

## خلق نیکو بسترها، کارکردها و مهارت‌ها

علی حسین زاده\*

### چکیده

مسئله‌ای که در این تحقیق با آن روبه‌رو هستیم، معنای خلق نیکو، حد و مرز آن، بسترهای زمینه‌ساز خوش اخلاقی، آثار آن و مهارت‌هایی برای ایجاد و تقویت خلق نیکوست. هدف این پژوهش، یافتن بهترین راهکار برای ثبات و پایداری زندگی، آرامش و نشاط اعضای خانواده، تأمین مطالبات اعضا، رفع نیازمندی‌های عاطفی و احساسی و پیدا کردن سعادت و خوشبختی است. روش تحقیق در این پژوهش، روشی تحلیلی - توصیفی است که بر داده‌های دینی و روان‌شناختی مبتنی است. یافته‌های اصلی این تحقیق ضرورت توجه به شاخص‌های انتخاب همسر برای تأمین خوش اخلاقی فرزندان، داشتن مهارت کافی برای مواجهه با طبع‌های مختلف در زندگی و بهادادن به خوش اخلاقی به‌عنوان مبنای اصلی برای موفقیت در زندگی است.

کلیدواژه‌ها: خوش خلقی، خلق نیکو، سازگاری، شرافت خانوادگی، آرامش.

## مقدمه

در منابع اسلامی، حسن خلق به عنوان عاملی بسیار مؤثر در سازگاری و تحکیم بنیاد خانواده معرفی شده است. در روایتی، شخصی به نام حسین بن بشار واسطی می گوید: نامه‌ای به امام رضا علیه السلام نوشتم و در آن نامه به حضرت عرضه داشتم: یکی از بستگانم برای خواستگاری به نزد من آمده، ولی بد اخلاق است. چه کنم؟ حضرت در پاسخ فرمودند: اگر بد اخلاق است، به او زن ندهید (حرّ عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۸۱). این فرمایش امام علیه السلام جایگاه حسن خلق در زندگی زناشویی را نشان می دهد.

در این زمینه، کتاب‌های اخلاقی بسیاری وجود دارد؛ از جمله: *محنة البیضاء فیض کاشانی*، *جامع السعادات* *ملامهدی نراقی* و *معراج السعاده* *ملا احمد نراقی* و نیز کتاب‌هایی با عنوان «اخلاق اسلامی» که پدیدآورندگان آنها، ضمن اشاره به نمونه‌هایی از اخلاق نیکو، از مباحث پیرامون آن نتیجه گرفته‌اند: یکی از عوامل مهم برای هم‌زیستی مسالمت‌آمیز و آرامش در زندگی، خوش اخلاقی است. سوالات پژوهش حاضر عبارتند از: چه شاخص‌هایی برای شناسایی اخلاق نیکو وجود دارد؟ بسترهای اصلی برای خوش اخلاقی کدام است؟ چه مهارت‌هایی برای تحقق و تقویت آن لازم است و چه آثاری در پی دارد؟

## مفهوم خلق

«خلق» در لغت به معنای کیفیتی نفسانی است که افعال به آسانی از آن صادر می شود (طریحی، ۱۹۸۵م، ج ۵، ص ۱۵۷) و بعضی «حسن» را «ضد قبیح» دانسته‌اند (ابن منظور، ۱۳۰۰م، ج ۱۳، ص ۱۱۴). بنابراین، حسن خلق به معنای کیفیت نیکوی نفسانی است که رفتارهای پسندیده بر اساس آن به سهولت صورت می گیرد.

امام خمینی رحمته الله علیه در کتاب *چهل حدیث* ضمن تعریف خلق، به بیان تأثیر حسن خلق در انجام آسان رفتار

نیکو می پردازند و می گویند: بدان که خلق عبارت از حالتی است در نفس که انسان را دعوت به عمل می کند بدون رویه و فکر. مثلاً، کسی که دارای خلق سخاوت است، آن خلق او را وادار به جود و انفاق می کند، بدون آنکه مقدماتی تشکیل دهد و مرجحاتی فکر کند، گویی یکی از افعال طبیعی است مثل دیدن و شنیدن است و همین طور است نفس عقیف که این صفت خلق آن شده است، به طوری حفظ نفس می کند که گویی یکی از افعال طبیعی است (خمینی، ۱۳۷۳، ص ۴۳۴). بنابراین، آن قسم خلق و خویی که در شرع مقدس، ممدوح شناخته شده و با غرایز حیوانی و تمایلات نفسانی هماهنگ است، یا دست کم با آنها تضادی ندارد، «حسن خلق» است (خمینی، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۱۹۸).

