



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir

نقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش همسران

فریاد خانم‌های ترویج
چند ترازو نشانی

فریاد خانم‌ها
دکتر علی بابایی

دکتر پروین سجادی
دکتر محسن بابایی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش - همسران جلد دوازدهم: فریاد خاموش درون

نویسنده:

علی بابایی خورزوقی

ناشر چاپی:

دارخوین

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۱۱	نقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش - همسران جلد دوازدهم: فریاد خاموش درون
۱۱	مشخصات کتاب
۱۲	اشاره
۱۴	فهرست:
۲۶	اشاره:
۳۱	مقدمه
۳۸	دینداری چه ارتباطی با رضایت از زناشویی و بهبود سلامت روانی همسران دارد؟
۵۲	زمینه های آرامش و نوزده ایده جهانی برای ایجاد جاذبه در زندگی زناشویی کدام است؟
۶۴	با شوهرم چه رفتاری داشته باشم که زندگیم سرشار از محبت و عشق شود؟
۷۹	شوهر با رعایت چه مسائلی می تواند همسرش را تحت تاثیر خود قرار دهد؟
۹۴	شادی و نشاط چیست و چه عواملی در آرامش واقعی همسران در زندگی زناشویی نقش دارد؟
۹۴	اشاره
۱۰۱	(۱) تدبیر، تفکر، خود یابی و خودآگاهی:
۱۰۹	(۲) دین باوری:
۱۱۱	(۳) توجه به قرآن:
۱۱۷	(۴) تقوی و خودسازی:
۱۱۸	(۵) توجه به خدا:
۱۲۰	(۶) ارتباط با خدا:
۱۲۳	(۷) ایمان و عمل صالح:
۱۲۸	(۸) نشاط در دوستی با خدا:
۱۲۹	(۹) فروتنی و تواضع:
۱۳۱	(۱۰) انتقاد پذیری:
۱۳۲	(۱۱) مثبت نگری، مثبت گرایی (مثبت فکر کردن):

- ۱۳۸ (۱۲) تمرکز بر آرامش درونی:
- ۱۳۹ (۱۳) توافق و سازش با همسر:
- ۱۴۰ (۱۴) حفظ چشم، گوش و زبان از گناه:
- ۱۴۶ (۱۵) رعایت ادب در برخورد با همسر:
- ۱۴۷ (۱۶) تبسم و خنده:
- ۱۴۸ (۱۷) مهربانی و محبت:
- ۱۵۴ (۱۸) احترام و تکریم:
- ۱۵۸ (۱۹) سلام کردن به همدیگر:
- ۱۵۹ (۲۰) استقبال و بدرقه همسر:
- ۱۶۲ (۲۱) هدیه دادن:
- ۱۶۵ (۲۲) آراستگی و نظافت:
- ۱۶۷ (۲۳) توجه به رغبت‌ها:
- ۱۶۹ (۲۴) خوب صدا کردن همسر:
- ۱۷۰ (۲۵) برخورداری از وسعت نظر و سعه صدر:
- ۱۷۲ (۲۶) تشویق و تحسین همسر:
- ۱۷۳ (۲۷) رفق و مدارا:
- ۱۷۶ (۲۸) ورزش:
- ۱۷۸ (۲۹) تفریح و مسافرت:
- ۱۸۱ (۳۰) پرهیز از بد بینی و سوءظن :
- ۱۸۳ (۳۰) نگرش مثبت به زندگی:
- ۱۸۴ (۳۱) مقابله با شکست:
- ۱۸۶ (۳۲) پرهیز از دنیا طلبی:
- ۱۹۲ (۳۳) ولایت مداری و بصیرت:
- ۱۹۶ (۳۴) نماز:
- ۲۰۴ (۳۵) روزه:
- ۲۰۵ (۳۶) توکل به خدا:

- ۲۰۸ داشتن اعتماد به نفس: (۳۷)
- ۲۰۹ صبر و استقامت: (۳۸)
- ۲۱۰ داشتن هدف: (۳۹)
- ۲۱۱ دعا و نیایش: (۴۰)
- ۲۱۵ انتخاب دوست: (۴۱)
- ۲۱۹ پرهیز از وسواس: (۴۲)
- ۲۲۰ پرهیز از عقده حقارت: (۴۳)
- ۲۲۲ پرهیز از حسادت: (۴۴)
- ۲۲۴ عدم وابستگی به پست و مقام: (۴۵)
- ۲۲۵ پی ریزی پایه های زندگی با صداقت: (۴۶)
- ۲۲۵ اعتقاد به جامعیت و جاودانگی اسلام: (۴۷)
- ۲۲۶ کار و کوشش: (۴۸)
- ۲۳۰ قناعت و پرهیز از اسراف: (۴۹)
- ۲۳۱ عدم مقایسه خود و همسر با دیگران: (۵۰)
- ۲۳۳ خود بینی: (۵۱)
- ۲۳۴ عدم استقبال مردم از او: (۵۲)
- ۲۳۵ توقعات نادرست و بیجا: (۵۳)
- ۲۳۶ از کاه کوه نسازیم: (۵۴)
- ۲۳۶ عصبانیت و غضب: (۵۵)
- ۲۳۹ احساس تنهایی: (۵۶)
- ۲۴۰ تصویری درست از مرگ: (۵۷)
- ۲۴۵ استفاده از تجربیات و اندوخته های دیگران: (۵۸)
- ۲۴۶ انتظار حجت خدا: (۵۹)
- ۲۴۸ منتظر خبرهای خوب: (۶۰)
- ۲۴۹ سخت گیری: (۶۱)
- ۲۴۹ سخنان فتنه انگیز و بیان گلايه: (۶۲)

- ۶۳) تعصب و بی اعتمادی: ۲۵۰
- ۶۴) ترشروی: ۲۵۰
- ۶۵) ناسزا گویی: ۲۵۱
- ۶۶) اهانت: ۲۵۱
- ۶۷) خودخواهی: ۲۵۲
- ۶۸) چشم و هم چشمی: ۲۵۴
- ۶۹) قدردانی و سپاسگزاری از همسر: ۲۵۴
- ۷۰) آرامش و شکر: ۲۵۸
- ۷۱) علم و عقل: ۲۶۰
- ۷۲) خیر و برکت: ۲۶۲
- ۷۳) شفیق و مونس مومن: ۲۶۴
- ۷۴) اصالت خانوادگی : ۲۶۷
- ۷۵) کفو همدیگر بودن: ۲۶۸
- ۷۶) سلامت جسم و روح از آلودگی اعتیاد: ۲۶۸
- ۷۷) عفت و نجابت: ۲۷۰
- ۷۸) پرهیز از آزار همسر: ۲۷۲
- ۷۹) تمکین و توجه به مسائل جنسی و زناشویی: ۲۷۴
- ۸۰) پاداش فراوان: ۲۸۶
- ۸۱) همکاری، همکاری و ارزش کار در منزل: ۲۸۶
- ۸۲) بینش تکاملی و تحولی: ۲۸۷
- ۸۳) غفلت و جهل و اعتراف به آنها: ۲۸۷
- ۸۴) خودداری از منت و سرزنش: ۲۹۱
- ۸۵) تخلیه هیجانی و برون ریزی عاطفی: ۲۹۳
- ۸۶) تبادل عاطفی در برابر انجماد عاطفی: ۲۹۶
- ۸۷) عشق الهی را در وجودت پرورش ده: ۲۹۷
- ۸۸) نقش لحن کلام در گفتار: ۲۹۸

- ۳۰۰ (۸۹) جر و بحث:
- ۳۰۱ (۹۰) انتقاد سازنده به جای انتقاد مخرب (امر به معروف و نهی از منکر) :
- ۳۰۲ (۹۱) اینگونه سخن بگو:
- ۳۰۴ (۹۲) اینگونه سوالات را مطرح کردن:
- ۳۰۵ (۹۳) اینگونه گوش کردن:
- ۳۰۵ (۹۴) داشتن یگ گفتگوی صحیح:
- ۳۰۶ (۹۵) عذرخواهی:
- ۳۰۷ (۹۶) از خود شروع کردن:
- ۳۰۸ (۹۷) مراقبت از گل (همسر):
- ۳۰۸ (۹۸) عشق ورزیدن به همدیگر:
- ۳۱۱ (۹۹) شاکر خدا بودن:
- ۳۱۳ (۱۰۰) دوست داشتن بدون شرط:
- ۳۱۴ (۱۰۱) منفی بافی و سرزنش نکردن:
- ۳۱۴ (۱۰۲) ملایمت و خشونت:
- ۳۱۵ (۱۰۳) عفو و گذشت:
- ۳۱۹ (۱۰۴) تاخیر در قضاوت:
- ۳۲۰ (۱۰۵) مشورت کردن:
- ۳۲۲ (۱۰۶) لجاجت را کنار گذاشتن:
- ۳۲۳ (۱۰۷) وفای زن و شوهر به یکدیگر:
- ۳۲۵ (۱۰۸) سازگاری در خانواده:
- ۳۲۶ (۱۰۹) الگو داشتن در زندگی:
- ۳۲۸ (۱۱۰) همسر را بهترین دانستن:
- ۳۲۹ (۱۱۱) محور اعتماد متقابل و دروغ:
- ۳۳۱ (۱۱۲) حفظ مراتب حجاب:
- ۳۳۴ (۱۱۳) عیب جویی:
- ۳۳۶ (۱۱۴) پرهیز از قهر کردن:

۳۳۸	(۱۱۵) تحمل همسر:
۳۳۹	(۱۱۶) توجه به رفتارهای مثبت:
۳۴۰	(۱۱۷) برخورد منطقی:
۳۴۱	(۱۱۸) رازداری و امانتداری:
۳۴۴	(۱۱۹) سوء تفاهم:
۳۴۵	(۱۲۰) توجه به اقتدار مرد:
۳۴۶	(۱۲۱) درک متقابل یکدیگر:
۳۴۷	(۱۲۲) تفکر همه یا هیچ:
۳۴۸	(۱۲۳) توافق با همسر:
۳۵۰	(۱۲۴) شناخت حقوق متقابل:
۳۵۲	۱۲۵. روابط بر اساس ایثار:
۳۵۳	۱۲۶. روابط بر اساس احسان و مودت:
۳۵۴	۱۲۷. نظم:
۳۵۵	(۱۲۸) زن ذلیل و مرد ذلیل شدن:
۳۵۶	(۱۲۹) در همه امور شریک بودن:
۳۵۷	(۱۳۰) از یکدیگر دلجویی کردن:
۳۵۸	(۱۳۱) پرهیز از شوخی های نابجا:
۳۵۹	(۱۳۲) تغافل و چشم پوشی:
۳۶۰	(۱۳۳) عاقبت اندیشی:
۳۶۵	(۱۳۴) مطالعه کتاب در زمینه پیوندهای زناشویی:
۳۶۸	(۱۳۵) خوش اخلاقی:
۳۷۳	حسن ختام:
۳۸۲	نتیجه گیری:
۳۸۸	منابع و مأخذ:
۳۹۶	کتابهای زیر تا کنون از این شاعر و مولف چاپ و منتشر شده است:
۴۰۰	درباره مرکز

نقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش - همسران جلد دوازدهم: فریاد خاموش درون

مشخصات کتاب

سرشناسه: بابایی، علی، 1342 -

عنوان و نام پدیدآور: نقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش

همسران/مولف، سخنران و شاعر علی بابایی؛ گردآورنده مجتبی بابایی، پریناز

سجادیان، زینب بابایی.

مشخصات نشر: اصفهان: نشر دارخوین، 1395.

مشخصات ظاهری: 396 ص.

شابک: : 1-466-380-600-978

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. 374.

موضوع: زناشویی (اسلام)

موضوع: Marriage -- Religious aspects -- Islam

موضوع: آرامش ذهنی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع: Peace of mind -- Religious aspects -- Islam

شناسه افزوده: بابایی، مجتبی، 1365 -، [دکتر

،] گردآورنده شناسه افزوده: سجادیان، پریناز، 1367 -، گردآورنده

شناسه افزوده: بابایی، زینب، 1366 -، گردآورنده

رده بندی کنگره: : BP253/2ب/23ن7 1395

رده بندی دیویی: : 297/642

شماره کتابشناسی ملی: 4614576

نام کتاب: نقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش همسران

مؤلف، سخنران و شاعر: دکتر علی بابایی

با همکاری: دکتر مجتبی بابایی، دکتر پریناز سجادیان و کارشناس زینب بابایی

ناشر: انتشارات دارخوین

شمارگان: 1000

نوبت چاپ: چاپ سوم 1397

طراحی جلد: گروه مینیاتور

فهرست نویسی: بر اساس اطلاعات فیپا

شابک: 978-600-380-466-1

قیمت: 18000 تومان

ص: 1

اشاره

بسم الله الرحمن الرحيم

نقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش - همسران جلد دوازدهم: فریاد خاموش درون

مؤلف و شاعر: دکتر علی بابایی

با همکاری: دکتر مجتبی بابایی، دکتر پریناز سجادیان و کارشناس زینب بابایی

چاپ سوم 1397

همسرانی

که طالب زناشویی رضایت بخش و آرامش واقعی در زندگی و سعادت حقیقی در دنیا و آخرت می باشند حتما این کتاب را بخوانند

(کلیه اشعار موجود در کتاب توسط مؤلف سروده شده است)

ص: 2

دینداری چه ارتباطی با رضایت از زناشویی و بهبود سلامت روانی همسران دارد؟ 19

زمینه های آرامش و نوزده

ایده جهانی برای ایجاد جاذبه در زندگی زناشویی کدام است؟ 32

با شوهرم چه رفتاری داشته باشم که زندگیم سرشار از محبت و عشق شود؟ 43

شوهر با رعایت چه مسائلی می تواند همسرش را تحت تاثیر خود قرار دهد؟ 57

شادی و نشاط چیست و چه عواملی در آرامش واقعی همسران در زندگی زناشویی نقش دارد؟ 71

(1) تدبیر، تفکر، خود یابی و خودآگاهی: 78

(2) دین باوری: 84

(3) توجه به قرآن: 87

(4) تقوی و خودسازی: 93

(5) توجه به خدا: 94

(6) ارتباط با خدا: 96

(7) ایمان و عمل صالح: 99

(8) نشاط در دوستی با خدا: 104

(9) فروتنی و تواضع: 105

(10) انتقاد پذیری: 107

(11) مثبت نگری، مثبت گرایی (مثبت فکر کردن): 107

(12) تمرکز بر آرامش درونی: 113

(13) توافق و سازش با همسر: 114

14) حفظ چشم، گوش و زبان از گناه: 114

15) رعایت ادب در برخورد با همسر: 121

16) تبسم و خنده: 122

17) مهربانی و محبت: 123

18) احترام و تکریم: 129

ص: 3

19) سلام کردن به همدیگر: 133

20) استقبال و بدرقه همسر: 134

21) هدیه دادن: 137

22) آراستگی و نظافت: 139

23) توجه به رغبت ها: 141

24) خوب صدا کردن همسر: 143

25) برخورداری از وسعت نظر و سعه صدر: 144

26) تشویق و تحسین همسر: 146

27) رفق و مدارا: 147

28) ورزش: 150

29) تفریح و مسافرت: 152

30) پرهیز از بد بینی و. 155

31) مقابله با شکست: 158

32) پرهیز از دنیا طلبی: 160

33) ولایت مداری و بصیرت: 166

34) نماز: 170

35) روزه: 178

36) توکل به خدا: 179

37) داشتن اعتماد به نفس: 182

38) صبر و استقامت: 182

39) داشتن هدف: 183

40) دعا و نیایش: 185

41) انتخاب دوست: 189

42) پرهیز از وسواس: 193

43) پرهیز از عقده حقارت: 194

ص: 4

- (44) پرهیز از حسادت: 196
- (45) عدم وابستگی به پست و مقام: 198
- (46) پی ریزی پایه های زندگی با صداقت : 199
- (47) اعتقاد به جامعیت و جاودانگی اسلام: 199
- (48) کار و کوشش: 200
- (49) قناعت و پرهیز از اسراف: 204
- (50) عدم مقایسه خود و همسر با دیگران: 205
- (51) خود بینی: 207
- (52) عدم استقبال مردم از او: 208
- (53) توقعات نادرست و بیجا: 209
- (54) از کاه کوه نسازیم :. 210
- (55) عصبانیت و غضب: 210
- (56) احساس تنهایی: 213
- (57) تصویری درست از مرگ: 214
- (58) استفاده از تجربیات و اندوخته های دیگران: 219
- (59) انتظار حجت خدا: 219
- (60) منتظر خبرهای خوب :.....: 222
- (61) سخت گیری: 223
- (62) سخنان فتنه انگیز و بیان گلایه : 223
- (63) تعصب و بی اعتمادی: 224
- (64) ترش رویی: 224

225 (65) ناسزاگویی:

225 (66) اهانت:

226 (67) خودخواهی:

228 (68) چشم و هم چشمی:

ص: 5

- (69) قدردانی و سپاسگزاری از همسر: 228
- (70) آرامش و شکر: 232
- (71) علم و عقل: 234
- (72) خیر و برکت: 236
- (73) شفیق و مونس مومن: 238
- (74) اصالت خانوادگی: 241
- (75) کفو همدیگر بودن: 242
- (76) سلامت جسم و روح از آلودگی اعتیاد: 242
- (77) عفت و نجابت: 244
- (78) پرهیز از آزار همسر: 246
- (79) تمکین و توجه به مسائل جنسی و زناشویی: 248
- (80) پاداش فراوان: 260
- (81) همیاری، همکاری و ارزش کار در منزل: 260
- (82) بینش تکاملی و تحولی: 261
- (83) غفلت و جهل و اعتراف به آنها: 261
- (84) خودداری از منت و سرزنش: 265
- (85) تخلیه هیجانی و برون ریزی عاطفی: 267
- (86) تبادل عاطفی در برابر انجماد عاطفی: 270
- (87) عشق الهی را در وجودت پرورش ده: 271
- (88) نقش لحن کلام در گفتار: 272
- (89) جر و بحث: 274

90) انتقاد سازنده به جای انتقاد مخرب (امر به معروف و نهی از منکر): 275

91) اینگونه سخن بگو: 276

92) اینگونه سوالات را مطرح کردن: 278

93) اینگونه گوش کردن: 279

ص: 6

- (95) عذرخواهی: 280
- (96) از خود شروع کردن: 281
- (98) عشق ورزیدن به همدیگر: 282
- (99) شاکر خدا بودن: 285
- (100) دوست داشتن بدون شرط: 287
- (101) منفی بافی و سرزنش نکردن: 288
- (102) ملایمت و خشونت: 288
- (103) عفو و گذشت: 289
- (104) تاخیر در قضاوت: 293
- (105) مشورت کردن: 294
- (106) لجاجت را کنار گذاشتن: 296
- (107) وفای زن و شوهر به یکدیگر: 297
- (108) سازگاری در خانواده: 299
- (109) الگو داشتن در زندگی: 300
- (110) همسر را بهترین دانستن: 302
- (111) محور اعتماد متقابل و دروغ: 303
- (112) حفظ مراتب حجاب: 305
- (113) عیب جویی: 308
- (114) پرهیز از قهر کردن: 310
- (115) تحمل همسر: 312
- (116) توجه به رفتارهای مثبت: 313

17. برخوردار منطقی: 314

118) رازداری و امانتداری: 315

119) سوء تفاهم: 318

120) توجه به اقتدار مرد: 319

ص: 7

- 121) درک متقابل یکدیگر: 320
- 122) تفکر همه یا هیچ: 321
- 123) توافق با همسر: 322
- 124) شناخت حقوق متقابل: 323
125. روابط بر اساس ایثار: 325
126. روابط بر اساس احسان و مودت: 326
127. نظم: 327
- 128) زن ذلیل و مرد ذلیل شدن: 328
- 129) در همه امور شریک بودن: 329
- 130) از یکدیگر دلجویی کردن: 330
- 131) پرهیز از شوخی های نابجا 331
- 132) تغافل و چشم پوشی: 332.....
- 133) عاقبت اندیشی: .. 333
- 134) مطالعه کتاب در زمینه پیوندهای زناشویی: 338
- 135) خوش اخلاقی: 341
- حسن ختام: 346
- نتیجه گیری: 354
- منابع و مأخذ: 359

- ۳۲۰ (۱۲۱) درک متقابل یکدیگر:.....
- ۳۲۱ (۱۲۲) تفکر همه یا هیچ:.....
- ۳۲۲ (۱۲۳) توافق با همسر:.....
- ۳۲۳ (۱۲۴) شناخت حقوق متقابل:.....
- ۳۲۵ ۱۲۵. روابط بر اساس اینثار:.....
- ۳۲۶ ۱۲۶. روابط بر اساس احسان و مودت:.....
- ۳۲۷ ۱۲۷. نظم:.....
- ۳۲۸ (۱۲۸) زن ذلیل و مرد ذلیل شدن:.....
- ۳۲۹ (۱۲۹) در همه امور شریک بودن:.....
- ۳۳۰ (۱۳۰) از یکدیگر دلجویی کردن:.....
- ۳۳۱ (۱۳۱) پرهیز از شوخی‌های نابجا.....
- ۳۳۲ (۱۳۲) تغافل و چشم پوشی:.....
- ۳۳۳ (۱۳۳) عاقبت اندیشی:.....
- ۳۳۸ (۱۳۴) مطالعه کتاب در زمینه پیوندهای زناشویی:.....
- ۳۴۱ (۱۳۵) خوش اخلاقی:.....
- ۳۴۶ حسن ختام:.....
- ۳۵۴ نتیجه گیری:.....
- ۳۵۹ منابع و مأخذ:.....



در آغاز کتاب جا دارد جهت استحضار حضرتعالی به موارد مهم زیر اشاره شود:

1) از آنجا که در نهایت تاسف انسان به ظاهر متمدن و مدرن در قالب ایسم های مختلف مادی از جمله سکولاریسم و اومانیسم؛ در طی سده های اخیر، گام های خطرناکی را با ظرافت فریبنده ای در مسیر استفاده ابزاری از عقل و علم برای دین زدایی و مادی کردن تمام ابعاد خدایی وجود خویش و تقدس زدایی از امور مقدس برداشت و نعره مستانه استغنا از دین ورزی و خداباوری را با تصویری ناقص از معنویت و فطرت انسانی در جهان طنین انداز کرد و در جاهلیت نوین البته به زعم خود پایان عصر دین و معنویت دینی را اعلام نمود و با این دید؛ ظلم و ستم جبران ناپذیری را بر فطرت و فریاد خاموش درون بشریت وارد کرد. مع الوصف شرح مفصل آنچه که بر بشر امروزرفته؛ محتاج پژوهش هایی گسترده و نگارش مکتوباتی چند است. بر این اساس مولف در اوایل دهه شصت اراده نموده که به حول و قوه الهی دهها جلد کتاب در مجموعه ای تحت عنوان "فریاد خاموش درون" در جهت خنثی سازی اندیشه های روانشناسان و فلاسفه معاصر و آراء تربیتی غرب که متأسفانه بر خلاف فطرت بشری و فریاد خاموش آدمی بوده و به نوعی با دین ستیزی و معنویت زدایی؛ مسیر انسانیت و رستگاری را به انحراف کشیده؛ با رویکرد معنوی با استفاده از آیات و روایات منتشر نماید. البته بخاطر مسئولیتهای اداری تا کنون تعدادی از آنها بیشتر

منتشر نشده است؛ که عناوین حدود بیست جلد آنها در انتهای کتاب آمده است. انشا... مابقی بر اساس فیش برداریها در صورت حیات و توفیق الهی منتشر خواهد شد. همچنین دهها مقاله در مجلات تخصصی دانشگاهی و روزنامه های داخلی و بین المللی در این راستا منتشر کرده است. در ضمن امتیاز همه کتابهای ایشان در این است که به مناسبت موضوع همراه با اشعاری از مولف؛ تدوین شده که در نوع خود کم نظیر است.

2) مولف همانند پدر بزرگوارشان با خدا عهد بسته اند تا زمانی که قدرت و توان دارند برای رضای یار، در محافل و مجالس مذهبی و علمی که دعوت می شوند بدون هر گونه انتظار و منت سخنرانی نموده و بابت آن هیچ گونه مبلغ، هدیه و... دریافت نکنند. در این راستا یکی از ائمه جمعه در همایشی فرموده اند: که خداوند متعال در سخنرانی و بیان نعمت را بر ایشان تمام کرده است. همچنین مقرر شده که کلیه در آمد حاصل از فروش کتب مولف صرف نشر معارف اهل بیت عصمت و طهارت (ع) شود.

ص: 10

3) کلیه اشعار این کتاب توسط مولف با تخلص حقیر در قالبهای مختلف سروده شده است که یک بیت یا قسمتی از قالبهای مزبور به مناسبت موضوع در این مجموعه آورده شده است و بعضا اصل آنها بصورت کامل در یکی از کتابهای مولف تحت عنوان "دیوان حقیر" موجود می باشد و نیز برخی از ابیات هم فی البداهه به مناسبت موضوع توسط مولف سروده شده است .

4) عناوین و مطالب این کتاب از بین سوالات مستمعین در جلسات آموزش خانواده، کارگاههای آموزشی، مجامع هم اندیشی و بحث و انتقاد که بصورت پرسش و پاسخ، توسط مولف پاسخ داده، استخراج و به این صورت که ملاحظه می فرمایید، به لطف

الهی تدوین گردید. انشاء. . که بتواند مورد رضایت یار قرار گیرد. البته شاید برخی از سوالات چون نزدیک به هم هستند پاسخهای آنها هم از باب ضرورت و اهمیت در بعضی مواقع با استفاده از منابع مختلف، نزدیک به هم باشد.

5) در هر حال به نظر می رسد که در اینجا لازم است برای آشنایی بیشتر با شاعر و مولف به صورت خلاصه و کاملاً گذرا به عناوینی از زندگی و سوابق علمی و اجتماعی ایشان اشاره شود.

=====
 نقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش همسران
 =====



ایشان در خرداد ۴۲ در اصفهان متولد و در شهریور ۶۴ ازدواج و دارای یک پسر و دو دختر می باشد و... سوابق علمی و اجتماعی وی عبارت است از: **تلمذ درس خارج فقه (معادل دکترا) در حوزه و تحصیل در دو رشته متفاوت دانشگاهی و ادامه آن در مقطع دکترای تخصصی PHD در رشته فلسفه تعلیم و تربیت.** همچنین گذراندن دوره های متعدد تخصصی و فوق تخصصی مدیریت، برنامه ریزی و تربیتی، کامپیوتر و... در بیش از دو هزار ساعت - سخنرانی در محافل عمومی، دانشگاهی، مدیریتی و... - استاد دوره های ارتقای مدیریت - مدرس آموزش خانواده - داور مسابقات قرآنی - دبیر و استاد دانشگاه - هجرت داوطلبانه به کردستان و داشتن مسئولیتهای مختلف رزمی در جبهه ها - دریافت بیش از ده حکم قهرمانی در مسابقات ورزشی - داشتن مسئولیتهای متفاوت انقلابی، اجتماعی و اداری - کسب عناوین برتر و موفق کشوری و استانی در زمینه های مختلف مدیریتی، فرماندهی و... در ضمن در بیش از بیست سال مسئولیت اداری بنابر اعتراف دیگران به همه قولها مخصوصا مالی و تجهیزاتی که داده؛ بصورت کامل عمل نموده است.

مجتبی بابایی

=====
 ۱۲
 =====

ایشان در خرداد 42 در اصفهان متولد و در شهریور 64 ازدواج و دارای یک پسر و دو دختر می باشد و... سوابق علمی و اجتماعی وی عبارت است از: تلمذ درس خارج فقه (معادل دکترا) در حوزه و تحصیل در دو رشته متفاوت دانشگاهی و ادامه آن در مقطع دکترای تخصصی phd در رشته فلسفه تعلیم و تربیت. همچنین گذراندن دوره های متعدد تخصصی و فوق تخصصی مدیریت، برنامه ریزی و تربیتی، کامپیوتر و... در بیش از دو هزار

ساعت - سخنرانی در محافل عمومی، دانشگاهی، مدیریتی و...-استاد دوره های ارتقای مدیریت-مدرس آموزش خانواده-داور مسابقات قرآنی-دیپرواستاد دانشگاه- هجرت داوطلبانه به کردستان و داشتن مسئولیتهای مختلف رزمی در جبهه ها- دریافت بیش از ده حکم قهرمانی در مسابقات ورزشی- داشتن مسئولیتهای متفاوت انقلابی، اجتماعی و اداری- کسب عناوین برتر و موفق کشوری و استانی در زمینه های مختلف مدیریتی، فرماندهی و... در ضمن در بیش از بیست سال مسئولیت اداری بنابر اعتراف دیگران به همه قولها مخصوصا مالی و تجهیزاتی که داده؛ بصورت کامل عمل نموده است.

مجتبی بابایی

ص: 12

خانواده چون که اصل است و اساس* بهر حفظش کوش و بی هر نوع هراس

گو که آرامش همی آید ز یار* از برای آن نما صد ها سپاس

خانواده از ابتدای تاریخ تاکنون، به عنون اصلی ترین نهاد اجتماعی، زیربنای جوامع و خاستگاه فرهنگ ها، تمدن ها و تاریخ بشر بوده است. پرداختن به این بنای مقدس و بنیادین و هدایت آن به جایگاه واقعی اش، همواره سبب اصلاح خانواده بزرگ انسانی و غفلت از آن، موجب دور شدن بشر از حیات حقیقی و سقوط به ورطه نابودی بوده است. آن چنان که در نهایت تاسف انسان به ظاهر متمدن و مدرن امروزی در قالب ایسم های مختلف مادّی از جمله سکولاریسم و اومانیسم؛ در طی سده های اخیر، گام های خطرناکی را با ظرافت فریبنده ای در مسیر استفاده ابزاری از عقل و علم برای دین زدایی از خانواده و مادّی کردن تمام ابعاد خدایی همسران و تقدس زدایی از امور مقدس برداشته و با این دید؛ ظلم و ستم جبران ناپذیری را بر فطرت و فریاد خاموش درون بشریت وارد کرد. در حالیکه اسلام به عنوان مکتبی انسان ساز، بیشترین توجه را به والایی خانواده داشته و دارد. از این رو، این نهاد مقدس را بر خلاف نظر ایسم های مزبور؛ کانون تربیت می شمارد. نیک بختی و بدبختی جامعه انسانی را نیز به صلاح و فساد این بنا وابسته می داند و هدف از ازدواج و تشکیل خانواده را تأمین نیازهای

عاطفی و معنوی انسان از جمله دست یابی به آرامش واقعی بر می شمارد. در خصوص اهمیت ازدواج و تشکیل خانواده باید گفت:

آنچه باید روز و شب گردد رواج* ازدواج ازدواج است ازدواج است ازدواج

آنچه وفق سنت است در هر زمان* ازدواج است ازدواج است ازدواج

آنچه نیم دین بود در دو جهان* ازدواج است ازدواج است ازدواج

آنچه تسکن قلوب است بی گمان* ازدواج است ازدواج است ازدواج

آنچه باشد خود نیاز هر روان* ازدواج است ازدواج است ازدواج

آنچه عفت را کند احیا ز جان* ازدواج است ازدواج است ازدواج

آنچه نسلا را کند بر پا همان* ازدواج است ازدواج است ازدواج

آنچه باشد چون عبادت در بیان* ازدواج است ازدواج است ازدواج

آنچه شیطان را کند مایوس بدان* ازدواج است ازدواج است ازدواج

ص: 14

آنچه دورت می کند از هر خزان* ازدواج است ازدواج است ازدواج

آنچه باشد شیرین و حطّش نهان* ازدواج است ازدواج است ازدواج

آنچه آرد بر زناشوئی امان* ازدواج است ازدواج است ازدواج

آنچه احیا می کند باغ جنان* ازدواج است ازدواج است ازدواج

آنچه باشد خواست هر پیر و جوان* ازدواج است ازدواج است ازدواج

آنچه قرآن گفته باشد ارمغان* ازدواج است ازدواج است ازدواج

آنچه بوده بر حقیر لطف عیان* ازدواج است ازدواج است ازدواج

بدون شک یکی از دغدغه هائی که معمولاً در بین جامعه و اعضای خانواده حکم فرماست، عدم امنیت و آرامش می باشد. تا جائی که همانگونه که مستحضر هستی، بسیاری از زندگی ها دارای آسایش و حتی تجملات و رفاهیات بسیاری هستند. اما در بین اعضای آن مخصوصاً زن و شوهر آرامش و امنیت خاطر حکم فرما نیست. اساساً همسران باید خدا محور باشند تا بتوانند به آرامش دست یابند. به طور کلی آرامش در پناه یاد خدا به دست می آید یعنی کسانی که از یاد

حضرت باری تعالی فاصله گرفته اند معمولاً در زندگی خود مضطرب و نگران به نظر می آیند. مع الوصف باید دانست که آرامش در زندگی از بهترین نعمت های الهی است که خدای تعالی به انسان ارزانی نموده است زیرا انسانی که در زندگی آرامش دارد، نگران نیست و افعال روز مره زندگی خویش را به نحو درستی به انجام می رساند.

شاید بتوان آرامش را به صورت احساسی خوشایند و لذت بخش تعریف کرد که هرکسی به دنبال آن است، اما آرامش نیاز اولیه ای است برای این که ذهن شما بیندیشد و مثبت عمل کند. آرامش همسر در خانه موجب آرامش و آسایش خانواده می شود و قوه ی محرکه ی اعضای خانواده در داشتن روحیه ای شاداب و سرزنده و ابراز محبت میان آن هاست. وجود چنین فضایی موجب رشد استعدادها و پیشرفت و ترقی افراد خانواده می گردد.

مع الوصف زندگی مشترک افقی است روشن و جلوه گاهی زیبا برای تولدی دوباره؛ مشروط بر آن که وجوه ضروری این اشتراک، یعنی توانایی ها و مهارت های خاص و سازنده، در تفکر، بینش و عملکرد انسان رؤیت و ملاحظه شود.

زیرا این مهارت ها و توانایی های انسان است که در وقت لزوم، به یاری او می آید تا مشکلات، اختلافات و نقاط ضعف و

کاستی های زندگی مشترکش را برطرف نماید. حال چنانچه زندگی مشترکی که براساس پیوندی مقدس از سوی زن و مرد، صورت پذیرفته، با عدم توانایی ها و مهارت های هر دو نفر و یا حتی یکی از آنها روبه رو شود، به طور مسلم، ادامه این زندگی با تلخکامی، ناراحتی و تنش و رنجش همراه خواهد شد. بنابراین ای عزیز بزرگوار، باید در نظر داشته

باشی که بقا، تداوم و شیرینی یک زندگی مشترک، همیشه در گرو توانایی ها و مهارت های خاصی است که در اختیار توست و در حقیقت تضمین کننده ای قابل اطمینان برای خوشبختی تو و همسرت به حساب می آیند.

آری ای عزیز بدون تردید هدف از ازدواج و تشکیل زندگی مشترک، رسیدن به کمال است و زن و مرد باید در تمام لحظه های زندگی خود به سوی کمال گام بردارند. چنین هدفی اقتضا می کند که زوجین مکمل یکدیگر باشند. و در این جهت رعایت اصول و حقوق مشترک بین زن و شوهر از مسائل ضروری زناشویی به شمار می آید که بهره گیری صحیح و بکارگیری آن در زندگی، سعادت و خوشبختی زن و شوهر را به همراه دارد. پناهگاه یک زن یا مرد همسر اوست و آن دو می توانند در پناه هم با رعایت حقوق شرعی و اخلاقی که نسبت به هم دارند از زندگی لذت ببرند. اما وقتی هیچ کدام پای بند به این حقوق نباشند، تلخی و ناگواری سراسر زندگی شان را فرا می گیرد و به سردرگمی دچار می گردند که درمان آن به راحتی میسر نخواهد بود.

آری بنیان نهادن «زندگی مشترک»، بخاطر تأمین نیازهای روحی و عاطفی و ایجاد روحیه از خود گذشتگی و بستر سازی مناسب برای ایجاد آرامش است که با آشنایی با محورهای زندگی به عنوان گام های موفقیت می توان تحکیم خانواده را بیش از پیش مقاوم نمود و زمینه رشد و ترقی را فراهم ساخت و از وزیدن طوفان تلخی ها در درون این نهاد پر ارزش جلوگیری کرد. اگر

همسران، دریابند که «تحول پذیری» در زندگی مشترک زیر سایه «عملکرد صحیح» آنان، امکان پذیر خواهد بود، برای رونق یافتن زندگی خویش و جذاب شدن آن، خود

را موظف به رعایت اصول و گام های موفقیت در زندگی می نمایند؛ بطور مثال اگر فردی در خانواده بجای بد خُلقی کردن با همسرش، هزینه بی سرمایه ای به نام اخلاق خوش بدون هر تنشی را جایگزین کند، می تواند رضایت بخشی را در زندگی خویش جاری سازد و تلخی ها را به شادابی و ارتباط صمیمانه تبدیل کند.

به همین لحاظ در نوشتاری که پیش رو داری سعی شده است تا به صورت اجمال به راهکارهای مهم و اساسی، پیرامون برخی از توانایی ها و مهارت های لازم برای ایجاد و برقراری یک زندگی مشترک آرام و ایده آل با استفاده از سیره و سنت انبیا و ائمه (ع) پرداخته شود. آری ای عزیز بزرگواری:

بهر همسر کن تو پرسش از رسول و هم امام* تا که گیری تو جوابی کامل و هم تام تام

همسر و هم فطرتت را آن جواب آید به کار* داد خاموش درونت هم همین خواهد به کام

تصویر

را موظف به رعایت اصول و گام های موفقیت در زندگی می نمایند؛ بطور مثال اگر فردی در خانواده بجای بد خلقی کردن با همسرش، هزینه بی سرمایه ای به نام اخلاق خوش بدون هر تنشی را جایگزین کند، می تواند رضایت بخشی را در زندگی خویش جاری سازد و تلخی ها را به شادابی و ارتباط صمیمانه تبدیل کند.

به همین لحاظ در نوشتاری که پیش رو داری سعی شده است تا به صورت اجمال به راهکارهای مهم و اساسی، پیرامون برخی از توانایی ها و مهارت های لازم برای ایجاد و برقراری یک زندگی مشترک آرام و ایده آل با استفاده از سیره و سنت انبیا و ائمه (ع) پرداخته شود. آری ای عزیز بزرگوار:

بهر همسر کن تو پرسش از رسول و هم امام تا که گیری تو جوابی کامل و هم تام تام
همسر و هم فطرت را آن جواب آید به کار داد خاموش درونت هم همین خواهد به کام



دینداری چه ارتباطی با رضایت از زناشویی و بهبود سلامت روانی همسران دارد؟

قدرت دین خدا بر نفس و جان* می کند غوغا درون این جهان

استرس و اضطراب همسران* وفق دین گردد مداوا در روان

آیا آموزه های مذهبی و الگوهای فکری و رفتاری پیامبران و ائمه(ع) می تواند تحمل پذیری صبورانه و آگاهانه همسران را در برابر حوادث تلخ و شیرین زندگی تقویت کند؟ آیا پابندی های صحیح دینی و رشد معنویت می تواند تضمین کننده آرامش، نشاط و امیدواری بیشتر همسران در زندگی باشد؟ اینکه بسیاری از همسران مدعی دینداری هستند اما به رغم چنین ادعایی، اثربخشی چندانی را از آن در کاهش مشکلات عاطفی، روانی و فکری خود نمی بینند، ناشی از چیست؟

تاریخ نشان داده است که دین ورزی چنان که مطالعات باستان شناسی و انسان شناسی نشان داده اند، جزء لاینفک زندگی بشری در تمام اعصار بوده است. ویل دورانت معتقد است: دین به اندازه ای غنی، فراگیر و پیچیده است که هیچ دوره ای در تاریخ بشر خالی از اعتقادات نبوده است. این که حتی یک انسان بی اعتقاد به خدا هم، در شرایط نامطمئن که منجر می شود به بحران روحی و درماندگی به طور ناخود آگاه به خدا و نیروهای ماوراء الطبیعی می اندیشد و از او استمداد می طلبد، یک پدیده ثابت شده ای است. به گفته فرانکل بنیانگذار مکتب معنا درمانی

ص: 19

احساس مذهبی عمیق و واقعی، در اعماق ضمیر ناهشیار هر انسانی وجود دارد. تحقیقات نشان داده است که مذهبی بودن به معنای وسیع کلمه می تواند آثار بحران شدید زندگی را تعدیل کند و همچنین ارتباط مثبتی بین مذهب و سلامت روان وجود دارد. بنابراین، اعتقادات مذهبی یک موضوع مهم در سلامت جسمی و روحی است. (1)

واقعیت این است که اهمیت دین و رشد معنوی در انسان در چند دهه اخیر به صورت فزاینده ای مورد توجه روان شناسان و متخصصان بهداشت جسم و روان قرار گرفته است. پیچیدگی جامعه مدرن امروزی و تغییر شیوه ها و الگوهای زندگی در عصر فرامدرن، موجب شده نیازهای معنوی انسان در برابر خواسته ها و نیازهای مادی او قد علم کند. با وجود این و به رغم همه تبلیغات ضددینی در گذشته و حال و ترویج سکولاریسم، واقعیت ها نشان می دهد که مردم دنیا به مذهب و ارزش های معنوی گرایش دارند. متخصصان نیز دریافته اند که شیوه های موجود علمی و درمانی برای بهبود اختلال های عاطفی، روانی و حتی جسمانی همسران کافی نیست. به عنوان مثال، آنها دریافته اند که گرایش های سالم دینی، فشار خون انسان را تعدیل می کند و با تقویت هیجان های مثبت، هیجان های منفی را کاهش می دهد. اما اینکه دین چگونه می تواند سلامت جسم و روان همسران را تقویت کند تا حدود زیادی به سبک زندگی اخلاقی و حتی تغذیه ای آنها بستگی دارد. به عنوان نمونه، یک مسلمان واقعی مشروب نمی خورد، از مواد مخدر اجتناب می کند، به دنبال رفتارهای مجرمانه و غیرانسانی نمی رود و به آزار

ص: 20

دیگران نمی پردازد. چنین انسانی رفتارش با همسرش بدون شک خیلی فرق می کند با کسی که از آموزه های دینی و اخلاقی بی بهره است و پایبندی جدی به فرایض و دستورهای الهی ندارد، زشتی گناه را نمی بیند و از ارتکاب هیچ عملی در جهت تامین منافع شیطانی و خودخواهانه خویش خودداری نمی کند. متأسفانه بسیاری همسران و خانواده هایی که در روزگار ما به دلیل ضعف آموزش های فرهنگی و دینی و غفلت از خدا دچار گرفتگی و آشفتگی جسمی و روانی شده و می شوند. فضای کم عاطفه و پر جار و جنجال خانوادگی و خشونت های خانگی عمدتاً محصول چنین کمبودی است. روابط و پیوندهای عاطفی و اجتماعی حاصل از فعالیت های دینی موجب کاهش افسردگی و اضطراب همسران می شود و از تنهایی و انزوای آنها جلوگیری می کند. چرا که:

اضطراب و استرس در هر کجا* می کند روح و روان را بی صفا

پس عزیزم کن رها هر یک ز جان* تا شوی آرام و اندر این سرا

آری ای عزیز بزرگوار، رفتارهای مذهبی، ارزش مثبتی در پرداختن به نکات معنی دار زندگی دارند. رفتارهایی از قبیل توکل به خداوند، زیارت و... می توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش های مثبت، موجب آرامش درونی همسران شوند. باور به این که خدایی هست که موقعیت ها را کنترل می کند و ناظر بر اعمال است، تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می دهد. به طوری که اغلب افراد مؤمن ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست

بسیار صمیمی توصیف می کنند و معتقدند که می توان از طریق اتکاء و توسل به خداوند، اثر موقعیت های غیر قابل کنترل را به طریقی کنترل نمود. به همین دلیل گفته می شود که مذهب می تواند به شیوه فعالی در فرآیند مقابله مؤثر باشد. مثلاً برگسون می گوید: در رویارویی با خطرات زندگی جدید، ما به تکیه گاه روحی نیازمندیم. و نیز دیل کارنگی اظهار می دارد: امروزه جدیدترین علم یعنی روانپزشکی همان چیزهایی را تعلیم می دهد که پیامبران تعلیم می دادند به علت اینکه روانشناسان دریافته اند که دعا و نماز و داشتن یک ایمان قوی به دین، نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را از بین می برد و همچنین یونگ می گوید: در میان بیمارانی که در نیمه دوم حیاتم با آنها مواجه شدم (یعنی بالای 35 سال)، یکی نبود که مشکلی در عدم نگرش دینی به حیات نباشد. با اطمینان می توان گفت همه آنان به دلیل از دست دادن آنچه ادیان زنده هر عصر به پیروان خود عرضه می دارند، احساس بیماری می کردند هیچ کدام قبل از بازیافتن بیش دینی، شفای واقعی نیافتند. کسی که نگرش دینی به حیات دارد، صاحب گوهری گرانبها است؛ یعنی چیزی دارد که سرچشمه زیبایی و زندگی است و به جهان و بشریت شکوهی تازه می دهد. چنین کسی ایمان و آرامش دارد. حال بر چه اساسی می توان این زندگی را نامشروع خواند، چنین تجربه ای را بی اعتبار دانست و چنین ایمانی را وهم و خیال دانست؟

آری ای انسان با ایمان، یکی از بنیانی ترین و ریشه دارترین مبانی تحکیم خانواده این است که بینش زن و مرد نسبت به خانواده، بینشی توحیدی باشد. پیشینه ی ازدواج، خواستگاری، ملاک های همسرگزینی و... همه و همه توحیدی باشد و

این پیام را باید در سرتا سر تاریخ برای همه همسران، طنین انداز کرد که رکن ترین و استوارترین عماد در استحکام زندگی خانوادگی را می بایست در عرصه ی بینش توحیدی جستجو نمود.

بدون تردید، از مهم ترین عوامل پیوند پایدار و ازدواج موفق و زندگی آرام، همسویی بینش ها و باورهای دینی و پای بندی عملی زوجین به ارزش ها و فرائض شرعی است. بر همین اساس، مردان و زنان خداباور و پاک اندیش در آرزوی داشتن همسری مؤمن و نیک سیرت و عامل به ارزش های قرآنی هستند. چنین گرایشی در امر روابط خانوادگی، برخاسته از نهاد پاک و فطرت کمال جوی ایشان است و از همین روست که خداوند متعال بهترین ازدواج را وصلت پاکان و متقیان با یکدیگر می داند: «الطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَ الطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ» (1) زنان پاک از آن مردان پاک، و مردان پاک از آن زنان پاکند.

به طور کلی بینش توحیدی، متکی بر باورها و فعالیت های مذهبی است و از این طریق در کنترل استرس های هیجانی و ناراحتی های جسمی به همسران کمک می کند. داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به کمک و یاری خداوند در شرایط مشکل زای زندگی، برخورداری از حمایت های اجتماعی، حمایت روحانی و... همگی از جمله منابعی هستند که همسران مذهبی با برخورداری از آنها می توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری را متحمل شوند.

ص: 23

در ازدواج آنچه باید همواره مدّ نظر قرار گیرد این است که، سازگاری در زناشویی و رضایت از آن امر مهمی به شمار می رود. سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساسی ناشی از خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند. نکته قابل توجه اینکه اسلام تاکید فراوانی بر استحکام ازدواج دارد، به گونه ای که نزد خدا هیچ بنایی مستحکمتر از ازدواج نیست. و خداوند متعال هدف ازدواج را رسیدن به آرامش می داند و در روایات هم بر آن تاکید شده است. بر این اساس انتظار می رود کسانی که نسبت به ارزش های اسلامی پایبند هستند، دارای سازگاری زناشویی بیشتری نیز باشند. زیرا تدین یکی از ارکان اساسی زندگی سعادت‌مندانه محسوب می شود.

سوالی که قابل طرح می باشد این است که آیا همسرانی که از نظر ابعاد دینداری تفاوت دارند، از نظر رضایت از زناشویی هم با یکدیگر متفاوت هستند؟ تحقیقات متعدد بیانگر این است که هر چه تقیدات مذهبی بیشتر باشد به همان نسبت رضایت بیشتری از زناشویی خود خواهند داشت؛ که از باب نمونه نظر جناب‌عالی به برخی از آنها و تحقیقاتی در همان راستا در ادامه معطوف می گردد. البته تحقیقات مورد نظر بیشتر در جوامع غیر مسلمان انجام شده است. حال اگر در جوامع مسلمان مخصوصاً شیعه تحقیقات مورد نظر انجام شود؛ بدون تردید با عنایت به آیات قرآن و روایات معصومین(ع) اثبات می شود که دینداری مخصوصاً اسلام به طور معناداری با سازگاری و رضایت زناشویی رابطه دارد.

1- احمدی در تحقیقی در سال 1379 ثابت کرد افرادی که دارای تقیدات مذهبی خیلی زیاد بودند نسبت به افرادی که تقید مذهبی زیاد داشتند از رضایت

زناشویی بالاتری برخوردار بودند و افرادی که دارای تقیدات مذهبی زیاد بودند نسبت به افرادی که تقید مذهبی متوسط داشتند از رضایت زناشویی بالاتری برخوردار بودند و افرادی که دارای تقیدات مذهبی متوسط بودند نسبت به

افرادی که دارای تقید مذهبی کم بودند از رضایت زناشویی بالاتری برخوردار بودند. (احمدی 1379)

2- گلین و پوز در تحقیقی در سال 1978 نشان داده اند، افرادی که مدت طولانی با هم زندگی می کنند دین را به عنوان مهم ترین عامل رضایتمندی از ازدواج تلقی می کنند. (1)

3- گرانر Gruner در تحقیقی در سال 1985 اثر اعمال عبادی شخصی بر سازگاری زناشویی را بررسی کرد. نتایج نشان داد که ارتباط مثبتی بین انجام اعمال دینی بر سازگاری زناشویی در تمام گروههای دینی وجود دارد. (2)

4- آنتونی Antuony در تحقیقی در سال 1993 ارتباط بین رضایت از زناشویی و بلوغ دینی را بررسی کرد. یافته ها نشان داد افرادی که بالاترین نمره را در رضایت از زناشویی داشتند، دارای جهت گیری دینی درونی بودند و افرادی که دارای جهت گیری برونی بودند از رضایت زناشویی پایینی برخوردار بودند. (3)

5- مولینز، بروت، براکت، و هریسون (Mullins، proeck، Harisson) طی مقاله ای در سال 2001 به بررسی رابطه دین و ازدواج پرداختند. نتایج نشان داد که دیندار بودن به

ص: 25

1- به نقل از غباری بناب، 1380

2- همان منبع

3- به نقل از میلانی فر، ب، 1370

طور معناداری با سازگاری زناشویی رابطه دارد. آنها معتقد بودند که اثر دیندار بودن بر ازدواج در گروهی که مسن تر هستند اساسی تر و بیشتر است. (1)

6- ماهانی Mahony و دیگران در تحقیقات خود در سال 2002 به این نتیجه رسیدند که دین موجب افزایش مشارکت کلامی و کاهش پرخاشگری کلامی و در نهایت موجب رضایتمندی از زناشویی می شود. (2)

7- شرکات (Sherkat) در بررسی خود در سال 2004 نشان داد که اختلاف دینی در خانواده ها، موجب بروز مشکلاتی برای ازدواج می شود که منجر به کاهش رضایتمندی و افزایش تعارضات زناشویی و طلاق می شود. (3)

8- کونینگ، کلین و همکاران مشاهده کردند افرادی که همیشه از مقابله های مذهبی استفاده می کنند نسبت به افرادی که کمتر و گاهی از این مقابله ها استفاده می کنند در 9 شاخص از 12 شاخص سلامت روانشناختی، نمرات بالاتری کسب کردند.

9- در مطالعه دیگری، مکین توش نقش مذهب را در سازگاری افراد با یک رویداد معنی دار زندگی بررسی کرد. او با 124 پدر و مادری که کودک خود را به علت سندرم مرگ ناگهانی از دست داده بودند مصاحبه کرد و دریافت که مذهبی بودن با یافتن معنی در مرگ ارتباط مثبتی دارد. به علاوه مذهبی بودن با افزایش

ص: 26

1- همان منبع

2- همان منبع

3- به نقل از بنی اسدی، 1370

صلاحیت روانی و کاهش ناراحتی در بین والدین در طی 18 ماه بعد از مرگ کودکانشان، ارتباط داشت.

10- در تحقیقی که فیس و تامکو در سال 2001 بر روی زوج‌هایی که به طور متوسط 9 سال از ازدواج آنان می‌گذشت انجام دادند. ملاحظه گردید،

زوج‌هایی که به مراسم مذهبی در روزهای تعطیل مقید هستند؛ دارای رضایت زناشویی بیشتری می‌باشند. (1)

11- بر اساس مطالعه دیگری که انجام شده، در یک بررسی که 836 بزرگسال با میانگین 73/4 سال شرکت داشتند، معلوم شد که بین سه شاخص مذهبی بودن (فعالیت‌های مذهبی غیر سازمان یافته و فعالیت‌های مذهبی سازمان یافته) و روحیه داشتن و دلگرمی به زندگی، همبستگی مثبتی وجود دارد.

12- هانت سازگاری زناشویی 64 زوج را مورد بررسی قرارداد و نشان داد که مذهب به طور مثبت با سازگاری زناشویی، خوشحالی و رضایت زناشویی بالاتر ارتباط دارد و همچنین نتیجه گرفت که مذهب یک عامل مهم در جلوگیری از طلاق است.

13- گارنتر و همکاران در زمینه سلامت روانی و اعتقادات مذهبی شش مقاله را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که در تمام این مطالعات بین اعتقادات مذهبی و سلامت روانی رابطه مثبتی وجود دارد.

14- ویتز و همکاران او نشان دادند که 20 تا 60 درصد متغیرهای سلامت روانی افراد بالغ، توسط باورهای مذهبی تبیین می‌شود. در مطالعه دیگری، ویلتیز و

ص: 27

کریدر نشان دادند که در یک نمونه 1650 نفری با میانگین سنی 50، نگرش های مذهبی با سلامت روانی رابطه مثبتی دارند. به علاوه مذهبی بودن با رضایت زناشویی در مردان و زنان و رضایت شغلی در مردان مرتبط بود.

مطالعات و تحقیقات دیگر، نیز تأثیر مداخلات مذهبی را در کاهش اضطراب و تحمل فشارهای روانی را در زندگی، نشان داده اند. بنابر این مذهب می تواند در تمامی عوامل، نقش مؤثری در استرس زایی در بین همسران داشته باشد. بر این اساس، مدتهاست که تصور می شود بین مذهب و سلامت روان ارتباط مثبتی وجود دارد و اخیراً نیز روانشناسی مذهب، حمایت های تجربی زیادی را در راستای این زمینه فراهم آورده است.

شایان ذکر است که اکثر تحقیقات مذکور همانطور که اشاره شد در ادیان دیگر صورت گرفته است و از آنجایی که باور و اعتقاد ما مسلمانان بر این است که دین اسلام ارائه دهنده کامل ترین و سلامت سازترین سبک زندگی بشریت است و احکام و دستورات آن حوزه های وسیع اخلاقی، بین فردی، بهداشتی و اجتماعی را در بر می گیرد، لذا مطالعه علمی اثرات و نقش متغیرهای مذهبی در سلامت روانی افراد مخصوصاً همسران یک ضرورت اساسی به نظر می رسد. آری ای اهل حق:

داروی افسردگی و اضطراب* یاد حق باشد درون آن کتاب

پس عزیزم کن رها تو غیر آن* تا شوی راحت ز هر نوعی سراب

در هر حال ای عزیز بزرگوار، علاوه بر آنچه در خصوص تاثیر دین و معنویت بر بهبود سلامت خانوادگی و اجتماعی همسران، مطرح

شد؛ مولف در مقالاتی تحت عنوان "مقابله با بیماریهای روانی بدون استفاده از داروهای شیمیایی" که در مجله علمی، تخصصی بهروان وابسته به دانشکده روانشناسی دانشگاه اصفهان منتشر شده؛ آورده است که دین به افراد احساس قوت قلب و تسلی خاطر می بخشد و باعث می گردد که ترس از امور مجهول و اضطراب و افسردگی ناشی از آسیب های فردی و اجتماعی تقلیل پیدا کند. به بیانی دیگر اعتقاد به روز جزا و اینکه سر رشته همه امور بدست خداوند بوده و در هر بلا و مصیبتی؛ صلاح و حکمتی نهفته است می تواند در ایجاد آرامش و تسلی خاطر معتقدان تاثیر غیر قابل انکاری بگذارد. بدون تردید افراد مذهبی خیلی راحت می توانند با رویدادهای منفی زندگی و عوامل فشارزای روانی مقابله کنند. زیرا برای مقابله با فشار روانی به خوبی از نیایش، آداب و مناسک مذهبی، جهت تجدید قوای روان شناختی خود استفاده می نمایند. این راهبرد می تواند بر واکنش های عاطفی، شناختی و رفتاری انسان در مقابله با فشارهای روانی تاثیر قابل ملاحظه ای ایجاد نماید. شاعر در دهها جلد کتاب تحت عنوان "فریاد خاموش درون"

کم و کیف رسیدن به آرمنش حقیقی رابه نوعهای مختلف بیان نموده و در مقالات مزبور، نیز برای مقابله با فشارهای

روانی از جمله معضل اضطراب و نگرانی، استرس و دلهره، افسردگی و ناامیدی بدون استفاده از داروهای شیمیایی؛ با بیانی دیگر مطالبی را مطرح کرده است که در صورت توفیق به صورت مستقل با عنوان "نقش مدیریت رحمانی در بهداشت روانی" منتشر خواهد شد. آری ای اهل آرامش:

گر روی در راه مولا هر زمان* می شوی آرامه، اندر دو جهان

روح آرامی که بین این زمین* می برد از یاد تو، درد و فغان

در مجموع ای عزیز دین دار، بنا بر فریاد خاموش درون اکثریت قریب به اتفاق تحقیقات، ارتباط مثبتی را بین دین و رضایتمندی از زناشویی نشان می دهد و حتی برخی تحقیقات دین را عامل ثبات و پایداری در زندگی زناشویی می دانند و این همان خواست فطرت تو و هر انسان متعهددیگر است. البته همانطور که اشاره شد تحقیقات مزبور اگر در جوامع مسلمان مخصوصا شیعه، انجام شود؛ با عنایت به آیات قرآن و روایات معصومین(ع) و اهمیتی که اسلام برای خانواده مخصوصا روابط زناشویی قائل است بدون شک اثبات می شود که هر چه انسان دیندارتر و به آیات و احادیث مقیدتر باشد به طور معناداری در زندگی شاداب تر و بویژه از رضایت زناشویی بیشتری بر خوردار خواهد شد. چرا که:

ص: 30

همسران مومن و شیرین زبان* قلب شان باشد همیشه مهربان
از گناه و غیبت و ظن و گمان* دور و باشند در همه دور و زمان
چون نخواهند ذره ای را بهر جان* از کران این جهان تا بی کران
دان که با غفلت همی گویند چنان* همسر مومن شدن باشد فغان
چون نمی دانند که خلق مومنان* صاف و پاک است در درون وهم عیان
بر زن و فرزند خود در هر مکان* می کنند مهر و محبت همچنان
خانه گردد امن و آرام در جهان* با وجود مومن پیر و جوان
شور و معنایی دهند چون ارمغان* جان و دل را می کنند امن و امان
مومن پر شور همی باشد جوان* چون توان وی بود فوق توان
آنکه باشد خوش مرام و خوش بیان* می کند خنثی سموم شوکران

گر که زوج وی بود نامهربان* وفق ایمان می کند بر او حسان

چون که ایمان مانع است در هر زمان* می کند صدها گذشت بهر جنان

همسرش را نعمتی داند ز جان* زندگی با وی همی شیرین بدان

نقش ایمان در وجود هر روان* می کند آرام درون دلبران

پس عزیزم همسر مومن همان* یار و یاور بوده بر خرد و کلان

این حقیر گوید که ای آرامه جان* همسر مومن بود خواست نهان

تصویر

گر که زوج وی بود نامهربان وفق ایمان می کند بر او حسان
چون که ایمان مانع است دهرزمان می کند صدها گذشت بهر جان
همسرش را نعمتی داند ز جان زندگی با وی بهی شیرین بدان
نقش ایمان در وجود هر روان می کند آرام دون دلبران
پس عزیزم همسر مومن همان یاد و یاور بوده بر خرد و کلان
این حقیر گوید که ای آرامه جان همسر مومن بود خواست نهان



**زمینه های آرامش و نوزده ایده جهانی برای ایجاد جاذبه در زندگی
زناشویی کدام است؟**

راه آرامش بود راه ولا غیر از آن آرد هزار و یک بلا

زمینه های آرامش و نوزده ایده جهانی برای ایجاد جاذبه در زندگی زناشویی کدام است؟

راه آرامش بود راه ولا* غیر از آن آرد هزار و یک بلا

دان که دنیا و تمام ما سوا* دون ذکر و یاد و راه مقتدا
می دهد آسایشی دور از رضا* کی دهد آرامش اندر این فضا
گر که خواهی گردی از غمها رها* راه فطرت را برو در این سرا
داد خاموش درون گوید به ما* راه فطرت بوده راه انبیا
عقل و شرع خواند تو را با صد ندا* سوی محبوبی که هست در ماورا
آن خداوندی که با صدها صدا* خواست روح و جسم توست بهر لقا
با خدا گردی تو شاد و با وفا* می شوی آرام و گیری صد نوا
یک وجب از آسمان و آن بالا* بهر خوبان است و پاکان در فضا
حزن و اندوه و دلی پر ماجرا* می کند غوغا و بلواها به پا
استرس و اضطراب و هر خطا* با خدا گردد مداوا ای هما
پست و مال و گاخ و جنس پر بها* کی دهد آرامش و مهر و سخا

دار دنیا با خدا دارد صفا*بی خدا گردد جهان ماتم سرا

هر که از مولا شود روزی جدا*بر خودش کرده هزار و یک جفا

دان که ایمان و خلوص در هر کجا*می دهد امراض روح و جان شفا

چون که لا خوف علیهم با دعا*باب آرامش بود تا منتها

از همان روز نخست و ابتدا*با خدا رو تو به اوج و انتها

پس عزیزم با خدا شو با خدا*چون حقیر کن تو به مولا اقتدا

در نگاه اول ای عزیز بزرگوار باید دانست که آرامش در زندگی از بهترین نعمت های الهی است که خدای تعالی به انسان ارزانی نموده است زیرا انسانی که در زندگی آرامش دارد، نگران نیست و افعال روز مره زندگی خویش را به نحو درستی به انجام می رساند. باید دانست که شاید اکثر خانواده ها از یک نوع آسایش نسبی برخوردارند ولی وقتی به زندگی آن ها مراجعه می شود، می بینیم که زندگی آنان از آرامش خاصی برخوردار نیست و بیشتر افراد آن خانواده مضطرب هستند و دچار استرس و افسردگی روزمره هستند. امروز، بشر در بُعد معرفتی دچار تحیر علمی و نسبیّت گرایی و عدم ثبات در آرا و عقاید است و در بُعد روانی، دچار تردید عملی، افسردگی و اضطراب، فقدان آرامش و اطمینان

خاطر و از خود بیگانگی و به تعبیری، بی خویشی است و از جهت اخلاقی نیز گرفتار انحرافاتِ خصلتی گسترده و به لحاظ خانوادگی، دچار از هم پاشیدگی داخلی و از نظر اجتماعی و سیاسی، گرفتار مسائلی چون هرج و مرج بین المللی، مشکل اوقات فراغت و تورّم و مانند آن است که مجموع این علل علمی و عوامل روانی و... سبب پیدایش تنش های منطقه ای و بین المللی شده و حتی تهاجم بی رویه فرهنگی گردیده است. بر این اساس است که مرحوم استاد بزرگوار شهید مطهری در این زمینه نگاهی بسیار اندیشمندانه دارند؛ ایشان می فرمایند: انسان فطرتاً جوّیای سعادت و خوشبختی است؛ از تصور وصول به سعادت غرق در مسرت می گردد و از فکر یک آینده شوم و مقرون به محرومیت لرزه بر اندامش می افتد، لذا است که سخت دچار دلهره و اضطراب می گردد. اگر بخواهیم خوشبختی در سایه آرامش را مثال بزینم می گوئیم که موفقیت یک دانش آموز، معلول دو چیز است: سعی و تلاش خودش، دیگر مساعدت و آمادگی محیط مدرسه و تشویق و ترغیب و تقدیر اولیای مدرسه. یک دانش آموز ساعی و کوشا اگر به محیطی که در آنجا درس می خواند و معلمی که آخر سال نمره می دهد اعتماد نداشته باشد و نگران یک رفتار غیرعادلانه باشد، در تمام ایام سال دلهره و اضطراب سراپای وجودش را می گیرد. تکلیف انسان با خودش روشن است. از این ناحیه اضطرابی دست نمی دهد، زیرا اساساً یک قاعده کلی است که اضطراب از شک و تردید پدید می آید. انسان درباره آنچه مربوط به خودش است شک و تردید ندارد. آنچه که انسان را به اضطراب و نگرانی می کشاند و آدمی تکلیف خویش را درباره او روشن نمی بیند جهان است. آیا کار

خوب فایده دارد؟ آیا صداقت و امانت بیهوده است؟ آیا با همه تلاش‌ها و انجام وظیفه‌ها پایان کار محرومیت است؟ اینجاست که دلهره و اضطراب در مهیب‌ترین شکل‌ها رخ می‌نماید. ایمان مذهبی به حکم اینکه به انسان که یک طرف معامله است، نسبت به جهان که طرف دیگر معامله است، اعتماد و اطمینان می‌بخشد، دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان زایل می‌سازد و به جای آن به او آرامش خاطر می‌دهد. (1)

مع الوصف ای عزیز با ایمان، باید در زندگی خدا محور باشی تا بتوانی به آرامش دست یابی. به طور کلی آرامش در پناه یاد خدا به دست می‌آید یعنی کسانی که از یاد حضرت باری تعالی فاصله گرفته‌اند. معمولاً در زندگی خود مضطرب و نگران به نظر می‌آیند. بدین جهت است که مؤمن در آغاز راه دارای اضطراب و هراس نفسانی است چنانچه خدای تعالی می‌فرماید: **إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ** (2). یعنی: مؤمنان، تنها کسانی هستند که هر گاه نام خدا برده شود، دل‌هایشان (از عظمت او) لرزان شود و هر گاه آیات خدا بر آنان تلاوت شود، ایمانشان را می‌افزاید و تنها بر پروردگارشان توکل می‌کنند. در اینجا ذکر خدا برای او که با بازگشتش به خدا مشمول هدایت ویژه الهی می‌گردد، آرام بخش و سکینت آور است و در جای دیگری می‌فرماید: **الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا**

ص: 36

1- مرتضی مطهری، مجموعه آثار

2- سوره انفال، آیه 2.

بذکرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (1) یعنی: (هدایت شدگان) کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. سرش آن است که عامل اصلی نگرانی انسان، وحشت از پوچ شدن، سر از شقاوت درآوردن، گرفتار عذاب و نعمت خدا گشتن است. اگر قلبی با یاد خدا انس بگیرد و به این نکته نیز توجه داشته باشد که زمام امور، فقط به دست خداست، از هر گونه نگرانی و تشویش رها می‌شود و اطمینان و آرامش می‌یابد. جالب توجه است که در این آیه، ذکر خدا تنها وسیله آرامش و اطمینان معرفی شده است؛ و این خود از ویژگی قابل توجهی برخوردار است. در جای دیگری خدای تعالی دعا را نشانه آرامش بر می‌شمارد که می‌فرماید: وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلاَتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ (2) یعنی: و به آن‌ها (هنگام گرفتن زکات) دعا کن که دعای تو مایه آرامش آن‌ها است و خداوند شنوا و دانا است. یعنی دعای انسان مستجاب الدعوه مایه آرامش قلب می‌شود، چون تصلیه و دعای انسان کامل چندین اثر دارد:

1. تأثیر تکوینی، زیرا مظهر اسم اعظم خداست؛ و باعث می‌شود تکوینا در درون انسان یک آرامش و امنیت شدیدی حاکم شود. 2.
- تأثیر روانی و اجتماعی، زیرا جامعه معطوف پذیرای چنین سنت و ادبی است. 3. تأثیر تشریحی، زیرا اسوه مردم است. در این زمینه استاد بزرگوار آیه الله جوادی آملی در بحث تفسیری خویش؛ بیان لطیفی دارند که می‌فرمایند: مؤمن موحّد خود را در پناه ذات اقدس علیم، قادر، بصیر و خبیر می‌بیند و قلبش با یاد او آرامش می‌یابد؛ اَمَّا

ص: 37

1- سوره رعد، آیه 28

2- توبه، 103

کافر نمی داند کارش را به که و می گذارد، از این رو به شانس، بخت، اقبال و مانند آن روی می آورد و همواره در اضطراب به سر می برد. کافران چون به مبدأ آفرینش اعتقاد ندارند، نقش قضا و قدر را در کارها نادیده می انگارند و با تکیه به اندیشه بشری به تدبیر امور خویش می پردازند و آن گاه که ناتوان می شوند، به شانس و بخت و تصادف رو می آورند و خلأ ناشی از بی اعتقادی به مبدأ را با خرافات و توهمات پر می کنند (1) همچنین در حالات ائمه اطهار (علیهم السلام) آمده است که هنگام ورود به نماز و گفتن تکبیره الاحرام، اعضایشان از شدت ترس می لرزید؛ اما در سجده بر اثر ارتباط و انس بیشتر آرامش می یافتند. (2) توجه به این نکته نیز خالی از لطف نیست که مراد از سکینه در نوع کاربردهای قرآن کریم آرامش و طمأنینه ایمانی است؛ به ویژه در جبهه نبرد که شبهات و شهوات به رزمندگان هجوم می آورند، خداوند آن را بر قلب مؤمنان فرو می فرستد تا اضطراب آنان را به آرامش بدل سازد همان گونه که خدای تبارک و تعالی در این زمینه می فرماید: هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرْدَادُوا إِيْمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (3) یعنی: او کسی است که سکینه و آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان افزوده شود، لشکر آسمان ها و زمین از آن خدا است، و خداوند دانا و حکیم است. به تعبیر مرحوم شهید بزرگوار مطهری که فرمودند: تمدن در حدود زیادی

ص: 38

1- تسنیم، ج 16، ص 125

2- رازهای نماز، ص 127 و 132

3- سوره فتح، آیه 4

در عین اینکه نظم ایجاد کرده و کارها را آسان کرده، آزادی و راحتی را گرفته است، به جهت آنکه کار و فکر زیاد بر بشر تحمیل کرده است به طوری که این همه کار و فکر روح را و اعصاب را فشرده و خرد می کند. این همه بیماریهای عصبی، خودکشی ها، جنونها به واسطه عدم آرامش روحی و به اصطلاح حوصله سررفتن هاست. انسان مقدار معینی طاقت [دارد] سر و صدا بشنود، اخبار هیجان آور و محرک بشنود، تیرهای درشت در روزنامه ها ببیند، مناظر غیر مترقبه مشاهده کند. از این نظر در عصر ما احتیاج دارد به موجبات آسایش روحی و فرار از موجبات اضطراب، خصوصاً اگر چیزی باشد که به اعصاب طبعاً آرامش ببخشد نظیر موعظه بلیغی که می شنود و از همین قبیل است توجه و تذکر خدا و خلوت قلبی با او. اعراض از خدا عرصه را بر آدمی تنگ می کند: **وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (1)** یعنی: و هر کس از یاد من روی گردان شود زندگی تنگ (و سختی) خواهد داشت، و روز قیامت او را نابینا محسوس می کنیم. (2)

بنابراین کسانی که خدا را از زندگی خویش حذف نموده اند، آن ها نیز در یک نوع اضطراب و نگرانی عمیقی به سر می برند. بدون تردید آرامش یکی از نعمت های بزرگ خداوند است. بدین جهت از نعمت هایی که خداوند در قرآن بارها بیان کرده است، مسئله ی امنیت و آرامش است. خاطر نشان می شویم که این امنیت و آرامش خود نیز دارای زوایای متعددی می باشد که از جمله ی آن ها

ص: 39

1- طه، 124

2- یادداشت ها، ج 4، 547

می توان به امنیت و آرامش فیزیکی، روانی، علمی، اقتصادی، اشاره نمود. اساساً انسان هائی که در زندگی خویش آرامش ندارند در زندگی خویش دائماً احساس پوچی می کنند و گمان می کنند که در این دنیا عبث و بیهوده آفریده شده اند همانگونه که خدای تبارک و تعالی می فرماید: أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ یعنی: پس آیا گمان می کنید که ما شما را بیهوده آفریده ایم، و شما به سوی ما بازگردانده نمی شوید؛ و حال این که هدف و غایت خلقت ما انسان ها بدین جهت بوده که ما بنده شویم و از این بندگی معرفت کسب نمائیم و پیرو آن به امنیت و آرامش هم در این دنیا و هم در سرای آخرت ببریم چنانکه امام حسین (علیه السلام) فرمود: «إِنَّ اللَّهَ مَا خَلَقَ الْعِبَادَ إِلَّا لِيَعْرِفُوهُ فَإِذَا عَرَفُوهُ عَبَدُوهُ فَإِذَا عَبَدُوهُ اسْتَغْنَوْا بِعِبَادَتِهِ عَنِ عِبَادَةِ مَنْ سِوَاهُ» یعنی: خداوند متعال بندگانش را نیافریده است مگر برای این که او را بشناسند، آن گاه که او را شناختند، عبادتش کنند و چون خدا را عبادت کردند، با پرستش و عبادت او از پرستش غیر او بی نیاز شوند. به تعبیر رساتر این که علت نا آرامی افراد عادی آن است که به چیزی تکیه می کنند که خود تکیه گاهی ندارد. به همین جهت به عنوان ضرب المثل می گویند: «الغریق يتشبَّثُ به كلِّ حشيش»؛ یعنی: انسان غرق شده، به هر گیاهی تکیه می کند و دست می اندازد تا نجات پیدا کند؛ زیرا خیال می کند آن گیاه، در دریا ریشه دارد و قوی است. کسانی که در محبت دنیا غرق شدند، دست و پا می زنند و هر لحظه، احساس خطر می کنند و به این و آن متمسک می شوند و به زرق و برق ها تکیه می کنند تا از اضطراب برهند، ولی نمی توانند نجات پیدا کنند. قرآن کریم درباره افرادی که گرفتار آتش دوزخ می شوند،

می فرماید: وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنُّوا بِهَا؛ یعنی: اینها به دنیا بسنده کرده، راضی و مطمئن شدند، در حالی که دنیا متاع فریب است: وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ. یعنی: دنیا متاع فریب است و انسان را می فریبد و اگر غریق به فریبگاه تکیه کند، قطعاً آسایش نخواهد داشت.

