

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال پنجم، شماره دوم، پیاپی ۱۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۸ (ص ۶۵-۸۱)

راهکارهای غیرکلامی در تأمین نیازهای عاطفی همسران با توجه به منابع اسلامی

Non-verbal strategies in meeting the emotional needs of spouses according to Islamic sources

محمد حسین مولوی / کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.
محمد رضا سالاری فر / استادیار گروه روانشناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.
محمد فرهوش / دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه سمنان، مهدی‌شهر سمنان، ایران.
مریم رحمانی / سطح سه علوم تربیتی، جامعه الزهرا، قم، ایران.

Mohammad Hossein Molavi / M.A. in Guidance and Consultation, Al-Mustafa International Society, Qom, Iran. mhmolavi5167@gmail.com

Muhammad Reza Salari-far / Assistant Professor in Department of Psychology, RIHU, Qom, Iran.

Muhammad Farhoush / PHD student of psychology, Department of Psychology, Faculty of Psychology, Semnan University, Mahdishahr Semnan, Iran.

Maryam Rahmani / M.A in educational sciences, Al-Zahra Society, Qom, Iran.

Abstract

Non-verbal relationships are one of the communication strategies that have a great effect on strengthening couples' relationships. In Islamic teachings, attention has been paid to the non-verbal relations of spouses. This descriptive-analytical method has examined the effective non-verbal relationships of spouses in Islamic sources. Findings show that happy face, smile, physical and visual companionship and intimacy, giving gifts, welcoming spouse, having fun and traveling, helping with household chores, active listening, grooming, anger management and non-verbal sexual needs of spouses, including Effective non-verbal strategies in

چکیده

روابط غیرکلامی یکی از راهکارهایی ارتباطی است که اثر بسزایی در تقویت روابط زوجین دارد. در آموزه‌های اسلامی به روابط غیرکلامی همسران توجه شده است. هدف این پژوهش تدوین روابط موثر غیرکلامی همسران بر اساس منابع اسلامی است. روش پژوهش توصیفی تحلیلی بوده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که چهره بشاش، تبسم، همنشینی و صمیمیت بدنی و بصری، هدیه دادن، استقبال از همسر، تفریح و مسافرت، کمک در کارهای خانه، گوش دادن فعال، آراستگی، کنترل خشم و بایسته‌های غیرکلامی در رابطه جنسی همسران، از جمله راهکارهای مؤثر

meeting the emotional needs of spouses from the perspective of Islamic sources.

Keywords: Nonverbal Communication, Emotional Communication, Spouses, Love, Islamic Sources

غیرکلامی در تأمین نیازهای عاطفی همسران از منظر منابع اسلامی است.

کلیدواژه‌ها: ارتباط غیرکلامی، ارتباط عاطفی، همسران، محبت، منابع اسلامی

مقدمه

خانواده مناسب‌ترین جایگاه برای تأمین نیازهای مادی، عاطفی، جنسی و همچنین نیازهای معنوی انسان می‌باشد (مطهری، ۱۳۹۹، ص ۲۳). تحقیقات نشان داده که حمایت عاطفی همسران عامل مهم در رضایت زندگی است (موسوی و قلی نسب قوجه بیگلو، ۱۳۹۸). خانواده مبدأ بروز عواطف انسانی و کانون صمیمانه‌ترین روابط و تعاملات بین فردی است و می‌تواند بهترین بستر برای تأمین امنیت و آرامش روانی زوجین باشد (نوابی‌نژاد، ۱۳۸۹). این ارتباط فرایندی است که طی آن زوجین به صورت کلامی و غیرکلامی به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند؛ اما آنچه امروزه شاهد آن هستیم، این است که خانواده‌ها دچار نابسامانی‌ها و تعارض‌ها شده و رابطه زوجین با یکدیگر و با فرزندانشان با مشکلات جدی مواجه شده است (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۷). یانگ^۱ (۱۹۹۸) در تحقیقات خود نشان داد که ناخشنودی‌های زندگی زناشویی عمدتاً به جهت کاستی‌های ارتباطی و ناتوانی‌های رفتاری است. شواهد فراوانی گویای آنند که زوج‌ها در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ ارتباط صمیمی و دوستانه به مشکلات شدید و فراگیری دچارند (عاطف‌وحید و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۴۲).

خانواده درمانگران اغلب بیان می‌کنند که ارتباطات ضعیف درون خانواده موجب مشکلات خانوادگی شدید، شکست در حل مشکلات، فقدان عشق و صمیمیت و جدا شدن زوجین می‌شود (موسوی و همکاران، ۱۳۹۸). فقر مهارت‌های ارتباطی در سطح روابط میان فردی شایع‌ترین عاملی است که می‌تواند به شکست ازدواج و فعالیت‌های اجتماعی و مشترک بینجامد (امیرحسینی، ۱۳۹۶، ص ۲۲). این در حالی است که یکی از مهم‌ترین اهداف ازدواج و تشکیل خانواده در ادیان الهی رسیدن به آرامش روانی و تقویت روابط عاطفی است. زن و شوهر در پرتو روابط صحیح عاطفی به یک سکونت قلبی و آرامش روانی دست می‌یابند. وجود عشق و رابطه عاطفی در بین زن و شوهر، منجر به سازگاری آنها می‌شود.

قرآن کریم در این رابطه می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ؛ از نشانه‌های خداوند اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفریدیم تا در کنار آنان آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار دادیم؛ در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند» (روم، ۲۱). خداوند غرض از این‌گونه آفرینش را چنین بیان می‌فرماید: «لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا»؛ اهل لغت واژه «سکون» را به «قرار و آرام گرفتن و از حرکت ایستادن» معنا کرده‌اند (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۵، ۳۱۲). بنابراین مودت و رحمت بین همسران یکی از اهداف تشکیل خانواده است. همچنین در سوره اعراف آیه ۱۸۹، یکی از علل غایبی خلقت زن را آرامش‌گری برای همسر می‌داند «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا». به همین جهت زنان را، نساء نامیده‌اند؛ زیرا زن مایه انس همسر است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «سَيِّئُ النِّسَاءِ نِسَاءٌ لِأَنَّهُ لَمْ يَكُنْ لِأَدَمَ نِسَاءٌ إِلَّا أَنْتُ غَيْرُ حَوَاءَ؛ نساء را نساء نامیدند چون برای حضرت آدم، مونسی جز حواء نبود.» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱، ۱۰۹).

