





راه آفتاب

به حُسن خلق و نیک‌رفتاری با خانواده توصیه می‌فرمود: «در قیامت، کسی به من نزدیک‌تر است که در دنیا خوش‌اخلاق‌تر و نسبت به خانواده خویش نیکوکارتر باشد».

وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۵۳.

چند قدم تا آرامش؛ چگونگی حل تعارض در زندگی زناشویی

هادی حسین‌خانی



شناسنامه: حسین‌خانی، هادی ۱۳۴۳. عنوان و نام پدیدآور: چند قدم تا آرامش؛ چگونه حل تعارض در زندگی زناشویی / هادی حسین‌خانی؛ تهیه: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان‌قدس‌رضوی. مشخصات اثر: مشهد، انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۳. فروست: رهنا ۱۲۲. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۹-۱۰۳-۴. وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا. یاداشت: چگونه حل تعارض در زندگی زناشویی، زناشویی- اختلاف - ارتباط - جنبه‌های مذهبی-اسلام. شناسه افزوده: آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی. رده‌بندی کنگره: ۸ج۴۶۴/ح۴۴۳/ HQ۷۴۳ ۱۳۹۳ رده‌بندی دیویی: ۷۸/۶۴۶. شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۶۴۴۹۳.

۱۲۲



نام اثر : چند قدم تا آرامش؛ چگونه حل تعارض در زندگی زناشویی

نویسنده : هادی حسین‌خانی

تهیه و تولید : اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی

به سفارش : اداره پاسخ‌گویی به سؤالات دینی آستان قدس رضوی

چاپ اول : تابستان ۱۳۹۴ شمارگان : ۵۰۰۰ نسخه

ناشر : انتشارات قدس رضوی شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۹-۱۰۳-۴

به کوشش : محمدحسین پورامینی

ویراستار : عظیم قهرمانلو

مدیر هنری : مریم سادات منصوری

نشانی : مشهد مقدس، حرم مطهر امام‌رضا (ع)، اداره پاسخ‌گویی به سؤالات دینی

تلفن : ۰۵۱-۳۲۲۳۵۳۱۲ نمابر : ۰۵۱-۳۲۲۴۰۶۰۲

سامانه پیامکی : ۳۰۰۰۲۰۲۰

پست الکترونیک : rahnama.eq@gmail.com

فهرست

۹	درآمد
۱۳	فصل اول: مشکل از کجاست؟
۱۵	۱. زمینه‌های تعارض
۱۸	۲. آسیب‌های مواجهه ناصحیح با تعارض
۱۹	فصل دوم: در مسیر آرامش
۲۱	۱. جدی گرفتن مسئله
۲۲	۲. درخواست از خداوند
۲۳	۳. درک کردن همسر در هنگام تعارض
۲۴	۴. باور به توانمندی در حل اختلاف
۲۴	۵. اراده اصلاح
۲۵	۶. اختصاص زمان مناسب و نزدیک برای گفت‌وگو
۲۶	۷. در نظر گرفتن مکان مناسب برای گفت‌وگو
۲۷	۸. عذرخواهی و عذرپذیری
۳۱	فصل سوم: راه اینجاست
۳۳	۱. روشن کردن مسئله
۳۴	۲. مشخص کردن جزئیات مسئله

۳۵	۳. جست‌وجوی راه‌های ممکن
۳۵	۴. ارزیابی راه‌ها و انتخاب مناسب‌ترین راه
۳۶	۵. تقسیم و برنامه‌ریزی کارها
۳۷	۶. عمل براساس راه‌حل برگزیده
۳۹	۷. پیگیری و محاسبه نتایج
۴۰	۸. تشکیل محکمه صلح خانوادگی
۴۳	۹. بهره‌گیری از مشاوران متعهد و متخصص
۴۴	۱۰. معاشرت نیکو با همسر نامطلوب
۴۶	۱۱. جدایی پسندیده

چند قدم تا آرامش

چگونگی حل تعارض در زندگی زناشویی

? دریچه

- در این مجموعه، به پرسش‌های ذیل پاسخ داده می‌شود:
۱. تعارض در روابط زناشویی چیست؟
 ۲. آیا بروز اختلاف میان همسران، امری غیرطبیعی به شمار می‌رود؟
 ۳. چه عواملی زمینه بروز اختلاف میان همسران را فراهم می‌سازد؟
 ۴. مواجهه نادرست با تعارض و اختلاف میان همسران، چه آسیب‌هایی را موجب می‌شود؟
 ۵. چه عواملی به رفع اختلاف و کشمکش میان همسران کمک می‌کند؟
 ۶. مراحل و گام‌های حل تعارض در روابط همسران کدام است؟



درآمد

اختلافات و تعارضات همسران، عامل مؤثری در تزلزل بنیان خانواده و جدایی زوجین به شمار می‌رود. تحقیقات علمی درباره عوامل طلاق نشان می‌دهد که نداشتن تفاهم اخلاقی زوجین، از مهم‌ترین عوامل طلاق به شمار می‌رود.^۱

با توجه به تأثیر چشمگیر اختلافات در تضعیف جایگاه خانواده، لازم است با نگاهی دقیق، زمینه‌های اختلاف همسران شناسایی شده، برای رفع این‌گونه زمینه‌ها و تقویت بنیان خانواده، برنامه‌ریزی شود.

اگر خواسته یکی از همسران با خواسته طرف مقابل هماهنگ نباشد، در واقع میان آنها تعارض یا اختلاف به وجود آمده است؛ مثلاً آنگاه که یکی از آنان به سرکشی از منزل والدین خود مایل باشد و دیگری تمایلی به خارج‌شدن از منزل نداشته باشد و یا در صورت تمایل، رفتن به منزل والدین خود را ترجیح دهد، دچار تعارض

۱. هادی حسین‌خانی، معیارهای انتخاب همسر از دیدگاه اسلام و ساخت مقیاس آن، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، رساله دکتری، ۱۳۹۰، ص ۵.

شده‌اند. وجود اختلاف میان دو همسر که دست‌کم از جهات جنسیتی، شخصیتی و خانوادگی دارای ویژگی‌های گوناگون‌اند، امری کاملاً طبیعی و غیرقابل اجتناب است و کمتر زوجی را می‌توان سراغ گرفت که در همه امور زندگی با یکدیگر توافق کامل داشته باشند؛ ولی نکته غیرطبیعی آن است که با اختلاف به وجود آمده، به گونه‌ای غیرمنطقی و نادرست برخورد شود. برخی از زوجین به محض بروز کوچک‌ترین اختلاف، با شیوه‌ای ستیزه‌جویانه و پرخاشگرانه، تعارض به وجود آمده را پیچیده‌تر کرده، آن را به بحرانی در روابط تبدیل می‌کنند. برخی دیگر با انکار اختلاف به وجود آمده، مشکلات را به درون خود می‌ریزند و به ایجاد ناراحتی‌های روانی برای خود دامن می‌زنند. گروه دیگر، هنگامی که خواسته‌های خود را با انتظارات همسر ناسازگار می‌بینند، فقط عقب‌نشینی کرده، بدین وسیله موجی از تنفر نسبت به همسر را در خود ایجاد می‌کنند؛ حال آنکه:

اولاً، وجود اصل اختلاف در ارتباطات میان فردی، امری طبیعی است.

