصْلَحَ سِرِّرَتَهُ أَصْلَحَ اللَّهُ عِلَانِيَتَهُ، وَمَنْ عَمِلَ لِدِينِهِ كَفَاهُ اللَّهُ أَمْرَ دُنْيَاهُ، وَمَنْ أَحْسَنَ فِيمَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ كَفَاهُ اللَّهُ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّاسِ»؛ هر کس پنهان خود را اصلاح کند، خداوند آشکارا او را اصلاح گرداند و هر کس برای دینش کار کند، خدا کار دنیای او را بسنده می‌دارد و هر کس میان خودش و خدا را نیکو سازد، خدا پیوند میان او و مردم را به نیکوترین وجه کفایت می‌کند» (نهج البلاغه، حکمت ۳۹۴).

آراستن باطن و درون انسان به وسیله اخلاق خوب زمینه‌ای است برای آنکه خداوند گفتار و رفتار ظاهری انسانها را به لطف خود اصلاح کند؛ زیرا آراستگی ظاهر به منزله ثمره آرایش باطن است (بحرانی، ۱۳۸۵: ۸/ ۳۵۴).

سازگاری زناشویی در زوج‌هایی که آرامش درونی و مهارت ارتباطی بالاتری دارند، نسبت به آنهایی که از آرامش درونی و مهارت‌های ارتباطی ضعیف‌تری برخوردارند بیشتر است. این مهارت که یکی از مولفه‌های پیش‌بینی‌کننده سازگاری زناشویی در زوجین است ارتباط مستقیم با بهداشت روان دارد (صدیقی، ۱۳۹۲: ۷). از طرفی این نکته در بهداشت روان نباید نادیده گرفته شود که اسرار زندگی به بهانه عدم آرامش درونی برملا گردد؛ چنانکه امام علی (ع) می‌فرمایند: «مَا أَضْمَرَ أَحَدٌ شَيْئًا إِلَّا ظَهَرَ فِي فَلَاتَاتِ لِسَانِهِ، وَصَفَحَاتِ وَجْهِهِ»؛ هیچ کس چیزی را در

درون پنهان نکرد جز آنکه در سخنانی که نیندیشیده بر زبانش رفته و در پهنه چهره‌اش آشکار گردد» (نهج البلاغه، حکمت ۲۱).

ظرف دل آدمی کانون رازها و اسرار و ناگفتنی‌هاست، ولی از آن جایی که دل، گرفتاری‌های خود را دارد، مشغولیت‌هایش متنوع و فراوان است و حفظ و نگهداری اسرار کامل برایش امکان عملی ندارد. سخن گفتن و به کار بردن زبان، سفیر جان آدمی در روابط و ارتباطات او با دیگران است، چه بسا در لابه‌لای گفته‌ها ناگفته‌ها بازگو گردد. در مواردی هم که زبان قدرت مانور نداشته باشد یا به دلیل اقتدار خرد فرصتی برای بیان به دست نیآورد، رنگ رخساره و خطوط چهره آدمی رسواگرانه عمل می‌کند و با دگرگونی‌هایی که در آن پیدا می‌شود، وضعیت روحی فرد را بازگو کرده و اطرافیان را در جریان روحی - روانی وی قرار می‌دهد (حمیدزاده گیوی، ۱۳۹۵: ۱/۱۱۲-۱۱۳).

قرآن کریم می‌فرماید: «أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ أَنْ لَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ أَضْغَانَهُمْ وَلَوْ نَشَاءُ لَأَرَيْنَاكُمُ فَعْرَفَتُهُمْ بِسِيمَاهُمْ وَلَتَعْرِفَنَّهُمْ فِي لَحْنِ الْقَوْلِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَعْمَالَكُمْ»؛ آیا کسانی که در دل‌هایشان بیماری (نفاق) است، گمان کردند خداوند کینه‌هایشان را آشکار نمی‌سازد و اگر ما بخواهیم آنها را به تو نشان می‌دهیم تا آنان را با قیافه‌هایشان بشناسی، هر چند می‌توانی آنها را از طرز سخنانشان شناسایی کنی و خداوند اعمال شما را می‌داند» (محمد/ ۲۹-۳۰). امام علی (ع) نیز در نهج البلاغه برای حفظ سلامت روانی و جسمانی، برنامه‌هایی را تدارک می‌بیند تا بتواند بدان وسیله، انسان‌های مؤمن متکاملی را تربیت نماید. به اعتقاد ایشان این تربیت در خلاء صورت نمی‌گیرد بلکه باید بستر و زمینه لازم محقق شود که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت.

۱- خداباوری

فردی که از سلامت روان برخوردار است، هیچگاه خود را در تنگنا و بن‌بست احساس نمی‌کند و نگاهی زیبایین به مشکلات دارد و در اوج سختی پناهندگی به حق در او شدت

می‌یابد و همین احساس موجب می‌شود در جستجوی راه صحیح باشد و با راهنمایی‌های الهی آن را بیابد.

قرآن کریم با یک جمله کوتاه نزدیک‌ترین راه را برای سلامت زندگی به انسان معرفی کرده و می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آنها کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌گیرد، آگاه باشید که تنها به یاد خدا دل‌ها آرامش پیدا می‌کند» (رعد/ ۲۸).

چنین برداشت می‌شود مؤمنان در اثر قرب به پروردگار، حالت اطمینان و آرامشی می‌یابند که غنا و فقر و بود و نبود، آرامش آنها را برهم نمی‌زند؛ زیرا به امور خود در حالی می‌پردازند که به نظام حکیمانه جهان هستی ایمان دارند. آنان می‌دانند که همه چیز در جهان بر پایه نظام و قانونی در حرکت است و هر رخدادی را سبب و علتی است که سرانجام به خداوند برمی‌گردد. از این‌رو آنان تنها به او پناه برده و در سختی‌ها و آسایش به درگاهش نیایش می‌کنند و خداوند به انس و لذت طاعتشان پیوسته می‌افزاید (مغنیه، ۱۳۸۷: ۴/۲۲۷).