با توجه به اهمیت و نقش آموزه‌های دینی مبتنی بر آیات و روایات در سالم‌سازی زندگی خانوادگی، و فراهم‌سازی نیل به کمال و رضوان الهی، بررسی و آموزش راهکارهای غیرکلامی برخاسته از منابع دینی می‌تواند در ارتقای روابط عاطفی همسران نقش به‌سزایی داشته باشد. عاطفه در لغت، از ریشه عطف است و به معنای توجه مهربانه، تمایل، روی آوردن و مهرورزی به دیگران است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۴۴۴). عطف به مفهوم یکی به یکی دیگر متمایل شدن یا یکی از دو طرف یک چیز روی طرف دیگر افتادن است (راغب اصفهانی، ۱۳۸۳، ص ۳۳۸). عاطفه همسران عبارت است از: توجه به دیگری، به نحوی که ذهن فرد به خودش معطوف نیست. این توجه به دیگری همراه با مهربانی و احساس فروتنی و کمک به اوست (فقیهی، ۱۳۹۲، ص ۵۹).

ارتباط، واژه‌ای عربی و از باب افتعال است که در زبان فارسی هم به صورت مصدری پیوند دادن، بستن، بریستن، ربط دادن و به صورت اسم مصدر به معنای پیوند، پیوستگی، بستگی و رابطه استعمال می‌شود. مراد از ارتباط داشتن، پیوستگی داشتن، مربوط بودن، رابطه داشتن، وابسته بودن، رفت آمد و مراوده داشتن می‌باشد (معین، ۱۳۹۱، ص ۱۸۹). در اصطلاح ارتباط را می‌توان فرایندی دانست که در جریان آن، فرستنده باگیرنده از طریق نشانه‌های کلامی و غیرکلامی به صورت مستقیم و غیرمستقیم به قالب تبادل افکار، احساسات، باورها و

نگرش‌ها می‌پردازد (کریمی، ۱۳۹۱، ص ۴۹). ارتباط غیرکلامی، اصطلاح غیرکلامی در مفهوم دقیق آن به معنی غیر زبان است؛ بنابراین ارتباط غیرکلامی، تمامی نشانه‌ها و علاماتی را در برمی‌گیرد که معنی را از طریق غیر از زبان منتقل می‌کند (ریچموند، ۱۳۹۹، ص ۸۸). ارتباط غیرکلامی تنها وسیله ارتباطی است که در سرتاسر تاریخ زندگی انسان‌ها - حتی طبیعت و سایر موجودات - به صورت جدی مورد استفاده قرار گرفته است. در طول سده‌ها و قرن‌های متمادی بسیاری از جوامع از زبان کلامی بسیار کمتر از زبان غیرکلامی استفاده می‌کردند؛ چراکه عمده کنش‌ها و اعمال انسانی زیر چتر ارتباط غیرکلامی معنی پیدا می‌کرد. این کنش از آغاز پیدایش انسان، منبع درک بسیاری از رفتارهای تعاملی و میان فردی افراد بوده است (ویرجینیایی ریچموند، ۱۳۹۹، ص ۲۱).

تا اوایل دهه ۱۹۶۰ در مورد جنبه‌های غیرکلامی ارتباط انسانی، کتاب‌های اندکی منتشر شده بود؛ اما بعدها چند تن از مؤلفان آرگایال^۱ (۱۹۷۵)؛ شرر^۲ و اکمن^۳ (۱۹۸۲)؛ فلدمن^۴ (۱۹۹۱) متوجه شدند که برای بررسی کامل فرایندهای ارتباطی الزاما باید کانال‌های کلامی و غیرکلامی را زیر نظر گرفت بردویسل^۵ که از چهره‌های برجسته این حوزه است تخمین زده است که در یک ارتباط دو نفره معمولی معانی اجتماعی از طریق مؤلفه‌های کلامی و مابقی از طریق کانال‌های غیرکلامی منتقل می‌شوند. (اون هارجی، ۱۳۹۰، ص ۵۰) چنان‌که در متون اسلامی نه تنها علائم غیرکلامی بیانگر حالات و هیجانات درونی معرفی شده است، بلکه صریحاً زبان حال - علائم غیرکلامی - گویاتر و صادق‌تر از زبان گفتاری به حساب آمده^۶ حالات چهره^۷ و بدن،^۸ تماس چشمی،^۹ لحن گفت‌وگو^{۱۰} که از مصادیق ارتباط غیرکلامی هستند هر کدام به نوعی پیامی را تداعی می‌کند و به دیگران منتقل می‌کند.

1. Rgayl.

2. Sherer.

3. Ekman.

4. Feldman.

5. Birdwhistell.

۶. «صَدَّقُ الْمُقَالَ مَا تَطَلَّقَ بِهِ لِسَانُ الْحَالِ. لِسَانُ الْحَالِ أَصْدَقُ مِنْ لِسَانِ الْمُقَالَ» (لبی، ص ۴۲۰).

۷. «تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ» (بقره، ۲۷۳).

۸. «وَ عِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَتَسَوَّوْنَ عَلَى الْأَرْضِ هُونَأَ وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا» (فرقان، ۶۳).

۹. «وَ يَقُولُ الَّذِينَ آمَنُوا لَوْ لَا نُزِّلَتْ سُورَةٌ فَإِذَا أُنزِلَتْ سُورَةٌ مُحْكَمَةٌ وَ ذُكِرَ فِيهَا الْقِتَالُ رَأَيْتَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ نَظَرَ الْمُنْجَسِيبِ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَأُولَىٰ لَهُمْ» (محمد، ۲۰).

۱۰. «لَتَعْرِفَنَّهُمْ فِي لَحْنِ الْقَوْلِ» (محمد، ۳۰).

علائم غیرکلامی اطلاعات ارزشمندی درباره احساسات دیگران در اختیار ما قرار می‌دهد، چراکه بیش از آنکه افراد لب به سخن بکشایند، ظاهرشان اطلاعات زیادی درباره جنس، سن، شغل، پایگاه و شخصیت اجتماعی آنان در اختیار طرف مقابل قرار می‌دهد (اون هارجی، ۱۳۹۰، ۵۵). همچنین نقش مهمی در بسیاری از اشکال تعامل اجتماعی، از قبیل جذابیت میان فردی، نفوذ اجتماعی، کمک‌رسانی و غیره دارد (آذربایجانی، ۱۳۹۳، ص ۳۹).

پژوهش‌هایی به روابط عاطفی در خانواده پرداخته‌اند. حسین‌زاده (۱۳۸۸) در مقاله «راهکارهای ارتباط مؤثر در میان اعضای خانواده» شرایط ارتباط مؤثر و مفید از جمله گشاده‌رویی، تماس چشمی مناسب و... موانع ارتباط مؤثر در خانواده از جمله دستور دادن، تهدید و توبیخ و... را بررسی کرده است. سالاری فر (۱۳۹۷) به تبیین آموزهای رفتاری و روابط غیرکلامی جهت کارایی مطلوب خانواده پرداخته است؛ از جمله به وضعیت بدن، طرز قرار گرفتن همسران کنار یکدیگر، حالات چهره در تماس‌های چشمی و آهنگ صدا در روابط همسران اشاره نموده است.

