





سرشناسه: پوریزدی، رحمت، ۱۳۶۵-

عنوان و نام پدیدآور: دوستت دارم: (روش های محبت ورزی به همسر) / نویسنده رحمت پوریزدی؛ ویراستار فاطمه تویسرکانی راوری. مشخصات نشر: کرمان: مهترتا، ۱۴۰۱. مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۶۱۹-۵-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

عنوان دیگر: روش های محبت ورزی به همسر.

موضوع: زناشویی (اسلام) / Marriage -- Religious aspects -- Islam

زناشویی (اسلام) -- احادیث / Marriage -- Religious aspects -- Islam -- Hadiths

روابط زن و مرد -- جنبه های مذهبی -- اسلام / Man-woman relationships -- Religious aspects -- Islam

رده بندی کنگره: BP۲۵۸/۵

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲۵

شماره کتاب شناسی ملی: ۸۸۹۲۹۸۵

اطلاعات رکورد کتاب شناسی: فیپا

مهترتا
نشر

دوستت دارم (روش های محبت ورزی به همسر)

نویسنده: رحمت پوریزدی

ویراستار: فاطمه تویسرکانی راوری

مدیر هنری و اجرایی: محمد مهدی کاربخش راوری

صفحه آرا: نجف نجفی

قطع: پالتویی / ۱۰۰ صفحه

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

ناشر: مهترتا

کرمان، بلوار کشاورز، نبش کوچه ۹، مجتمع تجاری اداری فولاد (افق)،

طبقه دوم، واحد ۲۲، تلفن: ۰۳۴-۳۲۱۲۵۷۹۱

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص می باشد.

شابک: 978 - 622 - 98619 - 5 - 0



9786229861950



دوستت دارم

روش‌های محبت‌ورزی به همسر

نویسنده: رحمت پور یزدی



رسول خدا ﷺ:

«این سخن مرد به زن که «دوستت دارم»
هرگز از دل زن بیرون نمی‌رود»^۱.

۱. «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّي أُحِبُّكَ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا». الكافي، ج ۵، ص ۵۶۹.

فهرست مطالب

۹	مقدمه‌ی ناشر
۱۱	دیباچه
۱۵	بخش اول: محبت‌ورزی مستقیم
۱۷	فصل اول: محبت‌ورزی گفتاری
۱۸	۱. خُوش‌سخن‌بودن
۱۹	۲. دل‌جویی از همسر
۲۰	۳. دوستت دارم
۲۱	۴. عذرخواهی‌کردن
۲۲	۵. سپاس‌گزاری
۲۴	۶. تعریف و تمجید
۲۶	۷. شوخی‌کردن
۲۷	۸. دعا برای همسر
۲۸	۹. مشورت با همسر
۳۰	فواید مشورت‌کردن

فصل دوم: محبت و رزی رفتاری

۳۱

۳۱

۱. هدیه به همسر

۳۲

۲. سوغات سفر

۳۳

۳. وفای به قول و قرار

۳۴

۴. دیدار اقوام همسر

۳۵

۵. احترام به پدر و مادر همسر

۳۶

۶. پرستاری در دوران نقاهت

۳۶

۷. پرداخت مهریه

۳۸

۸. لمس و بوسه

۳۹

۹. چراغ روشن خانه

۴۰

۱۰. دفترچه‌ی خاطرات

۴۱

۱۱. وقت اختصاصی

۴۱

۱۲. هوای خانه در سر

۴۲

۱۳. احترام به سلیقه‌ی همسر

۴۳

۱۴. کدبانوی نمونه

۴۴

۱۵. پاسخ به نیاز جنسی

۴۶

۱۶. اولویت توجه به همسر

۴۶

۱۷. نگاه محبت به همسر

۴۸

۱۸. چشم‌پوشی از خطا

۴۹

۱۹. آشتی سریع

۵۰

۲۰. خوش‌بینی

۵۲	۲۱. لقمه‌ی نان و جرعه‌ای آب
۵۳	۲۲. دست‌دادن هنگام سلام
۵۴	۲۳. ایثار در حق همسر
۵۵	۲۴. گذشت و بخشش
۵۶	۲۵. لبخندزدن
۵۷	۲۶. معطرشدن برای همسر
۵۸	۲۷. یادداشت‌گذاری
۵۹	۲۸. سفر با همسر
۶۰	۲۹. خدمت به همسر
۶۱	۳۰. تقسیم‌کار
۶۲	۳۱. مدارا
۶۳	۳۲. توقع به جا
۶۵	۳۳. گوش‌دادن فعال
۶۷	۳۴. آراستگی و خوش‌تیپی
۶۸	۳۵. هم‌نشینی
۶۹	۳۶. ادب در رفتار
۷۰	۳۷. دست‌پر به خانه‌آمدن
۷۱	۳۸. استقبال و بدرقه
۷۲	۳۹. مدیریت خواسته‌ها
۷۳	۴۰. رفع غم و غصه
۷۴	۴۱. عدم تجسس

۷۵	۴۲. دفاع از همسر
۷۷	بخش دوم: محبت و ورزی غیرمستقیم
۷۹	۱. سلام کردن
۸۰	۲. پند و اندرز
۸۱	۳. احترام به دوستان همسر
۸۲	۴. حفظ اسرار
۸۳	۵. دعوت به علم آموزی
۸۴	۶. دوره‌می‌های خانوادگی
۸۵	۷. احترام و تکریم فرزند
۸۶	۸. تأمین رفاه و آسایش
۸۷	۹. رفع نیازهای همسر
۸۸	۱۰. تأمین آرامش و اطمینان
۸۹	۱۱. گنج قناعت
۹۰	۱۲. تواضع و فروتنی
۹۱	۱۳. آینه‌ی همسر باشیم
۹۵	کتاب‌نامه
۹۸	سوالات مسابقه

مقدمه‌ی ناشر

ازدواج یکی از اسرار و نعمت‌های بزرگ الهی و یکی از پدیده‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی بشری است، با ازدواج کانون خانواده شکل می‌گیرد و وظایف جدیدی بر دوش زوجین گذاشته می‌شود. اگر مرد و زنی که تازه پا به زندگی مشترک گذاشته‌اند با اصول و معیارهای یک زندگی سالم و موفق آشنا باشند و در همه حال حقوق یک‌دیگر را رعایت کنند، آرامش و آسایش بر محیط خانواده حکم‌فرما می‌شود و لذت، شادی و امید به زوایای آن سایه می‌اندازد.

داشتن اطلاعات لازم در خصوص همسررداری و روابط زناشویی می‌تواند فرصت ارتباط موثر و آمیخته با شور، اشتیاق، گرمی و لذت را فراهم آورد و سبب رشد و تعالی افراد شود. این کتاب با عنوان «دوستت دارم» با بهره‌گیری از تعالیم و آموزه‌های دینی به شیوه‌های محبت و مهرورزی همسران به یک‌دیگر پرداخته است. روش‌هایی که می‌تواند زمینه‌ساز طراوت، شیرینی، دوام و پایداری زندگی زناشویی شود و از فروپاشی و متلاشی شدن کانون گرم و مهرآفرین خانواده‌ها و پیامدهای ناگوار آن پیش‌گیری کند.

در این مجموعه سعی شده است مطالب به گونه‌ای جمع‌آوری و تدوین شود که همه‌ی خانواده‌های عزیز ایرانی با هر سطح سواد و آگاهی بتوانند از آن برخوردار شوند و استفاده ببرند.

امید است از این رهگذر بتوانیم زمینه‌ی تقویت محبت و روابط عاطفی بیش از پیش بین خانواده‌ها را فراهم‌آوریم و آینده‌ای بهتر و امیدآفرین برای فرزندان این سرزمین رقم بزنیم. وظیفه‌ی خود می‌دانم از همه‌ی کسانی که در این راه ما را یاری و یاورى دادند، صمیمانه تشکر و قدردانی کنم.

ماشالله کاربخش راوری

مدیر مسئول انتشارات مه‌رتا

تابستان ۱۴۰۱

دیباچه

حُب و محبت از ریشه‌ی «حُب» به معنای دانه‌ی گندم، جو و غلات دیگر است. هم‌چنان که دانه زمین را می‌شکافد و در آن جای می‌گیرد، محبت نیز، قلب انسان را شکافته و در آن می‌نشیند. محبت، عشق‌ورزی و دوست‌داشتن یک‌دیگر از جمله اموری است که خالق متعال در سرشت و فطرت همه‌ی انسان‌ها نهاده است، به‌گونه‌ای که هر انسانی به صورت فطری چنین نیازی را در خود احساس و آن را در زندگی خود تجربه کرده است. نیاز انسان به محبت‌کردن و مورد محبت واقع شدن چندان زیاد است که حتی در مواردی که این نیاز برآورده نشده و ارضا نشود، او دچار افسردگی و احساس بیهودگی ناشی از عدم‌تعلق به کسی و عدم‌تعلق دیگری به او شده و در نتیجه گرفتار انواع بیماری‌های روحی و روانی می‌شود و بالاخره علت اصلی و اساسی محبت‌ورزی در انسان، حس کمال‌جویی او و احساس وجود کمال در محبوب است. انسان فطرتاً کمال‌خواه است و به طور کلی، به سوی هرکسی

که در وی کمال سراغ داشته باشد، جلب و جذب شده و نسبت به وی انس و علاقه پیدا می‌کند، چرا که نزدیکی و انس با وی را وسیله‌ای برای رفع نقص خود و استکمالی برای خود می‌داند. «عشق و محبت، سنگین و تنبل را چالاک و زرنگ می‌کند و حتی از کودن، تیزهوش می‌سازد. پسر و دختری که هیچ‌کدام آن‌ها در زمان مجردشان در هیچ چیزی نمی‌اندیشیدند، مگر در آن چه مستقیماً به شخص خودشان ارتباط داشت، همین که به هم دل بستند و کانون خانوادگی تشکیل دادند برای اولین بار خود را به سرنوشت موجودی دیگر علاقه‌مند می‌بینند، شعاع خواسته‌هایشان وسیع‌تر می‌شود و چون صاحب فرزند شدند به کلی روحشان عوض می‌شود. آن پسرک تنبل و سنگین اکنون چالاک و پرتحرک شده است و آن دخترکی که به زور هم از رختخواب بر نمی‌خاست، اکنون تا صدای کودک گهواره‌نشین‌اش را می‌شنود، همچون برق می‌جهد. کدام نیروست که لختی و رخوت را بُرد و جوان را این‌چنین حساس ساخت؟ آن، جز عشق و محبت نیست.» آثار بسیاری برای ابراز عشق و محبت شمرده‌اند از جمله می‌توان به این چند مورد اشاره کرد:

۱. صفا و صمیمیت بیشتر و بهتر؛
۲. جلب اعتماد؛
۳. جلب توجه همسر؛
۴. استحکام بنیان خانواده؛
۵. خودپنداره‌ی شخصیتی مثبت؛
۶. بهره‌مندی دنیوی و اخروی؛

۷. لذت بردن از زندگی و ارتباط با دیگران؛
 ۸. جلوگیری از کدورت‌ها؛
 ۹. خودباوری مثبت؛
 ۱۰. داشتن خانواده‌ای پرنشاط و شاداب؛
 ۱۱. نجات فرزندان از جدایی پدر و مادر و بی‌سرپرستی؛
 ۱۲. دل‌گرمی به کسب‌وکار و فعالیت‌های مربوط به معاش؛
 ۱۳. نجات اعضای خانواده از انواع آلودگی‌ها و انحراف‌های اخلاقی و رفتاری؛
 ۱۴. شکوفایی استعدادها و توان‌مندی‌های خدادادی اعضای خانواده به‌طور درست و کامل؛
 ۱۵. دل‌گرمی همه‌ی اعضا به خانه و خانواده و حاکمیت عشق و دل‌دادگی به هم و دل‌درگرو غیر نسپردن.^۱
- در این دفتر کوچک روش‌های محبت‌ورزی همسران به یک‌دیگر را برشمرده‌ایم، امید آن‌که لحظه به لحظه بر گرمای صمیمیت و محبت کانون خانواده افزوده شود.
- شکر که این نامه به عنوان رسید
- پیشتر از عمر به پایان رسید^۲

الحمد لله رب العالمین

۱. همسران شایسته، ص ۲۴۲.

۲. نظامی.



بخش اول:

محبت‌ورزی مستقیم



وقتی نسبت به خود و یا دیگری حب و علاقه‌ای در دل داشته باشیم و در صدد ابراز و نشان دادن آن باشیم، بی‌شک دست به اقداماتی می‌زنیم و آن را در قالب‌های رفتاری گوناگون نشان می‌دهیم. بیان کلمات، فرستادن نامه، خرید هدیه، دفاع از او، بوسیدن، بغل کردن و ... از جمله‌ی آن موارد است، در این صورت، مهر و محبت خود به دیگران را به صورت مستقیم نشان می‌دهیم. این رفتارهای محبت‌آمیز به دو گونه‌ی گفتاری و غیرگفتاری میسر است.

فصل اول: محبت‌ورزی گفتاری

از جمله ابراز محبت‌های مستقیم نسبت به دیگران، ابراز محبت زبانی است. در این نوع ابراز محبت، طرفین برای نشان دادن عشق و علاقه به هم‌دیگر از قواعد گفتاری و استفاده از کلمات، عبارات، مثل‌ها، شعرها، اشارات و کنایات زبانی و نوشتاری و نظایر آن بهره می‌برند. اکنون به مواردی از محبت‌ورزی زبانی اشاره می‌کنیم:

۱. خوش‌سخن بودن

خوش‌زبانی، باعث طراوت و شادابی در زندگی است؛ به زندگی روح می‌بخشد و آن را از خمودی و بی‌معنایی می‌رهاند.^۱ همسران عاشق هیچ‌گاه نام یک‌دیگر را بدون صفت خوب و پسندیده نمی‌آورند، چرا که به شخصیت همسرشان احترام می‌گذارند. آن‌ها به دنبال هر درخواستی از کلمات مثبت و پیرانرژی استفاده می‌کنند.

نیک‌گفتار بودن هنگام سخن‌گفتن با همسر و او را با القاب و صفات پسندیده صدا زدن از روش‌های معجزه‌آسای ابراز محبت و عشق به همسر است.