آری ای همسر بزرگوار، زندگی همراه با آرامش، سرمایه ای عظیم است که باید به اندازه ی خود، از این سرمایه بزرگ محافظت نمایی و برای موفقیت در آن تدابیر لازم را بیاندیشی تا بیش از پیش نشاط و خوشبختی را در خانه ی خود به همراه آوری. بدون شک با کاربردی نمودن موارد زیر (نوزده ایده جهانی

برای ایجاد جاذبه در زندگی زناشویی) در بستر خانواده می توانی، زندگی خود را از تلخی ها و نا آرامی ها به سمت تعالی و رشد و آرامش و خوشی بکشانی.

1- همسرت را عوض نکن، خودت را عوض کن.

2- همیشه درون خود را بازبینی کن و در این بازنگری ها منصف باش.

3- کنترل زندگی خود را به دست بگیر و هیچگاه نسخه های درمانی دیگران را در زندگی پیاده نکن.

4- هم به خوبی هایش فکر کن هم به بدی هایش و هنگام بحث هر دو را مد نظر داشته باش.

5- خود روانپزشک خویش باش، با جملات نیروبخش و درمان گر بعد از هر دلخوری به خود نیرویی تازه ببخش و بدان که این نیز بگذرد.

6- کمتر صحبت کن و بیشتر عمل. هنگام ناراحتی زیاد سخن نگو، عمل کن (عمل شما سکوت و آرامش در چهره ی شماست) چرا که به هنگام ناراحتی

تعادل روحی بر هم می خورد و مسائلی گفته می شود که گاه مشکل را پیچیده تر می کند.

7- عیب های همسرت را دوست داشته باش.

8- مرد ها همه یکسانند این یک روال جهانی است.

9- مسائل کوچک را نادیده بگیر.

10- مقایسه نکن. هیچ گاه همسرت را با دیگری مقایسه نکن چرا که مرد ها در عین یکسان بودن هر کدام دنیایی خاص دارند.

11- سعی کن اختلاف سلیقه هایتان به نزاع نیانجامد. این را بدان که تفاوت ها شکاف بوجود نمی آورد عدم تفاهم است که شکاف ها را بیشتر میکند. تفاوت در اصل بسیار سازنده است اگر از آن برای تعالی استفاده کنید.

12- وقت آزاد خود را تنظیم کنید. این کار را برای همه اعضاء خانواده انجام دهید و وقتی را هم به پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها اختصاص دهید با این کار برای خود و والدین تان ارزش قائل می شوید.

13- سعی نکن برای همه رفتار های همسرت دلیل بیایی. چرا که خواستگاه و پرورش گاه هر کدام از ما برایمان رفتار هایی را نهادینه می کند. با تلاش و صبر آن دسته از رفتار های نادرست را که نهادینه شده از وجود هم محو کنید.

14- عشق پایدار نیازمند احترام و بازگشت بعد از هر دلخوری است.

15- قرار های دو نفره را فراموش نکنید. مانند اوائل ازدواج برای او نامه های عاشقانه و کوتاه بنویسید و یا با او در یک جای خاطره انگیز قرار بگذارید.

16- با همسرت مثل یک دوست باش و مشکلات خود را همانند یک دوست

با او حل کن.

17 - با عشق همسرت را رام خود کن.

18 - جذابیت خود را همیشه حفظ کنید حتی اگر چندین سال از ازدواج تان می گذرد.

19 - بعضی مواقع با قواعد همسرت در زندگی بازی کن. این نوعی احترام به افکار و منش اوست و این را بدان که او قدر این کار را خواهد

دانست

تصویر

با او حل کن.

۱۷ - با عشق همسرت را رام خود کن.

۱۸ - جذابیت خود را همیشه حفظ کنی حتی اگر چندین سال از ازدواج تان می گذرد.

۱۹ - بعضی مواقع با قواعد همسرت در زندگی بازی کن. این نوعی احترام به افکار و منش اوست و این را بدان که او قدر این کار را خواهد دانست



با شوهرم چه رفتاری داشته باشم که زندگیم سرشار از محبت و عشق شود؟

الا ای خانم خوب چو مهتاب عمل کن بر وظایف تاشوی ناب
ادا فرما به تکلیف حق همسر رها ساز آنچه آرد صد تب و تاب

با شوهرم چه رفتاری داشته باشم که زندگیم سرشار از محبت و عشق شود؟

الا ای خانم خوب چو مهتاب* عمل کن بر وظایف تاشوی ناب

ادا فرما به تکلیف حق همسر* رها ساز آنچه آرد صد تب و تاب

ای خانم محترم، لطفاً برای این که زندگی شما سرشار از محبت و عشق شود به موارد زیر با دقت توجه و حتی المقدور به آنها عمل فرما: (1)

1. عشق و محبت: اولین نیاز روحی و روانی شوهر، مهر و محبت و دوست داشتن اوست. ابراز محبت، موجب دلگرمی و علاقه مندی او نسبت به زندگی می شود. پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرمایند: «بهترین زنان شما، زنانی هستند که دارای عشق و محبت باشند.» (2)

2. خوش اخلاقی و رفتار نیکو: اخلاق، در اصل به معنای نهاد، باطن و سیرت است. انسان خوش اخلاق، یعنی انسانی که دارای نهاد و باطنی پاکیزه و ارزشمند است. پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرمایند: «سنگین ترین اعمال که در میزان اعمال قرار می گیرد، حُسن خُلق است.» (3) و نیز می فرمایند: «شایسته است که زن چراغ خانه را روشن کند و خوراک را آماده سازد و چون شوهرش به خانه آمد تا نزدیک درب خانه از او استقبال نماید و به او خوش آمد بگوید. و با آوردن آب و حوله، به شوهرش در شستشوی دستش کمک کند و بدون جهت از انجام خواسته های او امتناع ننماید.» (4)

ص: 44

1- اقتباس از کتاب هنر همسررداری، صص 94-158 اقتباس کننده حسن مانیان (با تغییرات کلی و جزئی)

2- . بحار الأنوار، ج 103، ص 235

3- محجه البیضاء، ج 3، ص 289

4- مستدک الوسائل، باب 65، ص 41

3. پرهیز از قهر کردن و آزار شوهر (تندخویی و بد زبانی): از قهر کردن، آزار، تندخویی و بد زبانی با شوهرت بصورت جدی پرهیز فرما. چرا که امام جعفر صادق علیه السلام می فرمایند: «ملعون است ملعون، زنی که همسرش را بیازارد و وی را غمگین و غصه دار کند، و خوشبخت است خوشبخت، زنی که احترام شوهر را نگه دارد و وی را نیازارد و در هر حال از وی اطاعت نماید.»⁽¹⁾ و نیز در ارتباط با قهر کردن حضرت علی علیه السلام می فرمایند: «از رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم شنیدم که فرمودند: هر زنی که با شوهرش به ناحق قهر کند در روز قیامت با فرعون و قارون در آخرین طبقه آتش جهنم محشور می شود، مگر آن که توبه کند و برگردد.»⁽²⁾

ص: 45

1- بحار الأنوار، ج 103، ص 253

2- مکارم الأخلاق، ص 198

4. همسرت را تحسین و به او احترام بگذار: باید از زحمات شوهرت قدردانی کنی و با احترام و محبت با او سخن بگویی. اولین نکته ای که در گفتار، تأثیر فراوانی در روان شوهرت دارد و این گفته موجب افزایش علاقه شوهرت به شما خواهد شد، «تحسین کردن شوهر و احترام گذاشتن به این ویژگی ذاتی او است. با توجه به این ویژگی روانی، لازم است تمام کارهایی که موجب اقتدار مرد در محیط خانواده می شود را انجام دهی و از تمام کارهایی که اقتدار مرد را زیر سوال می برد پرهیز کنی. این رفتار شما، مهم ترین نیاز روحی یک مرد است. زمانی که شما در راستای بر طرف کردن نیازهای روانی او تلاش می کنی، او نیز به صورت خودکار در راستای بر طرف کردن نیازهای شما تلاش خواهد کرد.

هنگامی که مرد در آستانه شکست قرار می گیرد و زمانی که در آتش ناکامی می سوزد و احساس می کند که همه چیز علیه میل و اراده او در جریان است به زنی نیاز دارد که به او اعتماد به نفس بدهد و روحیه اش را تقویت کند. همان گونه که اتومبیل بدون بنزین، روغن و آب به حرکت در نمی آید، مرد نیز بدون داشتن یک مشوق که به او ایمان داشته باشد؛ قادر به پیمودن مدارج موفقیت نیست. تشویق و ترغیب باعث تقویت فکری و روحی مرد می شود. تشویق، شکست یک مرد را به فتح تبدیل می کند. تشویق کردن شوهر یک نمودی از دوست داشتن اوست؛ از این رو پیامبر (ص) نیز به عنوان حق مرد بر زن بیان فرموده اند: "حق مرد بر زنش این است که پایبند خانه اش باشد، با او مهربانی کند و دوستش بدارد و دلسوزش باشد، و او را ناراحت نکند، و در پی رضایت او باشد، و به عهد او وفا کند." (1)

ص: 46

بنابر این ای بزرگوار، شما باید به نوعی با شوهرت حرف بزنی و رفتار کنی که احساس سر بلندی و افتخار کند و حرف های شما موجب تشویق او شود. خوار و خفیف کردن شوهر، گناه غیر قابل بخشش و غیر قابل جبران است که یک زن مرتکب می شود. جریحه دار کردن غرور یک مرد برای او خیلی گران تمام می

شود و امکان دارد در زندگی زناشویی تأثیر نامطلوب دائمی بگذارد. یک مرد به سختی می تواند خفیف شدن از جانب زنش را فراموش کند. (1)

5. با الفاظ شیرین و عاشقانه نسبت به شوهرت ابراز محبت کن؛ این کار موجب علاقه مندی همسرت به تو خواهد شد. پیامبر اسلام (ص) با محبت صحبت کردن را از حقوق مرد بر زن می داند. و می فرماید: "حق مرد بر زنش این است... با او مهربانی کند و دوستش بدارد و دلسوزش باشد" (2) حضرت علی (ع) به امام حسین

(ع) می فرماید: "بدان پسرم به درستی که هرکسی کلامش ملایم باشد، محبت او بر دیگران واجب می شود." (3)

وقتی مرد احساس کرد زن او را لایق و با جرأت می داند، به خود می بالد و این شهامت را به دست می آورد که برای مقابله با هر مشکلی سینه سپر کند. او از لیاقت خود اطمینان می یابد و همین امر باعث موفقیتش می شود. امام صادق (ع) فرمودند: "زن برای جذب و موافقت شوهرش از سه چیز بی نیاز نیست که عبارتند از: حفظ کردن خود از هر پلیدی و آلودگی تا دل شوهرش در هر شرایطی خوشایند یا

ص: 47

1- آیین همسررداری، دوروتی کارنگی، ص 58 (با کمی تغییر)

2- مستدرک الوسائل ج 14، ص 244

3- بحار الأنوار ج 74، ص 241

ناخوشایند نسبت به او مطمئن باشد؛ مراقبت از شوهر و پرستاری از وی تا اگر لغزشی از او سرزند، به مهربانی با او برخورد نماید؛ اظهار عشق به او با عشوه و دلبری و خود را آراستن به زیبایی که مورد نظر شوهرش است. " (1)

6. پذیرش بی قید و شرط همسروتی نزدن: یک شرط اساسی در روابط عاشقانه است. می توانی بدون انتقاد از وی، در زمینه های مختلف یا درباره اشخاص، نظرات متفاوتی داشته باشی. می توانی بدون قضاوت و سرزنش، نقاط ضعف همسرت را قبول کنی. این پذیرفتن ها عمیقاً اطمینان بخش هستند و به زن و شوهر احساسی از پذیرش خود می دهند. البته پذیرفتن به معنای در بست قبول کردن و چشم فرو بستن بر نواقص و اشکالات همسر نیست. اما در فضای پذیرفتن می توانی به اتفاق او با هر آنچه از به هم نزدیک تر شدن شما جلوگیری می کند برخورد کنی. یکی از مشخصات پذیرش، عیب نگرفتن از شوهر، یا به قول مردان « نق نق » نکردن و دائم از شوهر ایراد نگرفتن است. امام علی (ع) به امام حسن (ع) فرمودند: "خواهی با تونیکی کنند با دیگران نیکویی کن. برادرت را با هر خصوصیتی که دارد بپذیر و تحمل کن. بسیار گلایه مکن که کینه را برانگیزد و به دشمنی سخت کشاند" (2) "زیبا خطاب کنید تا جواب زیبا بشنوید." (3) لوئیس ترمان عالم و روان شناس مشهور، مطالعه بسیار دقیقی در زندگی 1500 خانواده به عمل آورده است؛ نتیجه آزمایش ثابت کرده است که شوهر ها نق نق کردن زن را بزرگترین و کشنده ترین عیب می

ص: 48

1- تحف العقول، ص 337

2- (تحف العقول، ص 85) و (بحار الأنوار ج 74 ص 212)

3- غرر الحکم انصاری، ص 181

دانند. گالوپ روان شناس دیگر نیز همین را کشف کرده است و می گوید: « مردها نق نق کردن زن را رأس عیوب آنها قرار می دهند». جونسون تمپر امنت (روان پزشک) در تحقیقات علمی خود به این نتیجه رسیده که هیچ صفتی به اندازه عیب جویی ونق نق زن در بدبختی خانواده مؤثر نیست! (با کمی تغیر) (1)

7. رعایت خواسته های همسر و توجه به نگرانی های او: اگر همسرت نسبت به بعضی از رفتارها حساسیت بیش از اندازه نشان می دهد، می توانی از این رفتارها دوری کنی. می توانی با ملایمت با همسر خود صحبت کنی و از نگرانی ها و خواسته های او آگاه شوی. در برخورد با واکنش های غیر معمول همسرت خونسردی خود را حفظ کن.

8. علاقه نشان دادن به مسائل همسر: به مسائل همسر علاقه نشان دادن، از اهمیت زیادی برخوردار است. می توانی به سخنان همسرت با علاقه گوش دهی و نشان دهی که او را درک می کنی. به مسائلی که همسرت مطرح می کند، از دریچه چشم او بنگر و احساسش را درک کن.

9. تشویق به درآمد حلال: مرد، در راستای تأمین هزینه زندگی به هر دری می زند تا نزد خانواده شرمند نشود و چه بسا برخی افراد برای به دست آوردن ثروت، از راه حرام مبادرت می کنند که پیامدهای ناگواری چون بی خاصیتی عبادت، شقاوت ابدی و ملعون خداوند قرار گرفتن را در پی خواهد داشت. و در این راستا، زن در تشویق مرد، در به دست آوردن رزق و روزی حلال می تواند بسیار مؤثر باشد.

10. رفاقت، دوستی و مصاحبت با شوهر: دوستی و رفتار دوستانه با همسرت را همواره مد نظر داشته باش، از جمله عوامل تعیین کننده در کیفیت زندگی زناشویی همین

ص: 49

دوستی و رفتار دوستانه است. اگر این خصوصیت در ازدواج‌ها نباشد کیفیت آن‌ها تا حد زیادی کم می‌شود. همچنین مصاحبت و هم نشینی مخصوصاً در اوایل ازدواج از اهمیت زیادی برخوردار است. مصاحبت و با هم بودن یکی از سرمایه‌های ازدواج‌های موفق و عشق‌های بالغانه است که شما می‌توانی به سادگی و صرفاً با برنامه‌ریزی به آن دست یابی. کافی است به فعالیت‌هایی که هر دو از آن لذت می‌برید، مانند: مسافرت با هم، رفتن به تفریح‌گاه‌ها و... توجه کنید و اوقاتی را برای آن‌ها در نظر بگیرید. در برنامه‌های عادی زندگی نیز می‌توانی از مصاحبت بیشتر با او برخوردار شوی. به اتفاق برنامه‌تلویزیون را تماشا کن، پیاده‌روی با هم و...

12. خشنود کردن همسر نیز یکی از عوامل مؤثر در ازدواج‌های موفق است. اما خشنودی باید دو طرفه باشد. نه تنها می‌توانی با رفتار خود همسرت را خوشحال کنی، بلکه می‌توانی در خشنودی‌ها و رضایت‌های او شریک شوی. کمک کردن به همسر، هدیه دادن به او و برآوردن خواسته‌های او از راه‌های خشنود کردن همسر هستند.

13. با عشق و علاقه در چشمان او بنگر: زمانی که همسرت با شما صحبت می‌کند، مستقیم به چشمان او نگاه کن. نه تنها این کار نشانگر این است که شما به آنچه او می‌گوید علاقه مندی، بلکه چیزی در نگاه کردن در چشمان او وجود دارد که به شما والایی خواهد داد. علاوه بر اینها نگاه به صورت و چشمان همسر عنوان عبادت را پیدا می‌کند.

14. از او حمایت و در برابر دیگران از وی انتقاد نکن: به دیگران اجازه نده به همسرت بی‌احترامی کنند. حتی نظریه‌ای کنایه آمیز می‌تواند آزار دهنده باشد. از

او دفاع کن. اگر حس می کنی همسرت نیاز به کمی انتقاد سازنده دارد، به هیچ وجه آن را مطرح نکن مگر خصوصی و با لحنی دوستانه؛ مورد انتقاد قرار گرفتن در جمع، سبب پایین آمدن عزت نفس و جریحه دار شدن احساسات می گردد.

15. اهمیت دادن به همسر: پیامک و کارت پستال های عاشقانه برای او بفرست. منتظر یک مناسبت خاص نباش تا به او هدیه ای بدهی. عاشقانه ترین کارتی که می توانی را پیدا کن و به او هدیه بده. فراموش نکن که پیام عاشقانه خود را هم بهتر است در آن بنویسی. عکس او را در صفحه کامپیوتر و یا موبایل خود قرار بده، با این کار، اجازه بده تا او بداند که تنها فرد مورد علاقه شما همسرت می باشد. در برابر دیگران به او افتخار کن. مردها به طور ذاتی روی بالا بردن خود حساب می کنند. گاهی اوقات به منظور دلگرمی دادن به او بگذار تعریف های شما را در مورد رفتارها و کردارهای خوبش بشنود.

16. خانه داری، نظافت و مرتب کردن منزل: رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرمایند: «خدمت هر یک از شما زنان در خانه، برابر جهاد مجاهدان است.»⁽¹⁾ امام صادق علیه السلام می فرمایند: «بهترین زنان شما، زنی است که خوشبو، خوش پخت و پز باشد، بجا خرج کند و بجا صرفه جویی نماید...»⁽²⁾ محیط منزل، باید دلپذیر و مسرت بخش باشد. پاکیزگی و نظافت خانه وظیفه اخلاقی خانم خانه است. نظافت خانه باعث آرامش اعضای خانواده، مخصوصاً مرد خانه است. رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرمایند: «جلوی خانه های خود را تمیز نگه دارید؛ خود را به

ص: 51

1- نهج الفصاحه، ج 1، ص 592، ح 2892

2- وسائل الشیعه، ج 14، ص 15

یهود شبیه نکنید.»⁽¹⁾ نیز در جای دیگر می فرمایند: «هرچه می توانید پاکیزه باشید؛ زیرا خداوند اسلام را بر پاکیزگی بنیان نهاده و جز مردم پاکیزه کسی به بهشت نمی برد.»⁽²⁾ و نیز خوراکی های مورد علاقه او را تهیه کن. شکلات یا هر خوراکی دیگری که او دوست دارد را بخور و در کنار ظرف غذای او با یک جمله زیبا بسته بندی کن.

17. امانت دارباش: مرد، زن را امین خود در خانه می داند و او باید تمام توان و کوشش خود را برای حفظ اموال و وسائل خانه به کار ببرد. زن بدون اجازه شوهر در اموال او تصرف نکند؛ بر اساس شریعت مقدس اسلامی، زن نمی تواند بدون اجازه از اموال شوهرش، صدقه یا نذر مالی یا به افراد چیزی ببخشد و اگر بدون اذن او مبادرت به بخشش اموال شوهر نماید گناه کرده و ثوابش به شوهر می رسد.

18. راز داری و افشا نکردن اسرار و عیوب شوهر: خداوند در قرآن کریم می فرماید: «همسرانتان لباس شما و شما لباس آنها هستید.»⁽³⁾ تعبیر لباس در این آیه یک تعبیر لطیفی است. لباس، انسان را از سرما و گرما حفظ می کند، زن و شوهر هم باید آبرو و حیثیت یکدیگر را حفظ نمایند. در جای دیگر می فرماید: «زن نوح و لوط که در اختیار دو بنده شایسته از بندگان ما بودند به شوهران خود خیانت کردند، خیانت آن دوزن غیر از جاسوسی نمودن از خانه و شوهر چیز دیگری نبود.»⁽⁴⁾ فاش کردن راز همدیگر، روابط مرد و زن و بنیان خانواده را تلخ می کند و اعتماد و اطمینان و

ص: 52

1- . نهج الفصاحه، ج 1، ص 592

2- همان، ص 72

3- بقره/ 186

4- تحریم/ 9

احترام آنها از بین می رود. اما با حفظ اسرار و راز شوهر، بر درجات ایمان همسر افزوده شده و اعتماد مردم را به خود جلب کرده و مرد با دیده احترام به همسرش می نگرد.

19. بی اجازه از خانه خارج نشدن و اطاعت از شوهر: امام صادق علیه السلام از پدران و آنها از رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم نقل می کنند که حضرت می فرمایند: «زن نباید بدون اجازه شوهر از خانه خارج شود، و اگر بدون اجازه خارج گردد ملائکه آسمان، جن، انس و هر آن چه که این زن (نافرمان) از نزد آن عبور می کند به او لعنت می کند تا به آن هنگام که به خانه برمی گردد.» (1) یکی از حقوق شوهر، اطاعت زن از او می باشد. در کنار ایمان و عبادت زن و ادای واجبات و ترک محرمات، اطاعت از شوهر باعث نجات اوست. رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرمایند: «اگر سجده کردن، برای غیر خدا جایز بود، دستور می دادم زن در برابر شوهرش سجده کند.» (2) نیز حضرت در جایی دیگر می فرمایند: «زن نمی تواند حق خدا را ادا کند مگر این که حق شوهرش را ادا کند.» (3)

20. با شوهرت راحت باش و از وی تشکر کن: انتظار نداشته باش آنچه در ذهنت می گذرد را بخواند. اگر موضوعی هست که می خواهی همسرت بداند، به او بگو، از او

ص: 53

1- مستدرک الوسائل، ج 2، ص 548

2- فروع کافی، ج 5، ص 507

3- مستدرک الوسائل، ج 2، ص 552

انتظار نداشته باش که از افکار و احتیاجات شما باخبر باشد؛ این موجب اعتماد او به شما و افزایش علاقه بین شما می شود. از وی در فرصتهای مناسب تشکر و سپاس گذاری فرما؛ امام سجاده علیه السلام می فرماید: «شکرگذارترین شما نسبت به خدا، شکرگذارترین شما نسبت به مردم است.»⁽¹⁾

21. سفره آرایی و پذیرایی شایسته از مهمانان: مهمان داری و مهمان نوازی یکی از رسم های پسندیده ای است که باعث محبت و ارتباط با دل ها شده و کینه ها و کدورت ها را برطرف می سازد و باعث افزایش رزق و روزی و آمرزش گناهان میزبان می شود. رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم می فرماید: «برترین زنان کسانی اند که خوشبو و سلیقه آشپزی آنها کامل و جالب باشد، و اقتصاد را از دست ندهند. چنین زنانی از عمال و کارکنان خدا خواهند بود و عامل خدا هرگز با شکست و پشیمانی مواجه نخواهد شد.»⁽²⁾

22. حیا، عفت و پرهیز از خیانت: عفت و حیا از صفات نفسانی هستند که شهوت و تمام حرکات و سکنات و گفتار و قلم انسانی را کنترل می کنند. رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم می فرماید: «حیا لباسی است که هر کسی آن را بپوشد عیب هایش از مردم پوشیده می ماند.»⁽³⁾ و در خصوص پرهیز از خیانت حضرت علی علیه

ص: 54

1- اصول کافی، ج 2، ص 99

2- وسائل الشیعه، ج 14، ص 153

3- بحار الأنوار، ج 71، ص 374

السلام می فرمایند: «از خیانت پرهیز؛ زیرا که خیانت، بدترین گناه است و خائن به خاطر خیانتش همیشه در عذاب و آتش است. خیانت برکت ها را از بین می برد.»⁽¹⁾

23. خوش بویی، خودآرایی و تأمین خواسته های جنسی شوهر؛ زن باید همیشه تمیز باشد و زیبایی و آراستگی ظاهری داشته باشد و خود را برای شوهرش آرایش کند. اگر زن به وضع ظاهری اش نرسد ممکن است شوهرش در دام شیادان و زنان آرایش کرده در خیابان بیفتد آن گاه از شما دل ببرد و از مسیر منحرف شود. امام محمدباقر علیه السلام می فرمایند: «سزاوار نیست زن بدون زیور باشد ولو این که گردنبندی به گردن آویزد. سزاوار نیست دستش را بی رنگ و ساده بگذارد ولو این که حنایی به دست بکشد، هر چند سال خورده باشد.»⁽²⁾

رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرمایند: «زن باید خودش را برای شوهر به خوشبوترین عطرها معطر کند و زیباترین لباس هایش را بپوشد و به نیکوترین آرایش، برای شوهرش آرایش نماید و پیوسته خودش را به شوهر عرضه کند.»⁽³⁾ امام صادق علیه السلام می فرمایند: «لذتی در دنیا و آخرت برتر از کام جویی با همسر وجود ندارد حتی برای اهل جنت، در بهشت لذتی فرح بخش تر از نکاح وجود ندارد.»⁽⁴⁾ نیز رسول اکرم صلی الله

ص: 55

1- میزان الحکمه، ج 1، ص 835

2- اصول کافی، ج 2، ص 108

3- وسائل الشیعه، ج 14، ص 212

4- تفسیر نورالثقلین، ج 1، ص 438

علیه وآله وسلم می فرمایند: «زن هیچ شبی نباید بخوابد مگر آن که شوهرش از او راضی باشد.»⁽¹⁾

24. قناعت؛ اسلام قناعت و مصرف با دقت را ستایش کرده است. انسان قانع هیچ گاه دست نیاز به طرف دیگران دراز نمی کند و به اندازه درآمدش خرج می کند.

25. عفو و گذشت و پرهیز از منت گذاری: رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرمایند: «بر شما باد به گذشت و عفو؛ زیرا که گذشت چیزی بر شما جز عزت نیفزاید و از یکدیگر بگذرید تا این که خدا شما را عزیز گرداند.»⁽²⁾ و در خصوص منت گذاری می فرمایند: «اگر زنی تمام طلا و نقره ها را به خانه شوهر خود ببرد، آن گاه یک روزی به سرش منت گذارد و بگوید، تو چه کاره ای مال از آن من است. عمل وی نابود می گردد. اگر چه از عابدترین مردم باشد؛ مگر این که از شوهر خود عذر بخواهد.»⁽³⁾

26. کاستن توقعات و پرهیز از مُدگرایی؛ حضرت رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرمایند: «هر بانویی که با همسر خویش مدارا نکند و او را بر انجام کاری که در توانش نبوده و طاقت آن را ندارد وادارد، هیچ حسنه و کار نیکی از او قبول نخواهد شد و در قیامت خدا را در حالی که بر او غضبناک است ملاقات می کند.»⁽⁴⁾ یکی از بیماری های زنان امروزی، مُدگرایی است. بدون این که بیندیشند با

ص: 56

1- حلیه المتقین، ج 14، ص 15

2- اصول کافی، ج 2، ص 108

3- مکارم الأخلاق، ص 202

4- همان، ص 414

هزاران زحمتی که برای شوهر ایجاد می کنند به دنبال تازه های لباس و آرایشند که برای خودشان شخصیتی غیر واقعی و کاذب بسازند.

27. بردباری و تحمل مرارت های زندگی: زن باید همواره بردبار بوده و مرارتهای زندگی را با صبر و گذشت تحمل نماید؛ چرا که زندگی، دارای مشکلات و فراز و نشیب هایی است که زن و مرد باید خودشان را با آن وفق دهند و با سختی ها بسازند و در مقابل سختی ها صبور باشند و از زندگی دل سرد نشوند. و تنها راه مبارزه با این مشکلات در زندگی، صبر و بردباری و تحمل مرارت های زندگی است.

28. بارداری و فرزنددار شدن و شیردهی؛ حضرت رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم به زوجه اش ام سلمه درباره زن باردار می فرمایند: «زمانی که زن باردار شود، اجر و پاداش کسی را دارد که با جان و مالش در راه خدا جهاد می کند و زمانی که فرزندش را بزاید، به او گفته می شود، خدا گناه تو را آمرزید کار و عمل از سر گیر، و زمانی که کودکش را شیر می دهد، خداوند متعال برای هر شیر دادنی، ثواب آزاد کردن بنده از فرزندان اسماعیل پیغمبر علیه السلام را به او می دهد.»⁽¹⁾

تصویر

هزاران زحمتی که برای شوهر ایجاد می کنند به دنبال تازه های لباس و آرایشند که برای خودشان شخصیتی غیر واقعی و کاذب بسازند.

۲۷. بردباری و تحمل مرارت های زندگی: زن باید همواره بردبار بوده و مرارتهای زندگی را با صبر و کدشت تحمل نماید؛ چرا که زندگی، دارای مشکلات و فراز و نشیب هایی است که زن و مرد باید خودشان را با آن وفق دهند و با سختی ها بسازند و در مقابل سختی ها صبور باشند و از زندگی دل سرد نشوند. و تنها راه مبارزه با این مشکلات در زندگی، صبر و بردباری و تحمل مرارت های زندگی است.

۲۸. بارداری و فرزنددار شدن و شیردهی؛ حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم به زوجه اش ام سلمه درباره زن باردار می فرمایند: «زمانی که زن باردار شود، اجر و پاداش کسی را دارد که با جان و مالش در راه خدا جهاد می کند و زمانی که فرزندش را بزاید، به او گفته می شود، خدا گناه تو را آمرزید کار و عمل از سر گیر، و زمانی که کودکش را شیر می دهد، خداوند متعال برای هر شیر دادنی، ثواب آزاد کردن بنده از فرزندان اسماعیل پیغمبر علیه السلام را به او می دهد.»^۱



شوهر با رعایت چه مسائلی می تواند همسرش را تحت تاثیر خود قرار دهد؟

^۱ بحار الأنوار، ج ۱۰۳، ص ۲۵۲

شوهر با رعایت چه مسائلی می تواند همسرش را تحت تاثیر خود قرار دهد؟

تو ای آقا تکالیفی که داری* ادا کن بهر همسر تا توانی

بدون شک بود راه رهایی* برای روح تو در دار فانی

ای آقای بزرگوار، لطفاً برای این که زندگی شما سرشار از محبت و عشق شود و همسرت همواره تحت تاثیر رفتار و اخلاق شما قرار گیرد؛ به موارد زیر (1) با دقت توجه و حتی المقدور به آنها عمل فرما:

1. مهر و محبت و احترام؛ زن کانون مهر و محبت است و بهترین کلید همسررداری را محبت می داند. زن سعادت خویش را در زندگی، مهر و محبت شوهر می داند.

محبت باعث تحکیم روابط زناشویی می شود و رفتار شوهر در افزایش مهر و محبت از ناحیه همسر، بسیار مهم و قابل توجه است. چون او تشنه محبت است. پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرمایند: «هرکس ایمانش کامل تر باشد بیشتر به همسرش اظهار محبت می کند.» (2) نیز امام صادق علیه السلام می فرمایند: «کسی که به خانواده اش نیکی کند، خداوند بر عمرش می افزاید.» (3)

2. عذر خواهی؛ چنان که تشکر سبب محبت است؛ عذر خواهی هم موجب محبت نسبت به همسر می شود. چه بسا با یک معذرت خواهی، کدورت های مختلف

ص: 58

1- اقتباس از کتاب هنر همسررداری، صص 18-84 اقتباس کننده حسن مانیان (با تغییرات کلی و جزئی)

2- حارالأنوار، ج 103، ص 228

3- همان، ج 104، ص 225

زدوده می شود و زندگی شیرین تر از اول می شود. حضرت علی علیه السلام می فرمایند: «بدترین مردم کسی است که معذرت خواهی دیگران را نپذیرد و از خطایشان نگذرد.» (1)

3. عدم توجه به حرف های بدخواهان؛ مرد نباید زودباور و ساده لوح باشد و همسرش را مورد آزار و اذیت قرار دهد. چه بسا افرادی هستند که به خاطر حسادت و کینه توزی و انتقام گرفتن از مرد، بدگویی می کنند و مرد نباید حرف های این بدخواهان و بدگویان را گوش دهد چون ممکن است به دروغ سخنی گفته باشند.

4. خوش اخلاقی؛ خداوند در قرآن کریم می فرماید: «با همسران خود با نیکی و مهربانی معاشرت کنید و از بی عدالتی و خشونت بپرهیزید.» (2)

5. انعطاف پذیری مرد؛ کسی می تواند در زندگی خود موفق شود که خوی نرم و انعطاف پذیری داشته باشد، و این انعطاف پذیری از نشانه های مروت و مردانگی مرد است.

6. نادیده گرفتن خطاها و لغزش ها؛ انسان دچار لغزش و اشتباه می شود و زن هم از این قاعده مستثنی نیست، پس لازم است که مرد با تدبیر و اندیشه، خطاهای احتمالی همسرش را نادیده بگیرد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم می فرمایند: «هر مردی که برای خود همسری اختیار کرد، باید در احترام نمودن و گرامی داشتن او بکوشد، خطای زن را در پیش فرزندان بازگو نکنید و حتی اگر فرزندان شما خطای مادرشان را یادآوری کردند، شما باید ذهن بچه ها را از این بابت آسوده سازید و

ص: 59

1- شرح غررالحکم و دررالکلم، ج 4، ص 165

2- نساء/ 19

احترام مادر را در دل ایشان استوار گردانید. البته بر مادر نیز واجب است که احترام پدر را همیشه به خاطر فرزندان بیاورد.»(1)

7. عدم تنبیه بدنی همسر؛ پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرمایند: «هر مردی که همسرش را بیش از سه بار در عمرش بزند، خداوند او را در میان تمام مردم محشر چنان رسوا کند که اولین و آخرین، به وی بنگرند.»(2)

8. چشم پوشی از غیر همسر؛ مردان باید از زنان نامحرم چشم بپوشند و جز به همسر خویش، به دیگری نظر نیفکنند. چون نگاه به دنبال نگاه، بذر شهوت را در قلب می کارد و این تیر زهرناک از تیرهای شیطان است، که باعث حسرت می شود.

9. تأمین مخارج خانواده؛ مرد در اسلام، مدیر و سرپرست خانواده است و تأمین کلیه مخارج زندگی و حتی بودجه شخصی زن به عهده مرد می باشد، اگرچه زن دارای درآمدی سرشار باشد. امام صادق علیه السلام می فرمایند: «برای گناهکاری مرد، همین بس که در تأمین مخارج افراد تحت تکفل خود کوتاهی کند.»(3)

10. همکاری؛ رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم روزی به منزل امیرالمؤمنین علیه السلام تشریف بردند و ایشان را در حال پاک کردن عدس یافتند، از این کار خیلی شاد شدند و او را فرمودند: «یا علی، کسی که در کار منزل به زنش کمک کند، ثواب حج عمره دارد.»(4)

ص: 60

1- آیین کامیابی، ص 116

2- مستدرک الوسائل، ج 14، ص 250، ح 6

3- وسائل الشیعه، ج 15، ص 251

4- خانواده در اسلام، ص 59

11. پاکیزه بودن؛ بعضی از مردها به فکر نظافت شخصی خودشان، اعم از بدن و لباس نیستند، دیر حمام می روند و بدن آنها بوی عرق می دهد و پاهایشان هم آزاردهنده است. امام رضا علیه السلام از پدران بزرگوارش نقل می کند که: «زنان بنی اسرائیل از عفت و تقوا دست کشیده اند و هیچ علتی نداشت جز این که شوهران، خود را برای آنها نمی آراستند؛ زن هم از مرد همان انتظاری را دارد که مرد از او دارد.»⁽¹⁾

12. مقایسه؛ هر زنی ویژگی خاص خود را دارد و در قابلیت ها و توانایی ها به هیچ وجه نمی توان زن خود را با زن های دیگر مقایسه نمود.

13. خوش زبانی؛ مرد می تواند با زبان خوش بر امارت دل افراد خانواده حکومت داشته باشد.

14. نیکو سخن گفتن؛ خداوند در قرآن می فرماید: «با مردم سخن نیکو بگویند.»⁽²⁾ امام علی علیه السلام می فرماید: «زبان را به نرمی در سخن و سلام کردن عادت ده تا دوستانت بسیار و دشمنانت اندک گردند.»⁽³⁾

15. احسان و نیکی؛ امام علی علیه السلام می فرماید: «با احسان، آدمی مالک دل ها می شود.»⁽⁴⁾

ص: 61

1- بحار الأنوار، ج 72، ص 102

2- بقره/ 83

3- غرر الحکم و درر الکلم، ص 436

4- همان، ص 385

16. خوش رفتاری؛ آنچه باعث گرمی خانواده می شود، خوش رفتاری است. امام صادق علیه السلام می فرمایند: «پاکی و حسن خلق روزگار را می سازد و عمر را افزون می کند.»⁽¹⁾

17. تعلیم و تربیت همسر؛ مرد باید ساعتی از زندگی را برای تعلیم و تربیت همسرش بگذارد، یا همسرش را آزاد بگذارد تا او در جلسات مذهبی و دینی و آموزش احکام و ضروریات خودش شرکت کند و واجبات را به نحو احسن فرا گیرد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم می فرمایند: «پیش از آن که زنان به زشتی، فرامانتان دهند، شما آنان را به کارهای نیک نصیحت کنید.»⁽²⁾

18. پرستاری از همسر؛ زن، در موقع کسالت و بیماری از شوهرش انتظار دارد که از او پرستاری کند و با دلجویی و مهربانی در معالجه اش کوشش نماید. رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم می فرمایند: «هر کس برای بر آوردن حاجت بیماری کوشش کند، موفق شود یا نه، از گناهانش خارج می شود. مانند روزی که از مادر متولد شده است.» یکی از انصار عرض کرد: «پدر و مادرم قربانت یا رسول ا...! اگر مریض از اهل بیتش باشد آیا ثواب بیشتری ندارد؟» حضرت فرمودند: «بلی»⁽³⁾

19. فراهم آوردن زمینه آسایش خانواده؛ رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم می فرمایند: «ملعون است کسی که حقوق خانواده خود را نادیده انگارد.»⁽⁴⁾ امام

ص: 62

1- میزان الحکمه، ج 1، ص 805

2- بحار الأنوار، ج 2، ص 227

3- وسائل الشیعه، ج 2، ص 643

4- وسائل الشیعه، ج 14، ص 122

سجاد علیه السلام می فرمایند: «مورد رضایت ترین افراد در پیشگاه خدا کسی است که زمینه های آسایش خانواده خود را برآورده سازد.»⁽¹⁾

20. حفظ حرمت زن؛ هر فردی دارای شخصیتی است و دوست دارد که حرمتش حفظ شود و تحقیر را نمی پذیرد. البته گاهی اوقات همسر حاضر است کلمات تندی را از شوهرش در خلوت بشنود ولی شکستن حرمتش در پیش فرزندانش و... را نمی پذیرد. امام صادق علیه السلام می فرمایند: «حرمت مؤمن از حرمت کعبه بالاتر است.»⁽²⁾

21. نیکی و خدمت به همسر؛ امام صادق علیه السلام می فرمایند: «هر کس خوبی خود را نسبت به عیالش با بهترین وجه انجام دهد، خداوند متعال عمرش را زیاد می کند.»⁽³⁾

22. پرهیز از لجاجت؛ مرد لج باز سخن همسرش را نمی پذیرد و هرگز در زندگی به هدفش نمی رسد. علاوه بر این که حرمت خود را می شکند بین اعضاء خانواده هم جای ندارد، در زندگی زمین می خورد و بذر شرارت را در دل می پروراند. امام علی علیه السلام می فرمایند: «بهترین خلق و خوی آن است که از لجاجت دورتر باشد.»⁽⁴⁾

23. زندگی را به بازی نگیرید؛ مرد باید در زندگی هدف دار باشد و از سرگرم شدن به مسائل پوچ و بی محتوا پرهیز کند.

ص: 63

1- تحف العقول، ص 201

2- بحار الأنوار، ج 7، ص 232

3- همان، ج 103، ص 225

4- غرر الحکم و دررالکلم، ج 2، ص 65

24. حفظ وقار و متانت؛ رفتارهای بچه گانه و سبک، مرد را در نزد دیگران بی ارزش می سازد. حضرت علیعلیه السلام می فرمایند: «وقار، نشانه عقل است.»⁽¹⁾

25. پرهیز از کینه توزی؛ دل جایگاه کینه ها و دشمنی ها نیست و نباید زندگی را بر افراد خانواده تلخ و تنگ نمود. کینه توزی، بیماری خطرناک و کشنده ای است که بسیاری از زندگی ها را نابود می کند و موجب جدایی زندگی مشترک می شود. امام علی علیه السلام می فرمایند: «ریشه تمام فتنه ها، کینه توزی است.»⁽²⁾

26. پرهیز از پرگویی و پرخوری و پرخوابی؛ حضرت علی علیه السلام می فرمایند: «چون خداوند صلاح بنده اش را بخواهد، به او الهام می کند که سخن اندک گوید و طعام اندک خورد و خواب اندک کند.»⁽³⁾

27. قدردانی از اعضای خانواده؛ قدردانی و تشکر از زحمات همسر، او را برای بهتر خانه داری کردن تشویق می کند و نسبت به زندگی دلگرم می شود. امام صادق علیه السلام می فرمایند: «خداوند لعنت کند بر کسی که راه نیکی را سدّ می کند و او مردی است که در حق او خوبی می شود ولی نادیده می گیرد و به همین خاطر مانع آن می شود که خیر و نیکی انجام گیرد.»⁽⁴⁾

ص: 64

1- همان، ج 2، ص 250

2- همان، ج 1، ص 270

3- مستدرک الوسائل، ج 3، ص 61

4- همان، ج 2، ص 397

28. پرهیز از اهانت؛ امام صادق علیه السلام می فرمایند: « خداوند (عزوجل) فرموده است: کسی که بنده مؤمن مرا آزار دهد، باید مرا با خود در جنگ بداند و کسی که بنده مؤمن مرا احترام کند، باید از غضب من ایمن باشد.»(1)

29. خدمت گذاری؛ مرد باید چه در کارهای منزل و چه در نگهداری کودکان، به همسرش کمک کند. رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرمایند: «خدمت به اهل خانه کفاره گناهان است و افزوده اند: این عمل غضب الهی را فرو می نشاند و مهریه حورالعین است.»(2)

30. حضور در خانه؛ رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم می فرمایند: «حضور پدر در کنار خانواده اش، پاداشی معادل پاداش اعتکاف در مسجد مرا به همراه دارد.»(3)

31. نرمی و مدارا؛ رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرمایند: «هر مردی که بر اخلاق زشت زن بد اخلاقش شکیبایی به خرج دهد، و در مقابل آن از خداوند پاداش بخواهد، خداوند ثواب و پاداش اهل شکر را به او عطا می فرماید.»(4) حضرت علی علیه السلام می فرمایند: «آن که مدارا نکند با کسی که چاره ای جز مدارای با او ندارد، حکیم نیست.»(5)

ص: 65

1- اصول کافی، ج 2، ص 350

2- جامع السعادات، ج 2، ص 142

3- میزان الحکمه، ج 4، ص 287

4- وسائل الشیعه، ج 12، ص 110

5- بحار الأنوار ج 75، ص 5

32. تعصب و غیرت بی جا؛ غیرت یک سرمایه گران بها و پر قیمت است. اما سخت گیری و بدگمانی بیش از حد مرد، چه بسا زن با عفت و پاک دامن را به سوی آلودگی می برد. امام صادق علیه السلام می فرمایند: «امیرالمؤمنین، علیعلیه السلام در نامه اش خطاب به امام حسن مجتبی علیه السلام نوشت: از غیرت ورزی در غیر محل خود بپرهیز؛ زیرا که چنین عملی موجب می شود زن مبرا و پاک از معصیت، معیوب شود.»(1)

33. غیرت برای مردها؛ ناموس انسان بالاترین سرمایه هاست. تمامی سرمایه ها از قبیل طلا و جواهرات قابل مقایسه با ناموس نیست. اگر اشیاء قیمتی و گران بها مورد دستبرد دزدان و خیانت کاران قرار گیرد زیانش مالی و جبران پذیر است، ولی اگر ناموس انسان مورد دستبرد قرار گیرد زیانش جبران پذیر نیست. رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرمایند: «غیرت، نشانه ایمان و بی غیرتی نشانه بی ایمانی است.»(2)

34. پرهیز از دوستی با افراد آلوده؛ بر اثر دوستی با افراد آلوده، فسادهای اجتماعی به تدریج به خانواده زناشویی رخنه کرده و بنای آن را فرو می ریزد. رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرمایند: «پرهیز از هم نشینی با افراد بد؛ زیرا تو، به

وسیله او

ص: 66

1- وسائل الشیعه، ح 25524

2- وسائل الشیعه، ج 14، ص 18

شناخته می شوی.» (1) امام صادق علیه السلام می فرمایند: «با تبه کاران هم نشین نشو، مبدا عمل بد او در تو تأثیر گذارد.» (2)

35. پرهیز از شراب و می گساری؛ خداوند در قرآن کریم می فرماید: «شیطان قصد دارد به وسیله شراب و قمار روابط شما را با یکدیگر تیره کند و بین شما کینه و دشمنی برانگیزد.» (3)

36. دوری از تنبلی و بیکاری؛ حضرت علی علیه السلام می فرمایند: «کسی که به تن آسایی و تنبلی بسنده کرده است هرگز به خوشبختی و آزادگی نخواهد رسید.» (4)

37. پرهیز از رفیق بازی؛ برخی از مردها به جهت آزادی که دارند، رفیق باز هستند. هر کسی را به منزل می آورند و بر اساس غفلتی که دارند یک زمان به خودشان می آیند که در دام فساد گرفتار شده اند. به قمار بازی یا استعمال مواد مخدر یا می گساری و در نهایت بی بندوباری، عادت کرده و به شب نشینی های خانمان برانداز قدم می گذارند.

و اما بصورت خلاصه موارد زیر باید همواره مد نظر باشد:

1. ظاهر آراسته و خونسرد: به هنگام مواجهه با همسرت داشتن ظاهری آراسته و آرام و خونسرد بسیار مهم است زیرا که ظاهر آراسته و خونسرد برای خانم ها خیلی مهم است.

ص: 67

1- نهج الفصاحه، ج 1012

2- بحار الأنوار، ج 74، ص 191

3- مائده/ 91

4- غرر الحکم و دررالکلم، ج 1، ص 126

2. پرهیز از فخر فروشی: همسرت واقعاً از فخر فروشی بیزار است. خودت باش. یعنی که خود را آن گونه که هستی معرفی کن و از بزرگنمایی و تعریف از خود واقعا پرهیز نما. این نوع رفتار مطمئناً همسرت را تحت تاثیر قرار می دهد.
3. احترام به همسر و تحسین او: همواره به همسرت احترام بگذار و ایشان را مورد تحسین قرار ده. چرا که همسرت دوست دارد مورد تحسین شوهرش واقع شود و همسرش با او با مهربانی و احترام رفتار کند.
4. خوب صحبت کردن: به هنگام صحبت با همسرت از طرح مسائل بحث برانگیز و جنجالی خودداری نما و بی وقفه و یکریز هم حرف نزن. در عوض در مورد مسائلی حرف بزن که همسرت به آنها علاقه دارد. مطمئن باش که نظرت جلب خواهد شد.
5. احترام به علائق: به آنچه همسرت دوست دارد علاقه نشان بده و به چیزی که علاقه دارد احترام بگذار. و با طرح سوالاتی به علاقتش سریع واکنش نشان بده.
6. از او تعریف کن: از چشمان، موها، قیافه، لباس ها و نحوه صحبت کردن همسرت تعریف نما. خانمها کسی را که از قیافه و دیگر مشخصاتشان تعریف می کند دوست دارند.
7. به دوستانش احترام بگذار: همسرت نسبت به دوستان و یا حتی همکاران و همکلاسی هایشان احساس ویژه ای دارد. بنابر این به آنها احترام بگذار.
8. مودب باش: همواره سعی کن مودبانه با همسرت عمل کنی و بهترین رفتار را با او داشته باشی. چرا که این دو خصلت موجب آن می شود که فرد فوق العاده ای به نظر همسرت آیی.

9. شوخ طبع باش: گاهی اوقات با همسرت شوخی کن، چرا که خانمها از آقایان شوخ طبع خوششان می آید. اما تنها در مواقع لزوم باید از حس شوخ طبعی خود

استفاده نمایی و در دیگر مواقع سعی کنی مسائل را جدی بگیری. گاهی با جوک های مناسب او را وادار به خندیدن نما.

10. شنونده خوبی باش: به هنگام ناراحتی ها شانه مطمئنی برای همسرت باش چرا که همسرت همواره احساسی و عاطفی می باشد. بنابراین با دقت به حرف هایش گوش فزاده و همواره شنونده خوبی برایش باش.

در روایت دیگری از امام صادق علیه السلام چنین آمده است: بهترین زنانان کسی است که چون با شوهرش خلوت کند برای او زره حیا را از تن درآورد و چون لباس بپوشد زره حیا را با آن به تن کند. (1) در این روایت نیز با توصیف بهترین زنان هم یکی از مسئولیت های مهم زن در زندگی بیان شده است و هم شیوه ای را برای همسرمداری بیان می کند. این روایت در درجه نخست تصریح می کند که زن باید به دنبال ارضای نیاز جنسی شوهر خود باشد و در خلوت با شوهر خود، حیا را - که نیرویی قوی در وجود زن و به مثابه زرهی برای حفظ عفاف اوست - به کنار نهد و از بذل هیچ گونه خدمت و لذتی برای شوهر خود دریغ نرزد. همچنین این روایت اشاره به این نکته دارد که ارضای نیاز جنسی باید فقط در چارچوب حریم خانواده صورت گیرد؛ مخصوصاً این نیاز باید توسط خانم برآورده شود و پس از آن که نیاز زن و شوهر برآورده شد، با پوشیدن لباس هایشان، لباس حیا را دوباره بر تن کنند و

ص: 69

در روابطشان با دیگران جز عفت و حیا حاکم نباشد و انتظاری که در زمینه حفظ حیا از زن می رود بیش از مرد است.

در هر حال ای عزیز بزرگوار، خداوند نسبت به نیازهای آدمی، از هر کسی، آگاه تر است. نقاط قوت و ضعف را به خوبی می شناسد و کلید آرامش انسانها در دست اوست. پس نعمتی مثل لذتهای جنسی را به همسران، عطا فرمود، تا در سایه ی آن، آرامش مورد نیاز خود را به دست آورند. و اما، آنچه در این میان مهم است لزوم آگاهی همسران به نکات ریز و درشتی است که در آداب جنسی وجود دارد. و البته مسئولیت زنان در این زمینه، بسیار حساس تر و مهم تر است. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: آیا شما را از بهترین زنان آگاهتان کنم؟ گفتیم: بله، ای رسول خدا. حضرت فرمودند: بهترین زنان شما، کسانی هستند... که مهربان باشند... و در مقابل شوهرانشان متواضع باشند... و نیاز جنسی همسر خود را برآورده سازند. (1) امام صادق (ع) فرمودند: بهترین زنان شما با محبت ترین نسبت به شوهرانشان و مهربان ترین مادران نسبت به فرزندانشان هستند، آنهایی که در امور جنسی مطیع همسرانشان می باشند و در برابر مردان دیگر، عقیف می باشند. (2) پیامبر اکرم (ص) فرمودند: بهترین زنان شما زن عقیف راغب است که ضمن حفظ ناموس خود، نسبت به شوهرش رغبت و تمایل داشته باشد. (3)

تصویر



شادی و نشاط چیست و چه عواملی در آرامش واقعی همسران در زندگی زناشویی نقش دارد؟

دین اسلام دین شادی و نشاط بهر فطرت در محیط و هم حیات
می کند آرام همی روح و روان با حلای که بود نور بساط

یکی از واژه‌ها و کلمات جذاب، دلنشین، شادی‌آفرین، همه‌پسند و پرطرفدار، واژه شادی و نشاط است. کمتر کسی را می‌توان یافت که به این مفهوم، رغبت و علاقه‌ای نشان ندهد. همه افراد سالم و بهنجار به طور فطری و زیستی، علاقه‌مند به حالات مطلوب، مطبوع، خوشایند و شادی‌آفرین هستند. این امر به اندازه‌ای بدیهی و روشن است که نیازمند هیچ دلیل و برهانی نیست.

شادمانی و نشاط از عنصرهای مفید و با ارزش برای زندگی است، به گونه‌ای که در آموزه‌های روان‌شناختی و دینی مورد توجه ویژه قرار گرفته و به آن عنایت خاصی شده است. برخورداری از چهره شاد و بشاش و امیدوارانه از ویژگی‌های مؤمنان شمرده شده است. در پرتو شادی و نشاط است که زندگی دنیایی، طراوت

شادی و نشاط چیست و چه عواملی در آرامش واقعی همسران در زندگی زناشویی نقش دارد؟

اشاره

دین اسلام دین شادی و نشاط* بهر فطرت در محیط و هم حیات

می کند آرام همی روح و روان* با حلالی که بود نور بساط

یکی از واژه ها و کلمات جذاب، دلنشین، شادی آفرین، همه پسند و پرطرفدار، واژه شادی و نشاط است. کمتر کسی را می توان یافت که به این مفهوم، رغبت و علاقه ای نشان ندهد. همه افراد سالم و بهنجار به طور فطری و زیستی، علاقه مند به حالات مطلوب، مطبوع، خوشایند و شادی آفرین هستند. این امر به اندازه ای بدیهی و روشن است که نیازمند هیچ دلیل و برهانی نیست.

شادمانی و نشاط از عنصرهای مفید و با ارزش برای زندگی است، به گونه ای که در آموزه های روان شناختی و دینی مورد توجه ویژه قرار گرفته و به آن عنایت خاصی شده است. برخورداری از چهره شاد و بشاش و امیدوارانه از ویژگی های مؤمنان شمرده شده است. در پرتو شادی و نشاط است که زندگی دنیایی، طراوت

ص: 71

و پویایی ویژه ای پیدا می کند، و روح امید و پیشرفت در انسان دمیده می شود. وجود شادی و نشاط در تمام عرصه های زندگی و تعاملات لازم و ضروری است؛ ولی در ارتباط همسران با یکدیگر، اهمیتی مضاعف پیدا می کند. بنابر این باید چشم دل از خواب غفلت بیدار شود و با دیدی باز خطاب به نفس گفته شود که:

چشم دل دیده گشا تا نبرد خواب مرا* داد خاموش درون داد بزن تا به خدا

با همان دیده شوم شاد در این صحن و سرا* اضطراب و استرس هر یک شونداز من جدا

به بیانی ای عزیز، در دنیای پراضطراب امروز، آرامش نعمتی است که بسیاری آرزوی آن را دارند اما برای رسیدن به آن تنها آرزو کافی نیست بلکه باید قدم پیش نهاد و کاری کرد. آنچه در پی می آید ابتدا نشاط و شادی از نگاه اسلام و سپس برخی تکنیکهای روان شناختی است که ضمن کمک به رفع تشویش و نگرانی آرامش و نشاط و شادی را در زندگی به ویژه در روابط همسران رونق می بخشد اسلام، دینی جامع، پویا، سرزنده و هماهنگ با فطرت انسان هاست. در تعالیم آسمانی اسلام و آموزه های حیات بخش آن، به تمام نیازهای طبیعی و فطری انسان ها، عنایت و توجه شده و مسیرهای کمال، سعادت و کامیابی دنیوی و اخروی ترسیم گردیده است. یکی از آموزه ها و دستورات اسلامی که البته مربوط به حوزه (ابعاد) روان شناختی انسان هاست، توصیه به شادی های مثبت، سازنده،

نشاط آور و هدفمند است. نیاز به شادی و نشاط در همه عرصه های زندگی به ویژه در زندگی خانوادگی و زناشویی، ضروری و لازم است. حضرت علی علیه السلام درباره اهمیت شادی و شادکامی در زندگی می فرمایند: "این دل ها و روان ها همانند بدن ها خسته و بی نشاط می شوند و نیاز به استراحت دارند، پس برای آنها نکته های زیبا و نشاط انگیز فراهم کنید." (1)

امام موسی بن جعفر علیه السلام نیز در روایتی فرمودند: "اوقات خود را به چهار قسمت تقسیم کنید: ... و ساعتی برای شادی ها و لذت های حلال. از این ساعت (لذت های حلال)، انرژی و نشاط بگیرید برای انجام سه مرحله قبلی." (2) در این روایت ضمن توصیه به شادی، نشاط و تفریح در زندگی، به تأثیر آن به دیگر ابعاد زندگی نیز اشاره شده است. شادی، بهجت و انبساط روحی و نیز نشاط و امید به ارمغان می آورد. حضرت علی (ع) در این باره می فرمایند: "شادمانی، مایه انبساط روح و مایه وجد و نشاط می شود." (3)

در آموزه های دینی علاوه بر توصیه به داشتن شادی های مطلوب و متعادل، به شاد کردن مؤمنان نیز سفارش شده است. همچنین نشاط و سرحالی از صفات مؤمنان قلمداد گردیده است. پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله فرمودند: "هر کس مؤمنی را شاد کند مرا شاد کرده و هر کس مرا شاد و مسرور کند، خدا را مسرور

ص: 73

1- نهج البلاغه فیض، کلمات قصار 188، ص 1176

2- بحار الانوار، ج 75، ص 321

3- میزان الحکمه، ج 4، ص 436

کرده است. " (1) حضرت علی علیه السلام نیز در خطبه «همام»، یکی از ویژگی های مؤمن را نشاط و فعالیت و زنده دلی می داند و می فرماید: "از علامات متقین... نشاط و سرحالی و شادمانی در هدایت است. " (2) همچنین امام باقر علیه السلام در این باره می فرماید: "نزد خداوند عبادتی محبوب تر از شاد کردن مؤمنان نیست. " (3)

از طرفی همسران نوعاً در این دنیای پر هیاهو به دنبال گمشده ای می گردند که آنها را به نوعی مناسب و صحیح آرام کند. به عبارت دیگر از سرعت طوفان سهمگین غرائز، هیجانات و عواطف آنها کاسته و با سرعتی ملایم، کشتی وجود آنها را بر ساحل خوشبختی هدایت کند. بلی؛ آرامش، گمشده و جزء لاینفک هر زندگی به شمار می رود. قرآن کریم که کتاب هدایت همه بشریت است به طرز بسیار زیبایی این موضوع را در سوره روم آیه 21 ترسیم کرده و می فرماید: " او کسی است که شما را از یک ماهیت آفرید و همسرش را از آن قرار داد، تا بدین وسیله، آرامش یابد " و نیز امام سجاده (ع) می فرماید: «خداوند همسر را

مایه آرامش و انس قرار داده تا انسان در کنار او آسایش یابد» بنابراین همسر مومن و شایسته مایه آرامش است. این آسایش، محدود و یک طرفه نیست بلکه مرد شایسته، مایه آرامش زن و زن شایسته هم، باعث آرامش مرد است.

برای ایجاد آرامش، نشاط و شادابی در محیط خانواده، با عنایت به احادیث و روایات راه کارهایی را می توان مطرح کرد که اگر همسران به این راه کارها و

ص: 74

1- وسائل الشیعه، ج 16، ص 349

2- نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، ص 404

3- وسائل الشیعه، ج 16، ص 349

توصیه ها توجه جدی و التزام عملی داشته باشند، علاوه بر رسیدن به آرامش واقعی، فضای خانه مملو از نشاط و شادکامی خواهد شد. در ذیل به مهم ترین این راه کارها اشاره می شود. در هر حال:

در خصوص ازدواج این را بدان* آنچه معصوم گفته در سرّ و عیان

بهر فطرت بوده و راه کمال* غیر از آن باشد تباهی بی گمان

در اینجا یاد آور می شود که در تعالیم اسلامی، روشهایی برای مقابله با مشکلات روحی، روانی و سازگاری با سختی ها ذکر شده که می توان آنها را در سه بخش روشهای شناختی، روشهای رفتاری و روشهای عاطفی - معنوی ارائه کرد. منظور از روشهای شناختی، شیوه هایی است که با شناختها، افکار و عقاید افراد سروکار دارد. در این روشها، فرد با استفاده از شناختها درصدد مقابله با مشکلات روحی، روانی بر می آید و به کمک توانایی فکری و ذهنی خود، با مشکل برخورد می کند. اگر چه شناختها و اعتقادات در رفتار جلوه گر می شوند، ولی نحوه اثرگذاری آنها با سازوکار شناختی افراد مربوط می شود.

در روشهای رفتاری، دستورات و توصیه های عملی، از جمله آداب برخورد و رفتار متقابل و تاثیر آنها در مقابله با سختی ها مورد بررسی قرار می گیرد. در روشهای عاطفی - معنوی (عبادات)، فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین برقرار می کند. این روابط می تواند انسان را در مواجهه با مشکلات و حل آنها مساعدت کند..

در مجموع زندگی زیباترین هدیه خدای مهربان است و انسان هایی که این هدیه را قدر می دانند آنچنان در صحنه زندگی شادی و نشاط می آفرینند که هر لحظه زندگی شان مملو از خاطره ای زیبا خواهد بود. راز و رمز شیرین زندگی کردن خیلی سخت نیست فقط می بایست بدانیم چگونه زندگی کنیم.

مع الوصف ای عزیز بزرگوار، برای داشتن سعادت و آرامش مطلوب در زندگی زناشویی، ارتباط سالم سازنده میان زن و مرد، نیاز اصلی است و حرف اول را در زندگی زناشویی می زند. لذا با استفاده از منابع مختلف موارد زیر به صورت کلی برای ایجاد شادی و نشاط و مقابله با همه مشکلات روحی، روانی همسران موثر و کارآمد خواهد بود. البته برخی از موارد در مطالب قبل مطرح شده و شاید به ظاهر تکراری یا قابل ادغام باشد؛ ولی از باب اهمیت بصورت مستقل آمده و موارد دیگری هم وجود دارد که قابل طرح بوده ولی در اینجا مطرح نشده است. ولی قبل از آن به غزل زیر در خصوص شادی در اسلام توجه فرما:

گر که باشی شاد و در دنیای دون* می شوی آرام و گردی چون ستون

با طراوت می شوی همسر ناز* حزن و اندوه می شود در تو زبون

دین اسلام بهر هر روح و روان* شاد و شادی بخش با صدها فنون

از غم و افسردگی و اضطراب* می رهاند جان و دل را از درون

ص: 76

دان که شادی جزء دین است در زمین* محکم و بی خدشه است همچون بتون

شادی ی و هر نوع نشاط خوب و نیک* از صفات مومن است اندر متون

یا کنی گر مومنی را شاد شاد* از ثوابش می بری بهره کنون

واژه جذّاب و پر عشق و سرور* واژه شادی بود در پوست و خون

آنچه بر فطرت بود مطلوب و خوب* جام شادی و نشاط است در عیون

بهر مومن در درون این سرا* کی بود خوفی و لا هم یحزنون

در تمام لحظه های این جهان* آنچه بارد بر وجود مومنون

از همه خوب و بد و هر نوع شرور* نعمت است و لذّتش گردد فزون

چون که هستی مومن و اهل خدا* می شوی شاد و رها از هر جنون

گر که خواهی تو شوی خوشبخت و شاد* راه قرآن را برو در هر شئون

ص: 77

===== نقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش همسران =====

این حقیر گوید به قلب همسران روح امید می کند غم را برون



۱) تدبیر، تفکر، خود یابی و خود آگاهی:

با تفکر جان و دل را کن شریف تا شوی با نفس دون خود حریف
ساعتی گر تو کنی فکر حریف دشمنت سالها شود خوار و ضعیف

زندگی با تدبیر و تفکر زیبا می شود. برای هر اقدامی فکر کن و افکارت را بر روی برگه ای سفید بنویس و چندین بار تفکرات را مرور کن. انسان هایی می توانند لحظات شیرینی در زندگی شان خلق نمایند که زمانی آن لحظه را تصویر و برای آن تدبیر نموده باشند.

تفکر راه های بی شماری را برای رسیدن به موفقیت در مسیر انسان قرار می دهد و انسان های هوشمند علاوه بر اینکه خود می اندیشند از تجارب و افکار انسان های دیگر نیز استفاده می کنند و میانبرهای رسیدن به موفقیت و زیبایی را کشف می نمایند. اندیشیدن انسان ها را رشد می دهد و آنها را از مسیرهای بحرانی به سلامت عبور می دهد و رازهای آرامش و نشاط را برای آنان به ارمغان

===== ۷۸ =====

۱) تدبیر، تفکر، خود یابی و خود آگاهی:

با تفکر جان و دل را کن شریف* تا شوی با نفس دون خود حریف

زندگی با تدبیر و تفکر زیبا می شود. برای هر اقدامی فکر کن و افکارت را بر روی برگه ای سفید بنویس و چندین بار تفکراتت را مرور کن. انسان هایی می توانند لحظات شیرینی در زندگی شان خلق نمایند که زمانی آن لحظه را تصویر و برای آن تدبیر نموده باشند.

تفکر راه های بی شماری را برای رسیدن به موفقیت در مسیر انسان قرار می دهد و انسان های هوشمند علاوه بر اینکه خود می اندیشند از تجارب و افکار انسان های دیگر نیز استفاده می کنند و میانبرهای رسیدن به موفقیت و زیبایی را کشف می نمایند. اندیشیدن انسان ها را رشد می دهد و آنها را از مسیرهای بحرانی به سلامت عبور می دهد و رازهای آرامش و نشاط را برای آنان به ارمغان

می آورد. بنابر این ای اندیشمند خوب هر روز دقایقی را در خلوت برای اندیشیدن قرار ده و آنچه را که پس از تفکر و تدبیر و مشورت با انسان های صادق به دست می آوری با اقتدار در صحنه زندگی جاری نما.

آگاهی از خود و خصوصیات مختلف خود، به انسان کمک می کند تا با توانایی ها و ضعف ها و سایر خصوصیات خود آشنا شود. این خودآگاهی به شخص نشان می دهد که چگونه می تواند احساسات خود را بشناسد، از وجود آنها آگاه شده و به وقت لزوم کنترلشان نماید تا منجر به هیچگونه ناراحتی نگردد. خودآگاهی فرآیند سالم هویت یابی را برای انسان سهل تر می نماید، به زندگی او آرامش می دهد و احساس رضایت مندی اش را رونق می بخشد.

کشف و درک و شناخت مهارت ها و توانایی های خود، به این دلیل مهم است که فرد قبل از ازدواجش بداند چه هدفی دارد تا برای ازدواج خود براساس هدف اصلی زندگی اش، برنامه ریزی نماید. مثلاً فردی که هدفش رسیدن به درجات عالیه کمال و معنویات است، اگر با کسی ازدواج کند که هدفش رسیدن به یک زندگی تجملی و سراسر مادیات است، به طور قطع پس از ازدواج، دچار مشکلات فراوانی در زندگی مشترک خواهد شد. امتیاز دیگری که می توان برای خودآگاهی منظور نمود آن است که موجبی قدرتمند برای شناخت و تشخیص تفاوت های بین خود و دیگران است. در این میان باید گفت شناخت تفاوت های میان زن و مرد، یکی از مهم ترین بخش های مربوط به مهارت خودآگاهی است.

در ضمن ای عزیز بزرگوار یدان و آگاه باش که ریشه همه آثار معنوی در زندگی همسران در تفکر پیرامون خود یابی مثبت خلاصه می شود. در قرآن مسئله ای به نام «خود فراموشی» آن هم خود فراموشی مذموم مطرح است. در مقابل، خودیادآوری است: ای انسان! خود را یاد بیاور، که «خودیادآوری» هم جز با «خدایادآوری» امکان ندارد، یعنی در منطق قرآن این دو از یکدیگر جدا نیست. خدا را یاد داشتن، خود را یاد داشتن نیز هست. این حقیقتی است که همان بازیافتن و پیدا کردن «خود» است اما نه این خود حیوانی بلکه آن خود حقیقی، خود ملکوتی. در بندگی و تفکر است که انسان، خود را پیدا می کند، خود را واقعاً باز می یابد. بنابراین یکی از شرایط بازیافتن خود، شناختن و باز یافتن خالق خود است. یعنی محال است که همسری بتواند خود را جدا از آفریننده خود به درستی درک کند و بشناسد. نکته بسیار جالبی که از تعبیرات قرآن کریم استفاده می شود اینست که انسان آنگاه خود را دارد و از دست نداده که خدا را داشته باشد. آنگاه خود را به یاد دارد و فراموش نکرده که از خدا غافل نباشد و خدا را فراموش نکند. خدا را فراموش کردن ملازم است با

خود فراموشی "و لا تکنوا کالذین نسوا الله فانسیهم" و مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند پس خدا هم خودشان را از یادشان برد (سوره حشر آیه 19)

گر کنی، راه خدا را انتخاب* می شوی آرامه، اندر دو جهان

روح آرامی که اندر این زمین* می برد از یاد تو، درد و فغان

همسران مومن وقتی روی به درگاه الهی می کنند و با یاد خدا محشور می شوند، خود واقعی خویش را نیز که پرتوی از عالم ربوبی است؛ باز می یابند و هرچه بیشتر اشتغال به یاد خدا پیدا می کنند به همان اندازه بیشتر با خود آشنا می شوند و زمانی که خدا را فراموش می کنند و ارتباط خود را با خدا که خود واقعی آنها را تشکیل می دهد فراموش می کنند؛ آنچه برجای می ماند همان خود حیوانی آنهاست که به یک معنی خود نیست بلکه ناخود است. مع الوصف:

ای خدا کن تو مرا از خود رها* خود نه این خود آن خود پر مدعا

آن خودی که می کند بر خود جفا* روز و شب خود را کند دور از وفا

داد خاموش خودت گوید بجای* خود همی خواهد ز خود از خود خدا

دان که خود بوده درون خود دو تا* آن خود خوب و خودی که هست بلا

آن خود لّوامه و دور از خطا* می کند خود را رها در هر کجا

وان خود اّماره با صدها ادا* روح و جان خود کند هر دم فدا

گر خدا خواهی نما خود را جدا* از خود پست و لعین با هر ندا

کن تو قربانی خودت را با دعا* چون که قربانی دهد خود را صفا

پس تو بشکن خود که گردی پر بها* این شکستن می دهد خود را جلا

چون شکستی گو تو با بانگ رسا* اصل و ذات خود کنم من چون طلا

در چنین حالی بگو خود با خدا* خود منم و من خودم در دو سرا

آنکه پاسخ می دهد روز جزا* آن خود اصل است که هست در جان ما

پس حقیر گوید به خود در این سرا* گر سعادت خواهی شو از خود رها

آری ای عزیز بزرگوار، همسری که خدا و ارتباط خود را با خدا به دست فراموشی می سپارد خود حیوانی را به جای خود واقعی می گذارد و در نتیجه به خود فراموشی می افتد. در چنین حالی مشکلات روحی، روانی برایش بوجود می آید و اگر کسی با خود حقیقتی خویش آشنا شود و به حقیقت آن که جزء ارتباط با عالم ربوبی چیز دیگری نیست توجه داشته باشد و معرفت حاصل کند همین معرفت مستقیماً و بلا واسطه او را به معرفت ذات حق می رساند به تعبیر دیگر اگر کسی حقیقت نفس خود را دریابد این دریافت به طور مستقیم او را به دریافت خداوند متعال نیز می

رساند زیرا حقیقت نفس تعلق به خدا به عنوان یک

نفسه ی الهی است و زمانی که حایل های نفسانی کنار رفته و این حقیقت مورد شهود قرار گیرد. از دریچه ی آن، ذات الهی نیز در همان محدوده مورد شهود واقع خواهد شد و چون مراتب و درجات نفس در جریان سیر تکامل روحی متفاوت است. هر چه مرتبه نفس بالاتر رود؛ شهود ذات الهی نیز از طریق معرفت نفس بیشتر و کاملتر می شود. با توجه به این حقیقت است که در تعالیم اسلامی به معرفت نفس به عنوان کاملترین راه معرفت خداوندی نظر شده و در این خصوص روایات فراوانی از پیشوایان اسلام رسیده است که معروفتر از همه عبارتی است که حضرت امیرالمومنین (ع) فرموده اند « مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ » خداوند در قرآن مومنین را به تفکر و شناخت و معرفت نفس دعوت فرموده است. در چنین حالی مشکلات روحی، روانی از بین می رود و انسان به یک آرامش واقعی می رسد و دیگر اضطراب و افسردگی برایش معنایی نخواهد داشت.

می شود روزی که وقت نازنین* چون طلا گردد عزیز و هم وزین

با تامل کن تو صیدش ای عزیز* تا روی سوی سعادت تا یمین

از اینجا معلوم می شود که چرا یاد خدا مایه حیات قلب است، مایه روشنائی دل است، مایه آرامش روح است، موجب صفا و رقت و خشوع و بهجت ضمیر آدمی است، باعث بیداری و آگاهی و هوشیاری انسان است.

