

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پاسداشت
حریم همسر

پانصد اشت حریم همسر

به سفارش:

مدیریت مطالعات معاونت تہذیب حوزه های علمیه

نویسنده: علی محمد صالحی

زیر نظر شورای کارشناسی: هادی حسین خانی، کاظم علی محمدی

مهدی محمدی صیغار

نوبت چاپ: بهار ۱۳۹۴

چاپ: اول

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰/۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷-۶۰۰-۹۵۱۵۱-۳-۴

ناشر: موسسه فرهنگی هنری طریق معرفت ثقلین

لیتوگرافی، چاپ: نقش، زلال کوثر

مراکز پخش:

قم، خیابان شهداء (صفائیہ)، کوچه ۳۷، پلاک ۱۶

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۱۱۶۲

عرضه در وبسایت:

www.fm24.ir

فهرست

- پیشگفتار..... ۷
- عامل مهم تهدیدکننده‌ی روابط خانوادگی در کشور ما کدام است؟..... ۱۰
- از ماست که بر ماست..... ۱۱
- ۱- نداشتن مهارت ابراز وجود..... ۱۱
- ۲- تمامیت خواهی در روابط..... ۱۲
- ۳- تمایز نیافتگی (وابستگی)..... ۱۳
- حریم همسر..... ۱۴
- حد و مرز زوجین در اسلام..... ۱۶
- فواید وجود حریم..... ۱۸
۱. مرز باعث می‌شود رشد شخصی افراد مورد احترام قرار گیرد..... ۱۸
۲. با وجود مرز، خانواده از قوام بیشتری برخوردار خواهد بود..... ۱۹
۳. مرز، زوجین را واجد احترام می‌کند..... ۲۰
۴. مرز، تعیین مسئولیت می‌کند..... ۲۰
۵. تفاوت‌های فردی مورد توجه قرار می‌گیرد..... ۲۱
- مرز برای خودمان..... ۲۲
- حریم یعنی چه؟ میزان و مقیاس برای تشخیص آن چیست؟..... ۲۳

- ۲۵..... خودی و غیر خودی
- ۲۷..... خودخواه نباشیم
- ۳۰..... پرهیز از سوء استفاده‌ی مرزی در زندگی زناشویی
- ۳۲..... تغییر
- ۳۵..... حریم مشترک
- ۳۶..... توجه
- ۳۸..... حفظ اسرار حریم مشترک
- ۳۹..... چگونه دخالت‌های دیگران را در روابط خانوادگی مان مدیریت کنیم؟
- ۳۹..... ۱. از جادوی کلمات استفاده کنید
- ۴۰..... ۲. سفره دلتان را تنه‌انداز متخصّص باز کنید
- ۴۳..... ۳. دید و باز دیدها را مدیریت کنید
- ۴۶..... یک راهکار برای کسب محبت و اقتدار
- ۴۹..... مهارت ابراز وجود
- ۴۹..... تعریف ابراز وجود
- ۴۹..... مهارت ابراز وجود و رضایت‌مندی زناشویی
- ۵۱..... پیامدهای عدم ابراز وجود در روابط زناشویی
- ۵۲..... دعوا بهتر از قهر است
- ۵۳..... ابراز وجود، چگونه؟
- ۵۳..... ۱. انفعال یا پذیرش سلطهٔ دیگران
- ۵۴..... ۲. پرخاشگری
- ۵۴..... ۳. ابراز وجود
- ۵۹..... منابع

پیشگفتار

اسلام، خانواده را محبوب‌ترین و عزیزترین بنیان اجتماعی در نزد خداوند دانسته است. درباره‌ی ترغیب به ازدواج، تنظیم روابط خانوادگی، مسئولیت اعضای خانواده در برابر یکدیگر و استحکام خانواده، آموزه‌های بسیاری در منابع اسلامی وجود دارد. توجه به تشکیل خانواده و استحکام و کارآمدی آن، نه تنها وظیفه‌ی اعضای خانواده، که مسئولیتی اجتماعی و حکومتی است. جامعه نسبت به ازدواج افراد، و تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده مسئول شناخته شده و پس از آن نیز نسبت به ترمیم خانواده و حل مسائل و مشکلات خانوادگی وظیفه‌مند است.

«خانواده محوری» در منظومه‌ی معرفت اسلامی یک راهبرد کلان محسوب می‌شود. در نگاه اسلامی، خانواده بیشترین تأثیر و بالاترین مسئولیت را در باب تربیت بر عهده دارد. خانواده محوری از یک منظر به معنای توان‌مندسازی در حل مسائل خود، ارتقاء مهارت‌ها و تقویت دانش خانواده و تحکیم جایگاه تربیتی آن است.

امروزه به برکت انقلاب اسلامی و استقرار نظام مقدس جمهوری اسلامی



با وجود رهبری اسلام‌شناس، آگاه، عادل و دلسوز نسبت به صلاح و مصلحت فرد و اجتماع، توجه به ارزش‌های اصیل و عوامل کلیدی سعادت‌بخش در جامعه هم‌چون خانواده، بیش از هر زمان دیگری تجلی می‌نماید.

در بستر انقلاب اسلامی که خود یک انقلاب اصیل فرهنگی ناشی از فرهنگ ناب اسلام عزیز بود، تأکید بر پاسداشت خانواده، به دلیل جایگاه یگانه‌ی آن در فرایند مهم تربیت و شکل‌دهی به ارزش‌ها، ضرورتی آشکار یافته است. در همین راستا، مجموعه کتاب‌های خانواده در چهار بخش تشکیل، تحکیم، تعالی و ترمیم خانواده با تأکید بر اصل تقدم پیشگیری بر درمانگری و با رویکرد اسلامی تدوین و به علاقه‌مندان تقدیم می‌گردد. در پایان، از پژوهشگر محترم حجت‌الاسلام و المسلمین علی محمد صالحی که کتاب حاضر به همت وی تدوین شده، و نیز از ارزیابی و همکاری حجت‌الاسلام و المسلمین مهدی محمدی صیفار و کاظم علی محمدی تقدیر و تشکر می‌شود.

و آخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمین
مدیریت مطالعات تربیتی فرهنگی
معاونت تهذیب حوزه‌های علمیه



هما عاشق سعید بود. وقتی اوضاع خوب بود، سعید با زن و بچه‌ها گرم می‌گرفت و با محبت بود؛ اما وقتی اوضاع بر وفق مراد نبود، بین زن و شوهر شکرآب می‌شد. سعید به جان خانواده‌اش می‌افتاد و کارش را، با جریحه‌دار کردن احساسات و برآشفتن آرامش خانه به پایان می‌رساند. زمانی که سعید بدخلق می‌شد، برای هما رودرو شدن با وی سخت بود. سعید محسنات زیادی داشت و هما دوست نداشت که جنگ راه بیندازد و اوقات خوش را با دعوا و مشاجره تلخ کند؛ اما وی می‌دانست که همسرش به مرور زمان بهتر نشده است.

سرانجام مادر هما به وی گفت: «پیش از این‌که اوضاع از این هم بدتر بشه، با او جدی برخورد کن، تکلیفت را روشن کن، این که نشد زندگی...»

وقتی سعید از سرکار به خانه برگشت، هما دم در به او حمله برد. قبل از این‌که سعید فرصت سلام کردن پیدا کند، هما گفت: «اگر باز دق‌دلی‌ات را سرما خالی کنی، ما می‌رویم خانه‌ی مامانم. تصمیمت را بگیر.»

سعید از پا درآمد. البته بلافاصله کج‌خلقی نشان داد، که باعث شد هما و بچه‌ها چند شب پیش مادر هما بمانند. چند هفته‌ی بعد، روزهای دل‌چسبی نبود. سعید از واکنش ناگهانی هما مضطرب شده بود. احساس می‌کرد بی‌مقدمه به او حمله شده. بچه‌های سردرگم، به نسبت وفاداری‌شان به پدر و مادر پراکنده شدند و همه چیز از هم پاشیده شد. مدت‌ها پیش از حد لزوم طول کشید تا مسائل‌شان را حل کنند.



عامل مهم تهدیدکننده‌ی روابط خانوادگی در کشور ما کدام است؟

بسیاری از اساتید خانواده‌درمانی، ریشه بیش‌تر اختلافات خانوادگی در ایران را، به دخالت‌های نابه‌جا و غیرمنطقی نزدیکان زوجین نسبت می‌دهند. دخالت‌ها می‌تواند از جانب پدر، مادر، برادر، خواهر یا دیگر نزدیکان شوهر یا زن باشد. متأسفانه برخی از خانواده‌ها پس از ازدواج، به استقلال فرزندان خودشان احترام نمی‌گذارند و به خود اجازه‌ی هرگونه مداخله را می‌دهند. در بسیاری از موارد، پدران و مادران از هر لحاظ فرزندان خود را تکه‌ای از وجود خود می‌دانند و این اجازه را به خود می‌دهند که درباره‌ی مسائل خانوادگی آن‌ها تصمیم‌گیری یا اظهار نظر کنند.^۱

۱. رک: یونسی، مدیریت روابط زناشویی، ص ۳۲.



از ماست که بر ماست

تجربه‌های مشاوره‌ای نشان می‌دهد، این خانواده‌ها نیستند که همواره باعث ایجاد مشکل می‌شوند، بلکه در مواردی همسران، خود دارای برخی مسائل شخصیتی هستند که راه را برای دخالت باز می‌گذارند. به عبارت دیگر، زوجین با رفتارها و عملکردهای خود باعث می‌شوند تا زمینه برای مداخله اطرافیان فراهم گردد و از سوی دیگر، خانواده‌ی زوجین و اطرافیان نیز با عدم توجه به بعضی نکات و امور، در زندگی همسران مداخله می‌کنند.^۱

برخی از مسائل شخصیتی همسران، که نزدیکان آن‌ها را وادار به دخالت می‌کند عبارتند از:

۱- نداشتن مهارت ابراز وجود

گاهی زوجین برای مقابله با این دخالت‌ها از مهارت کافی بهره‌مند نیستند؛ بنابراین نشانه‌هایی از خود بروز می‌دهند که راه را برای این مداخلات هموار می‌کنند. محققان مهارت ابراز وجود را وسیله‌ای می‌دانند که براساس آن، فرد قادر به بیان حقوق خود است.^۲ افرادی که در این زمینه مشکل دارند، نمی‌توانند از حق خود و خواسته‌هایشان به گونه‌ای مناسب دفاع کنند. این گونه افراد، هیچ‌گاه نمی‌توانند «نه» بگویند و در برابر دیگران، بله‌گوی مطلق هستند؛ به طوری که حتی اگر حق خودشان یا همسرشان پایمال شود، در مقابل دیگران جرأت سخن مخالف گفتن

۱. رک: کاوه، مداخله و مشکل‌آفرینی در زندگی همسران، ص ۵.

۲. رک: یونسی، مدیریت روابط زناشویی، ۱۳۸۸، ص ۶۷.



ندارند. با توجه به اهمیت مهارت ابراز وجود و رفتار جرأت‌مندانه در میزان رضایت مندی زناشویی، در پایان بیشتر به آن می‌پردازیم.

۲- تمامیت خواهی در روابط

جهت روشن شدن این مفهوم بهتر است به این مثال توجه کنید: فرض کنید از شما خواسته می‌شود تا یک دیگ آش بپزید. مواد لازم برای این آش شامل نخود، لوبیا، عدس، روغن، رشته، سبزی، آرد، پیاز، کشک، نمک، فلفل و زردچوبه است. شما پیمانه‌ی خاص برای خودتان دارید و آن یک کاسه‌ی مخصوص است. اگر شما فردی تمامیت‌خواه باشید ممکن است جهت تهیه‌ی آش چنین عمل کنید: یک کاسه رشته، یک کاسه سبزی، یک کاسه روغن، یک کاسه نخود، یک کاسه لوبیا، یک کاسه عدس و... استفاده کنید. در نهایت این آش نخواهد شد، چیزی می‌شود که حتی خودتان هم توان چشیدن یک قاشق از آن را نخواهید داشت؛ زیرا شما خواستید تمام پیمانه‌ها را سرپروتام و تمام بگیرید. آش زندگی ما نیز چنین است. ما نمی‌توانیم در تمام موارد و موضوعات مختلف زندگی، پیمانه‌های مان را سرپروتام و تمام بگیریم؛ در غیر این صورت زندگی را برای خود و دیگران رنج‌آور می‌کنیم. زن تمامیت‌خواه به شدت مُصر است که شوهرش در تمام موارد زندگی، برای وی سنگ تمام بگذارد و تمام پیمانه‌های زندگی برایش سرپروتام باشد. حد تام و تمام محبت، عاطفه، حمایت مالی، وقت گذاشتن در خانه، احترام در مقابل دیگران، رعایت موازین اخلاقی، جذابیت، فعال بودن در خانه و بیرون و...، اگر یکی از این لیوان‌ها در صدی کم شد، شوهر از چشم این خانم افتاده است. مردان تمامیت‌خواه نیز چنین هستند که همه چیز را در حد



بیست می‌خواهند و هر چیز غیر بیست را در حد صفر می‌دانند. اگر مورد کوچکی از همسرش دید، باعث می‌شود که فوراً از چشم وی بپفتند. این افراد دوست دارند در تمام موارد زندگی، برای همه سنگ تمام گذاشته و از طرفی، دیگران نیز برای آن‌ها سنگ تمام بگذارند، که البته در زندگی روزمره و زناشویی، غیرممکن است. چه بسیار اختلاف‌ها و طلاق‌هایی که به واسطه‌ی خصیصه‌ی تمامیت‌خواهی اتفاق افتاده است. بهتر است بدانیم در ایده‌آل‌ترین و بهترین موقعیت، چنان‌چه زوجی ۷۰ درصد، تفاهم داشته باشند، بسیار عالی است.^۱

بنابراین اگر یکی از همسران یا هر دوی آن‌ها تمامیت‌خواه باشند، در پی راضی نگه داشتن همه از خویشان، و این موضوع زمینه‌ساز برای دخالت دیگران در زندگی خانوادگی آن‌ها فراهم می‌کند. در حالی که افراد باید قادر باشند خواسته‌های اطرافیان خود را اولویت‌بندی کرده و برآورده کردن آن‌ها را مدیریت کنند.

