

## روش‌های غنی‌سازی شناخت زوجین پیش از ازدواج

شاهده زهرا<sup>۱</sup>، رقیه بهادر<sup>۲</sup>

### چکیده

شناخت صحیح نسبت به اهداف ازدواج، یکی از مهمترین عوامل تأثیرگذار در شکل‌گیری روابط عاطفی صحیح بعد از ازدواج است. نوع نگاه و تلقی انسان از هر پدیده، نقش مهمی در چگونگی تعامل آن دارد. براساس آیه ۲۱ سوره روم و ۱۸۹ سوره اعراف، هدف اصلی ازدواج رسیدن به آرامش است و مسائلی مانند تداوم نسل، سازندگی اخلاقی، سازندگی اجتماعی، ارضای غرایز جنسی، تربیت توحیدی فرزندان و... از نتایج قهری ازدواج است. در این میان انگیزه‌های افراد برای تشکیل زندگی مشترک نیز در شکل‌گیری روابط عاطفی همسران اهمیت دارد. در جوامع امروزی سه دلیل عشق و علاقه، تأمین انتظارات و مصاحبت به عنوان انگیزه ازدواج از سوی متخصصان بیان شده‌اند. این انگیزه‌ها متناسب با نیازهای افراد به وجود می‌آیند و افراد با این باور وارد زندگی مشترک می‌شوند که مجموعه‌ای از نیازهایشان را برآورده کنند. در دیدگاه دینی، تشکیل خانواده قداست ویژه‌ای دارد. قداست ازدواج با تعبیرهای مختلفی مانند سنت پیامبران، وسعت‌دهنده رزق و روزی، بالارزش‌تر بودن عبادت افراد متأهل و... ارزش الهی ازدواج در اسلام را نشان می‌دهد. مهم این است که این ارزش‌ها توسط افراد درک شود تا تأثیر خود را در زندگی زناشویی بگذارد. هرچه قداست خانواده نزد فرد بیشتر شود انگیزه و پاسداری از آن نیز بیشتر می‌شود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که شناخت صحیح همسران نسبت به یکدیگر یکی از مهمترین شاخصه‌ها در سیر صعودی ارتباطی عاطفی آنهاست. مقاله حاضر، روش‌های شناخت همسران قبل از ازدواج را بررسی می‌کند. این روش‌ها، شناخت صحیح نسبت به ازدواج و اهداف

<sup>۱</sup> . دانش‌پژوه کارشناسی مطالعات زنان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی ﷺ العالمیه، پاکستان.

<sup>۲</sup> . مدرس گروه علمی-تربیتی مطالعات زنان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی ﷺ العالمیه، ایران.

آن، شناخت درست نسبت به خود و شناخت واقع‌بینانه نسبت به همسر، شناخت نسبت به معیارهای گزینش همسر و شناخت نسبت به الگوی تصمیم‌گیری را شامل می‌شوند.

**واژگان کلیدی:** روش، غنی‌سازی، زوجین، شناخت، ازدواج.

## ۱. بیان مسئله

یکی از مهمترین انگیزه‌های افراد برای ازدواج، تأمین نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی است. به باور جامعه‌شناسان، رضای نیازهای عاطفی از مهمترین کارکردی است که بقای خانواده را در جوامع صنعتی تضمین می‌کند. پژوهشگران دریافته‌اند که وجود عشق و روابط عاطفی زوجین، سازگاری بین آنها را به دنبال دارد. در روابط عاطفی، زوجین با یکدیگر متعهد هستند، احساس امنیت می‌کنند و حمایت‌گری و مسئولیت‌پذیری از ویژگی‌های این روابط است. عاطفه‌ورزی همسران عبارت است از توجه به دیگری به نحوی که ذهن فرد به خودش معطوف نیست و این توجه همراه با مهربانی و احساس فروتنی است و گرایش و تعاملات عاطفی نیکو تقویت می‌شود. در این نوع گرایش، فرد به صورت آگاهانه از محور خود خارج می‌شود و به سوی غیر، معطوف می‌شود، منافع دیگری را بر منافع خود مقدم می‌دارد و روابط عاطفی محکم و پایدار را پدید می‌آورد. برقراری روابط عاطفی نخستین نیازهای انسان است که در هیچ مرحله‌ای از زندگی از آن بی‌نیاز نیست. هرچه رابطه عاطفی شخص با اطرافیانش قوی‌تر باشد آرامش روانی بیشتری حاصل می‌شود. برای برخورداری از روابط عاطفی مطلوب بعد از ازدواج، باید در انتخاب طرف مقابل و معیارهای انتخاب همسر دقت کرد.

هرگاه افراد با شناخت درست و واقع‌بینانه ازدواج کنند، روابط عاطفی بهتری خواهند داشت. لزوم آشنایی متقابل پیش از ازدواج از جنبه‌های گوناگون جسمی، روحی، اخلاقی، فرهنگی، اقتصادی و... همواره مورد توجه متون دینی و صاحب‌نظران مسائل خانواده بوده است. معیارها و ملاک‌های انتخاب همسر در متون دینی با عنوان کفویت مطرح شده است. در کفویت نیز از میان ملاک‌ها و معیارهای انتخاب همسر شایسته به دو ملاک ایمان و حسن خلق تاکید می‌شود. همچنین الگوی تصمیم‌گیری، یکی از اساسی‌ترین شرط تشکیل خانواده پایدار است. براساس سخن پیامبر ﷺ

آشنایی با روحيات يکديگر موجبات الفت و ناآشنایی، موجبات اختلاف را به وجود می‌آورند. به اين ترتيب، ازدواج‌های تحمیلی پايدار نمی‌مانند.

