

نگرش مثبت در بحران‌های زندگی و تأثیر آن در بهبود روابط همسران از نگاه قرآن و حدیث*

- سید محمود مرویان حسینی^۱
- علی کرمی^۲

چکیده

بر اساس آموزه‌های اسلامی، زندگی سالم از اندیشه و اعتقادات مثبت و متعالی نشئت می‌گیرد. این اندیشه و نگرش مثبت، زیرساخت رفتارهایی مبتنی بر عواطف است که رنج بیماری‌های روحی - روانی را کاهش می‌دهد و همسران را متقاعد به مقاومت در برابر بحران‌های زندگی می‌نماید و موجب همتایی و کفویت فکری و اعتقادی بر مبنای هستی‌شناسی و انسان‌شناسی دین‌محور می‌شود. سبک زندگی اهل بیت (علیهم‌السلام) و بخش قابل توجهی از توصیه‌های کاربردی ایشان به زوجین برای دستیابی به روابط سالم و موفق، بر محور نگرش‌سازی به زندگی در سایه ایمان و عقلانیت می‌باشد. به رغم تفاوت‌های جسمی، روانی و جنسیتی بین زوجین، نگرش مثبت در زندگی زناشویی، بستر سازگاری بیشتر و خدمت عاشقانه و صادفانه همسران به یکدیگر و ارتقاء

* تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۱/۲۶ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱/۳۰.

۱. استادیار دانشگاه علوم اسلامی رضوی (نویسنده مسئول) (marviyan.m@gmail.com).

۲. کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث (a.karami.mshd@gmail.com).

کیفیت‌های زندگی می‌باشد. روابط منطقی و تفکر خلاق برای حل مشکلات درون خانوادگی و رشد نسل پویا و توانا، ره‌آورد نگرش مثبت در روابط همسران است. تدوین دیدگاه‌های اسلامی در این زمینه و آموزش آن به همسران در کاهش چالش‌های روابط همسران تأثیر جدی دارد.

این مقاله تلاشی در جهت تبیین این نوع دیدگاه است. روش تحقیق در این نوشتار بر اساس مطالعات اسنادی و روش توصیفی می‌باشد.

واژگان کلیدی: نگرش مثبت، روابط همسران، خانواده، اسلام.

پیشینه تحقیق

برخی از منابع و محصولات علمی فراهم‌آمده در این زمینه، برگرفته از منابع و آموزه‌های اسلامی نمی‌باشد؛ مانند کتاب *روان‌شناسی مثبت و خانواده‌درمانی: فنون خلاقانه و ابزارهای عملی برای راهنمایی تغییر و ارتقا رشد در خانواده* از کانلی کالی وایت؛^۱ کتاب *زن کامل (راهنمای بهتر زیستن در کنار همسر)* از مارابل مورگان؛^۲ کتاب *آدم‌سازی در روان‌شناسی خانواده* از ویرجینیا ستیر^۳ و همچنین کتاب *روان‌شناسی اختلافی زن و مرد* از روژه پیره.^۴ برخی هم گرچه به اتکاء منابع اسلامی نگاه‌شده‌اند، اما یا صرفاً به رویکردهای رفتاری و توصیه‌های عملی پرداخته‌اند، مانند کتاب *نظام خانواده در اسلام* از حسین انصاریان و کتاب *همسران سازگار از علی حسین زاده*، و یا به صورت اجمال در نوشتارشان به مباحث نگرشی اشاره کرده‌اند، مانند *روابط متکامل زن و مرد* از علی صفایی حائری و کتاب *خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی* از محمدرضا سالاری‌فر و کتاب *رضایت زناشویی* از عباس پسندیده و یا کتاب *چکیده اندیشه‌ها از سیدیحیی برقعی* و کتاب *بررسی تطبیقی تغییرات ازدواج نگرشی جامعه‌شناختی به مشکلات ازدواج جوانان در شهر تهران* از محمدصادق مهدوی و همچنین مقالاتی در رابطه با نگرش مثبت تدوین شده است، اما ارتباطی با مسئله روابط همسران ندارد، مانند

1. Conoley Collie W.
2. Marabel Morgan.
3. Virginia Satir.
4. Piret Roger.

مقاله «شیوه‌های تقویت نگرش مثبت از دیدگاه قرآن و روایات» (توانایی و الهه سلیم‌زاده، ۱۳۹۰).

در این نوشتار تلاش شده است تا با تبیین مؤلفه‌های نگرش و انواع آن، اهمیت نگرش مثبت را در لابه‌لای آموزه‌های اسلامی و سنت و سیره معصومان علیهم‌السلام ارائه کند و در قالب مصادیق تاریخی، تأثیر آن را در بهبود روابط همسران در مواجهه با مشکلات و بحران‌ها بنمایاند. گرچه موضوع نگرش مثبت در سرفصل‌های روان‌شناسی اجتماعی آمده است، اما این مقاله علاوه بر نگرش توحیدی در مواجهه با بحران‌های زندگی، ساحت‌های نگرش مثبت را مشخص کرده و راهبردهای عملی را پیش روی مخاطبان قرار می‌دهد. همچنین این مقاله، علاوه بر اتکاء آموزه‌های اسلامی، مبتنی بر این نظریه است که نگرش مثبت در روابط زوجین، موجب افزایش تحمل‌پذیری در برابر بلاها و مشکلات و نیز ارتقاء روابط شایسته ایشان می‌شود.

۱. تعریف نگرش^۱

نگرش در لغت به معنای دیدن (برهان قاطع)، بینش، نظر، ملاحظه می‌باشد (دهخدا، ۱۳۷۷: ۲۲۷۱۶/۱۴). معنای لغوی نگرش از نظر نگارندگان یعنی طرز تلقی، پنداشت، طرز تفکر بر اساس مفروضات و معلومات پیشین است (ر.ک: کلین‌برگ، ۱۳۶۸: ۵۳۸/۲). از جهت اصطلاح، تعاریف زیادی برای نگرش ارائه شده است، به طوری که با بررسی و تحلیل هر کدام از آن‌ها می‌توان نتیجه گرفت که هر یک از آن تعاریف تقریباً مفهومی متمایز از دیگری دارد. در اینجا به چند نمونه از آن تعاریف اشاره می‌کنیم؛ سپس بعد از نقد تعاریف، تعریف پیشنهادی را ارائه می‌دهیم.

برخی در تعریف نگرش گفته‌اند:

«نگرش عبارت است از یک روش نسبتاً ثابت در فکر و احساس و رفتار نسبت به افراد، گروه‌ها و موضوع‌های اجتماعی» (سالاری‌فر، ۱۳۹۰: ۱۲۸).

این تعریف جامع نیست؛ چه اینکه نگرش، محدود به انسان یا موضوع‌های اجتماعی

1. Attitude.

نبوده، بلکه خداوند و تمامی موجودات و حوادث پیرامونی انسان را شامل می‌شود.

در تعریف دیگر آمده است:

«ترکیب آگاهی‌ها و شناخت‌ها، احساسات و عواطف و آمادگی برای عمل نسبت به یک چیز معین را نگرش می‌گویند» (کریمی، ۱۳۷۹: ۲۳۵).

این تعریف نیز قابل مناقشه است؛ چه اینکه آمادگی برای عمل، از کارکردها و نتایج نگرش به شمار می‌آید و البته برای مفهوم انگیزش مناسب است، نه به عنوان جزئی از ماهیت نگرش.

برخی دیگر نگرش را ارزیابی متعلقات اندیشه و فکر می‌دانند یعنی نگرش‌ها، پرونده‌های ذهنی هستند که اشخاص برای ارزیابی یک موضوع به آن مراجعه می‌کنند (بوهنر و ونک، ۱۳۸۲: ۵).

این تعریف نیز اجمال دارد یعنی مشخص نیست که ذهن ظرف نگرش‌هاست یا جنس آن‌ها.

بر اساس دیدگاه نگارندگان، نگرش، زاویه دید نسبتاً ثابتی است که انسان نسبت به وجود خدا و موجودات دیگر و حوادث پیرامونش دارد.