عزیزم! لطف می‌کنی چای بریزی؟

کدبانوی خوشگلکم! لباسم را اتو می‌زنی؟

آقای مهربانم! می‌شه آخر هفته بریم مسافرت؟

فاطمه جان، آقا رسول، می‌شه تلفن را جواب دهی؟

بانوی من، آقای من، لطفاً به من کمک می‌کنی؟

فوت کوزه‌گری

اگر می‌خواهید از همسران یا افراد دیگر انتقاد کنید، آن را در بین دو عبارت مثبت قرار دهید. قراردادن جمله‌ی منفی در بین دو جمله‌ی مثبت از شدت اثر تخریبی آن کم کرده و با اشاره به نکات مثبت، فرد احساس می‌کند فقط نکات منفی دیده نشده و رعایت انصاف شده است، به همین دلیل انگیزه‌ی بیشتری برای تغییر و بهبود شرایط خواهد داشت.

۱. همسران شایسته، حسین‌زاده، علی.

به این صورت (جمله‌ی مثبت + جمله‌ی منفی + جمله‌ی مثبت) شما مرد سخت‌کوشی هستید، اگرچه ما را به تفریح و بیرون نمی‌برید، اما به نیازهای منزل حساس هستید. شما مهربانید، اگرچه به خاطر تذکرها‌ی زیادتان ناراحت می‌شوم، ولی می‌دونم دوستم دارید. شما آشپز بی‌نظیری هستید، اگرچه برنجتان امروز شور شده، اما خورشتتان معرکه هست. شما خیلی برای بچه‌ها زحمت می‌کشید، هرچند که دائماً در درس دادن آن‌ها در خانه داد می‌زنید که من رو عصبانی می‌کند، اما می‌دونم که شما در مورد بچه‌ها، مسئولیت‌پذیرترین زنی هستید که من می‌شناسم.

مهارت حضرت زهرا علیها السلام در استفاده از ابزار زبان برای نشان دادن عشق و علاقه‌ی خویش به همسرشان امیرالمؤمنین علیه السلام در این عبارت زیبای ایشان خطاب به همسرشان نمایان است:

«رُوحِي لِرُوحِكَ الْفِدَاءُ، وَ نَفْسِي لِنَفْسِكَ الْوِقَاءُ؛^۱ جانم به فدایت و خودم به قربانت».

۲. دل‌جویی از همسر

آدمی همواره در حال تحول و دگرگونی است. عوامل بیرونی و درونی بسیاری بر انسان تأثیر می‌گذارد یا از وی تأثیر می‌پذیرند. گاهی غمگین و ناراحت، گاهی خوش‌حال و خندان. گاهی دنیا را همچون بهشتی باصفا و دل‌انگیز و گاهی جهنمی سوزان و ابدی می‌بینند، در چنین شرایطی به شدت نیازمند همدلی و همراهی است تا با وی درد دل کند و با او انس بگیرد.

۱. مدینه‌المعاجز، ج ۳، ص ۳۶۹.

فوت کوزه‌گری

هر وقت مادر بزرگ قهر می‌کرد، پدر بزرگم در ظرف‌های مربا و ترشی رو خیلی سفت می‌کرد تا مادر بزرگ نتواند بازش کند و مجبور شود باهاش حرف بزند.

همسران می‌توانند سنگ صبور هم و برای یک‌دیگر گره‌گشا باشند، حتی اگر همسران نتوانند مسئله‌ی یک‌دیگر را حل کنند، شنیدن سخن و درد دل کردن نزد هم‌دیگر به تنهایی، نویدبخش آرامش است و از غم و اندوه روحی و روانی می‌کاهد. مهر و محبت و ابراز آن فقط برای دوران خوشی و سرور نیست، بلکه شایسته است دامنه و گستره‌ی محبت، ناخوشی‌ها و سختی‌ها را نیز پوشش دهد و از رنج و آلام بکاهد.

۳. دوستت دارم

«دوستت دارم» را

من دلاویزترین شعر جهان یافته‌ام

این گل سرخ من است.

دامنی پر کن از این گل که دهی هدیه به خلق

که بری خانه‌ی دشمن

که فشانی بر دوست،

راز خوش‌بختی هرکس به پراکندن اوست!

در دل مردم عالم - به خدا -

نور خواهد پاشید

روح خواهد بخشید.

تو هم ای خوب من! این نکته به تکرار بگو

این دلاویزترین شعر جهان را همه وقت

نه به یک بار و به ده بار، که صد بار بگو
«دوستم داری» را از من بسیار بپرس
دوستت دارم را با من بسیار بگو^۱
شایسته است همسران این جمله‌ی جادویی «دوستت
دارم» را روزانه به همسر خود هدیه دهند تا شور و نشاط زندگی
دوچندان و پیوند مهر و محبت محکم‌تر شود. همسران
موفق، نه تنها از ابراز عشق هراسی ندارند، بلکه آن را سبب
شادکامی و خوش‌بختی بیشتر می‌دانند و به کوچک‌ترین
بهانه این جمله‌ی طلایی را به زبان جاری می‌کنند. از اثرات
شگفت‌انگیز «دوستت دارم»، تسخیر قلب همسر است.

فوت کوزه‌گری

عشق مانند نماز است نیت که کردی، دیگه نباید به
اطرافت نگاه کنی.

رسول خدا ﷺ در کلامی شیوا و زیبا می‌فرماید: «این سخن
مرد به زن که «دوستت دارم» هرگز از دل زن بیرون نمی‌رود».^۲

۴. عذرخواهی کردن

اگر پوزش نکو باشد ز که‌تر

نکو‌تر باشد آمرزش ز مه‌تر^۳
هم عذرخواهی و هم پذیرش عذر، نوعی انعطاف‌نشان دادن
در برابر اقدام دیگران است و این اقدام، گاه موجب فرونشاندن
خشم دو طرف می‌شود. به همین سبب، رسول خدا ﷺ بهترین

۱. فریدون مشیری

۲. «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّي أُحِبُّكَ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا». الكافي، ج ۵، ص ۵۶۹.

۳. اسعد گرگانی.

زنان امت خویش را کسانی می‌داند که برای فرونشاندن خشم شوهر، انعطاف نشان می‌دهند. ایشان در بیانی شیوا می‌فرماید:

«خَيْرُ نِسَائِكُمْ» بهترین زنان شما، زنانی هستند که در خلوت با شوهرش کاملاً راحت و آزاد باشد و شرم و حیا را کنار بگذارد و وقتی خشمگین می‌شود یا همسرش بر او خشم می‌گیرد به شوهرش می‌گوید: «دستم را در دست تو می‌گذارم و خواب را به چشمم راه نمی‌دهم تا وقتی که از من راضی شوی».^۱

توقع این که اعضای خانواده هیچ اشتباهی را در طول زندگی مرتکب نشوند به جا نیست، اما می‌شود از آن‌ها انتظار داشت که در صورت بروز اشتباه عذرخواهی کنند و دیگران نیز عذر آن‌ها را بپذیرند. اولین نتیجه‌ی عذرخواهی به خود انسان برمی‌گردد، چرا که با پوزش خواستن به بزرگی و عزت خود کمک می‌کند. «از این‌که این حرف را زدم معذرت می‌خواهم. ببخشید یه لحظه متوجه نشدم، امیدوارم من را ببخشی... همسر عزیزم! لطفا نادیده بگیر یه لحظه حواسم پرت شد...» امام علی علیه السلام در پذیرفتن عذر می‌فرماید: «پوزش مسلمان را بپذیر و هرگاه عذری ندارد، عذری برای او بتراش».^۲

۵. سپاس‌گزاری

شکر نعمت از شکر شیرین‌تر است.^۳
سپاس‌گزاری زمانی شیرین می‌شود که در عمل به بار نشیند. تشکر زبانی، کمترین رتبه‌ی تشکر است و تشکر قلبی و عملی

۱. «... بیدی فی یدک لَأَكْتَجِلَ عَيْنِي بِغَمَضِ حَتَّى تَرْضَى عَنِّي». بحار الانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۳۹.

۲. «اقْبَلْ عَذْرَ أَخِيكَ فَإِنَّ لَمْ يَكُنْ لَهُ عَذْرٌ فَالْتَمَسْ لَهُ عَذْرًا» تحف العقول، ص ۱۱۲.

۳. داستان‌نامه بهمنیاری، ص ۶۷۴.

بالاترین آن است، از این رو شایسته است همسر وجود همسرش را نعمت الهی بداند و به روش‌های گوناگون از وی تشکر کند. امام صادق علیه السلام در بیانی زیبا می‌فرماید:

«خَيْرٌ نِسَائِكُمْ» بهترین زنان شما آن بانویی است که اگر به او چیزی دهند (و یا خدمتی کنند) سپاس‌گزاری می‌کند و چنان‌چه از او بازگیرند، راضی باشد.^۱

امیرمؤمنان علیه السلام نقش سپاس‌گزاری در تقویت محبت و علاقه را این‌گونه بیان می‌کنند:

«شُكْرُكَ لِلرَّأْسِي»؛ سپاس‌گزاری تو از کسی که از تو راضی است، باعث رضایت و وفاداری بیشتر او می‌شود و «شُكْرُكَ لِلسَّخِطِ»؛ سپاس‌گزاری از کسی که از تو ناخشنود است، سبب رفع ناراحتی و پیدایش مهربانی او نسبت به تو می‌شود.^۲

از مصادیق آشکار سپاس‌گزاری در قبال نعمت، شکر عملی است که می‌تواند در قالب‌های زیر ظاهر شود:

الف: توجه به نعمت بودن همسر: این‌که همسر نعمتی الهی است.

ب: احساس مسئولیت در قبال همسر: همسر را دین و غرامتی بداند که خداوند به راحتی در اختیارش قرار داده است.

ج: درک موقعیت همسر و مراعات حال او: همسر و موقعیت‌های ویژه‌ی وی را درک کند. او را چون انسان بداند، اما از جنسی دیگر و با تفاوت‌های آشکار و نهان.

د: گذشت و ایثار داشتن، رعایت حقوق همسر، اکرام و

۱. بحارالانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۰۹. «... إِنَّ أُعْطِيتَ شُكْرًا وَإِنْ مُنِعْتَ رَضِيَتْ». بحارالانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۳۹.

۲. عیون الحکم و المواعظ، ج ۵۲۱۳.

احترام به شخصیت او و چشم‌پوشی از خطاهای همسر از دیگر مصادیق قدردانی است.

از لحاظ روانی، تحسین و قدردانی از دیگران به منزله‌ی خورشیدی است که روح انسان‌ها را گرم و پرشور می‌کند و خانواده‌ای که در آن تشویق و قدردانی نباشد، اعضایش به افسردگی و انزوا دچار خواهند شد که موجب گسست عاطفی می‌شود.^۱ به یاد داشته باشیم از زیباترین حالات سپاس‌گزاری، سپاس‌گزاری در جمع خانوادگی و در جلوی دیدگان فرزندان است و برای تشکر، نیازی به بهانه نیست، بلکه خود وجود همسر، بهترین بهانه برای ابراز تشکر است، از این رو شایسته است همسران دایره‌ی لغات تشکر را با عملی کردن آن افزایش دهند. ممنونم عزیزم، از لطفتان متشکرم، چقدر تو مهربانی، بهتر از این نمی‌شود عالی بود، مثل همیشه کارت ۲۰ بود، یک دنیا ممنونتم، چقدر خوش بختم که تو را دارم...!

۶. تعریف و تمجید

گر در سفرم، تویی رفیق سفرم

ور در حضرم، تویی انیس حضرم^۲

هر کس، از جمله همسر شما دارای صفات و رفتاری نیک است. نگذارید صفات نیک همسران در پیچ‌وخم زندگی نادیده گرفته شده و احیاناً پس از مدتی از بین برود. آن‌ها را یادآوری کنید تا عزت‌نفس همسران زیاد شود و منجر به کسب صفات نیک دیگر شود. تعریف و تمجید از داشته‌های

۱. هدیه در فرهنگ و سیره، کوثر، ۱۳۸۱.

۲. ابوسعید ابوالخیر

او، از صفات جسمانی تا کارهایی را که برای رفاه و آسایش خانواده انجام می‌دهد، در رفتار و گفتار نشان دهید. با تعریف و تمجید از همسر و به اصطلاح عامیانه؛ «هندوانه زیر بغل دادن»، به‌ویژه وقتی با شوخی و مزاح همراه باشد، تأثیر شگفت‌انگیزی در وی داشته و به این کار به یک معنی دل او را به دست خواهیم آورد. علاوه بر این، آدمی با همین تعریف و تمجید صحیح از طرف همسر و در نتیجه اعتماد به نفس و عزت نفسی که به دست می‌آورد، به پیشرفت‌های بزرگی در سعادت خانواده دست می‌یابد.

امام صادق علیه السلام در ستایش از همسرشان حمیده می‌فرماید: «حمیده از هر نوع بدی پاک می‌باشد، همچون شمش طلا»^۱.

فوت کوزه‌گری

زنان در مقابل کوچک‌ترین تغییرات ظاهری حساس هستند و منتظر واکنش همسرشان هستند، حتماً نسبت به این تغییرات واکنش نشان دهید و تعریف کنید.

ابراز محبت محدود به زمان حضور همسر نیست، بلکه عاشق حقیقی در زمان نبود همسرش نیز از او به خوبی و نیکی یاد می‌کند.

رسول خوبی‌ها حضرت محمد صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «هرکس چیزی را دوست بدارد از آن بسیار یاد می‌کند»^۲.

۱. «حَمِيدَةٌ مُصَفَّاءَةٌ مِنَ الْأَذْنَانِ كَسَبِيكَةِ الذَّهَبِ». الكافي، ج ۱، ص ۴۷۷.

۲. «مَنْ أَحَبَّ شَيْئاً أَكْثَرَ مِنْ ذِكْرِهِ». مجموعه ورام، ج ۱، ص ۷۴.