خدا باوران با آرامشی که زیننده فرد مؤمن و اهل یقین است، تسلیم تقدیرات الهی می‌شوند و همه این توطئه‌های شیطانی و مظاهر فریبنده دنیا را به باد تمسخر می‌گیرند: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿۱﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً؛ ای انسان آسوده خاطر! به سوی پروردگارت باز گرد؛ در حالی که تو خوشنودی و [خدا هم] از تو خوشنود است» (فجر/ ۲۷ و ۲۸).

۲- اجتناب از خودبرتربینی

برخی از ویژگی‌های اخلاقی، آرامش را از انسان و اطرافیان وی سلب می‌کند. خودبرتربینی از چنین ویژگی‌هایی است که همواره در دین مبین اسلام پرهیز از آن توصیه شده است. فردی که دارای این صفت است، بی‌آنکه متوجه باشد حوادث را به گونه‌ای تفسیر می‌کند که خود

در موقعیت مطلوب قرار گیرد و بتواند در جهت تأمین منافع خویش به خواسته‌هایش دست یابد. این تعصب بر طرز تلقی اشخاص اثر می‌گذارد و آنها را به این باور سوق می‌دهد که در چشم دیگران و نیز در چشم خود، انسان‌های بهتر و مقبول‌تری هستند. چنین ویژگی در روابط زن و شوهر بسیار مخرب و تأثیرگذار است و سبب می‌شود هر کدام درباره نقش خود چنان صحبت کنند که گویی تمام امتیازهای عالم از اوست. از اثرات منفی خودبرتربینی و تعصب به خود در زندگی زناشویی این است که فاصله درک میان زن و شوهر را زیاد می‌کند. برای این افراد دیدن خود به شکلی که دیگران آنها را می‌بینند، به غایت دشوار است؛ همان طور که برای آنها فهمیدن اینکه چگونه حقایق را به سود خود انتخاب و ارائه می‌دهند، دشوار است (داودی، ۱۳۹۵: ۲۸).

در زندگی‌هایی که زن یا مرد چنین ویژگی داشته باشند با تشدید اختلاف‌نظرها، طرز تلقی کسی که خودبرتر است از دیگری تغییر می‌کند و طرف مقابل را تهدیدی جدی تلقی می‌کند؛ چون او را چنان که خود یافته است و انتظار داشته دیگران هم بپذیرند، نپذیرفته‌اند. در این شرایط، یک اختلاف جزئی کافی است که به جنگی تمام عیار مبدل شود. او طرف مقابلش را با عبارات ناپسندی تحقیر می‌کند و متوجه نیست که برداشت خود او هم ممکن است به قدر همسرش اشتباه باشد. از ترکیب خودمحوری و ناشکیبایی، مشکلاتی پدید می‌آید که می‌تواند به سادگی منجر به منازعاتی گردد که به زندگی زناشویی آسیب زند (تی بک، ۱۳۷۲: ۱۴۴-۱۴۵).

درمان این صفت زشت در نهج البلاغه به واسطه خداباوری است؛ چنانکه امام علی(ع) می‌فرماید: «وَ إِذَا أَحْدَثَ لَكَ مَا أَنْتَ فِيهِ مِنْ سُلْطَانِكَ أُمَّهَةً أَوْ مَخِيلَةً فَانظُرْ إِلَى عَظْمِ مُلْكِ اللَّهِ فَوْقَكَ وَ قُدْرَتِهِ مِنْكَ عَلَى مَا لَا تَقْدِرُ عَلَيْهِ مِنْ نَفْسِكَ فَإِنَّ ذَلِكَ يُطَامِنُ إِلَيْكَ مِنْ طِمَاحِكَ وَ يَكْفُ عُنْكَ مِنْ غَرَبِكَ وَ يَفِيءُ إِلَيْكَ بِمَا عَزَبَ عَنْكَ مِنْ عَقْلِكَ إِبْطَاكُ وَ مُسَامَاةُ اللَّهِ فِي عَظْمَتِهِ وَ التَّشْبِيهِ بِهِ فِي جَبْرُوتِهِ فَإِنَّ اللَّهَ يُدِلُّ كُلَّ جَبَّارٍ وَ يَهِينُ كُلَّ مُخْتَالٍ؛ اگر با مقام

و قدرتی که داری، دچار تکبر یا خودبزرگ‌بینی شدی، به بزرگی حکومت پروردگار که برتر از توست، بنگر که تو را از آن سرکشی نجات می‌دهد و تندروی تو را فرومی‌نشاند و عقل و اندیشه‌ات را به جایگاه اصلی بازمی‌گرداند. بپرهیز که خود را در بزرگی همانند خداوند پنداری و در شکوه خداوندی همانند او دانی؛ زیرا خداوند هر سرکشی را خوار می‌سازد و هر خودپسندی را بی‌ارزش می‌کند» (نهج‌البلاغه، نامه ۵۳).

امام علی (ع) در این گفتار انسان را به داروی خودخواهی و خودپسندی که ممکن است در زندگی دامن او را بگیرد، راهنمایی فرموده است. به این ترتیب که به عظمت خدا که مافوق قدرت اوست و نسبت به آنچه که خود او در مورد خود توانایی آن را نداشته بی‌اندیشد؛ زیرا یادآوری قدرت و عظمت خداوند قلب انسان را خاشع می‌کند و شدت خشم او را در هم می‌شکند و آن مقدار از عقل و اندیشه او را که تحت تأثیر قوه خشم وی قرار گرفته و با یورش قوه غضب از دست رفته، به او بازمی‌گرداند (بحرانی، ۱۳۸۵: ۷/ ۴۴۸).

