



 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

 10.22034/marifat.2024.2022100

 20.1001.1.10236015.1403.33.2.8.1

An Investigation of the Individual Causes of Domestic Violence and Religious Solutions to Confront it

Tahereh Nozarinia  / Islamic Women Studies, Level 3, Masoumiyeh Seminary Higher Education Institute

womentn64@gmail.com

Esma'il Cheraghi Kotiani / Assistant Professor of Sociology Department, IKI

esmaeil.cheraghi@gmail.com

Received: 2023/11/21 - **Accepted:** 2024/11/02

Abstract

The family has various functions, each of which meets the basic needs of individuals, but the prerequisite for meeting these needs is the orderliness of the family. A disordered and disorganized family cannot function properly as a system. Domestic violence is one of the challenges that besets this sacred institution, pushing it to the brink of collapse and creating anxiety and insecurity in family members. Domestic violence has various causes, some of which are individual. The individual causes of domestic violence and the solutions to deal with it are examined in this article. The method of collecting data and information in this study was documentary and library methods, and to analyze the data, a descriptive-analytical method was used. The findings of the study indicate that the most important individual causes of domestic violence are as follows: physical differences between men and women, moral weakness, lack of attention to nutrition. Religious solutions to confront family violence include: recognizing the different characteristics of men and women, strengthening faith, improving nutrition, etc.


Keywords: violence, family violence, family, couples, parents, children.

نوع مقاله: ترویجی

بررسی علل فردی خشونت خانوادگی و ارائه راهکارهای دینی مقابله با آن

womentn64@gmail.com

esmaeil.cheraghi@gmail.com

کلیه ظاهره نوذری نیا  سطح سه مطالعات اسلامی زنان مؤسسه علمی آموزشی معصومیه
اسماعیل چراغی کوتیانی / استادیار گروه جامعه‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)
دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۳۰ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۱۲

چکیده

خانواده دارای کارکردهای گوناگونی است که هر کدام نیازی از نیازهای اساسی افراد را برآورده می‌سازد، اما پیش شرط تأمین نیازها، بسامانی خانواده است. خانواده نابسامان و ازهم‌گسیخته نمی‌تواند به‌عنوان یک نظام، کارکرد درستی داشته باشد. خشونت خانوادگی یکی از چالش‌هایی است که گریبان‌گیر این نهاد مقدس می‌شود و آن را تا سرحد فروپاشی می‌کشاند و زمینه‌ساز ایجاد اضطراب و ناامنی در اعضای خانواده می‌باشد. خشونت خانوادگی علل گوناگونی دارد، بخشی از این علل، فردی هستند. در این نوشتار علل فردی بروز خشونت خانوادگی و راهکارهای مقابله با آن مورد بررسی قرار گرفته است. روش گردآوری داده‌ها و اطلاعات در این تحقیق به صورت اسنادی و کتابخانه‌ای بوده و در پردازش داده‌ها از روش توصیفی - تحلیلی استفاده شده است. یافته‌های تحقیق بیانگر آن است که مهم‌ترین علل فردی وقوع این پدیده عبارت‌اند از: تفاوت‌های جسمی بین زن و مرد، ضعف اخلاقی، عدم توجه به تغذیه. راهکارهای دینی مواجهه با خشونت خانوادگی عبارت‌اند از: شناخت ویژگی‌های اختلافی زن و مرد، تقویت ایمان، اصلاح تغذیه و ...

کلیدواژه‌ها: خشونت، خشونت خانوادگی، خانواده، زوجین، والدین، فرزندان.

مقدمه

از آنجاکه هدف اصلی آن بیان راه‌های مقابله با این پدیده از منظر روان‌شناختی بوده است، به صورتی گذرا به علل پرداخته و حال آنکه در این تحقیق قرار است علل خشونت هم در عرصه خشونت بین زوجین و هم در عرصه خشونت علیه فرزندان پرداخته شود و راهکارهای مقابله با آن از دیدگاه آیات و روایات نیز بررسی شود.

مقاله راهکارهای مقابله با خشونت علیه زنان در خانواده با تکیه بر آیات و روایات (قنبریور و شریفی، ۱۳۹۷) بدین موضوع پرداخته است. در این اثر تکیه بر روی ارائه راهکارها بوده و از تبیین علل سخنی به میان نیامده است، درحالی‌که در تحقیق پیش‌رو ضمن تبیین علل خشونت خانگی هم در عرصه خشونت بین زوجین و هم در عرصه خشونت علیه فرزندان راهکارهایی ارائه می‌شود.

مقاله «نگاهی مجدد به خشونت علیه زنان در قرآن کریم» (بستان و دهقان‌نژاد، ۱۳۹۶)، در دو محور به نگاه قرآن در این زمینه پرداخته است. در این اثر هم تنها به خشونت علیه زنان پرداخته شده، درحالی‌که در تحقیق پیش‌رو خشونت خانگی هم در عرصه خشونت بین زوجین و هم در عرصه خشونت علیه فرزندان موردنظر است. ضمن اینکه به علل خشونت خانگی و راهکارهای آن اشاره نشده و صرفاً نظر اسلام در مورد خشونت بیان شده است.

مقاله «تبیین علل و زمینه‌های خشونت خانگی» (سالاری‌فر، ۱۳۸۸)، به بررسی علل و زمینه‌های خشونت خانگی علیه زنان می‌پردازد. در این مقاله نیز صرفاً به خشونت علیه زنان و نه دیگر اعضای خانواده پرداخته است. افزون بر اینکه نویسنده در اثر مذکور تنها به تبیین علل و زمینه‌ها پرداخته و راهکارهای قرآنی و روایی را مورد توجه قرار نداده است.

با توجه به پیشینه، روشن می‌شود که وجه نوآورانه این پژوهش را می‌توان در دو چیز یافت: نخست، پردازش جامع مسئله خشونت خانوادگی؛ دوم، بررسی آن از منظر آموزه‌های دینی است. در ادامه به تبیین مهم‌ترین علل فردی خشونت خانوادگی می‌پردازیم.

۱. علل فردی خشونت خانوادگی

خشونت خانوادگی پدیده‌ای چندوجهی است که دارای علل گوناگون فردی، اجتماعی و خانوادگی است. در ادامه به تبیین علل فردی پیدایش این پدیده از منظر آیات و روایات پرداخته می‌شود.

خشونت خانوادگی از جمله مسائلی است که از دیرباز در برخی خانواده‌ها وجود داشته و مطالعه علل و عوامل آن مورد توجه اندیشمندان در علوم مختلف بوده است. عوامل بسیاری در ساحت‌های گوناگون زندگی، می‌تواند به ظهور و بروز خشونت خانوادگی، دامن بزند. از وضعیت‌های روحی و روانی گرفته تا زمینه‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی. از سوی دیگر، خشونت خانوادگی از جهت طرف‌های درگیر خشونت، به گونه‌های مختلفی همچون خشونت زن و شوهر نسبت به یکدیگر، خشونت والدین نسبت به فرزندان و نیز خشونت فرزندان نسبت به پدر و مادر، تقسیم می‌شود. در یک نگاه کلی نیز، علل خشونت به علل فردی و اجتماعی تقسیم می‌شود.

در آموزه‌های دینی نیز مسئله خشونت در خانواده مورد توجه قرار گرفته است. در آیات و روایات برخی پدیده‌ها به‌مثابه عوامل خشونت و خشونت خانوادگی معرفی شده‌اند. پرسش اصلی این نوشتار سؤال از علل فردی خشونت خانوادگی و نیز راهکارهای مواجهه با آنها از منظر آموزه‌های دینی است. روش گردآوری داده‌های پژوهش به صورت اسنادی و کتابخانه‌ای بوده و برای پردازش داده نیز از روش توصیفی - تحلیلی، استفاده شده است.

