

راهکارهای کنترل هیجانات زوجین در ناملایمات زندگی

زهرا خاوری^۱

چکیده

یکی از مسائلی که انسان‌ها در زندگی با آن روبه‌رو هستند و وجود آن انکارناپذیر است، «هیجانات و ناملایمات» در زندگی است که افراد رفتارهای متفاوتی در برابر آن دارند. آگاهی و واکنش درست در برابر آن، گاهی یک نسل را متحول و هدایت می‌کند. همانطور که ناآگاهی و برخورد نادرست می‌تواند افراد زیادی را از مسیر اصلی زندگی خارج کند. حرکت انسان در مسیر صحیح و تلاش برای قرار گرفتن در مسیر درست زندگی مستلزم دانستن راهکارهایی مانند ارتباط غیر تهاجمی، گوش دادن فعال، تعیین زمان و مکان مناسب برای گفتگو با همسر برای حل مشکلات بوده است. در صورتی که زوجین آگاهی لازم را نداشته باشند با مشکلات فراوانی در زندگی روبرو می‌شوند و حتی در شرایط ناگوار ممکن است منجر به طلاق شود. هدف از انجام این تحقیق راهکارهای کنترل هیجانات زوجین در ناملایمات زندگی بود و روش جمع‌آوری داده‌ها به صورت اسنادی-کتابخانه‌ای بود.

کلیدواژه‌ها: زندگی، کنترل هیجانات، ناملایمات

۱ - زهرا خاوری طلبه سطح ۲ حوزه علمیه فاطمیه (سلام الله علیها) khavarizahra786@gmail.com

مقدمه

علت وجود هیجانات در بین زوجین این است که راهکارها و راه حل‌ها را نمی‌شناسند. این امر باعث می‌شود از هدف اصلی که همان آرامش زوجین است، دور شوند. بر این اساس، انسان باید به جای آنکه برای رهایی همیشگی از سختی‌های ابتدایی چاره‌اندیشی کند، می‌بایست در اندیشه راهی باشد تا واکنش‌های مناسب و درستی در برابر سختی‌ها داشته باشد که آنان را از اضطراب برهاند و به آرامش و سعادت برساند. اگرچه در حل مشکلات زوجین عوامل مختلفی تاثیرگذار است، اما تاثیر بهره‌گیری از آموزش‌ها و مهارت‌های حل تعارضات، مایه رشد و سعادت خانواده‌ها و جوامع بشری به حساب می‌آیند. امروزه دشمنان هجمه عظیمی توسط رسانه‌های مختلف به سبک زندگی اسلامی وارد کردند و روش‌های نادرست مواجهه با مشکلات زندگی را ترویج می‌دهند. بنابراین، این موضوع ضرورت دارد که راهکارهای کنترل هیجانات را آموخته و در زندگی پیاده کنیم. در زمینه کنترل هیجانات و ناملایمات زندگی مطالعات بسیاری صورت گرفته است که می‌توان به مقاله «رابطه سبک زندگی اسلامی با صبر در جوانان» نوشته افسون ملازاده نوران اشاره کرد که در آن به بررسی رابطه و تاثیر سبک زندگی اسلامی بر صبر جوانان به طور کلی پرداخته شده است. امروزه با توجه به اینکه رسانه‌های دشمن با ارائه الگوهای غلط و راهکارهای زیانبار از جمله خودکشی، اعتیاد و انزوا به دنبال نفوذ در جوامع هستند نیاز به پرداختن به این مهم به صورت جزئی‌تر و ارائه راهکارهای صحیح افزایش یافته است. از این رو در این پژوهش بر آنیم تا مشخص کنیم راهکارهای کنترل هیجانات زوجین در ناملایمات زندگی چیست؟ از جمله اهداف این پژوهش بررسی آسیب‌های عدم آموزش مهارت زندگی زناشویی و آموزش راهکارهاست.

