

## یا چاره‌ساز باشید، یا صبرپیشه سازید

دین مبین اسلام خانواده را از مهم‌ترین و اساسی‌ترین واحدهای اجتماعی می‌داند. از این رو متعادل بودن اعضای خانواده و رابطه‌های اعضای آن بی‌گمان اثرات مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت.

دین مبین اسلام خانواده را از مهم‌ترین و اساسی‌ترین واحدهای اجتماعی می‌داند. از این رو متعادل بودن اعضای خانواده و رابطه‌های اعضای آن بی‌گمان اثرات مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: صاحب نظران روانشناسی یکی از مهم‌ترین نهادهای مؤثر در تربیت و رفتار آدمی را سازمان خانواده متعادل می‌دانند. ویژگی‌های خانواده‌های متعادل در نوع روابط خانوادگی و نقش‌هایی که هر یک از اعضا بر عهده دارند، متبلور می‌شود. آگاهی داشتن زوجین در خانواده متعادل از معیارهای انتخاب همسر، روانشناسی، تفاوت‌ها و حقوق زن و مرد، بنیان خانواده را استوارتر می‌سازد. موانع تشکیل خانواده متعادل از دیگر موضوعاتی است که جهت دستیابی به خانواده متعادل نمی‌توان نسبت به آن بی‌تفاوت بود.

در این عرصه باید موجبات تیرگی روابط افراد خانواده را شناسایی و از آن پیشگیری کرد. آثاری که از خانواده متعادل بر جای می‌ماند خانواده‌ها را بر آن می‌دارد که برای رسیدن به چنین فضایی تلاش کنند. همسران در خانواده متعادل رحمت و مودت را تضمین‌کننده عشق به کانون خانواده و سکینه خاطر را ضامن دوام کانون خانواده خود می‌دانند. خانواده، اساسی‌ترین نهاد در جامعه اسلامی است. دین مبین اسلام برنامه زندگی زوجین را بر اساس صلح و صفا، سازگاری و گذشت قرار داده است و می‌خواهد زن و مرد در کمال آسایش و امنیت فکری در کنار هم باشند و چنین چیزی تنها در سایه خانواده متعادل به وجود می‌آید. تعادل و میانه روی از صفات بارز خانواده‌های خوشبخت است و هر خانواده‌ای ممکن است در معرض دو آفت بزرگ افراط و تفریط قرار گیرد. دین مبین اسلام در هر امری به خصوص در امر خانواده با میانه روی، تعادل و توازن موافق است. این بهترین راهی است که دین به ما نشان داده است. همسران با ساختاری سالم و جامع به راحتی می‌توانند به سمت خانواده متعادل پیش روند و پایه‌های زندگی را مستحکم کنند. این تعادل در شرایطی است که امکان دارد جامعه آسیب‌های جبران‌ناپذیری به پیکره خانواده وارد کند، اما فرامین و مسیر زیبای دین مبین اسلام راه را هموار می‌کند و خانواده را به مقصد عالی می‌رساند.

### اهمیت خانواده متعادل از منظر اسلام

نهاد خانواده از منظر دین اسلام، دارای جایگاه و قداست ویژه‌ای است که قابل مقایسه با هیچ نهاد دیگری نیست. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «در دین اسلام هیچ بنایی ساخته نشده که نزد خداوند عزوجل محبوب‌تر و ارجمندتر از ازدواج باشد.» دین در تعریف خانواده همان معنای عرفی را تأیید و آن را گروهی متشکل از افراد دارای شخصیت مدنی، حقوقی و معنوی معرفی می‌کند. روانشناسان بسیاری اذعان داشته‌اند که خانواده از دو همسر و فرزند یا فرزندان ایشان تشکیل می‌شود. بر این اساس شامل بقیه خویشاوندان نیست. منظور از خانواده متعادل، سازمان فاقد عیب و نقص نیست بلکه این مفهوم به شبکه‌ای از روابط متقابل اطلاق می‌شود که اعضای آن درگیر مشکلات و موانع احتمالی بوده و ضعف‌های کم و بیش قابل اعتنایی دارند. پس در مقابله با موارد مذکور، شیوه منطقی اتخاذ می‌کنند. متعادل بودن خانواده موجب می‌شود که سلامت خانواده امکانپذیر شود. مقاومت و پایداری خانواده در مقابل مشکلات بیشتر، رضایت، امنیت و آسایش برای افراد ایجاد می‌کند تا زمینه برای خانواده‌ای مطلوب و بالنده فراهم شود. بی‌شک سلامت جامعه وابسته به سلامت خانواده است و سلامت روانی و جسمانی افراد تأمین نمی‌شود مگر آنکه ازدواج‌های موفق و خانواده‌هایی سالم و متعادل داشته باشیم.