خشونت از نظر واژه‌شناسی به‌معنای غضب، درستی و تندی نمودن، ضد لینت و نرمی است (دهخدا، ۱۳۷۳، ص ۵۹۳، حرف خ). و در اصطلاح، رفتاری است که به منظور ایراد آسیب به دیگری، از شخصی سر می‌زند و دامنه آن، از تحقیر و توهین، تجاوز، ضرب و جرح تا تخریب اموال و دارایی و قتل گسترده است (صدیق سروستانی، ۱۳۸۶، ص ۱۱۳).

موضوع خشونت خانوادگی با گونه‌های مختلف آن از دیرباز مورد توجه پژوهشگران بوده و آثار متعددی در این خصوص به نگارش درآمده است. برخی از این آثار می‌توانند در زمره پیشینه این نوشتار قرار گیرند:

کتاب *مقابله با خشونت خانگی علیه زنان* (سالاری‌فر و تیبیک، ۱۳۹۰)، از جمله آثاری است که در زمینه خشونت خانوادگی نگاشته شده است. این کتاب ده فصل دارد. بعد از تعریف، انواع و پیامدهای خشونت خانگی، زمینه‌ها و علل آن بررسی شده و سپس به اصلاح نگرش و رفتار مردان خشونت‌ورز پرداخته شده است. این اثر هرچند کوشیده تا به علل و زمینه‌های خشونت خانوادگی بپردازد، اما

۱-۱. تفاوت‌های زیست‌شناختی زن و مرد

اولین عامل فردی خشونت به نادیده گرفتن مسائل زیستی انسان و تفاوت مرد و زن مربوط می‌شود. یکی از مهم‌ترین تفاوت‌ها بین زن و مرد تفاوت در قدرت بدنی است. گاهی اوقات قدرت بدنی بیشتر مردان می‌تواند زمینه‌ساز خشونت مردان به زنان و کودکان شود. این‌گونه مردان فکر می‌کنند اعضای خانواده به خاطر ترس از زور بازوی بیشتر آنها اظهار مخالفت کمتری می‌کنند. در متون اسلامی گزاره‌هایی وجود دارد که به ضعف بدنی زنان اشاره دارد. رسول خدا ﷺ فرمودند: «در مورد دو ضعیف، یعنی یتیم و زن، از خدا بترسید. بهترین شما خوش‌رفتارترین‌تان با خانواده‌اش است» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۹، ص ۲۶۸). برخی مردان در هنگام مواجهه با زنان برای پیش بردن اهداف منطقی یا غیرمنطقی‌شان متوسل به قدرت بدنی می‌شوند، غافل از اینکه خداوند متعال این زور و بازو را برای اهدافی چون رفتن به جهاد یا حراست از اعضای خانواده در وجود آنها به امانت گذارده است.

یکی دیگر از تفاوت‌های زیستی زن و مرد، به هورمون‌ها مربوط می‌شود. همه انسان‌ها، تحت تأثیر هورمون‌ها زندگی می‌کنند و غم و شادی و هیجان و استرس و برانگیختگی‌هایشان همه و همه تحت مدیریت هورمون‌های مختلفی هستند که در بدنشان ترشح می‌شوند. هورمونی که در مردان وجود دارد و موجب خشونت می‌شود «تستوسترون» است که روان‌شناسان، آن را عامل مؤثری در رفتار پرخاشگرانه مردان دانسته‌اند (سالاری‌فر، ۱۳۸۸، ص ۹). از سوی دیگر، زن‌ها نیز در طول زندگی خود و طی گذر از مراحل مختلف رشد، تغییرات گوناگونی را سپری می‌کنند، از جمله این تغییرات می‌توان به بلوغ، قاعدگی، حاملگی، زایمان و یائسگی اشاره نمود که مانند حلقه‌های یک زنجیر به هم متصل هستند و هنگامی که فرد از یک مرحله به مرحله دیگر گذر می‌کند، می‌تواند بر روی سلامت روانی و جسمانی او تأثیر بگذارد. یکی از این تغییر و تحولات که دائماً در طول زندگی زنان اتفاق می‌افتد، قاعدگی است، که یک پدیده زیست‌شناختی و دارای روند طبیعی است. شایع‌ترین علائم روانی در این دوران شامل تحریک‌پذیری، نوسانات خلقی و بی‌حالی است. در آیه ۲۲۲ سوره «بقره» هم به این نکته اشاره شده است: «وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هِيَ أَذَى»؛ و سؤال کنند تو را از عادت شدن زنان، بگو: آن رنجی است برای زنان. کلمه «أذى» در این آیه

به معنای هر عارضه‌ای می‌باشد برای چیزی که ملایم با طبع آن نباشد (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۲، ص ۳۱۲). در این زمان برای زن به لحاظ جسمی، کسالت و اختلال مزاج پیش می‌آید، او را نسبت به آمیزش بی‌نشاط می‌سازد (قرائتی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۳۴۸). نتیجه اینکه در این دوران زن‌ها به مراقبت و درک بیشتری از سمت همسر نیاز دارند و به خاطر تغییرات هورمونی خاصی که اقتضای وجودی زن و مرد است شرایط برای خشونت و عصبانیت فراهم می‌شود و در برخی زمان‌ها مستعد ابراز خشونت و تخلیه هیجان خشم می‌شوند. از این رو لازم است که هم خود فرد و هم اطرافیان درک صحیحی از این وضعیت داشته باشند.

۱-۲. بد اخلاقی

در خانواده‌هایی که پابندی خاصی به باورها و ارزش‌های مذهبی و اصول آن دارند، گرایش به پرخاشگری و خشونت از بسامد کمتر برخوردار است؛ چراکه دین و مذهب با ایجاد محدودیت‌هایی به کنترل نفس و خودمهارگری کمک می‌کند.

عدم پابندی مرد و زن به ارزش‌های دینی و اخلاقی، مهم‌ترین عامل بروز خشونت خانگی از دیدگاه اسلام است (بستان، ۱۳۸۳، ص ۱۶۵). بدین جهت پیشوایان دین با تأکید، افراد را از ازدواج با فرد بد اخلاق پرهیز داده‌اند (حر عاملی، بی‌تا، ج ۱۴، ص ۵۴) و تقوا را به عنوان معیار یک همسر مناسب معرفی کرده‌اند (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۲۱۴). تأکید بر خوش اخلاقی، به مثابه یکی از معیارهای مهم ازدواج، بدین جهت است که بد اخلاقی، زمینه‌ساز خشونت‌های کلامی و غیرکلامی است. از سوی دیگر، فردی به سبب بهره‌مندی از تقوا به اخلاق خوب آراسته است؛ مهار عواطف و رفتارهای خویش را در دست دارد و همین باعث پیشگیری خشونت نسبت به همسر است.

۱-۳. حسادت

یکی از مصادیق مهم خشونت ناشی از ضعف اخلاقی، حسادت است. حسادت عبارت است از: آرزوی زوال نعمت‌ها از دیگری، از آن چیزهایی که صلاح او در آنهاست (نراقی، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۶۸). این حسادت می‌تواند در اعضای مختلف خانواده نسبت به یکدیگر بروز نماید؛ گاهی حسادت در بین فرزندان موجب دست زدن به اعمال خشونت‌آمیز می‌شود. برای نمونه در داستان حضرت آدم علیه السلام،

هیچ دوستی صلح و آرامش باقی نخواهد گذاشت (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۵، ج ۶ ص ۵۷۳، ح ۱۱۷۶۰). در آیات وحی نیز نشانه‌هایی از نقش بدگمانی در بروز و ظهور خشونت روحی و روانی در خانواده وجود دارد. برای نمونه در داستان حضرت یوسف و زمانی که قح از بار بنیامین بیرون کشیده شد، برادران در محضر یوسف علیه السلام از روی بدبینی بنیامین و یوسف را دزد خواندند و یوسف و بنیامین را مورد خشونت روحی و کلامی قرار دادند: «برادران گفتند: اگر او دزدی کند (جای تعجب نیست)، برادرش (یوسف) نیز قبل از او دزدی کرد!» (یوسف: ۷۷). برادران یوسف نسبت به او و بنیامین بدبین بودند؛ و این بدگمانی منجر به خشونت آنان شد.

