

پرورش همدلی روابط بین زوجین در الگوگیری از سیره حضرت خدیجه سلام الله علیها

نویسنده: منیره کاظمی پور مهرجردی^۱

چکیده

در دنیای پرسرعت امروز، همدلی به عنوان یک مهارت اجتماعی کلیدی شناخته می‌شود که نقشی حیاتی در ارتقای کیفیت روابط بین فردی و محیط‌های کاری دارد. این مقاله به بررسی راهکارهای عملی برای تقویت همدلی در زندگی روزمره می‌پردازد. ابتدا به تعریف و اهمیت همدلی پرداخته و سپس راهکارهایی برای آموزش و پرورش همدلی در محیط‌های آموزشی، کاری و روابط بین فردی ارائه می‌دهد. در محیط‌های آموزشی، برگزاری کارگاه‌های آموزشی و استفاده از کتاب‌ها و منابع آموزشی می‌تواند به دانش‌آموزان و معلمان کمک می‌کند تا مفهوم همدلی را بهتر درک کنند و آن را در زندگی روزمره به کار گیرند. در محیط‌های کاری، برگزاری جلسات تمرینی و ایجاد محیطی مثبت که همدلی را تشویق کند، می‌تواند به افزایش رضایت شغلی و کاهش تنش‌ها کمک کند. همچنین، در روابط بین فردی، تمرین گوش دادن فعال و ارتباطات باز و صادقانه می‌تواند به بهبود کیفیت روابط خانوادگی و دوستانه منجر شود. این مقاله در نهایت به مزایای تقویت همدلی اشاره کرده و نتیجه‌گیری می‌کند که با اجرای این راهکارهای عملی، می‌توان به تقویت این مهارت در جامعه کمک کرده و محیط‌های مثبت‌تری ایجاد نمود. این مقاله با هدف ارائه راهکارهای عملی و قابل اجرا برای تقویت همدلی، به دنبال ایجاد تغییرات مثبت در رفتارهای اجتماعی و فردی است.

کلیدواژه‌ها: همدلی، روابط بین زوجین، الگو، سیره حضرت خدیجه سلام الله علیها

مقدمه:

روابط بین زن و مرد در خانواده عمیق ترین طولانی ترین و بیشترین رابطه بین دو انسان و رکن زندگی زناشویی است. ارتباط فرایندی است که در آن اطلاعات، معانی و احساسات از راه پیام های کلامی و غیر کلامی با دیگران در میان گذاشته می شود. (نک، هارچی اون و همکاران/مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۲۱) رابطه خوشایند و آرام بخش زن و شوهر نه تنها مناسب ترین بستر رشد تعالی شخصیت آن را فراهم می نماید بلکه چنین رابطه ای از نیازهای ضروری فرزندان است. (نک، قم برگرفته از مقاله مهارت های کلامی بین همسران) و به نوبه خود در رشد و تعالی آن هاموثر است. همدلی زناشویی بخش

