



(بررسی مهارت‌های همسرمداری موفق)

مهرنوش حیدری

دانشجوی ارشد رشته فقه و حقوق، خرم آباد

چکیده

مهارت‌های همسرمداری یکی از اهداف اساسی زندگی مشترک است که همه همسران به دنبال آن می‌باشند. موضوع این مقاله مهارت‌های همسرمداری موفق است. روش تحقیق، نقلی و وحيانی و گردآوری اطلاعات نیز به صورت کتابخانه‌ای و شیوه پردازش نیز توصیفی و تحلیلی است که شامل چهاربخش: مهارت‌های گفتاری، مهارت‌های رفتاری، مهارت‌های اقتصادی و مهارت‌های دینی و معنوی در همسرمداری موفق است. مهارت‌های گفتاری در همسرمداری موفق عبارتند از: ابراز محبت به همسر، پرورش صداقت و راستگویی. صبر و بردباری، اراستگی، عفو و گذشت، داشتن روحیه انتقادپذیری در زمره مهارت‌های رفتاری در همسرمداری موفق است. مهارت‌های اقتصادی در همسرمداری موفق شامل مدیریت اقتصادی است. مهارت‌های دینی و معنوی در همسرمداری موفق عبارتند از: پارسایی و دین‌داری، جلوگیری از ورود وسایل فساد به خانه.

واژگان کلیدی: مهارت، موفق، همسر

مقدمه

خانواده از ارکان اصلی رشد و پیشرفت هر جامعه ای محسوب می شود و از ارکان این خانواده زوجین هستند که باید مهارت هایی را به دست آرد که ان مهارت ها در پیشرفت و رشد کل خانواده موثر است این مهارت ها و توانایی های انسان است که در هنگام لزوم، به یاری او می آید تا مشکلات و اختلافات زندگی مشترکش را برطرف نماید. بهره مندی از مهارت های همسر داری از جمله زمینه هایی است که سبب شکوفایی و موفقیت خانواده می گردد و خانواده موفق از عوامل ترقی یک جامعه به حساب می آید. چرا که مشکلات خانوادگی می تواند جامعه را تحت تاثیر قرار دهد. بحث مهارت های همسر داری موضوع مهمی است که با به کارگیری آن ها می توان به حل ریشه ای مشکلات خانوادگی و استحکام آن کمک کرد، تا جامعه با اتکا بر ترقی خانواده از حرکتی رو به جلو برخوردار باشد. مسئله اصلی این مقاله در گام نخست شناخت مهارت های همسر داری موفق می باشد و چالش و مسئله بعدی مقاله تبیین و تحلیل مهارت های گفتاری، رفتاری، اقتصادی و دینی است که با پویش منابع مختلف سعی شده است مهارت های مختلف همسر داری بررسی گردد. روش پژوهش در این نوشتار نقلی و وحيانی است و با شیوه کتابخانه ای گردآوری شده است. با توجه به اینکه بهره مندی از مهارت های همسر داری می تواند سبب تقویت بنیان خانواده باشد و از جهتی بر همه شاخص های اجتماعی مانند حس رضایت مندی تاثیر گذار باشد. نگارنده انگیزه یافت با نگاهی دقیق به مقوله خانواده به بررسی مهارت های آن در عرصه های گوناگون پردازد و خلا موجود در این حوزه اصلاح گردد. هر چند درباره راهکارهای همسر داری، پژوهش هایی در قالب مقاله و پایان نامه های علمی انجام شده است؛ اما در خصوص مهارت های همسر داری موفق، آثار اندکی نگاشته شده است. در این زمینه می توان تنها به یک مقاله پژوهشی اشاره کرد: ((راهکارهای همسر داری))، نوشته: سجاد جعفری، ماهنامه: سپیده دانایی، شماره ۳۳، اردیبهشت ۱۳۹۴. وی پس از مفهوم شناسی واژه ها، به تبیین مهم ترین راهکارهای همسر داری پرداخته است. هر چند مباحث این مقاله پژوهشی، ارتباط تنگاتنگی با مقاله پیش روی دارد؛ لیکن تمرکز آن صرفا در معرفی راهکارها است و از چگونگی کسب مهارت ها تهی است. بنابراین امتیاز مقاله پیش روی، اهتمام به چگونگی کسب مهارت است.

۲. مفاهیم تحقیق

در این بخش، به بررسی لغوی و اصطلاحی کلیدواژه ها و متغیرهای تحقیق پرداخته می شود:

الف) مهارت

مهارت در لغت به معنای ماهر بودن در کاری، زبردست بودن، استادی است. هم چنین به معنای زیرکی و رسایی نیز به کار برده می شود. باتوجه به معنای لغوی که گذشت معنی اصطلاحی مهارت، توانایی پیاده سازی یا به کارگیری اسان و دقیق علم و دانش در عمل به نحوی که فرد در انجام آن، حرفه ای و مسلط قلمداد شود. کسب توانایی برای انجام کارها و فعالیت هایی خاص که در وجود ما به صورت ذاتی وجود ندارد و باید با آموزش و به صورت اکتسابی آن ها را به دست آورد مهارت نامیده می شود. مهارت در ذهن و رفتار و فعالیت های ما وجود ندارد بلکه با آموزش آن ها را به دست می آوریم.

ب) موفق

موفق کلمه ای فارسی است و به معنایی مدد کننده، به مقصود رسیده یا توفیق یافته، کامروا، کمیاب است به معنایی بهر مند به کار رفته است

موفق در اصطلاح به معنایی دست یابی به آرزو یا انجام دادن کاری است یعنی کسی که در یک کار کامروا شده و از مزایایی آن بهره مند گردیده است.

می توان گفت موفق به مفهوم برخورداری از بسیاری مواهب است.

ج) همسر

به معنایی برابر، عدیل، نظیر.

از نظر دستوری یک پیشوند است که برای دو چیز به کار می رود تا نشان دهد که آن دو چیز دارای اشتراکی در یک موضوع یا زمینه ای خاص هستند. همسر آن دو فردی (مرد و زن) هستند که دارای یک (سر) مشترک هستند. همین کلمه (سر) در واژه ی (همسر) می تواند دو

معنایی متفاوت داشته باشد معنایی اول همسر می تواند به معنایی (همبستر) باشد که در اینجا منظور زن و مردی است که هردوی آنها سر خود را بر روی یک بالین می گذارند.