۳- رعایت حقوق یکدیگر

رعایت حقوق طرفین، امری ضروری در تداوم زندگی زناشویی است. باید توجه داشت که امر مقدس ازدواج بر پایه درک و منطق و همچنین رعایت حقوق طرفین صورت گیرد؛ چراکه فقدان این عنصر به راحتی موجب تخریب بنیان خانواده خواهد شد. در سیره امام علی (ع) نیز پاسداشت حقوق در همه عرصه‌های آن ضامن سلامت و درستی است و بدون رعایت آن هیچ چیز در جای خود قرار ندارد. در نهج‌البلاغه ایمان به توحید همواره از وجهه‌ای عملی نیز برخوردار است و به شکل اعمال صالح جلوه می‌نماید. بنابراین، انجام اعمال صالح و احسان در دایره خویشان، آشنایان و همسایگان امری است که هماهنگ با آموزه توحید عرضه می‌گردد و این آموزه در واقع متضمن روابط و تعامل مثبت با یکدیگر در خانواده بزرگ انسانی است: «ان الله سبحانه انزل كتابا هاديا بين فيه الخير والشر فخذوا نهج

الْخَيْرِ تَهْتَدُوا وَاصْدَفُوا عَنِ الشَّرِّ تَقْصِدُوا الْفَرَائِضَ الْفَرَائِضَ اَدُوها اِلَى اللّٰهِ تُؤَدُّكُمْ اِلَى الْجَنَّةِ اِنَّ اللّٰهَ حَرَمَ حَرَامًا غَيْرَ مَجْهُولٍ وَ اَحَلَّ حَلَالًا غَيْرَ مَدْخُولٍ وَ فَضَّلَ حُرْمَةَ الْمُسْلِمِ عَلَى الْحُرْمِ كُلِّهَا وَ شَدَّ بِالْاِخْلَاصِ وَ التَّوْحِيدِ حُقُوقَ الْمُسْلِمِينَ فِي مَعَاقِدِهَا؛ خدای پاک از هر کاستی، کتابی راهنما فرو فرستاده که به‌گزیده و بدنهاده را به روشنی در آن آشکار می‌نماید؛ پس شما راه به‌گزیده را در پیش گیرید تا راهنمایی شوید و از جهت بدنهاده روی برگردانید تا راه میانه را بیابید. واجبات را، واجبات را، آنها را برای خدا به جا آرید که شما را به سوی بهشت می‌برند بی‌گمان خدا ناروایی را ناروا کرده که چیز نادانسته‌ای نیست و حرمت مسلمانان را بر همه نارواها برتر دانسته است و حقوق مسلمانان را به اخلاص و یکتاپرستی پیوند داده است.» (نهج البلاغه، خطبه ۱۶۶).

آنچه در این آموزه امام علی(ع) نقش محوری دارد، این است که خداوند حرمت و حقوق انسان‌ها را در بنیان اخلاص و یکتاپرستی محکم کرده است؛ یعنی به محض پذیرش توحید و خداپرستی و پیوند خوردن با آن، حقوق انسان‌ها و پاسداشت آن مطرح می‌شود و کسی که اهل خداپرستی خالصانه باشد، پاسداشت حقوق انسان‌ها را لازمه خداپرستی و نشانه آن می‌داند (دلشاد تهرانی، ۱۳۹۱: ۹۵).

بایک نگاه اجمالی به سراسر کتب فقه - از عبادات گرفته تا حدود و دیات - شاهد و گواه این معنا است که اسلام بیشترین اهمیت را برای حفظ حرمت و حقوق مسلمانان قائل شده است؛ و تعبیر امام به «وَ شَدَّ بِالْاِخْلَاصِ وَ التَّوْحِيدِ حُقُوقَ الْمُسْلِمِينَ فِي مَعَاقِدِهَا» ممکن است اشاره به این باشد که انسان موحد و مخلص کسی است که حقوق مسلمین را رعایت کند این تفسیر را بسیاری از شارحان نهج البلاغه و بزرگان دیگر پذیرفته‌اند در تفسیری دیگر بیان می‌شود حقوق مسلمین، هم‌سنگ و هم‌تراز اخلاص و توحید است (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۴۲۹/۶).

۴- تقواپیشگی

انسان متقی کسی است که نفس خود را از هرچه می‌خواهد به او آسیب برساند حفظ می‌کند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ۸۸۱). با توجه به اهمیت تقوا و آثار آن می‌توان گفت هیچ واژه‌ای در قرآن و نهج البلاغه فراگیرتر از واژه «تقوا» نیست. این امر نشان‌دهنده این واقعیت است که همه کلمات کلیدی که دال بر مفاهیم اخلاقی باشند در هر دو متن به این واژه ختم می‌شوند و در نتیجه نوعی ارتباط میان «تقوا» و سایر کلمات کلیدی اخلاقی است (شاملی، ۱۳۹۱: ۳۰۳/۱). امام (ع) می‌فرماید: «التُّقَى رَئِيسُ الْاِخْلَاقِ؛ پرواپیشگی سردار خوی‌های نیک است» (نهج البلاغه، حکمت ۳۸۲). انسان با اتکاء به تقوا، ملکه نفسانی و مهارتی درونی می‌یابد که به مدد آن می‌تواند حیات بهتری را تجربه کند و هر جا در معرض انتخاب قرار گیرد بهترین راه برگزیند. تقواپیشگی در واقع هنر خوب زیستن را می‌آموزد (انصاری، ۱۳۹۳ب: ۷۹).

امام علی (ع) می‌فرماید: «اَوْصِيكُمْ عِبَادَ اللَّهِ بِتَقْوَى اللَّهِ فَإِنَّهَا الزَّمَامُ وَالْقَوْمُ فَتَمَسَّكُوا بِوَتَائِقِهَا وَاعْتَصِمُوا بِحَقَائِقِهَا تَوَلَّ بِكُمْ إِلَى أَكْثَانِ الدَّعَةِ وَأَوْطَانِ السَّعَةِ وَمَعَاقِلِ الْحَرْزِ وَمَنَازِلِ الْعُرْ؛ بندگان خدا! شما را به پروا داشتن از خدا سفارش می‌کنم؛ زیرا بی‌گمان پرواپیشگی مهار است و پایه‌ای پایدار؛ پس به رشته استوار آن چنگ زنید و با حقایق آن خود را نگاه دارید تا شما را به نهانگاه‌های آرامش و آسایش بازگرداند» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۵).