۱-۶. تغذیه ناپاک

در یافته‌های علمی امروزی، به تأثیر نوع غذا در اخلاق و روحیات انسانی اذعان شده است، اینکه از چه غذایی برای تغذیه استفاده شود در جسم و بدن انسان تأثیر مستقیم دارد و از سوی دیگر، بدن و نفس نیز متأثر از یکدیگرند. براساس مبانی فلسفی و اخلاقی، رابطه نزدیکی میان تغذیه و اخلاق وجود دارد و همین مسئله اهمیت توجه به تغذیه را دوچندان می‌کند. البته گفتنی است که هرگز غذا علت تامه برای اخلاق نیست، بلکه باید گفت یکی از عوامل زمینه‌ساز اخلاق انسان، تغذیه است (فصیحی و دیگران، ۱۳۹۴، ص ۷۰). انتخاب و استفاده آنچه می‌توان از طریق معده وارد بدن نمود، در تغییر و تصرف و شکل‌دهی صفات روحی و اخلاقی افراد تأثیر دارد؛ «می‌توان با خوردن اندکی زعفران خندید، با خوشه انگوری شادمان گردید، به‌وسیله دانه‌هایی از عدس بر ترشحاتی از بدن، به‌ویژه اشک افزود و با تکه‌هایی از خربزه احساس شجاعت کرد» (پاک‌نژاد، ۱۳۶۱، ص ۱۷۹ و ۲۰). قرآن کریم در آیات متعددی مسئله تغذیه را مورد توجه قرار داده است. در بیانی کلی می‌فرماید: انسان باید به غذای خویش (و آفرینش آن) بنگرد (عیس: ۲۴). این آیه ابعاد متعددی دارد؛ از طریق قیاس اولویت می‌توان مسئله حلال و حرام و مشروع و نامشروع را به وسیله دلالت التزامی از آیه استفاده کرد (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ج ۲۶، ص ۱۴۶). از میان خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها قرآن به رابطه خوردن مال حرام و شراب‌خواری با دشمنی و ستیزه‌جویی و خشونت میان افراد پرداخته و روی آوردن به خوردن مال حرام و شراب‌نوشی را از راهکارها و دام‌های شیطان با هدف ایجاد دشمنی و عداوت در جوامع بشری برشمرده است: «شیطان می‌خواهد با شراب و قمار، میان شما کینه و دشمنی افکند

خصوصیت حسد، عامل اصلی قتل هابیل توسط قابیل بود. قرآن می‌فرماید: «آنگاه هوای نفس او را بر کشتن برادرش ترغیب نمود تا او را به قتل رساند و بدین سبب از زیانکاران گردید» (مائده: ۳۰). در داستان حضرت یوسف علیه السلام نیز عاملی که برادران آن حضرت را به خشونت علیه برادر وادار نمود، حسادت برادران به موقعیت برتر ایشان و محبت بیشتر پدر بر او بود: «هنگامی که گفتند: یوسف و برادرش نزد پدر از ما محبوب‌ترند، درحالی‌که ما گروه نیرومندی هستیم! مسلماً پدر ما در گمراهی آشکاری است! یوسف را بکشید؛ یا او را به سرزمین دوردستی بيفکنید، تا توجه پدر، فقط به شما باشد» (یوسف: ۸ و ۹). دلیل اصلی این نوع خشونت‌های خانوادگی که ناشی از حسادت نسبت به اعضای خانواده است ضعف اخلاق و آلودگی به حسادت در خانواده‌هاست.

۱-۴. تکبر

کبر و خودبینی یکی دیگر از عوامل ناشی از ضعف اخلاقی بروز خشونت خانوادگی است. انسان‌های متکبر بیش از دیگر افراد به خشونت می‌پردازند و بیشتر از دیگران به اذیت و آزار اعضای خانواده اقدام می‌کنند. برای نمونه اقتدار و سرپرستی مرد به‌عنوان مدیر خانواده، با رفتاری که بوی تکبر و خودخواهی بدهد، تفاوت دارد. اگر مرد خانواده به این موضوع توجه نکند و پیوسته بخواهد با برتری‌جویی متکبرانه مدیریت خودش را اثبات کند به‌ناچار گاه دست به اعمال خشونت‌آمیز زده و آرامش خانواده را بر هم می‌زند. شاهد مثال این عامل خشونت، داستان حضرت نوح علیه السلام است. در این داستان کنعان به دلیل خودبینی و تکبری که داشت با درستی و خشونت در گفتار با پدر خویش سخن می‌گوید: «آن پسر (ناهل) پدر را پاسخ داد که من به زودی بر فراز کوهی روم که از خطر آبم نکه دارد» (هود: ۴۳).

۱-۵. بدبینی

یکی دیگر از عوامل ناشی از ضعف اخلاقی که موجب خشونت خانوادگی می‌شود، شکاکیت افراد خانواده نسبت به یکدیگر است. انسانی که بر اثر روحیه بدبینی، به همسر خود اعتماد و اطمینان ندارد، از آرامش و صفای زندگی خانوادگی محروم خواهد بود. این رفتار، ایجاد زمینه وسیع درگیری و اختلافات خانوادگی است. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: بدگمانی بر هر کس چیره شود، بین او و

گذر زمان مشخص شود اتفاقی که به خاطر آن خشم انسان برانگیخته شده یک نوع سوءتفاهم بوده و اصلاً قضیه با آن چیزی که در ذهن اوست تفاوت دارد. این بدان جهت است اگر فرد در وضعیت خشم، سخن بگوید موجب بالا گرفتن نزاع و دعوا شده و زمینه برای اصلاح وضعیت از دست می‌رود. اما اگر سکوت کند این احتمال وجود دارد که طرف مقابل به اشتباه خودش پی ببرد و قضاوت و رفتارش تجدیدنظر کند.

۲-۲. تغییر وضعیت جسمانی

برخی متون دینی برای تغییر وضعیت فیزیکی، عکس حالتی را که در هنگام خشم است، توصیه کرده‌اند؛ چراکه در حالت غضب، امکان کنترل افکار بسیار ضعیف است. به علت هجوم افکار منفی و غیرمنطقی به صورت خودکار به ذهن، آسان‌ترین تغییر، تغییر در وضعیت فیزیکی بدن است. اگر شخص در حال نشستن عصبانی شده، برخیزد و اگر ایستاده است، بنشیند و صورت از آن صحنه برگرداند، بعد از تغییر وضعیت از حالت ایستاده به نشسته، احتمال اینکه فرد از هیجان خشم فاصله بگیرد به مراتب بیشتر از زمانی است که منفعل باشد. در روایت پیامبر اکرم ﷺ می‌خوانیم: «اگر یکی از شما خشمگین شد و ایستاده بود، بنشیند و هنگامی که خشمش از بین رفت، بلند شود. در غیر این صورت، به پهلو دراز بکشد» (ابن حنبل، ۱۴۲۱ق، ج ۵، ص ۱۵۲)، اگر با خوابیدن هم آرام نشد، مرحله بعدی صورت روی خاک نهادن (سجده) است. همچنین فرموده‌اند: «هر کس که حالت خشم در او پیدا شد، گونه‌های خویش را بر زمین نهد» (ناصف، بی‌تا، ج ۵، ص ۲۹۹). در اینجا حضرت اشاره به سجده کردن دارند و اینکه فرد در حال غضب، عزیزترین عضو بدن خود را در پست‌ترین مکان (خاک) بنهد، برای آنکه طعم ذلت را بر نفس سرکش خود بچشاند و غروری که باعث خشم شده است بریزد.