در این صورت این دو فرد دارای مکانی یکسان هستند. اما معنایی دو همسر، دوفردی هستند که آنچه در سر آن ماست یعنی تفکر و نگرش شان دارای برابری و همسانی است. در این جا به معنای دوم توجه می شود. زیرا اگر زن و مرد از نظر فکری و نگرشی مانند یکدیگر باشند می توانند معنای اول را برای یکدیگر ارضا کنند. همسر داری در اصطلاح مهارتی است که زوجین با شناخت توانمندی ها تفاوت ها و حساسیت های یکدیگر بتوانند به نیاز هایی جسمی، عاطفی، روانی و جنسی طرف مقابل پاسخ دهد.

نخستین گام در مطالعه هر بدیده تبیین مفهوم می آن است. شاید به تعداد افرادی که در مورد مهارت همسر داری قلم زده اند، تعاریفی از مهارت های همسر داری ارائه شده باشد. در تحلیل و جمع بندی تعاریف مهارت های همسر داری موفق به این معنا و مفهوم رسیدیم که زیرکی و توانایی همسر در زندگی مشترک زمانی به مقصود می رسد که با شناخت عوامل موفقیت و به کار گیری آن ها همراه باشد.

۳. سوالات

سوال اصلی:

مهارت های همسر داری موفق چیست؟

سوالات فرعی:

الف) نقش مهارت های گفتاری در همسر داری موفق چیست؟

ب) نقش مهارت های رفتاری در همسر داری موفق چیست؟

ج) نقش مهارت های اقتصادی در همسر داری موفق چیست؟

د) نقش مهارت های دینی در همسر داری موفق چیست؟

۴. مبانی نظری

در نظر نگارنده محبت و صداقت در حیطه مهارت های گفتاری قابل دسترس است لذا محبت و صداقت از سوی همسران در حیطه مهارت های گفتاری نورد بحث قرار می گیرد

گفتگو با خود همسر درباره روحيات او و مشکلات زندگی بسیار راه گشاست. گره ای که با دست باز می شود، با دهان باز نمی کنند. خوب است در گفتگو هایی صمیمی از همسرمان بخواهیم تا از حساسیت ها و روحيات خاص خود صحبت کند. خودمان هم بدون اینکه منتظر بمانیم تا همسرمان در یک گفتگو از روحيات ما جويا شده و یا با او کنش ها یمان از حساسیت هایمان سر در بیاورد، او را از روحيات مان با خبر کنیم تا روند آگاهی از روحيات به درازا نکشد و در نتیجه در مواجه با مشکلات زندگی راحت تر گذر کنیم. محبت میل درونی انسان است به چیزی که ان را نیکو می پندارد و بر دو گونه است: یکی "محبت غریزی"، که مشترک بین انسان و دیگر جانداران است و به عقل و اندیشه نیاز ندارد. دوم "محبت اختیاری" که ویژه انسان است و بر پایه عقل و فکر و اندیشه است. محبت شرایطی دارد. نخستین شرط محبت، شناخت و آگاهی است. آدمی نمی تواند چیزی یا کسی را که نمی شناسد، دوست بدارد. شرط دوم وجود رابطه میان محب و محبوب است، که ناشی از همانندی آنها به یکدیگر است. پیاپیبر اکرم (ص) می فرماید: "جان آدمیان همانند هم قطارند و چون همدیگر را بشناسند، به یکدیگر الفت می یابند و چون نشناسند، جدا می مانند". محبت به همسر یکی از پایه های اصلی استحکام زندگی است. این امر به اندازه ای اهمیت دارد که خداوند فرمود:

ومن آياته ان خلق لكم من انفسكم ازواجا لتسكنوا اليها و جعل بينكم مودة و رحمه ان في ذالك لآيات لقوم يتفكرون

واژ نشانه های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما افريد تا در کنار آنان آرامش يابيد، و درمیان تان مودت و رحمت قرار داد. در اين، نشانه ای است برای گروهی که تفکر می کنند.

از این آیه به راحتی می توان فهمید که پایه زندگی مشترک، دوستی است.



۵. شیوه های ابراز محبت:

۵-۱. محبت زبانی:

به زبان آوردن کلمات زیبا و محبت آمیز توسط زوجین منجر به ایجاد عشق و علاقه بین آنها می گردد. بسیاری از همسران پس از گذشت چند صباحی از زندگی، محبت زبانی را به باد فراموشی می سپارند. برخی فکر میکنند که ابراز محبت زبانی برای همان ابتدای زندگی و دوران عقد است؛ درحالی که این نوع از محبت، به ویژه برای زن هادر تمام ایام زندگی مورد نیاز می باشد. الفاظ محبت آمیز، هر چقدر هم تکراری شود، خسته کننده نخواهد شد؛ بنابراین از استفاده مکرر کلمه ها و جمله های محبت آمیز دریغ نکنیم.

۵-۲. محبت رفتاری:

رفتار نیک، عامل ایجاد محبت است؛ محبت رفتاری نشانه صداقت و محبت گفتاری است. زمانی اعتماد همسر به محبت زبانی جلب می شود که محبت رفتاری آن را به اثبات برساند. کسی که محبتش را با رفتار نیک به همسر خود اثبات می کند، زمینه دوام محبت دیگران به خود را نیز فراهم کرده است. گاهی یک زن یا مرد به خاطر همسرش از چیزی می گذرد یا کاری را انجام می دهد که مورد علاقه اش نیست. همین رفتارها می تواند ضمانت محکمی برای استحکام روابط میان این دو باشد. کمک کردن مرد به زن در کارخانه با وجود خستگی، گذشتن از یک تفریح از سوی زن به خاطر مردو... چیزهایی است که می تواند در عمل به طرف مقابل ثابت کند که همسرش دوستش دارد. برخی از رفتارهایی که در اثبات، ابراز و جلب محبت موثر هستند عبارتند از:

(الف) دادن هدیه

یکی از ماندگارترین راه های ابراز محبت است. لازم نیست هدیه، گران قیمت باشد. از نظر روانی، هدیه در ایجاد و ازدیاد محبت سهم بالایی دارد. هدیه علاوه بر ایجاد محبت موجب می شود اگر کینه ای هم در میان است از بین برود. تا زمانی که هدیه باقی است، خاطره خوش محبت نیز پابرجاست.