به عبارت دیگر، نگرش، زاویه دیدی است که قضاوت و ارزیابی آن همراه با عواطف انسان نسبت به متعلقاتش - اشیاء، زندگی، رویدادها، دنیا، آخرت و... می‌باشد که درباره آن‌ها نظری دارد.

اگر ماهیت نگرش را زاویه دید نسبتاً ثابتی بدانیم، هم به عقاید و شناخت‌ها که لازمه نگرش هستند، اشاره کرده‌ایم و هم به عواطف که جزء مؤلفه‌های آن است پرداخته‌ایم. با توجه به این مسئله، ظهور و بروز رفتارها، نتیجه نوع نگاه و ارزیابی‌ها هستند؛ لذا نگرش دربرگیرنده پاسخ‌های شناختی^۱، رفتاری^۲ و عاطفی^۳ است که ارزیابی را در این زمینه‌ها ایجاد می‌کند.

-
1. Cognitive.
 2. Behavioural.
 3. Affective.

۲. مؤلفه‌های نگرش

نگرش، دارای سه مؤلفه شناختی، عاطفی و رفتاری است که با یکدیگر تعامل دارند؛ به طوری که هر یک از آن‌ها بر دیگری تأثیر می‌گذارد. از میان این سه مؤلفه، مؤلفه شناختی از همه مهم‌تر است؛ زیرا در عواطف و رفتارها بروز و ظهور دارد (سالاری‌فر، ۱۳۹۰: ۱۲۸)؛ مثلاً نگرش همسران به یکدیگر و زندگی، نشان‌دهنده نوع دیدگاه و شناختشان به یکدیگر و زندگی است (مؤلفه شناختی). اگر زندگی را دوست دارند و به یکدیگر عشق می‌ورزند (مؤلفه عاطفی)، حاضرند برای دوام و قوامش هزینه کنند و تلاششان را در این راستا مضاعف نمایند (مؤلفه رفتاری).

۳. انواع نگرش

۳-۱. نگرش مثبت

برخی روان‌شناسان، نگرش مثبت را احساس خوب درونی دانسته‌اند که با رفتار بیرونی ابراز می‌شود (ر.ک: ماکسول، ۱۳۸۸: ۳). به نظر ما عواطف و احساسات از مؤلفه‌های نگرش است نه ماهیت آن.

برخی دیگر در تعریف نگرش مثبت، به کارکردها و ذکر مصادیق آن پرداخته و همچنین بیان داشته‌اند که نگرش همه چیز زندگی است (ر.ک: کلر، ۱۳۸۹: ۱۵). این نوع تعریف هم از نظر ما صحیح نیست؛ زیرا ذکر مصادیق و اشاره به کارکردهای آن، تعریف نگرش محسوب نمی‌شود.

به نظر نویسندگان، نگرش مثبت، نگرشی واقع‌بینانه^۱ است که انسان با زاویه دید مثبت منطقی که تقریباً در ذهنش نقش بسته است، نسبت به خود و تمام موجودات و حوادث پیرامونش قضاوت می‌کند.^۲ به عبارت دیگر، نگرش مثبت، زاویه دید نسبتاً ثابت و واقع‌بینانه است که نسبت به رفتارها، احساسات، علایق و استعدادهای خود و

۱. نگرش مثبت با خوش‌گمانی یا خوش‌بینی کاملاً متفاوت است؛ زیرا خوش‌بینی در برخی عرصه‌ها خطرآفرین است. لذا قید واقع‌بینانه، این خطر را از بین می‌برد و نگرش مثبت در هر عرصه‌ای متناسب با خودش می‌تواند بسیار مفید و قابل بهره‌برداری باشد.

۲. نمونه‌های نگرش مثبت در احادیث آمده است (ر.ک: دیلمی، ۱۴۱۲: ۱/۱۱۷).

دیگران و رخداد‌های زندگی و تمامی موجودات، برداشت و ارزیابی واقع‌بینانه و مناسبی دارد. این نوع نگرش را همه انسان‌ها می‌توانند داشته باشند؛ اما به صورت جامع و کامل آن، برگرفته از ایدئولوژی^۱ و جهان‌بینی اسلامی^۲ است که باورها و نگرش‌های توحیدی را برای انسان رقم می‌زند.

۲-۳. نگرش منفی

نگرش منفی از منظر ما، نگرشی نسبتاً ثابت همراه با زاویه دیدی محدود است که در مواجهه با پدیده‌های پیرامونی، برای فرد شکل می‌گیرد. این زاویه دید به رویکردهای مادی‌گرایانه زندگی، جهان و حوادث پیرامون خلاصه می‌شود. از جمله نگرش‌های منفی، نگرش مادی به نظام هستی (ر.ک: جائیه/ ۲۴) و نگرش لزوم تقلید جاهلانه از گذشتگان (ر.ک: زخرف/ ۲۲-۲۳) است که زمینه رفتارهای منفی را فراهم می‌کند. این نوع نگرش، ارزیابی و قضاوتی غیر عادلانه و نامناسب نسبت به خود و رفتارهای دیگران و تمامی موجودات را به دنبال دارد.

در مقابل مکتب اسلام، مادیگرها و برخی مکاتب مانند اگزیستانسیالیسم^۳ وجود خدا و رویکردهای آخرت‌گرایی را نفی می‌کنند و تمام مفهوم مثبت‌نگری را در مرزهای زندگی دنیایی و مادی ترسیم می‌نمایند که همین دیدگاه از نظر اسلام، منفی‌نگری محسوب می‌شود.

۴. اهمیت نگرش مثبت در زندگی

برخی از روان‌شناسان و روان‌کاوان غربی معتقدند که انسان توسط غرایز و سائق‌های بیولوژیکی درونی کنترل می‌شود و به همین دلیل غیر عقلانی هستند؛ یعنی معتقدند که

۱. از جمله معانی ایدئولوژی این است که یک سلسله آراء کلی هماهنگ درباره رفتارهای انسان مطرح می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۷۸: ۱۲/۱).

۲. معنای جهان‌بینی: یک سلسله اعتقادات و بینش‌های کلی هماهنگ درباره جهان و انسان و به طور کلی درباره هستی وجود دارد. گاهی کلمه ایدئولوژی به معنای عامی به کار می‌رود که شامل جهان‌بینی نیز می‌شود (همان). در این نوشتار، ایدئولوژی به معنای عام به کار رفته است.

۳. در این مکتب، ارزش‌ها متزلزل است و ژان پل سارتر چند چیز را نفی می‌کند: فطرت، ضرورت و خدا را (صفایی حائری، ۱۳۸۴: ۵-۲۱، ۶۴ و ۱۱۲-۱۰۶).

آدمی تابع همان غرایزی است که در حیوان‌ها وجود دارد. به اعتقاد آن‌ها نیروهای غیرمنطقی در وجود انسان آن‌قدر قوی عمل می‌کند که نیروهای منطقی و عقلانی را تحت تأثیر قرار داده، به گونه‌ای که در برخی شرایط نیروهای منطقی به سود نیروهای غیرمنطقی کنار رفته (ر.ک: فروید، ۱۳۹۴: ۱۲۹)، در نتیجه این اعتقاد مبنی بر اینکه انسان موجودی غیر عقلانی و تابع غرایز حیوانی است، بر سیستم نگرشی‌اش -نسبت به حوادث پیرامونی- تأثیر منفی گذاشته است.