۱- مفهوم شناسی

به مهم‌ترین مفاهیم در این قسمت پرداخته می‌شود:

۱-۱ مفهوم هیجان؛ هیجان در زبان فارسی کلمه است که بیشتر برای بیان احساسات و حالات پرشور

و پر انرژی به کار می‌رود. ولی از نظر روانشناختی معنایی ظریف‌تر و دقیق‌تر دارد. اندیشمندان از دیرباز به مفهوم هیجان توجه داشته‌اند؛ همانطور در سخنان ارسطو اشاره شده است که عصبانیت یک هیجان و یا احساس است. بعضی‌ها هیجان را نوعی انگیزه دانسته‌اند و بعضی دیگر آن را فرایندی مغایر انگیزه شناخته‌اند. گروهی هیجان را تغییرات بدنی دانسته‌اند، درحالی‌که گروهی دیگر آن را نوعی احساس ذهنی معرفی کرده‌اند که وجود آدمی کیفیت آن را گزارش می‌کند.

فردی که در شناخت هیجانات خود و مدیریت آن‌ها توانا باشد خوب می‌داند که مثلاً عصبانیت را چه وقت، کجا، با چه کسی و چگونه ابراز کند. تا به جای اینکه برایش ایجاد دردسر کند، راه‌گشا باشد.^۱

۱-۲ مفهوم کنترل و مدیریت؛ جهت دستیابی به دانشمندان و نویسندگان مدیریت، تعاریف مختلفی از

کنترل و نظارت ارائه کرده‌اند که هر کدام از زاویه‌ای به نظارت و کنترل نگاه کرده و آن را مورد بررسی قرار داده‌اند. در این جا دو مورد از بهترین و جامع‌ترین تعاریف‌ها را درباره نظارت و کنترل مطرح خواهیم کرد:

یکی از تعاریف نسبتاً جامعی که از نظارت و کنترل انجام گرفته، تعریفی است که استیفن رابینز ارائه کرده است. او معتقد است که کنترل را این گونه می‌توان تعریف کرد: کنترل عبارت است از فرایند تحت نظر قرار دادن فعالیت‌ها، به منظور حصول اطمینان از این که آن‌ها همان گونه که برنامه ریزی شده‌اند، انجام می‌پذیرند؛ و نیز اصلاح کردن انحرافات قابل ملاحظه و مهم

بنابر این تعریف، نظارت و کنترل، فرایندی است برای کسب اطمینان از این که اقدامات و فعالیت‌های جاری سازمان، در جهت اهداف پیش‌بینی شده و منطبق با اقدامات برنامه ریزی شده، می‌باشد. بنابراین، می‌توان گفت که کنترل و نظارت فرایندی است که باید‌ها را با هست‌ها؛ مطلوب‌ها را با موجودها؛ و پیش‌بینی‌ها را با عملکردها مقایسه می‌کند، و تصویر روشنی از اختلاف یا تشابه بین این دو گروه از عوامل را در اختیار مسئولان و مدیران سازمان قرار می‌دهد.

^۱ - مسعود شکوهی، مهارت‌های زندگی در حج ص ۱۴۶ و ۱۴۷

از دیگر تعاریف نسبتاً جامع در مورد کنترل، تعریفی است که رابرت ماکلر ارائه کرده و در آن، عناصر و اجزای اصلی فرایند کنترل را نشان داده است. او معتقد است: کنترل، تلاشی است سیستماتیک و نظام مند به منظور تعیین استانداردهای عملکرد، برای اهداف برنامه ریزی شده، طراحی سیستم باز خور نمودن اطلاعات، مقایسه عملکرد واقعی با استانداردهای از پیش تعیین شده؛ مشخص کردن این که آیا انحرافات وجود دارد یا نه؛ و تعیین میزان اهمیت آن ها؛ و نیز انجام دادن اقدامات اصلاحی برای حصول اطمینان از این که همه منابع شرکت به شیوه ای بسیار مؤثر و با حداکثر کارایی ممکن، در اهداف شرکت مورد استفاده قرار گرفته است.