محققان و همکاران (۱۳۹۶) شود در مقاله «نقش ارتباط غیرکلامی در تقویت بنیان خانواده از منظر اهل البیت (علیهم‌السلام)» بر این عقیده هستند که پیام‌های گوناگونی که به واسطه ارتباط غیرکلامی بین اعضای خانواده مبادله می‌شود، نقش بسیار مؤثری در تحکیم روابط خانوادگی دارد و محبت میان اعضای خانواده را افزایش می‌دهد. آقای (۱۳۸۲) در مقاله «مشکلات ارتباطی خانواده و تأثیر آن بر بهداشت روان» بر این باور است که بسیاری از اختلافات رفتاری و روانی، ناشی از نوع ارتباط غلط کلامی و غیرکلامی در دوران نظام خانواده است. کرمی (۱۳۹۸) در مقاله «ارتباط کلامی و غیرکلامی در خانواده از منظر قرآن کریم و روایات» به تبیین کانال‌های ارتباط غیرکلامی در روابط اعضای خانواده پرداخته است و معتقد است اسلام از همه ظرفیت‌ها برای برخوردار شدن خانواده از ارتباط انسانی مؤثر استفاده نموده است.

تألیفات و تحقیقات ذکر شده اگرچه عمدتاً به بیان عوامل مؤثر جهت ارتباط همسران پرداخته‌اند؛ اما هیچ‌کدام با رویکرد روابط غیرکلامی در تقویت رابطه عاطفی همسران نپرداخته‌اند. هدف این پژوهش بررسی روابط غیرکلامی در جهت تأمین نیازهای عاطفی زوجین مبتنی بر منابع اسلامی است.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی تحلیلی می‌باشد. مطالب مرتبط با روابط غیرکلامی زوجین از منابع اسلامی جمع‌آوری و دسته‌بندی و تحلیل می‌شود. منابع اسلامی شامل آیات قرآن و روایات است. آیات قرآن کریم که طی ۲۳ سال بر پیامبر اسلام حضرت محمد ﷺ نازل شد و به اتفاق همه مسلمان متن کاملاً مشخصی دارد که طی قرن‌ها نسل به نسل اعتبار و اسناد آن به پیامبر اسلام بی‌تردید ثابت شده است. روایات مشتمل بر سخنان پیامبر ﷺ و منابع حاکی از سیره عملی آن بزرگوار که تحت عنوان سنت مورد توجه همه فرقه‌های اسلامی است. همچنین روایات از نظر شیعه، منابع حدیثی مشتمل بر امامان معصوم و حضرت فاطمه زهرا علیها السلام که به عنوان عترت و اهل بیت مورد عنایت پیامبر اسلام بوده‌اند و نیز کتب سیره‌شناسی آنان را در بر می‌گیرد. قابل ذکر است که منابع دینی با واسطه و دست دوم مانند کتب تفسیری، فقهی و اخلاقی که از سوی عالمان دین تألیف شده‌اند، جزء منابع دینی مورد نظر به شمار نمی‌آیند و صرفاً می‌توانند به عنوان منابعی برای فهم مضامین گزاره‌های متون و منابع اسلام مورد استفاده قرار گیرند.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش نشان داد راهکارهای غیرکلامی مؤثر در تأمین نیازهای عاطفی همسران با توجه به منابع اسلامی عبارت‌اند از: چهره بشاش، تبسم، همنشینی و صمیمیت بدنی و بصری، هدیه دادن، استقبال از همسر، تفریح و مسافرت، کمک در کارهای خانه، گوش دادن فعال، آراستگی، کنترل خشم و بایسته‌های غیرکلامی در رابطه جنسی همسران. چهره بشاش و گشاده‌رویی یکی از راهکارهای غیرکلامی مؤثر در تقویت نیازهای عاطفی همسران می‌باشد «حداقل حسن خلق این است که در هنگام دیدار، گشاده‌رو باشی» (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۴۱۲) و یکی از صفات انسان‌های مؤمن هست. مؤمن شاداش در چهره و حزن و اندوهش در قلبش است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۳، ص ۵۷۳). رسول خدا صلی الله علیه و آله هنگام سخن گفتن معمولاً تبسم بر لب داشت (طبرسی، ۱۳۸۷).

تبسم و لبخند در تقویت روابط عاطفی زوجین بسیار مؤثر است؛ چرا که تبسم و لبخند موجب صمیمیت و جذب دل‌ها و فزونی محبت می‌شود «حُسْنُ الْبِشْرِ يَكْسِبَانِ الْمَحَبَّةَ؛ تبسم موجب جلب محبت می‌شود» (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۲، ص ۱۶۰). شادی و نشاط می‌آورد و

کینه را از دل می‌زداید (همان، ج ۱۲، ص ۱۶۱). زن و شوهری که با چهره بشاش با یکدیگر برخورد می‌کنند به یکدیگر نشان می‌دهند که از زندگی راضی هستند و عواطف مثبت را به همدیگر انتقال می‌دهند. پیامبر خدا ﷺ فرمودند: «حَقُّ الْمَرْأَةِ عَلَى زَوْجِهَا أَنْ يَسُدَّ جُوعَتَهَا وَأَنْ يَسْتُرَ عَوْرَتَهَا وَلَا يَفْصِحَ لَهَا؛ یکی از حقوق زن بر شوهر این است که با او ترش رویی نکند» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۰۰، ص ۲۵۴). داشتن لحن مناسب و زیبا می‌تواند روابط عاطفی زوجین را تقویت کند (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۲، ص ۱۸۶). به همین جهت از ما خواسته شده در روابط با همسر خویش نیکو سخن بگوییم «أَحْسِنُوا لَهُنَّ الْمَقَالَ لَعَلَّهِنَّ يُحْسِنَنَّ الْفِعَالَ» (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۵۵۴).

مرد باید وقتی را برای هم‌نشینی با همسرش قرار دهد؛ «جُلُوسُ الْمَرْءِ عِنْدَ عِيَالِهِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنْ اِعْتِكَافٍ فِي مَسْجِدِي هَذَا» (ورام، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۱۲۲). چنانکه تواضع از صفات بسیار مناسب برای زنان عنوان شده است؛ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَوْ كُنْتُ أَمْرًا أَحَدًا أَنْ يَسْجُدَ لِأَحَدٍ لَأَمَرْتُ الْمَرْأَةَ أَنْ تَسْجُدَ لِزَوْجِهَا (طبرسی، ص ۲۱۵).

نگاه همراه با محبت زوجین به یکدیگر سبب تقویت روابط عاطفی می‌شود. خدای رحمان نگاه محبت‌آمیز به همسر را یکی از وسایل جلب رحمت خودش بیان می‌کند: «إِذَا نَظَرَ الْعَبْدُ إِلَى وَجْهِ زَوْجِهِ وَنَظَرَتْ إِلَيْهِ، نَظَرَ اللَّهُ إِلَيْهِمَا نَظْرَ رَحْمَةٍ» (متقی هندی، ج ۱۶، ح ۴۴۳۷، ص ۲۷۶). در مقابل نگاه همراه با خشم و کینه که در روایات از آن نهی شده «وَلَا يَحِلُّ لَهَا أَنْ تَنْظُرَ إِلَى وَجْهِ نَظْرَةً مُغْضَبَةً» (بروجردی، ج ۲۵، ص ۵۱۸) موجب کاهش روابط عاطفی همسران می‌شود.