### بینش و توجه به اهداف ارزشمند

در خانواده متعادل زن و مرد از بینش تکاملی و تحولی برخوردارند. این ویژگی فرد را برمی‌انگیزد تا نقطه نظر ثابت و غیرقابل تغییری نسبت به همسر خود اتخاذ کند. خانواده متعادل برای زندگی خود ارزش قائل بوده و زندگی را فدای امور پوچ، بی‌ارزش، ناپایدار و زودگذر نمی‌کند. هر فردی برای داشتن خانواده سالم باید هدف زندگی خود را درک کند. در خانواده متعادل هدف روشن به همراه اندیشه مثبت، نقطه شروع موفقیت است.

### تفاهم، منطق و حق‌سالاری

اگر بتوانیم خود را در نقطه نظر همسرمان قرار دهیم، به گونه‌ای که نحوه تفکر و بینش او را نسبت به مسائل، عیناً درک کرده و از

دیدگاه او نسبت به مسائل و دنیا بنگریم، به مرز تفاهم با همسر خود رسیده ایم. امام علی (ع) می فرماید: «از نشانه های فرد باایمان این است که غرض او از سخن گفتن، زورگویی و فخرفروشی و تحمیل به دیگران نیست.» در دین و عرف، زن سالاری، مردسالاری و حتی فرزندسالاری منطقی نیست و مردود به حساب می آید. در تصمیم گیری های اعضای خانواده بعد از مشورت، به طور منطقی با حق سالاری بهترین انتخاب را می توانند داشته باشند.

### خوش خلقی و انتقاد سازنده

خداوند متعال در مورد عظمت پیامبر (ص) می فرماید: مرحمت خدا تو را با خلق مهربان و خوش خوی گردانید و اگر تندخو بودی، مردم از گرد تو متفرق می شدند. خانواده متعادل برای تعادل در زندگی و کامیابی هرچه بیشتر از خوش خلقی و گشاده رویی و چهرهای پر نشاط استفاده می کند. انتقاد در فضای سالم و صمیمانه می تواند راهی برای رسیدن به کمال باشد. امام صادق (ع) می فرماید: «محبوب ترین برادرانم در نزد من آن است که عیب هایم را به من هدیه دهد.»

### مثبت گرایی نسبت به یکدیگر

اعضای خانواده متعادل به پیشرفت و رشد شخصیت یکدیگر علاقه مند هستند و زمینه را برای تحقق این امر فراهم می کنند. یکی از مؤثرترین و کارسازترین ویژگی ها در خانواده متعادل، مثبت گرایی است و افراد همواره تفکری مثبت نسبت به کارهای یکدیگر دارند.