۱-۳_ ناملايمات؛ یکی از وقایع جدایی ناپذیر از این دنیا وجود مشکلات و مصائبی است که در ابعاد مختلف، زندگی انسان را تحت تاثیر قرار می دهد. از جمله آیاتی که پیرامون انسان در قرآن آمده، آیه شریفه: «ما انسان را در رنج و زحمت آفریدیم». است.^۱ برای فهم دقیق تفسیرتفسیر این آیه، لازم است ابتدا معنای کلمه «کبد» بیان شود. لغت شناسان برای «کبد» دو معنا ذکر کرده اند که بر اساس هر یک از آنها باید تفسیری جداگانه در نظر گرفت.^۱ کبد به معنای رنج و مشقت،^۲ کبد به معنای استواء و راست قامتی،^۳ البته این معنای لغوی، چندان مشهور نبوده و پیروان پندانی ندارد.

اگر معنای اول را بپذیریم؛ ترجمه آیه می شود: «همانا ما انسان را در رنج و زحمت آفریدیم». تفسیری در تایید همین معنا از ابن عباس و دیگران نقل شده است. ابن عباس و سعید بن جبیر و حسن می گویند: «یعنی در تعب و سختی و رنج؛ مصیبت های دنیا و سختی های آخرت را متحمل می شود، و فرزند آدم همواره متحمل سختی و ناراحتی می شود تا از دنیا بیرون رود.^۴ اما در اینکه این رنج و سختی در چه چیزی است، احتمالاتی وجود دارد: ۱. اینکه سختی و دشواری در زندگی انسان باشد. انسان از آغاز زندگی حتی از آن لحظه ای که نطفه او در قرارگاه رحم واقع می شود، مراحل زیادی از مشکلات و درد و رنج ها را طی می کند تا متولد شود، و بعد از تولد در دوران طفولیت، و سپس جوانی، و از همه مشکل تر دوران پیری، مواجه به انواع مشقتها و رنج ها است، و این است طبیعت زندگی دنیا، و انتظار غیر آن داشتن اشتباه است و این معنای آیه است که انسان را در سختی و دشواری آفریدیم. البته این لازمه عالم مادی و جسم مادی است که این

۱- «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ»، بلد: ۴

۲- راغب اصفهانی، مفردات، ص ۶۹۵

۳- ابن منظور، لسان العرب، ج ۳، ص ۳۷۶

۴- طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۱۰، ص ۷۴۷

۵- طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲۰، ص ۱۶۶

نوع مشقت‌ها را با خود حمل کند و از آن جا که در آخرت وعده جبران بر این مشقت‌ها داده شده؛ لذا نمی‌توان اینها را خارج از دایره عدالت خداوند دانست.

۲. منظور سختی و مشکل در دین باشد. به این معنا که انجام امور دینی سخت است و انسان برای رستگاری باید به آنها عمل کند. ۳. منظور از سختی و مشکل، سختی و مشکل در آخرت است. مرگ واقع‌ای که برای عموم انسان‌ها دردناک است؛ سپس حیات مجدد و ترس از حسابرسی و ... که مجموعاً سخت و طاقت فرسا می‌باشند.

۴. هر سه مورد منظور آیه می‌باشد؛ یعنی انسان در سختی و مشکل است هم در زندگی این دنیا، هم در انجام فرائض دینی و هم در مسائل پیرامون آخرت. این احتمال جامع را برخی از مفسران اختیار کرده‌اند.^۱

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم فرمودند: «هر کس چیزی را طلب کند که آفریده نشده است، خود را به زحمت انداخته و چیزی نصیب او نمی‌گردد. از پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم سوال شد: آن چیست که خلق نشده؟ فرمود: راحتی در دنیا.»^۲