بنیادی در ساخت رابطه زناشویی به شمار می رود. در همدلی توانایی احساس و شناختی حالت های روانی عواطف انگیزه های افراد و نحوه پاسخ دهی مناسب به آن هیجان توصیف می شود. هرگاه فردی واجد ویژگی های فردی و اجتماعی شاخص بود باشد انسان ها منش و روش وی را فراخور خود قرار داده و از آن بهره می برند مکتب انسان ساز اسلام همواره چهره های سرشناس و درخشانی از زنان مسلمان را الگوی جامعه قرار داده است که هر یک باب از جان و مال و هستی خویش در پاسداری از دین خدا و رسولش حماسه آفرین بوده اند با سیر در زندگی حضرت خدیجه (س) در می یابیم برای هر رفتاری در زندگی راه رسم مطابق با دین مبین اسلام پیش روی ما قرار داده شده که با مراجعه و مطالعه زندگی شناخت راه درست زندگی نایل شویم. (زندگی و سیره حضرت خدیجه (س) ص ۴) حضرت خدیجه (س) فضیلت های پسندیده ای از جمله سخاوت، کرامت، ایثار و عفت رادار بودند. (خدیجه (س) مروارید حجاز ص ۴۷) و طاهره (خدیجه مروارید حجاز ص ۶)، امراه عاقله (خدیجه مروارید حجاز ص ۵۷)، کبری (حضرت خدیجه (س) همسر پیامبر (ص) ص ۲۹) از جمله القاب ایشان است. وجود مبارک ایشان چنان جایگاه بالایی دارد که حضرت امام باقر (ع) از پیامبر اکرم (ص) در منزلت ایشان نقل می کند: ... جبرئیل (ع) به پیامبر اکرم (ص) گفت: از طرف خداوند و من به حضرت خدیجه (س) سلام برسان. (خدیجه (س) مروارید حجاز ص ۵۶). مقالات زیادی از جمله (راهکارهای اجرایی ایجاد همدلی در خانواده از منظر قرآن و معصومین نوشته: حسین فرخی، وحید مصطفی پور) و (آثار همدلی در خانواده با تاکید بر آثار علامه مصباح یزدی (ره) نوشته: مهدی ملکی) و همچنین کتاب (مهارت های زناشویی بانگش به منابع اسلامی، دکتر محمد رضا سالاری فرد) به آموزش مهارت های همدلی پرداخته ولی هیچ کدام همدلی را از دیدگاه سیره حضرت خدیجه (س) بررسی نکرده است. ما سعی داریم در این مقاله با بررسی سیره ی حضرت خدیجه (س) به همدلی پایداری دست یابیم تا بتوانیم همدلی رادر ارتباطات بین زوجین پرورش دهیم. حال در این نوشته سعی داریم بررسی کنیم چه رفتارهای میان این زوج اسطوره ای باعث همدلی و صمیمیت می شود؟ چگونه می توان همدلی را میان زوجین با الگوگیری از سیره ی حضرت خدیجه (س) ایجاد کرد؟ در این مقاله با آشکارسازی لحظه ای از زندگی همدلانه پیامبر (ص) و حضرت خدیجه (س) می توان برای پرورش همدلی راهکار یافت بنابراین ضرورت ایجاد می کند تا با الگوگیری از حضرت خدیجه (س) خانواده ها را به سمت درک احساسات و همدلی سوق دهیم و زندگی را سرشار از لذت همدلانه کنیم.

مفهوم شناسی :

همدلی در لغت به معنای یک رای و اندیشه متفق متحد بودن و همچنین صمیمی بودن معنا شده است در فرهنگ لغت برای مفهوم لغت همدلی گفته شده است که همدلی را به همدل بودن صمیمیت و یکدلی معنا کرده و آن که از فرد از نظر روحی و عاطفی با کسی توافق و همفکری داشته باشد. راغب در المفردات درباره همدلی می گوید: پیوند دلی و انس شدید. (آثار همدلی در خانواده با تاکید بر آثار علامه مصباح یزدی (ره) ص ۱۲۵)

تعاریف زیادی از همدلی ارائه شده اما در اکثر آنها سه عنصر اصلی وجود دارد ۱- پاسخ دادن اثرگذار به دیگران که معمولاً مستلزم آن است که فرد در حالت عاطفی شخص دیگر سهیم شود ۲- توانایی شناختی دیدن دنیا از نگاه دیگران ۳- تنظیم هیجانی همدلی تجربه عاطفی است که به موجب آن انسان خود را با آنچه می بیند یکسان می پندارد و از این طریق در احساسات، خواسته ها، ایده ها، کنش ها و در کل حرکات و حالات موضوع دیده شده سهیم می شود. در واقع همدلی یعنی داشتن احساس قلبی مشابه با یک فرد معین و درک احساس قلبی آن فرد به شکلی که عواطف و احساس درونی او درک شود. چراکه همدلی یک عمل لازم حمایتی برای افراد به حساب می آید و به آنان کمک کند تا مراحل بحرانی زندگی را به خوبی بگذرانند. (آثار همدلی در خانواده

باتاکیدبر اثر علامه مصباح یزدی (ره) ص ۱۲۶) به بیان ساده همدلی عبارت است از نشان دادن دلسوزی، توانایی فهم هیجان افراد دیگر و راه افتادن با کفش او. و بروز دادن حس همدلی یکی از مهارت های پیچیده در زندگی است که جنبه اکتسابی دارد و در هر سنی می توان آن را آموخت. (بررسی اهمیت پرورش همدلی و کار آفرینی در دانش آموزان مقطع ابتدائی ص ۱۰)

