

عقیده

مدرسه علمیه حضرت زینب علیها سلام مشهد
فصلنامه داخلی پژوهشی (مجموعه مقالات) عقیده
سال بیست و یکم | شماره ۴۶ | بهار ۱۴۰۱

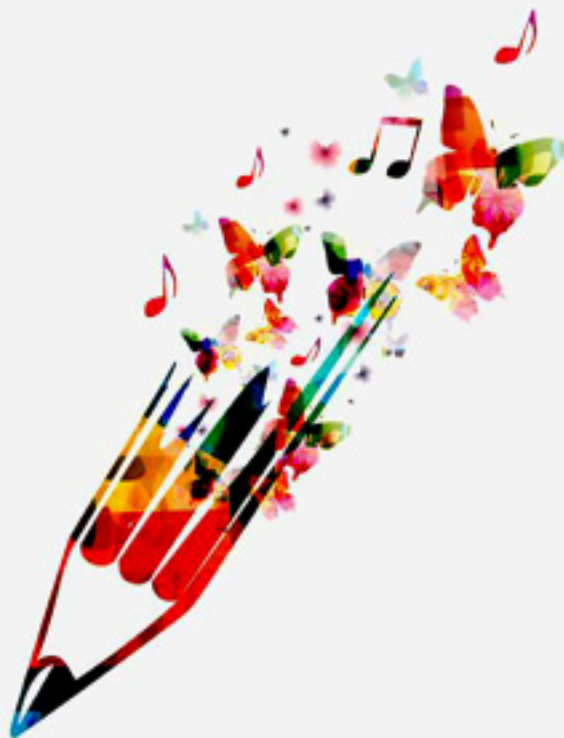


- بررسی تاثیر مهارت‌های زندگی بر کاهش طلاق در زوجین
- مبانی تربیتی موثر بر کاهش طلاق
- مبانی اخلاقی طلاق با رویکرد آیات طلاق
- راهکارهای خودمدیریتی در فضای مجازی و تاثیر آن بر کاهش طلاق



صاحب امتیاز: مدرسہ علمیه حضرت زینب علیہا السلام
مدیر مسؤل: مرضیہ پارسائی راد “رئوف”
سر دبیر: سیدہ اعظم التفاتی فاز
مدیر اجرایی: الہام عبدی
طراح و صفحہ آرا: زهرانجفی
باسپاس ویژه از اساتید ارجمند سرکار خانم‌ها:
عزیزی، محسنی و وحید (مسؤل واحد پژوهش) کہ ما را در تهیه
و تنظیم این شماره نشریہ یاری دادند

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



فهرست مطالب

۴ | سرمقاله

۶ | بررسی تاثیر مهارت‌های زندگی بر کاهش طلاق در زوجین

۳۴ | مبانی تربیتی موثر بر کاهش طلاق

۵۰ | مبانی اخلاقی طلاق بار و بکرد آیات طلاق

۷۰ | راهکارهای خودمدیریتی در فضای مجازی و تاثیر آن بر کاهش طلاق

مقاله

سخن سردبیر

مقام معظم رهبری حفظه الله تعالی: جامعه‌ی بی‌خانواده جامعه‌ی آشفته‌ای است، جامعه‌ی نامطمئنی است. جامعه‌ای است که در آن مواریث فرهنگی و فکری و عقاید نسلها به یکدیگر آسان منتقل نمی‌شود. جامعه‌ای که در آن تربیت انسان به راحتی و روانی صورت نمی‌گیرد. اگر جامعه‌ای خانواده نداشته باشد یا خانواده در آن متزلزل باشد، انسان در بهترین پرورشگاه‌های خود پرورش پیدا نخواهد کرد. (بیانات رهبری در خطبه عقد؛ مورخه‌ی ۱۳۷۷/۱۰/۲۹)

اهمیت جایگاه خانواده و تلاش برای حفظ و حراست از کیان این نهاد مقدس در همه مکاتب جزء اصول مسلم و سیاست‌های حکومت‌ها و نحله‌های گوناگون فکری است.

در آیین آسمانی اسلام، خانواده به عنوان بنیادی‌ترین نهاد در جامعه و مبنای انسان‌سازی و تربیتی مورد توجه است.

هرچه توجه به خانواده از سوی آحاد افراد و حکومت‌ها بیشتر باشد قطعا کارکردهای آن در عرصه اجتماعی بروز بیشتری خواهد داشت.

متأسفانه گاهی بر اثر کم‌اطلاعی و بی‌توجهی همسران و عدم پشتیبانی مادی و معنوی حکومت‌ها از خانواده، مشکلاتی در سازگاری زوجین بروز می‌کند که در صورت ریشه‌یابی نکردن و نپرداختن به آن تبدیل به معضلات عمیق می‌گردد و ادامه زندگی را بر آنها دشوار می‌کند و ممکن است به طلاق عاطفی و یا جدایی بیانجامد.

در جامعه آرمانی اسلام و در حیات

طیبه قرآنی، خانواده محور انتشار خوبیها و خیرات است و بر همه اندیشمندان است تا با تبیین جایگاه اصیل این نهاد اثر گذار، راه را بر انحراف آن از اهداف و مبانی خود ببندند.

همچنان که مقام عظمای ولایت می فرمایند: اگر در جامعه ای خانواده مستحکم شد وزن و شوهر حقوق یکدیگر را رعایت کردند و با هم اخلاق خوش داشته و سازگاری نمودند و با همکاری هم مشکلات را بر طرف نموده و فرزندان را تربیت کردند، جامعه ای که این طور خانواده هارا داشته باشد، به صلاح خواهد رسید و نجات پیدا خواهد کرد. (خطبه ای عقد مورخه ۱۴/۶/۱۳۷۲)

نشریه پژوهشی عقیده در چهل و ششمین شماره خود و در ادامه تبیین سوالات ۱۹ گانه مقام معظم رهبری حفظه الله در جمع مردم خراسان شمالی در سال ۱۳۸۶ با محوریت سبک زندگی

و در پاسخ به این سوال که: «چرا در برخی مناطق طلاق زیاد شده است؟» به بررسی پدیده طلاق، عوامل آن و راه کارهای برون رفت از آن طی چهار مقاله با عناوین زیر می پردازد:

- مبانی (بایستی های) تربیتی موثر بر کاهش طلاق

- راه کارهای خودمدیریتی در فضای مجازی و تاثیر آن در کاهش طلاق

- تاثیر مهارت های زندگی در کاهش طلاق (مهارت های دهگانه)

- مبانی اخلاقی طلاق با رویکرد آیات طلاق

همچون همیشه پذیرای نظرات سازنده و اندیشه های ناب شما خوانندگان عزیز که مقالات پژوهشگران این نشریه را به زیور نقد می آرایید هستیم.

بررسی تأثیر مهارت‌های زندگی بر کاهش طلاق در زوجین

فاطمه قیامی - سطح سه حوزه

چکیده

این مقاله با هدف بررسی تأثیر مهارت‌های زندگی بر کاهش طلاق در زوجین انجام شده است. مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانایی‌های افراد گفته می‌شود که زمینه‌ساز گاری رفتاری مثبت و مفید آن‌ها را فراهم آورده و به زوجین کمک می‌کند تا مسئولیت‌ها و نقش اجتماعی خود را در مقابل یکدیگر بپذیرند و به شکل مؤثری عمل کنند؛ یعنی اولاً خود را بشناسند، سپس باور کنند و بعد از آن به شکل مؤثر ظاهر شوند.

مهارت‌های زندگی از آن جهت مؤثر و مفید تلقی می‌شوند که زوجین را قادر می‌سازد تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کنند و بتوانند از نیروهای وجودی در جهت شادابی و شادکامی

و ایجاد زندگی مشترک با ثبات برای یکدیگر فراهم نمایند. سازمان بهداشت جهانی این مهارت‌ها را در ده عنوان مشخص نموده که مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، ارتباطات بین فردی، مقابله با استرس، مقابله با هیجانات، حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و تفکر انتقادی را شامل می‌شود. این مقاله با جمع‌آوری مطالب به صورت کتابخانه‌ای و تحلیلی نگاشته شده است و از نتایج آن سلامت روانی و جسمی زوجین، امید و رضایتمندی به زندگی در میان زوجین است که در نهایت کاهش طلاق را در پی دارد.

واژگان کلیدی: مهارت‌های

زندگی، زوجین، طلاق.

مقدمه

خانواده سنگ بنای جامعه بزرگ انسانی است و در استحکام روابط اجتماعی و رشد یکایک اعضای جامعه، نقش بنیادین دارد. خانواده عامل جامعه پذیری و منتقل کننده اصول اخلاقی و مهارت های اجتماعی از نسلی به نسل دیگر و عامل نظارت و کنترل رفتار اعضای خود است. متأسفانه در جوامع امروزی، کارکرد های خانواده به دلیل تغییرات و پیشرفت تکنولوژی، ورود فناوری های روز و زندگی مدرن رو به کاهش است و از پیامدهای تلخ و ناگوار آن پدیده طلاق می باشد که فروپاشی فردی، اجتماعی و خانوادگی را در پی داشته و اثرات و پیامدهای منفی آن برای زوجین قابل مشاهده است. پژوهشگران علت های فراوانی را برای طلاق برشمرده از جمله: تفاوت های شخصیتی - فرهنگی - خانوادگی، تفاوت تربیتی، پافشاری طرفین برای اعمال نظر خود، کار و اشتغال و مشکلات امرار معاش، غرور و زیاده خواهی و... شرایط موجود، مشکلات و سختی های زندگی مشترک، نیاز و ضرورت به مهارت های زندگی بیشتر از همیشه حس می شود. سازمان جهانی بهداشت در سال

۱۹۹۳ به منظور ارتقای سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب های روانی - اجتماعی، برنامه ای را با عنوان «آموزش مهارت های زندگی» تدارک دید. این مهارت ها باید با هدف، ارتقای بهداشت روان و پیشگیری اولیه، توانمند کردن افراد، تحقق توانایی بالقوه افراد برای شناخت خود، دیگران و محیط و انطباق و مدیریت تغییرات و فرصت های زندگی میان اعضای خانواده به ویژه زوجین مورد توجه قرار گیرد. مهارت هایی که این توانایی را به زوجین می دهد تا بتواند به نحوی بهتر و موثرتر با مشکلات و دشواری های زندگی مواجه شوند و به شیوه ای منطقی و تفکر خلاقانه و کارآمد مشکلات پیش آمده را برطرف کنند. این چنین رشد روابط سالم، مبتنی بر سازگاری، تفاهم و کاهش طلاق در میان زوجین شکل خواهد گرفت.

تعریف مهارت

واژه‌ی مهارت و صفت ماهر در ادبیات و نوشتار، امری نوظهوری نیست در فرهنگ دهخدا به معنای «زیرکی و رسایی در کار و استادی و زبردستی و...» آمده، در اشعار و گفته‌های کهن و تاریخی نیز دیده می شود. ولی معنای این اصطلاح در گذر زمان دستخوش تغییر شده است.

اصطلاح مهارت، اشاره به توانایی انجام یک کار در کوتاه‌ترین زمان ممکن با حداقل خطا و بیشترین کیفیت است که در فرد ذاتی نیست بلکه قابل پرورش بوده و باید در فرایند آموزش قرار گیرد. به عنوان نمونه هنگامی که به مهارت نقاشی در شخص اشاره می‌شود یعنی او می‌تواند در سریع‌ترین زمان ممکن زیباترین نقاشی‌ها را بکشد. و فرد تخصص کافی و تجربه زیادی در این حوزه دارد.

مهارت محدود به امور خاصی نیست، البته به دلیل اینکه سنجش و اندازه‌گیری آن ساده نیست در بیشتر اوقات به عنوان ترکیبی از آموزش‌های رسمی، آموزش غیررسمی و تجربه تعریف می‌شود که به همان مفهوم آموزش تئوری و داشتن مدرک و سابقه کار نزدیک است.

تعریف مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی، قابلیت‌هایی است که بواسطه آن افراد بتوانند در دنیای مدرن و پر از چالش امروز، رفتارهای سازگار و مثبت از خود نشان دهند. آن‌ها را برای مقابله با وقایع روزمره و تعامل با دیگران آماده می‌کنند و با شناسایی این رفتارها در خود می‌توانند، روند مثبتی در برنامه توسعه فردی، سازگاری اجتماعی و

نگرش داشته باشند.

سازمان بهداشت جهانی و یونیسف برای مهارت‌های مورد نیاز انسان، تعاریفی را بیان کرده‌اند:^۲

تعریف مهارت زندگی در سازمان یونیسف: در این تعریف، مهارت‌های زندگی به سه دسته تقسیم شده است: - دسته اول مهارت‌های اجتماعی است که به فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی وابسته است مانند: خودشناسی، همراهی و همدلی کردن

- دسته دوم مهارت‌های که در موقعیت‌های حساس مورد استفاده قرار می‌گیرند مانند: رفتار با تدبیر، قدرت حل مشکل و گفتگو

- دسته سوم مهارت‌هایی هستند که در زندگی کاربرد فراوان دارد مانند: مهارت پرهیز از اشتباه^۳

تعریف مهارت زندگی در سازمان جهانی بهداشت: مهارت‌های زندگی به معنای سازگاری فرد با مشکلات، تغییرات و چالش‌های پیش آمده و هم‌چنین توانایی سازگاری با جامعه و انجام رفتارهای مثبت و کارآمد^۴

اهداف مهارت‌های زندگی

مهمترین اهداف مهارت‌های زندگی عبارتند از:

مهارت‌های زندگی در میان

زوجین

نخستین شرط داشتن یک زندگی موفق برخورداری از سلامت روحی و روانی است. ضمن آنکه رسیدن به بلوغ جسمی، فکری، عاطفی، اجتماعی و اقتصادی نیز پیش از اقدام به ازدواج بسیار حائز اهمیت بوده و لازمه آن آموزش مهارت‌های زندگی است که هر یک از زوجین باید قبل از تشکیل زندگی زناشویی آن را کسب نموده، زیرا این امکان را برای افراد فراهم می‌کند که علاوه بر رسیدن به خودشناسی، همسر آینده خود را نیز به خوبی بشناسند و با روابط بین فردی مناسب و موثر بتوانند انتظارات منطقی‌تری از یکدیگر و زندگی مشترک داشته باشند و با تصمیم‌گیری‌های صحیح در هنگام بروز کشمکش‌ها و مشکلات در زندگی کنار یکدیگر احساس نشاط و آرامش کنند. پس امروزه مهارت‌های زندگی به عنوان یکی از کاربردی‌ترین آموزش‌ها و نوشدارو برای کاهش تعارض‌ها و پیشگیری از وقوع طلاق بین زوجین است.

مهارت‌های ده‌گانه زندگی

سازمان بهداشت جهانی پس از دسته‌بندی مهارت‌های زندگی؛ در سال ۱۹۹۳ ده مهارت اصلی زندگی را معرفی کرد که

۱. تقویت اعتماد به نفس
 ۲. رشد و تقویت عواطف انسانی
 ۳. کمک به شناسایی و بیان احساسات
 ۴. تأمین تندرستی جسمی و سلامت روانی
 ۵. تقویت مهارت‌های ارتباطی
 ۶. تربیت یک شهروند متعادل و مورد پذیرش اجتماع
 ۷. تقویت روحیه همزیستی‌های مسالمت‌آمیز و بالا بردن سازگاری فرد با خودش، دیگران و محیط زندگی.^۵
- مهارت‌های زندگی، علاوه به اینکه به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روان مطرح است، به صورت ابزاری برای پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی مانند اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی و ایدز هم قابل استفاده است، مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان بهداشت روانی جامعه با هدف توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی-اجتماعی است و به افراد کمک می‌کند تا مثبت عمل کنند و هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی-اجتماعی محفوظ دارند و سطح بهداشت روانی شان را ارتقاء دهند.^۶

این ده مهارت از طرف یونیسف و یونسکو نیز تایید شدند.

۱. مهارت خودآگاهی

۲. مهارت همدلی

۳. مهارت روابط بین فردی

۴. مهارت ارتباط موثر

۵. مهارت مقابله با استرس

۶. مهارت مدیریت هیجان

۷. مهارت حل مسئله

۸. مهارت تصمیم گیری

۹. مهارت تفکر خلاق

۱۰. مهارت تفکر نقادانه

مسئولیت های فردی، اجتماعی و توضیح ارزش ها از مواردی است که با کمک این مهارت، فرد قادر خواهد بود در مواقع بحرانی، با کنترل بر هیجانات منفی، تصمیم گیری و پاسخی صحیح و منطقی و متناسب با موقعیت ها، اتخاذ نماید.

مهارت خودآگاهی در میان

زوجین

داشتن مهارت خودآگاهی قبل و بعد از ازدواج این امکان را فراهم می کند که فرد با توجه به شخصیت، نیازها و حقوق، مسئولیت های خود و طرف مقابل، انتخاب صحیح داشته باشد تا با آمادگی روانی، بهترین تعامل را در جهت پذیرش دیدگاهها و نگرش های فرد جدید داشته باشد. مهارت خودآگاهی در روابط زوجین به معنی آگاهی و استنباط صحیح و واقع بینانه از وظایف خود و همسر در زندگی زناشویی است.

این شناخت دو جنبه دارد: یکی شناخت وظایف و نیازهای خود و همسر است که به طور روزانه برای ایجاد آسایش در خانواده انجام می گیرد و جنبه ی دیگر آن، شناخت سهم عاطفی خود و همسر در ایجاد آرامش و صمیمیت است؛ این جنبه از شناخت با آگاهی از ویژگی های ذاتی زن و مرد، خصوصیات خاص همسر

۱- مهارت خودآگاهی

خودشناسی یا خودآگاهی اولین و مهم ترین مهارت در انسان است. تمام ناسازگاری ها، بیماریهای روانی و نقایص انسانی از غفلت و ناآگاهی که برای نفس فطری است برمی خیزد اما نفس، توانایی آن را دارد که بر عیوب و نقایص خود آگاه شود و از رهگذر خودشناسی به خداشناسی برسد.^۷ پیامبر اکرم صلی الله و علیه و آله وسلم فرمود: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ؛ هر کس خود را بشناسد، قطعاً خدایش را خواهد شناخت.»^۸

توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت در هر فرد، تصویر واقع بینانه از خود، آگاهی از نیازها و تمایلات، شناخت حقوق و

ارتباط می یابد.^۹

مهارت خود شناسی در درک مسایل زنشویی و تغییر رابطه اهمیت زیادی دارد. گاهی زوجین به علت ناآگاهی، مجموعه ای از انتظارات، باورها و تصورات خیالی غیرواقع بینانه دارند که منجر به کاهش ارتباط صمیمی و طلاق عاطفی می شود، و با گذر زمان منجر به طلاق و جدایی کامل می گردد.^{۱۰}

نتایج تحقیقی در ایران، نشان می دهد که میزان باورهای غیرمنطقی، نظیر: باور به تغییرناپذیری همسر در رفتار نامطلوب، انتظار ذهن خوانی از همسر در برآورده کردن نیازها و باور به تخریب کننده بودن مخالفت، در زنان متقاضی طلاق بیش از سایر زنان است.^{۱۱}

ریشه این باورهای اشتباه در سنت و فرهنگ گذشتگان است. اگر چه تغییر باورها به آسانی امکان پذیر نیست اما آموزش مهارت های خودآگاهی، تأثیرات مثبتی بر روابط زوجین دارد. آموزش مهارت های شناختی و تغییر تفکرات غیر حقیقی، تأثیرات مثبتی بر رضایتمندی زنشویی و اصلاح تفکرات دارد.^{۱۲}

۲- مهارت همدلی

در آموزه های اسلامی انسان موجودی اجتماعی است و تعامل با

دیگران و احساس نیاز به معاشرت صمیمانه و همدلی و همراهی با آن ها، یکی از جلوه های زندگی اجتماعی به شمار می رود؛ در فرهنگ قرآن، مسلمانان مانند برادران با هم، همدلی دارند؛ چنانکه خداوند متعال فرموده: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخْوَيْكُمْ وَأَتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ»؛ مؤمنان برادر یکدیگرند؛ پس دو برادر خود را صلح و آشتی دهید و تقوای الهی پیشه کنید، باشد که مشمول رحمت او شوید!»^{۱۳} به واسطه این همدلی و درک یکدیگر است که امام علی علیه السلام فرمودند: «أَنْ تُحِبَّ لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ وَ تَكْرَهُ لَهُمْ مَا تَكْرَهُ لَهَا؛ آنچه بر خود می پسندی برای مردم نیز بپسند، آنچه برای خود نمی پسندی برای آنها نیز بپسند.»^{۱۴}

ولی گاهی این تعامل اجتماعی و همدلی و همدردی در عین داشتن محاسن، ممکن است دارای تبعاتی باشد و افراد دچار تعارض و کشمکش و اختلاف با یکدیگر شوند، پس داشتن مهارت همدلی، پذیرش یکدیگر و قبول تفاوت ها حائز اهمیت است. از ویژگی ها و مؤلفه های این مهارت می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- علاقه داشتن به دیگران
- تحمل افراد مختلف

- رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر
- دوست یابی
- احترام قائل شدن برای دیگران

کارکردهای مهارت

همدلی

همدلی کردن و توانایی شناخت احساسات دیگران، در حوزه‌های مختلف زندگی انسان اثر می‌گذارد. با داشتن مهارت همدلی می‌توان به احساسات و توانایی‌های زیر دست یافت.

- ایجاد حس خوشایند و مثبت در فرد
 - افزایش اعتماد به نفس و کارآمدی
 - کمک به تصمیم‌گیری بهتر از
- فواید مهارت همدلی
- جلوگیری از سوء تفاهم‌ها و رفتارهای نامناسب

- تحکیم روابط بین فردی (مثلاً رابطه بین زوجین)

- کمک به شناخت بهتر دیگران و ایجاد روابط گسترده^{۱۵}

مهارت همدلی در میان زوجین

مهارت همدلی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی میان زوجین است، این مهارت به آن‌ها کمک می‌کند که بتوانند تعارض‌های درونی، درد عاطفی و

دنیای درونی طرف مقابل را به طور دقیق تجربه کنند و با درک یکدیگر به تفاهم و توافق رسیده و نتیجه آن در زندگی مشترک، افزایش صمیمیت، هماهنگی و یکدلی و یکرنگی است.

البته درک کردن طرف مقابل به معنی پذیرش تمام و کمال سخن او نیست بلکه منظور فهمیدن احساسات و هیجانات یکدیگر می‌باشد. لازمه داشتن ثبات و پایداری در زندگی مشترک و کاهش طلاق میان زوجین توجه به موانع همدلی میان آن‌هاست موانعی چون انتقاد کردن، برچسب زدن، قضاوت کردن، طرد کردن، اغراق کردن یا بزرگ کردن مشکل، بی‌اهمیت و کوچک کردن مشکل، به رخ کشیدن و مقایسه کردن، سرزنش کردن، نصیحت کردن، می‌تواند به تدریج زوجین را از یکدیگر دور کند.

۳- مهارت روابط بین فردی

ارتباط عبارتست از انتقال مفاهیم یا معانی یا پیام از شخصی به شخص دیگر و هر قدر میزان انتقال پیام دقیق تر و روشن تر باشد ارتباط موثرتر است. ارتباط در دو نوع قابل بررسی است:

ارتباط کلامی: تمامی جنبه‌های گفتار و ابزارهای کلامی را شامل می‌شود که در آن چگونگی صحبت کردن از جمله

به قطع روابط ناسالم منجر خواهد شد.

مهارت روابط بین فردی در زوجین

برای برقراری روابط بین فردی موثر میان زوجین چهار حوزه مهارتی را باید فرا گرفت.^{۱۶}

حوزه اول) برقراری اعتماد در روابط بین فردی: اولین حوزه مهارتی، اعتماد متقابل است. برای برقراری اعتماد در روابط بین فردی میان زوجین باید به مؤلفه های زیر توجه کرد:

- نسبت به فرد مقابل متعهدانه رفتار کردن.

- نشان دادن گرمی و پذیرش نسبت به فرد دیگر

- اجتناب از برخورد قضاوتی نسبت به فرد دیگر

- قابل اعتماد بودن

- صادق بودن

حوزه دوم) برقراری ارتباط روشن و عاری از ابهام: نوع استفاده از ضمایر در جمله بندی پیام، در برقراری ارتباط با دیگران مهم است. وقتی که زوجین در هنگام گفتگو با جملاتی صحبت می کنند که با «تو» شروع می شود، فرد مقابل را در شرایطی قرار می دهد که احساس کند باید از خود دفاع کند. اما

سرعت کلام، تن صدا و آهنگ صدا مطرح می شود که سوال کردن، تأیید کردن تحسین کردن و تعبیر و تفسیر کردن از موارد ارتباط کلامی است.

ارتباط غیر کلامی: هرگاه پیام به صورت علائم یا رمزهای غیر کلامی انتقال یابد به آن ارتباط غیر کلامی گویند که مهمترین مهارت های ارتباط غیر کلامی شامل تکان دادن سر، حالت چهره، ژست ها، حرکات بدنی، نحوه لباس پوشیدن و تماس چشمی مستقیم است که به آن زبان بدن می گویند.