ثانیاً، به صرف اختلاف، نمی‌توان صلاحیت کلی همسر را زیرسؤال برد.

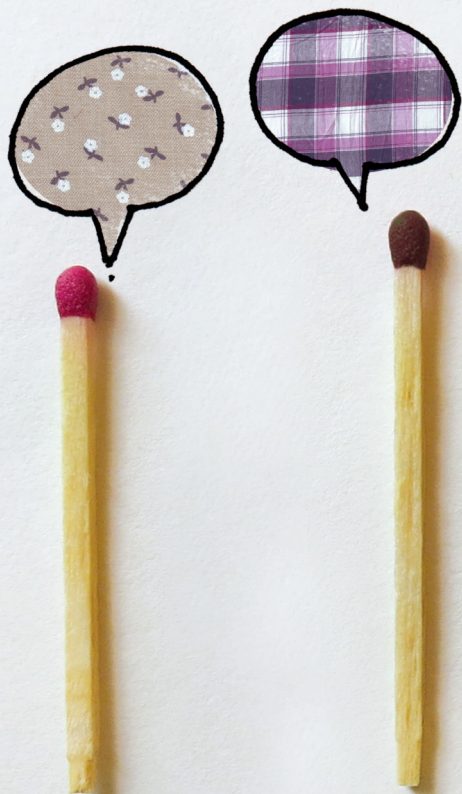
ثالثاً، در بسیاری موارد می‌توان با به‌کارگیری راهکارهای گوناگون، اختلاف به وجود آمده را حل کرد. در این نوشتار مختصر،

نخست به مباحثی همچون زمینه‌های تعارض، آفات عدم مواجهه صحیح با تعارض و عوامل مؤثر در حل تعارض پرداخته خواهد شد و سپس مراحل حل تعارض مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

مشکل از کجاست؟



فصل اول



شناخت زمینه‌های تعارض و روش درست مواجهه با آن، امری مهم و ضروری است؛ زیرا آشنابودن با این مسائل و مواجهه نسجیده با تعارضات، مشکلات جبران‌ناپذیری به دنبال دارد. از این رو، در این بخش پس از بیان زمینه‌های تعارض، به آسیب‌های ناشی از مواجهه ناصحیح با این مسئله اشاره خواهیم کرد.

۱. زمینه‌های تعارض

عوامل گوناگونی زمینه‌های تعارض میان همسران را پدید می‌آورند. این عوامل بسته به طول مدت ازدواج، متفاوت است؛ ولی پژوهشگران در تحقیقی، نتیجه گرفتند که پس از گذشت چند سال از زندگی مشترک، تکالیف اصلی زندگی با یکدیگر و چگونگی تقسیم کارهای خانه، چگونگی گذراندن وقت و توجه‌دهی به یکدیگر، چگونگی دخل و خرج پول و مسائل وابسته، بیشترین تعارض را برای زوجها ایجاد می‌کنند.^۱ همچنین، ضعف باورها و رفتارهای دینی، اثرپذیری از رسانه‌ها، مشکلات برقراری ارتباط با یکدیگر، مشکلات ارتباط

۱. زهره شبیری، مهارت حل تعارض (برای همسران)، تهران: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۸۷، ص ۳۰؛ به نقل از اولسون، ۲۰۰۱م.

با خویشاوندان و نیز مشکلات بیرونی و مؤثر بر خانواده،^۱ از دیگر زمینه‌های اختلاف میان همسران به شمار می‌رود.^۲

پنجره

فقدان گفت‌وگو، فقدان رهبری مؤثر و تصمیم‌گیری، تعارض‌های ارزشی، عقاید متفاوت درباره نقش‌های جنسیتی، زاینده‌گی اندک، تغییرات و انتقالات و مسائل حل‌نشده گذشته نیز فرایندهای دیگر مولد تعارض را تشکیل می‌دهند.^۳

۱. همچون مشکلات شغلی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی که از بیرون، خانواده را تهدید می‌کند.

۲. زهرا آیت‌اللهی، امیرحسین بانکی پورفرد، فاطمه بداعی، فریده خلیج‌آبادی، محمدرضا شرفی، شهلا کاظمی‌پور، محمود مشفق و حسن ملکی، *اخلاق خانواده*، قم: دفتر نشر معارف، ۱۳۹۱، ص ۱۹۳-۲۰۱.

۳. همان، ص ۳۱-۳۴.

نمونه	زمینه تعارض
مرد، وظیفه اصلی زن را شوهرداری و تربیت فرزند، و زن، مسئولیت اصلی خود را تحصیل و اشتغال می‌داند.	تکالیف اصلی زندگی
مرد، همه کارهای خانه را به زن می‌سپارد، در حالی که زن، یاری شوهر را در برخی کارها طلب می‌کند.	چگونگی تقسیم کارهای خانه
زن، دوست دارد هنگامی که شوهر به خانه آمد، به زن و نیازهای او توجه کند، حال آنکه مرد، مایل است وقت خود را به تماشای مسابقه فوتبال یا مطالعه روزنامه سپری کند.	توجه به یکدیگر
زن، به خرید برخی لوازم لوکس و تجملی گرایش دارد؛ ولی مرد از خرید وسایل غیرضروری خودداری می‌کند.	چگونگی مخارج
مرد، به حضور در مراسم مذهبی به همراه همسر علاقمند است؛ ولی همسر وی تمایلی به این‌گونه مراسم ندارد.	ضعف باورها و رفتارهای دینی
دیدن سریال‌های خانوادگی ماهواره‌ای، همسران را نسبت به یکدیگر بی‌اعتماد کرده است.	اثرپذیری از رسانه‌ها
هرگاه مشکلی به بحث گذاشته می‌شود، کار به جدل و پرخاشگری می‌رسد.	مشکل برقراری ارتباط با یکدیگر
خانواده زن یا شوهر می‌خواهند عقاید و امیال خود را به زندگی خانوادگی فرزندان خود تحمیل کنند.	مشکل ارتباط با خویشاوندان
از دست‌دادن شغل شوهر، همسر را آزرده کرده، او را به ایرادگرفتن از شوهر واداشته است.	مشکلات بیرونی

زمینه تعارض	نمونه
تصمیم‌گیری	در مسائل مهم، هریک از زن و شوهر می‌خواهند تصمیم‌گیری نهایی را خود بر عهده گیرند.
انتقالات	مرد، به دلیل شغلی باید به شهر دیگری مهاجرت کند؛ ولی زن مایل است در شهر خود و در کنار نزدیکانش زندگی کند.
مسائل حل‌نشده گذشته	طرح مسائل مربوط به جلسه خواستگاری، مراسم عقد و عروسی، میهمانی‌ها و... که مدت‌ها از آن گذشته است، زمینه تعارضات را فراهم می‌سازد.

