

بررسی تطبیقی کارکرد «توجه به عیوب نفس (خود)»  
در اصلاح روابط همسران بر اساس روایات اسلامی و نظریه  
«سهم خود» نیکولز

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۳/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۵/۲۲

۱ وحید حاتمی شنیدی

۲ محسن زندی

۳ عباس بخشنده بالی

### چکیده

توجه به «عیوب نفس (خود)» یکی از مفاهیم مهم در روایات است که بیشتر شارحان برداشتی صرفاً اخلاقی از آن ارائه داده‌اند. میان دو مفهوم توجه به «عیوب نفس» در روایات و «سهم خود» نیکولز در اصلاح روابط همسران رابطه نزدیکی وجود دارد. پرسش اصلی تحقیق این است که نتایج حاصل از تطبیق دو مفهوم توجه به «عیوب نفس» در روایات و «سهم خود» نیکولز در اصلاح و بهبود روابط همسران کدام‌اند؟ یافته‌های تحقیق این است که این مفهوم غیر از این که دارای ارزش اخلاقی است، به عنوان یک اصل در تنظیم رفتارهای میان فردی زوج‌ها نیز کاربرد دارد. از سویی دیگر، در آموزه‌های اسلامی، غیر از تبیین این مفهوم، راهکارهایی نیز برای تسهیل «توجه به سهم خود» بیان شده است که موجب افتراق نسبت به دیدگاه نیکولز است. روش گردآوری داده‌ها، مبتنی بر بررسی اسناد کتابخانه‌ای و روش توصیفی - تحلیلی متون است. کلیدواژه‌ها: اصلاح روابط همسران، سهم خود، توجه به عیوب نفس، زوج درمانی.

### مقدمه

در منابع اسلامی، روایاتی آمده است که توجه به عیوب نفس را به عنوان یک ارزش

۱. دکتری مدرسی معارف اسلامی در گرایش اخلاق و مدرس دانشگاه (نویسنده مسئول) (hadithequran@yahoo.com).

۲. پژوهش‌گر پژوهشکده اخلاق و علوم رفتاری (zandi\_mohsen@yahoo.com).

۳. استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه مازندران (a.bakshandehbali@umz.ac.ir).

اخلاقی می‌داند و آن را از سعادت انسان برمی‌شمرد؛ برای نمونه می‌توان به سخن امیرالمومنین علیه السلام اشاره کرد که می‌فرماید:

طُوبَى لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عُيُوبِ النَّاسِ؛<sup>۱</sup>

خوشا به حال آن کس که پرداختن به حال خویش او را از توجه به عیوب مردم باز داشته است.

شارحان این روایت، در تفاسیر خود، توجه به عیوب نفس را به عنوان یک رفتار و ارزش اخلاقی برای رشد معنوی انسان بررسی کرده‌اند. در روایات دیگر نیز از «توجه به عیوب نفس» برداشتی شبیه به همین معنا صورت گرفته و فقط یک نگاه اخلاقی مورد توجه بوده است. اما به نظر می‌رسد روایاتی که توجه به «عیوب خود» را مورد تأکید قرار می‌دهند و آن را از سعادت شخص برمی‌شمردند، بار معنایی گسترده‌تری، غیر از ارزش اخلاقی آن برای اصلاح نفس به همراه دارد. «توجه به خود» می‌تواند به عنوان یک اصل در تنظیم روابط میان فردی، به خصوص ارتباط همسران نیز معنا شود و غیر از سعادت اخروی، خوشبختی در زندگی مشترک را به همراه داشته باشد؛ چرا که توجه به عیوب نفس می‌تواند نقشی بی‌بدیل در جهت‌دهی مثبت تعاملات زوج‌ها ایفا کند.

از دیگر سو، مایکل نیکولز نیز در ساختار درمانی خود در مواجهه با همسران نامتعادل، از این عامل بهره می‌گیرد و توجه به «سهم خود» را به عنوان راهکار درمانی در روابط زوج معرفی می‌کند. وقتی انسان‌ها در روابط دچار مشکل می‌شوند، در مورد طرف مقابل سنگ تمام می‌گذارند. از آنجایی که به دنیا از درون پوسته خود می‌نگریم، آسان‌تر است که متوجه سهم دیگران در مشکلات دوجانبه خود شویم و در این حالت او را سرزنش می‌کنیم؛ ولی اگر شخص شاکی را متوجه سهم او در مشکل کنیم، مسأله حل می‌شود. آنچه افراد را گرفتار می‌سازد، دشوار بودن دیدن سهم خود در مشکلات خویش است.<sup>۲</sup>

حال این پرسش اصلی مطرح می‌شود که نتایج حاصل از تطبیق دو مفهوم توجه به «عیوبِ نفس» در روایات و «سهم خود» نیکولز در اصلاح و بهبود روابط همسران کدام‌اند؟ به نظر می‌رسد هر چند دو مفهوم اشاره شده در دو نگرش، معنایی مشترک دارند، ولی در آموزه‌های اسلامی به معنایی بسیار ژرف‌تری توجه شده که مبنایی الهی در آن وجود دارد.

۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶.

۲. خانواده درمانی، ص ۴۴-۴۶.

این نوشتار با روش توصیفی - تحلیلی به مقایسه این دو نگرش پرداخته خواهد شد. با توجه به این که در بررسی «عیوب نفس» روایات اسلامی در بهبود فرایندهای ارتباطی همسران هیچ نوشتاری مشاهده نشد، این مقاله دارای مسأله‌ای جدید بوده و سابقه‌ای ندارد. برخی آثار مرتبط با موضوع کلی عبارت‌اند از: ۱. کتاب فنون خانواده درمانی، نوشته هرمن چارلز فیشمن و سالوادور مینوچین، ترجمه فرشاد بهاری و فرح سیا، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۸۴ ش، ۲. کتاب زوج درمانی و خانواده درمانی شناختی - رفتاری، نوشته فرانک داتیلیو، ترجمه معصومه اسماعیلی و همکاران، تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۹۱ ش، ۳. مقاله «ارائه الگوی خانواده درمانی سهم‌گذاری در حل تعارضات خانواده»، نوشته معصومه اسماعیلی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، زمستان ۱۳۹۳. از طرفی اندیشمندان اسلامی نیز در شروح حدیثی، دیدگاه‌های خود را درباره روایاتی که «توجه به عیوب نفس» را مورد توجه قرار داده‌اند، ارائه کرده‌اند، اما تا جایی که نگارنده بررسی نموده، هیچ پژوهشی درباره این گونه روایات و تطبیق آن با این نظریه صورت نگرفته است. بنابراین، «توجه به عیوب نفس» از منظر روایات، به عنوان یک راهکار درمانی در حل تعارضات زوج‌ها مورد بررسی قرار نگرفته و نقاط اشتراک و افتراق آن با نظریه «سهم خود» نیکولز مورد کاوش قرار نگرفته است و در این زمینه کار حدیثی انجام نشده است. لذا آنچه در این نوشتار مورد بررسی قرار می‌گیرد، مسأله محور بوده و دارای نوآوری است.

### ۱. بررسی روایات «توجه به عیوب نفس (خود)»

در روایات اسلامی توجه به «عیوب نفس (خود)» با تعبیر مختلف مورد اشاره و تأکید قرار گرفته است که این مقاله به بخشی از این روایات پرداخته و نظر شارحان حدیث را در تفسیر و شرح این احادیث بیان خواهد کرد.