روابط به تعاملات و پیوندهای عاطفی میان دو یا چند فرد اطلاق می شود. این مفهوم شامل وابستگی، ارتباط و تبادل اطلاعات است. انواع روابط شامل روابط عاطفی (مانند عشق و دوستی)، اجتماعی (دوستی ها و تعاملات روزمره)، خانوادگی (پیوندهای خونی) و کاری (تعاملات در محیط کار) می باشد. ویژگی های روابط سالم شامل: اعتماد، احترام متقابل، حمایت عاطفی و ارتباط مؤثر است. رابطه بین زوجین یکی از پیچیده ترین و مهم ترین نوع روابط انسانی است که بر سلامت عاطفی و اجتماعی افراد تأثیرگذار است. این رابطه نیازمند ارتباط مؤثر، اعتماد و احترام متقابل است. برای تقویت این رابطه، زوجین باید به ابراز قدردانی، گفت وگوهای صمیمانه و وقت گذاری مشترک توجه کنند. همچنین، شناسایی زبان عشق یکدیگر و تمرین های صمیمیت می تواند به بهبود کیفیت رابطه کمک کند. در نهایت، تلاش برای حل مشکلات به جای دعوا و تحقیر نیز از عوامل کلیدی در حفظ سلامت این رابطه است.

زوجین، زن و مردی که با رعایت مقررات قانونی و شرعی برای زندگی مشترک و روابط زناشویی و ایجاد خانواده با همدیگر ازدواج کرده باشند زوجان یا زوجین گفته می شود. <https://zas.kowsarblog>

ایجاد همدلی :

همدلی یکی از مهمترین و پیچیده ترین مهارت های اجتماعی و روانشناختی است که شامل توانایی درک و تجربه احساسات و شرایط دیگران می شود. این توانایی به ما کمک می کند تا ارتباطات انسانی موثرتری داشته باشیم و به بهبود روابط بین فردی، افزایش همکاری و کاهش تنش ها کمک می کند.

سطوح اصلی همدلی:

همدلی، یکی از نشانه های درک متقابل است. بروز همدلی و درک آن توسط مخاطب، کمک می کند که ارتباط بهتری میان طرفین شکل بگیرد و این همدلی است که در توازن با سخگیری اثربحشی مدیریت را بالا می برد. خانم کیم اسکات در کتاب عالی "صراحت تمام عیار" به همدلی تحت عنوان توجه شخصی (ترجمه ی caring personally) اشاره می کند. در این مسیر سه سطح از همدلی قابل تعریف است. (نک، پوینده دهکده جهانی، وبلاگ رفتار سازمانی)

۱. همدلی شناختی:

همدلی شناختی به توانایی ما در درک دیدگاه و احساسات دیگران اشاره دارد. این نوع از همدلی به ما کمک محیط های کاری و آموزشی مهم است زیرا به افراد کمک می کند تا با دیدگاه های مختلف آشنا شوند و بتوانند تصمیمات بهتری بگیرند.

۲. همدلی احساسی:

همدلی احساسی به توانایی ما در تجربه و احساس همان احساساتی که دیگران تجربه می‌کنند اشاره دارد. این نوع از همدلی به ما امکان می‌دهد تا با دیگران در سطح احساسی ارتباط برقرار کنیم و نشان دهیم که واقعاً متوجه و همدرد احساسات آن‌ها هستیم. این توانایی در روابط شخصی و دوستانه بسیار مهم است زیرا به ایجاد ارتباطات عمیق‌تر و صمیمی‌تر کمک می‌کند.

۳. پاسخ همدلانه:

پاسخ همدلانه به توانایی ما در نشان دادن واکنش‌های مناسب به احساسات دیگران اشاره دارد. این شامل ارائه حمایت، اطمینان‌بخشی و کمک به دیگران در مواقع نیاز می‌شود. این نوع از همدلی به ما کمک می‌کند تا به‌طور فعال به دیگران کمک کنیم و احساسات مثبت را تقویت کنیم.

اهمیت همدلی:

همدلی نقش مهمی در ایجاد و تقویت روابط بین‌فردی دارد. این مهارت به ما کمک می‌کند تا با دیگران ارتباطات موثرتری برقرار کنیم، اختلافات را کاهش دهیم و محیط‌های مثبت‌تری ایجاد کنیم. در محیط‌های کاری، همدلی می‌تواند به بهبود همکاری، افزایش رضایت شغلی و کاهش تنش‌ها کمک کند. در محیط‌های آموزشی، همدلی بین دانش‌آموزان و معلمان می‌تواند به بهبود فرآیند یادگیری و کاهش مشکلات رفتاری کمک کند.