ارتباط بدنی همراه با محبت و علاقه یکی از راهکارهای ابراز محبت به همسر می‌باشد: «أَتَمَّا الْمَرْءُ لِعَبْتِهِ فَمَنْ اتَّخَذَهَا فليَغْطِهَا» (آمدی، ج ۲۲، ص ۲۷۳). در روایتی رسول خدا ﷺ می‌فرمایند: «فَإِذَا أَخَذَ بِكَفِّهَا وَأَخَذَتْ بِكَفِّهِ، تَسَاقَطَتَا دُنُوبُهُمَا مِنْ حِلَالِ أَصَابِعِهِمَا؛ هنگامی که بنده‌ای دستان همسر خویش را بگیرد، گناهانشان از لابه‌لای انگشتان‌شان فرو می‌ریزد» (متقی هندی، ج ۱۶، ص ۲۷۶). چنانکه ارتباط بدنی یکی از حقوق مرد بر همسر خویش می‌باشد؛ فَتَلْرَقُ جِلْدَهَا بِجِلْدِهِ. (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۲۰، ص ۱۷۶). همچنین در روایتی امام صادق عليه السلام فرمودند: «تَصَافَحُوا فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِالسَّخِيمَةِ؛ با هم مصافحه کنید که کینه‌ها را از بین می‌برد» (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ص ۳۶۰، ۱۳۷۴).

انجام برخی کارهای شخصی همسران توسط شریک زندگی یکی از راه‌های ابراز محبت

زوجین نسبت به یکدیگر است. رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «اِنَّ امْرَأَةً تَسْقِي زَوْجَهَا شَرْبَةً مِنْ مَاءٍ اِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهَا مِنْ عِبَادَةِ سَنَةِ صِيَامٍ نَهَاظَهَا وَ قِيَامٍ لَيْلُهَا وَ يَبْنِي اللهُ لَهَا بِكُلِّ شَرْبَةٍ تَسْقِي زَوْجَهَا مَدِيْنَةً فِي الْجَنَّةِ وَ غَفَرَ لَهَا سِتِّينَ خَطِيئَةً؛ هر زنی که به شوهرش قدری آب آشامیدنی بدهد، پاداش آن از عبادت یک‌ساله بالاتر است» (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۲۰، ص ۱۷۲). همچنین درباره این‌گونه ابراز محبت از سوی مرد به همسر نیز فرموده‌اند: «اِنَّ الرَّجُلَ اِذَا سَقَى امْرَأَتَهُ مِنْ الْمَاءِ اُجْرٌ؛ به درستی که مرد پاداش می‌گیرد از اینکه لقمه‌ای را به دهان همسرش بگذارد» (متقی هندی، ج ۱۶، ح ۴۴۴۲۷، ص ۲۷۶).

هدیه دادن یکی از مواردی می‌باشد که در ایجاد استقرار و افزایش محبت و عواطف بین همسران بسیار مهم است. مهریه به عنوان هدیه‌ای که مرد در هنگام ازدواج به زن تقدیم می‌کند، از سنت‌های الهی است که قرآن کریم به صراحت بر آن تأکید دارد، «وَ اتُوا النِّسَاءَ صَدَقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَاِنْ طِبَّنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوْهُ هَنِيئًا مَرِيئًا» (نساء، ۴)؛ چراکه هدیه سمبل محبت و علاقه‌مندی است، «الْهَدِيَّةُ تَجْلِبُ الْمَحَبَّةَ» (آمدی، ح ۳۶۸، ص ۲۹) و باعث شادمانی و رفع کدورت می‌شود، «الْهَدِيَّةُ تُذْهِبُ الصَّغَائِرَ مِنَ الصُّدُورِ» (صدوق، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۷۴). در روایات متعددی به مردان سفارش شده در موقعیت‌های مختلفی به همسران خویش هدیه بدهند، از جمله هنگامی که از بازار به منزل برمی‌گردد، «اِنَّ اللهَ عَزَّ وَجَلَّ لَيُحِبُّ الرَّجُلَ مِنْ خَلْقِهِ اِذَا انصَرَفَ مِنْ سُوْقِهِ، فَيَاْخُذُ شَيْئًا فِي كُمَّهِ لِعِيَالِهِ فَيَفْرَحُوْا بِهِ، فَيُبَاهِي اللهُ بِهِ الْمَلَائِكَةَ» (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۱، ص ۴۴۹). هنگام داشتن روابط زناشویی، «اِذَا تَزَوَّجَ الرَّجُلُ الْمَرْأَةَ فَلَا يَجِلُّ لَهُ فَرْجُهَا حَتَّى يَسُوْقَ اِلَيْهَا شَيْئًا ذَرْهَمًا فَمَا فَوْقَهُ اَوْ هَدِيَّةً مِنْ سُوْقٍ اَوْ غَيْرِهِ» (همان، ج ۲۱، ص ۲۵۴). در ایام عید، «اِنَّهُ اهدى اِلَيْهِ فالودج فقال ما هذا قالوا يوم نيروز قال فنيروز اِن قدرتم كل يوم يعني تهادوا و تواصلوا في الله» (بروجردی، ج ۲۲، ص ۸۰۴). مناسبت‌های دینی «وَدُّوا رَحِمَكُمُ اللهُ بَعْدَ انْقِضَاءِ مَجْمَعِكُمْ بِالتَّوَسُّعَةِ عَلَى عِيَالِكُمْ وَ النَّبِّ بِاِخْوَانِكُمْ... وَ هُنُوًا لِاِخْوَانِكُمْ وَ عِيَالِكُمْ مِنْ فَضْلِهِ بِالْبَحْثِ مِنْ جُودِكُمْ وَ بِمَا تَنَالَهُ الْقُدْرَةُ مِنْ اسْتِطَاعَتِكُمْ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۴، ص ۱۱۷) و هنگام بازگشت از مسافرت، «اِذَا رَجَعَ اَحَدُكُمْ مِنْ سَفَرِهِ فَلْيَرْجِعْ اِلَى اَهْلِهِ بِهَدِيَّةٍ، وَ لَوْ لَمْ يَجِدْ اِلَّا اَنْ يُلْقِيَ فِي مِخْلَاتِهِ حَجْرًا اَوْ حُرْمَةً حَطَبٍ، فَاِنَّ ذَلِكُمْ مِمَّا يُعْجِبُهُمْ» (متقی هندی، ج ۶، ح ۱۷۵۰۸، ص ۷۰۸).