۲-۳. وضو گرفتن

امروزه اندیشمندان بر این نکته تأکید دارند که استفاده از آب و نوشیدن آن در کاهش عصبانیت انسان تأثیرگذار است. پیشوایان دینی نیز با توصیه به استفاده از آب در هنگام خشم برای فروکاستن از شدت عصبانیت بر رابطه معنادار بین این دو اشاره کرده‌اند. پیامبر اکرم ﷺ در این زمینه فرموده‌اند: «هنگامی که کسی از شما

و شما را از یاد خدا و نماز بازدارد، آیا بسنده می‌کنید؟» (مائده: ۹۱). تردیدی نیست که عداوت و بغضاء دو حالت درونی و اخلاقی است که در سوره مائده، آیه ۹۱ اشاره به رابطه میان آن و نوشیدن شراب ذکر شده و این نشان می‌دهد که غذا و نوشیدنی حرامی همچون شراب می‌تواند در شکل‌گیری ردائل اخلاقی همانند پرخاشگری و ستیزه‌جویی و عداوت و دشمنی اثر بگذارد. بنابراین والدین باید توجه کامل به نحوه تهیه غذا و نوع آن داشته باشند و بدانند که بی‌دقتی در انتخاب آنها سبب تغییر اخلاق از طرف اعضای خانواده شود.

۲. راهکارهای فردی مقابله با خشونت خانوادگی از منظر اسلام

برای علل خشونتی که ریشه فردی دارد، راهکارهایی در آموزه‌های دینی بیان شده که بیشتر جنبه فردی دارد. در ادامه به بررسی برخی از مهم‌ترین این راهکارها پرداخته می‌شود:

۱-۲. سکوت

گاه سخن گفتن در هنگام خشم و ناراحتی می‌تواند زمینه‌ساز پدیده‌ای چون خشونت باشد. لازم نیست همیشه در هنگام خشم و عصبانیت با جواب دادن و سخن گفتن واکنش نشان داد، بلکه باید مهارت خویشنداری را در چنین موقعیت‌ها تمرین کرد و تسلط بر خویشتن و اجتناب از واکنش فوری را آموخت. یک راه آسان برای مقابله با این خشم، سکوت کردن است، در هنگام خشم فرد زمام عقل خویش را از دست می‌دهد؛ بنابراین، ممکن است که حرف‌های غیرمنطقی و نسنجیده بر زبان آورد و آتش خشم خود و طرف مقابل را شعله‌ورتر سازد و تبعات زیانباری به دنبال داشته باشد، درحالی‌که چند لحظه سکوت می‌تواند از بروز مسائل و مشکلات بسیاری، جلوگیری کند. این بدان جهت است که سکوت با ایجاد فرصت برای درست اندیشیدن و فعال کردن نظم فکری، به فرد کمک می‌کند تا ضمن مدیریت احساسات و انفعالات، عصبانیت خویش را کنترل کرده و از بروز واکنش‌های غیرمنطقی چون خشونت بپرهیزد. امیرالمؤمنین ﷺ می‌فرمایند: «خشمگینی را با سکوت معالجه کنید» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۳۰۳). گفتنی است که در بسیاری از شرایط، سکوت نه‌تنها موجب از بین رفتن حق انسان نمی‌شود، بلکه باعث می‌شود حق از دست‌رفته به انسان بازگردد، مثل اینکه با

برهاند. قطب راوندی در حدیثی می‌نویسد: «ابلیس به موسی عرضه داشت: از غضب پرهیز کن و هرگاه خشمگین شدی "لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ" را بگو تا غضبت آرام گیرد» (محدث نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۱۵).

۲-۵. توجه به آثار خشونت

یکی دیگر از راه‌های کنترل خشونت توجه به پیامدهای خشونت‌ورزی است. فرد خشمگین با خشونت بر دیگران خود را در معرض انواع آسیب‌های جسمی و روحی و روانی قرار می‌دهد. کارکرد مثبت تأمل در پیامدهای منفی خشونت‌ورزی این است که نظم طبیعی و فطری نهاد انسان - که هم‌نوا با جلب منفعت و دفع مفسده است - را فعال کرده و از این طریق به مدیریت خشم و کنترل آن دست می‌یابد. در سخنان پیشوایان دینی به برخی از این پیامدهای منفی خشم با هدف توجه دادن کنشگران اجتماعی به علل و آثار خشونت‌ورزی اشاره شده است. پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: «غضب، ایمان را فاسد می‌کند، همان‌گونه که سرکه عسل را تباہ می‌سازد» (حر عاملی، بی‌تا، ج ۱۵، ص ۳۶۰). این روایت بر «فساد و نابودی ایمان»، به‌مثابه یکی از پیامدهای منفی خشم که زمینه‌ساز خشونت است اشاره می‌کند. بدون شک صرف خشمگین شدن نمی‌تواند ایمان را نابود کند، بلکه قدرت فاسدسازی خشم، ناشی از گفتار و کرداری است که به صورت خشونت ظهور و بروز بیرونی پیدا می‌کند.

از سوی دیگر، توجه به فضائل و ثواب‌هایی که برای فرو بردن خشم بیان و عدم بروز آن بیان شده است، عامل انگیزشی بسیار مؤثری برای اجتناب از خشونت و فرو بردن آن خواهد بود. براساس روایات «فروبرنده خشم مانند مجاهدی می‌باشد که به صورت دشمنش شمشیر می‌زند و قلبش مملو از آرامش الهی می‌گردد» (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۲، ص ۸۲). علاوه بر توجه به آثار خشونت در زندگی، آموزه‌های دینی در راستای کنترل زمینه‌های خشونت، به انسان سفارش می‌کند منشأ خشم را شناسایی کرده و از بزرگ‌نمایی و تصرف وهم و خیال در آن ممانعت ورزد. مثلاً اگر خشونت ریشه در خودپسندی و دنیاطلبی و تجملات و زیاده‌خواهی دارد به یاد آورد که رفتار غضب‌آلود، شخصیت و دنیای او را تباہ خواهد ساخت (محدث نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۸، ص ۳۲).

خشمگین شود وضو بگیرد» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۷، ص ۳۱۲). از این عبارت استفاده می‌شود که وضو ساختن در هنگام خشم در فرو نشاندن آتش غضب مؤثر است. در روایات دیگر، ایشان علاوه بر وضو، بر غسل، به‌مثابه گونه‌ای دیگر از استفاده از آب در هنگام خشم تأکید کرده و می‌فرماید: «هنگامی که کسی از شما خشمگین می‌شود وضو بگیرد و غسل کند؛ زیرا غضب از آتش است و آتش را آب خاموش می‌کند» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰، ص ۲۷۲). در هنگام خشونت به سبب افزایش فعالیت ماهیچه‌ها و افزایش گردش خون در بدن، دمای بدن به شدت بالا می‌رود، بنابراین، وضو گرفتن (به‌ویژه با آب سرد)، دمای بدن را پایین می‌آورد و به صورت قابل‌ملاحظه‌ای میزان خشمی که ممکن است به دنبال آن رفتار خشونت‌آمیز بیاید را کاهش می‌دهد.