(ب) خوش اخلاقی

از نظر روانی پیام خوش اخلاقی یعنی این که من تو را دوست دارم و از دیدن تو خوشحال میشوم پس برای اعلام محبت خود به همسرمان همیشه با خوش رویی با او برخورد کنیم، به ویژه وقتی که خسته هستیم. وقتی در اوج خستگی با دیدن همسر خنده به لب می نشیند، یعنی این که من تو را به قدری دوست دارم که با دیدن خستگی را فراموش میکنم. خوش اخلاقی و خوش زبانی علاوه بر اینکه رساننده محبت ما به طرف مقابلمان است، عاملی برای جلب محبت نیز هست.

امام علی (ع) فرمود: «خوش رویی مخ دوستی است.»

(ج) خوب صدا زدن :

خوب صدا زدن هم خود نوعی اعلام محبت است. خوب صدا زدن یک رنگی انسان را به خوبی نشان داده و صداقت محبت گفتاری را به نمایش میگذارد.

(د) سخاوت :

سخاوت و گشاده دستی هم نقش به سزایی در ایجاد محبت داشته و خود نوعی اعلام محبت است.

۵-۳. صداقت و راستگویی:

صداقت پیام یک رنگی و محبت داشته و به همین دلیل هم محبت همسر را به سوی ما جلب میکند. حضرت علی (ع) فرمودند: انسان صادق با صداقتش سه چیز را به دست می آورد: حسن اعتماد، محبت و ایهت. وقتی در زندگی در برابر همسر از ابزار دروغ استفاده میکنیم نشان از دورویی ما با همسرمان دارد. انسان هرگز با کسی که دوستش دارد با دورویی برخورد نمیکند. دروغ سرچشمه نفاق است چرا که راستگویی یعنی هماهنگی زبان و دل، وقتی شخصی به همسر خود دروغ می گوید یعنی ظاهر و باطن او یکی نیست. که این امر موجب تضعیف اعتماد میان آن ها می گردد. بازبین رفتن اعتماد هم مشکلات زیادی در زندگی ایجاد می شود. یکی از اصلی ترین پایه های زندگی مشترک اعتماد متقابل است. اعتماد متقابل یعنی اینکه زن و شوهر در رفتار و گفتار به یکدیگر اطمینان داشته و نسبت به هم

شک و تردید نداشته باشند اگر اعتماد بین زن و شوهر از بین برود، تمام رفتارها و گفتارهای آن دو برای هم معنادار می شود. در این صورت دیگر آرامش از این زندگی رخت برخواهد بست. مهمترین عاملی که می تواند اعتماد متقابل را از بین ببرد دروغ است. وقتی اعتماد از بین رفت، همسر تمام حرف های انسان را از یک گوش شنیده و تمام رفتارهای او را با یک چشم می بیند. بنابراین صداقت چنین شخصی بی مشتری خواهد شد. گاه این بی اعتمادی تا اندازه ای پیش می رود که فرد با دلایل محکم هم نمیتواند اعتماد همسر را به خود جلب کند؛ چراکه دروغ های زیاد او را به عنوان یک دروغ گوی تمام عیار معرفی کرده است. حصرت علی (ع) می فرمایند: "کسی که زیاد دروغ می گوید در گفتارش مورد اتهام است؛ هر چند دلیل مدعایش محکم باشد و راست بگوید". یکی از دلایل مخرب بودن دروغ آن است که همسر فرد دروغگو احساس می کند که مورد خیانت واقع شده؛ چراکه دروغ گویی نوعی خیانت است. ناگفته پیداست که احساس خیانت تاجه اندازه می تواند رابطه زن و شوهر را آسیب پذیر و متزلزل کند. شاید صداقت و راستگویی در برخی موارد پرهزینه باشد؛ اما مایه نجات انسان بوده و در مقابل، نه تنها دروغ مشکلی را حل نمی کند؛ بلکه پایه های زندگی را خرد می کند.

۵-۴. مشورت:

مشورت با همسر، راه برون رفت و هم یاری در حل مشکلات زندگی است. رواج مشورت در زندگی سبب می شود که نظرات و افکار رشد و نمو پیدا کند و از میان ایده های مختلف، گزینه های قوی تر و بهتر انتخاب شود. تصمیم گیری های یک جانبه از طرف مرد یا زن به وحدت و یگانگی آن دو لطمه می زند، زیرا طرف مقابل احساس پوچی میکند. احساس می کند در اداره خانه جایگاهی ندارد و همین امر باعث می گردد به تدریج جدایی و بی مهری بین آن دو حکم فرما گردد. مشورت که یکی از عوامل مهم تحکیم روابط بین زن و شوهر است فوایدی دارد که از جمله این فواید می توان به این مورد اشاره کرد: ۱- شخصیت دادن به طرف مقابل. ۲- احترام عملی به همسر. ۳- تصمیم گیری های درست و منطقی. ۴- اثبات اعتماد به همسر. ۵- کاهش آسیب ها و ضررها

۶. مهارت های رفتاری در همسر داری موفق

مهارت های رفتاری همسر داری که شامل: صبر، ارادت، عفو و گذشت، داشتن روحیه انتقادپذیری می باشد در حیطه مهارت های رفتاری همسران مورد بحث و بررسی قرار می گیرد.

۶-۱. صبر و بردباری

بردبار کسی است که وقتی کار خلاف میل خود را می بیند از جا کنده نمی شود. اصلاً درون او غوغایی به پا نمی شود تا بخواهد با آن مبارزه کند، به نرمی با طرف مقابل خود برخورد می کند، فریاد نمی کشد و... داشتن صبر در زندگی مشترک نقش مهمی در خوشبختی زندگی زوجین دارد. صبور بودن باعث می شود راحت تر و با دید بازتر به حل مسائل و مشکلات زندگی پرداخته شود. یکی از راه های رسیدن به صبوری تمرین کردن این مهارت است که در این حالت فرد در ظاهر مانند انسان حلیم برخورد می کند که به این کار تحلم می گویند. این نوع برخورد، آرام آرام انسان را در درون هم حلیم می کند.