## ۲. تعريف مفاهيم

### ۲-۱. روش

روش در لغت به معنای قاعده و قانون، راه، هنجار، سنت، طريق (دهخدا، ۱۳۳۵، ۱۶۲/۲۶) شیوه، طرز، چگونگی انجام دادن کاری یا نحوه عمل، قاعده بررسی نظام‌مند کاری یا چیزی (انوری، ۱۳۸۲، ۳۷۳۷/۴) و به معنای عمل رفتن، طرز، رسم (معین، ۱۳۷۹، ۱۶۹۰/۲) آمده است. در اصطلاح علوم به مجموعه شیوه‌ها و تدابیری گفته می‌شود که برای کشف و شناخت حقیقت و دوری از لغزش به کار می‌رود (فرمهبینی فراهانی، ۱۳۹۳، ص ۳۶۹).

### ۲-۲. غنی

غنی در لغت به معنای توانگر، شایسته و سزاوار، درخور و لایق (دهخدا، ۱۳۳۵، ۳۳ / ۳۴۲) و آکنده کردن چیزی از عناصر مفید (انوری، ۱۳۸۲، ۵۲۱۴/۶) آمده است. غنی را در اصطلاح می‌توان با واژه غنی کردن پیگیری کرد. غنی کردن به پرکردن چیزی با عناصر مفید گفته می‌شود (انوری، ۱۳۸۲، ۵۲۱۵/۶).

### ۲-۳. غنی سازی

غنی سازی در لغت به معنای عمل پرکردن چیزی از عناصر مفید (انوری، ۱۳۸۲، ۵۲۱۵/۶) آمده است. غنی سازی در اصطلاح به هر عملی برای پرکردن چیزی با عناصر مفید گفته می‌شود. در نوشتار حاضر، غنی سازی در ازدواج مدنظر است. غنی سازی ازدواج، رویکردی آموزشی برای بهبود روابط زوجین است. کمک به زوج برای آگاهی از خودشان و همسرشان، کاوش احساسات و افکار همسرشان، گسترش همدلی و صمیمیت و رشد رابطه مؤثر و مهارت‌های حل مشکلات از اهداف آن است (عدالتی شاطری و دیگران، ۱۳۸۸، ص ۹۰ و ۹۱). زوجین با آموزش مهارت‌های سالم در این برنامه‌ها اختیار

زندگی‌شان را در دست می‌گیرند و با برآورده کردن نیازهای هر دو طرف رابطه، روابط نزدیک خود را نیز تقویت می‌کنند (اولیا، ۱۳۹۲، ص ۹).

### ۳. تأثیر شناخت بر عاطفه

بین شناخت و عاطفه، ارتباط عمیقی وجود دارد و به قدری این دو به هم مرتبط و وابسته هستند که گاهی امر مشتبه می‌شود که آیا عاطفه حالت پس شناختی است یا پیش شناختی. پیمازه معتقد است که نوعی هماهنگی بین رشد شناختی و رشد عاطفی وجود دارد. تحول عاطفی هر یک از اینها می‌تواند تحول دیگری را به دنبال داشته باشد. عاطفه، جنبه انرژی دهنده‌گی و محرک مهم و اساسی رفتار است و برای برانگیختگی عواطف باید با تمایل و رغبت پیوند یابد تا به فعلیت برسد. شناخت می‌تواند این تمایل و رغبت را ایجاد کند. یک در مورد ارتباط شناخت و عاطفه، نظریه جامعی ارائه کرده است. به نظری و واکنش عاطفی، وابسته به ارزیابی شناختی فرد از موقعیت است. در اجزای مهم یک محرک برای فرد، ابتدا معنای محرک و اهمیتی که برای فرد دارد، شکل می‌گیرد و سپس محتوای شناختی با معنای محرک به عاطفه ویژه‌ای مربوط می‌شود. بنابراین، واکنش عاطفی پس از شناخت پدید می‌آید. از سوی دیگر، عاطفه شرط تحقق و فعلیت یافتن بینش و شناخت است. در عین حال، حالتی دوسویه بین شناخت و عاطفه وجود دارد. هرچه شناخت قوی‌تر میل و رغبت بیشتر باشد، موجب می‌شود انسان شناخت بیشتری پیدا کند (جلالی، ۱۳۸۰، ص ۳۷). براین اساس بخشی از روش‌های شناختی غنی‌سازی روابط عاطفی همسران از عواملی تشکیل می‌شود که قبل از ازدواج مطرح است و زوج جوان با شناخت و آگاهی از این عوامل، نگرش صحیحی در مورد پی‌ریزی روابط عاطفی به دست می‌آورد.

### ۴. روش‌های شناختی قبل از ازدواج

#### ۴-۱. نگرش صحیح و مثبت نسبت به ازدواج

شناخت درست نسبت به ازدواج در شکل‌گیری روابط عاطفی بین همسران نقش دارد.

#### ۴-۱-۱. شناخت صحیح نسبت به اهداف ازدواج

هدف از ازدواج، یکی از مهمترین عوامل تأثیرگذار در شکل‌گیری روابط عاطفی است. نوع نگاه و تلقی انسان از هر پدیده، نقش مهمی در چگونگی روبه‌رو شدن با آن دارد. اینکه ازدواج تا چه اندازه اهمیت دارد و چرا باید ازدواج کرد و پرسش‌هایی از این دست (پسندیده، ۱۳۹۰، ص ۴۹) بیانگر چارچوب نظری ازدواج و تشکیل خانواده است. بنابراین، همسران جوان باید پیش از ازدواج به برخی شناخت‌ها در مورد ازدواج برسند و اگر اشتباهی در تعیین هدفشان وجود دارد آن را اصلاح کنند. اساسی‌ترین هدف ازدواج از نظر ارزش‌های اسلامی و مبانی روان‌شناختی همسران، رسیدن به آرامش است (افروز، ۱۳۸۹، ص ۲۱). ازدواج و تشکیل خانواده از نظر دین، ریشه در چگونگی خلقت انسان دارد (ابراهیمی‌پور، بی‌تا، ص ۳۵). خداوند براساس قانون آفرینش، انسان را به صورت جفت‌جفت آفرید (رک، بی‌تا: ۸) تا در محیط خانواده کنار هم قرارگیرند و مایه آرامش و کمال یکدیگر شوند. بنابراین، قرآن با اشاره به این نیاز، زن را مایه آرامش زندگی مرد معرفی می‌کند و سوره اعراف آیه ۱۸۹ می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا؛ او خدایی است که شما را از نفس واحدی آفرید و همسرش را نیز از جنس او قرار داده تا در کنار او بیاساید» (آدینه‌وند، ۱۳۷۷، ۶۵۹/۲). در آیه ۲۱ سوره روم آمده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً؛ و از نشانه‌های او این است که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و در میان‌تان محبت و رحمت قرار داد» (آدینه‌وند، ۱۳۷۷، ۴۸/۵).