۲-۴. به یاد خدا بودن

در بسیاری موارد، محرک خشونت و پرخاشگری وسوسه نفس، شیطان و دوستان شیطان صفت می‌باشد. از این رو یاد خداوند دورکننده شیطان است. این بدان جهت است که یاد خداوند آرامش‌بخش است و در سایه این آرامش انسان می‌تواند در واکنش‌های خود از خرد خدانبیاد خود به‌خوبی استفاده کند. امام علی ﷺ می‌فرماید: «ذکر خدا دورکننده شیطان است» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۳۶۹). بدین جهت است که یکی از اذکاری که برای کنترل خشم - به‌مثابه وضعیت سبب‌ساز خشونت - مورد تأکید پیشوایان دینی قرار گرفته، ذکر استعاذه است. استعاذه معنوی، حالت روانی ویژه‌ای است که انسان را در پناه خداوند متعال قرار می‌دهد و جمله «أعوذ بالله»، درواقع، بیانگر آن حالت درونی است. امام صادق ﷺ «استعاذه» را عاملی برای غلبه انسان بر شیطان و به‌تبع آن غضب می‌داند. آن حضرت می‌فرماید: «هرگاه کسی از شما، آن هنگام که عصبانی شود «أعوذ بالله من الشیطان الرجیم» بگوید، غضب از وجودش می‌رود» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۲، ص ۳۳۹). ذکر دیگر که توصیه شده ذکر حوقله است. گفتن آن، تمسک به قدرت برتر خداوند است که فرد خود را ناچیز می‌شمرد و به‌نوعی به آسیب‌پذیری خود، در برابر نفس اماره و شیطان اعتراف می‌کند و فرد متوسل به قدرتی برتر می‌شود. علاوه بر این، موجب تصحیح افکار منفی فرد می‌شود و در نهایت، سبب می‌شود تا خود را از شر غضب

۲-۶. شناخت ویژگی‌های اختلافی بین زن و مرد

گوهر وجودی زن و مرد یکی است؛ هر دو انسان‌اند و طبیعتاً با یکدیگر شباهت‌هایی بسیار دارند، ضمن آنکه در مواردی با یکدیگر تفاوت دارند. زن و مرد همان‌طور که از نظر ساخت بدنی و جسمی از هم متمایزند، تفاوت‌های روانی آنان نیز از نظر عمل روان‌شناسی در فرهنگ‌های مختلف به اثبات رسیده است و این تفاوت‌ها را نمی‌توان تنها زاینده تربیت و محیط دانست. توجه به این تفاوت‌ها و شناخت بهتر از هریک از دو جنس به زندگی سعادت‌مندانه‌تر آنها می‌انجامد و آدمی را به سوی زندگی بایسته‌تر رهنمون می‌شود (رحماندوست، ۱۳۹۷، ص ۲۷). همان‌طور که گفته شد به خاطر تغییرات هورمونی زنان در ایام قاعدگی و تغییر خلق و خوی ایشان در آن دوره، لازم است درک دقیقی از سوی مرد در این ایام صورت بگیرد و عوامل تنش‌زا که موجب تحریک‌پذیری بیشتر زنان در این دوره می‌شود اجتناب شود و همراهی و همدلی بیشتری با همسران داشته باشند.

همچنین زنان هم بدانند که آستانه تحریک‌پذیری مردان به خاطر ویژگی‌های خاصشان بسیار بالاست، از این‌رو با درک موقعیت آنها از جر و بحث‌های بی‌فایده دوری کنند و آرامش محل زندگی را به هم نزنند. پیامبر اکرم^ﷺ درباره صفات بدترین زنان آمده است: «بدترین زنان، زنی است که نزد خویشان و بستگان، خفیف و خوار باشد، ولی نزد شوهر خود مباحثات کند... در گفتار و رفتار زشت و بی‌پروا باشد (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۲۵۶). خضوع و خشوع در برابر همسر و گردن‌کشی نکردن از جمله توصیه‌های پیشوایان دینی به زنان است؛ چراکه این رفتارها خشم مردان را برمی‌انگیزد و در صورت تداومشان از سوی زنان، منجر به اعمال رفتار خشونت‌آمیز از سوی مردان می‌شود. پیامبر اکرم^ﷺ فرموده‌اند: «اگر زنی شوهرش را اذیت کند، خداوند نمازش را نمی‌پذیرد و کارهای خوب او را قبول نمی‌کند تا اینکه شوهرش از او راضی شود». سپس حضرت فرمود: هر مردی که زن خود را اذیت نماید، دارای این عذاب خواهد بود (حر عاملی، بی‌تا، ج ۱۴، ص ۱۱۶). مخالف طبع و ویژگی شوهر رفتار کردن یکی از مصادیق اذیت کردن وی است، به‌گونه‌ای که به‌جای آماده کردن فضای منزل به‌عنوان کانون آرامش با بهانه‌های واهی آنجا را به محل تشنج تبدیل کرده، مقدمات بروز خشونت را توسط مرد فراهم آورد. علاوه بر این، خود زن و مرد با توجه و آگاهی از ویژگی‌های خاص خود و با یادگیری مهارت‌های کنترل خشم، باید

به مدیریت احساسات و انفعالات همت گماشته و بدین‌گونه آستانه تحمل خویش را بالا ببرند.

۲-۷. کمک به یکدیگر در مهار خشم

در آموزه‌های دینی بر نقش یاری کردن و همکاری با دیگران در عینیت یافتن نیکی‌ها و خوبی‌ها (مائده: ۲) تأکید شده است. یکی از مصداق‌های تعاون در نیکی‌ها، کمک هریک از اعضای خانواده در مدیریت و کنترل خشم است. زنان با توجه به ابعاد عاطفی، از جمله همدلی قوی‌تر می‌توانند با درک حالت عاطفی همسر، او را در مهار خشم یاری دهند. خشم شوهر نسبت به همسر، فرایندی تبادلی و رابطه‌ای دو طرفه است. اگر زن بخواهد در هنگام بروز خشونت همسر، همان روش را در پیش گیرد یا حالت انفعالی محض داشته باشد، معمولاً خشونت تشدید خواهد شد. بهتر است با یادآوری اذکار استعاذه و حوقله شعله آتش خشم را پایین آورده تا خشم همسر فرو نشیند.

تماس بدنی ملایم با فردی که خشمگین شده نیز می‌تواند زمینه‌ساز برای یاریگری در مدیریت خشم باشد. تماس فیزیکی در بین خویشاوندان در بیشتر مواقع تداعی‌کننده خاطرات خوب و روابط عاطفی مطلوب است. می‌توان گفت در زمان خشم، تماس فیزیکی با تداعی عاطفه مثبت می‌تواند راه‌حل مثبتی در جهت مقابله با خشم بر خویشاوندان باشد و مانند همان ریختن آب بر آتش خشم عمل کند. براساس سخنان پیشوایان دینی، لمس بدن خویشاوندان خشمگین، آتش خشم او را فرو می‌نشانند و در آرام‌تر شدن روحی و دست برداشتن از اعمال خشونت‌آمیز بسیار تأثیرگذار است. امام صادق^ﷺ در این خصوص می‌فرماید: «هر گاه شخصی بر خویشاوندی غضب کند، پس به آن خویشاوند نزدیک شود و او را لمس کند؛ زیرا لمس خویشاوند غضب را فرو می‌نشانند (کلینی، ۱۴۳۰ق، ج ۲، ص ۳۰۳). افزون بر این، هرگونه واکنش ملایم و برانگیزاننده عواطف مثبت، از جمله نگاه محبت‌آمیز و شادی، شوخی کردن و عوض کردن فضای خانه یا لحظه‌ای سکوت کردن یا حتی اعلام آمادگی برای شنیدن درد دل طرف مقابل همگی بر موقعیت خشم تأثیر می‌گذارد و آن را به آرامش سوق می‌دهد.