### هدف و معیار انتخاب همسر

بدیهی است هدف در خانواده متعادل، آرامش و پایه ریزی کانون خانواده سالم است. از دیدگاه دین مبین اسلام هدف از ازدواج صرفاً کام جویی نیست، بلکه تشکیل کانون سالم و متعادل خانوادگی است. مهم ترین عوامل انتخاب همسر شامل ایمان و اخلاق، کفویت و اصالت خانوادگی است. رسول گرامی اسلام (ص) به تمامی پیروان خود فرمودند: «کسی که با زنی به خاطر مال و دارایی او ازدواج کند، خداوند او را به حال خود واگذار می کند و کسی که به خاطر جمال و زیبایی او ازدواج کند، در او امور ناخوشایند خواهد دید! و کسی که به خاطر ایمان و ارزش های دینی او ازدواج کند، خداوند همه آن را برای او فراهم می کند.» (منظور فراهم سازی زندگی ایده آل است.) همچنین در آیات قرآن، ازدواج با مشرک و کافر نهی شده است؛ چراکه طرف مقابل، همتای مؤمن نیست. تکیه اساس اسلام در کفویت، بیشتر بر مسئله ایمان و اعتقاد است. اسلام تأکید دارد که درباره سوابق خانوادگی همسر تحقیق لازم صورت گیرد. به خصوص، مراتب ایمانی و اخلاقی او در نظر گرفته شود. در عین حال شرایط و ملاک هایی برای ازدواج موفق توصیه می شود که آن را به دو دسته می توان تقسیم کرد: ویژگی های شخصی و ملاک های ازدواج.

### آگاهی زن و مرد از حقوق یکدیگر

برای موفقیت در خانواده باید اعضای خانواده احساس مسئولیت و به وظایف خود به درستی عمل کنند. اعضای خانواده باید حقوق یکدیگر را رعایت کنند و این مهم هنگامی مقدور است که زن و شوهر از حقوق خود و همسرشان به خوبی و وضوح آگاهی یابند. بعضی از حقوق مرد بر زن شامل اطاعت، تمکین، نیاراستن خود برای غیرشوهر، بدون اجازه شوهر از خانه بیرون رفتن و بعضی از حقوق زن بر شوهر شامل حق نفقه و تأمین معیشت، آراستگی و احترام به زن است. زنی به خدمت پیامبر (ص) آمد و پرسید: حق شوهر بر همسرش چیست؟ پیامبر فرمودند: «از شوهر اطاعت کند و نسبت به او عصیان و سرکشی نکند. از ثروت او با اجازه و رضایتش انفاق کند، بی اجازه او روزه مستحبی نگیرد، نفس خویش را از او باز ندارد، بدون اجازه و رضایت او از خانه خارج نشود.» پس اگر زن و شوهر به وظایف اسلامی و اخلاقی خود آگاه باشند و آن را به کار ببندند، کانون خانواده همیشه گرم و با محبت است و فرزندانشان خوش اخلاق و با شخصیت بار می آیند.

### آشنایی و پذیرش تفاوت های یکدیگر

مسئله اصلی این است که همواره اختلاف سلیقه و تفاوت های فردی وجود دارد و زوج ها باید حاضر شوند تفاوت های فردی یکدیگر را بپذیرند و اختلافات زناشویی را در یک فضای محرمانه و صمیمانه مطرح کنند. برخی از این تفاوت ها از لحاظ جسمی و فیزیولوژی مانند این است که مرد به طور متوسط درشت اندام تر و زن کوچک اندام تر، مرد بلندتر و زن کوتاه قدتر است. برخی تفاوت های دیگر از نظر احساسات است. مانند اینکه مرد می خواهد شخص زن را تصاحب کند و در اختیار بگیرد و زن می خواهد دل مرد را تسخیر کند. برخی دیگر از لحاظ روحی و روانی است. مانند اینکه زن توجه زیادی به جزئیات دارد و مرد کلی نگر است.

### آشنایی با روانشناسی زن و مرد

برای ریشه‌یابی اختلاف‌های زناشویی حتماً با موضوعی به عنوان روانشناسی زن و مرد آشنا شوید. به عنوان نمونه باید مردها بدانند که خانم‌ها دوست دارند مردها با آن‌ها صحبت کنند. هنگامی که مردها با آن‌ها صحبت نمی‌کنند یا به حرف‌های خانم‌ها پاسخ نمی‌دهند، آن‌ها احساس محبوب نبودن و مهم نبودن می‌کنند. خانم‌ها باید بدانند که برای مرد طلب راهنمایی و نصیحت، نشانه ضعف است. چون او احساس می‌کند باید به تنهایی مشکل خود را حل کند. البته در مورد همه این خصلت‌ها عمومیت ندارد و اغلب این‌گونه است.