خوش به حال همسری که، تابع فکر خدایی است* بر همه افکار مسموم، چون نسیم نوبهاری است

در صراط حق و انصاف، همچو کوه استواری است* با بصیرت بوده و فارغ ز هر نوع اضطرابی است

این بود افکار نابی، می دهد جان را نوایی

و اما ای عزیز بزرگوار، در خاتمه این بحث باید خطاب به نفس جهت استفاده از زندگی زناشوئی و گذر عمر گفته شود که:

تمام لحظه ها چون ابر و هم آب* شود فانی بدون شک چو گرداب

میان دیروز و صدها چو فردا* فقط یک امروز است آن را تو دریاب

ص: 84

خوش به حال همسری که، با بصیرت در مسیر است* فکر وی روشن بود در راه دین، چون که بصیر است

در ره انجام تکلیف، گویا همچو سفیر است* فتنه و شیطان نادان، در بصیرت، چون اسیر است

این بود افکار نابی، در صراط جاودانی

متوجه ساختن انسان ها از جمله همسران به مقوله توحید و بندگی او، نخستین و اساسی ترین آموزه پیامبران الهی و معصومان علیهم السلام بوده است. اصلی ترین رکن دین؛ یعنی خدا باوری سبب می شود همسران از نگرانی و تشویش خاطر در امان بمانند. همچنین آنها را به پایداری در برابر رویدادهای ناگوار زندگی رهنمون می شود، به گونه ای که دیگر هیچ حادثه ای نمی تواند در روح و روان همسران تزلزلی به وجود آورد. مع الوصف ای عزیز بصیر:

دیده ات را شستشو و با بصیریت کن نگاه* تا شوی فارغ ز اقا و اگر در هر پگاه

راه حق باشد همان راه رسول و آل او* غیر از آن باشد تباهی و روی در عمق چاه

آری بر اساس بینش اسلامی، هر انسانی از هنگام تولد، با فطرت الهی؛ یعنی با بهداشت روانی، قدم به عرصه زندگی می گذارد و اصلی ترین هدف دین نیز حفظ یا تأمین این بهداشت روانی است که از آغاز با بشر همراه بوده است. خداوند کریم با تأکید بسیار در آیات نورانی وحی، تنها راه رستگاری و سعادت انسان ها از جمله همسران را در دین داری، «ترکیه» و پالایش روح و روان آنها

می داند، آنجا که میفرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْهَا؛ همانا هر که نفس خود را تزکیه کرد، رستگار شد». در

حقیقت، پالایش روح که قرآن کریم از آن به «تزکیه» تعبیر می فرماید، همان چیزی است که امروزه از آن به سلامت روان یاد می کنند. آری:

درونت زند بهر عقبا صدا* بگوش و بجان گیر و برخیز ز جا

چو فطرت رود راه و رسم خدا* بصیرت دمد روح و معنا به ما

تاریخ نگار معروف، توین بی می نویسد: بحرانی که اروپاییان در قرن حاضر به آن دچار شده اند، اساساً به فقر معنوی آنان باز می گردد. تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاقی که غرب از آن رنج می برد، بازگشت به دین است. اصولاً ایمان، تأثیر بسزایی در نفس انسان دارد؛ زیرا اعتماد به نفس و قدرت او را بر صبر و تحمل سختی های زندگی افزایش می دهد و احساس امنیت و آرامش را در نفس او مستقر می سازد و در درونش آسودگی خاطر پدید می آورد. بدین سان، انسان غرق در احساس خوشبختی می شود. بنا بر این:

راه فطرت باشد آن راه خدا* در مسیر همسری بی هر صدا

بهترین راه را برو ای با وفا* تا شوی راحت ز هر نوع ماجرا

شاید بتوان گفت توانایی مذهب، در کاستن غم های وجودی و پیوند دادن همسران با نیروهای قدرتمند معنوی، بزرگ ترین موهبت مذهب به انسان ها از

جمله همسران است و برای همسران دین باور، این هدیه عبارت است از احساس امید و آرامش در زندگی، ولی در سطحی گسترده تر و فراگیر. نشانه سلامت روحی و روانی، ایمان به خدا، دین داری و آگاهی داشتن و عمل کردن به آموزه های دین است. به بیانی دیگر دین، با تأمین بهداشت روانی، احساس امنیت، آرامش و خوشبختی را برای انسان ها به ارمغان می آورد. در حقیقت دین، تضمین کننده بهداشت روانی انسان هاست و بهداشت روان نیز ضامن رستگاری آدمی است. آری ای عزیز:

گر که تو خواهی شوی محبوب یار* طبق سنت کن عمل تو ای نگار

راه دین و داد خاموش نهان* بهترین راه زناشویی شمار

(3) توجه به قرآن:

فقه ما دارد پیامی ناب ناب* بهر هر زوج جوان با صد خطاب

گر که خواهی تو شوی آرام و شاد* راه سنت را برو با آن کتاب

قرآن کریم به منظور مقابله با مشکلات روحی، روانی و از طرفی برای دست یابی به خودشناسی و رشد شخصیت و ارتقای نفس انسان ها از جمله همسران به مدارج کمال انسانی، مناسب ترین و بهترین راهی را که بتواند زمینه خوشبختی

دنیای آخرت آنها را فراهم کند، به ایشان نشان داده است. به بیانی ای عزیز بزرگوار:

بهر همسر کن تو پرسش از کتاب* تا همی گیری جوابی ناب ناب

پس نما بر آن عمل در این سرا* روح و جسم این را همی خواهد چو آب

در قرآن کریم آیات بسیاری وجود دارد که فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان او را متذکر شده و راههای تهذیب و تربیت و معالجه روان انسان را نشان داده است و سؤالاتی که ریشه در درون ذات آدمی دارد و از اعماق وجود انسان سرچشمه گرفته و اختصاص به قشر و گروه خاصی ندارد و در محدوده زمان و مکان خاص هم قرار نمی گیرد، از قبیل اینکه: از کجا آمده ام؟ برای چه آمده ام؟ به کجا می روم؟ چرا باید بروم؟ چه باید بکنم؟ سؤالاتی که معماهای وجود انسان هستند، را پاسخ می دهد. و همچنین برخی از آیات قرآنی حاوی دستورات و سفارش هایی در زمینه های متفاوت است که در آرامش روانی و روحی انسان تأثیر مثبت داشته و موجب رفع اضطراب و نگرانی های بشری شده و در نهایت او را به تعادل می رساند. که از آیات مختلف به تناسب در راهکارهای متعدد که در ادامه خواهد آمد استفاده شده است. آری:

گر که آسیبی رسد بر زوج ناب* زندگی را می کند هر آن خراب

ص: 88

مؤلف در یکی از جلد‌های مجموعه "فریاد خاموش درون" تحت عنوان "تنها کتاب نجات بخش" در خصوص کم و کیف آرامش بخشی و سعادت آفرینی قرآن کریم؛ مطالبی را برای فطرت‌های بیدار و ضمیرهای حق جو و حق پذیر مطرح کرده است که خواندن آن کتاب، به همه عزیزانی که طالب جامع‌ترین پاسخ به عالیترین نیاز خود هستند، سفارش می‌شود.

در هر حال ای عزیز قرآنی بطور خلاصه بدان و هوشیار باش که زندگی با قرآن، زیبا و دلنشین و همراه با آرامش می‌شود. چرا که قرآن، راهنمای انسان هاست و تمامی برنامه‌های زندگی بشر در آن بیان شده است و با ورود قرآن به زندگی زوجین و انس گرفتن با آن تمامی مشکلات زندگی برطرف خواهد شد. قرآن، به زندگی آرامش می‌بخشد و برای سعادت و خوشبختی انسان‌ها برنامه‌ی جامع دارد. به طوری که علی (علیه السلام) می‌فرماید: «آگاه باشید! همانا این قرآن پند دهنده‌ای است که نمی‌فریبد؛ و هدایت کننده‌ای است که گمراه نمی‌سازد؛ و سخنگویی است که هرگز دروغ نمی‌گوید؛ کسی با قرآن همنشین نشد مگر آن که بر او افزود یا از او کاست، در هدایت او افزود و از کوردلی و گمراهی اش کاست. پس درمان خود را از قرآن بخواهید، و در سختی‌ها از قرآن یاری بطلبید که در قرآن درمان بزرگ‌ترین بیماری‌ها یعنی، کفر و نفاق و سرکشی و گمراهی است، پس به وسیله قرآن خواسته‌های خود را از خدا بخواهید، و با دوستی قرآن به خدا روی آورید، و به وسیله قرآن از خلق چیزی نخواهید، زیرا وسیله

ای برای تقرّب بندگان به خدا، بهتر از قرآن وجود ندارد. آگاه باشید، که شفاعت قرآن پذیرفته، و سخنش تصدیق می‌گردد، آن کسی که در قیامت، قرآن شفاعتش کند، بخشوده می‌شود، و آن کسی که قرآن از او شکایت کند محکوم است... همانا خداوند سبحان کسی را به چیزی چون قرآن پند نداده است، که قرآن ریسمان استوار خدا، و وسیله ای ایمن بخش است. قرآن بهار دل، و چشمه های دانش است، برای قلب جلایی جز قرآن نتوان یافت، به خصوص در جامعه ای که بیداردلان در گذشته و غافلان و تغافل کنندگان حضور دارند»(1) و نیز فرمود: «همانا قرآن دارای ظاهری زیبا و باطنی ژرف و ناپیداست، مطالب شگفت آور آن تمام نمی‌شود، و اسرار نهفته آن پایان نمی‌پذیرد و تاریکی‌ها بدون قرآن برطرف نخواهد شد.»(2)

همسران عزیز! دستورهای جان بخش قرآن کریم، همه زوایای زندگی شما را در بر گرفته و آن چه را که در مسیر تکاملی خویش بدان نیازمند هستید، در اختیار شما می‌گذارد. با تمسک به کتاب خدا و بهره‌مندی از آن، که راهنمای تمامی بشر است، می‌توانید زندگی شیرینی داشته باشید و با انس به آن، راه سعادت و تکامل را طی کنید.

تا توانی همسرم قرآن بخوان* راه قرآن را مسیر جان بدان

ص: 90

1- نهج البلاغه، خطبه 176.

2- همان منبع، خطبه 20.

چون که قرآن در قلوب دلبران* بوده برتر از حدیث دیگران

مثل گنجی پر ز دَرّهای گران* آمده سوی تو چون آتش فشان(1)

گر تدبّر تو کنی در بطن آن* می کند غوغا درون جسم و جان

فیض آن را هر که در حدّ توان* می برد در سینه هر پیر و جوان

نافع روح و روان است در جهان* داد خاموش درون است بی گمان

گشته نازل دفعتا در یک زمان* بر وجود خاتم پیغمبران

در شب قدری که تقدیر جهان* می شود روشن برای هر روان

یا که تدریجی شده نازل همان* لحظه لحظه فیض آن گشته روان

گر که می خواهی شوی آرامه جان* روز و شب قرآن بخوان در هر مکان

ص: 91

1- همچو گنجی از تلاوت های ناب آمده سوی تو چون دَرّی گران

انس با قرآن کند روح را چنان*شاد و آرام در زمین و آسمان
گنج و در گنج است پیام آن بدان*دور و گرداند تو را از هر فغان
منبع فیض عظیم است و کلان* می برد هر آن تو را تا کھکشان
هر چه تو خواهی چو یار مهربان* می کند آن را مهیا و عیان
آنچه آری ذره ذره بر زبان* فیض خالق بوده در لفظ و بیان
رمز و راز آفرینش در جهان* جمع در قرآن احمد چون اذان
راه حق را می کند بر مومنان* راحت و آسان و هم امن و امان
معجزه ی بی بدیل خاوران* بوده قرآن با هزار و یک نشان
آیه آیه بهر تو چون ارمغان* لطف حق باشد بدون هر خزان
می کند هر دم هدایت روح و جان* در مسیر فطرت و خواست روان

آن که بوده خود شفاعتبخش نهان* می رهاند جان و دل از شوکران

عترت احمد(ص) بود همراه آن* تارسی بر حوض کوثر در جنان

این حقیر گوید که قدر آن بدان* چون تو را بالا برد تا بی کران

4) تفوی و خودسازی:

قرآن مجید پس از یازده سوگند به صراحت می فرماید: سعادت و رستگاری برای کسی است که جان خود را از پلیدی

تطهیر کند و بدبخت کسی است که به ناپاکی بگراید. (1) استاد مطهری در کتاب "حکمت ها و اندرزها" ص 40 - 41. می گوید: پیغمبران الهی آمده اند که به ما راه زندگی و در ورودی زندگی و خوش بختی را نشان دهند. آمده اند به بشر بفهمانند بدی، بدکاری، هوس بازی، دروغ، خیانت، منفعت پرستی، کینه توزی و خود پرستی، راه ورودی زندگی و طریق رسیدن به سعادت و آرامش و رضایت خاطر نیست. دروازه ورودی زندگی و خوش بختی، نیکی و نیکوکاری، راستی و درستی و استحکام اخلاقی و خیرخواهی و مهربانی است. تنها ایمان و

اعتقاد به معنویات و سپس نیکوکاری بر اساس آن اعتقادات مقدس است که قلب را آرام و رضایت خاطر را تأمین می کند و سعادت را میسر می سازد. (با تلخیص) بدون تردید تقوا

ص: 93

و خودسازی می تواند زمینه آرامش واقعی را در زندگی مشترک برای همسران فراهم نماید.

5) توجه به خدا:

مرکز ذکر خدا است اینجا* یک جهان عشق نهان است اینجا

ترس بیهوده ز معشوق چرا* مظهر عشق و صفا است اینجا

«ذکر الهی» چون نسیم فرح بخش، حیات معنوی را به همسران هدیه می کند؛ قلب خسته و افسرده همسران با «یاد خدا» طراوت می یابد و در کشاکش مشکلات و انبوه گرفتاری ها به یاد معشوق است که اطمینان و آرامش را برای جان ها به ارمغان می آورد. همسری که در هر لحظه به یاد خداوند و فقر و احتیاج خویش به ذات اقدس الهی و عقاب و ثواب باشد، در درون خویش راهی برای رشد و نمودزائل اخلاقی و ارتکاب معاصی نخواهد گذاشت و همواره در صدد رشد و تعالی خویش می باشد.

خداوند در سوره بقره، آیه 152. می فرماید: «و اذکرونی اذکرکم و اشکروا لی و لا تکفرون» "مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم و کفران نورزید." ذکر خدا معنای وسیع و مصادیق فراوانی دارد. همسری که در تمامی لحظات زندگی به یاد ذات پاکی است که سرچشمه تمام خوبی ها و نیک ها می باشد و به این وسیله روح و جان خود را پاک و روشن می سازد، خداوند نیز در تمامی مراحل زندگی و در اوج مشکلات و سختی ها او را تنها نمی گذارد.

همچنین خداوند در سوره انفال آیات 2 تا 4 می فرماید: « مؤمنان تنها کسانی هستند که هر گاه نام خدا برده شود، دل‌هایشان ترسان می گردد و هنگامی که آیات او بر آنها خوانده می شود، ایمانشان افزونتر می گردد و تنها بر پروردگارشان توکل دارند. آنها که نماز را بر پا می دارند و از آنچه به آنها روزی داده ایم انفاق می کنند. آری مؤمنان حقیقی آنها هستند، برای آنان در جاتی - مهم - نزد پروردگارشان است و برای آنها آمرزش و روزی بی نقص و عیب است». آری ای عزیز بزرگواری، یاد خدا در زندگی همسران جایگاه ویژه ای دارد و در پرتو آن می توانند به آرامش حقیقی دست یابند. و آرامش در پرتو یاد خدا آنگاه نصیب مؤمن می شود که زمینه قلبی و باطنی آن را فراهم کند یعنی آنچنان دلش را از ناپاکی ها و زشتی ها و کدورت های معنوی پاک کند که بتواند حضور خدا را در دل خود احساس کند. اگر همسران به آن مطلوب حقیقی برسند به سعادت حقیقی که همان نشاط و آرامش واقعی در زندگی مشترک می باشد خواهند رسید و بدون تردید از آثار آن تا ابدیت بهره مند خواهند شد.

خداوند به عنوان یک قاعده کلی و اصل جاویدان و فراگیر می فرماید آگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می گیرد" الا بذكر الله تطمئن القلوب (رعد / 28)" و در آخرین آیه با ذکر سرنوشت و پایان کار افراد با ایمان مضمون آیات قبل را چنین تکمیل می کند: آنهایی که ایمان آوردند و عمل صالح انجام دادند بهترین زندگی برای آنهاست و سرانجام کارشان بهترین سرانجامها خواهد بود "الذین آمنوا و عملوا الصالحات طوبی لهم و حسن ماب" (رعد 29). بسیاری از مفسران بزرگ کلمه طوبی را مؤنث اطمینان دانسته اند که مفهومش بهتر و پاکیزه تر

یا بهترین و پاکیزه ترین است، و با توجه به اینکه متعلق آن محذوف است مفهوم این کلمه از هر نظر وسیع و نامحدود خواهد بود، نتیجه ای که با ذکر جمله طوبی لهم همه نیکیها و پاکیها برای آنان پیش بینی شده است، از همه چیز بهتریش: بهترین زندگی، بهترین نعمتها، بهترین آرامش و نشاط... همه اینها در گرو ایمان و عمل صالح است، و پاداشی است برای همسرانی که از نظر عقیده، محکم و از نظر عمل، پاک و درستکارند.

آری ای عزیز مدیریت رحمانی، تنها نسخه شفابخش اضطراب و دلهره همسران را، یاد خدا می داند و تنها پاسخ ندای فطرت را در ذکر خدا می بیند.

آنچه کرده انقلابی، در درون ما مدام * آنچه کرده بر من و تو، حجت یار را تمام

بوده باشد، داد خاموش درون وهم عیان * آن خروشی که، ز هر موجی همی گیرد انام

(6) ارتباط با خدا:

ذکر حضرت حق دل را صیقل داده، انسان خاکی را به ملکوت متصل می سازد. او با کمال مطلق ارتباط پیدا می کند و این ارتباط آرامشی بسیار لذت بخش به او عنایت می کند. در پرتو چنین ارتباطی احساس می کند به غیر خدا پناه بردن جز فرومایگی چیزی بر او نمی افزاید.

من چو صیدی بی نشان، در دام تو * مرحم قلب و دلم، در نام تو

شمع جانم می کند، فریاد تو * اشک چشم جان من، در جام تو

توجه به خدا در ایجاد آرامش قلبی همسران در زندگی مشترک و زناشوئی موفق نقش عجیبی دارد؛ چرا که همسری که توجه به خدا ندارد در واقع به غیر او که همان دنیا و مظاهر آن باشد، دل بسته است. این فرد هر مقدار از نعمت‌ها و بهره‌های دنیا برخوردار گردد در هراس و دلهره‌ی بیش‌تری قرار می‌گیرد؛ زیرا دایم در حسرت امری است که نصیب او نشده و در اضطراب است که آنچه دارد از دست ندهد. بنابراین گرفتار رنج و اندوه دایمی می‌شود و با کوچک‌ترین سختی و مصیبتی تعادل روحی خود را از دست داده، زندگی سخت و محنت‌باری را خواهد داشت.

ذکر خدا و یاد خدا که همسررداری نیک و زناشوئی الهی جزء آن است، دل را جلا می‌دهد و جان را صفا می‌بخشد و آنرا آماده تجلیات معنوی قرار می‌دهد. امام علی علیه السلام درباره یاد حق که روح عبادت است در خطبه 222 چنین می‌فرماید: خداوند یاد خود را صیقل دلها قرار داده است، دلها بدین وسیله از پس‌کری، شنوا و از پس‌نابینائی، بینا و از پس‌سرکشی و عناد، رام می‌گردند... یاد خدا مایه حیات قلب است، مایه روشنائی دل است، مایه آرامش روح است، موجب صفا و رقت و خشوع و بهجت ضمیر آدمی است، باعث بیداری و آگاهی و هوشیاری انسان است. قرآن مجید مهم‌ترین عامل و وسیله برای خوشی و آرامش روح را یاد خدا می‌داند و می‌فرماید: دل آرام گیرد به یاد خدا (1) و روی گرداندن از یاد خدا را عامل سیه‌روزی می‌داند و می‌فرماید: هر کس از یاد من

ص: 97

روی گرداند، زندگی اش تنگ می شود. (1) ایمان به خدا و راز و نیاز با او به انسان امید و توان می دهد و انسان احساس می کند به پناهگاه مطمئن و باقدرتی متکی است؛ از این رو احساس نشاط و توانمندی می کند. دلیل کارنگی می نویسد: هنگامی که کارهای سنگین، قوای ما را از بین می برد و اندوه ها هر نوع اراده ای را از ما سلب می کند و بیشتر اوقات که درهای امید به روی ما بسته می شود، به سوی خدا روی می آوریم؛ ولی اصلاً چرا بگذاریم روح یأس و ناامیدی بر ما چیره شود؟ چرا همه روزه به وسیله دعا و مناجات و به جای آوردن حمد و ثنای خداوند، قوای خود را تجدید نکنیم. امام سجاده (ع) در دعای خمس عشر می فرماید: پروردگارا! شادی و آرامش من در مناجات تو نهفته است و دوای بیماری و شفای قلب سوزانم و فرونشاندن شدن حرارت دل و برطرف شدن اندوهم، نزد تو است.

عبادت خیزش است اندر دل خاک * کند جان را رها تا اوج افلاک

درون این را بخواهد از دل و جان * رها سازد تو را از حزن غمناک

بنابراین ای عزیز بزرگوار، یاد خدا همسران را از حسیض مادیت به اوج معنویت می رساند و امید را در آنها زنده می کند و یأس و ناامیدی را که از تنگناهای زندگی مادی و معادلات بشری ناشی می گردد، برطرف می کند.

ص: 98

خوش به حال همسری که، همسرش از متّین است * در سرای زندگی بی شک، عزیز و برترین است

لحظه لحظه عمر وی، آرام و هم از بهترین است * چون که تقوا در درون زندگی، دادش همین است

این بود خواست الهی، در سپهر زندگانی

7) ایمان و عمل صالح:

بر اساس منطق قرآن کریم، ایمان و عمل صالح، باعث ایجاد الفت و دوستی می گردد؛ زیرا دل ها به دست خداوند است و خداوند محبت افراد باایمان را در دل بندگان خدا قرار می دهد، بدون آنکه اسباب عادی محبت وجود داشته باشد. قرآن کریم در این باره می فرماید: کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده اند، به زودی خداوند برای آنها محبتی [در دل ها] قرار خواهد داد.

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: هرگاه خداوند بنده ای را دوست بدارد، به فرشته خاص خود ندا می دهد: من فلانی را دوست دارم، پس تو هم او را دوست بدار؛ سپس محبت او را در دل زمینیان قرار می دهد. البته معمولاً ایمان و عمل صالح مستلزم صفات پسندیده دیگری مثل وفاداری، محبت، عفو، خوش رویی و... می گردد که موجب استمرار روابط است، ولی آنچه در این روایت و آیه قرآن مورد تأکید می باشد اصل ایمان به خدا و عمل شایسته است. وقتی همسران التزام عملی به حدود و قوانین الهی داشته باشند، نورانیت درونی پیدا کرده و در سایه این نورانیت می کوشند حقوق و وظایف همسری و اخلاق همسری را به صورت

مطلوب رعایت کنند، علاوه بر اینکه اعتماد متقابل در بین آنان نیز مضاعف خواهد شد. همه اینها در تعامل عاطفی و ارتباطی تأثیرگذار است.

چون که می آید، به جان ما، ندای فطرتی * نور ایمان می دهد، هر دم پیام رحمتی

مال و ثروت، جاه و قدرت، در حریم کبریا * می زند آتش، به جان هر مرام و سنتی

در درمان ناراحتیهای روانی و ایجاد اطمینان و آرامش درونی و افزایش نشاط و شادی، نقش "ایمان" در زندگی مشترک فوق العاده شگرف و ثمربخش است. در مواردی که دشواریهای طاقت فرسا، شخصیت و زندگی همسران را درهم می کوبد و اراده و امید را از آنها می گیرد، اتکا به خداوند در روح همسران اثر عمیق و غیرقابل انکاری می بخشد. ناکامیها، گرفتاریها و شکستها هرگز نمی توانند در ضمیر همسران الهی طوفان بر پا کند و آنها را دچار زبونی و یاس و خود باختگی سازد.

اریک فرام روانشناس آلمانی معاصر در کتاب روانکاوی و دین می نویسد: "سرسپردگی به یک هدف یا فکر یا نیروی برتر از انسان نظیر خداوند، جلوه ای است از نیاز انسان به کمال." وی نیاز به یک نظام اعتقادی را جزء ذاتی انسان می داند و اضافه می نماید، از آنجا که نیاز به یک نظام جهت گیری و اعتقادی جزء ذاتی هستی انسان است، می توان به میزان این نیاز پی برد. به راستی هیچ منبع قدرتی قوی تر از آن در بشر وجود ندارد. نیاز به دین یعنی نیاز به یک الگوی

جهت گیری و مرجعی برای اعتقاد و ایمان. هیچ کس را نمی توان یافت که فاقد این نیاز باشد.

کارل گوستاو یوگ روانشناس سوئسی و رهبر مکتب روانشناسی تحلیلی می نویسد: در بیماران روانی که بالاتر از سی و پنج سال سن داشتند در کمتر بیماری مشاهده می شد که مشکل روانی او در آخرین مرحله تحلیل، به ایمان مذهبی مربوط نگردد. بهتراست بگوییم که هر فرد از آنان به علت فقدان آنچه که دین به اشخاص می دهد، بیمار شده اند.

ایمان نه تنها ناراحتی و تشویش را از قلب همسران می زداید بلکه می تواند از هجوم هیجان واضطراب به دل جلوگیری کند. قرآن مجید از نقش پیشگیری ایمان در سوره آل عمران آیه 133 چنین یاد می کند: "اگر ایمان داشته باشید نباید ترس و اندوه به خود راه دهید، زیرا شما با همین سرمایه ایمان بر دیگران برتری دارید." در این آیه خاطر نشان شده است که ایمان در برابر عوامل ناراحتی روانی، زره محکمی برای روح می سازد و مصونیت خاصی در انسان به وجود می آورد. با اتکا به ایمان می توان خاطر را از غم آزاد ساخت و نقش رنجها را از لوح دل زدود. قرآن ثبات و آرامش را از آن همسرانی می داند که قلبی سرشار از ایمان داشته باشند: "الذین امنوا ولم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک

لهم الا من (1) امنیت خاطر و آسایش دل اختصاص به کسانی دارد که بر خوردار از ایمانند و پرده ای از ستم و بیاداد بر آن نکشیده اند" الا ان اولیاء الله لا خوف علیهم ولا هم یحزنون (2) آگاه باش

ص: 101

1- سوره انعام آیه 82

2- سوره یونس آیه 62

ترس و اندوهی برای دوستان خدا نیست. قرآن مجید در سوره عصر، افرادی را از خسران مستثنی کرده است و آن افراد مؤمن و نیکوکارند. آن‌ها به فلاح و رستگاری نائل می‌شوند. خوش بخت کسی است که زندگی خوشایندی داشته باشد و این جز با آرمیدن در بستر خشنودی خداوند، امکان پذیر نیست. آری:

خوش به حال همسری که، اهل ایمان و یقین است* در ره مولا و دین، همچون گروه متقین است
کار او باشد عبادت، چونکه جزء مخلصین است* روح ایثار و شهادت، بی گمان با او عجین است
این بود داد نهانی، همچو یک آتشفشانی

دردنیای امروز به هر نسبتی که بشر از نظر مادیات پیشرفت می‌کند و بر زیبایی‌های زندگی‌اش می‌افزاید، به همان نسبت حرص‌ها و آرزوهایش به جنبش درآمده و آرزوهایش درازتر و خواهش‌های دلش زیادتر شده است. قهراً در چنین شرایطی اضطراب‌ها و ناکامی‌های روحی‌اش نیز افزایش یافته است. اما همسران خداپرستان بدون هیچ تشویشی با دلی آرام خود را به خداوند تبارک و تعالی می‌سپارند و با یاد خدا و ذکر آن مهربان جاوید، دل را محکم و استوار نموده و در برابر هجوم مصیبت‌ها و حوادث، شخصیت خویش را حفظ می‌کنند و ضربات کوبنده نامالایمات و مشکلات زندگی، آنها را از پای در نمی‌آورد.

البته اطمینان دل، حالتی است که نصیب هر کس نمی‌شود؛

مگر همسرانی که تسلیم امر الهی شده و خود را به او می‌سپارند. یاد خدا دل را قوی می‌دارد، تا

نفس حیوانی را به تسخیر خود درآورد. اگر در حالات همسران بزرگ می خوانیم که خیلی راحت و آرام از کنار حوادث ناگوار و تلخ و شیرین زندگی می گذشتند و زر و زور و مناظر شهوت انگیز تأثیری روی آنها نداشته، به این دلیل است که آنان به مرتبه والای نفس مطمئنه نائل شده اند و رضامندی و تسلیم خویش را در برابر مقدرات الهی اعلام داشته اند.

آری ای انسان معتقد، بر اساس منطق قرآن کریم، وقتی همسران التزام عملی به حدود و قوانین الهی داشته باشند، نورانیت درونی پیدا کرده و در سایه این نورانیت می کوشند حقوق و وظایف همسری و اخلاق همسری را به صورت مطلوب رعایت کنند. که این امر بدون تردید، باعث ایجاد الفت و دوستی و استمرار روابط حسنه و رضایت بخش بین همسران خواهد شد.

ضعیف النفس و گرباشی به دوران * شوی از حق جدا در خط ایمان

خداوندا بده ایمان کامل * رها کن دیده را از بند شیطان

ایمان به خداوند مایه آرامش خاطر و اطمینان روان همسران است. ایمان، انسان را امیدوار می سازد و دلش به خداوند و رحمت او مطمئن می شود. قانون زندگی، قانون اعتقاد و ایمان است. آرامش زندگی جز در سایه ایمان میسر نمی شود. همسران با ایمان هرگز در برابر مصایب و آلام زندگی متزلزل و گرفتار نمی گردند. کلید نجات از رنج روانی و اضطراب، ایمان است. ایمان باعث آرامش دل و قدرت روح می گردد و

بهترین پناهگاه برای نگهداری زندگی است.

بی ایمانی و عدم توکل به خدا، زیر بنای استرس ها و فشارهای روحی و روانی است. بی ایمانی موجب پریشانی روح و پریشانی روح موجب بد رفتاری ها است. روان پزشکان همین مسئله را با تحقیق، بررسی و می گویند که ایمان محکم به دین، نگرانی، تشویش، هیجان، ترس و عواملی را که موجب ناخوشی است از میان می برد. نتیجه اینکه ایمان، آرام بخش دل های ملتهب و برطرف کننده غم، اندوه و ناراحتی است. همسران با ایمان به همه چیز راضی هستند و هیچ نگرانی ندارند.

خوش به حال آنکه در کون و مکان* با بصیرت بوده و دور از گمان

بهر عقبا می کند جان را فدا* راه فطرت را رود با صد توان

(8) نشاط در دوستی با خدا:

می شود روزی در این دنیای شاد* شادیهای ما رود روزی به باد

خنده و شادی ی جسم گردد فنا* با همان شادی ی روح آیم به یاد

قرآن آرامش اولیای الهی از جمله همسران مومن را چنین بیان می کند: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ» (1) آگاه

ص: 104

باشید که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می شوند؛ همانان که ایمان آورده و پرهیزگاری ورزیده اند.

ترس و اندوه، دو حالت روانی و برهم زننده ی آرامشند. نفی آن دو از سوی همسران مومن، مساوی با حصول آرامش و برطرف شدن اضطراب است. همسران مومن، آن قدر به خدا نزدیک شده اند که میان آنان و خدا فاصله ای نیست، آنان از هر گونه وابستگی به جهان ماده آزادند، نه با از دست دادن امکانات مادی فریادشان بلند می شود، و نه ترس از آینده افکارشان را به خود مشغول می سازد. اولیای خدا، همسرانی هستند که حوادث ناگوار روزگار در دیدگاه آنان زشت و ناخوشایند جلوه نمی کند، هر چه از دست بدهند غمی به دل راه نداده و اندوه بر چهره شان نمی نشیند، اینان برخوردار از اطمینان و آرامش نفس هستند. (1) بنابر این ای عزیز بزرگوار:

9) فروتنی و تواضع:

فروتنی و تواضع باعث استمرار روابط عاطفی و افزایش محبت بین همسران می گردد؛ زیرا با همسران متواضع می توان به راحتی ارتباط برقرار کرد و این رابطه دلپذیر نیز خواهد بود. تواضع همچنین باعث دوستی و مودت بیشتر در میان زوجها می گردد و این امر در تعاملات خانوادگی بین همسران بسیار نقش آفرین است. حضرت علی(ع) می فرمایند: "دوستی و محبت ثمره تواضع و فروتنی است" آن حضرت همچنین فرمودند: "سه چیز باعث محبت و دوستی می گردد: خوش خویی، مدارای نیکو و تواضع" از طرفی ای

ص: 105

همسر بزرگوار، همه ما کاستی هایی داریم و روابط متقابل این کاستی ها را سریع تر از هر چیز دیگری در دنیا، آشکار می کنند. یکی از پایه های ساختن یک زندگی سالم، قبول این اصل است که شما کامل نیستید و ممکن است گاهی اشتباهی کنید و نیازمند بخشش طرف مقابل باشید. حس برتری نسبت به طرف مقابل شما را از پیشرفت در زندگی مشترکتان باز می دارد. به محض اینکه چنین حسی در زندگی به شما دست داد، فوراً یک مداد بردارید و سه چیزی را که همسرتان در آن از شما بهتر است بنویسید. این تمرین ساده به شما کمک می کند که فروتنی داشته باشید و فروتنی زندگی شما را به بهترین شکل پیش می برد.

برای بسیاری از مردم گفتن جمله «معذرت می خواهم» از هر کاری سخت تر است. این وحشتناک است. زمانی می توانید عشق و محبت را وارد زندگی خود کنید که یاد بگیرید متواضع و فروتن باشید. این را مطمئن باشید که همسرتان از پوزش و اعتراف شما به اشتباهتان سوء استفاده نخواهد کرد. شما با این کار به او نشان می دهید که او را درک می کنید. با این کار، او می فهمند که برایتان ارزشمند است و مطمئن باشید که این بزرگترین هدیه ای است که می توانید به او بدهید. (1)

کن تواضع تا توانی بهر یار* تا شوی محبوب همسر ای نگار

چون که دوستی و محبت در سرا* بوده محصول تواضع بی شعار

ص: 106

اسلام و تربیت دینی کاملاً روحیه انتقاد پذیری را تأیید می کند امام جواد (ع) می فرمایند: مومن نیاز دارد به توفیقی از طرف خدا و به پندگویی از طرف خودش و به پذیرش از کسی که او را نصیحت کند. خطر انتقاد ناپذیری، این است که محبت میان زن و شوهر را کمرنگ می سازد و حس لجاجت را در آنان تقویت می کند.

تصویر

===== یقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش همسران =====

۱۰) انتقاد پذیری: اسلام و تربیت دینی کاملاً روحیه انتقاد پذیری را تأیید می کند امام جواد (ع) می فرمایند: مومن نیاز دارد به توفیقی از طرف خدا و به پندگویی از طرف خودش و به پذیرش از کسی که او را نصیحت کند. خطر انتقاد ناپذیری، این است که محبت میان زن و شوهر را کمرنگ می سازد و حس لجاجت را در آنان تقویت می کند.



۱۱) مثبت نگری، مثبت گرایی (مثبت فکر کردن): همسرانی که فعالیت و امورشان را با نگرش و باورهای بسیار مثبت آغاز می کنند، دستاوردهای مثبتی به دست می آورند. آنها چون اعتقاد دارند که موفق می شوند، پس قطعاً به پیروزی می رسند. انسان های برنده ابتدا در ذهن خود برنده می شوند و سپس این پیروزی و موفقیت را در صحنه زندگی نمایان می سازند. بنابر این در چنین فضای فکری باید گفت:

دیدگان را شستو ده ای مکار تا که جز زیبا نسینی نزد یار
با مکه های نیک و زیبا کن مکه چون که هر فصلی شود با آن بهار
یا که الوان و نقوش در هر مکان داد خوش رنگی زند در روزگار

11 مثبت نگری، مثبت گرایی (مثبت فکر کردن):

همسرانی که فعالیت و امورشان را با نگرش و باورهای بسیار مثبت آغاز می کنند، دستاوردهای مثبتی به دست می آورند. آنها چون اعتقاد دارند که موفق می شوند، پس قطعاً به پیروزی می رسند. انسان های برنده ابتدا در ذهن خود برنده می شوند و سپس این پیروزی و موفقیت را در صحنه زندگی نمایان می سازند. بنابراین در چنین فضای فکری باید گفت:

دیدگان را شستشو ده ای نگار * تا که جز زیبا نبینی نزد یار

با نگاهی نیک و زیبا کن نگاه * چون که هر فصلی شود با آن بهار

یا که الوان و نقوش در هر مکان * داد خوش رنگی زند در روزگار

ص: 107

آنچه دیدی در جهان پر سوال* زاده افکار توست بی هر شعار
بحث یوسف در نگاه این و آن* مختلف بوده ز یک تا صد هزار
قدر وی را در زمانی همطراز* زشت و زیبا دیده اند در هر قرار
دان زلیخا و همه اهل و تبار* هر کدام با دید خود کردند نظار
دید هر یک بوده ضدّ و هم نقیض* بهر یوسف از درون و هم کنار
رنگ حق را گر زنی بر هر کجا* می شود خوش رنگ و پر وزن و عیار
سختترین مشکل برای اهل حق* راحت و آسان شود در این مدار
زینب کبرا به عنوان مثال* در مصاف ظالمان در کار و زار
بعد آن پیکار سخت و جان گداز* در جواب دشمنان نا به کار
گفته بودش من ندیدم در مصاف* جز جمال یار در دار و ندار
چون که دیدش بوده آن دید رضا* گشته راضی از برای کردگار
چشم پاک زیبا همی بیند جهان* در مسیری که کند گشت و گذار
گر که می خواهی همه گردد چو ماه* از درون بنگر نه با چشم خمار
سبک خوب زندگی با این نگاه* می شود بی شک الهی دون تار

پس نگاه اصلاح و با دید خدا* کن تمام مشکلات را مهار

این حقیر گوید که چشم و جان پاک* جز جمال حق نبیند تا مزار

آری ای عزیز یزرگوار برندگان همیشه مثبت می اندیشند و از ناملازمات مسیر هراسی ندارند و با اعتقادی راسخ نگاهی متعالی به اطراف خود دارند. پس ای عزیز مثبت نگر، برای خلق یک زندگی عالی و مطلوب باید باور داشته باشی که توانایی آفریدن زیباترین زندگی را داری، سپس باید با این باور زیبا، شیرین ترین لحظات را برای خود و اطرافیانت مهیا سازی و نیز باید یاد بگیری که احساسات را از طریق افکار مثبت مهار کنی و به دقت افکارت را زیر نظر بگیری و هنگامی که یک فکر منفی هجوم می آورد به جای آن یک فکر مثبت جایگزین کنی. باید بدانی که ذهن مثبت اوضاع مثبت را به خود جلب می کند. به خاطر داشته باش که عالم به نیت ما پاسخ می دهد. افکار و عقاید ما به صورت انرژی از وجودمان ساطع می شود و به جهان بیرون راه می یابد و محیط سعی می کند آنچه را می خواهیم به ما هدیه کند. راز توفیق آن است که میزان انرژی خود را در جهت مثبت افزایش دهیم و برای خود و دیگران همیشه بهترینها را بخواهیم. چرا که حتی اگر در مورد دیگران نیت بد و منفی داشته باشیم آثار مخرب آن گریبان گیر خودمان می شود. چه زیباست که بهترین نیت و آرزوها و افکار را ابتدا برای دیگران و سپس برای خود داشته باشیم تا به اوج آرامش و شادی برسیم.

یکی از نشانه های سلامت روان، رویکرد مثبت و سازنده به هستی است. چنین رویکردی زمینه ای برای گرایش و برخورد مثبت با جهان محسوب می شود. به

عبارت دیگر، مثبت‌نگری مقدّمه مثبت‌گرایی است. (1) به اعتقاد آبراهام مزلو، کسانی که از سلامتی کامل [روحی] برخوردارند، از موضوعات و اشخاص دنیای اطرافشان، شناخت عینی دارند، در حالی که شخصیت‌های ناسالم، جهان را با قالب ذهنی خویش ادراک می‌کنند و می‌خواهند به زور آن را به شکل ترس‌ها، نیازها، بدبینی‌ها و ارزش‌های خود درآورند. وی می‌گوید: فرد روان‌نژند (2) (روان‌رنجور) از لحاظ عاطفی بیمار نیست، بلکه شیوه شناخت او نادرست است، از این رو، تفسیر غلط و بدبینانه دارد. بر این اساس، انسان‌های مثبت‌نگر و مثبت‌گرا، از مرز سلامت و تعادل روان، فراتر رفته و به تعالی روان دست می‌یابند و در مناسبات با دیگران، تمایل دارند که به افکار، عملکردها و رفتارهای آنان از دریچه‌ای مثبت بنگرند. تحقق این معنا در روابط همسران از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا همسران تمایل دارند: از نظر همسر نسبت به خود، آگاه شوند - این نظر، مثبت، سازنده و ارزشمند باشد - با اطمینان از

رویکرد مثبت همسر، احساس امنیت کنند - شاهد استمرار چنین رویکردی باشند.

چنین تمایلاتی، زمانی ارضا می‌شود که هر یک از طرفین با اتخاذ شیوه‌ای مثبت و سازنده با دیگری ارتباط برقرار کند. مثبت‌گرایی، تنها محدود به توانمندی‌های موجود انسان نمی‌شود، بلکه بخشی از آن، ناظر به توانمندی‌های فرد در آینده است که به گونه‌ای مثبت، آینده فرد را ارزیابی می‌کند، همسرانی که در برخی

ص: 110

1- "اصول کافی، ج 2، ص 72" کنز العمال، ح 5849 "

2- Psychoneurotic / neurotic.

اوقات، شریک زندگی شان را به زندگی، آینده و نیز وجود خودش دلگرم و امیدوار می نمایند، از موفق ترین همسران محسوب می شوند. (1)

ایجاد دلگرمی و امیدآفرینی، بعضا می تواند نقطه عطفی در زندگی همسران باشد و آنها را نسبت به آینده امیدوار و خوش بین نماید. در یک پژوهش تجربی، مشخص شد که عامل اصلی بدرفتاری ها و ناسازگاری های همسران، عامل دلسردی است؛ زیرا دلسردی زمینه ساز ناهنجاریهای مختلف در رفتار همسران می شود و از اینکه به زندگی دلگرم نیستند، انگیزه تلاش و فداکاری و رفتارهای خوشایند را ندارند. در مقابل، دلگرمی و امیدواری همسران موجب کنترل رفتار و افزایش خویشتن داری در برابر مشکلات و بدرفتاری دیگران می گردد.

در آموزه های دینی، از مثبت گرایی به خوش بینی تعبیر شده، به گونه ای که خوش بینی از صفات اخلاقی مؤثر در همسران به حساب آمده است.

خوش بینی و گمان نیکو نسبت به یکدیگر، نسبت به حوادث و مسائل زندگی، و نسبت به خداوند در سلامت خانواده نقشی مهم دارد. در زندگی مشترک خوش بینی در پیش گیری و حل بسیاری از مشکلات مؤثر است. در متون دینی بر خوش بینی نسبت به همسران و تفسیر و تعبیر رفتار آنها به بهترین وجه تأکید و به صراحت از همسران خواسته شده از بدگمانی دوری کنند؛ زیرا برخی گمان ها گناه است و ضمن خارج کردن فرد از محدوده مجاز دینی، زمینه رفتار و گفتارهای نامناسب در حق دیگران را پدید می آورد. بنابر این زن و شوهر باید از بدگمانی نسبت به هم خودداری کنند. یکی از مشکلات روابط بین فردی، عدم درک

ص: 111

انگیزه ها و مقاصد طرف مقابل است. در این حالت، گاه افراد تفسیر و برداشتی نادرست از یک رفتار دارند، در حالی که بر اساس اصول اسلامی باید یک رفتار را به بهترین وجه تفسیر کرد. بدیهی است تلاش همسران برای کاهش برداشت های منفی از رفتارهای یکدیگر، زمینه ای برای درک مناسب و روابط بهتر فراهم خواهد نمود. فضای روان شناختی خانواده باید به گونه ای باشد که همسران، بیشتر به جنبه های مثبت یکدیگر توجه کرده و نکات منفی را بیش از حد بزرگ نمایی نکنند. همین امر زمینه خوش بینی همسران نسبت به هم را فراهم می کند. آری:

ز نقص همسرت بی شک گذر کن* دل و دیده ز عیش بر حذر کن

همی دانم که همسر همچو ماه است* ز نور وی درونت پر اثر کن

خوش بینی نسبت به مسائل زندگی و تبیین های خوش بینانه از حوادث ناخوشایند نیز در توانایی رویارویی با مشکلات تأثیر می گذارد. در مقابل، تبیین های بدبینانه ممکن است همسران را دچار حالت های عاطفی منفی و در نتیجه، بازداری ایمنی کند. در این حالت، احتمال بروز بیماری های جسمی نیز بیشتر می شود. بنابر این از مهم ترین ویژگی های خانواده متعادل و خوشبخت، توانایی برخورد مثبت و سازنده با محیط پیرامون و یا به عبارتی «مثبت گرایی» است. شخصی که دارای سیرتی زیبا شد، پیوسته در گفتار و رفتار همسرش به آنچه که خیر و زیبایی است توجه می کند و حتی برخی معایب احتمالی او را «حسن» می بیند. «مثبت

گرایی» را می توان، «هنر خوب دیدن» نیز نامید. هنری که همچون سایر خلیات و رفتارها با تکرار و تمرین در وجود انسان تثبیت شده و به صورت ملکه در می آید بنابراین، باید برای مثبت گرایی، دل و چشمهایمان را این گونه تربیت کنیم. اگر حقیقتاً خواهان پیشرفت و کمال در همسر خود هستید، جنبه های خوب شخصیتی و هنرهای مثبت او را یادآور شوید و با تشویق و قدردانی آنها را در وجود همسران مستقر نمایید. آن وقت خواهید دید که او به تدریج و به آسانی می تواند بر رفیع ترین قله موفقیت و کمال صعود کند. آری ای همسر مثبت نگر:

گر که خواهی تو شوی دور از حصار هر جنون* فکر منفی را نما از جان شیرینت برون

مثبت اندیشی بود داد درونت ای عزیز* چون که شادت می کند با صد روش و صد فنون

12) تمرکز بر آرامش درونی:

در دل توفان هم آرامش نهفته است. مهم نیست که در هر زمانی از روز چه اتفاقی بیفتد. هر چه مسایل به نظر مشکل و پر دردسر بیایند و هر چه قدر که بخواهیم کارهای زیادی را در آن واحد انجام دهیم. باید فقط به خلوتگاه درون خویش برگردیم و آرامش درونی پیدا کنیم. برای دسترسی به خلوتگاه درونی چشمهایت را ببند و روشنایی آرام و ملایمی را درون خود تصور کن. این فضا جایی است که ضربان قلبت به فرمانت آرام می تپد. در آن جا وجدان در گوشت زمزمه می کند: "هر جا می توانی خوبی کنی در هر چه می توانی به هر شکل که می توانی هروقت که می توانی به همه اشخاص

مخصوصاً به همسرت تا زمانی که می توانی "نور سفیدی فضای دلت را آرام می کند. سپس بر این آرامش حاصل شده تمرکز کن. به بیانی ای عزیز بزرگوار در درون آن خلوتگاه:

مکن هر گز تو همسر را فراموش* ز عمق روح و جان بهرش همی کوش

درونت این بخواهد با دو صد داد* چو با آن می شوی آرام و پر جوش

(13) توافق و سازش با همسر:

یکی دیگر از عواملی که سبب آرامش خانواده می شود، این است که زوجین با یکدیگر توافق و سازش اخلاقی داشته باشند. مسلم است که وقتی زن و شوهر در کنار یکدیگر قرار می گیرند و در جمیع شئون زندگی، در وطن و سفر و در حال بیداری و در بستر با یکدیگر شریک می شوند، گاه اختلاف سلیقه هایی پیدا می کنند. برای آن که این اختلاف ها، اساس زندگی مشترک را خدشه دار نسازد و قلب همسران را از هم نرنجانند، باید به فرآیندی جهت سازش و توافق توسل کرد. در طی این فرآیند، هر یک از زن و شوهر از بعضی امیال، خواست ها و سلیقه هایشان برای احترام به نظر همسر خود، چشم پوشی می کنند. علی (ع) در این زمینه درباره ی همسرش فاطمه (س) می فرماید: "فاطمه (س) مرا به خشم نیاورد و مخالفتی با من نکرد و هر وقت نگاهش می کردم، تمام غم هایم زایل می شد." (1)

ص: 114

خوش به حال همسری که، مانع از هر گناه است* از بدی بیزار و هم، هوشیار و بینا در نگاه است

گشته از شهوت جدا و همچو صد مهتاب و ماه است* در ره عشق الهی، دافع هر نوع تباه است

این بود فریاد پاکی، مانع هر نوع تباهی

صداقت جنسی در یک ازدواج فراتر از صرفاً جسم ماست. این صداقت شامل چشمان، فکر، قلب و روح ماست. وقتی فکر و توجهمان را به نگاه کردن به تصاویر یا فیلم های غیر اخلاقی منحرف می کنیم، یا وقتی در رویاهایمان به کس دیگری غیر از همسرمان فکر می کنیم، این صداقت را زیر پا گذاشته ایم. باید مواظب نگاه و فکرمان باشیم و آن را به شریک زندگیمان اختصاص دهیم.

مواظب باشید که از هر چیزی به جز همسرتان، که سر راه نگاه و فکر و قلب شماست دوری کنید.

هدف اسلام از تعیین حریم در روابط جنسی، تحکیم بنیان مقدس خانواده، و کمک به پاکسازی محیط و کاهش مفاسد اخلاقی است. (1) نگاهی به مقررات دقیق و به ظاهر سخت گیرانه قرآن کریم در خصوص لزوم رعایت اصل حریم در ارتباط با بیگانه، اهمیت این مطلب را آشکار می نماید. قرآن کریم التذاذهای جنسی را در کمترین حد آن برای خانواده و جامعه مضر دانسته و آن را نهی

ص: 115

کرده است. بیان قرآن در مورد مصادیق آن تأمل برانگیز است. به پاره ای از این دستورات اشاره می شود.

الف. کوتاه نمودن نگاه؛ قرآن کریم به زن و مرد در دو آیه جداگانه دستور داده است که نگاه خود را نسبت به بیگانه کوتاه نمایند. آیات 31 و 32 سوره مبارکه نور در این خصوص چنین است: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ* وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ...»؛ یعنی: به مؤمنان بگو چشم های خود را (از نگاه به نامحرمان) فرو گیرند، و فروج خود را حفظ کنند، این برای آنها پاکیزه تر است، خداوند از آنچه انجام می دهید آگاه است. و به زنان با ایمان بگو چشم های خود را (از نگاه هوس آلود) فرو گیرند، و دامان خویش را حفظ کنند. واژه «غَضَّ» در آیه فوق به معنای کاهش دادن یا کوتاه کردن نگاه است؛ (1) خدای متعال در پایان آیه 31 فرموده است: این برای آنها بهتر و پاکیزه تر است (ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ). این تعبیر فلسفه حکم را بیان می نماید و سپس با بیانی اخطارگونه فرموده است: خداوند از آنچه انجام می دهید مسلماً آگاه است (إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ) زن و شوهر باید مواظب باشند که نگاه های خود را آلوده نسازند؛ منظور از نگاه که به عنوان آسیب شناسی از آن بحث می شود و در روایات آمده است، نگاه نامشروع و آمیخته به شهوت است که انسان چه مرد و چه زن می تواند بدان مبتلا شود. انسان باید بکوشد تا نگاه خود را در مهار دل قرار دهد، نه دل را اسیر نگاه.

ص: 116

1- ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج 14، ص 437؛ طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 15، ص 111؛ مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج 19، ص 473 و 474

بدون شک هیچ یک از احکام اسلام بدون حکمت نیست و بطور کامل در راستای بهداشت و سلامت روان همسران، بوده و زمینه های آرامش را برای زوجین در دنیا و آخرت فراهم خواهد کرد. از باب مثال فردی که چشم چران است؛ به هیچ وجه به همه آنچه می بیند نخواهد رسید لذا همواره در حسرت و نگرانی به سر خواهد برد. حتی در کشورهای بی بند و بار، شاید از هر هزار موردی که انسان می بیند به حدود یک مورد از آنها برسد و از نهصد و نود و نه مورد دیگر محروم و در حسرت آنها به سر خواهد برد و از نظر روانی بدون تردید بر وی فشار وارد خواهد شد. حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: «عَمَى الْبَصَرُ، خَيْرٌ مِنْ كَثِيرِ النَّظْرِ»؛ «کوری چشم بهتر از چشم چرانی است» (1)

بنابراین آنچه که از روایات به دست می آید آن است که هر گونه نگاه آلوده به نامحرم باعث می شود که انسان خسران دنیا و آخرت را به همراه خویش آورد و زندگی زناشویی خود را تلخ و طاقت فرسا و مشکل سازد به این علت چشم پوشی از غیر همسر واجب است و هر زن و شوهری که به نامحرم خیره شوند دیگر لذتی را که باید از همسر خویش ببرند، از دست می دهند و کم کم این باعث جدایی از همدیگر خواهد شد. مع الوصف:

الهی جان من را پاک و گردان * ز شهوت های حیوانی ی دوران

کمک کن تا کنم خود را مهیا* برای حفظ خود از دام شیطان

ص: 117

ب. پوشیدگی بدن؛ در سوره مبارکه احزاب بر لزوم پوشیده بودن بدن زن فرمان داده شد. این آیه در پی آن نازل شده است گروهی از زنان مسلمان به مسجد می رفتند و پشت سر پیامبر (صلی الله علیه و آله) نماز می گذاردند. هنگام شب، موقعی که برای نماز مغرب و عشا می رفتند، بعضی از جوانان بر سر راه آنها می نشستند و با مزاح و سخنان ناروا برای آنان ایجاد مزاحمت می کردند. در این رابطه آیه 59 سوره مبارکه احزاب نازل شد. (1) که فرمود: «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا»؛ یعنی: ای پیامبر! به همسران و دخترانت و زنان مؤمنان بگو جلاباب های خود را بر خویش فرو افکنند، این کار برای اینکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند بهتر است و خداوند همواره غفور و رحیم است. در مورد مفهوم و مقصود از «جلباب» احتمالاتی مطرح شده است. بعضی گفته اند منظور از آن ملحفه، چادر و پارچه بزرگی است که از روسری بلندتر است. گروهی نیز گفته اند جلاباب به معنای مقنعه و روسری است. و بعضی نیز احتمال داده اند که مقصود پیراهن گشاد باشد. قدر مشترک همه این احتمالات این است که جلاباب چیزی است که بدن به وسیله آن پوشیده می ماند. (2) این فرمان در قسمتی از آیه 31 سوره مبارکه نور نیز آمده است: «وَلْيَضْحَكُنَّ يَخْمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ». جمله «ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ» در آیه 59 سوره احزاب فلسفه حکم را بیان می نماید و آن این است که وقتی زن پوشیده و

ص: 118

1- تفسیر علی بن ابراهیم (القمی)، ج 2، ص 197

2- ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج 17، ص 428

سنگین از خانه بیرون رود و جانب عفاف و پاکدامنی را رعایت کند، افراد فاسد و مزاحم، کمتر متعرض آنها می شوند. (1)

ج. آشکار نکردن زینت ها؛ دستور دیگر قرآن کریم برای صیانت از خانواده و جامعه، پوشیده ماندن زینت و زیور زنان است. در قسمتی از آیه 31 سوره مبارکه نور می خوانیم: «... وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا...»؛ یعنی: به زنان با ایمان بگو زینت خود را جز آن مقدار که ظاهر است آشکار ننمایند.

د. خودداری از گفتار و رفتار تحریک آمیز؛ قرآن کریم، علاوه بر دستوراتی که بیان شد، دستور می دهد که از هر گونه رفتار و گفتار تحریک کننده در روابط با بیگانه پرهیز شود. در این مورد آیات 32 سوره مبارکه احزاب و 31 سوره مبارکه نور قابل توجه است. در آیه 32 سوره مبارکه احزاب چنین آمده است: «يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسَدٌ لَّسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا»؛ یعنی: ای همسران پیامبر! شما همچون یکی از زنان معمولی نیستید، اگر تقوی پیشه کنید؛ بنابراین به گونه ای هوس انگیز سخن نگوئید که بیمار دلان در شما طمع کنند و سخن شایسته بگوئید. این آیه خطاب به همسران پیامبر نازل شده است ولی حکمی که بیان شده است اختصاص به آنان ندارد و به قرینه جمله «إِنِ اتَّقَيْتُنَّ» تکلیفی است که همه زنان باید مورد توجه قرار دهند. این آیه مبین یک حقیقت است و آن این که در جامعه همواره بیمار دلانی هستند که باید مراقب آنان بود. در قسمتی از آیه 31 سوره مبارکه احزاب نیز آمده است: «... وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا

ص: 119

1- سید محمد حسین طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 16، ص 339 و 340.

أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ؛ آنها هنگام راه رفتن پای های خود را به زمین نزنند تا زینت پنهانشان دانسته شود و همگی به سوی خدا بازگردید ای مؤمنان تا رستگار شوید. در عصر نزول قرآن، زنان مانند زنان امروزی که النگو و جواهرات زینتی به دست می نمایند، خلخال و زیورآلاتی به پایشان می بستند. قرآن کریم به آنان فرمان می دهد که مواظب باشند در حال راه رفتن، پاهای خود را به زمین نکوبند. این فرمان برای آن است که سر و صدای زیورآلات آنان تحریک کننده خواهد بود.

در مجموع ای همسر بزرگوار از همه گناهان به شدت پرهیز کن. زیرا با انجام دادن این گونه اعمال ترا کمی از نیروهای منفی به طرف شما می آید و زمانی که گناهان را ترک می کنی تجمعی از نیروهای مثبت به دور خودت فراهم می آوری و این نیروهای مثبت باعث آرامش و شادی شما می شوند. لذا همسران باید در جهت حفظ چشم، گوش و زبان از گناه با توفیق الهی گام بردارند. تا زندگی توام با آرامش را تجربه کنند و به این وسیله زمینه سعادت را در دنیا و آخرت برای خود فراهم نمایند. در ضمن معروض می دارد که در خصوص برخی از گناهان به خاطر اهمیّت به صورت مستقل در ادامه مطالبی مطرح خواهد شد.. در هر حال:

با گناه و غفلت و صداها خطا* گشته ام محروم ز لطف ای خدا

غفلت و عیبم عزیز مخفی نما* چون که محتاجم به آن در دو سرا

من گنه کار و بسی شرمنده ام* با چنین حالی همی خوانی مرا

لطف تویی حد و حصر است بر بشر* گر چه نادان است و گوید کو خدا

گر حجاب و پرده ها گردد کنار* داد خاموش درون باشد خدا

آن خداوندی که چون حبل الوريد* بوده نزدیکتر به قلب و جان ما

از درون جان و تن خواند تو را* سوی خوبیها بدون هر صدا

داد خاموش درون این حقیر* روز و شب خواهد خدا را از خدا

(15) رعایت ادب در برخورد با همسر:

ادب، نیکوترین هدیه و بارزترین مصداق احترام و تکریم دیگران به ویژه همسر است. حضرت علی(ع) در این باره می فرمایند: "ادب نیکو بهترین کمک کار و برترین همراه است" (1) همچنین آن حضرت فرمودند: "ادب نیکو سبب تزکیه و پاک سازی اخلاق است" (2)

نقش ادب در روابط میان زوجین همانند نقش محافظ است که بسیاری از آفت ها را رفع می کند و آنها را از آسیب مصون می دارد. به کارگیری الفاظ نامناسب یا

ص: 121

1- شرح غررالحکم و دررالکلم، ج 3، ص 384، ح 4815.

2- همان، ج 4، ص 121، ح 5520.

رکیک و رعایت نکردن عفت کلام، افزون بر اینکه از مراتب معنوی انسان می‌کاهد، موجب از بین رفتن صمیمیت و محبت در میان همسران می‌گردد. آری ای عزیز بزرگوار یکی از محورهای اساسی زندگی مشترک رعایت ادب است. هر چه بر کمالات درونی انسان افزوده شود، بر میزان ادب و حیا و عفت او نیز افزوده می‌شود. بنابراین، اگر روابط زن و شوهر بر اساس

ادب و احترام متقابل باشد، بسیاری از مشکلات پیش نمی‌آید.

در عین حال، تجربه نشان می‌دهد که نزدیکی روابط میان بسیاری از زن و شوهرها باعث می‌شود که حریم ادب را زیر پا بگذارند و شاید مراعات آن را دور از صمیمیت بدانند؛ حال آن که چنین نیست.

16) تبسم و خنده:

گر می‌تبسم و نشاط آوری آن، باعث رفع کینه‌ها شده و روابط انسانی را تعادل می‌بخشد. وقتی می‌خندیم، همه چیز به نفع جسم و روح پیش می‌رود. حتی زمانی که انسان غمگین است، بهترین کار این است که در برخورد با دیگران، خود را شاد نشان دهد. (مضمون حدیث) ⁽¹⁾ لبخند زدن به همسر، گویای این مطلب است که دوستت دارم و از دیدار تو خرسندم. لبخند، کینه‌ها را زایل می‌کند، دل‌ها را به همدیگر پیوند می‌دهد، و باعث انبساط و نشاط درونی می‌گردد و در زندگی، امید و آرامش می‌آفریند. خنده و گشاده رویی، دام دوستی

و موجب انس با دیگران و الفت با افراد می‌گردد. (مضمون حدیث) ⁽²⁾ همچنین خنده باعث سلامتی بدن، رفع فشار روانی و موجب شادابی می‌گردد.

ص: 122

1- اصول کافی، ج 2، ص 226

2- بحار الانوار، ج 74، ص 167 "غرر الحکم و درر الکلم، ج 1، ص 191

(مضمون حدیث) (1) پژوهش های علمی نشان می دهد که خندیدن به آرامش و استراحت بدن، آرامش قلب، پایین آمدن فشار خون، کاهش فشار روانی، تقویت دستگاه ایمنی بدن، ایجاد خلاقیت و کارآیی بیشتر، کمک می کند. شادی باعث احساس مثبت از زندگی، سلامتی روان، شیرینی روابط و نیز موجب خنثی شدن عواطف منفی بین همسران می گردد.

می شود روزی روی سوی عیال* با لب خندان و دور از هر ملال

عشق خود را گر کنی تقدیم او* با سکینه می روی سوی کمال

17) مهربانی و محبت:

محبت و مهربانی به همسر یکی از راه کارهای اساسی در شیرینی و شادکامی زندگی زناشویی و یکی از آموزه های اخلاقی اسلام است. این شاه کلید خوشبختی دوجانبه بوده و هم زن و هم مرد موظفند به آن ملتزم باشند. ولی باید گفت زن عاطفی تر، احساسی تر و لطیف تر از مرد است. از این رو، نیاز زن به محبت و مهربانی، بیش از مرد می باشد. ترحم و مهربانی به همسر، اکسیری کم نظیر است و تأثیری که در نزدیکی دل ها و در ایجاد صمیمیت دارد، عجیب است. این تأثیر شگرف به این دلیل است که انسان ذاتاً تشنه دوستی و محبت است و یکی از نیازهای روانی انسان تعلق و دوستی می باشد. محبت، انگیزه بسیاری از تلاش ها و زحمت های طاقت فرسای زندگی است.

ص: 123

بنابر این ای عزیز اهل محبت، نخستین اصلی که باید مورد توجه قرار گیرد، اصل محبت است. آنچه پیوند میان زوجین را استوار نگه می دارد، محبت است؛ به همین دلیل، خداوند این نیاز ضروری را به زوجین در آغاز پیوند زناشویی ارزانی می دارد. در فرهنگ قرآن، زن به عنوان مظهر جمال الهی در چهره انسان

نقش آفرینی می کند. (1) قرآن شریف، آرامش و آسایش زن و مرد را در قالب یک راهکار اخلاقی و عاطفی، بسیار زیبا بیان می کند. می فرماید: «و از نشانه های او این است که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان مودت و رحمت قرار داد. در این نشانه هایی است برای گروهی که تفکر می کنند.» (2) این آیه شریفه در بر دارنده نکات مهمی در خصوص خانواده است که عبارت اند از:

الف. خلقت همسر برای انسان آیه خداوند بر بشریت است. ب. انسان در کنار همسر به آرامش می رسد. ج. خداوند میان زوجین مودت و محبت ایجاد نموده است. تاکید خداوند بر «آیه» بودن خانواده و کارکردهای آن در آغاز و پایان آیه، تعبیری ویژه است که نظیر آن در قرآن کمتر دیده می شود. مودت و محبت میان زن و شوهر به درجه ای است که آنان را نزدیک ترین به یکدیگر ساخته است. منشأ گرایش مرد به زن و آرمیدن مرد در سایه انس به زن همانا مودت و رحمت است که خداوند بین آن ها قرار داد و این مودت الهی و رحمت خدایی غیر از

ص: 124

1- جوادی آملی، عبدالله، زن در آئینه جلال و جمال، نشر فرهنگی رجاء، چاپ دوم، 1371، ص 37.

2- روم: 21

گرایش غریزه‌ی نرو و ماده است که در حیوان‌ها هم موجود است. این همان محبت الهی است. (1) «محبت، زیباترین جلوه‌ی ایمان است، محبت، متعالی‌ترین رفتارهاست، محبت، پاسخی به گرانقدرترین نیاز فطری انسان است، و در یک کلام، محبت آمیزه‌ای از گذشت و ایثار، شجاعت و صداقت، حق‌شناسی و عدالت، صبوری و همدلی و احساس است.» (2) که در پرتو آن آرامش و آسایش زیبا به دست می‌آید. قرآن شریف، می‌فرماید: هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ (3) یعنی «آنان لباس شما هستند و شما لباس آنانید.» در سایه‌ی لباس محبت و تفاهم است که آسایش و آرامش خانواده بدست می‌آید و ساختار و نظام خانواده مستحکم می‌شود. پوشانیدن عیب‌های همدیگر، محرم‌راز همدیگر بودن، مصون داشتن همدیگر از آفت‌ها و آلودگی‌ها، آرام‌جان همدیگر بودن، تنوع بخشیدن به زندگی همدیگر، متناسب بودن در ابعاد مختلف زندگی، نزدیکترین همراه و همراز هم بودن، (4) و... همه این‌ها از این تشبیه بسیار دل‌انگیز و دلنواز قرآنی بدست می‌آید که همه این‌ها زمینه‌ساز آرامش و آسایش همسران هستند... از تعبیر و تشبیه به کار رفته در این آیه راجع به زن و مرد نکات قابل توجهی استفاده می‌شود: انسان نمی‌تواند بدون لباس زندگی نماید؛ لباس انسان را از سرما

ص: 125

-
- 1- جوادی آملی، عبد‌الله، زن در آئینه جلال و جمال، نشر فرهنگی رجاء، ص 5040. افروز، غلامعلی، همسران برتر، ص 32.
 - 2- افروز، غلامعلی، همسران برتر، ص 32.
 - 3- بقره: 187.
 - 4- افروز، غلامعلی، همسران برتر، همان، صص 46 - 60 و 179.

و گرما محافظت می کند؛ لباس وسیله زینت انسان است؛ لباس موجب پوشیده ماندن عیوب انسان است؛ لباس نزدیک ترین چیز به انسان است؛ از این جهت که میان لباس بر تن و خود تن چیز دیگری فاصله نمی شود. آری! مرد برای زن و زن برای مرد به منزله لباس است. انسان بدون همسر نمی تواند درست زندگی نماید؛ همسر از انسان در برابر ناملازمات روزگار حمایت می نماید؛ موجب آراستگی انسان است؛ عیوب وی را می پوشاند و از هر چیز و هر کس به وی و نیازهایش نزدیک ترین است. روشن است که اگر مودت و محبت میان زوجین نباشد، همسر مزاحم انسان است، نه لباس وی.

برخی از روان شناسان مانند آبرهام مزلو و کوینینگ، نیاز به محبت و تعلق پذیری را از نیازهای اساسی و از نیازهای روان شناختی تلقی کرده اند و اعتقاد دارند که ارضای این نیازها در آرامش روانی و سلامت روانی افراد تأثیر اساسی دارد. (1)

از منظر اسلام، اساس و شالوده زندگی خانوادگی بر محبت استوار است. بر همین اساس، می توان ادعا کرد که نیرومند ترین عامل دوام و رشد زندگی زناشویی، عاطفه و محبت است و بهترین عامل برای استحکام و بقای آن، برانگیختن عواطف متقابل همسران، نسبت به یکدیگر است. از این رو، در آموزه های دینی فراوان توصیه شده است تا همسران نسبت به همدیگر اظهار محبت و مهربانی کنند و این محبت خود را آشکار سازند. پیامبر گرامی اسلام

ص: 126

حضرت محمد(ص) می فرمایند: "با زنان مهربانی کنید و دل هایشان را به دست آورید تا با شما همراهی کنند و هرگز آنان را مجبور و خشمگین نکنید"⁽¹⁾

بین زوجین می شود مهتری به پا* با همان لطف خدا در ماسوا

هر دو زوج باید که پاسدارش شوند* با بروز مهربانی از قفا

لازمه شادابی و نشاط روانی زن و مرد، به ویژه زن، این است که خود را محبوب همسر خویش ببیند و از عشق و علاقه او به خود مطمئن باشد. همین اعتماد و اطمینان، امنیت خاطر زن را تأمین می کند و به آرامش روانی او می افزاید.... حمایت و مهربانی قلبی مرد، آن قدر برای زن ارزش دارد که زندگی زناشویی بدون آن برای زن قابل تحمل نبوده و هرگز احساس خوشبختی نمی کند. (با کمی تغییر)⁽²⁾

زن اگر از عواطف همسری ارضا شود، عالی ترین احساسات خود را نثار شوهر می کند و بیش ترین فداکاری را در زندگی زناشویی به خرج می دهد. بنابراین، مهم ترین وظیفه اخلاقی و انسانی مرد این است که همسر خود را از همان آغاز زندگی، از محبتی که به او دارد آگاه سازد و پیوسته با نثار محبت و انجام کارهایی که نشان از علاقه و عشق او به همسر است، نهال زندگی زناشویی را سیراب و سرسبز سازد. چرا که زن نیاز دارد حرف های پر مهر و محبت را به طور

ص: 127

1- مستدرک الوسائل، ج 14، ص 252.

2- مجتبی حیدری، دینداری و رضامندی خانوادگی، ص 103

مداوم از همسرش بشنود و یکی شدن واقعی با همسر را در سکوتی لذت بخش تجربه کند. برای زن، عشق به معنای علاقه دائمی و در سطح عالی است. به همین دلیل، می خواهد همیشه در کنار شوهرش باشد. زن برای ساعت هایی که شوهرش با اوست، ارزش قائل است؛ جمعه هایی که او در خانه است و غروب هایی که شوهر او را به مهمانی یا تفریح می برد، اگر شوهر به کار و تفریحی پردازد که مورد رضایت زن نیست، زن احساس می کند دیگر مورد علاقه نیست و از این کار مرد عصبانی می شود (با کمی تغییر) (1)

البته ای عزیز بزرگوار، زن نیز باید به شوهر خود عشق بورزد و از اظهار محبت به او دریغ نکند و علاقه خود را به گونه های مختلف بیان، و از خدمات مرد و تلاش او قدردانی کند و با برجسته کردن فداکاری های مرد، به او توجه کند. ابراز علاقه زن به شوهر، افزون بر جلب رضایت و عواطف شوهر، موجب افزایش انگیزه مرد برای تلاش و تأمین آسایش خانواده می گردد. همچنین موجب رضایت خاطر مرد از زندگی و احساس ارزشمندی در خانواده می گردد. امام صادق (ع) در این باره می فرماید: "زن باید با اظهار علاقه و با دلربایی و آرایش در برابر شوهر، به گونه ای عمل کند که رضایت و خوشنودی شوهر جلب شود" (2) بنابراین از احادیث استفاده می شود که زندگی مشترک باید از عشق و محبت سرشار باشد و زن و شوهر، دو یار، دو غمخوار و دو دوست باشند. مناره، مجادله، مشاجره، بگو مگو و... خواست شیطان است. محبت و عشق و دوستی،

ص: 128

1- پل تورینر، راز تفاهم در زندگی زناشویی، ترجمه ناصر فرجی، ص 102

2- مجلسی، بحار الانوار، ج 75، ص 237.

دستور خداست و این دوستی را باید به هر شکل ممکن بروز دهند و از هر نوع عشوه‌گری و عشق‌بازی نسبت به یکدیگر دریغ نکنند. بر زبان آوردن جمله‌های عاشقانه، مانند: دوستت دارم، فدایت شوم، می‌میرم برایت، یک موی تو را به دیگران نمی‌دهم و... برای استحکام اساس خانواده سودمند است. همچنین باید از هر گونه رفتار یا گفتار ناراحت‌کننده که عامل سردی زندگی است، خودداری شود.

آنکه بر همسر کند مهر و وفا* روح وی گردد رها از هر جفا

داد خاموش درون خواند تو را* سوی خواست همسرت در این سرا

18) احترام و تکریم:

عشق و احترام بین زن و مرد معمولاً از مرحله خواستگاری ایجاد می‌شود. روانشناسان معتقدند وقتی نیمه دیگر فرد پیدا شود، خود به خود عشق به وجود می‌آید و زن و مرد برای هم احترام قائل می‌شوند و این احترام یعنی افزایش مهر و محبت بین زن و شوهر. راه دیگر افزایش دوستی‌ها ابراز علاقه به صورت کلامی است. بهترین گواه، سخنان امیرالمومنین (ع) درباره حضرت زهراست. روایت است شخصی از حضرت علی (ع) درباره حضرت زهرا پرسید. حضرت همسرشان را این گونه توصیف کردند: «نعم المولی الی الطاعه الله او در مسیر طاعت خدا یاوری نیکو برایم بود.»

نیاز به احترام و تکریم منزلت، یکی از نیازهای روان‌شناختی همسران قلمداد می‌شود. بی تردید، تأمین این نیاز، به فرد احساس بهتری می‌بخشد. تأمین این نیاز

و توجه به آن یکی از گام های مهم در جلب عواطف و محبت همسر و ایجاد جاذبه میان فردی به شمار می آید. قدردانی و احترام باعث ثبات دوستی و دلدادگی ها می گردد. این موضوع (تکریم و احترام) علاوه بر ارزش شخصی، باعث احساس رضایت خاطر در همسر شده و علاقه وی را به ادامه زندگی افزون تر می کند. وقتی همسری احساس می کند که نزد همسرش احترام و جایگاه رفیعی دارد، احساس دل بستگی بیشتری به زندگی می کند. دل بستگی به زندگی باعث افزایش انگیزه شده و قابلیت شخص را در مواجهه با مشکلات افزایش می دهد و در نتیجه، پایداری و قوام زندگی مشترک را بیشتر می کند.

می شود با هر فرود و هر فراز* در مسیری که بود دور و دراز

همچو پروانه کنی خود را فدا* بهر همسر با همان تکریم ناز

احترام و تکریم یکدیگر از آموزه های اخلاقی دوجانبه در روابط همسران است؛ یعنی همان طور که زن وظیفه دارد به شوهر خود احترام بگذارد و شأن و منزلت او را در مقام همسر، مدیر خانواده و پدر فرزندان رعایت کند، مرد نیز متقابلاً باید زن را تکریم کند و منزلت همسری و مادری او را رعایت کند. رعایت این اصل (احترام متقابل) درباره همسران، موجب استحکام و ثبات بیشتر خانواده می گردد. زن و شوهر هرگز نباید به دلیل ارتباط و انس زیاد با یکدیگر، از این امر غفلت داشته باشند، بلکه به دلیل

همین ارتباط زیاد موظف هستند در هر حال، شأن و موقعیت یکدیگر را درک کرده و رعایت کنند. آری:

بهر همسر می کنم جان را فدا* چون که وی برتر بود از هر طلا

این همان گفته حق است در کتاب* همسر م تسکین قلب است در سرا

در آموزه های حیات بخش اسلام، توصیه های ارزشمندی درباره تکریم همسر بیان شده است. پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد(ص) درباره اکرام زن می فرمایند: "کسی که زنی را به همسری انتخاب می کند، باید او را احترام کند و منزلت او را حفظ نماید"(1) امام صادق(ع) نیز در این باره می فرمایند: "از رحمت و مغفرت پروردگار دور است زنی که شوهر خود را آزار و اذیت کند و سعادت مند زنی است که شوهر خویش را اکرام و احترام کرده، اذیتش نکند و از او در همه حالات اطاعت و فرمانبرداری نماید"(2) همچنین امام سجاد(ع) در این باره می فرمایند: "حق زن بر مرد آن است که بداند خداوند زن را مایه آرامش و انس مرد قرار داده است و بداند که زن نعمتی الهی می باشد، پس باید او را اکرام کرده و نسبت به او مهربان باشد"(3) همچنین امام صادق(ع) می فرماید: "تقرین خدا! تقرین خدا، بر زنی باد که شوهرش را اذیت و غمگین کند! چه با سعادت است!، چه با سعادت است، زنی که شوهرش را احترام بگذارد و او را آزار نرساند و در

ص: 131

1- بحار الانوار، ج 100 ص 224.