به نظر ما آیات قرآن نسبت به ویژگی‌های انسان دو نوع گزاره را مطرح می‌کند؛ یکی گزاره‌های منفی نگر مانند ضعیف بودن انسان (نساء/ ۲۸)، عجول بودن (اسراء/ ۱۱) و ... (ر.ک: هود/ ۹؛ ابراهیم/ ۳۴؛ اسراء/ ۶۷ و ۱۰۰؛ احزاب/ ۷۲؛ عبس/ ۱۷)، و دیگری گزاره‌های مثبت نگر که این گزاره‌ها را از دو منظر مورد بررسی قرار داده است؛ یکی مربوط به خلقت جسمانی و روحانی انسان است، مانند آیه **﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾** (تین/ ۴)، و دیگری ناظر به مقام و منزلت انسان است، مانند جانشین خدا بودن انسان در زمین (بقره/ ۳۰) و ... (ر.ک: اعراف/ ۱۱؛ حجر/ ۲۹؛ اسراء/ ۷۰؛ احزاب/ ۷۲). نظریه‌پردازان قرآنی بر آن‌اند که اساس نگاه قرآن به انسان، نگرش مثبت و تأکید بر ظرفیت‌های ممتاز انسانی است^۱ و بر همین اساس است که از آدمی خواسته شده که به خود (ر.ک: جوادی آملی، ۱۳۸۷: ۱۲/۲۷۸)، دیگران (ر.ک: حجرات/ ۱۲؛ کلینی، ۱۴۲۹: ۹۴/۴)، طبیعت و خدای متعال با نگرش مثبت تعامل کند؛ همان‌گونه که پیامبر صلی الله علیه و آله در مورد اخیر فرمود:

«قسم به خدایی که معبودی جز او نیست، هر گاه بنده مؤمنی حسن ظن و نگرشی مثبت به خدا داشته باشد، خدا نزد گمان بنده مؤمن خویش است؛ زیرا خداوند کریم است و تمام نیکی‌ها به دست اوست؛ حیا می‌کند از اینکه بنده مؤمنش حسن ظن به او داشته باشد، سپس او گمان و امید وی را ناکام سازد. بنابراین حسن ظن به خدا داشته باشید و به سوی او رغبت کنید» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۴۶/۶۷).

آموزه‌های اسلامی بسیاری از مشکلات زناشویی و تلخی‌های زندگی را بسته به نوع نگاه و نگرش همسران می‌دانند که با نگرش منفی، اختلافات همسران چالش‌آفرین

۱. به اعتقاد استاد مطهری، سیر تکاملی انسان از حیوانیت آغاز می‌شود و به سوی انسانیت کمال می‌یابد. این اصل هم درباره فرد صدق می‌کند و هم درباره جامعه (۱۳۸۲: ۱۵).

می‌شود، ولی با نگرش مثبت، همان مشکلات، همدلی و همکاری می‌آفریند (ر.ک: کلینی، ۱۴۲۹: ۳/۴۱۹).

۵. تأثیر نگرش‌ها در روابط همسران

روابط بین همسران، متأثر از باورها، نگرش‌ها، عواطف و احساسات می‌باشد. نگرش و افکار هر کس، در واقع خشت اول بنای زندگی او را تشکیل می‌دهد. برخی صاحب‌نظران در این زمینه گفته‌اند:

«اگر انسان به این معتقد باشد که هر چه از او صادر می‌گردد، زنده و همراه اوست و او در برابرش مسئول است و روزی به همه اعمال و نیت‌ها و افکار او رسیدگی می‌شود. قهراً چنین انسانی چون خود را هر آن، در برابر محکمه عدل الهی حاضر می‌بیند، سعی می‌کند نگرش‌ها، نیت‌ها و اعمال خود را اصلاح نماید» (جوادی آملی، ۱۳۸۵: ۴/۳۴).

بنابراین اصلاح نگرش، فضای ارتباطی همسران را متحول کرده و زمینه‌های بحرانی را تحمل‌پذیر می‌نماید. به نظر برخی روان‌شناسان، هر اندازه والانس‌های^۱ مثبت^۲ قوی باشد، تحمل‌شداید و ناکامی آسان‌تر می‌گردد. اشیاء و امور یا موقعیت‌هایی که جنبه داعیه‌دارند، والانس مثبت، و اشیاء و اموری که دفع‌کننده‌اند، والانس منفی دارند (مان، ۱۳۸۷: ۱/۹۵۴).

با توجه به مطالب فوق باید گفت: زن و شوهری که در مؤلفه شناختی، باورهای صحیح دارند و از ایدئولوژی اسلامی برخوردارند، همانندسازی عاطفی‌شان بر پایه همان باورها بروز و ظهور می‌یابد؛ یعنی دوست دارند در زندگی زناشویی باقی بمانند و از ایجاد زمینه‌های طلاق مانند بداخلاقی، عدم رعایت حقوق همسر و ظلم به او پرهیز می‌کنند.^۳ برخی دلیل آن را این‌گونه بیان کرده‌اند:

1. Valence.

۲. والانس مثبت یعنی شدت و درجه نگرش مثبت و جهت آن.

۳. گرچه پرهیز از این موارد، اختصاص به همسران مؤمن ندارد، اما همسران مؤمن چون به روز رستاخیز و حسابرسی اعمال اعتقاد دارند، زمینه بروز این گونه عواطف و رفتارها برایشان فراهم‌تر است.

«زیرا مهم‌ترین عامل بازدارنده بشر از معاصی، همان ایمان به مسئولیت اعمال در قیامت است و وقتی یاد قیامت از جان انسان رخت بریست، به عذاب شدید گرفتار می‌شود و مهاری برای کنترل رفتارهای منفی خویش نخواهد داشت؛ همان‌گونه که قرآن می‌فرماید: ﴿لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ﴾ (ص/۲۶)؛ عذاب شدیدی به خاطر فراموش کردن روز حساب دارند!» (جوادی آملی، ۱۳۸۵: ۳۵/۴).

چنین همسرانی بر اساس ایمان به خدا و روز رستاخیز و نگرش مثبتی که به زندگی خود دارند، برای اداره هر چه بهتر خانواده، تلاش‌های لازم را به کار می‌گیرند و منافع زندگی را بر منافع شخصی خود ترجیح می‌دهند و نسبت به اختلافات رفتاری و تفاوت‌های جنسیتی یکدیگر بیشتر مراقب اعمال خود هستند.

نگرش مثبت به ویژگی‌های متفاوت جسمی، روحی و جنسیتی در زن و مرد این است که تفاوت‌ها، ارزش‌های موهبتی هستند که به صورت تکوینی و با رمز و راز خاصی در وجود آنان به ودیعه گذاشته شده است؛ همان‌گونه که قرآن این مسئله را به خاطر اهمیتش مکرر بیان کرده و جنسیت آن دو را ناهمگون دانسته و این تفاوت را جزء مقدرات و آفرینش الهی رقم زده است و اوست که دو جفت (دو صنف) نر و ماده را بیافرید (نجم/۴۵). در جای دیگر به صراحت متذکر می‌شود که آن دو مثل هم نیستند: «پسر همانند دختر نیست» (آل عمران/۳۶؛ مروبان حسینی، ۱۳۹۵: ۱۸۰).

۱-۵. آثار و نتایج مثبت نگری در زندگی همسران

۱-۱-۵. خدمت عاشقانه و صادقانه به همسر

نگرش مثبت در زندگی زناشویی، زمینه‌ساز خدمت عاشقانه و صادقانه همسران به یکدیگر و به خانواده است و همچنین سبب روابط حسنه بین زوجین می‌شود؛ یعنی سبب می‌شود که زن، خوب شوهرداری کند^۱ و مرد هم خوب به زن و زندگی بپردازد و به این واسطه می‌تواند بسیاری از موفقیت‌ها را در زندگی کسب کنند؛ مثلاً زن در منزل با میل و رغبت کار می‌کند و محیط منزل را برای ورود شوهر آماده می‌کند. گاه رابطه اخلاقی و عاطفی زوجین با یکدیگر مناسب نیست؛ مرد تندخویی و بدرفتاری دارد، اما

۱. «جهاد زن، خوب شوهرداری کردن است» (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۷۰/۹).

این نگرش که اگر زن با او سازگاری نماید، خداوند در آخرت به او پاداش فراوانی می‌دهد، پس به شوق آن سازگاری می‌کند و اتفاقاً این نگرش و رفتار او، همسرش را هم به پاکی و خدمت و تلاش بیشتر و فداکاری برای خانواده‌اش وا می‌دارد؛ همچنان که پیامبر ﷺ برای خدمت کردن مرد به خانواده‌اش فرمود:

«هیچ مردی در خانه به همسرش کمک نمی‌کند، مگر آنکه در برابر هر یک از موهای بدنش یک سال عبادت روزه‌داری و شب‌زنده‌داری برای اوست و خداوند پاداشی همانند پاداش صابران مانند حضرت داود، یعقوب و عیسی به وی عنایت می‌کند و...» (شعیری، بی‌تا: ۱۰۲).