۶-۲. آراستگی

آراستن خویش یکی از صفات مومنان به شمار می آید. ممکن است کسی تمیز باشد ولی آراسته نباشد. آراستن یعنی افزودن به زیبایی ظاهری. دوست داشتن امری فطری است که خداوند هم آن را دوست دارد و تمایل به آن را رد وجود ما نیز قرار داده است. پیامبر (ص) می فرمایند "خداوند متعال زیبا است و زیبایی را دوست دارد" (الکافی، ص ۴۳۸)

مردان و زنان دوست دارند که همسران خود را به شکل و صورت آراسته ببینند و به همین دلیل است که اسلام به آراستگی انسان در برابر همسر به عنوان یک حق توصیه نموده و علاوه بر نظافت به آراستگی، افراد حساسیت نشان داده است.

آراستگی یکی از عوامل افزایش محبت میان زن و شوهر می باشد. علاوه بر این آراستن زن و شوهر برای هم موجب مصونیت حریم عفاف در هر دو خواهد شد. برخی از مردها فکر می کنند که زن ها توجه چندانی به آراستگی شوهرشان نشان ندارند و فقط این مردها هستند که نسبت به آراستگی همسرشان حساس هستند؛ در حالیکه چنین تصویری کاملاً اشتباه است. زنان هم مانند مردان به آراستگی همسرشان علاقه مندند. (معاونت فرهنگی - تربیتی موسسه آموزشی، پژوهشی امام خمینی (ره)، خانواده پویا، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام (ره) ۴۲) البته باید حواس مان به آراستگی های حرام باشد، مانند طلا و ابریشم برای مردان و پوشاندن زینت های زنان

در برابر نامحرمان و اینکه زیاده‌روی در خودآرایی و آراستگی می‌تواند منشا وسواس شده و رفته رفته مایه اختلالات روحی شود. (پیوندی محمدرضا، راه و رسم جوانی، پژوهشکده تحقیقات اسلامی ص ۱۲۷)

۳-۶. عفو و گذشت

حالت خشم و غضب از خطرناک‌ترین حالات است و اگر جلوی آن رها شود، در شکل یک نوع جنون و دیوانگی و از دست دادن هر نوع کنترل اعصاب خودنمایی می‌کند. ۱. زن و شوهر باید نسبت به هم روحیه گذشت و بزرگ منشی داشته باشند. یکی از عواملی که به خانواده پایداری و انسجام می‌بخشد عفو و گذشت است. بنابراین برای یک رابطه زناشویی مثبت باید همراه با تغییر شرایط انعطاف پذیر باشیم و در روابط با همسر چشم پوشی از خطاها را جز ابزارهای لازم یک زندگی موفق بدانیم. در آموزه‌های دینی مدارا و گذشت به خصوص در مورد اعضای خانواده مورد تاکید واقع شده است و همسران را به ایجاد فضایی آرام و به دور از تنش دعوت می‌کند. در واقع زن یا شوهر با گذشت به نوعی شخصیت خود را تکریم می‌کنند و رشد می‌دهند. در حدیثی از پیامبر (ص) آمده است: هنگامی که روز قیامت می‌شود کسی (از سوی خداوند) ندا می‌دهد هر کس اجر او بر خدا است وارد بهشت شود، گفته میشود چه کسی اجرش بر خدا است؟ در جواب به آنها می‌گویند کسانی که مردم را عفو کردند، آنها بدون حساب داخل بهشت میشوند. (مجمع البیان، سوری شوری، ذیل آیه ۳۷)

بخشش در روابط بین همسران همواره فرصتی را فراهم می‌کند که طرف مقابل بتواند رفتار خود را بهبود ببخشد. اما اگر همسر مورد انتقاد و نکوهش قرار بگیرد به ویژه در حضور دیگران، اراده و جرات جبران برای او کاهش پیدا می‌کند. بنابراین چشم پوشی کردن از خطاهای همسر، زمینه را برای تفاهم در خانواده فراهم می‌کند که علاوه بر زوجین، فرزندان هم از آن بهره‌خواهند برد.

۳-۶. داشتن روحیه انتقاد پذیری:

یکی از راه‌های موفقیت در زندگی داشتن روحیه انتقاد پذیری و مهارت انتقاد کردن است. یکی از دلایل اصلی فقدان فرهنگ انتقاد در محیط بسیاری از خانواده‌ها نوع نگاه اشتباهی است که ما نسبت به انتقاد داریم. ما بیش از آنکه انتقاد را همراهی دوستانه ای برای رسیدن به هدف خود بدانیم آن را دستاویزی برای خرد شدن شخصیت خود از جانب همسر می‌شماریم؛ به همین دلیل انتقاد نمی‌کنیم تا مورد انتقاد قرار نگیریم. (تا ساحل آرامش - ص ۲۳)

امام علی (ع) می‌فرماید "کسی که عیب را از تو مخفی نگه می‌دارد، دشمن تو است." (عیون الحکم و الواعظ صورت ۴۴۴) البته در موارد زیادی هم آشنا نبودن با شیوه انتقاد از سوی انتقاد کننده است که این ذهنیت را برای انتقاد شونده به وجود می‌آورد. اگر انتقاد به صورت صحیح منتقل نشود ممکن است سوء تفاهمی بوجود آید که زمینه ساز مشکلات جدی و جدیدی در زندگی شود.

