**خرده نیازهای زن وشوهری!**

**زوج و آرام بخشی**

او (خدا) کسی است که شما را از یک نفس واحد آفرید و از آن نفس برای شما همسر و جفتی قرار داد تا در کنار آن آرامش بگیرید. (سوره اعراف / 189)

کلمه ی «سَکَنَ» به معنای آرامش و محل آرامش می‌باشد (1). و کلمه ی «سکینه» که در قرآن شش بار آمده است به معنای آرامش قلب و اطمینان خاطر است. به عبارت دیگر صحبت از یک آرامش دائمی است اگر «سَکن» یعنی آرامش در انسان به صورت یک صفت و دائمی شود «سکینة» گفته می‌شود که در آیه‌ی چهار سوره‌ی فتح آن را، هدیه‌ی خدا به مؤمنین بیان شده که موجب افزایش ایمان آنها می‌شود.

 هُو الذّی اَنزل السکینةً فی قلوبِ المؤمنینَ لِیزدادوا ایماناً مع ایمانهم.

او (خدا) کسی است که در دلهای مؤمنین آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی برایمان خود بیفزایند.(2(

پیامبر اسلام (ص) این آرامش و سکینه را لازم و ضروری می داند و نداشتن آن را ضرر و خسران می داند.

السکینة مغنمٌ و ترکُها مَغرَمٌ

آرامش غنیمت است و ترک آن ضرر و زیان است (3)

قرآن «شب» را به عنوان زمان «آرامش گرفتن» بیان کرده است.

الله الذّی جعل لکم الّیل لتسکنوا فیه

خدا کسی است که شب را برای شما پدید آورد تا در آن آرام گیرید(4(

«شب» چگونه آرامش بخش است؟ انسان در روز فعالیت‌های گوناگون دارد، لذا جسم و روان او خسته می‌شود، این خستگی او را از تعادل خارج می‌کند که با چند ساعت خوابیدن، جسم و روان او به حال تعادل برگشته و در نتیجه آرامش می‌یابد. به مثال‌های زیر توجه کنید:

وقتی انسان تشنه است، تعادل جسمی و روحی او به هم می‌خورد، با خوردن یک لیوان آب گوارا تشنگی او بر طرف می‌شود و به آرامش می‌رسد و یا فرد گرسنه‌ای را تصور کنید که از شدت گرسنگی ضعف جسمی دارد و تعادل روانی از دست داده و در نتیجه حوصله‌ی او کاهش یافته و در برابر رفتار دوستانش، بردباری نکرده و رفتارهای نامناسب بروز می‌دهد. همین فرد پس از غذا خوردن «آرامش» نسبی کسب می‌کند و از رفتار خود نادم و پشیمان می‌باشد.

در مثال‌های فوق یک «نیاز» وجود دارد. (استراحت، آب و غذا)؛ پس از «ارضای» آن «آرامش» به دست می‌آید. به عبارت دیگر تا زمانی که این نیازها برآورده نشده بود، آرامش روحی و جسمی نداشت، پس از ارضای آنها به آرامش نسبی رسید.

زن و مرد نیز نیازهایی نسبت به یکدیگر دارند، هر گاه این نیازها بوسیله ی همسر برآورده شود، در کنار او به آرامش می‌رسند.

آرامش زن و مرد در کنار هم به میزان ارضای نیازهای یکدیگر بستگی دارد.

علامه طباطبایی در مورد سکون و آرامش زن و مرد در کنار یکدیگر می فرماید:

«آفرینش انسان به صورتی است که زن و مرد در ساختمان طبیعی بدن، مکمل یکدیگرند و هر یک به تنهایی ناقص و محتاج دیگری است. این نیاز و احتیاج موجب می‌شود که زن و مرد به سوی یکدیگر حرکت کنند و بدین طریق، سکونت و آرامش یابند.»

**نیازهای زن و مرد چیست؟!**

زن و مرد به خاطر اختلاف جنیست، نیازهای متفاوتی دارند، این نیازها نشأت گرفته از فطرت هر کدام آنهاست و به تعبیر علامه طباطبایی، این نیازها، تکامل کننده‌ی دیگری است و به عبارت دیگر این نیازها متفاوت است. نیازهای زن از روحیه زنانگی او سرچشمه می‌گیرد و نیازهای مرد از روحیه مردانگی او سرچشمه می‌گیرد، گاهی زن و مرد به این نکته توجه ندارند، نیاز متقابل همدیگر را نمی‌شناسند و برآورده نمی‌کنند. این امر موجب اختلافات و مشاجرات و عدم سکون و آرامش در کنار یکدیگر خواهد شد. لذا زن و مرد اولاً این اختلاف جنسیت را باید بپذیرند ثانیاً با توجه به این اختلاف جنیست نیازهای یکدیگر را بشناسند و ثالثاً پس از شناسایی سعی بر ارضاء نیازها همسر خود نماید.

بعضی از نیازهای زن و مرد با توجه به جنسیت آنها متفاوت است. گاهی اوقات باید نیازهای خود را با صمیمیت به همسر خود بازگو کنند.

با آگاه کردن همسرم به نیازهای طبیعی خودم، به او کمک کرده‌ام تا بتواند نیازهای من را برآورده کند.

خانم بوریس آنکو می‌گوید:

«زن باید نیازها و احساساتش را به همسرش بشناساند چون مرد قادر به خواندن زن نیست. با بیان احساسات، همسران اطمینان خاطر پیدا می‌کنند و وحشت طرد شدن را کنار می‌گذارند.» (6)

**با برخی از نیاز های زن و مرد آشنا شوید:**

|  |  |
| --- | --- |
| نیازهای زن | نیاز های مرد |
| معشوق باشد | مورد تکریم باشد |
| مورد توجه باشد | مورد تایید باشد |
| مراقبت شود | به اواعتماد شود |
| مرئوس باشد | رئیس باشد |
| به قدرتی تکیه کند | با عواطفی آرام گیرد |
| همدلی کند | مدیریت کند |
| از احساساتش صحبت کند | از برنامه هایش صحبت کند |
| موقع ناراحتی با کسی صحبت کند | موقع ناراحتی تنها باشد |
| همسرش نیاز جنسی او را برآورده کند | در موقع نیاز جنسی  همسرش تمکین کند |
| از همسرش جملات عاشقانه بشنود و مورد تکریم باشد | از همسرش خودآرایی و زیبایی ببیند |

**پاورقیها:**

1. قرشی، سید علی اکبر، قاموس قرآن، جلد 3، صفحه 283 و 282.
2. سوره ی فتح، 4.
3. جمله در کپی نیومده
4. سوره ی غافر، 61.
5. طباطبایی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان، جلد 4 صفحه 285.
6. بوریس آنکوجوآن، « جلوه‌های زندگی یک زن» ترجمه منیژه بهزاد ص 171 (به نقل از همسران سازگار(

منبع: تبیان

عباس خراسانی - مدرس دانشگاه علامه