جمع‌بندی

تأثیر رویکرد الهی و نگرش مثبت به زندگی در روابط بین زوجین آن است که مرد در محیط کار و فضای اجتماع تعامل بهتری با دیگران پیدا می‌کند، امید به زندگی، تعاون و مدارا با دیگران، پیشرفت و نوآوری در محیط کاری و خیرخواهی و مواسات با مؤمنان در کارنامه او جریان می‌یابد و با عشق و علاقه به منزل بازمی‌گردد؛ در حالی که عدم چنین نگرشی قطعاً زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات و اختلافات است که بعضاً این اختلافات منجر به ناراحتی، عصبانیت، بیماری‌های روحی و روانی، دلسردی به فضای منزل و گاهی سبب طلاق و جدایی می‌گردند.

۱-۵. برخورد‌های رضایت‌مندانانه

همسرانی که نگرششان مثبت است، در مؤلفه رفتاری، روابطشان با یکدیگر، خوشایند، لذت‌بخش و مطلوب می‌باشد؛ به گونه‌ای که در شادی و غم و تحت هر شرایط سخت و مشکلی، چه از جهت فقر مالی و چه از جهت مشکلات اجتماعی، از یکدیگر رضایت دارند و به وظایف همسری خود عمل می‌کنند و یکدیگر را ناراحت و عصبانی نمی‌کنند؛ همان‌گونه که خداوند دستور داده است: «با همسرانتان به نیکی معاشرت کنید و اگر از آن‌ها کراهت دارید [باز هم با آنان بسازید؛ زیرا] بسا هست که شما چیزی را مکروه دارید و خدا در آن خیر فراوانی قرار می‌دهد» (نساء/ ۱۹). این نوع برخورد‌ها و سازش‌ها همه برگرفته از نگرش مثبت است؛ زیرا اعتقادشان بر این است که

خوب همسر داری کردن و عمل به وظایف، سبب جلب رضایت خداوند می‌شود و در قبال آن اجر و پاداش دنیوی و اخروی نصیبشان می‌شود و از سوی دیگر بد رفتاری با همسر سبب عقوبت و مجازات در دنیا و آخرت می‌شود؛ همچنان که در روایت آمده است:

«هر زنی که با زبان خود، همسرش را آزار دهد، خداوند از او هیچ توبه و فدیة و عمل نیکی قبول نمی‌کند تا اینکه شوهرش را راضی کند، گرچه روزها روزه بگیرد و شب‌ها به عبادت بپردازد و در طول عمرش بنده‌ها آزاد کند و اسبانی را در راه خدا تجهیز کند. او جزء نخستین افرادی است که وارد آتش می‌شود. همچنین است مرد، اگر به همسرش ستم کند» (صدوق، ۱۴۱۳: ۱۴/۴-۱۵).

این نوع نگرش، رفتارشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و منجر به بهبود روابط بین همسران می‌شود. نمونه آن را می‌توان در زندگی حضرت علی با حضرت زهرا علیها السلام مشاهده کرد که به مستندات آن می‌پردازیم.

حضرت فاطمه علیها السلام با تلقی درستی که از رستاخیز داشت، همیشه مطیع و سازگار با شوهرش بود (عیاشی، ۱۳۸۰: ۶۷/۲) و در زندگی زناشویی کاری نکرد که مخالف با خواسته شوهرش باشد. حضرت علی علیه السلام نسبت به این مسئله، این گونه از او تمجید می‌نماید: «در هیچ کاری نافرمانی مرا نکرد» (اربلی، ۱۳۸۱: ۳۶۳/۱). زندگی مشترک این دو بزرگوار بر اساس نگرش مثبت به گونه‌ای بود که هیچ‌گاه یکدیگر را ناراحت و عصبانی نکردند (همان) و... (ر.ک: همان: ۱۴۹/۱؛ عیاشی، ۱۳۸۰: ۱۷۱/۱؛ کوفی، ۱۴۱۰: ۸۳).

جمع بندی

تلقی صحیح نسبت به پاداش و عقوبت و نگرش درست به رستاخیز، سبب می‌شود که همسران در مؤلفه رفتاری، روابطشان با یکدیگر، خوشایند و لذت‌بخش باشد و تحت هر شرایطی از یکدیگر راضی و خشنود باشند و به وظایف همسری خود طبق رضایت پروردگار عمل کنند.

۱-۵. جلوه نیکو از سختی‌های زندگی و اختلافات زناشویی

همسرانی که زندگی‌شان را بر اساس مثبت‌نگری پایه‌ریزی کرده‌اند، خوشبختی و

حیات طیبه را در درون خود و زندگی‌شان مشاهده می‌کنند و نوعاً خوش اقبال‌اند؛ زیرا جریان رخدادهای طبیعی را در راستای حکمت‌های الهی نیکو می‌نگرند و اعتقادشان بر این است که اختلافات و تفاوت‌های ظاهری و جسمانی بین یکدیگر، همه‌اش نیکوست؛ چه اینکه خداوند صورت و شکل هر چیزی را متناسب با خود او آفریده است (کلینی، ۱۴۲۹: ۲۵/۱) و این بستگی به زاویه دید همسران دارد؛ زیرا به تعبیر قرآن، خداوند خالق است که هر چه را آفریده، نیکو آفریده است (سجده/۷) و نیکویی آفرینش و حُسن خلقت هر چیز، به این است که استعداد وافر و لایق بر وجه حکمت و مصلحت به او داده است و گفته شده: مقصود این است که او را از روی کمال علم آفریده است (همو، ۱۳۷۵: ۷۳۲/۵).

در تفسیر حسن و نیکویی گفته شده است: حسن و نیکویی یعنی سازگاری اجزای هر چیز نسبت به یکدیگر. هر یک از مخلوقات، اجزایی موافق و مناسب با یکدیگر دارند که مجموع آن اجزاء، مجهز به مقدماتی است که آن موجود را به کمال خودش می‌رسانند. بنابراین هر یک از موجودات، دارای حُسنی است که زیباتر و کامل‌تر از آن برایش ممکن نیست. اینکه می‌بینیم موجودی زشت و ناپسند است، به دو علت است: یا آنکه آن موجود، متصف به عنوان عدم است که بدی‌اش مستند به آن عدم است، مانند ظلمِ ظالم (ظلم، از آن جهت که حقی را نابود می‌کند، زشت است)، یا به این دلیل است که آن را با موجودی دیگر مقایسه می‌کنیم و از راه مقایسه، زشتی و بدی بر آن عارض می‌شود، مثل خار که در مقایسه با گل زشت است، در حالی که فی‌نفسه بد نیست. پس به هر حال هیچ موجودی بدان جهت که مخلوق است، متصف به بدی نمی‌شود (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۲۴۹/۱۶).

جمع‌بندی

بر اساس آیه هفتم سوره سجده و تفاسیری که در معنای احسن بیان شده است (ر.ک: طبرسی، ۱۳۷۷: ۲۸۹/۳؛ ابن‌ادریس حلی، ۱۴۰۹: ۱۸۸/۲)، نظر ما این است که هر یک از زوجین فی‌نفسه از جهات گوناگون زیبا هستند و حُسنی دارند که بهتر از آن تصور نمی‌شوند. همسران اگر چنین نگرشی به زندگی و نسبت به یکدیگر داشته باشند و

همسرشان را با دیگران از جهت خلقت تکوین مقایسه نکنند،^۱ بسیاری از اختلافاتشان برطرف خواهد شد و در بهبود روابطشان بسیار مؤثر است. احساس خوب یا بد همسران نسبت به زندگی و روابطشان با یکدیگر، همیشه ناشی از رفتار همسرشان نیست، بلکه گاهی نتیجه تفسیری است که از اخلاق و رفتار همسرشان دارند؛ مثلاً مرد مثبت‌نگر، بهترین تفسیر را برای اخلاق همسرش برمی‌گزیند و او را با زنان دیگر مقایسه نمی‌کند و یا زن، زیباترین برداشت ممکن را از رفتار شوهرش انتخاب می‌کند، به خلاف زن و شوهری که منفی‌نگرند. پس این خود زوجین هستند که تصمیم می‌گیرند چگونه به زندگی و روابطشان بنگرند و در برابر برخوردهایشان با یکدیگر، چه عکس‌العملی نشان دهند.