استقبال از همسر به هنگام آمدن به خانه یا بدرقه او به هنگام بیرون رفتن، علاوه بر اینکه افزایش‌دهنده مهر و محبت بین آن‌ها است، نشانه احترام زن و شوهر به یکدیگر نیز است. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «حَقُّ الرَّجُلِ عَلَى الْمَرْأَةِ اِنَارَةُ السَّرَاجِ، وَ اِصْلَاحُ الطَّعَامِ، وَ اَنْ تَسْتَقْبَلَهُ عِنْدَ

باب بیتها فترَحَبْ به؛ حق مرد بر زن آن است که چراغ خانه را روشن کند، غذا را آماده کند و هنگام ورود به خانه تا جلوی در به استقبال برود و به او خوش آمد بگوید» (بروجردی، ج ۲۵، ص ۵۰۶).
 صرف اوقات مشترک همسران با یکدیگر؛ رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «جُلُوسُ الْمَرْءِ عِنْدَ عِيَالِهِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنْ اِعْتِكَافٍ فِي مَسْجِدِي هَذِهِ؛ نشستن مرد کنار خانواده‌اش، نزد خدای متعال، از اعتکاف در این مسجد من، دوست داشتنی‌تر است» (ورام، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۱۲۲).
 همچنین سفارش شده که خانواده در هنگام غذا خوردن دورهم جمع شوند (بیهقی، ص ۳۴۳، ج ۴۹۸). از تنها غذا خوردن پرهیز کند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹، ص ۲۲۱، ح ۱۰۶) و به میل و سلیقه همدیگر مخصوصاً زن در نوع غذا احترام بگذارند (همان، ج ۶۲، ص ۲۹۱). به مردان توصیه شده هنگامی که کار بیرون خانه تمام شد سریع به نزد خانواده برگردید (متقی هندی، ج ۵، ح ۱۱۸۹۰، ص ۲۴). در حدیثی پیامبر خدا ﷺ پاداش بازگشت از مسجد به سوی خانواده را، با پاداش حرکت به سوی مسجد، برابر دانسته که نشانگر اهمیت حضور همسران در خانواده می‌باشد (همان، ج ۱۶، ص ۲۷۲، ح ۴۴۴۱۲).

تفریح و مسافرت از اموری است که موجب تقویت نشاط و شادی در جنبه‌های مختلف روحی و روانی انسان‌ها می‌شود. حضرات معصومین علیهم‌السلام اهل مسافرت بودند (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۱، ص ۴۶). همچنین نقل شده است رسول خدا ﷺ همواره وقتی می‌خواست به سفری برود در میان همسرانش قرعه می‌انداخت و قرعه به نام هر کس بیرون می‌شد او را با خود به سفر می‌برد (طباطبایی، ج ۱۵، ص ۹۷).

در قرآن بر تعاون و همکاری در امور خانه تأکید شده است (مائدة، ۲). یکی از بارزترین مصادیق تعاون بر خیر یاری رساندن و همکاری زوجین در اداره امور منزل می‌باشد. اگرچه که تعالیم اسلام، بخشی از اداره امور زندگی را برای اعضای خانواده مخصوصاً زوجین تقسیم کرده است؛ اما کمک همسران در کارهای اختصاصی آن‌ها، نقش مهمی در افزایش محبت و صمیمیت در بین آن‌ها دارد. سیره بزرگان دین بر همین امر بوده است (شهر آشوب، ج ۱، ص ۸۷). در مورد تلاش زن در محیط خانواده آمده است که هر زنی که هفت روز در خانه به همسر خود خدمت کند، خداوند متعال، هفت در دوزخ را بر وی می‌بندد و هشت در بهشت را بر وی می‌گشاید تا از هر کدام خواست وارد شود (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۱۷۲). حتی آب دادن به همسر، از عبادت یک سالی که روزهایش را روزه و شب‌هایش را به قیام گذرانده برتر می‌داند (بروجردی، ج ۲۵، ص ۵۰۸).

مهارت گوش دادن؛ گوش دادن فعال زوجین به صحبت‌های یکدیگر یکی از مهارت‌های مؤثر در تقویت روابط عاطفی آن‌ها می‌باشد. گوش دادن، تنها شنیدن واژه‌ها نیست بلکه بیشتر به معنای فهمیدن درست سخن است. در واقع با گوش دادن فعال به سخنان همسر و سکوت به موقع، محبت خود را در قلب او قرار می‌دهد (حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۴۴۵). مخصوصاً وقتی یکی از زوجین با حرف زدن تخلیه می‌شود و به دنبال کسی است که به درد دل او با دقت گوش بسپارد، او را درک کند و اگر توانست کمکش کند، به همین جهت است که پیامبر خدا ﷺ گوش دادن به صحبت‌های یکدیگر را از مروت و مردانگی می‌داند (پاینده، ح ۲۶۲۵، ص ۷۷۷) و باعث بهره‌مندی از یکدیگر می‌داند. همچنین گوش دادن فعال را در واقع نوعی پرستش گوینده کلام می‌داند (آمدی، ح ۱۵۹۰، ص ۶۷۰) و گوش ندادن به صحبت‌های یکدیگر را مایه از بین رفتن خوبی و برکت می‌داند (پاینده، ح ۲۶۲۷، ص ۷۷۷). بنابراین یکی از مهارت‌های غیرکلامی در ارتباط با همسران این است که موقع صحبت کردن همسر، سکوت کنند، با همه وجود گوش کنند و خود را سرگرم کارهای دیگر نکنند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۲، ص ۱۰۴).

مهارت‌های غیرکلامی کنترل خشم

برای کنترل خشم راهکارهای مختلفی ارائه شده است. یکی از این راهکارها تغییرهای رفتاری در هنگام بروز خشم می‌باشد. تغییر حالت بدن یکی از رفتارهای ساده ولی مؤثر برای کنترل خشم می‌باشد. رسول خدا ﷺ در هنگامی که غضبناک می‌شد، در حالی که ایستاده بود می‌نشست و اگر نشسته بود، به پهلو می‌خوابید تا آرام شود. (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰، ص ۲۷۲). امام صادق علیه السلام نیز فرمودند: «همانا مردی که غضب می‌کند، پس هرگز راضی به داخل شدن در آتش جهنم نشود (یعنی اگر غضب او فرو ننشیند او را به سوی آتش جهنم می‌کشد) پس هر مردی که ایستاده است، فوراً بنشیند و اگر نشسته است بلند شود، که همانا به زودی وسوسه شیطان از آن بیرون برود» (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۵، ص ۳۶۳، ح ۱۹). صورت روی خاک گذاشتن نیز یک راهکار دینی است که هم برای تغییر وضعیت بدن و هم برای توجه و به یادآوری قدرت خداوند انجام می‌شود. پیامبر خدا ﷺ فرمودند: «خشم لکه قرمزی در دل فرزند بنی آدم است. پس هر کس خود را در این حالت دید باید صورت روی خاک بگذارد» (ورام، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۱۲۴).