۲-۸. تقسیم وظایف خانه بین افراد خانواده

یکی از عواملی که در بروز خشونت و نیز خشونت خانوادگی تأثیر دارد،

و ارتقا سطح اخلاقی افراد به کاهش تعارض‌ها و تنش‌ها به‌منزله عوامل و زمینه‌ها خشونت، یاری می‌رسانند.

الف. تقویت حلم و بردباری

یکی از راهکارهای مدیریت خشونت تقویت حلم است. حلم همان صبر همراه با عقلانیت است. به این معنا که انسان باید همواره در زندگی عقل را حاکم بر رفتار و کردار خود کند تا این‌گونه در هر کاری، به‌ویژه در وضعیت بحرانی خشونت بتواند خود را مهار و مدیریت نماید. زندگی چند نفر انسان در کنار هم با وجود اختلافات فراوان هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی - روانی ممکن است با تضاد و تعارض همراه باشد که اگر هرکدام نخواهند عاقلانه مدیریت کنند، منجر به خشونت می‌شود. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید: «بردباری، آتش خشم را فرو می‌نشاند و تندی، آن را شعله‌ورتر می‌کند» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۱۲۳، ح ۲۰۶۳). با تقویت این صفت اخلاقی در وجود خود می‌توان هم شیرینی زندگی خانوادگی را چشید و هم صبوری در تعامل با افراد بیرون از خانه را آموخت؛ چراکه خانواده محیطی است برای تمرین و تقویت فضایل اخلاقی.

ب. بخشش و گذشت

خشونت جز در افرادی که مشکلات حاد روانی دارند، خودبه‌خود و بدون علت به وجود نمی‌آید، پس در حالت طبیعی حتماً کسی یا چیزی خشم انسان را برمی‌انگیزد، اگر این خشونت به خاطر خدا و پایمال شدن حق او باشد، دیگر حقی برای انسان نمی‌ماند و اجازه‌ای برای عفو و گذشت نیست، ولی در صورتی که خشم به خاطر خود انسان باشد، بخشش و گذشت در صدر همه تصمیم‌ها و اقدام‌ها قرار می‌گیرد. خداوند متعال چنین بخششی را از اوصاف شایسته مؤمنان می‌داند و می‌فرماید: «همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می‌ورزند و هنگامی که خشمگین شوند، عفو می‌کنند» (شوری: ۳۷). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز در خصوص تأثیر بخشش بر کاهش خشونت می‌فرماید: «هر گاه خشمی برای شما پیش آمد، با عفو و گذشت آن را از خود دور کنید؛ زیرا در روز رستاخیز آوازدهنده‌ای صدا می‌زند: هر که به گردن خدا مزدی دارد، برخیزد و کسی جز بخشایندگان برنخیزند. آیا نشنیده‌اید که خداوند متعال می‌فرماید:

خستگی است. عامل خستگی ممکن است به علل و عوامل مختلفی بستگی داشته باشد. سختی شرایط کار در خارج از خانواده و زیادی و فرایند ناتمام کارها در خانواده، گاه زمینه‌ساز بروز اختلاف و ظهور خشونت است. از این‌رو تقسیم عادلانه کارها و وظایف در خانواده، بار سنگین کارها را از دوش یک نفر برداشته و از خستگی ناشی از فشار کار و درنهایت از بروز اختلاف و خشونت جلوگیری می‌کند. همکاری فرزندان در انجام کارهای خانه حس مسؤلیت‌پذیری و نظم و ترتیب را در آنها تقویت می‌کند. همه اعضای خانواده بدانند که باید نسبت به محل زندگی خود و اطرافشان احساس مسؤلیت کنند و هر قسمتی از کارها را که می‌توانند بهتر انجام دهند. کارهای سنگین و بسیار دشوار وظایف مردان است؛ چراکه به دلیل خصوصیات جسمانی و توانایی‌شان بهتر می‌توانند از پس آن کار برآیند، ولی زنان به دلیل شکنندگی بالا و کمتر بودن توانایی جسمانی‌شان از آن نوع کارها دوری می‌کنند و تمایل بیشتری به سمت کارهای ظریف آشپزی و خانه‌داری و... دارند. امام صادق علیه السلام درباره تقسیم کار میان امام علی علیه السلام و حضرت زهرا علیها السلام فرمودند: «علی علیه السلام برای منزل هیزم می‌آورد، آب تهیه می‌کرد، منزل را جارو می‌کرد، در پاک کردن عدس کمک می‌کرد، فاطمه علیها السلام هم گندم و جو آرد می‌کرد، خمیر درست می‌نمود و نان می‌پخت» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۳، ص ۱۵۱، ح ۷). نکته مهم این حدیث، همکاری کردن در کارها بین اعضای خانواده است که نشانگر آن است که نباید کارهای روزمره زندگی را طبق یک قاعده کلی تقسیم کرد و تن به همکاری در منزل یا خارج از منزل نداد. این‌گونه علاوه بر آموزش همکاری به فرزندان به‌عنوان یک الگو باعث دلگرمی همسر نیز می‌شود و خستگی ناشی از کارهای زیاد از تن وی زدوده می‌شود و فرزندان هم یاد می‌گیرند تا هر کدامشان گوشه‌ای از کارهای روزمره را متناسب با علایقشان بر عهده بگیرند. این کار خستگی‌ای که منجر به عصبانیت می‌شود را از دوش یک نفر برمی‌دارد و زمینه اختلاف و تعارض و تنش در خانواده را کاهش می‌دهد.

۲-۹. تقویت صفات اخلاقی

انسان فطرتاً گرایش به سمت کمال دارد و برای رسیدن به کمال مطلق آفریده شده است. با توجه به اینکه کمال نهایی انسان وصول به مقام قرب الهی است، در نتیجه هر فعل و صفتی که انسان را در رسیدن به این مرتبه یاری کند فضیلت محسوب می‌شود. نیاز با رشد

الف. درمان بیماری‌ها

براساس پژوهش‌های صورت‌گرفته، بیماری‌های جسمانی و روانی یکی از بسترهای بروز خشونت در زندگی خانوادگی هستند. افزون بر اینکه به لحاظ آماری، بیماری مرد رابطه‌ی معناداری با شدت خشونت با زنان دارد (خانجانی و دیگران، ۱۳۸۸، ص ۷۷). از این رو یکی از راهکارهای رفع خشونت، برطرف کردن بیماری‌هایی می‌باشد که بسترساز بروز خشونت هستند.

علت وجود رابطه بین بیماری و خشونت این است که درد و رنج ناشی از بیماری، فرد را کم‌حوصله و ناپردبار می‌کند، به گونه‌ای که او به سرعت خشمگین شده و گاه افراد خانواده را مورد خشونت قرار می‌دهند. در قرآن نیز دلالت‌هایی از این رابطه را می‌توان مشاهده کرد. مثلاً در داستان حضرت ایوب علیه السلام که به شدت از بیماری رنج می‌برد، ناملاایمات بسیاری از مردم دیده بود، از رنج و آزار و اذیت مردم به ستوه آمده بود و به صحرا پناه برده بود. وقتی همسرش سخن شیطان را برای او نقل کرد، به شدت به خشم آمد و همسرش را به خشونت جسمی تهدید کرد (فخررازی، ۱۴۲۰ ق، ج ۲۶، ص ۲۱۲) و پس از بهبودی به عهد خویش وفادار ماند و همسر خویش را تازیانه زد: «وَوَحَّدَ بِبَيْدِكَ ضِعْفًا فَاضْرِبْ بِهِ وَلَا تَحْنُتْ إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ» (ص: ۴۴). بنابراین برای جلوگیری از خشونت در خانواده لازم است که بیماری‌های جسمی و روحی‌ای را که طلاق و تحمل فرد را کم کرده و آستانه تحمل او را پایین آورده و با کوچک‌ترین تنش خشمگین شده و اعمال خشونت‌آمیز انجام می‌دهد، درمان کند.