۴-۱-۵. بالا رفتن آستانه صبر و تحمل

همسران مثبت‌نگر به خاطر داشتن نگرش مثبت و جهان‌بینی الهی و حس تسلیم در برابر مقدرات الهی^۲ در مواجهه با حوادث و مصیبت‌ها (ر.ک: بقره/۱۵۶)، آن‌چنان صبور می‌شوند که بجای جزع و فزع، به یاد خدا و روز قیامت می‌افتند و می‌گویند: ﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (بقره/۱۵۶)؛ «همانا ما از آن خداييم و همانا به سوی او بازخواهيم گشت». این گونه صبر بر بلاها به خاطر نگرش نیکو و حسن یقین به خداست. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

«أَصْلُ الصَّبْرِ حُسْنُ الْيَقِينِ بِاللَّهِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۱۹۸)؛ اصل و ریشه صبر، نگرش و یقین نیکو داشتن به خداست.

به نظر ما این نوع نگرش و جهان‌بینی، همسران را برای برخورد صحیح با حوادث آماده می‌کند و در برابر بلاها صبور می‌نماید (ر.ک: بقره/۱۵۵) و تنها تکیه‌گاه خود را در

۱. نگاه به نامحرم و چشم‌چرانی به صورت ناخودآگاه مقایسه را به دنبال می‌آورد. امام صادق علیه السلام فرمود: «از نگاه کردن به نامحرم بپرهیز؛ زیرا نگاه، بذر شهوت را در دل شخص می‌پاشد و مقدمات بدبختی او [مانند مقایسه و نفرت از ظاهر همسر] را فراهم می‌کند» (صدوق، ۱۴۰۶: ۱۸/۴؛ فیض کاشانی، ۱۴۰۶: ۲۶/۲۷۶).

۲. امام صادق علیه السلام درباره نشانه مؤمن فرمود: «از تسلیم بودن در برابر خدا و راضی بودن از آنچه بر او وارد می‌شود، چه او را خوشحال کند و یا بدحال نماید، برایش فرقی نمی‌کند» (برقی، ۱۳۷۱: ۲/۳۲۸).

بلاها خداوند می‌دانند؛ همان گونه که امام حسین علیه السلام در اوج سختی و بلاها خدا را تنها تکیه گاه خود دانست (ر.ک: کلینی، ۱۴۲۹: ۵۴۶/۴). چنین همسرانی به جایی می‌رسند که علاوه بر صبر بر بلاها و تحمل سختی‌ها، خدا را به خاطر مصائب و بلاهایی که بر آنها وارد شده است، شکر هم می‌کنند؛ مانند امام حسین علیه السلام و یاران باوفایش که در برابر سختی‌ها و مصیبت‌های روز عاشورا، خدا را شکر کردند و مؤمنان در سجده آخر زیارت عاشورا، آنها را یاد می‌کنند و می‌گویند:

«اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ حَمْدَ الشَّاكِرِينَ لَكَ عَلَىٰ مُصَابِهِمْ»؛ خدایا! حمد و سپاسم مخصوص توست؛ شگری نظیر شکر یاران امام حسین علیه السلام در برابر سختی‌ها و مصیبت‌های روز عاشورا (ابن مشهدی، ۱۴۱۹: ۴۸۴).

این نوع بینش و نگرش هر چه عمیق‌تر باشد، همسران را بیشتر رشد می‌دهد، به گونه‌ای که در برابر آزار و اذیت همسرشان به راحتی شکیبایی می‌کنند و آستانه تحملشان بالا می‌رود؛ مانند امام حسن^۱ (ر.ک: کلینی، ۱۴۲۹: ۳۹۹/۱۵) و امام جواد علیه السلام و برخی پیامبران الهی که در مقابل آزارهای همسرشان صبور بودند. اینان با توجه به نگرش مثبتی که داشتند، علاوه بر اینکه در مقابل اذیت‌های همسرانشان صبور بودند، در اجتماع و در برابر برخوردهای رنج‌آور مردم هم صبور بودند (خصیبی، ۱۴۱۹: ۱۹۲) و برای هدایت مردم، آگاهانه و عاشقانه به سراغ بلاها و ناگواری‌ها می‌رفتند و می‌گفتند: «وَلْتَصْبِرَنَّ عَلٰی مَا آذَيْتُمُنَا» (ابراهیم/۱۲)؛ «و یقیناً بر اذیت و آزاری که بر ما روا می‌دارید، صبر خواهیم نمود».

۱-۵. خوش گمانی

یکی از آثار مهم مثبت‌نگری، برداشت نیکو از رفتار همسر است. نگرش مثبت، حسن ظن همسران را نسبت به یکدیگر تقویت می‌کند و این حسن ظن، سبب جلب اعتماد و محبت بین همسران می‌شود. حضرت علی علیه السلام در این باره فرمود:

۱. البته باید توجه داشت شرایط اجتماعی - سیاسی امام حسن و امام جواد علیه السلام طوری نبود که از همسرشان طلاق بگیرند، وگرنه انسان وظیفه ندارد این گونه بر بدرفتاری همسرش صبر کند تا اینکه به دست همسرش کشته شود، بلکه باید طلاق بگیرد.

«کسی که نسبت به دیگران حسن ظن داشته باشد، محبت آن‌ها را به سوی خود جلب خواهد کرد» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۶۴۱)

به این واسطه، ریشه بسیاری از نزاع‌ها و اختلافات زناشویی از بین می‌رود. این نکته ضروری است که حسن ظن و خوش‌بینی باید واقع‌بینانه باشد؛ همچنان که اسلام، نه خوش‌گمانی ساده‌انگارانه را می‌پذیرد و نه غیرت بی‌جا را. حضرت علی ع‌ا‌س‌و‌ا‌ل‌ی‌س‌ا‌ل‌ی‌ن در وصیتی به فرزندش می‌فرماید:

«از غیرت بی‌جا پرهیز؛ چرا که زن پارسا و پاک‌دامن را به گناه و آلودگی می‌کشاند» (حز عاملی، ۱۴۱۴: ۸۵/۷؛ ابن طاووس، ۱۳۷۵: ۲۳۴).

در مجموع، خوش‌گمانی در روابط بین همسران، زاینده سازگاری، امید به وضعیت بهتر و کنشگری‌های فعالانه در مواجهه با پدیده‌های تلخ و اضطراب‌آفرین است.

۵-۱-۶. چاره‌اندیشی و شکوفایی استعدادها

همسرانی که نگرششان مثبت است، در مواجهه با مشکلات زندگی، آثار و برکات فراوانی را مشاهده می‌کنند که از هر بلایی متناسب با آن بهره می‌برند و به فکر چاره می‌افتند و ابتکار و استعدادشان با مشورت کردن شکوفا می‌شود. شاید به همین دلیل باشد که اسلام تأکید فراوانی نسبت به تفکر و چاره‌اندیشی (ر.ک: تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۴۸۵) کرده است تا آنجا که تفکر را عبادت دانسته است؛ همان گونه که امام صادق ع‌ا‌س‌و‌ا‌ل‌ی‌س‌ا‌ل‌ی‌ن فرمود:

«لَا عِبَادَةَ كَالْتَفَكُّرِ وَلَا مُظَاهَرَةَ أَوْثَقُ مِنَ الْمُشَاوَرَةِ» (کلینی، ۱۴۲۹: ۶۳/۱۵)؛ هیچ عبادتی مانند تفکر کردن نیست و هیچ پشتیبان و تضمین‌کننده‌ای محکم‌تر از مشاوره وجود ندارد.