۲. آسیب‌های مواجهه ناصحیح با تعارض

با اینکه بروز اختلاف و تعارض میان همسران، امری طبیعی به شمار می‌رود؛ ولی چنانچه اختلافات میان زوجین مورد بی‌توجهی قرار گیرد، ممکن است تعارضات ریشه‌دارتر شده، اختلافات دیگری نیز آشکار شود و یا این مسئله موجبات مشکلات روانی فرد و تنفر از همسر را فراهم سازد؛ همچنان‌که مواجهه نسنجیده و عجولانه با تعارضات نیز می‌تواند به بروز جر و بحث، پرخاشگری، ستیزه‌جویی، قطع ارتباط و در نهایت، جدایی منجر شود.

در مسیر آرامش



فصل دوم



برای آنکه همسران بتوانند به شکلی صحیح با تعارض به وجود آمده مواجه شوند و آن را حل کنند، توجه به برخی امور لازم است که در ذیل بدان می‌پردازیم.

۱. جدی گرفتن مسئله

نخستین عامل تأثیرگذار در حل اختلاف، آن است که موضوع اختلاف برانگیز جدی گرفته شود و اهتمام خاصی برای برطرف ساختن مشکل صورت پذیرد. بعضی از همسران برای اجتناب از تعارض، می‌کوشند اهمیت موضوع را نادیده بگیرند یا حتی انکار کنند ... آنها یا در موقعیت بی‌تصمیمی و بلا تکلیفی به سر می‌برند، یا امیدوارند این موقعیت نیز بگذرد. این فرایند در کوتاه‌مدت ممکن است به نظر مؤثر افتد؛ ولی در درازمدت و بر حسب اینکه چه کسی بیشتر با مسئله سروکار دارد، می‌تواند با عدم رضایت همراه باشد.^۱

۱. میلر، شراد، فیلیس میلر، آلام و. نانالی و دانیل ب. واکمن، آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی، ترجمه فرشاد بهاری، تهران: رشد، ۱۳۸۵، ص ۹۸-۹۹.

باید بدانیم با نادیده گرفتن مسئله، آن را فقط همچون آتش در زیر خاکستر پنهان کرده‌ایم.

۲. درخواست از خداوند

کمک گرفتن از خداوند خصوصاً زمانی که نشانه‌های نگرانی مشاهده می‌شود، زمینه را برای اجابت دعا و حل مشکل فراهم می‌سازد؛ همچنان که پیامبر ﷺ می‌فرماید: ^۱ خداوند هرگاه پیامبری را مبعوث می‌نمود، می‌فرمود هر زمان از چیزی ناراحت شدی، مرا بخوان! دعایت را مستجاب می‌کنم. همین مزیت را به امت من نیز بخشیده است؛ چنانچه در این آیه می‌فرماید: «ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» ^۲ مرا بخوانید، تا شما را اجابت کنم». دعا علاوه بر آنکه خود زمینه اجابت را فراهم می‌سازد، آرامشی می‌بخشد که می‌توان به مدد آن مشکل پیش آمده را به شکل عاقلانه‌تری حل کرد.

امام صادق علیه السلام برای سامان یافتن زندگی خانواده، این گونه

۱. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳، ج ۲۳، ص ۳۴۰.

۲. غافر، ۶۰.

از خداوند متعال مسئلت می‌کند: «رَبِّ وَاصلِحْ لِيْ اَهْلَ بَيْتِيْ
فَاِنَّهُمْ لِحَمِيٍّ وَاوْدِيٍّ: خداوند! خانواده‌ام را برایم اصلاح
فرما! زیرا آنان گوشت و خون من هستند»^۱.

۳. درک کردن همسر در هنگام تعارض

زن و شوهر باید یکدیگر را درک کنند و بفهمند. این تعبیری اروپایی
است؛ ولی تعبیر خوبی است ... یعنی هر کس درد و خواست‌های طرف
مقابل را بفهمد و با او راه بیاید، به این می‌گویند درک کردن.^۲

امیر مؤمنان علیه السلام این نکته مهم در روابط اجتماعی را در نامه به
امام مجتبی علیه السلام مورد توجه قرار داده‌اند:

پسرکم! سفارش مرا درک کن و خود را میان خویشان و
دیگران میزان در نظر آور. پس آنچه را برای خود دوست
می‌داری، برای غیر خود نیز دوست بدار و آنچه برای خود
نمی‌پسندی، برای دیگران نیز مپسند!^۳

لازمه این امر آن است که فرد بدون هرگونه پیش‌داوری، خود را در
شرایط همسر قرار دهد و موضوع اختلافی را از زاویه دید او بنگرد.

۱. پسندیده، عباس، رضایت زناشویی، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث (سازمان چاپ و
نشر)، ۱۳۹۱، ص ۳۲۸.

۲. خامنه‌ای، سیدعلی، مطلع عشق، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۳، ص ۹۰.

۳. مصباح یزدی، محمدتقی، پند جاوید، نگارش علی زینتی، قم: مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی
و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۲۰۸.

۴. باور به توانمندی در حل اختلاف

همسران زمانی با جدیت برای حل اختلافات خویش اقدام می‌کنند که به پشتیبانی الهی و قدرت خویش در این باره باور داشته باشند. ناامیدی نسبت به حل مشکل به وجود آمده، هرگونه انگیزه همسران را برای سامان‌بخشی به روابط، سلب می‌کند و آنان را از کوچک‌ترین اقدام برای برطرف‌ساختن مشکل بازمی‌دارد.

۵. اراده اصلاح

هرگونه اقدام برای رفع تعارض، در صورتی مثمرتر خواهد بود که همسران از اراده لازم برای حل مسئله برخوردار باشند.

پنجره

چنانچه طرفین یا یکی از آنها پیش‌تر تمایلی به حل اختلاف نداشته باشد و از روی کراهت یا اجبار به پای میز مذاکره حاضر شود، نتیجه خوشایندی به دنبال نخواهد داشت.