۳- تمایز نیافتگی (وابستگی)

در مواردی ملاحظه می‌شود که والدین و اعضای خانواده‌ی اصلی هر یک از همسران، علاقه‌چندانی به درگیر شدن و انجام مداخله در زندگی مشترک فرزندان را ندارند؛ ولی میزان و شدت وابستگی هر یک از زوجین به والدین یا دیگر نزدیکان، در حدی است که خواه ناخواه آنان را وارد حریم زندگی مشترک آنان می‌کند.^۲ البته لزوم وجود تمایز بین زوجین و نزدیکان، به معنای قطع رابطه نیست، بلکه بدین معناست که زوجین و نزدیکان آن‌ها، ضمن حفظ حس استقلال خویشان و احترام به حریم‌های

۱. رک: یونسی، مدیریت روابط زناشویی، ص ۷۷، ۷۵.

۲. رک: کاوه، مداخله و مشکل‌آفرینی در زندگی همسران، ص ۷.



خصوصی یکدیگر، هم چنان به هم محبت کنند، و در عین دوست داشتن یکدیگر، اجازه‌ی دخالت به حریم‌های خصوصی را ندهند. این به معنای بی‌احترامی به یکدیگر و در عین حال به معنای بیش از حد قاطی شدن و هیچ مرز خصوصی نداشتن نیست.

نباید همواره بزرگ‌ترها را سرزنش کنیم، بلکه باید نگاهی هم به خود بیندازیم و ببینیم کجای کار ما مشکل دارد که دیگران را وادار به دخالت‌های بی‌جا در زندگی خانوادگی و حریم‌های خصوصی ما می‌کند.^۱

حریم همسر

آیا بین زن و شوهر هم، وجود مرز و حریم لازم است، یا نباید بین آن‌ها هیچ مرزی وجود داشته باشد؟

پیش از آن‌که به ادامه بحث در مورد مداخله‌ی دیگران در حریم مشترک زوجین پردازیم، لازم است در این جا به بحث حریم شخصی زوجین هم اشاره‌ای داشته باشیم.

خانواده درمان‌گران مثال مهمی می‌زنند و می‌گویند اگر دو گل را در یک گلدان بگذارند، چون ریشه آن‌ها مزاحم یکدیگر است، ضعیف می‌شوند؛ به دلیل این‌که بین آن‌ها مرزی وجود ندارد، ولی اگر آن‌ها را در دو گلدان بگذارند هر دو رشد می‌کنند. زن و شوهر هم گاهی آن قدر قاطی می‌شوند که رابطه‌شان مشکل پیدا می‌کند.

یکی از نکات بسیار مهمی که رعایت نشدن آن از سوی هریک از همسران می‌تواند آسیب‌هایی را به همراه داشته باشد، مراعات نکردن حریم شخصی است. برداشت و شناخت اشتباهی که بعضی از همسران

۱. یونسی، مدیریت روابط زناشویی، ص ۱۱۱.



دارند، این است که بایستی کلیه اعمال، حرکات، رفت و آمدها و عملکردهای یک دیگر را تحت کنترل خویش داشته باشند. همسری که حریم شخصی اش مورد تعدی قرار گرفته، زندگی فردی اش با اختلال، محرومیت و مزاحمت‌هایی مواجه خواهد شد و به نوعی از بعضی امور مهم و اساسی محروم می‌شود.^۱

حدود ۴ سال از زندگی مشترک رؤیا با حمید می‌گذشت. رؤیا پیش از ازدواج، حمید را با تمامی دوستان، آشنایان و افراد فامیل که با آنها رفت و آمد داشت، آشنا کرد. هم‌چنین در رابطه با شغل مورد علاقه اش که قبل از ازدواج، آرایش‌گری بود، با وی به تفاهم رسید. حمید همه این موارد را پذیرفت و به ظاهر مورد قبولش واقع شد؛ ولی مدتی پس از ازدواج آنان، حمید با اکثر رفت و آمدهای همسرش مخالفت کرد؛ از ادامه‌ی اشتغال وی جلوگیری نمود و حتی مانع ارتباط رؤیا با مادر و خواهرانش شد. دلایلی که حمید برای محدود کردن رفت و آمدهای همسرش ارائه می‌کرد، بیشتر جنبه شخصی و سلیقه‌ای داشت. به عبارتی دیگر، رؤیا بایستی با افکار و سلیقه‌های حمید زندگی می‌کرد، و برای معاشرت با فامیل و خانواده‌ی خویش، مطابق میل و خواسته‌ی حمید رفتار می‌کرد. رؤیا با یک ازدواج، ارتباط با خانواده خود، آشنایان، دوستان، و شغل مورد علاقه اش را از دست داده بود. او دیگر صاحب اختیار حریم شخصی و فردیت خویش نبود. اصلاً خودش نبود و با افکار فرد دیگری به زندگی ادامه می‌داد که تناسبی با خود درونی اش نداشت؛ بنابراین طبیعی بود که از زندگی مشترکش ناراضی باشد.^۲

۱. رک: کاوه، مداخله و مشکل‌آفرینی در زندگی همسران، ص ۱۶.

۲. رک: کاوه، روانشناسی ناسازگاری همسران، ص ۱۰۰-۱۰۱.



در هر حال همسری که با ازدواج و تشکیل زندگی مشترک، فردیت و حریم شخصی خود را از دست بدهد، مرد باشد یا زن، رضایت چنانی از زندگی مشترکش نخواهد داشت و میزان رضایت وی پایین خواهد بود. در واقع، این وظیفه‌ی هر همسری است که حریم شخصی همسرش را رعایت نماید؛ زیرا همسری که حریم فردی‌اش را در زندگی از دست بدهد، نه فقط خود او، بلکه شریک زندگی و در نهایت فرزندان نیز از این بابت متضرر شده و آسیب‌هایی را متحمل خواهند شد.^۱

حد و مرز زوجین در اسلام

اسلام از همان اوان کودکی، با روش‌های مختلف شروع به آموزش حریم و تعریف مرزها برای کودک می‌کند، که ابتدای آن، تعریف مرزهای فیزیکی برای کودک است. در آیه ۵۸ سوره نور^۲، خداوند در رابطه با مکانی که پدر و مادر در آن جا استراحت می‌کنند، محدودیت ورود قائل می‌شود و والدین را مأمور می‌کند به فرزندان غیربالغ خود دستور دهند که در سه وقت برای وارد شدن به اتاق، اجازه بگیرند.

۱. رک: کاوه، روانشناسی حریم شخصی، ص ۸۷.

۲. ای کسانی که ایمان آورده‌اید، باید بردگانتان و کودکانتان که به حد بلوغ نرسیده‌اند، سه موقع از شما اجازه ورود بگیرند: پیش از نماز بامداد، و در نیم‌روز هنگامی که جامه‌های خویش را از تن بیرون می‌کنید و پس از نماز عشاء. این سه وقت، ویژه شماست.



در مورد نوجوانان بالغ، این حکم را گسترش می‌دهد و می‌گوید:

وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ...^۱ و هنگامی که اطفال شما به سن بلوغ رسند، باید (در همه اوقات) اجازه بگیرند؛ همان‌گونه که آنان که پیش از ایشان بودند کسب اجازه کردند...
براساس این آیه، نوجوانان بالغ موظفند در همه حال به هنگام ورود^۲ بر پدر و مادر، اذن بطلبند.^۳

هم چنین می‌توانیم نشانه‌هایی از حد و مرزبین زوجین، براساس منابع اسلامی به دست آوریم. برای نمونه، اگر خانم درآمدی داشت، به خود او تعلق دارد و در هر زمینه‌ای که بخواهد، می‌تواند هزینه کند. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید:

لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لَهُمْ وَ لِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لَهُنَّ مِمَّا ارْتَبَيْنَا لَهُنَّ...^۴ کسب کرده‌اند، بهره‌ای است و برای زنان نیز از آن چه کسب کرده‌اند، بهره‌ای است.^۴

یعنی زنان، مانند مردان می‌توانند هرگونه تصرف مباحی در اموال خود انجام دهند و اجازه‌ی شوهر لازم نیست. آن چه بر مرد واجب است، پرداخت نفقه^۵ است و در غیر آن، حق هرگونه تصرف مباح در اموالش را دارد. هرچند این سخنان به لحاظ حقوقی و شرعی است، و سزاوار نیست که زن و شوهر مؤمن، در زندگی مشترک ادعای حق و حقوق خویش را داشته باشند؛ ولی به هر حال،

۱. نور، آیه ۵۹.

۲. این حکم مخصوص مکانی است که پدر و مادر در آن جا استراحت می‌کنند؛ وگرنه وارد شدن در اتاق عمومی آن‌ها، اجازه گرفتن لازم ندارد. (بابایی، برگزیده تفسیر نمونه، ص ۳۱۱)

۳. بابایی، برگزیده تفسیر نمونه، ص ۳۱۲.

۴. نساء، آیه ۳۲.

۵. خوراک، پوشاک، مسکن و مایحتاج زن و فرزند.



این موارد نشان می‌دهد که بین همسران مرزی وجود دارد و این‌گونه نیست که با ازدواج دو نفر، مسائل آنان به طور کلی تلفیق شود و هیچ مرزی نباشد؛ مثلاً مرد نمی‌تواند به زن اعتراض کند که چرا اموالت را به من نمی‌دهی؟ یا خانم به آقا بگوید تو حق نداری به خانواده‌ات کمک کنی.

فواید وجود حریم

با توجه به مطالبی که در رابطه با نیاز به مرز و حریم بین همسران بیان شد، به چند مورد از فواید وجود مرز در خانواده اشاره می‌گردد:

۱. مرز باعث می‌شود رشد شخصی افراد مورد احترام قرار گیرد

برای مثال، زن در هنرگل دوزی استعداد دارد، یا مرد به ورزش شنا علاقه مند است؛ اگر مرز مناسبی بین همسران وجود داشته باشد، پس از انجام وظایف همسری، می‌توانند به سراغ فعالیت مورد علاقه‌ی خود بروند و در آن زمینه پیشرفت کنند.

مرضیه در سی‌وپنج سالگی پی برد که استعداد خاصی دارد. پی‌گیری این استعداد و آن را به صورت حرفه‌ای درآوردن برای باقی اعضای خانواده هزینه‌بردار بود. همه اعضای خانواده، باید دست به دست هم می‌دادند تا او راه بیفتد. همه در این کار سهیم شدند. منصور از تلاش و پشتکار همسرش، بیشتر به هیجان می‌آمد تا از کار خودش. مادر، سال‌ها برای خانواده‌اش گذشت و ایثار کرده بود. اکنون خانواده برای پیشرفت او ایثار می‌کردند. بالاخره کار آن‌ها نتیجه داد، و علاوه بر مرضیه، حدود ۱۰ نفر از زنان دیگر هم، به واسطه شکوفایی استعداد وی در کارگاه تولیدی او مشغول به کار شدند.

۱. مرز، خطی فرضی که فرد را از محیط پیرامون جدا می‌کند.



خوب است که رابطه‌ی زناشویی گاهی در خدمت اعضا باشد؛ ولی اگر این رابطه همیشه در خدمت یک نفر باشد، مشکل ایجاد می‌شود؛ بنابراین می‌بایست تعادل نگه داشته شود و بیشترین توجه زوجین به جای تمایلات فردی، باید معطوف به زندگی زناشویی باشد؛ زیرا حفظ و آرامش زندگی زناشویی، در اولویت قرار دارد.

۲. با وجود مرز، خانواده از قوام بیشتری برخوردار خواهد بود

همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، اگر افراد بعد از تشکیل زندگی مشترک، فردیت و حریم شخصی خود را از دست بدهند، رضایت چندانی نسبت به زندگی زناشویی خود نخواهند داشت. هنگامی که رضایت زناشویی کم شد، میزان آسیب‌پذیری خانواده افزایش می‌یابد و با یک طوفان نه چندان قدرت‌مند هم، ممکن است ویران شود؛ اما زمانی که زن و مردی به خاطر مرزی که معین شده، آزادی خودشان را محدود می‌کنند تا یک‌دیگر را بیشتر دوست بدارند، یا از حق خود چشم‌پوشی می‌کنند تا موجب آزردن محبوب خود نشوند، رضایت بالایی از زندگی مشترک خواهند داشت و تحکیم بنیان خانواده افزایش خواهد یافت.