به بیان دیگر؛ روابط بین فردی فرایندی است که در آن یک فرد اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام های کلامی و غیر کلامی به یک فرد یا افراد دیگر می رساند.

مهارت روابط بین فردی به ایجاد تعامل مثبت و مؤثر فرد با انسانهای دیگر کمک می کند و مشارکت و اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران را در امور اجتماعی مشخص می نماید و به توانمندی و نقاط قوت افراد توجه دارد. رمزهای بین فردی مناسب جهت ارتباط و روابط دوستانه و صمیمی را تقویت نموده و در سلامت روانی و اجتماعی، رفع تضادها و تعارض ها و تشخیص و تعیین زمان شروع و خاتمه ارتباطات نقش بسیار مهمی دارد و

وقتی جملات با «من» شروع می شوند، هر یک از زوجین از احساسات و افکار خودش صحبت می کند و فرد مقابل ضرورتی برای دفاع از خود احساس نمی کند.

حوزه سوم) پذیرش و حمایت یکدیگر: از مهم ترین تفاوت های فردی که روی رابطه زوجین با یکدیگر اثر می گذارد، تفاوت در نقطه نظرها و دیدگاه ها است. هر فردی احساسات، دیدگاه ها و رفتارهای مخصوص به خودش را دارد. به همین دلیل امکان ندارد که دو نفر در همه چیز هم عقیده و هم فکر باشند. مهم این است که هر یک از زوجین یاد بگیرند، داشتن اختلاف نظر کاملاً طبیعی است و این مهارت را کسب کنند که دیدگاه خود را تنها دیدگاه، یا بهترین و مناسب ترین دیدگاه ندانند و توانایی دیدن موضوع از زاویه ی دید دیگران را نیز داشته باشند. آن وقت است که ارتباط بین فردی موثرتر و سالم تری بین آن ها برقرار می شود.

حوزه چهارم) حل تعارض ها و مشکلات موجود در روابط بین فردی به شیوه ای سازنده: در هر رابطه ای امکان ایجاد مشکل و تعارض بین افراد به ویژه زوجین وجود دارد و این امر بدیهی است. مهم نحوه برخورد با این تعارضات است.

تفاوت های شخصیتی افراد و همچنین تفاوت دیدگاه ها، افکار، ارزش ها و عقایدشان می تواند ایجاد اختلاف نماید. اختلافاتی که افراد در هدف ها، خواسته ها، منافع و علایقشان دارند نیز می تواند تعارض در روابط بین فردی ایجاد کند. گاهی نیاز به احترام، امنیت و تعلق ها و وابستگی ها موجب این تعارض ها می شود. برای حل این اختلافات باید به یاد داشت وجود این اختلافات امری طبیعی است اما هیچ وقت نباید در ارتباط با یکدیگر به دنبال مچ گیری، ملامت و مخالفت صریح و خشک و بدون ظرافت از طرف مقابل بود. زیرا این گونه رفتارها، زوجین را از هم دور و دورتر می کند و روابط آن ها را مختل و محدود می نماید و طلاق عاطفی یا جدایی کامل اتفاق می افتد.

۴- مهارت ارتباط موثر

مهارت ارتباط از دیگر مهارت های ضروری زندگی اجتماعی است. مهارتی که در طی رابطه طرف مقابل پیام را با دقت زیاد دریافت کرده و درک کند. نحوه دریافت پیام به شیوه ارسال پیام بستگی دارد. برای اینکه پیام تأثیر گذار باشد باید فرد ارسال کننده به مخاطب خود دقت کرده و از نهایت تلاش خود برای رساندن

پیام خود استفاده کند.

۳- گوش دادن: گوش دادن، فرایند آموخته شده و پیچیده حس کردن، تفسیر، ارزیابی، ذخیره‌سازی و پاسخ‌دهی به پیام‌های شفاهی است. گوش دادن مؤثر، فعالیتی است که گوینده را در انتقال منظور خویش یاری می‌کند و از طرفی، حالت دفاعی را در گوینده از بین می‌برد.

این مهارت به فرد کمک می‌کند تا بتواند نظرهای، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز نماید رابطه سالم و رضایت بخش با دیگران داشته باشد و از سلامت رفتاری برخوردار باشد. مهارت‌های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند.^{۱۷}

۴- بینش نسبت به فرایند ارتباط: توانایی درک چگونگی تأثیرگذاری در روابط اجتماعی و نیز توانایی فهمیم دیگران است که یکی دیگر از مهارت‌های ارتباطی است.

این مهارت مشتمل بر مهارت‌های فرعی زیر است که اساس مهارت‌های ارتباطی را تشکیل می‌دهد:

۵- قاطعیت در ارتباط: این مهارت ناظر به برخورداری از جسارت بدان حد است که فرد بتواند صرف نظر از واکنش عاطفی دیگران، سؤال‌ها و ابهامات خود را بیان کند. این مهارت‌ها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آن‌ها می‌تواند با احساس تنهایی، افسردگی و عدم موفقیت‌های تحصیلی و شغلی همراه باشد.^{۱۸}

۱- درک پیام‌های کلامی و غیر کلامی: توانایی دریافت و ارسال پیام‌های واضح ارتباطی که از آن به صورت مهارت‌های درک پیام یاد می‌شود.

مهارت ارتباط مؤثر در میان زوجین
عمق ارتباط دو فرد به توانایی آن‌ها

۲- نظم‌دهی به هیجان‌ها: به‌طور خلاصه مقوله کنترل عواطف، ناظر به توان ابراز احساسات و کنترل آن و نیز کنار آمدن با عواطف دیگران است.

در انتقال روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات، نیازها و خواسته های شان بستگی دارد. داشتن مهارت در ارتباطات بین فردی حتی بر زندگی زناشویی نیز تأثیر گذار است. ارتباط مؤثر زناشویی عبارت است از فرایند تبادل اطلاعات به طور کلامی و غیر کلامی بین زوجین که شامل مهارت‌هایی برای تبادل الگوهای اطلاعات درون سیستم زناشویی است.^{۱۹}

همسرانی که به راحتی می‌توانند افکار و مقاصد خود را به همسرشان انتقال دهند، آرامش و تعاملات کارآمدتری در رابطه زناشویی‌شان تجربه می‌کنند. داشتن مهارت های ارتباطی به استحکام هر چه بیشتر روابط همسران کمک می‌کند. تا در انواع موقعیت های اجتماعی بهترین عملکرد را نسبت به رفتار یکدیگر داشته باشند.

برخی مواقع زوجین نمی‌توانند به خوبی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. این مساله می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. از این دلایل می‌توان به کمبود اعتماد به نفس یکی از زوجین، خودخواهی طرفین و انتظارات غیر منطقی در زندگی زناشویی اشاره کرد. هم چنین یکی از مهم ترین موانع ارتباط صحیح، ناتوانی و خودداری از صحبت کردن با یکدیگر

است. زن و شوهری که از ناراحتی‌ها و مشکلات خود با یکدیگر صحبت نکنند، نمی‌توانند ارتباط مؤثری باهم برقرار کنند. تأثیر شبکه های اجتماعی بر روابط زناشویی یکی از دلایل نوظهور عدم ارتباط صحیح همسران است. تماشای زندگی های دیگران از قاب گوشی و ارتباطات مجازی تبدیل به آفت بزرگی شده است. شبکه های اجتماعی با محتواهای جذاب و بی پایان چنان ذهن و وقت افراد را مشغول ساخته که کسی متوجه شکاف های عظیم عاطفی میان انسان ها نمی‌شود

برقراری ارتباط مؤثر میان زوجین دارای اجزایی است که عبارتند از:

- محتوای کلام
- توجه به ابعاد فرهنگی و خرده فرهنگی
- چگونگی شروع صحبت
- نحوه جمله بندی
- زمان بندی ارتباط کلامی
- ملاحظات موقعیتی
- چگونگی جمع بندی و ختم ارتباط
- تن صدا، آهنگ صدا، تماس چشمی، حالات چهره ای، ژست ها و حالات بدنی
- در ارتباط مؤثر میان زوجین عواملی بازدارنده در تعامل و ارتباط میان آن ها

به اهداف می شود. که به این استرس خوشایند یا مثبت می گویند. میزان بالای استرس عواقب متعددی از جمله کاهش کارایی، تنش درونی، غمگینی، اضطراب، افسردگی، اختلالات جسمی-روانی، اختلالات خواب، فراموشی و کاهش مقاومت بدن و ابتلا به عفونت‌های مکرر، سردرد و... منجر به استرس ناخوشایند یا منفی می شود. استرس با نشانه‌های گوناگون در افراد دیده می شود:

نشانه های فکری: (اشکال در تمرکز، ضعف در حافظه، اشکال در تصمیم گیری، افکار مشوش، به تعویق انداختن دایمی کارها، بدترین‌ها را پیش بینی کردن، بیشتر از حل مسأله نگران مسأله بودن و به آن فکر کردن)

نشانه های جسمی: (دردهای بدنی، سردردها، گرفتگی عضلات بخصوص در ناحیه گردن و شانه‌ها، خستگی مفرط، حالت تهوع، احساس خفگی، پرش ناگهانی چشم یا لب، احساس لرزش، دندان قروچه کردن، افزایش ضربان قلب، سرگیجه، عرق کردن کف دست یا یخ کردن انگشتان)

نشانه های احساسی و هیجانی: (تحریک پذیری و پرخاشگری، کناره گیری، ناتوانی در برقراری ارتباط، بدخلقی، گریه کردن، بدگمانی و غرغر

نقش دارد که سبب اختلاف و درگیری و در نهایت طلاق می شود برخی از این عوامل عبارتند از:

- تعمیم دادن رفتار به دیگران
- دادن لقب یا برچسبی به افراد
- قضاوت کردن، انتقاد کردن، مخالفت کردن و مقصر شمردن دیگری
- بازجویی و بازپرسی کردن
- مسخره کردن و تحقیر دیگران
- نصیحت کردن
- صحبت کردن به صورت امری
- تهدید کردن، هشدار دادن
- پرت کردن حواس، عوض کردن صحبت و گول زدن

۵- مهارت مقابله با استرس

استرس به معنای فشار و در اصطلاح به معنای فشار و تنش روانی است. به دیگر سخن؛ هرگاه فشاری بر شخصی وارد شود، واکنشی در او ایجاد می گردد که میتواند علائم جسمی، روانی یا اجتماعی داشته باشد. به این واکنش غیراختصاصی استرس می گویند.^{۲۰}

در بسیاری از موارد استرس‌ها مفید و باعث افزایش کارایی جسم و روان و در نتیجه باعث هشیارانه تر عمل کردن و دستیابی به پاسخ سوالات یا رسیدن

کردن، افسردگی و اضطراب، حساسیت بیش از حد به انتقاد، احساس ناامیدی، احساس گناه، ترس غیرمنطقی (

نشانه های رفتاری: (اشکال در مدیریت زمان، اشکال در سازماندهی، پراکنده کاری و هیچ کاری از پیش نبردن، تغییر در الگوهای خواب و غذا، انجام دادن کارها با عجله، استفاده از الکل و مواد مخدر و سیگار، غیبت از محل کار، بی قراری و ناخن جویدن، سرزنش کردن دیگران به خاطر مشکلات، انداختن مسؤلیت گردن دیگران، قطع ارتباط با دوستان)^{۲۱}

عواملی که در ایجاد استرس نقش دارد در دو عنوان قابل بررسی است:

عوامل بیرونی: میزان فشار بیرونی است که فرد تحمل می کند. از جمله: کشمکش با خانواده و دوستان، آب و هوا، سر و صدا، ترافیک، مرگ یکی از والدین، اعضای خانواده یا دوستان نزدیک، جدایی والدین، بیماری، سطح تحصیلات والدین، درآمد خانواده، محیط مدرسه و..

عوامل درونی: عواملی که در برگزیده خواسته ها، احساسات و نگرش های فرد است و سخت تر قابل شناسایی هستند. از جمله: تمایل به داشتن عملکرد عالی در شغل، شاد کردن

دیگران، کمال طلبی، احساس حسادت و خشم و ...^{۲۲}

مهارت کنترل استرس در میان زوجین

استرس و تنش بخش جدایی ناپذیر دنیای امروزی است. در زندگی مشترک نیز به دلایل مختلف استرس و اضطراب وجود دارد. از نشانه های استرس میان همسران، داشتن احساس خصومت، پرخاشگری یا اجتناب، بخشایش کمتر در برابر خطاهای طرف مقابل، تعارض در روابط صمیمی، به ویژه روابط زناشویی خواهد بود^{۲۳} که تهدیدی آشکار بر سازگاری و رضایت زناشویی آنها است و می تواند زوجین را به طلاق و جدایی سوق دهد.

از دلایل اصلی ایجاد استرس می توان به مقصر دانستن یکی از زوجین در مشکلات زندگی مشترک اشاره نمود.

معمولاً افرادی که در طول زندگی مشترک با بروز کوچکترین مشکل توسط همسر خود مقصر دانسته می شوند دچار اضطراب در زندگی زناشویی خود می گردند و از سوی دیگر در بسیاری از مواقع زندگی های مشترک دچار اضطراب های معمول می شوند.

از جمله این اضطراب ها می توان به

ها با نزدیک ترین و مطمئن ترین فرد زندگی می تواند به طرز شگفت انگیزی به کاهش میزان استرس کمک نماید. از طرفی باید توجه داشت که یکی از مهم ترین و اساسی ترین نیازهای ازدواج به منظور پیشگیری و کنترل استرس در زندگی مشترک، وجود صمیمیت میان زوجین است. این ویژگی و ملاک موجب می شود تا افراد در شرایط بحرانی با یکدیگر در رابطه با نگرانی ها و تشویش ها صحبت کنند. که در نهایت به کاهش میزان استرس و اضطراب آن ها کمک خواهد نمود.

بنابراین آموزش تکنیک و مهارت کنترل استرس به آرامش بیشتر، کیفیت زندگی بهتر میان همسران، کمک می کند و برای دوام و بهبود روابط میان همسران و کاهش طلاق بسیار حائز اهمیت است.

۶- مهارت مدیریت هیجان

اصطلاح هیجان به معنی حرکت، تحریک و حالت تنش است. هیجان در زبان متداول با شور، احساس، انفعال و عاطفه معادل است.^{۳۴} هر هیجانی سه بُعد دارد:

بعد فیزیولوژیک: این بعد شامل تغییرات جسمانی است که در اثر هیجان

استرس در رابطه با آینده کاری و زندگی اشاره نمود این استرس ها طبیعی است. اما در صورتی که برای رفع آن اقدام نشود، ممکن است آسیب برساند. بهترین کار توجه به نیازهای همسر و نگرانی های او است.

یکی از مشکلات شایع میان زوجین سکوت آن ها هنگام استرس و اضطراب است. افرادی که در زندگی مشترک تحت تأثیر استرس قرار می گیرند، مهارت و توانایی کنترل و مقابله با استرس را ندارند. به طور مثال در شرایط بحرانی به جای صحبت کردن در رابطه با مواردی که موجب آزار و استرس می شود، سکوت را ترجیح می دهند. به همین دلیل این استرس در رفتار آن ها نمود پیدا می کند. در بسیاری از مواقع عصبانیت و عدم کنترل خشم ناشی از استرس در زندگی است به همین دلیل بهترین کار در زمان بروز استرس در زندگی مشترک، شناخت منبع اصلی آن است. از طرفی صحبت کردن در رابطه با نگرانی و مشکلات می تواند از استرس فرد به میزان قابل توجهی کم کند.

هر چند ممکن است در میان گذاشتن تشویش و نگرانی ها موجب دستیابی به راه حل نشود. اما صحبت کردن در رابطه با مشکلات، نگرانی ها و استرس

در فرد ایجاد می‌شود. برای مثال فردی که ترسیده یا اضطراب دارد دچار ضربان قلب می‌شود یا مشکلات گوارشی پیدا می‌کند.

بعد شناختی: هر هیجانی به دنبال یک سری فکر ایجاد می‌شود. مثلاً وقتی فرد تنها در منزل باشد و صدایی بشنود فکر کند دزد آمده است دچار اضطراب می‌شود.

بعد رفتاری: در پی هر هیجانی یک سری رفتارها از فرد سر می‌زند. وقتی خشمگین است فریاد می‌زند، با دیگران بحث و دعوا می‌کند یا در زمان استرس شروع به جوییدن ناخن دست خود می‌نماید.

هر هیجان شامل شناخت‌ها، اعمال و احساسات می‌باشد و تمامی هیجان‌ها این مراحل را طی می‌کنند.

- احساس درون‌ذهنی
- تحریک دستگاه خودکار
- ارزیابی شناختی از موقعیت
- ابراز هیجان
- واکنش عمومی
- گرایش عملی که مقدار هیجانی که از احساسی ناشی می‌شود و به صورت رفتار خاصی بروز می‌کند به تجربه فرد بستگی دارد.^{۲۵}

هر انسانی که در زندگی خود با

هیجان‌های گوناگونی از جمله خشم و ترس، عشق و محبت، تنفر، امید و ناامیدی، اضطراب، احساس حقارت، غرور، غم و اندوه، شادی، تعجب، شرم و پشیمانی، دلسوزی و ... مواجه است که همه این هیجان‌ها بر زندگی او تأثیر می‌گذارد. شناخت و مهارت این هیجان‌ها، همان مدیریت هیجان است. برای کسب این مهارت فرد به طور کامل باید بتواند احساسات و هیجان‌های دیگران را نیز درک و به نوعی آن‌ها را مهار کند.

آموزش این مهارت کارکردهای بی‌شماری برای فرد به همراه دارد:

- سلامت ذهنی و عاطفی
- کاهش آشفتگی، استرس و ناکامی
- ثبات و پختگی هیجانی
- عملکرد بهتر در نتیجه کنترل فشار هیجانی
- تعامل بهتر با دیگران و زندگی اجتماعی رضایت بخش
- خودتنظیمی، خودکارآمدی و رضایت از خود
- توانمندی (توانایی بهتر برای کنار آمدن با آنچه زندگی از شما طلب می‌کند)
- آسایش و شادکامی

مهارت مدیریت هیجان در میان زوجین

زن‌ها در مقایسه با مردها در بروز و تخلیه هیجان‌ها و احساسات، شدیدتر و حساس‌تر عمل می‌کنند. مطالعه‌ها نشان می‌دهند مردان هیجان‌های خود را به دفعات کمتر، پنهان‌تر و با شدت کمتری از زن‌ها در حضور دیگران ابراز می‌کنند. حتی بسیاری از پژوهشگران و نظریه‌پردازان معاصر معتقدند تفاوت‌های جنسیتی در بروز هیجان‌ها، بیش از این که ناشی از تفاوت‌های طبیعی و زیست‌شناختی بین زن و مرد باشد، به انتظارات فرهنگی و رفتارهای اجتماعی از مردان بستگی دارد.

جامعه انتظار ندارد یک مرد هنگام مواجهه با مشکلات و ناکامی‌ها گریه کند اما این شرایط در وضعیت‌های خاص مانند مسابقه‌های قهرمانی جهان مانند المپیک که میلیون‌ها بیننده در سطح دنیا دارد و با حیثیت ملی و اعتبار یک کشور مرتبط می‌شود، تفاوت دارد و مورد پذیرش همه است.

برای کاهش طلاق عاطفی، لازم است، آموزش تنظیم هیجان به زوج‌ها داده شود. تنظیم هیجان فرآیندی است که به افراد کمک می‌کند زمانی که با چالش‌های تهدیدکننده و فشارزا مواجه

می‌شوند، بتوانند هیجان‌هایشان را به خوبی مدیریت و تنظیم کنند. در نتیجه به احتمال کمتری تحت تاثیر منفی هیجان‌های ناخوشایند قرار می‌گیرند و میزان بیشتری از تسلط و کنترل بر هیجان‌هایشان را تجربه می‌کنند.

یادگیری مهارت‌های سازنده تنظیم هیجانی با عملکرد بهتر در زندگی روزمره همراه است و افراد برخوردار از مهارت‌های تنظیم هیجان از آسیب‌پذیری روانشناختی، هیجانی و بین‌فردی کمتری رنج می‌برند.

زیرا افرادی که توانایی کنترل احساسات و هیجان‌های خود را دارند (خویشتن‌داری) و بر نحوه ابراز احساسات و هیجان‌های خود نسبت به دیگران بخصوص همسرشان تسلط دارند، مانع بروز بسیاری از برخوردها و سوءتفاهم‌ها در روابط زناشویی خود می‌شوند. در حقیقت ابراز عواطف نقش عمده‌ای بر شادی‌ها و تداوم زندگی زناشویی داشته و زوج‌های خوشبخت به طور مداوم واکنش‌هایی چون عشق و محبت را نسبت به هم ابراز کرده و در تعامل‌هایشان با یکدیگر از شوخی‌های مناسب استفاده می‌کنند. راهبردهایی که همسران برای تنظیم هیجان‌های خود استفاده دارند می‌تواند تاثیر مهمی بر رابطه آن‌ها داشته باشد.

روش‌های تنظیم هیجان می‌تواند شناختی یا رفتاری، آگاهانه یا ناآگاهانه باشد و همه این راهبردها در موقعیت‌های مختلف به یک اندازه کارآمد نیستند. برای مثال، همسری که اغلب برای تنظیم هیجان‌های خود از راهبرد سرکوب استفاده می‌کند احتمال دارد، برانگیختگی هیجانی شدیدتری را تجربه خواهد کرد و متعاقباً ممکن است که در گوش دادن به صحبت‌های همسرش با دشواری روبرو شود.

زوجین جوان زمانی که شرایط زندگی قدری تنش‌زا می‌شود یا با مشکل و چالشی روبه‌رو می‌شوند معمولاً نمی‌توانند ناراحتی و خشم خود را کنترل و شرایط را مدیریت کنند، بنابراین به بحث و جدل با هم می‌پردازند و گاهی شرایط بدتر می‌شود و تا طلاق و جدایی پیش می‌رود.

۷- مهارت حل مسأله

مهارت حل مسأله عبارت است از یک فرایند شناختی رفتاری که توسط خود فرد هدایت شده و او سعی می‌کند با کمک آن راه حل‌های مؤثر یا سازگارانه‌ای برای مسائل زندگی روزمره خویش پیدا کند. به این ترتیب حل مسأله یک فرایند آگاهانه، منطقی و هدفمند است. حل مسأله شامل

تشخیص علل احتمالی یک مسأله و تهیه برنامه‌ای عملی برای حل آن مشکل است.^{۲۶}

مهارت حل مسأله یکی از مهارت‌های زندگی بوده و به توانایی ما برای حل مشکلات به صورت مؤثر، به موقع و بدون هیچ‌گونه موانع اشاره دارد و شامل مراحل توانایی شناسایی و تعریف مسأله، ایجاد راه حل‌های جایگزین، ارزیابی و انتخاب بهترین گزینه و اجزای راه حل انتخاب شده است. دریافت کردن بازخورد و پاسخ مناسب به راه حل نیز بعدی ضروری از مهارت حل مسأله است.

مردم همواره برای مواجهه با مشکلات در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود از مهارت حل مسأله کمک می‌گیرند که استفاده مؤثر از این مهارت اغلب نیازمند انجام گام به گام مراحل آن و به کار گرفتن یک چارچوب تعیین شده است.

برای تقویت مهارت حل مسأله باید در ابتدا فرآیند لازم برای حل مشکلات را شناخت و با تمرین و تمرین مستمر، آن مهارت را در خود تقویت نمود. به طور کلی گام‌های حل مسأله به شرح زیر هستند:

- کشف و تعریف مسأله
- تعیین علل بروز مسأله
- تعیین راه‌حل‌های مسأله

مهارت حل مسأله در میان

زوجین

روابط نزدیک همواره علاوه بر صمیمیت با کشمکش و تعارض همراه است. رابطه زوجین نیز از این قاعده مستثنی نیست. یکی از مهمترین مهارت های مورد نیاز زوجین، توجه به تفاوت ها، شناسایی آن ها و مهارت حل تعارض ها است.

زوجین جوان زمانی که شرایط زندگی قدری تنش زا می شود یا با مشکل و چالشی روبه رو می شوند معمولاً نمی توانند ناراحتی و خشم خود را کنترل و شرایط را مدیریت کنند، بنابراین به بحث و جدل با هم می پردازند و گاهی شرایط بدتر می شود و تا طلاق و جدایی پیش می رود.

آموزش مهارت حل مسأله به زوجین کمک می کند نسبت به مسائل نگرش

- ارزیابی راه حل های مختلف مسأله و انتخاب راه حل برتر
ابزار ضروری برای حل مسأله عبارتند از:

- **خلاقیت:** حل مسأله مؤثر به توانایی بارش فکری و تفکر همراه با نوآوری نیاز دارد تا فرد از طریق آن بتواند راه حل هایی جدید برای مشکلات بلند مدت پیدا کند.

- **کار تیمی:** پرداختن به یک مسأله جمعی یا یک مشکل اجتماعی سیستماتیک، فرد را ملزم می کند که با سایر اعضای تیم همکاری کرده و اعضا نیز از هم حمایت کنند.

- **مهارت های تفکر منطقی:** برای تشخیص علت بروز مشکل و رسیدن به بهترین راه حل، فرد باید از مهارت های تحلیلی برخوردار باشد و یک روند منطقی و روشمند را دنبال کند.