#### ۱-۱. خانواده روایت (روایات مشابه)

امیرالمؤمنین علیه السلام در روزهای نخست خلافت خود در سال ۳۵ هجری در مدینه سخنانی را ایراد فرمود که در خطبه ۱۷۶ نهج البلاغه آمده است. حضرت در بخش انتهایی خطبه به این نکته اخلاقی، این گونه اشاره می‌فرمایند:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ، طُوبَى لِمَنْ سَعَلَ عَيْبَهُ عَنْ عَيْبِ النَّاسِ، وَطُوبَى لِمَنْ لَزِمَ بَيْتَهُ وَ أَكَلَ قُوتَهُ وَ  
 اشْتَغَلَ بِطَاعَةِ رَبِّهِ وَ بَكَى عَلَى خَطِيئَتِهِ، فَكَانَ مِنْ نَفْسِهِ فِي شُغْلِ النَّاسِ مِنْهُ فِي رَاحَةٍ؛<sup>۱</sup>

۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶.

ای مردم، خوشا به حال آن کس که پرداختن به حال خویش او را از توجه به عیوب مردم باز دارد و خوشا به حال آن کس که در خانه نشسته، روزی خود را می خورد و به طاعت پروردگارش می پردازد و بر گناه خویش می گرید. چنین کسی به اصلاح خویش مشغول و مردم از دست او در آسایش اند.

در فرمایش دیگری امام علیه السلام با یک گفتار پرمعنا به افراد عیب جو هشدار می دهد:

أَكْبَرُ الْعَيْبِ أَنْ تَعِيبَ مَا فِيكَ مِثْلَهُ؛<sup>۱</sup>

بزرگ ترین عیب آن است که آنچه را در خود توست برای دیگران عیب بشماری.

مرحوم خطیب تنها موردی که در سند این کلام حکیمانه آورده غررالحکم آمده است که آن را با تفاوتی بدین صورت نقل کرده است:

أَكْبَرُ الْعَيْبِ أَنْ تَعِيبَ غَيْرَكَ بِمَا هُوَ مَا فِيكَ (بِمَا هُوَ فِيكَ).

این تفاوت نشان می دهد که احتمالاً آن را از منبع دیگری اخذ کرده است؛<sup>۲</sup> اما در روایت دیگری توجه به عیوب خود به عنوان مانعی از توجه به عیوب دیگران معرفی شده است:

مَنْ نَظَرَ فِي عَيْبِ نَفْسِهِ اشْتَغَلَ عَنْ عَيْبِ غَيْرِهِ؛<sup>۳</sup>

هر کس به عیب خود بنگرد، از عیب دیگران بازماند.

در روایت دیگری دارنده این صفت با فضیلت ترین مردم شمرده شده است:

أَفْضَلُ النَّاسِ مَنْ شَغَلَتْهُ مَعَايِبُهُ عَنْ عُيُوبِ النَّاسِ؛<sup>۴</sup>

بهترین مردم کسی است که عیب های خودش، او را از عیب های مردم باز دارد.

#### ۲-۱. واژه شناسی

طوبی از ریشه طیب، مؤنث «الطَّيِّب» است، به معنای غبطه و سعادت؛ مانند: طُوبَى لَكَ؛<sup>۵</sup> خوش باشی و نیکبختی بر تو گوارا باد.

شغل، الشُّغْلُ والشُّغْلُ: حالت و عارضه ای که انسان را از دیگر چیزها غافل می سازد و

۱. میزان الحکمه، ج ۸، ص ۳۲۵.

۲. مصادر نهج البلاغه، ج ۴، ص ۲۶۴، به نقل از پیام امیرالمؤمنین علیه السلام، ج ۱۴، ص ۸۱۷.

۳. الکافی، ج ۱۱، ص ۲۱۳.

۴. سرالاسرار، ج ۲، ص ۱۰۸.

۵. فرهنگ ابجدی، ص ۵۸۵.

فراموشی می دهد (نقطه مقابل آن فراغت است که همه چیز به یاد می آید).<sup>۱</sup> شَغَلَهُ عَنْ كَذَا؛ مشغول کرد او را از چیزی.<sup>۲</sup>

عیب، الْعَيْبُ وَالْعَاب: کاری است که چیزی به وسیله آن معیوب شود یا جایی که دارای کاستی و نقص است.<sup>۳</sup> نقص، آنچه از خلقت و وضع اصلی کم یا زیاد است.<sup>۴</sup>

### ۱-۳. دیدگاه شارحان

اندیشمندان اسلامی، توجه به «عیوب نفس» را دارای ارزش اخلاقی دانسته و پرداختن به عیوب خود را، راهکاری برای رشد و تعالی اخلاقی و انسانی معرفی می کنند. نظریات مختلفی در تبیین معنای این روایات ارائه شده است که می توان گفت تمامی آن ها، به گونه ای یک نوع تفسیر اخلاقی از این سخنان اهل بیت علیهم السلام است.

آیت الله ناصر مکارم شیرازی در کتاب پیام امیرالمؤمنین علیه السلام، در شرح معنای «يَا أَيُّهَا النَّاسُ، طُوبَى لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عَيْبِ النَّاسِ» می گوید:

اشاره به این که هر انسانی، جز اولیاء الله و معصومان علیهم السلام، عیب یا عیوبی دارد. هر گاه به عیب جویی دیگران پردازد، از خود و اصلاح خویش غافل می شود و هرگز از نظر تهذیب اخلاق و سیر الی الله به جایی نمی رسد.<sup>۵</sup>

ایشان با توجه به این سخن حضرت، پرداختن به عیوب دیگران را مانعی برای تهذیب نفس می داند؛ چرا که پرداختن به عیب جویی دیگران، موجب غفلت از عیوب نفس خواهد شد و مانعی در مسیر رشد معنوی می گردد.

مدرس وحید در شرح خود بر نهج البلاغه در تفسیر معنای این فرمایش امیرالمؤمنین علیه السلام بیان می کند:

یعنی توجه به عیب خود داشته، در صدد تصفیه و تزکیه نفس خویش شده و از عیب گویی و غیبت دیگران خود را باز دارد، طعنه بر دیگران نزند.<sup>۶</sup>

۱. مفردات الفاظ القرآن، ج ۲، ص ۳۳۳.

۲. مقدمه الادب، ص ۱۸۱.

۳. مفردات الفاظ القرآن، ج ۲، ص ۶۶۳.

۴. قاموس قرآن، ج ۵، ص ۷۱.

۵. پیام امیرالمؤمنین علیه السلام، ج ۶، ص ۶۰۲-۶۰۱.

۶. شرح نهج البلاغه، ج ۱۱، ص ۱۸۲.

ایشان نیز توجه به خود را زمینه‌ای برای تزکیه و تهذیب نفس قلمداد می‌کنند و پرداختن به عیوب دیگران را زمینه‌ای برای ورود به معاصی مانند غیبت و طعنه بردیگران می‌دانند. و اما عباس علی موسوی در شرح آن، بر این است که:

فالحیرکله لمن ترک عیوب الناس و لم یخض فیها و اشتغل بعیوب نفسه بأن نظر الیها و أخذ فی اصلاحها و علاجها؛<sup>۱</sup>

تمام خیر در این است که انسان عیوب مردم را ترک کند و در آن‌ها تفحص نکند، بلکه مشغول عیوب خود باشد و با دقت آن‌ها را بررسی کرده و به اصلاح و علاجشان پردازد.

دخیل علی محمد علی در شرحی که بر نهج البلاغه دارد، در تفسیر این بخش می‌گوید:

ای: أهتم بالتفتیش عن عیوب نفسه و فأصلحها.<sup>۲</sup>

بنابراین می‌توان گفت نظرانی که بیان شد، دارای برداشتی واحد و مشترک از این سخن حضرت «طوبی لمن شغلته عیبُهُ عَنْ عُیُوبِ النَّاسِ» دارند و همه شروح بر این تأکید دارند که توجه به عیوب خود، راهکاری برای اصلاح نفس و خودسازی است.