۳. مرز، زوجین را واجد احترام می‌کند

حرمت نهادن و ارزش گذاشتن به مرزهای شریک زندگی، کلید صفا و صمیمیت است. وقتی که کسی به مرزهای همسرش احترام می‌گذارد، در واقع راه حرمت نهادن به مرزهای خود را هموار کرده است؛ زیرا همسر موهبت آزادی را از شما تجربه می‌کند و عشقی را که در دادن این آزادی عرضه می‌کنید، می‌بیند.^۱

[حضرت امام خمینی رحمته الله] خانم [همسرشان] را به شکلی در خانه آزاد می‌گذاشتند و احترام می‌کردند که روزی که خانم میهمان خصوصی داشتند، از او اجازه می‌گرفتند و می‌پرسیدید: «امروز می‌توانم به این قسمت بیایم و غذا بخورم؟» یا «می‌توانم بیایم و داخل حیاط قدم بزنم؟»^۲

۴. مرز، تعیین مسئولیت می‌کند

بعضی از همسران در مورد قبول کارهای خود، چندان مسئولیتی احساس نمی‌کنند. آن‌ها خیال می‌کنند هرکاری که خواستند، باید بتوانند انجام دهند و هیچ پیامدی را هم نمی‌پذیرند. آن‌ها مثل بچه‌ها از تجاوز به مرزهای دیگران ناراحت نمی‌شوند.^۳

قانون مسئولیت به ما می‌گوید: ما در مقابل یک دیگر مسئولیت داریم، اما به جای یک دیگر مسئولیت نداریم.^۴

۱. رک: هنری کلود، مرزهای زنشویی، ص ۵۹.

۲. سبزیان، زندگی به سبک روح‌الله، ص ۲۱.

۳. هنری کلود، همان، ص ۲۷۵.

۴. همان، ص ۵۱.



در همین رابطه خداوند می‌فرماید:

وَلَا تَرْوَا زَوْجَةً وَّزْرًا أُخْرَى؛ هیچ کسی بار عمل دیگری را به دوش نگیرد.
مرزها کمک می‌کند تا تعیین کنیم هرکسی چه مسئولیتی دارد. حضرت
علی علیه السلام در سفارشی به فرزندشان می‌فرمایند:

برای هر يك از خدمتگزاران کاری مربوط به او قرار ده و او را نسبت
به همان کار بازخواست نما، که این کار آن‌ها را بهتر و آمو می‌دارد تا در
خدمتت، کار را به یکدیگر وانگذارند.^۲

اگر بدانیم هر فردی، مسئول چه کاری است، فرصتی برای تغییر پیدا
می‌کنیم. اگر بدانیم که مشکل از خود ماست و ما مسئول آن هستیم، در
نتیجه برای تغییر مسیر، در جای راننده قرار گرفته‌ایم و صاحب قدرت
می‌شویم؛ اما کسی که مسئولیت واکنش‌ها، رفتارها و بیچارگی‌های
خود را به گردن دیگران، محیط، شرایط و ... می‌اندازد و دیگران را سرزنش
می‌کند، هرگز برای تغییر، فرصتی پیدا نخواهد کرد.

۵. تفاوت‌های فردی مورد توجه قرار می‌گیرد

وجود مرز و حریم بین زوجین، باعث می‌شود همسران تفاوت‌های
یکدیگر را در قالب حریم شخصی بپذیرند، و خواه ناخواه شریک زندگی
خویش را در زمینه‌ی حریم فردی‌اش و در چارچوب شرع و قانون، آزاد و
راحت بگذارند و همسری که حریم شخصی‌اش رعایت شود، آرامش

۱. اسراء، آیه ۱۵.

۲. نهج البلاغه، ترجمه حسین انصاریان، ص ۶۴۲.



مطلوب و خوشایندی در زندگی مشترک خویش به دست می‌آورد که بالطبع، همسرش نیز از آن بهره‌مند خواهد شد.^۱ اما در زندگی مشترکی که افراد اجازه ندارند متفاوت باشند، اوضاع چندان مطلوب نیست. زن و شوهرها یکدیگر را به دلیل انتخاب هایشان، بد می‌دانند یا تفاوت‌ها را به عنوان توهین شخصی یا فقدان عشق در نظر می‌گیرند.

وجود تفاوت‌ها، مایه جذب همسران به همدیگر است و اگر تفاوت‌ها را نپذیریم و بخواهیم مثل و شبیه هم باشیم، زندگی رنگ یکسانی به خود می‌گیرد و نه رنگ تنوع. در این صورت، احساس خوشبختی پر خواهد کشید.

مرز برای خودمان

تعریف مرزها و مراعات حریم شخصی، به معنای حاکمیت فضای خشک و بی‌روح بین اعضای خانواده نیست، بلکه به معنای ضابطه‌مند بودن و داشتن بایدها و نبایدها در روابط، در کنار روابط صمیمانه و عاشقانه‌ی اعضا با یکدیگر است که باعث ایجاد رضایت و آرامش خاطر دوطرف، و روابط پایدارتر و سازنده‌تری میان افراد خواهد شد. اگر در روابط، برای خودمان مرز ایجاد کنیم نه برای دیگران، مؤثرتر خواهد بود.

برای نمونه، وقتی بین زوجین مشاجره پیش می‌آید و یکی با صدای بلند و تند با همسرش صحبت می‌کند، و همسر در مقابل او بگوید: «تو نباید با من این‌طور حرف بزنی» یا «تو نباید صدایت را روی من بلند کنی»، تأثیری ندارد؛ زیرا این تلاش ضعیف، برای مسلط شدن بر همسر است که هیچ وقت هم مؤثر واقع نمی‌شود؛ اما اگر همسر برای خودش بخواهد

۱. رک: کاوه، روانشناسی حریم شخصی، ص ۸۳.



مرز ایجاد کند و بگوید: «اگر دوباره این طور حرف بزنی، من از اتاق می‌روم بیرون»، این بیان مؤثرتر است؛ چون به خودش مربوط می‌شود. برای کسی می‌توان مرز مشخص کرد که بر او مسلط هستیم، یعنی برای خودمان.^۱ سلطه‌جویی، غرزدن و ملامت کردن، هیچ کمکی به رشد همسر ما و تغییری نمی‌کند؛ ولی در صورتی که ما محدوده‌ای برای خود قائل شویم، همسرمان آزاد است که انتخاب کند و با این انتخاب به رشد برسد.^۲

حریم یعنی چه؟

میزان و مقیاس برای تشخیص آن چیست؟

حریم شخصی، مجموعه‌ای از عوامل محیطی، عاطفی، روانی و شخصیتی است که فرد برای زیستن و رشد همه جانبه‌اش به آن نیازمند است،^۳ و تمامی اعضا باید از آن بهره‌مند باشند؛ حتی بچه‌ها هم باید در خانواده از هم متمایز باشند، و بنا به سن و موقعیت خود در خانواده، از حقوق و مزایای فردی متمایز برخوردار باشند.^۴

یکی از شاخص‌هایی که با آن می‌توانیم مرز را تعیین کنیم، نقش‌ها هستند. نقش، عبارت از مجموعه مسئولیت‌های روشن و جا افتاده برای هر یک از اعضای خانواده است. مرزها باید طوری مشخص باشد که اعضا بتوانند نقش‌هایشان را بدون مزاحمت بی‌جا ایفا کنند و در عین

۱. رک: هنری کلود، مرزهای زنانه‌جویی، ص ۳۳-۳۴.

۲. همان، ص ۸۵.

۳. رک: کاوه، روانشناسی حریم شخصی، ص ۱۱۹.

۴. سالوادور مینوچین، خانواده و خانواده درمانی، ص ۱۹۲.



حال، اجازه تماس اعضا با سایرین را فراهم آورد.^۱

مرزهای داخلی بعضی خانواده‌ها، بیش از حد خشک و نامنعطف است. به این نوع خانواده‌ها، خانواده گسسته^۲ گفته می‌شود؛ طوری که ارتباط بین آن‌ها دشوار می‌گردد، و نقش حمایتی خانواده هم فلج می‌شود. در قطب مقابل، یعنی خانواده‌ی به هم تنیده که مرزی بین اعضا وجود ندارد و اعضای خانواده بیش از حد با هم قاطی هستند، عکس آن صادق است؛ یعنی رفتار یک عضو در خانواده‌ی به هم تنیده، بلافاصله روی دیگران اثر می‌گذارد؛ برای نمونه، استرس یکی از افراد، به سرعت در سایر اعضا هم استرس ایجاد می‌کند. ممکن است والدین یک خانواده‌ی به هم تنیده، اگر فرزندشان عصرانه خود را نخورد، به شدت ناراحت شوند. در مقابل، والدین یک خانواده‌ی گسسته، شاید نسبت به فرار فرزند خود از مدرسه بی‌اعتنا بمانند یا پدر خانواده اصلاً نداند فرزندش کلاس چندم است.^۳ در نتیجه برای این که فرد از حریم شخصی مناسبی برخوردار باشد، مرزها بایستی به اندازه کافی خوب تعریف شده باشند که اعضا مجال انجام وظیفه پیدا کنند و در عین حال، آن مرزها به قدر کافی باز باشند تا اجازه تماس بین اعضا فراهم گردد. بدین ترتیب، هم استقلال آنان محفوظ می‌ماند، هم وابستگی درونی خانواده حفظ می‌گردد.^۴

۱. رک: همان، ص ۸۴.

۲. خانواده‌هایی که اعضای آن چندان ارتباطی با هم ندارند و حتی یکدیگر را کم می‌بینند و هرکسی برای خودش زندگی می‌کند، مثلاً پسر خانواده می‌آید نیمرو درست می‌کند، می‌خورد و می‌رود اتاقش؛ پدر خانواده به همین صورت و...

۳. رک: سالوادور مینوچین، خانواده و خانواده درمانی، ص ۸۵ - ۸۶.

۴. دیویس، خانواده، راهنمای مفاهیم و فنون برای متخصصان یآوری، ص ۴۱.



خودی و غیر خودی

در نظام خانواده، مرزبندی‌ها تعیین می‌کنند چه کسی خودی و چه کسی غیر خودی است. مرزبندی خانواده می‌تواند مثل دروازه‌بان عمل کند و جریان اطلاعات ورودی و خروجی نظام خانواده را اداره کند. مثلاً وقتی والدین بیان می‌کنند: «مهم نیست که والدین دوست تو، به او اجازه شب بیرون ماندن از خانه را می‌دهند یا نه؛ ما این کار را نخواهیم کرد» یا «هر چه در خانه می‌شنوی، انتظار داریم پیش خودت باقی بماند و با دوستانت راجع به آن‌ها صحبت نکنی»؛ در واقع با مطرح نمودن همین قواعد ساده در نظام خانواده، برای اعضا روشن می‌شود که سیستم خانواده برخوردار از حریم و مرز مخصوص به خود است و قوانین خاص خودش را دارد؛ این که نباید شب را بیرون از خانه گذرانند یا نباید اطلاعات داخل این سیستم، به خارج از آن منتقل شود.

[امام خمینی علیه السلام] صحبت بی‌مورد زن‌ها با نامحرم را ضروری نمی‌دیدند. مثلاً در خانه‌ی خودشان وقتی یکی از نوه‌های پسرشان مکلف می‌شد، دیگر با آن‌ها در یک اتاق نمی‌نشستیم. جالب این‌که وقتی ما پیششان بودیم، نمی‌گفتند که ما از اتاق بیرون برویم، به او می‌گفتند بیرون برود یا اگر من پهلوی ایشان بودم و نوه مکلف شده‌شان که مثل پسر خودم بود، می‌خواست وارد اتاق شود، می‌گفتند: کسی این جاست؟^۱

۱. محمدی، مشق عشق، ص ۱۲۰، به نقل از خانم فاطمه طباطبائی (عروس امام).



وقتی مادری به پسر ۱۵ ساله خویش، که میان سه فرزند، بزرگ‌ترین آن‌ها به شمار می‌آید، اظهار می‌دارد: «تصمیم‌گیری راجع به این‌که آیا خواهرانت آن قدر بزرگ شده‌اند که این برنامه تلویزیون را ببینند یا نبینند، کار تو نیست. پدرت و من در این باره تصمیم خواهیم گرفت»، برای پسرش مرزهای درون خانواده را مشخص می‌سازد و گوشزد می‌کند که یک فرزند، نباید به مرز والدین وارد شود و نسبت به فرزندان دیگر، نقش والد را ایفا کند.^۱

بنابراین با وضع کردن قواعد ساده و مناسب در نظام خانواده، می‌توان مرزها را حفظ و تقویت کرد. البته بدیهی است در مواردی که مرز خانواده بسیار به هم تنیده یا مرز میان اعضا خشک و نامنعطف است، یک خانواده‌ی درمانگر مجرب، باید مرزهای خانواده را تنظیم کند. هدف درمانگر در یک خانواده‌ی به هم تنیده، افزایش وضوح مرزها و تقویت آن است. برعکس در خانواده‌هایی که اعضای آن در نهایت گسستگی قرار دارند، حرکت درمانگر در جهت کاهش سختی یا خشکی مرزهاست تا امکان افزایش نظارت و حمایت خانواده فراهم شود.^۲

۱. رک: گلدنبرگ، خانواده درمانی، ص ۷۷ و ۷۸.