- **تصمیم گیری:** حل مسأله و مهارت تصمیم گیری لازم و ملزوم یکدیگرند. مهم است که فرد به خودش در گرفتن تصمیم اعتماد کند.

- **هوش هیجانی بالا:** اگر مسأله، یک تعارض بین فردی باشد، ایجاد تغییر بر دیگران به صورت عاطفی تأثیر می گذارد به همین دلیل در این زمینه هوش هیجانی بسیار مهم است.

واقع بینانه داشته و اختلاف ها را به عنوان یک مسأله و چالش در نظر بگیرند. این نگرش سبب می شود هر دو فرد به یک دید مشابه در مورد مشکلات زناشویی دست یابند.

مراحل مختلف آموزش مهارت حل مسأله در میان همسران، خلق راه حل ها،

از جمله آموزش ها و مهارت هایی که می تواند در بهبود صمیمیت زناشویی زوجین و کاهش طلاق در آن ها مؤثر باشد آموزش مهارت تفکر نقادانه است. تفکر انتقادی به عنوان یک فرآیند شناختی اساسی برای تحول و بهره مندی از دانش در نظر گرفته می شود و این نوع از تفکر برای پیشرفت و حل مسئله، تصمیم گیری و استنتاج قابل استفاده است.

ارزیابی سود و زیان هر راه حل، تصمیم گیری و انتخاب بهترین راه حل، بر مبنای احترام و اعتماد و تمرکز بر روی حل مشکل، در کنار

سایر موارد می تواند موجب افزایش صمیمیت عقلانی شود. یادگیری مهارت های رفتاری مثبت مانند مسخره و تحقیر نکردن، قضاوت نکردن، طرد و مقصر نساختن؛ جوی را ایجاد می کند که همسران برای بیان مسائل روانی و درونی خود احساس امنیت و اطمینان داشته باشند، که در مجموع می تواند موجب افزایش صمیمیت و کاهش طلاق شود.

حل مسأله با ایجاد رفتارهای مثبت از قبیل: انعطاف پذیری، درگیر شدن در یک فعالیت مشارکتی رضایت بخش و کاهش رفتارهای منفی از قبیل: سرزنش، کنایه و انتقاد باعث می شود همسران مشکل را به شکلی حل نمایند که هر دو طرف راضی بوده و احساس خوبی درباره خود و رابطه داشته باشند. اصلاح رفتارهای حل مسأله زوجین و کسب مهارت های ارتباطی، ضمن بهبود تعاملات و ارتباط آن ها، می تواند تداوم دهنده یک ارتباط مناسب باشد.^{۳۷} به گونه ای که رابطه سرد و طلاق عاطفی را کمتر تجربه می کنند.^{۳۸}

۸- مهارت تصمیم گیری

تصمیم گیری از جمله مهم ترین مهارت های زندگی است که مسیر و هدف زندگی انسان را مشخص می کند. در واقع موفقیت و پیشرفت های در

اشتباهشان را پس بدهند عده‌ای هم از ترس انتخاب غلط یا پشیمان شدن مدام تصمیم‌گیری‌های خود را به تعویق می‌اندازند و یا براساس تفکر منطقی با جمع‌آوری اطلاعات لازم درباره گزینه‌های موجود، آن‌ها را بررسی و سبک و سنگین کنند و با در نظر گرفتن همه جوانب و پیش‌بینی پیامدهای احتمالی انتخاب هر گزینه، دست به انتخاب بهترین گزینه می‌زنند و درنهایت یک تصمیم آگاهانه می‌گیرد. این نوع تصمیم‌گیری بهترین و سالم‌ترین نوع تصمیم‌گیری است. فرایند تصمیم‌گیری شامل مراحل زیر

است:

- تشخیص صورت مسئله
- جمع‌آوری اطلاعات
- یافتن تمام گزینه‌های موجود و مناسب
- ارزیابی و تحلیل گزینه‌های مختلف
- انتخاب بهترین گزینه از میان گزینه‌های موجود^۳

مهارت تصمیم‌گیری در

میان زوجین

تصمیم‌گیری در زندگی مشترک یکی از مسائل پنهان در روابط زوجین است که باعث اختلاف و درگیری می‌شود، عدم اعتماد به نفس، نبود روحیه همکاری و

نتیجه‌ی تصمیم‌گیری‌های خوب و شکست‌ها و سرخوردگی‌ها در نتیجه‌ی انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های نادرست اتفاق می‌افتد. گاه یک تصمیم درست یا نادرست می‌تواند تمام ابعاد زندگی انسان را تحت‌الشعاع قرار دهد.

مهارت تصمیم‌گیری به زبان ساده انتخاب بهترین راه‌حل از میان تمام راه‌حل‌های موجود است. این مهارت در واقع بخشی از مهارت حل مسأله است که شامل بررسی و پیش‌بینی پیامدها و نتایج راه‌حل‌های موجود و مقایسه‌ی آن‌ها با یکدیگر است.

افراد با توجه به ویژگی‌های شخصیتی و موقعیت‌های متفاوتی که در آن قرار می‌گیرند به انواع مختلفی تصمیم می‌گیرند. بعضی افراد قادر به تصمیم‌گیری نیستند و هنگامی که می‌خواهند دست به انتخاب بزنند مدام دچار شک و تردید می‌شوند. عده‌ای قادر نیستند به تنهایی تصمیم بگیرند و از دیگران می‌خواهند برایشان تصمیم بگیرند. بعضی‌ها خیلی عجولانه تصمیم‌گیری می‌کنند و خیلی زود هم پشیمان می‌شوند. عده‌ای هم با وجود وسواس زیادی که در تصمیم‌گیری‌هایشان به خرج می‌دهند، معمولاً تصمیم‌های اشتباهی می‌گیرند و مجبور می‌شوند تاوان تصمیم‌های

مشارکت جمعی، ضعف در مهارت‌های ارتباطی میان فردی و گروهی، رشد پرخاشگری و اضطراب در بین بسیاری از زوجین از جمله عوامل کاهش دهنده قدرت تصمیم‌گیری است.

تصمیم‌گیری در روابط زوجین اغلب حالت یک طرفه دارد یعنی یا مرد و یا زن تصمیم‌گیرنده است که هر دو راه خطاست، زیرا در این نحوه تصمیم‌گیری عدالت و انصاف رعایت نمی‌شود؛ بنابراین میزان رضایت از زندگی مشترک کاهش می‌یابد. ولی اگر زوجین بر پایه گفت و گو و مذاکره بتوانند تصمیم‌گیری منطقی و آگاهانه در موقعیت‌های مختلف زندگی داشته باشند، میزان سازگاری میان آنها افزایش یافته^{۳۰} و در نتیجه نرخ طلاق به شکل چشمگیری کاهش خواهد داشت.

۹- مهارت تفکر خلاق

دنیای امروزی هر لحظه در شرف تغییر و تکوینی شگرف است. انقلاب اطلاعاتی و الکترونیکی و انفجار دانش امکان پیش‌بینی دانش‌های لازم را برای برخورد مناسب با شرایط محیطی با مشکل رو به رو ساخته است. از همین رو، پژوهشگران راه‌چاره‌رادر توجه به خلاقیت و توانمندی‌های فکری بشر دانسته‌اند تفکر خلاق، توانایی تفکر متفاوت برای دیدن مسأله یا مشاهده

آن از زاویه و دیدگاه جدیدی است که شخص از تلفیق مهارت‌های حل مسأله و تصمیم‌گیری، صاحب افکار و روابط تازه‌ای می‌شود و توانایی کشف و انتخاب راه حل‌های جدید را پیدا می‌کند.

از دیدگاه روانشناسی علمی، خلاقیت، قابلیت پرورش و بهبود دارد و رشد و توسعه آن نیازمند فراهم شدن شرایطی مانند آزادی در ابراز عقاید، فرصت و زمان کافی، مهم دانستن اشتباهات، اعتماد داشتن به دانش و مهارت‌های شخصی و ... است. تفکر خلاق با ارزش‌های فکری زیر همراه است:

- شکستن عادت

- تعویق قضاوت یا تاخیر ارزیابی

درمورد ایده‌ها

- درک پیچیدگی با توجه به مسایل

پیچیده و درگیر نشدن

- درک توأم با خلاقیت با دیدن چیزها

به طور متفاوت

- تفکر وسیع جهت ارتباط برقرار کردن

میان ایده‌های متفاوت

افرادی که تفکر خلاق را به میزان

مطلوبی در خود پرورش داده‌اند می‌توانند

مسائل زندگی خود را به شیوه‌های متفاوت

و جدیدی حل کنند. این افراد به خاطر

وجود خلاقیت دارای ویژگی‌های منحصر

به فردی هستند که موارد زیر نمونه‌هایی

از آنهاست:

- به نو آوری و تصمیم گیری مستقل
علاقه دارند.

- افراد با تفکر خلاق، پدیده‌های
پیچیده را به پدیده‌های ساده ترجیح
می‌دهند.

- از پدیده‌های جزئی قواعد کلی را
استخراج کرده و بالعکس می‌توانند از یک
قاعده کلی راه حل جزئی و عینی استنتاج
نمایند.

تفکر نقادانه

یعنی توانایی تصمیم‌گیری
و حل مشکلات بر مبنای
استدلال و شواهد
منطقی و کنار
گذاشتن احساسات
در تصمیم‌گیری‌ها.

- می‌توانند به خوبی بین تفکر منطقی
و تفکر غیر منطقی هماهنگی ایجاد کنند.
- برای آن‌ها انگیزه‌های درونی
نظیر خودشکوفایی بیشتر از محرک‌ها و
انگیزه‌های بیرونی نظیر تحسین دیگران،
به دست آوردن ثروت و مقام و ... اهمیت
دارد.

مهارت تفکر خلاق در میان زوجین

خلاقیت ضرورت استمرار زندگی فعال
به شمار می‌رود. به کمک همین ویژگی
است که انسان می‌تواند اهداف آرمان
گرایانه‌ای را پدید آورد و توانایی‌های
خود را در زندگی مشترک شکوفا سازد.
تفکر خلاق جزء جدا نشدنی زندگی و
یکی از مهارت‌های لازم زندگی سالم
و موفق است که زوجین با استمداد از آن
می‌توانند به شیوه مفید و مؤثر، عمل
کنند. پژوهش‌هایی که تاکنون انجام
شده است، همبستگی مثبت بین تفکر
خلاق با برون‌گرایی، توافق‌پذیری، وظیفه
مداری و گشودگی نسبت به تجربه،
انگیزه پیشرفت، رضایت از زندگی و
عزت نفس را به نتیجه رسانده است. بین
ارضای نیازهای جسمی، امنیت، احترام
و خودشکوفایی با خلاقیت، رابطه مستقیم
وجود دارد.^{۳۱}

همسران با استفاده از خلاقیت می‌توان
چالش و هیجان بیشتری را به زندگی وارد
کرد و سازگاری و انعطاف بیشتر زندگی
می‌کنند و بالطبع طلاق عاطفی یا
جدایی کامل کمتر دیده می‌شود.

۱۰- مهارت تفکر نقادانه

تفکر نقادانه یعنی توانایی تصمیم‌گیری

و حل مشکلات بر مبنای استدلال و شواهد منطقی و کنار گذاشتن احساسات در تصمیم‌گیری‌ها. این نوع نگرش به موضوعات باعث می‌شود فرد در مواجهه با مشکلات و از میان اطلاعات و پیشنهادهاى فراوان پیشنهادهاى سالم را از پیشنهادهاى ناسالم تشخیص دهد و تصمیم‌های درست‌تری اتخاذ نماید. در نتیجه مهارت تفکر نقادانه از آسیب‌های روانی، اجتماعی، خشونت، بی‌توجهی به قوانین و مقررات و... پیشگیری می‌کند. فرایند تشکیل دهنده تفکر نقاد شامل فعالانه فکر کردن، با دقت تمام موقعیت‌ها را وارسی کردن و به پرسش‌های اکتشافی دقیق درباره آن موقعیت‌ها پرداختن، مستقل‌اندیشیدن، نگاه کردن به موقعیت از زوایای گوناگون و ایده‌ها، را به شیوه‌ای سازمان‌یافته و منظم مورد بحث و بررسی قرار دادند.

این مهارت می‌تواند کیفیت زندگی هر فرد را تا حد زیادی بهبود بخشد. برخی از ویژگی‌های افرادی که مهارت تفکر نقاد دارند عبارتند از:

- توانایی تشخیص استدلال ضعیف و قوی
- تشخیص خطاهای استدلال (پیش‌فرض‌ها، نتیجه‌گیری، مغالطات)

- توانایی حل مسائل پیچیده
- مهارت گرفتن تصمیمات با کیفیت بالا
- قدرت تشخیص واقعیت از کذب
- شناخت خطاهای ذهن انسانی
- توانایی استدلال قوی در گفتگو، نوشتن، تعاملات اجتماعی
- اتکای کمتر به قدرت شهود
- برقراری ارتباط موثر
- تشخیص علم از شبه علم
- داشتن استقلال فکری
- اعتماد به نفس بالا
- شنیدن نظرات مخالف^{۳۳}

مهارت تفکر نقادانه در

میان زوجین

از جمله آموزش‌ها و مهارت‌هایی که می‌تواند در بهبود صمیمیت زناشویی زوجین و کاهش طلاق در آن‌ها مؤثر باشد آموزش مهارت تفکر نقادانه است. تفکر انتقادی به عنوان یک فرآیند شناختی اساسی برای تحول و بهره‌مندی از دانش در نظر گرفته می‌شود و این نوع از تفکر برای پیشرفت و حل مسئله، تصمیم‌گیری و استنتاج قابل استفاده است. لذا با ترکیب آموزش تفکر نقادانه در محیط زناشویی، هر یک از زوجین نیاز

ناگسستگی باقی بماند. در دهه‌های اخیر تغییرات فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل زندگی فاقد توانایی‌های اساسی و لازم هستند و همین امر آن‌ها را در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی روزمره آسیب پذیر نموده است که پیوند بسیاری از زوج‌ها در اثر همین ناملایمات زندگی سست می‌شود و در موارد حاد به جدایی و طلاق می‌انجامد. بنابراین افراد برای مقابله سازگارانه با موقعیت‌های متفاوت و کشمکش‌های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند. به همین دلیل آموزش مهارت‌های دهگانه زندگی برای سازگار کردن بهتر و موثرتر افراد با چالش‌ها و مسایل زندگی ضرورت دارد.

پی‌نوشت‌ها

- ۱ - علی اکبر دهخدا، فرهنگ دهخدا، ذیل واژه مهارت؛ محمد معین، فرهنگ معین، ذیل واژه
- ۲ - یاسمن شیاسی، مهارت‌های زندگی (آموزش مهارت‌های دهگانه)، ۳۱ فروردین، ۱۳۹۷.
- ۳ - لادن فتی و همکاران، راهنمای عملی برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی: کتاب راهنمای مدرس، تهران: نشر دانژه، ۱۳۸۵.

دارند که بر هر دو نوع مشاهده سطحی و ساختارهای اساسی و علل موقعیتی تمرکز کنند و در نتیجه به درک عمیق‌تر از اطلاعاتی که کسب شده است پردازند تا به این وسیله بتوانند نوع تفسیرهای منفی خود را که بر اساس سطح پردازش سطحی بوده است تعدیل کنند، امیدوار به اصلاح و تعدیل شناخت‌های سطحی باشند و پس از به کارگیری این نوع تفکر در روابط بین فردی احساس کنند که شایسته‌ی تغییر تفکرات سطحی را دارند. لذا زمانی که هر کدام از زوجین توانستند از این آموزش برای اصلاح تفسیرهای سطحی استفاده کنند، می‌توانند در کوتاه مدت احساس کارآمدی، خوشبینی و امید برای حل مشکلات را داشته باشند و در بلندمدت هر یک از زوجین، زمینه را برای بهبود روابط فراهم کنند این‌گونه افراد برای آینده‌شان هدف و برنامه داشته و زندگی برایشان معنادار است و به دلیل میزان بالای شادکامی و باورهای مثبت در آنان پس از شکست، ناامید و دلسرد نشده و بر میزان تلاش‌های خود می‌افزایند.^{۳۳}

نتیجه

ازدواج پیوندی است که انتظار می‌رود روزبه‌روز مستحکم‌تر شود و تا ابد

۴ - همان
 ۵ - گروه نویسندگان پورتال فرهنگی
 راسخون، درسنامه مهارت های زندگی با
 رویکرد مهارت های دهگانه

۱۲ - نیک خواه، ز، و آقامحمدیان، ع، بررسی
 میزان اثربخشی آموزش گروهی مهارت های
 شناختی- رفتاری بر رضایت مندی زناشویی،
 نخستین کنگره ی آسیب شناسی خانواده،
 تهران: دانشگاه شهید بهشتی، ص ۱۶۰.

۱۳ - سوره حجرات، آیه ۱۰
 ۱۴ - عبد الواحدبن محمد، تمیمی آمدی،
 غرر الحکم و درر الکلم، قم: دارالکتاب الاسلامی،
 ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۱۴۴.

۱۵ - جعفر علوی گنابادی، مهارت های زندگی
 با نگاه دینی: مهارت های خود آگاهی، همدلی
 و حل مسأله، مشهد: دانشگاه علوم اسلامی
 رضوی، ۱۳۹۶، ص ۵۸.

۱۶ - لیلا سلیقه دار، مهارت برای زندگی
 یا زندگی برای کسب مهارت؟ رشد آموزش
 ابتدایی، دوره ی ۱۳، شماره ی ۱، مهر ۸۸
 ۱۷ - ف، یوسفی، رابطه هوش هیجانی

و مهارت های ارتباطی دانشجویان، فصلنامه
 روانشناسان ایرانی، (۹) ۳، ص ۱۳-۵.

۱۸ - سمیه جابری، بررسی رابطه
 مهارت های ارتباطی با صمیمیت زناشویی،
 فصلنامه پژوهش های علوم شناختی و رفتاری،
 دوره ۵، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۴، ص
 ۱۴۳-۱۵۲.

۱۹ - ساموئل گالدینگ، خانواده درمانی،

۶ - سیدروح الله حسین پور، درسنامه
 مهارت های زندگی با رویکرد مهارت های
 دهگانه، ۱۸ مرداد ۱۳۹۷

۷ - عصمت دانش، تاثیر خود شناسی
 اسلامی در افزایش میزان سازگاری زناشویی،
 تازه ها و پژوهش های مشاوره، ج سوم، شماره
 ۱۱

۸ - جعفر بن محمد (منسوب)، مصباح
 الشریعه، بیروت: اعلمی، چاپ اول، ۱۴۰۰،
 ص ۱۳؛ ابن ابی جمهور، محمد بن زین الدین،
 عوالی اللئالی العزیزة فی الأحادیث الدینیة، قم:
 دار سیدالشهداء، چاپ اول، ۱۴۰۵، ج ۴، ص ۱۰۲؛
 فخررازی، محمد بن عمر، التفسیر الکبیر (مفاتیح
 الغیب)، بیروت: دار احیاء التراث العربی، چاپ
 سوم، ۱۴۲۰، ج ۱، ص ۹۱، ج ۹، ص ۴۶۰ و ج ۳۰،
 ص ۷۲۱.

۹ - برنشتاین، فلیپ و ماریسی برنشتاین،
 روش های درمان مشکلات زناشویی، ترجمه:
 حسن تونزنده جانی و نسرین کمال پور، مشهد:
 ناشر زرف، مردییز، ص ۳۶.

۱۰ - سیده مریم طباطبایی ندوشن،
 مهارت هایی برای یک ازدواج موفق، مجله
 پیام زن شهریور ماه سال ۱۳۹۲ شماره ۲۵۸

۱۱ - ادیب راه نسترن، بررسی رابطه ی

ارشد اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله بر صمیمیت زناشویی، تهران: دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی ۱۳۸۹.

۲۸- ر.ک: منوچهر رضاوندی، الناز شکری، تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش طلاق عاطفی و ارتباط مؤثر در زوجین در آستانه طلاق، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آمل، ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، ۱۳۹۶.

۲۹- عباس ملکی، آشنایی با فرآیند تصمیم گیری و انواع مدل های تصمیم گیری، مهدیار، پایگاه جامع مدیریت، ۲۶ مرداد ۱۳۹۶

۳۰- منصوره السادات صادقی، نقش تعامل زوجین در کاربرد مهارت های ارتباطی، فصلنامه خانواده پژوهی، سال نهم، شماره ۳۴، ۱۳۹۲.

۳۱- حانیه محمدی، نقش میانجیگری تفکر خلاق در رابطه تمایز یافتگی خود و خودشکوفایی زوجین مشهد: نشریه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، سال چهاردهم، شماره ۵۰، بهار ۱۳۹۹، ص ۱۲۴-۱۰۷

۳۲- قاضی مرادی، درآمدی بر تفکر انتقادی، ماهنامه الکترونیکی سیب، تیر ۹۹

۳۳- محبوبه موسیوند، اثربخشی آموزش تفکر انتقادی بر سرمایه روانشناختی و صمیمیت زنان و مردان متأهل شهر تهران، مجله علوم روانشناختی، دوره نوزدهم، شماره ۸۵، بهار ۱۳۹۹، ص ۲۳-۱۱

تاریخچه، نظریه و کاربرد، ترجمه فرشاد بهاری، تهران: تزکیه، ۱۳۹۰، ص ۵۰.

۲۰- تری لوکر، مدیریت استرس، ترجمه مهدی رضایی، تهران: دانژه، ۱۳۹۸، ص ۴۹.

۲۱- علیرضا منجمی، استرس، تهران: نشر سلیس، الماس پارسین، ۱۳۹۴، ص ۳۳.

۲۲- ملیحه مکی آبادی، استرس و راههای مقابله با آن، ماهنامه الکترونیکی سیب، بهمن ۹۸.

۲۳- سید کاوه حجت و دیگران، اثربخشی آموزش شیوه های مقابله با استرس بر تعارضات زناشویی در همسران مبتلایان به اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ، مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، تابستان ۹۱، ص ۱۸۵-۱۹۰

۲۴- نصرت... پورافکاری، فرهنگ جامع روان شناسی روان پزشکی، تهران: فرهنگ معاصر، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۴۹۵.

۲۵- ریتالال اتکینسون و همکاران؛ زمینه روان شناسی، رفیعی و همکاران، تهران: ارجمند، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۵۱ و ۵۲.

۲۶- میترا برغندان، پایان نامه ارشد بررسی اثر بخشی آموزش مهارت حل مسأله به شیوه گروهی بر سلامت عمومی و رضایت زناشویی همسران کارمندان مرد طرح اقماری، مجله یافته های نو در روانشناسی، دلتشگاه آزاد اهواز، ۱۳۸۸

۲۷- مریم زارع پور، پایان نامه کارشناسی

منابع و مآخذ

۱. ابن ابی جمهور، محمد بن زین الدین، عوالی اللثالی العزیزة فی الأحادیث الدینیة، قم: دار سیدالشهداء، چاپ اول، ۱۴۰۵ ق
۲. ادیب راد، نسترن، بررسی رابطه ی باورهای ارتباطی با دل زدگی زناشویی، فصل نامه ی تازه ها و پژوهش های مشاوره، ج ۴، شماره ی ۱۳.
۳. برنشتاین، فلیپ و ماری برنشتاین، روش های درمان مشکلات زناشویی، ترجمه: حسن توزند جانی و نسرین کمال پور، مشهد: ناشر زرف، مرندیز.
۴. تری لوکر، مدیریت استرس، ترجمه مهدی رضایی، تهران: دانژه، ۱۳۹۸.
۵. جعفر بن محمد (منسوب)، مصباح الشریعه، بیروت: اعلمی، چاپ اول، ۱۴۰۰.
۶. جعفر علوی گنابادی، مهارتهای زندگی با نگاه دینی: مهارتهای خودآگاهی، همدلی و حل مسأله، مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی، ۱۳۹۶.
۷. حایه محمدی، نقش میانجیگری تفکر خلاق در رابطه تمایز یافتگی خود و خودشکوفایی زوجین مشهد: نشریه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، سال چهاردهم، شماره ۵۰، بهار ۱۳۹۹.
۸. ریتال، ال اتکینسون و همکاران؛ زمینه روان شناسی، رفیعی و همکاران، تهران: ارجمند، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۵۱ و ۵۲.
۹. ساموئل گالادینگ، خانواده درمانی، تاریخچه، نظریه و کاربرد، ترجمه فرشاد بهاری، تهران: تزکیه، ۱۳۹۰.
۱۰. سمیه جابری، بررسی رابطه مهارت های ارتباطی با صمیمیت زناشویی، فصلنامه پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، دوره ۵، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۴.
۱۱. سید کاوه حجت و دیگران، اثربخشی آموزش شیوه های مقابله با استرس بر تعارضات زناشویی در همسران مبتلایان به اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ، مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، تابستان ۹۱.
۱۲. سیدروح الله حسین پور، درسنامه مهارت های زندگی با رویکرد مهارت های دهگانه، ۱۸ مرداد ۱۳۹۷
۱۳. سیده مریم طباطبایی ندوشن، مهارت هایی برای یک ازدواج موفق، مجله پیام زن شهرپور، ماه سال ۱۳۹۲ شماره ۲۵۸.
۱۴. عباس ملکی، آشنایی با فرآیند تصمیم گیری و انواع مدل های تصمیم گیری، مهدیار، پایگاه جامع مدیریت، ۲۶ مرداد ۱۳۹۶
۱۵. عبد الواحد بن محمد، تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، قم: دارالکتاب الاسلامی، ۱۴۱۰.
۱۶. عصمت دانش، تاثیر خود شناسی اسلامی در افزایش میزان سازگاری زناشویی، تازه ها و پژوهش های مشاوره، ج سوم، شماره ۱۱
۱۷. علی اکبر دهخدا، فرهنگ دهخدا،
۱۸. علیرضا منجمی، استرس، تهران: نشر سلیس، الماس پاریسیان، ۱۳۹۴.