ب. تعدیل طبع

طبع بدنی انسان در شکل‌دهی به رفتار انسان تأثیرگذار است. ابن‌مسکویه یکی از عوامل مؤثر بر اخلاق انسان را مزاج و طبع برشمرده و بخشی از اخلاق را ناشی از مزاج ذاتی و طبیعی انسان می‌داند. مانند انسانی که کوچک‌ترین چیزی او را عصبانی می‌کند و با کوچک‌ترین علتی برانگیخته می‌شود. قسم دوم به سبب عادت و تمرین می‌باشد (ابن‌مسکویه، ۱۳۸۵، ص ۵۱).

در روایات همواره از طبع صفرا (گرم و خشک) به عنوان عامل خشم نام برده شده است (موسوی و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۱۲۴). گاهی مزاج افراد فطرتاً صفرا است که بیش از دیگران عصبانی

«پس، هر که بخشد و آشتی ورزد، مزدش با خداست» (دبلمی، ۱۴۰۸ ق، ص ۳۳۷). علت جایگاه پراهمیت عفو گذشت در روایات از دو جهت قابل تحلیل است: نخست مطلوبیت ذاتی گذشت از خطاهای دیگران و هم از آن جهت که مانع بروز خشونت‌های احتمالی است.

ج. با صدای آرام صحبت کردن

محیط خانواده بهترین محل رشد کلامی و ابراز وجود با گفتار است. روابط کلامی، در خانه آن قدر برای زن و فرزندان اهمیت دارد که برای مرد این گونه نیست و مرد در روابط به صرف حضور بیشتر توجه دارد. تعالیم اسلام درباره چگونگی گفتار با همسر توصیه‌هایی دارد: از جمله اینکه گفت‌وگوی اعضای خانواده باید با یکدیگر محترمانه باشد و آهنگ صدا به صورت ملایم باشد (سالاری‌فر، ۱۳۸۸، ص ۷۹). برخی از افراد در لحظاتی که خشمگین هستند، آگاهانه یا ناآگاهانه با صدای بلند صحبت می‌کنند، این مسئله نه تنها کمکی به حل مشکل نمی‌کند، بلکه وضعیت را از آنچه هست، بدتر ساخته، طرف مقابل را تحریک می‌کند، تا بیشتر علیه او جبهه بگیرد. از طرف دیگر، با صدای بلند و نابهنجار حرف زدن، احساسات منفی را در طرف مقابل پرورش داده و ناخودآگاه شنوایی او را نسبت به حرف‌های فرد عصبانی کاهش می‌دهد و بی‌محبتی و دلسردی را افزایش می‌دهد و به این ترتیب، فضای دوستانه بین اعضا از بین می‌رود (کربلایی علیگل، ۱۳۹۸، ص ۱۵۱). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این زمینه می‌فرماید: خداوند مردانی را که فریاد می‌زنند، دوست ندارد و صدای ملایم را دوست دارد (متقی هندی، ۱۴۰۹ ق، ج ۲، ص ۵۶۹). پرخاشگری و بلند صحبت کردن زوجین و بروز رفتارهای خشونت‌آمیز فضای محبت‌آمیز خانواده را تبدیل به فضای متشنج کرده و محبت و رفاقت را از بین می‌برد. توصیه به معاشرت به معروف و اخلاق نیک در واقع محکم کردن پیوند عاطفی بین زوجین و در نتیجه استحکام پایه‌های زندگی را به دنبال دارد و به دنبال آن عواملی که باعث ایجاد خشونت بین زوجین می‌شود، از بین می‌برد.

۲-۱۰. مهار محرک‌ها

یکی از راهکارهایی که می‌تواند انسان را در کنترل غضب و خشم (که رفتار خشونت‌آمیز به دنبال دارد) کمک نماید، این است که عواملی را که باعث غضبناک شدن وی شده است از بین ببرد.

کشمش و مویز نیز در روایات مورد توجه قرار گرفته است. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «چه نیکو خوراکی است کشمش، اعصاب را تقویت می‌بخشد و ضعف‌های جسمانی را برطرف می‌سازد و خشم را خاموش می‌کند» (مفید، ۱۴۱۶ق، ص ۱۲۴). از دیگر خوراکی‌هایی که مصرف آن توصیه شده است گوشت بلدرچین است. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «هر کس می‌خواهد خشمش کاهش یابد، گوشت بلدرچین بخورد» (حر عاملی، بی‌تا، ج ۲۵، ص ۵۰). در فرهنگ اسلامی، پیشوایان دینی پزشکان جسم و روح هستند که این مسئله را مورد توجه قرار داده‌اند.

نتیجه‌گیری

در این نوشتار علل فردی خشونت خانوادگی و نیز راهکارهای مقابله با آن از منظر آموزه‌های دینی مورد بحث و بررسی قرار گرفت. یافته‌ها نشانگر آن بود که در آموزه‌های دینی اموری همچون تفاوت‌های جسمانی بین زن و مرد، بداخلاقی، حسادت، تکبر، بدبینی و تئذیه ناپاک، به‌مثابه عوامل فردی خشونت و نیز خشونت مورد توجه قرار گرفته است.

راهکارهای مقابله با خشونت خانوادگی در سطح فردی از منظر آموزه‌های دینی، عبارت‌اند از: سکوت، تغییر در وضعیت جسمانی، وضو گرفتن و لزوم یاد خدا، توجه به آثار خشونت، شناخت ویژگی‌های متفاوت زن و مرد، تقویت صفات اخلاقی مثل بردباری و گذشت، فریاد نکشیدن، مهار محرک‌ها، اصلاح تغذیه.

با توجه به یافته‌های پژوهش به نظر می‌رسد بخشی از تنش‌ها و اختلافاتی که منجر به خشونت در خانواده می‌شود ناشی از ویژگی‌های شخصیتی افراد است. شخصیت انسان راهنمای کنش انسان است. هر انسانی براساس شخصیتی که دارد به کنش دست می‌زند. از سویی، شخصیت واقعی است که در طول حیات انسان و در اثر مواجهه او با تجربه‌های تلخ و شیرین زندگی شکل می‌گیرد. از این رو آگاهی، توجه و اهتمام خانواده به تربیت و رشد شخصیت فرزندان و ساخت شخصیت سالم می‌تواند تا حد زیادی از خشونت خانگی جلوگیری کند. همه کسانی که امروز به‌مثابه زن و شوهر و یا والدین و فرزندان در تعامل با یکدیگر هستند، پیش از این، مرحله‌ای از حیات خویش را به‌مثابه فرزند تحت تأثیر برنامه‌های تربیتی پدر و مادر پشت سر گذاشته‌اند. اگر جامعه ما خواستار کاهش

می‌شوند و سریع واکنش نشان دادن جزء ویژگی‌های آنان است، هرگاه طبع انسان تعدیل شد؛ یعنی اوضاع گرمی، سردی، تری و خشکی بدنش معتدل گردید، در رفتار او تغییراتی ایجاد می‌شود. هرچه سر و مغز انسان گرم‌تر باشد، اصطلاحاً صفرایی است و کنترل خشم او سخت‌تر است، برای بهبود این موضوع، باید تغذیه‌ای خلاف طبع گرم داشته باشد و به دنبال غذاهایی باشد که این گرمی را تعدیل کند. در رابطه با درمان مزاج امام صادق ﷺ می‌فرماید: «بیماری گرم را با سرد و بیماری سرد را با گرم و بیماری مرطوب را با خشک و بیماری خشک را با مرطوب درمان کنید» (صدوق، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۵۱۲). برای درمان طبع صفرایی (گرم و خشک) می‌توان خوراکی‌هایی مانند کاهو، عسل، غلات، سبزی خرفه، آلو و میوه‌های تازه و... مصرف نمود. در طب اسلامی از راه متعادل نمودن طبع می‌توان خشم و غضب را کنترل نمود و آن را مهار کرد. بنابراین، نباید همه رفتارهای پرخاشگری و خشونت را مربوط به مسائل روحی دانست، بلکه برای برطرف کردن خشونت، ابتدا باید به دنبال علت خشم رفت؛ چراکه ممکن است علت آن جسمی باشد و برای رفع آن تلاش کرد (موسوی و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۱۲۴).