۷. شوخی‌کردن

شوخی از بهشت آمده است.^۱

شوخی و شوخ‌طبع بودن، نمک و لازمه‌ی زندگی شاد و پرنشاط است. همسران نیز با ابراز شوخی‌های به‌جا و درست می‌توانند عشق خود را اظهار کنند. همه‌ی ما زندگی پرنشاط و شیرین را دوست داریم. به شادکامی و طراوت علاقه‌ی فراوان نشان می‌دهیم و از سختی‌ها و تلخی‌های زندگی - که غبار غم و اندوه را بر آینه‌ی قلبمان می‌نشانند - دوری می‌کنیم. به طور کلی، خنده، شوخی و شادمانی از ویژگی‌های نیک انسان‌هاست که از گستره‌ی احساسات آنان دست‌چین می‌شود و نشان از نشاط روحی آنان دارد و موجب شکیبایی و بردباری آدمی می‌شود.

شوخی‌های شایسته و شادی‌های نشاط‌انگیز در ارتباط‌های فردی و اجتماعی، زمینه‌ساز گفت‌وگوهای سالم و نشست و برخاست‌های فرح‌بار است تا در مرحله‌های گوناگون زندگی، حیاتی همراه با سلامت و سعادت پدید آید و مسیر زندگی به دور از غبار غم و تیرگی اندوه طی شود.^۲

از لقمان حکیم علیه السلام چنین نقل شده است: «سزاوار است انسان خردمند در میان خانواده‌ی خود مانند کودک باشد. اهل مزاح و شوخی پدران و شیرین‌کاری محبت‌آمیز باشد و چون در اجتماع و میان قوم خود درآید، رفتاری مردانه داشته باشد».^۳

۱. کتاب کوجه، ج ۵، ص ۱۹۰۲. (از شوخی دوستان نباید رنجید).

۲. خانواده + عشق / اخلاق، اخلاق همسران، مجتبی حیدری.

۳. «ینبغی للعاقل ان یکون فی اهله کالصبی - یعنی فی المزاح - و حسن الخلق بالملاعبه و المطایبه فاذا کان فی القوم کان رجلاً». لئالی الاخبار (تویسرکانی)، ج ۲، ص ۱۷۵ و ۲۰۹.

فوت کوزه‌گری

در خانه‌ی مادرشوهر و مادرزن برای انجام برخی کارها از آن‌ها اجازه بگیرید، با این کار، شما به مادرشوهر و مادرزن احترام می‌کنید و متقابلاً به شما احترام می‌گذارند و از طرفی سیاست مهمان بودن شما حفظ می‌شود و فاصله‌ها و حرمت‌ها رعایت می‌شود.

۸. دعا برای همسر

از مصادیق همسر دوستی دعا برای آن‌هاست. زمانی که فردی برای کسی دست به دعا برمی‌دارد این نشانگر مهر و محبت به آن شخص است.

رسول خدا ﷺ عفو و عافیت از خداوند را برای خانواده چنین طلب کرده‌اند:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي أَهْلِي وَ مَالِي وَ وُلْدِي؛
بار خدایا! بخشش و سلامت در دین و دنیایم و خانواده و دارایی‌ام را از تو درخواست می‌کنم»^۱.

امام صادق ع نقل می‌کند که پدرم همواره این دعا را می‌خواند:
«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ دَرَكِ الشَّقَاءِ وَ مِنْ شِمَاتَةِ الْأَعْدَاءِ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفَقْرِ وَ الْوَقْرِ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ سُوءِ الْمُنْظَرِ فِي الْأَهْلِ وَ الْمَالِ وَ الْوَلَدِ».

«بار خدایا! از دامن‌گیر شدن رنج و بدبختی و از شماتت دشمنان به تو پناه می‌برم. از ناداری و گران‌باری به تو پناه می‌برم. از بد دیده شدن (بد معروف شدن) همسر و اموال و فرزند به تو پناه می‌برم»^۲.

۱. مصباح‌المتجهد، ص ۳۳۶، ح ۴۴۳.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۵۲۶، ح ۱۳.

گاهی برای این‌که قدرت و انرژی مثبت دعای خیر را لمس
کنیم، باید با زبان دل و با عشق چنین دعا کنیم:
دعا می‌کنم زیر این سقف بلند
روی دامان زمین
هر کجا خسته شدی
یا که پر غصه شدی
دستی از غیب به دادت برسد
و چه زیباست که آن دست خدا باشد و بس!

خدای مهربانم
در این صبح زیبای ملکوتی
برای همسرم
سلامتی، نشاط، دل خوشی
عاقبت به خیری، عشق و محبت
خواستارم
امیدوارم زندگی‌ات
پر از عطر خدا باشد عشقم!^۱

۹. مشورت با همسر

مشورت در کارها واجب شود
تا پشیمانی در آخر کم شود^۲
زن و شوهر هرکدام به نوبه‌ی خود صاحب تجربه‌اند و
هم برخی از علم و دانشی برخوردار هستند که هرکدام به

۱. به نقل از minevisam.com.

۲. مولوی

طریقی در گره‌گشایی مسائل زندگی کارساز است. از سویی دیگر، از لوازم شریک زندگی قراردادن کسی؛ استفاده از این توان مندی‌ها و در نتیجه مشورت با وی در امور زندگی است، حتی اگر همسر تخصص کافی در زمینه‌ای نداشته باشد، ولی از بابت شراکت زناشویی و احترام به شریک زندگی، بهتر است به رأی و نظر او گوش فرا داده و از وی نظرخواهی شود، چرا که نظرخواهی از همسر در چنین شرایطی باعث بالابردن اعتماد به نفس و عزت نفس در وی شده و به شخصیت وی نیز احترام گذاشته‌ایم.

از یک نگاه، دو نوع خانواده داریم؛ خانواده‌ی مشارکتی و خانواده‌ی رقابتی. در خانواده‌ی رقابتی هر یک از طرفین سعی دارند مانند دو رقیب از هم پیشی بگیرند، لذا در این نوع خانواده‌ها زن‌سالاری و مردسالاری حاکم می‌شود که هر دو عضو خانواده، محکوم به شکست هستند، ولی در خانواده‌ی مشارکتی، زن و مرد برای یک‌دیگر ارزش قایل شده و در مسایل خانواده با هم مشورت می‌کنند و همین امر سبب، همدلی و محبت بیشتری می‌شود.

فوت کوزه‌گری

در جمع از طرف شوهرتان قولی به کسی ندهید یا مسئولیتی را از طرفش قبول نکنید، شاید همسرتان برنامه دیگری ای دارد.

فواید مشورت‌کردن

- ۱- شخصیت دادن به طرف مقابل؛
- ۲- از توان عقلی او استفاده‌کردن؛
- ۳- احترام و محبت عملی به همسر؛
- ۴- دیدن نقاط قوت و ضعف از نگاه طرف مقابل؛
- ۵- پرهیز از خودرأیی و خودخواهی؛
- ۶- اثبات عشق و محبت به همسر؛
- ۷- کاهش آسیب‌ها و ضررها؛
- ۸- ایجاد همدلی و تفاهم بیشتر؛
- ۹- تصمیم‌گیری درست و منطقی؛
- ۱۰- اعتماد به همسر.^۱

فصل دوم: محبت و رزی رفتاری

برای نشان دادن مهر و محبت به دیگران، تنها به زبان و گفتار نمی‌توان بسنده کرد. ای بسا رفتارها و اقداماتی که صدها برابر از بیان و گفتار تأثیرگذارتر است. اهدای هدیه به مناسبت‌های مختلف، رفتار همراه با اکرام و احترام به طرف مقابل، به خصوص در مرئی و منظر دیگران، استفاده از اشارات و کنایات رفتاری غیرزبانی، همراهی با او در غم و شادی از جمله‌ی این رفتارهای محبت‌آمیز است.

۱. هدیه به همسر

هر چه از دوست می‌رسد خوب است
گر همه سنگ و گر همه چوب است^۱
اصل هدیه از «هدی» به معنی ارشاد و هدایت است تا در واقع هدیه، ارشاد و نشانه‌ای بر محبت بین اشخاص و حاکی از دوستی‌ها و نیکی بین آنان باشد.
برای ابراز عشق به همسر گاهی حتی هدیه‌ای کوچک و ناچیز می‌تواند تأثیرگذار باشد. از ویژگی‌های مهم هدیه؛ غافل‌گیرانه و خلاق بودن است. گاه هدیه‌ای کوچک، مانند

۱. داستان‌نامه بهمنیاری، ص ۹۸۴.

شیشه‌ی عطری کوچک یا شاخه‌ای گل، چنان برای همسر غافل‌گیرانه و در وی تأثیرگذار است و به وی نیرو می‌دهد که صدها هدیه‌ی بزرگ‌تر و گران‌تر از آن، چنان کارکردی ندارد. رسول خدا ﷺ در آثار معجزه‌آسای هدیه می‌فرماید: «هدیه‌دادن، ایجاد دوستی می‌کند و روابط برادری را تازه می‌سازد و کینه‌ها را از دل‌ها می‌زداید»^۱.

هدیه منحصر به هدایای مادی نیست، بلکه شامل مصداق معنوی آن نیز می‌شود. کلام حکمت‌آمیزی را به همسر آموختن و یا جمله‌هایی که باعث تقویت مهر و محبت می‌شود و گرمی خانواده را دوچندان می‌کند نیز هدیه است. چنان‌که امام علی علیه السلام نصیحت‌کردن را نیز هدیه می‌دانند و می‌فرماید: «بهترین هدایا پند و اندرز است»^۲.

نیکوست هدیه‌ی خود را با شوخی، لطیفه، خوش‌رویی و تبسم تقدیم کنیم تا خاطره‌ی خوشی از آن در ذهن بماند و هدیه مورد علاقه‌ی همسر باشد، از چیزهایی باشد که مدت‌ها همسر، داشتن آن‌ها را آرزو می‌کرده است تا او درک کند که به فکر او و نیازهای او بوده‌ایم.

۲. سوغات سفر

بازگردد چو او به سوی حضر

چون رود یک تن از شما به سفر

قدر میسور اگرچه بود حجر

هدیه آرد برای اهل و عیال^۳

۱. «الْهَدِيَّةُ تُورِثُ الْمَوَدَّةَ وَ تُجَدِّدُ الْأَخُوَّةَ وَ تُذْهِبُ الصَّغِيئَةَ». بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۱۶۶.

۲. «نِعْمَ الْهَدِيَّةُ الْمَوْعِظَةُ». عيون الحكيم و المواعظ، ح ۹۱۲۹.

۳. لاادری.

تدارک هدیه برای همسر، هنگام برگشت از مسافرت را فراموش نکنید. همسری که پس از چند روز دور از هم بودن، حال با چشم ودلی پر از انتظار پذیرای شماست، هرچند او منتظر خود شخص شماست، در عین حال شما با آوردن سوغاتی سفر به او می فهمانید که در سفر و دوری از او، به فکر و یادش بوده اید. امام باقر علیه السلام در بیانی شیوا و زیبا می فرماید:

«وقتی که یکی از شما به مسافرت می رود با دست خالی به خانه بازنگردد، بلکه هنگام بازگشت از سفر برای اهل و عیال خود هدیه ای بیاورد، اگرچه در دست او سنگ ناچیزی باشد»^۱.

فوت کوزه گری

همسر شیخ عبدالکریم حائری در سال های آخر از دو چشم نابینا و از دو پا فلج شده بود. شیخ عبدالکریم او را به دوش می گرفت و شب ها به پشت بام می برد که از گرما اذیت نشود به او گفتند؛ زن دوم بگیر، همسر شما چشمش نمی بیند. گفت: چشم که ندارد، دل که دارد! من دل کسی را نمی رنجانم.

۳. وفای به قول و قرار

چو عهدهی با کسی بستی به جا آر
که ایمان است، عهد از دست مگذار^۲
عمل به پیمان و وفای به عهد، علاوه بر وظیفه ی شرعی و اخلاقی، در عمل موجب جلب اعتماد و اطمینان خاطر همسر شده و از نشانه های محبت و علاقه ی قلبی به اوست. وفای

۱. «إِذَا سَافَرَ أَحَدُكُمْ فَقَدِمَ مِنْ سَفَرِهِ فَلْيَأْتِ أَهْلَهُ بِمَا تَيْسَّرُ وَ لَوْ بِحَجْرٍ». وسائل الشیعه، ج

۱۴، ص ۴۵۹.

۲. ناصر خسرو.

به قول و قرارها، زمینه‌ی اعتمادآفرینی را فراهم می‌کند. بین وفای به عهد و اعتماد، پیوند وثیقی وجود دارد، بدین شکل که یکی از راه‌های ایجاد و حفظ اعتماد، وفای به عهد است. رابطه‌ی زن و شوهر، رابطه‌ی عهد و وفاست، چنان‌چه رابطه‌ی زوجین بین مدار عهد و وفا باشد، اعتماد، اطمینان و محبت شگرفی میان طرفین ایجاد می‌شود. شایسته است قبل از این‌که قولی به همسرمان بدهیم، توان خود را در نظر بگیریم تا سبب بدقولی و سلب اعتماد نشود.

فوت کوزه‌گری

حرف‌های خود را با کلام مطرح کنید، نه با رفتار، چرا که از کلام همان برداشت می‌شود که شما می‌گویید، ولی از رفتارتان هزاران برداشت می‌شود.

۴. دیدار اقوام همسر

دید و بازدید از سنت‌های بسیار زیبا و پراهمیت دین مبین اسلام است، از این‌رو شایسته است همان‌گونه که به اقوام خویش احترام و عزت قائل هستید و به دیدار آن‌ها می‌روید و یا آن‌ها را دعوت به مهمانی می‌کنید از بستگان همسران نیز استقبال کنید؛ همان عزت و احترام را نسبت به آن‌ها داشته باشید و هیچ خط قرمزی برای خودتان در امور دید و بازدید بستگان و خویشاوندان تعیین نکنید، مگر آن‌جا که ضرر قطعی در میان باشد. دیدار با خویشان، باعث پیوند دوستی و محبت می‌شود. در این باره امام علی علیه السلام می‌فرماید: «دیدار خویشاوندان باعث ایجاد محبت بین ایشان می‌شود»^۱.

۱. «صَلَةُ الرَّجْمِ تُوجِبُ الْمَحَبَّةَ». تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح ۹۳۰۹.

هم چنین ایشان درباره‌ی پیامدهای شوم قطع رحم هشدار می‌دهند: «از پیامدهای قطع رحم و قطع رابطه با خویشان، فقر و نداری است»^۱.