۱۹. ف. یوسفی، رابطه هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی دانشجویان، فصلنامه روانشناسان ایرانی، (۳۹).
۲۰. فخررازی، محمد بن عمر، التفسیر الکبیر (مفاتیح الغیب)، بیروت: دار احیاء التراث العربی، چاپ سوم، ۱۴۲۰ ق.
۲۱. گروه نویسندگان پورتال فرهنگی راسخون، درسنامه مهارت‌های زندگی با رویکرد مهارت‌های دهگانه
۲۲. لادن فتی و همکاران، راهنمای عملی برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی: کتاب راهنمای مدرس، تهران: نشر دانژه، ۱۳۸۵.
۲۳. لیلا سلیقه دار، مهارت برای زندگی یا زندگی برای کسب مهارت؟ رشد آموزش ابتدایی، دوره ی ۱۳، شماره ی ۱، مهر ۸۸
۲۴. محبوبه موسیوند، اثربخشی آموزش تفکر انتقادی بر سرمایه روانشناختی و صمیمیت زنان و مردان متأهل شهر تهران، مجله علوم روانشناختی، دوره نوزدهم، شماره ۸۵، بهار ۱۳۹۹.
۲۵. محمد معین، فرهنگ معین
۲۶. مریم زارع پور، پایان نامه کارشناسی ارشد اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله بر صمیمیت زناشویی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی تهران، ۱۳۸۹.
۲۷. ملیحه مکی آبادی، استرس و راههای مقابله با آن، ماهنامه الکترونیکی سیب، بهمن ۹۸.
۲۸. منصوره السادات صادقی، نقش تعامل زوجین در کاربرد مهارت‌های ارتباطی، فصلنامه خانواده پژوهی، سال نهم، شماره ۳۴، ۱۳۹۲.
۲۹. منوچهر رضاوندی، الناز شکری، تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش طلاق عاطفی و ارتباط مؤثر در زوجین در آستانه طلاق، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آمل، ناشر ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، ۱۳۹۶.
۳۰. میترا برغندان، پایان نامه ارشد بررسی اثر بخشی آموزش مهارت حل مسأله به شیوه گروهی بر سلامت عمومی و رضایت زناشویی همسران کارمندان مرد طرح اقماری، مجله یافته‌های نو در روانشناسی، دانشگاه آزاد واحد اهواز، ۱۳۸۸
۳۱. نصرت‌الله پورافکاری، فرهنگ جامع روان‌شناسی - روان پزشکی، تهران: فرهنگ معاصر، ۱۳۷۳.
۳۲. نیک خواه، ز. و آقامحمدیان، ع، بررسی میزان اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های شناختی - رفتاری بر رضایت مندی زناشویی، نخستین کنگره ی آسیب شناسی خانواده، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
۳۳. یاسمن شباسی، مهارت‌های زندگی (آموزش مهارت‌های دهگانه)، ۳۱ فروردین، ۱۳۹۷.

مبانی تربیتی موثر بر کاهش طلاق

منیره زردادخانی - سطح ۲ حوزه

چکیده

در این مقاله به بررسی نقش تربیت خانوادگی افراد در میزان کاهش طلاق پرداخته شده است، چرا که خانواده نقش اساسی در ساختن شخصیت افراد دارد؛ شخصیتی که پایه ریزی آن در دوران کودکی و در درون خانواده شکل می‌گیرد. در این میان نوع تربیتی که خانواده برای فرزندان در نظر می‌گیرد مسیر زندگی افراد را در آینده مشخص می‌کند.

خانواده می‌تواند با سبک تربیتی و انتقالی خود نقش خود را به خوبی ایفا کند و جلوی بسیاری از آسیب‌های اجتماعی، که طلاق نیز جزو آنهاست، را بگیرد، یا با تربیت غیر مناسب باعث ایجاد تنش در زندگی آینده فرزندان خود شوند. در این پژوهش به راهکارهای تربیتی کاهش طلاق، همچون

صبر، قناعت، مسئولیت‌پذیری و محبت پرداخته شده است که البته این صفات اگر در فرد شکل گیرند نه تنها می‌تواند در زندگی مشترک موفق باشد، بلکه در تمامی مراحل زندگی باعث پیشرفت او خواهد شد.

واژگان کلیدی: طلاق، تربیت.

مقدمه

خانواده به عنوان هسته اولیه و مهمترین کانون زندگی انسان در ساختن شخصیت افراد اهمیت ویژه‌ای دارد؛ چرا که اولین جایی است که فرد در آن حضور پیدا می‌کند. بنابراین می‌توان گفت سلامت خانواده نقش مهمی در سلامت فرد و جامعه دارد. به عبارتی داشتن جامعه سالم در گرو سلامت خانواده است. تحقق خانواده سالم نیز به برخورداری افراد از سلامت روان

اکثر مواقع «طلاق» حاصل رفتارهای درونی خانواده است. رفتارهایی که ممکن است ریشه در دوران کودکی داشته باشد. زمانی که تحت تربیت پدر و مادر قرار دارد رفتار والدین با یکدیگر و چشم انداز تربیتی که برای فرزندان در نظر گرفته اند می تواند عامل رفع و یا بروز مشکلات در آینده فرزندان باشد امروزه مسائل مختلفی در امر تربیت دخیل هستند از طرفی مدل ها و الگوهای تربیتی فرلوانی از سوی کارشناسان امر پیشنهاد می شود، اما در این میان، خانواده مهمترین نقش را در امر تربیت دارد خانواده می تواند با سبک تربیتی و انتقالی و سیاست گذاری مناسب نقش خود را به خوبی ایفا کرده و پیامدهای منفی الگوهای غلط تربیتی را با انتقال صحیح ارزشها و هنجارها به طور چشمگیر کاهش دهد.

در نقطه مقابل اگر خانواده نتواند نقش خود را به خوبی به انجام رساند شاهد بسیاری از آسیب های اجتماعی از جمله طلاق هستیم و این نشان دهنده این است که رهایی از این معضل بزرگ تنها با اقدامات دولتی محقق نخواهد شد هر چند که نباید تاثیر این اقدامات را نیز نادیده

داشتن رابطه های مطلوب با یکدیگر بستگی دارد. برای رسیدن به خانواده سالم، والدین باید به نیاز بچه ها توجه کرده و وقت کافی برای رفع آنها در نظر بگیرند. اگر فرزندان در خانواده ای آرام و سالم رشد کنند در بزرگسالی کمتر دچار مشکل شده و اگر با مشکلی هم روبرو شوند سعی در برطرف کردن آن دارند، برعکس اگر خانواده پرتنش باشد و والدین کمتر به تربیت فرزندان اهمیت دهند، این فرزندان در آینده بیشتر در معرض آسیب های اجتماعی قرار می گیرند.

یکی از آسیب های اجتماعی که ضربه خطرناکی به جامعه و خانواده می زند و امروزه بیشتر گریبان اجتماع را گرفته است، مسئله طلاق است. طلاق پدیده ای است چند عاملی و هرگز یک عامل به تنهایی نمی تواند موجبات آن را فراهم کند. اما اکثر اوقات بزرگ ترین مشکلات از جزئی ترین مسائل ایجاد می شود. همین جزئیات و جرقه های کوچک اگر برطرف نشود باعث ایجاد آتش های بزرگ می شود که ویرانی خانواده را به دنبال دارد^۱

گرفت بلکه در ابتدا خانواده‌ها باید بستر مناسب برای رشد فرزندان را فراهم کنند.

مفهوم شناسی

طلاق، از نظر لغوی به معنای رها شدن است^۲ و کتاب‌های فقهی و حقوقی به «زدن قید نکاح با صیغه خاص» تعریف شده است.^۳

تربیت در لغت به معنای «پرورتن، پروراندن، آداب و اخلاق را به کسی آموختن» آمده است^۴ در اصطلاح اینگونه تعریف شده است: «تربیت، پرورش دادن یعنی استعدادهای درونی را که بالقوه در یک شیء موجود است به فعلیت در آورده و می‌پروراند.»^۵ پیامبر اسلام می‌فرماید: «الناس معادن کمعادن الذهب والفضة؛ مردم معدن‌هایی هستند همچون معادن طلا و نقره»^۶ با تربیت صحیح می‌توان این معادن گران‌قیمت را به بهره‌برداری رساند و استعدادهای نهفته را شکوفا ساخت.

تأثیر تربیت بر کاهش

طلاق

روان‌شناسان بر این باورند که شخصیت افراد در کودکی شکل می‌گیرد^۷ این نشان

دهنده اهمیت تربیت خانوادگی در جامعه است. بدین منظور بهتر است والدین وقت کافی برای تربیت، بلوغ و ازدواج فرزندان خود اختصاص دهند و به فکر تربیت کودک که جوان آینده است باشند. جوانی که در آینده ازدواج کرده و تشکیل خانواده می‌دهد تربیت خانوادگی اش می‌تواند تاثیر مهمی در پایداری زندگی مشترکش و یا فروپاشی آن داشته باشد. به طور معمول بیشترین مشکلات موجود در تربیت افراد از محیط خانه سرچشمه می‌گیرد. اگر فرد از همان ابتدا تحت تربیت والدینی فهیم و با کمال قرار گیرد، در آینده به وظایف خود در برابر خانواده، دوستان و به طور کلی اجتماع بهتر عمل خواهد کرد و خود نیز برای تربیت نسل آینده جدیت بیشتری به خرج خواهد داد^۸ و این مهم همت والدین را می‌طلبد که علاوه بر تأمین مسائل مادی فرزندان، به نیازهای معنوی آنها نیز پاسخ مناسب بدهند.

اینکه گفته می‌شود برای تربیت فرزند سال‌ها قبل از تولد (برخی روانشناسان می‌گویند بیست سال قبل از تولد) او باید به فکر تربیتش بود یعنی چه؟ آیا فرد از

آینده و چالش‌های پیش رو باشد و از آنجا که کودکی بهترین زمان شکل‌گیری شخصیت افراد است باید آنها را با تعالیم اجتماعی اسلام آشنا کرده و به آنها آموخت که برنامه‌های دینی علاوه بر فواید اخروی در این جهان نیز موجب سعادت و امنیت انسان است.^۱ تعالیمی چون صبر، مسئولیت‌پذیری، قناعت، محبت و رزیدن و... نقش اساسی در زندگی انسان دارد و می‌تواند حلال بسیاری از مسائل و مشکلات پیش روی فرد باشد، این مهارت‌ها باید به کودک آموزش داده شود تا در مواقع رویارویی با مشکلات زندگی بتواند به بهترین شیوه آن را حل کند.

راهکارهای تربیتی موثر در کاهش طلاق

امروزه تربیت الگویی یکی از مهمترین انواع تربیت شمرده می‌شود و والدین نیز به عنوان اولین الگوهای زندگی هر فرد هستند. بنابراین اولین قدم در امر تربیت عامل بودن والدین به راهکارها و اصول صحیح تربیت است. همچنان که امیرالمومنین علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «كَيْفَ يَصْلِحُ غَيْرُهُ مَنْ لَمْ يَصْلِحْ نَفْسَهُ؛ کسی که خود را اصلاح نکرده است

وقتی خود کودک است، باید به فکر تربیت کودک آینده‌اش باشد؟ به نظر اینگونه است که والدین باید فرزند خود را آنگونه تربیت کنند که او نیز بتواند فرزندی فهیم در آینده تربیت کند. به فرموده امام علی علیه‌السلام: «فرزندان خود را برای غیر زمان خودتان تربیت کنید.»^۲

تربیت صحیح فرزندان از مهمترین وظایف پدر و مادر است آنها باید طوری فرزند را تربیت کنند که بتواند در بزرگسالی نقش خود را برای ساختن آینده‌ای بهتر و روشن‌تر ایفا نماید. تربیت صحیح با ایجاد حس امنیت، کودک را به سمت صبر، بردباری و همکاری و ارتباط سالم با دیگران سوق می‌دهد در خانواده‌هایی که از حس انسجام بیشتری برخوردارند آسیب‌های اجتماعی همچون طلاق در بین فرزندان آنها کمتر به چشم می‌خورد.

طلاق به عنوان معضلی که امروزه بیشتر در سطح جامعه دیده می‌شود یکی از آسیب‌های اجتماعی است که می‌تواند منشأ آن، تربیت غیر صحیح دوران کودکی باشد. والدینی که برای آنها زندگی آینده فرزندانشان مهم است باید بکوشند تا فرزند را به گونه‌ای تربیت کنند که آماده زندگی

دنیای امروز دنیای سرعت است. سرعت در کنار مزایایی که داشته، باعث شده است که بشر دچار «شتاب زدگی» شود و این خصلت زندگی های مشترک را هم تحت تاثیر خود قرار داده است. به گونه ای که گاهی افراد در خانواده، در مواجهه با اولین مشکلات به آخرین راه حل حذف، بعبارت دیگر طلاق می اندیشند. حال اگر این افراد به جای این شتابزدگی صبر پیشه کنند خواهند توانست راه حل های بهتری برای مشکل خود بیابند.

چگونه می تواند دیگران را اصلاح کند»^{۱۱} این یعنی ابتدا خود را اصلاح کنند تا بتوانند روی دیگران نیز تاثیر گذار باشند.

چنانچه والدین الگوی موثری برای فرزند خود باشند و با او خوب ارتباط بگیرند و رفتار سنجیده ای از خود نشان دهند و احکام اسلام را به درستی اجرا کنند به طور ناخودآگاه روی رفتار فرزند تاثیر می گذارند.

خانواده هایی که والدین با یکدیگر مهربان هستند و در هنگام بروز مشکلات صبر کرده و با همکاری یکدیگر در صدد رفع مشکل بر می آیند، فرزندان نیز تحت تاثیر این رفتارها قرار می گیرند. در حقیقت والدین به صورت عملی به تربیت فرزندان پرداخته اند. قطعاً این نحوه تربیت در کاهش آسیب های اجتماعی از جمله طلاق، نقش مهمی خواهد داشت.

روش الگویی دقیقاً همان سخن گهر بار امام صادق علیه السلام است که می فرمایند: «کونوا دعاء الناس بغير السننکم؛ دیگران را به غیر زبان خود به نیکی دعوت کنید»^{۱۲} مردم را بوسیله کردار و عمل خود و نه از طریق تذکر زبانی به راه درست هدایت کنید. مسلماً فرزندان هم از این قاعده مستثنی نیستند و چه بسا بیشتر نیاز باشد که بوسیله کردار ما تربیت شوند.

راهکارهای تربیتی بسیاری برای کاهش طلاق وجود دارد که در اینجا به چند مورد اشاره می شود:

۱. صبر

صبر از راهبردی ترین موضوعات زندگی است. انسان اگر بخواهد از زیر بار مشکلات

راهکارهای آموزش صبر به فرزندان

* الگوی خوبی باشید

همانطور که قبلاً ذکر شد رفتار والدین مهمترین مبدل تربیتی است. اگر والدین در برابر مشکلات کوچک و بزرگ صبور باشند، بر کودک آثار مهمی خواهد داشت. اگر والدین در مواجهه با مشکلات خرد و کلان زندگی لب به اعتراض بکشایند و کم‌طاقتی ابراز کنند، آیا کودک آموزش خوبی خواهد دید؟

حتی رفتارهای جزئی و کوچک والدین، درسهایی بزرگی به کودک می‌دهد و توانایی لازم برای واکنش نسبت به مشکلات زندگی را برای کودک فراهم می‌کند.^{۱۵} رفتار مادر زمانی که از موضوعی ناراحت است و پدر خسته از راه می‌رسد، این که چگونه موضوع را با پدر در میان می‌گذارد و پدر چه واکنشی نشان می‌دهد همه و همه موضوعاتی است که از نگاه ریزبین کودک دور نمی‌ماند؛ هرچند که این مسائل از نظر بیشتر افراد بی‌اهمیت به نظر می‌رسد.^{۱۶}

درونی و بیرونی زندگی به سلامت بیرون آید باید به صبر به عنوان مهمترین ابزار بنگرد.

دنیای امروز دنیای سرعت است. سرعت در کنار مزایایی که داشته، باعث شده است که بشر دچار «شتاب زدگی» شود و این خصلت زندگی‌های مشترک را هم تحت تاثیر خود قرار داده است. به گونه‌ای که گاهی افراد در خانواده، در مواجهه با اولین مشکلات به آخرین راه حل حذف، بعبارت دیگر طلاق می‌اندیشند. حال اگر این افراد به جای این شتابزدگی صبر پیشه کنند خواهند توانست راه حل‌های بهتری برای مشکل خود بیابند.

والدین نقش اساسی در آموختن صبر به کودک بر عهده دارند. هنگامی که در خانه همه اعضای خانواده صبور باشند علاوه بر آرامشی که در خانه حاکم می‌شود و اعضا از این شرایط لذت می‌برند فرزندان نیز متوجه می‌شوند که با صبر بیشتر به نتیجه مطلوب می‌رسند.^{۱۳} اگر صبر از همان دوران کودکی به افراد آموزش داده شود در آینده از بروز و تشدید بسیاری از مسائل روانی، خانوادگی و اجتماعی پیشگیری می‌شود.^{۱۴}

* اجازه دهید انتظار بکشند

گاهی پاسخ به نیازهای غیر ضروری کودک را به تاخیر بیندازید. در مواجهه با نیازهای کودک؛ باید حساب شده عمل کرد. گاهی باید برخی خواسته هایش را بدون پاسخ گذاشت تا متوجه شود که قرار نیست به همه خواسته هایش برسد و گاهی با تاخیر در برآوردن نیازش به او مهارت تاب آوری و صبر آموزش داده می شود. کودکانی که بلافاصله نیازهایشان برآورده می شود کم صبر و متوقع و حساس بار می آیند و در بزرگسالی و در جامعه با چالشهای جدی روبرو می شوند. در حالیکه اجتماع همچون پدر و مادر پذیرای تمام خواسته های او نیست که همچون والدین، خواسته های فرد را در لحظه و بدون مخالفت تامین کند. برای مثال اگر باتری اسباب بازی اش تمام شده فوراً باتری نو در اختیار او قرار ندهید و اجازه دهید که کودک بفهمد برطرف کردن نیازهای او در صدر اولویت های دیگران نیست.

* برقراری نظم و انضباط در خانواده

یکی از عواملی که در ایجاد رفتارهای غیر صبورانه در کودکان نقش دارد، نظم و انضباط ناکافی در خانواده است. مانند اتفاق های غیر قابل پیش بینی چون مشاجرات زیاد والدین و سفرهای ناگهانی و یا مشخص نبودن ساعت خواب و... زمانی که کودک در جوّی پر تنش و آشفته بزرگ می شود صبوری را یاد نخواهد گرفت.

* مشارکت دادن کودک در کارهایی که زمان می برد.

کودکان را در کارهای خانه مشارکت دهیم تا مراحل کار را ببینند و درک کنند که همه چیز برای آماده شدن نیاز به زمان دارد. مثلاً برای کاشت گیاه از او کمک خواسته و نگهداری از گیاه را بر عهده او بگذاریم. رشد گیاه معمولاً به زمان زیادی نیاز دارد و رسیدگی به این گیاه در طول رشد به آموزش صبر در کودک کمک می کند.

* مسئولیت پذیری

مسئولیت پذیری که به عنوان یکی از عوامل مهم در موفقیت انسان است، در خانواده و روابط اجتماعی شکل می گیرد. والدین در این میان نقش محوری در انتقال این روحیه به فرزند را دارند. بسیار مهم است والدین از همان دوران کودکی بتوانند به فرزند خود آموزش دهند که هر نقشی که بر عهده می گیرد وظایفی هم به او واگذار می شود.

نقش همبازی، برادر یا خواهر بزرگ یا کوچک بودن، یا نقش دانش آموز، هر کدام وظایف متفاوتی دارد. وقتی فرزند این موضوع را در کودکی و نوجوانی درک کند هر تعهدی که به او واگذار شود سعی می کند به خوبی از عهده آن مسئولیت برآید. بسیاری از والدین از این نقش حیاتی خود غافل هستند و تا مدت ها همه کارهای کودک را خودشان انجام می دهند.

باید به این والدین گفت سرتاسر زندگی ما آمیخته با مسئولیت هایی است که در قبال پروردگار عالم و دیگران داریم. **فرزندان باید بیاموزند در زندگی خود مسئولیت پذیر باشند تا از**

پس این مسئولیت ها برآیند. اگر

در تربیت فرزندانمان کوتاهی کنیم و آنها را مسئولیت پذیر بار نیآوریم، آنها در آینده نمی توانند وظایف فردی، دینی، خانوادگی و اجتماعی خود را عمل کنند. کما اینکه در جامعه افرادی دیده می شوند که در انجام امور محوله، تعهد کافی ندارند کسی که در دوران کودکی مسئولیت پذیری را نیاموزد، در همه ی زمینه ها و زندگی مشترک نیز به آن بی توجه خواهد بود. عدم قبول مسئولیت امروزه یکی از مهمترین علل طلاق به شمار می آید.^{۱۷} این عامل نشان دهنده این است که جامعه و به خصوص خانواده ها در مسئولیت پذیر کردن افراد نتوانسته اند به خوبی نقش خود را ایفا کنند. برای اینکه والدین بتوانند فرزندان مسئولیت پذیر داشته باشند توجه به چند نکته لازم است:

(۱) الگو بودن

والدین بهترین الگوهای فرزندان هستند. جدیت، تلاش و استقامت والدین در انجام وظایف و همچنین برخورد مقتدرانه با شکست ها بزرگترین درس ها را به کودک می آموزد. والدینی که خود در انجام

مسئولیت هایشان سستی می‌ورزند توفیق چندانی در مسئولیت پذیر کردن کودکان نخواهند داشت.

۲) آموزش پذیرش اشتباه

اگر فرزندان کاری را اشتباه انجام دادند و او را شماتت نکنید سعی کنید نه آنها را بترسانید و نه آنکه خیلی ساده از کنار آن بگذرید او را متوجه کنید که باید اشتباهش را بپذیرد و آن را جبران کند. مثلاً اگر کودکی لیوان شیر را می‌ریزد به او دستمال بدهید تا تمیز کند یا اگر نوجوانتان به خاطر اتلاف وقت سرویس را از دست داده با اتوبوس به مدرسه برود آنها باید یاد بگیرند که مسئولیت اشتباهشان را بپذیرند. قبول اشتباه یکی از بهترین راهکارها در زندگی است و این باعث می‌شود فرد برای هر آنچه انجام داده مسئول باشد. اگر افراد در زندگی مشترک اشتباهات خود را بپذیرند بسیاری از مشکلات رفع خواهد شد.

۳) مشارکت دادن فرزندان در کارهای خانه

سهیم کردن فرزندان در کارهای روزانه خانه نه تنها به نفع خانواده است بلکه

شایستگی و مسئولیت را در آنها تقویت می‌کند. فرزند شما با تجربه و مهارت‌هایی که در کنار شما می‌آموزد چگونگی مقابله با مشکلات و قبول مسئولیت را یاد خواهد گرفت. آنها در کودکی و نوجوانی فرصت تجربه‌ی شکست، اشتباه کردن و رفع اشتباهات خود را داشته‌اند و در بزرگسالی از اشتباهات خود پشیمان نمی‌شوند.

نگاه مثبت به زندگی و امید به آینده نتیجه تجارب خوشایند است که فرزندان ما از انجام مسئولیت‌های کوچک مانند کمک در کارهای خانه آموخته‌اند.

کارهایی مانند مرتب کردن اسباب بازی‌ها برای بچه‌های کوچکتر، کمک کردن هنگام پختن غذا برای دختران، خرید مواد غذایی توسط نوجوان و یا حتی برخی از نوجوانان توانایی تعمیر بعضی لوازم را نیز دارند. آموزش این موارد به افراد کمک می‌کند که در آینده بهتر از عهده کارها برآیند.

۴) در نظر گرفتن اصل تدریج

باید به تدریج و با در نظر گرفتن توانمندی فرزند، کارهایش را به خودش

می‌ریزد.