خداوند متعال شرط موفقیت داوران صلح خانوادگی را آن می‌داند که هردو داور، قصد اصلاح روابط زوجین را داشته باشند:

و اگر از جدایی و شکاف میان آن دو [همسر] بیم داشته باشید،

یک داور از خانواده شوهر و یک داور از خانواده زن انتخاب کنید [تا به کار آنان رسیدگی کنند]. اگر این دو داور، تصمیم به اصلاح داشته باشند، خداوند به توافق آنها کمک می‌کند؛ زیرا خداوند، دانا و آگاه است [و از نیات همه باخبر است].^۱

۶. اختصاص زمان مناسب و نزدیک برای گفت‌وگو

زمان خشم و عصبانیت، موقع مناسبی برای گفت‌وگو در جهت حل تعارض نیست. بر این اساس، امیر مؤمنان علیه السلام، مالک اشتر را به خویشترداری در این هنگام فراخوانده‌اند:

[ای مالک!] به هنگام خشم گرفتن بر خود مسلط باش و تندی غضب، نیروی دست و بی‌پروایی زبان را در اختیار گیر و از همه اینها - با جلوگیری از خود و به تأخیر انداختن قدرت‌نمایی - برحذر باش، تا زمانی که خشم فرونشیند و اختیار خویش به دست گیری و بر این کار، زمانی کامیاب می‌شوی که اندوه درونی خود را با یاد معاد و بازگشت به نزد پروردگار [و آنچه در آن روز در پیش داری]، بیفزایی.^۲

در عین حال، باید زمان نزدیکی را برای گفت‌وگو در نظر گرفت.

۱. وَ إِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَانصَبُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَ حَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ بَرِدَا إِصْلَاحًا يَوْفَقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا (نساء، ۳۵).

۲. حکیمی، محمدرضا، محمد حکیمی و علی حکیمی، *الحیة*، ترجمه احمد آرام، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۷۵۷.

به تعویق انداختن مکالمه فقط باعث ایجاد اضطراب و دلهره می‌شود، درباره چیزی که قرار است گفته شود یا اتفاق بیفتد. همچنین، گفت‌وگو در زمان نامناسب یا طرح مشکل در زمان ناکافی، جز اینکه باعث تنش و اختلاف بیشتر شود، ثمری ندارد.^۱

البته در صورتی که یکی از طرفین، زمان پیشنهادی طرف دیگر را مناسب نداند، لازم است خودش زمان‌های دیگری را پیشنهاد کند تا گفت‌وگو بی‌جهت به تأخیر نیفتد.

۷. در نظر گرفتن مکان مناسب برای گفت‌وگو

برای آنکه گفت‌وگو اثربخش باشد، باید مکان خصوصی و خلوتی در نظر گرفته شود تا حضور دیگران، مباحث را تحت تأثیر خود قرار ندهد و نیز عوامل مزاحمی مانند تلفن و تلویزیون باعث اختلال در صحبت نشود.

۱. میلر، شراد و همکاران، آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی، ص ۱۰۵.

پنجره

در اختلاف‌های عادی، هر اندازه افراد دیگری در جریان تعارض قرار نگیرند، مسئله آسان‌تر حل شده، از مداخلات آسیب‌زای دیگران نیز جلوگیری می‌شود.

۸. عذرخواهی و عذرپذیری

یکی از شرایط موفقیت گفت‌وگو و ایجاد توافق میان زوجین آن است که در هریک از مراحل فرایند حل تعارض، اگر خطای فرد و نقش او در ایجاد مشکل مشخص شد، اشتباه خود را بر عهده گیرد و از همسر عذرخواهی نماید.

پنجره

اقرار به خطا نقش چشمگیری در حل اختلاف دارد و باعث می‌شود طرف مقابل نیز مسئولیت خویش را در مشکل به وجود آمده بپذیرد.

تأثیر اعتراف به لغزش در بهبود روابط انسانی، از تأثیر آن در تقویت ارتباط با خداوند متعال آشکار می‌شود. امیر مؤمنان علیه السلام در مناجات شعبانیه، به خدای متعال عرضه می‌دارد: «و اگر مرگم فرا رسیده و عملم مرا به تو نزدیک نکرده، اقرار به گناه را وسیله (تقرب به تو)

قرار داده‌ام»^۱. در روابط همسران وقتی فرد به اشتباه خود اقرار کرده، از همسر خود عذرخواهی می‌کند، زمینه را برای صمیمیت و نزدیکی هرچه بیشتر به او فراهم می‌سازد.

از سوی دیگر، لازم است همسر نیز به سرعت، عذرخواهی طرف مقابل را قبول کند و آن را گام بسیار مؤثری در اصلاح روابط دو طرف به شمار آورد. پیامبر ﷺ درباره پذیرش عذر کسی که برای خطای خویش عذرتراشی می‌کند، فرموده‌اند: «ای علی! ... کسی که عذر انسانی که خود را تبرئه کرده، نپذیرد - چه شخص معذور راست گفته باشد، چه دروغ - مشمول شفاعت من نخواهد شد»^۲. روزی موسی بن جعفر علیه السلام فرزندان خود را احضار فرمود و به آنها گفت:

ای فرزندان من! توصیه‌ای به شما می‌کنم که هرکس آن را مراعات کند، چیزی از او ضایع و تباه نخواهد شد و آن این است که اگر کسی آمد و در گوش راست شما حرف‌های بد و ناپسندی گفت، سپس رفت به طرف چپ و در گوش چپ شما عذرخواهی نموده و گفت من چیزی نگفتم، شما عذر او را بپذیرید.^۳

۱. عبدالله بن صالح سماه‌جی، صحیفه علویه، تحقیق و ترجمه سیدهاشم رسولی محلاتی، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۰، ص ۱۷۲.
 ۲. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۴۷.
 ۳. همان، ج ۶۸، ص ۴۳۵.

برای آنکه همسران بتوانند به خوبی با تعارض مواجه شوند، باید:

- مسئله را جدی بگیرند.
- برای حل مسئله، از خداوند یاری بجویند.
- خود را در جایگاه همسر فرض کرده، موقعیت او را درک کنند.
- به حمایت خداوند و توانایی خویش در حل اختلاف معتقد باشند.
- از اراده‌ای قوی برای اصلاح برخوردار باشند.
- زمان و مکان مناسبی را برای گفت‌وگو در نظر بگیرند.
- چنانچه خطا متوجه ایشان بود، با شهامت از طرف مقابل عذرخواهی نمایند.



راه اینجاست



فصل سوم



به منظور ایجاد گفت‌وگوی سازنده برای حل اختلاف میان همسران، پیمودن گام‌هایی توصیه می‌شود که شرح آن خواهد آمد.