2- همان، ص 253.

3- بحار الانوار، ج 71، ص 5.

تمامی حالات از وی اطاعت کند." (1) امام سجاده (ع) می فرماید: «حق همسرت آن است که بدانی، خداوند، او را وسیله ی آسایش، آرامش، مونس و نگهدارنده تو از انحرافات قرار داده است و باید، او را گرمی داری!». (2) امام صادق (ع) می فرماید: هر کس، زن گرفت، باید، او را گرمی و محترم بشمارد. (3) و نیز می فرماید: «هر زنی که به شوهرش احترام بگذارد و آزارش نرساند، خوشبخت و سعادتمند خواهد بود» (4) پیامبر (ص) می فرماید: (برادرم جبرئیل) آن قدر سفارش زنان را می نمود که من گمان کردم، برای شوهر جایز نیست، به زنش اُف بگویند. (5)

مع الوصف ای عزیز بزرگوار در زندگی مشترک زوجین، شاید رعایت آداب به صورتی کامل امکان پذیر نباشد، ولی وجود احترام متقابل برای آن ها اصلی اساسی است. درگیری ها و اختلافات آشکار هنگامی پدید می آیند که پرده حرمت فیما بین دریده شود و طرفین برای یکدیگر ارزش و احترامی قایل نباشند. مهم ترین شیوه برای جلوگیری از بروز درگیری ها در بین زن و شوهر

تحکیم روابط و تکریم یکدیگر است. تکریم کردن زن به شوهر و بر عکس، طرفین را دل باخته و اسیر یکدیگر می سازد؛ آن چنان که هرگز از زندگی با همدیگر

ص: 132

1- همان، ج 100، ح 55، ص 2534

2- مستدرک، ج 11، ح 1، ص 160؛ به نقل از تحف العقول، رساله حقوق امام سجاده (ع).

3- بحار الأنوار، ج 100، ح 5، ص 224

4- همان، ج 103، ص 253

5- مستدرک الوسائل، ج 14، ص 252

احساس سیری و خستگی نمی کنند و سعی دارند همیشه در کنار یکدیگر و دور از همه گونه فریب ها زندگی کنند. حرمت گذاردن به هم یک حُسن است و هر زن و مرد باید در جستجوی نقاط مثبت در زندگی همسر و تکریم او به خاطر آن نقطه مثبت باشد. (1)

19) سلام کردن به همدیگر:

می کنم در وقت خاصش من سلام* بر جمال همسر هم چون غلام

گر چه کار من بود نوعی ثواب* راه آرامش همی آرد به کام

سلام نوعی اعلام محبت، دوستی و مهر در آغاز گفت و گو و هنگام داخل شدن به منزل است. سلام همچنین نوعی اظهار ادب و نوعی تکریم و احترام است. حضرت محمد(ص) نیز می فرمایند: "آیا شما را به چیزی راهنمایی بکنم که اگر انجامش دهید، محبوب یکدیگر خواهید شد؟ سلام کردن میان خودتان را آشکار کنید." (2) حضرت علی(ع) درباره جایگاه سلام در تعاملات اجتماعی و بین فردی نیز می فرمایند: "زبان را به نرمی و لطیف گویی و سلام کردن عادت بده تا دوستانت زیاد و دشمنانت اندک گردند." (3) آغاز سخن با سلام و تحیت،

ص: 133

1- علی قائمی، خانواده و مسائل همسران جوان، تهران، امیدی، 1362، ص 258.

2- کنز العمال، ج 3، ص 462.

3- خوانساری، شرح غرر الحکم، ج 4، ص 329، ح 6231.

نوعی اظهار تمایل به ارتباط کلامی و نوعی اظهار علاقه است. بی شک، سلام کننده از این راه، دوستی و محبت را میان خود و همسرش افزایش می دهد و به همین نسبت، زمینه های کدورت و دشمنی را برطرف می سازد. همچنین هر قدر سلام رساتر و خالصانه تر و نیز سرشار از احترام و تکریم باشد، اثرش در جذب دیگران، به ویژه همسر، قوی تر و پایدارتر خواهد بود.

20 استقبال و بدرقه همسر:

به شوق همسرت سویش سفر کن * درونت راز عشقش شعله ور کن

خدا گوید که تسکین قلوب است * ز لطف ایزدی بر وی نظر کن

زن و شوهر به خوبی می دانند که شریک زندگی شان همیشه به محبت صادقانه نیاز دارد و خریدار نگاه های پر از عشق و امید است. از این رو همواره خصوصاً هنگام خروج از منزل، با چشمان پر مهر و نگاههای پر جاذبه، امواجی از محبت و دوستی را به دل و جان همسر خود روانه می کنند، چه زیباست هنگام بیرون رفتن شوهر از خانه، زن چند قدمی پشت سر وی حرکت نماید و او را تا در منزل بدرقه کند. به استقبال و بدرقه همسر تان بروید. "رسول خدا(ص) رفتن به پیشوازی شوهر و خوش آمد گویی را از وظایف زن می داند"⁽¹⁾ استقبال از همسر هنگام وارد شدن او به منزل یا بدرقه او هنگام بیرون رفتن، نشانه علاقه مندی و

ص: 134

صمیمیت میان آنان است. این عمل زن، افزون بر اینکه اجر معنوی در پی دارد، موجب افزایش مهر و محبت در میان آنان می‌گردد. زن با این کار نشان می‌دهد که از نبود شوهر دل‌تنگ می‌شود و از آمدنش خوشحال می‌گردد. از این رو، تا آخرین لحظه خروج از منزل از او جدا نمی‌شود و در اولین لحظه ورود نیز به دیدارش می‌شتابد و از او به گرمی استقبال می‌کند. این کار زن، نوعی اظهار ارادت قلبی به همسر بوده و موجب مجذوب شدن مرد به خانه و مصون ماندن از رفیق بازی و مسائل دیگر می‌شود.

در آموزه های آسمانی، این کار زن از وظایف اخلاقی او تلقی شده و پاداش معنوی برای آن مقدر گردیده است. در روایتی از حضرت محمد(ص) نقل شده است: "حق مرد بر زن آن است که چراغ خانه را روشن کند(حفظ منزل نماید)، غذا را آماده کند و هنگام ورود مرد به خانه، تا جلوی در به استقبال او برود و به او خوش آمد بگوید"⁽¹⁾ مردی به پیامبر فرمود: همسری دارم که هرگاه به منزل وارد می‌شوم به استقبال من می‌آید و زمانی که از خانه خارج می‌شوم مرا بدرقه می‌کند و هرگاه مرا اندوهگین می‌بیند به من می‌گوید: چه چیز تورا غمگین ساخته است؟ اگر نگران معاش هستی که خداوند متکفل رزق و روزی بندگان خود می‌باشد، ولی اگر نگران امور معنوی خود می‌باشی، خداوند توجه و نگرانی تو را بیشتر سازد. پیامبر فرمود: همانا خداوند کارگزارانی دارد که این زن از زمره کارگزاران خدا می‌باشد و برای چنین زنی نصف اجر شهید است.⁽²⁾

ص: 135

1- مستدرک الوسایل، ج 14، ص 254

2- من لایحضره الفقیه، ج 3، ص 389

پیغمبر اکرم (ص) می فرمایند: «زنی که سعی کند شوهر آزرده و عصبانی خود را با گفتگو، توجه و عاطفه راضی کند و از عصبانیت درآورد، او کارگزار خدا در زمین است». کارگزار خدا هیچ گاه ناامید نمی شود و به ضرر نمی افتد. بنابراین، باید با خدا معامله کنیم و شوهرمان را، همسرمان را، بنده مکرم خدا بدانیم. (1) پیامبر اکرم (ص) فرمود: حق مرد بر زن آن است که چراغ خانه را روشن کند، غذا را آماده کند و هنگام ورود مرد به خانه، تا جلوی در، به استقبال او برود و به او خوش آمد بگوید. خانمهای عزیز! طی سال، دو - سه بار و نه بیشتر، همان دو - سه بار کافی است به همسرتان بگویید: من در سایه تو احساس امنیت و آرامش می کنم. (2)

جان گری، (3) John Gray می نویسد: "اگر همسران در طول شبانه روز لاقط چهار بار همدیگر را در آغوش بگیرند و اظهار محبت به همدیگر بکنند و به ویژه این کار را در موقع ورود همسر به خانه انجام دهند، بسیار در روابط آنان مؤثر خواهد بود." بر اساس پژوهش ها نیز ثابت شده است که تماس مکرر، به واکنش عاطفی مثبت می انجامد و باعث نزدیکی بیشتر می گردد. البته، باید توجه داشت که این اعمال هرگز نباید در حضور بچه ها باشد؛ زیرا باعث تحریکات جنسی آنان می گردد و آسیب های اخلاقی به دنبال خواهد داشت.

ص: 136

1- خانواده پویا، ج 6، ص 23 به نقل از حجه الاسلام حسینی

2- خانواده خوشبخت، ا. کیهان نیا، ص 236

3- کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی، ترجمه نقیعی، ص 170

===== نقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش همسران =====



(۲۱) هدیه دادن: یکی از سنت های خوب اسلامی، هدیه دادن است. شکی نیست که هدیه دادن به همسر، از سر صدق و صفای دل برای نشان دادن محبت و دوستی از بارزترین مصادیق مهر و محبت است. هدیه دادن تلخی ها را شیرین و دل ها را به هم نزدیک می کند و باعث می شود محبت جای کینه ها را بگیرد. چرا که هدیه سمبل عاطفه، محبت، علاقه مندی و باعث دوستی، محبت، شادمانی و رفع کدورت است. در روان شناسی، بحثی است، به نام کوچک های بزرگ؛ یعنی، ای بسا انسان، مسأله ای را کوچک می شمارد، در حالی که از نظر معنا و واقعیت، بسیار بزرگ است. محیط خانه نیز کوچک های بزرگ دارد که یکی از آن ها تهیه ی هدیه است. مردان، برای تحریک عواطف زنان و گرم کردن کانون خانه و خانواده، می توانند، از این شیوه استفاده کنند و با این کار، به همسر خود بفهمانند که به یادش بوده اند و این خود موجب محبت بیشتر در کانون خانواده است. در خانواده ای که همسران در مناسبت های مختلف به یکدیگر هدیه می دهند، نشاط و شادمانی موج می زند و امید به زندگی افزایش پیدا می کند؛ زیرا هدیه دادن و اهمیت قایل شدن برای همسر، باعث احساس ارزشمندی و شخصیت می گردد. پیامبر اکرم (ص) درباره نقش هدیه در دوستی و علاقه مندی می فرمایند: "به یکدیگر هدیه بدهید؛ زیرا هدیه، دوستی را افزایش

===== ۱۳۷ =====

21) هدیه دادن:

یکی از سنت های خوب اسلامی، هدیه دادن است. شکی نیست که هدیه دادن به همسر، از سر صدق و صفای دل برای نشان دادن محبت و دوستی از بارزترین مصادیق مهر و محبت است. هدیه دادن تلخی ها را شیرین و دل ها را به هم نزدیک می کند و باعث می شود محبت جای کینه ها را بگیرد. چرا که هدیه سمبل عاطفه، محبت، علاقه مندی و باعث دوستی، محبت، شادمانی و رفع کدورت است. در روان

شناسی، بحثی است، به نام کوچک های بزرگ؛ یعنی، ای بسا انسان، مسأله ای را کوچک می شمارد، در حالی که از نظر معنا و واقعیت، بسیار بزرگ است. محیط خانه نیز کوچک های بزرگ دارد که یکی از آن ها تهیه ی هدیه است. مردان، برای تحریک عواطف زنان و گرم کردن کانون خانه و خانواده، می توانند، از این شیوه استفاده کنند و با این کار، به همسر خود بفهمانند که به یادش بوده اند و این خود موجب محبت بیش تر در کانون خانواده است. در خانواده ای که همسران در مناسبت های مختلف به یکدیگر هدیه می دهند، نشاط و شادمانی موج می زند و امید به زندگی افزایش پیدا می کند؛ زیرا هدیه دادن و اهمیت قایل شدن برای همسر، باعث احساس ارزشمندی و شخصیت می گردد. پیامبر اکرم(ص) درباره نقش هدیه در دوستی و علاقه مندی می فرمایند: "به یکدیگر هدیه بدهید؛ زیرا هدیه، دوستی را افزایش

ص: 137

می دهد. " (1) و نیز فرمودند: "هدیه دادن، دوستی ایجاد می کند و روابط را تازه می سازد و کینه را می زداید. " (2) اگر همسران سعی کنند در مناسبت های مختلف مثل سالگرد ازدواج و تولد، روز مادر و روز پدر و به بهانه های مختلف، هدیه ای هرچند کوچک به همدیگر تقدیم کنند، باعث علاقه مندی و نشاط بیشتر همسر شده و بر طراوت و شادابی زندگی می افزاید. در واقع همسر با این کار علاقه قلبی و درونی خود را ظاهر کرده و بدون شک آثار روانی و عاطفی و تربیتی ویژه ای در پی خواهد داشت. این عمل، موجب به وجود آمدن این تصور می شود که همسر به من علاقه دارد و به فکر من هست و به روزهای مهم توجه دارد. در روایتی از امام صادق (ع) می خوانیم: "هر گاه یکی از شما مسافرتی می رود و از سفر برمی گردد، باید برای خانواده اش آنچه ممکن است هدیه بیاورد" (3) این حدیث شریف، بیانگر این مطلب است که نفس توجه به خانواده، حتی اگر با هدیه ای ناچیز باشد، در تعاملات اعضای خانواده و در روابط عاطفی آنان تأثیرگذار است و آثار خوبی بر روحیه افراد می گذارد.

ابی عبدالله (ع) فرمودند: وقتی مردی ازدواج می کند ارتباط زناشویی با همسرش صحیح نیست مگر این که چیزی در حد درهم و بیشتر یا آرد گندم و غیر از آن را به زن هدیه کند. (4) امام صادق (ع) فرمودند: هرگاه یکی از شما مسافرتی می رود و

ص: 138

-
- 1- التفسیر الکبیر، ج 25، ص 163
 - 2- بحار الانوار، ج 77، ص 166
 - 3- بحار الانوار، ج 12، ص 11
 - 4- وسائل الشیعه، ج 21، ص 254

از سفر برمی گردد، باید [استحباباً] برای خانواده اش آنچه ممکن است گرچه سنگی باشد - هدیه بیاورد. (1) پیامبرگرامی اسلام (ص) می فرماید: مردی که وارد بازار شود و هدیه ای برای خانواده اش بخرد، ارزش او برابر کسی است که نیازهای نیازمندان را برآورد. (2)

22) آراستگی و نظافت:

آراستگی و نظافت ظاهری از ویژگی هایی است که در ایجاد رغبت، علاقه مندی و شادابی نقش زیادی دارد. علی رغم اینکه در آموزه های دین اسلام، گرچه به زیبایی ظاهری توجه گردیده، ولی ارزش بیشتر به زیبایی درونی، پاکی دل، معنویت و خدامحوری، داده شده است. و نیز در تعالیم و آموزه های بیشتر فرهنگ ها، تأکید بر خصایص و زیبایی های درونی و معنوی شده؛ ولی نباید از این نکته نیز غافل بود که تأثیر زیبایی ظاهری افراد، در ایجاد واکنش های عاطفی و علاقه مندی بسیار مؤثر است. بررسی های تجربی و میدانی نیز علاوه بر تأیید آن، نشان می دهد که همه انسان ها به ویژه مردان، تحت تأثیر شدید زیبایی و آراستگی قرار دارند. این تفاوت (تأثیرپذیری بیشتر مردان از زیبایی) از ویژگی های روان شناختی مردان با زنان است. مردان بیشتر از طریق دیدن و زنان بیشتر از طریق شنیدن، تحریک می شوند. شاید یکی از

دلایل توصیه های اجتماعی و اخلاقی اسلام درباره آرایش زن و نظافت او، و همچنین اظهار محبت از ناحیه مرد، همین باشد.

ص: 139

1- عوالی اللئالی، ج 11، ص 459

2- وسائل الشیعه، ج 21، ص 515

پاک و پاکیزه نما جسم و عبا* آنچنانی که شود همسر رضا

عطر و مسواک و هر آنچه در فضا* بوده تکلیفت نما آن را ادا

همان گونه که اشاره گردید، زیبایی و آراستگی در تعالیم اسلامی مورد تأکید است و زیبایی از عوامل نشاط و شادابی، جزء عبادت، جزء ایمان و مورد ستایش پروردگار بوده است. همچنین در آموزه های دینی ضمن سفارش به نظافت و پاکی لباس، موی سر، دندان ها و ناخن ها، به آثار بهداشتی و روان شناختی نظافت لباس و پاکیزگی تأکید شده است. (مضمون احادیث)⁽¹⁾

یکنواختی ظاهر زن و مرد سبب خستگی می شود، هر از گاه ظاهر و لباس خویش و حتی عطر خود را عوض کنید تا با تنوع در امور زناشویی از خستگی جنسی دوری کنید. کلا به نظافت، زیبایی و ظاهر خود اهمیت دهید. امام صادق (ع) می فرمایند: خداوند زیبایی را دوست دارد و از کثیفی و ژولیدگی نفرت دارد.⁽²⁾ دستور شرع را باید رعایت کنیم. زن باید خود را برای شوهرش بیاراید. مرد نیز باید در منزل آراسته باشد. به فرموده امام صادق (ع) زن باید آن طور لباس بپوشد که رغبت مرد را به خود جلب کند. اینطور نباشد که در خانه هرچه لباس چرک و کثیف است بپوشد،

ص: 140

-
- 1- "بحار الانوار، ج 70، ص 322" نهج الفصاحه، ح 3161 "میزان الحکمه، ج 5، ص 558 ج 10، ص 92" میزان الحکمه، ج 10، ص 94 "وسائل الشیعه، ج 1، ص 432" نهج الفصاحه، ح 1975 "وسائل الشیعه، ج 1، ص 433"
- 2- کافی، ج 6، ص 441

اما وقت مهمانی زیباترین لباسش را بپوشد که آقا او را نشناسد، مرد نیز باید آراسته باشد. بعضی از آقایان در خانه با یک زیرپیراهنی یا شلوار کوتاه می گردند. این نیز مناسب نیست. زن و مرد باید در خانه لباس آراسته بپوشند، انسان زیبایی را دوست دارد و لباس، انسان را زیبا و محبوب می سازد. (1) احساس لذت از زیبایی ها، تناسب ها و پاکیزگی ها با سرشت انسان آمیخته است. (2) [برای زندگی بهتر] انسان به ارتباط با زیبایی محتاج است و بدون زیبایی، روح در تاریکی و خشونت ماده خسته می شود از این رو نظافت و آراسته بودن عامل فرح بخش زندگی محسوب می شود. (3) هرگاه خداوند به بنده ای نعمتی دهد دوست دارد اثر آن را در او ببیند. عرض شد چگونه؟ فرمود: لباس تمیز بپوشد، خود را خوشبو کند. (4)

23) توجه به رغبت ها:

علاقه و گرایش ها، چه از وجود آنها دقیقاً آگاه باشیم و چه نباشیم، عامل تعیین کننده ای در رفتار ما هستند. از این رو، شناخت علاقه و رغبت های فرد به معنای درک مهم ترین بخش شخصیت وی است. در روابط همسران، تأمین علاقه اصولی یکدیگر، موجب رضایت خاطر می شود و بر شادکامی زندگی می افزاید. در صورت فقدان شرایط برای تأمین علاقه، خود بیان این مطلب به صورتی صادقانه، تأثیری مثبت بر روابط همسران خواهد داشت. شاید آگاهی همسران از انگیزه طرف مقابل برای تأمین خواسته های او، تأثیری

ص: 141

1- خانواده پویا، ج4، ص 9 به نقل از حجه الاسلام راشد یزدی

2- خانواده شاد و با نشاط، ص 199 به نقل از شهید مطهری

3- همان، ص 199 به نقل از علامه جعفری

4- به نقل از کافی، ج6، ص 438

مشابه بر آوردن خواسته ها داشته باشد. مثلاً، اگر زن بفهمد که شوهرش می خواسته لباس دلخواه او را بخرد ولی چون پول نداشته، منصرف شده است، این امر زن را به شوهر علاقه مند می کند. بر این اساس، به همسران، به ویژه زوج های جوان، توصیه می شود که فهرستی از علایق و رغبت ها، خواسته ها و تمایلات همسرشان را تهیه کرده و آنها را بر اساس میزان اهمیتشان طبقه بندی کنند و به مرور زمان و در حد امکانات، سعی در ارضای آنها داشته باشند. این امر باعث عمیق شدن پیوندهای عاطفی و روحی همسران می گردد.

توجه به رغبت ها و علایق همسر علاوه بر فواید ذکر شده، زمینه نفوذ در شخصیت او را نیز فراهم می سازد؛ زیرا هر کسی تمایل دارد در شخصیت و ویژگی های رفتاری همسرش تحول ایجاد نماید و لازمه این تمایل، آشنایی بیشتر با ویژگی ها و رغبت های طرف مقابل است. آگاهی داشتن و اهمیت دادن به رغبت های همسر، اعتماد او را برمی انگیزد و به رفتارهای شریک زندگی اش واکنش مناسب نشان می دهد. وجود اعتماد متقابل و همدلی، در ایجاد شرایط روحی و فکری مطلوب و همچنین در ایجاد ارتباط کلامی مفید، بسیار حایز اهمیت است.

در آموزه های دینی نیز به این مسئله توجه جدی گردیده است و توصیه شده تا مردان به رغبت ها و علایق همسران خود توجه داشته باشند و خواسته های خود را بر آنان تحمیل نکنند. پیامبر اکرم(ص) می فرماید: "فرد مؤمن با توجه به علاقه و رغبت خانواده، غذا می خورد و منافق بر اساس رغبت و علاقه خودش." در

این حدیث شریف ضمن توجه دادن به علایق خانواده، خودمحوری مذمت گردیده است.

24) خوب صدا کردن همسر:

یکی از رموز موفقیت در زندگی مشترک این است که در پاره ای از مسائل جزئی، فراست و دقت نظر اعمال شود. چنان که صدا کردن همسر، یک امر بسیار روزمره در زندگی خانوادگی است؛ در صورتی که این خطاب، احترام آمیز باشد، پژواکی از محبت و صمیمیت را در پی خواهد داشت. وجود مبارک علی (ع) و فاطمه (س) در رعایت این نکته نیز، الگو و سرمشق بوده اند. آن بانوی بزرگوار، نام همسر خود را با احترام یاد می کرد. گاهی وی را با کنیه «ابالحسن» می خواند و گاهی با یاد قرابت نسبی

(یا ابن عم) وی را ندا می داد و گاه با لقب شریف «یا امیرالمؤمنین» او را فرا می خواند و در گاه مؤانست و بعضی از موارد دیگر نیز از سر حکمت، وی را با نام مبارکش می خواند و گاه نیز با سایر القاب شریفه از او یاد می نمود. امیرالمؤمنین (ع) نیز از کلماتی مانند حبیبه من، صفیه من، زهرا جان و... خطاب به یادگار پیامبر (ص) استفاده می کرد، در حالی که امروزه خیلی ها فکر می کنند اگر از چنین کلماتی نسبت به همسرشان استفاده کنند، پرده های حیا پاره می شود.

زیبا خطاب کردن همسر، از شاه کلیدهای ارتباط مثبت برقرار کردن است. در فرآیند خطاب محترمانه، انرژی های مثبتی از وجود فرد احترام کننده به جانب فردی که مورد احترام قرار می گیرد، متصاعد می شود و طلیعه ی ارتباط را مصفاً و مبارک می گرداند و زمینه ی واکنش مثبت مخاطب را نیز فراهم می

آورد. حضرت امیرالمؤمنین(ع) در این باره می فرماید: «اجملوا فی الخطاب، تسمعوا جمیل الجواب»، «خطاب هایتان را زیبا کنید تا پاسخ زیبا بشنوید.»(1) هر چند که در میان انبوه ارتباطات وسیع و گسترده ی زن و شوهر، خطاب نمودن همسر از ساده ترین جلوه های رفتاری و بسیط ترین فرمول های ارتباطی است ولکن از اهمیت ویژه ای برخوردار است. نحوه، نوع و لحن خطاب و آمیزه های احساسی انعکاس یافته در خطاب و بکارگیری اسماء و القاب مناسب برای مخاطب قراردادن افراد، تأثیر عمیقی در واکنش های عاطفی افراد بر جای می گذارد و زن و شوهر نیز جهت تحصیل خرسندی و رضایت مندی خاطر از یکدیگر، بیش از هر چیز به کنش ها و واکنش های عاطفی مثبت و مناسب نیازمندند؛ لذا باید به همین مسائل به ظاهر ساده، ولی مهم نیز توجه نمایند.

(25) برخورداری از وسعت نظر و سعه صدر:

در تداوم و تعمیق مناسبات انسانی و ارتباطات کلامی، برخی عوامل، از اهمیت بیشتری برخوردارند. از جمله این عوامل، وسعت نظر یا سعه صدر می باشد. منظور از وسعت نظر، داشتن ویژگی هایی نظیر بلندنظری، بزرگواری، گذشت و تغافل است. نقش این عوامل در مناسبات همسران، به لحاظ ارتباط نزدیک و مستمر آنان تعیین کننده است. ارتباط نزدیک موجب می شود که همسران علاوه بر شناخت قوت ها، توانمندی ها، نقاط مثبت و علایق، از ضعف، کاستی ها و نقاط منفی یکدیگر آگاه شوند. از این رو، در این مرحله است که می باید سعه صدر و بلندنظری داشته

ص: 144

باشند و همدیگر را تحمل کنند و نسبت به برخی نقایص اغماض و چشم پوشی نمایند.

نکته قابل توجه در اینجا، توجه به رابطه وسعت نظر و تحکیم مودت و ایجاد نشاط در خانواده است. رابطه دوستانه همسران، زمانی تهدید می شود که برخی مشکلات پیش می آید و یا برخی از ضعف ها و کاستی ها یا ندانم کاری ها، بروز می کند. فقدان سعه صدر، طرفین را برمی انگیزد تا در قبال این ضعف ها و کاستی ها و احیاناً بی حرمتی ها، اقدام به واکنش نمایند؛ واکنشی که قطعاً با رنجش و سرخوردگی عاطفی همراه است. بدیهی است که طرف مقابل نیز حالت تدافعی به خود گرفته، واکنشی منفی نشان می دهد. چرخه معیوب حاصل از این کنش ها و واکنش ها، توان هر دو طرف را کاهش داده، منجر به درگیری های لفظی و مشکلات روانی می شود؛ در نتیجه، رشته های مودت و دوستی میان آنان سست و ضعیف شده، احساس صمیمیت میان همسران کاهش خواهد یافت. به منظور تحقق سعه صدر و وسعت نظر، عمل به مطالب زیر پیشنهاد می شود:

- آنچه در زندگی مشترک، محور اصلی تلقی می شود، مودت و صمیمیت است. از این رو، به مسائل جزئی و پیش پا افتاده که بر روند دوستی همسران اثر نامطلوبی دارد نباید چندان اهمیت داده شود. واژه «تغافل» در آموزه های دینی به این ویژگی اشاره دارد؛ یعنی آدمی چیزی را بداند ولی با اراده و قصد و عمد، خود را غافل نشان دهد. این ویژگی باعث طراوت و صفای زندگی خواهد شد. حضرت علی (ع) می فرمایند: «کسی که تغافل نکند و چشم خود را از بسیاری از امور نبندد، زندگانی تلخی خواهد داشت» آری ای عزیز بزرگوار:

گذشت باشد کلید هر دوایی * تغافل می کند جان را خدایی

زسنت های مولا گیر پیامی * زناشویی دهد حظ الهی

- در مسائل اخلاقی، به ویژه غیرت به همسر، نباید از حد اعتدال فراتر رفت؛ زیرا غیرت بی جا، زمینه ساز برخی آسیب های اخلاقی و اجتماعی می شود. حضرت علی (ع) در این باره می فرمایند: "از غیرت بی مورد و افراطی پرهیز کنید؛ زیرا این کار باعث انحراف زنان صالح می شود"

26) تشویق و تحسین همسر:

تشویق و تحسین، واکنشی فراتر از تصدیق یا تأیید ساده است. تشویق و تحسین، یعنی انجام امور و یا گفتن کلماتی که نشان دهنده رضایت قلبی، خوشایندی، علاقه مندی و تأیید است. کلماتی مانند: چه جالب، ادامه بده، خوبه، عالیه، آفرین، تو کی هستی، و... از مصادیق تشویق و تحسین کلامی هستند که در روابط بین فردی همسران نقش معجزه آسایی دارند. این مهارت علاوه بر اینکه باعث تداوم ارتباط کلامی می شود، زمینه ساز گفت و گوی بیشتر زوج ها نیز می گردد و آنان را علاقه مند می سازد تا باب گفت و گو را باز کنند. تشویق و تحسین همسر، باعث رشد اعتماد به نفس، رشد علاقه مندی، رضایت خاطر و دل بستگی به همسر می گردد. خانم مارژوری هلمنر می نویسد: کمتر مردی وجود دارد که تعریف و تمجید زن، او را به وجد و شوق نیاورد. وقتی به مردی گفته شود: «تو نظیر نداری! تو مردی ممتاز هستی!» همین تعریف و تمجید مختصر روحیه او را تقویت می کند تا واقعا همان شخصیت

ص: 146

عالی و ممتاز را داشته باشد. البته تشویق زن از سوی مرد نیز تاثیر بیشتری دارد و باعث می شود که زن اعتماد به نفس لازم را به دست آورده و در جهت رسیدن به اهداف عالی حرکت کند. مرد با خودداری از تمجید، کانون خانوادگی را متلاشی می کند در حالی که قدردانی سلاحی است که مرد با آن می تواند همسر خود را به هر جهتی که می خواهد سوق دهد و با نادیده گرفتن بدیها و ترک سرزنش و تشویق بر کارهای خوب می تواند علاقه به کارهای خوب و پرداختن به اعمال شایسته را در او رشد دهد. زن بر حسب حساسیت خود تشویق را دریافت می کند و آن را به دست فراموشی نمی سپارد و می کوشد کارهایی انجام دهد که مستحق تمجید بیشتر باشد. زن و شوهری که همدیگر را تحسین و تشویق نمی کنند، این تصور برایشان پیش می آید که کار و تلاششان ارزشی ندارد و از این رو، تلاشی در راستای بهبود شرایط نخواهند داشت.

27) رفق و مدارا:

گر مدارا کردی تو بهر خدا* می شوی آرام و گیری صد صفا

با خلوص و نیت صادق نما* وقف همسر آنچه رفق است و وفا

رفق و مدارا به معنای سازش، مهربانی و نرمی کردن، شفقت و ملایمت نشان دادن، درایت و فهم، مماشات و سلوک، از آموزه های اخلاقی دین اسلام و حتی از دستورهای اخلاقی سایر ادیان است. این دستور اخلاقی در زندگی اجتماعی به طور عام، و در نهاد خانواده به طور خاص، جایگاه و اهمیت ویژه ای دارد. این ویژگی اخلاقی در تعاملات همسران نقش تعیین کننده ای دارد؛ به طوری که بدون

رعایت آن، خیلی از امور خانواده سامان نمی یابد. اگر شخصی در مسائل همسررداری نتواند با ملاحظت، نرمی و ممایشات رفتار کند، با شکست مواجه خواهد شد و در اداره زندگی ناتوان می گردد. این موضوع یک ضرورت عقلی برای زیستن است. زیرا همانگونه که انسان ها از نظر بیولوژیکی و فیزیولوژیکی متفاوتند؛ از نظر ذوق، کشش، اندیشه، ظرفیت نیز متفاوت هستند پس نیاز به رفق و مدارا در زندگی است. یکی از موارد رفق و مدارا که شاید مهم ترین آن باشد؛ رفق و مدارا با نابهنجاری های اخلاقی زن یا شوهر است. فرعون کج اندیش که خودش را خدا می داند، همسرش با او سازگاری می کند و یکی از زنان برگزیده عالم می شود. رسول اکرم(ص) می فرماید: «هر مردی که بر اخلاق زشت زن بد اخلاقتش شکیبایی به خرج دهد، و در مقابل آن از خداوند پاداش بخواهد، خداوند ثواب و پاداش اهل شکر را به او عطا می فرماید.»⁽¹⁾ امام علی (ع)

سلامت زندگی را در مدارا کردن می دانند. پس فراموش نکن اگر از بسیاری امور تغافل و چشم پوشی نکنی، زندگی ات تیره می شود.

و از طرفی اگر از مهربانی، عطوفت و اخلاق خوش همسرت تعریف کنی تقیّد و التزام بدان را ادامه خواهد داد. برخی به جای نرمی، خشونت به کار می برند و به همین سبب ریشه های خیر را در وجود دیگری می خشکانند و خشونت خواه از سوی شوهر باشد یا زن روابط زناشویی را به تباهی می کشاند. اسلام به شوهر سفارش می کند تا با همسر خود و دیگر مردم و حتی نسبت به حیوانات و درختان نرمش به کار برد چنانکه به زن نیز سفارش می کند تا در برابر همسر

ص: 148

خود نرمی به خرج دهد. امام زین العابدین(ع) می فرماید: «حقّ زن بر تو آن است که بدانی خداوند عزوجل او را موجب انس و آرامش تو قرار داده»(1). پس زن نعمتی خدایی است و بر توست که او را گرامی بداری و با او مهربانی کنی. حضرت اضافه می فرماید که: «اگرچه حق تو بر او واجب تر است» زیرا سگان کشتی زناشویی به دست شوهر است و ناخدا بر سرنشینان حق دارد.(2)

پیامبر گرامی اسلام درباره ارزش مدارا در برخورد با مردم می فرمایند: "مدارا با مردم نیمی از ایمان و نرم خوئی با آنان نیمی از زندگی است." (3) مدارا در زندگی خانوادگی و زناشویی موجب امنیت روانی و جانی و برکت می شود(4). و همچنین موجب همدلی، همکاری، خوش بختی، محبت و

صمیمیت، همراهی و همدلی، نیل به اهداف، آسان شدن مشکلات و موفقیت می گردد.(5) علی(ع) فرمود: "همواره، با زنان مدارا کنید و با آنان، به نیکی سخن گوید تا آنان نیز سخن نیکو بگویند." (6) برآستی که چشم پوشی و مدارا کردن با همسر از اساس عقل به شمار می آید. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «رَأْسُ الْعَقْلِ الْمُدَارَاهُ»(7)؛ اساس عقل مداراست.

ص: 149

1- بحار الأنوار/ج 71/ص 5

2- همان منبع

3- وسائل الشیعه، ج 12، ص 201

4- (مضمون حدیث) کلینی، الکافی، ص 119

5- (مضمون چند حدیث) غرر الحکم، ص 244

6- بحار الأنوار، ج 100، ح 1، ص 223

7- نهج الفصاحه، ص 342

حضرت علی (ع)، همانا زن، گلی خوش بو است، نه یک قهرمان، به همین دلیل در همه حال با او مدارا نما و با او نیکو مصاحبت کن تا زندگی ات با خوشی باشد. (1) امام رضا (ع) فرمود: زنان چند گروهند... پس هر مردی که همسر صالح نصیبت شود، سعادت‌مند گردیده و هر کس صاحب زن بدی شود همانا آزمایش شده و نباید انتقام بگیرد. (2) پیامبر اکرم (ص) فرمودند: کسی که بر بد اخلاقی زنش صبر کند، خداوند مانند پاداشی که به حضرت داود (ع) به خاطر گرفتاری هایش داد، به او می دهد. (3) امام صادق (ع) فرمود: پدرم امام باقر (ع) همسری داشت که آن حضرت را اذیت می کرد، پدرم در مقابل، او را عفو می نمود. (4)

28 ورزش:

دان که ورزش در درون روح و جان * می کند غوغا به پا در هر زمان

جسم سالم بوده نوعی ارمغان * در زناشویی برد بالا توان

یکی از راه های کسب نشاط و شادمانی در زندگی زناشویی، ورزش است. آثار ورزش در سلامت و پیش گیری از بیماری ها و انحرافات و پر کردن اوقات

ص: 150

1- من لایحضره الفقیه، ج3، ص 556

2- بحار الانوار، ج103، ص 234

3- همان، ص 248

4- کافی، ج5، ص 510

فراغت، بر کسی پوشیده نیست. از آنجا که افسردگی از بی تحرکی سرچشمه می گیرد، تمرین های ورزشی منظم می تواند، بر روی روان و جسم همسران در زندگی مشترک تاثیر بگذارد. ورزش، به ویژه ورزش های هوازی مثل پیاده روی، دو، شنا، والیبال، کشتی، کوهنوردی و نرمش صبحگاهی، فواید بسیاری دارد؛ از جمله: کاهش فشار خون، کنترل وزن، تقویت دستگاه عروقی، جلوگیری از پوکی استخوان، به تأخیر افتادن ناتوانی جسمی ناشی از سال خوردگی، افزایش امید به زندگی، تقویت روحیه و ارتقای عزت نفس و از همه مهم تر، باعث می شود تا نشاط و شادابی و احساس توانمندی در زندگی ی زناشوئی افزایش پیدا کند. تحقیقات ثابت کرده که ورزش علاوه بر جنبه سلامتی و زیبایی شناختی، باعث می شود که ورزشکاران از آن لذت ببرند و خلقشان بهبودی پیدا کند و نشاط بیشتری بیابند، از اضطراب، تحریک پذیری و عصانیت می کاهد و احساس تبحر و برتری را در فرد ایجاد می کند؛ در ضمن انسان را از نظر روحی و روانی در زندگی مشترک سرزنده و شاداب می کند و باعث تقویت اراده انسان و پویایی او می گردد. به بیانی ورزش کیفیت زندگی را بهبود و به زندگی زناشوئی آرامش و نشاط ویژه ای می بخشد. لطفاً به سه رباعی زیر توجه فرما:

ورزش و نرمش بدون هر گمان* می کند روح و روان ها را جوان

در زناشوئی برد هر نوع فغان* با همان شوری که هست فوق بی ان

کن تو ورزش با همان عشق عیال* تا کنی پرواز به همراه دو بال

گر کنی همراه آن ذکر و دعا* در زناشویی شوی حالی به حال

گر که خواهی عقل سالم در بدن* ورزش و نرمش نمایی هر سخن

چون که با ورزش شود جسمت قوی* روح تو لذت برد از جسم و تن

29) تفریح و مسافرت:

تفریح و مسافرت از برنامه هایی است که در افزایش شادی و نشاط همسران تأثیر شگرفی دارد. در آموزه های دینی و اسلامی به تفریح و مسافرت توجه خاصی گردیده و به آن توصیه شده است. امام صادق(ع) در روایتی نورانی می فرمایند: "ده چیز باعث نشاط و شادابی در انسان می گردد؛ پیاده روی، سوارکاری، شنا در آب، نگاه کردن به طبیعت سرسبز، خوردن و آشامیدن، نگاه به صورت زیبای حلال، آمیزش با همسر، مسواک زدن، و... " و در روایتی حضرت علی(ع) می فرمایند: "به میزان شادی و نشاط، راحتی و آرامش (فکری) به دست می آید. " از این دو روایت شریف این نتیجه حاصل می شود که تفریح و گردش در سبزه زار باعث نشاط و شادابی است و نشاط و شادابی باعث راحتی و آرامش فکری و ذهنی می گردد.

مطالعات تجربی انجام شده توسط پژوهشگران نیز نشان می دهد که تفریح و مسافرت در ایجاد عاطفه مثبت و بانشاط، تأثیر زیادی دارد. در تحقیقی که توسط

اسچرر و همکاران (1986) انجام شد، به دست آمد که ارتباط با دوستان، خوردن غذا و نوشیدنی، قدم زدن در طبیعت، ارتباط جنسی، بازی و فعالیت های فرهنگی و فعالیت های تفریحی، بر عواطف مثبت تأثیر انکار ناشدنی دارد و می تواند باعث شادی همسران شود. در تحقیق دیگری که توسط ریچ و زاتر انجام گردید، مشخص شد که فعالیت های تفریحی قوی ترین منبع برای رضایت از زندگی هستند و کسانی که به فعالیت های تفریحی مطلوب می پردازند، تجارب لذت بخش شان افزایش یافته و زندگی شادی را احساس می کنند.

تفریح علاوه بر شادی و عاطفه مثبت، در بهداشت روانی و آرامش فکری نیز تأثیرگذار بوده و نقش تعیین کننده ای در این حوزه دارد. در یک تحقیق که توسط استوارت بر روی 600 نفر انجام گردید، مشخص شد کسانی که فعالیت های تفریحی بیشتری دارند، از بهداشت روانی بالایی برخوردار بوده و احساس افسردگی و ناآرامی کمتری دارند. همچنین این افراد از سلامتی جسمانی بهتری برخوردار بوده اند.

رفته بودیم روزی با اهل و عیال* سوی پارک ورزشی اندر شمال

از برای تفریح و گشت گذار* در فضایی پر ز سبزی و نهال

چون که شد وقت اذان و هم نماز* عزم آن کردیم عزیز با شور و حال

گوشه گوشه ورزشی پر آب و رنگ* چرخش چرخ و فلکش بی مثال
آب دریاچه ی آن پر رمز و راز* با تو دارد یک سخن با چند سوال
پاک و باشد فطرت تو همچو آب* ای که هستی در جهان بهر کمال
داد خاموش طبیعت بی صدا* بهر جان دارد ندا با قیل و قال
پند آن باشد عزیزم پر بها* فوق دنیای دنی و پست و مال
دان که اسلام گفته گردش تو نما* در طبیعت که بود پر خط و خال
چون که تکلیف است عزیزم در جهان* از برای فطرت و اهل و عیال
از حرام و مکروه و هر نوع گناه* جان و دل را پاک و رو با هر دو بال
سوی فطرت با اموری چون مباح* از هر آنچه بوده است فعل حلال
با همان داد طبیعت در جهان* همره کن تا شوی اهل جمال

گردش ما شد تمام بی هر خطا* باز و گشتیم خانه تا گیریم مجال
دار دنیا مثل این تفریح ما* اندک است با آن همه وصف و خصال
دان طبیعت بوده باشد چون کلاس* بهر آشنایی ز اوصاف جلال
بهر هر یک از نعم اندیشه کن* تا کنی با نفس دون خود جدال
عمر ما هم می شود روزی تمام* فکر دیگر بهر آن باشد محال
در چنین حالی شوی آرام و شاد* چون شود دور از تو اندوه و ملال
پس حقیر گوید که قدر آن بدان* تا شوی فارغ ز هر وزر و وبال

(30) پرهیز از بد بینی و سوءظن :

قرآن می فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده اید از بسیاری از گمان ها پرهیزید که پاره ای از گمان ها گناه است و جاسوسی مکنید.» (1)
سوءظن و گمان بد بردن نسبت به هر مسلمانی زشت و ناروا است و نارواتر از آن در محیط خانواده است. هرکس به این بیماری مبتلا شد،
زندگی را بر خود و خانواده اش تلخ می کند، بهانه جویی می کند و آن را

ص: 155

تعقیب می کند؛ چون یکی از آثار زشت بدگمانی تجسس است که در آیه شریفه فوق از آن نهی شده است. خانواده ای که به مرض بدگمانی دچار شود، آسایش و خوشی نمی بیند. بنیاد چنین خانواده ای همواره در معرض خطر است و ممکن است حتی به طلاق و جدایی هم بینجامد و یا جنایتی را در پی داشته باشد. توجه به مفاسد فردی و اجتماعی سوء ظن و نیز خود را در مظان اتهام قرار ندادن، از راه های علاج این رذیله اخلاقی است. (1)

این تفکر غلط که بسیاری از مردم، شرور و بد ذات هستند و... همسران را منزوی و افسرده می کند، همسران بدبین این دید منفی اغراق انگیز را مرتباً تعمیم می دهند و در ذهن خود مرور می کنند، بدیهی است که چنین دیدی آن ها را از جامعه منزوی می کند و به حد افسردگی و بیماری های روانی دیگر می کشاند، واقعاً بد بینی خیلی خطرناک می باشد همان گونه که در روایتی از امیر المومنین نقل شده است که حضرت فرمودند: هر که بدگمانی بر او چیره شود، بین او و دوستانش دوستی ای باقی نمی ماند. یا می فرمایند: هر که گمان های بد برد، کسی را که به او خیانت نمی کند، خیانتکار شمارد. برای درمان بدبینی همسران باید:

الف: شخص بد بین باید از محیطی که زمینه رشد بدبینی است یعنی همنشینی با افراد فاسد، پرهیزد و در عوض با افراد خوش باطن و خوش فکر رفت و آمد کند. همان گونه که از وجود نازنین امیر المومنین نقل شده است که حضرت فرمودند: همنشینی با بدان بدگمانی به نیکان را در پی دارد.

ص: 156

ب: تقویت ایمان یا به عبارت دیگر خود سازی می تواند بد بینی را درمان نماید، همان گونه که از امیر المومنین علیه السلام این گونه نقل شده است که حضرت فرمودند: آدم بد، به هیچ کس خوشبین نیست؛ زیرا همه را مانند خودش می بیند.

گر روی در راه مولا پر توان* می شوی دور از همه ظن و گمان

دان که هر بدبینی و هر سوء ظن* بر تو آرد روز و شب درد و فغان

(30) نگرش مثبت به زندگی:

جهان را خرم از عشقی نمان بینم* نمان را در هم از لطفی عیان بینم

عیان را پیچش روح و روان بینم* ز عشقش من همه جا را جوان بینم

روان شناسان معتقدند که اضطراب همسران، از باورهای غلط و افکار منفی ناشی می شود. در اسلام، سعی شده است با ارائه نگرشی مثبت به همسران و تفسیر واقع بینانه از پدیده ها و رویدادهای زندگی، از اضطراب و نگرانی و احساس پوچی در زندگی، جلوگیری شود. این نوع شناخت باعث می شود همسران، جهان هستی را پدیده نظام مند، درهم تنیده و دارای قانون؛ بدانند. به گونه ای که حتی در پس پدیده های به ظاهر

ناخوشایند و متناقض نیز نوعی اراده، تدبیر و معنا نهفته است. از این رو، در همسران معتقد به دین، احساس آشفستگی، پوچی و بی معنایی رخ نمی دهد. اعتقاد به مصلحت الهی سبب می

ص: 157

شود که زوجین در برابر پدیده ها و رویدادهای زندگی و نیز وقایع غیرقابل کنترل، چون بیماری، بلایای طبیعی، مرگ عزیزان، شکست ها و ناکامی ها، به سادگی دچار اضطراب و نگرانی نگردند و انسجام شخصیتی و سلامت روانی خود را حفظ نمایند.

بنابراین ای همسر بزرگوار، همواره خوش بین باش. اگر همیشه در پی آن باشی که بینی زندگی شما چه عیبها و کمبودهایی دارد؛ بدون شک عیب ها و کمبودهایی را خواهی یافت و احساسات نسبت به خود و همسرت از آنچه هست بدتر خواهد شد. پس به دنبال جنبه ها و جلوه های مثبت زندگی خود بگرد. تا آرامش و نشاط همواره بر زندگی زناشوئی شما سایه افکند.

31) مقابله با شکست:

چشم دل دیده گشا تا نبرد خواب مرا* داد خاموش درون داد بزن تا به خدا

با همان دیده شوم شاد در این صحن و سرا* اضطراب و استرس هر یک شونداز من جدا

یکی از عوامل استرس، اضطراب و مشکلات روحی، روانی همسران، شکست در زندگی می باشد. در هر حال نوع دیدگاه نسبت به مفهوم پیروزی و شکست متفاوت می باشد. در واقع پیروزی که همان عزت و سربلندی می باشد تنها از طریق خداوند امکان پذیر می باشد. همان گونه که در روایتی از سید الشهداء این گونه نقل شده است که حضرت فرمودند: بزرگی تماماً از آن خدای یکتا است و در غیر او نیست. خداوند متعال می فرماید: عزت از آن خدا و پیامبر و مؤمنین

است و اگر پیروزی از راه غیر خدا باشد هیچ ارزشی ندارد. همان گونه که امیر المومنین در روایتی می فرمایند: کسی که از طریق غیر خدا به عزت برسد، همان عزت غیر واقعی او را به هلاکت می رساند. آری ای عزیز عزت خواه، خطاب این غزل به توست :

همسرم ای آنکه هستی با وفا* عزت ار خواهی بروراه خدا

دان خدا خواهد همه روح و روان* غیر از آن باشد تباهی و فنا

چون که عزت در قلوب انس و جان* یا که در کل وجود این سرا

بوده باشد از خدای مهربان* بهر همسرهای خوب در دو فضا

هر که غیر از حق شود اندر جهان* خوار و رسوا در عیان و هم خفا

ذات حق باشد عزیز بی هر گمان* عزت باقی دهد با صد صفا

چون غنی است در همه کون و مکان* دون منت می دهد عزت به ما

مال و ثروت کی کند دل را جوان* یا مقام و پست بود نوعی جفا

قدرت و زیبایی و دنیا بدان* هر کدام روزی شوند از تو جدا
پس نبند هرگز به هر یک قلب و جان* چون شوند بی شک فنا اندر فنا
کن تو خالص نیت را در نهان* بهر حق و آن که باشد هر کجا
تا که گیری عزتی فوق بیان* در تمام این جهان و آن سرا
داد خاموش درون با صد توان* این بخواهد از تو با صد ها صدا
گر ز غیر حق بخواهی تو امان* کار تو باشد خطا اندر خطا
این حقیر گوید که اندر هر زمان* عزت ار خواهی بر و راه خدا

(32) پرهیز از دنیا طلبی:

ای عزیز باید کنی دل را رها* از همه قید و قیود این سرا
چون که دنیا می کند جان را تباہ* عشق همسر می دهد روح را صفا

اولاً همه همسران باید بدانند که حب دنیا و دنیا طلبی منشاء خیلی از آسیب ها و انحرافات زوجها گشته است؛ کما اینکه امام صادق (ع) در اصول کافی فرموده اند: "رأس کل خطیئه حب الدنيا" و یکی از این آسیب ها، نپذیرفتن کلام حکیمانه و به دنبال آن از بین رفتن صمیمیت در بین همسران است. چنان که امام علی (ع) در غررالحکم می فرمایند: "دنیا دوستی مانع شنیدن کلام حکیمانه می شود و چشم قلب را از بصیرت خالی می کند."

ثانیاً یکی از درمان های بسیار موثر استرس همسران این است که بدانند مالک این دنیا نیستند همان گونه که قرآن کریم به این واقعیت پرداخته است: قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، و کاهش در مال ها و جان ها و میوه ها، آزمایش می کنیم و بشارت ده به استقامت کنندگان! آن ها که هر گاه مصیبتی به ایشان می رسد، می گویند: ما از آن خدائیم و به سوی او بازمی گردیم. توجه به این واقعیت که همه از او هستیم این درس را به همسران می دهد که از زوال نعمت ها هرگز ناراحت نشوند، چرا که همه این مواهب تعلق به او دارد، یک روز می بخشد و روز دیگر مصلحت می بیند و باز پس می گیرد و هر دو به صلاح است. به بیانی اعلام می کند که این جا سرای جاویدان نیست زوال نعمت ها و کمبود مواهب و یا کثرت و فور آن ها همه زودگذر است، و همه این ها وسیله ای است برای پیمودن مراحل تکامل، توجه به این دو اصل اساسی اثر عمیقی در ایجاد روح استقامت و صبر در همسران دارد. و بهترین درمان برای ایجاد آرامش در زندگی زناشوئی می باشد آری ای همسر عاقبت بین، فریاد خاموش همسران حقیقت بین ضمن استفاده از نعمتهای دنیا و بهره

مندی از زندگی رضایت بخش زناشویی به عنوان عبادتی آرام بخش؛ در خصوص دنیا طلبی این است؛ خوب گوش کن::

من ز این دنیا شده ام سیر سیر* گر چه روحم را نموده آن اسیر

گو چه گویم من از این دنیای کین* آن که گشته در درون من چو شیر

داد خاموشش همی گوید که دین* حرف حق را می زند بر هر ضمیر

گر که تو خواهی شوی اندر زمین* همچو مولایی که بوده چون سفیر

از درون فتنه هایی همچو مین* با درایت کن عبور چون یک بصیر

داد و فریاد درون گوید چنین* باطن دنیا همی زشت است و پیر

وای و بر هر که رود سوی همین* سوی نفس دون و دنیایی فقیر

در چنین حالی همی باشد غمین* مضطرب و نادم اندر این مسیر

خالق یکتا چو یاری نازنین* گفته دنیا فانی و عیش کثیر

ص: 162

صحنه لهُو و لعب بر هر سنين* با فريب خود كشد جان را به زير
دان كه با پست و مقام و ملك تين* مي زند بر قلب پاك تو سه تير
يا كه با اهل و عيال و خادمين* مي كند نيرنگي با دامی كبير
كن ولايت اختيار با صد يقين* تا شوی همراه مولا در غدیر
حرف مولا بوده با جانت عجيب* در رهش با جان و دل رو چون حقير
يا به بيانی ديگر می گوید:

مرز بين اين جهان تا آن جهان* يك قدم باشد عزيز اندر ميان
جان و دل را كن مهيا بھر آن* تا شوی راحت ز هر نوعی فغان
كلّ دنيا وفق قرآن بی گمان* بوده اندك هم قليل و بی نشان
پس عزيزم كن تامل در نھان* بھر اين دنياي دون با عقل و جان

تا که بینی ظاهرش را در عیان* پر ز لهُو و هم لعب بوده همان
با فریب وی شوی دور از امان* چون که در ظاهر بود فوق بیان
در همین دنیا تو گردی آنچنان* محو و فانی چون که گفته کلّ فان
گر شناسی ذات خود را ای جوان* می شوی برتر ز کلّ این جهان
چون که روح تو بود باقی ز خان* از نفخت و فیه من روحی بدان
کن هوی و هم حوس در هر مکان* خوار و رسوا در زمین و آسمان
بهر طاعت آمدی با روح و جان* تا روی راه رسول با صد توان
راه مولا و ولی تا که کشان* بهر تو باشد همیشه درفشان
گر که غیر از این روی در هر زمان* می کنی هر دم خراب روح و روان
این حقیر گوید که مشق جان بخوان* تا روی سوی خدا تابی کران

و نیز به مثنوی زیر در همین راستا توجه نما:

مگر دنیا پرستی افتخار است * که بر آن عالم و عامی دچار است

چرا این رسم، در عشق خدا نیست * وگر باشد بدینسان، بی وفا نیست

چو باشد عشق دنیا محفل پیر * همه سوی رخس، بی عقل و تدبیر

چو دیدش درد پنهان را، خموشی * بگفتا از نهران، با جنب و جوشی

که تا قلب بشر، اندر حجاب است * نداند راه و رسم و در عقاب است

چو بیند ظاهر دنیا قشنگ است * نداند دار دنیا زشت و تنگ است

بگفتا گر کند باور نهران را * رها سازد همی جان و جهان را

به هر دو لحظه و آنی نسازد * به عبدی جان و دونی دل نبازد

چو داند عشق ... را که چون است * به وا... پشت کند بر هر چه دون است

بگو آن جاهل عالم نما را * که تو گم کرده ای راه خدا را

ص: 165

به نال ای دل چو فطرت خواب خواب است* قلوب هر دم گرفتار حجاب است

چرا در پرده باشد فطرت زار* خدایا زین حقیقت پرده بردار

مگر فکر در میان ما بشر نیست* مگر آن در تمیز خیر و شر نیست

در آن مسلک که باشد فکر گلگون* ز دنیا حرف مران که می خورد خون

مگر حسّ خدا خواهی نداری* که فطرت را تو چون نفست شماری

چو مانع بر طرف گردد ز فطرت* رود سوی کمال با ذکر و عترت

33 ولایت مداری و بصیرت:

ولایت پیچش است همچو موی یار* نهال زندگی با آن شود بار

سعادت این بود ای یار غمخوار* لقاء یار بُود اندر چنین کار

یا فریاد خاموش انسان آرام این است که:

آرزوی هر ولایی، قلب پاک و بی ریاست* هر چه باشد در مسیرش غیر مولا بی بهاست

آن نوایی را که فطرت می دمد بر قلب او* جان مولا، رمز و رازش، اندکی هم بی صداست

حمد و سپاس خدای را که بر همسران منت نهاد و ضمن دادن نعمت عقل و فکر بوسیله اصول ارزشمندی همچون نبوت، امامت و ولایت راه تشخیص حق از باطل و نیز راه چگونگی زیر چتر ولایت الهی رفتن را، در پرتو بهترین نوع مدیریت به ابناء بشر معرفی فرمود. مدیریتی که با پیروی و تبعیت محض از آن قطعاً و حتماً زمینه حصول آرامش درون و برون و رسیدن به سعادت واقعی را در دنیا و آخرت برای همسران فراهم و تضمین خواهد کرد. آنچه در این رهگذر همواره باید مورد توجه همسران قرار گیرد، این است که خداوند اگر چه بوسیله رسول باطن و رسول ظاهر بر آنها اتمام حجت نموده ولی به هیچ وجه، هیچ کس را مجبور به پذیرش اصول مزبور نکرده است. آری ای عزیز:

می شود روزی تمام این جهان* مرکز عبرت شود بر هر جوان

با وجود عبرت و پند زیاد* حرف حق کم می رود در گوش جان

آری ای همسر عاقل، اگر با تامل به فریاد خاموش عقلت، توجه نمایی به این نتیجه خواهی رسید که اگر همسری در مثلی قرار گیرد که از هیچ یک از اضلاع آن اطلاع کامل نداشته باشد، باید خود را به دست کسی بسپارد که از هر سه ضلع آن خبر داشته باشد.

بنابراین وقتی انسان از گذشته خود با خبر نبوده و نسبت به آینده معرفت کامل نداشته و از حوادث در حال اتفاق و موقعیت کنونی

خود اطلاع لازم ندارد، باید با بصیرت مقتضی خود را به ولایتی بسپارد که وی را در صراطی قرار دهد که فریاد خاموش درونش به دنبال آن می‌باشد؛ به گونه‌ای که در اثر این اعتقاد به جایی برسد که هیچ اندوهی نسبت به گذشته و هیچ خوفی از آینده نداشته و در حوادث و جریاناتی که با آن رو به رو می‌شود به تکلیف عمل نموده و تابع محض مدیریت و ولایت الهی باشد. قطعاً با چنین اعتقادی در آرامش کامل به سر برده و از لحظه لحظه حیات خود لذت خواهد برد و در جریانهای مختلف، تحت تاثیر جناح بندی‌ها و باندهای بازی‌ها قرار نخواهد گرفت و بدون شک در پرتو آن به آرامش حقیقی در زندگی زناشویی خواهد رسید

خوش به حال همسری که، فارغ از هر نوع جناح است* تابع حق است و دور از این گروه و آن جناح است

رهبرش باشد ولیّ و خطّ او خطّ صلاح است* هر که هست در خطّ مولا، بی‌گمان اهل فلاح است

این بود راه رهایی، در مسیر آن جهانی

می‌شود روزی شویم آزاد و راد* از همه قید و قیود هر بلاد

راه مولا را رویم بی‌قیل و قال* سوی فطرت، فارغ از هر نوع نژاد

ودر خاتمه این بحث باید گفت:

گر که گشتی از ولایت پیش و سر* می شوی خوار و ذلیل و در بدر

با ولی کن تو عبور از هر گذر* تا رسی راحت به مقصد در سفر

گر چنین کردی شوی اهل ظفر* چون که این داد درون است بر بشر

گر که می خواهی شوی آقای دهر* یا که گردی پیروز و دور از خطر

بی شک و تردید ولایت چون سپر* می کند محفوظ تو را از هر شرر

دان بشر با هر نوعی دید و نظر* وفق داد دختر و هم هر پسر

در زمان غیبت صاحب امر* با فقاقت می رود سوی قمر

با ظهور معصوم و خورشید و زر* کن ز غیر آن عزیز من حذر

گر ز عصمت گردی دور با هر نگر* می زنی بر نفس و جان خود ضرر

ص: 169

راه مولا بوده مملو از گوهر* بهر شیعه با دو صد داد دگر

هر چه دیر آیی بسوی این خیر* ظلم وافر کرده ای بر جان و سر

از ولایت جان و دل گیرد اثر* چون که آن باشد عظیم و پر ثمر

این همان خواست حقیر است تا به سر* از من و ما تا همان جدّ و پدر

34 نماز:

خوش به حال همسری که، دائماً اهل نماز است* روز و شب گوید خدا و در پی راز و نیاز است

با بصیرت بوده و در خط مولا یکه تاز است* در ره سیر و سلوک و عازم کوی حجاز است به حق باید گفت که همسری در زندگی به آوازش واقعی خواهد رسید که با خدا مأنوس باشد. بهترین راه انس با خدا، یاد اوست. و بهترین نوع یاد خداوند هم (نماز) است. چرا که فرمود: "اقم الصلوه لذكری" (نماز را برای یاد من به پا دار) قرآن کریم در یک جا به اثر تربیتی و جنبه تقویت روحی عبادت اشاره می کند و می گوید: "نماز از کار بد و زشت باز می دارد" و در سوره طه، آیه 14 فلسفه نماز را تجلی یاد خدا در دل ها بیان فرموده است: "نماز را به خاطر ذکر من و یاد من به پا دارید". اشاره به اینکه انسان که نماز می خواند و در یاد خدا

ص: 170

است همواره در یاد دارد که ذات دانا و بینائی مراقب او است و فراموش نمی کند که خودش بنده است. بنابراین «نماز» از مهم ترین عوامل رسیدن به آرامش است که همسران را از جهان ماده به عالم معنا و معنویت می رساند. «یا ایهاالذین امنوا اذکروا الله ذکرا کثیرا و سبحوه بکره و أصیلا» (احزاب/41-42) ای کسانی که ایمان آورده اید، خدا را بسیار یاد کنید و او را در صبحگاه و شامگاه تسبیح کنید. یکی از مصادیق کامل ذکر خدا «نماز» است.

میخانه به رویم چو شود باز، به هنگام نماز* گویم خدایا تو بده، باده ز پیغام نماز

تا روح و روان من شود صاف، ز اذکار نماز* بر اوج فلک، با دل و جان، روم ز انجام نماز

امروزه بسیاری از روانشناسان و دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که نماز یکی از مهمترین راه های افزایش اعتماد به نفس است. در حقیقت داشتن اعتماد به نفس، خود معبری برای رسیدن به آرامش است.

به عشق او شب و روز می کنی سر* به کوه و دشت و صحرا می زنی پر

اگر دانی که آخر مال اوئی* دهی دل را صفا با ذکر اکبر

امروزه بسیاری از روان شناسان دریافته اند که نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، اضطراب، افسردگی، نگرانی، تشویش و ترس را که زمینه ساز بسیاری از بیماری ها در همسران است برطرف می کند. کلمه نماز نشان می دهد

که رابطه ای میان انسان و پروردگارش وجود دارد. وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نیرویی معنوی می بخشد که حس صفای روحی و آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت روانی را در او پدید می آورد. از آن جا که انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می شود و از همه اشتغالات و مشکلات زندگی روی برمی گرداند. به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز به زبان می آورد، فکر نمی کند. همین حالت روی گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن در میان نماز موجب آرامش روان و سلامت روانی می شود.

رویکرد روان شناختی، این حالت آرامش روانی در ایجاد وضعیت سلامت روانی همسران تأثیر بالایی دارد و موجب کاهش شدت فشارهای عصبی روزانه و تنیدگی ها و تنش هایی که بسیاری از زوجین دچار آن هستند، می شود. توماس هاسلیوپ (1995) پزشک معروف هلندی در این باره می گوید: «مهم ترین جواب آرام بخش که من در طول سال های متمادی تجربه و مهارتم در مسائل روانی به آن پی بردم، همین نماز است. من به عنوان یک پزشک می گویم مهم ترین وسیله در آرامش روان که ضامن از بین بردن تنش ها و اضطراب ها و افسردگی های روزمره است و من تا کنون شناخته ام نماز است.» تأثیر مهم نماز در کاهش اضطراب، افسردگی بیماران روانی و ایجاد سلامت روانی، شبیه تأثیر روان درمانی برخی از روان درمانگران معاصر برای درمان اضطراب و افسردگی بیماران روانی است. روان درمانگران معاصر از جمله ژوزف و لپه برای درمان

اضطراب و افسردگی از روشی استفاده می کنند که به (منع متقابل) معروف است و به نام درمان از طریق آرام سازی مشهور است.

همان نتیجه ای که در یک روان درمانی مؤثر و موفق حاصل می شود، از نماز نیز به دست می آید، زیرا آن احساس امنیت و رهایی از اضطراب را که نماز در انسان ایجاد می کند، موجب آزاد شدن نیروی روانی او می شود که این آزادی ضامن ایجاد سلامت روان است. نیرویی که قبلاً در زنجیرهای اضطراب، نگرانی و افسردگی، مقید و زندانی بود.

در نتیجه انسان حالت نشاط و طراوت را در همه وجودش احساس می کند. همین رابطه معنوی انسان با پروردگار در طول نماز و دریافت نوعی فیض الهی یا بارقه روانی از خداوند متعال، موجب رهایی نیروهای معنوی مستقر در انسان می شود و عزمش را جزم، اراده اش را قوی و همتش را بلند می کند. مع

الوصف برای پذیرش علم و معرفت آماده تر و برای انجام کارهای بزرگ در زندگی تواناتر می شود. پزشک فرانسوی، الکسیس کارل ثابت کرد نماز موجب سلامت و نشاط روانی و معنوی مشخصی در خانواده ها می شود و همین حالت است که احتمالاً منجر به شفای سریع برخی از بیماران در زیارتگاه ها و معابد می شود. سیرل بوت نظریه ویلیام جیمز را درباره تأثیر نماز مورد تأکید قرار داده و گفته است: (ما به واسطه نماز وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی و سلامت روانی می شویم که در شرایط عادی یارای وصول به آن نیست).

قرآن کریم می فرماید: ای کسانی که ایمان آورده اید از صبر و نماز کمک بگیرید. (بقره: 145) نمازگزار علاوه بر اینکه از اقامه نماز نیرو و نشاط می گیرد،

زمینه اضطراب و تشویش خاطر را در میان اعضای خانواده محدود می کند؛ به وسیله نماز و یاد خدا معنویت و نورانیت در دل اعضای خانواده به ویژه زن و شوهر نفوذ کرده و در آرامش خاطر و اطمینان قرار می گیرند. علی (ع) در این باره می فرماید: یاد خدا باعث روشنایی سینه ها و آرامش دل ها است. نماز همچنین با مهار زشتی و بی عفتی در خانواده، زمینه بحران در خانواده را، سد می کند. زیرا فجور و بی عفتی بنیان خانواده را سست می کند و استحکام آن را در هم می شکنند. قرآن کریم یکی از ویژگی های نمازگزاران را پاکدامنی و حفظ عفت می داند؛ آنجا که می فرماید: نمازگزاران کسانی هستند که دامن خود را محافظت می کنند و از بی عفتی مصون هستند. (معارف: 29) مخصوصاً خواندن نماز در اول وقت آثار ارزشمندی دارد. لذا:

کن شتاب بهر نماز اندر جهان* تا شوی آرام و گیری صد امان

داد خاموش درون بی هر گمان* از تو می خواهد نماز در وقت آن

وقت خاص هر نماز را قدر بدان* چون که اسرارش بود فوق بیان

می کند فارغ تو را از هر فغان* سود آن برتر بود با صد نشان

استرس و اضطراب و مثل آن* می کند دور از تو تا باغ جنان

ذکر و افعالش شفاست بر روح و جان* می دهد آرامش اندر هر زمان

پس ادا کن روز و شب در هر مکان* با خلوص خاصی در سر و عیان

هر که محروم گردد از وقت اذان* ظلم وافر کرده بر روح و روان

آنچه خواهی ای عزیز پر توان* در نماز است و به وقت آن را بخوان

فطرت و ذات بشر با هر زبان* از نماز گیرد امان اندر نهان

این حقیر گوید به هر پیر و جوان* با نماز بالا روی تا آن کران

آری ای عزیز اهل نماز، اقامه نماز در همه حال موجب آرامش دل ها می باشد. آثار و برکات نماز در همه ابعاد زندگی همسران جلوه می نماید، مخصوصا در مواقع بحرانی و مواجهه با ناراحتی ها نماز موجب آرامش و اطمینان زوجها می شود، عجیب این است که این آرامش گذرا و موقت نیست و در وجود انسانی باقی می ماند. فلسفه نماز و عبادت در همه ابعاد، قابل درک برای بشر نمی باشد و در آیات و از طریق معصومان(ع) تنها بخشی از آثار و حکمت های نماز و عبادت بیان شده که در کتب مربوطه قابل ملاحظه می باشد و به قسمتهایی از آثار مزبور در مثنوی زیر اشاره شده است. لطفا دقت کن:

ص: 175

نمازم فرصتی والا و برتر * برای عشق حق و ذکر اکبر

نمازم در درون دار احقر * کند سیراب مرا از حوض کوثر

نمازم همچو خاکریزی بر جان * رها سازد درون از بند شیطان

نمازم چون جهادبست در ره خلق * برد دل را به اوج و غایت حق

نمازم بوده باشد باب عرفان * درویش پر بود از شهد ایمان

نمازم بهترین، اوقات خوببست * حضورش در دو عالم، مثل نوربست

نمازم مشق عشق و عاشقی است * تمام سطر و برگش لاله ای است

نمازم همچو مروارید و مرجان * خدایی می کند دریای پنهان

نمازم با رکوع و هم سجودش * برد بالا مرا با تار و پودش

نمازم داد خاموش درون است * پیامش بهر عقبا و برون است

ص: 176

نمازم اوج ایمان و یقین است * ز محکم بودن دین، این چنین است

نمازم رمز آرامی ی جان است * سعادت در دو عالم از همان است

نمازم رفع هر نوع اضطراب است * ضعیفی و همه سستی بر آب است

نمازم ساغر باب بهشت است * وجودم بهر آن، بازار کشت است

نمازم یاد خوبان زمین است * به حق نور خدا با آن عجین است

نمازم ذکر و یاد واپسین است * معاد و آخرت، شورش همین است

نمازم می کند جان را خدایی * درون و هم برونم را الهی

نمازم می برد، من را به بالا * فراتر از همه، دنیا و عقبا

نمازم می دمد بر عقل سستم * کجا ها میروی برگرد به مشتم

نمازم می زند فریاد خاموش * مرو دنبال شر، کن تو کمی گوش

نمازم می شود چون ماه و مهتاب * طلایی می کند جان را چو آفتاب

نمازم می خرد، می را به مقدار * ز مستی میرهد تا که شود یار

نمازم می رهاند اندکی نار * ز آن اخلاصی که باشد به پندار

35 روزه:

یکی از فایده های بزرگ روزه، تربیت روح و تقویت اراده و تعدیل غرایز انسانی است، روزه دار با وجود گرسنگی، تشنگی و خودداری از لذت های دیگری که باید از آن چشم بپوشد، روح و اراده خویشتن را تقویت می کند. از طریق روزه زمام نفس سرکش و شهوات و هوس ها مهار می شود. آری ای عزیز:

دان که روزه دون هر نوعی شعار * می برد بالا تو را تا نزد یار

در فضای روزه و ذکر و دعا * راه حق گردد هویدا ای نگار

همچنین روزه واقعی زمینه ارتکاب گناهان مربوط به چشم، گوش، دست و پا را از بین می برد. زیرا روزه دار می داند که نباید چشم به حرام باز کند و نباید حرامی بشنود. امام صادق (ع) در این باره می فرماید: بدانید که روزه، تنها پرهیز از خوردن و آشامیدن نیست...؛ پس هنگامی که روزه هستید، زبان خود را از دروغ حفظ کنید، چشم های خود را از حرام بپوشانید؛ با یکدیگر دعوا نکنید، به همدیگر حسد نورزید، غیبت یکدیگر را نکنید، با هم بحث و جدل ننمایید، دروغ نگوئید، با یکدیگر مخالفت نکنید، بر هم خشم نگیرید، به یکدیگر ناسزا

ص: 178

نگویید، همدیگر را آزار و اذیت نکنید، به دیگران ستم ننمایید، یکدیگر را به ستوه نیاورید و از یاد خدا و نماز غافل نشوید.

توصیه‌ها و آموزه‌های این حدیث شریف را می‌توان به بهترین وجه در روابط زن و شوهرها به کار گرفت. رعایت این سفارش‌ها در خانواده و در برخورد با همسر، کانون خانواده را سرشار از انس و الفت می‌نماید، زن و شوهر را به هم نزدیک می‌سازد، دل‌های آنان را به همدیگر پیوند می‌دهد و استحکام خانواده را دوچندان می‌کند.

36 توکل به خدا:

هر کس مرا یاد و کند در چم و خم* هموار و کنم رهش ز دام هم و غم

روشن کنم از بهر توکل ره او* چون موجی روم رو به وصالش دم و دم

قرآن مجید می‌فرماید: «به درستی اوست که می‌خنداند و می‌گریاند.» انسان‌هایی که با یک ارتباط عاشقانه و عارفانه با توکل به خالق هستی در مسیر زندگی تلاش می‌نمایند همواره مورد حمایت حضرت حق تعالی قرار می‌گیرند و به آرامشی عمیق دست می‌یابند.

ساختن یک زندگی ایده‌آل بدون خدا ممکن نیست و انسان‌هایی که به دنبال شیرینی و حلاوت در زندگی می‌گردند می‌بایست خدا را در متن زندگی‌شان جاری نمایند و هر تفکر و اقدامی را بر مبنای اطاعت او قرار دهند تا شادی و نشاط حقیقی نصیب‌شان شود. خداوند به انسان‌هایی که او را اطاعت می‌کنند و

یاری می‌رسانند وعده یاری و حمایت داده است و فرموده که: «به درستی خداوند حمایت‌کننده انسان‌هایی است که به او ایمان آورده اند.»