اما در شرح دیگر روایات نیز برداشتی شبیه به این معنا بیان شده است. آیت الله مکارم شیرازی در ذیل روایت «أَكْبَرُ الْعَيْبِ أَنْ تَعِيبَ مَا فِيكَ مِثْلَهُ»، در بیان قبح و زشتی عیب‌گیری از چیزی که در وجود خود شخص است، می‌گوید:

این نشانه انحطاط فوق العاده فکری کسی است که مرتکب آن می‌شود. به همین دلیل

امام علیه السلام آن را بزرگ‌ترین عیب شمرده است.<sup>۳</sup>

بنابراین، ایشان مشاهده عیبی را در دیگران در صورتی که خود شخص هم از آن به دور نیست را به عنوان یک رفتار غیر اخلاقی معرفی می‌کند که موجب انحطاط انسان می‌گردد.

ابن میثم بحرانی بعد از ذکر روایت: «مَنْ نَظَرَ فِي عَيْبِ نَفْسِهِ اشْتَغَلَ عَنْ عَيْبِ غَيْرِهِ» بیان می‌کند:

هر کس به عیب خود بنگرد از عیب دیگران بازماند، از آن رو که عیب دیگران را به خاطر

افتخار خود که او چنین عیبی را ندارد، بازگو می‌کند. پس اگر چنان عیبی را در خود ببیند،

۱. شرح نهج البلاغه، ج ۳، ص ۱۵۲.

۲. شرح نهج البلاغه، ج ۲، ص ۱۰۲.

۳. پیام امیرالمؤمنین علیه السلام، ج ۱۴، ص ۸۱۹.

توجه به کاستی خود، او را از پرداختن به کاستی دیگران و توجه به آن باز می‌دارد.<sup>۱</sup>

ایشان نیز «توجه به عیوب خود» را از نگاه اخلاقی بررسی کرده و توجه به عیوب دیگران را به عنوان یک نقص اخلاقی معرفی می‌کند که همین یک رذیله اخلاقی باید شخص را متوجه خود نموده و از توجه به عیوب دیگران باز دارد.

مصطفی دلشاد تهرانی در توضیح این روایت می‌گوید:

خداوند پوشاننده عیوب است و دوست دارد که بندگانش به این صفت متصف شوند که شکرانه پاکي از آلودگي به گناه یا پوششي که خداوند بر گناهان آدمي افکنده است، پرهیز از پرداختن به زشتی‌های دیگران و عیب‌جویی آنان است.<sup>۲</sup>

او پرهیز از توجه به عیوب دیگران را با اشاره به ستارالعیوب بودن خداوند، کمال اخلاقی انسان می‌داند.

بنابراین، اکثر شروح بر این تأکید دارند که توجه به عیوب خود، راهکاری برای اصلاح نفس و خودسازی است.

نگاه اندیشمندان اسلامی بر این است که از این روش، تنها یک برداشت اخلاقی ارائه دهند و آن را زمینه‌ای برای رشد معنوی انسان معرفی نمایند و از این طریق مسیر کمال و رسیدن به قله‌های تعالی را هموار نمایند؛ اما به نظر می‌رسد توجه به «عیوب نفس»، غیر از این که دارای ارزش اخلاقی است و در خودسازی کاربرد مؤثری دارد، می‌تواند به عنوان یک راهکار حل تعارض در روابط میان فردی، به ویژه ارتباط همسران مورد توجه قرار گیرد.

#### ۴-۱. نقش «توجه به عیوب نفس» در اصلاح روابط میان فردی

روابط همسران از اهمیت ویژه‌ای در خانواده برخوردار است. کارشناسان خانواده راهکارهایی برای اصلاح روابط آن‌ها ارائه کرده‌اند، اما تا زمانی که زن و شوهر به عیوب خود واقف نباشند، قدمی برای اصلاح نقص‌های خود برنخواهند داشت. لذا زن و شوهری که خود را تهی از نقص بدانند، هرگز برای اصلاح رفتارهای خود تلاشی انجام نخواهند داد و چون طرف مقابل را مقصر می‌دانند، دائماً منتظر تغییر از طرف مقابل هستند. لذا هرگز روابطشان اصلاح نخواهد شد؛ زیرا همان‌گونه که مرد منتظر اصلاح از طرف زن است و در

۱. شرح نهج البلاغه، ج ۵، ص ۶۹۹.

۲. سیره نبوی (منطق عملی)، ج ۲، ص ۶۱۲-۶۱۳.

خود هیچ تغییری انجام نمی‌دهد، زن نیز منتظر اصلاح از طرف شوهر است. توجه به عیوب دیگران زمینه نارضایتی و انتقاد زیاد را فراهم خواهد نمود که سردی رابطه را در پی خواهد داشت. کسی که دائماً از همسرش شکایت و گلایه می‌کند، در اصل او را از خود دور می‌کند؛ چرا که اکثر انسان‌ها از افرادی که زیاد انتقادگر هستند، فاصله گرفته و دوری می‌کنند؛ اما اگر زن و شوهر به عیوب خود توجه کنند، انتقادهای و ایرادگیری‌ها بسیار کم خواهد شد و زمینه برای رابطه گرم و صمیمیت فراهم خواهد شد.

از طرفی می‌توان گفت که انسان‌ها هم صفات اخلاقی مثبت دارند و هم منفی، و ما با نوع رفتار خود، صفات خوب یا بد آن‌ها را تحریک می‌کنیم تا در برابر ما واکنش مثبت یا منفی نشان دهند. وقتی به عیوب طرف مقابل توجه می‌کنیم و او را به دلیل نقصی که دارد سرزنش می‌کنیم، در اصل صفات بد او را تحریک می‌کنیم تا واکنش منفی به ما نشان دهد؛ اما وقتی در مشکلات ارتباطی به عیوب خود توجه می‌کنیم و از طرف مقابل به دلیل رفتارهای ناپسند خود، عذرخواهی می‌کنیم، در اصل صفات خوب اخلاقی طرف مقابل را تحریک می‌کنیم تا واکنش مثبتی به ما نشان دهد. لذا در اکثر موارد مشاهده می‌کنیم که وقتی یکی از زوج‌ها کوتاه می‌آید، طرف مقابل هم سهم خود را راحت‌تر قبول می‌کند.

تعاملات زن و شوهر معمولاً بازخوردی است؛ بدین بیان که رفتارهای شایسته از یکی، واکنش‌های مناسب از طرف دیگر را به دنبال خواهد داشت و رفتارهای نامناسب، واکنش‌های منفی را در پی دارد. بنابراین اگر یکی از طرفین به عیوب خود توجه نماید و به اصلاح آن‌ها پردازد و رفتارهای نامناسب را در وجود خود کم کند، در نتیجه در واکنش‌های طرف مقابل تأثیر مثبتی خواهد داشت و بازخوردهای مناسبی را دریافت خواهد نمود. بنابراین اگر هر کدام از زن و شوهر رفتارهای مناسب انجام دهند، پاسخ‌های مناسب دریافت خواهد نمود و از این طریق توجه به «عیوب نفس» زمینه را برای اصلاح تعاملات همسران ایجاد خواهد نمود.

مشاهده و درک عیوب دیگران برای انسان معمولاً آسان‌تر است. لذا افراد، در موارد زیادی، متوجه عیبی در وجود خودشان نمی‌شوند، ولی همان عیب را در دیگران به راحتی متوجه شده و عملی زشت می‌پندارند.

آیت الله مکارم شیرازی در کتاب پیام امیرالمؤمنین علیه السلام بعد از بیان روایت «أَكْبَرُ الْعَيْبِ أَنْ تَعِيبَ مَا فِيكَ مِثْلَهُ؛ بزرگ‌ترین عیب آن است که آنچه را در خود توست، برای دیگران عیب



بشماری»، می‌گوید:

اشاره به این که چنین انسانی خود دارای عیبی است و آن را نادیده می‌گیرد؛ حتی ممکن است به آن افتخار کند؛ اما هنگامی که این عیب را در دیگران می‌بیند، زبان به نکوهش می‌گشاید و صاحب آن عیب را ملامت و سرزنش می‌کند و گاه بر سر او فریاد می‌زند.<sup>۱</sup>

انسان باید دائماً توجه به عیوب خود را مورد توجه قرار دهد. آنچه که زمینه پرداختن به عیوب دیگران را فراهم می‌کند، بی‌عیب‌پنداری خود است. کسی که خود را بی‌نقص قلمداد کند، خود به خود فکرش متوجه دیگران خواهد شد؛ ولی کسی که خود را مملو از نقص‌های متعدد ببیند، درگیر خود خواهد شد و ذهنش متوجه دیگران نخواهد بود و در بعضی موارد تا حدی مشغول به خود خواهد شد که عیوب دیگران را نخواهد دید. بنابراین، می‌توان گفت که توجه به «عیوب نفس» غیر از این که ارزش اخلاقی دارد، تأثیر زیادی بر تعاملات همسران می‌تواند داشته باشد و از طریق اصلاح عیوب از طرف هر کدام از زوج‌ها، فرآیند ارتباطی بهبود پیدا خواهد کرد.