۱. روشن کردن مسئله

بہتر است پیش از تلاش برای حل مسائل، درباره آنها مذاکره کنید. تا زمانی که هردو احساس کنید به درک متقابلی رسیده‌اید، نباید به سمت حل مسئله حرکت کنید. برای این کار می‌توان از تکنیک‌های گوینده و شنونده^۱ استفاده کرد. در بسیاری از مسائل متوجه می‌شوید که پس از مذاکره خوب، واقعاً هیچ مسئله‌ای برای حل کردن وجود ندارد و فقط انجام یک مذاکره خوب کافی است. در برنامه PREP^۲ مشخص شده است که حدود هفتاد درصد مسائل همسران، آن‌گونه که در ابتدا انتظار می‌رفته، نیاز به راه حل ندارد. تأیید این دیدگاه بدون تجربه قدرت گفت‌وگوی خوب، دشوار است. در حقیقت ما در روابطمان چیزی اساسی‌تر از حل مسائل می‌خواهیم؛ در واقع یک

۱. براساس این تکنیک، به نوبت، یک فرد سخن می‌گوید. در این حال، طرف مقابل می‌شنود و سپس مطالب طرف دیگر را شرح می‌دهد.
۲. برنامه پیشگیری و غنی‌سازی رابطه.

دوست خوب می‌خواهیم.^۱

پنجره

امیر مؤمنان علیه السلام یکی از خصلت‌های خوب برادر ایمانی خویش را این‌گونه معرفی می‌کند: «و کسی را که عذری داشت، سرزنش نمی‌نمود تا عذرش را می‌شنید».^۲

۲. مشخص کردن جزئیات مسئله

پس از روشن شدن اصل مسئله، لازم است جزئیات آن نیز مشخص شود تا امکان تصمیم‌گیری برای حل آن بیشتر فراهم گردد؛ به عنوان مثال، اگر مسئله همسر به این صورت بیان شود: «میل دارم در تمیزنگهداشتن منزل با یکدیگر همکاری کنیم»، این خواسته، خواسته‌ای کلی است که برای عملی شدن آن باید به قطعات کوچک‌تر تقسیم شود. در این روش، مسئله - یعنی تمیزنگهداشتن منزل - می‌تواند شامل شست‌وشوی ظروف، جمع و جور کردن وسایل شخصی، گردگیری و... باشد که می‌توانید گام به گام برای هر یک از آنها راه حل ارایه داده، در انجام آن توافق کنید.^۳

۱. شیرازی، زهره، مهارت حل تعارض (برای همسران)، تهران: سازمان بهزیستی کشور (اداره کل روابط عمومی)، ص ۷۲.

۲. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم: شرکت انتشارات مشهور، ۱۳۷۹، حکمت ۲۸۹.

۳. شیرازی، زهره، مهارت حل تعارض (برای همسران)، تهران: سازمان بهزیستی کشور (اداره کل روابط عمومی)، ص ۷۶.

۳. جست‌وجوی راه حل‌های ممکن

در این گام باید همه راه حل‌های ممکن - چه آنها که پیش‌تر اعمال شده و چه آنها که تاکنون به کار گرفته نشده است - را جست‌وجو و یادداشت کرد.

پنجره

نکته مهم در این مرحله، داشتن حوصله لازم برای کشف همه مسیرهای حل مشکل و بسنده نکردن به ساده‌ترین و در دسترس‌ترین آنهاست.

خداوند متعال افرادی که نظرهای گوناگون را می‌شنوند و برترین آنها را برمی‌گزینند، خردمند دانسته، هدایت ایشان را خود بر عهده گرفته است: «پس بندگان مرا بشارت ده! همان کسانی که سخنان را می‌شنوند و از نیکوترین آنها پیروی می‌کنند؛ آنان کسانی‌اند که خدا هدایت‌شان کرده و آنها خردمندان‌اند»^۱.

۴. ارزیابی راه حل‌ها و انتخاب مناسب‌ترین راه

گزینش بهترین راه حل ممکن یا ترکیبی از راه حل‌های مطرح‌شده، گام دیگری است که زوجین برای رسیدن به توافق برمی‌دارند.

۱. فَبَشِّرْ عِبَادَ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ (زمر، ۱۷).



در این مرحله، نتایج مثبت و پیامدهای منفی هر راه، موانع و امکانات تحقق آن و سهولت یا دشواری آن ارزیابی می‌شود. در نهایت، راه حلی که امکان تحقق آن بیشتر فراهم بوده، موانع سهل‌تری در برابر اجرای آن است و نتایج سودمندتری برای طرفین به دنبال دارد، انتخاب می‌شود.

البته روشن است توافق همیشه به سهولت امکان‌پذیر نیست. گاهی توافق به طور آشکاری متضمن دست‌شستن از چیزی است که خواهان آنید و ممکن است چنین راه حلی بهترین راه حل باشد؛ اگرچه در نگاهی سریع، این کار ممکن است به نظر بازندگی بیاید؛ ولی در درازمدت نوعی پیروزی برای رابطه است.^۱

۵. تقسیم و برنامه‌ریزی کارها

برای اجرای بهترین گزینه، لازم است میان زوجین تقسیم کار صورت پذیرد و مشخص کنند که هر یک چه کاری را در چه زمانی و با چه خصوصیتی انجام دهند.

۱. شیری، زهره، مهارت حل تعارض (برای همسران)، تهران: سازمان بهزیستی کشور (اداره کل روابط عمومی)، ص ۷۸.

تقسیم وظایف زوجین برای حل مسئله، به شفافیت هرچه بیشتر مسئولیت طرفین و برطرف ساختن ابهامات احتمالی کمک می‌کند.

زوج جوان می‌توانند برای تقسیم صحیح وظایف، از اولیای خود کمک بگیرند؛ همچنان که از امام باقر علیه السلام نقل شده است:
 علی و فاطمه علیها السلام از پیامبر صلی الله علیه و آله تقاضا کردند که آن حضرت کارهای خانه و بیرون خانه را میان آنها تقسیم کند. پیامبر صلی الله علیه و آله انجام کارهای داخل خانه را به عهده فاطمه علیها السلام نهاد و امور خارج از منزل را به عهده علی علیه السلام گذاشت.
 امام باقر علیه السلام می‌گوید:

فاطمه علیها السلام می‌گفت: هیچ کس جز خداوند نمی‌داند که من چقدر خوشحال شدم از اینکه پیامبر صلی الله علیه و آله کارهای بیرون از خانه را به عهده من قرار نداد و مرا از مراد با مردان نجات داد.^۱

۶. عمل براساس راه حل برگزیده

پس از تقسیم کار، نوبت به عمل می‌رسد.

۱. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۸۱.

برای عمل کردن به توافق، نباید منتظر شروع اقدام از سوی طرف مقابل ماند؛ چون در این صورت، هیچ اقدامی آغاز نخواهد شد. همچنین، هرگز این پرسش که «اگر از سوی طرف مقابل عمل نشد، چه...؟» را در ذهن خود پرورش ندهید.