۷. نکاتی در مورد شیوه انتقاد:

(۱) زمان انتقاد:

بهترین زمان انتقاد وقتی است که همسر، آمادگی روحی و ذهنی لازم برای شنیدن انتقاد داشته باشد. بعنوان مثال انتقاد در زمانی که همسر از کار روزانه خسته است، در اوج عصبانیت، در هنگام ناراحتی از یک مسئله و...، کار درستی نیست. بدون این آمادگی ممکن است انتقاد موجب تنش در زندگی شود. گاهی بهتر است گفتن یک انتقاد را تا چند هفته و یا چند ماه به تاخیر انداخت تا آمادگی لازم را برای شنیدن آن در همسر ایجاد شود؛ البته ما نباید در این مدت بیکار نشست و فقط منتظر باشیم که خود همسر این آمادگی را کسب کند؛ بلکه بهتر است خودمان هم نکات لازم در زمینه سازی را رعایت کنیم تا زمان انتقاد زودتر فرا برسد.

(۲) مکان انتقاد:

اگر با انتقاد به دنبال تغییر همسران هستید، در جمع به او انتقاد نکنید؛ زیرا بسیاری از افراد؛ حتی آنهایی که مشتاق شنیدن عیب‌های خود هستند، از انتقاد در جمع عصبانی شده و واکنش منفی نشان می‌دهند. برخی عقده‌های خود را به بهانه انتقاد خالی می‌کنند؛ یعنی در جمع عیب فرد را می‌گویند تا شخصیت او خرد شود، بعد هم اسم این عمل را انتقاد می‌گذارند.

(۳) زبان انتقاد:

اگر انتقاد را اهدا عیب به همسر بدانیم، همان گونه که امام صادق (ع) فرمودند: "محبوب ترین برادرانم در نزد من کسی است که عیب هایم را به من هدیه کند" (الکافی، ج ۲، صورت ۷۸)

باید در هنگام انتقاد، رویی گشاده، گفتاری دوستانه و لحنی مهربانانه داشته باشیم. در غیر این صورت، انتقاد تاثیر خود را نخواهد داشت. اگر انتقاد با زبان سرزنش آمیز مطرح شود این کار پیش از این که همسر را تغییر دهد، ناراحت میکند؛ پس باید مراقب بود که انتقاد ما شکل زخم زبان یا سرزنش به خود نگیرد. به خاطر داشته باشید که حالات چهره و زبان بدن شما به اندازه کلمات شما در نحوه واکنش تان در برابر انتقاد مهم هستند.

۴) گفتن خوبی ها در کنار عیب ها:

خوبی ها و بدی ها را باید در کنار هم دید. اگر همسر فقط عیب گوی خوبی باشد، اما از گفتن خوبی ها غفلت کند، پس از مدتی تاثیر کلامش از بین خواهد رفت. بنابراین پیش و پس از گفتن هر عیبی، خوبی های همسرمان را هم یادآور شده و او را به جهت این خوبی ها ستایش کنیم.

۵) قالب انتقاد:

لازم نیست همیشه انتقاد ها در قالب گفتار باشد، گاهی میتوان در قالب یک نامه دوستانه انتقاد کرد. گاهی هم در قالب یک رفتار؛ یعنی به جای اینکه از رفتار نادرست همسرمان انتقاد کنیم، با رفتار صحیح به او بفهمانیم که کار او نادرست است. امام صادق (ع) فرمودند: مردم را با غیر زبان خویش به راه درست دعوت کنید.

مثلا اگر همسرمان عصبانی شده و بر سر ما فریاد می کشد، ما با او به نرمی و آرامی سخن بگوییم تا بفهمد که کار درست، آرام سخن گفتن است.

۶) نیت انتقاد

انتقاد تنها باید برای اصلاح عیب همسر بیان شود. اگر عیب همسر را پیدا کرده اوزان در مواقعی استفاده کنیم که با او دچار اختلاف شده ایم، علاوه بر اینکه از نظر معنوی ضربه سهمگینی به خود زده ایم رابطه خود و همسرمان را هم به مرز دشمنی رسانده ایم.

۷) عیب جویی ممنوع

انتقاد به معنای ذره بین به دست گرفتن و به دنبال عیب های همسر گشتن نیست. این صفت علاوه بر این که خود عیب بزرگی است، موجب می شود که رابطه محبتی میان زن و شوهر از بین برود. فرق عیب جو و انتقاد کننده آن است که عیب جو نگاهش را تیز کرده تا لغزشی در رفتار و گفتار طرف مقابل پیدا کند و به او بگوید. انتقاد کننده در همان روابط عادی خود با دیگران، بدون اینکه قصد پیدا کردن عیب داشته باشد، در صورت مشاهده عیبی، آن را به صاحبش منتقل می کند.

۸. مهارت های اقتصادی در همسر داری موفق:

مدیریت اقتصادی در بحث مهارت های اقتصادی قابل بررسی است

۸-۱. مدیریت اقتصادی

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: هیچ بنده ای نیست که درامدی به دست آورد و آن را خرج خانواده اش کند، مگر آن که خداوند برای هر دره می که خرج خانواده اش می کند، هفتصد برابر به او عطا فرماید. از وجوه مهم زندگی خانوادگی و ابعاد اساسی مدیریت خانواده، مدیریت اقتصادی است. اگرچه تامین معاش، پاسخ به نیازهای اولیه مادی و زیستی فرد و خانواده است، فراتر از آن، به تامین آرامش و امنیت زندگی می انجامد. حصول امنیت و آرامش زمینه ای برای عبادت و ارتباط با خداست و سازندگی و تکامل روح و روان انسان را به ارمغان می آورد. از جمله دانش ها و مهارت های زندگی رعایت اعتدال و مدارا در برنامه های اقتصادی خانواده است؛ زیرا برقراری تعادل و توازن مناسب میان درآمدها و هزینه های زندگی، منجر به شرایطی می شود که عزت نفس و حیثیت افراد را در محیط اجتماع حفظ می کند و آنان را گرفتار شرایط دشوار و خفت آمیز در زندگی نمی سازد. در مسائل اقتصادی نه خسیس باشیم که ابرویمان برود و به ذلت بیفتیم و رابطه دوستی مان با خانواده آسیب ببیند و در یک کلام، آرامش از زندگی مان رخت ببندد؛ نه ولخرج باشیم که در استانه فقر قرار بگیریم. زن و شوهر باید در این مسیر باهم همکاری کرده تا بتوانند به خوبی از عهده مدیریت مالی زندگی برآیند. در تنظیم برنامه ای