دیدگاه همسران مثبت‌اندیش نسبت به وقایع زندگی می‌تواند فرصتی را برای پیشرفت و خلاقیت آن‌ها در مسائل اقتصادی، روابط زناشویی و... به وجود آورد؛ همان طور که هزاران اختراع و اکتشاف بشری در اثر وجود داشتن یک مسئله یا یک بحران زندگی برای انسان پدید آمده است. اگر آن مخترع با دید مثبت خود، در صدد حل آن مسئله برنمی‌آمد، قطعاً راه حلی پیدا نمی‌کرد و پیشرفتی نداشت. بنابراین مشکلات، سازه‌های

یک زندگی موفق هستند؛ به شرطی که نحوه رویکرد همسران به آن مشکلات، نگرش حل مسئله و اخلاقیات باشد.

۷-۱-۵. توسعه ظرفیت وجودی

نگرش همسران مؤمن به زندگی و روابط زناشویی، این است که خداوند با ایجاد حوادث تلخ و شیرین و فراز و نشیب‌های زندگی می‌خواهد آنان را آزمایش کند تا قوی و خودساخته شوند؛ همان گونه که فرمود: «شما را با بدی و خوبی [مرض و صحت و فقر و ثروت] می‌آزمایم» (انبیاء/ ۳۵). همسرانی که نگرششان به تمام امور مثبت و واقع‌بینانه است و از افق دید بالایی برخوردارند، به راحتی می‌توانند با حوادث کنار بیایند و با بلاها سازش داشته باشند. بنابراین خداوند در قبال این نوع برخورد، برایشان درود می‌فرستد و به آن‌ها رحمتی عطا می‌کند (ر.ک: بقره/ ۱۵۷) که از ظرفیت بالایی برخوردار شوند و روحشان را به قدری توسعه می‌دهد و بالا می‌برد^۱ که تلخی‌ها و شیرینی‌ها در آنان اثر نکند؛ همان گونه که امام حسین علیه السلام وقتی فرزند شش‌ماهه خود را روز عاشورا بالای دست گرفت و حرمله ملعون به گلوی او تیر زد، فرمود:

«إِلَهِي رَضِيَ بِقَضَائِكَ» (صدرالدین شیرازی، ۱۳۸۳: ۹۶/۱)؛ پروردگارا! من به قضاء و قدر تو راضی هستم.

در اینجا امام حسین علیه السلام با نگرش مثبتی که دارد، فقط به رضایت خداوند فکر می‌کند و تلخی و شیرینی برایش یکسان است.

جمع‌بندی

از دیدگاه نگارندگان، همسران مثبت‌نگر با نگرستن به مصیبت‌های وارده بر اهل بیت علیهم السلام می‌توانند مصیبت‌های خویش را ناچیز بشمارند و تلقی‌شان این شود که خداوند با ایجاد سختی و بلا در زندگی‌شان می‌خواهد آنان را چنان ورزیده کند که

۱. علامه طباطبایی می‌فرماید (۱۴۱۷: ۳۶۱/۱): با تدبیر و تأمل در قرآن، رحمت عبارت است از عطای مطلق خداوند و موهبت عام پروردگار، همچنان که در جای دیگر فرمود: «وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ» (اعراف/ ۱۵۶). بنابراین با توجه به اطلاق معنای رحمت می‌توان گفت: بالا بردن و تقویت روحیه همسران از پاداش‌های الهی است.

بلاها و مصیبت‌ها را بد ندانند و به مرحله‌ای برسند که تلخی‌های زندگی برایشان زیبا جلوه کند؛ همان طور که حضرت زینب علیها السلام بلاهای وارده در روز عاشورا را شر و بد تلقی نکرد و با نگرش مثبتی که داشت، در پاسخ یزید ملعون که گفت: «دیدی خدا با برادرت حسین علیه السلام و خاندانت چه کرد؟»، چنان ظرفیت وجودی‌اش توسعه یافته بود که دلیرانه فرمود:

«مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِيلاً» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۱۶/۴۵): من جز خیر و زیبایی چیزی ندیدم.

۲-۵. پیامدهای منفی‌نگری در زندگی همسران

افراد منفی‌نگر چون دارای تفکر غلط و منفی هستند، اساساً نتوانسته‌اند معنای درستی برای زندگی خود بیابند و دچار نارضایتی می‌گردند و احساس تلخی از زندگی و ازدواج دارند.

با توجه به اینکه انسان موجودی کمال‌گراست، از بی‌هدفی و بی‌معنایی گریزان است. از این رو اگر نگرش همسران منفی باشد، معنای صحیحی برای زندگی نخواهند داشت. در این صورت، زندگی و تداوم آن برایشان ارزشی ندارد و دچار ناکامی می‌گردند. هرچند برخی معنای زندگی را در امکانات رفاهی و مادی خلاصه می‌کنند، اما این معنا از زندگی نمی‌تواند انسان کمال‌گرا را ارضا کند؛ زیرا او می‌داند که دنیا و متعلقات آن برای انسان آفریده شده است، نه انسان برای دنیا، همچنان که امام علی علیه السلام فرمود: «ما برای دنیا و برای کوشش در آن آفریده نشده‌ایم» (نهج البلاغه: نامه ۵۵). بنابراین امکانات دنیا، بستر حیات است نه هدف آن. از این رو آنچه سبب نارضایتی و ناامیدی در زندگی می‌شود، ناکامی در معنایی است که غالباً برگرفته از نگرش منفی می‌باشد.

نگرش منفی و دنیا‌معنایی نمی‌تواند فضایل اخلاقی همچون نادیده گرفتن خطاهای همسر، ایثار در زندگی، قناعت و مانند این‌ها را پشتیبانی کند. همسرانی که بینش و نگرش غلطی به زندگی دارند و نگاهشان به زندگی برای رسیدن به یک زندگی مرفه است، چگونه می‌توانند به کمتر از آن راضی شوند و سختی آن را تحمل کنند؟ در نتیجه گاهی با چنین بینشی، دوستی‌ها و محبت‌ها بین همسران به دشمنی تبدیل می‌شود

و اطرافیانشان را از خود رنجانده و دور می‌کنند. پس ریشه خیلی از صفات رذیله مثل غیبت کردن، مسخره کردن، تجسس در زندگی دیگران، استفاده از القاب زشت و... به سبب همین نگرش منفی می‌باشد. وقتی همسران اندیشه‌هایشان منفی باشد، آن‌ها را خواسته یا ناخواسته هر روز چند مرتبه تکرار می‌کنند. در نتیجه افکار منفی در آن‌ها قوی‌تر می‌شوند و جای بیشتری در ذهن به خود اختصاص می‌دهند، در نهایت تمام بخش تولید فکر را تحت نظارت خود می‌گیرند و به مجموعه افکارشان، ماهیت منفی می‌دهند. با این روند، به صورت ناخواسته، بخش عظیمی از توانایی‌های (بالتوجه و بالفعل) خود را ناتوان ساخته و بیهوده هدر می‌دهند که پیامدهای بدی از قبیل ناامیدی، سوءظن، بی‌حوصلگی، عصبانیت، پریشان‌حالی، بدخواهی، افسردگی، خشونت، اضطراب، بدزبانی، انزوا و گوشه‌گیری و... را به دنبال دارد. بر این اساس، پیامدهای حاصل از منفی‌نگری، تأثیر مستقیم در خدشه‌دار شدن روابط زناشویی دارد. در اینجا به برخی از پیامدهای آن اشاره می‌کنیم.

۵-۲-۱. سوءظن و تفسیر نادرست از رفتارها

در فضای منفی‌بافی و منفی‌نگری، رفتارها و گفتارهای همسر به گونه‌ای خاص تفسیر می‌شود؛ مثلاً احترام گذاشتن به یکدیگر، به چاپلوسی و تملق، سکوت به مخفی‌کاری، حرف زدن ملایم و آهسته به بی‌اعتنایی و سردی، قاطعیت به استبداد، صراحت به پررویی، صداقت به ساده‌لوحی و صمیمیت به خودشیرینی تفسیر می‌شود. این نوع نگرش، تصویری را برای انسان ایجاد می‌کند که نتیجه‌گیری‌های خود را نسبت به رفتار و گفتار همسر، حقیقی و واقعی ارزیابی می‌کند. در نتیجه زن و شوهر به یکدیگر سوءظن پیدا می‌کنند. به عبارت دیگر در این نوع نگرش، گاهی فرافکنی صورت می‌گیرد که در طی آن، فرد احساسات خود را به همسرش نسبت می‌دهد و فرضیاتی درباره علت رفتار او می‌سازد که هیچ دلیل علمی و منطقی ندارد. قرآن می‌فرماید: «جز پیروی از گمان و وهم، هیچ آگاهی و علمی به آن ندارند» (نساء/ ۱۵۷).