۲-۱۱. اصلاح تغذیه

در طب اسلامی و طب سنتی، خشم و غضب انسان در صورتی به روح مربوط می‌شود که عوامل و زمینه‌های جسمی آن نیز کاملاً سالم باشند. در این صورت باید رفتار اصلاح شود و در غیر این صورت، انسان باید تغذیه خود را اصلاح نماید؛ چراکه این عامل، می‌تواند نقش مؤثری بر زودخشمگین شدن وی، داشته باشد. رفتارهای انسان بدون شک به مسئله تغذیه مرتبط می‌شود. برای مثال، مال حرام تغییراتی در خلق و خوی انسان می‌دهد، مانند بسیاری از مواد غذایی که موجب تقویت قوای خشم و برخی دیگر موجب نرم‌خویی و توانمندی انسان در کنترل خشم می‌شود. در آموزه‌های دینی نمونه‌هایی از مواد غذایی در کاستن خشم و پرخاشگری مورد اهمیت دانسته شده است (موسوی و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۱۲۴). از جمله این خوراکی‌ها زیتون می‌باشد که در این رابطه با این مواد غذایی امام رضا ﷺ می‌فرماید: «زیتون غذای خوبی است... اعصاب را محکم می‌سازد و خشم و غضب را فرو می‌نشاند» (طبرسی، ۱۳۷۰، ج ۱، ص ۳۱۵). همچنین این رابطه در مصرف

فخررازی، محمد بن عمر (۱۴۲۰ق). *التفسیر الکبیر*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.

فصیحی، حسین و دیگران (۱۳۹۴). تأثیر تغذیه بر اخلاق با توجه به اثر متقابل نفس و بدن بر مبنای قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام و سلامت، ۳ و ۴، ۷۳-۶۶.

قرائتی، محسن (۱۳۷۴). *تفسیر نور*. قم: مؤسسه در راه حق. قنبرپور، معصومه و شریفی، طاهره (۱۳۹۷). راهکارهای مقابله با خشونت علیه زنان در خانواده با تکیه بر آیات و روایات. *احسن الحدیث*، ۶، ۱۰۵-۱۳۳.

کربلایی علیگل، مریم (۱۳۹۸). *کنترل خشم در خانواده*. چ دهم. اصفهان: حدیث راه عشق.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۳۰ق). *الکافی*. قم: دارالحدیث. متقی هندی، حسام‌الدین (۱۴۰۹ق). *کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال*. بیروت: مؤسسه الرساله.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). *بحار الانوار*. چ سوم. بیروت: دار احیاء التراث العربی.

محدث نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸ق). *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*. بیروت: مؤسسه آل‌البیت علیهم السلام.

محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۷۵). *میزان الحکمه*. قم: دارالحدیث. مفید، محمد بن محمد بن نعمان (۱۴۱۶ق). *الاختصاص*. تحقیق علی‌اکبر غفاری. قم: جامعه مدرسین.

مکارم شیرازی، ناصر و دیگران (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.

موسوی، سیدمحمد و دیگران (۱۳۹۷). مهارت‌های رفتاری کنترل خشم با رویکرد منابع دینی. *روانشناسی تربیتی*، ۳۵، ۱۱۷-۱۳۳.

ناصف، منصور (بی‌تا). *التاج الجامع للاصول فی احادیث الرسول*. بیروت: دارالجیل. نراقی، محمد مهدی (بی‌تا). *جامع السعادات*. نجف: دار النعمان.

خشونت خانگی است، خانواده‌ها باید در ساخت شخصیت سالم فرزندان همت گمارند. نه تنها خانواده، بلکه نظام آموزشی نیز در تربیت افراد و پرورش شخصیت سالم پدران و مادران آینده نقشی بسیار تأثیرگذار دارد.

منابع

ابن‌حنبل، احمد بن محمد (۱۴۲۱ق). *مسند الامام احمد بن حنبل*. بیروت: مؤسسه الرساله.

ابن‌مسکویه، احمد بن محمد (۱۳۸۵). *تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق*. قم: طلیعه نور.

بستان، حسین و دهقان‌نژاد، رضا (۱۳۹۶). نگاهی مجدد به خشونت علیه زنان از منظر قرآن. *پژوهشنامه معارف قرآنی*. ۲۸، ۷۷-۱۰۰.

بستان، حسین (۱۳۸۳). *اسلام و جامعه‌شناسی خانواده*. قم: پژوهشکده حوزه و دانشگاه.

پاک‌نژاد، رضا (۱۳۶۱). *اولین دانشگاه و آخرین پیامبر*. یزد: بنیاد فرهنگی شهید پاک‌نژاد.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ق). *غرر الحکم و درر الکلم*. قم: دار الکتب الاسلامی.

حر عاملی، محمد بن حسن (بی‌تا). *وسائل الشیعه*. تحقیق عبدالرحیم ربانی شیرازی. بیروت: دار احیاء التراث العربی.

خانجانی، زینب و دیگران (۱۳۸۸). عوامل مرتبط با شدت خشونت خانگی علیه زنان مراجعه‌کننده به پزشکی قانونی تبریز (تحلیلی بر نقش عوامل بیماری‌شناختی و جمعیت‌شناختی). *زن و مطالعات خانواده*، ۲۶(۲)، ۶۷-۸۴.

دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۳). *لغت‌نامه دهخدا*. تهران: دانشگاه تهران.

دیلمی، حسن بن ابی‌الحسن (۱۴۰۸ق). *اعلام‌الدین فی صفات المؤمنین*. قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم السلام لاحیاءالتراث.

رحماندوست، منصوره (۱۳۹۷). *شناخت تفاوت‌های زن و مرد جهت بهبود زندگی مشترک*. تهران: نیستان.

سالاری‌فر، محمدرضا (۱۳۸۸). تبیین علل و زمینه‌های خشونت خانگی. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۴(۳)، ۷-۴۱.

سالاری‌فر، محمدرضا و تبیک، محمدتقی (۱۳۸۹). *مقابله با خشونت خانگی علیه زنان*. قم: مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران.

صدوق، محمد بن علی (۱۳۷۷). *الخصال*. چ هشتم. تهران: کتابچی. صدیق سروستانی، رحمت‌الله (۱۳۸۶). *آسیب‌های اجتماعی (جامعه‌شناسی انحرافات اجتماعی)*. تهران: سمت.

طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۴۱۷ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*. چ پنجم. قم: جامعه مدرسین.

طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۷۰). *مکارم الاخلاق*. چ چهارم. قم: شریف الرضی.

_____ (۱۳۷۲). *مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن*. چ سوم. تهران: ناصر خسرو.