۵. احترام به پدر و مادر همسر

به نظرها و پیشنهادهای والدین همسران احترام و همانند والدین خود به آن‌ها عشق بورزید، چرا که آن‌ها نیز شما را همانند فرزند خود قبول کرده‌اند، بدین وسیله عشق و محبت خویش نسبت به همسران را به وی نشان دهید، زیرا مهر و محبت همسر با احترام گذاشتن به والدین او چندین برابر می‌شود. چنان چه معروف است: «پدران سه گونه‌اند: پدر اصلی، انسان را به دنیا آورده است و پدری که به انسان علم معرفت می‌آموزد و پدر همسر»^۲.

فوت کوزه‌گری

نزد مادرشوهرتان احترام به همسران را فراموش نکنید، زیرا بلند حرف زدن، دستوردادن، اخم کردن و ... سبب دل‌گیری مادرشوهر می‌شود.

تلاش کنید که همسران همیشه ظاهری آراسته و خوب داشته باشد، چرا که با این کار مادرشوهرتان متوجه تأثیر مثبت شما و قدردان زحمات شما می‌شود.

۱. «قَطِيعَةُ الرَّجْمِ تُورِثُ الْفَقْرَ». مشکاة الانوار، ص ۱۲۹. در روایات آثاری و برکاتی برای صله‌ی رحم شمرده‌اند از جمله: جلوگیری از بلا، رفع فقر، زیادی روزی، آبادی خانواده‌ها و شهرها، سلامتی بدن، طولانی شدن عمر، مانع از مرگ ناخوشایند بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۹۱.

۲. «الْأَبَاءُ ثَلَاثَةٌ: أَبٌ وَوَلَدٌ وَأَبٌ وَعَلَمٌ وَأَبٌ وَزَوْجٌ». به نقل از الغدير، ج ۱، ص ۳۶۹. در کتاب‌های حدیثی معروف، اثری از این حدیث نیافتیم.

۶. پرستاری در دوران نقاهت

در سختی‌ها و بیماری‌ها همانند پرستاری مهربان کنار او بمانید و از وی به خوبی مراقبت کنید. عشق و علاقه‌ی خود را نشان دهید تا متوجه شود همسر خوب بودن فقط برای روزهای خوش در حال سلامتی نیست، بلکه در هر شرایطی حامی او هستید و او را با هر حال و اوضاعی دوست دارید. در این باره رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

«هر کس برای برآوردن نیاز بیماری بکوشد، چه آن را برآورده سازد و چه نسازد، مانند روزی که از مادرش زاده شده است، از گناهانش پاک می‌شود». یکی از انصار پرسید: یا رسول‌الله پدر و مادرم فدایت، اگر مریض از اهل خانه‌ی او باشد اجر و پاداش کار او بیشتر نیست؟ حضرت فرمود: «بله».^۱ این رفتار محبت‌آمیز از آن جهت حائز اهمیت فوق‌العاده است که انسان در شرایط بیماری نیاز بیشتری به توجه و اهمیت‌دادن را در خود احساس می‌کند، چنین توجهی در چنین حالتی به بیان عامیانه بیشتر به دل می‌نشیند و بی‌شک در ایجاد و تقویت عشق و محبت تأثیر بیشتری دارد.

۷. پرداخت مهریه

برای این‌که محبت و علاقه‌ی خود را به همسرتان نشان دهید، قسمتی از مهریه را به او ببخشید و اختیار آن را به دست خودش دهید با این کار ثابت می‌کنید که با علاقه و عشق به شما پیوسته است، نه به خاطر پول و ثروت.

قرآن مجید درباره‌ی اهدای مهریه می‌فرماید:

۱. «مَنْ سَعَى لِمْرِيضٍ فِي حَاجَةِ قَضَائِهَا أَوْ لَمْ يَقْضِهَا...» من لايحضره الفقيه، ج ۴، ص ۱۶.

«وَأْتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا؛ و مهر زنان را (به طور کامل) به عنوان یک بدهی (یا عطیه) به آنان بپردازید! (ولی) اگر آن‌ها چیزی از آن را با رضایت خاطر به شما ببخشند، حلال و گوارا مصرف کنید»^۱.
 هم‌چنین نقل شده است که؛ جمعی از افراد که به خانه‌ی امام حسین علیه السلام رفته بودند، پرسیدند: ای فرزند رسول خدا! در منزل شما چیزهایی به چشم می‌خورد که در شأن زاهدانه‌ی شما نیست (مراد آن‌ها فرش‌ها و پشته‌ی‌های رنگی و بعضاً قیمتی بود).
 امام علیه السلام پاسخ دادند: ما مهریه‌ی زنان خود را می‌پردازیم و آن‌ها از مهریه‌ی خود، اثاث خانه و آن‌چه بخواهند می‌خرند و چیزی از این‌ها مربوط به ما نیست^۲.

فوت کوزه‌گری

زن و شوهری یک خر از بازار خریدند. در راه برگشت به خانه یک پسر بچه گفت: «چقدر احمق‌اند، چرا هیچ‌کدام سوار خر نشده‌اند»!
 آن دو وقتی این حرف را شنیدند، زن سوار بر خر شد و مرد در کنار آن‌ها به راه افتاد. کمی بعد پیرمردی آن‌ها را دید و گفت: «مرد رئیس خانواده است، چطور زن می‌تواند در حالی که شوهرش پیاده راه می‌رود، سوار خر شود»؟
 زن با شنیدن این حرف فوراً از خر پیاده شد و جای خود را به شوهرش داد. لحظاتی بعد با پیرزنی مواجه شدند. پیرزن گفت: «عجب مرد بی‌معرفتی، خودش سوار خر می‌شود و زنش پیاده راه می‌رود»!

۱. النساء/۴.

۲. «... فَقَالَ إِنَّمَا نَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ فَتُعْطِيَهُنَّ مَهْرَهُنَّ فَيَشْتَرِينَ بِهَا مَا شِئْنَ لَيْسَ لَنَا مِنْهُ شَيْءٌ».

مکارم‌الاخلاق، ص ۱۳۱.

مرد با شنیدن این حرف به زنش گفت که او هم سوار
خر شود.

بعد به مرد جوانی برخوردند. او گفت: «خر بیچاره،
چطور می‌تواند وزن این دو را تحمل کند، چقدر به خر
ظلم می‌کنند!»

زن و شوهر با شنیدن این حرف از خر پیاده شدند و خر
را به دوش گرفتند.

ظاهراً راه دیگری باقی نمانده بود.

وقتی به پل باریکی رسیدند، خر ترسید و شروع به
جفتک‌زدن کرد. آن‌ها تعادلشان را از دست دادند و به
رودخانه سقوط کردند.

در زندگی به حرف و نگاه مردم، زندگی‌کردن خطایی
آشکار است.

۸. لمس و بوسه

میان عاشق و معشوق رازی است

چه داند آن‌که اُشتر می‌چراند^۱

سرچشمه‌ی لمس کردن و بوسیدن، عشق و محبت است. نوازش کردن، آرامش روحی قدرت‌مندی به انسان می‌دهد که در سایه‌ی آن مهر و محبت دوچندان می‌شود. بوسه و لمس علاوه بر فوائد جسمی، اثرات شگفت‌انگیزی در تقویت عزت و شخصیت همسر دارد و نیز زمینه‌های استرس و اضطراب را دور می‌کند و سبب نشاط و مانع افسردگی و درماندگی است. لمس کردن، علاوه بر آن‌چه گفته شد تأثیر شگفت‌انگیزی در کنترل خشم و هیجانات دارد. در این زمینه معدن علم و دانش، امام محمدباقر علیه السلام می‌فرماید: «هر کس بر

۱. امثال و حکم دهخدا، ج ۴، ص ۱۷۶۶.

خویشاوندان خشم بگیرد، باید برخیزد و نزد او رود و او را لمس کند، زیرا رحم (خویشاوند) چون لمس شود، آرامش می یابد»^۱.

فوت کوزه‌گری

بوسه ذهن را آرام می‌کند و بهترین آرامش به خود و همسر است.

۹. چراغ روشن خانه

از محبت تلخ‌ها شیرین شود

از محبت مس‌ها زرین شود

از محبت دُردها صافی شود

از محبت دردها شافی شود

از محبت مرده زنده می‌کنند

از محبت شاه بنده می‌کنند^۲

رسیدگی به امور داخل خانه، مرتب‌کردن اسباب و اثاثیه و

تهیه‌ی غذای مناسب از جمله روش‌های مناسب ابراز محبت

به همسر است. رسول خدا ﷺ در بیانی زیبا می‌فرماید:

«حَقُّ الرَّجُلِ عَلَى الْمَرْأَةِ...»؛ حق مرد بر زن آن است که

چراغ خانه را روشن نگه دارد و خورد و خوراک برای اهل خانه

آماده سازد»^۳.

«روشن نگه داشتن چراغ خانه» می‌تواند کنایه از این باشد

که خانه را شاداب و سرزنده نگه دارد و نیز زن مدیر خانه است

و امور داخلی خانه به عهده‌ی زن است.

۱. «أَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَى ذِي رَحْمَةٍ فَلْيَقُمْ إِلَيْهِ وَ لِيَذُنْ مِنْهُ وَ لِيَمَسَّهُ فَإِنَّ الرَّجْمَ إِذَا مَسَّتِ

الرَّجْمَ سَكَتَتْ». امالی (صدوق)، مجلس ۵۴، ح ۲۵.

۲. مولوی.

۳. «حَقُّ الرَّجُلِ عَلَى الْمَرْأَةِ إِتَارَةُ الْمِرَاجِ وَ إِصْلَاحُ الطَّعَامِ». مکارم الاخلاق، ص ۲۱۴.

فوت کوزه‌گری

غالباً خانم‌ها از طریق گوش و آقایان از طریق چشم تحریک و عاشق می‌شوند.

۱۰. دفترچه‌ی خاطرات

از محبت خارها گل می‌شود

از محبت سرکه‌ها مِل می‌شود

از محبت دار تختی می‌شود

از محبت بار بختی می‌شود^۱

همسران پس از گذران عمر، هر یک خاطراتی خوش و یا تلخ در زندگی خویش خود دارند، یادآوری خاطرات شیرین و خوش زندگی، برایشان خوشایند و فرح‌بخش است. یادآوری سال‌روز ازدواج، دوران نامزدی، مسافرت‌ها، موفقیت‌ها و ... همراه با خرید هدیه از راه‌های خوب ابراز محبت است، زیرا هرکدام از این پدیده‌ها و اتفاقات در زندگی زناشویی، فرصت‌هایی است که خداوند در اختیار ایشان قرار داده تا قدردان آن بوده و از آن برای دنیا و آخرت خویش توشه بگیرند، بنابراین یادآوری هرکدام از این موارد و دیگر موارد نظیر آن خود نوعی سپاس‌گزاری از نعمت‌های الهی خواهد بود. بی‌شک در چنین صورتی خداوند نیز نظر لطفی به این زن و شوهر خواهد داشت.

فوت کوزه‌گری

زن‌ها نیاز به به هم‌دردی و همراهی دارند، اما مردها هم چنان نظر کارشناسی می‌دهند.

۱۱. وقت اختصاصی

زمان معینی به همسرمان اختصاص دهیم و در آن زمان به او و خواسته و نیازهایش توجه داشته باشیم که نتیجه‌ی آن، عزت به شخصیت همسر و نیز برنامه‌ریزی بهتر زندگی است. سیره‌ی رسول خدا ﷺ نیز در خانه چنین بود. درباره‌ی سیره‌ی ایشان چنین نقل شده است: «وقتی به منزل می‌رفتند وقت خود را سه قسمت می‌کردند:

یک قسمت برای خداوند - تبارک و تعالی -

و یک قسمت برای خانواده

و یک قسمت نیز برای خود»^۱.

فوت کوزه‌گری

شوهر «مغزخانه» و زن «قلب» خانه است.

۱۲. هوای خانه در سر

بازگشت سریع به خانه نوعی دیگر از ابراز محبت است، چرا که اگر برحسب ظاهر، اتفاق و کار خاصی برای همسر پیش نیاید و وی سریع به خانه برگردد، نشان از این دارد که همیشه و حتی وقتی از خانه دور است در سر هوای خانه و اهل خانه را دارد و به خانواده‌ی خویش علاقه‌مند است و آن‌ها را دوست دارد. روزی رسول خدا ﷺ به کسی فرمود: روزه گرفته‌ای؟ گفت: نه. فرمود: مسکینی را اطعام کرده‌ای؟ گفت: نه. فرمود: به سوی خانواده‌ات برگردد که بازگشت توبه‌خانه برای ایشان صدقه است.^۲

۱. «... ثَلَاثَةٌ أَجْزَاءٍ جُزْءُ اللَّهِ تَعَالَى وَ جُزْءُ الْأَهْلِ وَ جُزْءُ الْنَفْسِ». معانی الاخبار، ص ۸۱.

۲. «... قَالَ فَارْجِعْ إِلَى أَهْلِكَ فَإِنَّهُ مِنْكَ عَلَيْهِمْ صَدَقَةٌ». الکافی، ج ۵، ص ۴۹۵.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «سه چیز، از خوش‌بختی است: همسر سازگار، فرزندان نیکوکار و مردی که محل کار و کسب درآمدش در شهر خودش باشد تا بتواند صبح و شام، نزد خانواده‌اش باشد»^۱.

فوت کوزه‌گری

وقتی همسرتان اشتباه می‌کند بلافاصله به او نگویید:
دیدید گفتم؟

اگر از اشتباه‌کردن در حضور شما هراس داشته باشد، شک نکنید به تدریج از شما دورتر می‌شود و به مرور، احساس آرامش و لذت با شما بودن برایش کم‌رنگ می‌شود و زمینه‌ای برای از بین رفتن اقتدار و اعتماد به نفس همسر، مخفی‌کاری، دروغ‌گویی و کم‌شدن ارتباط کلامی او با شما خواهد شد.