#### ۱-۵. موانع توجه به «عیوب نفس (خود)»

در زوج‌درمانی با رویکرد سیستمی، توصیه می‌کنند که هر کدام از زن و شوهر به سهم خود به مشکلات توجه کرده و آن را اصلاح کنند؛ اما این گونه نگاه به انسان ساده‌انگارانه بوده و نشان از این دارد که با سیستم وجودی و امور نفسانی انسان بسیار سطحی برخورد می‌کنند؛ چرا که توجه کردن به سهم خود در مشکلات ارتباطی و پذیرفتن عیوب نفس، امری آسان و سهل نیست؛ همچنان که بسیاری از افراد حتی با علم به این مهارت‌ها نمی‌توانند آن چنان که باید سهم خودشان را در مشکلات ارتباطی بپذیرند و در اکثر مواقع طرف مقابل را علت مشکلات تصور می‌کنند.

آنچه افراد را گرفتار می‌سازد، دشوار بودن دیدن سهم خود در مشکلات خویش است. بنابراین مشکل اصلی دشوار بودن توجه به سهم خود و عیوب نفس و مشکلات رفتاری خود در چرخه ارتباطی است. باید توجه داشت که دلیل این موضوع، پیچیدگی نفس انسانی است که به غیر از عوامل مادی، امور معنوی تأثیر بسیار زیادی در آن دارند. بیماری‌های

۱. پیام امیرالمؤمنین (علیه السلام)، ج ۱۴، ص ۸۱۹.

نفسانی، مانع توجه انسان به رفتارهای ناشایست خود در تعامل می‌شود که در ادامه بعضی از عوامل مهم اخلاقی عدم توجه به «عیوب نفس» را بررسی می‌کنیم. معرفی این عوامل موجب شناخت کافی و رفتار طبق مبانی دینی شده و «سهم خود» کاربردی می‌شود.

#### ۱-۵-۱. خدا فراموشی

بر اساس مبانی قرآنی، فراموشی خدای تعالی در زندگی دارای آثاری است که جبران ناپذیر است. از جمله این آثار می‌توان به «بحران هویت» یا «خودفراموشی» اشاره کرد که بدترین و خطرناک‌ترین عاقبت فراموشی خدا در زندگی است. شخصی که دچار خودفراموشی شده، هرگز نمی‌تواند به عیوب خود توجه کند و نقص‌های خود را در تعاملاتش قبول کند و همیشه دیگران را مقصر قلمداد می‌کند.

در آیه‌های مختلفی از قرآن کریم به این نکته مهم توجه شده است؛ به عنوان نمونه:

﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ﴾<sup>۱</sup>

از آن کسان مباشید که خدا را فراموش کردند و خدا نیز چنان کرد تا خود را فراموش کنند.

علامه طباطبایی در ذیل این آیه می‌فرماید:

چنین کسی پروردگار خود و بازگشتش به سوی او را فراموش می‌کند، و از توجه به خدا اعراض نموده، به غیر او توجه می‌کند. نتیجه همه این‌ها این می‌شود که خودش را هم فراموش کند، برای این‌که او از خودش تصویری دارد که آن نیست.<sup>۲</sup>

امام خمینی رحمته الله علیه ریشه بیماری روحی مانند خودخواهی و غفلت از عیوب نفس را فراموشی خدا معرفی کرده و در بیانی چنین اشاره می‌کنند:

بدان که انسان به واسطه حب نفس و خودخواهی و خودبینی، از خود غافل شود و چه بسا که نقصان‌ها و عیب‌هایی در اوست و او آن‌ها را کمال و حُسن، گمان کند. و اشتباه بین صفات نفس بسیار زیاد است، و کم کسی است که بتواند تمییز صحیح بین آن‌ها بدهد. و این یکی از معانی، یا یکی از مراتب نسیان نفس است که از نسیان حق - جَلَّ وَعَلَا - حاصل شده است.<sup>۳</sup>

۱. سوره حشر، آیه ۱۹.

۲. المیزان، ج ۱۹، ص ۳۷۸.

۳. شرح جنود عقل و جهل، ص ۱۳۱.

بنابراین می‌توان گفت که عامل بسیاری از غفلت‌ورزی‌ها نسبت به عیوب نفس و رفتارهای ناشایست خود و عدم پذیرش آن‌ها، ریشه در خدا فراموشی دارد که از بزرگ‌ترین بیماری‌های معنوی انسان محسوب می‌شود و عاملی بی‌بدیل در خودسازی است که در تعاملات میان فردی نمود دارد.

#### ۱-۵-۲. عُجَب یا خودپسندی

ابن فارس در مقاییس اللغة، عجب را این گونه معنا می‌کند:

عُجِبَ أَنْ است که انسان خودش را بزرگ بشمارد.<sup>۱</sup>

در فرهنگ فارسی عمید نیز واژه‌های «خودپسندی و خودپرستی» برای همین منظور به کار رفته است.<sup>۲</sup> طبرسی در تعریف آن می‌گوید:

عُجِبَ یعنی آدمی از فضیلت خویش در شگفت باشد و این ناپسند است؛ زیرا خودخواهی است.<sup>۳</sup>

نراقی نیز در معراج السعاده بیان می‌کند:

عُجِبَ، و آن عبارت است از این که آدمی خود را بزرگ شمارد، به جهت کمالی که در خود ببیند؛ خواه آن کمال را داشته باشد یا نداشته باشد و خود همچنان داند که دارد. و خواه آن صفتی را که دارد و به آن می‌بالد، فی الواقع هم کمال باشد یا نه.<sup>۴</sup>

تمامی این معانی و تعاریف متضمن یک نوع خودبینی و خودپسندی و خودستایی هستند که مانع اصلی توجه انسان به عیوب خویش محسوب می‌شوند. و بعید است که با وجود این رذیله اخلاقی بتوان به خود پرداخت.

در روایات صفت ناپسند عجب نکوهش شده است؛ به عنوان نمونه علی ع فرمود:

الْعُجْبُ آفةُ الشرف؛<sup>۵</sup>

خودپسندی، آفت شرافت و بزرگی است.

۱. معجم مقاییس اللغة، ج ۴، ص ۲۴۳.

۲. فرهنگ عمید، ص ۴۶۷.

۳. مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۹، ص ۱۴۸.

۴. معراج السعاده، ص ۲۶۵.

۵. میزان الحکمه، ج ۱۱، ص ۳۴۴۸.

قرآن کریم نیز با تعابیری مانند تزیین عمل، خودستایی، گمان بر خوب بودن عمل خود، از زشتی عجب و خودپسندی پرده برداشته و بیان می‌دارد:

﴿أَفَمَنْ زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَنًا﴾<sup>۱</sup>

آیا کسی که عمل بدش برای او آراسته شده و آن را خوب و زیبا می‌بیند (همانند کسی است که واقع را آن چنان که هست می‌یابد)؟

شهید مطهری در این باره بیان می‌دارد:

هر فردی آنگاه که به خودش نگاه می‌کند و به اعمال خودش نظر می‌افکند، عینک خوش بینی به چشم می‌زند و آنگاه که به دیگران و اعمال دیگران نظر می‌کند عینک بدبینی و بدگمانی، و نتیجه این است که هیچ کس شخص خود را تقصیرکار نمی‌داند و چنین می‌پندارد که تقصیر متعلق به دیگران است.<sup>۲</sup>

انسانی که محبوب خودش واقع شده قضاوت‌های واقع‌بینانه‌ای از خود نخواهد داشت و رضایت نفس را به حقیقت ترجیح خواهد داد و همیشه دیگران را مقصر اصلی قلمداد می‌کند.