مناسب درمورد مخارج همکاری داشته و با احساس مسئولیت آن را رعایت کنیم. اگر همسر در برخی موارد خریدی برخلاف نظر کرد سخت گیر نباشیم و استقلال او را تا حد لازم رعایت کنیم. هرچند تفاهم و مشورت لازم است همواره حساب درآمد و مخارج را در نظر داشته و خریدهای خود را برحسب آن تنظیم کنیم و در حضور دیگران درباره پول و مخارج بحث نکرده و از انتقاد یکدیگر خودداری نماییم. ۴- مهارت های دینی و معنوی در همسر داری موفق عملکردهای دینی همسران که شامل پارسایی و دین داری، جلوگیری از ورود وسایل فساد به خانه می باشد در حیطه مهارت های دینی و معنوی مورد بحث و بررسی قرار می گیرد

۸-۲. پارسایی و دین داری

در حال حاضر یکی از خطراتی که خانواده های ما را تهدید می کند، نبود معنویت یا کم رنگ بودن آن در خانه ها است. به عنوان یک قاعده باید گفت: هر چه قدر معنویت کم تر، مشکلات در زندگی مشترک بیشتر و هر چه قدر معنویت بیشتر، اختلاف با همسر کمتر. قرآن بزرگ ترین امتیاز را برای تقوا قرار داده و آن را تنها معیار ارزش انسان ها می شمارد دین داری و تقوا را بهترین ذات و توشه شمرده، "و تزو دوا فانی خیر ان زاد التقوی"

وقتی همسر با تقوا باشد تقوای او در تمام ابعاد زندگی تاثیر گذار خواهد بود

بعضی از بزرگان برای تقوا سه مرحله قائل شده اند

۱- نگهداری نفس از عذاب جاویدان از طریق تحصیل اعتقادات صحیح

۲- پرهیز از هر گونه گناه اعم از ترک واجب و فعل معصیت

۳- خویشتن داری در برابر آنچه قلب آدمی را به خود مشغول می دارد و از حق منصرف می کند، و این تقوای خواص است دین داری و تقوا از معیار های مهم در زندگی است هر اندازه این ویژگی در بین همراهِ قوی تر باشد رعایت حد و حدود شرعی کامل تر و پایه بندی به اصول خانواده بیشتر خواهد بود و هر چه ضعف تر باشد همان اندازه می تواند به استحکام و پایداری خانواده آسیب بزند. جلوگیری از ورود وسایل فساد به خانه

از آوردن وسایلی که معمولاً راه فساد اخلاقی را به خانه هموار می کند پرهیز کنیم متأسفانه برخی از افراد به بهانه استفاده از برنامه های علمی پای ماهواره را به خانه باز کرده و پس از آن هم آنچه نباید در خانه اتفاق می افتد البته برخی از وسایل در دنیای امروز راه ارتباطی شده

و بعضی از کارهای روزمره به وسیله آن انجام می گیرد مانند اینترنت که در استفاده از آن باید حدود شرعی را مراعات کرد

اگر در سرکشی به سایت های مختلف مراقب وسوسه های شیطانی نباشیم ممکن است از همین راه هم به بی راهه کشیده شویم

یکی از تبعات حضور ماهواره در خانه سست شدن بنیان خانواده است ورود ماهواره به خانه می توان به منزله ورود یک فرد نامحرم و لا ابالی دانست که دوست ناباب برای فرزندان است در صدد اختلاف افکنی بین زن ها و شوهران است دین افراد را می گیرد مرز ها و حریم های خانواده را میشکند و به صورت هدفمند عفت و اخلاق خانوادگی و اجتماعی را نشانه گیری کرده در فیلم های نمایش داده شده از ماهواره عدم اعتماد به اطرافیان دروغگو دانستن آنها ایجاد روحیه دوگانگی شخصیت در راز مدت ترویج هیجان کاذب مورد هدف قرار گرفته است

همین امر باعث شده که همسران به ویژه مردان برای تفریح هم که شده به دنبال رفع نیاز تنوع طلبی اشان باشند و حتی اگر هم عملاً دچار خطا و لغزش نشوند ذهنشان درگیر این مسائل خواهد شد.

۸-۳. آراستگی

آراستن خویشتن یکی از صفات مومنان به شمار می آید. ممکن است کسی تمیز باشد ولی آراسته نباشد. آراستن یعنی افزودن به زیبایی ظاهری. دوست داشتن امری فطری است که خداوند هم آن را دوست دارد و تمایل به آن را رد وجود ما نیز قرار داده است. پیامبر (ص) می فرماید "خداوند متعال زیبا است و زیبایی را دوست دارد" (الکافی، ص ۴۳۸)

مردان و زنان دوست دارند که همسران خود را به شکل و صورت آراسته ببینند و به همین دلیل است که اسلام به آراستگی انسان در برابر همسر به عنوان یک حق توصیه نموده و علاوه بر نظافت به آراستگی، افراد حساسیت نشان داده است. آراستگی یکی از عوامل افزایش محبت میان زن و شوهر می باشد. علاوه بر این آراستن زن و شوهر برای هم موجب مصونیت حریم عفاف در هر دو خواهد شد. برخی از مردها فکر می کنند که زن ها توجه چندانی به آراستگی شوهرشان نشان ندارند و فقط این مردها هستند که نسبت به آراستگی همسرشان حساس هستند؛ در حالیکه چنین تصویری کاملاً اشتباه است. زنان هم مانند مردان به آراستگی همسرشان علاقه مندند. البته باید حواس مان به آراستگی های حرام باشد، مانند طلا و ابریشم برای مردان و پوشاندن زینت های زنان در برابر نامحرمان و اینکه زیاده روی در خودآرایی و آراستگی می تواند منشا وسواس شده و رفته رفته مایه اختلالات روحی شود. (پیوندی محمدرضا، راه و رسم جوانی، پژوهشکده تحقیقات اسلامی ص ۱۲۷)