۱۳. احترام به سلیقه‌ی همسر

زن و شوهر باید صرفاً سلیقه‌های خود را برای دیگری اظهار کرده و از تحمیل آن‌ها بر همسر پرهیز کنند. از جمله راه‌های ابراز محبت، احترام به علاقه و سلیقه‌ی همسر است. هر شخصی به رنگ، غذا و لباس خاص خود علاقه دارد. از جمله علاقه‌های مهم و روزانه، وعده‌ی غذایی است. هر کس بر اساس مزاج خود تمایل به خوردن یک سری از غذاها و میوه‌ها دارد. همسران نمونه و شایسته به این تفاوت‌های غذایی اهمیت می‌دهند و آن را در نظر دارند.

ششمین پیشوای شیعیان حضرت صادق علیه السلام می‌فرماید:

۱. «ثَلَاثَةٌ مِنَ السَّعَادَةِ الرَّوْحَةُ الْمُؤَانِيَةُ وَالْأَوْلَادُ الْبَارُونَ وَالرَّجُلُ يُرْزَقُ مَعِيشَتَهُ بِبَلَدِهِ يَغْدُو إِلَى أَهْلِهِ وَ يَرُوحُ» الكافي، ج ۵، ص ۲۵۸.

«روا نیست که مرد، چیزی از خوراکی را به خود اختصاص دهد و از ارئه‌ی آن به خانواده‌اش دریغ ورزد».^۱

هم‌چنین رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

«مؤمن با اشتهای خانواده‌اش می‌خورد و منافق، خانواده‌اش با میل و اشتهای او می‌خورند».^۲

فوت کوزه‌گری

جوش آوردی بزن کنار

ماشینت که جوش می‌آورد حرکت نمی‌کنی، کنار می‌زنی و می‌ایستی، وگرنه ممکن است ماشینت آتش بگیرد! خودت هم همین‌طور هستی، وقتی جوش می‌آوری، عصبی می‌شوی، تخته‌گاز نرو! بزن کنار! ساکت باش و هیچ نگو!

۱۴. کدبانوی نمونه

همسر موفق به میل و اشتهای خود غذا درست نمی‌کند، بلکه میل همسرش را نیز در نظر می‌گیرد و دوست دارد طعم و مزه‌ی غذا به کام شوهرش خوش آید، از این رو می‌بینید خانم‌های خوب و کدبانو با این‌که در آشپزی مهارت دارند و نیاز به اظهارنظر دیگری ندارند، ولی باز از همسرشان جویا می‌شوند که چه چیزی را دوست داری تا برایت آماده کنم، این پرسیدن و این‌که دنبال این هستند تا غذای خوب را برای همسر تهیه کنند، خود نشانه‌ی عشق به همسر و علاقه به زندگی است.

۱. «لَا يَجُوزُ لِلزَّجَلِ أَنْ يَخْضَ نَفْسَهُ بِشَيْءٍ مِنَ الْمَأْكُولِ دُونَ عِيَالِهِ». بحار الانوار، ج ۹، ص ۲۲۱، ح ۱۰۶.

۲. «المؤمن يأكل بشهوة أهله و المنافق يأكل أهله بشهوة». الكافي، ج ۴، ص ۱۲، ح ۶.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«برترین زنان شما، کسانی هستند که خوش بو بوده و سلیقه‌ی آشپزی آنان کامل و جالب باشد.»^۱

فوت کوزه‌گری

یک اشتباه رایج بانوان این است که:

یادآوری روزهای خاص (روز تولد، جشن ازدواج) را معیاری برای محک‌زدن عشق یک‌دیگر می‌دانند و همسر فراموش‌کار را کاملاً بی‌عاطفه می‌انگارند.

۱۵. پاسخ به نیاز جنسی

نیاز جنسی از نیازهای اساسی هر زن و شوهری است. پاسخ‌گویی درست به این نیاز طبیعی، نه تنها یکی از بهترین لذت‌های دنیایی است، بلکه آثار مثبت روحی و جسمی فراوانی را در پی دارد. میل جنسی، در قیاس با دیگر نیازها به دقت و توجه بیشتری نیاز دارد تا آن‌جا که هم حیات و بقای انسان با آن ارتباط مستقیم دارد و هم دارای قدرت تخریبی زیادی است، به همین دلیل دین اسلام به این نیروی قدرت‌مند درونی انسان توجه ویژه‌ای کرده و برای ارضای صحیح و پاسخ‌گویی درست به آن، نه تنها برنامه‌هایی در نظر گرفته، بلکه بر کیفیت و کمیت اجرای آن برنامه‌ها تأکید کرده است. رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

«حق مرد بر ذمه‌ی زن آن است که ... وقتی همسرش از وی درخواست هم‌آغوشی دارد، بی‌دلیل بازداری نکند و پاسخ مثبت دهد.»^۲

۱. «خَيْرُ نِسَائِكُمُ الطَّيِّبَةُ الرَّيْحِ الطَّيِّبَةُ الطَّلِيخُ...» الكافي، ج ۵، ص ۳۲۵.

۲. «حَقُّ الرَّجُلِ عَلَى الْمَرْأَةِ... وَ أَنْ لَا تَمْنَعَهُ نَفْسَهَا إِلَّا مِنْ عِلَّةٍ». مكارم الاخلاق، ص ۲۱۵.

فوت کوزه‌گری

فرمول صحیح رابطه:

حداقل ۳۰ دقیقه پیش‌نوازی داشته باشید که زن به مرحله‌ی ارضا شدن برسد.

امام صادق ع می‌فرمایند:

«زنی برای کاری نزد ص آمد. پیامبر ص به او فرمود: «شاید تو از تعلل‌کنندگانی؟» گفت: تعلل‌کنندگان چه کسانی هستند، ای پیامبر خدا!؟

پیامبر ص فرمود: زنی که شوهرش او را برای خواسته‌اش بخواند و او چندان تأخیر و تعلل کند که شوهرش چرتش بگیرد و بخوابد، چنین زنی را فرشتگان تا زمانی که شوهرش بیدار شود، هم‌چنان لعنت می‌کنند تا شوهرش از خواب بیدار شود.^۱ اگر زوجها در زندگی زناشویی از رضایت جنسی برخوردار باشند، راحت‌تر می‌توانند با مسائل مختلف کنار بیایند و اغلب مردها اگر این رضایت را داشته باشند، از سلامت جسمی و روحی بیشتری بهره‌مند شده و در انجام امور اجتماعی و فعالیت‌هایشان بهتر و موفق‌تر عمل می‌کنند. در محیطی که عشق و توافق جنسی وجود نداشته باشد، کوچک‌ترین اختلاف فکری به عصبانیت و پرخاشگری منجر می‌شود، از این‌رو، بهتر است تا همسران امکان تمتع و لذت مشروع را برای یک‌دیگر فراهم کنند، در صورتی‌که فقط یکی از آن‌ها لذت ببرد، کانون زندگی آن‌ها گرم نخواهد بود و گاهی به بهانه‌های مختلف، با یک‌دیگر در ستیز خواهند بود. از طرفی، بی‌اعتنایی به کسب

۱. «... حَتَّى يَنْعَسَ زَوْجُهَا وَ يَنَامَ فَيَلْتَلِ الْمَلَائِكَةُ تَلْعَنُهَا حَتَّى يَسْتَيْقِظَ زَوْجُهَا».

الکافی، ج ۵، ص ۵۰۹.

توافق و تطبیق میل جنسی، سبب بروز بسیاری از اختلافات زناشویی و هم‌چنین بیمارهای روحی و جسمی خواهد شد.^۱

۱۶. اولویت توجه به همسر

همسرمان به همه‌ی رفتارهای ما، به‌ویژه رفتارهای مرتبط با خودش توجه دارد و برای وی بسیار مهم است، مخصوصاً اگر این رفتارها در حضور دیگران باشد، از این‌رو هنگام سخن‌گفتن، گوش‌دادن، یادکردن، تهیه‌ی هدیه و ... همسرمان را بر دیگران مقدم بداریم.

رفتار پیامبر رحمت حضرت محمد ﷺ با همسرانشان در تاریخ این‌گونه گزارش شده است:

«هرگاه در روز عید فطر برای رسول خدا ﷺ عطری می‌آوردند، ایشان پیش از هر کس دیگر، به همسرشان عطر می‌دادند، یا او را خوش‌بو می‌ساختند».^۲

فوت کوزه‌گری

قوانین عصبانیت:

ناسزا نگوئیم؛

اشتباهات گذشته را به رخ هم نکشیم؛

به شخصیت طرف مقابل یا خانواده‌ی او حمله نکنیم؛

محیط را ترک کنیم.

۱۷. نگاه محبت به همسر

ای روی تو راحت دل من چشم تو چراغ منزل من^۳
با نگاه‌کردن همراه با مهر و محبت به چهره‌ی همسرمان

۱. معماری عشق پایدار، ص ۸۶.

۲. «إِذَا أَتَى بِطَيْبٍ يَوْمَ الْفِطْرِ بَدَأَ بِنِسَائِهِ». الكافی، ج ۴، ص ۱۷۰.

۳. سعدی.

هم، دل او را شاد و هم از رحمت الهی بهره مند می شوید. چشمان ما منبع انرژی است، با نگاه مهربان و عاشقانه‌ی خود می توان تأثیر مثبت زیادی بر روح و روان همسر گذاشت. نگاه محبت آمیز جز از دل عاشق بر نمی آید، پس با نگاهت می توانی محبت و دوستی خود را ابراز کنی.

ای چشم من از دیدن رویت روشن

از دیدن رویت شده خرم دل من^۱

به بیان حکیمانه‌ی رسول ﷺ هنگام نگاه زن و شوهر به هم دیگر، خداوند ایشان را غرق در رحمت بی پایان خویش می کند: «هنگامی که بنده‌ای به صورت همسرش و او به صورت شوهرش نگاه می کند، خداوند بر هر دوی آن‌ها نظر رحمت می افکند»^۲.

فوت کوزه‌گری

همسرت را بغل کن:

وقتی خبر خوش می دهد؛

وقتی می گوید دارم مریض می شوم؛

وقتی استرس دارد؛

وقتی از مسافرت بر می گردد؛

وقتی با تو قهر است؛

وقتی دلش گرفته؛

وقتی خیلی خسته است؛

وقتی موفق می شود.

۱. حافظ.

۲. «إِذَا نَظَرَ الْعَبْدُ إِلَى وَجْهِ زَوْجِهِ وَ نَظَرَتْ إِلَيْهِ، نَظَرَ اللَّهُ إِلَيْهِمَا نَظَرَ رَحْمَةٍ». کنز العمال، ج ۱۶، ص ۲۷۶، ح ۴۴۴۳۷.

۱۸. چشم‌پوشی از خطا

گاهی چشم‌ها را باید بست و قاعده‌ی تغافل و هم‌چنین ضرب‌المثل «شتر دیدی ندیدی» را در خانواده جاری کرد. نباید با ذره‌بین به دنبال اشتباهات همسر بود، بلکه گاهی باید چشم‌پوشیم و خود را به غفلت بزنیم تا هم‌عزت و شخصیت همسر حفظ شود و هم‌زندگی شیرین‌تری داشته باشیم، چرا که ما نیز مانند همسرمان نیازمند تغافلیم، زیرا ممکن است دفعه‌ی دیگر قرعه‌ی «اشتباه» به نام ما درآید و ما خطا کنیم، در این صورت بی‌شک از او انتظار چشم‌پوشی داریم. امام علی علیه السلام درباره‌ی نقش پراهمیت تغافل در زندگی می‌فرماید:

«کسی که تغافل نکند و چشم خود را بر بسیاری از امور نبندد، زندگانی تلخی خواهد داشت»^۱.

فوت کوزه‌گری

مردی پس از طلاق همسر خود با او تماس گرفت و گفت: خانم ببخشید، اشتباه کردم، لطفا مرا ببخش و به خانه برگرد!

زن در جواب گفت: آیا در کنارت یک لیوان داری؟
مرد گفت: بله دارم! زن گفت: اکنون آن را محکم بر زمین بکوب. مرد چنان کرد که زن گفته بود.
سپس زن گفت: حالا که دیدی آن لیوان شکسته و هزار تکه شده، آیا می‌توانی تکه‌هایش را جمع کنی و دوباره بسازی؟
مرد در پاسخ گفت: نه نشکسته، لیوان استیل بود و زن گفت: خدا نکشتت... عصر بیا دنبالم!

۱. «مَنْ لَمْ يَتَغَافَلْ وَلَا يَبْغِضْ عَنِ كَثِيرٍ مِنَ الْأُمُورِ تَنَغَّصَتْ عَيْشُهُ». تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح ۱۰۳۷۵.

امام باقر علیه السلام در مورد چشم پوشی آگاهانه از رفتار نامطلوب دیگران می فرماید:

«اصلاح هم زیستی و معاشرت سالم زیستن چنان پیمان‌ه‌ی پُری است که دوسوم آن زیرکی و هوشیاری و یک سوم آن تغافل و چشم پوشی است»^۱.

دو سوم زندگی، تدبیر و مدیریت است و یک سوم آن چشم پوشی و ندیده گرفتن.

۱۹. آشتی سریع

چه خوب است انسان در ارتباط با همه‌ی مؤمنان، به ویژه همسرش محل تجلی نام مبارک «سریع‌الرضا»ی الهی باشد. زن و شوهر عاقل و عاشق، واژه‌ای به عنوان «قهر» در دایره‌ی لغات خود ندارند. غالباً منشأ قهر و کدورت، خطایی است که از طرف یکی از زوجین ایجاد شده است.

فوت کوزه‌گری

سه راهکار برای زود تمام شدن قهر:

به او لبخند بزنید؛

شما پیش قدم بشوید؛

به خوبی‌هایش فکر کنید.

همسران دانا به خوبی می‌دانند که راه حل هر مسئله‌ای با صحبت و مشاوره قابل حل است و قهر و جدل چیزی جز بدتر کردن مشکلات، هیچ کاربرد دیگری ندارد و اصولاً انسان‌های ناتوان دست به قهر می‌زنند و سریع از معرکه خارج می‌شوند. از شیوه‌های ابراز محبت و دوستی، آشتی سریع و شیرین است.

۱. «إِصْلَاحُ شَأْنِ الْمَعَاشِي مِلَّءُ مِكْيَالٍ ثَلَاثَةً فِطْنَةٌ وَ ثَلَاثَةٌ تَغَافُلٌ». تحف العقول، ص ۳۵۹.

۲۰. خوش‌بینی

مرغ سیاه هم تخم سفید می‌کند!^۱

(ظاهر اشخاص را نباید ملاک قضاوت قرار داد).