۲-۲-۵. نارضایتی از زندگی

بدترین پیامد نگرش منفی در میان همسران، لذت نبردن از زندگی زناشویی است. همسران منفی‌نگر معمولاً از موقعیت‌های گذشته که چرا نتوانستند از جهت مادی رشد کنند، حسرت می‌خورند و از وضعیت فعلی خود شکایت دارند و نسبت به آینده بدبین هستند. لذا اینان همیشه از زندگی خود ناراضی هستند، به خلاف مؤمنان و افراد مثبت‌نگر که در سخت‌ترین شرایط محزون نیستند (یونس/ ۶۲) و از خدا و زندگی‌شان رضایت دارند؛ همان‌گونه که امام حسین علیه السلام در روز عاشورا با آن همه مصیبت به خدا عرضه داشت: «من به قضاء و مقدرات تو راضی هستم» (صدرالدین شیرازی، ۱۳۸۳: ۹۶/۱).

۳-۲-۵. بداخلاقی

از پیامدهای نگرش منفی، سوء اخلاق است. اگر زن و شوهر بینشی واقع‌بینانه و نگرشی صحیح به مقوله اخلاق داشته باشند، متوجه خواهند شد که ضرر بداخلاقی بیش از همه به خودشان برمی‌گردد و خود را به رنج انداخته‌اند و با این نگرش دیگر مرتکب سوء اخلاق نمی‌شوند. امام صادق علیه السلام در این رابطه فرمود:

«اگر انسان بداخلاق نگرشش درست می‌بود و می‌دانست که خود را می‌آزارد، در اخلاق خود آسان می‌گرفت» (حلوانی، ۱۴۰۸: ۱۰۶).

علت آن این است که وقتی مثلاً همسر بداخلاقی می‌کند، دچار فشار روانی و ناراحتی اعصاب می‌شود^۱ و این بدخلقی و فشار روانی، غمی پایدار و اندوهی فراوان را برایش به دنبال دارد؛ همان‌گونه که وقتی از امیرالمؤمنین علیه السلام پرسیدند: چه کسی غم و اندوهش از همه پایدارتر است؟ حضرت فرمود: «کسی که اخلاقش از همه بدتر باشد» (شعیری، بی‌تا: ۱۰۷) و در جای دیگر فرمود: «کسی که اخلاق بدی داشته باشد، اندوهش فراوان است» (ابن ابی‌الحدید معتزلی، ۱۴۰۴: ۳۲۶/۲۰).

۴-۲-۵. کینه‌توزی

از جمله عوامل ایجاد کینه در قلب، اندیشه سست و نگرش منفی به خدا و هستی

۱. «مَنْ سَاءَ خُلُقُهُ، عَدَبَ نَفْسَهُ» (کلینی، ۱۴۲۹: ۷۸۱/۳)؛ کسی که اخلاقش بد باشد خود را عذاب داده است.

است؛ همان گونه که حضرت علی عَلَيْهِ السَّلَامُ فرمود:

«أَمَّا فَلَانَةٌ فَأَذْرِكْهَا زَائِي النَّسَاءِ وَضِعْنَ عَلَا فِي صَدْرِهَا كَمِرْجَلِ الْقَيْنِ» (نهج البلاغه: خطبه ۱۵۶)؛ و [یاغی شدن] آن زن [عایشه بر من از جهت این است که او] تحت تأثیر نگرش منفی و اندیشه سست زنان قرار گرفت و کینه دشمنی در سینه‌اش به جوش آمده، مانند [جوشیدن] دیگ آهنگر (فیض الاسلام اصفهانی، ۱۳۷۹: ۴۸۷/۳).

۵-۲-۵. حسد

نگرش منفی و برداشت نادرست از آزمایش‌های الهی، انسان را به حسادت می‌کشاند؛ همچنان که قایل به خاطر نگاه مادی و منفی که به آزمایش الهی داشت، صفت حسادت در او زنده شد و برادرش هابیل را به قتل رسانید (مائده/۲۷). همین نگاه را فرزندان حضرت یعقوب عَلَيْهِ السَّلَامُ به یوسف و پدرشان داشتند؛ به گونه‌ای که پدرشان را در گمراهی دانستند. قرآن در این باره می‌گوید: «هنگامی که گفتند: یوسف و برادرش [بنیامین] نزد پدر، از ما محبوب‌ترند، در حالی که ما گروه نیرومندی هستیم! مسلماً پدر ما در گمراهی آشکاری است!» (یوسف/۸). با این نوع نگرش، به یوسف حسادت ورزیدند و او را به چاه انداختند (یوسف/۱۵). ریشه برخی از طلاق‌ها و قتل‌هایی که بین همسران رخ می‌دهد، بر اثر حسادت‌هایی است که به وجود می‌آید و این رذیله اخلاقی با توجه به آیات مذکور، از نگرش مادی و منفی نشئت می‌گیرد.

۵-۲-۶. تکبر

عدم نگرش صحیح نسبت به خود، غرور و تکبر را برای انسان ایجاد می‌کند و غرور و تکبر سبب تفوق و باعث نادیده گرفتن خوبی‌ها و فضیلت‌های همسر می‌شود؛ همچنان که ابلیس، چون چشم حقیقت خود را بست، توانست روح الهی حضرت آدم عَلَيْهِ السَّلَامُ (حجر/۲۹) را ببیند، بلکه با دید منفی به ظاهر و جنسیت خاک بودن حضرت آدم عَلَيْهِ السَّلَامُ نگریست و گفت: «آیا برای کسی سجده کنم که او را از خاک آفریده‌ای؟!» (اسراء/۶۱). همین تکبر و غرور باعث گردید که در برخورد با آدم از فرمان الهی سر باز

۱. «فُلَانَةٌ كَنَائَةٌ عَنِ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ عَائِشَةَ أَبُو بَكْرٍ» (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴: ۱۹۰/۹)؛ مراد از فلانہ در روایت کنایه از عایشه دختر ابوبکر است.

زد و دشمن حضرت آدم شد.

۵-۲-۷. حزن و اندوه

نگاه مادی و منفی به زندگی، سرچشمه ناراحتی‌های روحی و روانی است و موجب حزن و اندوه می‌شود. زن و شوهری که نگاهشان به زندگی نگرش مادی است، در اثر مصیبت و از دست دادن متعلقات دنیایی، معمولاً غم‌زده و ناراحت هستند و بدین جهت از شادی و نشاط روحی بی‌بهره می‌مانند. اگر آن‌ها بدانند که عطای نعمت، مسئولیت و وظیفه به دنبال می‌آورد: ﴿إِنَّهُمْ مَسْئُولُونَ﴾ (صافات/ ۲۴)، از داشتن آن شاد نمی‌شوند و اگر بدانند که مصیبت‌ها و گرفتن نعمت‌ها، به دست خداست، محزون و ناراحت نمی‌شوند؛ همچنان که خداوند فرمود: «هیچ مصیبتی رخ نمی‌دهد، مگر به اذن خدا! و هر کس به خدا ایمان آورد، خداوند قلبش را هدایت می‌کند» (تغابن/ ۱۱). همچنین اگر بدانند که خداوند به سبب مصائب و سلب نعمت در قیامت جبران می‌کند و پاداش خوبی عطا می‌کند، از وجود بلاها و فوت نعمت‌ها غمناک نمی‌شوند (بقره/ ۱۵۶-۱۵۷؛ آل عمران/ ۱۵۳).

۵-۲-۸. استرس و پریشانی

چنانچه زوجین مدام به افکار منفی عادت داشته باشند و همیشه شکل بد و گاهی بدتر از آنچه را که در حال اتفاق افتادن است، در زندگی دنبال کنند، بی‌شک استرس به سراغشان خواهد آمد؛ زیرا نمی‌توانند تصور درستی از امدادهای الهی داشته باشند، به خلاف مؤمنان و مثبت‌اندیشان که باور به امداد الهی دارند و خداوند آرامش را بر آنان نازل می‌کند: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (فتح/ ۴)؛ «اوست که اطمینان و آرامش را در دل‌های مؤمنان فرو فرستاد».