## حد و مرز حسن خلق

هرچند حسن خلق مفهومی کلی است و مصادیق متعددی را دربر می گیرد، ولی در منابع اسلامی به نمونه‌هایی از حسن خلق اشاره شده است. در زیر به سه مورد از روایاتی که به بیان مصادیق حسن خلق می پردازد، اشاره می کنیم: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پس از آنکه محبوب ترین مردم در پیشگاه خداوند متعال را خوش اخلاق ترین آنان معرفی می کنند، به بیان ویژگی آنان می پردازند و می فرمایند: «کسانی از شما که بهترین اخلاق را دارند، متواضعند، با دیگران الفت می گیرند و مردم نیز با آنها الفت می گیرند، محبوب ترین شما نزد خدایند» (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ج ۱۰، ص ۳۳۳). نیز امام رضا علیه السلام در پاسخ مردی که از ایشان درباره محدوده حسن خلق پرسیده بود، فرمودند: «حسن خلق این است که آنچه دوست داری دیگران به تو دهند، تو نیز مثل آن رابه دیگران بدهی» (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۱۳۵). از امام صادق علیه السلام درباره حسن خلق سؤال شد، حضرت فرمودند: «با مردم به نرمی برخورد کنی و به آنها

از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نقل شده، چنین آمده است: «از گیاه سبزی که بر زباله‌ها روییده است، بپرهیزید. سؤال شد: ای رسول خدا، مقصود از گیاه سبزی که بر زباله روییده است، چیست؟ حضرت فرمودند: زن زیبایی که در خانواده‌ای ناشایسته رشد کرده باشد» (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۵۱۲).

البته این یک قاعده عمومی است که برای انتخاب آسان‌تر فرد مطلوب، خانواده راهنمای خوبی است، ولی گاهی افرادی پیدا می‌شوند که هرچند شرافت کمی از ناحیه خانواده دارند، اما خود انسان شریف و پاکی هستند. اولاً، چنین کسانی در اقلیت هستند و ثانیاً، شناسایی آنها کار ساده‌ای نیست. پس برای اطمینان بیشتر، باید به قاعده عمومی توسل جست تا از آرامش بیشتری برخوردار بود.

انسان‌های شریف به‌طور کلی از رأفت و آرامش خاصی برخوردارند و برخلاف انسان‌های خبیث که تندخو و عصبی هستند، آنها متین برخورد می‌کنند. امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: «کسی که کریم‌الاصل است و از شرافت خانوادگی برخوردار است، قلبی لین و آرام دارد و کسی که اصل پسندیده‌ای ندارد، از قساوت قلب برخوردار است» (کلینی، ۱۳۶۵ق، ج ۱، ص ۲۷).

رفتارهای انسان برخاسته از حالت‌های درونی اوست. چنانچه انسان از نرمش و عطوفت بهره داشته باشد، در مواجهه با دیگران پرجاذبه و کم‌تنش ظاهر می‌شود، ولی اگر از درون، انسانی خشن و عصبی باشد، در برابر دیگران دافعه‌ای قوی دارد و از جاذبه ضعیف برخوردار است. از همین‌روست که امیرمؤمنان علی عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: «کسی که عنصر وجودی او خبیث باشد، نشستن با او رضایتمندی نمی‌آورد و چنین کسی باعث نارضایتی دیگران می‌شود» (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۰۹). خمیرمایه عنصر وجودی هر کس همان چیزی است که از خانواده گرفته است. از آنجا که رفتار انسان نماد بیرونی شخصیت اوست و

جا بدهی، پاک و منزّه و در کمال ادب سخن بگویی و در مواجهه با برادرانت متبسم و گشاده‌رو باشی» (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۴، ص ۴۱۲).

هرچند روایات فوق تنها به ذکر برخی از مصادیق حسن خلق پرداخته است، ولی ارائه این مصادیق نشانگر آن است که معصومان عَلَيْهِمُ السَّلَام حسن خلق را بیشتر در قالب روابط اجتماعی مورد توجه قرار داده‌اند. حسن خلق در برقراری ارتباط با همسر از آثار متعددی در سازگاری خانواده برخوردار است که در این بخش به بررسی این نتایج می‌پردازیم.

### شرافت خانوادگی، بستری برای خلق نیکو

یکی از زمینه‌های حسن خلق، نسب پاک و طهارت باطنی خانواده است که آثار آن را می‌توان در فرزندان و رفتار آنان مشاهده کرد. قرآن کریم می‌فرماید: «وَالْبَلَدُ الطَّيِّبُ يَخْرِجُ نَبَاتُهُ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَالَّذِي خَبِثَ لَا يَخْرِجُ إِلَّا كِدًّا» (اعراف: ۵۸)؛ سرزمین پاکیزه گیاهش به فرمان پروردگار می‌روید، اما سرزمین بد طینت و شوره‌زار جز گیاه‌ناچیز و بی‌ارزش از آن نمی‌روید. اساساً فرزند نمادی از خانواده خود است. در روایت آمده است: «فرزند وجود محض و خالص پدر است» (اربلی، ۱۳۸۱ق، ج ۲، ص ۶۵). فرزند آینه‌ای است که می‌تواند پدر را در خود نشان دهد. نه تنها پدر و مادر در روحيات فرزند نقش دارند، بلکه دایی نیز نقش اساسی دارد. در روایتی پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «برای نطفه‌های خود گزینش کنید؛ چراکه دایی در حکم یکی از دو نفری است که همبستر می‌شوند» (راوندی، بی‌تا، ص ۱۲). شخصیت و ویژگی‌های دایی در فرزند بسیار تأثیرگذار است. پس باید دقت کرد و به صورت گزینشی با فردی مثبت در بعد خانوادگی ازدواج کرد. چنانچه انسان نسبت به این بسترها بی‌مبالا باشد، در زندگی با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود. در همین زمینه، در روایتی که

بسیاری از کاستی‌های فرد را جبران می‌کند و پرهیز از ازدواج با چنین فردی آسیب‌های اجتماعی فراوانی را به دنبال می‌آورد. از سوی دیگر، فرد بد اخلاق هرچند امتیازات دیگری داشته باشد، صلاحیت لازم برای ازدواج را ندارد. معصومان علیهم‌السلام نیز اصحاب خود را از ازدواج و وصلت با چنین افرادی بر حذر داشته‌اند.