۲. رک: سالوادور مینوچین، خانواده و خانواده درمانی، ۱۳۷۳، ص ۱۹۲.



خودخواه نباشیم

اولین مؤلفه، برای برخورداری از حریم و مرز مناسب بین زوجین، توانایی دیدن همسر به صورت فردی مستقل از ما، با نیازها و احساسات شخصی است. به عبارت دیگر، وی برای ارضای نیازهای ما زنده نیست. یک بچه‌ی کوچک نسبت به مادرش چنین احساسی دارد. کودک احساس می‌کند که هر میل او، فرمانی برای مادر است. هرگز به ذهنش نمی‌رسد که شاید مادر زندگی مستقلی داشته، یا از نیاز آن لحظه او احساس متفاوتی داشته باشد. این قالب ذهنی برای افراد خردسال یا کودک نوپا پذیرفتنی است؛ اما برای فرد بالغ می‌تواند مخرب رابطه باشد.^۱

چیزی که بین سیمین و رسول اتفاق افتاده بود، این بود که هیچ کدامشان دیگری را به خودی خود به صورت فرد نمی‌دید. وقتی که سیمین می‌خواست با رسول حرف بزند، پی نمی‌برد که وی چقدر سخت کار کرده، خسته است و نیاز به استراحت دارد. او نیاز رسول به خوابیدن را بی‌توجهی به خود تعبیر می‌کرد. به همین ترتیب، وقتی که رسول از سیمین می‌خواست کاری انجام دهد و آن کار همان وقت صورت نمی‌گرفت، عصبانی می‌شد؛ مثلاً وقتی می‌گفت: «پیراهن آبی من کجاست؟» بیشتر جنبه پرخاشگرانه داشت تا پرسشی. او نمی‌خواست پی ببرد که سیمین آن روز هزار کار انجام داده و توان برآوردن خواسته او را در همان ساعت ندارد.

۱. رک: هنری کلود، مرزهای زنانشویی، ۱۳۹۰، ص ۱۲۲.



در بسیاری از موارد، همسرانتظار دارد که عشق در ازدواج به این معنا باشد که همیشه همسرش، اوضاع را آن طور که وی می خواهد ببیند. وقتی همسر محبوبش می گوید: «نه، دوست ندارم قدم بزنم، خوابم می آید»، او شاید احساس عدم محبوبیت کند؛ در حالی که این نهایت خودخواهی است که ما همسر را صرفاً به صورتی ببینیم که به حال ما مؤثر باشد و او را تا سرحد ابزار رضای خواسته هایمان پایین بیاوریم.^۱

توجه نداشتن به این موضوع که خودخواهی ما، تا چه اندازه در طرف مقابل اثر منفی می گذارد، معمولاً ریشه مشکلات است و به روابط زوجین آسیب می رساند. عشق زمانی شکوفا و عمیق می شود که زوجین، همدلی داشته باشند، بتوانند مسائل و مشکلات را گاهی از نگاه دیگری ببینند، خودشان را جای همسرشان تصور کنند، سپس در مورد مسائل و امور قضاوت نمایند.^۲

در جلسات مشاوره گاهی متین، از دست مژده عصبانی می شد و در مراددهی با وی برافروخته و پرخاشگرانه رفتار می کرد. مژده هم به بهانه ای او را سرزنش می کرد.

اما من در پشت سرزنش های مژده چیزی می دیدم که او نشان نمی داد. من حرف های انتقادآمیز متین را بریدم، رو به مژده کرده و پرسیدم: «چه احساسی داری؟»

گفت: «وقتی که این طوری می شود، بدم می آید.»

اصرار کردم: خیر، چه «احساسی» داری؟

زن از پا درآمد و زد زیر گریه. بعد ادامه داد وقتی شوهرش عصبانی می شود، چقدر از او می ترسد. مژده گریه می کرد و از ترس می لرزید.

۱. همان، ص ۱۲۳.

۲. همان، ص ۱۵۰.



من به متین نگاهی کردم و چیزی ندیدم که هرگز پیش از این ندیده بودم. اشک به چشمش آمد. با همسرش نرم‌تر شد. صدمه‌ای را که به همسرش می‌زد، احساس می‌کرد. او را چنان می‌دید که انگار خود وی بود. از مرد پرسیدم: «دوست داری چنین احساسی داشته باشی؟»
متین با شرم و همدلی به مژده نگاه کرد و گفت: «اصلاً نمی‌دانستم، متأسفم.»

شاید برای اولین بار در زندگی زناشویی، مرد ورای رفتار خود و به اثرات رفتار خود توجه کرد. زندگی را از چشم همسرش می‌دید. مژده را طوری می‌دید «که انگار آن زن، خودش بود». دوست داشت آن طور با او رفتار کنند؟ بی‌شک، خیر. وقتی دقت کرد که اگر او پذیرای واکنش‌های خود باشد، چه احساسی خواهد داشت، رفتارش را تغییر داد.

احساس همدلی با دیگری، به معنای فکر کردن در مورد اثرات رفتار شما بردیگری است. بیرون آمدن از لاک خودپرستی و عمل کردن برای رضای دیگری است. به جای شخص دیگری قرار گرفتن، احساسی مانند او داشتن و مسئولیت اعمال خود را پذیرفتن است.^۱

پذیرفتن مسئولیت و اقرار داشتن به بخشی از مشکل، به همسر شما کمک می‌کند که احساس محکومیت یا خفت نکند؛ زیرا تقریباً هیچ مشکل زناشویی نیست که یکی از زوجین صددرصد مقصر باشد و دیگری هیچ تقصیری نداشته باشد. شاید آن وقت که باید علنی بیان می‌کردید، بیان نکردید، شاید شما مشکل خود با همسرتان را، به دیگران گفتید؛ ولی به طور مستقیم با خود وی در میان نگذاشتید و...^۲

۱. همان، ص ۱۵۰-۱۵۱.

۲. همان، ص ۳۱۹.



پرهیز از سوء استفاده‌ی مرزی در زندگی زناشویی

نباید از مفهوم مرزها سوء استفاده شود. این که همسر هر کاری دلش می‌خواهد، انجام بدهد و اگر اعتراضی هم به او شد، بگوید این مرزی است که من برای خودم ایجاد کرده‌ام، نهایت خودخواهی و مرزناپذیری است. مرزها حکایت از این دارند که شما نمی‌توانید هر وقت که دل‌تان خواست، هرکاری انجام بدهید. در واقع تنها افراد مرزناپذیر، احساس می‌کنند که باید بتوانند هر کاری که می‌خواهند انجام بدهند. سوء استفاده از مرزها، اغلب به جای تشدید علاقه، به بیگانگی و فاصله میان زوجین منجر می‌شود. مرزها برای این نیست که به رابطه‌ها پایان دهد، بلکه برای محافظت و تعمیق آن‌ها است.^۱

حدود ۱۵ سال از دواج زهره و مسعود می‌گذشت. مسعود یک نمونه آشنا، از اون شوهرهای خوب!! حرف شنو و منفعل بود. او در تمام زمینه‌های زندگی، تسلیم تمایلات سلطه‌جویانه همسرش بود؛ از نحوه خرج کردن پولشان گرفته، تا مسافرت، مهمانی، تربیت بچه‌ها، حتی شیوه لباس پوشیدن مسعود. زهره به گونه‌ای رفتار می‌کرد که مسعود نتواند خیلی خودی نشان دهد و همیشه تسلط خودش را بر او حفظ می‌کرد.

اما مسعود این اواخر، از نگاه زهره شوهر بدی شده بود؛ چون بیش از پیش با تمایلات و عقاید زهره مخالفت می‌کرد. از اون بدتر این که، خواستار تغییر در زندگی زناشویی بود و می‌گفت، «تمام این سال‌ها همه کارها به میل تو بود. حالا نوبت من است. از این به بعد، کارها را به میل من انجام می‌دهیم.»

۱. رک: هنری کلود، مرزهای زناشویی، ص ۳۱۰.



این بود که مسعود شروع کرد. بدون هماهنگی با زهره، پول خرج می‌کرد. بدون اینکه به وی بگوید کجا می‌رود، به سفرهای طولانی می‌رفت. خودش مهمان دعوت می‌کرد... وقتی همسرش از نحوه رفتارش می‌پرسید، مسعود جواب می‌داد: «من دارم برای تو حدومرز قائل می‌شوم. مجبور نیستم به تو جواب بدهم.»

این زوج یک دوره طولانی ناراحت کننده داشتند، تا این‌که برای برطرف نمودن و حل مسائل پیش آمده، به مشاوره مراجعه کردند. مشاور به مسعود گفت: «مسعود، تو مرزبندی را با خودخواهی اشتباه گرفته‌ای.» حرف مشاور به دل مسعود نشست و رفته رفته پیش از هرکاری، بیشتر با زهره مشورت می‌کرد. زهره هم متوجه شد وقتی مسئولیت همه چیز را خودش برعهده می‌گیرد و به همسرش میدان نمی‌دهد تا نظراتش را اعمال نماید، مسعود چه احساسی دارد و چه پیامدهایی ممکن است برای خود او داشته باشد.

بنابراین باید در زمینه‌ی مرزبندی، مانند هر کار دیگری، مواظب باشیم که دچار افراط و تفریط نشویم و پرخاشگری، خودخواهی، فرار از مسئولیت‌ها، وقت‌گذرانی بیش از حد با دوستان و... را به اسم مرزبندی توجیه نکنیم. حضرت علی علیه السلام فرمودند:

لَا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرِطًا أَوْ مُفْرِطًا؛ نادان را یا تندرو یا کندرو می‌بینی.

تغییر

نکته‌ای مهم که نباید فراموش کنیم، این است که ما نمی‌توانیم همسرمان را مجبور کنیم تا رشد کند یا رفتارش را تغییر دهد. ما قدرت نداریم که همسرمان را به شکلی درآوریم که دوست داریم. در واقع «تغییر فرد توسط همسر» غیرممکن است و اگر زوجین چنین پروژه‌ای را دنبال کنند، محکوم به شکست است. یک زن و شوهر ممکن است بتوانند به صورت غیرمستقیم، همدیگر را تغییر دهند، اما مستقیم، هرگز! بنابراین تنها یک راه می‌ماند، این که تغییرات را در خود به وجود بیاوریم، حتی اگر همسرمان تغییر نکند. شاید غیرمنصفانه به نظر برسد؛ اما این یکی از واقعیت‌های مهم زندگی است. هدف زندگی مشترک، رشد و بالندگی است. به این امید نباشید که پیش از تغییر شما، همسرتان دگرگون شود. به او امیدوار باشید، دوستش داشته باشید، مرزهای مناسب برای وی ایجاد کنید، ولی تغییر بین شما و خدا است.^۲ حضرت علی علیه السلام فرمودند:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ طُوبَى لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عُيُوبِ النَّاسِ؛^۳ ای مردم، خوشا به حال کسی که عیب خودش، او را از دنبال کردن عیوب مردم باز دارد.

عاطفه از دیرآمدن هرروزه‌مهران از سرکار به خانه ذله شده بود. چون مهران شغل آزاد داشت، اغلب دیرسرکار حاضر می‌شد. به ظاهر چیز مهمی نبود؛ اما هرچه زمان می‌گذشت دیرآمدن مهران معضل بزرگ‌تری

۱. رک: جان بزرگی، «برای آقایان آینه بگذارید»، مجله خانه خوبان، ش ۵۹، ص ۱۴.

۲. رک: هنری کلود، مرزهای زنشویی، ص ۲۹۲.

۳. نهج البلاغة، ترجمه حسین انصاریان، ۱۳۸۶، ص ۴۰۳.



می‌شد. عاطفه کار روزانه‌اش را طوری تنظیم می‌کرد که بچه‌ها موقع شام حاضر باشند. دلش می‌خواست مهران هم به موقع در خانه باشد. مشاجره، تذکر، ملامت، غرزدن و... مشکلی را حل نکرد. مهران یا به این ترتیب از خودش دفاع می‌کرد که «تو قدر کاری که من می‌کنم تا غذا سرسفره‌تان باشد نمی‌دانی» یا به کل، منکر مسأله می‌شد و می‌گفت: «همیشه که این‌طور نیست، توداری زیادش می‌کنی.»

عاطفه سرانجام با مشورت یک مشاور مجرب، یک نقشه دو منظوره کشید. یک شب که این زوج برای خواب به بستر می‌رفتند، عاطفه به مهران گفت: «عزیزم، رفتار زننده مرا بیخوش.» مهران مشتاق معذرت‌خواهی عاطفه بود. عاطفه ادامه داد: «هر وقت توبه خانه می‌آیی من غرغرو شکایت می‌کنم. شاید احساس کنی باید چند کیلو گوشت یا چند کیلو میوه خریده باشی، تا آمدنت به خانه بی‌خطر باشد.»