در بیشتر موارد، لازمه ارتباط متقابل، اعتماد متقابل و عملکرد مؤثر به آن است. عمل شما به وظیفه تعیین شده، طرف مقابل را نیز به انجام کاری که مورد توافق قرار گرفته است، ترغیب می‌کند. البته حتی اگر همسر شما نیز از انجام تعهد، طفره رفت، شما نباید مقابله به مثل کنید؛ چون عمل کردن شما تأثیر خود را خواهد گذاشت. فرض کنید فرزند دلبند شما مریض شده است و باید به درمانگاه منتقل شود. در چنین موقعیتی شما به دنبال تعیین مقصر و واداشتن وی به انتقال فرزندتان به بیمارستان نخواهید بود، بلکه وظیفه خود می‌دانید که در اسرع وقت، فرزند را به پزشک برسانید. در این موقعیت نیز که رابطه همسران دچار آسیب شده است، هریک باید به وظیفه خود عمل کند و بداند نتیجه‌بخش خواهد بود. عمل کردن به رفتارهای پسندیده اخلاقی، به رغم بی‌توجهی به آن از ناحیه طرف مقابل، از جمله مکارم اخلاق است که در تعالیم اسلامی مورد توصیه جدی قرار

گرفته است. امام رضا علیه السلام از پیامبر صلی الله علیه و آله این گونه نقل می کند:

به اخلاق نیک آراسته گردید؛ زیرا خدا به اخلاق نیک مبعوثم فرموده است و از مکارم اخلاق این است که انسان گذشت کند از کسی که به وی ستم نموده و بخشش کند به کسی که او را محروم ساخته و صلّه کند با کسی که با وی قطع نموده و عیادت کند از کسی که به عیادت وی نمی آید.^۱

۷. پیگیری و محاسبه نتایج

پیگیری عمل به راهکار مورد توافق و نیز بررسی نتایج حاصله، گام بعدی است که باید برداشته شود. این پیگیری دو فایده کلی دارد؛ اول، اینکه برای تعیین کارایی راه حل ها در درازمدت، آنها را وارسی می کنید. گاهی انجام یک توافق، واقعاً مشکل را حل نمی کند. از سوی دیگر، پیگیری باعث پاسخ گویی و مسئولیت پذیری می شود. ما بیشتر وقت ها، زمانی ایجاد تغییرات را جدی می گیریم که بدانیم در آینده ای نزدیک ارزیابی می شویم. هنگامی که توافقات شکسته می شوند، همسران نسبت به علاقه صادقانه به یکدیگر و کار گروهی، بی اعتماد، ناامید و یا مأیوس می گردند. توافقات شکسته شده و دلایل آن هرچه زودتر باید بازبینی شوند.^۲

۱. طباطبائی، محمدحسین، سنن النبی صلی الله علیه و آله، ترجمه محمدهادی فقهی، تهران: انتشارات اسلامیه، ۱۳۷۸، ص ۳۵.

۲. شیری، زهره، مهارت حل تعارض (برای همسران)، صص ۸۰ و ۸۱.

در این مرحله باید علاوه بر ارزیابی نتایج مثبت و منفی و دلایل آنها، نقش هریک از طرفین نیز در حصول نتایج مورد بررسی دقیق قرار گیرد.

برخی از همسران در این مرحله فقط کاستی‌های طرف مقابل را محاسبه می‌کنند. حال آنکه در تعالیم اسلامی، ارزیابی عملکرد، بسیار مهم است^۱ و حتی از محاسبه عیوب دیگران نیز ضروری‌تر دانسته شده است.^۲ مهم اینکه عمل به توافقات، به هر میزان که تحقق پذیرد، باید ما را به ادامه مسیر دلگرم کند و هرگز نباید ملاک موفقیت توافقات را تحقق کامل و صددرصدی آن به شمار آورد؛ همچنان که پس از کشف اشکالات، باید مجدداً برای رفع آنها برنامه‌ریزی کرده، براساس آن اقدام کرد.

۸. تشکیل محکمه صلح خانوادگی

گاه به رغم تلاش طرفین، نتیجه مطلوبی از گفت‌وگوها حاصل

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: لَا يَكُونُ الْعَبْدُ مُؤْمِنًا حَتَّى يَحَاسِبَ نَفْسَهُ أَشَدَّ مِنْ مُحَاسَبَةِ الشَّرِيكِ شَرِيكُهُ وَالسَّيِّدُ عَبْدُهُ: بنده مؤمن نخواهد بود، مگر آنکه عملکرد خود را دقیق‌تر از عملکرد شریکش مورد ارزیابی قرار دهد (مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۷۲).
۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: طَوْبَى لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عَيْبِ النَّاسِ: خوشا به حال کسی که عیوبش او را از وارسی عیوب دیگران بازدارد (مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۲۲۹).

نمی‌شود و یا به هر دلیل، زوجین خود را به حل تعارض قادر نمی‌بینند. در این مرحله، نوبت به تشکیل محکمه صلح خانوادگی می‌رسد.

پنجره

خداوند متعال درباره کارکرد محکمه صلح خانوادگی می‌فرماید:

و اگر از جدایی و شکاف میان آن دو [همسر] بیم داشته باشید، یک داور از خانواده شوهر و یک داور از خانواده زن انتخاب کنید [تا به کار آنان رسیدگی کنند]. اگر این دو داور، تصمیم به اصلاح داشته باشند، خداوند به توافق آنها کمک می‌کند؛ زیرا خداوند، دانا و آگاه است [و از نیات همه باخبر است].^۱

این محکمه امتیازاتی دارد که محاکم دیگر فاقد آنند؛ از جمله:

۱. در محیط خانوادگی نمی‌توان فقط با مقیاس خشک قانون و مقررات بی‌روح گام برداشت؛ بنابراین دستور می‌دهد که داوران این محکمه کسانی باشند که پیوند خویشاوندی به دو همسر دارند و می‌توانند عواطف آنان را در مسیر اصلاح تحریک کنند.
۲. در محاکم عادی قضایی، طرفین دعوا مجبورند برای دفاع از

۱. نساء، ۳۵.

خود، هرگونه اسراری که دارند، فاش کنند. به طور قطع اگر زن و مرد در برابر افراد بیگانه، اسرار زناشویی خود را فاش سازند، احساسات یکدیگر را چنان جریحه‌دار می‌کنند که اگر به اجبار به منزل و خانه بازگردند، دیگر از آن صمیمیت و محبت سابق خبری نخواهد بود.

۳. داوران در محاکم معمولی غالباً بی‌تفاوت‌اند، در حالی که در محکمه صلح فامیلی، حکمین نهایت کوشش را به خرج می‌دهند تا صلح و صمیمیت در میان این دو برقرار شود و به اصطلاح، آب رفته به جوی بازگردد.

۴. افزون بر موارد پیش‌گفته، چنین محکمه‌ای هیچ‌یک از مشکلات و هزینه‌های سرسام‌آور و سرگردانی محاکم معمولی را ندارد.^۱

پنجره

نکته مهم آنکه در انتخاب داوران باید به عواطف، سوز، آگاهی، رازداری و اصلاح‌طلبی آنان توجه کرد.

۱. مکارم شیرازی، ناصر، برگزیده تفسیر نمونه، تحقیق و تنظیم احمدعلی بابایی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۹، ج ۱، ص ۳۹۸.