### ۱-۵-۳. غرور یا تکبر

یکی دیگر از بیماری‌های نفسانی و اخلاقی، کبر و تکبر است. این بیماری - که انسان‌های فراوانی را درگیر خود نموده - موجب می‌شود انسان دچار یک نوع خودبزرگ‌بینی شده و از توجه به عیوب خود غافل گردد. راغب اصفهانی درباره معنای کبر می‌گوید:

کبر حالتی است که اختصاص به انسان دارد و عبارت است از شگفتی انسان از خودش، و آن به دلیل این است که انسان جایگاه خودش را بزرگ‌تر از دیگران می‌داند.<sup>۳</sup>

اندیشمندان علم اخلاق نراقی در معراج السعاده، کبر را حالتی توصیف می‌کند که آدمی خود را بالاتر از دیگری ببیند و اعتقاد برتری خود را بر غیر داشته باشد و تفاوت آن با عجب را این گونه بیان می‌کند که در عجب، آدمی خود را شخصی داند، و خودپسند باشد، اگر چه پای کسی در میان نباشد و خود را با فرد دیگری مقایسه نکند؛ ولی در کبر، فرد دیگری هم در

۱. سوره فاطر، آیه ۸.

۲. مجموعه آثار شهید مطهری، ج ۲۳، ص ۷۷۴-۷۷۶.

۳. مفردات الفاظ القرآن، ص ۶۹۷.

میان است تا خود را از آن برتر ببیند و بالاتر داند.<sup>۱</sup>

در روایات مختلف اسلامی به این نکته توجه شده و مدل ارتباطی متکبرانه با خانواده در روایات نکوهش شده است؛ به عنوان نمونه، پیامبر ﷺ می فرماید:

بهترین مردان امت من، آنانی هستند که نسبت به خانواده خود خشن و متکبر نباشند و بر آنان ترحم و نوازش کنند و آنان را مورد ظلم قرار ندهند.<sup>۲</sup>

نیز در روایات، خدمت به خانواده یکی از روش های درمان کبر معرفی شده است:

به راستی که خوش دارم مرد با خوشحالی و افتخار چیزی را با دست خودش برای خانواده اش ببرد و به این وسیله کبر را از خود دور کند.<sup>۳</sup>

خداوند در آیه ای از قرآن کریم می فرماید:

﴿يُطَبِّعُ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ قَلْبٍ مُّتَكَبِّرٍ﴾<sup>۴</sup>

خداوند بر دل هر متکبر جباری مهر می نهد.

این ویژگی در وجود انسان، بر روابط زوجین تأثیر منفی دارد؛ چرا که هر کدام از آن ها خود را برتر از دیگری دانسته و تمام رفتارهای خود را مثبت قلمداد می کنند. لذا نمی توانند سهم خود در مشکلات را ببینند و تصور می کنند مقصر، طرف مقابل است.

نتیجه، این که توجه به سهم خود در روابط میان فردی، کاری ساده و سهل نیست و تنها با توصیه و مهارت آموزی حل نخواهد شد و برای تثبیت این مهارت در وجود خود، ابتدا باید به معرفت و شناختی صحیح از سیستم نفسانی خود دست یافت و عدم تمایل انسان به عیوب نفس را ریشه یابی کرد و از راهکارهای درمانی مؤثر و متناسب با آن که در اخلاق اسلامی و متون دینی مورد اشاره قرار گرفته بهره برد، تا این رذیله نفسانی، اصلاح شده و در رفتار و روابط میان افراد، به ویژه همسران نمود پیدا کند.

## ۲. نظریه «سهم خود» نیکولز

کمک به زوج ها در حل مشکلات و تنش ها، همواره مورد توجه اندیشمندان بوده است. با

۱. معراج السعاده، ص ۲۸۷.

۲. مکارم الاخلاق، ص ۲۱۷.

۳. میزان الحکمه، ص ۱۷۲۲.

۴. سوره غافر، آیه ۳۵.

گسترش دانش روان‌شناسی در قرن بیستم، به تدریج زوج‌درمانی در قالب خانواده‌درمانی شکل گرفت. اکنون رویکردهای زیادی برای سامان دادن خانواده‌ها و اصلاح روابط زناشویی تلاش می‌کنند.<sup>۱</sup>

مایکل نیکولز به عنوان خانواده‌درمان‌گر - که تعاملات و مشکلات زوج‌ها را بررسی کرده است - در کتاب خانواده‌درمانی خود، سرگذشت این رشته را به نحوی عالی نقل می‌کند. یافتن کتابی خواندنی‌تر و راهنمایی‌پرمحتواتراز این کتاب در حوزه خانواده‌درمانی و زوج‌درمانی بسیار دشوار است.<sup>۲</sup>

او در این کتاب مشکل زوجین را به عنوان «مشکل تعاملی» چارچوب‌بندی می‌کند تا مشارکت زن و شوهر برای درمان تأمین گردد.<sup>۳</sup> این نظریه در مقابل نظریه درمان فردی قرار گرفته که قایل است برای اصلاح روابط زوج‌ها، باید هر کدام از زن و شوهر تحت درمان فردی قرار بگیرند، اما در زوج‌درمانی مشکلات به صورت تعاملی و ارتباطی مورد توجه قرار می‌گیرند.

کلید موفقیت در حل مشکلات زوجین، در تشویق آن‌ها، به دیدن مشکل به عنوان مشکل بین فردی و ارتباطی است، و رسانیدن آنان به این نقطه نظر که چگونه باید با کمک یکدیگر مشکل را حل کنند.<sup>۴</sup> به عبارتی دیگر، محیطی را می‌توان فراهم نمود که تأثیر معناداری بر شکل‌گیری سلامت شخصیتی همسران داشته و در ارتباطات میان آن‌ها تأثیرگذار باشد.<sup>۵</sup>

مفهوم «علیت حلقوی» مهم‌ترین مفهومی است که تعاملی بودن مشکلات زوجین را تبیین می‌کند، و راهکاری که با توجه به این مفهوم برای اصلاح روابط زوجینی ارائه می‌شود، «توجه به سهم خود» در مشکلات ارتباطی زوج است.

## ۲-۱. علیت حلقوی (چرخشی)

در میان اندیشمندان خانواده‌درمانی این اعتقاد وجود دارد که ریشه اکثر مشکلات زوجین به دلیل افتادن در دام الگوهای نادرست ارتباطی و اشکال در گفتگو و تعامل ناسالم آن‌هاست.<sup>۶</sup> تغییر در نوع تعاملات زوج‌ها و اصلاح الگوهای ارتباطی آن‌ها می‌تواند موجب

۱. زوج‌درمانی با روی آورد اسلامی، ص ۶.

۲. خانواده‌درمانی، ص ۲۵.

۳. همان، ص ۵۲-۵۰.

۴. زوج‌درمانی کاربردی، ص ۹۳.

5. Larson, p 183.

6. Kendall, p 426.

بهبود روابط آن‌ها شود و زمینه را برای حل مشکلات فراهم نماید. مهم‌ترین مفهومی که ارتباطی بودن مشکلات زوجین را تبیین می‌کند، مفهوم «علیت چرخشی» یا «علیت حلقوی» است که مایکل نیکولز<sup>۱</sup> در کتاب «خانواده درمانی؛ نظریه‌ها، مفاهیم و روش‌ها»<sup>۲</sup> طرح نمود. روان‌شناسی سنتی و زوج‌درمانی از مشکلات ارتباطی زوج‌ها تحلیل متفاوتی ارائه می‌دهند. نظریه اول قایل به خطی بودن مشکلات زن و شوهرها است، ولی در نگاه دوم به حلقوی (چرخشی) بودن مشکلات تأکید می‌شود.