تقوا به عنوان یک نیروی روحی در انسان علاوه بر نقش پیش‌برندگی و رشد و کمال، می‌تواند نقش بازدارندگی و پیشگیری داشته باشد و در مقابله با ناآرامی‌های بیرونی و درونی سبب گردد انسان معنای واقعی خود را بیابد. بنابراین برای مقابله با پیشرفت نابسامانی‌های روانی تقوا می‌تواند سلاح مورد اطمینان برای آدمی تلقی شود (قلیان، ۱۳۹۴: ۱۳۹). امام علی (ع) در نهج البلاغه، درمان و رافع تمام دردهای بشر را تقوا دانسته و

می گوید: «فَإِنَّ تَقْوَى اللَّهِ دَوَاءٌ دَاءِ قُلُوبِكُمْ وَ بَصْرُ عَمَى أَفْتَدِتْكُمْ وَ شِفَاءُ مَرَضِ أَجْسَادِكُمْ وَ صَلَاحُ فُسَادِ صُدُورِكُمْ وَ طُهُورُ دَنَسِ أَنْفُسِكُمْ جَلَاءُ عَشَا أَبْصَارِكُمْ، وَ أَمْنُ فَرْعِ جَأَشِكُمْ، وَ ضِيَاءُ سَوَادِ ظُلْمَتِكُمْ؛ بی گمان پروا گرفتن از خدا، داروی بیماری دل های شما، و بیماری کوری قلب های شما، و بهبودی بیماری تن های شما و به سامان رسانیدن تباهی سینه های شما، و پاکیزه کننده پلیدی جان های شماست (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۷).

حضرت علی (ع) در این خطبه به صفات و آثار تقوا اشاره می کند که هدف اصلی بهداشت روان و سلامت فکر همه افراد جامعه است:

۱- «پرهیزگاری داروی دردهای اخلاقی و صفات زشت نفسانی است» که موجب هلاکت انسان می شود.

۲- «بینایی برای کوری دل های شماست»؛ مراد رهایی چشم های دل از کوری نادانی است.

۳- «موجب اصلاح تباهی سینه هاست»؛ منظور زدودن زنگار کینه، حسد، پلیدی و نیات بدی است که برخلاف دستورهای خداوند در دل ها جای دارد. تقوا مستلزم نفی و ترک همه این صفات و پاکیزه شدن دل از آنهاست.

۴- «پاک کننده آلودگی جانهاست»؛ تقوا جانها را از آلودگی صفات زشتی که مایه نابودی فرد است پاکیزه می کند (بحرانی، ۱۳۸۵: ۳/ ۸۱۱-۸۱۳).

در حقیقت فردی که از سلامت روان برخوردار است، خود را با توصیه های الهی منطبق و مجهز می کند و به جای اینکه علی الدوام گرفتار حسرت و افسوس گردد، توانمندی های خود را به کار می گیرد تا هم برای خود و هم برای خانواده فایده رسانی لازم را داشته باشد.

۵- رعایت موازین اخلاقی

اخلاق در زندگی زناشویی نقش بسیار مهمی دارد؛ چراکه رعایت موازین اخلاقی، زندگی را گلستان می کند و غیر اخلاقی عمل نمودن، زندگی را به پرتگاه ناسازگاری و تباهی

می‌کشاند. پاس حرمت عشق از مجرای اخلاق صورت می‌پذیرد و اختلافات پیچیده زندگی به واسطه آن ریشه‌کن می‌شود. بسیاری از زندگی‌هایی که دچار بحران می‌شوند با رعایت موازین اخلاقی و خلق حسنه به حالت طبیعی بازمی‌گردند.

از آنجا که انسان حب ذات دارد، به همین دلیل خود را بیش از دیگران دوست می‌دارد و به همین انگیزه، در بایسته‌ها و نبایسته‌های زندگی تصمیم می‌گیرد و عمل می‌کند و چه بسا خدمت و خیانت، خیر و شر را با منافع شخصی خود می‌سنجد و با ترازوی دل‌بستگی‌هایش توزین می‌نماید. در صورتی که اگر آدمی خودش را به جای دیگران بگذارد و پسند و ناپسند خویش را دربارهٔ دیگران نیز اعمال کند، می‌تواند داور شایسته‌ای باشد که عدالت‌مدارانه رفتار می‌نماید و این همان «قاعده طلایی» یا «قاعده زرین» است که دو مطلب را بیان می‌کند:

- شخص باید به گونه‌ای با دیگران رفتار کند که دوست دارد دیگران در شرایط مشابه با او آن‌گونه رفتار کنند (شکل مثبت قاعده).

- شخص نباید به گونه‌ای با دیگران رفتار کند که دوست ندارد آن‌گونه با او رفتار شود (شکلی منفی قاعده).

این اصل در نامه ۳۱ نهج البلاغه درج گردیده است: «یا بُنَى تَفَهَّمْ وَصِيَّتِي، وَ اجْعَلْ نَفْسَكَ مِيزَانًا [فِيمَا] بَيْنَكَ وَ بَيْنَ غَيْرِكَ، فَاحْبِبْ لِغَيْرِكَ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ وَ اَكْرَهُ لَهُ مَا تَكْرَهُ لِنَفْسِكَ، وَ لَا تَظْلِمُ كَمَا لَا تُحِبُّ أَنْ تُظْلَمَ (تَحِبَّ أَنْ لَا تَظْلَمَ)، وَ احْسِنْ كَمَا تُحِبُّ أَنْ يَحْسِنَ إِلَيْكَ وَ اسْتَقْبِحْ لِنَفْسِكَ (مِنْ نَفْسِكَ) مَا تَسْتَقْبِحُهُ مِنْ غَيْرِكَ، وَ اَرْضُ مِنَ النَّاسِ [لَكَ] بِمَا تَرْضَاهُ لَهُمْ مِنْ نَفْسِكَ وَ لَا تَقُلْ مَا لَا تَعْلَمُ بَلْ لَا تَقُلْ كُلَّ مَا عَلِمْتَ مِمَّا لَا تُحِبُّ أَنْ يُقَالَ لَكَ؛ تَوْصِيَهَام رَا دَرِيَاب، فَرَزَنْد عَزِيْزَم! خُوِيْشْتَن رَا مِيَان خُوْدَت وَ جَز خُوْدَت تَرَاوِيِي بَگَدَار، پَس بَرَاي جَز خُوْدَت چِيْزِي رَا دُوْسْت بَدَار كِه بَرَاي خُوْدَت دُوْسْت مِي دَارِي وَ چِيْزِي رَا بَرَاي خُوْد نَاخُوْش شَمَار كِه بَرَاي خُوْد نَاخُوْش مِي شَمَارِي وَ