۹. بهره‌گیری از مشاوران متعهد و متخصص

برخی مواقع ممکن است حل مسئله نیازمند به‌کارگیری تدابیر کارشناسی ویژه بوده، از عهده محکمه صلح خانوادگی خارج باشد. در چنین مواردی می‌توان از ظرفیت کارشناسی خارج از محدوده خانواده نیز استفاده کرد و با مشورت گرفتن از مشاوران متعهد و متخصص در جهت حل مشکل به وجودآمده اقدام کرد. طرفین نباید با اعتماد بیش از حد به توانایی خویش، خود را بی‌نیاز از مشاوره بدانند؛ زیرا خداوند متعال یکی از ویژگی‌های مؤمنان را مشورت در امور دانسته^۱ حتی پیامبر خود را به مشورت کردن با مردم مأمور کرده است.^۲

پنجره

لقمان حکیم، پسرش را این‌گونه پند می‌دهد: «به موعظه ملتزم باش و به آن عمل کن؛ چراکه در نزد عاقل، از غسل شیرین‌تر و نزد سفیه، از بالا رفتن پیرمرد بر بلندی دشوارتر است».^۳

عمل به رهنمودهای مشاور، حتی در صورت عمل نکردن همسر به آن، باعث می‌شود علاوه بر حرکت در مسیر تفاهم، طرف مقابل نیز

۱. وَ أَمَرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ؛ و کارهایشان به صورت مشورت در میان آنهاست (شوری، ۳۸).

۲. وَ شَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ؛ و در کارها با آنان مشورت کن! (آل عمران، ۱۵۹).

۳. دیلمی، حسن بن ابی الحسن، *ارشاد القلوب إلى الصواب*، قم: شریف رضی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۷۳.

با ملاحظه نتایج حاصله به شوق آید و به نتایج مشاوره دلگرم شود و به راهنمایی‌های مشاور عمل کند. شایان ذکر است در مواردی که تعارضات در مراحل ابتدایی باشد، حتی می‌توان از نظرات مشاور پیش از تشکیل محکمه صلح خانوادگی نیز بهره برد و با به‌کارگیری راهنمایی‌های مشاور، ضمن حل تعارضات، از پخش موضوع اختلاف در میان بستگان نیز پیشگیری کرد.

۱۰. معاشرت نیکو با همسر نامطلوب

ممکن است با انجام همه گام‌های پیش‌گفته، تعارض همچنان باقی بماند. در چنین مواقعی شاید تصور شود تنها راه حل ممکن، جدایی طرفین است؛ ولی از روش تربیتی قرآن کریم استفاده می‌شود که اگر فرد بتواند نقاط ضعف طرف مقابل را تحمل کند و به رغم نارضایتی از او، با وی به گونه‌ای نیکو معاشرت نماید، خداوند او را از عنایت ویژه خویش بهره‌مند خواهد ساخت.

خداوند به آنان که از همسر خود ناخشنودند، می‌فرماید:

وَ عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ
يَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا؛ وَ بَا أَنْبَانَ بِه طُور شَائِسْتَه رِفْتَار كُنَيْد! وَ اِگَر
از آنها [به جهتی] کراهت داشتید، [فوراً تصمیم به جدایی نگیرید!] چه بسا چیزی خوشایند شما نباشد و خداوند خیر فراوانی در آن قرار

می‌دهد!^۱

برای آنکه ارزش این شکیبایی روشن شود، پیامبر ﷺ می‌فرماید: کسی که بر بدی اخلاق زنش صبر و شکیبایی نماید، خداوند به او پاداشی مانند پاداش حضرت ایوب علیه السلام بر بلا و گرفتاریش عطا فرماید و زنی که بر اخلاق بد شوهر خود شکیبا باشد، خداوند به او مثل پاداش آسیه دختر مزاحم [همسر فرعون] را عطا فرماید.^۲

معاشرت پسندیده پیامبران، امامان و بزرگان با همسرانی که موجبات آزار آنها را فراهم می‌ساخته‌اند، الگوی تعامل با همسر ناسازگار در پرتو تعلیمات اسلامی است که البته نتایج درخشانی به همراه دارد.

پنجره

نقل شده است که بوعلی سینا که آوازه شیخ ابوالحسن خرقانی را شنیده بود، برای ملاقات وی عازم خرقان شد. هنگامی که به منزل شیخ رسید، او به قصد هیزم آوردن رفته بود. پرسید: شیخ کجاست؟ زنش گفت: آن دروغگوی کافر را برای چه می‌خواهی؟ همچنین، آن زن که منکر

۱. نساء، ۱۹.

۲. قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: مَنْ صَبَرَ عَلَى سَوْءِ خُلُقِ امْرَأَتِهِ أَعْطَاهُ اللَّهُ مِنَ الْأَجْرِ مَا أُعْطِيَ أَيُّوبَ عَلَى نَلَاثِهِ وَ مَنْ صَبَرَتْ عَلَى سَوْءِ خُلُقِ زَوْجِهَا أَعْطَاهَا اللَّهُ مِثْلَ ثَوَابِ أَسِيَةَ بِنْتِ مَزَاحِمِ (طبرسی، حسن، مکارم/لا اخلاق، قم: شریف رضى، ۱۳۷۰، ص ۲۱۳).

شیخ بود، در حق او بسیار جفا کرد و سخنان اهانت‌آمیز
درباره‌اش گفت.

بوعلی‌سینا با حالت تعجب، عزم صحرا کرد تا شیخ را ببیند.
شیخ را در حالی دید که خرواری هیزم بر شیری نهاده،
می‌آورد. بوعلی‌سینا پریشان شد و گفت: ای شیخ! این چه
حالت است؟

گفت: آری! تا ما بار چنان گرگی نکشیم - یعنی زن -
شیری چنین بار ما نکشد.^۱

۱۱. جدایی پسندیده

در صورتی که با انجام مراحل حل تعارض، توفیقی برای رفع اختلاف
حاصل نشد و تحمل کاستی‌های همسر نیز ممکن نبود، شاید چاره
کار چیزی جز جدایی همسران نباشد؛ زیرا سازگاری تا جایی جایز
است که موجبات ارتکاب گناه را فراهم نسازد؛ ولی دستور اخلاقی
قرآن آن است که حتی جدایی زوجین نیز باید به گونه‌ای اخلاقی و
پسندیده صورت پذیرد. آنگاه که به دلیل دنیاطلبی، برخی از همسران
پیامبر ﷺ گلايه و شکوه از ایشان را آغاز نمودند، خداوند متعال در مقام
تهدید آنان فرمود: «ای پیامبر! به همسرانت بگو: اگر شما زندگی دنیا

۱. عطار نیشابوری، فریدالدین، تذکرة‌الاولیاء، تهران: انتشارات صفی‌علیشاه، ۱۳۷۴، ص ۵۷۸-۵۷۹
(با اندکی تصرف).