از بررسی آیه اخیر، چند نکته تفسیری برداشت می‌شود: یکی اینکه نقش همسر، آرامش‌بخشی است، دیگر اینکه محبت، هدیه‌ای الهی است که با مال و مقام و زیبایی به دست نمی‌آید و رابطه زن و مرد باید براساس مودت و رحمت باشد؛ زیرا عامل بقا و تداوم زندگی مشترک است. (قرائتی، ۱۳۸۸، ۱۸۹/۹) از آنجا که بقا و تداوم روابط همسران، فراتر از کشش‌های غریزی، به نیروی اثرگذارتری نیازمند است خداوند میان همسران پیوند عاطفی و روحی ایجاد کرده است (ابراهیمی‌پور، بی‌تا، ص ۳۵) و می‌فرماید: «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» (روم: ۲۱). بنابراین، مهمترین نکته قرآنی در تبیین هدف

ازدواج براساس آیه شریفه، آرامش روانی زوجین است و مسائلی مانند تداوم نسل، سازندگی اخلاقی، سازندگی اجتماعی، تربیت توحیدی فرزندان، ارضای غرایز جنسی، تشکیل خانواده مستقل، از تنهایی درآمدن و... از نتایج قهری ازدواج است نه هدف اصلی. بدون آرامش، این اهداف قهری ازدواج حاصل نمی‌شود، پس اساسی‌ترین هدف ازدواج، آرامش روانی است (محمدی ری شهری، ۱۳۸۸، ص ۲۳-۱۳).

براساس آیات مذکور، مهمترین هدف از پیمان مقدس زناشویی تأمین نیازهای عاطفی و آرامش و سکون و انس زن و مرد با یکدیگر است. در این پیمان، زن و مرد با تمام وجود به سوی یکدیگر جذب می‌شوند و در تمام ابعاد زندگی با یکدیگر مأنوس و هم‌فکر و دارای اهداف مشترک می‌شوند. در این آیات، زندگی خانوادگی بر دو پایه نیرومند مودت و رحمت استوار است. مودت و علاقه زن و شوهر به یکدیگر، مورد توجه قراردادن نقاط مثبت یکدیگر و دوست داشتن یکدیگر از صمیم قلب است به طوری که هریک، دیگری را نعمتی ارزشمند از جانب خداوند و وسیله انس و دلگرمی و شریک زندگی خود می‌داند. رحمت یعنی، مهربانی و دلسوزی به طوری که هرگاه یکی از زوجین با نقصان، ضعف یا نیازی در همسرش مواجه شد، سعی کند با نوعی مدارا و از روی مهربانی و دلسوزی همسر را بپذیرد و نواقص او را برطرف کند و یا آنها را نادیده بگیرد و به زندگی ادامه دهد. لازمه این رحمت و دلسوزی این است که اگر فرد، خیر و صلاح خود را در نظر دارد در همه حال، خواسته‌ها و تمایلات همسرش را نیز منظور دارد و همواره به فکر تأمین آسایش و آرامش او باشد.

مودت و رحمت، نشان سیر صعودی روابط عاطفی در طول زندگی همسران است؛ زیرا ابتدا ازدواج با عشق ورزی شورانگیز شروع می‌شود و رفته رفته به عشق بالغانه تبدیل می‌شود و در سال‌های پایان عمر با اینکه برخی نیازها مانند فرزندخواهی، روابط جنسی و... فروکش می‌کند، ولی همچنان روابط عاطفی عمیق تر برقرار است. از آنجا که هدف در ازدواج براساس دیدگاه دین اسلام، رسیدن به آرامش است، غنی‌سازی روابط عاطفی می‌تواند بیشترین نقش را در رسیدن به این هدف داشته باشد. بنابراین، اهمیت شناخت و آگاهی زوجین نسبت به هدف اساسی ازدواج در کنار اهداف جانبی و قهری آن روشن می‌شود.

#### ۴-۲-۱. نگرش صحیح نسبت به جایگاه و نقش خانواده

سومین روش شناختی مؤثر در شکل‌گیری و تقویت روابط عاطفی همسران، نگرش آنها به چیستی و جایگاه خانواده است. از نظر اسلام، خانواده قداست خاصی دارد. در متونی دینی، ازدواج و تشکیل خانواده نه تنها با دین و ایمان منافاتی ندارد بلکه در مکتب اسلام، قداست و جایگاهی ویژه‌ای دارد. پیامبر ﷺ در تبیین قداست ازدواج می‌فرماید: «مَائِنِي بِنَاءً فِي الْإِسْلَامِ أَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ مِنَ التَّزْوِيجِ؛ در اسلام هیچ بنایی ساخته نشد که نزد خداوند محبوب‌تر و ارجمندتر از ازدواج باشد (مجلسی، ۱۳۹۷، ۲۲۲/۱۰۳). حکمت قداستی که اسلام به ازدواج و خانواده بخشیده است و ارزش‌گذاری معنوی بر پیوند خانوادگی، زمینه‌سازی برای تقویت این پیوند و پیشگیری از فروپاشی آن است (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۸، ص ۱۲).