به مشکلات شخصی خود با ذره‌بین و به مشکلات زندگی زناشویی با تلسکوپ نگاه کنید. به این نکته‌ی مهم توجه داشته باشید که هر اتفاق و حادثه‌ای که در اطراف شما رخ می‌دهد، مطمئناً در زندگی صدها نفر دیگر، به همان صورت و بلکه بدتر و شدیدتر از آن اتفاق می‌افتد. به مسائل زندگی زناشویی خود با دید مثبت بنگرید و خوش‌بین باشید، چرا که خوش‌بینی، زمینه‌ی مناسبی برای ایجاد آرامش لازم، جهت اندیشیدن و رفع مشکل و نیز عامل مهمی در ایجاد و تقویت خاطرخواهی و محبت به همسر است.

امام علی علیه السلام درباره‌ی آثار خوش‌بینی و حُسن‌ظن می‌فرماید:

«کسی که به مردم خوش‌گمان باشد، محبت آن‌ها را به

سوی خود جلب خواهد کرد».^۲

نیز در حدیثی دیگر می‌فرماید:

«حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ؛ خوش‌گمانی، آسایش دل است».^۳

طبق این حدیث، افراد خوش‌بین از سلامتی روحی و جسمی برخوردارند و در سایه‌ی آن، خانواده و اطرافیان نیز در آرامش و آسایش به سر می‌برند.

برای پرهیز از بدگمانی لازم است باورهای معقول را از باورهای نامعقول بازشناسیم تا بر اساس باورهای نامعقول

۱. کتاب کوچک، ج ۹، ص ۱۷۱.

۲. «مَنْ حَسَنَ ظَنَّهُ بِالنَّاسِ خَازَ مِنْهُمْ الْمَحَبَّةَ». تصنیف غررالحکم و درر الکلم، ح ۵۳۳۱.

۳. همان، ح ۵۳۲۲.

سوء ظن پیدا نکنیم. باورهایی مانند:

باور معقول: همسر من زرنگ و کوشا است و هر همسر زرنگی اشتباه می‌کند.

باور نامعقول: همسر من هرگز نباید در زندگی زناشویی اشتباه کند!

باور معقول: همسران باید به توانایی‌ها و امکانات زندگی خود نگاه کنند.

باور نامعقول: چرا زندگی دیگران با ما فرق دارد و چرا دیگران دارند و ما نداریم؟!

باور معقول: همسر من به طور طبیعی زمانی خوش حال و گاه غمگین است.

باور نامعقول: همسر من همیشه باید خوش حال باشد!

فوت کوزه‌گری

خانم مرغه و آقا خروسه مشغول نوشتن خاطرات سفرشان بودند. خروسه هر وقت می‌رفت سراغ همسرش و می‌گفت: یه نوک میدی، مرغه با تندی می‌گفت: نه!

نمی‌بینی مشغولم، خروس بی‌محل!

خروسه که ناراحت شده بود، به اتاق خودش رفت و با خود گفت: به درک با خودکار می‌نویسم!

نمی‌دانم، ولی هیچ بعید نیست به دلیل همین قضاوت عجولانه و بد خلقی خانم مرغه بوده که خروس این قصه، ذهنش و گاهی هم چشمش پی مرغ‌های همسایه بود!

۲۱. لقمه‌ی نان و جرعه‌ای آب

سینه‌ی خالی ز مهر گُلرُخان

کهنه انبانی بُوَد پُر استخوان

سینه، گر خالی ز معشوقی بود

سینه نبود، کهنه صندوقی بود^۱

از بهترین فرصت‌ها برای ابراز عشق به همسر، هنگام غذا خوردن است. لقمه‌ای به همسر دادن، تشکر و قدردانی است از رحمت‌ها و زحمت‌هایی که برای تهیه‌ی غذا کشیده است. گاهی با تقدیم لیوان آبی می‌توان خستگی و پژمردگی را از تن و جان همسر بیرون کرد.

رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

«به مؤمن، برای هر چیزی، پاداش داده می‌شود، حتی

برای لقمه‌ای که در دهان همسرش می‌گذارد».^۲

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«زنی که به شوهرش لیوان آبی بدهد، برای او بهتر از عبادت یک سال است که روزهایش روزه باشد و شب‌هایش شب‌زنده‌داری و عبادت کند. خداوند به جای هر لیوانی که به شوهرش می‌دهد، شهری در بهشت برایش می‌سازد و شصت گنااهش را می‌آمرزد».^۳

۱. شیخ بهائی، نان و حلوا.

۲. «المومن یوجز فی کل شیء حتی فی اللقمه یرفعها الی فی امراته». مُسندابن حنبل، ج

۱، ص ۳۶۴، ح ۱۴۸۰.

۳. «ما من امرأة تسقی زوجها شربة من ماء...». وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۷۲.

فوت کوزه‌گری

شش جمله که باید هر روز به همسران بگویید:

عاشقتم؛

مراقب خودت باش؛

تو فوق العاده‌ای؛

با تو خوش بختم؛

به تو افتخار می‌کنم؛

چه خوبه تو هستی!

۲۲. دست دادن هنگام سلام

رسول مهربانی‌ها حضرت محمد ﷺ می‌فرماید:

«هرگاه با هم روبه‌رو شدید با سلام گفتن و دست دادن

روبه‌رو شوید،^۱ چرا که محبت را زیاد می‌کند.»^۲

لمس کردن و دست همسر را به آرامی گرفتن، احساس آرامش و آسایش خاصی را به او منتقل می‌کند. هرگز نمی‌توان قدرت تاثیرگذاری لمس را انکار کرد. برقراری ارتباط لمسی، ضریب امنیت و احساس رضایت را بالا می‌برد و در خوش حالی و کاهش استرس اثر شگفت‌انگیزی دارد. باید آموخت که؛ محبت تنها به زبان نیست، بلکه با لمس و دست دادن نیز می‌توان محبت و عشق را منتقل کرد.

رسول خدا ﷺ در بیانی جالب می‌فرماید:

«هنگامی که مرد دستان خانمش را بگیرد و یا زن دست‌های

همسرش را بگیرد، گناهایشان از لابه‌لای انگشتان نشان فرومی‌ریزد.»^۳

۱. «إِذَا التَّقِيْتُمْ فَتَلَّاقُوا بِالسَّلِيمِ وَ التَّصَافُحِ». الكافي، ج ۲، ص ۱۸۱.

۲. «تَصَافَحُوا فَإِنَّ المَصَافَحَةَ تَزِيدُ فِي المَوَدَّةِ». مستدرک الوسائل، ج ۹، ص ۵۸.

۳. «فَإِذَا أَخَذَ بَكِفْهَآ وَ أَخَذَتْ بِكِفْهَآ تَسَاقَطَتَا دُنُوبُهُمَا مِنْ جَلَالِ أَسْبَابِهِمَا». کنز العمال، ج

۱۶، ص ۲۷۶، ح ۴۴۴۳۷.

شاید این‌که فرموده‌اند نگاه به چهره‌ی همسر و دست‌ان او را گرفتن گناهان را فرومی‌ریزد، کنایه از این باشد که با او به مهربانی و لطافت برخورد کنید و با او درد دل کنید و راز دلش را بشنوید.

فوت کوزه‌گری

عصبانیت را محترمانه منتقل کنید
اگر به جای «تو» از «من» استفاده کنیم:
تو نمی‌فهمی؛
تو همه چیز را تحمیل می‌کنی؛
تو اعصاب من رو داغون می‌کنی و
بگوییم:
من عصبانی هستم؛
حال من خوب نیست؛
من نمی‌توانم این تصمیم را قبول کنم؛
برای من سخت است باین مساله کنار بیایم، در این صورت
آتش جنگ را شعله‌ور نکرده‌اید و بدون تخریب و سرزنش
طرف مقابل، حرف خودتان و حتی حرف آخر را زده‌اید.

۲۳. ایثار در حق همسر

سوزن همه را می‌پوشاند و خودش لخت راه می‌رود.^۱
ایثار و از خودگذشتگی در هر کاری و برای هر کسی ارزشمند است، اما ایثار به‌ویژه در روابط خانوادگی مرتبه‌ای فراتر و اهمیتی بیشتر دارد. ایثار، خمیرمایه و بنیان خانواده است، چرا که انسان به سبب جهل و غفلت، اغلب در انجام وظایف خویش دچار لغزش می‌شود. از سوی دیگر اقتضای دوستی و محبت آن است که از حق خویش بگذرد و آن را فدای دیگری کند و آنچه سبب آقایی و سروری می‌شود، ایثار و از خودگذشتگی است.

۱. داستان‌نامه بهمنیاری، ص ۶۵۳.

سایه‌ی خورشیدسواران طلب

رنج خود و راحتِ یاران طلب^۱
از آثار مهم فداکاری و ایثار، جلب و جذب قلب‌هاست.
فداکاری برای دیگران و مقدم داشتن دیگران سبب تمایل و
گرایش قلبی ایشان به سوی ایثارگر و اطاعت‌پذیری از اومی شود.
امام علی علیه السلام: «با مقدم داشتن دیگران بر خود، اختیاردار
آنان خواهی شد».^۲

۲۴. گذشت و بخشش

چون ندانستم خطا کردم ببخش

بر دل و بر جان پر دردم ببخش^۳
گذشت و بخشودن، از کمال بزرگی عشق و علاقه به همسر
خبر می‌دهد. میوه‌ی گذشت و بخشش در قبال رفتار همسر
را کسی جز خود انسان برداشت نمی‌کند. بی‌شک همسران
شیرینی این رفتار کریمانه در قبال یک‌دیگر را در زندگی
خویش به وضوح احساس می‌کنند، چرا که می‌دانند خطا و
اشتباه بر هر انسانی ممکن است. به خاطر داشته باشیم که
گذشت و بخشش معجزه می‌کند و می‌تواند رفتار ناصحیح را
به صحیح تبدیل کند.

امام صادق علیه السلام در ضمن بیان حقوق زن فرمودند:

«إِنْ جَهَلَتْ غَفَرَ لَهَا؛ اگر زن مرتکب خطایی شد، او را

ببخشید».^۴

۱. نظامی، خمسه، مخزن الاسرار.

۲. «بِالْإِثَارِ عَلَى نَفْسِكَ تَمْلِكُ الرِّقَابَ». تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ح ۹۱۶۹.

۳. عطار.

۴. الکافی، ج ۵، ص ۵۱۱.

فوت کوزه‌گری

ازدواج فرصتی برای با هم پریدن است نه به هم پریدن.^۱

رسول خدا ﷺ درباره‌ی عفو و گذشت، به جهت آثار مهمی که در پی دارد چنین می‌فرماید:

«از یک دیگر درگذرید تا کینه‌های میان شما از بین برود».^۲

۲۵. لبخندزدن

لبی که خنده ندارد، شکاف دیوار است

سری که عشق ندارد کدوی بی بار است^۳
گاهی با یک لبخند کوچک می‌توان تمامی خستگی همسر را از تن و روحش بیرون کرد. همواره تبسم کردن و با چهره‌های گشاده با همسر خوش‌وبش کردن، نشانه‌ی بارز عشق، شیفتگی و خاطرخواهی به همسر است.

رسول خدا ﷺ از مهارت لبخندزدن در هنگام صحبت کردن استفاده می‌کردند؛ نقل شده است: «هنگامی که سخن می‌گفتند، در گفتارشان تبسم می‌فرمودند».^۴

درست است که انسان نمی‌تواند در تمامی شرایط لبخند بزند، اما می‌تواند روحیه‌ی نشاط و طراوت خویش را حفظ کند و حداقل حس منفی و ناامیدی را به همسر منتقل نکند. در هنگام ریزش مشکلات، هنر واقعی آن است که غم و اندوه را در دل پنهان بداریم و نشاط و شادی را در ظاهر آشکار کنیم.

۱. غلامرضا حیدری ابهری.

۲. «تَعَاَفُوا يَسْقُطِ الصَّغَائِرُ بَيْنَكُمْ». کنز العمال، ج ۳، ح ۷۰۰۴.

۳. داستان نامه بهمنیاری، ص ۳۶.

۴. «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا حَدَّثَ بِحَدِيثٍ تَبَسَّمَ فِي حَدِيثِهِ». مکارم الاخلاق، ص ۲۱.

فوت کوزه‌گری

با مردها مستقیم حرف بزنید. مردها زبان بدن، کنایه و لحن صدا را کمتر می‌دانند.

۲۶. معطرشدن برای همسر

از محبت سِجَن^۱ گلشن می‌شود

بی محبت روضه^۲ گُلَخَن^۳ می‌شود

از محبت نار نوری می‌شود

و ز محبت دیو حوری می‌شود^۴

بوی خوش را تقدیم یارکردن چه خوش است! طبع آدمی چنان است که تمایل به بوی خوش و مطبوع دارد، به همین جهت، از اسباب ویژه‌ی ابراز محبت، تهیه‌ی عطر موردعلاقه‌ی همسر است، چرا که در این صورت به ذوق و سلیقه‌ی او احترام گذاشته‌ایم.

«رسول خدا ﷺ هزینه‌ای که برای تهیه‌ی عطر می‌دادند، بیشتر از هزینه‌ای بود که برای خوراکشان صرف می‌کردند»^۵.
وقتی که پیشوا و رهبر دینی نسبت به خوش‌بویی و تهیه‌ی عطر این‌گونه رفتار می‌کنند، این رفتار نشان از اهمیت و موثر بودن آن دلالت دارد.

رسول خدا ﷺ ویژگی عطر زنان و مردان را چنین توصیف می‌کنند:

۱. زندان.

۲. باغ.

۳. جای انداختن زباله.

۴. مولوی.

۵. «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَنْفِقُ فِي الطَّيِّبِ أَكْثَرَ مِمَّا يَنْفِقُ فِي الطَّعَامِ». همان، ج ۶، ص ۵۱۲.

«عطر مردان آن است که بویش آشکار و رنگش پنهان باشد و عطر زنان آن است که رنگش آشکار و بویش پنهان باشد»^۱.