و زرق و برق آن را می‌خواهید، بیایید با هدیه‌ای شما را بهره‌مند سازم و شما را به طرز نیکویی رها سازم!»^۱. رفتار شایسته با همسر، در مواردی که تعارضات اساسی وجود داشته باشد، راه‌های پیشین مؤثر نیفتد و چاره‌ای جز طلاق نباشد، از جمله اموری است که در آیات متعدد قرآن کریم مورد توجه قرار گرفته است.^۲

از اینکه در مرحله نهایی تعارض و اختلاف همسران یعنی طلاق و جدایی، تأکید بر رفتار نیکو و پسندیده شده است، مشخص می‌شود که قطعاً در مراحل پیشین، رفتار شایسته با همسر از لوازم سبک زندگی اسلامی با همسر به شمار می‌رود.

در اینجا مراحل ذکر شده در قالب یک مثال در جدولی ارائه می‌گردد. در صورتی که مرد به دلیل مشکلات اقتصادی توانایی خرید یا اجاره مسکن را نداشته، به سکونت در منزل پدری ناچار باشد و از سوی دیگر، همسرش حاضر به سکونت در آن منزل نباشد، تعارض میان همسران اتفاق می‌افتد. در چنین موقعیتی، انجام مراحل ذیل توصیه می‌شود:

۱. يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزْوَاجِكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا فَتَعَالَيْنَ أُمَتِّعْكُمْ وَ أُسْرِحْكُمْ سَرَاحًا جَمِيلًا (احزاب، ۲۸).

۲. بقره، ۲۲۹ و ۲۳۱؛ احزاب، ۴۹؛ طلاق، ۲ و ۶.

مرحله	عنوان مرحله	اقدام مناسب
۱	روشن کردن مسئله	در ابتدا هریک از همسران به توضیح مشکل خود می‌پردازد و دیگری به آن توجه کرده، سپس آن را بازگو می‌کند.
۲	مشخص کردن جزئیات مسئله	در اینجا خانم به بیان جزئیات نگرانی خود از سکونت در منزل پدرش می‌پردازد؛ مثلاً می‌ترسد استقلال خانواده به خطر بیفتد.
۳	جستجوی راه حل‌های ممکن	برای رفع این نگرانی، راه‌هایی جست‌وجو می‌شود: - جداسازی درب ورود و خروج دو خانواده - تعیین حریم‌های دو خانواده، پیش از سکونت در منزل پدری - ...
۴	ارزیابی راه حل‌ها و انتخاب مناسب‌ترین راه	در این مرحله، راه حل‌ها ارزیابی شده، یک یا چند راه حل مناسب انتخاب می‌شود؛ مثلاً در این مسئله هر دو راهکار پیش گفته می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.
۵	تقسیم و برنامه‌ریزی کارها	متقاعد کردن خانواده زن برای این تصمیم بر عهده خانم و گفت‌وگو با خانواده پدری برای تعیین حریم‌ها، بر عهده آقا قرار می‌گیرد.
۶	عمل براساس راه حل برگزیده	در اینجا با رعایت نکات پیشین، زن و شوهر در منزل پدری شوهر ساکن می‌شوند.

مرحله	عنوان مرحله	اقدام مناسب
۷	پیگیری و محاسبه نتایج	پس از مدتی که از سکونت آنها در آن مکان گذشت، نتایج آن مورد بررسی قرار می‌گیرد و چنانچه مشکلی وجود داشته باشد، برای حل آن گفت‌وگو می‌شود.
۸	تشکیل محکمه صلح خانوادگی	در صورتی که گفت‌وگوهای دوجانبه نتیجه‌بخش نباشد، یک نفر از سوی خانم و یک نفر از سوی آقا، جوانب مسئله را بررسی کرده، راه حل مناسب را برمی‌گزینند.
۹	بهره‌گیری از مشاوران متعهد و متخصص	در صورت عدم موفقیت حکمیت، با مراجعه به مشاور متخصص در امور خانواده، تلاش می‌شود راه حل مطمئن‌تری برای حل اختلاف یافت شود.
۱۰	معاشرت نیکو با همسر نامطلوب	در صورتی که به هر دلیل، آقا به تعهدات خود پای‌بند نباشد، خانم خود را با موقعیت جدید، سازگار می‌سازد و با همسر و خانواده وی خوشرفتاری می‌کند.
۱۱	جدایی پسندیده	در صورتی که هیچ‌گونه امکان سازگاری برای خانم وجود نداشته باشد و آقا نیز هرگز زیر بار تعهدات خود نرود و زندگی خانوادگی هر روز با درگیری و ناسازگاری توأم باشد، می‌توان به گونه‌ای پسندیده، به این رابطه آسیب‌زا خاتمه داد.

برای حل اختلافات همسران، پیمودن مراحل ذیل شایسته است:

- روشن کردن مسئله؛
- مشخص کردن جزئیات مسئله؛
- جست و جوی راه حل های ممکن؛
- ارزیابی راه حل ها و انتخاب مناسب ترین راه؛
- تقسیم و برنامه ریزی کارها؛
- عمل براساس راه حل برگزیده؛
- پیگیری و محاسبه نتایج؛
- تشکیل محکمه صلح خانوادگی؛
- بهره گیری از مشاوران متعهد و متخصص؛
- معاشرت نیکو با همسر نامطلوب؛
- جدایی پسندیده (در صورت نتیجه بخش نبودن مراحل پیش گفته).



۱. عباس پسندیده، رضایت زناشویی، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث (سازمان چاپ و نشر)، ۱۳۹۱.
۲. علی حسین زاده، مهارت‌های سازگاری، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ۱۳۸۸.
۳. علی حسین زاده، همسران سازگار، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ۱۳۹۱.
۴. مجتبی حیدری، هوای فاصله سرد است (خداحافظی با اختلافات خانوادگی)، تنظیم: محمدمهدی عباسی آغوی، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ۱۳۹۱.
۵. زهره شیری، مهارت حل تعارض (برای همسران)، تهران: سازمان بهزیستی کشور (اداره کل روابط عمومی)، ۱۳۸۷.
۶. نانسی گود، زندگی با همسر کج‌مدار (راهنمای سازگاری زناشویی برای زنان)، مترجم: فروزنده داورپناه، تهران: جوانه رشد، ۱۳۸۴.
۷. علی اکبر مظاهری، نبرد بی‌برنده، قم: خادم‌الرضا علیه السلام، ۱۳۸۹.

مجموعهٔ یک صد جلدی کتابچه های رهنما



مرکز پخش : مشهد مقدس، حرم مطهر، نبش باب الجواد علیه السلام، فروشگاه عرضه محصولات رضوی

تلفن : ۰۵۱-۳۲۲۸۵۲۰۴