مدیریت نگاه در هنگام غضب یکی از راهکارهای مناسب جهت کنترل خشم می‌باشد، زوجین در هنگام خشم سعی کنند به یکدیگر نگاه غضب‌آلود نداشته باشند. حضرت علی علیه السلام هنگامی که مالک اشتر را به عنوان زمام‌دار مصر قرارداد یکی از توصیه‌های ایشان به مالک در هنگام خشم، چشم دوختن به آسمان است (همان، ص ۱۴۸). همچنین رسول خدا صلی الله علیه و آله به زنان توصیه می‌کند که به همسران خود نگاه همراه با خشم و ناراحتی نداشته باشند (نوری، ج ۱۴، ص ۲۳۸).

سکوت یکی از ابزارهای فعال جهت کنترل خشم می‌باشد. سکوت و قهقه‌ای است که باعث می‌شود زوجین در هنگام خشم توانمندی شناختی بیشتری پیدا کنند تا با شناخت عوامل اصلی خشم، آن را مدیریت کنند. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «هنگامی که خشمگین شدید سکوت اختیار کنید» (پاینده، ص ۵۶۹، ح ۱۹۷۵). همچنین امام علی علیه السلام فرمودند: «خشم خود را با سکوت دوا کنید» (آمدی، ح ۱۲۱، ص ۸۲). در روابط زوجین نیز به مردان سفارش شده نسبت به اشتباهات همسر خویش که زمینه خشمگین شدن شما را فراهم می‌کند، سکوت کنید. (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۳۹۰). تماس ملایم بدنی زوجین در هنگامی که رفتار خشونت‌آمیز، سبب به وجود آمدن آرامش، محبت و دل بستگی بین آن‌ها خواهد شد (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۵، ص ۳۵۹). رسول خدا صلی الله علیه و آله به زنان توصیه می‌کند در هنگام خشم دستان خود را در دستان همسر خویش قرار دهند (بروردی، ج ۲۵، ص ۴۸۴)؛ زیرا تماس‌های بدنی عواطف مرد را تحریک می‌کند و خشم او را کم می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۶، ص ۱۵۰). آب خوردن (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۲۵، ص ۲۳۷). وضو گرفتن و غسل (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸، ص ۴۰) نیز مواردی هستند که موجب تغییر در وضعیت عاطفی فرد خشمگین می‌شود.

تقویت رفتارهای عاطفی زمینه‌ساز روابط جنسی مطلوب، در تقویت رابطه عاطفی زوجین مؤثر است که عبارت‌اند از:

الف) مهارت آراسته بودن زوجین برای همدیگر؛ یکی از مهم‌ترین مقدمات داشتن روابط جنسی مطلوب همسران این است که زوجین نسبت به یکدیگر آراسته و زینت‌های خویش را برای همسر خود اظهار کنند. امام کاظم علیه السلام فرموده‌اند «التَّهَيُّةُ مِمَّا يَزِيدُ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ فِي عِفَّةِ النِّسَاءِ وَ لَقَدْ تَرَكْتُ نِسَاءَ الْعِفَّةِ بِتَرِكِ أَرْوَاحِهِنَّ التَّهَيُّةُ؛ آراستگی و زینت مرد از جمله چیزهایی است که عفت زن را زیاد می‌کند، همانا زنان از عفت دور شدند چون همسرانشان

آراستگی را ترک کردند» (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۱۲۲). امام صادق علیه السلام آراستگی زن برای شوهر را لازم شمرده و فرموده است: «برای زن شایسته نیست که خود را در پیش همسرش از آرایش و جمال ظاهری دور نگه دارد» (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۲۳). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله یکی از حقوق شوهر را پوشش زیبایی زن دانسته است و فرموده‌اند: «تَلْبَسَ أَحْسَنَ ثِيَابِهَا؛ بر زن است که در برابر شوهر، بهترین لباس خود را بپوشد» (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۵۸). همچنین در آموزه‌های دینی سفارش شده است که مرد باید ظاهر خود را جذّاب و دوست‌داشتنی کند. امامان معصوم علیهم السلام در سیره خود به این مطلب توجه ویژه‌ای داشتند، آن بزرگواران خود را برای همسرانشان آراسته و مرتب می‌کردند و لباس مناسب می‌پوشیدند (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۵، ص ۳۱).

ب) خضاب و رنگ کردن مو و دست؛ یکی از مواردی است که فرد جهت تزیین خود نسبت به همسرش انجام می‌دهد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «برای زن سزاوار نیست که خضاب کردن دست خویش را ترک کند» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۰۹). چنانکه بلند گذاشتن ناخن‌ها (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۳، ص ۱۲۵) و رنگ کردن آن‌ها در روایات تأکید شده است (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۴، ص ۴۶۰). خضاب کردن عاملی مناسب جهت آرامش روانی زن (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۳، ص ۹۹). موجب تقویت محبت به همسر می‌شود (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۸۲).

ج) استعمال بوی خوش؛ رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «من از دنیای شما استعمال بوی خوش را دوست می‌دارم» (همان، ج ۲، ص ۱۴۴). علاقه رسول خدا صلی الله علیه و آله به بوی خوش به حدی بود که پولی که حضرتش برای عطر استفاده می‌کرده بیش از پولی بوده که صرف غذا می‌کردند. در متون دینی سفارش‌های متعددی نسبت به استفاده از عطر و خوشبو بودن در روابط همسران شده است. به زنان توصیه شده تا سعی کنند همیشه خوشبو باشند تا مرد از زن خود لذت ببرد و دل خود را به غیر از همسرش، مشغول ننماید؛ به همین جهت خوشبو بودن را یکی از شاخصه‌های بهترین زنان می‌دانند (طبرسی، ص ۲۰۰). یکی از سفارشات معصومین علیهم السلام به زنان این است که برای همسران خویش خود را خوشبو و از عطر استفاده کنند (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۲۰، ص ۱۵۸)؛ چنانکه حضرت زهرا علیها السلام گران‌بهارترین عطری را که در اختیار داشتند، برای همسرشان حضرت علی علیه السلام استفاده می‌نمودند (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۲۰، ص ۱۵۸). به مردها نیز سفارش شده سعی کنند همیشه خوشبو باشند. امام

کاظم علیه السلام می‌فرماید: «لَا يَتَّبِعِي لِلرَّجُلِ أَنْ يَدَعَ الطَّيِّبَ فِي كُلِّ يَوْمٍ؛ شایسته است که مرد هر روز از بوی خوش استفاده کند» (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۱۴۲).

د) نظیف بودن زوجین برای یکدیگر؛ طهارت و نظافت در هر شرایطی لازم و پسندیده است؛ اما رعایت آن برای زن و شوهر اهمیت بیشتری دارد. از جمله مواردی که در اسلام بر بهداشت و نظافت آن تأکید شده عبارت‌اند از: پاکیزگی بدن (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۱، ص ۲۴۷)، شستن و نظافت لباس‌ها (همان، ج ۵، ص ۷)، کوتاه کردن و شانه زدن مو (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۱، ص ۳۱۰)، مسواک زدن (پاینده، ص ۲۲۷). بنابراین زن و شوهر هر قدر می‌توانند باید برای یکدیگر پاکیزه و نظیف باشند.