از مهم‌ترین بسترهای سازگاری میان همسران آن است که در هنگام ازدواج، خوش اخلاقی را به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین ملاک‌های گزینش قرار دهیم و با فرد خوش اخلاق ازدواج کنیم. حال چنان‌که دقت لازم به هنگام ازدواج مراعات نشد و با فرد بد اخلاق ازدواج صورت گرفت چه باید کرد؟

از تعالیم قرآن کریم استفاده می‌شود در چنین وضعیتی باید تلاش کرد که پیوند ازدواج از هم نپاشد و وحدت خانواده از بین نرود، هرچند لازم باشد که یک طرف، برای حفظ خانواده و بقای زندگی زناشویی، در برابر طرف دیگر، انعطاف بیشتری از خود نشان دهد و حتی از حق مسلم خود بگذرد. خداوند متعال در قرآن به مردان مؤمن دستور می‌دهد که با همسران خود به شیوه‌های پسندیده معاشرت کنند و سپس خطاب به آنان می‌فرماید: «... فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا» (نساء: ۱۹)؛ اگر از آنها دل‌خوش نبودید (فوراً تصمیم به جدایی نگیرید) چه بسا چیزی خوشایند شما نباشد و خداوند برای شما خیر فراوانی در آن قرار داده باشد.

معاشرت نیکو با همسر بد اخلاق نوعی تحمیل بر نفس برای ما محسوب می‌شود که در عین سختی، نتایج بسیار ارزشمند معنوی را به دنبال می‌آورد. نقل شده است که ابن‌سینا آوازه‌شیر ابوالحسن خرقانی را شنیده بود و به قصد دیدار با او عازم خرقان شد. چون به منزل شیخ رسید، شیخ برای جمع‌آوری هیضم به صحرا رفته بود. او پرسید:

شخصیت او عمدتاً برخاسته از ویژگی‌هایی است که از خانواده به دست آورده است، طهارت و شرافت خانوادگی او نقش چشمگیری در رفتار نیک او دارد. معروف است که «از کوزه همان برون تراود که در اوست» و این نکته در متون دینی ما ریشه دارد. امیرمؤمنان علی‌علیه‌السلام می‌فرماید: «کسی که کریم‌الاصل است و از شرافت خانوادگی برخوردار است، رفتارش نیکوست» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۵، ص ۹۱).

### ازدواج با فرد خوش اخلاق، بستر خلق نیکو

از آنجا که اخلاق حسنه گاهی به صورت طبیعی و فطری و گاه با عادت دادن خود به انجام کارهای زیبا و در مواردی با مشاهده، مصاحبت و هم‌نشینی با افرادی که دارای رفتارهای زیبا هستند، به دست می‌آید (فیض کاشانی، ۱۳۸۳، ج ۵، ص ۱۰۸)، تغییر دادن این اخلاق گرچه محال نیست، ولی آسان هم نمی‌باشد. بر این اساس، فردی که مایل است زندگی گوارا، آسیب‌ناپذیر، سرشار از لطف و محبت و... داشته باشد، در همان ابتدای تشکیل خانواده باید در جست‌وجوی همسری باشد که از اخلاق خوش و خوی پسندیده برخوردار باشد. با توجه به این اصل، سفارش اکید اسلام در میان همه ویژگی‌هایی که درباره انتخاب همسر مطرح است، بر موضوع صفات اخلاقی وی متمرکز شده است. در روایتی، پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «هرگاه کسی به خواستگاری نزد شما آمد که اخلاق و دین او را پسندیدید، شرایط ازدواج او را فراهم آورید. راوی می‌پرسد: ای رسول خدا، هرچند از نظر نسب پست باشد؟ حضرت می‌فرماید: هنگامی که کسی به نزد شما آمد و اخلاق و دین او را پسندیدید، برای ازدواج زمینه‌سازی کنید که اگر چنین نکنید فتنه و فساد بزرگی در زمین رخ خواهد داد» (حرّعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۷۸). روایات متعددی به این مضمون وارد شده است که نشان می‌دهد خوش اخلاقی

مختلفی دارند: صاحب کتاب معجم مقائیس اللغه «وَدَّ» را کلمه‌ای می‌داند که بر محبت دلالت می‌کند. بر این اساس، مودت محبتی است که اظهار می‌شود. الفروق اللغویه محبت را ناشی از میل طبیعی و حکمت، اما مودت را تنها ناشی از میل طبیعی دانسته است (مصطفوی، ۱۳۶۰، ص ۶۳ و ۶۴). بر اساس معنای اول، حسن خلق زمینه اظهار محبت را فراهم می‌سازد و از آنجا که دوستی وقتی ابراز شود، تأثیر شگرفی بر تداوم زندگی زناشویی دارد (حزّ عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۲۳) و موجبات سازگاری هرچه بیشتر آنان را فراهم می‌کند، آرامش خاصی در زندگی پدید می‌آید. بر اساس معنای دوم، روایت پیشین روشن‌گر آن است که حسن خلق زمینه‌ساز میل طبیعی همسران به یکدیگر می‌شود و بدیهی است که این میل و گرایش طبیعی، بر استقرار فضای صلح و سازش میان آنها بسیار مؤثر خواهد بود.