ستم بر کسی روا مدار چنانکه دوست نداری بر تو ستم رود و نیکی کن چنان که دوست داری دست نیکی به سویت دراز شود و آنچه را جز خودت زشت می‌شماری از خودت نیز زشت بشمار و از مردم چیزی را بیسند که از سوی خودت بر آنان می‌پسندی و آنچه را که نمی‌دانی مگو؛ اگرچه چیزی را که می‌دانی اندک باشد و آن چه را که دوست نداری به تو گویند مگو».

«میزان» در لغت به معنی «آلت سنجش» است که یک لغت عام است و جمع آن «موازین» به معنای سنجش هر چیزی متناسب با خود آن چیز است (حمیدزاده گیوی، ۱۳۹۵: ۲ / ۲۲۲). استفاده از اصطلاح «ترازو» در گفتار فوق تمثیلی است و اشاره به برابری دو کفه ترازو در اندازه‌گیری صحیح دارد که باید هرچه را برای خود می‌خواهی برای دیگران هم به همان اندازه و شکل بخواهی و هرچه را که برای خود روا نمی‌داری برای دیگران هم روا نداری (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۹ / ۵۶۱).

این رابطه یک رابطه مقابله به مثل نیست؛ زیرا این قاعده نمی‌گوید «با دیگران آن‌گونه که آن‌ها با تو رفتار می‌کنند، رفتار کن» بلکه بیان می‌دارد «با دیگران آن‌گونه که دوست داری و انتظار داری آن‌ها با تو رفتار کنند، رفتار کن». این قاعده یک اصل اخلاقی مبتنی بر «سازگاری» و رفتار با دیگران بر اساس ارزش‌ها و اصول اخلاقی است. همچنین این قاعده تضمین می‌کند که با هیچ کس چنانکه برای خودش رضایت ندارد با او رفتار شود، رفتار نخواهد شد. بنابراین باز تعریف قاعده طلایی در هر دو شکل مثبت و منفی آن سبب می‌شود که مفهومی شمول‌گرایانه‌تر از اجتماع انسانی حاصل گردد و خودآگاهی اجتماعی و انتقادی در اذهان مردم عضو جامعه جهانی صورت یابد که آسایش و صلح را با خود به ارمغان می‌آورد. به راستی اگر این اصل مهم اخلاقی قرآن کریم و نهج البلاغه با تمام جوانب آن در هر خانواده‌ای پیاده شود، صلح و صفا و امنیت بر آن خانواده سایه خواهد افکند. زیرا همه مشکلات خانوادگی از آن ناشی می‌شود که گروهی همه چیز را برای خود

می‌خواهند و تنها به آسایش و آرامش خود می‌اندیشند (همان، ۵۶۳). این قاعده طلایی باعث می‌شود ما با شفقت، رحمت، سخاوت و خیرخواهی با دیگران رفتار کنیم و از کارها و نیت‌های بدخواهانه بپرهیزیم.

۶- رحمت و مودت

محبت و مودت از نعمت‌های بزرگ الهی است که همواره با اخلاق و گذشت همراه است. انسان در هر مرحله از حیات خویش به مهرورزی و محبت دیگران و همچنین مهرورزی به دیگران نیازمند است. در تعریف «محبت» گفته شده است: «انجذاب النفس الی الشیء»؛ کشش و تمایل دیگری از درون به سوی چیزی (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ۱۳۶). ارتباط محبت‌آمیز با دیگران نشأت گرفته از محبت الهی است. خداوند نوعی محبت را برای جذب دل‌ها در زن و مرد قرار داده که به هم کشش داشته باشند. دریافت کامل‌ترین و دائمی‌ترین نوع محبت و دوستی و عشق با ازدواج صورت می‌گیرد. بهترین نوع ارتباطات اجتماعی آن است که دارای زیرساخت محبت باشد. اگر در جامعه‌ای ارتباط حبی برقرار شود، به تبع آن زندگی خانوادگی سرشار از لطف و زیبایی خواهد شد (انصاری، ۱۳۹۲: ۲۰۰).

بنابراین تمام خشت بنای خانواده از دو عنصر رحمت و مودت تشکیل شده است. «مودت» محبتی است که در دل قویتر از زبان باشد ولی بر زبان هم جاری شود و «رحمت» محبتی است که همه بدی‌ها با آن از بین می‌رود. مودت عامل تطهیر و تقویت بنیان خانواده است و رحمت نتیجه کار است. خداوند سبحان مودت را قرار داد تا به واسطه آن رحمت ایجاد شود و ما چشم عیب‌بین خود را بتوانیم ببندیم.

امام علی (ع) می‌فرماید: «وَالْمُودَةُ قَرَابَةٌ مُسْتَفَادَةٌ»؛ دوستی با مردم، خود، گونه‌ای خویشاوندی است (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۱۱). ایشان پروردن گوهر باارزشی همچون محبت و مودت را در واقع پادزهری برای عوامل منفی و بسیار شایع نزاع دانسته و می‌فرماید:

«قُلُوبُ الرِّجَالِ وَحَشِيَّةٌ، فَمَنْ تَأَلَّفَهَا أَقْبَلَتْ عَلَيْهِ؛ دل‌های کسان رمنده است، پس هرکس که آن‌ها را به خود خوی داد به او روی می‌آورند» (همان، حکمت ۴۳).