مع الوصف اولین راهکار رسیدن به امید در بین همسران را می‌توان توکل به خدا دانست. زمانی که همسران توکل به خدا داشته باشند، مشکلات و بن بست زندگی آنها را از پای در نیاورده و دچار یاس و ناامیدی نمی‌شوند. «توکل» از آموزه‌هایی است که آثار مثبت شگرفی بر سلامت روان همسران می‌گذارد. به همسران جرات می‌بخشد و راه رسیدن به هدف را برای آنها هموار می‌سازد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «آن‌گاه که عزم کردی و تصمیم گرفتی، به خدا توکل و کار خود را دنبال کن». آری ای عزیز وقتی امور مهم و سرنوشت‌ساز، همسران را درگیر خود می‌سازد و شک و دلهره بر روح و روان آنها عارض می‌شود، ناچاراً به دنبال تکیه‌گاهی مورد اعتماد می‌گردند تا یار و پشتیبان آنها باشد. با تکیه بر خدا؛ آرامش بر قلب و روحشان چنان حاکم می‌شود که خیلی راحت از نگرانی در امور مختلف زندگی رهایی می‌یابند. توکل بر خدا، تردیدها و دلهره‌ها را از میان می‌برد و قلب همسران را سرشار از آرامش می‌کند و روح و روان آنها را در زندگی مشترک و زناشویی با نشاط و سلامتی وصف ناپذیری همراه می‌سازد. آری:

همسرم کن تو توکل با یقین* تا شوی راحت ز ترس و حزن و کین

چون توکل می‌کند دل را قوی* در مسیری که بود پر بمب و مین

می کند خنثی و نابود هر غمی* از درون و هم برون این زمین

تا شوی آرام و راه حق روی* در همان راهی که هست راه متین

جان و دل را می کند دور از بدی* با ندائی که بود در بطن دین

گر روی در راه مولی و ولی* راه خوشبختی شود با تو عجین

می کند آرام و شادت آن همی* از همه درد و هر آنچه هست غمین

استرس و اضطراب و هر کژی* می کند بیرون ز جان و هم جبین

پس عزیزم با توکل چون علی(ع)* کن رها غیر خدا و باش امین

این حقیر گوید به همسر چون پری* با توکل کن تلاش ای نازنین

یکی از بیماری های روحی و روانی همسران بر اثر درماندگی و ناامیدی و توفیق نیافتن آنها بر انجام دادن وظایف خویش پدید می آید. حال آنکه انسان با توکل بر خدای قادر و حکیم، به توانایی ها و استعدادهای خدادادی اش اعتماد می کند و افزون بر اینکه در پیروزی ها به غرور و خودپسندی گرفتار نمی شود، در برابر مشکلات و سختی ها نیز مقاوم می شود که این، خود، بهترین وسیله تأمین سلامت روانی فرد است. غباری و همکارانش در سال 1381، تحقیقی را

بر روی 514 نفر انجام داده اند و به این نتیجه رسیده اند که دانشجویانی که میزان توکل آنها در سطح بالاتر بوده، میزان اضطرابشان به مراتب از گروه دیگر، پایین تر بوده است.

خودم دانم که هستم چون ستاره* وجودم بوده دائم در اجاره

حواسم گر کند هر دم نظاره* همه جانم شود راحت اداره

(37) داشتن اعتماد به نفس:

میزان احترام و ارزشی که هر فرد برای خود قائل است و میزان اعتمادی که به خود و توانایی ها و باورهای خویش دارد اعتماد به نفس نامیده می شود، بنابر این همسری که اعتماد به نفس ندارد خود را انسانی نالایق، بی ارزش، و غیر قابل قبول تصور می کند هر چند که واقعا این گونه نباشد. او باید باور کند که یک انسان است و انسان بهترین موجود و اشرف مخلوقات می باشد خداوند در او استعداد هایی به ارمغان گذاشته که می تواند با به کار گیری آن ها خلیفه خدا روی زمین باشد همان گونه که خداوند در قرآن می فرماید: ما آدمی زادگان را گرامی داشتیم.... و آن ها را بر بسیاری از موجوداتی که خلق کرده ایم، برتری بخشیدیم. در هر حال ای عزیز، همسرانی که اعتماد به نفس پایین دارند معمولاً در زندگی مشترک و زناشویی دچار مشکل می شوند لذا باید در جهت ایجاد اعتماد به نفس با توفیق الهی گام بردارند.

ص: 182

راه فطرت باشد آن راه خدا* در مسیر صابری بی هر صدا

گر کنی صبر و دهی جان را صفا* می شوی راحت ز هر نوع ماجرا

خداوند در آیات 97 و 98 سوره حجرات برای دلداری رسول اکرم(صلی الله علیه و آله) در برابر سختی ها، خطاب به او میفرماید: «ولقد نعلم انک یضیق صدرک بما یقولون فسیح بحمد ربک وکن من الساجدین» ما می دانیم که سخنان مشرکان سینه ی تو را تنگ و ناراحت می سازد، روح لطیف و قلب

حساس تو نمی تواند در برابر بدگویی های آنان ساکت بنشیند و سخنان کفر آمیز آنان را تحمل کند، به همین دلیل اندوهگین می شوی. برای برطرف شدن این ناراحتی به تسبیح پروردگارت پرداز و در برابر ذات پاکش سجده به جای آور. ذکر خداوند اثرات بد گفتار آنان را از بین برده، به تو نیرو و توان تحمل بیش تر می بخشد. این یاد مداوم و تسبیح مستمر همچون قطره های حیاتبخش باران بر سرزمین قلب و جان تو می ریزد، و آن را سیراب می کند، دائما به تو نشاط و حیات می بخشد و به استقامت در مقابل مخالفان لجوج دعوت می کند.

هر چند خطاب آیه به پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) است، ولی در نهایت شامل همه ی افراد از جمله همسران می شود. هر همسری می خواهد در زندگی مشترک در برابر سختی ها مقاوم باشد؛ همیشه به یاد خدا باشد و او را حاضر و ناظر بر کردار خویش بداند. تا با صبر و مقاومت بتواند آرامش را بر زندگی خود و خانواده اش حاکم کند.

بود اندر برت روح الهی * ندایت می دهد اندر چه راهی

تورا ناید که خواهی کار فانی * سعادت باشد اندر کار باقی

بیشتر همسران هنگام بروز مشکل به مرور زندگی خود می پردازند و سعی در یافتن مفهومی برای زندگی خود می کنند. بنابراین جستجو جهت یافتن معنا و هدف در زندگی می تواند نیروی بالقوه ای در فرد برای مبارزه با مشکلات فراهم آورد. همسری که در زندگی خود هدفی ندارد، امید به زندگی هم ندارد و هیچ تلاشی برای رسیدن به آن انجام نداده و هیچ برنامه ریزی برای آینده خود ندارد و زندگی برای او به اتمام رسیده است و دچار یاس و ناامیدی می شود. اگر همسری 90 سال سن داشته باشد و هدفی برای زندگی داشته باشد بیشتر از جوانی که هدف ندارد، به زندگی امیدوار خواهد بود. به دلیل اینکه هدف نداشتن باعث ناامیدی و فرسودگی فرد می شود. آری ای عزیز علاوه بر هدفهای معمول؛ هدف در مدیریت رحمانی تعالی روح و روان بنی آدم در زندگی مشترک برای همسران بوده به گونه ای که جامع ترین پاسخ را به عالی ترین نیاز انسان می دهد. یعنی به صورت کامل به فریاد خاموش درون پاسخ داده و در هیچ لحظه ای از حیات، انسان را رها نخواهد کرد و زمینه حصول آرامش و سعادت واقعی را برای همسران فراهم خواهد کرد. البته برای رسیدن به هدف از هر وسیله ای نمی توان استفاده کرد در این خصوص پیام مدیریت رحمانی به همسران، ابتدا بصورت سوال و سپس بصورت جواب این است که:

می شود از هر وسیله تا هدف* استفاده کرد و رفت سوی شرف

دید اسلام غیر از این است ای بشر* چون هدف باشد مقدس دون حرف

40) دعا و نیایش:

دعا به معنی خواندن و حاجت خواستن و استمداد است. خداوند در آیه ” وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ” (1) چون بندگان من درباره من از تو پرسند، بگو که من به آنها نزدیکم و به ندای کسی که مرا بخواند پاسخ می دهم. پس به ندای من پاسخ دهند و به من ایمان آورند تا به راه راست هدایت یابند. ” خداوند وعده اجابت به بندگان خویش داده و با عطوفت خاصی خود را نزدیک به آنان ذکر کرده که دعای ایشان را به استجابت برساند.

دعایت خیزش است اندر دل خاک* نما خود را برون از سینه چاک

بود این ره به اوج غایت کار* که ای آدم تو را هست فطرتی پاک

علیرغم تمام پیشرفتهای و تسهیلات، مشکلات بهداشت روانی به عنوان مشکلی برای همسران و خانواده ها، رو به افزایش است. هر روز به تعداد افرادی که معتقدند معنویت درمان رنجوری و درماندگی روحی آنها است و بر متخصصین که برای درمان بیماریهای روانی و حفظ سلامت روانی بر باورها و

ص: 185

رفتارهای مذهبی متمرکز می‌شوند، اضافه می‌شود. انسان امروز با آگاهی و بینش به این عقیده رسیده است که بدون معنویت تنها می‌ماند و در گرداب تکنولوژی به فنا می‌رسد. انسان امروز فهمیده که با دور شدن از باور و اعتقاد به خدا، پوچی و درماندگی در انتظارش خواهد بود. در مجموع ای همسر

بزرگوار، انسان با دعا و نیایش و اعتقاد به خدا، هراسی از آینده نخواهد داشت و مضطرب و نگران نخواهد شد. زیرا می‌داند گرفتاری‌های عالم با قدرت چنان‌قدر متعالی برطرف خواهد شد و آنچه از او بخواهد، به یقین اجابت خواهد شد. دعا سبب طهارت روح انسان می‌شود. ضلالت و گمراهی و نیز هدف و جهت اصلی را به او متذکر می‌شود. با دعا، توکل در انسان افزایش یافته و وی با نیروی اعتماد بر قدرتی که همیشه همراه اوست و ناظر اعمال و گفتار وی می‌باشد، سعی در پیرایش تفکرات خویش و زدودن آلائش‌ها از اعمال و کردار نموده و در نهایت در مسیر تربیتی صحیح در زندگی مشترک به حرکت درمی‌آید. بنابر این:

گر که خواهی تو شوی اهل فلاح* با همان زوجی که آری در نکاح

کن دعا هر روز و هر شب در خفا* چون ائمه (ع) در فضایی بی مزاح

آری انسان معاصر برای رهایی و نجات از بحرانهای کشنده روحی روانی، جز زانو زدن در برابر خالق یکتا و انجام راز و نیازی که مناسب‌ترین بستر جهت رشد شخصیت وی است ندارد. در این حال است که می‌تواند، روش خردمندانه

زیستن و کامیاب شدن را، از آن فراگیرد و جان تشنه خود را از سرچشمه زلال آن سیراب کند. و با تمام وجود زمزمه کند که:

مرغ شب خوابید و من، ازگریه بیدارم هنوز* گرچه هستی در برم، مشتاق دیدارم هنوز

چشمه ها خشکید و دریاها ز موج، افتاد و لیک* اشک من می بارد از، قلب گنه کارم هنوز

نتایج پژوهشهای جدید در رابطه با استفاده از دعا در زندگی روزمره و تأثیر آن بر سلامت روان حاکی از آن است که بین فراوانی استفاده از دعا با سلامت روانی رابطه معنی دار وجود دارد. یعنی همسرانی که بیشتر به دعا می پردازند سلامت روانی بیشتری دارند. افسردگی و اضطراب شایعترین اختلالات روانپزشکی است که با توجه به شیوع بالا- و هزینه های بهداشتی قابل ملاحظه آن؛ توجه بسیاری از متخصصین بهداشت روانی را بخود جلب کرده است. با توجه به یافته های بررسی های انجام شده، مبنی بر وجود رابطه معنی دار میان اضطراب و افسردگی و فراوانی استفاده از دعا؛ به نظر می رسد در سیاست گذاریهای بهداشت روانی بویژه در پیشگیری از اضطراب و افسردگی توجه به این ارتباط دوسویه (مخلوق و خالق) حیاتی باشد. لطفاً به راز و نیاز زیر که در قالب یک غزل آورده شده است و هر همسری همواره باید آن را زمزمه کند با دقت توجه نما:

گرنبخشی تو مرا روز پسین* با که گویم درد خود را در زمین

ای که با بخشش کنی لطفی برین* کن مرا با عفو خود اهل یمین
گر که من نالایق ام در عالمین* لطف تو باشد عظیم و هم وزین
با گناه و غفلت و نفس لعین* فطرت ام را کرده ام غافل ز دین
از برای فطرت و یار معین* روز و شب گریم و باشم من غمین
با ریّا و خود نمایی در جبین* گشته ضایع هر عمل با صد حزین
طالب پست و مقام بودم ز کین* کی شوم در جامعه چون متّین
نفس دون من برد در بدترین* با وجود فتنه هایی همچو مین
با ولایت می شوم چون بهترین* گر که تو راهم دهی گردم امین
ای که هستی در درونم چون نگین* کن مرا عاشق تر از اهل یقین
با بصیرت روز و شب گویم همین* راه من باشد همان راه متین
عشق تو با روح من گشته عجین* پس نما پاکم ز شرّ مفسدین

داد خاموش درون گوید چنین * راه فطرت راه مولا است و دین

پس حقیر را کن محافظ بهر این * از همه شرّ و شرور و هر کمین

41) انتخاب دوست:

خوش به حال همسری که، با محبان در نشست است * با خدا مانوس و گویی، لحظه لحظه در بهشت است

آنکه با هر نوع فساد، در جنگ و با حق در سرشت است * چون که داد اندرونش، در پی این ملک و کشت است

این بود پندار نابی، در مسیر دوست یابی

مسأله مهم دیگر برای همسران انتخاب دوست است. پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: "سعادت مندترین مردم کسی است که با افراد بزرگوار و کریم هم نشین باشد" (1) دوستان ناشایست ممکن است برای همسران مشکلات اخلاقی و رفتاری بسیاری ایجاد نموده و زوجین را از مسیر سلامتی و نشاط به بیراهه های فساد و بیماری (از قبیل استعمال مواد مخدر، بی بندوباری های اخلاقی و... منحرف سازند. که حقیر کیس ها و موارد دردناکی را پیگیر بوده که متأسفانه به خاطر کم توجهی برخی از همسران به این اصل مهم و حیاتی، زندگی خود را متلاشی نموده اند که در صورت توفیق برای عبرت دیگران در مجموعه ای جدا تقدیم علاقه مندان خواهد شد. در هر حال همسران مخصوصاً زوجهای جوان

ص: 189

باید با دقت نظر و توجه بیشتری، دوستان خود را انتخاب کنند و در این میان از مشورت با همسران متدین و عاقل و استفاده از نظرات منطقی و هدایت کننده آنان غافل نباشند. تا بتوانند همواره از تنش و مشکلات روحی روانی در امان باشند. آری ای عزیز:

وفق سنّت با تو گویم این ندا * بهر دوست خوب و بد در این سرا

گر تو خواهی همسرت را با وفا * انتخاب کن تو رفیقی با خدا

همنشینی با گل و گل واژه ها * می کند خوشبو درون خانه را

گر که مومن باشد و اهل دعا * با همان ایمان کند غوغا به پا

دوست مخلص اندر این دار فنا * می دهد روح و روانت را شفا

دان رفیق خوب بود همچون طلا * می کند از تو برون صدها بلا

عیب تو گوید بدون هر ادا * تا شوی پاک از عیوب و افترا

در تمام سختی های هر بنا * با وفای خود دهد دل را صفا

یا که باشد برتر از صدها عصا * از همان گام نخست تا انتها

حرف و بحثی را نگوید ناروا * بهر دوست خود همی گوید ثنا
از خیانت می کند خود را جدا * چون که قلبش سالم است از ماسوا
بر جمالش گر کنی از ابتدا * یک نظر از عمق جان در هر کجا
یاد حق و آخرت تا منتها * می شود با روح و جانت آشنا
دون تردید می شوی اهل بقا * ذات حق گردد برایت پر بها
دوست دانا در حریم کبریا * می برد بالا تورا تا ماورا
بعد آن گویم نکاتی را به جا * بهر دوست بد درون هر فضا
همنشین تو در این صحن و سرا * گر که باشد یک رفیق بی حیا
می کند هر دم خیانت یا جفا * بر رفیق و دوست خود اندر خفا
از حرام و شبهه کی دارد ابا * چون که ایمانی ندارد در قفا
می زند کید و کند دوست را فدا * در مسیر نفس دون با صد هوا

همچو مار و کژدم و درد وبا* می کند پر خون درون را چون عزا

نیش وی نابود و گرداند تو را* زهر آن بدتر ز زهر اژدها

کار او باشد خطا اندر خطا* چون که غافل بوده از بحث قضا

این حقیر گوید به همسر بی صدا* با رفیق خوب شوی از بد رها

همسران باید از دوستی با افراد آلوده و فاسق پرهیز کنند. گرچه یکی از نیازهایی که در تمام مراحل زندگی انسان مطرح است، دوستی و ارتباط دوستانه با افراد هست. اما باید بدانیم هر فردی لایق دوستی نیست. افراد فاسق و آلوده را به عنوان دوست انتخاب نکنید و وارد جریان زندگی تان ننمایید. چون شما را به واسطه دوستی با آن ها می شناسند. رسول اکرم(صلی الله علیه وآله) پرهیز از همنشینی با افراد بد، زیرا تو، به وسیله ی او شناخته می شوی.»(1) همچنین امام صادق(علیه السلام) فرمود: «با تبهکاران همنشین مشو، مبادا عمل بد او در تو تأثیر گذارد.»(2) و نیز شخصی از حضرت علی(علیه السلام) پرسید: بدترین دوست چه کسی است؟ حضرت در پاسخ فرمود: کسی که معصیت و گناه را در نظر انسان زیبا جلوه دهد.»(3)

ص: 192

1- نهج الفصاحه، ح 1012.

2- بحار الانوار، ج 74، ص 191.

3- بحار الانوار، ج 77، ص 379.

برای همه از جمله همسران، وسواس یک بیماری عصبی و روانی است و روان شناسان و روان پزشکان امروزی آن را فکر و اندیشه مداوم و مکرری می دانند که فرد مبتلا- به آن باید تلاش کند تا از هر طریق ممکن آن را از ذهن خویش خارج سازد. این افکار مزاحم که بدون اختیار فرد به سراغ وی می روند گاهی او را به تکرار برخی کارها و اعمال بی فائده وا می دارد... شایع ترین نمونه وسواس، وسواس در آلودگی ها است و شخص وسواس به دنبال آن اقدام به شست و شوی مکرر برای رفع آلودگی و یا کسب طهارت انجام می دهد. گاهی وسواس به صورت تردید می باشد و شخص به دنبال آن اقدام به امتحان می کند. مثلاً احتمال باز ماندن شیرگاز، کلید برق و... به سراغ فرد می آید و به دنبال آن چندین بار برای مطمئن شدن از بسته بودن شیرگاز و یا... به خانه برمی گردد و به اجاق گاز مثلاً سر می زند.

وسواس از وسوسه می آید و این وسوسه را شیطان در دل انسان ایجاد می کند و خداوند رمز پیروزی بر وسوسه های شیطان را ایمان به خدا و توکل دانسته است. همان گونه که در قرآن کریم می فرماید: شیطان تسلطی بر کسانی که ایمان دارند و بر پروردگارشان توکل می کنند نداد تنها تسلط او بر کسانی است که او را دوست می دارند و به رهبری و سرپرستی خود انتخابش کرده اند. با توجه به این آیه شریفه خداوند روش غسل و وضو و طاهر کردن نجاسات را بیان کرده است ولی شخص وسواس به جای این که فرمان خدا را اطاعت کند و احکام او را انجام دهد، به وسوسه های شیطان گوش فرا می دهد. مثلاً چیز نجس را که یک بار با آب لوله کشی طاهر می شود را چندین بار می شوید.

با

توجه به این که بار اول که می شوید فرمان خدا است و مرحله های بعدی که به خاطر وسواس می شوید فرمان خدا نیست بلکه فرمان شیطان است.. مع الوصف ای عزیز بدان و هوشیار باش که این مشکل تنها با انجام فرمان خدا و رعایت احکام او در حدّی که مطرح شده قابل حل بوده و می تواند نشاط و آرامش را در زندگی مشترک ایجاد نماید. مع الوصف:

بهر وسواسی همی پرس از کتاب * تا که گیری یک جواب ناب ناب

پس نما بر آن عمل در این سرا* روح و جسم این را همی خواهد نه آب

(43) پرهیز از عقده حقارت:

علت های به وجود آورنده عقده حقارت در همسران، عبارتند از: نقص بدنی، اسم و لقب زشت، فقر و تهی دستی، ارتکاب جرم، یاس و ناامیدی، شکست و نا کامی، و... با توجه به مطالب گفته شده معلوم می شود که عقده حقارت یک بیماری بسیار خطرناک برای همسران می باشد. همان گونه که در روایتی از امام هادی علیه السلام این گونه نقل شده است که حضرت فرمودند: کسی که خود را خفیف و خوار می داند و در باطن، احساس پستی و حقارت می کند از شرّ او ایمنی نداشته باش. یکی از مهم ترین علت های افسردگی همسران، عقده حقارت می باشد که اگر کنترل نشود انسان را تا مرحله نابودی پیش می برد، روان شناسان یکی از راه های درمان این درد را تقویت باور های دینی می دانند از جمله باور های دینی که می تواند در درمان عقده حقارت موثر باشد محاسبه نفس می باشد. پس ای عزیز با خدا، مصراع اول

ص: 194

رباعی زیر را خوب بخوان و نسبت به مصراع دوم با توفیق الهی به دقت عمل نما:

عقده هائی چون حقارت در نهان * می کند ویران تمام جسم و جان

کن مداوایش تو با دین خدا * تا شوی راحت ز امراض روان

همسری که اسیر عقده حقارت است، برای نجات از این بیماری روانی باید برای خود پرونده ای تشکیل دهد و خود را در محکمه عقل محاکمه کند. باید آن خاطرات تیره و تاریکی را که به طور مجهول خودنمایی می کند و باعث تشویش خاطر او است، روشن و واضح سازد و باید آن افکار مبهمی که صاحبش را پیوسته به خطرات ناشناخته ای تهدید می نماید، مشخص سازد تا از ابهام بیرون آید. و از جمله درمان های عقده حقارت برای همسران، خود باوری می باشد. اگر از نقص بدنی احساس حقارت می کنند، لازم است متوجه سایر قوای سالم خود گردند و به خود تلقین کنند که چیزی از دیگران کم ندارند. یونس بن عمار شخصی بود که لکه سفیدی در صورتش ایجاد شده بود و همین عیب او را آزار می داد، وی از حرف های زهرآلوده بعضی از مردم بیش تر از خود بیماری رنج می برد. مردم به او می گفتند: اگر مورد عنایت خداوند می بودی، هرگز دچار این بیماری نمی شدی! یونس به محضر امام صادق علیه السلام رسید و عرض کرد: مردم گمان می کنند که عیب صورت من نشانه بی اعتنائی خدا است. حضرت فرمود: انگشت های دست مؤمن آل عمران به هم چسبیده و بی حرکت

ص: 195

بود. او موقع سخنرانی دست معیوب خود را به سوی شنوندگان دراز می کرد و می فرمود: ای مردم! از فرستادگان خدا پیروی کنید. حضرت با این جمله کوتاه در ضمن بی اساس دانستن حرف مردم، به یونس روحیه خود باوری را القا کرد و به او فهماند که با وجود لکه صورت می تواند مانند مؤمن آل فرعون عنصری مفید و سازنده در جامعه باشد و مفید بودن ربطی به سلامت تمام اعضای بدن ندارد.

مع الوصف ای بزرگوار، از احساس یاس، افسردگی و بی اعتمادی نسبت به خود فاصله بگیر؛ اگر در گذشته زندگی مطابق دلخواهت نبوده و یا احتمالاً با شکست مواجه بوده ای، آینده را فدای گذشته کاست. اگر با خودت کمی صادق و واقع بین باشی، شادکامی زندگی را بهتر احساس خواهی کرد. شما می توانی بهترین، با صفا ترین، با نشاطترین، زیباترین و با معنویت ترین کانون گرم زندگی مشترک را داشته باشی. مطمئن باش اگر بخواهی می توانی و یقین بدان که هیچ یک از خواسته های منطقی و آرمانهای خوب و مثبت دور از دسترس نخواهد بود.

در هر حال ای عزیز، همسرانی که عقده حقارت دارند معمولاً در زندگی مشترک و زناشویی دچار مشکل می شوند. لذا باید در جهت رفع عقده حقارت با توفیق الهی گام بردارند. تا زندگی توام با آرامش را تجربه کنند.

44) پرهیز از حسادت:

داروی هر نوع حسد در دین ما * یاد حق باشد به همراه رضا

همسرم کن تو حسادت را رها * تا که گردی فارغ از هر نوع جفا

ص: 196

حسود کسی است که از وجود نعمتی در دست کسی ناخشنود است و دوست ندارد که دیگری از نعمت و راحتی و آسایش و آرامش برخوردار باشد و همواره آرزو می کند که نعمت وی به نعمت و سعادتش به شقاوت تبدیل شود... بسیاری از همسرانی که دچار بیماری حسادت می شوند از نظر روانی دچار خود کوچک بینی و کمبود، ناتوانی، افسردگی و احساس بیهودگی می شوند. از آن جایی که نعمتی را در دست دیگری نمی توانند تحمل کنند و خود نیز از آن بی بهره اند و هرچه تلاش می کنند نمی توانند آن را به دست بیاورند و یا از دست دیگری بیرون کنند از این رو دچار روحیه شکست خورده می شوند و در بلندمدت از ناتوانی و احساس کمبود خویش دچار بیماری افسردگی می شوند. لذا همسران برای درمان حسادت باید:

الف: اهمیت ندادن به افکار حسادت بخش: همان گونه که رسول گرامی اسلام می فرماید: هنگامی که نسبت به کسی حسد پیدا کردی بر طبق آن عمل نکن و بر او ستمی روا مدار

ب: راضی به رضای حق بودن: تسلیم شدن در برابر اراده او و قانع بودن به زندگی خود انسان را از بیماری حسادت حفظ می نماید، همان گونه که از امیر المومنین نقل شده که حضرت فرمودند: کسی که به آن چه دارد راضی باشد حسد دامان او را نمی گیرد.

ج: توجه به هشدارهای الهی: خداوند متعال به موسی بن عمران وحی فرستاد و گفت: ای موسی بر بندگان من به خاطر لطفی که به آن ها کرده ام حسادت نکن، ای موسی دیدگان خود را به طرف آن ها ندوز و خود را تابع

دیدگان قرار نده، کسانی که حسود هستند به نعمت های من کفران می کنند، آن ها جلو روزی هائی که من بین آن ها تقسیم کرده ام را سد می کنند، هر کس چنین باشد نه من با وی می باشم و نه وی با من خواهد بود.

(45) عدم وابستگی به پست و مقام:

دار دنیا به جز حق همه در گذر است * پست و مال و مقامش، به جد پر خطر است

وای و بر هر که در این دار، به پست دل بندد * بی شک این فرد، شب و روز همی خونجگر است

حاکمیت و مدیریت در حکومت الهی از آن خالق هستی است و هیچ انسانی بر دیگری ولایت و سرپرستی ندارد، مگر اینکه شرایط لازم را در خود جمع و به اذن خداوند به ولایت منصوب شده باشد. بنابر این همه چیز از جمله زندگی زناشوئی در راستای ولایت الهی معنا و ارزش پیدا می کند؛ و عدم وابستگی به پست و مقام به طور حتم آرامش خاصی در زندگی مشترک حاکم می کند. لذا باید گفت:

هر چه جز حق می شود روزی تباہ * مال و جاه و چهره های همچو ماه

پس نبند هرگز به دونی جان و دل * چون شود روزی فنا در اوج جاه

یا به بیانی دیگر:

در جهان بر عبد و خانی دل نباز * بر مقام و پست و جاهی دل نباز

صاحب پست و مقام و سیم و زر* بی گمان گردد فنا؛ پس دل نباز

(46) پی ریزی پایه های زندگی با صداقت :

صفا و صداقت، برای همه ی انسان ها و در همه جوامع، مفید و ارزنده و در زندگی خانوادگی ارزنده تر و مؤثرتر است. با توجه به این که زن و شوهر پیوسته با یکدیگر در ارتباطند، بدون داشتن صداقت و صفا امکان همزیستی مسالمت آمیز نخواهد بود. صداقت و صمیمیت، می تواند، بسیاری از مشکلات را حل کند. صداقت همچون پل ارتباطی موثر، موجب می شود که زن و مرد میل و رغبت وافر و کاملی برای صحبت با یکدیگر پیدا کنند و از این طریق بر رشد شخصیت خود و همسرشان بیفزایند. لازم است برای نیل به تفاهم، زن و شوهر در همه امور زندگی نسبت به همدیگر صادق و راستگو باشند. زوجین زمانی به اوج سعادت- در زندگی مشترک - دست می یابند که مسیر آن را با صداقت و درستی طی نمایند.

گر که خواهی تو شوی اهل فلاح* با همان زوجی که آری در نکاح

با صداقت کن تو بر خورد ای هما* تا شوی آرام بدون هر مزاح

(47) اعتقاد به جامعیت و جاودانگی اسلام:

دین اسلام جامع فرد است و جمع* هم به فرد داده اصالت هم به جمع

ص: 199

گر چه پاسخگو و مسئول بوده فرد * غیر آن را کرده بر تونهی و منع

اسلام دین جامع و کاملی است. یعنی برای ریز ترین و کوچکترین برنامه های فردی و اجتماعی در جهت سعادت مند کردن بشر از قبل از تولد تا پس از مرگ دستور دارد و از بیان هیچ مسئله ای فروگذار ننموده و انسان و جامعه بشری را مخصوصاً در زندگی زناشوئی برای رسیدن به آرامش واقعی و سعادت حقیقی با بن بست روبه رو نکرده است. آری ای عزیز:

آنچه خواهد فطرتت ای با شعور* جمع در اسلام و باشد همچون نور

و نیز از آنجا که احکام اسلام بنا بر نیاز فطرت تبیین گردیده است به زمان و مکان خاصی محدود نمی شود یعنی احکام اسلام هیچگاه تعطیل بردار نخواهد بود و تکلیف در هیچ برهه ای از زمان از انسان ساقط نخواهد شد. بنابر این باید فریاد خاموش فطرت همسران بخاطر جاوید بودن آثار و پیام آن، با تمام وجود برای رسیدن به آرامش کامل و مقابله با فشارهای روانی به دنبال آن باشد. آری ای همسر بزرگوار و موجود جاوید:

داد فطرت بوده اسلامی چوزر* چون که جاوید است پیامش بر بشر

(48) کار و کوشش:

کار از جنبه های متعددی حایز اهمیت است و تأثیرات فراوانی بر روان آدمی و زندگی خانوادگی و اجتماعی دارد. از جمله ابعادی که اهمیت کار را تبیین می کند نفس مشغول بودن و تأثیر مستقیم آن بر روان است.

ص: 200

هنگامی که انسان مشغول به کار است یک نوع ایمنی راحتی بخش، یک آرامش عمیق درونی و یک قسم رخوت نشاط آور او را تسکین می بخشد(1) و شاید بتوان گفت که بی کاری بیشتر از هر عامل دیگری ناشادی می آورد. کار ما قسمتی از هویت ماست. اگر ما در طبقه ی شغلی هیچ کاری نداشته باشیم رنج می بریم و این مسئله به کاهش شدید شادکامی منجر می شود.(2) و شاید به همین دلیل حضرت علی(علیه السلام) با تأکیدی که بر تفریح به معنای خاص آن دارند، کار را بزرگ ترین تفریح ذکر می کنند.(3) از جنبه های دیگر اهمیت کار ارتباط آن با احساس کارآیی است. بهترین عاملی که می تواند این احساس را در انسان ایجاد کند خودکار است. و اهمیت آن در تأثیری است که بر فشار روانی دارد یعنی، از عوامل مؤثر بر فشار روانی احساس کارآیی است که این احساس هر قدر قوی تر باشد از میزان فشار روانی کاسته می شود و ضعیف شدن آن موجب شکنندگی و تأثیر پذیری انسان در برابر عوامل فشارزا می شود.(4)

جهدگران خانواده حکایت مردانی است که در راه رضای خداوند از جان و دل مایه می گذارند، باسختی ها مبارزه می کنند و در برابر دیو سستی می ایستند تا

ص: 201

-
- 1- دیل کارنگی، آئین زندگی، ترجمه ی جهانگیر افخمی، (انتشارات ارمغان، چ دهم، 1376)، ص 66
 - 2- مجله ی حدیث زندگی، ترجمه ی مریم مزحجی، پیش شماره ی 2، ص 17
 - 3- محمود اکبری، غم و شادی در سیره ی معصومان(علیهم السلام)، (قم: نشر صفحه نگار، 1380)، ص 164
 - 4- ر.ک: علی اصغر احمدی و حمزه گنجی، روان شناسی، (تهران: نشر شرکت چاپ و نشر ایران، 1375)، ص 37.

برای خود و خانواده روزی حلال و پاکیزه فراهم کنند. حکایت چنین مردانی به تعبیر روایات حکایت مجاهدان راه الهی است. پیامبر (ص) فرمودند: کسی که برای روزی حلال خانواده اش تلاش کند مانند کسی است که در راه خدا جهاد کرده است. (1) امام سجاد (ع) فرمود: محبوبترین شما نزد خداوند نیکوکارترین و بهترینتان در عمل است... و نزدیکترین شما به خداوند، خوش خلق ترین شما است و آنکه بیش از همه خداوند از او خشنود است آن کسی است که بیش از همه رفاه بیشتری برای خانواده اش فراهم کند. (2) امام صادق (ع) فرمود: سه چیز خوشبختی است [که یکی از آنها] رزق و روزی است که برای گذران زندگی صرف می شود. مرد صبح گاهان برای بهبود روزی بیرون رفته و شبانگاهان به سمت خانواده اش باز می گردد. (3) امام رضا (ع) فرمودند: همانا کسی که به دنبال فضل [روزی حلال] است تا خانواده اش را به واسطه آن تأمین کند اجرش از کسی که در راه خدا مبارزه می کند بیشتر است. (4) رسول خدا (ص) فرمودند: اجر کسی که برای زندگی خود و عائله اش زحمت می کشد اجر سرباز مجاهد است. (5) ابن ابی یعفور گوید به امام صادق (ع) گفتم: ما دنیا را دوست داریم امام (ع) فرمودند: در آن چه می کنید؟ گفتم ازدواج می کنیم، حج می رویم، مخارج

ص: 202

- 1- بحار الانوار، ج 103، ص 103
- 2- بحار الانوار، ج 78، ص 136
- 3- بحار الانوار، ج 104، ص 103
- 4- همان، ج 78، ص 339
- 5- مستدرک الوسائل، ج 2، ص 424

خانواده را تامین می کنیم، با برادرانمان دیدار می کنیم و به آنها کمک می کنیم. امام به من فرمودند: اینها دنیا نیست آخرت است. (1) رسول خدا (ص) فرمودند: به راستی که خوش دارم مرد با خوشحالی و افتخار چیزی را به دست خودش برای خانواده اش ببرد و بدین وسیله کبر را از خود دور کند. (2)

از دیگر تأثیرات مثبت کار فعلیت یافتن استعدادها، جلوگیری از انحراف و لغزش و هم چنین روش شناخته شده در درمان برخی اختلالات است و... همسری که دست از کار و کوشش بردارد، ناامیدی به سراغ او می آید. در قرآن خداوند می فرماید «لقد خلقنا الانسان فی کبد؛ همانا انسان را در رنج و سختی آفریدیم». افراد معمولاً باید طوری زندگی کنند که همانطور که پیامبر اکرم (ص) در حدیثی با این مضمون به آن اشاره فرموده است «به زندگی آنچنان امیدوار باشند که گویا برای همیشه زنده هستند و اعمال خود و حساب آخرتشان را طوری انجام دهند که گویا فردا خواهند مرد.» اگر همسری واقعا وفق این حدیث شریف عمل کند؛ به طور حتم آرامش خاصی بر روح و روانش در زندگی مشترک حاکم خواهد شد.

ص: 203

1- بحارلانواری، ج 73، ص 62

2- میزان الحکمه، ج 11، ص 5090

خوش به حال همسری که، قوت و رزقش از حلال است* از حرام و پول و مال شبه ناک، اندر ملال است

با تلاش و سعی وافی، در پی کار و کمال است* در چنین حالی تمام کار وی، کشت نهال است

این بود سعی و تلاشی، از برای رشد و پاکی

(49) قناعت و پرهیز از اسراف:

معمولاً همسرانی که در زندگی خود قانع هستند، دچار ناامیدی نمی شوند. قناعت به این معنی نیست که فرد به قدری قانع باشد که دست از کار و کوشش برداشته و بگوید من از زندگی خود راضی هستم. بلکه به این معناست که اگر فردی به حداکثر نرسد ناامید نشود و قدر همانهایی را که دارد بداند.

از مهم ترین شیوه های مدیریت در خانه، حرکت و تلاش برای صرفه جویی در مصرف می باشد، در این بخش زنان با استفاده از شیوه های مرسوم و همچنین تدابیر و خلاقیت و ایجاد شیوه های نوین و متناسب با سطح زندگی خانواده می توانند کمک مهمی در تصحیح مصرف خانواده و همچنین آموزش مصرف صحیح به فرزندان داشته باشند.⁽¹⁾ حضرت زهرا (س) فرمود: ای ابالحسن! من از پروردگار خود حیا می کنم چیزی را از تو درخواست نمایم که تو بر آن توان و قدرت نداری.⁽²⁾ امام صادق (ع) می فرماید: بهترین زن های شما زنی است

ص: 204

1- اقتصاد در خانواده، ص 88

2- بحار الانوار، ج 37، ص 103

که وقتی شوهرش چیزی آورد سپاس گذاری کند و اگر نیاورد، راضی باشد. (1) در هر حال زمانی انسان در زندگی مشترک به آرامش می رسد که قناعت پیشه کرده و به آنچه دارد راضی باشد. و از اسراف پرهیز نماید. آری:

خوش به حال همسری که، از ره اسراف به دور است * می کند مصرف بجا و در خقیقت، مثل نور است

آن که با اسراف شده همراه، بدان آخر چو کور است * با همین اسراف، یقیناً جای او در کنج گور است

این بود خود بی نوایی، چون که دارد چند تباهی

(50) عدم مقایسه خود و همسر با دیگران:

از قیاس با دیگران پرهیز نما * چون قیاس باشد خطا اندر خطا

کن دل و جان را رها از ماسوا * تا شوی با همسرت اهل وفا

برخی همسران پیوسته زندگی دیگران را به رخ همسر می کشند و با این وسیله او را تحقیر می کنند. زن و شوهر موظفند برای حفظ روابط صمیمانه و مهر آمیز، یک بار و برای همیشه دست از مقایسه های ویرانگر بردارند و به این وسیله، موجبات آزردهی یا تحقیر طرف مقابل را فراهم نیاورند. گاه این نوع مقایسه ها به خانواده های زن و شوهر نیز کشیده می شود و هر یک از دو طرف، خانواده و بستگان خود را با بستگان طرف مقابل مقایسه می کند و امکانات و

ص: 205

امتیازات آن ها را به رخ همسر می کشد. این نوع جر و بحث ها به کشمکش و درگیری می انجامد. در حقیقت این گونه رفتارها از ضعف های شخصیتی دو طرف حکایت می کند و نشان می دهد که این قبیل افراد هنوز به رشد و بلوغ فکری و روحی لازم نرسیده و راه و رسم زندگی مشترک را نیاموخته اند.

و نیز از مقایسه همسرت با دیگران به شدت بپرهیز. این رفتار به رابطه حسنه میان شما آسیب وارد می کند. همسر شما انسانی منحصر به فرد و دارای ویژگی های شخصیتی (اعم از مثبت و منفی) است که قابل مقایسه با هیچ فرد دیگری نیست. از این رو، در مواقع ضروری می توان او را با گذشته خودش مقایسه نمود و بر این اساس، میزان پیشرفت و یا کاهش احتمالی میزان های اخلاقی و معنوی و علمی وی را مورد تأیید و یا تذکر قرار داد. این عمل بر درجه تفاهم زن و شوهر خواهد افزود.

بنابر این ای عزیز بزرگوار، یکی از راه های رسیدن به امیدواری و آرامش عدم مقایسه خود با دیگران از لحاظ مالی و اقتصادی است: اگر همسری مدام در پی آن باشد که چرا اطرافیان او، از لحاظ اقتصادی بالاتر از او هستند، بدون شک دچار یاس و ناامیدی می شود. در این مواقع باید بگویند «همان خدایی که به او نعمت داده به من هم می دهد.» در نتیجه هیچ گاه حسرت افرادی که از نظر مالی از او بالاتر هستند را نخواهد خورد. چرا که فرد باید در مسایل مالی همیشه خود را با افراد پایین تر از خودش مقایسه کند؛ اما در مسایل معنوی به بالاتر از خود نگاه کند.

اگر چنین کند به طور حتم در زندگی مشترک از آرامش خاصی برخوردار خواهد شد.

آنجا که من است من فنا باید کرد* آنجا که دل است دل رها باید کرد

آنجا که ره است حق جدا باید کرد* و اندر ره حق جان فدا باید کرد

گاهی خودخواهی و خود برتر بینی، اختلافات بزرگ و موانع سختی را در ارتباط با همسر ایجاد می کند. تفکر غلط، این که همه افراد اجتماع ضرورتاً باید او را دوست بدانند، یا به عبارت دیگر همه کس باید از او راضی باشند و حتی یک نفر از او ناراضی نباشد، اضطراب دائمی را برای فرد به وجود می آورد و رفتار غیر منسجم و مطابق میل دیگران را انجام می دهد و هر روز به رنگی در می آید. و همیشه این سوال در ذهن او جاری است که چرا همه مرا دوست ندارند؟ برای این که همه مردم من را دوست داشته باشند چه کنم؟ این گونه تفکر غلط می باشد حتی خداوند و پیامبر هم که همه خوبی ها را دارند برایشان دشمنانی وجود دارند یعنی افرادی وجود دارند که آن ها را دوست ندارند همان گونه که خداوند می فرماید: کسی که دشمن خدا و فرشتگان و رسولان او و جبرئیل و میکائیل باشد «کافر است و» خداوند دشمن کافران است. پس هر همسری باید سعی کند کارهای خوب انجام دهد و به همه احترام بگذارد ولی نباید توقع داشته باشد که همه خوبی های او را درک کنند و او را

دوست داشته باشند، با چنین اندیشه ای به طور حتم در زندگی مشترک از آرامش خاصی برخوردار خواهد شد. آری باید درد و دل هر همسری این باشد:

یک روز به خوب و بد نظر می کردم * در وادی دل سیر و سفر می کردم
از خوب ندیدم ضرری در همه عمر * وز جانب بد به حق حضر می کردم

52) عدم استقبال مردم از او:

بعضی از همسران همیشه نتیجه گیری شتاب زده ای دارند، مثلاً سلام نکردن فردی یا پاسخ سلام ندادن فردی را حمل بر بی اعتنائی به خود می دانند و این موضوع را آن قدر در ذهن خود بزرگ می کنند که خود را زیر فشار این گونه ذهنیتهای خرد کرده و متاسفانه خیلی راحت آرامش خود را با مشکل روبرو می کنند... این همسران این احتمال که ممکن است آن شخص متوجه نشده باشد یا گرفتار بوده و نشنیده یا ندیده را، کمتر مورد توجه قرار می دهند؛ این گونه همسران عمدتاً چنین تفکری را دارند و در نتیجه همیشه از این و آن می ترسند و غمگین و مضطرب و افسرده می شوند. در نهایت تاسف همسرانی که چنین تفکراتی را دارند کم نیستند. در حالی که خداوند در قرآن کریم برای جلوگیری از این گونه از تفکرات می فرماید: و آنها که

بخاطر ذات پاک پروردگارشان شکیبایی می کنند..... و با حسنات، سیئات را از میان می برند پایان نیک سرای دیگر، از آن ها است.

این قسمت از آیه شریفه «با حسنات، سیئات را از میان می برند» مورد استدلال می باشد، خداوند می فرماید کسانی که زندگی نیک و خوش دارند کسانی هستند که بدی های مردم را با خوبی جواب می دهند مثلاً در همین مورد: سلام نکردن و یا پاسخ سلام ندادن را با افکار خوب برای خود حلاجی

می کنند و می گویند احتمالاً آن شخص نشنیده است و یا متوجه نشده است و آن را پای بی اعتنایی و بی احترامی او نمی گذارند و وقتی همسری این گونه فکر کند دیگر خود خوری نمی کند، به خودش شک نمی کند و آرامش را از خودش نمی گیرد... پس بهترین راه این است که همیشه بدی را با خوبی جواب بدهیم همان گونه که خداوند می فرماید: بدی را به بهترین راه و روش دفع کن و پاسخ بدی را به نیکی ده! ما به آن چه توصیف می کنند آگاه تریم. اگر همسران واقعا چنین کنند یعنی وفق این آیه شریفه عمل کنند؛ به طور حتم آرامش خاصی بر روح و روانشان در زندگی مشترک حاکم خواهد شد.

(53) توقعات نادرست و بیجا:

از جهتی زندگی زنا شویی میدان مشترک کمال زن و مرد محسوب می شود. بنابراین برای داشتن آرامش و رضایت از زندگی، باید میزان خواسته ها و انتظارات زن و مرد از هم متناسب با قدرت و توان طرف مقابل باشد. در غیر این صورت فشار های روانی بر زندگی حاکم می شود و روابط خانوادگی دچار اختلال می گردد. کم کردن توقعات یعنی هر کسی در زندگی، قدر نعمت هایی را که دارد بداند. و با توجه به این که امکانات و توان مالی افراد متفاوت است، نباید به خاطر خواسته های نابجا و غیر ضروری و غیرعقلانه، کانون گرم خانواده را تلخ نمود و مرد خانواده را به خاطر هوا و هوس های زنانه و زیاده طلبی ها به زحمت و گاهی کارهای نامشروع واداشت. از این رو پیامبر اکرم (ص) می فرماید: هر زنی که با شوهرش ناسازگار باشد و او

را بر چیزهایی که توانایی ندارد وادار نماید اعمالش مورد قبول خدا واقع نشده و در قیامت مورد غضب پروردگار جهانیان واقع می شود(1).

54) از کاه کوه نسازیم :

برای تهیه شکلات زندگی باید تجربه کسب کنیم. بنابراین اگر عزممان را جزم کرده ایم تا زندگی شیرینی را رقم زنیم می بایست از اشتباهات گذشته اندوهگین نباشیم و ناکامی های گذشته را در ذهنمان مرور نکرده و بی جهت از کاه کوه نسازیم. انسان های موفق فقط از گذشته درس می گیرند و در زمان حال زندگی می کنند و همواره آینده ای زیبا را در ذهنشان ترسیم می نمایند. راز شاد زیستن، صبر و شکیبایی است. برای لذت بردن از زندگی می بایست برای اتفاقاتی که هنوز رخ نداده است، نگران نباشیم.

دیل کارنگی، روانشناس بزرگ می گوید: «98 درصد نگرانی های مردم برای چیزهایی است که هنوز اتفاق نیفتاده است.» پس بیاییم با توکل به خدای مهربان در فراز و نشیب های زندگی با صبر و حوصله به انتظار زیباترین و خوشمزه ترین لحظه های ناب زندگی باشیم و از اکنون لذت ببریم و از گذشته عبرت بگیریم و آینده ای زیبا را تصور نماییم.

55) عصبانیت و غضب:

گر باده مستی، ببرد از من هوش * و کاسه صبری، بدمد بر من هوش

ص: 210

در هوشی و مستی، چوشوم من مدهوش* گویم به خدا، خدا میر از من هوش

تردیدی نیست که خشم و عصبانیت در سلامت جسمی و روحی انسان آثاری بسیار ویرانگر دارد و بیماری های مهمی را به دنبال می آورد. از بعد اجتماعی نیز مشکلات جدی در روابط با دیگران ایجاد می کند و از محبوبیت و صمیمیت انسان می کاهد. در آموزش های دینی توصیه شده که در حال خشم، تصمیم نگیریم و برای کاهش این حالت، تغییر موقعیت بدهیم. مثلاً اگر ایستاده ایم، بنشینیم و... در روایتی از امام سجاد (ع) آمده است: «هیچ جرعه ای با ارزش تر از جرعه خشمی که فرو برده شود، نیست!» اگر یکی از زوجین فردی عصبی است، طرف دیگر باید بکوشد با درک موقعیت، از تحریک عصبانیت او خودداری کند و با سکوت و خویشتنداری، او را در کنترل هیجان عصبی خویش یاری کند. بعد از فروکش کردن خشم، می توان در یک فرصت مناسب با همسر خود به گفتگو پرداخت و او را از تکرار این گونه برخوردها بر حذر داشت.

عصبانیت و غضب تکه آتشی است که در بین زوجین شعله ور می شود. چون عصبانیت و غضب از شیطان و شیطان از آتش است. پیامبر خدا (ص) به امتش سفارش فرموده که: در هنگام عصبانیت حتماً وضو بگیرید، چون آب آتش را خاموش می کند و اگر شخص عصبانی هنگام عصبانیت ایستاده باشد فوراً بنشیند و اگر نشسته باشد به پشت بخوابد.. بدون شک با لطف خدا و توکل بر او می توان با کمی بردباری و کنترل نفس و مطالعه در احادیث و کتاب های اخلاقی و با تمرین های تلقینی و دوستی با افراد صبور خود را در زمره ی صابریین قرار داد

ص: 211

و بدین وسیله آرامش و خوشبختی را برای خود و خانواده در زندگی زناشویی به ارمغان آورد.

می شود روزی خشونت و غضب* در سرای زندگی هر روز و شب

با خوش اخلاقی و صبر گردد عوض* جای آن گیرد صفا و هم ادب

در خصوص ارزش صبر و تحمل خانمها باید گفت که اگر مرد نتوانست اعصابش را کنترل کند و با جهت یا بی جهت عصبانی شد. همسرش باید با عقل و فراست موقعیت خطرناک او را درک کند و برای حفظ کانون مقدس زناشویی و جلوگیری از خطرات احتمالی، فداکاری نموده دندان بر سر جگر بگذارد و سکوت اختیار کند. بدون شک بعد از مدتی کوتاه همسرش در حال عادی فکر می کند که با اینکه به همسر توهین کردم و میتوانست پاسخ دهد لیکن بردباری نمود و سکوت اختیار کرد معلوم می شود زن فهمیده و دانایی است، به من و زندگی علاقه مند است. در اینصورت یقیناً از کردار خویش پشیمان خواهد شد. اگر همسرش را مقصر بداند عفو می کند و اگر بیخود عصبانی شده در محکمه وجدان محکوم می گردد و عذرخواهی می نماید. پس چنین زن فداکاری نه تنها کوچک نمیشود بلکه شخصیت و بزرگی او برای شوهرش و دیگران به اثبات خواهد رسید. پیغمبر اسلام(ص) می فرماید: "هر زنیکه در مقابل بد اخلاقی هایشوهرش بردباری کند خدا ثواب آسیه را به وی عطا خواهد کرد"⁽¹⁾

ص: 212

و نیز می فرمایند: «زنی که سعی کند شوهر آزرده و عصبانی خود را با گفتگو، توجه و عاطفه راضی کند و از عصبانیت درآورد، او کارگزار خدا در زمین است». کارگزار خدا هیچ گاه ناامید نمی شود و به ضرر نمی افتد. بنابراین، باید با خدا معامله کنیم و همسرمان را، بنده مکرم خدا بدانیم. (1)

در هر حال آیا هنگامیکه یکی از شما دچار خشم و عصبانیت می شوید موضوع را کش می دهید، غر می زنید و همسرتان را تنبیه می کنید یا اینکه سعی می کنید موضوع را فراموش کنید؟ در یک رابطه سالم زن و شوهر بعد از بروز اختلاف و مشکل خیلی سریع موضوع را تمام می کنند و از آن می گذرند و به عشق و صمیمیت قبلی خود باز می گردند.

وای و بر حال کسی که در جهان* بوده با زوج خودش نامهربان

گر که ایمانی بود در روح و جان* می کند هر دم محبت بی گمان

56 احساس تنهایی:

گاهی همسری می خواهد کار خوبی انجام دهد ولی دیگران او را حمایت نمی کنند و... حمایت نکردن دیگران او را غم گین و غصه دار می سازد و گاهی خیال می کند که او در این دنیا تنها است و کسی او را درک نمی کند، ولی باید از این گونه تفکرات دست برداشت همان گونه که مولای متقیان امیر المومنین می فرماید: ای مردم! در پیمودن راه حق، از کمی همراهان مهراسید...» اگر همسری واقعا وفق این حدیث در هیچ مرحله ای از

ص: 213

زندگی احساس تنهایی نکند؛ و همواره سعی کند به تکلیف الهی خود عمل نماید به طور حتم از آرامش نسبی در زندگی مشترک بهره مند خواهد شد.

(57) تصویر درست از مرگ:

مکن ای آدمی مرگ را فراموش * چو آخر می شوی با آن هم آغوش

روی با آن به زیر خاک و هم گور * سعادت را بخواه و اندکی کوش

برنامه ریزی ها در مدیریت رحمانی برای نیل به اهداف والای انسانی است به گونه ای که ضمن استفاده بهینه از امکانات مادی جهت استفاده سالم و دنیایی آباد، به دنبال تأمین زمینه لازم برای رسیدن به سعادت ابدی همسران است. آری ای عزیز به حق باید گفته شود که:

از همسر خوبت عزیز من، حیا کن * دنیای دون را، از درون دل، رها کن

غافل مشو از عاقبت، در دار فانی * یعنی سعادت را، ز عمق جان، بنا کن

در مدیریت رحمانی والهی، سعادت ابدی و واقعی همسران در حیات جاویدان آنها تبلور می یابد که به صورت بهشت و رضوان خدا و یا جهنم و غضب خدا تجلی می کند. در مدیریت رحمانی، حکومت به تنهایی اصالت ندارد، بلکه بستری است برای برقراری عدالت و تعالی برای همه از جمله همسران و نهایتاً تقرب آنها به سوی خدا و نیل به سعادت ابدی. چیزی که فریاد خاموش درون به درستی آن را طلب می کند؛ خوب گوش کن:

می شود روزی شویم ما همچو ماه * در سرای آخرت با یک نگاه

لطف حق با ما شود روز جزا* پاک و گردیم از همه عیب و گناه

در تحقیقی، مکین توش نقش مذهب را در سازگاری افراد با یک رویداد معنی دار زندگی بررسی کرد. او با 124 پدر و مادری که کودک خود را به علت مرگ ناگهانی از دست داده بودند، مصاحبه کرد و دریافت که مذهبی بودن با یافتن معنی در مرگ ارتباط مثبتی دارد. به علاوه مذهبی بودن با افزایش صلاحیت روانی و کاهش ناراحتی در بین والدین در طی 18 ماه بعد از مرگ کودکانشان، ارتباط داشت.

وجودت می رود بیرون ز این خاک * نما خود را برون از سینه چاک

بود این ره به اوج غایت کار* که ای آدم تو را هست فطرتی پاک

و نیز ای عزیز بزرگوار:

درونت زند بهر عقبا صدا* بگوش و بجان گیر و برخیز ز جا

چو فطرت رود راه و رسم ولی * بصیرت دمد روح و معنا به ما

ص: 215

آری ای عزیز بزرگوار از جمله باورهای مهم دینی که می تواند در زندگی انسان ها نقش بسزایی ایفا کند، اعتقاد به زندگی پس از مرگ، حساب رسی اعمال در روز قیامت، و پاداش و مجازات افراد بر اساس رفتارهایشان است. هرچند اعتقاد به معاد بر همه ابعاد زندگی انسان ها تأثیرگذار است، در اینجا بیشتر بر جنبه های خانوادگی تأکید می شود. امروزه علی رغم پیشرفت های علمی و کاهش مشکلات زندگی، اضطراب ها و نگرانی ها رو به فزونی است. بخشی از این مشکلات بر اثر احساس بی هدفی و پوچی در زندگی است. باور نداشتن به زندگی پس از مرگ نیز این مشکل را بیشتر می کند. این امر بر خانواده نیز اثر نامطلوب گذاشته است. در خانواده ای که تقید به اعتقادات نیست، به علت بی توجهی به اهداف متعالی، به کارکردهای محدود زندگی خانوادگی اکتفا شده و خانواده ها بر اثر بی هدفی به راحتی به جدایی و انحلال کشیده می شوند. اعتقاد به زندگی پس از مرگ، خانواده را متوجه اهداف پایداری می کند که موجب پیوند بیشتر اعضای خانواده می شود؛ از این رو، در خانواده های برخوردار از این باور با وجود مشکلات شدید، مانند معلولیت ها، افراد سال های طولانی از یکدیگر حمایت عاطفی کرده و احساسی رضایت بخش از زندگی دارند.

اثر دوم باور به معاد، ایجاد انگیزه در افراد و تشویق آنهاست. در کلمات اولیای دین (ع) به پاداش ها و نعمت های اخروی اشاره شده که در ازای انجام وظایف خانوادگی به فرد داده می شود. توجه به این نعمت ها و آسایش در زندگی اخروی، افراد را برمی انگیزد که رفتارهای خود را در جهت کسب این نعمت ها، سوق دهند؛ برای نمونه، آیاتی از قبیل آیات ذیل، شوق افراد را در انجام وظایف

بسیار تقویت می‌کند: «شما و همسرانتان در نهایت شادمانی وارد بهشت شوید. سینی‌هایی از طلا و جام‌هایی در برابر آنها می‌گردانند و در آنجا آنچه دل‌ها بخواهد و چشم‌ها از آن لذت ببرد، موجود است و شما در آن جاودانید، و این همان بهشتی است که به خاطر اعمالی که انجام می‌دادید، وارث آن شده‌اید» (1).

اثر سوم باور به معاد که بی‌ارتباط با اثر دوم نیست، نقش آن در مقابله مناسب با مشکلات است. خانواده‌ای که به فقدان عزیزی یا معلولیت گسترده یا مشکلات بسیار شدید اقتصادی دچار می‌شود، کمتر چیزی مانند باور به معاد می‌تواند او را تسکین دهد. اساساً برخی مشکلات جبران‌ناپذیر است و افراد تنها با توجه به پاداش‌های زندگی اخروی می‌توانند خود را آرامش بخشند.

اثر چهارم باور به معاد، نقش مهارکننده و بازدارنده آن است. بسیاری از مشکلات خانواده به عدم مهار رفتارهایی بازمی‌گردد که افراد را به تعدی به حقوق یکدیگر، تحمیل به دیگران و پرخاشگری‌ها می‌کشاند. باور به معاد و یادآوری عواقب بد تعدی به حقوق دیگران و عدم انجام مسئولیت‌ها، افراد را تا حدی از رفتارهای نامناسب بازمی‌دارد. برای نمونه، یکی از آثار بدخلقی در خانواده فشار روحی در عالم برزخ است، به گونه‌ای که حتی اگر فرد در ابعاد دیگر زندگی به وظایف خود عمل کند، ولی در خانواده رفتار نامناسب بروز دهد، در عالم برزخ دچار فشار و سختی شدید می‌شود. همچنین در کلمات اولیای دین (ع) به عواقب بدرفتاری با همسر اشاره شده است که توجه فرد به این عواقب ناخوشایند در زندگی اخروی، می‌تواند او را تا حدی از رفتار نامناسب بازدارد. در هر حال:

ص: 217

رفته بودم سوی قبری در فرات * تا که گویم درد خود را با ملمات
وضع ایشان را همی دیدم خراب * عبرتی شد بهر من در این حیات
لحظه ای خلوت نمودم بی نقاب * با همانهایی که روزی با ثبات
شاد و پر نقش و همی پا بر رکاب * غرق در دنیای دون و منکرات
هر سوالم را همی دادند جواب * با زبان بی زبانی چون دوات
یک به یک گفتند که دنیا هست سراب * دل نبند هر گز به آن در این کرات
دار دنیا بوده بی شک چون حباب * از درون خالی و خالی از ملات
کار دنیا می کند دل را کباب * ضربه ها بر توزند در هر فلات
عاقبت گویند به تو با صد خطاب * می شوی حیران تو در روز وفات
پس عزیزم با بصیرت هم شتاب * کار خیر انجام و ده خمس و زکات

با نماز و روزه کن جان را تو ناب * تا که گیری بهر آن برگ برات

فطرتت را کن تو طاهر با ثواب * تا شوی دور از غم و هر نوع نبات

گر که می خواهی شوی دور از عقاب * کن رعایت تو تمام این نکات

خوش بر احوال کسی که با حساب * راه فطرت رفته و راه نجات

این حقیر گوید شوی بی شک مجاب * با اطاعت از خدای کائنات

58) استفاده از تجربیات و اندوخته های دیگران:

امام علی (ع) می فرمایند: « شما هیچ وقت نمی توانید همه چیز را تجربه کنید» همه چیز را همه انسانها تجربه می کنند و هر فرد به نوبه خود در جریان زندگی خود تجربه هایی را کسب می کند. در نتیجه همسران باید از تجربه و اندوخته دیگران استفاده کنند و بدانند که دیگران چه کارهایی را انجام داده که شکست خورده و یا پیروز شده اند و راهکارهای دیگران را تجربه خود قرار دهند. همسران موفق را الگوی خود قرار داده و همسران ناموفق را به عنوان الگوی ناموفق و تجربه تلخ بدانند. به دست آوردن تجربه از طریق دیگران، راه و روش زندگی را مشخص کرده و امید انسان را در زندگی برای رسیدن به آرامش زیاد می کند.

ص: 219

الا ای منجی عالم تو بهر ما دعا ها کن * گره بهر فلاح ما، ز چنگ اشقیا وا کن

چو تو نزد خدا داری، مقام و قرب روحانی * شفاعت مرحمت فرما و درد ما مداوا کن

ای عزیز بزرگوار همسری که، معتقد است شعار جهانی شدن و به آرامش و سعادت حقیقی رسیدن، تنها زمانی می تواند به صورت کامل تحقق پیدا کند که بشریت به فریاد خاموش درونش پاسخ مثبت دهد و بهترین نوع مدیریت و ولایت را، که در زمان حضور معصوم، عنوان امامت و در زمان غیبت، عنوان ولایت مطلقه فقیه، پیدا می کند را با بینش لازم و بصیرت کافی انتخاب نماید یقیناً با چنین اندیشه ای در زندگی مشترک از آرامش خاصی برخوردار خواهد بود.. بنابر این باید به همسری که در زمان غیبت پیرو ولایت فقیه بوده و در عمل بدور از هر گونه شعار در حال انتظار به سر می برد تحسین گفت:

خوش به حال همسری که، با عمل در انتظار است * منتظر بوده به دوران، چون که آن یک افتخار است

بهر ایمان و سعادت، انتظار دور از شعار است * در فضای زندگی، با روح آدم سازگار است

این بود روح ولایی، در همان عصر طلایی

و در خصوص انتظار باید گفت:

چرا عدل و عدالت، بهر این سامان نمی آید * مگر منجی ی حق، از جانب یزدان نمی آید

چرا بازار عطاران، ز رونق و انمی افتد * مگر بوی خوش یوسف، ز آن کاشان نمی آید

چرا امشب، نمی خواند مرا مجنون زیبایی * مگر زیبا تر از مجنون، دل جانان نمی آید

چرا ساقی مرا خواند، به می و هم به میخانه * مگر آن دلبر خوبان، می مستان نمی آید

چرا پیراهن یوسف، شمیمی بر مشام دارد * مگر عطر رخ مهدی (عج)، ز آن کنعان نمی آید

چرا مطرب همی گوید، ز چنگ و نی و هم آهنگ * مگر آن نی نواز حق، در این دوران نمی آید

چرا تاریک و غمدار است، قلوب آدمی هر دم * مگر نور خداوندی، مه تابان نمی آید

چرا عشق درون اینک، خموش و بی فروغ باشد * مگر شور و شغف دائم، ز آن شعبان نمی آید

چرا عییم کند غافل، که بهر چه تو این سانی * مگر روزی در این عالم، شه شاهان نمی آید

چرا آن غیر بیگانه، درون من کند خانه * مگر لطف خداوندی، به آن یاران نمی آید

چرا اسلام و انقلاب، پیام و حرف انبیاست * مگر حرف خمینی ام، ز آن کاروان نمی آید

چرا مستکبران هر دم، دهند پیغام ویرانی * مگر مولای عالم گیر، چو یک باغبان نمی آید

چرا کافر شده اینک، پلید و پست و عصیانگر * مگر فریاد پاکی ها، چنان باران نمی آید
چرا در پرده باشد گوهر و دردانه زهرا(س) * مگر محبوب قلب ما، ز آن پنهان نمی آید
چرا جاهل کند تکفیر، چو من دیوانه اش هستم * مگر دیوانه کویش، به آن میدان نمی آید
چرا دست پلید و زشت، بود اسرائیل ملعون * مگر روح مسیحایی، چنان چوپان نمی آید
چرا دشمن صهیونی، زحق عاصی تر از قبل است * مگر فریاد دادخواهی، ز مظلومان نمی آید
چرا دنیای سکولار، همه پوچ است و حیوانی * مگر معنا ترین معنا، ز آن بوستان نمی آید
چرا افکار لیبرال، نوای گرم شیطانی است * مگر جان جهان، روزی ز نخلستان نمی آید
چرا غرب و همان شیطان، جهان داری بود دادش * مگر اوج جهانداری، به این کیهان نمی آید
چرا عشق شهید حق، تنفر از همه ظلم است * مگر ظلم و ستم آخر، به قبرستان نمی آید
چرا شوق حقیر هر دم، امید دیدن یار است * مگر این انتظار روزی، ز حق پایان نمی آید

60) منتظر خبرهای خوب :

انتظار زیباترین مفهوم زندگی است. انسان هایی که در انتظار خوبی ها می نشینند، خوبی ها را به دست می آورند، چرا

که انسان ها جذب کننده انتظارشان می باشند. قانونی در این عالم وجود دارد به نام قانون افزایش که این قانون بیان کننده این مفهوم است که هر چیزی را که حرفش را بیشتر بزنی و به آن بیشتر بیاندیشی برای تو محقق می شود.

مواظب باشیم برای تحقق یک زندگی شیرین، منتظر تلخ کامی ها و شکست ها نباشیم و هر روز صبح که از خواب بیدار می شویم پس از یک مناجات عارفانه، منتظر خیر و برکت های بیکران در زندگی باشیم و چه زیبا پیامبر اکرم(ص) فرموده اند که: «مشکل را کتمان کنید تا روزیتان زیاد شود.» همواره سعی کنیم با دوربین ذهن مان، زیبایی ها را ببینیم و صحنه های جذاب زندگی را شکار کنیم. از مهربانی ها و عطاوت ها بگوییم و همواره شاکر خدای مهربان باشیم تا برکات و نعمات الهی برای ما گسترده شود.

61) سخت گیری:

سخت گیری در خانواده مصادیق مختلفی دارد. از جمله آن ها می توان به بهانه گیری در امور خانه اشاره کرد. تجربه ثابت کرده است که این عمل جز ناراحتی خود و دلسردی همسر نتیجه ای در بر نخواهد داشت. صفت سخت گیری جزیی از منفی نگری است که از نظر دین و اخلاق مذموم شمرده شده است. زیرا زمینه را برای رشد سایر اختلافات و ناسازگاری ها فراهم می کند. در گفتار و کردار آدمی همواره عیوب و نقایصی وجود دارد. هر اندازه انسان منفی نگر تر باشد، از زمینه موجود برای بهانه گیری، بیشتر بهره می جوید.

62) سخنان فتنه انگیز و بیان گلایه:

یکی از مهم ترین عوامل اختلاف بین زن و شوهر این است که یکی یا هر دو خوبی های مرد و زن دیگری را به رخ هم بکشند. این گونه مقایسه های نا به جا فتنه انگیزی بزرگی در زندگی ایجاد

خواهد کرد و جز تلخی و سردی کانون خانواده نتیجه ای به دنبال نخواهد داشت. در یک ارتباط سالم گلایه ها و دلخوری ها و رضایت ها و خشنودی ها نیز به طور مناسب مطرح می شود. بعضی افراد تا سر صحبت باز می شود، حتماً چند گلایه و انتقاد در آستین دارند که طرف مقابل را با طرح آن ها آزار می دهند. طرح گلایه هر چند در جای خود لازم است، اما نباید در بیان آن ها زیاده روی کرد. در بیان گلایه باید موقع شناس بود و فرصت مناسبی را برای این کار در نظر گرفت. زمانی که مرد خسته و آزرده از راه می رسد، یا زن به کار ظرفی مشغول است، زمان مناسبی برای بیان ناراحتی یا شکایت نیست.

(63) تعصب و بی اعتمادی:

گاهی در اثر عوامل مختلفی از قبیل علاقه افراطی و یا بدبینی ممکن است زن یا مرد نسبت به هم حساسیت بی مورد پیدا کنند. به طوری که در حفظ و پاکدامنی هم دچار وسواس و سخت گیری بی جا شوند. این گونه رفتارها و کنترل های افراطی زمینه روانی را برای سقوط همسر به سمت فساد و بی قیدی فراهم می کند. زیرا روح انسان در برابر فشار، عکس العمل نشان می دهد و شانه خالی می کند. پیامبر اکرم (ص) در این رابطه می فرمایند: تعلیم دهید و آسان گیرید. سخت نگیرید و نوید دهید و دیگران را طرد نکنید.

(64) ترش رویی:

درست است کسی که ناراحتی و خستگی روحی دارد، ناخود آگاه آثار آن در چهره اش نمودار می شود. ولی اسلام به پنهان داشتن درد درون دستور می دهد. انتقال ناراحتی مسائل بیرون از منزل به همسر و یا بالعکس در ارتباط همسران مانع بزرگی در حفظ آرامش و سکون خانواده خواهد بود. امام

علی (ص) در این رابطه می فرماید: «خوشرویی مؤمن در چهره او و اندوهش در دل اوست.»

65) ناسزا گویی:

این عمل اگر برای روابط بیگانه شایسته نباشد، در مورد زن و شوهر به مراتب ناشایست تر است. زیرا آن ها می خواهند عمری با صمیمیت در کنار هم زندگی کنند. در روابط زنا شویی اگر گاهی کدورتی پیش آمد کرد، نباید با کلمات تند و ناشایست بر آتش قهر آن دامن زد. باید مواظب بود که سخنی از دهن پریده نشود که بعداً موجب خجالت و شرمساری از طرف مقابل گردد. به طور کلی اخلاق در کلام، یکی از پشتوانه های تضمین کننده روابط زن و مرد به شمار می رود. آری ای عزیز:

آن که با همسر کند برخورد بد* ظلم وافر کرده بر خود تا ابد

پس عزیزم کن خوش اخلاقی به حق* چون رسول و مقتدا گفته به عبد

66) اهانت:

خداوند توهین و آزار مؤمن را اعلام جنگ با خود به حساب آورده است. آزار زبان بدترین آزارهاست. زن و شوهر در سایه ازدواج از ارتباطی پیوسته برخوردار می شوند و لذا برای حفظ حرمت مؤمن باید کاملاً مواظب باشند که مبادا جمله ای از زبان جاری شود که باعث آزار دیگری شود. سرزنش، تهمت، دشنام و شماتت، هر کدام موجب آزار دیگری می شود؛ که علاوه بر کیفر الهی و عقوبت آخری، آرامش و سلامت زندگی را هم به هم می ریزد.

می شود بر همسر و فرزند خویش* مهربانی ها کنی بی هر نوع نیش

ص: 225

چون اهانت در درون این جهان * می کند ویران تو را با هر نوع کیش

67) خودخواهی:

بسیاری از ازدواج ها به دلیل خودخواهی طرفین یا یکی از آن ها از هم می پاشد. ریشه تقصیرات را به گردن دیگری انداختن ها و کمبود روابط و... همه در همین خود خواهی نهفته است. فرد خود خواه فقط به خود توجه و اعتماد دارد. گاهی خودخواهی و خود برتری بینی، اختلافات بزرگ و موانع سختی را در ارتباط با همسر ایجاد می کند. گاه مرد می خواهد بزرگی و تسلط خود را بر زن ثابت کند. اگر اطلاعات ناقص و سطحی از دین داشته باشد، بدون اجازه او از خانه بیرون رفتن زن را پیش می کشد و مغالطه می کند. همسرش را افسرده و غمگین می کند و خودش را ناراحت و خشمگین. در صورتی که دین می گوید همه این ها بهانه است و ریشه آن همان وسوسه شیطانی است که چیزی جز غرور و خودخواهی نیست. گاهی نیز زن به واسطه جمال و هنری که دارد یا به دلیل هر برتری دیگری که در خود احساس می کند، بر همسر خود فخر می فروشد. ریشه این رفتار هم، همان نفوذ شیطان با صفت غرور در روح اوست. در هر صورت روابط زناشویی سالم و اسلامی به هیچ وجه در فضای حاکمیت شیطان ممکن نخواهد بود و باید از خود بد و نفس اماره رها شد. مع الوصف:

ای خدا کن تو مرا از خود رها * خود نه این خود آن خود پر مدعا

آن خودی که می کند بر خود جفا * روز و شب خود را کند دور از وفا

ص: 226

داد خاموش خودت گوید بجای * خود همی خواهد ز خود از خود خدا

دان که خود بوده درون خود دو تا * آن خود خوب و خودی که هست بلا

آن خود لَوّامه و دور از خطا * می کند خود را رها در هر کجا

وان خود اَمّاره با صدها ادا * روح و جان خود کند هر دم فدا

گر خدا خواهی نما خود را جدا * از خود پست و لعین با هر ندا

کن تو قربانی خودت را با دعا * چون که قربانی دهد خود را صفا

پس تو بشکن خود که گردی پر بها * این شکستن می دهد خود را جلا

چون شکستی گو تو با بانگ رسا * اصل و ذات خود کنم من چون طلا

در چنین حالی بگو خود با خدا * خود منم و من خودم در دو سرا

آنکه پاسخ می دهد روز جزا * آن خود اصل است که هست در جان ما

ص: 227

پس حقیر گوید به خود در این سرا* گر سعادت خواهی شو از خود رها

(68) چشم و هم چشمی:

بر خلاف آن چه در تفکر عرف جا افتاده است، این مسئله هم از جانب زن و هم از سوی مرد پیش می آید. تنها نتیجه این اخلاق، ایجاد اختلافات زناشویی است. در صورتی که راه پیشگیری از این بیماری خیلی آسان تر است. اگر در روابط با همسر این دوی دینی مورد استفاده قرار گیرد، همه موانع برداشته می شود. طبق نظریه قرآن، مؤمن آن است که به تمام تجملات و چشم و هم چشمی ها و اسراف ها پشت پا می زند. سادگی اساس دین و شیوه بزرگان اخلاق بوده است. امام سجاده(ع) در این رابطه می فرمایند: تمامی خیر و خوبی در بریدن طمع و چشم نداشتن به آنچه در دستان مردم جمع شده، است. آری ای عزیز بدان که:

چشم و هم چشمی همی آرد ملال* هم برای خویش و هم اهل و عیال

کن تو پرهیز از قیاس این و آن* تاشوی راحت ز شرّ هر سوال

(69) قدردانی و سپاسگزاری از همسر:

طبع انسان طوری است که وقتی در نعمت واقع شود، سپاسگذاری نمی کند و هنگام مصیبت و سختی، صبر و شکیبایی را از دست می دهد. این صفت اخلاقی ناپسند در محیط خانواده نیز بروز می کند و می تواند از سوی هر کدام از زن یا مرد، آشکار شود. به گونه ای که زحمات و محبت های طرف مقابل را درک نکرده و یا برای آن اهمیتی قائل

ص: 228

نشود. این برخورد به مرور زمان اختلال شدیدی در روابط همسران ایجاد می کند. مع الوصف قدردانی و سپاسگزاری از همسر از آموزه های اخلاقی دوجانبه است؛ یعنی هم زن و هم مرد باید در مقابل کارهایی که انجام می گیرد، از همدیگر قدردانی کنند. سپاسگزاری، بازتاب عاطفی محبت و خوش اخلاقی در روان آدمی است. هر انسانی به طور طبیعی دوست دارد از نیکی و محبت و فداکاری دیگران قدردانی کند و همچنین دوست دارد از او قدردانی شود. قدردانی از دیگران در مقابل انجام دادن کاری، یکی از صفات پسندیده و از بزرگ ترین رمزهای جلب دوستی و لطف دیگران است. بنابر این:

ای عزیز با مرام در هر کجا * کن تو تشویقش به جا با مرحبا

یا که تاییدش نما بهر خدا * تا شود روحش قوی و با صفا

محترم دارش تو همچو انبیا * نزد اقوام و کسانت چون هما

حرمتش را پاس و دار در هر کجا * تا کند جان را فدایت بی ردا

نام وی را با بزرگی زن صدا * بر اساس سنت موسی الرضا(ع)

حرف همسر را شنو و کن روا * تا شوی راحت ز هر نوعی جزا

ص: 229

آری ای عزیز بزرگووار، تشکر و قدردانی، نقش تعیین کننده ای در گرمی و صمیمیت میان همسران دارد. به طوری که این امر جزو وظایف اخلاقی همسران تلقی شده است. امام صادق(ع) می فرمایند: "بهترین زنان شما آن بانویی است که اگر به او چیزی دهند(و یا خدمتی کنند) سپاسگزاری می کند و چنانچه از او باز گیرند، راضی و خشنود می شود." (1) تحسین و قدردانی هر یک از همسران از دیگری، بنابر قانون تقویت در شرطی سازی کنشگر، آنها را در انجام دادن کارهای خانه یا بیرون خانه به طور شایسته تر دلگرم می سازد و احساس محبت را در کام آنها شیرین می گرداند. (این یک اصل روان شناختی است که می گوید اگر به دنبال انجام کاری، تقویت و تشویق بیابد، احتمال تکرار آن کار بیشتر می گردد) این تأثیر در زنان که عاطفی تر هستند بیشتر خواهد بود. قدردانی از زحمات همسر در برابر خدمات و زحماتی که می کشد(اعم از وظایف الزامی و یا غیرالزامی) یک مؤلفه قوی در جهت پیوند عاطفی بیشتر همسران و یک عامل تعیین کننده در ایجاد دلبستگی و علاقه مندی میان آنان است.