## ۲. افزایش روزی

بسیاری از مشکلاتی که در خانواده، میان همسران بروز می‌کند، ناشی از مشکلات و تنگناهای اقتصادی است. آن‌گاه که نیازهای ضروری خانواده در بعد مادی بی‌پاسخ بماند و همسران نیز از بینش توحیدی کم‌بهره و یا بی‌بهره باشند، به مرور زمینه ابراز نارضایتی از وضع موجود و به تبع آن، ناسازگاری آنان فراهم می‌شود. در منابع اسلامی، علاوه بر کار و فعالیت، حسن خلق نیز به عنوان عاملی تأثیرگذار در رشد اقتصادی معرفی شده است. امیرالمؤمنین علی علیه السلام جایگاه گنج‌های روزی را در اخلاق نیکو دانسته‌اند (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹، ذیل ماده رزق). همچنین که امام صادق علیه السلام حسن خلق را عامل افزایش رزق برشمرده‌اند (همان).

روشن است که اقبال عمومی به افراد متواضعی که خوش‌اخلاق هستند و به مردم الفت می‌گیرند، قابل

شیخ کجاست؟ زنش گفت: با آن زندیق کذاب چه کار داری؟ و زبان به بدگویی او گشود! ابن‌سینا عزم صحرا کرد و شیخ را دید که هیزم بر شیری نهاده است و می‌برد. ابن‌سینا پرسید: این چه حالت است؟ شیخ گفت: آری تا ما بار چنان گرگی (همسر) نکشیم، چنین شیری بار ما را نکشد! (عطار نیشابوری، ۱۳۷۴، ص ۵۷۸). پس در ره‌گذر صبر بر سوء اخلاق همسر و معاشرت پسندیده با وی، علاوه بر آسیب‌ناپذیری بنیاد خانواده، برکات معنوی متعددی نیز نصیب همسر می‌شود. در مان رذایل اخلاقی بسیاری (از قبیل کبر، غرور، عجب و...) از راه تعامل صحیح با همسر کج خلق حاصل می‌شود. به همین دلیل است که رسول خدا صلی الله علیه و آله صبر مرد بر سوء خلق همسر را بسیار باارزش دانستند و فرمودند: «کسی که بر بد اخلاقی همسرش صبر پیشه‌سازد و آن را به حساب خداوند بگذارد، خداوند (هر بار) صبر کردن او را با اجری همچون اجر ایوب در مقابل بلاهایش جبران می‌کند» (حزّ عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۱۶۴).

## آثار حسن خلق در سازگاری همسران

حسن خلق در ابعاد مختلف زندگی تأثیراتی دارد که زمینه‌های آرامش را فراهم می‌سازد. در ذیل، به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود:

### ۱. ایجاد و تثبیت محبت

از مهم‌ترین نتایج خوش خلقی ایجاد محبت در میان همسران و تثبیت و تقویت آن است. امیرالمؤمنین علی علیه السلام در روایتی، کسب محبت را پیامد حسن خلق برشمرده‌اند (تسمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۴). آن حضرت در روایت دیگری حسن خلق را باعث محبت و تأکیدکننده مودت دانسته و فرموده‌اند: «حسن خلق باعث محبت و تأکیدکننده مودت است» (همان).

در بیان تفاوت میان محبت و مودت، لغویان نظرات

در روایات، آثار دیگری همچون آسانی راه (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۴)، عمران و آبادی (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۰۰) و سعادت مندی (نوری، ۱۴۰۸، ج ۸، ص ۴۴۶) برای خوش خلقی ذکر شده است. تأثیر این آثار بر استحکام بنیاد خانواده بسیار روشن است.

از آنچه در خصوص اهمیت و آثار حسن خلق در زندگی گفته شد، روشن می‌شود که خوش خلقی امری غیر ضروری و تشریفاتی در خانواده نیست، بلکه تأمین‌کننده زندگی سعادت‌مندانه است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «اگر انسان به پیامدهای خوش اخلاقی آگاه باشد به خلق خوش احساس نیاز می‌کند» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۱۰، ص ۳۶۹). این بخش را با ذکر روایتی ارزشمند در خصوص اهمیت خوش‌خویی در زندگی خانواده از رسول خدا صلی الله علیه و آله به پایان می‌بریم.

وقتی خبر وفات سعد بن معاذ به پیامبر صلی الله علیه و آله رسید، حضرت دستور داد او را غسل دهند و کفن کنند. آن‌گاه با پای برهنه در تشییع جنازه سعد شرکت کردند؛ گاهی قسمت راست تابوت و گاهی قسمت چپ آن را می‌گرفتند. وقتی جنازه به قبر رسید، حضرت وارد قبر شدند و سعد را در قبر گذاشتند و لحد را چیدند. مادر سعد چون چنین دید، گفت: ای سعد، گوارا باد تو را بهشت. حضرت فرمود: مادر سعد، ساکت باش! سعد دچار فشار قبر شد. به هنگام بازگشت، اصحاب به حضرت گفتند: یا رسول الله، در تشییع جنازه سعد کاری کردی که برای دیگران نکرده بودی، پس چگونه او دچار فشار قبر شد؟ حضرت فرمود: او با خانواده‌اش بد اخلاق بود!