بنابراین بنیان خانواده بر عشق و مودت و حب قلبی و زبانی استوار است.

۷- حفظ حرمت و کرامت انسانی

لازمهٔ تکریم در عرصهٔ زندگی، پاسداشت کرامت انسان در تمام روابط و مناسبات اجتماعی و خانوادگی است؛ روابط و مناسبات دو فرد با یکدیگر، روابط و مناسبات فرد با جامعه و جامعه با فرد. این پاسداشت زمانی به تمامی معنا می‌یابد که هر چیزی که نشانی از بی‌حرمتی به انسان داشته باشد، در روابط زدوده گردد؛ هرچند به اندازهٔ نگاهی یا لفظی باشد (دلشاد تهرانی، ۱۳۹۱: ۲۴۳).

به همین جهت یکی از مقولات بنیادی در روابط زن و شوهر توجه به کرامت انسانی و حفظ حرمت‌ها است و باید توجه داشت که بین زن و شوهر حرمتی مقدس وجود دارد که نباید شکسته شود. قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا؛ و به راستی ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم و آنان را در خشکی و دریا [بر مرکبها] برنشانندیم، و از چیزهای پاکیزه به ایشان روزی دادیم، و آنها را بر بسیاری از آفریده‌های خود برتری آشکار دادیم» (اسراء/ ۷۰).

بنابراین اگر انسان‌ها دارای کرامت هستند، روابط انسانی جز در سایه این حریم‌داری سلامت نمی‌یابد. امام علی (ع) مسلمانی را به حریم‌داری و پروا پیشگی می‌داند و اینکه همه از دست و زبان او در امان باشند و حرمت انسان‌ها را پاس بدارد. ایشان در خطبه‌ای که در آغاز خلافت خود ایراد کردند، می‌فرمایند: «الْمُسْلِمُ مِنَ الْمُسْلِمِ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَ يَدِهِ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۶۶) حریم‌داری و کرامت‌مندی در عرصهٔ زندگی زناشویی بدین معناست که حرمت و حقوق زن و مرد در روابط و مناسبات با یکدیگر به تمام معنا پاس داشته شود و حریم هیچ یک به وسیلهٔ گفتار و کرداری دریده نشود.

۸- تقسیم کار در خانواده

در خانواده هسته‌ای که از زن و شوهر و فرزندان آنها تشکیل می‌شود، معمولاً مرد در بیرون از خانه وظیفه تأمین نیازهای اعضای خانواده را بر عهده می‌گیرد و زن در خانه مسئولیت فرزندپروری و انجام کارهای روزمره را برعهده دارد. شاید بتوان گفت این شکل از خانواده کمال مطلوب دانسته می‌شود. در این خانواده، مرد متمرکز بر روی شغل و تأمین معاش و زن پشتیبان تلاش‌های همسر خود در مسیریابی عالی به‌ویژه برای رویدادهایی است که به ترفیع همسر و فرزندان در پله‌های ترقی کمک می‌کند (کاپوتزی، ۱۳۹۵: ۱۶).

در زندگی خانوادگی اگر مقایسه‌ای بین مسئولیت‌های مرد و زن داشته باشیم، خواهیم دید که تعهدات مردان نسبت به زنان از تعهدات زنان به مردان بیشتر است. تعهد حقوقی و فقهی از جنس مباحث اخلاقی نیست که طرفینی باشد. این تعهد به معنای الزام به اموری است که اگر نباشد گویی وظیفه قانونی شخص انجام نشده است. این مؤلفه در نهج‌البلاغه از چنان اهمیتی برخوردار است که حتی پرداختن به عبادت نمی‌تواند بهانه‌ای برای فرار از بار مسئولیت باشد. امام علی (ع) می‌فرماید: «فَقَالَ لَهُ الْعَلَاءُ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَشْكُو إِلَيْكَ أَخِي عَاصِمَ بْنَ زِيَادٍ. قَالَ وَ مَا لَهُ؟ قَالَ لَيْسَ الْعِبَاءَةَ [الْعَبَاءُ] وَ تَخَلَّى [مِنْ] عَنِ الدُّنْيَا. قَالَ عَلِيٌّ بِهِ. فَلَمَّا جَاءَ قَالَ يَا عَدِي نَفْسِهِ، لَقَدْ اسْتَهَامَ بِكَ الْخَبِيثُ، أَمَا رَحِمْتَ أَهْلَكَ وَ وَ لَدَكَ؟ أَتَرَى اللَّهَ أَحَلَّ لَكَ الطَّيِّبَاتِ وَ هُوَ يَكْرَهُ أَنْ تَأْخُذَهَا؟ أَنْتَ أَهْوَنُ عَلَيَّ اللَّهُ مِنْ ذَلِكَ؛ عِلَاءُ غَفَّتْ: يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ مِنْ بَرَادِرِي، عَاصِمُ بْنُ زِيَادٍ بِه تُو شَكَيْتْ مِي كَنِم. عَلِي (ع) پُرسِيد: او رَا چِه مِي شُود؟ عِلَاءُ غَفَّتْ: جَامِه پُشْمِين پُوشِيدِه وَ از دُنْيَا بَرِيدِه اسْت. عَلِي (ع) غَفَّتْ: او رَا نَزْد مِنْ بِيَاوَرِيد. چُون بِيَاوَرْدَنْدَش، فَرْمُود: اِي دَشْمَنْ حَقِير خُويش، شَيْطَان نَاپَاك خُواهد كِه تُو رَا گَمْرَاه كَنْد. آيَا بِه زَنْ وَ فَرَزَنْدْت تَرْحَم نَمِي كَنِي؟ پَنْدَارِي كِه خُدا چِيْزَهَاي نِيكو وَ پَاكِيْزَه رَا بَر تُو حَلَال كَرْدِه وُلي نَمِي

خواهد که از آنها بهره مند گردی؟ تو در نزد خدا از آنچه پنداری پست تر هستی» (نهج البلاغه، خطبه ۲۰۹).