قداست ازدواج و خانواده در متون دینی با تعبیرهای مختلف و در قالب‌های گوناگون بیان شده است مانند سنت پیامبران، افزایش ارزش عبادت ازدواج‌کرده‌ها، وسعت رزق و روزی در سایه ازدواج (آشتیانی و آخوند، ۱۳۹۱، ص ۵۸)، گشودگی رحمت الهی. همه این امور نشانه قداست و ارزش الهی ازدواج در اسلام است. مهم این است که این ارزش‌ها باید توسط افراد درک شوند تا تأثیر خود را در زندگی زن‌شویی بگذارند. خانواده هرچه نزد افراد قداست یابد، ارزش بیشتری پیدا می‌کند و انگیزه نگهداری و پاسداری از آن بیشتر می‌شود. وقتی همسران با دید مقدس به خانواده نگاه می‌کنند آن را تنها پیوند میان دو انسان نمی‌دانند و حرمت بیشتری برایش قائل می‌شوند و از آسیب‌دیدن آن و یا آسیب‌رساندن به آن جلوگیری می‌کنند (پسندیده، ۱۳۹۰، ص ۵۰). بنابراین، بازگویی این تعبیرهای مختلف می‌تواند راهگشای تقویت روابط همسران باشد.

یکی از تعبیرها از قداست ازدواج در آموزه‌های اسلامی، امانت الهی است. شناخت نسبت به این موضوع نقش مؤثری در روابط عاطفی همسران دارد به این صورت که از همسر به عنوان امانت الهی یاد شده است. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «ای مردم! زنان، نزد شما اسیرند و اختیار سود و زانی برای خویش ندارند. آنان را به عنوان امانت خداوند گرفته‌اید و با کلمات خداوند بر خویش حلال کرده‌اید»

(مجلسی، ۱۳۹۷، ۳۴۹/۷۶). اگر کسی همسر خود را امانت بشمارد از هرگونه بدرفتاری پرهیز می‌کند. در این روایت، همسر، امانت خانواده‌اش شمرده نشده است بلکه امانت خدا دانسته شده است. در اینجا دو نکته وجود دارد: الف) امانت الهی بودن همسر؛ ب) خدایی بودن این امانت. این دو ویژگی نقش مهمی در تنظیم روابط همسران دارد. وقتی انسان بداند صاحب امانت خداوند متعال است به دلیل قداست و عظمت حضرت حق، فکر بدرفتاری را از خود دور می‌کند، پس یکی از عوامل موفقیت در روابط زناشویی، مقدس دانستن آن است (پسندیده، ۱۳۹۰، ص ۷۳)

زوجینی که ازدواج را رابطه‌ای مقدس می‌دانند، قادر به بخشش همسر خود هستند و این توانایی بخشش، باعث استمرار روابط مطلوب زناشویی، استحکام آن و افزایش رضایت زناشویی می‌شود. سازگاری و استمرار روابط زناشویی، حاصل تقدیس خانواده است. زوجینی که گرایش‌های مذهبی قوی‌تری دارند و به مقدس بودن ازدواج معتقدند، از فرایندهای تعاملی بیشتر استفاده می‌کنند که حفظ‌کننده رابطه زناشویی است و معتقدند خداوند ازدواج آنها را حفظ می‌کند. این افراد معتقدند که ازدواج، تعهدی مادام‌العمر است که فقط حالت اضطرار می‌تواند به آن پایان دهد. (گیتی‌پسند، ۱۳۹۴، ص ۱۳)

#### ۴-۲. شناخت درست و واقعی نسبت به خود

طرز تفکر افراد و شناخت در مورد خود قبل از ازدواج در شکل‌گیری روابط عاطفی مناسب و انتخاب درست همسر مؤثر است. شناخت نیازها و خواسته‌های خویش هم در انتخاب همسر و هم در روابط زناشویی اهمیت و ضرورت ویژه‌ای دارد. در آیات و روایات متعدد به ضرورت خودشناسی و منافع آن اشاره شده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «هرکس نفس خویش را بشناسد، خدای خود را خواهد شناخت» (مجلسی، ۱۳۹۷، ۳۲/۲). در آیات و روایات از شناخت نسبت به خود با تعبیر خودشناسی و در متون روان‌شناختی با تعبیر خودآگاهی یاد می‌شود. خودآگاهی، بررسی واقع‌بینانه باورها، ارزش‌ها، احساسات، توانایی‌ها و ضعف‌های خویش است که در تصمیم‌گیری‌های مؤثر بین فردی مفید است (فعالی، ۱۳۹۵، ص ۱۰). خودشناسی از یک سو به فرد امکان درک توانمندی‌هایش را



می‌دهد تا با سازماندهی افکار و احساسات، مناسب‌ترین فعالیت را برای رسیدن به نتایج مطلوب شناسایی و انتخاب کند. از این رو فرد با خودشناسی بالاتر با در نظر گرفتن نیازها و خواسته‌های خویش در منطبق کردن معیارها و ملاک‌های لازم و ضروری بر فرد مورد نظر خود بهتر عمل می‌کند. از سوی دیگر برپایه شناخت درست افکار و احساسات، فرد احساسات شکسته‌شده را به صورت پدیده‌ای گذرا می‌بیند و به دنبال ایجاد این توانایی، انسان به فکر و احساس خود تسلط می‌یابد و می‌تواند با آزادی برای پاسخ‌دادن، گزینه‌های مختلف را بررسی و انتخاب کند. بنابراین، انسان با آگاهی از احساس خود و تأثیر آن بر همسر، برخورد مطلوب را انتخاب می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که از خودآگاهی و ذهن‌آگاهی برخوردار هستند هنگام روبه‌رو شدن با استرس‌های محیطی، خودمهارگری بیشتر، سازگاری بالاتر، نگاه مثبت به همسر و ارتباط مؤثر را تجربه می‌کنند. (حسینی و خواجه‌بوی زاده، ۱۳۹۴، ص ۲۱) آنها توانایی بیشتری برای کنترل افکار و اعمال تکانه‌ای خود دارند (عکس‌العمل نشان‌ندادن). آنها آگاهانه‌تر به محیط پاسخ می‌دهند و رفتارهای منفی کمتری را تجربه می‌کنند. توانایی تحلیل تجارب گذشته در آنها و استفاده و انسجام آن در طرح‌های کنش و واکنش، موجب توانمندی بیشتر آنها در حل تعارضات زناشویی می‌شود. افرادی که توانایی شناخت و فهم هیجان‌ات خود را دارند از تأثیر آنها بر همسرشان نیز آگاهند و چون خودآگاهی، اصلی اساسی در مدیریت بر احساسات خود و دیگران است چنین افرادی در مدیریت هیجان‌ات خود و همسرشان تواناترند. بنابراین، رضایت زناشویی بیشتری خواهند داشت. با توجه به اینکه خودشناسی، آگاهی و کوشش در جهت فهم هیجان‌ات، رفتارها، عملکردها، خلیات، خواسته‌ها و نیازهاست، ضرورت ورود آن به آموزش‌های زوجین قبل و بعد از ازدواج روشن می‌شود.