### مهارت‌هایی برای ایجاد و تقویت خلق نیکو

برای دستیابی به خلق نیکو و بهره‌مندی از آثار آن در زندگی، باید از مهارت‌هایی استفاده کرد تا به این مهم نایل شد. اینک به بخشی از این مهارت‌ها اشاره می‌کنیم:

مقایسه با دیگران نیست. مردم ترجیح می‌دهند انسان‌های خوش اخلاق را به کار گیرند، به استخدام آنان درآیند، با آنان معامله کنند و میان خود و آنها پیوند برقرار کنند و این شاید خود یکی از عوامل جلب روزی به‌شمار رود. بر همین اساس، امیرالمؤمنین علی علیه السلام حسن خلق را موجب رفعت و ارتقای سطح زندگی دانسته‌اند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۴). علاوه بر حسن خلق در معاشرت اجتماعی که زمینه‌ساز افزایش روزی است، نیکوکاری و خوش اخلاقی با خانواده نیز تأثیر ویژه‌ای در این زمینه دارد، چنان‌که امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «هر که با خانواده خود نیکوکار باشد، روزی‌اش زیاد شود» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۹، ذیل ماده رزق).

### ۳. گوارا ساختن زندگی

آثاری که بر شمرده شد، زمینه‌ساز زندگی طیب و گوارا برای همسران خواهد شد که این همه در پرتو حسن خلق حاصل می‌شود. امیرالمؤمنین علیه السلام خوش‌خویی را موجب طهارت و پاکیزگی زندگی دانسته‌اند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۴) و امام صادق علیه السلام نیز فرموده‌اند: هیچ شیوه زندگی گواراتر از زندگانی آمیخته با حسن خلق نیست (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۸، ص ۲۴۴).

مسلماً زندگانی همراه با مسرت، شادابی و طهارت جایی برای ناسازگاری باقی نخواهد گذاشت. حال آنکه بد اخلاقی نتیجه همه اعمال نیک را بر باد می‌دهد و موجب می‌گردد تا فرد چشم خود را بر تمام خوبی‌های همسرش ببندد و تنها نگاه خود را به سوء خلق او معطوف سازد. همسر بد اخلاق اگر وجودش به مثابه عسل باشد، باید بداند که بد خلقی آن‌گونه وجود او را به فساد می‌کشاند، که سرکه عسل را (حرم‌عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۱۵۲).

از روایتی که گذشت، روشن می‌شود که خوش‌خویی از عواملی است که زندگی همسران را آسیب‌ناپذیر می‌سازد.

## ۱. گوش دادن

در تعاملات میان فردی، گوش دادن اهمیت زیادی دارد. ما برای پاسخ‌دهی مناسب به دیگران باید به پیام‌های آنان توجه کنیم و پاسخ‌های بعدی آنها را نیز به این پیام‌ها مرتبط سازیم. وقتی کسی نیاز به صحبت کردن و درک شدن از سوی ما دارد، به شکل همدلانه به او گوش می‌دهیم. در این‌گونه مواقع، نسبت به شنیدن و درک افکار، اعتقادات و احساسات طرف مقابل ابراز تمایل می‌کنیم. گوش دادن همدلانه اثر بیرونی دارد و به نفع‌گوینده است و بیشتر میان دوستان صمیمی، زن و شوهرها و مشاوران و مراجعان پدید می‌آید (هارجی، ۱۳۷۷، ص ۲۲۰).

بنابراین، گوش دادن همدلانه از مهارت‌های مؤثر در حاکمیت حسن خلق بر روابط همسران است و آنان باید از این مهارت برخوردار باشند.

اگرچه ما می‌توانیم بدون ابراز هرگونه نشانه‌ای دال بر گوش دادن، به حرف‌های همسر خود گوش دهیم، اما بهتر است این موضوع را به او نشان هم بدهیم.

برخی از علایم غیرکلامی که نشان‌دهنده توجه ما به سخنان همسر است، عبارت است از:

الف. «لبخندهای مناسب» که نشانه تمایل ما به ادامه گفت‌وگو و یا لذت بردن ما از سخنان طرف مقابل است.

ب. «تماس چشمی مستقیم» که نشانه گوش دادن به گفته‌های طرف مقابل است.

ج. «منعکس کردن حالت‌های چهره‌ای سخنگو به خودش» به منظور بازگردانی پیام‌های هیجانی او و همدلی با وی.

د. «اتخاذ وضعیت بدنی» که نشانگر توجه ماست (مثلاً، خم شدن به جلو یا تکیه دادن به دو طرف صندلی) (همان، ص ۲۳۷).

به هنگام گوش دادن به سخن همسر، باید با تمام وجود به او توجه کنیم و در ضمن، از استفاده نامطلوب از

گوش دادن همچون مچ‌گیری، خرده‌گیری و... نیز خودداری کنیم و گوش خوبی برای او باشیم. همچنان‌که خداوند متعال نیز رسول خود را «گوش خیر» نامید و فرمود: «بگو گوش دادن او به نفع شماست، او به خداوند ایمان دارد و مؤمنان را تصدیق می‌کند» (توبه: ۶۱).