۹- گفتگو و تعامل

رفتار و گفتار صحیح که از اخلاق سرچشمه گرفته باشد، محبت همسر و فرزند را جلب می‌کند و این بزرگ‌ترین پشتوانه زندگی است. تجربه نشان داده که زندگی با رعایت قوانین خشک و بی‌روح لطافت ندارد و ممکن است تنها به مسیرش ادامه دهد؛ اما با رعایت اخلاق و برقراری تعامل نشاط می‌یابد و با حرارت ادامه می‌یابد. امام علی (ع) می‌فرماید: «فَالْمُتَّقُونَ فِيهَا هُمْ أَهْلُ الْفَضَائِلِ مَنْطِقُهُمُ الصَّوَابُ وَ مَلْبَسُهُمُ الْاِقْتِصَادُ وَ مَشِيهُمُ التَّوَّاضِعُ؛ اما پرهیزکاران در دنیا دارای این صفات برجسته‌اند: گفتارشان صواب، پوشش آنان میانه‌روی، و راه رفتنشان تواضع و فروتنی است» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳). امام (ع) در این عبارت تعبیر «اهل الفضائل» را به کار می‌برد و با این تعبیر به پیوند استوار و کامل این صفات با روح وارستگان اشاره می‌کند. یعنی از منظر امام علی (ع) این ابزار رشد در تمام اجزای متقین دیده می‌شود و آنها تمام خصوصیات را که موجب کمال و سعادت انسان است در خود جمع کرده‌اند. مراد از «نطق» هم در اینجا همان قوه نطق و گفتار از روی فهم و درایت است (الزبیدی، ۱۴۱۴ق: ۱۳/۴۵۹) انسان قوه بیان دارد و می‌تواند خواسته‌های خود را در قالب کلمات و عبارت بریزد و آشکار سازد. بنابراین، کلام پلی است میان مکنونات درونی انسان با جهان بیرونی که به واسطه آن، ماهیت پنهانی انسان و خواسته‌های او آشکار می‌شود. رعایت حدود کلام و دقت در ظرایف آن نهایت اهمیت را دارد و باید به آنچه که بر زبان آورده می‌شود اندیشید و مطابق با شخصیت انسانی انسان باشد و در سخن گفتن و برقراری تعامل، توازن لازم میان درون و برون و حال و قال برقرار و شخص یا اشخاص مقابل برقرار باشد.

از منظر امام علی (ع) آنچه ارزش دارد شناخت جایگاه سخن و سکوت است. پس مراد از «صواب» در عبارت فوق یعنی تشخیص مواضع سخن و سکوت. این اشتباهی است که

اغلب گریبانگیر ما می‌شود و سخن را در غیر از زمان خویش می‌چینیم. کسی که به این قاعده بی‌توجه باشد، نمی‌داند حرف خود را هر چند که حق باشد باید کی به چه کسی بگوید یا در چه شرایط فکری و روحی و اجتماعی آن را بیان کند. در این حالت نه تنها اثری از سخن به دست نمی‌آورد، بلکه شاید حرمت خود و مخاطب را نیز ضایع کند و حتی باعث وقوع برخوردی زیانبار گردد (انصاری: ۱۳۹۳ ب: ۸۳-۸۰).

گفتگو قلب روابط صمیمی انسانی و پایه و اساسی است که دیگر جنبه‌های روابط انسان‌ها بر آن نهاده می‌شود. گفتگو راهی است که انسان از طریق آن معانی را خلق می‌کند و به صورت کلامی و غیر کلامی آن را با دیگران در میان می‌گذارد. توانایی گفتگو از معدود مهارت‌هایی است که افراد، اگر بخواهند از روابط صمیمانه لذت ببرند، باید بر آن تسلط یابند. در واقع، توانایی و اشتیاق برای گفتگو و ارتباط خوب از جمله مهمترین عوامل نگهدارنده رابطه‌ای رضایتبخش است. زناشویی مانند هر رابطه‌ای نیازمند گفتگو و تبادل نظر و اطلاعات است. یکی از مهم‌ترین عوامل تضمین‌کننده رابطه زن و شوهر، مهارت گفتگو آنها با یکدیگر است. گفتگو تعامل اعضای خانواده درباره چگونگی درک یک موقعیت و اینکه در یک وضعیت خاص باید به چه فهمی از این شرایط برسند است (مک کارتی، ۱۳۹۰: ۸۱). زمانی که در رابطه زناشویی، زن و شوهر به جای گفتگو به سکوت یا دستور دادن رو بیاورند، مسائل و مشکلات روی یکدیگر تلمبار می‌شوند و در درازمدت به شکل ناسازگاری خود را نشان می‌دهد و این گونه، راه به سوی رشد و تعالی سامانه خانواده بویژه منظومه زن و شوهری بسته می‌شود (ملایی و همکاران، ۱۳۹۷: ۲۸).

نکته‌ای که نباید از ذهن دور بماند این است که زبان همواره باید مهار شود و صاحبش را گمراه نکند و به گمراهی دروغ، تهمت و هتک حرمت رو نیاورد (خادم‌الذاکرین، ۱۳۷۷: ۹۰). زبان و استفاده مناسب و به جا از آن در روابط انسانی و از جمله روابط زناشویی بسیار حائز اهمیت بوده و می‌تواند کشمکش‌ها و درگیری‌های شدیدی را پدید آورد و یا از بروز آنها

جلوگیری کند و اسباب ایجاد آرامش را فراهم سازد. از اینرو می‌توان گفت زبان در کاهش یا افزایش تعارض زناشویی نقش مهمی ایفا می‌کند و عدم کنترل آن، باعث خشونت‌های کلامی و همچنین درگیری‌های فراوان میان زوجین می‌شود و در نتیجه، راه جدایی عاطفی و در نهایت طلاق آنان را از یکدیگر هموار می‌سازد (ملایی و همکاران، ۱۳۹۷: ۳۱).