مهران جواب داد: «حق باتواست. من واقعا انتظار نداشتم عصبانی شوی. حتم دارم این کار تو باعث می‌شود از تودوری کنم. دیروز ده دقیقه دیر کردم. وقتی یاد چهره عصبانی تو افتادم، فکر کردم بهتر است نیم ساعت دیر کنم؛ چون می‌دانستم که به هر حال عصبانی می‌شوی؛ بنابراین گفتم بمانم و دوریال بیشتر کاسبی کنم.» عاطفه سری تکان داد و گفت: «می‌خواهم سعی کنم کمتر عصبانی بشم و بیشتر ملاحظه‌کار و خوش‌برخورد باشم، حتی اگر دیر کنی. شاید خوب از عهده بر نیام. این جا است که به کمک تو احتیاج دارم؛ ولی واقعا نمی‌خواهم جنجال به پا کنم. من دوستت دارم و می‌خوام شام با من و بچه‌ها باشی، اما اگر نتوانستی به موقع خودت را برسانی، شامت را توی یخچال می‌گذارم؛ هر وقت که آمدی می‌توانی دوباره گرمش کنی.»



مهران این بخش آخر را دوست نداشت، گفت: «عاطفه! می دانی که من از درست کردن شام بدم می آید. بعد از ده ساعت کار دلم می خواهد بنشینم و شامم آماده باشد.»

عاطفه گفت: «می دانم، من هم همین روبرای تومی خوام؛ ولی این امکان ندارد، مگر این که کارهایت را طوری تنظیم کنی وقتی ما شام می خوریم، این جاباشی.» چند روز بعد، زحمت گرم کردن شام و آوردن و بردن وسایل آن به عهده خود مهران بود. بالاخره آخرین روز را طوری تنظیم کرد که به موقع در خانه باشد و بعد از این، سر وقت به خانه آمد. وقتی که عاطفه از مهران پرسید: چرا تغییر کرده است؟ مهران جواب داد: «فکر می کنم نقشه دو منظوره تو باعث شد. اول این که با من مهربان تر شدی و آمدن به خانه، برایم دوست داشتنی تر شد؛ دوم این که من از گرم کردن غذا بدم می آید.»

عاطفه با تغییر رفتار خود، مشکل ناچیز، اما دائمی زندگی زناشویی را حل کرد. دست از تغییر دادن مهران برداشت و خود را تغییر داد. وی مشکل دیر آمدن مهران را رها کرد و به مشکل نارضایتی خود از دیر آمدن مهران پرداخت. عاطفه محدوده‌ای برای کار خود قائل شد. اول این که به علت دیر کردن های مهران، به تمایل حمله به وی سرپوش گذاشت. کار راحتی نبود؛ چون حق با او بود و رفتار مهران اشتباه بود. مقابله با مهران برای سرپیچی هایش به ظاهر موجه بود؛ اما او برای خشم خود حد و مرزی قائل شد؛ چون مشکلی را حل نمی کرد. دوم این که عاطفه متوجه شد رفتار خود او، بی مسئولیت بودن مهران را آسان تر کرده است؛ پس دست از حمایت شوهر و گرم کردن دوباره شام کشید و اجازه داد او با پیامد رفتارش مواجه شود.^۱

۱. رک: هنری کلود، مرزهای زناشویی، ص ۷۶-۷۷.



حریم مشترک

گفته شد که هریک از زوجین دارای حریم شخصی ویژه‌ی خود هستند که سزاوار است توسط شریک زندگی، مورد احترام قرار گیرد. هم چنین همسران به طور هم‌زمان، دارای حریم مشترکی هستند که کاملاً اختصاص به خودشان دارد و دوستان، فامیل و آشنایان و به ویژه والدین، خواهران و برادران نبایستی در آن وارد شده و بدون میل و رضایت آنان در آن مداخله کنند.^۱

یکی از نکاتی که ممکن است در میان همسران دلخوری، ناراحتی و مشکلاتی را ایجاد کند، هنگامی است که یکی از زوجین، مواردی را بدون هماهنگی و تأیید همسرش، با فامیل، دوستان، آشنایان و به ویژه با اعضای خانواده‌ی خود در میان می‌گذارد، یا هر نوع اختلاف و درگیری‌ای که به وجود می‌آید، سریع به خانواده‌اش گزارش می‌دهد. این رفتارها باعث رنجش و ناراحتی همسری که حریم زندگی زناشویی‌اش، بدون هماهنگی و اجازه‌ی وی، مورد تعدی قرار گرفته، خواهد شد.^۲ وجود چنین ویژگی در همسران آسیب‌زاست؛ زیرا علاوه بر آن‌که به صرف گفتن این مطالب بدون تأیید طرف مقابل، باعث اختلاف و ناراحتی بین زوجین می‌شود، حریم خصوصی زوجین را نیز به روی دیگران باز می‌کند و زمینه مداخله دیگران در زندگی خانوادگی آنان را فراهم می‌سازد.

۱. رک: کاوه، مداخله و مشکل‌آفرینی در زندگی همسران، ص ۲۷.

۲. همان، ص ۲۲.



نوجیه

برخی از زن و شوهرها، کوچک‌ترین مسأله مربوط به حریم مشترک را با نزدیکان خود، به ویژه پدر و مادرشان مطرح می‌کنند و اگر از آنان سؤال کنی به چه دلیل شما این کار را انجام می‌دهید؟ می‌گویند دلیل کار ما تأکید زیاد اسلام بر احترام گذاشتن و دوست داشتن پدر و مادر است. این مطلب درست است که اسلام تأکید زیاد و شایسته‌ای درباره احترام گذاشتن به پدر و مادر کرده است؛ اما ما نباید جایی را به بهای ویران کردن جای دیگر آباد کنیم؛ همان‌طور که پدر و مادر برگردن ما حق دارند، همسر و فرزندان هم حق دارند.

خداوند تبارک و تعالی، دوزنی که اسرار درون خانه خود را افشا کردند، به عنوان خائن معرفی کرده و می‌فرماید:

امْرَأَتُ نُوحٍ وَ امْرَأَتُ لُوطٍ كَانَتَا تَحْتَ عَبْدَيْنِ مِنْ عِبَادِنَا صَالِحِينَ فَخَانَتَاهُمَا فَلَمْ يُغْنِنِيَا عَنْهُمَا مِنَ اللَّهِ شَيْئًا؛ همسر نوح و همسر لوط را مثال آورد که تحت سرپرستی دو بنده صالح ما بودند و چون به آن‌ها خیانت کردند، پیوندشان با آن دو سودی برای شان نداشت.

البته خیانت آن‌ها هرگز انحراف از جاده عفت نبود؛ زیرا هرگز همسر هیچ پیامبری آلوده به بی‌عفتی نشده است، بلکه خیانت آنان این بود که اسرار خانه را به دشمن اطلاع می‌دادند.^۲

۱. سوره تحریم، آیه ۱۰.

۲. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۴، ص ۳۰۱.



هم چنین در آیه دیگری خداوند بعضی از همسران پیامبر ﷺ را به خاطر ترك رازداری، به شدت سرزنش می‌کند:

وَإِذْ أَسْرَأَ النَّبِيُّ إِلَىٰ بَعْضِ أَزْوَاجِهِ حَدِيثًا فَلَمَّا تَبَأَتْ بِهِ^۱؛ به خاطر بیاورید هنگامی را که پیامبری یکی از رازهای خود را به بعضی از همسرانش گفت؛ ولی او رازداری نکرد و به دیگران خبر داد.

در روایات هم تأکید زیادی در این زمینه شده است؛ برای مثال، حضرت علی علیه السلام در حدیث ارزش مندی می‌فرمایند:

جُمِعَ خَيْرُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فِي كِتْمَانِ السِّرِّ وَمُصَادَقَةِ الْأَخْيَارِ وَجُمِعَ الشَّرُّ فِي الْإِدَاعَةِ وَمُوَاخَاةِ الْأَشْرَارِ^۲ تمام خیر دنیا و آخرت در این دو چیز نهفته شده است: کتمان سرو دوستی با نیکان و تمام شر در این دو چیز نهفته شده است: افشای اسرار و دوستی با اشرار.

۱. سوره تحریم، آیه ۳.

۲. علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۷۱.



حفظ اسرار حریم مشترک

علاوه بر ناراحتی‌ها، مشکلات و درگیری‌ها، زوجین نباید حتی برنامه‌هایی هم که اعضای خانواده قصد اجرای آن‌ها را دارند، قبل از انجام و استحکام یافتن آن، به دیگران بگویند. در روایات هم به این موضوع اشاره شده است. پیامبر گرامی اسلام ﷺ فرمودند:

عَلَيْكُمْ بِإِنجَاحِ الْحَوَائِجِ بِكُتْمَانِهَا فَإِنَّ كُلَّ ذِي نِعْمَةٍ مَحْسُودٌ؛ در برآوردن نیازهایتان، از کتمان کمک بگیرید؛ چرا که هر صاحب نعمتی مورد حسد واقع می‌شود.

هم‌چنین امام هادی علیه السلام با اشاره به دلیل لزوم این کار فرمودند:

إِظْهَارُ الشَّيْءِ قَبْلَ أَنْ يُسْتَحْكَمَ مَفْسَدَةٌ لَهُ؛ آشکار کردن چیزی که هنوز محکم و استوار نشده، موجب تباهی آن می‌شود.

۱. همان، ج ۷۰، ص ۲۵۰.

۲. همان، ج ۷۲، ص ۷۱.



چگونه دخالت‌های دیگران

در روابط خانوادگی مان را مدیریت کنیم؟

۱. از جادوی کلمات استفاده کنید

کمترین احساس سردی در روابط همسران، مهم‌ترین پیام برای اجازه دخالت دیگران است. ابراز علاقه و احترام به یکدیگر در برابر دیگران، نه تنها آن‌ها را متوجه حریم مستحکم زوجین می‌کند، بلکه در بسیاری از موارد، به عنوان علامتی تلقی می‌شود که آنان را از هرگونه دخالت باز می‌دارد. خانواده‌ها با مشاهده‌ی علاقه‌ی استوار همسران به یکدیگر، هرگز به خود اجازه‌ی مشت‌کوبیدن به سد را نمی‌دهند. فایده‌ی دیگرش این است که فرزندان نیز از این رفتارها و کلمه‌های محبت‌آمیز، الگوبرداری می‌کنند و در زندگی زناشویی آینده‌ی خود، برای همسران‌شان چنین القاب و عبارات‌هایی را به کار می‌برند و باعث استحکام هرچه بیشتر روابط خانوادگی خود می‌شوند.^۱ برخی معتقد هستند نیازی نیست انسان محبت را به زبان بیاورد، بلکه دوست داشتن قلبی کافی است و افراد باید محبت را با رفتار خود نشان دهند. بعضی هم ابراز می‌کنند که عادت ندارند چنین الفاظی را برای همسرشان به کار برند. باید توجه داشته باشیم که با کاربرد کلمات محبت‌آمیز برای یکدیگر، علاوه بر این‌که میزان محبت و دوستی میان زن و شوهر افزایش می‌یابد و روابط‌شان محبت‌آمیزتر می‌شود، رضایتمندی زناشویی آنان نیز افزایش پیدا می‌کند.

۱. رک: عباسی، «حریم‌ها برای ما، حرمت‌ها برای شما»، مجله خانه خوبان، ش ۵۰، ص ۲۰.



حضرت امام خمینی رحمته الله، بهترین نمونه چنین رفتاری است. ایشان در سفر حج از مسیر لبنان، برای همسرشان، نامه‌ای با الفاظ محبت‌آمیز می‌نویسند که برای ما آموزنده است.

تصدقت شوم؛ الهی قربانت بروم. در این مدت که مبتلای به جدایی از آن نور چشم عزیز و قوت قلبم گردیدم، متذکر شما هستم، و صورت زیبایت در آینه قلبم منقوش است. عزیزم، امیدوارم خداوند شما را به سلامت و خوش در پناه خودش حفظ کند.^۱

کسانی هم که عادت ندارند با الفاظ زیبا و صمیمی همسر خود را صدا بزنند، باید عادت کنند. بدین صورت که هر روز اسم همسر خود را صدا بیاپسوند «جان» نزد خودتان بگویید؛ برای مثال صد بار بگویید زهرا جان یا علی جان. آن قدر بگویید که پسوندهای جان و عزیز تکیه کلام‌تان شود^۲ و به آن عادت کنید. این کار جلف نیست، بلکه یک نوع اظهار محبت است. محبت و دوست داشتن خود را پنهان نکنیم و بدانیم که اظهار آن، جلب محبت طرف مقابل است.

۲. سفره دلتان را تنها نزد متخصص باز کنید

زمانی که ما مشکلات خود را برای دیگران مطرح می‌کنیم، در واقع به آنان اجازه داده‌ایم در زندگی ما دخالت کنند. شما اگر مشکلات‌تان را با روان‌شناس یا مشاور در میان می‌گذارید، بدین معناست که از وی راهکارهای مداخله‌ای می‌خواهید. وقتی با یک متخصص روان‌شناس به گفت‌وگویی نشینید از آخرین یافته‌های علمی و تخصصی بهره‌مند می‌شوید؛ ولی هنگامی که مشکلات خود را با دیگران مطرح می‌کنید، راه

۱. ابراهیمی اقلیدی، رازهای همسرداری، ۱۳۹۰، ص ۱۴، نامه حضرت امام خمینی (قدس سره) به همسرش.

۲. رک: یونسی، مدیریت روابط زناشویی، ص ۱۱۳.