## ۲. تغافل

تغافل روشی است که زمینه خوش‌خلقی در میان همسران را ایجاد می‌کند. تغافل آن است که آدمی چیزی را بداند و از آن آگاه باشد، ولی با اراده و عمد، خود را غافل نشان دهد. این یکی از نمودهای مهم خوش‌خلقی با همسر است؛ یعنی رفتارهای نامطلوب او را که چندان چشمگیر نبوده و در خفا صورت گرفته است، به رخ او نکشیم و خود را غافل از آن نشان دهیم. کسانی که مدام رفتار همسر خود را زیر نظر دارند و وانمود می‌کنند که به شدت از او مراقبت می‌کنند، علاوه بر آنکه چهره‌ای بداخلاق از خود به نمایش می‌گذارند، به کز رفتاری هرچه بیشتر همسر خود نیز دامن می‌زنند.

برای اینکه خود را کنترل کنید لازم است «هر موضوعی را که موجب اوقات تلخی شما می‌شود، روی یک تکه کاغذ یادداشت کنید. در موقع ناراحتی، گله خود را اظهار نکنید. وقتی که شما و همسرتان در آرامش روحی هستید، آن وقت شکایات را بیرون بیاورید و پیش خود بخوانید بیشتر گله‌ها و شکایات به قدری در نظر شما کوچک و ناچیز جلوه خواهد کرد که از مطرح کردن آن خجالت می‌کشید و یادداشت را پاره کرده و به دور می‌اندازید، اما وقتی درباره گله‌های عمده با همسرتان صحبت می‌کنید، سعی نمایید که عاقل، متین و منطقی باشید. بدون شک، شکایات شما با همکاری و علاقه دو جانبه از بین خواهد رفت» (کارنگی، ۱۳۷۶، ص ۱۵۵).

امیرالمؤمنین علی علیه السلام با اشاره به نقش مهم تغافل در آرامش زندگی می‌فرماید: «کسی که تغافل نکند و چشم

خود را از بسیاری از امور نبندد، زندگانی تلخی خواهد داشت» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۵۱).

### ۳. آشتی کردن

آشتی کردن در پی تلاش یک عضو خانواده برای بهبود رابطه با عضو دیگر خانواده صورت می‌گیرد. این فرایند به قیمت به جان خریدن خطر، فرو ریختن دیوارهای بی‌اعتمادی میان اعضای خانواده و برقراری ارتباط باز و آزاد با یکدیگر است. آشتی کردن همچنین شامل کنار زدن سرگذشت (سناریو) کهنه خانوادگی است (کنت، ۱۳۸۲، ص ۱۹۵). پس آشتی کردن عامل مهم خوش خلقی و پس زدن اختلافات بی‌ارزش گذشته است و موجب می‌شود تا سردی در روابط همسران به درازا نکشد و مودت و محبت مجدداً در روابط حاکم گردد. به همین منظور، در روایات اولیای دین قهر و هجران بیش از سه روز مذمت گردیده و موجب عقوبت‌های دنیوی و اخروی به‌شمار آمده است (حرّ عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۲، ص ۲۶۰).

### ۴. سخاوت‌مندی

در موارد زیادی، امساک و خودداری از بذل و بخشش به همسر عامل تندخویی و بد اخلاقی طرف مقابل می‌شود. از سوی دیگر، سخاوت‌مندی و بذل و بخشش به همسر، آن هم بدون درخواست قبلی وی از مصادیق خوش اخلاقی همسر شمرده شده است که به رفتار و اخلاق پسندیده طرف مقابل نیز منجر می‌شود.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید: «خوش خلقی در سه چیز است: دوری کردن از حرام، کسب حلال و توسعه اقتصادی بر خانواده» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۸، ص ۳۹۴).

### ۵. شوخ طبعی

شوخ طبعی یکی از بهترین سازوکارهای دفاعی است.

شوخ طبعی احساس کارآمدی ما را بالا می‌برد و باعث می‌شود به جای اینکه ترس و دست‌پاچگی مسیر ما را در مقابل تنش روشن سازد، به آسانی و بدون ناراحتی با رویدادها مقابله کنیم و خویشتن را تأیید کنیم، از مشکل فاصله بگیریم و با این برخورد، فرصتی پیدا کنیم تا راه‌حل‌هایی را بیابیم و برای مقابله عمیق‌تر با مشکل از آن استفاده کنیم. سرانجام، ما در هر موقعیتی که باشیم، به حمایت دیگران نیازمندیم و اساساً حمایت دیگران هرچه عمیق‌تر باشد احساس رضایتمندی ما نیز بیشتر است. مردمی که ما می‌خواهیم با آنها باشیم و در مواقع خطر از حمایت آنان برخوردار شویم، دوست دارند در کنار افرادی باشند که شاد، سر حال و شوخ طبع هستند. یک شخص نمی‌تواند دو حالت واقعی غم و شادی را با هم داشته باشد، بلکه می‌تواند به ظاهر غم را آشکار نسازد و با رفتار خود فرصتی را پیدا کند تا از عوارض منفی تنش دور بماند.

البته این نکته حایز اهمیت است که خوش خلقی در صورتی محصول شوخ طبعی است که شوخی عاری از طعن و تمسخر بوده و آسیب‌های جانبی به همراه نداشته باشد.