بر اساس پژوهشی که در این زمینه انجام گرفته است، 87 درصد همسران اعلام کرده اند که توقع دارند از زحمات آنان در خانه قدردانی شود. "حسن ملکی، چگونه با تفاهم زندگی کنیم، ص 26" همچنین جان گری در ص 179 کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی درباره قدردانی زن از مرد می گوید: "هر وقت زن به خاطر کاری که مرد کرده است از او قدردانی و تشکر می کند، مرد بابت آن

ص: 230

قدردانی به زن امتیاز می دهد؛ چون حس می کند زن دوستش دارد. مردان برای امتیاز دادن به زن لزوماً نمی خواهند زن برای آنها کاری انجام دهد و فقط می خواهند زن دوست شان بدارد و قدردان باشد. لذا لازم است زنان از مردان قدردانی کنند؛ والا انجام وظایف از ناحیه مردان بی اهمیت می شود. "شاید فکر کنید کار ساده ای است؛ آنقدر ساده که دلیلی ندارد همیشه انجامش دهید اما اگر به دنبال یک ازدواج همیشه شاداب و پایدار می گردید، نه تنها باید از همسران به خاطر همه کار هایی که برای شما و زندگی مشترک تان انجام داده سپاسگزار باشید بلکه باید این قدردانی را در هر لحظه و هر روز به زبان بیاورید. گفتن این که از او سپاسگزارید و معنای تلاش هایش را می دانید، فقط باعث خوشحالی او نمی شود بلکه به شما کمک می کند تا نسبت به ارتباط تان هم حس خوشبختی و اطمینان داشته باشید و نگذارید که به مرور چنین حسی در شما کم رنگ شود زیرا مطالعات اثبات کرده زوج هایی که هر روز در مقابل همسرشان ابراز قدردانی می کنند، احساس رضایت بیشتری از زندگی مشترک شان داشته و تمایل بیشتری نیز به فداکاری و جبران زحمات همسرشان پیدا می کنند. پس شما هم دست به کار شوید و با تشکر کردن از همسران به خاطر همه کار هایش، کمی حس مثبت به ارتباط تان تزریق کنید. لازم نیست اتفاق خاصی بیفتد. شما می توانید برای کارهای روزمره ای مثل غذا درست کردن، منتظر شما ماندن یا هر اتفاق دیگری از او تشکر کنید و هیچ کدام این اتفاقات را ساده نبینید و تاثیر همه این اتفاقات را پس از 6 ماه روی رابطه تان مشاهده کنید. مع الوصف ای عزیز برای پر فروغ نگهداشتن شمع محبت و صفا، فقط انجام دادن وظیفه و محبت

قلبی کافی نیست، بلکه، اظهار محبت و تشکر از زن، بسیار مهم است؛ اگر از همسر خود قدردانی کنید، به شوق می

آید و وظیفه اش را با دلگرمی بیشتر انجام می دهد و مشکلات زندگی را با چهره ی گشاده تحمل می کند. برخی از افراد، زنان خود را دوست می دارند؛ ولی، هیچ گاه دوستی خود را به آنان اظهار نمی کنند و تشکری بر زبان نمی آورند. دسته ای دیگر می پندارند، با پول دادن و کفش و لباس خریدن بسیار، می توانند، همسر خود را راضی نگه دارند؛ از این رو، چندان به تشکر و اظهار محبت زبانی اهمیت نمی دهند. این دو دسته، غافلند که تأثیر روانی کلمات محبت آمیز، مانند: متشکرم، دست شما درد نکند و آفرین بر شما، بیش از رضایت قلبی صرف و خریدن لباس و کفش است. امام صادق(ع) فرمود: «از کسی که به تو احسان نموده، سپاسگزاری کن؛ زیرا، اگر، از احسان او سپاسگزاری کنی، آن نعمت پایدار می شود و اگر ناسپاسی کنی، دوام نمی یابد»(1)

70 آرامش و شکر:

همسران نوعاً در این دنیای پر هیاهو به دنبال گمشده ای می گردند که آنها را به نوعی مناسب و صحیح آرام کند. به عبارت دیگر از سرعت طوفان سهمگین غرائز، هیجانات و عواطف آنها کاسته و با سرعتی ملایم، کشتی وجود آنها را بر ساحل خوشبختی هدایت کند.

می شود با هر فرود و هر فراز* در ره آرامشی پر رمز و راز

همچو پروانه کنی خود را فدا* بهر همسر با همان اخلاق ناز

ص: 232

بلی ای عزیز بزرگوار؛ آرامش، گمشده و جزء لاینفک هر زندگی به شمار می رود. قرآن کریم که کتاب هدایت همه بشریت است به طرز بسیار زیبایی این موضوع را در سوره روم آیه 21 ترسیم کرده و می فرماید: " او کسی است که شما را از یک ماهیت آفرید و همسرش را از آن قرار داد، تا بدین وسیله، آرامش یابد. " و نیز امام سجاده (ع) می فرماید: «خداوند همسر را مایه آرامش و انس قرار داده تا انسان در کنار او آسایش یابد» بنابراین همسر مومن و شایسته مایه آرامش است. این آسایش، محدود و یک طرفه نیست بلکه مرد شایسته، مایه آرامش زن و زن شایسته هم، باعث آرامش مرد است.

به وضوح پیداست که همسر می تواند با فراهم کردن اسباب راحتی، باعث شادابی و سرحالی همسر خود شده یا اینکه با ایجاد ناراحتی، باعث غمزدگی، پریشانی، بی حالی و در نهایت پیری زودرس وی گردد. در اینجا ایمان نقش به سزائی در همسررداری و زناشوئی موفق و رضایت بخش دارد که باید بخاطر وجود آن همواره خدا را شکر نمود. در این راستا باید گفت:

ای خداوندی که هستی در درون قلب ما * از همه غم های عالم همسر را کن رها

یا بده آرامشی در بهر طوفان و بلا * تا شویم آسوده از هر نوع مصیبت بی خطا

گر چنین کردی نمی دانم چه گویم ای خدا * از برای لطف بی پایان تو در این سرا

من همی دانم که نیستم لایقت ای باصفا * با زبان بی زبانی می کنم شکر تورا

پس حقیر گوید عزیزم روز و شبها تو نما * بندگی ی و شکر حق را در فضایی بی ریا

71) علم و عقل:

اداره و تداوم زندگی و پیمودن راه سعادت و درستکاری و برطرف نمودن مشکلات زندگی مشترک کار ساده ای نیست. زن و شوهر برای تحقق آنها و همچنین تربیت فرزندان شایسته، باید به نیروی عقل و فهم مجهز باشند. بدون شک ای عزیز با هوش "سلامت عقل" نیز از مهم ترین ویژگیهای یک همسر شایسته محسوب می شود. متأسفانه بسیاری از افراد، مقیدند که همسر زیبا داشته باشند، در صورتی که زیبایی در آمار جهانی بهداشت، فقط 25 نمره دارد در حالی که به تفکر و اندیشه 300 نمره داده اند. زیبایی اگر چه مهم است اما بدون تردید دوره محدودی دارد، بنابراین:

همسری خواهم به سیرت پاک پاک * خلق نیکش بعد از آن باشد ملاک

ظاهرش گر چه مهم است در حساب * صورت زیبا رود روزی به خاک

مع الوصف نباید نقش بی بدیل سیرت پاک و عقل و تفکر را در ایجاد آرامش در زندگی زناشویی انکار کرد. برخی افراد در ازدواج جایی برای تفکر باز نگذاشته اند. اولین چیزی که در تفکر جلوه گر می شود، عامل هوش است. زندگی با یک فرد کم هوش، بسیار مشکل است. حضرت علی - علیه السلام - فرمودند:

«با انسان احمق و نفهم ازدواج نکنید زیرا معاشرت با او بلائی عظیم است و فرزندانش نیز ضایع خواهند شد.» رسول خدا(ص) به حضرت علی(ع) فرمود: «یا علی هیچ فقری بدتر از نادانی و جهالت نیست و هیچ مالی سودمندتر از عقل نیست.»

ازدواج با عقل شود هر گاه عجبین * می کند غوغا به پا در عشق و دین

عاقلانہ گر کنی تو انتخاب * عاشقانه می شوی یاری معین

علم و دانش نیز برای انسان یک کمال واقعی است و در سعادت انسان، تأثیر بسیاری دارد. با فرد عالم و فهیم بهتر می توان تفاهم کرد و زندگی با او لذت بخش تر است.

اهل و بیئتس سالم و دور از گناه * عقل و هوشش مثل دژی با دوام

در تناسب شانی همچون دین حق * از اصول انتخاب است ای همام

و در مجموع:

عقل وفا پیشه که از دیر باز * داشت به دل رمز و رموز دوراز

لیک به نفس جرات گفتن نداشت * چاره به جز راز نهفتن نداشت

ص: 235

چون ز حق، وعده وصلش شنید * با سر و هم جان به سویش دوید

گفت دو صد جان به فدایش کنم * هر چه که دارم از آتش کنم

نفس چو دید این همه جانبازی اش * رو به خدا رفتن و بی باکی اش

کرد یقین کین همه از بهر اوست * قطع امید کرد و مغلوب اوست

72) خیر و برکت:

انسان در زندگی خود دنبال کمال، توسعه و پیشرفت و خیر و برکت است و از جمله چیزهایی که اسلام بر آن تأکید کرده و به تجربه نیز ثابت شده که خیر و برکت در پی آن است انتخاب همسر شایسته می باشد. نبی مکرم اسلام(ص) در همین زمینه می فرماید: "همسر شایسته، برتر از طلا و نقره است" همچنین پیامبر عظیم الشان اسلام فرمودند: "برای مرد پس از قبول اسلام، هیچ سودی بهتر و برتر از همسری با یک زن مسلمان نیست... « توضیح اینکه همسر مومن و متدین مایه خیر و برکت و باعث ایجاد آرامش در زندگی زناشوئی خواهد بود به گونه ای که:

همسر خوب و متقی، که بی حیا نمی شود * بهر سکون همسرش، که بی صفا نمی شود

گر چه فشار زندگی، طاقت وی همی برد * داد درون قلب او، که بی صدا نمی شود

ناتوی سخت و بی حیا، اگر چه قلبش می درد* کار پلید دشمنش، که بی سزا نمی شود

عفت و پاکتی درون، در همه جا صدا زند* راه دوام زندگی، که بی خدا نمی شود

یاور خوب زندگی، ز عیب ما گذر کند* غمزه و هر نوعی گذشت، که بی ثنا نمی شود

راه و ره خوشبختی ات، از مشکلات می* درد تمام مشکلات، که بی دوا نمی شود

گذرد* رنج و مصیبت و بلا، که بی شفا نمی شود

همراهی با همسر خود، مشکل را آسان می کند* فکر خراب و منفی باف، که بی جفا نمی شود

گرکه تو مثبت نگری، زندگی شیرین می شود* مشق تمام زندگی، که بی خطا نمی شود

آدم بی عیب و خطا، فقط همان معصوم(ع) بود* رسم و رسوم عاشقی، که بی ردا نمی شود

خلق نکوی همسران، زندگی را شیرین کند* راه سکون زندگی، که بی دعا نمی شود

دان که حقیری همچو من، به همسران ندا دهد

انسان به عنوان موجودی که از جسم و روح تشکیل شده و احساس و عاطفه دارد به دنبال سنگ صبور و هم رازی می گردد که عقده های خود را بگشاید، به او محبت کرده و از محبت و مهر او بهره مند شود، به او دل سپارد و عواطف موج و خروشان خویش را در ساحل هستی او آرام کند. از نظر قرآن کریم، «شفقت» در خانواده عامل صلاح و فلاح است. این معنا از آیات 25 و 26 سوره مبارکه طور به خوبی قابل استنباط است. در این آیات می خوانیم: «وَاقْبَلْ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ يَتَسَاءَلُونَ * قَالُوا إِنَّا كُنَّا قَبْلُ فِي أَهْلِنَا مُشْفِقِينَ»؛ بعضی از آنان به بعضی دیگر روی آورده و از گذشته یکدیگر سؤال می کنند، گویند: ما پیش از این در میان خانواده خود بیمناک بوده ایم. این آیه ترسیم یک مکالمه از اهل بهشت است که از سوابق یکدیگر می پرسند و در حقیقت عامل خوش عاقبتی یکدیگر را جويا می شوند. آنان کلید بهشت را «شفقت» در خانواده دانسته اند. پیش از این، به مودت و محبت میان زوجین اشاره شد. شفقت اگر چه به مودت و محبت نزدیک است، ولی از جهتی با آن متمایز است. ایشفاق توجه آمیخته با ترس است؛ شخص «مشفق» دیگری را دوست می دارد و در مورد او نگران است؛ نگران از آن چه که ممکن است او را آزار دهد و او را برنجاند. به هر حال، پیام آیه این است که اعضای یک خانواده بایستی نسبت به یکدیگر شفیق باشند، یعنی نسبت به یکدیگر توجه داشته و در مورد یکدیگر نگران باشند. به سعادت خانواده خود اهمیت دهند؛ به نجات

اعضای آن از خطر گمراهی می اندیشند؛ با آنان به زیبایی معاشرت نمایند و آنان را به حق دعوت و نصیحت نمایند. (1)

همسر مشفق کند مهر و وفا * روح وی گردد رها از هر جفا

داد خاموش درون خواند تو را * بهر تسکین قلوب در این سرا

نیاز انسان به همدمی مومن، موافق و یاوری شفیق و مهربان، نیازی راستین است که می تواند منشأ بسیاری از ارزشهای دیگر باشد. اگر چه ممکن است عشق و شیفتگی به همسر، هدف نباشد؛ اما می تواند گذرگاهی بس زیبا در جهت نیل به مراد حقیقی و جاودانه به حساب آید. بنابراین انسان با داشتن مونس شفیق و مومن، خوب و صالح، از نظر روحی آرام می شود. آری ای عزیز بزرگوار:

همسران مومن و شیرین زبان * قلبشان باشد همیشه مهربان

از گناه و غیبت و ظن و گمان * دور و باشند در همه دور و زمان

چون نخواهند ذره ای را بهر جان * از کران این جهان تا بی کران

برخی با غفلت همی گویند چنان * همسر مومن شدن باشد فغان

ص: 239

چون نمی دانند که خلق مومنان * صاف و پاک است در درون و هم عیان

بر زن و فرزند خود در هر مکان * می کنند مهر و محبت همچنان

خانه گردد امن و آرام در جهان * با وجود مومن پیر و جوان

شور و معنایی دهند چون ارمغان * جان و دل را می کنند امن و امان

مومن پر شور همی باشد جوان * چون توان وی بود فوق توان

آنکه باشد خوش مرام و خوش بیان * می کند خنثی سموم شوکران

گر که زوج وی بود نامهربان * وفق ایمان می کند بر او حسان

چون که ایمان مانع است در هر زمان * می کند صدها گذشت بهر جنان

همسرش را نعمتی داند ز جان * زندگی با وی همی شیرین بدان

نقش ایمان در وجود هر روان * می کند آرام درون دلبران

پس عزیزم همسر مومن همان * یار و یاور بوده بر خرد و کلان

این حقیر گوید که ای آرامه جان * همسر مومن بود خواست نهان

74) اصالت خانوادگی :

همسرانی که در خانواده ای اصیل رشد می یابند، سجایای اخلاقی را از پدر و مادر خود می آموزند و در برخورد با دشواریها و فراز و نشیبهای زندگی، هرگز از جاده درستی و راستی خارج نمی شوند. پیامبر اکرم(ص) می فرمایند: “با خانواده خوب و شایسته وصلت کنید؛ زیرا خون اثر دارد” و نیز در روایتی دیگر می فرمایند: “برای نطفه های خود گزینش کنید و با کسانی که همتای شمایند، ازدواج نمایید.”

با توجه به رهنمود رسول گرامی اسلام، همسر انسان باید در خانواده ای متدین، با اصالت و با فرهنگ رشد کرده باشد تا فطرت پاک و خدادادیش دچار تغییرات محیطی و رذائل اخلاقی نشود. چرا که همسر مومن و از خانواده اصیل مایه نشاط و باعث ایجاد آرامش در زندگی زناشویی خواهد شد. البته اصالت خانودگی یکی از معیارها می باشد. یعنی اگر شرایط دیگر وجود نداشته باشد به تنهایی کارساز نمی باشد.

چون که باشد متقی و اهل راز * می کند فرزند خود را چون غلام

آن غلامی که بود تابع حق * بهر مولایش ز نفس گیرد زمام

ص: 241

75) کفو همدیگر بودن:

بدیهی است که همتایی صددرصد امکان ندارد. باید کوشش شود هرچه ممکن است این فاصله طبیعی بین افراد کمتر باشد. اگر همسران طبق آنچه که اسلام گفته واقعا کفو همدیگر باشند به طور حتم آرامش خاصی بر روح و روانشان در زندگی مشترک حاکم خواهد شد.

کفو همدیگر شوند از هر نظر* در اموری مثل مذهب تا خیام

علم و دانش، مال و ثروت در نگاه* از شئون کفو و باشد در مشام

76) سلامت جسم و روح از آلودگی اعتیاد:

منظور از سلامتی جسمی و روحی، عاری بودن همسر از اعتیاد به مواد مخدر یا مشروبات الکلی است. چرا که اعتیاد به مواد مخدر یا مشروبات الکلی مانع از انجام وظایف همسری شده و به زندگی لطمه می زنند. لذا اسلام از ازدواج با افرادی که گرفتار آلودگیهای روحی و اخلاقی، مانند فسق، شرابخواری و... هستند نهی فرموده است. بدیهی است که همسر مومن و سالم مایه خیر و برکت و باعث ایجاد آرامش در زندگی زناشویی خواهد بود. لذا تاکید اسلام به همسران این است که از هر نوع اعتیاد که برای روح و جسمشان ضرر دارد، بصورت جدی پرهیز نمایند. آری ای عزیز بزرگوار در این خصوص باید گفت:

ای که معتادی درون این جهان* با تامل این غزل را تو بخوان

گر که دانی اعتیاد در هر کجا * طبق فریاد خموش انس و جان
دین و دنیا را کند بی شک تباہ * جسم و جان را کند هر آن خزان
یا که نابود و کند روح و روان * در مسیر زندگی با صد نشان
هر روان گردان کند جان را خراب * با همان ستمی که هست چون شوکران
در زناشویی کند عشق را رها * حظّ آن نابود و آرد صد فغان
همسر و فرزند شوند با آن فدا * لحظه لحظه با بیانی بی زبان
جمله گی گویند که ای معتاد خاص * بهر چه گشتی تو این سان ناتوان
زندگی را کردی تو بر ما حرام * با موادی که بود زهرش عیان
آبروی ما نمودی تو تباہ * در همه عصر و زمان و هر مکان
غیرت و مردانگی را اعتیاد * می دهد بر باد به هر وقت و زمان

گر شناسند اعتیاد را ای عزیز* می شوند از آن جدا بی هر گمان

بی شک و تردید موادی آنچنان* کی کند رحمی به هر پیر و جوان

شیشه و تریاک و هر یک از مواد* با صدایی بی صدا گویند بدان

حیف تو باشد که گشتی این چنان* چون تویی والاتر از هفت آسمان

پس نما آن را رها در این سرا* تا شوی پاک از درون و هم عیان

این حقیر گوید که ای انسان راد* با اراده شو چو یک آتش فشان

(77) عفت و نجابت:

می شود روزی عفاف و هم حجاب* داد خاموش درون باشد نه خواب

بهر خوبان جهان دارد پیام* چون طلا زیبا کند آن جان ناب

زندگی زناشویی بر پایه انحصار و اعتماد بر پا می شود. زن و شوهر قصد دارند تمام وجود یکدیگر را تصاحب نمایند و دیگری در این کانون انحصاری راه نداشته باشد. بنابر این هر دو باید نجیب و عفیف بوده و از هر نوع آلودگیهای

اخلاقی پاک باشند. اگر همسر انسان نجیب نباشد، بدون تردید مشکلات متعددی را در زندگی ی مشترک ایجاد خواهد کرد. مع الوصف خطاب به این افراد باید گفت:

گر عفاف باشد نیاز روح و جان * بهر چه هستی فراری تو ز آن

با عفاف گردی همی آرام و شاد * بی عفافی منشاء صدها فغان

بدیهی است که همسر عفیف و نجیب باعث ایجاد آرامش در زندگی زناشوئی خواهد شد. لذا تاکید اسلام به همسران این است که از هر نوع عملی که با عفت و نجابت آنها در تعارض می باشد بصورت جدی باید پرهیز کنند. در هر حال:

خوش به حال همسری که، عاشق نوعی حجاب است * آن حجابی که کند جان را معطر، چون گلاب است

چون که پوشاند سر و جان را، به دنبال ثواب است * از برای فطرتش، عالی ترین نوع جواب است

این بود معجون خاصی، می دهد روح را تعالی

درضمن نجابت و پاکدامنی به گوهر وجود زن ارزش می دهد. زنان هر جایی و هرزه، خود را در حد مبلغ ناچیزی که دریافت می کنند، تنزل می دهند و به هیچ وجه نمی توانند برای خود جایی در دلی باز کنند. آنها باید بدانند که فقط وسیله ای برای اطفای شهوات شیطنی مردان هوسباز هستند و هرگز کسی به آنها به عنوان شریک زندگی و یار و همدم و مونس نگاه نمی کند و روزی که جلوه جوانی خود را از دست دادند، متوجه می شوند که آن مردانی که مگس وار گرد

شان می چرخیدند، آنها را فراموش می کنند. تازه در عالم آخرت برای هر عملی که مرتکب شده حتی اگر یک تار موی خود را به نامحرم نشان داده باشد مجازات سختی در پیش خواهد داشت. آری:

گر که دانی می شوی آویخته با موای بشر * بهر هر تاری که نامحرم همی بیند به سر
پس عزیزم کن حجاب را رعایت تو به دهر * گر که می خواهی شوی اهل فلاح و هم ظفر
اما ای عزیز بزرگوار بدون تردید همسر با حجاب و عقیف:

روح و جسمش سالم است و شاد و رام * در زناشویی کند حق را تمام
با حجاب و عفت است در این جهان * خود نمایی کی کند بهر عوام

(78) پرهیز از آزار همسر:

وای و بر حال کسی که در جهان * بوده با زوج خودش نامهربان

گر که ایمانی بود در روح و جان * می کند هر دم محبت بی گمان

رعایت حدود و حقوق همسر و آزار نرساندن به او (اعم از آزار جسمی و یا زبانی)، از وظایف اخلاقی دوطرفه است و همسران باید آن را رعایت کرده، بدان ملتزم باشند. زن باید از هر گونه عملی که موجب رنجش خاطر شوهر می شود، پرهیزد و دقت کند که شوهر از چه کاری، حرفی و حرکتی ناراحت می شود و او

سعی کند آنها را انجام ندهد. زن باید زبان خود را کنترل کرده و از زخم زبان، طعنه، متلک، کنایه زدن و هر عملی که به نوعی تخریب کننده عواطف و شخصیت شوهر است، اجتناب ورزد. امام باقر(ع) می فرمایند: "بدا به حال زنی که شوهرش را عصبانی کند و خوشا به حال زنی که شوهرش از او راضی باشد"⁽¹⁾

رسول گرامی اسلام حضرت محمد(ص) نیز فرمودند: "بهترین زنان شما، آن زنی است که اگر شوهرش خشمگین شود به او بگوید: دستم در دست توست و اختیار من به دست توست، خواب نخواهم رفت تا از من راضی شوی"⁽²⁾ همچنین امام صادق(ع) درباره عواقب بدزبانی همسر

فرمودند: "سه چیز زندگی را تیره و تار می گرداند: حاکم ستمگر، همسایه بد و زن بددهن و فحاش"⁽³⁾

از سوی دیگر، مرد نیز وظیفه دارد از ناسزاگویی، نیش زدن و هر کاری که آزار و اذیت به شمار می آید، بپرهیزد. همچنین حق ندارد همسر خود را تنبیه بدنی کند.. تنبیه بدنی همسر، عواطف موجود در میان همسران را از بین می برد، و نفرت و بدبینی ایجاد می کند، همچنین دل بستگی زن به زندگی را کم رنگ کرده و برایش عقده روانی می شود و به مرور زمان از چنین مردی نفرت عاطفی پیدا می کند. پیامبر گرامی اسلام(ص) درباره آثار تنبیه زن می فرمایند: "هر کس به صورت زنش سیلی بزند، خداوند به مالک جهنم دستور می دهد تا هفتاد سیلی به

ص: 247

-
- 1- بحار الانوار، ج 100، ص 245.
 - 2- وسایل الشیعه، ج 20، ص 39
 - 3- بحار الانوار، ج 75، ص 234.

صورت او بزند" (1). همچنین در جای دیگر فرمودند: "کسی که همسر خود را بدون دلیل بزند، در روز قیامت، من دشمن او خواهم بود. زنانان را زنید؛

کسی که زنش را بدون دلیل بزند، خدا و رسولش را عصیان کرده است." (2)

خوش به حال همسری که، خلق نیکویش عیان است* با همه خلق خدا، خوش مسلک و شیرین بیان است

در درون خانه، با اهل و عیال و خانواده آنچنان است* چون که آن حرف خدا، بهر نیاز روح و جان است

این بود خلق خدایی، می دهد جان را صفایی

79) تمکین و توجه به مسائل جنسی و زناشویی:

تمکین، یعنی آمادگی زن در برابر کامجویی های مشروع شوهر. زنی که عقد دائم شده، باید، خود را برای هر لذتی که شوهر می خواهد، تسلیم کند و بدون عذر شرعی، از نزدیکی کردن او جلوگیری نکند. (3) اهمیت توجه به مسائل جنسی در ایجاد عشق و محبت میان همسران به اندازه ای است که آیات و روایات بسیاری درباره زمان برقراری رابطه بین زن و شوهر نقل شده است. اسلام ازدواج را قرار داده تا زن و مرد علاوه بر ارضای روحی، از لحاظ جنسی نیز ارضا شوند. امام صادق (ع) می فرمایند: «هیچ لذتی برای مرد در دنیا و آخرت بیشتر از لذتی که از همسرش می برد نیست». متأسفانه بررسی ها نشان می دهد دلیل اصلی طلاق های عاطفی به ویژه در میان

ص: 248

1- طبرسی، مستدرک الوسایل، ج 14، ص 250

2- دیلمی، ارشاد القلوب، ج 1، ص 175

3- توضیح المسائل مراجع، ج 2، مسأله 2412، ص 406

زوج های جوان، بی توجهی به مسائل زناشویی است که می توان به کمک مشاوران خانواده برای آن راهکار مناسبی پیدا کرد. البته آموزش مسائل جنسی ممکن است در یک یا دو جلسه امکان پذیر باشد. اما آموزش مسائل روانی جنسی به زمان بیشتری نیاز دارد، چون بسیاری از مشکلات روانی جنسی، ملکه ذهنی افراد شده و باید برای درمان آن مدتی تلاش کرد. بنابر این به روابط جنسی باید بیشتر اهمیت داد. روابط جنسی، اگر به دفعات مناسب صورت بگیرد، می تواند از طرق مختلف به سلامت انسان کمک کند. در عین حال این روابط باعث آزاد شدن داروی عشق یعنی اکسی توسین در بدن می شود. اکسی توسین به شما کمک می کند تا با پیوندهای عاطفی بهتری با همسرت ارتباط برقرار کنی و اعتماد و عشق بیشتری بر روابط شما حاکم شود. بنابراین هرگز از اهمیت روابط زناشویی غافل نشو و آن را در اولویت قرار بده. خداوند متعال برای ادامه حیات انسان و تداوم نسل وی، غریزه جنسی را در وجود او به ودیعه گذاشت. لذا عنایت و موهبت الهی به آن تعلق گرفت که با استفاده از همسر مناسب، هم نسل انسان در سراسر سقوت قرار نگرفته و هم لذتهای غریزی به ورطه هولناک هوس دچار نشود. پس تمکین زن برای مرد و همچنین مرد برای زن، ضمن ایجاد رابطه ای شوق برانگیز، نقش عمده ای در میزان رضایت ایشان ایفا می کند، عفت و پاکدامنی را حفظ کرده و شیرین ترین لحظات را به آنها هدیه می دهد. تمکین زن در برابر شوهر، به اندازه ای مهم است که رسول خدا(ص) به زنان مسلمان فرمود: «لَا تَطُولَنَّ صَلَاتُكَ لِيَتَمَنَّعَنَّ أَزْوَاجُكَ» نمازتان را طولانی نکنید تا

مانع کامیابی شوهرانتان شوید. (1) همچنین، بر زن لازم است، آنچه مایه ی تنفر شوهر و مانع لذت جویی اوست، از خود دور کند و طبق خواست شوهر، خود را نظیف و آرایش نماید. (2) زنی، خدمت پیامبر (ص) آمد و عرض کرد: «ای رسول خدا، حق شوهر بر زن چیست» فرمود: «زیاد است» عرض کرد: «اندکی را به من بگوئید.» فرمود: «زن، باید، خود را به بهترین بوهای خوش معطر کند و زیباترین لباسش را بپوشد و خود را به بهترین زینتی که دارد، بیاراید و هر صبح و شام خود را به شوهر عرضه کند!» (3) بنابر این ای عزیز:

در زناشویی نما حَقّش ادا * از شروعش تا به اوج و انتها

چون زناشویی کند دل را رها * از همه فسق و فجور و هر هوا

گر شود شیرین شوی دور از بلا * از غم و غصّه و هر نوعی جفا

آنچنان آرام و گردی در سرا * چون که محبوبی ی و باشی با وفا

این یک باور غلط و غیر منطقی است که یک ازدواج خوب، به رابطه جنسی ارتباطی ندارد. این را حتی برای یک دقیقه نباید باور کرد. چرا که نزدیکی جنسی در ازدواج همه چیز نیست، ولی یک رابطه جنسی خوب، حد اقل به اندازه ده

ص: 250

1- فروع کمافی، ج 5، ح 1، صص 507 و 508

2- تحریر الوسیله، ج 2؛ القول فی النشور، ص 273

3- وسائل الشیعه، ج 14، ح 5، ص 112

درصد، زمینه را برای روابط صمیمی میان زن و شوهر فراهم می‌کند. اما ناکارآمدی در این رابطه یقیناً بیش از نود درصد در روابط صمیمی آنان تأثیر منفی می‌گذارد. شاید ده و نود درصد، آمار دقیقی نباشد، اما می‌تواند در یک جمله، اهمیت موضوع را برساند. یک رابطه خوب، رفع تنش، احساس آرامش، امنیت و همراهی بیشتر با همسر را در پی دارد.

بدون شک برطرف کردن نیاز جنسی همسر، ضمن اینکه رضایت را در چهره طرفین نمایان می‌کند، به خواسته‌های طبیعی هر دو طرف پاسخ داده و ایشان را به اوج لذت حلال رهنمون می‌کند که عامل بزرگی در جهت جلوگیری از هوسهای کاذب و چشم چرانیها، نگاه‌های آلوده، انجام محرمات و خطرهای دیگر بوده و از عوامل حفظ عفت و پاکدامنی است. و لحظه لحظه آن عبادت محسوب می‌شود.

واضح است تنها، همسری به آموزه‌های دینی و دستورات شرع در باب مسائل جنسی و تمکین به نحو احسن، عمل می‌کند که متدین و شایسته باشد. و در این مورد هم باز این همسر شایسته و مومن است که رضایتمندی را در زندگی زناشویی تأمین می‌نماید. در هر حال ای عزیز بزرگواریا دقت تمام به قصیده زیر توجه فرما و با عشق به آنچه مطرح شده عمل نما تا انشا... در پرتو زناشویی رضایت بخش، آرامش خاصی بر همه وجودت حاکم شود:

گر که همسر کرد اراده بهر کام * طبق حرف هم رسول هم امام

در احادیثی که باشند ناب ناب * کرده تکلیف مشخص هر کدام

بر زناشویی بود احکام خاص * از همان گام نخست تا اختتام

لحظه لحظه همچو ذکر است و دعا * چون به تکلیف می کنی کار را تمام

گر که خواهی تو شوی آرام و شاد * با وضو و سوی همسر ای همام

ابتدا با نام حق آغاز و کن * تا شوی راحت ز شیطان و حسام(1)

بهر آمیزش و هم در غیر آن * کن تو بر همسر همیشه احترام

ظاهر و هم بوی خوش بهر جماع * می دهد حال و هوا را انتظام

کن فدای همسرت هم جسم و جان * با کلام و بی کلام در چاه و بام

ص: 252

1- امام علی (ع) می فرمایند: "... هنگام آمیزش با ذکر ((بسم الله الرحمن الرحيم)) خدا را یاد کنید و از شر شیطان به خالق نیکی ها پناه ببرید.." وسائل الشیعه ج 1 ص 96 "

از همه کار و وظایف شو جدا * وقت خواست همسرت اندر خیام(1)

کن وجودت تسلیم و همراه آن * لذتی وافر بیر در یک کلام

تخت خواب خود نکن هر گز جدا * چون که هم بالینید اندر صبح و شام

گر کنی دوری ز همسر وقت خواب * بر تو گویند آن ملائک لعن تام

در زناشوئی حیا را کن رها * از زبان و جسم خود بر گیر لگام

گو به همسر آنچه را که طالبی * از نوک انگشت به بالا تام تام(2)

ص: 253

1- پیامبر اکرم(ص) می فرمایند: "شب هنگام که شوهرتان در بستر آرمیده و منتظر آغوش گرم شماست، خود را به کاری سرگرم نکنید، زمان را طول ندهید، مبادا همسرتان به خواب برود، چرا که زنی این چنین، تا بیداری شوهر همواره مورد نفرین فرشتگان است." " وسائل الشیعه ج 15 ص 17 "

2- امام صادق (ع) می فرمایند "خانمها، شرم و حیا صفت پسندیده و نیکوی شماست، اما حیا از شوهر، ناپسند و بیجا. بهترین شما کسی است که چون با شوهر خلوت کند، لباس حیا از خود بیفکند و چون لباس بپوشد، جامه ی شرم و حیا را نیز بپوشد و زیبایی ها و دل ربایی های خود را به دیگران عرضه ندارد." وسائل الشیعه ج 15، ص 14 " با عنایت به این احادیث همسران خیلی راحت و بدون هر گونه خجالت باید قسمتهای حساس اندام خود را که با مالش و... بیشتر تحریک و رابطه زناشوئی را لذت بخش تر می کند را به یکدیگر بگویند.

گیر و در آغوش چو یاری بی مثال * تا ز گرمایش بری حظّی تمام

دان هم آغوشی بود پر شور و حال * همرهش آرامشی آرد به کام

از تمام غصه ها گردی رها * با همان عشقی که آید بر مشام

عمر تو با آن شود بی شک دراز * جسم و روح تو شود شاداب و رام

کار تو باشد عبادت در جهان * چون که خالق راضی است از این مرام

بال و پرهای ملائک بی گمان * پهن و می گردد برایت روز و شام(1)

تا که دانی این عمل در هر زمان * چون عبادت بوده اندر دهر و جام

ص: 254

1- پیامبر اعظم (ص) می فرمایند: "هر مومنی که با همسرش آمیزش نماید ، هفتاد هزار فرشته بال هایشان را برای آنها می گسترانند و رحمت خدا بر آنان نازل می گردد." مستدرک الوسائل ج 14 ص 154"

در زناشوئی نباشد هیچ ریا * بهر تو خالص شود کلّ سهام
بهره ای بهتر نباشد در سرا * همچو آمیزش که گردد مستدام
پس عزیزم قدر آن را خوب بدان * چون ثوابش بی شمار است و به نام
بهر هر بوسه بری صدها ثواب * یا که هر مالش دهد حال را قوام
کام وی را تو بگیر در وقت خاص * تا بری حظّی فراتر از مقام
بر تمام لحظه های این جماع * کن تو همراهش همیشه استلام
در چنین حالی عزیز این را بدان * هر چه گردد حسّ و حالت با دوام
از عبادت می بری بهره چنان * چون که اجرش بی حساب است و تمام
در تمام لحظه های این لقاح * همراهش کن تو عمل را با کلام
آن کلامی که کند حال را بیان * تا ثوابش وافر و لذّت تمام

ص: 255

هر کلام عاشقی در روح و جان * می کند غوغا به پای هر خرام

دان بیان و حرف خوب اندر سماع * جان و دل را می رهاند از حشام

وقت آمیزش نما دل را رها * از امور جزیی و مادی چو وام

ذهن خود را کن تو پاک از غیر آن * ده به افکار درونت انسجام

هر چه عشقت را کند پر آب و رنگ * کن تو بر حال و کلامت انضمام

در زناشویی نکن هر گز شتاب * همچو حیوانی که دور از هر پیام(1)

ص: 256

1- امام علی (ع) می فرمایند: "هرگاه یکی از شما اراده کرد که با همسرش همبستر شود نباید در انجام این کار شتاب و عجله نماید. زیرا مردان باید بدانند که زنان نیازمندی های فراوانی دارند و مردان باید با صبر و حوصله و بردباری نیازهای روحی و روانی آنان را بر طرف سازند." خصال صدوق" امام صادق (ع) می فرمایند: "هنگام آمیزش چون پرندگان شتاب نکنید صبر پیشه ی خود سازید زنها نیازمند وقت بیشتری هستند مدتی نه چندان طولانی به عشق بازی پردازید همسرتان را کاملاً آماده سازید. آمادگی دو سویه آمیزش را فرح بخش و کامل می کند." وسائل الشیعه ج 14، ص 83، کافی ج 5، ص 497"

دو نوع اطلاعی از حواس * می کند کار را تمام همچون عوام
حقّ همسر در زناشویی چنان * کامل است و از تو می گیرد زمام
هر دو باید که برید حظّی تمام * از زناشویی خود دور از مقام
گر شوید ارضا به هنگام نیاز * می شوید دور از گناه و احتلام
این چنین محفوظ و گردند همسران * از هوا و هم حوس گیرند لگام
مطلبی را دان تو از داد نهان * بر تو دارد داد خاموش این پیام
هر چه همسر خواهد آن را تو بر آر * در زناشویی همی باش چون غلام
گر که خواست همسرت گردد روا * کی شود تسلیم طعمه یا طعام
کن محبّت تا توانی بهر یار * تا شود دور از معاصی و حرام
گر چنین کردی تو ای آرامه جان * همسرت گردد رها از دیو و دام

ص: 257

چون رسد پایان کار در هر زمان * با خوش اخلاقی نما آن را ختام

بعد آن کن جسم و جان را پاک پاک * با همان غسلی که آرد بر مشام

پاکی ی روح و روانت از گناه(1) * ارمغان قطره غسل است مدام

دان ملائک در زمین و آسمان * می کنند بر تو درود و هم سلام

چون بری لذت به هنگام وصال(2) *

می شوی راحت ز آه و اغتمام

ص: 258

1- پیامبر اعظم (ص) می فرمایند: "وقتی به سوی همسرتان می روید، در آغوش فرشتگانید. چون به آمیزش می پردازید گناهانتان چون برگ درختان فرو می ریزد و چون غسل می کنید و خود را می شوئید، از گناهان بیرون می روید." کافی، ج 5، ص 496 "

2- امام صادق (ع) می فرمایند: "مردم، لذتی در دنیا و آخرت بیش از لذت زن نمی برند و این است قول حق (زین للناس حب الشهوات من النساء والیمنین) و سپس فرمود: اهل بهشت به چیزی از بهشت لذیذ تر از نکاح لذت نمی برند. نه از خوراکی و نه از آشامیدنی." و نیز رسول خدا (ص) می فرمایند: "نور چشمم در نماز و لذت و خوشبویم در دنیا زنان و گل خوشبویم حسن و حسین است." و در جایی دیگر امام صادق (ع) می فرمایند "چه لذتی بالاتر و چشم نواز تر از دیدن بدن عریان همسر است. قبل از هم خوابگی خود را از شوهرتان دریغ مدارید، بگذارید شوهرتان شما را ببوید و ببوسد" (حلیه المتقین، ص 71) و در جایی دیگر نیز امام صادق (ع) می فرمایند: "دنیا و خوشی های آن برای شما آفریده شده است. لذیذترین چیزها در این دنیا آمیزش با همسر است. چنان که لذت بخش ترین کار در باغ بهشت نیز همین است." کافی، ج 5، ص 321 "

در چنین حالی بدون هر ملال * قلب و جان تو شود آرام و رام
گر که آمیزش شود وفق مراد * دور و گردی تو ز هر نوع انتقام
با خدا باش و عمل تکرار نما * تا روی سوی سعادت گام به گام
فرصتی والا بود در روزگار * تا توانی دان تو آن را اغتنام
گرها کردی تو آن را در سرا * با همان افکار شوم و خام خام
کی توانی تو کنی جبران آن * با وصیت هم کنی کاری حرام
پس حقیر گوید که ای اهل حلال * کن به تکلیفت عمل با اهتمام

ص: 259

80) پاداش فراوان:

دنیا برای همسران مؤمن، صحنه امتحان است، آنان تمام سختیهای دنیای فانی را به امید رسیدن به خداوند تحمل کرده و چشم امید به الطاف او دارند. وقتی که احساس می کنند عملی موجب رضایت الهی است با تمام وجود سعی در اجرای آن دارند. یکی از عرصه هایی که برای انجام آن، ثواب فراوانی قرار داده شده نفس ازدواج است. تداوم این ثوابها با مسئولیت پذیری و انجام دادن وظایف زناشویی توسط همسر مومن و متدین محقق می شود.

81) همیاری، همکاری و ارزش کار در منزل:

همکاری با زن در کارهای خانه، باعث تقویت محبت و مودت می شود. برخی، می پندارند، کار در خانه، مخالف حرمت و شخصیت مرد است؛ در حالی که حضرت امیر(ع) در خانه کار می کرد، پس چه نیکوست که شوهر، بدون این که زن تقاضا کند، در امور خانه و خانه داری به او کمک کند! کمک به زن، محبت بیش تر وی را فراهم می سازد و اجر معنوی نیز در بر دارد. پیامبر(ص) فرمود: "خدمت کردن به خانواده، کفاره ی گناهان بزرگ است و خشم پروردگار را فرو می نشاند و بر حسنات و نیکی ها می افزاید و درجات را بالا می برد." اگر به دلیل مشغله ی زیاد و مسئولیت سنگین، نمی توانی، به همسرت کمک کنی، دست کم، وی را از انگیزه و نیت خود آگاه ساز تا از حمایت فکری شما احساس دلگرمی کند.

مع الوصف هرگز تصور نکن که کار بیرون از منزل با ارزش و کار درون منزل بی ارزش است. ارزش کار را محیط آن تعیین نمی کند، بلکه انگیزه های انسانی و اخلاقی، تلاش و مجاهدت، عشق و ایثار و نتیجه عمل انسان است که بدان کار ارزش می دهد. بنابراین بهتر است به همسرت بگویی که کار او در منزل برایت

فوق العاده با ارزش و مهم است. در این صورت خانه شما تبدیل به یک گلستان مملو از گل‌های صمیمیت، شادی، نشاط، عشق، امید، پویایی، سازندگی، خوشبختی و سعادت خواهد شد.

(82) بینش تکاملی و تحولی:

همیشه نسبت به همسر خویش نگرشی متکی بر سه عنصر مثبت داشته باش. الف) او را به عنوان فردی با ارزش و برخوردار از کرامت انسانی بپذیر. ب) او را فردی مستعد کمال و تحول بدان. ج) علاقه مند به پیشرفت و ترقی او باش. وجود چنین بینشی، در شخصیت انسان عرصه زندگی را بر روی نوآوری می‌گشاید و کانون خانواده را از فرسایش و زوال تدریجی مصون می‌سازد. آری ای عزیزی که علاقه مند پیشرفت همسرت هستی:

بهر همسر همچو بازو پر توان * کن کمک تا وی رود تا آن کران

در چنین حالی شوید دور از گناه * هر دو باهم می‌روید سوی خبان

(83) غفلت و جهل و اعتراف به آنها:

غفلت، مفهوم گسترده‌ای دارد: بی‌خبری از شرایط زمان و مکان زندگی، از واقعیت‌های فعلی و آینده و گذشته خویش، از صفات و اعمال خود، از پیام‌ها و آیات حق و همچنین هشدارهایی که حوادث تلخ و شیرین زندگی به انسان‌ها می‌دهد. غفلت، مقابل و ضد بصیرت و آگاهی همسران است و دایره آن بسیار فراگیر است. چون همسران زیادی مبتلا-ی به غفلت هستند. غفلت به گونه‌ای است که به امور متفاوتی تعلق می‌گیرد. غفلت در رابطه با وظایف همسررداری، غفلت از دین و احکام آن و... قرآن ما را از این

ص: 261

که از غافلان باشیم نهی کرده است: و لا تکن من الغافلین (اعراف 205) غفلت نابود کننده زندگی مشترک است چنان که از امیرالمؤمنین (ع) نقل شده است: «دوام الغفله تعمی البصیره» (غررالحکم)؛ تداوم غفلت چشم را کور می کند.

غفلت سعادت همسران را ویران می کند و مانند آتش، خرمن زندگی را می سوزاند و تمام امکانات و استعدادهای خداداد را بر باد می دهد. هنگامی که حضرت پیامبر اکرم (ص) به معراج رفتند، خطاب هایی از سوی خداوند دریافت نمودند؛ از جمله اینکه: ای احمد! هرگز غافل مشو؛ هر کس از من غافل شود، نسبت به اینکه او در کدام راه نابود می شود، اعتنا نمی کنم.

همچنین ای عزیز بزرگوار جهل دشمن دیرینه همسران است و اکثر نزاع هایی که در بین همسران ایجاد می گردد؛ از جهل ناشی می شود. امیرالمؤمنین (ع) می فرمایند: «اگر جاهل سکوت کند - و در زمان ناآگاهی موضع گیری نکند - اختلاف و آشوبی به وجود نمی آید.» از این جاست که می بینیم دین اسلام، طلب علم و افزایش آگاهی و بصیرت را در همه زمینه ها از جمله همسراری سفارش کرده و گفته است: «طلب العلم فریضه» بدیهی است اگر همسری بداند که چگونه باید با همسرش در زندگی مشترک و زناشویی برخورد کند هیچ گونه مشکلی پیدا نخواهد کرد و همواره با معرفت و آگاهی به طرف آرامش و خوشبختی در زندگی گام بر خواهد داشت.

گر که دانا باشی تو اندر جهان * می شوی مومن بدون هر گمان

وان که نادان بوده بر سرّ و عیان * ظلم وافر کرده بر روح و روان(1)

از طرفی اعتراف به جهل به عنوان یک ارزش مطرح می باشد. امام علی علیه السلام می فرماید: «نهایت کمال عقل در اعتراف به نادانی است.»(2) جز معصومین (علیهم السلام) کسی را نمی توان یافت که بی نقص و خطا باشد و انجام خطا و ندانم کاری از هر کسی ممکن است سر بزند. نادانی های افراد معمولاً کار دست آنان می دهد و بر اثر جهل ممکن است کاری انجام دهند و برخوردی کنند یا تصمیمی بگیرند که درست نباشد و پس از انجامش به اشتباه خود پی ببرند و پشیمان شوند. ممکن است بر اثر جهل، قضاوت بیجایی کنند یا سخنی گویند که شخصی را برنجانند یا حتی کاری کنند که خسارت جبران اشتباهات جاهلانه، درس گرفتن و تجربه اندوختن است تا دوباره تکرار نکنند و دیگر اینکه روی اشتباه خود پافشاری نکنند و به جهل و نادانی خود اعتراف نمایند و به عبارت دیگر، بپذیرد که اشتباه کرده و قبول کند که نباید چنین کاری انجام می داده است. اعتراف به خطا، اعتراف به جهل و اعتراف به اینکه ندانسته، بهترین راه جبران است که هم غرور او را می شکند، هم رنجش خاطر دیگران را کمتر می کند و هم در صدد اصلاح و جبران برمی آید و سعی می کند از این پس دقت بیشتری کند. لجاج بازی، یک دنده بودن و روی جهل و اشتباه خود پافشاری کردن، انسان را به جایی نمی رساند. پس بهتر است اگر در زندگی اشتباهی مرتکب شدند، بدون

ص: 263

1- وان که نادان بوده و هم ناتوان رنج بی پایان رساند بر کسان

2- غررالحکم، ص 52.

پافشاری اعتراف کنند و در صدد اصلاح برآیند. و فراتر از آن در پیشگاه یار حقیقی باید اعتراف کرد که:

از خود و اعمالم اندر این جهان * گشته ام مایوس عزیزم از نهران

با تو گویم درد خود را ای خدا * از همان عمق وجود روح و جان

بر ضمیر و فطرتم کردم جفا * ظلم وافر من نمودم بر روان

با گناه و غفلت و صدها ریا * من ستم کردم به خود بی هر گمان

منحرف گشتم و کردم من خطا * دان پشیمانم ز کردار و بیان

نادم و حیران و پر درد و بلا * از پشیمانی کشم آه و فغان

می کنم اذعان که من گشتم جدا * از مسیر فطرتم در این زمان

بوده ام از خاک و خاک خواند مرا * کن رها دنیا و مافیهای آن

رد پای یار همی دارد ندا * با سر و جان رو تو سویش همچنان

ص: 264

داد خاموش درون خواهد تو را * ای خدایی که عیانی و نهان

عیب من مخفی نما تو در سرا * چون که هستی ساتر سرّ و عیان

آنچه من دارم بود لطف خدا * لطف حق باشد همیشه جاودان

جسم و جان این حقیر با صد صدا * گوید و خواهد ز تو باغ خبان

(84) خودداری از منت و سرزنش:

ای عزیز بزرگوار در بعضی از خانواده ها دیده می شود که زن یا شوهری به خاطر خدمتی که به همسر کرده او را مورد

سرزنش و منت قرار می دهد. انسانی که مورد سرزنش واقع می شود در خود احساس خواری و سرشکستگی می کند چون می پندارد که برای او احترام و ارزشی قایل نشده اند. اصولاً وقتی خدمتی برای همدیگر انجام می دهید نبایستی با منت گذاشتن توأم باشد. البته خدمت و کار ارزشمند انجام دادن جزئی از وظایف اخلاقی زن و شوهر نسبت به یکدیگر است و نبایستی با منت از ارزش و منزلت آن کاسته شود توقع و انتظار همسر از شریک زندگی خود بالاتر از آن است که خدماتش را به رخ او بکشد. خدمت کردن به همسر هنگامی نشانه ی احترام و ارزش قائل شدن به اوست که به سرزنش آلوده نشود. اعتماد و درک کردن، محبت و حامی یکدیگر بودن و کمک به همسر حاکی از سعادت‌مندی زن و شوهر است. سرزنش و منت کاری از پیش نمی برد و بلکه از ارزش کار می کاهد.

ص: 265

حمایت از همسر، به سخنان او گوش فرا دادن، اسباب شادمانی او را به روش های گوناگون فراهم نمودن نشانه هایی از احترام متقابل است که نبایستی به سرزنش و منت منجر شود. چون نه تنها اثرات خود را از دست می دهد بلکه نوعی بی احترامی به همسر به شمار می رود. (1) تنها وجودی که شایسته منت گذاری بر یشر آن هم بخاطر داشتن ایمان می باشد؛ خالق بی همتای عالم هستی است. آری ای عزیز اهل ایمان:

کن تو قرآن را مرور در این سرا * یا که غوری در احادیث تو نما

در احادیث و همان قرآن ناب * بهر دنیا و تمام ماسوا

از زمین تا زیور و پست و مقام * منت حق را نبینی هیچ کجا

چون که این ها می شود روزی تمام * ارزشش اندک بود در ماورا

کل دنیا هست متاعی بس قلیل * می شود فانی و باقی هست خدا

دان زمین و آسمان گردد فنا * قدر آن هیچ است درون جان ما

ص: 266

پس عزیزم بهر این دار فنا* کی نهد منت خدا با هر صدا

گر که ایمانی نهد بر قلب و جان* یا دهد توفیقی از سنخ دعا

می کند روح و روان را شاد شاد* تا ابد حظش دهد جان را صفا

در چنین حالی شوی از بند رها* از همه رنج و غم و درد و بلا

بهر این ایمان نهد منت خدا* بر تمام اهل دل در دو سرا

چون که با آن می شوی دور از فنا* این بکار آید در آن دار بقا

پس حقیر گوید بروراه فلاح* راه دین و عصمت و اهل ولا

(85) تخلیه هیجانی و برون ریزی عاطفی:

اسلام برای مقابله عاطفی با فشارهای روانی راه های بسیاری را ارائه می دهد که یکی از آنها تخلیه هیجانی است. مقصود از تخلیه هیجانی آن است که همسران از راههای صحیح برون ریزی عاطفی نظیر توبه، دعا، نیایش و گریستن، رفتن به زیارتگاه ها و اماکن مقدس عقده گشایی کنند و موجب تقویت روحی و جبران ضعف ها و کسالت

های خود شوند. از جمله راه های مهم برون ریزی عاطفی به شرح زیر است: توبه، گریه و عقده گشایی، عزاداری و روضه خوانی و...

اسلام در کنار صبر، رضا دادن به قضا و قدر و تسلیم بودن در مقابل مشیت الهی، گریه یا برون ریزی عاطفی را مطرح می کند؛ زیرا چه بسا هنگام مصیبت شدید، این موارد کارساز نباشد و سرکوب عواطف، سبب فرسودگی جسم و روان گردد. گریستن واکنشی است عادی و مفید، البته اسلام به این واکنش جهت می دهد و سفارش می کند که هنگام مصیبت به یاد مصیبت های امامان معصوم (ع) و فرزندان ایشان گریه کنید. این سفارش چند توجیه و تاثیر روان شناختی دارد:

1. سبب برون ریزی عاطفی می گردد.

2. موجب می شود انسان مصائب خود را در مقایسه با مصیبت های پیشوایان دین کوچک شمارد.

3. سبب می شود فرد بین خود و بزرگان دین پیوند عاطفی شدیدی احساس کند. البته در قرآن تنها گریه سوگ مطرح نمی شود و در کتاب خداوند به دو نوع دیگری از گریه نیز اشاره می شود:

1. گریه از ترس خداوند؛ این گریه در حالت خشوع عارض می شود. قرآن کریم می فرماید: "مومنان در مقابل آیات الهی حالت خشوع دارند و سجده می کنند، با چشمان گریان سر بر خاک می نهند و پیوسته خوف و ترسشان فزونی می یابد." 2. گریه بر خویشتن و گناهان خویش.

در هر حال ای عزیز بزرگوار اگر همسران از راههای صحیح برون ریزی عاطفی نظیر نیایش و گریستن درست استفاده کنند در هیچ مشکل و مصیبتی در زندگی

احساس تنهایی نمی کنند؛ و همواره سعی کنند در مقابل مشیت الهی به تکلیف الهی خود عمل نمایند به طور حتم از آرامش نسبی در زندگی مشترک بهره مند خواهند شد. مع الوصف هر کسی باید در خصوص وضعیت خود صادقانه قضاوت کند و بگوید:

لحظه ای کردم مرور اعمال خویش * تا که دیدم هیچم اندر نزد خویش

در جهان دیدم همه را غیر خویش * هر که را برتر بدیدم من ز خویش گر چه مغرور و همی گویم که خویش * برترم از جن و انس در فکر خویش

با همین فکر پلید دان خود ز خویش * گشته ام محروم ز فیض حق به خویش

در صراط و محضر مولای خویش * نادم و هستم پشیمان من ز خویش

وان همی باشد نشان بر عزم خویش * با همان داد درون خود به خویش

پس نما کار را شروع از خود به خویش * تا شوی فارغ ز خود با هم خویش

این حقیر گوید برو تو سوی خویش * از خود پست و لعین با داد خویش

86 تبادل عاطفی در برابر انجماد عاطفی:

از بهترین و پرشکوه ترین تجلیات زندگی متعادل، داد و ستد عاطفی زوجین در ابتدای زندگی و ادامه آن، در طول روابط مشترک می باشد. شیوه های صحیح مبادلات عاطفی بین زن و مرد عبارتند از:

الف) شیوه قلبی: قلب خاستگاه و جایگاه تمامی ارتباطات و مناسبات انسانی است. قلب، سرچشمه فیاض احساسات و تمایلات است. اگر همسری در کشتزار قلب خود، بذر عشق و محبت به همسرش را کاشت، یک عمر حامل نشاط، شادابی، بالندگی، خلاقیت، معنویت، نوآوری موفقیت و خوشبختی را درو خواهد کرد.

ب) شیوه کلامی: یکی از توانایی روحی و جاذبه های شخصیتی آدمی، ابراز محبت نسبت به همسر و شریک زندگی اش می باشد. موانعی که در مسیر ابراز محبت، راه را سد می کنند عبارتند از: عدم معرفت، غرور بی جا، حجب و حیای افراطی

ج) شیوه عملی: در این طریق، پایه های زندگی که قبلا- از راههای قلبی و کلامی بر اساس ابراز محبت استوار شده بود، با انجام دادن اقدامات محبت آمیز و صمیمانه، استحکام بیشتری می یابد و احساس ارزش شخصی هر یک فزونی می گیرد. در هر حال ای همسر بزرگوار:

کن محبت تا توانی بهر یار * با کلام و قلب و هم چشم خمار

ص: 270

گر که خواهی همسرت را شاد شاد * جمله ی دوستت همی دارم بیار

87) عشق الهی را در وجود پرورش ده:

من به عشق سحری، بی دل و بی تاب شدم * جامه زهد و ریّا کندم و بی خواب شدم

لطف حق دیدم و با جود و کرم یار شدم * بهر اخلاص درون، گو که کمی ناب شدم

علاج تمام بیماری های جسمی، ذهنی و روحی در عشق الهی نهفته است. در هر لحظه خود را لایق محبت کردن، دوست داشتن و عشق ورزیدن به انسان ها، پرندگان، حیوانات و گیاهان بدان، حتی به دشمنان خود به دیده ی ترحم نگاه کن و احساس کن که شما وسیله ای جهت رشد و آگاه ساختن آنها هستی و برای آنها طلب آرامش و شادی از درگاه خداوند کن. بدان که تمام هستی با نیروی عشق و دوست داشتن در جریان است و شما نیز برای تجربه ی عشق به این کره ی خاکی قدم نهاده ای. در زندگی خود طوری رفتار کن که باعث دل شکستن و آزار دیگران نشوی، سپس شاهد برکات الهی و موفقیت های گوناگون در زندگی ات باش. عادت کن که به هر واقعه ای، لبخند بزنی. خنده، روشی برای تقویت جسم، ذهن و روح است و تنها زمانی می توان افسرده بود که خالق وجود نداشته باشد؛ یعنی هیچ وقت برای افسرده بودن وجود ندارد.

غرق و گشتم در حریم عاشقی، تا مثل آن دریا شوم * قطره ای هستم ز دریای وجود، بی شک همان دریا شوم

ص: 271

ای عزیز جان و دل، راهی بده تا سوی آن دریا روم * جان جانان هم‌رهی کن تا که من هوشیار آن دریا شوم

و نبز:

ای رها گشته ز جان، با که هم آغوش شدی * پرده دار ره دل، با چه هم آغوش شدی

عشق تو همچو چراغیست برای دل ما * تو که با خاطر معشوقه هم آغوش شدی

و همچنین باید با تمام وجود اذعان کرد که:

جانا ز نهان، نسیم عشق، آید از او * بر جام جهان، نهیب عشق، آید از او

فریاد دلم، ز جان، چو گوید به حقیر * در بی خبری، خبر ز عشق، آید از او

انعطاف پذیری یک ویژگی خیلی خوب است که اگر همه بتوانیم در خود ایجاد کنیم صاحب پیشرفت های ارزشمندی می شویم. لجباز و یک دنده نباشیم، بدون انعطاف پذیری نمی شود خلاق بود. نمونه هایی وجود دارد که افراد انعطاف پذیر در شرایط بسیار دشوار، آنچنان خود را وفق دادند که موجب تعجب همگان شد! به طور حتم نقطه مقابل آن که آفت زندگی محسوب می شود یک دندگی، لجبازی و کله شقی است.

(88) نقش لحن کلام در گفتار:

یکی از رایج ترین انواع ارتباط، ارتباط کلامی است. ما با گفتن و شنیدن، با دیگران ارتباط برقرار می کنیم و از این راه، به تبادل

ص: 272

اطلاعات و نیز تبادل عاطفی می پردازیم. در ابتدا به نظر می رسد که ارتباط کلامی، به مهارت های زیادی نیاز ندارد ولی درحقیقت: مهارت های زیادی لازم است تا ما بتوانیم از راه «کلام» با دیگران ارتباطی سالم برقرار کنیم. بنابراین گفتگوی زن و شوهر تنها برای تبادل اطلاعات نیست بلکه وسیله ای برای تبادل عاطفی نیز هست. مع الوصف ای همسر مودب، درگفتگو با همسرت، لحن سخن را به جای تحکمی و آمرانه و با واژه های تند و خارج از نزاکت به آهنگ ملایم و لحن پیشنهادی با واژه ها و جمله های لطیف و محترمانه تغییر ده. زیرا سخن گفتن به صورت دستوری و آمرانه به غرور همسرت لطمه وارد می کند و اثرات منفی و پرانگری به بار می آورد. در ضمن بسیار زیباست که هر یک از زن و شوهر، همسر خود را با نامی صدا کند که او بیشتر دوست دارد، چه اسم کوچک باشد و یا نام خانوادگی یا القاب مذهبی و عناوین اجتماعی. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) می فرمایند: "بهترین نامی که دوست دارد، او را صدا زن." آری ای عزیز در مورد ارتباط کلامی باید لحن گفتار را با اهمیت دانست. یک جمله ساده را با لحن های گوناگون می توان ادا کرد اما هر لحنی معنایی خاص به آن جمله می بخشد که با لحن دیگر، آن معنا فهمیده نمی شود. گاهی لحن کلام چنان است که بوی نامهربانی، بی توجهی، استهزا و تنبیه و تحقیر از آن به مشام می رسد و گاهی رایحه محبت و ادب از آن بر می خیزد. باید بکوشیم تا زبان را در اختیار عقل و اراده خویش بگیریم و از طغیان آن جلوگیری کنیم. گاهی بیان یک حرف ناپسند یا به کارگیری یک لحن نامناسب عواقب بدی به وجود می آورد که

جبران آن کار آسانی نیست. روابط انسانی بویژه در محدوده خانواده مبتنی بر روابط قلبی است و قلب آدمی بسیار حسّاس و شکننده است.

89) جرّ و بحث:

یکی از مسائل اساسی در حفظ ارتباط، پرهیز از جرّ و بحث و جدال های تند بر سر مسائل گوناگون و گاه کم اهمیت است. این گونه بحث ها آثاری مخرب بر روابط انسانی بر جای می گذارد و موجب دور شدن از هم و دلخوری و رنجش خاطر همسران می شود. به این ترتیب روز به روز از میزان تفاهم آن ها کاسته می شود. اغلب زن یا شوهر نظری را ابراز می کند و با پافشاری، قصد تحمیل آن را بر دیگری دارد، هر چند آن نظر ممکن است

دقیق و درست نباشد. طرف مقابل هم برای فرار از این تحمیل با تمام وجود در برابر آن موضع می گیرد. اینجاست که دامنه حمله و دفاع گسترده تر می شود و کار به مشاجره لفظی می کشد. تجربه نشان داده در همه این موارد، معمولاً جدال بر سر حق و باطل نیست. بلکه بر سر «خود» و به کرسی نشاندن حرف خود است. بنابراین کسانی که با آفت خودخواهی در مبارزه اند، از وارد شدن به این جدال ها می پرهیزند. متأسفانه بیش تر اوقات، در هنگامی که زن و شوهر، دچار اختلاف نظر می شوند، گفت و گوی آنان، به مشاجره ی لفظی و سپس به دعوا می انجامد و یکدیگر را سرزنش کرده، از هم گله می کنند. زن و شوهری که با هم جرّ و بحث می کنند، نه تنها، احساسات یکدیگر را تحریک می نمایند، بلکه، روابط خود را نیز خدشه دار می کنند، جرّ و بحث، می تواند، در این زمینه مخرب ترین عنصر به شمار آید. همواره، به زن و شوهرها توصیه می شود که از جرّ و بحث با یکدیگر پرهیز کنند. در روایات اسلامی، در این باره،

توصیه های

ص: 274

موگد، وجود دارد؛ پیامبر اکرم(ص) در این باره می فرماید: «منفورترین مردم، نزد خداوند، لجوج خصومتگر است».(1) علی(ع) می فرماید: «از ستیزه و خصومت بپرهیزید که دل های برادران را بیمار می کند و نفاق را می رویاند»(2) آری:

با جر و بحث و لجاجت در جهان * می شوی خوار و ذلیل و ناتوان

پس عزیزن کن رها هر یک ز جان * تا شوی راحت ز شر این و آن

90) انتقاد سازنده به جای انتقاد مخرب(امر به معروف و نهی از منکر) :

سعی کن در زندگی مشترک نسبت به برخی از رفتارها و عیوب احتمالی همسرت به جای انتقادهای مخرب، انتقادهای سازنده داشته باشی، زیرا همزمان با تکرار انتقاد مخرب در خانواده، روابط محبت آمیز جای خود را به ستیزه جویی و تلخکامی داده و روابط سالم و دوستانه به خصومت و دشمنی تبدیل می شود. انتقاد اگر به جای خود و با روش صحیح و مناسب انجام گیرد، یک شیوه تربیتی کار آمد و مؤثر خواهد بود. آری:

امر به معروف بود همچون ستون * بهر آن باشد هزار و یک فنون

گر که خواهی تو شوی اهل سرور * کن عمل بر آنچه بوده در متون

ص: 275

1- جامع السعادات، ج 3 (ترجمه ی فارسی)، ص 380

2- اصول کافی، ج 2، ح 1، ص 304

نهی از منکر اساس است در فروع * برتر است از هر جهادی در شئون

با تواضع کن تو امر نه با غرور * این بود رسم و رسوم مومنون

در سرای معروف و هر کار خوب * منکر و زشتی کند روح را نگون

امر به معروف کند جان را چون نور * روشنی بخش ره است بهر عیون

آنکه بوده خوب و زیبا در عقول * می کند جان را رها از هر جنون

آنچه باشد زشت و منکر در وجود * روح و جسم را می کند خوار و زبون

گرچه امر و نهی ما در هر صفوف * خواست فطرت بوده و داد برون

پس حقیر گوید در این خط و سطور * امر و نهی باشد قوی تر از بتون

91) اینگونه سخن بگو:

ابتدا در خصوص سخن مورد نظر تأمل کن. به نرمی و تواضع همراه با خوشخویی، در فضای مهر و محبت و نه خشم و عصبانیت سخن بگو. از سخن بیهوده گفتن و پرگوئی بپرهیز و در موضوع مشکلتان حرف بزن. اگر لازم است که در خصوص موضوع مورد نظر مفصل سخن به میان آید

ص: 276

بایستی موقعیت و شرایط بیان سخن اثرگذار فراهم شده باشد. سعی کن تا حد امکان سخنان را کوتاه و مفید مطرح کنی. بر سخنان تسلط لازم را داشته باش و آنان را شمرده بیان کن. سخت همراه با نرمی باشد و آن را در قالبی نیکو «براساس موقعیت مورد نظر» آراسته نما. از سخنان زشت که روش انسان های خود باخته است جدا پرهیز نما. عاقل باش و اگر موضوعی است که برایت مهم است که مطرح شود، نترس و با درایت آن را بیان کن. مراقب باش که با حفظ آرامش و تدبیر از شیوه ی نامناسب یا کلماتی که باعث سوء برداشت می شود پرهیز نما. به دقت به سخنان طرف مقابل گوش کن و نسبت به آنها واکنش مناسب نشان بده. از مجموع سخنان در پایان، یک جمع بندی و نتیجه گیری روشن داشته باش. مع الوصف:

گر که تو خواهی درون این فضا * خوش سخن باشی، بدون هر خطا

این فنون را کن رعایت در بیان * تا شود حرفت وزین و پر بها

قبل آنکه حرفی آری بر زبان * کن تامل اندکی بهر خدا

تا نرنجانند زبانت در جهان * همسرت را در درون این سرا

دان کلام همسران اندر نهان * بوده مثل خوردن نوعی غذا

ص: 277

مز مزه کن حرف خود را همچنان * تا ببری لذت همی با آن نوا
حرف خود را با لطافت کن عیان * تا محبت آرد و مهر و وفا
از دروغ و تهمت و مثل همان * کن حذر تا از بدی گردی رها
حرف زشت و ناپسند آرد فغان * لحظه لحظه می کند بر جان جفا
با محبت گو سخن در هر زمان * چون محبت می دهد دل را صفا
از لجاجت در سخن با صد توان * کن عبور تا که شوی از غم جدا
با گذشت بی شک همی گیری امان * می شوی راحت ز شرّ هر خطا
خوب سخن گفتن بدون هر گمان * داد خاموش درون است بی صدا
این حقیر گوید به هر خرد و کلان * حرف خوب باشد عزیزم چون طلا

92) اینگونه سوالات را مطرح کردن:

به همسرت بگو که به او اطمینان داری و با پاسخ سوالی که در ذهن شما ایجاد شده، به نشاط و آرامش می رسی.

ص: 278

آن را شایسته و درست مطرح کن. چرا که پرسش خوب، نیمی از آگاهی را برای شما فراهم می‌سازد. هدف از پرسیدن فهمیدن و درک حقیقت باشد نه برای آزرده کردن طرف مقابل. درباره مسائل بی‌فایده از همسرت سوال نکن. از لقمان پرسیدند: دانائی و حکمت تو چیست؟ گفت: از چیزی که به آن نیاز ندارم سوال نمی‌کنم و به آنچه بیهوده است نمی‌پردازم. در مورد پاره‌ای موضوعات که پاسخ صریح آن باعث شرمندگی می‌شود خودداری شود.

93 اینگونه گوش کردن:

اشتیاق خود را نسبت به شنیدن مسائلی که برای زندگی و خصوصا همسرت مهم است، نشان بده. پس از گوش کردن به تغییرات مفیدی که لازم است ایجاد شود عمل کن! یادت باشد این امر نشانه اهمیت دادن شما نسبت به همسرت است و باعث افزایش حس اعتماد محبت در روابط می‌شود. خوب به سخن همسرت گوش کن و پیش از آنکه مفهوم مدنظر او را به درستی نیافته‌ای قضاوت نکن. از عواملی که سبب عدم تمرکز بر روی سخن همسرت می‌شود پرهیز کن. در برابر سخن همسر خود فروتن و صبور باش و به سخن او دل بده.