#### موانع تشکیل خانواده متعادل

علل، عوامل و انگیزه‌های بسیاری هستند که در حیات خانوادگی دخالت کرده و آن را متزلزل می‌سازند. خانواده متعادل برای جلوگیری از نفوذ این عوامل در حیات شخصی‌شان ناگزیرند این عوامل را بشناسند و جلوی آن‌ها را سد کنند. این عوامل عبارتند از: خودخواهی و خودبرتری، تحقیر و سرزنش، مقایسه کردن همسر با دیگران، توقعات و انتظارات بیجا (چشم و هم‌چشمی)، ناسپاسی از زحمات و بی‌انصافی، تجملگرایی، عدم شناخت و آگاهی به اصول زندگی مشترک، دعوا و جدال، سست شدن باورهای مذهبی، فریبکاری و عدم صداقت، دخالت‌های اطرافیان، سوءظن و بدبینی و برچسب زدن. حضرت علی (ع) در نامه‌ای خطاب به فرزند عزیزشان امام حسن (ع) می‌نویسند: «از غیرت ورزی بی‌جهت و سوءظن اجتناب کن، چراکه این نوع سوءظن زنان سالم و عقیقه را به نادرستی و شک و تردید می‌اندازد.» دین مبین اسلام بر کرامت و عزت نفس بسیار تکیه کرده است و اجازه نداده که انسان، دیگران و حتی خودش را تحقیر کند. در خانواده متعادل سلامت و استحکام و اقتدار عاطفی و منطقی وجود دارد. پدر و مادرها از بصیرت و بینش اجتماعی برخوردارند و آگاهی‌های مستمر ایشان ضامن رشد مطلوب شخصیت اجتماعی، زمینه‌ساز پذیرش مسئولیت اجتماعی بوده و تبلور نوآوری‌ها و خلاقیت‌های ذهنی در کودکان و نوجوانان است.

همدلی، اعتماد، صمیمیت و پذیرش عذر

قرآن کریم خانواده متعادل را این‌گونه معرفی می‌کند: «از نشانه‌های او اینکه از نوع خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام‌گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد. این نعمت برای مردمی که می‌اندیشند، قطعاً نشانه است.» پس برترین معیار و نشانه برتری و سعادت‌مندی همسران، احساسی است که از دل آرامش روان و شکوفایی وجود دارند. آرامش زندگی را به عشق‌های زودگذر و هوس‌های جوانی نمی‌دانند، عشقی قابل‌تقدیر است که آرام و طبیعی رشد کند. در خانواده متعادل سه مؤلفه اصلی همدلی، اعتماد و صمیمیت وجود دارد. در نظر درمانگران خانواده، مورد اعتماد بودن و به دیگر اعضای خانواده اعتماد داشتن، از نشانه‌های بالندگی خانواده است. در خانواده متعادل هرگاه یکی از طرفین، دچار اشتباه و خطا شد و بعد فهمید اشتباه کرده و عذرخواهی کرد، همسرش این عذرخواهی را با روی باز می‌پذیرد. حضرت علی (ع) می‌فرمایند: بدترین مردم کسی است که عذرخواهی دیگران را نپذیرد و از خطایشان نگذرد.

بیرون کردن مشکلات و رضایت از زندگی

جان کلام این‌که تک‌تک اعضای خانواده متعادل با فکر و تدبیر وارد کار و تلاش می‌شوند و انتظار هر گونه مشکل و پیشامد را دارند، در حل مشکلات می‌کوشند و در عبور از امواج حوادث و طوفان‌ها آگاه و هوشیار می‌گذرند. حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «بدان که برون‌شدن از مشکلات از دو حال خارج نیست، یا چاره یا حيله می‌توان برای آن به کار برد. پس باید چاره‌اندیشی کرد و اگر چاره‌ای ندارد، باید در مقابل آن صبر پیشه ساخت.»