#### ۴-۱. شناخت واقع‌بینانه نسبت به همسر

یکی از مهمترین روش‌های شناختی مؤثر در روابط عاطفی همسران، شناخت هریک از آنها نسبت به یکدیگر است. افرادی که با شناخت درست و واقع‌بینانه به ازدواج با فردی اقدام می‌کنند، روابط عاطفی بهتری خواهند داشت. فرد اگر بدون شناخت از ویژگی‌های خلقی و روانی همسر خود به

ازدواج با وی اقدام کرده باشد، نمی‌تواند خود را متقاعد کند که دوستش داشته باشد. لزوم آشنایی متقابل پیش از ازدواج از جنبه‌های گوناگون جسمی، روحی، اخلاقی، فرهنگی و اقتصادی از نکاتی است که هم در متون دینی و هم از سوی صاحب‌نظران مسائل خانواده بر آن تأکید شده است. (بستان نجفی، ۱۳۹۲، ص ۱۶) انتخاب همسر هم برای مرد و هم برای زن از دوره‌های حساس زندگی است. بسیاری از ناکامی‌های زندگی زناشویی از انتخاب نادرست سرچشمه می‌گیرد. انتخاب درست و مناسب، آینده روابط همسران و خانواده را امیدبخش می‌کند. موفقیت خانواده نیز به ویژگی‌های همسران بستگی دارد و خاستگاه بخشی از این ویژگی‌ها، پیش از ازدواج است. بنابراین، انتخاب شایسته، نقش مهمی در پایداری ازدواج و روابط عاطفی عمیق و سازگاری همسران دارد (پسندیده، ۱۳۹۰، ص ۷۳ و ۷۴) چنانچه تحقیقات نشان داده است که سازگاری بین همسران به رضایتمندی زناشویی می‌انجامد (اولیاء، ۱۳۹۲، ص ۳۵).

#### ۴-۲-۲. شناخت نسبت به معیارهای مناسب انتخاب همسر

رابطه رضایت بخش زناشویی بوجود ویژگی‌هایی در هر کدام از همسران استوار است. براین اساس، فلسفه معیار در موضوع انتخاب، در نظر گرفتن ویژگی‌هایی است که بتواند زندگی موفق و پایدار را پایه‌گذاری کرده و رضایت همسران را تضمین کند. (پسندیده، ۱۳۹۰، ص ۲۴۸) معیار همسرگزینی در اسلام، ذیل عنوان کفویت تأکید شده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «انکحوا الاکفاء و انکحوا فیهم و اختاروا لطفکم؛ زن و مرد همتا را به ازدواج یکدیگر درآورید و با کفوها ازدواج کنید و برای نطفه‌های خود (جایگاه مناسب) انتخاب کنید» (حرعاملی، ۱۴۰۴، ۲۹/۱۴). البته اسلام مبنای اصلی کفویت را ایمان می‌داند. نبی گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «مرد مؤمن، کفو زن مؤمن و مرد مسلمان، کفو زن مسلمان است» (کلینی، ۱۳۷۱، ۳۴۱/۵). ایمان و باورهای دینی به عنوان نگرشی اصلی و محوری، به طور مستقیم و غیرمستقیم بر همه ابعاد شخصیت فرد مانند هدف زندگی، ابعاد اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی زندگی و دیدگاه‌های فرد نسبت به شغل، ازدواج، تحصیل و حتی جنبه‌های جزئی‌تر مانند تفریحات، علایق و ترجیحات رفتاری در زندگی اثرگذار است. تعالیم اسلام

بر ملاک ایمان تأکید زیادی دارند (سالاری فر، ۱۳۹۵، ص ۳۶). در قرآن کریم به این مسئله مهم اشاره شده است (بقره: ۲۲۱؛ نور: ۲۶). خداوند در آیه ۲۶ سوره نور می‌فرماید: «زنان خبیث و ناپاک از آن مردان خبیث و ناپاکاند و مردان ناپاک نیز تعلق به زنان ناپاک دارند» (آدینه‌وند، ۱۳۷۷، ۴/۴۸۲).