باید توجه داشت که ثروت و امکانات برای تامین رفاه معیشتی، آرامش روح و سکون خاطر است و نباید گذاشت به مایه‌ی تشنج و اختلاف تبدیل شود. به کارگیری عقل و تدبیر در مسائل اقتصادی، خانوادگی ایجاد می‌کند که از چشم هم‌چشمی و رقابت‌های کمرشکن یا حسادت‌های خانمان برانداز به دور هستند.^{۱۸}

امام صادق علیه‌السلام در حدیثی می‌فرماید: «مَنْ قَنَعَ بِمَا رَزَقَهُ اللَّهُ فَهُوَ مِنْ أَغْنَى النَّاسِ؛ هر کس به هر آنچه خدا روزی‌اش کرده قانع باشد از بی‌نیازترین مردم است.»^{۱۹} قناعت از شیوه‌های خردمندانه در مصرف و خرج است. همچنین تضمین‌کننده آرامش و سازگاری همسران است و نبود آن زمینه‌ساز سلب آرامش خانوادگی می‌شود. قناعت از چنان اهمیتی برخوردار است که امام سجاد علیه‌السلام در پاسخ به فردی که جویای برترین اعمال شده بود فرمودند: «هوان یقنع بالقومه. برترین عمل این است که از آنچه در دست توست قانع باشی.»^{۲۰}

قناعت ثمرات فراوانی می‌تواند داشته باشد که اولین آن آرامش و راحتی فرد است و این آسایش زمینه‌برخورداری همسران از

واگذار کرد. مسئولیت باید متناسب با رشد شناختی، اجتماعی، روانی و معنوی کودک باشد و مسئولیتی که بر عهده کودک است نباید بیش از حد توانمندی و سن کودک باشد. همانطور که کودکان از دوره نوبیایی به سمت دوره پیش‌دبستانی و بیشتر رشد می‌کنند به آنها مدیریت و وظایف پیچیده‌تر را بیاموزید.

قناعت صفتی است

که به صورت ذاتی در انسان وجود ندارد بلکه باید آن را کسب کرد. معمولاً در خانواده‌هایی که برای مسائل اقتصادی برنامه‌ریزی دارند و دخل و خرج را با هم می‌سنجند کم‌کم بچه‌های این روش را یاد می‌گیرند

* قناعت

از آفت‌های که هر خانواده را تهدید می‌کند رشد خواسته‌ها و انتظارات همسران از یکدیگر است، به گونه‌ای که این قبیل توقعات به مرز غیر منطقی می‌رسد و با مطرح شدن آنها آرامش زندگی بهم

زندگی دلپذیر و گوارا را فراهم می‌سازد. باید توجه داشت که قناعت خاص ندارها نیست بلکه کسانی هم که دارایی در اختیار دارند هم لازم است که قناعت کرده و از تجمل دوری کنند به فرموده مقام معظم رهبری: «از قناعت خجالت نکشید و بعضی‌ها خیال می‌کنند که قناعت مال آدم‌هایی تهیدست و فقیر است و اگر آدم داشت دیگر لازم نیست قناعت کند، نه قناعت یعنی در حد لازم، در حد کفایت انسان توقف کند»^{۳۲}

قناعت صفتی است که به صورت ذاتی در انسان وجود ندارد بلکه باید آن را کسب کرد. معمولاً در خانواده‌هایی که برای مسائل اقتصادی برنامه‌ریزی دارند و دخل و خرج را با هم می‌سنجند کم‌کم بچه‌ها این روش را یاد می‌گیرند اما برای نهادینه کردن بهتر این صفت در کودک رعایت چند نکته لازم است:

(۱) الگوسازی

از آنجا که والدین اولین الگوهای رفتاری کودک هستند باید موازنه‌ای معقول بین دخل و خرج ایجاد کنند. آنها باید با یکدیگر تفاهم داشته، به طوری که زن قناعت

پیشه کند و مرد نیز تلاش خود را در رفع نیازهای خانواده انجام دهد. در این صورت بسیاری از مشکلات از بین خواهند رفت. مثلاً مادر لباسی را که پاره شده اما هنوز امکان استفاده از آن وجود دارد را می‌دوزد و استفاده می‌کند به کودک می‌آموزد که وسایل را تا زمانی که می‌توان از آن بهره برد نباید دور انداخت. این صبر و قناعت مادر و تلاش پدر کودک را نیز برای زندگی آینده آماده می‌کند.

(۲) داستان

از آنجا که داستان‌گویی وسیله خوبی برای ایجاد حس تفاهم بین والدین و کودک است و به وسیله آن می‌توان کودک را با آداب و سنن جامعه آشنا کرد بهتر است برای آموزش فرزندان از داستان استفاده کرد.^{۳۳} داستان‌هایی که در آن افراد پرتلاش و قانع وجود داشته باشند؛ و به این وسیله فرد را برای زندگی آینده آماده کنند.

(۳) اعتدال در برآوردن نیازهای کودک

در برآوردن نیازهای کودک آن‌قدر زیاد

و صبوری دیدن، و از همه مهمتر عشق ورزیدن مورد عشق واقعی شدن است.^{۳۴} اگر تنها همین نکته یعنی اصل محبت ورزیدن در زندگی مراعات شود بسیاری از مشکلات زندگی جوانان حل شده و جلوی طلاق های زیادی گرفته می شود. البته باید محبت به درستی تعبیر شود؛ «منظور از محبت صمیمیت همراه با مسئولیت متقابل بین دختر و پسر است که بدانند حالا بعد از این یک واحدند و یک هدف را دنبال می کنند»^{۳۵} نه آن حالت هیجانی جنسی که به شکل خاص ظاهر می شود.

حال این تلاش پدران و مادران را می طلبد که فرزندان را با محبت تربیت کنند ابراز محبت به فرزندان تنها خدمت به آنان نیست، بلکه خدمت به فرزندان آنان و در اصل خدمت به یک نسل است. به فرزندان باید محبت کرد تا آنان نیز محبت کردن به اعضای خانواده شان را بیاموزند.^{۳۶} فردی که از کودکی محبت دیده و محبت کرده، این اخلاق را با خود از خانه پدری به زندگی مشترک خواهد برد.

برای اینکه بتوان فرزندان با محبت تربیت کرد برخی نکات باید رعایت شود:

سخت گیری کردنه زیاده روی، بلکه باید اعتدال در اجابت خواسته هایش رعایت شود. اگر همه خواسته هایش برآورده شود ممکن است در آینده اگر به خواسته اش نرسد دچار سرخوردگی شود و همچنین اگر همه نیازهایش سرکوب شود هم باعث حریص شدن او خواهد شد. فردی که در کودکی همه ی نیازهایش برآورده می شود، اگر در زندگی مشترک نتواند به خواسته هایش برسد باعث ناراحتی او شده و در برخی موارد باعث جدایی می شود.

۴) محبت

محبت اصلی فراموش نشدنی و مسئله ای کاملاً بنیادی در تربیت [دینی] است. هرگاه نیاز فطری به محبت به درستی پاسخ داده نشود ممکن است انسان به انحراف کشیده شود، زیرا انسان به طور فطری دوست دارد هم محبت کند و هم ببیند. حال اگر محبت خواهی در مسیر محبت های حقیقی قرار نگیرد این احساس رنگ مجاز به خود گرفته و منحرف می شود.^{۳۷} باید دانست که ازدواج نوعی داد و ستد است. دل دادن و دل گرفتن، گذشت کردن و گذشت دیدن، صبر کردن

۵) الگو باشید

صمیمیت بین پدر و مادر در درجه اول و صمیمیت بین والدین و فرزندان در جای خود، در تحکیم روابط خانوادگی سالم برای داشتن یک خانواده متعادل بسیار با اهمیت است. ابراز محبت مناسب والدین نسبت به یکدیگر، الگوی مناسبی از رفتارهای عاطفی در اختیار فرزندان قرار می‌دهد. اگر فرزند ببیند که اعضای خانواده با یکدیگر مهربان هستند و ابراز محبت می‌کنند و شیرینی آن را بچشمه در آینده یک فرد با محبت خواهد شد. همین محبت جلوی بسیاری از مشکلاتی که در زندگی مشترک ممکن است پیش بیاید را خواهد گرفت.

محبت به کودک وقت گذاشتن برای رفع نیازهای اوست. زمانی که کودک صحبت می‌کند و به حرفهای او توجه می‌شود، در واقع نوعی ابراز محبت به کودک است.

۷) کم کردن خشونت در خانه

رفتارهای خشونت بار در مقابل کمبودها در خانواده، به کودکان شکست و ناامیدی و ضعف را القا می‌کند. در حالیکه اگر مادر یا پدر مجهز به مهارت تاب‌آوری باشد و در مواجهه با کاستیها با آرامش برخورد کند، کودک یاد می‌گیرد که بجای کج خلقی، در مقابل مشکلات باید ایستاد و دنبال راه حل گشت.

۶) به کودک ابراز محبت کنید

ابراز محبت می‌تواند کلامی باشد مثل اینکه به فرزند گفته شود: دوست دارم، یا اگر هنگام صدا زدن از الفاظ زیبا استفاده شود نیز خود نوعی ابراز محبت کلامی است. گاهی می‌توان به وسیله بغل کردن و بوسیدن فرزند به او ابراز محبت کرد و یا با خرید هدیه‌ای هرچند کوچک محبت خود را به او نشان داد. یکی دیگر از راه‌های ابراز

۸) محبت بی‌قید و شرط

محبت به فرزند باید بی‌قید و شرط باشد. زیرا عشق مشروط موجب ضعف اعتماد به نفس در کودک می‌شود. مثلاً چنانچه بگویید اگر زیباترین نقاشی را بین دوستانت بکشی، تورا دوست دارم؛ این جمله باعث اضطراب کودک در هنگام نقاشی کشیدن می‌شود و در آخر اگر نقاشی بقیه دوستانش زیباتر از او بودند احساس امنیت را

از دست خواهد داد. لذا عزت نفسش پایین می آید.^{۳۷}

نتیجه گیری

خانواده بعنوان اولین اجتماع و والدین مهمترین مربیان کودک هستند. فرزندان با مشاهده رفتار والدین سبک زندگی خود را در آینده انتخاب می کنند. آنها همان چیزی می شوند که والدینشان هستند. برای مقابله با شیوع طلاق، از کودکی مهارت های زندگی باید آموزش داده شود. این مهم مستلزم توجه به آموزش والدین در کسب مهارت ها و ارائه آنها به فرزندان است؛ مهارت هایی همچون صبر، تاب آوری، قناعت و... که نقش اساسی در حل مسائل و مشکلات دارد. برای کاهش معضل طلاق تمام احاد جامعه باید تلاش کنند و در این بین نقش خانواده پررنگ تر است.

پی نوشت ها

۱. مریم رضایی، مبعوضیت طلاق در اسلام، مجله رواق اندیشه ۱۳۸۳، شماره ۳۹
۲. آذرتاش آذرنوش، فرهنگ معاصر عربی فارسی، نشر نی، ۱۳۸۵، چاپ هفتم، ص ۴۰۲.
۳. محمد حسن النجفی الجواهر، جواهر

الکلام، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ هفتم، ۱۳۶۲، ج ۳۲، ص ۲.

۴. حسن عمید، فرهنگ فارسی عمید، تهران، اشجع، ۱۳۸۹، ص ۳۱۶.

۵. مرتضی مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، تهران، صدرا ۱۳۸۰، صفحه ۵۶.

۶. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، بی تا، ج ۵۸، ص ۶۵.

۷. احمد مرادی و دیگران، روان شناسی شخصیت، دومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شادگان، اسفند ۱۳۹۳، ص ۳۹۷.

۸. شکیبا سادات جوهری، گفتارهایی در رابطه با روابط والدین با فرزندان، قم، دفتر عقل، ۱۳۸۸، ص ۱۸.

۹. ابن اَبی الحدید، عبد الحمید بن هبء الله، شرح نهج البلاغه لابن اَبی الحدید ج ۲۰، ص ۲۶۷، قم، مکتبه آیه الله المرعشی النجفی، چاپ اول، ۱۴۰۴ ق

۱۰. صالح حسن زاده، عوامل تحکیم خانواده در فرهنگ اسلامی دوره ۴، شماره ۱۵، زمستان ۹۲، ص ۴۵-۴۸.

۱۱. محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، تصحیح رجایی، قم انتشارات دارالکتب الاسلامی، ۱۴۱۰ ق، ج ۱، ق ۵۱۷.

۱۲. محمد بن اسحاق کلینی رازی، الکافی،

تهران، اسلامیه، چاپ دوم، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۷۸.
۱۳. سایت راسخون به آدرس. rasekhoon.net

انتشار ۱۳۹۹/۲/۲۷، بازدید ۱۴۰۰/۱۲/۳.

۱۴. باقر غباری بنابه آموزش صبر به کودکان برای ارتقای سلامت معنوی آنان، راهنمای والدین، شماره ۱، ص ۵۴.

۱۵. راسخون، همان.

۱۶. رک علی کمیجانی،

۱۷. باشگاه خبرنگاران جوان به ادرس. vjc

News، بتاریخ ۱۴۰۰/۶/۱۴.

۱۸. جواد محدثی، راه زندگی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۷، ص ۲۶.

۱۹. محمدباقر مجلسی، همان، ج ۷۴، ص ۴۵.

۲۰. محدث نوری مستدرک الوسائل بیروت، مؤسسه ال البيت عليهم السلام لإحياء التراث، ۱۴۰۸ ق، ج ۱۵، ص ۲۳۲.

۲۱. محمدجواد حاج علی اکبری، مطلع عشق، گزیده‌ای از رهنمودهای رهبری به جوانان، تهران دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۷، ص ۱۲۷.

۲۲. علی قائمی، تربیت و بازسازی کودک، چاپ نهم، قم، انتشارات امیری، ۱۳۷۴، ص ۱۸۱.

۲۳. محسن عباسی ولدی من دیگر ما، کتاب دوم، قم، آیین فطرت، ۱۳۹۷، ص ۲۰.

۲۴. مهدی صدری، آیین دلبری، قم

عطریاس نقش نگین، ۱۳۸۸، ص ۲۲.
۲۵. محمدجواد حاج علی اکبری، همان، ص ۹۸.

۲۶. عباس ولدی، همان، ص ۱۰۰.

۲۷. رک فاطمه سادات آقا میری، عطیه الهی قم، انتشارات بوستان کتاب ۱۳۹۵.

منابع و مآخذ

۱. آذرنوش، آذرتاس، فرهنگ معاصر عربی فارسی، نشر نی، ۱۳۸۵.

۲. جوهری، شکیبا سادات، گفتارهایی در رابطه با روابط والدین با فرزندان، قم، دفتر عقل، ۱۳۸۸.

۳. حاج علی اکبری، محمدجواد، مطلع عشق، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۷.

۴. عباسی اصل، زهرا و دیگران، خشت اول، مشهد، انتشارات بوی بهشت، ۱۳۹۲.

۵. عمید حسن، فرهنگ فارسی عمید، تهران، اشجع، ۱۳۸۹.

۶. قائمی، علی، تربیت و بازسازی کودک، چاپ نهم، انتشارات امیری، قم، ۱۳۷۴.

۷. کمالی، فرحناز، دانستنی‌های تربیت کودک، تهران، دانشیاران ایران، ۱۳۹۴.

۸. کمیجانی، علی، آموزش کاربردی هوش مالی به کودکان، بی جا، انتشارات ارشدان، ۱۳۹۸.

۹. لاهی، جسیکا، ارمغان شکست، ترجمه

علوم تربیتی دانشگاه آزاد واحد شادگان، اسفند
۱۳۹۳.

سایتها

۱. خبرگزاری ایمننا imna.ir.
۲. راسخون rasekhoon.net.

ریحانه کربلایی، اصفهان، مهرستان، ۱۳۹۹.
۱۰. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت،

داراحیاء التراث، بی تا.

۱۱. محدثی، جوادراه زندگی، تهران، دفتر نشر

فرهنگ اسلامی، ۱۳۹۷.

۱۲. مطهری، مرتضی، تعلیم و تربیت در

اسلام، تهران، صدرا، ۱۳۸۰.

۱۳. نباتی، احمد آیین شکوفایی، قم، جلال

الدین، ۱۳۹۰.

۱۴. نجفی الجواهر، محمدحسن، جواهر

الکلام، بیروت دارالاحیاء التراث العربی، چاپ هفتم،

۱۳۶۲.

۱۵. نوری، محدث، مستدرک الوسائل، بیروت،

مؤسسه ال بیت علیهم السلام لإحياء التراث،

۱۴۰۸ق.

مجلات

۱. حسن زاده، صالح، عوامل تحکیم خانواده در

فرهنگ اسلامی، دوره ۴، شماره ۱، زمستان ۱۳۹۲.

۲. رضایی، مریم، مبغوضیت طلاق در اسلام،

مجله رواق اندیشه، ۱۳۸۳، شماره ۳۹.

۳. غباری بناب، باقر، آموزش صبر به کودکان

برای ارتقای سلامت معنوی، راهنمای والدین،

شماره ۱۵.

۴. مرادی، احمد و دیگران، روان شناسی

شخصیت، دومین کنفرانس ملی روان شناسی و

مبانی اخلاقی طلاق با رویکرد آیات طلاق

فاطمه ترابی - سطح ۲ حوزه کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث

چکیده

این پژوهش با استفاده از آیات طلاق در قرآن، به بررسی مبانی اخلاقی طلاق می‌پردازد. موضوع طلاق در آیات متعددی در سوره های بقره، طلاق، نساء و احزاب مطرح شده است. طلاق مبعوض ترین حلال خدانودی است و تا ضرورت ایجاب نکند نباید به وقوع بپیوندد. اما اگر هریک از زن و مرد قادر به ادامه زندگی مشترک نباشند خدانود راه طلاق را قرار داده است. در اسلام حق طلاق به مردان اختصاص دارد از این رو سفارش های قرآنی بیشتر خطاب به مردان بوده و وظایف اخلاقی آنان در حفظ نظام خانواده سنگین تر است. ولی در عین حال زنان هم نسبت به مسئولیت حفظ و جلوگیری از فروپاشی

خانواده، وظایف خاص خود را دارند. از آن جا که در جامعه کنونی، سبک زندگی زناشویی و سبک جدایی از جهت اصول اخلاقی با احکام شریعت، مطابقت چندانی ندارد؛ لذا رعایت دقیق اخلاق مدنظر خدانود می تواند زمینه را برای آشتی و رجوع مجدد زوجین به زندگی مشترک فراهم سازد.

مهم ترین مبانی اخلاقی طلاق در قرآن عبارتند از: رعایت تقوا، مراعات عده، خوش رفتاری و دوری از ظلم، پرهیز از کارشکنی و توجه به امور تربیتی فرزندان.

واژگان کلیدی: طلاق - اخلاق -

آیات طلاق - خانواده - تقوا - عده

بوده و به معنای آزاد کردن، ترک کردن و در نهایت خالی شدن و رهایی از عقد و پیمان مطرح می‌باشد.^۲ ابن فارس نیز در کتاب معجم اللغه، طلاق را «رها کردن و فرستادن» معنا کرده است.^۳ صاحب کتاب التحقیق، طلاق را برداشتن محدودیت دانسته است. خواه این محدودیت طبیعی باشد و یا به واسطه عهد و پیمان باشد.^۴ طلاق در اصطلاح شرعی، به معنای جدایی زن از همسر در امر نکاح و زناشویی است. محققان در تعریف اصطلاحی طلاق، تعاریف متعددی آورده‌اند. برخی از تعاریف عبارتند از:

«طلاق، زایل کردن عقد از دواج با لفظ مخصوص است.»^۵

«طلاق، باز کردن عقد نکاح به علتی که از جانب زوج صورت می‌گیرد.»^۶

علامه طباطبایی نیز درباره معنای طلاق، بیان می‌دارند: «اصل معنای طلاق، آزاد شدن از قید و بند بوده ولی به عنوان استعاره در رها کردن زن از قید از دواج استعمال شده است.»^۷

۱-۲- مفهوم اخلاق

واژه اخلاق جمع «خُلُق» که در لغت به

مقدمه

اخلاق، گم‌شده‌ی بشر در عصر کنونی است. پیشرفت جنبه‌های زندگی مادی و فاصله گرفتن مسلمانان از معنویات و فضایل اخلاقی، سبب بروز مشکلات عدیده در زندگی انسان شده به گونه‌ای که آمار خشونت و جرائم در جوامع اسلامی رو به افزایش است.^۱ از این رو رجوع به قرآن و دریافت پیام‌های اخلاقی آن در جهت اصلاح و تربیت فرد و جامعه‌ی امروز ضرورت ویژه‌ای دارد. از آنجایی که امروزه شاهد بی‌اخلاقی‌های فراوان زوجین در ادامه فرایند طلاق هستیم، بنا داریم در این مقاله به بررسی مبانی اخلاقی طلاق در آیات قرآن بپردازیم.

۱- مفهوم شناسی

در این قسمت، مهم‌ترین مفاهیمی که در این پژوهش، نقش کلیدی دارند، تشریح می‌گردد:

۱-۱- مفهوم طلاق

طلاق اسم مصدر از ماده «ط-ل-ق»

معنای «سرشت و سجیه» آمده است؛ اعم از سجایای نیکو و پسندیده، مانند راستگویی، پاکدامنی، یا سجایای زشت و ناپسند مانند؛ دروغگویی و آلوده دامنی، در عموم کتاب های لغوی، این واژه با واژه «خَلَق» هم ریشه شده است. «خَلَق» زیبا به معنای بهره مندی از سرشت و سجیه ای زیبا و پسندیده و «خَلَق» زیبا به معنای آفرینش و ظاهری زیبا و اندامی موزون و هماهنگ است.^۸

دانشمندان اخلاق این واژه را در معنای پرشماری به کار برده اند. رایج ترین معنای اصطلاحی اخلاق در میان علمای اسلامی عبارت است از: «صفات و ویژگی های پایدار در نفس که موجب می شوند کارهایی متناسب با آن صفات به طور خودجوش و بدون نیاز به تفکر و تأمل، از انسان صادر شود»

اگر این حالت نفسانی به گونه ای باشد که کارهای پسندیده و زیبا از آن صادر شود، آن را «اخلاق خوب» یا «اخلاق فضیلت» می نامند و اگر افعال زشت و ناپسند از آن صادر گردد، آن را «اخلاق بد» یا «اخلاق رذیلت» گویند.^۹

با توجه به این که طلاق، نوعی رفتار است و این رفتار، مبتنی بر مجموعه ای از ویژگی هایی است که در اجرای طلاق، تاثیر گذار است. این رو اخلاق عبارت است از: «مجموعه سجایای نفسانی و اصول عملی که موجب می شود طلاق در بستر حرکت کمالی انسان اتفاق بیفتد»^{۱۰}

۳-۱- آیات طلاق

طلاق و مشتقات آن در قرآن کریم

۱۴ بار در سوره های بقره، نساء، احزاب و

اسلام راه های مختلفی را جهت عدم فروپاشی خانواده اعلام می دارد تا نظام خانواده را از گزند آسیب محفوظ نگه دارد. اما اگر از ازدواج که رشد و تکامل انسانی را به همراه دارد، در پرتوی ادامه زندگی، میسر نشد، خداوند متعال راه طلاق را قرار داده است تا مسیر تکامل انسانی از طرق دیگر، فراهم گردد...

صورت ایجاد مشکل در زندگی، صلح و گذشت را راهنمای خود در زندگی قرار دهند که صلح بهتر است: «... فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ»^{۱۳} و اگر زنی، از طغیان و سرکشی یا اعراض شوهرش، بیم داشته باشد، مانعی ندارد با هم صلح کنند (وزن یا مرد، از پارهای از حقوق خود، بخاطر صلح، صرف نظر نماید) و صلح، بهتر است»

تامل در آیات فوق، نشانگر این است که اسلام راه های مختلفی را جهت عدم فروپاشی خانواده اعلام می دارد تا نظام خانواده را از گزند آسیب محفوظ نگه دارد. اما اگر از ازدواج که رشد و تکامل انسانی را به همراه دارد، در پرتوی ادامه زندگی، میسر نشد، خداوند متعال راه طلاق را قرار داده است تا مسیر تکامل انسانی از طرق دیگر، فراهم گردد؛ چرا که هنگام اختلافات زناشویی، احتمال خارج شدن از دایره حریم الهی و محذوره اخلاق و ظلم به یکدیگر وجود دارد.^{۱۴} از این رو خداوند متعال در آیات متعدد،^{۱۵} طرفین طلاق اعم از زن و مرد را به رعایت اصول و موازین اخلاقی توصیه می فرماید

طلاق^{۱۱} به کار رفته که تمامی این سوره ها، مدنی هستند. آیات طلاق به مباحثی از قبیل انجام طلاق به وسیله زوج، عده و احکام مربوط به آن، خوش رفتاری در حین طلاق و رعایت اصول اخلاقی بعد از طلاق، پرداخت حقوق مالی و غیر مالی به زوجه و سومی پردازد که به این آیات در خلال بحث، اشاره خواهد شد. دقت در آیات طلاق، بیانگر اهمیت اخلاق و الزام به آن در این مساله است که خداوند متعال به زیباترین وجه بیان نموده است

اسلام دینی متعادل است و برای هر مرحله ای از زندگی و مشکلات پیرامون آن، به ارائه راهکار می پردازد. از آن جایی که احتمال ایجاد مشکل در زندگی زناشویی وجود دارد قرآن به زوجین سفارش می کند که در ابتدا، مشکلات مابین را به صورت مسالمت آمیز رفع نمایند مثلاً به مردان، سفارش می کند که پس از ازدواج حتی اگر همسران، دلخواه شمانیست، با او به نیکی و شایستگی رفتار کنید» «... وَ عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ»^{۱۲} و با آنان، بطور شایسته رفتار کنید»

به زنان نیز توصیه می کند که در

۲- مبانی اخلاقی طلاق در قرآن

سفارش های قرآنی که خداوند انسان ها را ملزم به رعایت آن ها می کند، همگی در راستای رشد و تعالی انسانی بوده تا زمینه را برای سعادت و کمال زن و مرد فراهم سازد. در واقع قرآن در مقام تبیین این موضوع است که حتی در مبعوض ترین مسائل، رعایت اصول و موازین اخلاقی، از ملزوماتی است که همواره باید مورد توجه قرار بگیرد.