۲_ شناخت هیجانات و عوامل موثر بر آنها

خداوند متعال حساسات و هیجان‌ها را از روی حکمت در وجود انسان قرار داده است به طوری که اگر این‌ها نبودند ما درصدد جلوگیری از خطرهای و حوادث بر نمی‌آمدیم چرا که ترس اضطراب گرسنگی و باعث جلوگیری از خطر و دفع آن و ادامه زندگی زندگی و سلامت در زندگی خواهند شد ندامت آزرده‌گی برانگیختگی خشم ناکامی ناامیدی و عارضه‌هایی هستند که برای جلوگیری از خطر و برای اینکه صدمه‌ای به انسان وارد نشود در وجود انسان قرار داده شده‌اند اما اگر به طور عاقلانه و منطقی با آنها برخورد نکنیم سلامت جسمی و روانی ما در معرض خطر قرار می‌گیرد جوان باید بداند برتری همیشگی این حالت‌ها بر روح و رفتار او سبب اختلال جسمی و روانی در او می‌شود.^۳

۳_ معرفی انواع هیجانات

هیجانات عوارضی هستند گذرا و مقطعی و جزء فضائل و رذائل به شمار نمی‌روند.

۱- فخر الدین رازی، مفاتیح الغیب، ج ۳۱، ص ۱۶۶

۲- مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۳۳

۳- جمعی از نویسندگان، جوان، هیجان و خویشتن‌داری، ص ۱۳

فهرست منابع و مآخذ

*قرآن

۱. احمد بن محمد مهدی ملا احمد نراقی ، معراج السعاده ، حوزه علمیه اسلامی ، ۱۳۴۸
۲. اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی _ معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی، تار و بود عاشقی : چگونگی تعامل همسران بایکدیگر و خانواده‌ها و خویشاوندان و دوستان ، معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی ، ۱۳۹۸
۳. پسندیده ، عباس ، شادی و شادکامی از دیدگاه اسلام ، موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث ، چاپ ۱۳۹۱ هـ ش
۴. پور یزدی ، رحمت، دوستت دارم همسر عزیزم: روش های محبت ورزی به همسر در نگاه اهل بیت علیهم السلام، انتشارات قدس ، چاپ ۱۳۹۹
۵. پرومود بترا و دیگران ، راه های ساده برای زندگی سعادت مند، ترجمه : مهدی قرچه داغی، تهران ، نشر نخستین ، ۱۳۸۰
۶. جان مارسال ریو ، انگیزش و هیجان ، ترجمه: یحیی سید محمدی ، انتشارات روان ویرایش ارسباران ، چاپ ۱۳۹۳ هـ ش
۷. جمعی از نویسندگان، جوان هیجان و خویشتن داری، موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، بی تا
۸. جمعی از نویسندگان، استرس پیشگیری و درمان، انتشارات امیر فدک ، ۱۳۹۷
۹. جمعی از نویسندگان، سوژه سخنرانی فاطمیه، حوزه علمیه قم مرکز مدیریت، ۱۳۹۴
۱۰. حسین خانی ، هادی، چند قدم تا آرامش ، انتشارات آستان قدس رضوی _ به نشر ، ۱۳۹۶
۱۱. حسینی، داوود ، راهکارهای برقراری رابطه سالم و سازنده در خانواده ، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران ، ۱۳۸۴