### ۶. تغذیه مناسب

انتخاب غذا نقش ویژه‌ای در خوش خلقی یا بد خلقی ایفا می‌کند. از منابع دینی استفاده می‌شود که برخی غذاها در خوش خلقی تأثیرگذارند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «کسی که چهل روز بر او بگذرد و گوشت نخورد، بد اخلاق می‌شود و کسی را که بد اخلاق شد، گوشت اطعام کنید» (حرّ عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۵، ص ۴۱).

از این حدیث و امثال آن، استفاده می‌شود که در گوشت ماده‌ای است که اگر برای مدت طولانی از بدن قطع شود، در روحیات و اخلاق فرد اثر می‌گذارد و کج خلقی به بار می‌آورد (مکارم شیرازی، بی تا، ج ۱، ص



برای کژخلقی در برابر بسیاری از رفتارهای به ظاهر نامطلوب همسر خواهد بست.

#### ۸. تقویت مثبت

تقویت مثبت یک شیوهٔ بده و بستان رفتاری است که زن و شوهر را مقید به مشاهدهٔ دقیق یکدیگر می‌کند. آن‌گاه موقعی که یکدیگر را به گفتن چیزی یا انجام کاری وامی‌دارند که احساس خوبی در آنها به وجود می‌آورد، آشکارا به صورت لفظی یا غیرلفظی از یکدیگر قدردانی می‌کنند (کنت، ۱۳۸۲، ص ۱۸۹). تقویت همسر در هنگامی که او رفتار حاکی از خوش‌خلقی را به منصفه ظهور می‌رساند، در نهادینه شدن این‌گونه رفتارها در او نقش بسزایی دارد. برای کاربرد مطلوب مهارت تقویت، توجه به نکات زیر لازم است:

در نظر گرفتن ویژگی‌های همسر از جمله سن، امور مورد علاقه او و... باید در انتخاب نوع تقویت ملحوظ گردد؛ چراکه ممکن است چیزی نسبت به یک فرد در موقعیتی معین، تقویت‌کننده و نسبت به فردی دیگر یا موقعیتی دیگر، غیر تقویت‌کننده به‌شمار رود.

#### بایسته‌های تقویت:

**خالص بودن تقویت:** تقویت باید نشانگر اخلاص تقویت‌کننده باشد. در غیر این صورت، ممکن است حمل بر ریشخند، انتقاد ناموجه یا گاهی یک عادت خسته‌کننده شود. در اینجا مکمل بودن رفتار کلامی و غیرکلامی بسیار اهمیت پیدا می‌کند.

**وابستگی تقویت:** برای مؤثر ساختن تقویت‌کننده‌ها باید آنها را به عمل خاصی که قصد اصلاح آن را داریم، وابسته کنیم. مثلاً، اگر همسر ما معمولاً به درخواست‌های ما با لحن پرخاشگرانه پاسخ می‌دهد، آن‌گاه که بر خلاف معمول با لحنی ملایم و محبت‌آمیز پاسخ می‌دهد، به او بگوییم: «این لحن شما گوش‌نوازترین لحنی است که در گفت‌وگو با دیگران شنیده‌ام».

۲۱۱). آن حضرت در روایتی دیگر فرمود: «از روغن استفاده کنید؛ چراکه اخلاق را نیکو می‌سازد» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۶، ص ۳۶۵). توجه دقیق به وعده‌های غذایی، به‌ویژه صبحانه و مواد غذایی مناسب، زمینه‌ساز خوش‌خلقی همسران را فراهم می‌سازد.

#### ۷. ایفای نقش مقابل

ایفای نقش مقابل با اجازه دادن خانواده برای درک نظر دیگران از چشم‌انداز مساعد دیگری به آنها کمک می‌کند تا دید تازه‌ای پیدا کنند. در این مهارت، فرد نقش همسرش را تقبل می‌کند و آن‌گاه مشکل خاصی را در این رابطه از چشم‌انداز شخصی دیگر به بحث می‌گذارد. افراد غالباً از اینکه همسرشان چقدر می‌تواند دید مقابل را با دقت ارائه کند، شگفت‌زده می‌شوند. همچنین آنها از اینکه چه‌طور ندای منطقی و تظلم‌خواهی از زبان همسرشان بیرون می‌آید، متعجب می‌مانند (کنت، ۱۳۸۲، ص ۱۹۷). در این مهارت، فرد با بیان مشکل همسر از دید او، درک تازه‌ای نسبت به مشکلات او پیدا می‌کند و قادر به ارائه توجیه و تبیین دیگری درباره اعمال و رفتار همسرش خواهد بود.

در منابع اسلامی نیز این مهارت با عناوینی همچون میزان قرار دادن خود و جایگزین ساختن خود به جای دیگران و... مطرح شده که در اینجا به یک نمونه که در وصایای امیرالمؤمنین علیه السلام به امام حسن علیه السلام ارائه شده است، اشاره می‌کنیم: «پسرم! خویشتن را معیار و مقیاس قضاوت میان خود و دیگران بگیر. پس آنچه را برای خود دوست می‌داری برای دیگران دوست بدار و آن چه برای خود نمی‌پسندی بر دیگران نیز مپسند. ستم مکن، همان‌گونه که دوست نداری به تو ستم شود و نیکی کن، همان‌طور که دوست داری بر تو نیکی کنند» (نهج‌البلاغه، نامهٔ ۳۱).