در این نوشتار به مبانی اخلاقی طلاق از منظر قرآن در ۶ محور می پردازیم.

۱-۲- تقوا

یکی از مهم ترین مبانی اخلاقی در تمامی مراحل طلاق، رعایت تقواست. خداوند متعال در آیات متعدد، به این مساله تاکید کرده است. از جمله آیات اولیه سوره طلاق (۱-۴) است. از آن جایی که در این آیات، متعلق برای تقوا ذکر نگردیده است، این مطلب نشان دهنده این مهم می باشد که پس از طلاق هر یک زوجین در برخورد با یکدیگر موظف به رعایت تقوا

می باشند.^{۱۶}

تقوا در همه مراحل زندگی به خصوص در روابط زناشویی، حائز اهمیت است. لذا خداوند در دومین آیه سوره طلاق می فرماید: «... وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا»؛ و هر کس تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه نجاتی برای او فراهم می کند»

اطلاق آیه به این مساله تاکید می کند که تقوا یکی از راه های خروج از مشکلات و بن بست هایی است که انسان در طول زندگی به آن مبتلا می شود. مهم ترین تنگناها، اختلافات میان زندگی زناشویی است. توجه به حق، احساس حضور در حریم الهی، زمینه حسن ظن به خداوند را در تدبیر و ابتلائات انسان فراهم کرده^{۱۷} و خروج از سختی ها و مشکلات را آسان می کند.^{۱۸} در واقع قرآن با ایجاد وعده امید بخشی به انسان ها و توجه به مصلحت، خیرخواهی و حکمت الهی، همگان را از گرداب مشکلات رهایی بخشیده و سختی های زندگی را برطرف می نماید.^{۱۹}

توجه به این اصل اساسی که خداوند ناظر بر حقایق و وقایع زندگی است و خارج

که خداوند از روی حکمت خویش، قانونی را وضع کرده تا راه جبران اشتباهات و ندامت مرد باقی بماند.^{۳۳}

در آیات طلاق، خداوند احکام دوران عده برای مرد و زن را، در قالب حقوق مطرح کرده که در بردارنده لطایف اخلاقی و جبران صدمات و آسیب های بعد از طلاق است. احکام مربوط به مرد در دوران عده عبارتند از:

۱-۲-۲- رعایت عده، حق مرد بر ذمه زن

عده، حق مرد بر ذمه زن است. از این رو مرد موظف به شمارش روزهای عده شده تا حقیش محفوظ بماند و زمان آن از پاکی حین طلاق تا شروع حیض سوم و بدون هیچ رابطه ای محاسبه می گردد. خداوند در سوره بقره آیه ۲۲۸ می فرماید: «وَالْمُطَلَّقاتُ يَتَرَبَّصْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ ثَلَاثَةَ قُرُوءٍ...؛ زنان مطلقه، باید به مدت سه مرتبه عادت ماهانه دیدن (و پاک شدن) انتظار بکشند! [= عده نگه دارند]»

از آنجایی که عده ضامن حقوق خانواده است و وظیفه حفظ نسلها را برعهده دارد لازم است زن مطلقه به اندازه ی سه

نشدن از موازینی که حضرت حق تعیین کرده، از جمله راه های مدیریت مشکلات است که احتمال دارد بعد از طلاق به وجود بیاید. خداوند با تشویق و ترغیب انسان ها به تقوا، به آنان دلگرمی داده که نگران هیچ مساله ای حتی رزق خود نبوده و مشکلاتشان را از جایی که گمان نمی کنند برطرف خواهد کرد. این مساله از آیه ۳ سوره طلاق به دست می آید: «وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ...»

۲-۲- مراعات عده

به عقیده برخی مفسران، عده، بدیع ترین اسلوب، مناسب ترین بیان، جامع ترین ترتیب و ثابت ترین قانون اجتماعی است که به حکمت آمیزترین شکلی مطرح شده است.^{۳۴} پس از اجرای صیغه طلاق، خداوند به زن و مرد دستور می دهد که مدت معلومی را با هم و در یک مکان سپری کنند:^{۳۵} «سپری کردن مدت عده به همراه لوازم آن، مکمل طلاق است. در واقع طلاق بدون عده کامل نمی شود و در صورت رعایت دقیق احکام عده و احصاء آن، احتمال رجوع مرد به زن در جهت تحکیم خانواده بیشتر است؛^{۳۶} چرا

پاکی در عده صبر کند تا سلامت انساب تضمین شده و اخلاط نطفه ها صورت نپذیرد.^{۳۴}

۲-۲-۲- حق رجوع مرد به زن در دوران عده

قرآن کریم حق رجوع را به مردان اختصاص می دهد و برای نشان دادن این حق به مردان، تعبیر «احق» را به

طلاق نباید همراه با تحقیر باشد. سفارش های قرآنی در این زمینه دلالت دارد بر این که مرد اجازه ندارد به دلایل متعدد از قبیل عصبانیت و کراهت از هم نشینی با زن یا نیاز به تخلیه مسکن، زن را از مسکن مشترکشان خارج نماید.

کار برده است: «... بَعُولَتُهُنَّ أَحَقُّ بِرَدِّهِنَّ فِي ذَلِكَ»^{۳۵} و همسرانشان، برای بازگرداندن آنها (و از سرگرفتن زندگی زناشویی) در این مدت، (از دیگران) سزاوارترند»

عده فرصتی برای تفکر، اصلاح، سازش و بازگشت مرد است و رجوع در این زمان حق اوست. لازم به ذکر است که حسن نیت مرد شرط رجوع می باشد.^{۳۶} مردان بر اساس هدفشان از رجوع به دو دسته تقسیم می شوند: گروهی که قصد اصلاح رفتار گذشته خویش را داشته و برای تحکیم نظام خانواده تلاش می کنند گروهی دیگر که رجوع او با قصد ادامه ی ایذاء زن و تعدی به حقوق او باشد^{۳۷} که مورد غضب خداوند بوده و در این رجوع هیچ آرامشی وجود ندارد که خداوند متعال در سوره بقره آیه ۳۳۱ به آن اشاره کرده است.

«سَوَّ لَا تُمْسِكُوهُنَّ ضِرَارًا لِّتَعْتُدُوا وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ وَلَا تَتَّخِذُوا آيَاتِ اللَّهِ هُزُوًا؛ روا نیست آنان را به آزار نگاه داشته تا بر آنها ستم کنید هر کس چنین کند همانا بر خود ظلم کرده است. و آیات خدا را به مسخره نگیرید»

۳-۲-۲- وجوب احصاء دقیق مدت عده

خداوند متعال در سوره طلاق آیه ۱ بر شمارش دقیق روزهای عده با مردان تاکید

کرده است:

«سَوَّأْخَصُوا الْعِدَّةَ؛ وَحَسَابَ عِدَّةٍ رَانِكَّةٍ دَارِيد» چرا که مسئولیت تامین مسکن و نفقه مطلقه بر عهده مردان بوده^{۲۸} که در آیات متعدد^{۲۹} به این مساله اشاره شده است.

عدم رعایت دقیق زمان عده پیامدهایی را به دنبال خواهد داشت. به طور مثال در صورت طولانی تر شدن زمان عده ضرر و زیان متوجه زن می شود و ممکن است وی از ازدواج بعدی محروم شود^{۳۰} و در صورت کوتاه تر شدن زمان عده حصول اطمینان از برائت رحم از وجود فرزند فراهم نخواهد شد. به علاوه، کم شدن روزهای عده موجب کاهش احتمال بازگشت زن و مرد به زندگی مشترک می باشد.^{۳۱}

۴-۲-۲- ممنوعیت اخراج زن از مسکن مشترک در مدت عده

طلاق نباید همراه با تحقیر باشد. سفارش های قرآنی در این زمینه دلالت دارد بر این که مرد اجازه ندارد به دلایل متعدد از قبیل عصبانیت و کراهت از هم نشینی با زن یا نیاز به تخلیه مسکن، زن را

از مسکن مشترکشان خارج نماید در قرآن کریم چنین آمده است: «... لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بَيْوتِهِنَّ؛^{۳۲} نه شما آنها را از خانه هایشان بیرون کنید»

اخراج زن از خانه به معنای تحقیر و توهین به اوست. از این رو خداوند در دو مرحله مرد را از انجام آن نهی فرموده است. «یک بار به صورت عام در عبارت» وَاتَّقُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ « زیرا رعایت حق مسکن زن مطلقه از مظاهر تقواست. بار دیگر در عبارت « لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بَيْوتِهِنَّ به صورت خاص.»^{۳۳}

در حقیقت فلسفه عدم اخراج زن، دعوت مرد به تقوا و حفظ احترام زن می باشد.^{۳۴} قرآن کریم اخراج زن را از مسکن مشترک مادامی که زن مرتکب کار زشت آشکار نشده، مجاز نمی داند.^{۳۵} یعنی فقط در شرایطی که نگهداری زن به واسطه سوء رفتارش غیرممکن باشد، این کار مجاز است. فلسفه احترام به شخصیت زن مطلقه، زمینه سازی برای رجوع مجدد به زندگی زناشویی و تحکیم خانواده است.

۵-۲-۲- پرهیز از آزار رساندن به زن مطلقه

قرآن به مرد اجازه نمی دهد هیچ گونه ضرر و زیان و تنگنایی در زمان عده به زن وارد کند: «وَلَا تُضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ»^{۳۶} و به ایشان (در نفقه و سکنی) آزار و زیان نرسانید تا آنان را در مضیقه و رنج در افکنید (که به ناچار از حق خود بگذرند) «لذا بر ذمه ی مرد است کارهایی که زن را دچار تنگی و سختی می کند انجام ندهد امام صادق علیه السلام در توضیح آیه می فرماید: «مرد نباید زن را برای نفقه آنچنان مضطر کند که عرصه بر او تنگ گردد و مجبور شود قبل از به اتمام رسیدن عده آنجا را ترک کند»^{۳۷}

از مصادیق دیگر ضرر رساندن به زن، رجوع به او در روزهای پایان عده به قصد آزار وی و ممانعت از ازدواج مجدد اوست که قرآن از آن نهی کرده است: «وَلَا تُمَسِّكُوهُنَّ ضِرَارًا لِّتَعْتَدُوا»^{۳۸} و روا نیست آنان را به آزار نگاه داشته تا بر آنها ستم کنید «گاهی مرد زن را طلاق می داد و او را تا نزدیک شدن به انقضای عده ترک می کرد سپس به او رجوع می کرد نه

از آن جهت که به او حاجتی داشت بلکه از آن جهت که مدت عده را طولانی کند این نگه داشتن به قصد ضرر رساندن که نوعی ظلم محسوب می شود.^{۳۹}

با توجه به احکامی که خداوند برای زن و مرد در خصوص عده قرار داده است، می توان دریافت که خداوند تلاش دارد از راه های مختلف، نظام خانواده را استحکام بخشیده و از فروپاشی آن جلوگیری به عمل آورد- هر چند عرف جامعه امروز، پذیرش بسیاری از مسائل دینی و قرآنی را نداشته و برخلاف آن عمل می شود. مثلاً عرف جامعه نمی پذیرد زن پس از طلاق با مرد در یک خانه زندگی کند اما یکی از سفارش های قرآنی، زندگی کردن در یک مسکن مشترک به جهت تحکیم نظام خانواده است. از این رو نتایج عرف امروز را حین و پس از طلاق می بینیم: **مسائل ضد اخلاقی، عدم رعایت عده، بی تفاوتی و دلسردی و مهمتر از آن، داشتن حس تنفر و... همه اینها از عدم رعایت اخلاق و اصول آن در زندگی زناشویی ناشی می شود. لذا توجه به سفارش های قرآنی**

و تاکیدات آن بخصوص به مردان از آن جهت که حق طلاق با مردان بوده و تزییع حقوق زنان توسط مردان، بیشتر صورت می گیرد- بسیار ضرورت دارد.

۲-۳- خوش رفتاری و دوری از ظلم

گرچه طلاق امری ناپسند و مکروه است و طرفین طلاق زمان جدایی با سختی و کراهت از همدیگر جدا می شوند اما با این وجود نباید اخلاق را زیر پا گذارند و خلاف مروت و صداقت عمل کنند. این گونه رفتارها از جانب هر کس صورت پذیرد خواه مرد و یا زن، ناپسند است.

آیه ۲۲۹ سوره بقره اشاره به گوشه ای از آزار و اذیت زنان به دست مردان در زمان طلاق دارد که خدا آن را منع کرده است. «الطَّلَاقُ مَرَّتَانِ فَإِيسَاقٌ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ وَلَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَأْخُذُوا مِمَّا آتَيْتُمُوهُنَّ شَيْئًا إِلَّا أَنْ يَخَافَا أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا فِيمَا افْتَدَتْ بِهِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَعْتَوُوهَا وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ.» «طلاق [رجعی] دوبار

است. پس از آن یا [باید زن را] بخوبی نگاه داشتن، یا به شایستگی آزاد کردن. و برای شما روا نیست که از آنچه به آنان داده‌اید چیزی بازستانید مگر آنکه [طرفین] در به پا داشتن حدود خدا بیمناک باشند پس اگر بیم دارید که آن دو، حدود خدا را برپای نمی‌دارند، در آنچه که [زن برای آزاد کردن خود] فدیة دهد گناهی برایشان نیست. این است حدود [احکام] الهی پس از آن تجاوز مکنید و کسانی که از حدود [احکام] الهی تجاوز کنند، آنان همان ستمکارانند» معروف کار درستی است که عقل یا شرع به درستی اش حکم کرده انسان را به آن می‌خواند.^{۴۰} بنابراین، مراعات معروف به این معنی است که انسان برخلاف عقل و شرع کاری نکند. این اصل از دو آیه در قرآن کریم استفاده می‌شود.

آیه اول: «وَإِذَا طَلَقْتُمُ النِّسَاءَ فَلَبَسْنَ أَجْلِهِنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرِّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ؛^{۴۱} و هرگاه زنان را طلاق دادید بایستی تا نزدیک پایان زمان عدّه یا آنها را به سازگاری (در خانه) نگاه دارید و یا به نیکی رها کنید»

آیه دوم: «فَإِذَا بَلَغْنَ أَجْلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ؛^{۴۲} آن گاه که

نزدیک است) مدت عده را به پایان رسانند باز یا به نیکویی نگاهشان دارید یا به خوشرفتاری رهانشان کنید»

«و در اینکه امساک را مقید به قید معروف و تسریح را مقید به قید احسان کرده، عنایت لطیفی است که بر خواننده پوشیده نیست، برای اینکه چه بسا می شود که امساک همسر و نگهداری او در حباله زوجیت (پیوند زن و شوهری) به منظور اذیت و اضرار او باشد، و معلوم است که چنین نگهداری، نگهداری منکر و زشتی است، نه معروف و پسندیده، آری کسی که همسرش را طلاق می دهد و هم چنان تنهایش می گذارد تا نزدیک تمام شدن عده اش شود و آن گاه به او رجوع نموده بار دیگر طلاقش می دهد و به منظور اذیت و اضرار به او این عمل را تکرار می کند چنین کسی امساک و زرداری او منکر و ناپسند است، و از چنین زرداری در اسلام نهی شده است، آن زرداری در شرع جائز و مشروع است که اگر بعد از طلاق به او رجوع می کند به نوعی از انواع التیام و آشتی رجوع کند، طوری رجوع کند که آن غرضی که خدای تعالی در خلقت زن و مرد داشته، یعنی سکون نفس و انس بین

این دو حاصل گردد، اما تسریح یعنی رها کردن زن، آن نیز دو گونه تصور می شود، یکی اینکه انسان همسر خود را به منظور اعمال غضب و داغ دل گرفتن طلاق دهد، که چنین طلاق منکر و غیر معروف است و یکی به صورتی که شرع آن را تجویز کرده، (به همین دلیل که احکامی برای طلاق آورده)، و آن طلاق است که در عرف مردم متعارف است و شرع منکرش نمی داند»^{۳۳}

۴-۲- لزوم رعایت حق زوجه در پرداخت حقوق مالی

مردان موظف به پرداخت مهریه به همسران خویش با رضایت کامل هستند: «وَأَتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً؛^{۳۴} و مهر زنان را (بطور کامل) بعنوان یک بدهی (یا عطیه) به آنان بپردازید»

ولی پرداخت مهریه در شرایط خاص برای دو گروه از زنان شکل اخلاقی تری به خود گرفته و توصیه های خاصی درباره آن شده است. این دو گروه عبارتند از: «زنان غیر متصرفه با مهریه نامعین، زنان غیر متصرفه

با مهریه معین»^{۴۵} طبق سفارش قرآن طلاق در تمام مراحل باید در فضای سرشار از خیرخواهی و نیکی صورت پذیرد.

براساس آیات قرآن مردان موظف هستند در زمان طلاق دادن زنان غیرمتصرفه ای که برای ایشان مهریه معین در نظر گرفته نشده است، ایشان را از متاعی بهره مند کنند: «لَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِنْ طَلَقْتُمُ النِّسَاءَ مَا لَمْ تَمْسُوهُنَّ أَوْ تَفَرَّضُوا لَهُنَّ فَرِيضَةً وَ مَتَّعُوهُنَّ عَلَى الْمَوْسِعِ قَدَرَهُ وَ عَلَى الْمُقْتَرِ قَدَرُهُ مَتَاعًا بِالْمَعْرُوفِ؛^{۴۶} باکی بر شما نیست اگر طلاق دهید زنانی را که با آنان مباشرت نکرده و مهری مقرر نداشته‌اید ولی آنها را به چیزی بهره‌مند سازید، دارا به قدر خود و نادار به قدر خویش به بهره‌ای شایسته او»

از این آیه درمی یابیم که مهریه و تصرف، فرع بر ازدواج است و صحت طلاق منوط به تصرف زن یا تعیین مهریه برای او نیست. اگر مردی بخواهد زن غیرمتصرفه‌ی بدون مهریه معین را طلاق بدهد، چیزی از مهریه بر ذمه‌ی او نیست که به زن ببخشد، لذا قرآن در چنین شرایطی امر کرده که مرد متاع و هدیه‌ای شایسته به زن مطلقه عطا کند؛ آن جا که

خدایوند می خواهد تلخی طلاق با اعطاء هدیه‌ای برای زن جبران شود، احترام به شئون زن و مسائل عرفی در اعطاء این هدیه، مد نظر شارع قرار گرفته است.^{۴۷}

بر اساس آیات قرآن، زنانی که دارای مهریه معین هستند و تصرف نشده‌اند، در زمان طلاق نیمی از مهریه به ایشان پرداخت می‌شود: «وَ إِنْ طَلَقْتُمُوهُنَّ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَمْسُوهُنَّ وَ قَدْ فَرَضْتُمْ لَهُنَّ فَرِيضَةً فَنِصْفُ مَا فَرَضْتُمْ...^{۴۸} و اگر آنان راه پیش از آن که با آنها تماس بگیرید و (آمیزش جنسی کنید) طلاق دهید، در حالی که مهری برای آنها تعیین کرده‌اید، (لازم است) نصف آنچه را تعیین کرده‌اید (به آنها بدهید) مگر اینکه آنها (حق خود را) ببخشند»

پرداخت نصف مهریه به این زنان مطلقه واجب بوده و حکم شارع است جایز نیست مرد از پرداخت نصف مهریه به دلیل عدم تصرف زن اجتناب ورزد.^{۴۹}

از آنجا که انسان با تقوا اعتنای چندانی به مال دنیا ندارد، گذشت و تخفیف و عدم سخت‌گیری در پرداخت یا دریافت مهریه توصیه قرآن به هر دو طرف است. یعنی زن نصف مهریه خود را ببخشد و مرد

نصفه ی دیگر را هم اضافه نموده و کامل بدهد.^{۵۰} عمل به توصیه قرآن و بخشش مهریه توسط مرد و زن نتایج مثبتی را در پی خواهد داشت.

بنابراین آیه از یک طرف خواهان این مساله است که مرد بیشتر از حق زن به او ببخشد و از طرفی به زن توصیه می کند که می تواند مهریه خود را به همسرش ببخشد. این گذشت از حق قطعی خود، زمینه عاطفی و محبتی برای بازگشت به زندگی مشترک را فراهم می آورد. هدف آیه نیز این است که افراد به آسانی از حقوق خود صرف نظر کنند و شوهر در مورد همسرش تسهیل و تخفیف قائل شود و همسر او نیز نسبت به شوهرش سخت گیری نکند.^{۵۱}

نکته اخلاقی قابل برداشت این است کسی که از حق خود می گذرد و آن را می بخشد، قطعاً حق دیگری را به ستم نمی گیرد. بنابراین گذشت به تقوا نزدیکتر است.^{۵۲}

۲-۵- پرهیز از کارشکنی

همان طور که در زندگی زناشویی، آسیب رسانی از جانب همسران به یکدیگر

امکان پذیر است، کارشکنی در مساله پس از طلاق نیز صادق است. پس از طلاق ممکن است هر یک از زن و مرد به دلایل متعدد بکوشند مانع از تشکیل مجدد خانواده از سوی همسر سابقشان شوند. این کار از نظر شرع، ناپسند بوده و با مبانی اخلاقی قرآن در تضاد است.

بنابراین آیه از یک طرف خواهان این مساله است که مرد بیشتر از حق زن به او ببخشد و از طرفی به زن توصیه می کند که می تواند مهریه خود را به همسرش ببخشد. این گذشت از حق قطعی خود، زمینه عاطفی و محبتی برای بازگشت به زندگی مشترک را فراهم می آورد.

هنگامی که زن و مرد از یکدیگر جدا شده، روح و روانشان به شدت آسیب پذیر است. اطرافیان آنان در این هنگام، موظفند با درک شرایط آن ها، سعی در حل مشکلاتشان بنمایند علاوه بر این، زن و

مرد باید به یکدیگر این فرصت را بدهند که در زندگی مجدد خویش، صاحب اختیار باشند و از کارشکنی‌هایی که مانع از ازدواج مجدد آن‌ها می‌گردد خودداری نمایند. این مساله از آیه ۲۳۲ بقره قابل برداشت است. خداوند متعال می‌فرماید:

«وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَبَلَّغْنَ أَجَلَهُنَّ فَلَا تَعْضُلُوهُنَّ أَنْ يَنْكِحْنَ أَزْوَاجَهُنَّ؛ و هنگامی که زنان را طلاق دادید و عده خود را به پایان رساندند، مانع آنها نشوید که با همسران (سابق) خویش، ازدواج کنند»
اگر چه آیه ناظر به دخالت مرد در ازدواج مجدد زن آمده است، اما در عرف امروز، کارشکنی فقط از سوی مردان نیست. گاهی زنان نیز به جهت احساس علاقه و دلبستگی به همسر سابقشان، مانع از ازدواج مجدد وی می‌گردند.

برخی مفسران مخاطب این جمله را مانند جمله قبل «و اذا طلقتم النساء» شوهران دانسته‌اند، یعنی ای مردانی که زانتان را طلاق داده‌اید بعد از انقضای عده مانع نشوید از این که زنان مردانی را برای ازدواج اختیار کنند تا شوهر ایشان شوند، یا اینکه طلاق را از آنان مخفی دارید تا به واسطه‌ی طول عده به ایشان ضرر

بزنید^{۵۳} در واقع، مرد حق دخل و تصرف در نظرات و انتخاب‌های همسر سابقشان نداشته و زن نسبت به نفس خود از هر کس دیگری اولی است. علت حکم این است که همواره کسانی بوده‌اند که پس از طلاق زن نسبت به ازدواج او با همسر دیگر حساسیت به خرج می‌دادند که این یک اندیشه جاهلی است.^{۵۴}

۶-۲- تربیتی فرزندان

از دیگر مبانی اخلاقی طلاق، توجه به امور تربیتی فرزندان است. مساله طلاق والدین نباید مانع از انجام وظایف پدر و مادری در حق کودکان گردد؛ چرا که کودکی که در ابتدا در سایه لطف و محبت والدین بزرگ شده و ناخودآگاه در فرآیند طلاق والدین قرار می‌گیرد دچار بحران‌های روحی و روانی می‌شود. لذا بازنده اصلی طلاق، فرزندان هستند.^{۵۵}

از آن جایی که حقوق فرزندان در اسلام از اهمیت خاصی برخوردار است- حتی برای جنینی که پا به این دنیا نهاده، قانون وضع می‌کند تا مبادا از حق طبیعی خود، محروم بماند- خداوند متعال در قرآن کریم

به بهترین و زیباترین وجه از حقوق آنان حمایت کرده است.^{۵۶} در قرآن، توجه به موضوع فرزند پروری در دو قالب احکام زن باردار و احکام زن شیرده بیان گردیده که در هریک مصالح فرزندان، در نظر گرفته شده است.