روابط عاطفی مطلوب و سلامت جنسی نقش مهمی در استحکام کانون خانواده داشته و همواره در شریعت مقدس اسلام مورد تأکید بوده است (پاشا، ۱۳۸۹، ص ۳). یکی از وظایف شرعی و قانونی همسران این است که همدیگر را در نیازهای جنسی اشباع کنند؛ چراکه یکی از اهداف ازدواج نه تنها از نظر اسلام بلکه بر اساس خواسته فطری انسان برطرف ساختن نیازهای جنسی است. یک رابطه جنسی لذت‌بخش برای زوجین زمانی محقق می‌شود که هریک از آنها نسبت به وظایف خود در حین رابطه جنسی آگاه باشد، از جمله این وظایف دانستن روابط غیرکلامی و به کار بستن آنها است:

الف) روابط غیرکلامی مرد در ارضای میل جنسی همسر بسیار مهم است. زن قبل از روابط جنسی نیاز به به محبت خاص همسرش دارد (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۶۳). رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «هیچ یک از شما به سوی همسرش نباید برود و با او خلوت نکند مگر آن‌که بین آنان بوسه و صحبت عاشقانه رد و بدل گردد» (فیض کاشانی، ج ۳، ص ۱۱۰). شوهر با این فعالیت‌ها زمینه ارضای این نیاز همسرش را فراهم می‌سازد. همچنین امام رضا علیه السلام بر محبت به همسر قبل از رابطه جنسی، تأکید کردند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۵۹، ص ۳۲۷).

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نیز فرمود: «یکی از کارهای که انسان مؤمن انجام می‌دهد و در عین حال بیهوده نیست، معاشقه با همسر خویش می‌باشد» (بروجردی، ج ۲۴، ص ۳۳۴). بنابراین دین مبین اسلام تأکید کرده است که هنگام برقراری ارتباط جنسی و آمیزش، زوجین به روابط غیرکلامی و محبت کردن به همسر توجه کنند و در ارتباط جنسی عجله نکنند (همان، ج ۲۵، ص ۴۲۶).

ب) ارتباط بدنی و رفتارهای مناسب جهت رابطه جنسی با همسر؛ زن باید با آرایش

مناسب، لباس های زیبا و با برطرف کردن موانع تماس بدنی خود را بر شوهرش عرضه کند و علاقه خود را به داشتن روابط جنسی به صورت رفتاری به همسرش نشان دهد (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۲۰، ص ۲۹). از مسائل مهم در روابط جنسی همسران، ابراز آشکار محبت در چهره و رفتار زن است (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۰۰، ص ۲۳۹). در ارضای نیازهای جنسی همسر هر خودنمایی و جلوه‌گری برای زن مطلوب است (همان، ج ۲۰، ص ۱۲۰).

بحث و نتیجه گیری

منابع اسلامی که بر پایه شناخت و تحلیلی ژرف از ساحت و ابعاد وجودی انسان به ویژه زوجین شکل گرفته، الگوها و رفتارهای غیرکلامی متعددی جهت تأمین نیازهای عاطفی همسران ارائه نموده است، و این تأکیدی است بر اهمیت نشانه‌های غیرکلامی در ارتباط میان فردی به ویژه زوجین که هدف آن ایجاد آرامش، محبت، تقویت روابط عاطفی و توجه به نیازهای یکدیگر می‌باشد. یافته‌های پژوهش نشان داد راهکارهای غیرکلامی مؤثر در تأمین نیازهای عاطفی همسران با توجه به منابع اسلامی عبارت‌اند از چهره بشاش، تبسم، همنشینی و صمیمیت بدنی و بصری، هدیه دادن، استقبال از همسر، تفریح و مسافرت، کمک در کارهای خانه، گوش دادن فعال، آراستگی، کنترل خشم و بایسته‌های غیرکلامی در رابطه جنسی همسران.

یافته‌های این پژوهش با بسیاری از پژوهش‌هایی که به روابط عاطفی زوجین در خانواده پرداختند، همسو است. به عنوان نمونه سالاری فر (۱۳۹۳) در پژوهشی زوج درمانی شناختی رفتاری مبتنی بر متون اسلامی را طراحی کرد و در آن به روابط عاطفی زوجین توجه کرد. دولتخواه (۱۳۹۲) در ساخت پرسشنامه روابط زوجین به رابطه عاطفی زوجین در آموزه‌های اسلامی توجه کرد. محققیان و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی نقش ارتباط غیرکلامی در تقویت بنیان خانواده از منظر اهل بیت علیهم‌السلام را نشان داد. جوادی و همکاران مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی در بستر ارزش‌های دینی برای افزایش رضامندی زوجین را نشان داد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده بسته آموزشی روابط غیرکلامی زوجین با رویکرد اسلامی طراحی شود و اثر بخشی آن بر بهبود عملکرد خانواده و رضایت زناشویی ارزیابی شود.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی (۱۳۸۷)، قم: امیرالمؤمنین علیه السلام.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳ق)، *من لایحضره الفقیه*، چاپ دوم، قم: انتشارات اسلامی.
- ابن شهر آشوب، محمد بن علی، *المناقب*، مؤسسه تحقیقات و نشر معارف اهل البیت.
- ابن فارس، أحمد (۱۴۰۴ق)، *معجم مقاییس اللغة*، قم: انتشارات مکتب الاعلام الاسلامی.
- اچ السون، دیوید، جاندفین، ایمی کی السون (۱۳۹۰)، *مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد*، مترجمان احمدرضا بحیرایی، نادر فتحی، چاپ دوم، تهران: روانشناسی هنر.
- افروز، غلامعلی (۱۳۸۹)، *روان‌شناسی رابطه‌ها*، تهران: دانشگاه تهران.
- امیر حسینی، خسرو (۱۳۹۶)، *مهارت برقراری ارتباط اثر بخش*، چاپ اول، تهران: انجمن اولیا و مربیان.
- آذربایجانی، مسعود و جمعی از مؤلفان (۱۳۹۳)، *روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، چاپ پنجم، قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
- آرگیل، مارکل (۱۳۸۲)، *روان‌شناسی شادی*، ترجمه مسعود گوهری انارکی، حمید طاهر نشاط دوست، حسن پالاهنگ و فاطمه بهرامی، اصفهان: جهاد دانشگاهی.
- شهدهخت، آزادی، سهامی، سوسن، قهرمانی، زهرا، قلی‌پور، گلناز (۱۳۸۹)، «ارزیابی عوامل اجتماعی زمینه‌ساز طلاق عاطفی در میان کارکنان شرکت بهره‌برداری نفت گچساران»، *فصلنامه زن و بهداشت*، شماره ۳، ص ۱۰۱ تا ۱۱۷.
- آقای، اصغر، «مشکلات ارتباطی خانواده و تأثیر آن بر بهداشت روان»، *ماهنامه پیوند*، شماره ۲۵۵، ص ۹۲-۹۹.
- بروجدی، آقا حسین (۱۳۸۰)، *جامع احادیث الشیعه*، چاپ اول، تهران: فرهنگ سبز.
- بستان، حسین (۱۳۹۲)، *گامی به سوی علم دینی*، چاپ دوم، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- پاترسون، جوالن، ویلیامز، لی، تاد، ام، ادوارد شامو، لاری، کراف-گراندر، کولدی و اسپرنکل، دوگلاس (۱۳۹۷)، *مهارت‌های پایه در خانواده درمانی: از مصاحبه اولیه تا خاتمه*، ترجمه علی نیلوفری، تهران: نسل فردا.
- پاشا، هاجر، بختیاری، افسانه، «ارزیابی روابط عاطفی و سلامت جنسی زوجین از دیدگاه قرآن و روایات»، *نشریه اسلام و سلامت*، دوره ۴، شماره ۱.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۳۶۶ش)، *تصنیف غرر الحکم و درر الکلم*، قم: انتشارات دفتر تبلیغات.
- حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق)، *تحف العقول*، چاپ دوم، قم: انتشارات جامعه مدرسین.
- حیدری، حسن، ثنایی ذاکر، باقر، نوایی نژاد، شکوه، دلاور، علی (۱۳۸۸)، «اثر بخشی گفت‌وگوی مؤثر بر کاهش تعارضات زناشویی»، *مجله اندیشه و رفتار*، سال چهارم، شماره ۱۴.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۸۳)، *مفردات ألفاظ القرآن*، ترجمه غلامرضا خسروی حسینی، تهران: مرتضوی.