راهکارهای همدلی:

۱. گوش دادن فعال: با دقت گوش دادن به دیگران و نشان دادن اینکه واقعاً متوجه آن‌ها هستید.
۲. پرسیدن سوالات باز: سوالاتی بپرسید که به فرد دیگر امکان می‌دهد احساسات و تجربیات خود را بیان کند.
۳. تأیید و تشویق: با گفتن جملاتی مانند "می‌فهمم چقدر این موضوع برای شما سخت بوده" نشان دهید که درک می‌کنید.
۴. نشان دادن حمایت: ارائه کمک و حمایت به دیگران در مواقع نیاز.

۱- گوش دادن فعال:

مهارت خوب گوش دادن یکی از مهم‌ترین مهارت‌های همسرمداری است که کمتر مورد توجه همسران واقع می‌شود در حالی که برقراری ارتباط موثر در گفتگو معلول این مهارت است زیرا تا شنونده ای نباشد اصلاً گفتنی رخ نخواهد داد. (نقش مهارت گوش دادن در حفظ صمیمیت همسران با تأکید بر آیات و روایات، چکیده)

۱-۱- توجه کردن:

شنونده باید در هنگام سخن گفتن گوینده سکوت اختیار کند و از قطع کردن کلام او پرهیز نماید اما باید به این نکته نیز توجه داشت که سکوت کردن به معنای بی توجهی به کلام گوینده نیست بلکه منظور سکوتی است که همراه با دقت و توجه و به منظور درک و فهم بهتر کلام گوینده باشد شنیدنی که بدون توجه باشد ثمری ندارد در ارتباط بین زوجین اگر زن به سخنان همسرش توجه کند نسبت به نیازهای همسرش اطلاع پیدا می کند و در نتیجه آن را در حد توان و وظیفه اش تامین می کند.

زن و شوهری که با اهداف گوناگون از جمله ابراز عشق و محبت همدلی حل مشکلات و مشاوره با یکدیگر گفتگو می کنند باید این نکته را فراموش نکنند که بدون توجه کردن به طرف مقابل نمی توانند به این اهداف دست یابند (نقش مهارت گوش دادن در حفظ صمیمیت همسران با تاکید بر آیات و روایات ص ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵) در زندگی پیامبر (ص) و حضرت خدیجه (س) توجه به صورت پررنگ نمود پیدا کرده بود چرا که این هشام می نویسد: حضرت خدیجه (س) به پیامبر (ص) ایمان آورد، گفتارش را تصدیق کرد و او را یاری داد. خداوند به وسیله او به پیامبرش (ص) آرامش داد، به نحوی که هیچ خبر ناراحت کننده ای را نمی شنیدند مگر اینکه خداوند به وسیله حضرت خدیجه (س) گشایشی برای ایشان ایجاد می کرد. (خدیجه (س) مروارید حجاز ص ۸۸) بنابراین حضرت خدیجه (س) در تمام زندگی همدلانه شان با پیامبر (ص) متوجه وجود مبارک حضرت (ص) بودند.

۱-۲- تایید و تشویق:

یکی از شیرینی های ازدواج این است که زوجین مورد تحسین یکدیگر قرار بگیرند تحسین همسر به صورت کلامی بهترین روش منتقل کردن انرژی مثبت است زوجین باید کوچک ترین خوبی ها را در وجود یا ظاهر همدیگر ببینند و او را تحسین کنند و بدین صورت به همدیگر وابسته شوند. (نک ،سایت بیتوته) با سیری در سیره حضرت خدیجه (س) این مصداق به صورت جذاب دیده می شود گاهی حضرت خدیجه در کوچه های مکه به دنبال پیغمبر (ص) می گشت و می گفت کیست که جای پیغمبر خاتم (ص) را به من نشان دهد کیست که بهار من را پیدا کند . گاهی می دید رسول خدا (ص) پشت سنگی نشسته و خون از پای مبارکش جاری است با سنگ و چوب می زدند اما او این زخم ها را می بست و مرهم می گذاشت وقتی پیامبر به غار حرا می رفت این همسر فداکار آن راه طولانی را هر روز طی می کرد و برای حضرت غذا می آورد این شجاعت حضرت خدیجه (س) است که به عنوان یکی از خصوصیات آن بانوی بزرگوار مدافع در جایی که همه نه می گفتند ایشان آری گفت و پای آن ایستاد. (مقاله فضایل حضرت خدیجه (س) ص ۹) و هر چند که خود ایشان به علت حمایت گری پیامبر (ص) مورد بی مهری فراوان قرار می گرفتند اما همواره حضرت (ص) را به ادامه راه تشویق می کردند .