در آیه ۲۲۸ بقره، تاکید بر عدم کتمان بارداری و نگه داشتن عده به جهت پرهیز از اختلاط نطفه ها و فساد نسل بوده و این مساله چیزی جز توجه به سرنوشت فرزندان نیست. خداوند متعال می فرماید:

«وَالْمُطَلَّقاتُ يَتَرَبَّصْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ ثَلَاثَةَ قُرُوءٍ وَلَا يَحِلُّ لَهُنَّ أَنْ يَكْتُمْنَ مَا خَلَقَ اللَّهُ فِي أَرْحَامِهِنَّ إِنْ كُنَّ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَبُعُولَتُهُنَّ أَحَقُّ بِرَدِّهِنَّ فِي ذَلِكَ إِنْ أَرَادُوا إِصْلَاحًا وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ؛ زنان مطلقه، باید به مدت سه مرتبه عادت ماهانه دیدن (و پاک شدن) انتظار بکشند! [= عده نگه دارند] و اگر به خدا و روز رستاخیز، ایمان دارند، برای آنها حلال نیست که آنچه را خدا در رحمهایشان آفریده، کتمان کنند. و همسرانشان، برای بازگرداندن آنها (و از سر گرفتن زندگی زناشویی) در این مدت (از دیگران) سزاوارترند؛ در صورتی

که (براستی) خواهان اصلاح باشند و برای آنان، همانند وظایفی که بر دوش آنهاست، حقوق شایسته‌ای قرار داده شده؛ و مردان بر آنان برتری دارند؛ و خداوند توانا و حکیم است»

خداوند از راه های مختلف سعی در تحکیم نظام خانواده را دارد. باردار بودن زن در فرآیند طلاق، این نتیجه را دارد که زن تا پایان این دوران، حق ازدواج مجدد ندارد. هم چنین ممکن است با تولد فرزند جدید، زن و مرد نسبت به مساله طلاق، تغییر رفتار داده و تصمیم بگیرند به زندگی مشترک، ادامه دهند.

آیه ۶ طلاق، آیه دیگری است که به تربیت فرزندان، اشاره شده است:

«وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمْلٌ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّىٰ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ وَأَمْرُوا بِبَيْنِكُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَإِنْ تَعَاَسَرْتُم فَاسْتَرْضِعْ لَهُ أُخْرَىٰ؛ اگر باردار باشند نفقه آنها را بپردازید تا وضع حمل کنند؛ و اگر برای شما (فرزند را) شیر می دهند، پاداش آنها را بپردازید؛ و (درباره فرزندان، کار را) با مشاوری شایسته انجام دهید؛ و اگر به توافق نرسیده آن دیگری شیردان آن بچه را بر عهده می گیرد»

زناشویی آینده گرفتار می شوند.^{۵۸}

نتیجه

۱- امروزه در عرصه ی عمل شاهد رشد روزافزون آمار طلاق، خشونت، مشاجرات خانوادگی و بی توجهی زوجین به مبانی اخلاقی طلاق در قرآن هستیم. با توجه به بیان اخلاقی خداوند و چپش حکیمانه آیات و احکام طلاق معلوم نیست چرا طلاق در غالب موارد با خشونت و عدم رعایت اصول اخلاقی همراه است. در عصر حاضر زوجین با اهانت، هتک حرمت، ظلم به یکدیگر از هم جدا شده و به حیثیت هم خدشه وارد می کنند. این در حالی است که برخورد پسندیده و شایسته زن و مرد نزد خداوند دارای اهمیت بسزایی است. لذا سبک طلاق اسلامی در اکثر مواقع می تواند موجب آستی و رجوع زوجین شود. در واقع خداوند با بیان جزئیات احکام طلاق و مبانی اخلاقی آن، مانع از ظلم طرفین نسبت به یکدیگر می شود تا روند طلاق و عواقب آن موجب از میان رفتن حیثیت دو مسلمان نشود. در این صورت طلاق در هنگام ضرورت به صورت نیکو انجام می گیرد

طبق این آیه، پدر قبل از تولد فرزند باید هزینه او و مادرش را پرداخت کند تا کودک به دنیا بیاید. پس از تولد مادر برای شیردهی فرزندش مختار است. در صورت عدم پذیرش مادر، زن دیگری استخدام می شود تا کودک را شیر دهد و کودک قربانی طلاق نگردد.

در واقع این نکات هشدار است به والدین در مورد مسئولیت فرزندپروری شان که بر این مطلب واقف باشند تا تنش های میان آنان آسیبی به مسائل جسمی و تربیتی فرزندان و وظیفه ای که ایشان در این حیطة دارند، وارد نسازد؛ زیرا طلاق جدای از آسیب های روحی و روانی که برای زن و مرد به دنبال دارد، برای وضعیت فرزند پیامدهای به شدت مخرب را در پی دارد.^{۵۹}

بر اساس مطالعات انجام شده، فرزندان در سال اول جدایی والدین دچار احساس خشم، ترس، افسردگی و احساس شدید گناه می شوند و در دراز مدت واکنش هایی از قبیل کم شدن نمره در آزمون های پیشرفت و هوش و فقدان الگوی مناسب برای ایفای زن یا مرد بودن از خود بروز می دهند و در نهایت به مشکلات عاطفی و جنسیتی و دشواری هایی در زندگی

۲- نکته دیگری که از آیات طلاق می توان برداشت کرد این است خداوند در تمامی مراحل سعی در تحکیم نظام خانواده داشته و با سفارش های مختلف به خصوص به مردان، سعی در بازگشت و رجوع آنان به آغوش خانواده را دارد تا از فروپاشی کانون خانوادگی، جلوگیری به عمل آورد.

۳- خداوند در تمام تنگناها و حوادث نامطلوب زندگی، راه برون رفت از مشکلات را تقوایمان نموده است تا انسان با شاهد و ناظر دانستن خداوند بر اعمال خویش، از افراط و تفریط، تعصب، عدول از اخلاق و انحراف از اوامر الهی بپرهیزد. از آن جایی که طلاق یکی از عرصه های صعب و سنگین حوادث زندگی است، رعایت تقوای الهی در اجرای احکام و قوانین آن، امری ضروری به نظر می رسد.

پی نوشت ها

۱. محمود میر خلیلی، مقاله «خسونت و مجازات»، کتاب نقد، ش ۱۵-۱۴، ۱۳۶۹ ش، ص ۵۲.

۲. حسین بن محمد راغب اصفهانی، مفردات الالفاظ القرآن، بیروت-دمشق، دارالقلم- دارالشامیه، ۱۴۱۲ق، ص ۵۲۳.

۳. احمد بن فارس، معجم مقاییس اللغة، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۰۴ق، ج ۳، ص ۴۲۰.

۴. حسن، مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۶۸، ج ۷، ص ۱۱۲.

۵. محمد حسن، نجفی، جواهر الکلام، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷، ج ۳۲، ص ۲۴.

۶. علی اکبر، قرشی، قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۲ق، ج ۵، ص ۲۳۲.

۷. محمد حسین، طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، دفتر انتشارات جامعه، ۱۳۷۴ ش، ج ۲، ص ۳۴۵.

۸. محمد بن مکرّم، ابن منظور، لسان العرب، بیروت، دارالفکر- دار صادر، ۱۴۱۴ق، ج ۱۰، ص ۸۶.

۹. محسن فیض کاشانی، المحجّة البیضاء فی تهذیب الاحیاء، تصحیح علی اکبر الغفاری، قم، النشر الاسلامی، بی تا، ج ۵، ص ۹۵.

۱۰. ناصر، مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، قم، انتشارات امام علی بن ابی طالب ع، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۹.

۱۱. نک: (نساء: ۲۰، ۲۱، ۱۲۸، ۱۳۰)؛ (الطلاق: ۱، ۲، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹)؛ (الاحزاب: ۴۹)؛ (البقره: ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۴۱).

۱۲. نساء، ۱۹

۱۳. همان، ۱۲۸

۱۴. فهیمه، گرجی، مقاله «جهت گیری اخلاقی آیات طلاق در قرآن»، پژوهش دینی،

ش ۴۰، ۱۳۹۹، ص ۱۸۱

۱۵. نک: طلاق، ۸-۵ نساء، ۱۳۰

۱۶. فهیمه، گرجی، همان، ص ۱۸۹

۱۷. محمد جواد مغنیه، تفسیر المبین، قم

بنیاد بعثت، ۱۴۳۴، ص ۷۴۹

۱۸. محمد طاهر، ابن عاشور، تفسیر التحریر و

التنویر، بیروت- لبنان، موسسه التاريخ العربی، بی

تا، ج ۲۸، ص ۲۷۹

۱۹. ناصر، مکارم شیرازی، تفسیر نمونه،

تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۳۴، ج ۲۴، ص

۲۳۶

۲۰. نصرت، امین، مخزن العرفان فی تفسیر

القرآن، تهران، نهضت زنان مسلمان، ۱۳۶۱ ش،

ج ۱۳، ص ۳۶۹

۲۱. طلاق، ۶

۲۲. عبد علی بن جمعه، عروسی حویزی،

نور الثقلین، قم، انتشارات اسماعیلیان، ۱۴۱۵ ق، ج ۵،

ص ۳۵۳

۲۳. علی اکبر، قرشی، تفسیر احسن الحدیث

تهران، بنیاد بعثت، ۱۳۷۷ ش، ج ۱۱، ص ۲۱۴

۲۴. ناصر، مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲،

ص ۱۰۴

۲۵. بقره، ۲۲۸

۲۶. فهیمه، گرجی، همان، ص ۱۸۳

۲۷. عبدالله، شبر، تفسیر القرآن الکریم شبر،

بیروت، دارالبلاغه للطباعه و النشر، ۱۴۱۲ ق، ص

۱۱۰

۲۸. نصرت، امین، مخزن العرفان فی تفسیر

القرآن، ج ۱۳، ص ۳۵۸

۲۹. طلاق، ۷-۶

۳۰. ناصر، مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۴،

ص ۲۴۰

۳۱. فهیمه، گرجی، همان، ص ۱۸۵-۱۸۴

۳۲. طلاق، ۱

۳۳. محمد جمال الدین، قاسمی، محاسن

التاویل، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۸ ق، ج ۹، ص

۲۵۰

۳۴. عبد علی بن جمعه، عروسی حویزی، نور

الثقلین، ج ۵، ص ۳۵۰

۳۵. طلاق، ۱

۳۶. همان، ۶

۳۷. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، تهران،

دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۱۲۳

۳۸. بقره، ۳۳۱

۳۹. محمد جواد مغنیه، تفسیر المبین، ج ۱،

ص ۲۷۷

۴۰. فضل بن حسن، طبرسی، مجمع البیان

فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات ناصر خسرو،

۱۳۳۲ ق، ج ۲، ص ۵۸۲

۴۱. بقره، ۳۳۱

۴۲. طلاق، ۲

۴۳. محمد حسین، طباطبایی، المیزان، ج ۲،

- ص ۳۵۱
۴۴. نساء، ۴
۴۵. فهیمه، گرجی، همان، صص ۱۹۳-۱۹۲
۴۶. بقره، ۲۳۶
۴۷. فهیمه، گرجی، همان، ص ۱۹۳
۴۸. بقره، ۲۳۷
۴۹. نصرت، امین، مخزن العرفان فی تفسیر القرآن، ج ۲، ص ۳۴۵
۵۰. محمد حسین، طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲، ص ۳۶۸
۵۱. همان، ج ۲، ص ۲۴۵
۵۲. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۲۰۳
۵۳. محمد حسین طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲، ص ۳۳۳
۵۴. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۲۱۸
۵۵. حسین، حقانی زنجانی، طلاق یا فاجعه انحلال خانواده، بی نا، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۵، ص ۱۰۸
۵۶. محمد علی، رضایی اصفهانی، تفسیر قرآن مهر، قم، انتشارات پژوهش های تفسیری و علوم قرآنی، ۱۳۸۷، ج ۲۱، ص ۱۰۷
۵۷. مسلم محمدی؛ حمیده شور گشتی، مقاله «رابطه اخلاق و فقه در آیات طلاق»، سراج منیر، سال دهم، ش ۳۴، ۱۳۹۸، ص ۱۶۲
۵۸. محمد رضا، سالاری فر، خانواده در نگرش اسلام و روانشناسی، تهران، سمت، ۱۳۸۴، ص ۱۶۴

منابع و مأخذ

- قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی

۱. ابن فارس احمد، معجم مقاییس اللغة، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۰۴ق.
۲. ابن عاشور، محمد طاهر، تفسیر التحرير و التنویر، بیروت- لبنان، موسسه التاريخ العربی، بی تا.
۳. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دارالفکر- دار صادر، ۱۴۱۴ق.
۴. امین، نصرت، مخزن العرفان فی تفسیر القرآن، تهران، نهضت زنان مسلمان، ۱۳۶۱ش.
۵. حقانی زنجانی، حسین، طلاق یا فاجعه انحلال خانواده، بی نا، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۵ش.
۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد مفردات الالفاظ القرآن، بیروت- دمشق، دارالقلم- دارالشامیه، ۱۴۱۲ق.

۷. رضایی اصفهانی، محمد علی، تفسیر قرآن مهر، قم، انتشارات پژوهش های تفسیر و علوم قرآنی، ۱۳۸۷ ش.
۸. سالاری فر، محمد رضا، خانواده در نگرش اسلام و روانشناسی، تهران، سمت، ۱۳۸۴ ش.
۹. شبیر، عبدالله، تفسیر القرآن الکریم شبیر، بیروت، دارالبلاغه للطباعه والنشر، ۱۴۱۲ ق.
۱۰. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، دفتر انتشارات جامعه، ۱۳۷۴ ش.
۱۱. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات ناصر خسرو، ۱۳۷۲ ش.
۱۲. عروسی حویزی، عبد علی بن جمعه، نور الثقلین، قم، انتشارات اسماعیلیان، ۱۴۱۵ ق.
۱۳. فیض کاشانی، محسن، المحجۃ البیضاء فی تهذیب الاحیاء، تصحیح علی اکبر الغفاری، قم، النشر الاسلامی، بی تا.
۱۴. قاسمی، محمد جمال الدین، محاسن التاویل، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۸ ق.
۱۵. قرشی، علی اکبر، قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۲ ق.
۱۶. ———، تفسیر احسن الحدیث، تهران، بنیاد بعثت، ۱۳۷۷ ش.
۱۷. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵ ش.
۱۸. گرجی، فهیمه، مقاله «جهت گیری اخلاقی آیات طلاق در قرآن»، پژوهش دینی، ش ۴۰، ۱۳۹۹ ش.
۱۹. محمدی، مسلم؛ شور گشتی، حمیده، مقاله «رابطه اخلاق و فقه در آیات طلاق»، سراج منیر، سال دهم، ش ۳۴، ۱۳۹۸ ش.
۲۰. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۶۸ ش.
۲۱. مغنیه، محمد جواد، تفسیر المبین، قم، بنیاد بعثت، ۱۴۲۴ ق.
۲۲. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
۲۳. ———، اخلاق در قرآن، قم، انتشارات امام علی بن ابی طالب ع، ۱۳۸۹ ش.
۲۴. میر خلیلی، محمود، مقاله «خشونت و مجازات»، کتاب نقد، ش ۱۵-۱۴، ۱۳۷۹ ش.
۲۵. نجفی، محمد حسن، جواهر الکلام، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷ ش.

راهکارهای خود مدیریتی در فضای مجازی و تاثیر آن بر کاهش طلاق

عذرا آتشین صدف - سطح ۲

چکیده

آمار روزافزون طلاق نشان می دهد که موضوع ناسازگاری در رابطه زناشویی از مهم ترین عوامل بروز تنش، سردی روابط، گسیختگی انسجام و وحدت خانواده و در نتیجه ایجاد کانونی است که نه تنها نمی تواند نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی زن و مرد را برآورده سازد، بلکه باعث بروز آشفتگی روانی، ناراحتی ها و مشکلات روانی در بین آنها می شود و سلامت روانی زوجین را به خطر می اندازد. امروزه فضای مجازی به عنوان مهم ترین عرصه ارتباطی باعث بروز اختلافات وسیعی در خانواده شده است. مفاسدی مثل: رواج روابط غیراخلاقی،

سردی بین زوجها، اختلال های جنسی و روابط نابه هنجار و اشاعه ی فحشاء بی بندوباری اخلاقی، از منظر فضای مجازی و تاثیرات سوء آن بر زندگی شمرده می شود. شواهد بیانگر آن است که منشأ شمار زیادی از ناسازگاری ها و فروپاشی های خانوادگی، تردید طرفین در مورد حوزه ارتباطات شخصی و نحوه برقراری ارتباط با دیگران در فضای مجازی از سوی طرف مقابل است. لذا چنین به نظر می رسد که میان میزان حضور و فعالیت در فضای مجازی با میزان ناسازگاری زناشویی در بین مردان و زنان متاهل ارتباط وجود دارد.

لذا بایستی زوجین در جهت آشنایی با

می اندازد.

همه این ها باعث بروز مشکلات اخلاقی جدیدی شده است که پیش از این وجود نداشته و نیازمند رسیدگی است.

دسترسی آسان به محتوای نامناسبه انتشار مسائل خصوصی زندگی، گسترش ارتباطات نامتعارف خارج از شرع و اخلاق و رعایت نکردن عفت عمومی رامی توان از این نوع دانست.

لذا فرهنگ سازی برای کاهش پیامدهای ناگوار طلاق در خانواده ها، هنجار سازی های مثبت و ترویج فرهنگ استفاده از فضای مجازی از طریق رسانه ملی مبتنی بر آموزش خود مدیریتی در این فضا تا اندازه ای به کاهش آمار طلاق کمک خواهد کرد.

مفهوم شناسی

فضای مجازی: اصطلاحی جدید

و زاده دوران معاصر است. به طور کلی این اصطلاح مفهومی نو است که با شیوه زندگی و تفکر دوران معاصر مبتنی بر تکنولوژی نوین اطلاعاتی در ارتباط

آسیب های دنیای مجازی و همچنین خود مدیریتی در دستیابی به رضایت زناشویی بر اساس مبانی فرهنگی تلاش نمایند و از این طریق از کانون گرم زندگی خود دفاع کنند.

در این مقاله سعی شده به موضوع هایی از جمله: خود مدیریتی در فضای مجازی و کاهش طلاق، آسیب های فضای مجازی موثر بر طلاق، راهکارهای خود مدیریتی در فضای مجازی پرداخته شود.

واژگان کلیدی: فضای مجازی، خود مدیریتی، طلاق، آسیب های فضای مجازی.

مقدمه

ورود فضای مجازی به اجتماع و فراگیر شدن آن سبب بروز آسیب های جدیدی شده است. این آسیب ها بر زندگی همه افراد جامعه به ویژه همسران جوان تأثیر گذاشته است.

یکی از عوامل بسیار مهم و مخرب فضای مجازی محتوای نامناسبی است که به راحتی در اختیار افراد قرار گرفته و امنیت اخلاقی خانواده ها را به خطر

نزدیک است. «فضای مجازی، جهان ذهنی اطلاعات و شبکه های الکترونیکی است که با اینترنت قابل دسترس است و اغلب با حیطه ناشناخته مقایسه می شود که مرزهای نامحدودی دارد.»^۱

خود مدیریتی: عبارت است از شناخت و پرورش ابعاد روحی و روانی مثبت و شناخت و حذف ابعاد و صفات منفی روحی و روانی افراد و به عبارت دیگر خود مدیریتی شناسایی درست توانایی ها و استعدادها و تلاش برای پرورش و شکوفایی آنهاست.^۲

برای توضیح باید توجه کنیم که مفهوم خود مدیریتی با بعضی مفاهیم و تعبیر در ادبیات دینی، تقارب و تشابه معنایی دارد. از بارزترین این مفاهیم مشابه می توان تقوا، تهذیب و تزکیه نفس را نام برد.

طلاق: در لغت به معنای ترک کردن، آزاد و رهاسدن و جدایی است، و در اصطلاح شرعی «گسستن پیوند ازدواج با صیغه مخصوص» است.^۳

از منظر حقوقی طلاق به معنی قطع رابطه زناشویی و پایان قانونی زندگی

مشترک است.^۴

آسیب های فضای مجازی:

دسته ای از ناهنجاری های رفتاری افراد جامعه، چه به صورت فردی و چه جمعی است که ریشه در استفاده ناصحیح از این ابزار دارد.^۵

خود مدیریتی در فضای

مجازی و کاهش طلاق: استفاده از فضای مجازی بدون خود مدیریتی می تواند پیامدهای خطرناکی به دنبال داشته و منجر به فروپاشی کانون خانواده شود. لذا برای مقابله با آسیب های این فضا و به منظور پیشگیری و کاهش طلاق خود مدیریتی بهترین راهکار است.

الف: آسیب های فضای

مجازی موثر بر طلاق

نقش و اهمیت فضای مجازی در زندگی امروز بر کسی پوشیده نیست. این وسیله ارتباطی تاثیر بسزایی در تغییر الگوی رفتاری در اجتماعات مختلف داشته است. نظام استعاری غرب از طریق این فضا و

فعالیت گسترده در آن به دنبال تحمیل افکار و عقاید خود به جهان است. عدم داشتن شناخت و آگاهی های لازم از این فضا باعث بروز آسیب های رفتاری و مشکلات جدی مخصوصا در خانواده ها شده است. برخی از این آسیب ها عبارتند از:

۱. سست شدن بنیان خانواده

از موضوعات مطرح شده در حوزه شبکه های اجتماعی مجازی، سستی بنیان خانواده و افزایش شمار طلاق است که منجر به خدشه دار شدن سبک زندگی ایرانی اسلامی و دور شدن زوجین از کانون گرم خانواده و انزوای آن ها در فضای حقیقی شده است. جذابیت این فضا و طراحی خاص آن باعث وابستگی افراد به آن شده است. این امر موجب بروز آسیب های روانی و به تبع آن اختلال در هویت اخلاقی افراد می شود. بنابراین، بروز آسیب های نوپدید فضای مجازی می تواند زمینه ساز، گونه جدیدی از آسیب های خانوادگی و روانی باشد^۶

۲. طلاق عاطفی و کم رنگ شدن صمیمیت میان زوجین

محبت و توجه دو نیاز اساسی هستند که در پرتو ارتباط با اعضای خانواده و مخصوصا همسر تامین می شوند. وقتی ارتباط محصور در فضای مجازی می شود و افراد زیادی مخاطب انسان قرار می گیرند، چه بسا این عرصه باعث اشباع کاذب این نیازها شود. کما اینکه فضای مجازی باعث کم رنگ شدن روابط عاطفی درون خانواده و روابط بین همسران و تحلیل رفتن فضای تعاملی بین آنها شده و نشان دهنده از بین رفتن بسیاری از پیوندهای سنتی گذشته است.

امروزه نشانه های کمتری از خانواده هایی می یابیم که ساعاتی از روز را با یکدیگر گفت گو کنند و همین امر موجب ناسازگاری و بروز تنش، سردی روابط، ازهم گسیختگی خانواده و در نتیجه ایجاد کانونی است که نه تنها نمی تواند نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی اعضای خود را برآورده سازد، بلکه باعث بروز آشفتگی روانی، ناراحتی ها

و مشکلاتی در روابط زوجین شده و سلامت روانی آن‌ها را به خطر می‌اندازد.

یکی از دلایل اصلی بروز این مساله، افزایش استفاده بی‌رویه از فضای مجازی است که تغییرات گسترده‌ای در زندگی‌ها به وجود آورده است. از جمله‌ی این تغییرات کم شدن مرادوات و گفت و گوهای همدلانه‌ی زوجین است. این موضوع در کنار سایر عوامل مخرب در روابط خانوادگی، موجبات سست شدن بنیان خانواده‌ها و طلاق عاطفی زوجین و کمرنگ شدن صمیمیت را فراهم آورده است. حضور در شبکه‌های مجازی، باعث ایجاد سوءظن و بدبینی بین برخی زوجین شده است و همین امر کم‌کم به طلاق عاطفی و در نهایت به طلاق دائمی می‌انجامد.

۳. گسترش ارتباطات نامتعارف

ارتباط مهم‌ترین وسیله تأثیر پذیری انسان‌ها با یکدیگر است. گسترش ارتباطات نامتعارف و نامشروع، امروزه به راحتی در دنیای مجازی مشهود است. شاید

این ارتباط در وهله اول، به دلیل نداشتن رابطه جنسی بی‌ضرر به نظر بیاید، اما واقعیت این است که ارتباط پیامکی هیچ تفاوتی با ارتباط در دنیای واقعی ندارد و شکی نیست که دغدغه بسیاری از افراد متاهل، حدود ارتباطات همسرشان با جنس مخالف در فضای مجازی است. ارتباطاتی که می‌تواند به راحتی شرایط را برای شکل گرفتن رابطه عاطفی و جنسی خارج از خانواده و خیانت پنهانی افراد به همسرشان مهیا کند چه بسا زوج‌هایی که به خاطر همین ارتباطات بدون حریم، زندگیشان در معرض فروپاشی قرار گرفته است.