- ساروخانی، باقر (۱۳۸۳)، *مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده*، تهران: سروش.
- سالاری فر، محمدرضا (۱۳۹۷)، *خانواده در نگرش اسلام و روان شناسی*، چاپ ششم، قم: حوزه و دانشگاه.
- شراد، میلر (۱۳۹۱)، *آموزش مهارت های ارتباط زناشویی*، مترجم بهاری، فرشاد، چاپ دوم، تهران: رشد.
- شرفی، محمد رضا (۱۳۸۳)، *خانواده متعادل*، تهران: انجمن اولیاء مربیان.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۴۱۷ق)، *المیزان فی التفسیر القرآن*، قم: انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۴)، *ترجمه تفسیر المیزان*، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه ی مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲ق)، *مکارم الأخلاق*، چاپ چهارم، قم: الشریف الرضی.
- حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۱۴ق)، *هدایة الأئمة إلى أحكام الأئمة علیهم السلام*، چاپ اول، مشهد: آستانة الرضویة المقدسة، مجمع البحوث الإسلامیة.
- عاطف وحید، محمد کاظم، محمدپور، احمد رضا، لواسانی، فهیمه (۱۳۹۰)، *مدیریت تعارض همسران*، چاپ ششم، مشهد: آهنگ قلم.
- فقیهی، علی نقی (۱۳۸۶)، «آموزش های روان شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیر روانی و تربیتی آن بر همسران»، *دوفصلنامه تربیتی اسلامی*، شماره ۳۹ و ۴۰ ص ۷۸-۵۹.
- فقیهی، علی نقی، (۱۳۹۲)، «نگاه تربیتی به روابط عاطفی زوجین در آموزه های دینی»، *دوفصلنامه علمی - پژوهشی تربیت اسلامی*، زمستان ۱۳۹۲، صص ۷۵-۱۰۱.
- فیض کاشانی، محمد محسن (۱۴۰۶ق)، *الوافی*، چاپ اول، اصفهان: انتشارات کتابخانه امام امیر المؤمنین علی علیه السلام.
- کرمی، صدیقه (۱۳۹۸)، «ارتباط کلامی و غیرکلامی در خانواده از منظر قرآن کریم و روایات»، *پژوهشنامه معارف قرآنی (آفاق دین)*، سال دهم، شماره ۳۹.
- کریمی، عبد العظیم (۱۳۹۱)، *تعلیم و تربیت نامرئی*، چاپ چهارم، تهران: عابد.
- کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷ق)، *الکافی*، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- متقی، علی بن حسام الدین (۱۳۸۶)، *کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال*، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- متیومک، پاتریک فنینگ (۱۳۹۱)، *مهارت های زندگی زناشویی*، مترجم شهرام محمد خانی، چاپ دوم، تهران: ورا ی دانش.
- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ق)، *بحار الأنوار*، بیروت: دار إحياء التراث.
- محققیان، زهرا، کریمی، حدیثه، پهلوان نژاد، لیلیا (۱۳۹۶)، «نقش ارتباط های غیرکلامی در تقویت بنیان خانواده از منظر اهل بیت علیهم السلام»، *مشکوه*، دوره ۳۶، شماره ۴، صص ۱۰۶-۱۲۵.
- مطهری، مرتضی (۱۳۹۹)، *تعلیم و تربیت از نظر اسلام*، قم: صدرا.
- معین، محمد (۱۳۹۱)، *فرهنگ فارسی*، چاپ بیست ششم، تهران: امیرکبیر.
- نوابی نژاد، شکوه، ملک، انسیه (۱۳۸۹)، «اثر بخشی آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر بر بهبود روابط

زناشویی زنان»، *اندیشه و رفتار*، دوره ۴، شماره ۱۶، ص ۷-۱۶.

- موسوی، سیده فاطمه و قلی نسب قوجه بیگلو، رقیه (۱۳۹۸)، «نقش حمایت عاطفی و خودتعیین‌گری در پیش‌بینی تعارضات زناشویی زنان متأهل، *مطالعات زن و خانواده*، ۱۷ (پیاپی ۱۳)، ص ۵۱-۷۱.
- نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام.
- پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲ش)، *نهج الفصاحه*، سخنان پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم، چاپ چهارم، تهران: دنیای دانش.
- ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی (۱۴۱۰ق)، *مجموعه ورام*، قم: مکتبه فقیه.
- Laur, Rober H., & Laur, Jeanette c. (2007), *Marriage & Family: The Quest for Intimacy*, New York: McGraw Hill
- Olson, David H, & Defrain, John (2006), *marriage and families*, New York: McGraw Hill
- Young, L. L., & Young, M. E. (1998), *Counseling and Therapy for Couples*, Brook/ Cole Publishing Company.
- Weeks. G.R. and Treat, S.R. (2001), *Couples in Treatment: techniques and approaches for effective practice*, (2nd Ed.), Brunner-Routledge. Taylor & Francis Group. USA.