۱-۳- ابراز همدلی:

شنونده باید به عنوان شریک گوینده در شکل گیری یک گفتگوی خوب و جهت دار تلاش کند این شنونده است که با واکنش نشان دادن در مقابل سخن گوینده جهت و محتوای گفتگو را مشخص می کند شنونده گوینده را

چشم به قامت ایشان می دوخت تا از نظرش ناپدید می شد و گاه خود نیز برای سرکشی و رساندن آب و غذا به ایشان نزد آن حضرت می رفت و گاهی برای مراقبت از ایشان افرادی را می گمارد . (خدیجه (س) همسر پیامبر(ص)، اسطوره ایثار و مقاومت ص ۱۲۰، ۱۲۱) پس برای یک زندگی همدلانه می توان درک دقیق و کاملی از همسر خود داشت.

۳-۲- درک موقعیت پدیدار شدن احساسات :

همسران برای این که بخواهند درک خود را بالا ببرند باید بتوانند موقعیت شناسی کنند و اگر زن یا مرد خود را جای همسرش بگذارد و بگوید اگر من موقعیت او را داشتم چه می کردم ، می تواند به درک موقعیت برسد و باین درک متقابل به پدیدار شدن احساسات کمک کند . (مهارت های زناشویی بانگرش به منابع اسلامی ص ۶۳) تفاهم و هم زبانی اوج همدلی است هرچند که همدلی به معنای وحدت در عقیده و هدف در میان گروه های مختلف انسانی است و این به تنهایی می تواند افراد غیرمتعارف، متضاد و متناقض را در کنار هم گرد آورد و پیوند زند اما باید توجه داشت که زوجین می تواند فراتر از همدلی به همزبانی نیز برسند . (نک سایت پژوهی ، برگرفته از مقاله اصول قرانی همدلی و همزبانی) و حضرت خدیجه(س) توانسته بود موقعیت را درک کند با توجه به سیره حضرت خدیجه(س) می توان اوج هم زبانی و تفاهم را زمانی اشاره کرد که: به دلیل خشکسالی و قحطی حجاز شرایط سختی برای مردم حجاز حاصل شد در آن زمان حضرت محمد (ص) از عمویش ابوطالب خواست تا سرپرستی علی را به عهده بگیرد در این جا حضرت خدیجه(س) هیچ شکایتی نکرد و حتی اوج تفاهمی که داشت سرپرستی و حتی مربیگری رو برای حضرت علی(ع) قبول کرد و او را به عنوان فرزند خود پذیرفت. این یکی از افتخارات حضرت خدیجه (س) است که نامش در دفتر آفرینش به عنوان مربی حضرت علی و مادر دوم آن حضرت ثبت گردید . (خدیجه (س) همسر پیامبر(ص) اسطوره ایثار و مقاومت ص ۱۶۰، ۱۶۱) همچنین در زمان سختی دوران شعب ابی طالب هرگز از محمد گلایه نکرد و احساسات پاک و صمیمی خود را به پیامبر(ص) و اصحاب ایشان از سوی دشمنان اسلام تحت آزارهای جسمی و روانی قرار داشتند که خدیجه (س) با آرامش بخشی و همدلی خود این وضعیت را قابل تحمل می نمود. قحطی و خشک سالی و پس از آن ماجرای محاصره تحریم اقتصادی از طرف قریش و هم پیمانی آن که مدت سه تا چهار سال به طول انجامید حضرت خدیجه(س) همه اموال خود را برای حفظ اسلام و پیامبر(ص) و کمک به محاصره شدگان در شبهه ابی طالب در نهایت ایثار و مقاومت به مصرف رسانید . (نک، کتاب سرور زنان ام مومنین ص ۷۹).

پس می توان گفت در روابط زناشویی با به وجود آمدن همدلی و درک احساسات بین زن و شوهر ، آن ها توانسته اند جایگاه یکدیگر را درک کنند .

۴-۲- نحوه انتقال درک همدلانه:

انتقال احساسات یکی از روشهای همدلانه است که زن و شوهر در جریان زندگی مشترک می توانند بیاموزند و اینکه احساس زن در انجام افعال و برخورد چگونه است یا مرد در مقابل چه عکس العملی دارد به گونه ای باید باشد که زن و مرد آموزش ببینند و آن را به یکدیگر منتقل نمایند . (مهارت های زناشویی بانگرش به منابع اسلامی ص ۶۵) همچنان که در دوران بعثت پیامبر اکرم (ص) مشرکان با سخنان توهین آمیز و اعمال وقیحانه پیامبر را ناراحت می کردند حضرت خدیجه (س) با درک عمیق و روحانی که داشت از ایشان دل جویی می کرد و با کلمات شفاف بخش بر دردهای ایشان مرهم می گذاشت . (خدیجه(س) مروارید حجاز ص ۸۴) زن و

شوهر با درک همدلانه و احساسی که دارند می توانند به یک جایگاه والای انسانی برسند و به رشد و تعالی خانواده کمک کنند خدیجه(س) همدلی را انتقال می داد و پیامبر(ص) به خوبی آن را احساس می کرد.