به لحاظ سنتی، بیماری روانی را علامتی از ناکارآمدی درونی با علل تاریخی می‌دانند. توجه‌های خطی به این شکل هستند که «الف» علت «ب» است. این نوع تفکر در برخی مواقع خوب عمل می‌کند، اما مشکلات انسان قدری پیچیده‌تر هستند.<sup>۳</sup> عوامل مختلفی در شکل‌گیری رفتارهای انسان مؤثر است و نمی‌شود ریشه رفتارهای ارتباطی زن و شوهرها را تنها به علل درونی نسبت داد؛ چرا که انسان پیچیده‌ترین سیستم روانی و رفتاری را در بین موجودات داراست.

با توجه به نظریه دوم، فرض بر این است که مسائل رابطه‌ای به دلیل بیماری، شرارت و یا بی‌مسئولیتی یکی از زوجین نیست، بلکه در نتیجه چرخه پیچیده تعامل‌ها است که هر زوج در آن مشارکت دارند؛<sup>۴</sup> چرا که زوج‌درمان‌گران علت مشکل را علل بیرونی و ارتباطی می‌دانند تا عوامل درونی هر کدام از زن و شوهرها.

نظریه ارتباطات، علیت خطی یا جستجو برای انگیزه‌های نهفته را نمی‌پذیرد. در عوض این مدل متوجه علیت حلقوی است و تعاملات موجود در زمان حال را بررسی می‌کند. تا زمانی که زوج‌ها مشکلات خود را به صورت خطی حساب‌رسی می‌کنند، کم‌تر احتمال دارد تغییر کنند.<sup>۵</sup>

بنابراین می‌توان گفت با توجه به نظریه «علیت چرخشی»، زن و شوهر هیچ‌کدام علت

۱. پرفسور مایکل پی نیکولز Michael P. Nichols استاد روان‌شناسی دانشگاه ویلیام و مری The College of William & Mary در شهر ویلیامزبرگ ایالت ویرجینیا در آمریکا است که در سال ۱۶۹۳ تأسیس شد. زمینه‌های تخصصی وی عبارت‌اند از: روان‌شناسی بالینی، خانواده درمانی و پویایی زوج‌ها (به نقل از سایت دانشگاه ویلیام و مری: [www.wm.edu](http://www.wm.edu)).

2. Family therapy: concepts and methods.

۳. خانواده درمانی، ص ۴۴.

۴. زوج درمانی کاربردی، ص ۴۳.

۵. خانواده درمانی، ص ۳۲۵.

اصلی و مقصر صد در صد مشکلات ارتباطی نیستند، بلکه هر کدام سهمی از مشکل را دارا هستند که باید برای رفع تعارض، هر دو مشارکت نمایند و سهم مربوط به خود را اصلاح نمایند، برخلاف نظریه «علیت خطی» که یکی از زوج‌ها را علت اصلی معرفی می‌کند.

## ۲-۲. «سهم خود»

یادگیری تفکر حلقوی در روابط، شخص را قادر می‌سازد به نصف معادله - که در اختیار اوست - بیندیشد، نه آن بخش طرف مقابل که در اختیار او نیست. آنچه افراد را گرفتار می‌سازد، دشوار بودن دیدن سهم خود در مشکلات خویش است.<sup>۱</sup> لذا تقویت تفکر حلقوی در میان زوج‌ها، در توجه دادن آن‌ها نسبت به عیوب خود مؤثر بوده و پرداختن به سهم خود در مشکلات را تسهیل می‌نماید. این نظریه مانع از این می‌شود که زن و شوهر همدیگر را مقصر اصلی قلمداد کنند؛ زیرا مشکلات را نتیجه تعامل نامطلوب دوطرفه تلقی می‌کنند که برای اصلاح باید هر دو باهم مشارکت کنند.

کسی که خواستار تغییر در طرف مقابل است، باید شیوه به دست آوردن آن را تغییر دهد. زنی که مرتب به شوهرش غرمی زند که وقت بیشتری را با او بگذارد، باید بیاموزد که این باهم بودن را شیرین‌تر و جذاب‌تر کند.<sup>۲</sup> هر کدام از زن و شوهری که به دنبال تغییر در رفتار طرف مقابل است، بهتر است از خودش شروع کند تا بازخوردهای مناسبی دریافت کند.

وقتی شما تغییر می‌کنید، ناخودآگاه همسران نیز در روابط خود تغییراتی به وجود می‌آورد و واکنش مثبت نشان می‌دهد. وقتی اقدام جدیدی انجام می‌دهید، به ناچار واکنش متقابلی به وجود می‌آورد. حتی کمترین تلاش و اقدام شما می‌تواند تأثیر بزرگی بر جای بگذارد.<sup>۳</sup> در واقع، با توجه به بازخوردی بودن تعاملات، می‌شود گفت بهترین راهکار برای تغییر در ارتباط این است که تغییر را از خودمان شروع کنیم. اگر ما یک رفتار خود را اصلاح نماییم، به همان میزان در بهبود ارتباط خود با همسر خود مؤثر خواهیم بود.

زن و شوهر هر کدام اصرار دارند که دیگری مشکل ایجاد می‌کند و هر کدام منتظر دیگری است تا تغییر کند. بیشتر افراد از میزان تأثیر رفتار خود بر رفتار اطرافیانشان ارزیابی کمی دارند. معمولاً به نظر می‌رسد مشکلات نتیجه رفتار دیگری است. راه حلی که به نظر می‌آید،

۱. خانواده درمانی، ص ۴۵-۴۶.

۲. همان، ص ۳۲۶.

۳. مهارت‌های زناشویی، ص ۸.



این است که دیگران تغییر کنند.<sup>۱</sup> اگر کمی به نقص های خود توجه کنیم، انگیزه اصلاح در ما بیشتر خواهد شد؛ ولی از آنجا که خود را مقصر نمی دانیم، هیچ حرکتی نیز برای اصلاح خود انجام نمی دهیم و همیشه منتظر شروع از طرف مقابل هستیم. در ادامه با بهره مندی از دانش زوج درمانی با بررسی تطبیقی توجه به «عیوب نفس» و نظریه «سهم خود» نیکولز، به بیانی جدید و کاربردی از معنای روایات دست خواهیم یافت.