94 داشتن یک گفتگوی صحیح:

صحبت را در موقعیتی مناسب و اثرگذار با همسرت مطرح کن. سخنان را بگونه‌ای با هدف اثبات نظر خودت، بلکه با این هدف که حق و حقیقت را متوجه شوید. دنبال این نباش که حق توسط شما حتما باید آشکار شود بلکه اگر متوجه شدی خطا با شما بوده بپذیر، خدا را شکر کن و از همسرت تشکر کن. سعی کن صحبت هایت درباره واقعه‌ای مهم که اتفاق افتاده یا به زودی روی خواهد داد باشد. با همسرت در خلوت و مکان

مناسب گفت وگو کن. اجازه بده همسرت دلایل خود و سوالاتی را که در ذهن دارد با آزادی و آرامش بیان کند. در بین سخنان همسرت به دنبال مطالبی باش که شما را به حقیقت نزدیک می کند.* هدف ت خیرخواهی باشد. و منطقی و خالی از هرگونه تعصب و لجاجت با همسرت گفتگو کن. از «جدال» که زور گفتن و قبول نکردن حق و دلایل منطقی است دوری کن زیرا باعث می شود احترامت را از دست بدهی. بنابراین:

می شود با همسر و فرزند خویش *گفتگوی خوب کنی بی هر نوع نیش

چون که حرف خوب درون زندگی * ارزش است در دین ما بی کم و بیش

95) عذرخواهی:

زندگی مشترک، سرشار از فراز و نشیب است. یکی از دست اندازهای این جاده، برخوردها و تنش هایی است که بین زوجین به وجود می آید. البته این تنش ها، امری طبیعی است؛ اما، آنچه، اهمیت مسأله را بیش تر می کند، این است که چگونه می توان با این مسائل مواجه شد، به گونه ای که نه تنها خدشه ای در محبت آنان پدید نیاید، بلکه، موجب افزونی عشق

و محبت در بین آنان گردد. عذرخواهی زوجین از یکدیگر، باعث می شود، زندگی زناشویی از عشق و محبت لبریز شود. طبیعی است که اگر زن یا شوهر، دچار خطایی شود و همسر خود را رنجور و افسرده نماید؛ کانون خانواده که محمل محبت و صفاست، متزلزل می گردد. اگر به دنبال خطا، عذرخواهی و پوزش نباشد، اثر ناگوار آن برای همیشه در روح و جان دیگری باقی می ماند؛ زیرا، او همواره

ص: 280

همسر خطاکار خود را در برابر چشم خود می بیند و نفرت، بدبینی و کدورت، در خانه ی آنان حکمفرما می گردد. از عبارت معذرت می خواهم، به عنوان رهگشای مشکلات استفاده کنید. بسیار دیده شده که در اوج کشمکش ها و دلخوری ها جمله ی پیش گفته، التهاب ها را کاهش داده است. یکی از زوج های موفق می گوید: «راز موفقیت زندگی مشترک من و همسر من این است که هرگز، در طول زندگی، عذرخواهی را فراموش نکرده ایم!». در عذرخواهی، باید سه نکته را به یاد داشت: 1. هرگاه، یکی، عذرخواهی کرد، شایسته است که طرف مقابل نیز عذر او را بپذیرد؛ چرا که حضرت علی(ع) فرمود: «بدترین مردم کسی است که معذرت خواهی دیگران را نپذیرد و از خطاهایشان در نگذرد(1)2. عذرخواهی، باید، با مقدار خطا متناسب باشد، نه کم تر و نه بیش تر. 3. جرم خطا مرتکب نشدن، از عذرخواهی بهتر است، همان طور که حضرت علی(ع) می فرمایند: «بی نیازی از عذرخواهی، از عذرخواهی ارجمندتر است».(2)

هیچ کس را به عذرخواهی الزام نکنیم، بلکه کاری کنیم که او بین خود و خدا آگاه شود و اگر هم خواست، بین مردم و دیگران عذرخواهی کند. کسی را وادار نکنید که عذرخواهی کند، بلکه از گناه او درگذرید، یعنی نادیده بگیرید.(3)

96) از خود شروع کردن:

اگر از یک ارتباط زناشویی که دلخواه شما نیست رنج می بری اولین گام این است که خود را اصلاح کنی. در یک ارتباط دو طرفه

ص: 281

1- غررالحکم، ج4، ص165

2- نهج البلاغه، حکمت 329

3- خانواده پویا، ج2، ص49 به نقل از حجه الاسلام حسینی

کمتر می توان فقط یک نفر را بعنوان مسئول مشکلات و مشاجرات معرفی کرد. شما مجبور نیستی در شرایط توام با تحقیر، سرزنش و خستگی سر ببری، از هم اکنون سرنوشت خود را به دست بگیر و برای تغییر زندگی و روابط زناشویی خود برنامه ریزی کن. رفتارهای غلط خود را اصلاح کن و بعضی از وظایفی که فراموش کرده ای از سر بگیر تا به آرامش نسبی دست یابی.

(97) مراقبت از گل (همسر):

رابطه میان دو همسر مانند گیاهی است که احتیاج به توجه و مراقبت دارد. صرف وجود یک رابطه خوب در ابتدای ازدواج بقای همیشگی آن را تضمین نمی کند. طرفین باید نگاهی پویا به رابطه فیما بین داشته باشند و رابطه را به مثابه یک هستی ارگانیک در نظر بگیرند که باید دائما از آن مراقبت و بر روی آن کار آگاهانه صورت گیرد. همان طور که یک گیاه اگر از نور، آب، تغذیه و رسیدگی محروم بماند خشک می شود و می پوسد، رابطه نیز به کوشش آگاهانه طرفین و احساس مسئولیت آنان نیاز دارد تا زنده بماند، رشد کند و تداوم یابد. رابطه نیز مانند یک موجود زنده مراحل رشد مختلفی را سپری می کند که نوع برخورد با آن در هر دوره و مرحله ای با مرحله قبلی متفاوت است و عدم توجه به ظرافت برخورد با عناصر سازنده و پویای آن و غفلت از انجام فعالیت های لازم برای تداوم آن موجب نابسامانی و یا خاتمه یافتن آن می شود.

(98) عشق ورزیدن به همدیگر:

عشق یکی از مسائل مهم بشریت است. آنچه باعث تداوم زندگی انسان ها در سراسر دنیا شده، امید به زندگی از طریق عشق است. در زندگی مشترک زن و شوهر باید نسبت به یکدیگر از عشق ورزیدن

لحظه ای دریغ نوزند؛ زیرا این عشق است که تداوم زندگی زناشویی را برقرار می نماید و از لرزش و ریزش آن جلوگیری می نماید. عشق خودتان را بر زبان آورید. خیلی از مردان از گفتن جمله «دوستت دارم» پرهیز می کنند.

هر زنی نیاز دارد جمله دوستت دارم را حداقل سه بار در روز بشنود این دو کلمه سحرآمیز و جادویی را از او دریغ نکنید. او از شنیدن این کلمات هرگز خسته نمی شود و انرژی مثبتی برای ادامه زندگیش می گیرد و فوق العاده روحیه اش تازه می شود. همچنین با انجام دادن کارهای جزئی برای همسران، او احساس می کند که مورد مهر و محبت شما قرار گرفته است؛ به همین دلیل بیشتر به شما عشق می ورزد و اعتماد می کند. (1) عشق زن و شوهر همانند یک باغ است. اگر می خواهید همواره سرسبز و خرم باشید باید مرتباً باغ خود را آبیاری کنید و بدان برسید. همسر ایده آل، آن همسری است که در عشق ورزی به شوهر خود نباشد و سر سبزی زندگی خود را همیشه پایدار نگه دارد و از فرسوده شدن باغ زندگی اش جلوگیری نماید.

آری! عشق و محبت زن و مرد به یکدیگر و از غیر همسر چشم بستن و به کسی دیگر توجه نکردن، موجب آسان شدن سختی ها و شیرین شدن تلخی هاست. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «كُلَّمَا ازدادَ الْعَبْدُ اِيْمَانًا ازدادَ حُبًّا لِلنِّسَاءِ» (2) «هر چه ایمان مرد بیشتر شود، محبتش به همسرش بیشتر می گردد.» زن و شوهر باید این نکته را فراموش نکنند که در این محوریت شیرین زبانی و

ص: 283

1- نیازها و روابط زن و شوهر، ص 33

2- مستدرک، ج 14، ص 157

جلوه‌نمایی خود برای یکدیگر را فراموش نکنند که این در نوع نگاه زن و شوهر تأثیر بسزایی دارد؛ بطوری که وقتی مردی یا زنی در داخل خانه اشباع شد دیگر به دنبال فردی دیگر نخواهد رفت. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «إِظْهَارُ الْعِشْقِ لَهُ بِالْخَلَابَةِ وَ الْهَيْئَةِ الْحَسَنَةِ لَهَا فِي عَيْنِهِ»⁽¹⁾ زن باید به شوهرش اظهار عشق و محبت کند و با شیرین‌زبانی و عشق‌بازی و آراستگی خود را در چشم او زیبا و دلربا گرداند. عشق و محبت را باید به اثبات رسانید؛ اگرچه با لقمه در دهان طرف مقابل گذاشتن باشد. همان‌طور که رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «إِنَّ الرَّجُلَ لَيُوجِرُ فِي رَفْعِ اللَّقْمَةِ إِلَى فِي امْرَأَتِهِ»⁽²⁾ مرد با گذاشتن لقمه در دهان همسرش مأجور می‌شود.

ضمناً ای بزرگوار نباید کلمات گزنده و برخاسته از بی‌احترامی بر روابط زناشویی حاکم شود زیرا چنین چیزی از یک قانون ناشی می‌شود که عبارت است از: نبودن دوستی میان زن و شوهر. خداوند می‌فرماید: «و میان شما دوستی و مهربانی نهاد»⁽³⁾ افشاندن محبت در فضای خانواده هم مسؤولیت زن است و هم مسؤولیت شوهر و نباید منتظر بمانند که محبت از آسمان برای آن دو نازل شود. ممکن است این سؤال مطرح شود: چه باید کرد؟ آیا محبت و دوستی به دست انسان می‌باشد؟ پاسخ آن است که آری بدون تردید چنین است و کافی است که بر چیزی تمرکز بورزید و بدان پردازید و به خود تلقین کنید که آن را

ص: 284

1- بحار، ج 75، ص 237

2- (ازدواج موفق، رحیمی، عباس، ص 38؛ به نقل از محبته البيضاء.)

3- روم/20

دوست دارید و بدین ترتیب خیلی زود احساس خواهید کرد که عملاً آن چیز را دوست دارید.

در هر حال آیا فکر می‌کنی در دشوارترین شرایط باز هم عاشق همسرت هستی؟ آیا می‌توانی در صورت اشتباه و خطای طرف مقابل باز هم عاشق او باشی؟ آیا می‌دانی عشق در مورد خود شخص است نه در مورد کارهایی که او انجام می‌دهد؟ بنابراین برای داشتن یک رابطه‌ی سالم باید به این سطح از عاشقی برسی. مع الوصف آیا وجود سرشار از گرمای عشق است و آنرا بی‌اختیار نثار همسرت می‌کنی؟ آیا همواره زیبایی‌ها و خوبی‌های طرف مقابلت را می‌بینی و یا تنها بر روی اشتباهات و نقاط ضعف او متمرکز هستی؟ آیا احساسات درونی او را درک می‌کنی؟ آیا از عشق ورزیدن به او لذت می‌بری؟ بدون شک گرما و عشق داشتن نسبت به یکدیگر یکی از نشانه‌های رابطه‌ی سالم در زندگی مشترک است. مع الوصف:

می‌شود روزی وجود همسران * صرف یکدیگر شود در هر زمان

با محبت عشق خود تقدیم کنند* در سرای زندگی چون دلبران

(99) شاکر خدا بودن:

هرهمسری باید به داشته‌های خود مانند سلامتی، علم، فرزند و همسر خوب... که دارد اهمیت داده و قدر آنها را بداند و با خود بگوید «من تمام این صفات را دارم. ولو اینکه ماشین، خانه و یا امثال اینها را ندارم» و خداوند را شاکر باشد. در قرآن به این مضموم آمده است که: «اگر شکر

ص: 285

نعمت های الهی را به جا بیاورید، من هم نعمت هایم را بیشتر می کنم یا برعکس، اگر شما کفران نعمت نمایید و قدرشناس نباشید، من همه چیزها را از شما می گیرم. « زیرا کسی که قدرشناس نعمت هایی که خداوند در اختیار او گذاشته، باشد. همین امر باعث می شود که یک انرژی مثبت در درونش بوجود آید و امیدواری وی را تقویت خواهد کرد. داشتن روحیه شکرگزاری از نشانه های سلامت روح و روان آدمی است. همچنین شکرگزاری، نشانه دور بودن آدمی از بیماری هایی چون غفلت از نعمت ها، غرور، بخل و کفران نعمت است. روح همسران شکرگزار، به سبب آنکه از غفلت، غرور و کفران نعمت به دور است، از سلامت و آرامش خاصی در زندگی زناشوئی بهره مند است. در راستای همین موضوع باید اعتراف کرد که:

ای خداوندی که هستی در درون قلب ما * از همه غم های عالم همسران را کن رها

یا بده آرامشی در بهر طوفان و بلا * تا شویم آسوده از هر نوع مصیبت بی خطا

گر چنین کردی نمی دانم چه گویم ای خدا * از برای لطف بی پایان تو در این سرا

من همی دانم که نیستم لایقت ای باصفا * با زبان بی زبانی می کنم شکر تورا

گر پذیری شکر من از لطف تو باشد خدا * با چنین حالی بدون شک شوم اهل ولا

شکر تو خواهد برای خود ز من شکری جدا * دان که آن شکر هم عزیز شکر دگر خواهد ز ما

بهر هر شکری در این عالم شوی اهل وفا * آن وفایی که دهد آرامش اندر هر کجا

آن که گیرد فاصله از شکر تویی هر صدا * می کند بر روح و جان خود همی ظلم و جفا

چون که این شکر در خودش دارد هزار و یک ندا * هر ندا داد خموش است از درون تا ماورا

هر که را شکرش دهی گردد جدا از ماسوا * این همان لطف تو باشد بهر جان در هر فضا

منت شکر در ره جان فوق چون است و چرا * شامل هرکس شود آن افتخاری است پر بها

پس حقیر گوید عزیزم روز و شبها تو نما * بندگی ی و شکر حق را در فضایی بی ریا

100) دوست داشتن بدون شرط:

برای دوست داشتن کلمه " اگر " را فراموش کن. همسر شما نزدیکترین فرد به شماست. او را بدون هیچ قید و شرطی دوست بدار. بگذار هر کسی خودش باشد و همانطور که هست دوست داشته شود. شرط گذاشتن برای دوست داشتن، بیشتر استفاده از طرف را القا می کند تا دوست داشتن او. شروطی مثل اگر پول دار بودی، اگر تلاش بیشتری می کردی و... به هیچ وجه مشکلی را حل نمی کند بلکه موجب رنجش می گردد. ممکن است سوال کنی چطور کسی را با داشتن صفات یا رفتار ناپسند دوست داشته باشم؟ همانطور که قبلاً اشاره شد بسیاری از صفات افراد خوب باید بودنش نسبی است و شما با تغییر نگرش خود می توانید به همسرت نزدیک

شوی. یادت باشد که اگر به کسی احساس ارزشمندی و شایستگی بدهی، سعی می‌کند خودش را در حد انتظار شما نگه دارد. به مشکل حمله کن نه به همسرت، فراموش نکن که برای داشتن یک زندگی با نشاط، موفقیت در کار، معاشرت خوب اجتماعی و تربیت صحیح فرزندان ابتدا باید بستر آرامش و آسایش را در خانواده فراهم کنی.

(101) منفی بافی و سرزنش نکردن:

در زندگی خانوادگی، باید بدی‌های همسرت را نادیده بگیری. نقص زن، نقص مرد است و نقص مرد، نقص زن است. لذا باید در روابط خود، نقص پوش باشی. همچنان که قرآن زن و مرد را لباس هم معرفی کرده است. اگر خواهان محبت و حل مسائل در خانه هستی باید منفی بافی نباشی. اگر به اشکال یا نقصی در طرف مقابلت رسیدی؛ نباید نگاه نقطه ای داشته باشی و تمام تمرکزت را به آن معطوف کنی؛ بلکه آن را در کنار خوبی‌ها و قوت‌های او ببین و گاهی به نقص‌ها و عیوب خودت هم توجه کن تا بتوانی از سرزنش کردن و عیب جو بودن فاصله بگیری.

(102) ملایمت و خشونت:

ملایمت، خوب است و خشونت، شوم است. هرگاه خداوند برای خانواده ای خیری بخواهد، ملایمت را وارد آن خانواده می‌کند؛ زیرا ملایمت، هیچ‌گاه با هیچ چیز همراه نمی‌شود؛ مگر این که آن چیز را زینت می‌بخشد و خشونت، هرگز با چیزی همراه نمی‌شود، مگر این که آن چیز را زشت می‌کند. حال آیا بهتر نیست با رافت و ملایمت از سنگینی بار مشکلات زندگی بکاهی؟ بنابر این:

وای و بر حال کسی که در جهان * بوده با زوج خودش نامهربان

گر که ایمانی بود در روح و جان * می کند هر دم محبت بی گمان

103) عفو و گذشت:

هیچ کس، به جز معصومین(ع)، از خطا و اشتباه مصون نیست و زن و مردی که زندگی مشترک را آغاز می کنند، به ویژه، در ابتدای راه، ممکن است، برخی گفتار و رفتارهای یکدیگر را ناصواب بدانند. در این گونه موارد، باید، با سینه ای گشاده رفتار کنند و لغزش های یکدیگر را ندیده بگیرند. آری ای اهل گذشت بدان که در روابط زن و شوهر لغزش هایی رخ می دهد که به مودت و محبت فی مابین آسیب می زند. از این رو، قرآن کریم به صلح و سازش و گذشت در روابط میان زوجین تأکید ویژه ای دارد. در این خصوص مرد مورد خطاب قرار گرفته و در مواردی که خطایی از زن سر می زند، به «گذشت» توصیه می شود. زیباترین بیان در این خصوص، آیه 14 سوره مبارکه تغابن است که می فرماید: ای کسانی که ایمان آورده اید، در حقیقت برخی از همسران شما..... از آنان بر حذر باشید، و اگر بیخشایید و درگذرید و بیامرزید، به راستی خدا آمرزنده مهربان است. به هر حال، مرد باید گذشت داشته باشد. قرآن کریم در این قسمت سه فعل امر را بکار برده است: «تَعْفُوا» «تَصَدَّقُوا»، و «تَغْفِرُوا». این سه فرمان، مراتب بخشش گناه را بیان می نمایند. به این صورت که «عفو» به معنای صرف نظر کردن از مجازات است؛ «صَفَح» مرتبه بالاتری را بیان می کند و آن، ترک هر گونه ملامت و سرزنش است.

«غفران» نیز به معنای پوشاندن گناه و به

فراموشی سپردن آن است. (1) روشن است که عمل به این دستورات اخلاقی، بخش وسیعی از کدورت‌ها و مناقشات خانوادگی را از میان خواهد برد و مودت و محبت فی مابین را تقویت می‌نماید. گذشت لازمه معاشرت به معروف است که خدای سبحان به آن در روابط خانوادگی فرمان داده و در آیه 19 سوره مبارکه نساء فرموده است: «... وَ عَاشِرُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَ يَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا»؛ و با آنان خوشرفتاری کنید و اگر آنان را خوش ندارید "بدانید که" چه بسا چیزی را ناخوش بدارید و خداوند در آن خیر بسیار نهاده باشد. معاشرت به معروف یک تکلیف شرعی است. در آیه‌ای دیگر، زن مورد خطاب قرار می‌گیرد و به وی در مواردی که از سوی همسرش جفایی می‌بیند، به «صلح و سازش» توصیه می‌نماید. در آیه 128 سوره مبارکه نساء چنین آمده است: "و اگر زنی، از طغیان و سرکشی یا اعراض شوهرش، بیم داشته باشد، مانعی ندارد با هم صلح کنند و صلح، بهتر است؛ اگر چه مردم بخل می‌ورزند. و اگر نیکی کنید و پرهیزگاری پیشه سازید، خداوند به آنچه انجام می‌دهید، آگاه است."

در هر حال اغماض، مغفرت، عفو و گذشت، آبی است که آتش غضب و کینه را فرو می‌نشاند و به انسان آرامش روحی می‌بخشد. پیامبر (ص) فرمود: "از یکدیگر، درگذرید تا کینه‌ها از میانتان رخت بریندند." (2) آری ای عزیز بزرگوار زن

ص: 290

1- سید محمد حسین طباطبایی، المیزان، ج 19، ص 320 و 321؛ ناصر مکام شیرازی، تفسیر نمونه، ج 24، ص 204 و 205

2- میزان الحکمه، ج 3، ح 13176، ص 2012

و شوهر باید این واقعیت را بپذیرند که همسر آن‌ها مثل هر انسانی دارای نقاط قوت و ضعفی است. آدم کامل و بیعیب در جهان پیدا نمی‌شود. اگر بپرسند تنها چیزی که می‌تواند به اختلاف پایان دهد کدام است؟ پاسخ داده خواهد شد: گذشت و اغماض. با اجبار و اکراه نمی‌شود بعضی از خصائص انسان را تغییر داد، اما با گذشت و سازش و مدارا می‌توان دلی را منقلب و گمراهی را به راه راست هدایت نمود، هیچ همسری صد در صد مطابق سلیقه انسان پیدا نمی‌شود. (با کمی تغییر) (1) بیشترین سفارش اسلام در مورد مسائل خانوادگی، در زمینه گذشت و اغماض هر یک از زن و شوهر در لغزش‌ها، کج خلقی‌ها و اشتباهات یکدیگر است؛ زیرا زن و شوهر دو انسانی هستند که همانند همه انسان‌های دیگر، روحیات و طرز تفکرهای دوگانه دارند. مع الوصف:

ز رمز همسری دارم پیامی * به جان گیر و گذشت را کن تداعی

اگر دانی زناشویی چه حالست * رها سازی عیوب تا می توانی

آری ای همسر بزرگوار، وجود عفو و گذشت به یقین کانون خانواده را گرم نگاه می‌دارد، عشق و محبت را سرزنده می‌کند و اختلاف و مشاجرات را به پایان می‌برد. عفو و گذشت نشانه حسن نیت و خوش بینی به زندگی است. عفو و اغماض به طور قطع، در عواطف دو طرف اثر خوبی می‌بخشد و در طرز تفکر و

ص: 291

شیوه عمل آن‌ها تحوّل ایجاد خواهد کرد. چه بسیار تیرگی‌ها که در پرتو این صفت از میان برخاسته و جای خود را به صفا و صمیمیت داده است. (1)

گذشت داشتن، به معنای فرودست بودن نیست، بلکه به معنای استوار بودن و استفاده مناسب از قدرت معنوی به منظور ساختن لحظات زیبا و ارزشمند در زندگی است. این خود یک تمرین برای استفاده از قدرت معنوی در ارتباط با زن و شوهر، یا والدین و فرزندان، یا بین دو انسان می‌باشد که به گونه‌ای جالب و زیبا، نوع انسان را از سایر حیوانات متمایز می‌سازد. (2) در هر حال:

بیا ای دوست سعادت را بنا کن * نرو دنبال شر، عیبش رها کن

شناس عیب خود و بگذر ز همسر * وجودت این بخواهد پس ادا کن

زن و شوهر، هر دو باید توجه داشته باشند که انسان به این سادگی و سرعت توان رسیدن به آگاهی و پی بردن به خطاها و اشتباهات خود را ندارد، باید با شیوه‌ای بسیار لطیف و با روشی بسیار ملایم و دقیق او را به قله آگاهی رسانید، خداوند در قرآن کریم سفارش می‌کند که از خطای دیگران چشم‌پوشی کنید بلکه خطای آنان را نادیده بگیرید. وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ

ص: 292

1- احمد حسینی، بهداشت روانی ازدواج و همسرداری، تهران، مفید، 1380، ص 208 / ص 201.

2- قدرت زن، دکتر لارا شلسینگر، ص 14

واللهُ غفورٌ رحيمٌ (1) باید عفو کنید و چشم بپوشید، آیا دوست نمی دارید خداوند شما را ببخشد؟! و خداوند آمرزنده و مهربان است. مع الوصف بردباری و گذشت همیشه در رابطه زناشویی لازم و ضروریست. زوجین در یک زندگی موفق یاد می گیرند که بردباری بی نهایت و گذشت بی اندازه نسبت به شریک زندگیشان داشته باشند. آنها اشتباهات گذشته یکدیگر را به رخ هم نمی کشند، بلکه خوبی های دیگری را برای خود و او بازگو می کنند. سعی نمی کنند اشتباهات دیگری را مقابله به مثل یا تلافی کنند. بخشش شریک زندگی؛ قلب تان را برای عشق ورزیدن او، آزاد و راحت تر می کند.

می شود روزی دو تا زوج جوان* بگذرند از آنچه عیب است در میان

راه حق را درنوردند بی گمان* با گذشت و عفو خود در هر زمان

104) تاخیر در قضاوت:

در این جهان هیچ حادثه ای بر حسب تصادف و در همه وقایعی که روی میدهند لطف و رحمت الهی نهفته است. تمام حوادث برای ما پیامهایی دارند که سبب تکامل روحمان می شوند. مثلاً شما می توانید پیام آن حادثه به ظاهر بد را بعد از گذشت مدت زمانی بفهمید و یا حتی ممکن است تا زمانی که زنده هستید، متوجه نشوید زیرا بسیاری از این وقایع فراسوی درک ما و جزء اسرار الهی هستند و تلاش برای فهم حکمت خداوند با هوش محدودمان

ص: 293

مانند سنجش اقیانوس با پیمانۀ است. همچنین در ذهن الهی، از دست دادنی ای وجود ندارد و اگر شما به ظاهر چیزی را از دست می دهید معادل آن شیء و یا حتی بالاتر از آن را به دست خواهید آورد و تمام این اشیاء وسیله ای برای تکامل و زیبایی شما هستند. بیایید کاملاً بپذیریم که در هر موقعیت نامطلوب، نیکی پنهانی برای همه وجود دارد.

105) مشورت کردن:

خود محوری در زندگی مشترک باعث کاهش محبت و نشاط در خانواده می شود. رسول رحمت (ص) مردی را که نسبت به همسرش خودمدار باشد و با تبختر رفتار کند دشمن خدا معرفی می کند. یادمان باشد هیچ چیز مانند خودمداری روابط میان همسران را تیره نمی سازد و زمینه تفاهم را از بین نمی برد. همچنین برخی امور از حساسیت و ظرافت های خاصی برخوردار است که با توجه به تجربه کم زوجین جوان بایستی در اولین فرصت با فردی دیندار، عاقل با تدبیر و امانت دار مشورت کرد. و از مشاورین بی دین و غربی بصورت جدی پرهیز کرد. مع الوصف ای همسر اهل شور و مشورت:

از مشاورهای بی دین کن گذر * چون که از فطرت ندارند هیچ خبر

انحراف ایجاد کنند در ذات و سر * با همان علمی که دور است از نظر

چون که بی دینی بود خود درد سر * کی رهاند جان و دل را از ضرر

ص: 294

دان که فریاد خموش هر بشر * راه فطرت بوده نه راهی دگر
با مشاورهای غربی ای پسر * می شوی خوار و ذلیل و در بدر
آنکه در معنا و دین هست بی بصر * کی شود هادی تو را در این سفر
وی که با افکار غرب خون جگر * راه خود گم کرده اندر جام و دهر
او که خود غافل بود از خیر و شر * فکر وی باشد همیشه پر خطر
مشکلات را کند بر جسته تر * قلب و جانت را کند دور از ظفر
چون ندارد اعتقاد با هر نگر * خود بود در سطح حیوان یا بتر
همسر عاقل کند از وی حذر * در همه عمرش چه در سیر و حضر
پس عزیزم کن عبور از این گذر * تا شوی آرام و گیری صد ثمر
با مشاورهای مومن چون پدر * کن تو شور و مشورت بی هر سپر

ص: 295

چون خدا خوانند به هنگام سحر * جز خدا چیزی نخواهند تا به فجر

حرفشان آرد سعادت را چوزر * بهر جان دارد هزار و یک اثر

چون که دین گوید همه زیر و زبر * می برد بالا تو را با بال و پر

راه حق سبز است چو برگی بر شجر (1) * بهر هر زوجی ز پایین تا به سر

این حقیر خواند تو و صدها نفر * سوی حق و خالق نور و قمر

106) لجاجت را کنار گذاشتن:

در یک ارتباط موثر زوجین باید از یک دندگی و اصرار بر نظر خود به جد پرهیز کنند و در مقابل برای حل مسائل زندگی، منش حق گرایی و خطاپذیری را داشته باشند. اگر می خواهی در زندگی مشترک، آرامش و نشاط داشته باشی با ترک لجاجت به این امر کمک خواهی کرد.

تمام بحث زوجین، رفته از یاد * لجاجت را نما از خود همی دور

لجاجت را نما از خود همی دور * فراموشش کن و بسپار به آن باد

ص: 296

1- راه حق سبز است عزیزم چون شجر

زن و شوهر باید تا آخر عمر، وفا و تعهد خود را حفظ کنند. محبت فصلی و زودگذر و عشق ناپایدار نمی تواند نظام خانواده را حفظ کند؛ بلکه تحکیم نظام خانواده، مستلزم وفای زن و شوهر است. همسر خوب، کسی است که تا آخر عمر، با شوهر سازگار باشد. در تلخی و شیرینی، کامیابی و ناکامی، فقر و غنا، نامالایمات و خوشی ها و در فراز و نشیب ها، همیشه صمیمی و دوست با وفا و غمخوار شوهر باشد؛ چه در دوران جوانی و طراوت و چه در زمان پیری و ملالت، دست از شوهر برندارد و او را تنها نگذارد. همسر ایوب پیغمبر (علیه السلام) چهل سال با همسر دردمند خود ساخته و تمام سختی های او را به جان خرید و شریک غم ها و غصه های او بود و از او مانند یک فرشته پرستاری کرد. مرد نیز باید وفاداری خود را نسبت به همسرش حفظ کند و هرگز همسری را که در سختی های زندگی با او ساخته و مشکلات او را تحمل کرده و جوانی و نشاط خود را در خانه ی او و پای فرزندان گذاشته است، تنها نگذارد. و جوانی که در طراوت جوانی و احیاناً فقر و نداری با هم زندگی را شروع کرده اند باید تا آخر با هم باشند و تمام شرایط راتحمل کنند و هرگز یکی، دیگری راتنها نگذارد و تحت هیچ عنوان به وی خیانت نکند و در پیری نیز چون دوران جوانی غمخوار هم باشند.

وفاداری مفهومی گسترده ای دارد ولی مقصود ما از این واژه در روابط میان زوجین، تعهد متقابل آندو در اخلاق جنسی است؛ بنحوی که در امور جنسی از بیگانه چشم بپوشند و ارضای نیازهای خود را در چارچوب خانواده و در کنار همسر خود جستجو نمایند. قرآن کریم خانواده و جامعه را عاری از هر گونه

آلودگی اخلاقی در امور جنسی می خواهد. تردیدی نیست که نقض اصل وفاداری در امور جنسی جامعه را آلوده می کند و در جامعه آلوده، محرک‌های جنسی فراوان است و در چنین جامعه ای خانواده در معرض انحلال است. بنابراین، این دو نهاد در هم تاثیر متقابل دارند و صلاح و فساد هر کدام در دیگری اثر دارد. بدون شک، وفاداری زوجین به یکدیگر در امور جنسی، وابستگی آندو را به یکدیگر زیاد می کند و آنان را پایبند به خانواده نگه می دارد و در مقابل، روابط آزاد جنسی، «کاهش وابستگی زوجین به یکدیگر» و سستی بنیان خانواده را به دنبال دارد. در اینجا خطاب به افرادی که مرتکب خیانت به همسر خود می شوند باید گفت:

ز مکر و حيله کی گردی شکوفا * خیانت عاقبت گردد هویدا

جواب همسرت در دار عقبا * چه گویی بوالهوس گردی تورسوا

ایجاد پاکترین و صمیمی ترین عواطف بین زوجین و برقرار ساختن یگانگی و اتحاد کامل در کانون خانواده یک مسأله مهم است؛ تأمین این هدف وقتی ممکن است که زوجین از هر گونه استمتاع از غیر همسر قانونی چشم‌پوشند. (1)

آری ای همسر با ایمان، قرآن کریم مؤمنان را به وفاداری به عهد و پیمان توصیه می کند: «وَالْمُؤْمِنُونَ بَعْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا» (2)؛ کسانی که به عهد و پیمان خود وفادارند.» «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ» ای کسانی که ایمان آورده اید به عهد و

ص: 298

1- مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج 19، ص 439

2- سوره بقره، آیه 177.

پیمان ها وفادار باشید.» رسول خدا (صلی الله علیه وآله) فرمود: «الْمُؤْمِنُونَ عِنْدَ شُرُوطِهِمْ»⁽¹⁾؛ «افراد باایمان به شرط های بین خودشان پای بند هستند.» بنابراین وفاداری به پیمان زناشویی و شروط و مقررات آن در موفقیت ازدواج و ایجاد آرامش اثرگذار است. آری:

اگر ایمان محکم در درونت * شود همراه قلب و پوست و خونت

محال است که شوی خائن به همسر * رها گردی ز افکار زیونت

108 سازگاری در خانواده:

سازش در محیط خانواده، جزء واجبات است. نباید، زن و شوهر تصمیم بگیرند که خود هر چه گفتند و پسندیدند و آنچه، راحتی آنان را تأمین می کند، همان عملی بشود. باید، بنا بگذارند که با هم سازگاری کنند. سازگاری، اساس بقای زندگی است و محبت ایجاد می کند و دل ها را به هم نزدیک و پیوندها را مستحکم می گرداند. اگر دیدید، همسرتان ناسازگاری کرد، شما سازگاری نشان دهید. امام خمینی (ره) در پایان خطبه ی عقد، به عروس و دامادها می فرمودند: «بروید با هم بسازید»⁽²⁾

معنای سازگاری این نیست که زن، ببیند، شوهرش ایده آل است، یا مرد ببیند، زنش ایده آل است و همان فرد مطلوب اوست. اگر معنای سازگاری این باشد، به طور طبیعی انجام می گیرد و اراده ی شما را نمی خواهد؛ این که می گویند، سازگار باشید؛ یعنی شما با هر سلیقه و ویژگی همسرتان بسازید. در سخن گفتن،

ص: 299

1- سوره مائده، آیه 1.

2- مطلع عشق، ص 89؛ به نقل از مقام معظم رهبری

باید روشی در پیش گرفت که از بروز سوء تفاهم جلوگیری شود. این نکته، بسیار در خور توجه است؛ چه بسا اتفاق می افتد که گفته ها با شنیده ها همخوانی ندارد و آنچه می گوئیم، غیر از چیزی است که طرف مقابل از آن می فهمد. هم الفاظ را باید دقیق انتخاب کنیم تا مفهوم را به درستی انتقال دهد و هم از تعبیر و تفسیرهای دور و دراز و برداشت های منفی بپرهیزیم. بر زبان آوردن کلمات و سخنان توهین آمیز، می تواند، بر روابط زناشویی بسیار زیانبار باشد و خنثی نمودن اثر مخرب آن مشکل است. افرادی هستند که پس از گذشت سی یا چهل سال، از شنیدن حرف نیشداری که همسرشان هنگام عصبانیت بر زبان رانده ناراحتند. مع الوصف ای عزیز بزرگوار بهتر است، از ابتدای زندگی، خود را به سخنان زیبا و محبت آمیز عادت دهی و بهترین گزینه را برای سازش و ایجاد آرامش انتخاب نمایی.

109) الگو داشتن در زندگی:

یکی از حالات تربیتی انسان حالت الگوپذیری و همانند سازی است. هر انسانی بر اساس قانون خلقت دارای حسّ پیروی است و به دنبال الگو و مدل برای الگو برداری در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی خویش است. زن و شوهر باید برای پویایی و زنده ماندن زندگی خویش به دنبال الگویی مناسب و استاندارد برای اتخاذ روش و منش و تنظیم معادلات زندگی باشند. در فرهنگ شیعه، وجود مفاخر آسمانی و انسان های کامل معصوم، سرمایه ای بزرگ و معنوی و پشتوانه ای ارزشمند برای الگو برداری به شمار می روند. مولای متقیان علی (علیه السلام) درباره ی بهترین الگو در راه و رسم الگو طلبان در نهج البلاغه می فرماید: «به پیامبر پاکیزه و پاک اقتدا کن، که راه و رسم او

الگوی است برای الگو طلبان، و مایه فخر و بزرگی است برای کسی که خواهان بزرگواری باشد، و محبوب ترین بنده نزد خدا کسی است که از پیامبرش پیروی کند و گام بر جایگاه قدم او نهد.» (4) سعادت یابی و زندگی موفق در پرتو الگوگیری از رسول خدا و ائمه اطهار (علیهم السلام) است. فقدان الگوی مناسب در زندگی زناشویی موجب بسیاری از مشکلات و ناهنجاری هایی می گردد که به راحتی قابل جبران نخواهد بود. لذا:

دان پیامبر (ص) بوده اسوه بهرکل انس و جان * خلق وی باشد سراسر درس و پند اندر جهان

آنچه فطرت طالب است باشدعجین در خلق آن * داد خاموش درون دادش بود بی شک همان

گرسعادت خواهی و آرامشی فوق بیان * کن عمل بر خلق خاتم تا شود روح جوان

در زناشویی و همسر داری در سرّ و عیان * یا که در برخورد خود با قوم و خویش و دیگران

همچنین در ذکر و یاد و بندگی تا آن کران * یا که آنچه خلق نیک است و همی آرد امان

آنچه باشد ارزش و خواهد ز تو روح و روان * بهر عقبایی که با آن تو روی باغ جنان

لحظه لحظه گو تو بر خود در درون هر مکان * با همان لطف خدا بهرش نما کوشش چنان(1)

همّت راکن دو چندان در همه دور و زمان * تا روی از خود برون و زیر و رو گردد روان

وفاق ست کن عمل ای جان من با هر توان * در فضایی که روان خواهان آن است بی گمان

خلق نیکو بوده آن خلق رسول(ص) با صد نشان * این همان داد درون است در زمین و آسمان

پس حقیر گوید در این دوران به هر خرد و کلان * خواست فطرت باشد آن خلق رسول(ص) مهربان

110) همسر را بهترین دانستن:

یکی از اصلی ترین محورها در تحکیم و ایجاد آرامش در خانواده این است که زن و شوهر دیدگاه خوبی درباره ی یکدیگر داشته باشند؛ هرچه این دیدگاه بهتر و متعالی تر باشد، به همان میزان هر دو از خوشبختی بیشتری در زندگی زناشویی برخوردار خواهند بود. و زمانی موّدت میان زوجین تهدید می شود که پنداشت و نظرگاه آن ها نسبت به همسری با یکدیگر مخدوش شود و نخستین صاعقه ای که دیواره ی اعتماد و محبت بین همسران را می شکافد، این است که یکی از زوجین بپندارد که

همسرش وی را لایق همسری خود نمی بیند و یکی از دو همسر یا هر دو، در این اندیشه باشند که بهترین همسر را برای خود برنگزیده اند. این پنداشت در ذهن هر یک از

ص: 302

1- با توانی پر توان کوشش نما تو همچنان

زوجین وارد شود، موجب تلخ کامی و ناخرسندی در طرفین و البته تلخ تر و سنگین تر برای زوجی خواهد بود که مورد خسران قرار گرفته و می داند که همسرش او را لایق نمی شمارد.

با الگوبرداری از زندگی مشترک و شکوهمند فاطمه (س)، می توان این معیار وزین را در تحکیم خانواده عرضه نمود که «همسر را بهترین همسر دانستن»، از اولین و اساسی ترین گام های مسیر خوشبختی خانواده است. شاهد این مدعی این است که پیامبر (ص) در طلیعه ی زندگی علی (ع) و فاطمه (س)، نخست، دیدگاه آنان را نسبت به همسری با یکدیگر جویا می شود، آن گاه که از علی (ع) می پرسد: «همسرت را چگونه یافتی؟» جواب می شنود: «چه قدر او یاور خوبی در راه اطاعت خدا است» و زمانی که از فاطمه (س) سؤال می کند که «تو همسرت را چگونه یافتی؟» آن بانو در پاسخ می گوید: «علی (ع) بهترین شوهر است.»

آری ای عزیز، وجود چنین دیدگاهی میان همسران نه تنها مایه ی خوشبختی است، بلکه موجب پوشاندن نقایص هر یک از زوجین در نظر دیگری است و اگر این نگاه متعالی و زیبا متقابل باشد، لطف این زندگی به سرحد اعلائی کمال و بالندگی خواهد رسید.

111) محور اعتماد متقابل و دروغ:

اعتماد متقابل یکی از اساسی ترین پایه های زندگی مشترک است. اعتماد متقابل یعنی این که زن و شوهر در رفتار و گفتار با یکدیگر اطمینان داشته و نسبت به هم شک و تردید نداشته باشند. اگر اعتماد میان زن و شوهر از بین برود، تمام رفتارها و گفتارهای آن دو برای هم

معنادار می شود. در این صورت دیگر آرامش از این زندگی رخت برخواهد بست. اصلی ترین عاملی که می تواند اعتماد متقابل را از بین ببرد «دروغ» است. امیرمؤمنان علی (علیه السلام) فرمود: «کسی که به دروغ گویی شناخته شود، اعتماد به او کم میشود» (1) وقتی اعتماد از بین رفت، همسر تمام حرف های انسان را با یک گوش شنیده و تمام رفتارهای انسان را با یک چشم میبیند بنابراین صداقت چنین شخصی بی مشتری خواهد بود. در این زمینه امیرمؤمنان علی (علیه السلام) فرمودند: «کسی که به دروغ گویی شناخته شود، حرف راستش هم پذیرفته نمی شود.» (2) گاه این بی اعتمادی تا اندازه ای پیش می رود که فرمود با دلایل محکم هم نمی توان اعتماد همسر را به خود جلب کند؛ چرا که دروغ های زیاد، او را به عنوان یک دروغ گوی تمام عیار معرفی کرده است. این گونه می شود که زندگی برای فرد دروغ گو بی معنا خواهد شد. امیرمؤمنان علی (علیه السلام) فرمود: «کسی که زیاد دروغ می گوید، در گفتارش مورد اتهام است، هرچند دلیل مدعایش محکم باشد و راست بگوید.» (3)

از آن جا که دروغ یکی از نشانه های نفاق و دورویی است، رفتارهای محبت آمیز و محترمانه هم که آب حیات هر زندگی است، کارکرد خود را از دست می دهد؛ چون همسر فرد دروغ گو، محبت و احترام او را غیر واقعی می پندارد؛ البته شاید برخی بگویند اگرچه ما تابه حال چندبار دروغ گفته ایم؛ اما دورویی در

ص: 304

1- غررالحکم، ص 220

2- همان

3- تا ساحل آرامش، ص 54.

فرهنگ زندگی ما جایگاهی ندارد. در پاسخ به این افراد باید گفت که اولاً همان طور که گفته شد، خود دروغ ها نوعی دورویی است، ثانیاً اگر انسان دست از دروغ که نفاق گفتاری است برندارد، عاقبت به نفاق باطنی هم مبتلا خواهد شد. یکی از دلایل مخرب بودن دروغ آن است که همسر فرد دروغ گو، احساس می کند که مورد خیانت واقع شده، چرا که دروغ نوعی خیانت است. امیرمؤمنان علی (علیه السلام) فرمودند: «..... دروغ، خیانت است.»⁽¹⁾

112) حفظ مراتب حجاب:

همسر خوب و نازمن، که بی حجاب نمی شود * منکر آن حجاب ناب، که بی نقاب نمی شود

شکسته موی او اگر، به جام گیسوی سرش * فریاد خاموش دلش، که بی خطاب نمی شود

گرفته ظاهرش اگر، به زیر چادر صدف * ثواب این همه شرف، که بی حساب نمی شود

شرر زند به جان و تن، بی عفتی های بشر * گناه ظلم این ستم، که بی عقاب نمی شود

پاکی فطرت درون، بود تمام عشق او * مستی شوق این سبو، که بی شراب نمی شود

ظاهر حرف بی حیا، قشنگ همچو خط و خال * افکار غرب و امریکا، که بی سراب نمی شود

حجاب دختران ما، نشانه تمدن است * ایده و حرف بی حجاب، که بی جواب نمی شود

پیام این حجاب ناب، بیانگر معرفت است * معرفتی که بهر یار، بی تب و تاب نمی شود

رهایی از بند صدف، جفا بود بر مرد و زن * آخر این سیر و سفر، که بی حجاب نمی شود

ص: 305

حقیر در این ظلمتکده، گوید برو به سوی نور* معرفت عفاف و ذات، که بی کتاب نمی شود

رواج عفت عمومی، رعایت حجاب و حفظ حریم لازم در روابط زن و مرد، از دیگر عواملی است که نقش به سزایی را در حفظ بنیان خانواده از تزلزل و در نهایت فروپاشیدگی، ایفا می کند. چنان چه در جامعه ای، روابط و مرزهای توصیه شده در اسلام خلط شوند، حق و باطل درهم می آمیزد و در نهایت بنیاد خانواده ها مورد تهدید و خطر قرار می گیرد. حضرت فاطمه (س) به عمق اهمیت مسأله ی حجاب و عفاف و حفظ حریم در روابط با نامحرم آگاه بودند؛ تا آن جا که یکی از مهمترین پیام های فاطمی حفظ حجاب، بهترین زینت زن است «عقیده ی حضرت فاطمه (س) در باب حجاب و تحفظ از بیگانه، دارای شرافت و عظمتی وصف ناشدنی و مرتبتی متعالی و به بیانی نیاز روح و جان و فطرت است.

دان حجاب باشد نیاز روح و جان* چون همان داد نهران است و عیان

گر که خواهی تو شوی آرام و شاد* کن حجابت را رعایت در جهان

ضمناً متذکر می گردد که زنانی که پوشش ندارند، کمتر در جذب مرد و ایجاد حالت طلب و عطش در مردان موفقند. پوشش به زنان، وقار و عظمت می بخشد و آنها را در دل مردان به صورت بت های افسانه ای قرار می دهد، اما زنانی که به اصطلاح دست و دل بازند و با جلوه گری ها و طنزهای، اخلاق جاهلیت را در جامعه رواج می دهند. بدانند که یک هزارم زنانی که پوشش دارند، در نزد

مردان ارزش ندارند و به همین جهت، در کار خویش موفق هم نیستند و مردانی که به آنها دل می دهند، دلی همه جایی و وحشی دارند. (1) آری:

هرگز نشود خوار، حجاب بشری * گر ذوب شود، نماد هر خیره سری

بر بام جهان ندای پوشش باشد * پوشش چو شود، حلقه بر هر بصری

جانا ز نهان گیر، تو الهام نبی * فطری ست حجاب ناب، چرا بی خبری

آن سوی جهان، گر همه عریان باشند * ظلمی ست، به فطرت و ندارد ثمری

جز پاکی طلب مکن، در کون و مکان * پوشش، صدف و حجاب بر تن گوهری

در غرب جهان حجاب گردیده فدا * بر روح زنان جفا نمود و ضرری

اسلام به جان و دل ما داده پیام * در راه کمال حجاب دارد اثری

با گمراهان بی خبر، چه می توان کرد * ای آنکه چو این حقیر، هم خون جگری

ص: 307

1- قرآن کریم می فرماید: وَلَا تَبْرَجَنَّ بُرُجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَىٰ از جلوه گری ها و طنازی هایی که از اخلاق جاهلیت است، خودداری کنید. (احزاب آیه 33)

البته در خصوص حجاب و اهمیت آن؛ جا دارد اشاره شود که شاعر و مولف در کتابی تحت عنوان "حجاب؛ فریاد خاموش فطرت" بصورت مستدل اثبات می کنند که حجاب یک امر و خواست فطری است و هر کسی نسبت به آن کم توجهی نماید به فطرت خود ظلم کرده و سعادت دنیا و آخرت و نیز آرامش روحی و روانی اش را با مشکل روبرو نموده است. لذا مطالعه کتاب مزبور را به همه فطرت‌های پاک و ضمیرهای حق جو و حق پذیر توصیه می کنم.

113) عیب جویی:

قرآن کریم می فرماید: «ای اهل ایمان!... از یکدیگر عیب جویی نکنید...»⁽¹⁾ کمتر کسی را در این جهان می توان یافت که تمام خوبی ها در او جمع باشد و از تمام بدی ها و نقص ها پاک و منزّه باشد. انسان ها با ویژگی های متفاوت و فرهنگ ها و آداب و رسوم مختلفی بزرگ شده و پرورش می یابند و هیچ زن و مردی نیست که کاملاً بی عیب و نقص باشد، مگرائمه معصومین - علیهم السلام - پس نباید درصدد عیب جویی برآمد و کانون مقدس زناشویی را متزلزل و اسباب ناراحتی خانواده را فراهم نمود.

از نتایج عیب جویی این است که زن و شوهر نسبت به یکدیگر مکدر می شوند و مهر و علاقه شان از بین رفته، کم رنگ می گردد و نسبت به زندگی و

ص: 308

همسررداری دلسرد می شوند و یا ممکن است در صدد تلافی برآیند و همدیگر را به سبب عیب جویی تحقیر نمایند. و این امر، صفا و صمیمیت و شیرینی زندگی را به تلخی و شکست مبدل می سازد و زن و شوهر را از یکدیگر فراری می کند. طرح قرآن برای پیشگیری از این بیماری اجتماعی استمداد از عواطف و توجه به صمیمیت و وحدت است. «از یکدیگر عیب جویی نکنید» (1) یکدلی و همراهی کردن هم در زندگی و ایجاد وحدت و پذیرش تفاوت های هم می تواند همان وحدت را برساند که قرآن روی آن انگشت گذاشته و فرموده که از خودتان عیب جویی نکنید.

برای برطرف شدن این رذیله اخلاقی طرفین باید به این آگاهی برسند که حافظ اسرار یکدیگر بوده و عیب پوش هم باشند. همان گونه که خداوند زن و شوهر را لباس یکدیگر دانسته است یعنی چنان که لباس حافظ تن است و حجابی است روی عیب های بدن، زن و شوهر هم نسبت به هم باید چنین باشند. اگر زن عیبی از شوهرش ببیند و آن را در میان دیگران فاش نماید، اولاً شوهرش را رسوا نموده و هم خودش را که وصله تن شوهرش می باشد، و اگر شوهر نیز عیبی از همسرش دید، نباید آن را به دیگران بازگو نماید. در این میان باید به شدت از مقابله به مثل کردن خودداری کرد و سعی کرد با تذکراتی که به جا و مهرآمیز در صدد از بین بردن آن عیب و یا عادت غلط برآمد.

مع الوصف در زندگی خانوادگی، زن و مرد بایستی بدی های یکدیگر را نادیده بگیرند. نقص زن، نقص مرد است و نقص مرد، نقص زن است لذا ای همسر

ص: 309

1- (حجرات 11).

بزرگوار باید در روابط، نقص پوش باشی. همچنان که قرآن زن و مرد را لباس هم معرفی کرده است. اگر خواهان محبت و حل مسائل در خانه هستی باید منفی باف نباشی. اگر به اشکال یا نقصی در طرف مقابلت رسیدی؛ نباید نگاه نقطه ای داشته باشی و تمام تمرکزت را به آن معطوف کنی؛ بلکه آن را در کنار خوبی ها و قوت های او ببین و گاهی به نقص ها و عیوب خودت هم توجه کن تا بتوانی از سرزنش کردن و عیب جو بودن فاصله بگیری. در هر حال ای عزیز بزرگوار:

می شود روزی دو تا زوج جوان * بگذرند از آنچه عیب است در میان

راه حق را درنوردند بی گمان * با گذشت و عفو خود در هر زمان

114) پرهیز از قهر کردن:

آغاز شکاف در زندگی زناشویی، با قهر کردن زن یا مرد شروع شده و باعث بروز ناراحتی ها و اختلاف و سلب اعتماد و اطمینان نسبت به یکدیگر می شود. بعضی از اشخاص با قهر کردن می خواهند حرف خود را به کرسی بنشانند و طرف مقابل را متقاعد کنند که خواسته های او را برآورده سازد و این بسیار خطرناک است و چه بسا باعث متلاشی شدن خانواده می شود و این کار علاوه بر این که در روحیه همدیگر تأثیر نامطلوبی می گذارد و در فرزندان نیز اثر سوئی خواهد داشت. در زندگی مشترک زناشویی گاهی اوقات مسایل پیش می آید که سبب تنش بین زن و شوهر می شود در چنین مواقعی راه عفو و اغماض بهتر است تا از بروز ناراحتی در زندگی جلوگیری کند. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) شنیدم که فرمود: هر زنی با شوهر خود به ناحق قهر کند در روز قیامت با فرعون و قارون

ص: 310

در آخرین، طبقه آتش جهنم محشور می شود، مگر آن که توبه

کند و برگردد. (1) و بطور کلی در خصوص قهر کردن فرموده اند: قهر کردن بیش از سه روز روا نیست. پس اگر [آن دو نفر که با هم قهرند] با هم رو برو شدند و یکی از آن دو سلام کرد و دیگری جواب سلامش را داد هر دو در ثواب شریک هستند. ولی اگر جوابش را نداد آنکه سلام کرده از گناه مبرا است و دیگری گناهکار است. (2) در هر حال در صورت اختلاف و قهر راههایی برای آشتی وجود دارد که در غزل زیر به آن اشاره شده است:

می شود زوجی کنند خامی خام * طرح دعوی را برند پیش عوام

در مسیر زندگی با هر گمان * راه کج را طی کنند اندر حرام

بی شک اینجا بهر هر پیر و جوان * داد پنهان درون دارد پیام

راه کج را تو مرو اندر جهان * مشکلات را مگو با هر کلام

از برای هر که هست خرد و کلان * زندگی ویران کند با هر قوام

ص: 311

1- بحار الانوار، ج 72، ص 71.

2- الترغیب و الترهیب، ج 3، ص 457

تا توانی با گذشت و هر بیان * صلح و دوستی را نما بر خود به نام

راه آشتی را برو با پای جان * راه قرآن و نبی و هم امام

گر شما مجبور و گشتی هر زمان * حرف همسر را زنی با هر مرام

با مشاور کن تو شوری در امان * یا بزرگی را کنید بر خود زمام

تا کنند هر یک تو را در این مکان * واقف حکم خدا و راه تام

گر نشد حاصل مراد تو بدان * حکم قاضی می کند کار را تمام

115) تحمّل همسر:

تحمّل ضعف ها و مشکلات همسر، یک ارزش اسلامی محسوب می شود. پیامبر(ص) در این باره می فرماید: "هر زنی که در سختی و آسانی زندگی شوهرش، بردبار بوده و فرمانبردار او و دستورهایش باشد، خداوند، آن زن را با همسر حضرت ایوب(ع) محشور می کند." (1) و در روایت دیگر از آن حضرت آمده است: "اگر مردی، بر بد اخلاقی زنش صبر

ص: 312

1- مستدرک الوسائل، ج 14، ح 2، ص 242.

کند، خداوند، به او ثواب ایوب را می دهد و اگر زنی، بر بداخلاقی شوهرش صبر کند، خداوند به او ثواب عمل آسیه را عطا می کند" (1) امام صادق (ع) می فرماید: «زنی که بداخلاقی شوهرش را تحمل نماید، با حضرت زهرا (ع) محشور می شود» (2) پیامبر (ص) می فرماید: «هر زنی که با شوهر خویش مدارا ننماید و او را بر کارهایی که مقدر نیست، مجبور نماید، هیچ عبادت و کار نیکی از او قبول نمی شود و خداوند را غضبناک، دیدار خواهد نمود». (3) امام باقر (ع) درباره ی صبر و تحمل زن بر آزار شوهر می فرماید: «جِهَادُ الْمَرْأَةِ أَنْ تَصْبِرَ عَلَى مَا تَرَى مِنْ أَدَى زَوْجِهَا» (4) جهاد زن، عبارت از صبر و تحمل بر آزار همسر است.

116) توجه به رفتارهای مثبت:

گر که خواهی تو شوی دور از حصار هر جنون * فکر منفی را نما از جان شیرینت برون

مثبت اندیشی بود داد درونت ای عزیز * چون که شادت می کند با صدروش و صدفنون

یکی از روش های تقویت محبت و روابط همسری، توجه به رفتارهای مثبت یکدیگر است؛ به این منظور، ای عزیز بزرگوار ضمن فراموشی رفتارهای ید و منفی همسر؛ همواره رفتارهای خوب و مثبتش را مد نظر قرار بده و رفتارهای خوشایند وی را روی کاغذی یادداشت کن و بعد، برای هر یک از این رفتارها، با توجه به شدت و ضعف و میزان خوشایند بودن آن امتیاز بده. با گذشت مدتی

ص: 313

1- بحار الأنوار، ج 103، ص 247.

2- وسائل الشیعه، ج 15، ح 3، ص 37.

3- مکارم الاخلاق، ص 246، «ایما امرئه لم ترفق بزوجها...».

4- فروع کافی، ج 5، ح 1، ص 12

کوتاه به این نتیجه خواهی رسید که همسرت از آنچه فکر می کردی، بهتر است و بدون تردید محبت نسبت به او بیش تر خواهد شد.

117) برخورد منطقی:

از ویژگی های روابط سالم و سازنده همسران این است که در عین انتقاد و اعتراض هایی که به عملکرد یکدیگر دارند، با همسرشان برخوردی انسانی و منطقی دارند. در مواردی ممکن است ای عزیز بزرگوار شما قدرت داشته باشی که حرف خود را بر کرسی بنشانی و برتری خود را اثبات کنی و حتی آبروی همسرت را به خطر اندازی، ولی بدون شک قدرت منطقی و رفتار منصفانه مانع از وقوع چنین امری می شود.

همچنین ممکن است توقع حقی را از همسر خود داشته باشی، ولی وقتی با دیدی منطقی به آن می نگری، درمی یابی که وصول به آن امکان پذیر نیست و از عهده همسرت خارج است. متأسفانه برخی از افراد به دست و پای همسر خود می آویزند و نیروی حرکت او را می گیرند و یا او را از کار می اندازند تا به خواسته و هدف خود برسند. به نظر می رسد اگر فردی این چنین به هدف خود دست یابد، از آن سودی نخواهد برد و در واقع، محروم و ناکام خواهد ماند، ضمن اینکه همسرش را از خود گریزان کرده است.

تعادل در زندگی مشترک زمانی برقرار می شود که روابط متقابل بر پایه های عقلانی استوار باشد. آدمی به دلیل حبّ نفس (خودپرستی)، پیوسته گرایش به جانب منافع شخصی دارد و سیاست جلب منفعت و دفع ضرر را بر خط مشی های دیگر ترجیح می دهد. چنین نگرشی در زندگی دوران تجرّد، تا حدی عملی و امکان پذیر است، ولی در زندگی مشترک، با لحاظ پیدایش روابط و مناسبات

جدید، سلیقه های شخصی زن و شوهر در تقابل با یکدیگر قرار می گیرند؛ چون هریک از دریچه منفعت شخصی به زندگی می نگرد و ترجیحات او از نوع نفسانی است تا عقلانی.

در چنین شرایطی، اگر زوجین دارای اخلاق ملایم و تربیت صحیحی باشند، می توانند به جای اعمال سلیقه شخصی و حاکمیت زور و قدرت در عرصه زندگی، پایه های استوار و مطلوبی برای حل اختلاف سلیقه های خود بیابند و منطق در صحنه زندگی شان حاکم باشد. زوجین، بخصوص مردها، باید این واقعیت را بپذیرند که هرگز اعمال قدرت، قدرت نمی آفریند، بلکه از زور و قدرت باید زمانی استفاده کنند که از راه های دیگر مایوس گردیده باشند. (1)

118) رازداری و امانتداری:

هر همسری ممکن است کاستی ها، عیب ها، رازها و مسائل محرمانه ای داشته باشد که دوست ندارد دیگران از آن مطلع گردند. از این رو، حفظ اسرار و عیوب و رازهای انسانها از جمله همسر از فضیلت های اخلاقی شمرده شده و به آن توصیه گردیده است. از نظر اخلاقی، کسی حق ندارد اسرار همسرش را فاش کند. چه بسا افشای اسرار همسر موجب اختلاف، آبروریزی، دشمنی و مشکلات دیگر گردد.

قرآن کریم بر اصل رازداری و امانت داری، به ویژه بر مسئولیت زنان در باره آن تاکید نموده و آن را یکی از اوصاف همسران شایسته دانسته است. در آیه 34 سوره مبارکه نساء، با تاکید بر این مطلب فرموده است: «...فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ

ص: 315

حَافِظَاتٌ لِلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ...»؛ یعنی: زنان صالح آنها هستند که متواضعند و در غیاب (همسر خود)، اسرار و حقوق او را در مقابل حقوقی که خدا برای آنان قرار داده حفظ می نمایند. عبارت «حافظات للغیب» ممکن است ناظر به حفظ اموال یا عفت باشد و ممکن است نظر به اطلاق عبارت، هر دو مراد باشد. در آیات نخست سوره مبارکه تحریم، بعد دیگر امانت داری در حریم خانواده مورد توجه قرار گرفته است. خدای متعال در این آیات با اشاره به خطای بعضی همسران پیامبر فرموده است: «وَإِذْ أَسْرَّ النَّبِيُّ إِلَىٰ بَعْضِ أَزْوَاجِهِ حَدِيثًا فَلَمَّا نَبَّأَتْ بِهِ وَأَظْهَرَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ عَرَفَ بَعْضُهُمْ وَأَعْرَضَ عَنْ بَعْضٍ فَلَمَّا نَبَّأَهَا بِهِ قَالَتْ مَنْ أَنْبَأَكَ هَذَا قَالَ نَبَّأَنِيَ الْعَلِيمُ الْخَبِيرُ». این آیات و آیات قبل و بعد آن، خداوند افشای راز در روابط خانوادگی را تقبیح نموده و بعضی همسران پیامبر را به خاطر این عمل مورد سرزنش قرار داده است.

آری ای عزیز اهل امانت بدان که زن و شوهر باید محرم اسرار یکدیگر باشند و همانند همدمی امین، مطمئن و دلسوز، عیوب یکدیگر را بپوشانند و از افشای اسراری که ممکن است باعث دردسر و اختلاف شود، خودداری کنند. قرآن کریم در تعبیری زیبا و سنجیده در سوره بقره آیه 187 می فرماید: "زن و مرد لباس یکدیگر هستند" خاصیت لباس این است که علاوه بر ایجاد گرمی و زینت بودن، عیب های جسمانی فرد را می پوشاند. زن و مرد نیز همانند لباس که حافظ تن و حجایی بر روی عیب های بدن است، باید عیب ها و اسرار نهانی همدیگر را بپوشانند. رازداری همسران به ویژه زن، افزون بر اینکه موجب کسب اجر معنوی می گردد، موجب ارتقای منزلت انسانی نیز می شود. امام صادق(ع)

فرمودند:

ص: 316

"کسی که عیبی از مؤمنی بپوشاند - عیبی که از افشا شدنش می ترسد - خداوند هفتاد عیب از عیب های دنیا و آخرت او را پوشیده می دارد" (1)

بنابراین، در آموزه های دینی توصیه شده است با همسری رازدار و مطمئن ازدواج کنید. امام صادق(ع) در روایتی در این باره می فرماید: "نگاه کن و توجه نما که خود را در چه موقعیتی قرار می دهی و چه کسی را شریک زندگی و اموات می کنی و چه کسی را از دین و رمز و راز زندگی آگاه می سازی" (2)

آری ای عزیز بزرگوار، یکی از مهمترین عواملی که به نگهداری چارچوب حریم خانوادگی لطمه می زند و تعادل آن را درهم می ریزد، بازگو کردن اسرار و رازهای درون خانواده نزد دیگران است. ضروری است زن و شوهر در جهت حفظ حرمت ها، اسرار یکدیگر را نزد دیگران فاش نکنند و آن را امانتی از جانب یکدیگر نزد خودشان تلقی نمایند. چرا که رازداری همسر نشانه امانتداری، الفت، دلسوزی، بزرگواری، سعه صدر و خداترسی اوست. افشای اسرار همسر افزون بر سلب اعتماد در میان اعضای خانواده، باعث ایجاد فتنه و درگیری و هتک حیثیت در اقوام می گردد و چه بسا خانواده هایی دچار بحران و ازهم گسستگی گردند. بنابر این آدمی در خانه خود چیزی جز آرامش و راحتی را خواستار نیست و هر آنچه را که به این آرامش ضربه وارد سازد را دوست ندارد و بدی می پندارد. محفوظ بودن محیط زندگی زناشویی با حفظ اسرار خانوادگی از مسائلی است که بعنوان محوریت خوشی مطرح است. امام صادق (علیه السلام) فرمود: «إفشاء

ص: 317

1- بحارالانوار، ج 71، ص 322

2- همان، ج 100، ص 232

السَّرُّ سُقُوطٌ»⁽¹⁾؛ «افشای راز، سقوط زندگی است.» و علاوه بر آن موفقیت زندگی های زناشویی زمانی افزون خواهد بود که توأم با سرپوشی باشد تا لطافت و زیبایی اهداف معین شده در زندگی بیشتر احساس شود. امام علی (علیه السلام) فرمودند: «أَنْجَحَ الْأُمُورَ مَا أَحَاطَ بِهِ الْكِتْمَانُ»⁽²⁾؛ «موفق ترین کارها آن است که پوشیده شد.»

119) سوء تفاهم:

همان گونه که می دانید، اکثر صاحب نظران دینی، روان شناسان، جامعه شناسان و... علت اصلی اختلاف های خانوادگی و مسائل زناشویی را سوء تفاهم و فقدان رابطه عمیق میان زوجین عنوان می کنند و شاید تنها راه حل و فصل مسائل زناشویی و رسیدن به یک خانواده متعادل را «ایجاد تفاهم و همدلی» می دانند. لذا در سخن گفتن باید روشی را در پیش گرفت که از بروز سوء تفاهم جلوگیری شود. چه بسا اتفاق می افتد که گفته ها با شنیده ها همخوانی ندارد. چیزی که می گوئیم غیر از چیزی است که طرف مقابل از آن می فهمد. برخی افراد به جهت دارا بودن روحیه ای خاص، برای دچار شدن به سوء تفاهم به شدت آماده اند و ذهن آن ها از هر سخنی، برداشتی نا مطلوب دارد. این افراد از خوش بینی بی بهره اند و حفظ روابط با آن ها بسیار دشوار است. برخی روان شناسان معتقدند ریشه اصلی مشکلات زناشویی این است که دو طرف، به درستی به مقاصد حقیقی هم پی نمی برند. بنابراین ای عزیز بزرگوار

ص: 318

1- همان، ج 75، ص 229

2- غرر الحکم و درر الکلم، ص 334

باید از گمان های بی اساس، تعبیر و تفسیرهای منفی و وسواس های فکری خود داری کنی تا آسیبی به روابط زناشویی خود و همسرت وارد نشود

120) توجه به اقتدار مرد:

از جمله اصول مهم تربیتی خانواده در قرآن کریم، اصل حفظ اقتدار و استقلال مرد است، که آرامش همسر و فرزندان را به دنبال خواهد داشت. در خانواده ای که از نظر قرآن کریم و اهل بیت (ع) مورد نظر و تأیید می باشد رأی و نظر هر کدام از اعضای خانواده از جایگاه خاص خود برخوردار بوده و احترام خود را دارا می باشد اما مطابق آیات قرآن کریم و به علت ویژگی های خاصی که خداوند متعال در نهاد مرد قرار داده است، او را به عنوان سرپرست خانواده معرفی می نماید «الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ...» (1) که البته این سرپرستی به این معنا نیست که در خانه، حرف، فقط حرف مرد باشد. بلکه سرپرست به معنای تکیه گاهی آرام و مطمئن برای دیگر اعضا خانواده در جهت رشد و تعالی همسر و فرزندان است. همانطور که گفته شد این وظیفه بر اساس ویژگیهای فطری و ذاتی مرد به او عطا شده است به گونه ای که سرشت مرد اینگونه است که هم خودش سعی در حفظ این اقتدار و استقلال، نموده و هم از خواهان حفظ آن از جانب دیگران، خصوصاً همسر و فرزندان می باشد.

بنابراین وظیفه زن و فرزندان است که اولاً: این اقتدار و استقلال را حق مسلم مرد دانسته و ثانیاً: آنرا رعایت نمایند. متأسفانه ای عزیز بزرگوار باید پذیرفت که

ص: 319

در اکثر خانواده ها، این اصل قرآنی به صورت مطلوب رعایت و حفظ نمی شود. با رعایت این اصل توسط اعضا خانواده مخصوصاً همسر و حفظ اقتدار مرد به عنوان تکیه گاه افراد خانواده، آرامش و امنیت اعضا مخصوصاً زن خانواده به بهترین شکل تأمین می گردد.

(121) درک متقابل یکدیگر:

شک نیست که زن و شوهر از دو خانواده و در دو فرهنگ جداگانه پرورش یافته اند. طرز فکرها، سلیقه ها، طرز تلقی ها و برداشت ها متفاوتند و ممکن است درباره هر مسئله اختلاف نظر وجود داشته باشد. در اختلاف نظر است که هر یک مدعی اتخاذ شیوه ای می شود و چون با همدیگر کنار نمی آیند، می گویند: همسر مرا درک نمی کند. این خود موجب پیدایش انفجار در زندگی خانوادگی است. اما اگر دو نفر بکوشند که یکدیگر را بشناسند و از علایق و اندیشه های یکدیگر آگاهی پیدا کنند، مطمئناً به موفقیت هایی دست می یابند.

مع الوصف ای عزیز بزرگوار بدان و آگاه باش که یکی از مهم ترین اصول در زندگی، درک متقابل است. انجام این اصل نه تنها در زندگی خانوادگی، بلکه در ارتباطات کلیه ی افراد جامعه با همدیگر، مفید و مثمر ثمر است. اما معنای این اصل چیست؟ امیرالمؤمنین علی (ع) در ضمن نامه ای به فرزند خود، این اصل را متذکر شده و می فرماید: «در ارتباطات با دیگران نفس خویش را ملاک و میزان قرار بده، آنچه را برای

خود می پسندی برای دیگران نیز پسند و آنچه را برای خود نمی پسندی برای دیگران نیز نپسند.»(1) و فطرت همه ی انسان ها یکسان است و در دوست داشتن بعضی امور و احساس نفرت از بعضی دیگر مشترکند. همه انسان ها، خوش رفتاری، لبخند، رفتار محبت آمیز و عفو و گذشت و... را دوست دارند و از ترش رویی و بددهانی و انتقام جویی و... متنفرند. در زندگی اجتماعی، ممکن است بین افراد جامعه تعارضاتی پیش بیاید. اگر در این تعارضات، هر یک از طرفین خود را به جای دیگری بگذارد و ببیند اگر جای او بود دوست داشت چگونه با او رفتار شود، خود به خود بسیاری از مشکلات برطرف می شد. در راه درک یکدیگر و رسیدن به تفاهم، زوجین باید به این اطمینان برسند که محبوب یکدیگرند و در بینشان پیوندی حقیقی و آسمانی وجود دارد.

122) تفکر همه یا هیچ:

این تفکر که همه چیز باید بر وفق مراد باشد و 100 درصد همه کارها درست انجام شود. به عبارت دیگر تفکر همه یا هیچ. این همسران می گویند یا نباید کاری انجام شود و یا اگر قرار شد کاری انجام شود باید 100 درصد درست انجام گردد و چون چنین وضعیتی همیشه امکان ندارد، لذا در موارد متعددی با شکست مواجه می شوند و افسرده می گردند و قبل از شروع به کار و در هنگام کار با تفکر تکرار شونده ای مانند این که نکند این بار هم موفق نشوم، در اضطراب به سر می برند و در اثر اضطراب زیاد و فرو خوردن خشم و عصبانیت بیش از حد به بیماری جسمی فشار خون، زخم معده،

ص: 321

سردرد و... مبتلا می شوند که به نام بیماری های روان تی موسوم هستند. در روایت بسیار زیبایی از رسول گرامی اسلام نقل شده است که حضرت فرمودند: آن چه تمامش درک نگردد، تمامش ترک نگردد. معنای این روایت این است که اگر در کاری موفق نشدی آن را با تمام و کمال انجام بدهی سعی نکن از آن کار نا امید شوی و به طور کامل ترک کنی. در این صورت هر اندازه برایت مقدور بود انجام بده. مثلاً همسری تصمیم می گیرد از امروز نماز هایش را به موقع بخواند و با جدیت کار را شروع می کند و نماز ظهر و عصر و مغرب و عشا را می خواند ولی برای نماز صبح خواب می ماند و بعد نا امید می شود و با خود می گوید این چه نماز خواندنی است؟ من که موفق نشدم نماز صبح را بخوانم و لذا این تفکر او را به سمتی می کشد که

کلاً نماز را ترک می کند، و اگر این کار چند بار تکرار شود تبدیل به بیماری افسردگی می شود و شخص همیشه خودش را گناه کار می داند. این در حالی است که رسول گرامی اسلام فرموده است اگر موفق نشدی کاری را به اتمام برسانی و 100 درصد انجام دهی سعی کن آن کار را به طور کامل ترک نکنی و هر اندازه برایت مقدور بود انجام بده.. « مع الوصف ای عزیز بزرگوار اگر همسری وفق این حدیث شریف عمل کند؛ بدون شک در انجام امور مختلف با مشکل روبرو نخواهد شد و آرامش خاصی را در زندگی مشترک احساس خواهد کرد.

123) توافق با همسر:

یکی دیگر از عواملی که سبب تحکیم خانواده می شود، این است که زوجین با یکدیگر توافق و سازش اخلاقی داشته باشند. مسلم است که وقتی زن و شوهر در کنار یکدیگر قرار می گیرند و در جمیع شئون زندگی،

با یکدیگر شریک می شوند، گاه اختلاف سلیقه هایی پیدا می کنند. برای آن که این اختلاف ها، اساس زندگی مشترک را خدشه دار نسازد و قلب همسران را از هم نرنجاند، باید ای عزیز بزرگوار به فرآیندی جهت سازش و توافق توسل کرد. که در طی این فرآیند، هر یک از زن و شوهر از بعضی امیال، خواست ها و سلیقه هایشان برای احترام به نظر همسر خود، چشم پوشی کنند. البته این امر، درباره ی وجود دو معصوم(س) با عامه ی مردم متفاوت است. با این وصف، علی(ع) در این زمینه درباره ی همسرش فاطمه (س) می فرماید: «فاطمه(س) مرا به خشم نیاورد و مخالفتی با امر من نکرد و هر وقت نگاهش می کردم، تمام غم هایم زایل می شد.»

تصویر

===== نقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش همسران =====

با یکدیگر شریک می شوند، گاه اختلاف سلیقه هایی پیدا می کنند. برای آن که این اختلاف ها، اساس زندگی مشترک را خدشه دار نسازد و قلب همسران را از هم نرنجاند، باید ای عزیز بزرگوار به فرآیندی جهت سازش و توافق توسل کرد. که در طی این فرآیند، هر یک از زن و شوهر از بعضی امیال، خواست ها و سلیقه هایشان برای احترام به نظر همسر خود، چشم پوشی کنند. البته این امر، درباره ی وجود دو معصوم(س) با عامه ی مردم متفاوت است. با این وصف، علی(ع) در این زمینه درباره ی همسرش فاطمه (س) می فرماید: «فاطمه(س) مرا به خشم نیاورد و مخالفتی با امر من نکرد و هر وقت نگاهش می کردم، تمام غم هایم زایل می شد.»



۱۲۴) شناخت حقوق متقابل:

کر تو باشی همسر و همراز من کر تو باشی بهره و همراز من
کر کنی حق و حقوق خود ادا می شوی چون بالی در پرواز من

اصولا خانواده ای سالم است که محیط سالمی برای سعادت زن و شوهر و فرزندان باشد، و این مقصد قابل وصول نیست، مگر آن گاه که طرفین به تعهداتی

124) شناخت حقوق متقابل:

گر تو باشی همسر و همراز من * گر تو باشی همره و همساز من

گر کنی حقّ و حقوق خود ادا * می شوی چون بالی در پرواز من

اصولاً خانواده ای سالم است که محیط سالمی برای سعادت زن و شوهر و فرزندان باشد، و این مقصد قابل وصول نیست، مگر آن گاه که طرفین به تعهداتی

ص: 323

پای بند باشند؛ در هر جا که اشتباهی و لغزشی پدید آمد، توقف کنند، و با تلاش برای تطبیق خود با ضوابط و قواعد، دوباره به پیش بروند. افرادی هستند که در اثر عدم آگاهی از ضوابط و حقوق و یا بی توجهی به اصول حیات مشترک، دایم دچار درگیری و اختلاف بوده، فرصت عمر را، که باید صرف خودسازی شود، در راه مشاجره و اختلافات می گذرانند.