۳- بیان احساسات به طور شفاف :

در میان ارتباطات موجود در خانواده ، ارتباط کلامی بیشترین درصد را به خود اختصاص می دهد و با استحکام خانواده رابطه مستقیم دارد و علاوه بر داشتن گوش فعال در ارتباط همدلانه همسران باید بتوانند احساسات خود را به طور شفاف بیان کنند تا دچار کدورت و ناراحتی نشوند بیان احساسات بهترین راه در پرورش همدلی بین زوجین می باشد و این که زوجین با درک صحیحی از احساسات خود همدلی را افزایش می دهند. (مهارت های زناشویی بانگرس به منابع اسلامی ص ۶۰)

اضطراب و فشارهای ناشی از دریافت وحی بر رسول اعظم (ص) بسیار شدید بود این مسئولیت خطیر الهی و امتحان عظمی به حدی بود که پیامبر اکرم (ص) پس از دریافت وحی به شدت می لرزید و از خدیجه (س) می خواست که او را با لباس گرم بپوشاند به علاوه هدایت و ارشاد مردمی که سال ها جهل و بت پرستی و خرافات ذهن آن را متحجر کرده بود امری بسیار دشوار و حتی محال می نمود پیامبر (ص) باید فشارهای مضاعفی را از سوی دشمنان و جان فریب خورده تحمل می نمود غم از دست دادن فرزندان به ویژه قاسم فرزند اول حضرت رسول (ص) و شنیدن طعنه های سرزنش کنندگان که پیامبر (ص) را می خواندند از دیگر ناراحتی ها و اراده بر وجود مبارک حضرت رسول اکرم (ص) است در این میان فشارها و سختی ها و استیضاح ها و آزارها خدیجه (س) نه تنها به عنوان یک همسر بلکه به عنوان کسی که می توانست رسول الله (ص) را درک کند همراه و همدل پیامبر (ص) بود و استقامت می نمود به راستی فقط او می توانست پیامبر (ص) را با آن روح بزرگ دریابد و رسول الله (ص) در هیچ کجا آرام نمی گرفت مگر در کنار خدیجه طاهره (س) و این آرامش نه جسمانی و نه زمینی بلکه روحانی بود و آسمانی و روزی الهی خدیجه (س) این چنین بود که به انتظار خاتم الانبیا (ص) می نشست تا بیاید و گرد و غبار آلودگی را از لباس آن حضرت (ص) بزداید. زمانی که بر سر مبارک پیامبر (ص) شکم شتر را انداختند چون خدیجه (س) را می دید که با یک دریا محبت پیش آمده و گرد و غبار زنگارهای را که بر او روی مره الله از این همه جفا و جاهلیت نشسته می تکاند به این معنا بود، که اگر هیچ کس یار و غمگسارت نیست من هستم و همراه توام و اولین ایمان آورنده به تو هستم او بهترین پشتیبان معنوی پیامبر (ص) بود و بهترین تعبیری که می توان کرد این است که از خدیجه (س) دل آرام پیامبر (ص) بود و پیامبر اکرم (ص) با او آرام می گرفت (نک، کتاب سرور زنان جهان ام المؤمنین حضرت خدیجه (س) صفحه ۷۹)

۴- تعاون باهم در حل مسائل:

وقتی همدلی در خانواده و زوجین صورت گرفته باشد فرد هم توان خود را به کار می گیرد تا در حل مسائل خود رایاری برساند. یکی از این یاری رساندن ثروت و مالی است که هر کدام از زوجین با خود به زندگی می آورند در زندگی امروزه که با تورم اقتصادی وجود دارد زوجین باید در حل مسائل و مشکلات خود به یکدیگر کمک کنند و نقش حمایتی خود را ایفا کنند با توجه به اینکه سیره حضرت خدیجه (س) سرشار از این ایثارها و بخشش های متوالی و با توجه به ثروت فراوان حضرت ایشان با تاسی به پیامبر (ص) در پشت اهداف اسلام شرکت می کرد حضرت خدیجه بر دردهای حضرت محمد (ص) مرهم بود و در ناملایمات زندگی کمک کار و همراه ایشان بود و یک روشی در پرورش همدلانه پایه گذاری کرده بود .