رسول گرامی اسلام ﷺ در سخنان مختلف و به شیوه‌های گوناگون به اهمیت مسئله ایمان و دینداری در انتخاب همسر توجه کرده‌اند و رعایت آن را از ضروریات ازدواج دانسته‌اند. ایشان در ازدواج یکی از جوانان مؤمن که به پیشنهاد حضرت قصد داشت با دختر زیادبن ولید از سرشناسان و ثروتمندان مدینه ازدواج کند، برای قانع کردن زیادبن ولید به وی فرمود: «ای زیاد، جویر مؤمن است و هر مرد مؤمنی کفو و همتای زن مؤمن است و هر مرد مسلمانی کفو و همتای زن مسلمان است» (کلینی، ۱۳۷۱، ۵/۳۴۱). این تأکید و تصریح حضرت و اقدام عملی ایشان از آن روی بود که ایمان و پرهیزکاری از والاترین ارزش‌های معنوی برای انسان و بستری مناسب برای مجموعه‌ای از فضایل اخلاقی و کمالات انسانی است. همچنین انسان را از هرگونه آلودگی و ظلم و ستم به دیگران مصون می‌دارد و موجب می‌شود حریم خویش، خداوند و دیگران را محترم شمارد (طوسی، ۱۳۹۱، ۳/۹۱۹). بنابراین، می‌توان گفت که ایمان، تنظیم‌کننده رفتار در روابط است و مانند یک صافی عمل می‌کند و سبب صدور رفتار شایسته از فرد می‌شود. این ویژگی می‌تواند روابط عاطفی مطلوب‌تری بین همسران ایجاد کند.

اصالت داشتن همسانی ایمان به معنای طرد یا ناهمسانی در دیگر زمینه‌ها نیست و اسلام با تأکید بر ملاک‌های دیگر مانند اصالت خانوادگی، شایستگی و... الگوی جامعی برای یک ازدواج پایدار و موفق ارائه کرده است. جایگاه فرعی سایر جنبه‌ها نشان‌دهنده کوشش قانون‌گذار اسلام برای تغییر نگرش فرهنگی نسبت به موضوع همسان‌همسری است. اسلام شرط کفویت دینی و ایمانی را شرط لازم و ضروری برای زوجین می‌داند که شرط دیگری نمی‌تواند خلأ وجود آن را پر کند. اسلام سفارش می‌کند که همسر خود را به خاطر عوامل مادی و ظاهری انتخاب نکنید که اگر چنین کنید خداوند

شما را به همان مؤلفه‌ها واگذار می‌کند، اما اگر به خاطر دین و ایمان ازدواج کردید خداوند این عوامل را نیز به شما می‌دهد. (پسندیده، ۱۳۹۰، ص ۱۱۷) آنچه به زندگی صفا می‌بخشد، دوستی و صمیمیت میان همسران است و این امر جز به وسیله خداوند به دست نمی‌آید و آن مودت و رحمتی است که میان دل‌ها انس و الفت برقرار می‌کند (پسندیده، ۱۳۹۰، ص ۱۱۷).

حسن خلق از دیگر معیارهای انتخاب همسر است که می‌تواند زمینه‌ساز غنی‌سازی روابط عاطفی همسران شود. حسن خلق از مفاهیمی است که در حوزه روابط بین فردی معنا می‌یابد و نقش مهمی در پایداری و رضایت زناشویی دارد. (پسندیده، ۱۳۹۰، ص ۱۲۳) با اخلاق نیکو، زندگی پاک و باصفا می‌شود (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۴۲۶). خوش اخلاقی، نوعی توانمندی است که نقش اساسی در روابط مثبت و سازنده دارد و می‌تواند غنی‌سازی روابط عاطفی را تضمین کند. ضرورت معیار خوش اخلاقی در انتخاب همسر را می‌توان از برخی اشارات قرآن دریافت (طوسی، ۱۳۹۱، ۱۲۳/۳). قرآن کریم درباره اهداف عالی ازدواج، رسیدن به آرامش را از اساسی‌ترین اهداف ازدواج می‌داند (ر.ک.، روم: ۲۱؛ اعراف: ۱۸۹). شکی نیست که این آرامش و سکونت در کنار همسری امکان‌پذیر است که خلقی نیکو و رفتاری مطلوب با همسرش داشته باشد (طوسی، ۱۳۹۱، ۱۲۳/۳). همچنین روایات متعددی این مضمون را نشان می‌دهد که خوش اخلاقی، بسیاری از کاستی‌های فرد را جبران می‌کند. از سوی دیگر، فرد بد اخلاق هر چند امتیازات دیگری داشته باشد صلاحیت لازم برای ازدواج را ندارد (حسین‌زاده، ۱۳۸۸، ص ۵۹). امام رضا علیه السلام در روایتی، یکی از اصحابش را از ازدواج دخترش با مرد بد اخلاق بر حذر داشته است (کلینی، ۱۳۷۱، ۲۳/۸)، پس یکی از مهمترین عوامل تقویت روابط عاطفی همسران هنگام انتخاب همسر، توجه به حسن خلق فرد مورد نظر است که می‌تواند آثار مثبتی را در روابط آنها داشته باشد.

یکی از مهمترین آثار مثبت خوش اخلاقی، ایجاد محبت در میان همسران و تقویت آن است. امیرالمؤمنین علیه السلام در روایتی، کسب محبت را پیامد حسن خلق می‌داند. (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۲۵۴) حضرت در روایت دیگری حسن خلق را باعث محبت و تأکیدکننده مودت می‌داند و می‌فرماید: «حسن الخلق یورث المحبه و یؤکد الموده؛ تأثیر حسن خلق آنچنان است که علاوه بر ایجاد

دوستی میان همسران، زمینه اظهار این محبت را نیز فراهم می‌کند» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۲۵۴؛ حسین‌زاده، ۱۳۸۸، ص ۶۱). در نمونه‌ای از دسته‌بندی روایات، حسن خلق هشت مؤلفه دارد که عبارتند از: الفت‌گیری و الفت‌پذیری (مجلسی، ۱۳۹۷، ۱۴۹/۷۷)، نرم‌خویی و انعطاف‌پذیری (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ۴۱۲/۴)، خوش‌گفتاری (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ۴۱۲/۴)، شوخ‌طبعی (کلینی، ۱۳۷۱، ۶۶۳/۲)، خرسندی در خوشاینها و عصبانی‌نشدن در ناخوشاینها (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۱۳۸)، مهار خشم (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۱۳۸) و گشایش بر خانواده (مجلسی، ۱۳۹۷، ۳۹۴/۷۱). هر یک از این مصداق‌ها بعدی از روابط عاطفی را پوشش می‌دهند. فرد خوش‌اخلاق در روابط خود خطاهای کمتری دارد و بهتر قادر به برقراری یک رابطه عاطفی مطلوب است. نکته مهم، توجه به این معیار اساسی در انتخاب همسر است تا اینکه محبت‌های عاشقانه آغازین پیوند زناشویی و صفا و صمیمیت به‌وجود آمده تا پایان عمر بانشاط و باطراوت استمرار یابد.