۲۷. یادداشت‌گذاری

خوش‌تر از دوران عشق ایام نیست

بامداد عاشقان را شام نیست^۲

اگرچه امروزه وسایل ارتباطی سریع‌تری در اختیار آدمی است، ولیکن طعم خوش نامه‌نگاری و آن را در کیف همسر گذاشتن یا روی در یخچال زدن تأثیر عجیبی در تقویت روابط همسران دارد، چه بسا تأثیر قلم رساتر و شیرین‌تر از زبان است. برخی همسران توان گفتن کلمات عاشقانه را کم‌تر دارند، از این رو نامه‌نگاری از بهترین روش‌ها برای این دسته افراد است. باید توجه داشت که نامه‌نگاری مختص به مسافرت و نامه‌ی چندصفحه‌ای نیست، بلکه گاهی چند جمله‌ی عاشقانه، طوفانی از مهر و محبت در دل همسر به پا می‌کند.

امام صادق علیه السلام درباره‌ی نوع معاشرت و زیارت با نزدیکان می‌فرماید:

«مهربانی و دوستی بین برادران دینی در وطن به دیدار یک‌دیگر رفتن و در سفر به نامه نوشتن برای یک‌دیگر است»^۳.

۱. «طیبُ النِّسَاءِ مَا ظَهَرَ لَوْنُهُ وَ خَفِيَ رِيحُهُ وَ طیبُ الرِّجَالِ مَا ظَهَرَ رِيحُهُ وَ خَفِيَ لَوْنُهُ». همان، ج ۶، ص ۵۱۲.

۲. سعدی.

۳. «التَّوَّاضُلُ بَيْنَ الْإِخْوَانِ فِي الْحَضَرِ التَّرَاوُزُ وَ فِي السَّفَرِ التَّكَاتُبُ». الکافی، ج ۲، ص ۶۷۰.

۲۸. سفر با همسر

در مثل جالب چنین می خوانیم: «آب که یک جابماند می گندد»^۱. همسری که اهل گردش و تفریح نباشد، روح خودش را خشک و کسل، اهالی خانه را خشک بار و محیط خانه را به نمک زار تبدیل می کند. برای رهایی از این حالت ناخوشایند، با همسران به مسافرت بروید. نیازی نیست با هزینه های سنگین، سفر به کوه های قاف را انتخاب کنید. اگر برنامه ی ماهیانه داشته باشید، سفر به روستاهای نزدیک و کوتاه، بهترین نشانه ی ابراز علاقه به اوست.

در مثلی دیگر چنین می خوانیم: «دنیا دیدن، به از دنیا خوردن است»^۲.

مقصود این است که دنیا را دیدن و گشت و گذار کردن بهتر از این که مال و ثروت دنیای را بخوری.

فوت کوزه گری

پروانه به خرس گفت: بیا با هم حرف بزنیم.
خرس گفت: الان می خوام بخوابم، باشه بیدار شم حرف می زنیم و خرس به خواب زمستانی رفت و هیچ وقت نفهمید که عمر پروانه فقط چند روز است!
هم دیگر را دوست داشته باشیم، شاید فردایی نباشد.
آدم های زنده به گل و محبت نیاز دارن و مرده ها به فاتحه، ولی ما گاهی برعکس عمل می کنیم، به مرده ها سر می زنیم و گل می بریم براشون، ولی راحت فاتحه ی زندگی بعضی رو می خونیم!

۱. داستان نامه بهمنیاری، ص ۷.

۲. امثال و حکم دهخدا، ج ۲، ص ۲۸.

۲۹. خدمت به همسر

ضرب‌المثل بسیار جالب و زیبایی است که بیانگر مکمل بودن زن و شوهر است:

«دو تا در را که پهلوی هم می‌گذارند، برای این است که به درد هم برسند»^۱.

خدمت و کمک به همسر از مراتب بلند و عملی ابراز محبت و علاقه است. زن و مرد از همان آغاز تشکیل زندگی به کمک و یاری هم نیاز دارند و با اتحاد و همکاری می‌توانند بنیان خانواده را بسازند و به آن استحکام بخشند.

زن و شوهر، چو به هم یار شدند

خانه‌ای خوب خریدار شدند^۲

درباره‌ی آثار و برکات کمک‌کار و خادم همسر بودن، پیامبر مهربانی‌ها حضرت محمد ﷺ خطاب به امیرالمؤمنین عَلِيٍّ می‌فرماید:

«ای علی! آن‌که خدمت به همسر را برای خود عار نداند، این کار کفاره‌ی گناهان کبیره‌اش و خاموش‌کننده‌ی آتش خشم پروردگار جبار بوده و صدق ازدواج او با حورالعین و موجب زیادی خوبی‌ها و علو درجات است»^۳.

هم‌چنین رسول خدا ﷺ در بیان دیگری می‌فرماید:

«هر زنی در خانه‌ی شوهر برای اصلاح، چیزی را جابه‌جا کند، خدای عزوجل به او نظر کند و هر که خدا به او نظر کند، عذابش نکند»^۴.

۱. همان، ج ۲، ص ۸۳۱.

۲. ملک‌الشعرای بهار.

۳. «يَا عَلِيُّ مَنْ لَمْ يَأْتِنْفِ مِنْ خِدْمَةِ الْعِيَالِ فَهُوَ كَفَّارَةٌ...». بحارالانوار، ج ۱۰۱، ص ۱۳۲.

۴. «أَيُّمَا امْرَأَةٍ رَفَعَتْ مِنْ بَيْتِ زَوْجِهَا شَيْئًا مِنْ مَوْضِعٍ إِلَى مَوْضِعٍ تُرِيدُ بِهِ صَلَاحًا...». امالی

۳۰. تقسیم کار

دست، دست رامی شوید، هر دو برمی گردند، رورامی شوید.^۱
(کار از اتحاد و هم‌پشتی بهتر پیش می‌رود.)
اگرچه یاری و کمک‌رسانی به همسر نشانه‌ی کمال و عزت انسانی است و در کانون خانواده قاعده‌ی «هرکسی کار خودش و بار خودش» حاکم نیست، بلکه سعادت و خوش‌بختی خانواده با حمایت و یاری‌رسانی به هم صورت می‌گیرد، در عین حال، تقسیم‌کار، سختی‌ها و مسائل زندگی را هموار می‌سازد و اعتماد و آرامش همسر به زندگی را چندین برابر می‌کند.

رویه‌ی امیرالمؤمنین علیه السلام و فاطمه زهرا علیها السلام در تقسیم کار درون و بیرون خانه چنین بوده است:
«فاطمه علیها السلام کار داخل خانه؛ خمیرکردن، نان‌پختن و نظافت خانه را بر عهده گرفت و علی علیه السلام کارهای بیرون خانه و آوردن هیزم و مواد خوراکی را عهده‌دار شد».^۲

فوت کوزه‌گری

بحث و مجادله به وسیله‌ی پیام‌نوشتاری بدترین نوع بحث‌کردن است، زیرا طرفین نمی‌توانند لحن و حالت صحبت‌کردن یک‌دیگر را ببینند و اگر مجبور شدید مطلبی را با پیامک انتقال دهید، حتماً منظور را بیان کنید مثلاً بگویید این پیام شوخی یا از روی علاقه و یا عصبانیت بود.

۱. (صدوق)، مجلس ۶۴، ج ۷، ص ۴۱۱.

۲. کتاب کوچه، ج ۵، ص ۱۰۹۵.

۲. «إِنَّ فَاطِمَةَ علیها السلام صَمِنَتْ لِعَلِيِّ علیه السلام عَمَلَ الْبَيْتِ وَالْعَجِينَ وَالْخُبْزَ وَقَمَّ الْبَيْتِ ...». تفسیر

العیاشی، ج ۱، ص ۱۷۱.

۳۱. مدارا

آب، راه خودش را باز می‌کند.^۱
(آدم اهل مدارا و سازش به هدفش می‌رسد).
زندگی زناشویی، محل تلاقی دو انسان عاشق است.
خواه‌ناخواه در زندگی مشترک اختلاف‌سلیقه پیش خواهد
آمد، از این‌رو بهترین کلید برای حل مسائل، رفق، نرمی و
مداراست.

به شیرین‌زبانی و لطف خوشی

توانی پیلی به مویی کِشی^۲
پنجمین پیشوای شیعیان امام باقر علیه السلام درباره‌ی تحمل و
مدارای مرد با همسرش می‌فرمایند:

«هرکس یک کلمه‌ی ناگوارِ زنش را تحمل کند، از جهنم
نجات یافته و بهشت بر او واجب می‌شود».^۳

با همسرمان مدارا کنیم و چشم بر عیوب و ضعف‌های او
ببندیم. در بسیاری موارد، چون عاشقی همه‌چیز او را خوب
و زیبا ببینیم. خود را به جای وی بگذاریم و او را در وضعیتی
که قرار گرفته، ببینیم. طبیعی است که هدف از مدارا کردن با
همسر، موفقیت هر چه بیش‌تر مدیریت زندگی و گرم‌تر شدن
خانواده است، از این‌رو اگر مدارا کردن با همسر موجب توجیه
برخی کارهای نادرست و نابه‌جای همسر باشد، در این صورت
توصیه نمی‌شود.

۱. امثال و حکم دهخدا، ج ۱، ص ۱۰.

۲. سعدی.

۳. «مِنْ اِخْتَمَلٍ مِنْ اِمْرَأَتِهِ وَ لَوْ كَلِمَةً وَاحِدَةً...». مکارم‌الاخلاق، ص ۲۱۶.

فوت کوزه‌گری

نگوید: بخشید دیر کردم،
بگوید: ممنون که منتظرم بودی.
نگوید: بخشید که اشتباه کردم،
بگوید: ممنونم وقتی که اشتباه می‌کنم، صبر می‌کنی.
نگویید: پول ندارم،
بگوید: تو برنامه‌ی امروزمون خرید فلان نیست.
نگویید: چه قدر طولی می‌دهی تا جوراب بپوشی،
بگوید: می‌بینیم که داری سعی می‌کنی با دقت و
درست بپوشی.

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«همیشه و در همه حال با همسرت مدارا کن و با او به نیکی
معاشرت نما تا زندگی‌ات باصفا و فرح‌زا شود»^۱.
از آثار مدارا کردن می‌توان به آسان شدن جریان زندگی،
کاهش تنش‌ها، احساس آرامش و امنیت، پرهیز از کینه‌ورزی،
تداوم محبت و علاقه، موفقیت و ... نام برد.^۲

۳۲. توقع به جا

در حد و توان همسرمان از وی توقع و انتظار داشته باشیم.
هنگامی که شوهر در تنگنای اقتصادی است، همسر نیز باید
مراعات کند و از لوازم غیرضروری چشم‌پوشی کند.
رسول خدا صلی الله علیه و آله با اشاره به آثار و پیامدهای شوم توقع بی‌جا
و نادرست از همسر می‌فرماید:

«هر زنی که حال شوهرش را مراعات نکند و او را بر کاری که

۱. «فَدَارَهَا عَلَى كُلِّ حَالٍ وَ أَحْسِنِ الصُّحْبَةَ لَهَا فَيُضْفُو عَيْشُكَ». من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۹۲.

۲. تصنیف غرر الحکم و دررالکلم، حدیث ۴۹۷۵ تا ۴۹۹۷.

توان انجامش را ندارد و فوق طاقت اوست وادارد، پروردگارش هیچ حسنه‌ای را از نمی‌پذیرد و خداوند را در حالی دیدار خواهد کرد که خشم و غضب الهی گریبان‌گیر وی است.^۱

زندگی امام علی ع و فاطمه زهرا ع نیز نمونه‌ی بسیار گویا و پندآموز است. آن دو بزرگوار نهایت ادب و احترام را به یک‌دیگر ابراز می‌داشتند. به کمترین امکانات زندگی قانع بودند و از هم درخواست چندانی نداشتند. به همین سبب، این دو بزرگوار از این‌که همسر خود را به زحمت و تکلیفی وادار کنند، شرم داشتند.

فاطمه زهرا ع در پاسخ به سؤال همسرشان که چرا از من درخواست نکردی، می‌فرماید:

«من از پروردگارم شرم دارم که از تو بیشتر از توانت انتظار داشته باشم».^۲

فوت کوزه‌گری

نه شوهر غول چراغ جادوست و نه همسر حورالعین.^۱

چیزی که انسان را دارای روح بلندی کرده و او را نسبت به داشته‌های حتی اندک راضی و قانع می‌سازد، داشتن روح رضایت‌مندی و قناعت است، در این صورت سطح توقع انسان محدود شده و انسان به خود اجازه نمی‌دهد تا جز در مواقع ضروری و لازم، از دیگران درخواست و تقاضا کند.

۱. «أَيُّمَا امْرَأَةٍ لَمْ تَرْفُقْ بِرَوْحِهَا وَ حَمَلْتَهُ عَلَى مَا لَا يَقْدِرُ عَلَيْهِ...». کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۶.

۲. «قَالَتْ: يَا أَبَا الْحَسَنِ إِنِّي لَأَسْتَحْيِي مِنْ إِلَهِي أَنْ تُكَلِّفَ نَفْسَكَ مَا لَا تَقْدِرُ عَلَيْهِ؛ يَا أَبَا الْحَسَنِ». بحارالانوار، ج ۳۷، ص ۱۰۳.

۱. غلامرضا حیدری ابهری.

این نوع انسان‌ها، به دلیل حس رضایت خاطری که دائماً دارند، همیشه در آرامش خاصی گذران عمر داشته و از زندگی با دیگران لذت می‌برند. از سفارش‌های لقمان حکیم به فرزندش چنین نقل شده است:

«به آن چه خدا قسمت تو کرده است، قانع باش تا زندگی‌ات باصفا شود»^۱.

۳۳. گوش دادن فعال

گوش دادن خوب به سخنان همسر باید با نشان دادن چهره‌ای شاد و با نگاه محبت‌آمیز، با تکان دادن سر و پاسخ‌دادن‌های به‌جا همراه باشد. خوب است کلماتی را به کار ببرید که نشانگر ذوق و اشتیاق شما به گوش دادن است. همانند (چه جالب! واقعاً! عجیب! دیگه چی؟)، در حین صحبت همسر سؤالاتی بپرسید که نشان دهد شما به خوبی گوش می‌دهید.