۸-۴. عفو و گذشت

حالت خشم و غضب از خطرناک ترین حالات است و اگر جلوی آن رها شود، در شکل یک نوع جنون و دیوانگی و از دست دادن هر نوع کنترل اعصاب خودنمایی می کند. ۱. زن و شوهر باید نسبت به هم روحیه گذشت و بزرگ منشی داشته باشند. یکی از عواملی که به خانواده پایداری و انسجام می بخشد عفو و گذشت است. بنابراین برای یک رابطه زناشویی مثبت باید همراه با تغییر شرایط انعطاف پذیر باشیم و در روابط با همسر چشم پوشی از خطاها را جز ابراهای لازم یک زندگی موفق بدانیم. در آموزه های دینی مدارا و گذشت به خصوص در مورد اعضای خانواده مورد تاکید واقع شده است و همسران را به ایجاد فضایی آرام و به دور از تنش دعوت می کند. در واقع زن یا شوهر با گذشت به نوعی شخصیت خود را تکریم می کنند و رشد می دهند. در حدیثی از پیامبر (ص) آمده است: هنگامی که روز قیامت می شود کسی (از سوی خداوند) ندا می دهد هر کس اجر او بر خدا است وارد بهشت شود، گفته میشود چه کسی اجرش بر خدا است؟ در جواب به آنها می گویند کسانی که مردم را عفو کردند، آنها بدون حساب داخل بهشت میشوند. (مجمع البیان، سوری شوری، ذیل آیه ۳۷)

بخشش در روابط بین همسران همواره فرصتی را فراهم می کند که طرف مقابل بتواند رفتار خود را بهبود ببخشد. اما اگر همسر مورد انتقاد و نکوهش قرار بگیرد به ویژه در حضور دیگران، اراده و جرات جبران برای او کاهش پیدا می کند. بنابراین چشم پوشی کردن از خطاهای همسر، زمینه را برای تفاهم در خانواده فراهم می کند که علاوه بر زوجین، فرزندان هم از آن بهره خواهند برد.

۸-۵. داشتن روحیه انتقاد پذیری:

یکی از راه های موفقیت در زندگی داشتن روحیه انتقاد پذیری و مهارت انتقاد کردن است. یکی از دلایل اصلی فقدان فرهنگ انتقاد در محیط بسیاری از خانواده ها نوع نگاه اشتباهی است که ما نسبت به انتقاد داریم. ما بیش از آنکه انتقاد را همراهی دوستانه ای برای رسیدن به هدف خود بدانیم آن را دستاویزی برای خرد شدن شخصیت خود از جانب همسر می شماریم؛ به همین دلیل انتقاد نمی کنیم تا مورد انتقاد قرار نگیریم.

امام علی (ع) می فرماید "کسی که عیب را از تو مخفی نگه می دارد، دشمن تو است." البته در موارد زیادی هم آشنا نبودن با شیوه انتقاد از سوی انتقاد کننده است که این ذهنیت را برای انتقاد شونده به وجود می آورد. اگر انتقاد به صورت صحیح منتقل نشود ممکن است سوء تفاهمی بوجود آید که زمینه ساز مشکلات جدی و جدیدی در زندگی شود.

۸-۶- نکاتی در مورد شیوه انتقاد:

(۱) زمان انتقاد:

بهترین زمان انتقاد وقتی است که همسر، آمادگی روحی و ذهنی لازم برای شنیدن انتقاد داشته باشد. بعنوان مثال انتقاد در زمانی که همسر از کار روزانه خسته است، در اوج عصبانیت، در هنگام ناراحتی از یک مسئله و...، کار درستی نیست. بدون این آمادگی ممکن است انتقاد موجب تنش در زندگی شود. گاهی بهتر است گفتن یک انتقاد را تا چند هفته و یا چند ماه به تاخیر انداخت تا آمادگی لازم را برای شنیدن آن در همسر ایجاد شود؛ البته ما نباید در این مدت بیکار نشسته و فقط منتظر باشیم که خود همسر این آمادگی را کسب کند؛ بلکه بهتر است خودمان هم نکات لازم در زمینه سازی را رعایت کنیم تا زمان انتقاد زودتر فرا برسد.

۲) مکان انتقاد:

اگر با انتقاد به دنبال تغییر همسران هستید، در جمع به او انتقاد نکنید؛ زیرا بسیاری از افراد؛ حتی آنهایی که مشتاق شنیدن عیب‌های خود هستند، از انتقاد در جمع عصبانی شده و واکنش منفی نشان می‌دهند. برخی عقده‌های خود را به بهانه انتقاد خالی می‌کنند؛ یعنی در جمع عیب فرد را می‌گویند تا شخصیت او خرد شود، بعد هم اسم این عمل را انتقاد می‌گذارند.

۹- زبان انتقاد:

اگر انتقاد را اهدا عیب به همسر بدانیم، همان گونه که امام صادق (ع) فرمودند: "محبوب‌ترین برادرانم در نزد من کسی است که عیب هایم را به من هدیه کند"

باید در هنگام انتقاد، رویی گشاده، گفتاری دوستانه و لحنی مهربانانه داشته باشیم. در غیر این صورت، انتقاد تاثیر خود را نخواهد داشت. اگر انتقاد با زبان سرزنش آمیز مطرح شود این کار پیش از این که همسر را تغییر دهد، ناراحت می‌کند؛ پس باید مراقب بود که انتقاد ما شکل زخم زبان یا سرزنش به خود نگیرد. به خاطر داشته باشید که حالات چهره و زبان بدن شما به اندازه کلمات شما در نحوه واکنش تان در برابر انتقاد مهم هستند.

الف- گفتن خوبی‌ها در کنار عیب‌ها:

خوبی‌ها و بدی‌ها را باید در کنار هم دید. اگر همسر فقط عیب‌گوی خوبی باشد، اما از گفتن خوبی‌ها غفلت کند، پس از مدتی تاثیر کلامش از بین خواهد رفت. بنابراین پیش و پس از گفتن هر عیبی، خوبی‌های همسرمان را هم یادآور شده و او را به جهت این خوبی‌ها ستایش کنیم.