#### ۴-۲-۳. شناخت نسبت به الگوی تصمیم‌گیری

اگر تصمیم و انتخاب براساس الگوی مثبت شکل گیرد موجب افزایش رضایت زناشویی می‌شود و پایداری رابطه را تضمین می‌کند. در این الگو، مصلحت‌زندگی زناشویی و خواست و علاقه طرفین اهمیت دارد. مصلحت، بدون در نظر گرفتن علاقه طرفین، رضایتمندی را دچار مشکل می‌کند و علاقه بدون رعایت مصلحت، آینده‌زندگی را تخریب می‌کند و تداوم علاقه را با مشکل روبه‌رو می‌سازد. رعایت مصلحت بیشتر با والدین و البته تعامل با پسر و دختر است و رعایت خواست و علاقه طرفین نیز بیشتر با پسر و دختر است. به این ترتیب هردو عنصر مصلحت و محبت تأمین می‌شود (پسندیده، ۱۳۹۰، ص ۲۵). نظرخواهی از دختر و پسر در امر ازدواج در ادبیات دین به آن تصریح شده است و بدون رضایت طرفین، امکان ایجاد مودت و رحمت وجود ندارد.

ثمره ازدواج با اکراه و اجبار، زوجیت بدون صمیمیت است. (پسندیده، ۱۳۹۰، ص ۹۸) اگر دختری پسری برخلاف میل و رضایت درونی خود به ازدواج وادار شوند احتمال بروز ناسازگاری و کشمکش در

چنین خانواده‌ای بسیار بالا خواهد بود. به ویژه اینکه اثری از عشق و محبت در این‌گونه ازدواج‌ها یافت نمی‌شود (بستان نجفی، ۱۳۸۸، ص ۱۸۴). بنابراین، نخستین شرط تشکیل خانواده پایدار، آزادی دختر و پسر در انتخاب همسر و تحمیل نکردن پیوند زناشویی بر آنهاست. پیامبر ﷺ درباره منشأ روانی الفت و اختلاف همسران می‌فرماید: «روح‌ها [همچون] سپاه‌یانی هستند فراهم آمده که هر کدام از آنها که با هم، آشنایی [و سازگاری] داشته باشند با هم الفت می‌گیرند و هر کدام از آنها که با هم ناآشنا باشند با یکدیگر اختلاف پیدا می‌کنند» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۸، ص ۲۹۴). بدین سان طبیعی است که ازدواج‌های تحمیلی پایدار نمی‌ماند. البته امروزه ازدواج نوین یا همان ازدواج‌های آزاد ممکن است در قالب تحمیل مد و پیروی افراطی از ظواهر زیبا و نیازهای جنسی محض و بدون توجه به کفویت و همتایی درونی، اعم از همتایی روحی، رفتاری و اعتقادی پدید آید که پس از ازدواج، ارتباطات شکننده همسران به سرعت روبه سردی می‌گراید. چنین تحمیلاتی که مبتنی بر ناپختگی زوج جوان است و از آن با عنوان آزادی در انتخاب برداشت می‌شود به مراتب ویران‌گتر از تحمیل‌های سنتی والدین در ازدواج خواهد بود. علاوه بر این ازدواج‌های مدرن، بیشتر بر پایه عشق رمانتیک استوار است و ممکن است افراد از اهداف و کارکردهای دیگر ازدواج غفلت کنند. (علاسوند، ۱۳۹۲، ص ۶۸) بدین جهت راهنمایی پدر و مادر برای انتخاب همسر مناسب، بسیار ضروری است. جوانان در تشکیل خانواده از بهره‌گیری از مشورت والدین بی‌نیاز نیستند هر چند در نهایت، خود آنها هستند که همسر آینده خود را انتخاب می‌کنند نه پدر و مادر (محمدی ری شهری، ۱۳۸۸، ص ۲۹۵).

## ۵. نتیجه‌گیری

شناخت زوجین از یکدیگر یکی از مهمترین شاخصه‌ها در سیر صعودی روابط عاطفی آنهاست. روش‌های شناختی غنی‌سازی روابط عاطفی همسران در قبل ازدواج شامل: نگرش صحیح و مثبت نسبت به ازدواج، سالم‌سازی انگیزه‌های افراد برای ازدواج، نگرش صحیح نسبت به جایگاه و نقش خانواده، شناخت صحیح نسبت به ازدواج، شناخت واقع‌بینانه نسبت به خود و طرف مقابل و شناخت نسبت به معیارهای گزینش همسر و شناخت نسبت به الگوی تصمیم‌گیری است. شناخت

نسبت به ازدواج شامل: شناخت به اهداف ازدواج، انگیزه‌های تشکیل زندگی مشترک و نگرش افراد به ماهیت ازدواج است. نوع نگرش افراد به ازدواج و شناخت نسبت به خود و ملاک‌های انتخاب همسر قبل از ازدواج، شرایط شکل‌گیری روابط عاطفی همسران را فراهم می‌کند.