جمع‌بندی

هر نگرش نوعی موضع‌گیری قبلی برای انجام عمل مثبت یا منفی نسبت به اشخاص، اشیا و حوادث است و نقش جهت‌دهنده در تبدیل حالات روانی - عاطفی به حالات حرکتی ایفا می‌کند که همسران می‌توانند از این مسئله برای بهبود روابطشان در

بحران‌های زندگی بهره کافی ببرند؛ زیرا نگرش‌های مثبت، راه هماهنگی با محیط، شرایط و بحران‌های زندگی را برای زوجین ایجاد می‌کنند و در زمینه‌سازی و شکل‌دهی به رفتارها، ایجاد انگیزش‌ها، ارضای نیازها و جهت‌دهی به گرایش‌های آنان تأثیر مطلوبی دارند و به تدریج، نوعی تجلی کلی غیر قابل فهمی در روش و سیاق زندگی زوجین ایجاد می‌کنند که نابسامانی‌ها و ناهنجاری‌های رفتاری‌شان به هنجارهای رفتاری منجر می‌شود.

از جمله اموری که در توصیف و تشریح شخصیت همسران و بهبود روابطشان با یکدیگر دخالت تام دارند، نگرش‌ها می‌باشند. لذا بحران خانواده و مخاطرات ناشی از طلاق واقعی و عاطفی و پیامدهای منفی روابط همسران در شکل‌گیری نسل ناامید، بی‌هویت و رها، برنامه‌ریزان اجتماعی و مربیان نظام خانواده را وا می‌دارد که به عنصر مهم نگرش‌سازی مثبت در شکل‌گیری اندیشه و رفتار سالم برای مواجهه درست با بحران‌های زندگی توجه جدی نمایند.

کتاب‌شناسی

۱. نهج البلاغه، گردآوری سید رضی، تحقیق صبحی صالح، قم، هجرت، ۱۴۱۴ ق.
۲. ابن ابی الحدید معتزلی، عزالدین ابو حامد عبدالحمید بن هبة الله مدائنی، شرح نهج البلاغه، قم، کتابخانه آیه الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۴ ق.
۳. ابن ادريس حلی، ابو عبد الله محمد بن احمد، المنتخب من تفسیر التبیان، قم، کتابخانه آیه الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۹ ق.
۴. ابن طاووس، سید رضی الدین علی بن موسی بن جعفر، کشف المحجبة لثمرة المهج، چاپ دوم، قم، بوستان کتاب، ۱۳۷۵ ش.
۵. ابن مشهدی، محمد بن جعفر، المزار الكبير، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۹ ق.
۶. اربلی، علی بن عیسی، کشف الغمة فی معرفة الائمة، تبریز، بنی هاشمی، ۱۳۸۱ ق.
۷. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، چاپ دوم، قم، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱ ق.
۸. بوهنر، جرد، و میکائیل ونک، نگرش و تغییر آن، ترجمه منیژه صادقی بنیس، تهران، ساوالان، ۱۳۸۲ ش.
۹. پیره، روزبه، روان‌شناسی اختلافی زن و مرد، ترجمه محمدحسین سروری، چاپ چهارم، تهران، جاززاده، ۱۳۷۷ ق.
۱۰. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، چاپ دوم، قم، دار الکتب الاسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۱۱. توانایی، محمدحسین و الهه سلیم‌زاده، «شیوه‌های تقویت نگرش مثبت از دیدگاه قرآن و روایات»، مشکوة، شماره ۱۱۰، ۱۳۹۰ ش.
۱۲. جوادی آملی، عبدالله، تفسیر موضوعی قرآن کریم: معاد در قرآن، چاپ چهارم، قم، اسراء، ۱۳۸۵ ش.
۱۳. حرّ عاملی، محمد بن حسن، هداية الامة الى احکام الائمة عليهم السلام، مشهد، آستانة الرضوية المقدسه، مجمع البحوث الاسلامیه، ۱۴۱۴ ق.
۱۴. حلوانی، حسین بن محمد، نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، قم، مدرسة الامام المهدي عليه السلام، ۱۴۰۸ ق.
۱۵. خصیعی، حسین بن حمدان، الهدایة الكبرى، بیروت، البلاغ، ۱۴۱۹ ق.
۱۶. دهخدا، علی اکبر، لغت‌نامه دهخدا، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ ش.
۱۷. دیلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب الى الصواب، قم، الشریف الرضی، ۱۴۱۲ ق.
۱۸. سالاری فر، محمدرضا، آشنایی با روان‌شناسی، قم، هاجر، ۱۳۹۰ ش.
۱۹. شعیری، محمد بن محمد، جامع الاخبار، نجف، المطبعة الحیدریه، بی تا.
۲۰. صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم، شرح اصول الکافی، تهران، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ۱۳۸۳ ش.
۲۱. صدوق، محمد بن علی بن حسین بن موسی بن بابویه قمی، علل الشرایع، قم، کتاب‌فروشی داوری، ۱۳۸۵ ش.
۲۲. همو، من لا یحضره الفقیه، چاپ دوم، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳ ق.
۲۳. صفایی حائری، علی، روش نقد، قم، لیلۃ القدر، ۱۳۸۴ ش.
۲۴. طباطبائی، سید محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، چاپ پنجم، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۷ ق.
۲۵. طبرسی، فضل بن حسن، تفسیر جوامع الجامع، تهران، قم، دانشگاه تهران و مدیریت حوزه علمیه قم، ۱۳۷۷ ش.

۲۶. عیاشی، ابونصر محمد بن مسعود بن عیاش سلمی سمرقندی، کتاب التفسیر (تفسیر العیاشی)، تهران، المطبعة العلمية، ۱۳۸۰ ق.
۲۷. فروید، زیگموند، روان‌شناسی تحلیلی، ترجمه ابوالحسن گوینلی، تهران، مصدق، ۱۳۹۴ ش.
۲۸. فیض کاشانی، محمد محسن بن شاه مرتضی، الوافی، اصفهان، کتابخانه امام امیرالمؤمنین (علیه السلام)، ۱۴۰۶ ق.
۲۹. فیض الاسلام اصفهانی، علی نقی، ترجمه و شرح نهج البلاغه، چاپ پنجم، تهران، مؤسسه چاپ و نشر تألیفات فیض الاسلام، ۱۳۷۹ ش.
۳۰. کریمی، یوسف، نگرش و تغییر نگرش، تهران، ویرایش، ۱۳۷۹ ش.
۳۱. کلاین برگ، اتو، روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه علی محمد کاردان، چاپ هشتم، تهران، نشر اندیشه، ۱۳۶۸ ش.
۳۲. کالر، جف، نگرش همه چیز است: نگرش خود را تغییر دهید... و زندگی‌تان را دگرگون کنید، ترجمه احسان کاظم و کتابیون دانشمند، تهران، نسل نو اندیش، ۱۳۸۹ ش.
۳۳. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، قم، دار الحدیث، ۱۴۲۹ ق.
۳۴. همو، کافی، چاپ چهارم، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۳۵. کوفی، فرات بن ابراهیم، تفسیر فرات الکوفی، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۳۶. ماکسول، جان سی، نگرش اثرگذار، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران، پیکان، ۱۳۸۸ ش.
۳۷. مان، نرمان لسللی، اصول روان‌شناسی، ترجمه محمود ساعتچی، چاپ پانزدهم، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۷ ش.
۳۸. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحار الانوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار (علیهم السلام)، چاپ دوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۳۹. مرویان حسینی، سید محمود، تربیت جنسی در اسلام؛ آموزه‌ها و راهکارها، مشهد، دانشگاه علوم رضوی، ۱۳۹۵ ش.
۴۰. مصباح یزدی، محمدتقی، آموزش عقاید، قم، دارالتقلین، ۱۳۷۸ ش.