در زندگی زناشویی، در عین اینکه اصل بر مودت و صفا و ایثارگری است، اما این اصل نباید فراموش شود که میزان خواسته ها و توقعات و تلاش ها نمی تواند بی حساب و بر اساس سلیقه شخصی باشد. اگر بخواهید در زندگی زناشویی و در کنار همسر حقی را به خود اختصاص دهید، ناگزیرید همان حق را برای همسران نیز قایل باشید و شک نیست مادام که شما ادای حق همسر را نکرده اید، نخواهید توانست توقع ادای آن را از او داشته باشید. شناخت حقوق متقابل و توجه به این حقیقت که اگر برای یک فرد حق در نظر گرفته می شود برای طرف مقابل، مسئله تکلیف مطرح است که باید به آن تکلیف عمل کند، زندگی را از زوایای تاریک بیرون می آورد و ابعاد وظایف هر دو طرف را روشن می کند.

آری ای عزیز بزرگوار اسلام برای هر یک از اعضای خانواده، حقوق خاصی معین کرده است (1) که در صورت آشنایی با این حقوق، تکلیفی را در مقابل این

حقوق باید بر دوش بگیرند. ضروری است زن و شوهر هر کدام حقوق و وظایفی که در قبال یکدیگر دارند مورد مطالعه و بررسی قرار دهند تا بتوانند در قبال یکدیگر

ص: 324

1- مولف در جلد های هشتم، نهم و دهم همسر داری خود بصورت دقیق به این حقوق اشاره کرده است.

موضوعی نیکو اتخاذ کنند. آگاهی به حقوق و وظایف خود، مقدمه عمل است و جلوی بسیاری از اختلافات و درگیری های فی مابین را می گیرد. مع الوصف:

چون که بر همسر بود حقی ز دین * با ادای آن شوی چون متّین

روح آرام تو اندر این زمین * با همان تکلیف شود راحت ز کین

125. روابط بر اساس ایثار:

اگرچه آشنایی به حقوق در روابط زناشویی و رعایت حقوق متقابل، همسران را از سردرگمی نجات داده، وظایف هریک را مشخص می کند، اما نباید این نکته فراموش شود که محیط خانه را نمی توان همانند محیط سربازخانه دانست و یا نمی توان ضوابط اداری را در خانه مورد عمل قرار داد. خانه مرکز صفا و صمیمیت و انس است؛ در عین رعایت تکالیف، باید بر اساس ایثار و فداکاری اداره شود. در روابط همراه با ایثار، سخنی از فخر فروشی نیست؛ توقعات خارج از اندازه و جود ندارند؛ زن و

شوهر در پی آن نیستند که رتبه و مقام خود و مال و زیبایی خویش را به رخ دیگری بکشند.

وقتی انسان به فکر دیگران باشد، به فکر زن و بچه اش باشد به فکر این باشد زنش در رفاه باشد، زن به فکر این باشد که مردش و بچه هایش در رفاه و آسایش باشند، این کارها یکی پس از دیگری باعث می شود که کم کم برای او ملکه ایثارگری پیدا شود، ملکه دیگر گرایی ارزشش از دنیا و آنچه که در دنیا است بالاتر است. (1)

مع الوصف ای عزیز بزرگوار در روابط همراه با ایثار، هرچه هست، صفا و گذشت است، صمیمیت و اخلاص است، و طرز برخوردها به گونه ای است که

ص: 325

گویی طرفین در هاله ای از قداست و نور قرار دارند و حیاتشان شبیه حیات فرشتگان است، نه جانورانی که داریم در صدد آزار یکدیگرند. یکی از جنبه های ایثار و فداکاری همیاری و همکاری مرد با زن در کارهای خانه است. اگر مرد به دنبال ایجاد محبت و مودت در دل همسر خود باشد، باید در خانه همکار همسر خود باشد.

همسر مومن بدون هر نقاب * با همان ایمان و عشق ناب ناب

می کند ایثار ز عمق روح و جان * بهر همسر وفق متن این کتاب

126. روابط براساس احسان و مودت:

در آیات قرآن، روابط میان همسران براساس احسان و مودت تعریف شده است. از این رو از همسران خواسته شده تا فراتر از عدالت به مسئله زندگی بنگرند و روابط خویش را براساس احسان و مودت تعریف کنند. از نظر قرآن، روابط میان همسران، همانند روابط میان روح یکتا با جسم دوگانه است. و لذا در قرآن، اختلاف میان همسران به شقاق تعبیر شده است. شق، زمانی اتفاق می افتد که یک جسم به دو تکه تقسیم شود. از جمله شق القمر که معجزه پیامبر (ص) بود و ماه به دو نیم تقسیم شد. برادران خونی همچون دوقلوها را شقیق می خوانند، زیرا در تقسیم سلولی به دو موجود و برادر دوقلو تبدیل شده اند. بنابراین، شقیق برادرانی هستند که در اصل یک جسم بودند ولی به دوقلو و چندقلو تبدیل شده اند. این که در قرآن از اختلاف میان همسران به شقاق تعبیر شده است، از این روست که از نظر قرآن، همسران در حقیقت کیان یکتا و یگانه ای هستند که جدایی میان ایشان در حکم شقاق

ص: 326

است. بدینجهت ای عزیز بزرگوار خداوند در آیه 53 سوره نساء، از مؤمنان می خواهد که اجازه ندهند شقاقی میان همسران در خانواده ایجاد شود و همین که ترس این معنا رفت می بایست پیش قدم شده و راه برای آشتی ایجاد کنند و اجازه ندهند تا این ترس شقاق به شقاق واقعی منجر شود؛ زیرا در این صورت هر دو تکه از یک جسم و جان آسیب می بیند. دیده شده که همسران پس از شقاق، دچار مشکلات روحی و روانی بسیاری می شوند که به سادگی قابل درمان نیست و حتی پس از ازدواج با دیگری آثار آن باقی می ماند، زیرا ازدواج شرایطی را فراهم می آورد که همسران در یک فرآیندی از دوگانگی به اتحاد و سپس وحدت می رسند.

می شود روزی وجود همسران * صرف یکدیگر شود در هر زمان

با موذت عشق خود تقدیم کنند * در سرای زندگی چون دلبران

127. نظم:

اساساً همسرانی که در زندگی منظم نیستند دچار یک نوع خلأ روحی بسیار شدیدی می باشند. بسیاری از افرادی که مضطرب اند باید این اضطراب را در وجود خود بیابند. زمانی که نظم در خانواده ای حکم فرما نباشد، امنیت و آرامش از آن رخت بر می بندد و آن خانواده یک خانواده خمود و کسل و بی حالی تلقی می گردد. امام رضا علیه السلام فرمود: ازدواج را در شب قرار دهید، چون شب و همسر، هر دو وسیله ی سکون و آرامش انسانند. (1) بنابراین ای

ص: 327

عزیز بزرگوار باید یاد آور شد که بخش عظیمی از دستورات و سفارشات قرآن کریم در راستای تنظیم اندیشه و اعمال انسان است. امیرمؤمنان علیه السلام در این باره می فرمایند: آگاه باشید که آگاهی از آینده، خبر از گذشته، داروی درد نادانی و گمراهی و نظم و ترتیب زندگی روزمره شما در قرآن (آمده) است. (1) آری ای عزیز منظم، اگر در زندگی بسیاری از بزرگان دقت کنی می بینی که یکی از اصولی که در زندگی آن ها حکم فرما بوده است قانون نظم و انضباط بوده است. به طور نمونه بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران و رهبر کبیر انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی (ره) این گونه بوده اند. در خاطرات زندگی حضرت امام دارد که امام نظم خاصی داشتند. کارهایشان در ساعتهایی معین انجام می شد. برای کار روزانه شان جدولی داشتند که خود ایشان آن را تهیه کرده بودند، در آن جدول کارهای همه ساعات شبانه روز امام درج شده بود، به جز ساعاتی از شب که برای نماز شب و راز و نیاز با خدا از خواب بر می خاستند. (2)

128) زن ذلیل و مرد ذلیل شدن:

خداوند متعال مهر و محبت همسران نسبت به یکدیگر را در وجود آنان قرار داده. محبت بین زن و مرد با آغاز زندگی مشترک زوجین ایجاد می شود و با ادامه زندگی، استحکام پیدا می کند. همان طور که در آیات قرآن آمده، خداوند زنان و مردان را برای آرامش یکدیگر آفریده. در آیه 21 سوره روم در این خصوص آمده: از نشانه های الهی آن است که برای شما جفتی از جنس خودتان آفرید که کنار او آرامش یافته و با هم انس

ص: 328

1- نهج البلاغه، فیض، خطبه 157

2- حجه الاسلام و المسلمین انصاری کرمانی - روزنامه رسالت - 9/3/72.

گیرید و میان شما رفت مهربانی برقرار شود. همانا در این امور نیز برای مردم خردمند، ادله علم و حکمت حق آشکار است». متأسفانه ای عزیز بزرگوار در جوامع کنونی، مهر و محبت میان زوجین با تعابیر نامتعارفی بیان می شود. مثلاً وقتی به زنی می گوئیم به همسرت عشق بورز و محبت داشته باش، می گوید «پررو» می شود و معتقد است زنانی که محبت شان را به شوهرانشان نشان می دهند «مردذلیل» هستند. البته عکس این موضوع هم صادق است و وقتی به مردی گفته می شود با همسرت مهربان باش و به حرف هایش توجه کن، این کار را «زن ذلیلی» می داند. مگر چه عیبی دارد که همه ما زن ذلیل و مرد ذلیل باشیم. فرهنگ اسلامی و ایرانی ما هم این گونه رفتارها را تایید می کند؛ تا آنجا که پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «قول الرجل للمراه انی احبک لایذهب من قلبها ابدا/ گفتار مرد به همسرش که تورا دوست دارم هرگز از قلب او محو نمی شود.»

129) در همه امور شریک بودن:

در جوامع سنتی، وظایف زن و مرد کاملاً مشخص بود که در زندگی های مدرن، شرایط به گونه ای است که نمی توان

مانند گذشته عمل کرد. به هر حال این روزها فعالیت های اجتماعی خانم ها بیشتر شده و آنها دوش به دوش همسرانشان برای تامین مخارج زندگی تلاش می کنند در حالی که از وظایف سنتی شان چیزی کم نشده و پس از مراجعه به خانه باید کارهای منزل و رسیدگی به فرزندان را انجام دهند.

کارشناسان معتقدند که توجه مردان به مشارکت در امور خانه می تواند زمینه ساز عشق و محبت میان همسران باشد. در زندگی حضرت فاطمه (س) و امام علی

(ع) این همکاری فراوان یافت می شود؛ تا جایی که نقل می کنند روزی پیامبر (ص) به خانه امیرالمومنین علی (ع) رفتند و دیدند که آن دو بزرگوار هر دو مشغول کارند. فرمودند کدامیک از شما خسته تر است؟ امیرالمومنین (ع) پاسخ دادند فاطمه خسته تر است. پیامبر (ص) فرمودند، فاطمه جان برخیز، من کارهایت را انجام می دهم. همه کارهای حضرت فاطمه (س) و امام علی (ع) با هم بود. یعنی با هم کار می کردند و با هم درد دل می کردند و با هم مشورت می کردند. وقتی حسنین (علیهم السلام) بیمار می شوند با هم برای شفای آنان روزه می گرفتند. همه اینها نشان از صمیمیت این خانواده است. درست است که آنها معصوم بودند و رفتارشان الهی بود. اما رفتار غیر بشری نداشتند؛ از این رو باید الگوی ما باشند.

آری ای عزیز مومن این بزرگواران با رفتارشان به ما یاد دادند که مردان وقتی به خانه می آیند خودشان را درگیر کار خانه کنند و به استراحت نپردازند و خانم را تنها نگذارند. خانم ها هم باید به آقایان کمک کنند. در واقع باید نسبت به یکدیگر بی تفاوت نباشند و از زیر بار مسئولیت شانه خالی نکنند. امام باقر (ع) می فرماید: «حضرت فاطمه (س) کارهای منزل را با حضرت علی (ع) این گونه تقسیم می کرد؛ خمیر کردن آرد، نان پختن. تمیز کردن و جارو کردن خانه بر عهده ایشان بود و کارهای بیرون منزل مانند جمع آوری هیزم تهیه مواد غذایی و... را علی (ع) انجام می داد.»

130) از یکدیگر دلجویی کردن:

ای عزیز بزرگوار اگر فلش بک را بزنی و به چند سال قبل بازگردی، حتما به خاطر می آوری که در چند دهه پیش بسیاری از

زنان خانه داری را دغدغه بزرگ زندگی خود می دانستند و هر روز مردان خود را بدرقه می کردند و به استقبال آنها می شتافتند. روایت است مردی به محضر پیامبر (ص) آمد و گفت یا رسول الله، همسری دارم که هر گاه وارد خانه می شوم به استقبالم می آید و چون می خواهم از منزل بیرون بروم، مرا بدرقه می کند. هر گاه مرا اندوهگین ببیند می گوید چه چیز تو را اندوهگین کرده؟ اگر برای مخارج زندگی ناراحتی، مطمئن باش که خداوند عهده دار آن است و با داشتن چنین ضامن معتبری که روزی تو را تضمین کرده، نباید اندوهگین باشی و اگر برای آخرت غصه می خوری، خداوند اندوهت را زیاد کند، چون باید چنین باشی. رسول الله (ص) فرمودند خداوند در روی زمین کارگزاری دارد که زن تو یکی از آنهاست. و برای او نصف پاداش شهید در نظر گرفته شده. از این روایت متوجه می شویم که دلجویی از همسر و توجه به مسائل مشکلات او، به ایجاد عشق و محبت می انجامد. بعضی از زن ها شاکی اند که گرفتاری همسرانشان مانع توجه به شرایط روحی آنان می شود و عده ای از مردان نیز معترضند که همسرانشان به گرفتاری های آنها توجه نمی کنند.

(131) پرهیز از شوخی های نابجا:

همسران باید از شوخی های نابجا پرهیز نمایند. ولی شوخی در حد معمول البته بدون فعل حرام، بد نیست. و چه بسا گاهی بسیار مطلوب نیز هست و باعث شادی و فرح در زندگی می گردد. ولی ای عزیز مودب اگر شوخی زیاد و همراه با کلمات رکیک و بی ادبانه باشد یا در آن دروغ و غیبت و تحقیر همدیگر یا مسلمانی باشد، حرام است و زیان های اجتماعی و اخلاقی را در پی خواهد داشت. حضرت علی (علیه السلام) درباره ی افراط در

شوخی کردن می فرماید: «زیاده روی در شوخی کردن،

حماقت است.» و نیز فرمود: «آفت هیبت آدمی، شوخی است.» و در روایت دیگری فرمودند: «شوخی را رها کن که کینه و دشمنی را بارور می کند.»⁽¹⁾ «روزی امیرالمؤمنین (علیه السلام) به شخصی برخورد که سخنان زیاد و بیهوده می گفت. حضرت نزدش توقف کرد و فرمود: «تو سخنان را به دو فرشته ی محافظ خود املا می کنی و آنان نیز گفته های تو را نوشته، به پروردگارت عرضه می کنند. بنابراین، سخنی بگو که به کارت آید و از بیهوده گویی پرهیز.»⁽²⁾

132) تغافل و چشم پوشی:

آنها که از میان شما دارای برتری (مالی) و وسعت زندگی هستند نباید سوگند یاد کنند... آنها باید عفو کنند و چشم بپوشند...⁽³⁾ امیرالمؤمنین (ع) با اشاره به نقش مهم تغافل در آرامش زندگی می فرماید: کسی که تغافل (چشم پوشی) نکند و چشم خود را از بسیاری از امور نبندد، زندگانی تلخی خواهد داشت.⁽⁴⁾ امام صادق (ع) می فرماید: اصلاح اوضاع زندگی و معاشرت با دیگران مانند ظرفی است که دو ثلث آن زیرکی و یک ثلث آن تغافل است.⁽⁵⁾ امام علی (ع) فرمودند: تغافل اخلاق انسان شریف و بزرگووار است.⁽⁶⁾ اگر دوست دارید در روز قیامت عرق شرم بر پیشانی شما فرو نشیند، شما در دنیا عرق شرم را بر

ص: 332

1- غررالحکم، ج2، ص 425.

2- هنر همسراری، ص 250.

3- سوره نور، آیه 22

4- غررالحکم، ص 451

5- کافی، ج2، ص 362

6- غررالحکم، ص 451

پیشانی کسی نپسندید. شوهر نپسندد عرق شرم بر پیشانی خانمش ببیند. خانم نپسندد عرق شرم بر پیشانی شوهرش ببیند. بنابراین به جای این که او عذر خواهی کند، شما عذر خواهی کنید. به جای او تقصیر را یک طوری به طرف خودتان برگردانید و بتوانید این گونه باشید. آن وقت او بین خود و خدا، بین خود و وجدان خودش در این فشار روحی و روانی قرار خواهد گرفت که چرا خطا کرد؟! خودش جبران می کند و این بهترین عذر خواهی است. (1) گاهی اوقات ما فکر می کنیم با بخشیدن دیگران احیاناً به کسی لطف کرده ایم. اما ابداً چنین نیست. بخشیدن، اول از همه لطفی است که ما در حق خود، می کنیم تا میدان ذهنی مان خالی شود. درباره اهمیت فوق العاده بخشایش در حدیث 704 نهج الفصاحه آمده است: «خداوند بخشاینده است و بخشایش را دوست را دوست دارد» بخشیدن بیش از هر چیز یک فرآیند ذهنی و درونی است برای ایجاد خلأ و جذب موهبت های الهی بیشتر و افزونتر. (2)

133) عاقبت اندیشی:

هر زمان در چشم همسر می کنم دید و نظر * با خودم گویم شده فرصت تمام در این سفر کوله بارم خالی و دستم تهیست از کار نیک * عمر من گردید تمام و روز و شب کردم ضرر

ص: 333

1- خانواده پویا، ج2، ص 50، به نقل از حجه السلام سیدعلی اکبر حسینی

2- همه چیز با خدا ممکن است. م حورایی، صص 22 و 23

پس عزیزم قدر خود را دان در این دنیای دون * تا که فرصت داری از فرصت نکن آنی گذر
می شود عمر تو و هر همسری روزی تمام * با چنین فکری چرا غفلت کنی ای در به در
گو چه کردی با خودت در عمر محدود حیات * یا چه بردی توز فرصت های نیک و پر ثمر
گر بخواهی یا نخواهی فرصت باشد چو شمع * لحظه لحظه سوزد و گردی همی بی بال و پر
پس ببر از نور آن تا می توانی توشه ای * عاقل خوش فکر کند جان را مبراً از خطر
کن کمی اندیشه تو در آنچه تا اینک گذشت * تا که بینی در کجایی و کمی گیری اثر
دام شیطان می شود هر لحظه پهن در پیش تو * کن رها دام و زفتنه کن عبور ای باهنر
جان تو آرام و آرامش همی آرد به تن * از همه افسردگی گردی رها ای خونجگر
راه حق و فطرت را کن مشخص در اصول * تا شوی فارق ز مکر و فتنه و هر درد و سر
داد خاموش درونت این بخواهد روز و شب * پس تو کن آن را اجابت تا شوی اهل ظفر
بهر عقبا شو مهیا در سرای زندگی * تا سعادت سویت آید در دو عالم ای بشر

راه خوشبختی یکی باشد در این دنیا عزیز * وان همان راهیست که قرآن گفته بر اهل بصر

بی شک و تردید همان راه علی(ع) و آل اوست * پس نما تو انتخاب تا که شوی بیمه ز شر

چون حقیر دانی همه دنیا بود لهُو و لعب * غیر آنکه بهر حق خالص کنی در جان و سر

برای خوشبخت بودن هزار و یک راه وجود دارد. راه هایی که شاید یکی از آنها را تاکنون رفته باشی اما قطعاً هزارراه دیگر را هنوز امتحان نکرده ای. بعضی از این راه ها آسان نیستند اما خیلی از آنها را می توانی در یک چشم به هم زدن به عادات روزانه تبدیل کرده و خوشبختی خود را بوسیله آنها تضمین کنی.

آری ای عزیز، باید در زندگی از عقل خویش بهره گیری و از احساسات در تصمیم گیری استفاده نکنی و به آینده کار بیشتر توجه کنی. و فرجام آن را بررسی نموده تا دچار عقب افتادگی و پشیمانی و سرگردانی در زندگی نشوی.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند: «داناترین مردم آن است که بیشتر از همه به عاقبت کار بنگردند.»⁽¹⁾ بسیاری از اختلافات و لغزش های زن و شوهر، معلول، خودخواهی، نپختگی، شتاب زدگی و عدم تدبیر و اندیشه در عاقبت کارهاست. برای اینکه آن ها از پیش آمد ناگوار مصون باشند باید عاقبت اندیش باشند تا از سقوط در پرتگاه ها در امان بمانند. حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: «عقل،

ص: 335

مایه دوراندیشی است.»(1) بنابراین بکارگیری عقل در زندگی و بررسی جوانب کار بر اساس مصلحت ها انسان را فردی دوراندیش و عاقبت نگر بارمی آورد که می تواند از این طریق بسیاری از مشکلات فراروی خود را از میان برداشته و به آرامش و سعادت نائل آید. فراتر از آن اینکه زن و شوهر همانطور که در غزل قبل آمده است باید از زندگی دنیایی با ایمان و اعتقاد کامل برای عاقبت خود ره توشه برداشته و زمینه سعادت ابدی خود را فراهم نمایند. در همین راستا غزل زیر را با دقت و تأمل لازم مرور فرما:

از تو دارم من عزیزم این سوال* بهر چه رفتی کلاس در طول سال

در جواب گویی که ای والا مقام* میم مدرک هست برایم چون مدال

دان که مدرک در نگاه خاص و عام* بوده بهر کسب و آن رزق حلال

مدرک و هم کسب و کار آرد مقام* از برای آدم و هم بر عیال

وان مقام و همسر و فرزند و جام* می شوند روزی فنا بی هر قتال

زندگی بهر چه باشد در خیام* با تمام سختی های بی مثال

ص: 336

پس عزیزم زندگی با هر طعام * می شود فانی چو آبهای زلال
گر که گویی بوده پوچ و بی دوام * با چنین فکری شوی دور از وصال
گر که دنیا پوچ و پوچی هست مدام * بهر چه با خود کنی هر روز جدال
با تو دارم یک سخن ای با مرام * دار دنیا می شود بی شک زوال
کار تو گردد بدون شک تمام * با هزار و یک پیام پر ملال
می شوی هیچ وز هیچ آید پیام * بهر چه گشتی تو دور از آن جمال
ذات تو گوید به تو هر روز و شام * تا ابد باقی ام و پر سوز و حال
از فنا بی زار و روحم با قوام * با تو دارد صد سخن بی قیل و قال
با نفخت فیه من روحی چو مام * می شوی اصل و اساس بی هر زوال
دان مقام و پست و آنچه هست به نام * می شود روزی فنا با هر جلال

ص: 337

جز همان که بهر حق آری به کام * با خلوص گردد برایت چون نهال

غیر حق نابود و می گردد تمام * چون که فانی و فنا گردد چو مال

دار دنیا بهر عقباست والسلام * پس نما آن را محیای کمال

134) مطالعه کتاب در زمینه پیوندهای زناشویی:

ای عزیز بزرگوار بعضی از همسران بصورت طبیعی نسبت به برخی از امور مربوط به زناشویی و آیین همسرمداری علم و آگاهی لازم را ندارند. شاید شما هم جزء آنها باشی.. لذا باید کتب لازم را در زمینه پیوندهای زناشویی بخوانی. بدیهی است که باید بکوشی تا در مسایل جنسی و کامجویی راههای بهتری را بشناسی و باید بدانی که اگر نبود گرایش به کامجویی جنسی، بسیاری از ازدواج و پذیرفتن مشکلات آن خودداری می ورزیدند. همین کامجویی ضمانتی است برای بقای انسان و گرایش او به ازدواج و از همین روست که باید به این بُعد ازدواج توجه لازم نمایی و در آشنا شدن با زوایای آن بکوشی.

بدون تردید تنها گزینه جنسی برای فهم امور جنسی کافی نخواهد بود. در حقیقت مسأله آن قدر هم که برخی تصور می کنند آسان نیست و مسایل جنسی در کنار مسایل دیگر نقطه ثقل زندگی مشترک هر زن و شوهری است. مع الوصف ناآگاهی در این زمینه موجب تشنج زندگی زناشویی می شود. از همین رو اسلام در نوع، چگونگی، زمان و مکان این رابطه توجه و تأکید فراوان دارد

ص: 338

همان گونه که در امور مربوط به روابط زناشویی به شکل خاص و عام توجه اکید دارد.

تجربه ثابت کرده است که بسیاری از دلایل فروپاشی کانون خانوادگی به ناآگاهی زن و شوهر یا یکی از دو طرف نسبت به رابطه جنسی باز می‌گردد چرا که این رابطه انسانی والا را که عقل و قلب و وجدان و همه سلولهای بدن در آن دخالت دارند به رابطه ای صرفاً مکانیکی تبدیل کرده اند که رفته رفته ضعیف شده و سرانجام به تفرق می‌انجامد. بنابراین عدم توافق در این زمینه از دلایل اصلی شکست ازدواج است و از همین روست که اهمیت آموزشهای اسلامی و مطالعه کتب خوب در مسایل زناشویی ضروری به نظر می‌رسد و از همه مهمتر مراجعه به منابع اسلامی مخصوصاً احادیث و روایات معصومین(ع) اهمیت و ضرورت خاص دارد. آری ای همسر مومن و معتقد:

بشنو از معصوم جواب هر سوال * تا شوی فارغ ز انواع ملال

چون که واقف بوده اندر این جهان * بر همه سرّ و عیوب و هم کمال

هر چه می خواهی بپرس با هر بیان * از اصول و هم فروع با شور و حال

آنچه فطرت طالب است از عمق جان * بر تو گوید از حرام و هم حلال

ص: 339

کن سوال از آنچه بوده در نهان * از زناشوئی و هم اهل و عیال

می نماید راه را بر تو عیان * تا روی در راه فطرت چون نهال

دان که حرف وی بود بی هر گمان * حرف خالق دون هر نوع قیل و قال

پس عزیزم گر تو خواهی یک نشان * تابع حق باش و گیر از آن مجال

راه عصمت باشد آن راه امان * غیر آن باشد سرابی تا شمال(1)

گر که تو خواهی روی سوی جنان * در عمل شورهر و تاگیری مدال

فطرت ا...التی خواهد چنان * راه قرآن و رسول بی هر جدال

در چنین حالی به تو گوید همان * می روم راهی که هست راه جمال

از گناه و معصیت و مثل آن * باز و می دارد تو را همچون پدال

ص: 340

1- سمت چپ ضد یمین و نیز به معنی شوم، نامبارک، بد یمین و به تعبیر قرآن بدکادان و دوزخیان که نامه عملشان به دست چپشان داده می شود "اصحاب شمال" (فرهنگ عمید ص 177 و 1321)

گر روی در راه آن صاحب زمان * می شوی شاد و همی نیکو خصال

این حقیر گوید عزیز این را بدان * غیر راه حق کند جان را زوال

135) خوش اخلاقی:

خوش اخلاقی سرمایه بی هزینه ای است که با بودنش زندگی آرام و گوارا و در نبودش زندگی پر از تنش و تلخی است. امیر مؤمنان (علیه السلام) فرمودند: «انسان بد اخلاق بسیار خطا کند و زندگی اش تلخ شود.» (1) احساس رضایت در زندگی، وابستگی زیادی به خوش اخلاقی زن و مرد دارد. با وجود اخلاق خوش، انس زن و شوهر هر روز بیشتر از دیروز خواهد بود. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «حُسن خلق، رشته دوستی را استوار می کند.» (2) یکی از مواردی که خداوند بعنوان روزی یک خانواده و عنایت خاص به آنها مورد نظر دارد خوش اخلاقی است. همان طور که رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «آن گاه که خداوند خیر خانواده ای را بخواهد، سازگاری در زندگی و خوش اخلاقی را روزی آنان میکند.» (3) محک زندگی زیبا، آن است که با مدیریت عاقلانه و مدبرانه تداوم پیدا کند و مدیریت عاقلانه در پرتو خوش

ص: 341

1- تا ساحل آرامش، ص 21؛ به نقل از عیون الحکم و المواعظ، ص 50.

2- تحف العقول، ص 45.

3- بحار، ج 68، ص 394.

خُلُقِ امکان پذیر است. امام صادق (علیه السلام) فرمود: «کامل ترین مردم از نظر عقل، خوش اخلاق ترین آنهاست.»⁽¹⁾

آری ای عزیز، خوش اخلاقی از جنس اخلاق بهشتیان است که با وجود آن، زندگی بدون مبالغه بوی بهشت می گیرد. از آن سو بد اخلاقی از جنس اخلاق جهنمیان است که با آن، زندگی پر از آتش اختلاف می شود. شاید از همین رو است که خوش اخلاق را بهشتی و بد اخلاقی را جهنمی گفته اند. امام رضا (علیه السلام) از قول پدران بزرگوارش و آنها از قول رسول خدا (صلی الله علیه و آله) نقل کردند که فرمود: «بر شما باد بر اخلاق خوش که خوش اخلاق حتماً وارد بهشت می شود و بر شما باد که از بد اخلاقی پرهیز کنید که بد اخلاق حتماً وارد جهنم می شود.»⁽²⁾ چرا فکر می کنیم آبادی خانه به زیبایی در و دیوار و فراهم بودن امکانات مادی آن است؟ خانه با زیبایی اخلاق اهالی آن آباد میشود.. نگاه اعضای این خانه به یکدیگر همیشه پر از محبت بوده و دعوا و عصبانیت در فرهنگ زندگی شان بی معنا است. در چنین خانه ای اگر اختلافی رخ دهد و کینه های ایجاد شود، به راحتی با همین اخلاق خوش از بین می رود. امام کاظم (علیه السلام) فرمود: که رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: «خوش رویی موجب از بین رفتن کینه هاست»⁽³⁾

ص: 342

1- الکافی، ج 1، ص 23.

2- عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج 1، ص 34.

3- الکافی، ج 2، ص 104.

در مجموع ای همسر خوش اخلاق، همه آنچه در موارد قبل مطرح شد و آنچه در ادامه خواهد آمد در یک عنوان خلاصه می شود و آن همان خوش اخلاقی می باشد که فریاد

خاموش تمام همسران برای رسیدن به آرامش و سعادت واقعی به دنبال آن است... مع الوصف:

دان خوش اخلاقی بود در گران* بهر همسر در زمین و آسمان

با خوش اخلاقی شوی دور از عذاب* از فشار قبر و صد درد و فغان

بر تو آرد روز و شب صدها ثواب* می کند آرام همی روح و روان

در چنین حالی شوی دور از عقاب* می شوی آرام و شاد با صد نشان

دلهره و استرس و اضطراب* با خوش اخلاقی روند بیرون ز جان

خانه و اهل و عیال بی هر نقاب* از خوش اخلاق برند سود کلان

داد خاموش درون با صد خطاب* از تو می خواهد خوش اخلاقی چنان

ص: 343

با بد اخلاقی کنی جان را مذاب * ظلم وافر می کنی تا آن کران

در زناشویی بدان تو ای جناب * لذتش با خلق خوب گردد عیان

خلق نیکو در حدیث و هم کتاب * لحظه لحظه بهر تو آرد امان

الگوی ما در خوش اخلاقی ی ناب * رسم مولا بوده بی هر نوع گمان

این حقیر گوید به هر اهل حساب * با خوش اخلاقی شوی اهل جنان

بنابر این ای عزیز بزرگوار باید بدانی که زندگی مشترک قانون و قواعدی دارد که از چشم خیلی از زوج ها پنهان می ماند. اگر می خواهی زندگی مشترک را جذاب کنی و خوشبختی، عشق و تفاهم همیشه مهمان خانه ات باشد؛ خوش اخلاق باش اگر می خواهی ازدواجت را پایدار کنی،... خوش اخلاق باش. اگر می خواهی همسرت به شما احترام بگذارد... خوش اخلاق

باش. اگر می خواهی هم چنان سعادتمند باقی بمانی... خوش اخلاق باش. یعنی به طور خلاصه موارد مزبور را برای ایجاد آرامش در زندگی مشترک در اصول زیر اینگونه می توان مطرح کرد:

1. صداقت؛ 2. انصاف؛ 3. گذشت؛ 4. مدارا؛ 5. رازداری؛ 6. عشق و محبت با یکدیگر؛ 7. محکوم نکردن طرف مقابل؛ 8. نظافت و خوش بویی؛ 9. احترام به

یکدیگر؛ 10. عدم جابجایی نقش های یکدیگر؛ 11. من و تو نداشتن؛ 12. پرهیز از اهانت؛ 13. تأمین غرائز جنسی یکدیگر؛ 14. درک ضرورت های یکدیگر؛ 15. پذیرش اصل اختلاف سلیقه و تفاوت روش ها؛ 16. داشتن روحیه عذرخواهی و اعتراف به اشتباه؛ 17. یکپارچگی در امور مالی؛ 18. همدیگر را خوشبخت و بهستی کردن؛ 19. مشورت با یکدیگر؛ 20. تشکر از یکدیگر؛ 21. پرهیز از امر و نهی کردن یکدیگر؛ 22. اظهار علاقه به یکدیگر؛ 23. خود را جای طرف مقابل قرار دادن؛ 24. اعتماد داشتن به هم؛ 25. وفاداری به هم؛ 26. پرهیز از تحقیر و سرزنش یکدیگر در نزد دیگران؛ 27. تعریف و تمجید از یکدیگر، به ویژه در غیاب هم؛ 28. انتقاد طلبی؛ 29. عدم تحریک حسادت و غیرت یکدیگر؛ 30. تفکیک مسائل کار از مسائل منزل؛ 31. رعایت عدالت در دید و بازدید از بستگان یکدیگر؛ 32. غمخوار هم بودن؛ 33. پرهیز از حل مشکلات زناشویی در حالت دعوا و خشم؛ 34. جلوگیری از انباشتن اختلافات و مشکلات؛ 35. خوش رفتاری؛ 36. ساده زیستی؛ 37. خوب گوش دادن به سخنان یکدیگر؛ 38. جلوگیری از دخالت های نابجای دیگران؛ 39. داشتن مشاور خانواده؛ 40. آشنایی با ویژگی های مردان و زنان؛ 41. روحیه و امید دادن به هم؛ 42. مطالعه کتاب های اخلاقی مربوط به اصول همسراری؛ 43. استفاده از تجربیات گذشتگان؛ 44. توجه به نقاط قوت همسر؛ 45. پرهیز از مخفی کاری؛ 46. کاهش توقعات از یکدیگر؛ 47. عیب پوشی همدیگر؛ 48. احترام به خانواده یکدیگر؛ 49. پرهیز از زندگی خشک قانونی و حقوقی؛ 50. پرهیز از بزرگ نمایی اختلافات کوچک.

==== نقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش همسران =====



حسن ختام: البته ای عزیز دیندار و خوش اخلاق، در خاتمه باید تاکید شود که «دینداری» و «اخلاق پسندیده» دو معیار مهم در ایجاد آرامش و نشاط در زندگی زناشویی است که در روایات و احادیث در ردیف یکدیگر ذکر شده‌اند. از این رو، برای تأمین سعادت خانواده ضروری است که همسران به این دو معیار عنایت ویژه داشته باشند. توضیح اینکه همانگونه که اشاره شد و مولف بر اساس احادیث و روایات در کتاب "بهترین راه انتخاب همسر" بر آن تاکید ویژه نموده؛ این است که بزرگ‌ترین ویژگی یک همسر مناسب تدین و دینداری وی می باشد، یعنی به اصول و فروع دین و تمام آن چه پیامبر(ص) از طرف خدا برای سعادت بشر آورده ایمان داشته باشد. حلال خدا را حلال و حرام او را حرام بداند. آری ای عزیز متدین:

خونگاری که بود اهل نماز	اهل ایمان و جهاد و ذکر و راز
بی شک و شبهه بگوید به آن	چونکه خوشبخت کند و سرفراز

==== ۳۴۶ =====

حسن ختام:

البته ای عزیز دیندار و خوش اخلاق، در خاتمه باید تاکید شود که «دینداری» و «اخلاق پسندیده» دو معیار مهم در ایجاد آرامش و نشاط در زندگی زناشویی است که در روایات و احادیث در ردیف یکدیگر ذکر شده‌اند. از این رو، برای تأمین سعادت خانواده ضروری است که همسران به این دو معیار عنایت ویژه داشته باشند. توضیح اینکه همانگونه که اشاره شد و مولف بر اساس احادیث و روایات در کتاب

بهترین راه انتخاب همسر " بر آن تاکید ویژه نموده؛ این است که بزرگ ترین ویژگی یک همسر مناسب تدبیر و دینداری وی می باشد، یعنی به اصول و فروع دین و تمام آن چه پیامبر(ص) از طرف خدا برای سعادت بشر آورده ایمان داشته باشد. حلال خدا را حلال و حرام او را حرام بدانند. آری ای عزیز متدین:

خوستگاری که بود اهل نماز * اهل ایمان و جهاد و ذکر و راز

بی شک و شبهه بگو بله به آن * چونکه خوشبخت کند و سر فراز

ص: 346

چرا که دین می تواند انسان را از هرگونه انحراف های روحی و اجتماعی مصون دارد و زمینه و بستر مناسب را برای سعادت و خوشبختی هر فردی فراهم نماید، مسلماً زن و مرد با ایمان مطابق موازین و برنامه های دینی زندگی می کنند و فرزندان خود را تربیت کرده و احساس مسئولیت نسبت به این امر می نمایند.

مع الوصف ای عزیز بزرگوار، تدین همسر از اهمیت بسیاری برخوردار است و تأثیر بسزایی در سعادت زندگی خانوادگی دارد. بدون این معیار، ارزشهای اخلاقی همچون صداقت، وفا، گذشت و فداکاری در زندگی قابل پیاده شدن نیست. در روایات اولیای گرامی اسلام به این نکته بسیار عنایت شده است، چنان که رسول خدا صلی الله علیه و آله پس از برشمردن انگیزه های مختلف در گزینش همسر به دینداری و متدین بودن او اشاره کرده، می فرماید "زن را به چهار چیز کابین می بندند: ثروت، دین، زیبایی و حسب و نسب؛ پس بر تو باد به ازدواج با زن دیندار." چرا که همسر متدین در زندگی سودمندتر از همسر زیبا، یا ثروتمند، یا دارای حسب و نسب، ولی غیر متدین است. از این رو، شایسته است که در گزینش همسر؛ زیبایی ظاهری، ثروت و حسب و نسب، دینداری او را تحت الشعاع قرار ندهد. بنابر این ای بزرگوار:

گر چه زیبایی عزیز است بر بشر * دین مداری بهتر است از هر نظر

همسر با دین بود محبوب حق * زندگی را می کند شیرین چو زر

ص: 347

آری همسر متدین و مؤمن حامی و تقویت کننده ایمان انسان است؛ و همسر غیر متدین موجبات تضعیف ایمان انسان را فراهم می سازد، بطوری که با گذشت زمان، بی ایمانی و بی تفاوتی او نسبت به معتقدات دینی در روح همسرش تأثیر گذارده و خواه و ناخواه او را در انجام تکالیف دینی، سست و بی تفاوت می کند. همسر متدین به همان اندازه که در فکر و عقیده با شوهر متدین هماهنگ است، در عمل نیز در کنار او قرار می گیرد. هماهنگی در التزام به دستورات دینی همچون رعایت حجاب، پرهیز از معاشرتهای آلوده، خودداری از مصرف مال حرام، تعهد به رعایت اخلاق اسلامی و انجام عبادتهای دینی و دهها مورد دیگر که در زندگی پیش می آید، از تقاهم و هماهنگی زن و شوهر حکایت می کند. اما اگر زن و شوهر از نظر عقیده و دینداری در دو قطب مخالف قرار داشته باشند، از کوچکترین مسائل زندگی تا مهمترین آن و از شروع مراسم عقد و عروسی تا پایان زندگی، کشمکش و درگیری مستمر در زندگی این زن و شوهر وجود خواهد داشت؛ که همگی از مراعات نکردن معیار دینداری در گزینش همسر ناشی می شود. علاوه بر اینکه همسر متدین، فرزندان مؤمن و نیکوکار به جامعه تحویل می دهد و از بی بندوباری و افسار گسیختگی آنها جلوگیری می کند. او می کوشد فرزندان خود را طبق الگوهای دینی و مذهبی پرورش دهد. از این رو، در تمام مراحل زندگی آنها را به دینداری و رعایت دستورات دینی فرا می خواند. که این امر هم در ایجاد آرامش همسران در زندگی مشترک نقش بسزائی خواهد داشت.

بنابر این ای خواهر و برادر مومن، یقین بدان انسانی که دین ندارد هیچ ندارد، هرچه هم داشته باشد، هیچ محسوب می شود. برای کسی که پایبند دین، نباشد هیچ تضمینی وجود ندارد که پایبند به رعایت حقوق همسر و زندگی مشترک باشد. در واقع، سعادت حقیقی بدون دیانت محال است. شخصی برای گرفتن راهنمایی درباره انتخاب همسر، خدمت پیامبر اکرم(ص) آمد. حضرت به او فرمودند: «علیک بذات الدین» بر تو باد که همسر دینداری بگیری و نیز فرمودند: «کسی که با زنی به خاطر ثروتش ازدواج کند، خداوند او را به حال خودش وامی گذارد؛ کسی که به خاطر زیبایی اش با او ازدواج کند، در او امور ناخوشایند خواهد دید؛ کسی که به خاطر دین و ایمانش با او ازدواج کند، خداوند همه آن امتیازات را برایش فراهم می کند.» همچنین حضرت صادق(ع) فرمودند: «اگر مردی با زنی برای جمال یا مالش ازدواج کند، به همین امر واگذار می شود. ولی اگر برای دیندار بودن با او ازدواج کند، خدا مال و جمال را نیز نصیبش می گرداند.» و باز رسول خدا(ص) فرموده اند: «با زن دیندار ازدواج کن تا خدا به زندگی تو برکت دهد.» یا فرموده اند: «کسی که به خاطر دین و ایمان کسی با او ازدواج کند، خداوند همه دنیایش را برایش فراهم می سازد.» و نیز امام باقر(ع) می فرمایند: «شخصی به محضر رسول خدا(ص) شرفیاب گردیده و در مورد ازدواج، با آن سرور مشورت کرده حضرت فرمودند: با شخصی که اهل دیانت و تقوا باشد ازدواج کنید.» و نیز می فرمایند: «نباید زیبایی زن را بر دینداریش ترجیح داد.» منظور این است که در هنگام انتخاب همسر، زیبایی را اولویت اول

خویش قرار ندهید. همچنین می فرمایند: « موقعی شخصی که راضی به دینداری و امانت داری او هستیید برای خواستگاری نزد شما آمد، به او زن بدهید.»

سیرتش اصل است و باشد ماندگار * چون که فردا را کند آرام و رام

همسر پارسا همانند طلاست * پاک و کم عیب است بدون هر کلام

البته ای عزیزبا ایمان، دینداری را فقط از روزه و نماز و یا از انجام مراسم مذهبی توسط فرد نمی توان کشف کرد. این قبیل امور کارهای ساده ای هستند که انسان تدریجاً به آنها عادت کرده است، بلکه دینداری را علاوه بر موارد مزبور به وسیله امانتداری، وفای به عهد، اجتناب از مال حرام، راستگویی، رعایت حقوق دیگران و... می توان تشخیص داد. امام صادق(ع) می فرمایند: به نماز و روزه مردم مغرور نشوید؛ زیرا بعضی مردم به نماز و روزه عادت کرده اند آن چنان که از ترک آنها ناراحت می شوند و در تشخیص مراتب دینداری، آن ها را به وسیله راستگویی و امانتداری امتحان کنید. بهترین وسیله برای تشخیص دینداری افراد، معاشرت و در صورت امکان معامله است.»

از طرف دیگر از ویژگیهای مهم دیگر همسر، خوش اخلاق بودن او است، اگر شوهری بهترین خانه، ماشین، لباس، قیافه، و کلا بهترین امکانات مادی را داشته باشد، اما بداخلاق و خشن باشد، تمام افراد خانواده ناراحت خواهند بود، به طوری که آرزو می کنند روی خاک بنشینند و پست ترین لباس ها را بپوشند و

بدترین غذاها را بخورند، اما در خانه گرفتار خشونت، بدزبانی و بداخلاقی نباشند.

آری ای عزیز، بدون شک اخلاق هر کس در زندگی او تأثیر مستقیم دارد، ولی این تأثیر در محیط خانواده محسوستر و نقش آفرین تر است، زیرا مسائل عاطفی در خانواده بر مسائل دیگر غلبه دارد و محیط خانواده بیشتر بر مبنای خصوصیات اخلاقی اعضای آن شکل می گیرد. اگر اعضای خانواده از اخلاقی پسندیده برخوردار باشند، محیط خانواده به بهشتی سرورانگیز تبدیل خواهد شد، ولی اگر به بداخلاقی خو گرفته باشند، همواره خود را در جهنمی سوزان گرفتار خواهند دید.

بنابراین، می توان گفت که اخلاق پسندیده پس از مسأله دینداری از جمله عوامل خوشبختی زن و شوهر است و نقش تعیین کننده ای در آرامش زندگی مشترک آن دو ایفا می کند. چرا که زندگی مشترک، دارای فراز و نشیبهایی است که برخورد صحیح با آنها نیاز به روحیه ای قوی و اخلاقی پسندیده دارد و زن و شوهر اگر از این مزیت بهره ای نداشته باشند، نمی توانند با تقاهم و همکاری متقابل، بر مشکلات زندگی چیره شده، بار سنگین آن را به مقصد برسانند.

مع الوصف ای عزیز متواضع، خوش اخلاقی همسر، نقش مؤثری در ایجاد آرامش در زندگی مشترک و مخصوصاً زناشویی رضایت بخش خواهد داشت و باید مورد توجه کامل قرار گیرد؛ زیرا همانطور که اشاره شد آنچه مایه سازش و تحکیم روابط است، حسن خلق است، نه اموری مانند ثروت و زیبایی. آری همسرِ بداخلاق و ناسازگار، مایه غم و اندوه و کدورت خواهد بود و بدون شک

طراوت و شادابی را از طرف مقابل و دیگر اعضای خانواده می‌رباید. چه از طرف زن باشد چه از طرف مرد. بنابر این:

نهان را تو کن فارغ از خلق بد * چرا که شوی خوار و پست تا ابد

ز خلق نکو می‌شوی با صفا * برای خود و همسر و باب و جد

به خاطر همین است که معصومین(ع) در روایات و احادیث جوانان را از ازدواج با افراد بد اخلاق نهی نموده‌اند و خوش اخلاقی را به عنوان یکی از شرایط همسر شایسته محسوب کرده و روی این معیار در گزینش همسر تکیه ویژه نموده و از آن در ردیف دیانت و دینداری همسر یاد فرموده‌اند. پیامبر اکرم(ص) درباره صفات و ویژگی‌های همسر شایسته می‌فرماید: «با کسی که اخلاق و دینش مورد پسند باشد ازدواج کنید و اگر چنین نکنید فتنه و فساد بزرگی در زمین به وجود خواهد آمد.» از طرفی:

خلق وی باشد مطابق با امام * از همان خلق خوشش گیری پیام

صورتش باشد عزیز و با حیا * چون که ایمانش قوی باشد مدام

خوش خلقی و مهربانی با همسر یکی از نمودهای برجسته معاشرت پسندیده است. این ویژگی اخلاقی دوجانبه است و هر یک از همسران باید به آن آراسته باشند. کسی که در برخورد با همسر با چهره‌ای بشاش، ادای کلمات زیبا، بدون داد و فریاد، منطقی، متواضعانه و دلسوزانه ظاهر می‌شود، شخصی خوش اخلاق

ص: 352

تلقی می‌گردد. این شخص با حضور خود در جمع خانواده، افزون بر ایجاد صفا و آرامش در خانواده، از اجر معنوی نیز برخوردار می‌شود. پیامبر گرامی اسلام(ص) درباره ارزش و جایگاه خوش اخلاقی می‌فرمایند: "شایسته ترین مردم از نظر ایمانی، خوش اخلاق ترین آنها و مهربان ترین آنها با خانواده اش است و من مهربان ترین شما نسبت به خانواده ام هستم." وسایل الشیعه، ج 12، ص 153"

آری ای همسر خوش اخلاق، ترش رویی، اخم، داد و فریاد، غر زدن و بی حوصلگی با همسر، نه تنها زندگی را به جهنمی سوزان تبدیل می‌کند، بلکه هیچ منفعتی ندارد و فقط کارهای خوب انسان را نابود می‌سازد و انسان را از معنویت دور می‌کند و از چشم اعضای خانواده بویژه همسر می‌اندازد. امام رضا(ع) می‌فرمایند: "از بد خلقی پرهیزید؛ زیرا بد خلقی شما را جهنمی می‌کند" وسایل الشیعه، ج 12، ص 152 و پیامبر اکرم(ص) فرمودند: "بداخلاقی اعمال و حسنات انسان را نابود می‌کند، همان طوری که سرکه عسل را نابود می‌نماید"

بنابر احادیث خوش خلقی و تحمل اخلاق همسر و بهره گیری از واژه های زیبا و تعاملات همسری، باعث ایجاد محبت بیشتر و تقویت و تثبیت علاقه مندی ها می‌گردد. همچنین خوش خلقی باعث گوارایی و جذابیت زندگی می‌گردد و خستگی حاصل از تلاش های روزانه را مرتفع می‌کند.

برای ایجاد خوش خلقی در همسر، می‌توان از گوش دادن همراه با عواطف به سخنان همسر، تغافل در خطاها، آشتی کردن، سخاوتمندی، شوخ طبعی، تقویت مثبت و تنوع تقویت کننده ها بهره برد.

==== نقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش همسران =====



نتیجه گیری:

گر کنی چنین مرام، تو انتخاب و اختیار می نهد منت خاص، بر تو خدای انس و جان
چون که توفیق بزرگ؛ همره هر کس نشود پاک‌ی جان طلبد، منت مولای نهان

در سال‌های آغازین قرن بیست و یکم توجه و گرایش به معنویت مهم‌ترین پدیده بوده است، به گونه ای که دیگر همانند گذشته، جدال با معنویت و خداوند، جدالی ترقی خواهانه به نظر نمی‌رسد. از یک طرف علم در پاسخ به سؤالات همسران اظهار عجز و ناتوانی می‌کند و به قول سارتر (۱۹۷۱) علم مرده است، و از طرف دیگر احساس تنهایی، ناامنی، پوچی و وانهادگی او را سخت می‌آزارد. راه نجات از این بحران برای همسران در آمیختن معنویت و عقلانیت در زندگی مشترک می باشد. که یک پای آن وحی و پای دیگرش عقل است.

همان گونه که اشاره شد مذهب در سلامت روان همسران در همه زمینه ها مخصوصا در زندگی مشترک نقش بسزایی دارد. بدون تردید با توجه به شرایط موجود، مذهب در حیطه ی وسیعی از مسائل روان شناسی مانند بهداشت روانی، مقابله با فشار روانی، آسیبهای خانودگی در زندگی زناشویی، نقش اساسی دارد.

==== ۳۵۴ =====

نتیجه گیری:

گر کنی چنین مرام، تو انتخاب و اختیار * می نهد منت خاص، بر تو خدای انس و جان

چون که توفیق بزرگ؛ همره هر کس نشود * پاک‌ی جان طلبد، منت مولای نهان

در سال های آغازین قرن بیست و یکم توجه و گرایش به معنویت مهم ترین پدیده بوده است، به گونه ای که دیگر همانند گذشته، جدال با معنویت و خداوند، جدالی ترقی خواهانه به نظر نمی رسد. از یک طرف علم در پاسخ به سؤالات همسران اظهار عجز و ناتوانی می کند و به قول سارتر (1971) علم مرده است، و از طرف دیگر احساس تنهایی، ناامنی، پوچی و وانهادگی او را سخت می آزارد. راه نجات از این بحران برای

همسران در آمیختن معنویت و عقلانیت در زندگی مشترک می باشد. که یک پای آن وحی و پای دیگرش عقل است.

همان گونه که اشاره شد مذهب در سلامت روان همسران در همه زمینه ها مخصوصا در زندگی مشترک نقش بسزایی دارد. بدون تردید با توجه به شرایط موجود، مذهب در حیطه ی وسیعی از مسائل روان شناسی مانند بهداشت روانی، مقابله با فشار روانی، آسیبهای خانودگی در زندگی زناشویی، نقش اساسی دارد.

ص: 354

رابطه ایمان و احساس امنیت و آرامش روانی را اکثر دانشمندان صراحتاً پذیرفته اند. از جمله، ویلیام جیمز؛ اما نوئل کانت، کارل گستاو یونگ، اریکسون و... البته نیاز به دین، منحصر به دوره خاصی نیست، بلکه بشر در تمام اعصار این احتیاج را به سادگی حس کرده است. ولی در عصر ما ضرورت دین و ایمان بیش از هر عصر دیگری احساس می شود. دین است که می تواند انسانیت همسران را حفظ کرده و آنها را از انحطاط نجات دهد. این نیاز فطری که از درون نشات می گیرد به خصوص از آن نظر که نیاز انسان را به تکیه گاهی نیرومند و قوی ارضاء می کند؛ قابل توجه است. تکیه گاهی که در همه حوادث به آن پناه ببرد و به اتکای آن آرام و مطمئن باشد. (الابدکر الله، سوره رعد آیه 28) بی پناهی و احساس بی کسی که در اکثر عدم تعادل‌های روانی همسران به چشم می خورد، در اعتقاد به یک وجود و حامی مقتدر و پناهنده ای که مصدر نیکیها، سازندگیها و کارهای خیر است به انسان آرامش روانی می بخشد و در بهداشت روانی او موثر است.

علی رغم اینکه اکثر تحقیقات ذکر شده در ادیان دیگر صورت گرفته است و از آنجایی که باور و اعتقاد همسران مسلمان بر این است که دین اسلام، ارائه دهنده کامل ترین سبک زندگی برای زوجها می باشد و احکام و دستورات آن حوزه های وسیع اخلاقی، بین فردی، بهداشتی و اجتماعی را در زندگی بصورت عام و در زندگی زناشویی بصورت خاص در بر می گیرد، لذا مطالعه علمی اثرات و نقش متغیرهای مذهبی اسلام در سلامت روانی همسران یک ضرورت اساسی به نظر می رسد.

بصورت خلاصه باید گفت دین مقدس اسلام که نشأت گرفته از وحی است بیش از تمام ادیان؛ دستوراتی صریح و روشن درباره ازدواج، انتخاب همسر و اینکه چگونگی همسر شایسته و مومن می تواند رضایتمندی را در زندگی زناشویی تأمین نماید برای پیروان خود ارائه کرده است که هر کس بر اساس آنها اقدام نماید، مسلماً در تأمین سعادت و خوشبختی خود کوشیده و اساس نیکبختی و شادکامی خود را در زندگیش پی ریزی کرده است و هر کسی توجه به دستورات دین مقدس اسلام نکرده باشد خود زیر بنای بدبختی و تیره روزی خود را پایه گذاری کرده است و در پی آمدهای ناگوار زندگی، خود را باید ملامت و سرزنش نماید. بنابراین باید انتخاب کنی. آری از خوشبختی انسان ها آن است که همسری شایسته و صالح داشته باشند که بدون دغدغه به زندگی مشترک خویش ادامه دهند مرد و زن با انجام یک سری اعمال و وظایفی که نسبت به هم دارند می توانند پایه های زندگی را مستحکم یا برعکس سست کرده تا جایی که قادر به ادامه زندگی نباشند. بنابراین اهمیت والای وظایف و حقوق زن و شوهر نسبت به همدیگر به استحکام و یا سستی خانواده می انجامد. پس هر چه قدر به این وظایف مشترک اهمیت داده شود و سرمایه گذاری گردد، رنج کمتری را هر دو متحمل می شوند و نشاط و شادابی را در زندگی مشترک به همراه خواهند داشت و در نتیجه از آثار ارزشمند زناشویی موفق و رضایت بخش که در غزل زیر آمده بصورت کامل در دنیا و آخرت بهره مند خواهند شد:

گر که تو راضی شوی در این جهان * از زناشویی خود در هر زمان

می شوی آرام و شاد و با نشاط * در تمام لحظه ها با صد نشان
یک به یک گویم برایت هر کدام * تا شوی آگه ز آثار همان
استرس و اضطراب و داد و قال * می رود کم کم برون از جسم و جان
بی شک و تردید غم و افسردگی * می کند روح و روانت را خزان
درد و امراض درون و هم عیان * می شود هر یک مداوا در نهان
از غم و غصه شوی بی شک رها * چون که راضی هستی تا باغ جنان
عمر تو گردد طویل و با صفا * جسم و جان تو شود دور از فغان
زندگی شیرین شود در این سرا * چون نمی یابی در آن تو شوکران
دان رضایت می کند غوغا به پا * در درون و ظاهر پیر و جوان
این بود آثار آن اندر جهان * بهتر از آن در ابد گردد عیان
گر کنی بهر خدا کارت تمام * ارزش غسلت ننگنجد در بیان
چون که با هر قطره اش صدها گناه * می شود محو و همی گیری امان
بی شک و تردید ملانک وقت کار * می کنند بر تو درود با یک زبان
یا که پهن و می کنند با شور و حال * بال و پرها را به زیر تو و آن

لحظه هایش بوده چون ذکر و دعا * در مسیر فطرت و روح و روان
چون به تکلیف می کنی راضی تو آن * کار تو باشد عبادت بی گمان
در چنین حالی عزیز خوش مرام * لحظه ها را کن شکار با صد توان
پس حقیر گوید به هر زوج جوان * تا به پیری راضی باشید هم چنان
و اما در خاتمه خطاب همسر مومن به همسرش این است که:
همسرم در هر زمان، قدرت بدان * چون تویی والاتراز، هفت آسمان
می توانی از ملک، برتر شوی * چون نبی و هم امام، در لا مکان
یا که از حیوان دون، پست تر شوی * در سرای زندگی، در هر زمان
پس تو کن، خود، راه خود را انتخاب * چون که مسئولی، در این کون و مکان
راه حق، راه نبی است و امام * روح حق، در کالبد توست ای جوان

ص: 358

==== نقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش همسران =====



منابع و مأخذ:

- قرآن کریم.
- نهج البلاغه، ترجمه سیدجعفر شهیدی، تهران، آموزش و انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲
- ابن شعبه، حسین بن علی، تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه وآله وسلم، ترجمه صادق حسن زاده، انتشارات مؤسسه نشر اسلامی، بی جا، قم، ۱۳۷۴
- احمدی ابهری، علی، اندیشه و رفتار، مقاله نقش ایمان و اعتقاد مذهبی در درمان بیماری‌ها، ضمیمه ش ۹ و ۱۰، تهران، انستیتو روان پزشکی، ۱۳۷۶، ص ۴۰ - 57
- امام خمینی (ره)، آداب الصلوة، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره) ۱۳۷۰
- آزموده، پیمان و همکاران، «نقش دین در زندگی»، روان‌شناسی، ش ۴۱، ۱۳۸۶.
- ابی فراس، ورامین، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر، تهران، دارالکتب الاسلامیه، بی تا.
- آرگایل، مایکل، روان‌شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران، اصفهان، جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۳.
- . انصاریان، حسین، نظام خانواده در اسلام، چاپ دهم، قم: انتشارات ام ایها. (۱۳۷۹)
- ایزدی، سیروسبحران های زندگی زن، تهران، انتشارات چهر . (۱۳۵۶)
- بابایی، علی، جزء سی قرآن بصورت منظوم، انتشارات برترین اندیشه، چاپ اول (۱۳۸۹)
- بابایی، علی، دیوان حقیر، انتشارات برترین اندیشه، چاپ اول (۱۳۸۹)
- بابایی، علی، تنها راه سعادت...، انتشارات برترین اندیشه، چاپ اول (۱۳۸۹)
- بارکر، چارلز، آیین کامیابی، ترجمه هوشیار رزم آزما، انتشارات سپنج، بی-جا، بی جا، ۱۳۷۳
- بی‌ریا، ناصر و همکاران، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، تهران، سمت، ۱۳۷۵
- پناهی، علی احمد، آرامش در پرتو نیایش، قم مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۴

==== ۳۵۹ =====

منابع و مأخذ:

- قرآن کریم.

- نهج البلاغه، ترجمه سیدجعفر شهیدی، تهران، آموزش و انقلاب اسلامی، 1372

- ابن شعبه، حسین بن علی، تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه وآله وسلم، ترجمه صادق حسن زاده، انتشارات مؤسسه نشر اسلامی، بی جا، قم، 1374

- احمدی ابهری، علی، اندیشه و رفتار، مقاله نقش ایمان و اعتقاد مذهبی در درمان بیماری ها، ضمیمه ش 9 و 10، تهران، انستیتو روان پزشکی، 1376، ص 40 - 57.

امام خمینی (ره)، آداب الصلوه، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره) 1370

آزموده، پیمان و همکاران، «نقش دین در زندگی»، روان شناسی، ش 41، 1386.

ابی فراس، ورام بن، تنبیه الخواطر و نزهه النواظر، تهران، دارالکتب الاسلامیه، بی تا.

آرگایل، مایکل، روان شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران، اصفهان، جهاد دانشگاهی، 1383.

. انصاریان، حسین، نظام خانواده در اسلام، چاپ دهم، قم: انتشارات ام ابیها. (1379)

ایزدی، سیروسبحران های زندگی زن، تهران، انتشارات چهره . (1356)

بابایی، علی، جزء سی قران بصورت منظوم، انتشارات برترین اندیشه، چاپ اول (1389)

بابایی، علی، دیوان حقیر، انتشارات برترین اندیشه، چاپ اول (1389)

بابایی، علی، تنها راه سعادت...، انتشارات برترین اندیشه، چاپ اول (1389)

بارکر، چارلز، آیین کامیابی، ترجمه هوشیار رزم آزما، انتشارات سپنج، بی-چا، بی جا، 1373

بی ریا، ناصر و همکاران، روان شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، تهران، سمت، 1375

پناهی، علی احمد، آرامش در پرتو نیایش، قم مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، 1384

ص: 359

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، بیروت، مؤسسه الاعلمی، 1407ق.

ثانی، باقر، مقیاس سنجش خانواده و ازدواج، تهران، بعثت. 1379

جوادی آملی، عبدالله، تفسیر موضوعی قرآن کریم: معرفت شناسی در قرآن، قم، اسراء. 1378

جیمز، ویلیام، دین و روان، ترجمه مهدی قائی، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، 1367

حرّ عاملی، محمد بن حسن، وسایل الشیعه، قم، مؤسسه آل البیت، 1412 ق.

حسینی دشتی، مصطفی، معارف و معاریف، قم، بی نا، 1376

حسینی، احمد، بهداشت روانی، ازدواج و همسر داری، نشر مفید، چاپ اول، سال 1380

حسین زاده و تقی زاده، اکرم و محمد احسان، وصال مهرورزان، انتشارات حدیث راه عشق، چاپ دوم، اصفهان، 1384

حیدری، مجتبی، دین داری و رضامندی خانوادگی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قدس سره، 1385.

خوانساری، جمال الدین محمد، شرح غررالحکم و دررالکلم، (تألیف تمیمی آمدی)، تهران، دانشگاه تهران، 1373.

رضاپور میر صالح، یاسر و همکاران، «بررسی ابعاد هستی شناسی مذهبی در گفت و گوهای درون شخصی زوجین مذهبی برخوردار از سازگاری زناشویی بالا»، 1392

دیلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب، قم، شریف رضی، 1412ق.

سالاری فر، محمدرضا، خانواده در نگرش اسلام و روان شناسی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، 1386.

شاملو، سعید، مکتب ها و نظریه ها در روان شناسی شخصیت، تهران، رشد، 1374.

شجاعی، محمد صادق، توکل به خدا، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قدس سره، 1383.

شجاعیان، رضا، «ارتباط دعا با سلامت روانی»، اندیشه و رفتار، ش 3، 1381. ص 58 - 70.

صدری، حسن، هنر همسر داری، انتشارات میراث ماندگار، چاپ چهارم، قم، 1386

طباطبایی، سید محمد حسین، مباحث علمی در تفسیر المیزان، تهیه و تنظیم: انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم 1384

طبرسی، فضل بن حسن، مکارم الاخلاق، تهران، دار الکتب الاسلامی، 1376ه-ق.

غباری بناب، باقر، «باورهای مذهبی و اثرات آنها در بهداشت روان»، اندیشه و رفتار، ش 4، 1374، ص 40 - 58.

فتاحی زاده، فتحیه، زن در تاریخ و اندیشه اسلامی، چاپ سوم، تهران: مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم 1387

ص: 360

فونتانا، دیوید، روان شناسی دین و معنویت، ترجمه ساوار، تهران، ادیان، 1385.

کاشانی، فیض، محجه البیضاء فی تهذیب الإحیاء، دفتر انتشارات اسلامی قم، بی جا، قم، 1361

کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، انتشارات مکتب صدوق، بی جا، تهران، 1381ق

کلینی، محمد بن یعقوب، فروع کافی، محمد هادی بن محمد صالح المازندرانی، انتشارات دارالحدیث، بی جا، قم، 1387

کارل، الکسیس، نیایش، ترجمه علی شریعتی، تهران، الهام، 1377.

کارنگی، دیل، آیین زندگی، ترجمه ریحانه سیف، تهران، پیمان، 1380.

لیهی، مونی کامندز، 1001 پرسش پیش از ازدواج، ترجمه فرناز فرود، انتشارات صابرین، چاپ پنجم، تهران، 1388

محمد بن عبدا...صلی الله علیه وآله وسلم، نهج الفصاحه: مجموعه کلمات قصار حضرت رسولصلی الله علیه وآله وسلم، مترجم و

گردآورنده ابوالقاسم پاینده، انتشارات بدرقه جاوید، بی جا، بی جا، 1386

متقی هندی، حسام الدین، کنزالعمال، بیروت، مؤسسه الرساله، 1409ق.

مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، 1403ق.

مجلسی، محمدباقر، حلیه المتقین، انتشارات تهران ناس، بی جا، تهران، 1372

محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، انتشارات دارالحدیث، چاپ اول، قم، 1375

محمدی اشتهاردی، محمد، پندهای جاویدان، تهران، مؤسسه انتشارات رات نبوی، زمستان 1379

محمدی نیا، اسدا...، آیین همسر داری، انتشارات سبط اکبر علیه السلام، چاپ پنجم، قم، 1388

محدث، جلال الدین، شرح غرر و درر تمیمی آمدی، ترجمه محمد علی انصاری، انتشارات دانشگاه تهران، بی جا، تهران، 1346

مطهری مرتضی، بررسی نظریات تحقیر آمیز درباره زن و دیدگاه اسلام در این رابطه، مجموعه آثار جلد (19)

مظاهری، حسین، خانواده در اسلام، انتشارات بنیاد خیریه فرهنگی المهدی، بی جا، بی جا، 1384

مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، 1380.

ملکی تبریزی، میرزا جواد آقا، اسرار الصلوه، بی جا، پیام آزادی، 1365.

میراحمدی زاده، علیرضا و همکاران، «رضامندی زناشویی و تعیین عوامل تأثیرگذار بر آن»، اندیشه و رفتار، ش 32، 1382.

نراقی، ملا محمد، معراج السعاده، ناشر: مؤسسه انتشارات قم: هجرت، تابستان 1381

نوری طبرسی، میرزا حسین، مستدرک الوسایل، بیروت، مؤسسه آل البیت، 1408 ق.

ص: 361

نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها، نقش دین در بهداشت روان، تهران، دفتر نشر معارف، 1382.

واعظی نژاد، حسین، طهارت روح: نماز و عبادت در آثار شهید مطهری، تهران، ستاد اقامه نماز، 1381.

هاب واکر، ل، «دین به زندگی معنا می بخشد»، ترجمه اعظم پویا، نقد و نظر، سال هشتم، ش 1 و 2، خرداد 1382. ص 120 - 145

یثربی، سیری در رساله حقوق امام سجاد(ع)، انتشارات فرهنگ آفتاب، اول، مهر 1382

یونگ، کارل گوستاو، روان شناسی و دین، ترجمه فؤاد روحانی، تهران، شرکت نشر کتاب های جیبی، 1370.

نرم افزار کتابخانه اهل بیت (ع)، نسخه اول، 1384 - 2005 م، مرکز معجم فقهی و مرکز پژوهشهای اسلامی المصطفی
www.almarkaz.net

Butler, M.H., Harper, J.M., (1994), The divine triangle: God in the marital system of religious couples,
.Family Process, v 33, P. 277- 286

Dollahite, D.C, et al, (2012), "Something More": The Meanings of Marriage for Religious Couples in
.America, Marriage Family Review, v 48, P. 339- 362

Dollahite, D.C, Lambert, N.M, (2007), Forsaking all others: How religious involvement promotes marital
.fidelity in Christian, Jewish, and Muslim couples, Review of Religious Research, v 48, P. 290- 307

Giblin, R., Marital conflict and marital spirituality. In R. J. Wicks R. D. Parsons (Eds.), Clinical handbook
.of pastoral counseling (V 2, p. 313- 328). New York: Paulist Press, 1993

Goodman, M.A., Dolahite, D.C.,(2006), How religious couples perceive the influence of God in their
.marriage, The Review of Religious Research, v 48, P. 141- 155

Lambert, N.M., Dollahite, D.C., (2008), The Threefold Cord: Marital Commitment in Religious Couples,
.Journal of Family Issues, v 29, P. 592- 614

Lauer, E.F., (1985), The holiness of marriage: Some new perspectives from recent sacramental theology,
.Studies in Formative Spirituality, v 6, P. 215- 226

Mahoney, A., et al, (1999), Marriage and the spiritual realm: The role of proximal and distal religious
.constructs in marital functioning, Journal of Family Psychology, v 13, P. 1- 18

Mahoney, A., et al, (2003), Religion and the sanctification of family relationships, Review of Religious
.Research, v 44, P. 220- 236

Mahoney, A., (2005), Religion and Conflict in Marital and Parent–Child Relationships, Journal of Social Issues, v 61, P. 689– 706

Palermo, G, (2007), The ontology of economic power in capitalism: mainstream economics and Marx, Cambridge Journal of Economics, v 39, P. 539– 561

Pargament, K.I, et al, (2005), The sacred and the search for significance: Religion as a unique process, Journal of Social Issues, v 61, P. 665- 687

Pattison, E.M., (1982), Management of religious issues in family therapy, International Journal of Family Therapy, v 4, P. 140- 163

.Roccas, S., (2005),"Religion and value systems, Journal of Social Issues, v 61, P. 747– 759

Rotz, E., Russell, C., Wright, D., (1993), The therapist who is perceived as “spiritually correct”: Strategies for avoiding collusion with a “spiritually one-up” spouse, *Journal of Marital and Family Therapy*, v 19, P. 369-375

Sanchez, L., Nock, S. L., Wright, J.D., Gager, C.T., (2002), Setting the clock forward or back? Covenant marriage and the “divorce revolution”, *Journal of Family Issues*, v 23, P. 91- 120

Stanley, S.M., Trathen, D., McCain, S., Bryan, M., A lasting promise: A Christian guide to fighting for your marriage, San Francisco, Jossey-Bass Publishers, 1998

Waite, L.J., Joyner, K., (2001), Emotional satisfaction and physical pleasure in sexual unions: Time horizon, sexual behavior, and sexual exclusivity, *Journal of Marriage and Family*, v 63, P. 247- 264

کتابهای زیر نا کنون از این شاعر و مولف چاپ و منتشر شده است:

1) جزء سی قران بصورت منظوم، انتشارات برترین اندیشه، چاپ اول (1389)

2) دیوان حقیر، انتشارات برترین اندیشه، چاپ اول (1388) چاپ دوم 94 انتشارات دارخوین

3) تنها راه سعادت در پرتو بهترین نوع مدیریت، انتشارات برترین اندیشه، چاپ اول (1389)

4) کلیات آنچه همسران باید بدانند، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1399)

5) بهترین روش زناشویی، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1394).

- 6) منظومه همسررداری، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین(1394)
- 7) بهترین راه انتخاب همسر، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1394).
- 8) بهترین روش برای دوران خوب نامزدی، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1394).
- 9) تنها راه خوشبختی در همسررداری، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1394).
- 10) ارزشمندترین لحظه ها استفاده از فرصتها، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین(1396)
- 11) معنا درمانی(درمان افسردگی و.. بدون استفاده از داروهای شیمیایی) چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1395)
- 12) عطر یاد، انتشارات برترین اندیشه، چاپ اول(1385)
- 13) نه گفتار، انتشارات برترین اندیشه، چاپ اول(1389)
- 14) فطرت و کمال انسانی، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین(1396)
- 15) پرستش، کاملترین پاسخ به عالیترین نیاز، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین(1396)
- 16) سالمترین پیام برای سعادت واقعی بشر، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1396)
- 17) مقصد نهایی انسان، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین(1396)
- 18) نقش عجیب مذهب در ایجاد آرامش همسران، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1394)
- 19) بصیرت افزایی رمز و راز ولایت مداری و سعادت، چاپ اول، اصفهان، انتشارات دارخوین (1395)
- 20) بحرانهای مکاتب و فلاسفه غرب در حوزه های انسان شناسی، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1397)
- 21) غزلیات حقیر، چاپ اول، اصفهان، انتشارات دارخوین(1397)
- 22) قرآن، تنها کتاب نجات بخش، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین(1398)
- 23) حجاب، فریاد خاموش فطرت، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین(1398)
- 24) نقش حجاب در بهداشت روانی، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین(1398)
- 25) نامه ای بی نظیر برای فرزندانم، چاپ اول، اصفهان، انتشارات دارخوین(1398)
- 26) توفیق انجام کار خیر و عمل صالح، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین(1399)

27) صفات ناب برای فطرتهاى پاک، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1399)

ص: 364

28) رباعیات حقیر اصفهانی، چاپ اول، اصفهان، انتشارات دارخوین (1398)

29) دویستی های حقیر اصفهانی، چاپ اول، اصفهان، انتشارات دارخوین (1398)

30) کلیات آنچه والدین باید بدانند، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1399)

131) آنچه والدین باید قبل از تولد فرزند بدانند، (فرزند پروری 1) چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1399)

32) بهترین روش تربیت فرزند در هفت سال اول، (فرزند پروری 2) چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1399)

33) بهترین روش تربیت فرزند در هفت سال دوم، (فرزند پروری 3) چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1399)

34) آنچه والدین باید در هفت سال سوم بدانند، (فرزند پروری 4) چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1399)

35) منظومه تربیتی (فرزند پروری)، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1399)

36) گام دوم انقلاب شکوهمند اسلامی، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1399)

37) اقتصاد و توسعه سالم در اسلام، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات دارخوین (1399)

همچنین دهها مقاله در مجلات تخصصی دانشگاهی و روزنامه های داخلی و بین المللی منتشر کرده است.

ص: 365

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر/ 9

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