## فهرست منابع

- \* قرآن کریم (۱۳۷۷). مترجم: آدینه‌وند لرستانی، محمدرضا. تهران: اسوه.
۱. ابراهیمی‌پور، قاسم، محبی، محمدعارف، بهادری، یوسف، حمزه‌نژاد، علیرضا، سلطانی، مهدی، عباسی، مهدی، و عارفی، محمدصادق (بی‌تا). *شاخص‌های خانواده مطلوب/از دیدگاه اسلام*. تهران، قم: مرکز بررسی راهبردهای ریاست جمهوری با همکاری پژوهشگاه بین‌المللی المصطفی عَلَيْهِ السَّلَام.
  ۲. ابن بابویه، محمدبن علی (۱۴۱۳). *من لا یحضره الفقیه*. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
  ۳. افروز، غلامعلی (۱۳۸۹). *روان‌شناسی رابطه‌ها*. تهران: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران.
  ۴. انوری، حسن (۱۳۸۲). *فرهنگ بزرگ سخن*. تهران: انتشارات سخن.
  ۵. اولیاء، نرگس، فاتحی‌زاده، مریم، و بهرامی، فاطمه (۱۳۹۲). *آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی*. تهران: دانژه.
  ۶. آشتیانی عراقی، مهدیه، و آخوندی، سکینه (۱۳۹۱). *اهداف ازدواج و کارکردهای آن از منظر اسلام*. نشریه *طهورا*، ۱۳/۵، ۵۵-۸۴.
  ۷. بستان نجفی، حسین (۱۳۹۲). *جامعه‌شناسی خانواده با نگاهی به منابع اسلامی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
  ۸. بستان نجفی، حسین، بختیاری، محمدعزیز، و شرف‌الدین، سیدحسین (۱۳۸۸). *اسلام و جامعه‌شناسی خانواده*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
  ۹. پسندیده، عباس (۱۳۹۰). *پژوهشی در فرهنگ حیا*. قم: سازمان چاپ و نشر دار الحدیث.
  ۱۰. تمیمی‌آمدی، عبدالواحد (۱۴۱۰). *غررالحکم و دررالکلم*. قم: دارالکتب الاسلامی.
  ۱۱. جلالی، حسین (۱۳۸۰). *درآمدی بر بحث بینش، گرایش، کنش و آثار متقابل آنها*. نشریه *معرفت*، شماره ۵، ۴۵-۵۵.
  ۱۲. حرعاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۴). *وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
  ۱۳. حسین‌زاده، علی (۱۳۸۸). *همسران سازگار راهکارهای سازگاری*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی عَلَيْهِ السَّلَام.
  ۱۴. حسینی، سیدامید، و خواجویی‌زاده، زینب (۱۳۹۴). *رابطه ذهن آگاهی با رضایت زناشویی در زنان و مردان متأهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان*. *نشریه آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، (۱)، ۱۴-۲۴.
  ۱۵. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۳۵). *لغت‌نامه دهخدا*. تهران: انتشارات سمت.
  ۱۶. ریان، کریستین ای، اپستین، ناتان بی، ایوان دلبیو، کتینز، و دوآن اس، بی شاپ (۱۳۹۵). *خانواده‌درمانی ارزیابی و درمان خانواده‌ها رویکرد مک مستر*. مترجم: دهقانی، محسن، و عباسی، مریم. تهران: رشد.
  ۱۷. سالاری‌فر، محمدرضا (۱۳۹۵). *درآمدی بر زوج‌درمانی با روی‌آورد اسلامی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
  ۱۸. شکیبایور، عنایت‌الله (۱۳۶۳). *دایره‌المعارف روان‌شناسی*. بی‌جا: انتشارات فروغی.
  ۱۹. طوسی، اسدالله (۱۳۹۱). *همسران شایسته، سیره تربیتی و اخلاقی پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ و اهل بیت عَلَيْهِمُ السَّلَام در خانه*. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی عَلَيْهِ السَّلَام.

۲۰. عدالتی شاطری، زهره، آقامحمدیان شعریاف، حمیدرضا، مدرس غروی، مرتضی، و حسن آبادی، حسین (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی طرح تایم (غنی سازی ازدواج) بر رضایت زناشویی زوج‌های دانشجوی. *نشریه علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، ۴(۱۴)، ۸۹-۹۸.
۲۱. علاسوند، فریبا (۱۳۹۲). *زن در اسلام*. قم: دفتر مطالعات و تحقیقات زنان.
۲۲. فرمهینی فراهانی، محسن (۱۳۹۳). *فرهنگ توصیفی علوم تربیتی*. تهران: شباهنگ.
۲۳. فعالی، محمدتقی (۱۳۹۴). همایش آموزه خودآگاهی راهی به سوی اعتماد به نفس. *نشریه پایش سبک زندگی*، ۱۴(۱۴)، ۱۵-۱۰.
۲۴. قرائتی، محسن (۱۳۸۸). *تفسیر نور*. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۲۵. کاشفی، محمد رضا (۱۳۹۳). *آیین مهرورزی*. قم: بوستان کتاب.
۲۶. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۷۱). *الکافی*. بیروت: دارالاضواء.
۲۷. گیتی پسند، زهرا، فرح بخش، کیومرث، اسمعیلی، معصومه، و ذکایی، محمد سعید (۱۳۹۴). بررسی مؤلفه‌های معنای زندگی، ازدواج و زندگی مشترک در زوجین رضایتمند زناشویی. *نشریه روان‌شناسی ودین*، ۲(۸)، ۱۸۵.
۲۸. مجلسی، محمد باقر (۱۳۹۷). *بحار الانوار*. تهران: الاسلامیه.
۲۹. محمدی ری شهری، محمد، و پسندیده، عباس (۱۳۸۸). *تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث*. مترجم: شیخی، حمیدرضا. قم: نشر مشعر.
۳۰. معین، محمد (۱۳۷۹). *فرهنگ فارسی*. تهران: انتشارات امیرکبیر.
۳۱. نیکراده، محمود (۱۳۹۰). *فرهنگ جامع روان‌شناسی*. تهران: انتشارات کیهان.
32. Adams, J. M., & Jones, W. H. (1997). The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis. *Journal of personality and social psychology*, 72(5), 1177.