۵- تفاهم:

مواجهه با تفاوت های زوجین که می تواند در تفاهم به ایشان کمک کند در پنج عامل به کار گرفته می شود

۱-۵- اجتماعی بودن :

اگر یکی از زوجین به شدت اجتماعی باشد و دیگری خلاف عموم نخستین وظیفه گفتگوی موثر و آزادانه آنان برای کشف و همدلی با علایق یکدیگر است پیش از هر فعالیت اجتماعی تصمیم گیری به منظور کسب توافق و پیشگیری از تنش و درگیری لازم است زوجین باید به هم فرصت دهند که در طول چند سال تفاوت در این صفت کاهش یابد و هیچ گاه تلاش نکنند به سرعت سازگاری حاصل شود در زندگی حضرت خدیجه(س) قبل از اینکه حضرت(ص) با ایشان ازدواج کند چون دو نفر اجتماعی بودند و در جامعه حضور داشتند توانستند خیلی زود به این همدلی به تفاهم دست پیدا کند

۲-۵- انعطاف پذیر:

دومین عامل بزرگ تفاوت شدید زوجین در این ویژگی سبب می شود که به دنبال تجارب شدید باشد و با وجود راه حل های آزموده شده همیشه بخواد راه جدیدی رو برود و گاه واقعیت ها را در نظر نگیرند در این صورت زوجین باید در بیشتر امور گام های حل مسئله را دقیق با هم پی بگیرند همسر عمل گرا باید بکوشد در کنار پیشگیری از فعالیت های تخیلی و راه حل های ماجراجویانه بدون انتقاد از همسر به فردیت خلاقانه او بها دهد و او را تشویق کند

۳-۵- سازمان یافتگی:

هرگاه سازمان یافتگی و وظیفه شناسی یکی از همسران بسیار بالا و دیگری پایین باشد در انجام وظایف زندگی نقش ها و اهداف در بلند مدت چالش پدید می آید نخستین وظیفه گفتگوی آزادانه در مورد وظایف و اهداف به طور پیوسته است دوم کوشش هر دو زود در رفتار متعادل است و سوم واگذاری جزئیات به فرد سازمان یافته تر است البته در زندگی حضرت خدیجه (س) و پیامبر اسلام(ص) به وفور این تقسیم وظایف و نقش ها را می توان یافت حضرت خدیجه خود یک بازرگان بود و زمانی که به زندگی زناشویی وارد می شدند در خدمت پیامبر بودند، در امر خطیر رسالت همدلانه با ایشان روبرو می شدند و با جان و دل از پیامبر دفاع می کردند و آن ها توانسته بودند با همدیگر به یک سازمان یافتگی مؤثر برسند.

۴-۵- خوشایندی:

نمره بالای زوجین در این عامل باعث احترام متقابل تشریک مساعی و حل صادقانه مشکلات می شود نمره پایین زوج به رقابت و یاری کمتر و منفی گرایی و خصومت می انجامد چنین زوجی به تنش و جدل به جای گوش دادن فعال و حمایت از هم می پردازند پس اگر یکی از همسر نمره بالایی در صفت دارد باید با بیان نکات مثبت و منفی احساسات دیگری را تقویت کند و مهارت او را در گوش دادن و بیان موثر احساسات افزایش دهد .

۵-۵- ثبات عاطفی:

نمره بالای ثبات عاطفی زوجین سبب آرامش و مواجهه درست با احساسات طرف مقابل و فشارهای زندگی می شود اگر ثبات عاطفی هر دو پایین باشد آنها در فشار دچار خشم اضطراب و افسردگی می شوند در این شرایط درک احساسات طرف مقابل و همدلی با او بسیار مفید است . همسری که آرام است باید کنترل اوضاع را در دست گیرد و به دیگری کمک کند بی تردید آنچه از فرد انتظار می رود آرامش است و او می بایست با استفاده از شیوه های مختلف همسرش را به سوی رفتار متعادل سوق دهد این چنین است که می توان به تفاهم دست یافت (مهارت های زناشویی بانگرش به منابع اسلامی ص ۳۹) و همه این ها در سیره حضرت خدیجه(س) به خوبی مشاهده می شد .