بسیاری از مهارت‌ها و موقعیت‌ها و رفتارهای همسر، که محصول مهارت ایفای نقش مقابل است، راه را

**منابع** .....

- ابن منظور، محمدبن مکرم (۱۳۰۰م)، *لسان العرب*، بیروت، دارصادر.  
 اربلی، علی بن ابراهیم (۱۳۸۱ق)، *کشف الغمّة*، تبریز، بنی هاشمی.  
 تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد (۱۳۶۶)، *غررالحکم و دررالکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.  
 حرّعاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۹ق)، *وسائل الشیعه*، قم، آل‌البیت.  
 خمینی، روح‌الله (۱۳۷۳الف)، *چهل حدیث*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.  
 خمینی روح‌الله (۱۳۷۳ ب)، *شرح و تفسیر دعای مکارم الاخلاق*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.  
 دیلمی، حسن (۱۴۱۲ق)، *ارشاد القلوب*، قم، رضی.  
 راوندی، فضل‌الله (بی‌تا)، *النوادر*، قم، دارالکتاب.  
 صدوق، محمدبن علی (۱۴۱۳ق)، *من لایحضره الفقیه*، قم، جامعه مدرسین.  
 طبرسی، فضل‌بن حسن (۱۴۱۲ق)، *تفسیر مجمع‌البیان*، قم، رضی.  
 طریحی، فخرالدین (۱۹۸۵م)، *مجمع‌البحرین*، بیروت، جامعه مدرسین.  
 عطار نیشابوری، فریدالدین (۱۳۷۴)، *تذکره الاولیاء*، تهران، صفی‌علیشاه.  
 فیض کاشانی، ملّامحسن (۱۳۸۳)، *المحجّة البیضاء*، قم، جامعه مدرسین.  
 کارنگی، دوروتی با همکاری دیل کارنگی (۱۳۷۶)، *آیین همسرداری*، ترجمه مهستی شهلائی، تهران، نقش و نگار.  
 کلینی، محمدبن یعقوب (۱۳۵ق)، *الکافی*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.  
 کنت، دیویس (۱۳۸۲)، *خانواده، راهنمای مفاهیم و فنون برای متخصص یآوری*، ترجمه فرشاد بهاری، تهران، تزکیه.  
 مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴ق)، *بحارالانوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء.  
 محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۷۹)، *میزان‌الحکمه*، قم، دارالحدیث.  
 مصطفوی، حسن (۱۳۶۰)، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.  
 مفید، محمدبن نعمان (۱۴۱۳ق)، *المقنعه*، قم، کنگره شیخ مفید.  
 مکارم شیرازی، ناصر (بی‌تا)، *اخلاق در قرآن*، قم، مدرسه امام علی بن ابیطالب.  
 نوری، میرزاحسین (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل*، قم، مؤسسه آل‌البیت.  
 هارجی، اون (۱۳۷۷)، *مهاترات‌های اجتماعی در ارتباطات میان‌فردی*، ترجمه خشایار بیگی، تهران، رشد.

**فراوانی تقویت:** لازم نیست برای افزایش هر پاسخ، آن را مدام تقویت کرد. شواهد نشان می‌دهند که پس از یک دوره تقویت مستمر، می‌توان از فراوانی تقویت کاست، بی‌آنکه رفتار موردنظر کاهش یابد. به این عمل «تقویت ناپیایی» می‌گویند که مقاومت در برابر خاموشی را افزایش می‌دهد.

**تنوع تقویت:** استفاده مداوم و بی‌استثنا از تقویت‌کننده‌ای خاص، باعث خواهد شد تا آن تقویت‌کننده خاصیت تقویت‌کننده‌ای خود را از دست بدهد. اگر ما به تمام جملات همسر با کلمه «خوبه» پاسخ دهیم، این کلمه به تدریج بی‌ارزش خواهد شد و اثرات تقویتی خود را از دست خواهد داد. بنابراین، باید تلاش کنیم از ابزارها و رفتارهای تقویت‌کننده مختلفی استفاده کنیم و در عین حال، اطمینان پیدا کنیم که تقویت‌های ما مناسب بوده‌اند (هارجی، ۱۳۷۷، ص ۱۰۵).

**نتیجه‌گیری**

توجه به حد و مرز حسن خلق، بسترهای تحقق و تقویت آن و آثار خوش‌خلقی از مهم‌ترین عوامل برای زندگی سالم و بانشاط است. برای رسیدن به این مهم، شرط لازم، شناخت صحیح زن و مرد از یکدیگر است؛ چراکه نمادهای خوش‌اخلاقی در دنیای زن و مرد با توجه به روحیه‌ها، سلیقه‌ها، برداشت‌ها و خواسته‌های آنان متفاوت است. این تفاوت اقتضا می‌کند هر یک دیگری را به خوبی بشناسند تا با درک درست خود از دیگری خلق نیکویی از خود به نمایش بگذارند. شناخت درست تفاوت‌ها سبب می‌شود تا هر یک از زن و مرد مهارت‌های متناسبی را برای ایجاد و تقویت خلق نیکو انتخاب کنند. بی‌شک، برای وصول به تقویت مثبت باید به خالص بودن، فراوانی، تنوع و وابستگی آن به رفتار مثبت توجه کرد. آگاهی از آثار و برکات خوش‌اخلاقی انگیزه انجام رفتارهای مثبت را در میان اعضای خانواده افزایش می‌دهد.