### ۳. تطبیق «عیوب نفس» با «سهم خود»

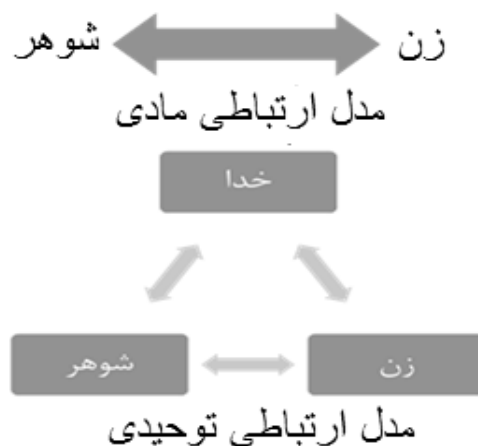
میان «سهم خود» از دیدگاه مایکل نیکولز و «عیوب نفس» - که در روایات مورد تأکید قرار گرفته است - وجوه اشتراک و افتراقی وجود دارد که در فهم معنای این روایات نیز مؤثر است. می توان گفت این که روایات، توجه به «عیوب خود» را مورد تأکید قرار می دهند، بار معنایی گسترده تری را غیر از اصلاح نفس به همراه دارد. این توصیه به عنوان یک اصل در تنظیم روابط میان فردی، به خصوص ارتباط همسران نیز معنا می شود و غیر از سعادت اخروی، خوشبختی در زندگی زناشویی را نیز به همراه خواهد داشت؛ چرا که توجه به عیوب نفس می تواند نقشی بی بدیل در جهت دهی مثبت تعاملات زوج ها در برداشته باشد. از آنجا که معمولاً انسان ها رفتار دیگران را با خودشان، خود تنظیم می کنند، کسی که در برخوردها حریم ها را رعایت می کند، به طرف مقابل ناخود آگاه می گوید حریم را رعایت کن. کسی که با دیگری محترمانه رفتار کند، پاسخ های محترمانه دریافت خواهد کرد؛ رفتارهای محبت آمیز بازخوردهای گرمی را به همراه خواهد داشت و در مقابل، کسی که در مقابل همسر خود رفتارهای نامناسب دارد، واکنش های نامطلوبی دریافت خواهد نمود. بنابراین می شود گفت با توجه به توصیه این روایات، بهترین روش برای اصلاح تعاملات زوج ها، شروع از خود است. اگر زن و شوهرها به جای تمرکز بر عیوب طرف مقابل، بر رفتارهای ناشایست خودشان تمرکز کرده و به اصلاح کاستی های خود مشغول شوند، به تدریج با تغییر رفتارهای خود در جهت مثبت، بازخوردهای مناسبی از همسر خود دریافت خواهند کرد؛ ولی اگر در مشکلات منتظر تغییر از طرف مقابل باشیم، چه بسا او نیز همین انتظار را از ما دارد. لذا هیچ موقع رابطه میان فردی زوج ها بهبود پیدا نخواهد کرد. از این جهت توجه به عیوب خود و تلاش در جهت اصلاح آن ها، بهترین روش اصلاح الگوهای ارتباطی است. این که روایات نیز تا این حد به

۱. خانواده درمانی، ص ۳۲۵.

عیوب نفس توجه می‌دهند، در اصل، غیر از این که با این روش زمینه برای خودسازی و اصلاح عیوب نفس فراهم می‌شود، روابط شخص با دیگران نیز تنظیم می‌شود. لذا می‌توان از این روش به عنوان یکی از مؤثرترین راهکارهای درمانی در تعاملات زوج‌ها بهره برد.

هریک از نیکولز و آموزه‌های اسلامی در مشاجرات همسران و مشکلاتی که به وجود می‌آید و یا برای تعالی خانواده، محاسبه و توجه به ضعف‌های خویشتن را مورد تأکید قرار می‌دهند. هر دو معتقدند هر یک از همسران باید ویژگی‌های خویش را نیز مورد واکاوی قرار داده و سهم خود در مشکلات را لحاظ نمایند تا ارتباط همسران از آسیب‌های احتمالی پیشگیری شده و یا درمان گردد و مسیر رشد و تعالی فراهم شود. در غیر این صورت، هر کدام از همسران دیگری را محکوم نموده و هیچ سازشی شکل نخواهد گرفت. با وجود اشتراکات فراوانی که در بالا دیدیم، تمایزات اساسی نیز بین گفتمان دینی در بحث زوج‌درمانی با زوج‌درمانی معاصر وجود دارد.

یک مدل ارتباطی نیکولز، مکانیکی و دوطرفه بوده و خدا در این نوع رابطه حضور ندارد. باید توجه داشت که فراموشی خدا و فقدان او در روابط زوج، تعاملات آن‌ها را به یک مدل ارتباط مادی صرف تبدیل خواهد کرد. انسانی که فاقد بُعد معنوی باشد و از ابعاد معنوی خود بی‌بهره باشد، در تعامل با همسر خود نیز فقط به یک مدل ارتباطی مادی و دوجانبه اکتفا خواهد کرد؛ ولی انسانی که نگرش توحیدی به هستی داشته باشد و یاد خدا را در وجود خود با تمسک به اعمال عبادی و تنظیم رفتارهای خود با معیارهای الهی، تقویت نماید، در ارتباط با همسر خود نیز از یک مدل اخلاقی و الهی بهره خواهد برد و در تمام سکنات و رفتارهای ارتباطی خود با همسرش، خدا را در نظر خواهد گرفت (تصویر ذیل مدل ارتباطی مادی و مدل ارتباطی اخلاقی و توحیدی را نمایش می‌دهد).



دو. نکته افتراقی دیگر، این که در نظریه چرخشی برای اصلاح مشکلات ارتباطی توصیه می شود هر کدام از زوجین فقط به سهم خود در مشکلات توجه کنند و مسئولیت مربوط به رفتارهای خود را بپذیرند، ولی با توجه به آیه شریفه «زنان لباس و پوشش برای شما مردان هستند و شما مردان پوشش و لباس برای زنانان هستید»<sup>۱</sup>، از آنجا که انسان باید لباس خود را از آلودگی حفظ کند، هریک از دو همسر نیز باید دیگری را از آلوده شدن به گناه حفظ نمایند.<sup>۲</sup> همسران باید همدیگر را در پاک شدن از صفات ناپسند و رفتارهای ناسالم و و معایب یاری کنند و در این مسیر کمک و یاور هم باشند. لذا با روش های مناسب باید عیب همسر را به او هدیه کرد و او را در رفع مشکلات رفتاری کمک نمود. بنابراین در نگاه اسلامی، شخص در کنار توجه به نقص های رفتاری خود و اصلاح آن ها، باید با روش مناسب - که همراه با تغافل و خیرخواهی است - همسرش را در رشد و اصلاح رفتارهای ناسالم کمک نماید. باید توجه کرد که آنچه باعث مشکل در ارتباط زوج می شود، عدم گزینش روش مناسب در بیان سهم طرف مقابل است که در بیشتر موارد مغرضانه و با روش نامناسب عمل می کنند تا خیرخواهانه و با روش مناسب.

در روایات توجه ویژه ای به مسئول بودن زوج ها در قبال یکدیگر شده است؛ به عنوان نمونه پیامبر اکرم ﷺ فرمودند:

شما نسبت به زیر دست خود مسئول هستید. مرد، مسئول خانواده اش، زن مسئول شوهر و فرزندش است.<sup>۳</sup>

در آیات متعددی از قرآن نیز به رسالت انسان در برابر خانواده و اطرافیانش توجه داده شده که به چند نمونه اشاره می شود: «خود را به نماز فرمان ده و بر آن پایداری کن»<sup>۴</sup> «و نزدیک ترین بستگانت را هشدار ده»<sup>۵</sup> «ای پیامبر، به زنان و دختران خود و سپس زنان مؤمنان بگو...»<sup>۶</sup> «مردان خدا در مورد خانواده دغدغه دارند و بی تفاوت نیستند»<sup>۷</sup> «پیامبر، همواره خانواده اش

۱. سوره بقره، آیه ۱۸۷.

۲. تفسیر نور، ص ۷۶.

۳. ارشاد القلوب الی الصواب، ج ۱، ص ۴۱۲.

۴. سوره طه، آیه ۱۳۲.

۵. سوره شعراء، آیه ۲۱۴.

۶. سوره احزاب، آیه ۵۹.

۷. سوره طور، آیه ۲۶.

را به نماز سفارش می‌کرد».<sup>۱</sup> بنابراین می‌توان گفت که از منظر آیات و روایات، زوجین علاوه بر این که در مشکلات باید بر عیوب خود بپردازند و سهم خود را اصلاح نمایند، نسبت به همدیگر نیز مسئولیت اخلاقی دارند و باید توجه ویژه‌ای به هم داشته و یکدیگر را مراقبت نموده و حافظ هم باشند و از این طریق زمینه اصلاح هم را، فراهم نمایند.