تفاهم یکی از ارکان اصلی در ازدواج می باشد زن و شوهر باید در تمام زندگی تفاهم داشته باشند تا در رشد و تعالی برسند . همچنان که آن را در زندگی حضرت به وضوح می توان مشاهده کرد حضرت محمد(ص) تا زمانی که حضرت خدیجه(ص) بود با هیچ زنی ازدواج نکرد. (خدیجه(س) مروارید حجاز ص ۷) و همیشه از حضرت به خوبی و مهربانی یاد می کرد و اشک در چشمان ایشان جمع می شد و در مقابل حضرت خدیجه(س) جان خود را نثار پیامبر(ص) می کرد.

نتیجه گیری:

جهت استحکام رابطه میان زن و شوهر و رساندن آن ها به هدف ازدواج همدلی ضروری است . با الگوگیری از سیره حضرت خدیجه (س) و با حرکت در مسیر زندگی ایشان و بیرون آوردن نکات ناب از زندگی اسطوره ای ایشان با پیامبر اکرم (ص) از بسیاری از مشکلات جلوگیری خواهد شد. بنابراین ما در این نوشته همدلی را در میان زوجین به صورت مفصل تبیین کردیم همدلی شامل گوش دادن فعال است چرا که اساس ارتباط زن و شوهر با گوش دادن به سخنان همدیگر شکل می گیرد گوش دادن فعال شامل توجه کردن تایید و تشویق و ابراز همدلی است بدین صورت با آگاهی از این موارد و بررسی سیره حضرت خدیجه (س) اوج حمایت و دلسوزی حضرت خدیجه (س) در قبال پیامبر برای زوجین راه گشاست در مرحله دوم می بایست زوجین احساسات همدیگر را درک کنند این قسمت با تشخیص افکار و احساسات همسر و درک دقیق و حساسی از احساسات فرد مقابل و درک موقعیت پدیدار شدن احساسات و نحوه انتقال و درک همدلانه حاصل می شود حضرت خدیجه (س) تمام هستی خود را به پیامبر(ص) می بخشید در حالی که احساس می کرده همه سعادت خود را از ایشان کسب می کند اما در عین حال هیچ گاه خلوت پیامبر(ص) با معبودش را به هم نمی زداین

درک را به خوبی به یکدیگر منتقل کردند در مرحله بعد احساسات به طور شفاف بیان شده و سپس تعاون با یکدیگر در حل مسائل و تفاهم حاصل می شود به گونه ای زن وشوهر تمام سختی زندگی را به جان می خرنند.

منابع:

- دانشنامه حضرت خدیجه سلام الله/جمعی از نویسندگان ناشرقم مرکز بین المللی ترجمه ونشر المصطفی صل الله علیه وآله ۱۳۹۷
- خدیجه(س) مروارید حجاز نوشته: ابراهیم قاسمی،رضا فلاح ناشر: علامه بهبهانی ۱۳۹۱
- خدیجه (س)همسر پیامبر(ص) اسطوره ایثار ومقاومت نوشته: محمد محمدی اشتهاردی موسسه انتشارات نبوی ۱۳۹۱
- سرور زنان جهان ام المؤمنین حضرت خدیجه الکبری اکرم السادات هاشمی نژاد ناشر نوآور ۱۳۸۷
- نقش مهارت گوش دادن در حفظ صمیمیت همسران با تاکید بر آیات و روایات ،مریم ادیسی، نشریه پژوهش نامه نوین فقهی حقوقی زنان و خانواده ۱۳۹۹
- مهارت های زناشویی بانگارش به منابع اسلامی،دکتر محمد رضا سالاری فرد،پژوهشگاه حوزه ودانشگاه،دبیر خانه حمایت از طرح های پژوهشی ۱۴۰۰
- زندگی وسیره حضرت خدیجه(س)به عنوان الگوی سبک زندگی دینی،محمد مهدی اقایمیبدی،سومین همایش ملی حضرت خدیجه(س) ۱۴۰۰
- آثار همدلی در خانواده با تاکید بر اثار علامه مصباح یزدی(ره) نوشته:مهدی ملکی پژوهش های مطالعات اسلامی معاصر، سال اول، شماره سوم،شهریور ۱۴۰۲
- بررسی اهمیت پرورش همدلی وکار افرینی در دانش آموزانمقطع ابتدائی ،مهدی نظری،نوید رواء،نصرتی،نوری،پانزدهمین همایش ملی پژوهش های مدیریتمعلم انسانی در ایران ۱۴۰۲
- راهکارهای اجرایی ایجاد همدلی در خانواده از منظر قران ومعصومین نوشته: حسین فرخی، وحید مصطفی پور