نتیجه گیری

از اینرو می‌توان گفت فردی که دارای سلامت روان است توانایی بسیار گسترده‌ای را جهت سازگاری با خود و دیگران دارد. رویارویی با مشکلات زندگی برای او در کمال قوت صورت می‌گیرد و قابلیت مقابله با مشکلات را دارد. هدف چنین فردی در زندگی افزایش توانمندی‌ها و مهارت‌های خویشتن است، از تعادل خاصی بهره‌مند است و در هر شرایطی احساس رضایتمندی دارد و به عبارتی از زندگی روزمره لذت می‌برد، می‌تواند مهار امور احساسی خود را در دست بگیرد و به هر امری که موجب پریشانی و تزلزل او شود بی‌توجه است. سعی وی بر این است که نیازهای زندگی خانوادگی خویش را مرتفع سازد و برای مشکلات زندگی در جستجوی راه حل است. سلامت روان باعث می‌شود که آدمی از نگرانی و افسردگی نجات یابد. سلامت روحی و روانی که در سایه ایمان به خدا، دین‌داری و آگاهی و عمل به آموزه‌های دینی تأمین شود سلامتی خانواده را به طور عمیق و ماندگار تضمین می‌کند.

فهرست منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. اسدی نوقابی، احمدعلی، روان پرستاری (بهداشت روان)، تهران: نقش اندیشه، ۱۳۸۹.
۴. اکبری، الله رضا، رابطه دنیاگرایی و بهداشت روانی، قم: مؤسسه امام خمینی، ۱۳۸۲.

۵. انصاری، محمدعلی، زن از منظر قرآن کریم، مشهد: بیان هدایت نور، ۱۳۹۳ (الف).
۶. -----، گام‌های موفقیت در پرتو قرآن کریم، مشهد: بیان هدایت نور، ۱۳۹۲.
۷. -----، گلبانگ رهایی شرح خطبه ۱۹۳ نهج البلاغه، مشهد: بیان هدایت نور، ۱۳۹۳ (ب).
۸. بحرانی، میثم بن علی، شرح نهج البلاغه ابن میثم، قربانعلی محمدی مقدم، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۸۵.
۹. تی بک، آرون، عشق هرگز کافی نیست، مهدی قراچه داغی، بی‌جا: نشر مترجم، ۱۳۷۲.
۱۰. حسینی، ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۹۷.
۱۱. حمیدزاده گیوی، اکبر، شرح نهج البلاغه علی (قطره‌ای از دریا)، تهران: کوثر معرفت، ۱۳۹۵.
۱۲. خادم الذاکرین، اکبر، اخلاق اسلامی در نهج البلاغه، قم: مدرسه الامام علی بن ابی‌طالب، ۱۳۷۷.
۱۳. داودی، احمدرضا، نقش اخلاق در زندگی زناشویی، راسخون، ۱۳۹۵.
۱۴. دلشادتهرانی، مصطفی، رخساره خورشید: سیره امام علی (ع) در نهج البلاغه، تهران: دریا، ۱۳۹۱.
۱۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، بیروت: دارالشامیه، ۱۴۱۲ق.
۱۶. الزبیدی، محمدبن مرتضی، تاج العروس من جواهر القاموس، علی شیری، بیروت: دارالفکر، ۱۴۱۴ق.
۱۷. سالاری فر، محمدرضا؛ دولت‌خواه، محمد؛ شجاعی، محمدصادق؛ موسوی اصل، سیدمحمد، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، سعیدرضا علی‌عسکری، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۰.
۱۸. شاملی، نصرالله، معناشناسی واژه‌های اخلاقی نهج البلاغه، قم: تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۹۱.
۱۹. صاحبکار، صدیقه، شرح روان نهج البلاغه امیرالمومنین (ع)، مشهد: دامینه، ۱۳۹۴.
۲۰. صدیقی، سعیده، اثربخشی گروه درمانی تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی و الگوهای ارتباطی زوجین، شاهرخ مکوند حسینی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علوم تربیتی سمنان، ۱۳۹۲.

۲۱. فقیهی، علی نقی، بهداشت و سلامت روان در آینه علم و دین، قم: حیات سبز، ۱۳۸۳.
۲۲. قلیان، محمدرضا، نقش اعتقادات در پیشگیری از اختلالات روانی از منظر قرآن و حدیث، سید جعفر علوی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، ۱۳۹۴.
۲۳. کاپوتزی، دیوید؛ اشتاوفر، مارک، مبانی مشاوره زوج‌ها، ازدواج، خانواده، ترجمه شکوه نوایی‌نژاد و نادره سعادت‌ی و مهدی رستمی، تهران: جنگل، ۱۳۹۵.
۲۴. گری، جان، روش‌های پیشرفته زناشویی، ترجمه فرشته صالحی، تهران: آبتین، ۱۳۷۸.
۲۵. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران: ارسباران، ۱۳۹۱.
۲۶. مغنیه، محمدجواد، فی ظلال نهج البلاغه، ترجمه گروهی از مترجمان، دارالکتب اسلامیة، ۱۳۸۷.
۲۷. مک کارتی، جین ریبنز، مفاهیم کلیدی در مطالعات خانواده، ترجمه محمد مهدی لیبی، تهران: علم، ۱۳۹۰.
۲۸. مکارم شیرازی، ناصر، پیام امام امیرالمؤمنین شرح تازه و جامعی بر نهج البلاغه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۰.
۲۹. ملایی، رحیم؛ اسماعیلی، معصومه؛ ملایی، محمدحسین، «مطالعه کیفی نقش زبان در روابط زوج‌های متعارض، رویکردی مبتنی بر نظریه داده بنیاد»، فصلنامه تربیتی زنان و خانواده، دوره ۱۳، شماره ۴۴، ۱۳۹۷.