ب- قالب انتقاد:

لازم نیست همیشه انتقادها در قالب گفتار باشد، گاهی میتوان در قالب یک نامه دوستانه انتقاد کرد. گاهی هم در قالب یک رفتار؛ یعنی به جای اینکه از رفتار نادرست همسرمان انتقاد کنیم، با رفتار صحیح به او بفهمانیم که کار او نادرست است. امام صادق (ع) فرمودند: مردم را با غیر زبان خویش به راه درست دعوت کنید. ۱.

مثلا اگر همسرمان عصبانی شده و بر سر ما فریاد می‌کشد، ما با او به نرمی و آرامی سخن بگوییم تا بفهمد که کار درست، آرام سخن گفتن است.

نتیجه گیری:

در این نوشتار برخی مهارت‌ها که در همسرداری موفق موثر بوده از دیدگاه روانشناسان مورد بررسی قرار گرفت و نگاهی اجمالی به مهارت‌های همسرداری موفق گردید که این مهارت‌ها عبارت بودند از: مهارت‌های گفتاری که شامل ابراز محبت به همسر، پرورش صداقت و راستگویی و مشورت بوده. نقش صبر و بردباری، ارادت، عفو و گذشت، داشتن روحیه انتقادپذیری در به دست آمدن مهارت رفتاری. مهارت اقتصادی و مهارت معنوی که در حیطه پارسایی و دین‌داری، جلوگیری از ورود وسایل فساد به خانه مورد بحث قرار گرفته است. همچنین مهارت‌های گفتاری، رفتاری، اقتصادی، معنویت همسران و میزان تاثیر و اهمیت این عوامل را مورد بررسی قرار داده و از مجموعه مباحث مطرح شده در پاسخ به پرسش‌های مطرح شده در آغاز مقاله می‌توان گفت که مهارت‌های همسرداری از طریق ابراز محبت، صداقت، صبر، عفو، ارادت، روحیه انتقادپذیری، دین‌داری و تقوا و مدیریت درست اقتصادی به دست می‌آیند.



منابع

- (۱) چوپانکاره، شهناز، رمز و راز خوشبختی، تهران: انتشارات مبین اندیشه، چاپ اول، ۱۳۸۹
- (۲) شرفی، محمدرضا، مهارت های زندگی در سیره رضوی، مشهد: انتشارات قدس رضوی، چاپ دهم، ۱۳۸۸
- (۳) ایت الله العظمی نوری همدانی، حسین، جایگاه بانوان در اسلام، قم: انتشارات مهدی موعود (عج) چاپ دهم، ۱۳۹۴
- (۴) عباسی ولدی، محسن، تا ساحل آرامش، جلد ۵، قم: انتشارات ایین فطرت، چاپ، ششم، ۱۳۹۴
- (۵) عباسی ولدی، محسن، تا ساحل آرامش، جلد ۲، قم: انتشارات: ایین فطرت چاپ هفتم، ۱۳۹۴
- (۶) عباسی ولدی، محسن، تا ساحل آرامش، جلد ۱، قم: انتشارات ایین فطرت چاپ ششم، ۱۳۹۴
- (۷) پیوندی، محمدرضا، راه و رسم جوانی، قم: انتشارات شریعت، چاپ اول، ۱۳۹۰
- (۸) ایت الله العظمی مکارم شیرازی، یکصد موضوع اخلاقی در قران و حدیث، تدوین: سید حسین حسینی، تهران: انتشارات دارالکتاب الاسلامیه، چاپ پنجم، ۱۳۸۹
- (۹) ری شهری، محمد، تحکیم خانواده از نگاه قران و حدیث، باهمکاری: عباس پسندیده، مترجم: حمیدرضا شیخی، قم: انتشارات دارالحدیث، چاپ سوم، ۱۳۹۰
- (۱۰) کریمی نیا، محمدعلی، اثربریکات محبت اهل بیت (ع) قم: انتشارات کوثرادب، چاپ دهم، ۱۳۹۲
- (۱۱) معاونت تربیتی فرهنگی موسسه آموزش و پژوهش امام (ره)، خانواده پویا، قم: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهش امام (ره)، چاپ ششم، ۱۳۸۶
- (۱۲) طبرسی، حسن بن فضل، مترجم: سید ابراهیم میرباقری، تهران: انتشارات فراهانی، چاپ دوم، ۱۳۶۵
- (۱۳) مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، قم: انتشارات اسلامیه، چاپ سوم، ۱۳۷۵
- (۱۴) زندی، مجید، چشم های شیطانی ماهواره، تهران: انتشارات جمهوری اسلامی، ۱۳۸۵
- (۱۵) کلینی، محمد، اصول کافی، مترجم: صادق حسن زاده، چاپ دوم، ۱۳۸۶
- (۱۶) طبرسی، مجمع البیان، تالیف: محمد بیستونی، قم، انتشارات: بیان جوان، ۱۳۳۷ [۲۲:۴۶، ۳۰/۷]
- (۱۷) امینی، ابراهیم، اسلام و تعلیم و تربیت، تهران: انتشارات سازمان انجمن اولیاء و مربیان، چاپ دوم، ۱۳۸۰
- (۱۸) رفیعی، محمد، نسیم عشق عوامل تحکیم و تزلزل خانواده، قم: انتشارات رسول (ص)، چاپ سوم، ۱۳۸۹
- (۱۹) مترجم: سیدهاشم رسولی محلاتی، تهران: انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

Examining the skills of a successful wife

Mehrnoosh Heydari

Senior student of jurisprudence and law, Khorramabad

Abstract

Spousal skills are one of the basic goals of joint life that all spouses seek. The subject of this article is the skills of a successful wife. The research method is descriptive and revelatory, and the information gathering method is also in the form of a library, and the processing method is also descriptive and analytical, which includes four parts: speech skills, behavioral skills, Economic and religious and spiritual skills are successful in marriage. Speech skills in successful marriage include: expressing love to your wife, cultivating honesty and truthfulness. Patience, modesty, forgiveness, having a spirit of criticism are among the behavioral skills in successful marriage. Economic skills are the key to successful leadership in economic management. The religious and spiritual skills of a successful housekeeper include: piety and piety, preventing the entry of corruption into the house.

Key words: skill, successful, wife