را برای دخالت در حریم خصوصی خود باز می‌نمایید. هم‌چنین ممکن است توصیه‌های ارائه شده آنان موردی و به طور موقت کارآمد بوده، ولی در مورد فرد دیگر ممکن است مؤثر واقع نشود یا آن‌ها به خاطر ناآگاهی، نداشتن تخصص کافی و از سردل‌سوزی راهکارهایی ارائه دهند که وضع زندگی‌تان را از آن چه هست، بدتر کند.^۱

قاضی: چرا همسرت را کتک زدی؟

وحید: با خانمم مشکل داشتم. به همین دلیل، موضوع مشکلاتم را با چند نفر از دوستانم مطرح کردم. یکی از دوستانم توصیه کرد که برای حل مشکل، به خشونت روی بیاورم و همسرم را کتک بزنم. من هم به توصیه او در یکی از درگیری‌های لفظی، همسرم را حسابی کتک زدم.

در صورت مشاوره با روان‌شناس، اگر او را در جایی ببینید، احساس شرمساری و خجالت نمی‌کنید؛ زیرا شغل و کار روان‌شناس همین است. روزانه ده‌ها نمونه از پرونده‌های زوجین را بررسی می‌کند که مشکلاتی شبیه یا حتی پیچیده‌تر از مسائل شما را دارند،^۲ ولی در مواردی که همسران، مشکل خود را نزد یکی از اعضای خانواده خود یا همسر یا بستگان و آشنایان مطرح می‌کنند، چنانچه مشکل حل شود یا حل نشود، افرادی از موضوع مورد درگیری زوجین و اسرار آنان مطلع می‌شوند و همین اطلاع دیگران از مسائل و امور خصوصی آن‌ها، ممکن است بعدها مشکلاتی را به وجود بیاورد و شاید در موقعیت‌هایی، افراد آگاه از مشکل قبلی زوجین، به آن‌ها سرکوفت یا نیش و کنایه بزنند. در چنین

۱. رک: کاوه، روانشناسی ناسازگاری همسران، ص ۲۹.

۲. یونسی، مدیریت روابط زناشویی، ص ۱۱۴.



شرایطی است که همسران از این جهت که مشکلاتشان را نزد فردی غیرمتخصص مطرح کرده‌اند، احساس پشیمانی می‌کنند.^۱ هم‌چنین بیان مشکلات نزد فامیل و بستگان باعث می‌شود هریک از زوجین تا زمانی که چشم‌شان به آنان می‌افتد، احساس خوبی نداشته باشند.^۲ به همین جهت، یکی از نکاتی که روان‌شناس باید رعایت نماید، این است که برای نزدیکان خود به صورت رسمی، در جایگاه روان‌شناس و مشاور قرار نگیرد؛ زیرا در برخی موارد، برای این‌که روان‌شناس بتواند مسأله‌ای را حل کند، باید به صورت عمیق به کنکاش در مسائل خصوصی مراجع خود بپردازد؛ بنابراین اگر مراجع وی، یکی از نزدیکانش باشد، ممکن است برای هیچ‌کدام خوشایند نبوده و در آینده هم وقتی یکدیگر را می‌بینند، احساس خوبی نداشته باشند؛ بنابراین یا باید به عنوان روان‌شناس بماند یا به عنوان فامیل و قوم و خویش وی؛ یعنی هر دو باهم جمع نمی‌شوند، مگر در رابطه با مسائلی که نیاز به مداخله عمیق نیست. در این صورت، روان‌شناس می‌تواند به نزدیکان خود مشاوره و راهنمایی بدهد.

۱. رک: کاوه، روانشناسی ناسازگاری همسران، ص ۲۹.

۲. یونسی، همان، ص ۱۱۴.



۳. دید و بازدیدها را مدیریت کنید

در دستورات دینی، به رفت و آمد با خویشان و به ویژه والدین به طور جدی سفارش شده است. امام باقر علیه السلام می فرمایند:

صَلَّةُ الْأَرْحَامِ تَحْسِنُ الْخُلُقَ وَ تُسَمِّحُ الْكُفَّ وَ تُطَيِّبُ النَّفْسَ وَ تَزِيدُ فِي الرِّزْقِ وَ تُنَسِّي فِي الْأَجْلِ؛^۱ صلّه رحم اعمال را پاک می کند، داریها را فزونی می بخشد، بلا را دور می گرداند، کار حساب رسی (در قیامت) را آسان می کند و مرگ را به تأخیر می اندازد.

همسران نباید به هر دلیلی با نزدیکان خویش قطع رابطه کنند؛ ولی در صورت بروز مشکل، باید الگوی خود را تغییر دهند؛ مثلاً لزومی ندارد زوجین از ساعت ۱۱ صبح به خانه پدر و مادرشان یا دیگر نزدیکان بروند و تا پاسی از شب آن جا بمانند. برای همسرانی که خانواده های مداخله گر دارند، این مدت زمان طولانی، آسیب های بسیاری را در روابط ایجاد می کند. آیا منظور از صلّه رحم جويا شدن از حال یکدیگر است یا یافتن فرصت هایی برای سخنان بیهوده و حتی آسیب زا است؟ به طور قطع هدف، جویایی از حال یکدیگر است. در روایتی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

صَلُّوا أَرْحَامَكُمْ وَ لَوْ بِسَلَامٍ؛^۲ با نزدیکان خود صلّه رحم کنید ولو با یک سلام.

یعنی حتی به اندازه یک سلام هم، می توان این عمل نیک را انجام داد و لزومی ندارد که چندین ساعت به طول انجامد تا مصداق صلّه ی رحم باشد. مدل پیشنهادی ما برای همسرانی که از مداخله های آسیب زای خانواده های اصلی خود رنج می برند یا حتی کسانی که در این زمینه

۱. کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۵۲.

۲. علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۸۵.



مشکلی ندارند، کم کردن مدت زمان ماندن در خانه‌های یکدیگر است. در مواردی که می‌بینید احتمال برخورد با خانواده‌های اصلی وجود دارد، طول اقامت در منزل را کم کنید؛ ولی بر تعداد آن بیفزایید. به جای ماهی یک بار با مدت زمان هشت ساعت، آن را به دو یا سه ساعت در هفته یا هر دو هفته یک بار کاهش دهید و با آوردن بهانه‌ای به منزل برگردید؛ البته در برخی موارد لازم است تعداد دفعات نیز کاهش یابد.^۱

از طرف دیگر والدین و دیگر نزدیکان زوجین هم باید رعایت کنند؛ مثلاً اگر منزل پسریا دخترشان در شهر دیگری است، در صورت مهمان شدن در منزل آنان، بکوشند مدت زیادی در منزل آنان نمانند؛ زیرا هم بر مبنای آموزه‌های دینی و هم مسائل روان‌شناختی، تا حد امکان باید از اقامت طولانی اجتناب کرد. رسول گرامی اسلام ﷺ فرمودند:

الصِّيَافَةُ ثَلَاثَةُ أَيَّامٍ فَمَا زَادَ فَهُوَ صَدَقَةٌ وَعَلَى الصَّيْفِ أَنْ يَتَحَوَّلَ بَعْدَ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ؛^۲ مهمانی سه روز است و هر چه بیشتر شد، صدقه است و مهمان باید پس از سه روز تغییر جا دهد.

زیرا تا وقتی افرادی غیر از اعضای اصلی خانواده حضور دارند، روند طبیعی نظام خانواده تغییر می‌کند و همین اندازه هم ممکن است برای اعضای اصلی نامطلوب باشد. خانواده‌ای که چهار عضو اصلی دارد (پدر، مادر، دختر، پسر)، روند زندگی آن‌ها بر اساس همین اعضا شکل گرفته است؛ اما وقتی فرد یا افراد دیگری به این سیستم خانواده اضافه می‌شوند، حتی اگر جزء نزدیکان باشند، به ناچار روند سابق، دیگر امکان

۱. رک: عباسی، «حریم‌ها برای ما، حرمت‌ها برای شما»، خانه خوبان، ش ۵۰، ص ۲۱.

۲. نهج الفصاحه، ص ۵۵۴، ح ۱۸۹۳.



ادامه ندارد و باید تغییر کند؛ مثلاً اعضا در گفت‌وگو با یکدیگر راحت نیستند؛ هر لباسی را نمی‌توانند بپوشند؛ از جهت فیزیکی، خانه محدود می‌شود؛ گاهی لازم است اگر نامحرمی وارد شده، مادر خانواده دائم در خانه چادر بپوشد، و...؛ بنابراین اگر این مدت کوتاه باشد، خانواده می‌تواند شرایط جدید را تحمل کند؛ ولی اگر مدت طولانی شود، ممکن است برای اعضای خانواده ناخوشایند باشد؛ حتی اگر اعضا اظهار هم نکنند، از درون خواستار آن هستند که هر چه زودتر به روند سابق بازگردند.

نازنین و میلاد هر دو اهل یک شهر هستند و چند سالی است که بعد از ازدواج در تهران زندگی می‌کنند. نازنین اشاره کرد، هنگامی که خانواده میلاد برای انجام کارهای اداری، درمانی یا دید و بازدید از سایر فامیل و آشنایان به تهران می‌آیند، به منزل آن‌ها نیز آمده و اقامت‌های طولانی مدت یک یا چند هفته‌ای در منزل آنان دارند. علاوه بر تمام مشکلات و معضلاتی که او از بابت پذیرایی دسته‌جمعی و بلندمدت از خانواده‌ی شوهرش دارد، رفتارها و برخوردهای خانواده‌ی میلاد با وی به عنوان عروس خانواده، برای او مشکل‌آفرین می‌شود. هم‌چنین در اثر این اقامت طولانی و مداخله‌های آنان، رابطه او و میلاد، دچار تنش و سردی می‌شود که حتی بعد از رفتن آنان نیز، تا مدتی این تنش و سردی روابط آنان ادامه خواهد داشت. نازنین اشاره کرد که خانواده‌ی خود او نیز در مواردی که به تهران می‌آیند، به منزل آن‌ها مراجعه می‌کنند؛ ولی اقامت‌شان بیش از یکی دو روز طول نمی‌کشد.^۱

۱. رک: کاوه، مداخله و مشکل‌آفرینی در زندگی همسران، ص ۵۵.



گاهی به خاطر شرایط ویژه‌ای که وجود دارد، به ناچار زمان اقامت مهمان‌ها طولانی‌تر می‌شود. بدیهی است بحث ما شامل این موارد نمی‌شود؛ زیرا همیشه استثنا وجود دارد. منظور ما موارد عادی و معمولی است که تا حد امکان بهتر است طولانی نشود.

یک راهکار برای کسب محبت و اقتدار

در پایان بحث مداخله، ممکن است این سؤال مطرح شود: برفرض مداخله‌ای نباشد یا ما آن را به صورت مناسبی مدیریت کردیم، همسران، خودشان چگونه با هم ارتباط داشته باشند تا محبت‌شان به هم بیشتر شود و زندگی مشترک رضایت‌مندتری داشته باشند؟ اگر به عنوان همسر توجه نداشته باشیم که همسر ما چه نیازهایی دارد، ممکن است مشکل ایجاد شود. باید دقت کنیم که در وجود هرانسانی، زن باشد یا شوهر، دو نیاز نهفته است:

۱. نیاز به داشتن قدرت و اقتدار؛

۲. نیاز به محبت و مورد مهرورزی دیگران قرار گرفتن.

نیازهای مذکور هم در وجود زن و هم شوهر قرار دارند؛ ولی در زن به گونه‌ی دیگری از مرد است. به این صورت که نیاز به قدرت و اقتدار در مرد، یک نیاز اصلی و بزرگ‌تر و نیاز به محبت، فرعی و کوچک‌تر در وجود اوست. به تعبیر دیگر، مرد فقیر قدرت و اقتدار است؛ ولی در وجود زن، قضیه برعکس است. نیاز به محبت، یک نیاز اصلی و بزرگ‌تر و نیاز به قدرت، نیازی فرعی و کوچک‌تر در وجود زن است. اگر مردی بخواهد نیاز اصلی خودش را ارضا کند و قدرت و اقتدار داشته باشد، باید آن را از همسرش



بگیرد و همسرش به او قدرت دهد.

این کار چگونه اتفاق می‌افتد؟ به این صورت که اگر مرد به همسرش محبت کند، (محبتی که نیاز اصلی در وجود زن است)، زن به مرد قدرت و اقتدار می‌دهد، و برعکس، اگر زن بخواهد نیاز اصلی خودش را ارضا و محبت همسرش را بیشتر کسب کند، باید به همسرش قدرت و اقتدار ببخشد؛ یعنی این دو با هم ارتباط دارند. هر چه زن در خانواده، نزد اقوام، دوستان و... بیشتر به شوهرش قدرت و اقتدار بدهد، همسرش بیشتر به او محبت می‌کند؛ مثلاً زن می‌تواند برای انجام اموری که برای همسرش مهم و شوهرش نسبت به آن‌ها حساس است، نظر او را بپرسد و از او اجازه بگیرد؛ همان‌گونه که خداوند رحمان در قرآن می‌فرماید:

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ؛ مردان بر زنان قیومیت^۲ و سرپرستی دارند.

چون وقتی نیاز مرد که داشتن قدرت و اقتدار است، برطرف شد، نیاز همسرش را که محبوب واقع شدن است، برآورده می‌کند. هم‌چنین به هر میزانی که مرد به همسرش محبت کند، همسرش بیشتر به او اقتدار می‌دهد؛ زیرا زمانی که نیاز اصلی شما ارضا شد، نسبت به آن چیزی که کمتر به آن نیازمند هستید، بخشنده می‌شوید.