سه. آنچه روشن است، این که تا این بیماری اخلاقی از وجود انسان پاک نشود، توجه به عیوب نفس و سهم خود در مشکلات ارتباطی ناممکن یا بسیار سخت خواهد بود؛ چرا که صفات اخلاقی انسان، تأثیر مستقیم بر رفتارهای ارتباطی انسان دارد. اسلام برای این که انسان را از این نگاه غیر واقع بینانه نجات دهد، سفارش می‌کند نسبت به خود سوء ظن و نسبت به دیگران حسن ظن داشته باشد؛ زیرا خوش گمانی باعث می‌شود که انسان کارهای خود را حمل بر صحت و آن‌ها را توجیه کند و توجیه کردن تبهکاری‌ها غفلت‌زا است.<sup>۲</sup> عدم خوش بینی به نفس و بدگمانی نسبت به آن، توجه و مراقبت از نفس را در زوجین افزایش می‌دهد. استاد شهید مطهری درباره اهمیت این موضوع چنین بیان می‌کند:

اگر انسان به این مرحله برسد که واقعاً به نفس خود بدگمان باشد و خود را در معرض صدور گناه و اعمال زشت بداند، خود به خود مراقبت می‌کند و جلو تجاوز و تعدی نفس خود را می‌گیرد. وای به حال کسی که صد درصد با عین الرضا و با عینک خوش بینی سراپای وجود خود را مطالعه می‌کند.<sup>۳</sup>

بنابراین می‌توان گفت که یکی از دلایل اصلی عدم توجه زوجین به سهم خود در مشکلات ارتباطی، خوش بینی آنان به خود است که یک نوع بیماری نفسانی و معنوی محسوب می‌شود و برای درمان آن باید از راهکارهای معنوی استفاده کرد.

#### ۴. نتیجه‌گیری

توجه به «عیوب نفس» غیر از این که در تهذیب نفس بسیار مؤثر بوده و دارای ارزش اخلاقی است، به عنوان یک اصل در تنظیم روابط بین فردی، اهمیت ویژه‌ای دارد و می‌توان آن را به عنوان مؤثرترین روش در اصلاح تعاملات همسران از نگاه اسلامی عنوان کرد.

۱. سوره مریم، آیه ۵۵.

۲. مستدرک الوسائل مستنبط المسائل، ج ۱۱، ص ۱۴۰.

۳. مجموعه آثار شهید مطهری، ج ۲۳، ص ۷۷۵.

از آنجا که بیشتر رفتارهای همسران با همدیگر بازخوردی است، پس هر نوع عملی، عکس‌العملی در بر خواهد داشت. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که اگر همسر ما برخورد نامناسبی با ما دارد، یک احتمال قوی این است که رفتارهای خود ما مناسب نیست که بازخوردهای نامناسبی دریافت می‌کنیم. با این بیان، بهتر می‌توان به اهمیت این روایات در اصلاح فرآیندهای ارتباطی پی برد.

نکته‌ای که باید مورد توجه قرار گیرد، این که روابط همسران از نگاه اسلامی، دارای مدل توحیدی است که حضور خدا در تمام ابعاد آن ملموس است؛ برخلاف مدل ارتباطی سکولار که خداوند هیچ نقشی در روابط زوج ندارد.

در آموزه‌های اسلامی به مبانی عدم توجه انسان به «عیوب نفس» - که ریشه در خدافراموشی، تکبر، خودپسندی و خودشیفتگی دارد - توجه شده و تلاش می‌شود با پیشگیری و درمان این آسیب‌ها، سهم هریک از همسران ملاحظه گردد؛ اما در نظریه نیکولز هیچ راهکار اخلاقی برای رهایی از وابستگی‌های درونی ارائه نشده است.

#### کتابنامه

- قرآن کریم.
- إرشاد القلوب إلى الصواب، حسن بن محمد، دیلمی، قم: الشریف الرضی، ۱۴۱۲ق.
- پیام امام امیرالمؤمنین علیه السلام، ناصر مکارم شیرازی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶ش.
- ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، حسین بن محمد، راغب اصفهانی، تهران: مرتضوی، ۱۳۷۴ش.
- تفسیر نور، محسن، قرائتی، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۸ش.
- خانواده درمانی، مایکل، نیکولز، ترجمه: محسن دهقانی و همکاران، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۵ش.
- رابطه مؤثر، مهارت‌های زناشویی، ماتیکومک کی و همکاران، ترجمه: مهدی قراچه داغی، تهران: انتشارات شباهنگ، ۱۳۹۱ش.
- زوج درمانی با روی آورد اسلامی، محمد رضا، سالاری فر، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۸ش.
- زوج درمانی کاربردی با رویکرد سیستمی - رفتاری، مایکل کرو و جین ریدلی، ترجمه: اشرف سادات موسوی، تهران: مهر کاویان، ۱۳۹۵ش.

- سرالاسرار، علی سعادت پرور، مترجم: محمد جواد وزیری فرد، تهران: احیاء کتاب، ۱۳۸۷ش.
- سیره نبوی (منطق عملی)، مصطفی دلشاد تهرانی، تهران: دریا، ۱۳۸۳ش.
- شرح حدیث جنود عقل و جهل، روح الله موسوی خمینی علیه السلام، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، ۱۳۷۷ش.
- شرح نهج البلاغه، ابن میثم بحرانی، مشهد: آستان قدس رضوی، سال ۱۴۱۷ق.
- شرح نهج البلاغه، احمد مدرس وحید، قم: احمد، سال ۱۴۰۲ق.
- شرح نهج البلاغه، عباس علی موسوی، بیروت: دارالرسول الأکرم صلی الله علیه و آله، ۱۴۱۸ق.
- شرح نهج البلاغه، علی محمد علی دخیل، بیروت: دارالمرتضی، ۱۴۰۶ق.
- فرهنگ ابجدی، فواد افرام بستانی، ترجمه: رضا مهیار، تهران: اسلامی، ۱۳۷۵ش.
- فرهنگ عمید، حسن عمید، تهران: نشر اشجع، ۱۳۴۲ش.
- قاموس قرآن، علی اکبر قرشی، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱ش.
- الکافی، محمد ابن یعقوب کلینی، تهران: المكتبة الاسلامیة للنشر والتوزیع، ۱۳۴۲ش.
- مَجْمَعُ التَّبَانِ فِي تَفْسِيرِ الْقُرْآنِ، فضل بن حسن طبرسی، ترجمه: حسین نوری همدانی و همکاران، تهران: فراهانی، ۱۴۰۸ق.
- مجموعه آثار شهید مطهری، مرتضی مطهری، قم: صدرا، ۱۳۷۷ش.
- مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، حسین بن محمد نوری طبرسی، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۸ق.
- معجم مقاییس اللغة، احمد ابن فارس ابن فارس، تحقیق: هارون عبدالسلام محمد، قم: مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۳۷۱ش.
- معراج السعاده، احمد نراقی، قم: انتشارات هجرت، ۱۳۷۸ش.
- مفردات الفاظ القرآن، حسین بن محمد راغب اصفهانی، تصحیح: رضا داوودی، بیروت: دار الشامیه، ۱۴۱۲ق.
- مقدمة الأدب، محمود ابن عمر زمخشری، تهران: مؤسسه مطالعات اسلامی دانشگاه تهران، ۱۳۸۶ش.
- مکارم الاخلاق، حسن بن فضل طبرسی، قم: نشر الشریف الرضی، ۱۳۱۴ق.
- میزان الحکمه، محمد محمدی ری شهری، قم: انتشارات دارالحدیث، ۱۳۸۴ش.

- المیزان فی تفسیر القرآن، محمد حسین طباطبایی، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه، ۱۳۷۴ ش.
- نهج البلاغه امیر المؤمنین علیه السلام، تصحیح: صبحی صالح، قم: هجرت، ۱۴۱۴ ق.
- *Sociology in Our Times*, Kendall, Diana, Belmont, CA, Wadsworth Publishing Company, 1999.
- “*The World Health Organization Definition of Health: Social Versus Spiritual Health*”, Larson, J. S. (1996). *Social Indicators Research*, 38: p 181-192.
- [www.wm.edu](http://www.wm.edu).