۱۲. دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم ، معارف اسلامی ، قم: بی نا ، ۱۳۶۰ هـ ق
۱۳. رجائی ، محمدرضا، راز خوشبختی زن و شوهر ، مرغ سلیمان ، ۱۳۹۱
۱۴. ری شهری ، محمد ، الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث ، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر ، ۱۳۹۱
۱۵. سبحانی نیا ، محمدتقی، رفتار اخلاقی انسان با خود ، موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث_سازمان چاپ و نشر ، ۱۳۹۲ هـ ش
۱۶. شجاعی، محمدصادق، دعا و سلامت روان ، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۸
۱۷. علیپور ، زهرا ، اخلاق زندگی ۱ ، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران ، ۱۳۸۸
۱۸. فقیهی ، علی نقی ، مشاوره در آیینه علم و دین ، دفتر انتشارات اسلامی (وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم)، ۱۳۹۱
۱۹.، علی نقی ، چگونه همسری باشیم؟ انتشارات قدس رضوی_یه نشر ، ۱۳۸۱
۲۰. گروه پژوهش‌های کاربردی مرکز رسیدگی به امور مساجد ، سبک زندگی فاطمی ، دفتر مطالعات و پژوهش‌های مرکز رسیدگی به امور مساجد، ۱۳۹۴
۲۱. مسعود شکوهی، مهارت‌های زندگی در حج ، تهران: نشر مشعر، ۱۳۹۱
۲۲. ملاتقی‌پور، علیرضا، اختلافات زوجین، استوار ، ۱۴۰۲
۲۳. معین ، محمد ، فرهنگ معین ، زرین ، ۱۳۸۶
۲۴. مطهری، مرتضی ، جاذبه و دافعه امام علی(ع)، موسسه انتشارات صدرا، ۱۳۹۶
۲۵. موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی(ره)، نشریه معرفت، ج ۱۹۲، ۱۳۹۲
۲۶. ویسی ، غلامرضا، آسیب شناسی خانواده و راه‌های پیشگیری از آن ، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، نمایندگی ولی فقیه ، مرکز تحقیقات اسلامی، بی تا

۲۷. واحد تحقیقات مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، دانستنی‌های جوانان ، قم: مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان ، ۱۳۸۸
۲۸. واحد تحقیقات مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان ، بانک جامع اطلاعات پزشکی اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان ، ۱۳۹۰

کتاب عربی

۱. ابو حامد غزالی، إحياء علوم دين ، فردوس، ۱۳۹۳
۲. ابن بابويه ، ابوجعفر ، محمد بن علی ، معانی الأخبار ، جامعه مدرسين حوزه علمیه قم ، قم : دفتر انتشارات اسلامی ، ۱۳۶۱ ه . ش
۳. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب ، بيروت : دارصادر ، چاپ سوم ۱۴۱۴ ه. ق
۴. تستری ، سهل بن عبدالله ، تفسير تستری ، بيروت لبنان : دارالکتب العلمیه ، منشورات محمد بن علی بیضون، ۱۴۲۳ ه ق
۵. حر عاملی ، محمد بن حسن ، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه ، کتابچی ، ۱۳۸۶
۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد ، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داوودی، بیروت: دارالعلم، چاپ اول 1412 ه. ق.
۷. طباطبایی ، سید محمد حسین ، المیزان فی تفسیر القرآن ، قم: دفتر انتشارات اسلامی، چاپ پنجم ۱۴۱۷ ه. ق. 6 .
۸. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن ، تهران : انتشارات ناصر خسرو ، چاپ سوم ، ۱۳۷۲ ه. ش.

۹. عبد الواحد بن محمد ، غررالحکم دررالكلم ، ترجمه: آقا جمال خوانساری _محمد بن حسن ، تهران: دانشگاه تهران موسسه انتشارات و چاپ ، ج ۴ ، ۱۳۶۶ هـ ش
۱۰. ، غررالحکم دررالكلم ، ترجمه: آقا جمال خوانساری، محمد بن حسین، تهران: دانشگاه تهران، موسسه انتشارات و چاپ ، ج ۶ ، سال نشر ۱۳۶۶ هـ ش
۱۱. فخر رازی ، محمد بن عمر ، مفاتیح الغیب ، بیروت :بی نا ، بی تا
۱۲. ملا محسن فیض کاشانی ، محجه البیضاء فی تهذیب الإحياء ، جامعه مدرسین، ۱۳۸۳ هـ ق
۱۳. مجلسی ، محمدباقر ، بحارالانوار ، بیروت : دارالاحیاء التراث العربی ، ۱۴۰۳
۱۴. هلالی ، سلیم بن قیس ، سلیم بن قیس ، الهادی ، قم: ۱۴۱۵ هـ ق