در هر صورت، زن و شوهر هر دو، رکن اصلی خانواده هستند. مرد سلطان خانه و زن ملکه خانه است و واگذاری مسئولیت و سرپرستی نهایی

۱. سوره نساء، آیه ۳۴.

۲. قیومیت مرد بر همسرش به این معنا نیست که از وی سلب آزادی نماید و مانع استقلال وی در حفظ حقوق فردی و اجتماعی‌اش شود، بلکه زن هم‌چنان استقلال و آزادی خود را دارد و می‌تواند از آن‌ها دفاع نماید و برای رسیدن به هدف‌هایش می‌تواند به مقدماتی که او را به آن‌ها می‌رساند متوسل شود (طباطبائی، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۴، ص ۵۴۴).



خانواده به مرد، به معنای برخورداری از قدرت تصمیم‌گیری در مسائل کلی و اساسی خانواده است؛ بدان جهت که مرد، آفرینش ویژه‌ای دارد و مسئولیت نگهداری از خانواده به عهده او گذاشته شده، سرپرست خانواده محسوب می‌شود. زنان نیز در امور داخلی خانه و تدبیر در امور خانواده و فراهم کردن فضای مناسب عاطفی و محیط نشاط‌آمیز و تربیت فرزندان و...، سهم زیادی دارند.^۱ رسول خدا ﷺ در همین رابطه می‌فرماید:

الرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَكُلِّ رَاعٍ مَسْئُولٌ عَنِ الْمَرْأَةِ رَاعِيَةً عَلَى مَالِ زَوْجِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْهُ؛^۲ مرد سرپرست خانواده خویش است و هر سرپرستی نسبت به زیردستانش مسئولیت دارد. زن نیز سرپرست اموال شوهر است و در برابر آن مسئول می‌باشد.

اگر مردی چنان منفعل و بی‌دست و پیا باشد که زن سلطه جویی بتواند قیمومیت او را برعهده بگیرد، مشکل از خود اوست. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

كُلُّ امْرِئٍ تُدْبِرُهُ امْرَأَتُهُ فَهُوَ مَلْعُونٌ؛^۳ هر مردی که زنش وی را اداره کند و بر او رئیس و حاکم باشد، از رحمت الهی به دور است.

به همین ترتیب، اگر مرد قبول مسئولیت کند و بخواهد در خانواده نقش فعال‌تری داشته باشد، ولی زن از وی اطاعت نکند و بخواهد مسئولیت همه چیز را خودش برعهده داشته باشند، مشکل از خودخواهی زن است و آسیبش را خواهد دید.

۱. ملک محمودی، راهنمای خانواده، ص ۳۶-۳۷.

۲. محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۴۸.

۳. طبرسی، مکارم الأخلاق، ص ۲۳۱.



مهارت ابراز وجود

این‌که انسان بتواند در زندگی زناشویی، ابراز وجود کند، از اهمیت خاصی برخوردار است و نیاز به داشتن مهارتی‌هایی است که در صورت فقدان، باید آموخت.

تعریف ابراز وجود

برخی از روان‌شناسان، مهارت ابراز وجود را این‌گونه تعریف کرده‌اند: ابراز وجود عبارت است از مهارتی که ما را قادر می‌سازد بدون اضطراب روی پای خود بایستیم؛ احساسات خود را صادقانه و با خیالی راحت ابراز کنیم؛ و بدون ضایع کردن حقوق دیگران، حق خود را به دست آوریم.^۱ ابراز وجود یعنی با احترام و توجه به خواسته‌ی دیگران، بتوانید با جرأت از حق خود و خواسته‌تان دفاع کنید و نگذارید حق‌تان ضایع شود یا با اکراه به کاری مجبور شوید. افرادی که در این زمینه مشکل دارند، نمی‌توانند از حق خود و خواسته‌هایشان به گونه‌ای مناسب دفاع کنند یا احساسات خود را به زبان آورند.^۲

مهارت ابراز وجود و رضایتمندی زناشویی

یکی از عواملی که می‌تواند میزان رضایت‌مندی زناشویی را پیش‌بینی کند، داشتن خصیصه‌ی جرأت‌آمیزی یا همان مهارت ابراز وجود است. کسانی که این خصیصه را دارند به راحتی احساسات خود را بیان می‌کنند و می‌دانند در چه زمانی ابراز کنند. اولسون و اولسون طبق تحقیقاتی که

۱. صالحی، خودی نشان بدهید، ص ۹.

۲. همان.



بر روی سی هزار نفر انجام دادند، به این نتیجه دست یافتند که از خود مطمئن بودن و قاطع بودن، شصت درصد در رضایت مندی زناشویی تأثیر مثبت دارد؛ یعنی این که همسر جرأت داشته باشد، حرف دلش را بزند. زوجین باید بیاموزند در زندگی مشترک، خودسانسوری اعمال نکنند. زن و شوهری که مدام خودشان را سانسور می کنند و مهارت ابراز احساسات در زمان و مکان مناسب ندارند، نمی توانند به رضایت مندی مطلوب زناشویی دست یابند؛ اما زوجینی که از این مهارت به اندازه کافی بهره مند هستند، قادر به شناخت و آگاهی از احساسات خود و دیگری هستند؛ در برقراری ارتباط با همسر راحتند؛ ابایی از ابراز محبت به همسر خویش ندارند و اجازه‌ی دخالت افراد غریبه یا حتی بستگان خود را به حریم‌های خصوصی خویش نمی دهند. میان این گونه زوجین، پیام‌ها با صراحت و بدون کم‌ترین ابهام مبادله می شود. هر قدر زوجین در تبادل پیام‌ها میان خود صراحت بیش‌تری داشته باشند، کمتر دچار مشکل می شوند و رضامندی زناشویی بیش‌تری را تجربه می کنند.^۱

فرانسه که بودیم، یک روز خانم [همسر حضرت امام خمینی] به منزل یکی از فامیل‌هایشان به میهمانی رفتند. موقع برگشتن، دو ساعت از وقتی که به امام گفته بودند که برمی گردند، دیرتر شده بود. آقا که همه کارهایشان را با ساعت و دقیقه تنظیم می کردند، سه بار از اتاق به آشپزخانه آمدند و پرسیدند: خانم نیامدند؟

۱. رک: بیونسی، مدیریت روابط زناشویی، ص ۶۸.



دفعه‌ی سوم گفتند: نگران شدم، شما نمی‌توانید وسیله‌ای پیدا کنید که تماس بگیریم؟

تا این‌که خانم آمدند. آن وقت با یک محبت خاصی رو به روی خانم نشستند و فقط گفتند: مرا دل نگران کردی!

در این خاطره، حضرت امام خمینی رحمته‌الله‌علیه به راحتی احساس خود را به همسر محترم‌شان ابراز می‌کنند و آشکارا نگرانی خود را با محبت اظهار می‌دارند.

پیامدهای عدم ابراز وجود در روابط زناشویی

در میان نگذاشتن خواسته‌های خود در روابط نزدیک، آثار منفی پایداری بر جای می‌گذارد. ما اغلب به اشتباه گمان می‌کنیم دیگران به اندازه‌ای ما را می‌شناسند که می‌دانند چه احساسی داریم و چه می‌خواهیم. می‌پنداریم نیازی نیست که خواسته‌هایمان را با دیگران در میان بگذاریم. همین پندارهای اشتباه موجب می‌شود که ما نیازها، احساس‌ها و خواسته‌هایمان را به زبان نیاوریم و انتظار داشته باشیم دیگری خود متوجه شود.

«ما سه سال است که با هم زندگی می‌کنیم. حتماً او در این مدت متوجه شده است وقتی من شب به خانه می‌آیم، دوست دارم شام آماده باشد و باهم غذا بخوریم».

«او خودش باید در این مدت فهمیده باشد چقدر دوست دارم به من ابراز علاقه و محبت کند و محبت و علاقه‌اش را به زبان آورد».^۲

۱. محمدی، مشق عشق، ص ۱۷، به نقل از خانم مرضیه حدیدی (از یاران امام خمینی).

۲. صالحی، خودی نشان بدهید، ص ۱۶.



هنگامی که زوجین یا یکی از آن‌ها حرف دلش را نزنند و به قول معروف، همیشه درون خودش بریزد، این حرف‌های نگفته در سیستم روانی وی انباشته می‌شود و بالاخره یک روز این حرف‌های نگفته به حد انفجار می‌رسد و زوجین را دچار مشکلات جدی خواهد کرد؛ زیرا هر انسانی تا یک حدی می‌تواند تحمل کند و ظرفیتش محدود است؛ اما اگر زوجین، به قول خانواده‌درمانگران، این سطل زباله را خالی کنند^۱ و برون‌ریزی داشته باشند، هیچ‌گاه این سطل زباله پر نمی‌شود و در زندگی سرریز نخواهد شد.

دعوا بهتر از قهر است

حتی اگر برون‌ریزی و بیان حرف‌های گفته نشده، منجر به دعوا و مشاجره هم بشود، بهتر از این است که در روان یکی از دو طرف انباشته شود یا این که موجب قهر و عدم ارتباط آن‌ها شود. قهر کردن و بی‌اعتنایی، به مراتب از دعوا و مشاجره، تبعات منفی بیشتری دارد؛ زیرا با قهر کردن، سیم ارتباط قطع می‌شود و اگر خانواده‌ای به سوی زیاد قهر کردن کشیده شود، به بحران خیلی نزدیک شده است. دعوا نشان می‌دهد موانعی هست؛ ولی پل ارتباطی هم هنوز برقرار است و امیدی به بهبود روابط وجود دارد. هم چنین روان‌شناسان طبق تحقیقات به عمل آمده، دریافته‌اند که بدترین و آسیب‌زاترین نوع آزارگری، آزار دیدن از طریق بی‌اعتنایی است؛ زیرا در تمام آزارهای دیگر، از جمله آزارگری فیزیکی، کلامی و غیره،

۱. برخی خانواده‌درمانگران معتقدند که در سیستم خانواده یک سطل زباله‌ای وجود دارد که کدورت‌ها و مشکلاتی که بین زوجین ایجاد می‌شود، در آن قرار می‌گیرد، و هر چند مدت زن و شوهر باید با صحبت و برون‌ریزی کدورت‌ها و کینه‌های احتمالی خود با همسر، این سطل زباله را خالی کنند وگرنه این سطل پر می‌شود و سیستم خانواده را دچار مشکل جدی می‌کند.



به نوعی شخص در کانون توجه است؛ در حالی که در این نوع آزارگری، فرد از کمترین توجه نیز محروم است؛ زیرا این آزارگری از طریق بی‌اعتنایی اعمال می‌شود. همه‌ی ما انسان‌ها (به‌ویژه زنان)، تشنه‌ی توجه و محبت دیگران هستیم و مواقعی که این نیاز از ما دریغ می‌شود، برایمان بسیار تنفرآمیز و مشمئزکننده است و می‌تواند عکس‌العمل شدیدی را در پی داشته باشد.^۱

زمانی که اعضای خانواده به کودکان بی‌توجهی می‌کنند، آن‌ها می‌کوشند با پرخاشگری، ایرادگیری، امتناع از غذا خوردن، بیماری‌های بدنی، شب‌اداراری، افت تحصیلی و... توجه دیگران را جلب کنند. حال اگر زن یا شوهر در وضعیت بی‌توجهی قرار گیرند، چه عکس‌العملی نشان می‌دهند؟ پرخاشگری زن و شوهر نسبت به هم، کناره‌گیری یکی از کل زندگی، روابط پنهان با فردی دیگر، دل‌زدگی نسبت به روابط زناشویی، کاهش محبت میان زوجین، تنازعات لفظی و فیزیکی بایکدیگر، بهانه‌های بی‌دلیل و حتی طلاق یا جدایی زوجین، همه این موارد می‌تواند از تبعات قطع رابطه و بی‌توجهی باشند.^۲

ابراز وجود، چگونه؟

برخی زوجین برای بیان صریح خواسته‌های خود با دشواری مواجه هستند. ما در موارد زیادی به جای ابراز وجود، یا بیش از حد منفعلانه برخورد می‌کنیم یا در اکثر موارد، بیش از حد خصمانه و پرخاشگرانه. ابراز

۱. رک: یونسی، مدیریت روابط زناشویی، ص ۴۳.

۲. رک: همان، ص ۴۳-۴۴.



وجود در واقع، نقطه‌ای در میانه‌ی انفعال و پرخاشگری است و راهبردی است که معمولاً بسیار مؤثر واقع می‌شود. در هر حال، ما هنگام بیان خواسته‌های مان با همسریا هر شخص دیگری، به یکی از این سه شیوه کار را انجام می‌دهیم:

۱. انفعال یا پذیرش سلطه دیگران

بسیاری از افراد سلطه‌پذیر، احساسات خالصانه، نیازها، ارزش‌ها، و نگرانی‌های خویش را بیان نمی‌کنند. آنان به دیگران اجازه می‌دهند که به حریم‌شان تجاوز کنند، حقوق‌شان را نادیده بگیرند و به نیازهای‌شان بی‌توجه باشند. این افراد، به ندرت خواسته‌های خود را مطرح می‌سازند و حتی وقتی که امکان ارضای این نیازها وجود دارد، آن‌ها را نادیده می‌گیرند.^۱ همانند فردی که شخص زورگویی حقش را خورده بود، ولی جرأت این‌که همان‌جا از حقش دفاع کند یا چیزی بگوید نداشت. وقتی به خانه‌اش آمد به زیرزمین خانه رفت و شروع کرد به داد و بی‌داد کردن و ناسزاگویی به فرد زورگو. در این هنگام همسرش که صدای او را از بیرون می‌شنید، به او گفت: بسه دیگه، الان خون راه می‌افته، طرف را کشتی!