خیانت مجازی درست به اندازه خیانت در دنیای واقعی می‌تواند اعتماد و صمیمیت را در رابطه زوجین تهدید کند. بازسازی اعتماد از دست رفته و ترمیم رابطه پس از خیانت کار بسیار دشواری است. زیرا خیانت در دنیای مجازی نوعی رابطه نامشروع است که افراد درگیر در آن، بدون آن که واقعاً با هم ملاقات کنند، نوعی ارتباط صمیمانه با مقاصد جنسی برقرار می‌کنند. در واقع ممکن است دو نفر درگیر در خیانت مجازی هرگز چهره یکدیگر را نبینند یا

که به گونه های مختلفی چون نگرانی در ارتباطات خارج از روابط زناشویی، بدگمانی در استفاده نامناسب از شبکه های اجتماعی مانند ارسال تصاویر نامناسب از خود، نظارت و دیده بانی همسر و واریسی مداوم او و در نهایت، دلهره از دست دادن همسر بروز می یابد.

به گفته پژوهشگران، شبکه های اجتماعی مجازی، ممکن است فرد را در معرض حسادت همسر قرار دهد و افزایش حسادت زناشویی موجب افزایش سطح نظارت همسر در شبکه مجازی خواهد شد. بنابراین استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی، زمینه حسادت را در روابط زناشویی بیش از پیش مهیا می سازد و موجب نظارت افراطی و بی دلیل بر همسر می شود و به دنبال آن بدگمانی و نظارت بر همسر می تواند بر زندگی زناشویی تأثیرات نامطلوب زیادی داشته باشد.^۸

۵. بالا بردن سطح توقعات

زوجین

یکی از زمینه های اصلی در بروز مشکلات خانوادگی و اصولاً نارضایتی از زندگی مشترک، فضای مجازی است

صدای هم را نشنوند و چون تماس جسمی برقرار نمی شود، این صمیمیت اینترنتی رابطه واقعی به نظر نمی آید. اما این رابطه تا حد زیادی شبیه به یک رابطه عاشقانه در دنیای واقعی است که می تواند آسیبی ماندگار به رابطه همسران بزند یا حتی خانواده ای را متلاشی کند. خیانت در دنیای مجازی باعث می شود که همسر خیانت کار به اندازه کافی به همسر واقعی خود و فرزندانش توجه نکند و آنها را از توجه و زمانی که حقشان است، محروم کند. این بی توجهی حس نادیده گرفته شدن و بی اهمیت شمرده شدن را در خانواده القاء می کند و اعتماد بین زوجین رابه شدت خدشه دار می سازد. پرخاشگری، بی تعهدی نسبت به وظایف خود، تنوع طلبی، مقایسه و ... از آسیب های جدی روابط در فضای مجازی است که می توانند موجب از بین رفتن بنیان خانواده و طلاق شوند.^۷

۴. حسادت

حسادت زناشویی در فضای مجازی یکی دیگر از آسیب های این فضا است

که تحت تأثیر تولیدات رسانه ای به وجود آمده و باعث شده تا سطح توقع و ارضاء از زندگی های مشترک را به ویژه در میان زوج های جوان بالا ببرد. تحت تأثیر این فضا، آنچه جوان باید از زندگی مشترک انتظار داشته باشد به نوعی تحریف می شود و لذت و صمیمیتی که از برنامه ها و محتویات رسانه ها، مانند فیلم ها و سریال ها در اذهان جوانان نقش می بندد تا حد بسیار زیادی در زندگی طبیعی قابل دستیابی نخواهد بود و این می تواند تبعات زیانباری برای زوج های جوان به همراه داشته و موجب نارضایتی و احساس تنهائی و ناکامی به طور مستقیم در روابط زناشویی شود و به تدریج سبب تحلیل رفتن رضایت زناشویی و هم چنین کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی، بی علاقهگی و بی تفاوتی به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت شود.^۹

۵. تشدید فرهنگ مد گرایی و مصرف گرایی

با گسترش فرهنگ غربی در کشورمان و تشدید مدگرایی و مصرف گرایی در بین

زوج های ایرانی و تشویق آنان، به مصرف بیش از نیازهای زیستی خود و هم چنین گسترش تغییر الگوهای پوشش به مد های غربی و از همه مهم تر دگرگونی آداب و رسوم، ارزش ها، آرمان ها و باورهایی نظیر لذت گرایی در تمامی ابعاد زندگی، که محصول تمسک به فرهنگ غرب است؛ باعث غفلت از سبک زندگی ایرانی اسلامی که محوریت آن خدا و دین و به تبع آن سادگی در مقابل مصرف گرایی است؛ انجامیده است.

هم چنین، رواج تنوع طلبی و ترویج دگر خواهی از جمله مسائلی است که نه تنها به زندگی روز مره و ترویج مد گرایی و مدپرستی و نوحواهی انجامیده است؛ در کنار آن منجر به ترویج مقوله هایی چون چند همسر خواهی مردان و حتی زنان شده است و همین امر موجب بروز بسیاری از اختلافات خانوادگی در بین همسران جوان و در برخی موارد سبب طلاق خواهد شد.^{۱۰}

۶. تهدید فرهنگ خانواده ها

فضای مجازی بستری مناسب برای

اثرات سوء راهکار ارائه دهند.^{۱۱}

برای پیشگیری از آسیب های فضای مجازی با توجه به اینکه بیشتر استفاده کنندگان از این فضا همسران جوان هستند، فرهنگ سازی برای کاهش پیامدهای آن ضروری است.

ب: راهکارهای خود مدیریتی در فضای مجازی

امروزه با رسانه های مختلفی مواجه هستیم و به ناچار با آنها سر و کار داریم که بسیار با قدرت وارد زندگی ما شده اند، لذا با توجه به این وضعیت خاص که با آن مواجه هستیم باید به تنظیم نوع نگاه خود به رسانه که از اهمیت بسیاری برخوردار است؛ توجه کنیم. در حقیقت همه ما می دانیم که رسانه یک وسیله مفید و لازم است و امروزه زندگی رسانه ای جزو واقعی زندگی ما شده است و به ناچار با این فضا در ارتباط هستیم و بر همین اساس باید حضور مؤثر اما همراه با خود مراقبتی هایی در رسانه داشته باشیم و به نوعی این فضا را مدیریت کنیم.

بنابراین برای خود مدیریتی در فضای

اعمال تهدیدات فرهنگی - اجتماعی و ضربه زدن به کانون گرم خانواده و جامعه با اصالت فرهنگی و دینی کشورمان به شمار می رود بی شک در عرصه بی فضیلتی و بی بصیرتی متولیان امر فرهنگ، قشر جوان به ویژه (زوجهای جوان) مستعد تغییر دأتقه زیبا شناسی شده اند و امروزه تاثیر گذاری و ضریب نفوذ شبکه های مجازی بر کسی پوشیده نیست. در کنار ظرفیت های مناسب استفاده از اطلاعات دریافتی این شبکه ها، تهدید نرم دشمن و نفوذ در باورها و اعتقادات خانواده ها رسوخ کرده و صاحبان ثروت و قدرت برای فروپاشی نظام خانواده، سلامت اخلاقی آنان را هدف قرار داده که عمق این نگرانی در بین زوج های جوان دو چندان شده است.

لذا مسئولین باید به تاثیرات ناشی از استفاده از فضای مجازی توجه کنند؛ تاثیراتی که بر ارزش ها و هنجارهای مورد قبول و فرهنگ اسلامی جامعه به ویژه به شیوه ی زندگی مردم و نهاد خانه وارد شده است. مسئولین و متولیان امر باید این تاثیرات را شناسایی کنند و برای رفع این

مجازی راهکارهایی وجود دارد؛ که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

۱. تربیت رسانه ای مبتنی بر خود کنترلی

امروزه فن آوری اطلاعات دارای آن چنان پتانسیل حضور در عرصه های مختلف بشر است که بدون تردید می‌توان آن را نماد یک تمدن جدید یا ظهور یک موج تمدنی جدید دانست.

اگر بخواهیم در فضای مجازی دچار آسیب نشویم، باید بتوانیم بر خود مدیریت داشته باشیم. مهم‌ترین راه مدیریت رسانه را می‌توان به فهم درست از فضای مجازی، شناخت آسیب‌های آن، به کارگیری راهبردهای خود کنترلی در رسانه دانست که براساس نیاز واقعی خود در این فضای می‌توانیم حضور پیدا کنیم و نقش خود را در فضای مجازی مشخص نماییم؛ تا در این محیط پیچیده سردرگم نشویم و کنترل بیشتری نسبت به آن داشته باشیم و تأثیرات مثبت آن را تقویت نموده و از تأثیرات منفی آن بکاهیم.

اگر مدیریت برفضای مجازی نباشد رسانه‌ها، زندگی بشر را مدیریت خواهند کرد و این قطعاً آسیب‌های جدی ایجاد خواهد کرد.^{۱۲}

بنابراین برای جلوگیری از فروپاشی خانواده و کاهش طلاق باید به تربیت رسانه‌ای در بین خانواده‌ها بیش از پیش اندیشید.

۲. خویشتن داری در مقابله با فضای ناامن مجازی

آنچه در استفاده از فضای مجازی باید مدنظر قرار گیرد این است که این فضا فاقد امنیت است.

اگر ارتباطات مجازی نقش مکمل داشته باشند نقش سودمندتری در امنیت خانواده‌ها ایفا خواهد کرد.

یعنی می‌توان با خود مدیریتی و فراهم کردن امکانات و بستر مناسب، عواطف خانوادگی و عشق میان زوجین را استحکام بخشید به شرطی که همواره رابطه حقیقی خانواده را در نظر گرفت و اجازه نداد روابط مجازی جانشین آن شود.^{۱۳}

روابط بین اعضای خانواده باید مبتنی بر

تواند زندگی خانواده ها را برای همیشه از بین ببرد.

خود مدیریتی در روابط با سایرین به معنی تقوا در گفت و گو و برخورد با نامحرم است هم چنان که خلوت با نامحرم در فضای حقیقی موجب حضور شیاطین می شود در فضای مجازی نیز این خلوت ها زمینه حضور شیاطین را فراهم می کند.

به همین خاطر باید زوج های جوان با خود مدیریتی و افزایش اطلاعات راجع به این موضوع و شناخت دلایلی که برای بروز روابط فرا زناشویی وجود دارد سعی کنند تا با حذف یا جلوگیری از بروز آن ها از رابطه زناشویی خود محافظت کنند.

چنانچه همسران در فضای مجازی خود مدیریتی نداشته باشند و درگیر روابط فرا زناشویی شوند، پیوندهای عاطفی شان متزلزل و ناپایدار خواهد شد و صدمات جبران ناپذیری بر روابط عاطفی آنان وارد خواهد شد و آنها را مستعد انواع مشکلات روحی و روانی خواهد کرد.^{۱۵}

واقعیت، مهرورزی، عاطفه و عشق باشد و این مسائل در خانواده نهادینه شود. پایداری روابط در خانواده در واقع نقش پیشگیری کننده در مقابل تهدیدهای فرهنگی اعم از فضای مجازی و ... محسوب می شود. بنابر این اگر استفاده از فضای مجازی بر خود مدیریتی آن مقدم شود، منجر به مشکلات متعددی از قبیل: زنگ باختن اخلاق و معنویت و دلبستگی های کاذب به دلیل جذابیت وصف ناشدنی این فضا و در نتیجه فروپاشی زندگی زناشویی خواهد شد.^{۱۴}

۳. خود مدیریتی در روابط فرا زناشویی

روابط فرا زناشویی به معنای برقراری هرگونه ارتباط عاطفی یا جنسی با کسی به غیر از همسر است. متأسفانه روابط فرا زناشویی در سال های اخیر گسترش بسیاری پیدا کرده و این موضوع نگرانی های زیادی را برای زوج های جوان به وجود آورده است. خیانت موضوعی است که شاید هرگز نتوان با آن کنار آمد و می

۴. خود مدیریتی در کاهش طلاق عاطفی

با افزایش استفاده از فضای مجازی صمیمیت بین همسران کاهش می یابد فضای مجازی بر سطح رضایت جنسی همسران تاثیر گذار است، به طوری که با افزایش استفاده از این فضا رضایت جنسی در بین همسران کاهش یافته است. حال که فضای مجازی بخشی از زندگی زوجین را به خود مشغول کرده است، با خود مدیریتی می توانند نهایت وفاداری خود را به خانواده و همسرانشان نشان دهند و زوجین باید صمیمیت بین خود را ارتقا دهند.

به گونه ای که اشتراک گذاشتن احساسات و فراهم آوردن حمایت عاطفی طرفین در اولویت برون سپاری احساساتشان قرار بگیرد برای افزایش این صمیمیت، زوجین باید زمان بیشتری را برای باهم بودن، مصاحبت حتی در باب اطلاعات منتشر شده در این شبکه ها بپردازند تا نزدیکی به تدریج افزایش یابد و بار شد رابطه و با هم کلام شدن و صحبت ها منجر به رضایت

رابطه زناشویی گردد

بنابراین برای کاهش طلاق عاطفی زوجین، خود مدیریتی در جهت حفظ روابط همسران بهترین پیشنهاد است.^{۱۶}

۵. خود مدیریتی در اصول اخلاقی

همسران با خود مدیریتی استفاده خود را به نیاز خود در فضای مجازی محدود نکنند؛ و هنگام استفاده از فضای مجازی استفاده نکردن از اصول اخلاقی به خود، مراقب باشند عملی برخلاف این اصول انجام ندهند.

همچنین بعد از استفاده از فضای مجازی اعمال خود را حسابرسی کرده ایرادش را مشخص کنند و در دفعه بعد، آنها را مدنظر قرار دهند.^{۱۷}

لذا خود مدیریتی و افزایش مهارت زوجین در استفاده از فضای مجازی نقش اساسی در کاهش آسیب ها و افزایش امنیت و ایمنی خانواده دارد، چرا که زوجینی که خود مدیریتی بیشتری دارند در هنگام حضور در شبکه های اجتماعی دقت و

وسواس بیشتری به کار می برند.

نتیجه گیری

نداشتن الگوی صحیح در فضای مجازی در خانواده ایرانی اسلامی موجب گرایش خانواده ها به انواع بینش های دیگر شده، چرا که در هر حال انسان و خانواده می بایستی زندگی و نوع رابطه خود با اجتماع را بر اساس مدل و سبکی خاص سامان دهد وقتی مدل درستی از تعالیم اسلامی ارائه نگردد، تجربه نشان داده که خانواده هابه سمت مدل های غربی می ورنند وهمین الگوگیرها سبب بسیاری از اختلافات بین همسران می شود

استفاده نادرست فضای مجازی، باعث از بین رفتن بسیاری از حریم های زن و مرد شده و حتی در مواردی منجر به بروز اختلافات تا سرحد طلاق، جدایی و حتی قتل شده است. ارتباط گرفتن هر یک از زوجین با افراد غریبه و حتی افرادی از جنس مخالف در دوستان و آشنایان منجر به کاهش سطح اعتماد در بین آنها شده و با کاهش سطح اعتماد در خانواده، آرامش بین زن و مرد خدشه دار و در نهایت نهاد

خانواده آسیب جدی دیده است.

از عوارض و جنبه های زیانبار استفاده مدیریت نشده از فضای مجازی آن است که تنوع طلبی عاطفی و جنسی در جامعه شیوع پیدا کرده که آسیب های روانی و اجتماعی زیادی دارد. طلاق عاطفی نیز به شدت در حال افزایش است.

برای پیشگیری از آسیب های فضای مجازی و جلوگیری از هم پاشیدگی خانواده ها، همسران علاوه بر این که تا حدودی باید به فناوری های روز دنیا مسلط و آگاه باشند باید با خود مدیریتی راه نفوذ شایان به حریم خصوصی و محیط امن خانواده را بگیرند. لذا چنان چه همسران نسبت به شیوه ارتباط در این فضا خود آگاهی، خودمدیریتی و شناخت کافی و لازم را داشته باشند، از انجام بسیاری از ارتباطات پنهانی جلوگیری به عمل می آید و سبب کاهش طلاق از جمله طلاق عاطفی خواهد شد. یکی از زمینه های اصلی در بروز مشکلات خانوادگی و اصولاً نارضایتی از زندگی مشترک، که تحت تأثیر تولیدات رسانه ای بوجود آمده و باعث گردیده تا

سطح توقع و ارضاء از زندگی های مشترک در میان همسران جوان بالابروود فضای مجازی است. آگاهی و خودمدیریتی زوج ها از اقتضائات این فضا و اینکه دنیای مجازی با دنیای واقعیت فاصله دارد بسیار کمک کننده است. ورود به فضای مجازی با کنترل بر احساسات و علایق و ارتباطات نقش موثری در کاهش آسیب های فضای مجازی دارد.

پی نوشت ها

۱. مهرداد، میردامادی، (۱۳۸۰) فضای سایبرنتیک به مثابه فضای شهری، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، ص ۲۷.
۲. علی رضاییان، نشریه پیام صادق، دانشگاه امام صادق، شماره ۴، سال ۱۳۸۵.
۳. لوپس معلوف، المنجد، واژه طلاق و جواهر الکلام، محمد حسن نجفی، ج ۳۲، ص ۲.
۴. سید حسین صفایی و دکتر اسدالله امامی، مختصر حقوق خانوادگی، تهران، نشر میزان چ ۴۰، زمستان ۱۳۹۳ ص ۲۱.
۵. اسماعیل، سعید پور، دنیایی دیجیتال با تاکید بر نوجوان، چ ۱، تهران، جامعه شناسان، ۱۳۹۳
۶. سمیرا، پور کامله، اوکامیان خزایی، آسیب های نوپدید شبکه های اجتماعی در کمین خانواده ایرانی، تهران، ۱۳۹۱ تعاون کار و رفاه اجتماعی، ص ۲۱۳.
۷. <https://lovesradio.com>
۸. سعید دکیانی، حمید رحیمی، آزاد همملی، فصلنامه علمی، ترویجی در حوزه اخلاقی، س ۸، ش ۳۰، پیاپی ۵۲، تابستان ۱۳۹۷، ص ۱۱۳.
۹. اعظم پاک خصال و همکاران، مطالعه کیفی روابط همسران و پیامدهای منفی استفاده

از شبکه های اجتماعی مجازی در شهر تهران،
ص ۶۰

۱۰. مریم صف آراء سیده فائزه صفدرزاده،
جهانی شدن و اشاعه فرهنگ مصرفی غرب
سبک زندگی و تعلیم و تربیت در خانواده ایرانی
دانشگاه الزهراء، تهران،

۱۱. ابراهیم فیاض، زیباشناسی تا معرفت
شناسی، ۱۳۸۶، ش ۲۰۸.

۱۲. <https://khorasan.iqna.ir>

۱۳. مسعود کیانی و آزاده مللی، فصلنامه دانش
و پژوهش در روانشناسی، کاربردی، ۱۳۹۷، ش ۱۹،
ص ۵۵.

۱۴. اعظم پرچم، آسیه علی بابایی، فصلنامه
علمی-ترویجی در حوزه اخلاق، سال هفتم،
ش ۲۸، پیاپی ۵۰، زمستان ۱۳۹۶، ص ۳۸.

۱۵. ندا فرضایی، ومهدی دهقان بنادکی، نقش
استفاده از فضای مجازی در روابط فرا زناشویی و
طلاق عاطفی، کنفرانس ملی ایده های نوین در
روانشناسی و علوم تربیتی با تاکید بر پژوهش
های علمی اخیر، تهران، ۱۳۹۷.

۱۶. محمدحسین پناهی، منصوره تبریزی،
مصرف اینترنت و تغییر در روابط همسران.
فصلنامه علوم اجتماعی، ۱۳۸۵، ۲۳، (۷)، ص ۳۸.

۱۷. علی اکبرشاملی فصلنامه علمی -

ترویجی در حوزه اخلاق، آسیب های فردی
فضای مجازی از منظر اخلاق اسلامی، سال
هفتم، شماره ۲۵ پیاپی، بهار ۱۳۹۶ ص ۲۹.

منابع و ماخذ

۱. پاک خصال اعظم و همکاران، مطالعه کیفی
روابط همسران و پیامدهای منفی استفاده از شبکه
های اجتماعی مجازی در شهر تهران صف آراء
مریم، صفدرزاده، فائزه جهانی شدن و اشاعه
فرهنگ مصرفی غرب سبک زندگی و تعلیم
و تربیت در خانواده ایرانی دانشگاه الزهراء تهران.
۲. پرچم اعظم، علی بابایی آسیه، فصلنامه
علمی-ترویجی در حوزه اخلاق، سال هفتم،
ش ۲۸، پیاپی ۵۰، زمستان ۱۳۹۶.

۳. پناهی، محمدحسین، تبریزی، منصوره.
۱۳۸۵ مصرف اینترنت و تغییر در روابط همسران.
فصلنامه علوم اجتماعی، ۲۳، (۷)، ۱۳۹۱.

۴. پور کامله، سمیرا و کامیاب خرابی، آسیب
های نو پدید شبکه های اجتماعی در کمین
خانواده ایرانی، تهران، ۱۳۹۱.

۵. رضایی، ندا و دهقان بنادکی، مهدی، نقش
استفاده از فضای مجازی در روابط فرا زناشویی و
طلاق عاطفی، کنفرانس ملی ایده های نوین در
روانشناسی و علوم تربیتی با تاکید بر پژوهش

- های علمی اخیر، تهران، ۱۳۹۷.
۶. رضاییان علی، نشریه پیام صادق، دانشگاه امام صادق، شماره ۴، سال ۱۳۸۵.
۷. سعید پور، اسماعیل، دنیایی دیجیتال با تاکید بر نوجوان، چ ۱، تهران، جامعه شناسان، ۱۳۹۳
۸. شاملی، علی اکبر فصلنامه علمی - ترویجی در حوزه اخلاق، آسیب های فردی فضای مجازی از منظر اخلاق اسلامی، سال هفتم، شماره ۲۵، پیاپی ۴۷، بهار ۱۳۹۶.
۹. صفایی، سید حسین، امامی اسدالله، مختصر حقوق خانواده، تهران، نشر میزان ج ۴۰ زمستان ۱۳۹۳.
۱۰. صف آرا، مریم، صفرزاده، آزاده، جهانی شدن و اشاعه فرهنگ مصرفی غرب سبک زندگی و تعلیم و تربیت در خانواده ایرانی دانشگاه الزهراء تهران
۱۱. فیاض، ابراهیم، زیباشناسی تا معرفت شناسی، ش ۲۰۸، ۱۳۸۶.
۱۲. فرضایی، ندا و دهقان بنادکی، مهدی، نقش استفاده از فضای مجازی در روابط فرازناشویی و طلاق عاطفی، کنفرانس ملی ایده های نوین در روانشناسی و علوم تربیتی با تاکید بر پژوهش های علمی اخیر، تهران، ۱۳۹۷.
۱۳. کیانی مسعود، رحیمی حمیده مللی آزاده، فصلنامه علمی، ترویجی در حوزه اخلاقی، س ۸، ش ۳۰، پیاپی ۵۲، تابستان ۱۳۹۷.
۱۴. کیانی، مسعود و مللی آزاده، ۱۳۹۷، فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ش ۱۹، ص ۵۵۵
۱۵. لويس معلوف المنجد، واژه طلاق، مترجم احمد سیاح، تهران، انتشارات اسلام.
۱۶. میردامادی، مهرداد، فضای سایبرنتیک به مثابه فضای شهری. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، ۱۳۸۰.
۱۷. نجفی، محمدحسن، جواهرالکلام، تهران، انتشارات دارالاسلامیه، ج ۳۳
۱۸. <https://lovesradio.com>
۱۹. <https://khorasan.iqna.ir>

الهی!

امام صادق علیه السلام

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُحِبُّ الْبَيْتَ الَّذِي فِيهِ الْعُرْسُ، وَيُبْغِضُ الْبَيْتَ الَّذِي فِيهِ الطَّلَاقُ،
وَمَا مِنْ شَيْءٍ أَبْغَضَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنَ الطَّلَاقِ.

الكافی: ۳/۵۴/۶

خداوند عزوجل خانه ای را که در آن عروسی باشد دوست دارد و خانه ای را که در آن طلاق باشد، دشمن دارد و نزد خداوند عزوجل چیزی منفورتر از طلاق نیست





در استحکام بنیان خانواده، خود زن و شوهر
بیشترین نقش را دارند. با گذشت خودشان، با
همکاری خود، با مهربانی و محبت و اخلاق خوب
خودشان - که از همه مهم تر هم محبت است -
می توانند این را ماندگار و این سازگاری را همیشگی
بکنند.

خطبه‌ی عقد - ۱۳۷۹/۱۱/۱۷



www.zeynaby.ir

نشانی: آیت الله بهجت ۲۳، نبش
چهارراه اول سمت راست پ ۴۸
تلفن: ۵۹ - ۲۲۹۰۰۵۶ سامانه
پیام کوتاه: ۳۰۰۰۳۰۰۱۳۹۰۹۱
info@zeynaby.ir