۲. پرخاشگری

افراد پرخاشگر برخلاف افراد سلطه‌پذیر، احساسات، خواسته‌ها و عقایدشان را از طریق آسیب رساندن به دیگران ابراز می‌کنند. آنان ممکن است با صدای بلند صحبت کنند، اهانت کنند، بی‌شرم یا مسخره کننده باشند. هم‌چنین ممکن است برزیردستان و اعضای خانواده خود تسلط داشته باشند و اصرار کنند که در مورد بخش‌های مهم یک گفت‌وگو، حرف آخر را آن‌ها بیان کنند. رفتار پرخاشگرانه اغلب تولید

۱. صالحی، خودی نشان بدهید، ص ۱۸.



رنجش، سلطه جویی یا انکار حقوق دیگران را در پی دارد.^۱

۳. ابراز وجود

بر خلاف دو شیوه قبل، فرد جرأت مند با ابراز وجود، از حقوق خویش دفاع می کند و نیازها، ارزش ها، نگرانی ها و عقایدش را به شیوه ای مستقیم و مناسب ابراز می کند. چنین فردی، در هنگام ابراز نیازهای خویش، به خواسته های دیگران تعدی نمی کند و حریم شخصی آنان را مورد تجاوز یا سلطه جویی قرار نمی دهد. برای این که در هنگام بیان خواسته های خود با همسر یا دیگران ابراز وجود کنیم، نه پرخاشگری یا انفعال، چند گام ساده را باید رعایت نماییم:

گام ۱: موقعیت را توصیف کنید.

گام ۲: احساس خود را بیان کنید و فرد مقابل را به علت احساس خودتان، مقصر نشمارید.

گام ۳: خواستار تغییری مختصر و اختصاصی شوید.

گام ۴: بیان کنید که این تغییر، چه تفاوتی در نحوه احساس شما به وجود می آورد.^۲ مریم و محسن از مدتی قبل دچار مسأله ای شده بودند که مریم به خاطر آن، احساس ناراحتی و افسردگی می کرد. موضوع از این قرار بود که محسن به محض بازگشت از سرکار، به سراغ کامپیوتر می رفت و مریم فکرمی کرد دیگر محسن به او علاقه ای ندارد و احساس تنهایی می کرد. مریم می تواند ناراحتی اش را به یکی از این سه شیوه ای که گذشت، بیان کند:

شیوه منفعلانه: «مریم جرأت این که با صراحت حرف دلش را بزند، ندارد و

۱. همان، ص ۱۸.

۲. رک: سلگمن، کودک خوش بین، ص ۲۹۴.



فقط با کج خلقی، بهانه‌گیری، قهر، گریه و... اعتراضش را نشان می‌دهد.»
روشن است که با این روش، وی به نتیجه دلخواه نخواهد رسید.

شیوهٔ پرخاشگرانه: در موقعیت دوم، مریم در اتاق راه می‌افتد و بر سر همسرش فریاد می‌کشد: «تو خودخواه‌ترین آدمی هستی که تا به حال دیده‌ام. صبح تا شب زحمت می‌کشم، بشور و بساب و بپز؛ اون وقت شب که خونه می‌آیی، یک راست می‌روی سراغ اون لعنتی؛ نه حرفی، نه محبتی، انگار نه انگار که ما هم آدمیم... از این زندگی خسته شدم.» بعد از داد و بی‌داد مریم، شوهرش هم حتماً از خجالت همسرش در خواهد آمد.
شیوهٔ ابراز وجود: «وقتی تواز سرکار به خانه می‌آیی و یک راست به سراغ کامپیوتر می‌روی، من احساس تنهایی و افسردگی می‌کنم. دوست دارم وقتی از سرکار می‌آیی، باهم چایی بخوریم و در مورد آن روز باهم صحبت کنیم، این خیلی من را خوشحال می‌کند.»

مریم چهار گام تشکیل‌دهندهٔ ابراز وجود را رعایت نمود: نخست آن‌که، وی به توصیف موقعیتی پرداخت که باعث ناراحتی او شده بود. او به محسن گفت: «وقتی تواز سرکار به خانه می‌آیی و یک راست به سراغ کامپیوتر می‌روی»، توجه کنید که او این کار را چگونه انجام داد. او نه فریاد کشید و هیاهو به راه انداخت، نه گریه کرد. او حتی به سرزنش کردن همسرش هم نپرداخت. تنها وضعیت را به روشنی هرچه بیشتر، برای وی بازگو کرد. او تنها باید به توصیف حقایق مرتبط با آن وضعیت بپردازد، بدون آن‌که اجازه دهد باورهایش دربارهٔ علت بروز آن موقعیت یا احساسات خود او، وارد این محدوده شوند.

در گام بعدی، مریم احساس خود را بیان کرد. او گفت «آن وضعیت در او،



احساس تنهایی و افسردگی به وجود می‌آورد». او محسن را به علت احساس تنهایی و افسردگی خود، مقصر نشمرد، بلکه به جای آن، به روشنی هرچه بیشتر، احساس خود را بیان و توصیف کرد. اگر بی‌درنگ به سرزنش همسرش می‌پرداخت، تنها باعث می‌شد که او در برابرش جبهه بگیرد.

سپس به همسرش گفت که مایل است او چه چیزی را در خود تغییر دهد. گفت «دوست دارم وقتی از سرکار می‌آیی، باهم چایی بخوریم و در مورد آن روز باهم صحبت کنیم». در این مورد هم، وی به صورتی اختصاصی، به آن چه که در نظر دارد اشاره می‌کند و به این ترتیب محسن متوجه می‌شود که مریم خواستار آن است که او در چه جنبه‌ای از خود تغییر ایجاد کند.

سرانجام مریم به همسرش گفت که تغییر مورد نظر، چگونه در او احساسی متفاوت به وجود می‌آورد. به محسن گفت که اگر او مطابق خواست وی عمل کند، «وی را خوشحال می‌کند». پس اگر محسن بخواهد تا احساس بهتری را در همسرش برانگیزد، می‌داند که باید چه کند.^۱ «وقتی تواز سرکار به خانه می‌آیی و یک راست به سراغ کامپیوتر می‌روی، من احساس تنهایی می‌کنم. دوست دارم وقتی از سرکار می‌آیی باهم چایی بخوریم و در مورد آن روز باهم صحبت کنیم. این خیلی من را خوشحال می‌کند.»

یک بار دیگر این چهار گام ساده را یادآوری می‌کنیم:

گام ۱: موقعیت را توصیف کنید.

گام ۲: احساس خود را بیان نمایید. و فرد مقابل را به علت احساس خودتان، مقصر نشمارید.

۱. رک: سلیگمن، کودک خوش‌بین، ص ۲۹۳.



گام ۳: خواستار تغییری مختصر و اختصاصی شوید.

گام ۴: بیان کنید که این تغییر، چه تفاوتی در نحوهٔ احساس شما به وجود می‌آورد. البته در موارد زیادی ممکن است مافقط نیازمند سه گام اول یاد و گام اول باشیم: وقتی تواز سرکار به خانه می‌آیی و یک راست به سراغ کامپیوتر می‌روی، من احساس تنهایی می‌کنم.

وقتی که احساسات مرانادیده می‌گیری، نمی‌توانم احساس عاشقانه داشته باشم.

وقتی در مقابل دیگران مراسم‌نش می‌کنی، علاقه‌ام به تو کم می‌شود.

اصل و شالودهٔ ابراز وجود بین زوجین، این است که هرکس از جانب خودش حرف بزند و از احساسات خودش بگوید؛ مثلاً همسر شما که دیر آمد، نگوید «تو چرا دیر آمدی»؛ زیرا این لفظ برای قاضی‌ها و بازجوهاست. هیچ وقت کلمه «تو» به کار نبرید، بلکه «من» به کار ببرید و بگویید «من امشب از دیر آمدن تو احساس بدی داشتم» یا «من از این که امشب در کنارم نبودی، دلواپس شدم». این بیان کمتر حساسیت برانگیز است و تأثیر مثبت بیشتری دارد.

به علاوه زمانی که شما از ضمیر «من» استفاده می‌کنید، نشان می‌دهید مسئولیت احساسات و خواست‌های خود را به گردن گرفته‌اید. «وقتی دیر می‌کنی، من احساس می‌کنم کسی مراقب من نیست»، بسیار بهتر از این است که بگویید «وقتی دیر می‌کنی، تو باعث می‌شوی که من احساس کنم خیلی نچسب هستم». جمله دوم ملامت بار است و جمله اول احساسات برانگیز^۱.

۱. رک: هنری کلود، مرزهای زناشویی، ص ۲۶۱.



منابع

۱. قرآن کریم
۲. ابراهیمی اقلیدی، علی؛ رازهای همسرداری؛ قم: بیت الاحزان، ۱۳۹۰.
۳. بابایی، احمد علی؛ برگزیده تفسیر نمونه؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه، چ ۱۳، ۱۳۸۲.
۴. پاینده، ابوالقاسم؛ نهج الفصاحه؛ تهران: دنیای دانش، چ ۴، ۱۳۸۲.
۵. جان بزرگی، مسعود؛ مجله «خانه خوبان»، ش ۵۹، قم: موسسه امام خمینی، ۱۳۹۲.
۶. دیویس، کنث؛ خانواده، راهنمای مفاهیم و فنون برای متخصص یآوری؛ ترجمه فرشاد بهاری؛ تهران: انتشارات تزکیه، ۱۳۸۲.
۷. الرضی، محمد بن حسین شریف؛ نهج البلاغه؛ ترجمه حسین انصاریان؛ تهران: پیام آزادی، چ ۲، ۱۳۸۶.
۸. الرضی، محمد بن حسین شریف؛ نهج البلاغه؛ ترجمه محمد دشتی؛ قم: ناشر مشهور، چ ۱، ۱۳۷۹.
۹. سبزیان، علی اکبر؛ زندگی به سبک روح الله؛ مشهد: الشمس، ۱۳۸۹.
۱۰. سلینگمن، مارتین ای. پی؛ کودک خوش بین؛ ترجمه فروزنده داورپناه؛ تهران: انتشارات رشد، ۱۳۸۳.
۱۱. صالحی، علی محمد؛ خودی نشان بدهید؛ قم: انتشارات مؤسسه امام خمینی، ۱۳۹۱.
۱۲. طباطبائی، سید محمد حسین؛ ترجمه تفسیر المیزان؛ ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی؛ قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم، چ ۵، ۱۳۷۴.



۱۳. طبرسی، حسن بن فضل؛ مکارم الأخلاق؛ قم: شریف رضی، چ ۴، ۱۳۷۰.
- عباسی، مهدی؛ مجله «خانه خوبان»، ش ۵۰، قم: مؤسسه امام خمینی، ۱۳۹۲.
۱۴. کاوه، سعید؛ روانشناسی حریم شخصی؛ تهران: انتشارات سخن، ۱۳۸۷.
۱۵. کاوه، سعید؛ روانشناسی ناسازگاری همسران؛ تهران: نشر چاپارفرزانگان، ۱۳۸۳.
۱۶. کاوه، سعید؛ مداخله و مشکل آفرینی در زندگی همسران؛ تهران: انتشارات سخن، ۱۳۸۷.
۱۷. کلود، هنری و جان تاونزند؛ مرزهای زناشویی؛ ترجمه هادی همای؛ تهران: نشر دانژه، چ ۲، ۱۳۹۰.
۱۸. کلینی، محمد بن یعقوب؛ اصول کافی؛ تهران: دارالکتب الإسلامية، چ ۴، ۱۴۰۷ق.
۱۹. گلدنبرگ، ایرنه و هربرت گلدنبرگ؛ خانواده درمانی؛ ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی و سیامک نقش بندی؛ تهران: روان، ۱۳۸۸.
۲۰. مجلسی، محمدباقر بن محمد تقی؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار؛ بیروت؛ دار احیاء التراث العربی، چ ۲، ۱۴۰۳ق.
۲۱. محمدی، مهدی؛ مشق عشق: ۱۵۱ خاطره از سیره خانوادگی بزرگان دین؛ قم: معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف، ۱۳۹۳.
۲۲. مکارم شیرازی، ناصر؛ تفسیر نمونه؛ تهران: دارالکتب الإسلامية، ۱۳۷۴.
۲۳. ملک محمودی، امیر؛ راهنمای خانواده؛ قم: انتشارات منشور وحی، چاپ چهلّم، ۱۳۸۹.
۲۴. مینوچین، سالوادور؛ خانواده و خانواده درمانی؛ ترجمه باقر ثنائی؛ تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۳.
۲۵. نوری، حسین بن محمد تقی (محدث)؛ مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل؛ قم: ناشر مؤسسه آل البيت، ۱۴۰۸ق.
۲۶. یونسی، سید جلال؛ مدیریت روابط زناشویی؛ تهران: قطره، ۱۳۸۸.