در هنگام گوش دادن از تماس تلفنی، تماشای تلویزیون، به کار بردن کلماتی که کسل‌کننده (چقدر حرف می‌زنی! تمام نشد!) پرهیز شود. از ذهن خوانی و حدس زدن پرهیزید. اجازه بدهیم همسرمان کاملاً سخنش را به پایان برساند.

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در نکوهش قطع کلام دیگران می‌فرماید:

«هر کس کلام برادر مسلمانش را که در حال سخن گفتن است، قطع کند مانند این است که روی او را خراشیده است»^۲.

پس از تمام شدن صحبت بهتر است برای تقویت و تشویق

۱. «افْتَعَّ بِقَسَمِ اللَّهِ لَكَ يَصْفُ عَيْشُكَ». بحار الانوار، ج ۱۳، ص ۴۲۰.

۲. «مَنْ عَرَّضَ لِأَخِيهِ الْمُسْلِمِ الْمُتَكَلِّمِ فِي حَدِيثِهِ فَكَأَنَّمَا خَدَشَ وَجْهَهُ». الكافي، ج ۲، ص ۶۶۰.

همسر خویش چنین گفته شود: «متشکرم که به حرف‌هایم گوش دادی»، «حرف‌های زیادی برای گفتن داشتم، اینک حالم بهتر شده است»، «حالا احساس بهتری دارم»، «باید این حرف‌ها را با تو در میان می‌گذاشتم»، «از این‌که کمک کردی تا حرفم را بزنم، از تو متشکرم»^۱.

فوت کوزه‌گری

حساس‌ترین حس در خانم‌ها حس شنوایی است، پس همیشه به آن حساس باشید.

سعی کنیم پاسخ همسرمان را کوتاه و به اصطلاح پاسخ آری یا خیر ندهیم، بلکه از روش‌های زیر استفاده کنیم تا گوش دادن فعال خود را ابراز کنیم:

۱. خلاصه‌کردن مطالب همسر، شیوه‌ای مؤثر برای اعتماد هرچه بیشتر او و تداوم گفت‌وگو به شمار می‌آید.
۲. طرح پرسش از مطالبی که همسر بیان می‌کند، علاوه بر آن که علاقه و کنجکاوی ما را به آن موضوع نشان می‌دهد، همسر را نیز به ادامه‌ی گفت‌وگو ترغیب می‌کند.
۳. هنگامی که ما احساسات همسر از قبیل ترس و خشم، آشفتگی، ضعف و ... را برای او منعکس می‌سازیم، به او می‌فهمانیم که حق دارد چنین احساساتی داشته باشد. استفاده‌ی دقیق از این مهارت باعث می‌شود تا طرف مقابل حالات عاطفی خود را بیشتر بفهمد و بهتر درک کند.^۲

۱. معماری عشق پایدار، ص ۲۳۴.

۲. همسران سازگار، حسین‌زاده، علی.

۳۴. آراستگی و خوش تیپی

كُلُّ مَنْ لَمْ يَعْشُقِ الْوَجْهَ الْحَسَنَ

قَرَّبَ الْجُلَّ إِلَيْهِ وَالرَّسْنَ

یعنی آن کس را که نبود عشق یار

بهر او پالان و افساری بیار

آرایش و زیبایی هم در آقایان هم در بانوان، افزون بر عفت و پاک دامن‌ی در زن و شوهر، موجب انس، الفت، عشق و علاقه‌ی بیشتر همسران به یک‌دیگر می‌شود. علاقه به زیبایی جزو فطرت آدمی است و ذات انسان به دنبال خوشگلی و خوش تیپی است و به هر چه و هر کس که آراسته و مرتب باشد علاقه و میل دارد، از این رو همسران باید با بهترین وضع ظاهری جلوی همسر خود ظاهر شوند.

رسول خدا ﷺ ضمن نکوهش درهم‌ریختگی برخی همسرانشان و ژولیده‌بودن ایشان، خطاب به یکی از ایشان می‌فرمود:

«چرا تو را ژولیده‌مو می‌بینم و در اثر نکشیدن سرمه، چشمت سفید شده است و چرا خضاب^۲ نمی‌کنی؟»^۱

آراستگی ویژه‌ی زنان نیست، بلکه همان‌گونه که مردان دنبال همسرانی خوش تیپ و جذاب هستند، زنان نیز به دنبال مردانی دل‌ربا و شیک هستند.

در این رابطه امام باقر علیه السلام می‌فرمایند:

«زن‌ها دوست دارند مردها را همان‌گونه آراسته ببینند که

۱. شیخ بهائی.

۲. خضاب، رنگ کردن موی سر و صورت و نیز دست و پا با موادی نظیر خنا است.

۳. «مَا لِي أَرَاكِ سَعْتَاءَ مَرْهَاءَ سَلْتَاءَ». بحارالانوار، ج ۴۲، ص ۱۷۴، باب ۱۲۴.

مردها دوست دارند زن‌ها را آن‌گونه آراسته ببینند.^۱
شخصی به امام رضا علیه السلام گفت: شما خضاب کرده‌اید!
حضرت فرمودند:

«آری، با حنا و گیاه و سَمه خضاب کردم. آیا نمی‌دانی
که خضاب ثواب دارد؟ زن (همسرت) دوست دارد تو را
همان‌گونه، آماده و آراسته ببیند که تو دوست داری او را
همان‌گونه، آراسته ببینی، بدون شک بسیاری از زنان دامن
عفتشان آلوده شده و علت خروج آنان از دایره‌ی عفاف و
آلوده‌شدنشان به مفسد و فجور چیزی نیست جز این‌که
شوهرانشان خود را برای آنان کمتر آراستند».^۲
آری، به راستی، استفاده نکردن از عطر خوش و نیز از لباس
شیک و تمیز، زمینه‌ی فساد و فجور همسر را مهیا می‌کند، چرا
که او نیز فطرتاً زیبایی را دوست دارد و به آن مایل است.

۳۵. هم‌نشینی

از خودم بوی تو می‌آید و این نیست عجب
هر چه را با گُل و با مُشک نهی، گیرد بو^۳
جلسه‌ی پاک‌سازی را جزو برنامه‌های مستمر زندگی قرار
دهید. در آن جلسه از خوبی‌ها، نیکی‌ها، زحمت و رحمت‌هایی
که برای شما انجام داده تشکر و قدردانی کنید و مسائلی را
که در طول هفته باعث ناراحتی و کدورت شده، مطرح و از

۱. «النِّسَاءُ يُحِبُّنَ أَنْ يَرَيْنَ الرَّجُلَ فِي مِثْلِ مَا يَحِبُّ الرَّجُلُ أَنْ يَرَى فِيهِ النِّسَاءَ مِنَ الزَّيْنَةِ».

مکارم‌الاخلاق، ص ۸۰.

۲. «...لَقَدْ حَزَجْنَ نِسَاءً مِنَ الْعَفَافِ إِلَى الْفُجُورِ مَا أَخْرَجَهُنَّ إِلَّا قِلَّةٌ تَهْتُوُ أَرْوَاجِهِنَّ».

مکارم‌الاخلاق، ص ۸۱.

۳. سیف فرغانی.

آن عذرخواهی و یا گره آن‌ها را بازکنید. نگذارید مسئله‌ای بدون جواب باقی بماند، چرا که ممکن است همین مسائل کوچک تبدیل به کوهی از کدورت شود. پیامبر خوبی‌ها حضرت محمد ﷺ می‌فرماید:

«نشستن مرد نزد زن و فرزندش، نزد خداوند متعالی از اعتکاف در این مسجد من (مسجد النبی) محبوب‌تر است»^۱.

فوت کوزه‌گری

سه دشمن خانواده:

تلویزیون؛

سکوت؛

بیکاری.

اساساً هم‌نشینی با همسر برای طرفین، به‌ویژه اگر فنون و شگردهای هم‌نشینی را آموزش دیده باشند، بسیار مفید و تأثیرگذار است. مطالعه‌ی این روش‌ها و فنون رفتاری و گفتاری برای هم‌نشینی و هم‌صحبتی، برای همسران توصیه می‌شود.

۳۶. ادب در رفتار

ادب خرجی ندارد، ولی همه چیز را می‌خرد.^۲
رعایت ادب در زندگی خانوادگی از اصول و پایه‌های خانواده است. ادب نتیجه‌ی تربیت درست و نشان وجود فضایل اخلاقی است. برترین شاخص برای قضاوت افراد درباره‌ی شخصیت انسان، همین ادب و نزاکت اوست. همسران با ادب هیچ‌گاه باهم پرخاشگری نمی‌کنند و از به

۱. «جُلُوسُ الْمَرْءِ عِنْدَ عِيَالِهِ أَحَبُّ إِلَيَّ إِلَهِي تَعَالَى مِنْ اِعْتِكَافٍ فِي مَسْجِدِي هَذَا». مجموعه ورام، ج ۲، ص ۱۲۲.

۲. داستان‌نامه بهمنیاری، ص ۷۳.

کاربردن واژه‌های رکیک و ناپسند دوری می‌جویند. ایشان هم‌دیگر را با نام‌های نیک و لقب‌های شایسته صدا می‌زنند و حریم خود و خانواده را حفظ می‌کنند.

امام باقر علیه السلام می‌فرماید:

«مؤمن همواره خانواده‌ی خود را از دانش و ادب شایسته بهره‌مند می‌سازد تا همه‌ی آنان را وارد بهشت کند»^۱.
البته باید توجه داشت که ارتباط نزدیک و صمیمی همسران نباید موجب زیر پا گذاشتن آداب و نادیده‌گرفتن حریم ادب و احترام شود.

۳۷. دست پر به خانه آمدن

از محبت سنگ روغن می‌شود

بی‌محبت موم آهن می‌شود

از محبت حُزن شادی می‌شود

وز محبت غول هادی می‌شود^۲

دست پر به خانه برگشتن جزو رفتاری است که خداوند آن را دوست دارد و لازمه‌ی این کار سعی و تلاش مرد در بیرون از خانه است. هدف از این رفتار، خوش‌حال کردن خانواده است و چه بسا با کوچک‌ترین خرید، دل و قلب همسر شاد شود و سبب محبت و دل‌دادگی بیشتر و گرم‌شدن کانون خانواده می‌شود.
رسول خدا صلی الله علیه و آله در اهمیت این موضوع می‌فرماید:

«خدای عزوجل اخلاق بنده‌ای را دوست دارد که وقتی

۱. «لَا يَزَالُ الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ يُورِثُ أَهْلَ بَيْتِهِ الْعِلْمَ وَ الْأَدَبَ الصَّالِحَ حَتَّى يَدْخُلَهُمُ الْجَنَّةَ جَمِيعًا». دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۸۲.

۲. مولوی.

از بازار برمی‌گردد چیزی در آستینش داشته باشد و برای خانواده‌اش بیاورد و آنان را با آن خوش حال سازد که خداوند به وسیله‌ی آن بنده، بر ملائک مباحثات می‌کند»^۱.

۳۸. استقبال و بدرقه

از محبت نیش نوشی می‌شود

وز محبت شیر موشی می‌شود

از محبت سُقم صحت می‌شود

وز محبت قهر رحمت می‌شود^۲

از زیباترین روش‌های عملی ابراز عشق، به هنگام ورود یا خروج همسر، پیشواز و بدرقه کردن است که لازمه‌ی آن توجه به شخصیت و ارزش همسر است.

رسول خدا ﷺ در بیانی شیوا می‌فرمایند:

«حق مرد بر زن آن است به هنگام ورود مرد به خانه تا

جلوی در به استقبال او برود و به او خوش آمد بگوید»^۳.

مردی خدمت رسول خدا ﷺ عرضه کرد: همسری دارم که هنگام ورودم به خانه به پیشوازم می‌آید و زمان خروج مرا بدرقه و همراهی می‌کند. هرگاه مرا اندوهگین می‌بیند می‌گوید: «نگرانی تو از چیست؟ اگر اندوه تو برای رزق و روزی است که نگران مباش، چرا که غیر تو (خداوند) تدارک آن را پذیرفته است و اگر نگران آخرت خویشی (البته اندوه مبارکی است) خداوند بر اندوه تو بیفزاید». رسول خدا ﷺ خطاب به

۱. «... إذا انصرف من سوقه فیاخذ شیئاً فی کُمه لعیاله فیفرحوا به فیباهی الله به الملائکه». الفردوس، ج ۱، ص ۱۶۸. به نقل از رضایت زناشویی، ص ۲۰۸.

۲. مولوی.

۳. «حَقُّ الرَّجُلِ عَلَى الْمَرْأَةِ... أَنْ تَسْتَقْبِلَهُ عِنْدَ بَابِ بَيْتِهَا فَتُرْجَبَ بِهِ». مکارم الاخلاق، ص ۲۱۴.

آن مرد فرمودند: «بی‌شک خداوند کارگزارانی دارد و همسر تو یکی از کارگزاران خداوند است و اجری برابر با نصف پاداش شهدا را دارد»^۱.

استمرار این عمل، رابطه‌ی محبت‌آمیز زن و مرد و علاقه‌ی ایشان به خانه و خانواده را بیش‌تر و عمیق‌تر می‌کند، به‌گونه‌ای که وقتی برای مدتی کوتاه بیرون از خانه به کاری سرگرم باشد، هر چه زودتر درصدد بازگشت به خانه است تا در کنار همسر و دیگر اعضای خانواده آرام گیرد و تجدید قوا کند. برای پیشواز و بدرقه آثاری بسیاری شمرده‌اند از جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد:

نجات از انواع رنج‌ها و خستگی‌های روحی و روانی، آرامش و اطمینان خاطر همسران، دل‌بستگی بیشتر همسران به زندگی، استحکام بنیان خانواده، الگوگرفتن فرزندان از این رفتار پسندیده، افزایش و تعمیق روابط عاشقانه‌ی همسران، خشنودی و رضامندی خداوند و ...

۳۹. مدیریت خواسته‌ها

تو خاکی، چو آتش مشو تند و تیز^۲

روابط زناشویی فراز و نشیب‌های بسیاری دارد و مهم‌تر از همه رعایت حقوق دیگران است، از این‌رو لازم است همسران چنان ادب و احترام متقابل را مراعات کنند که هیچ‌گاه یک‌دیگر را به خشم نیاورند و در قبال خواسته‌های

۱. «... إِذَا دَخَلْتَ تَلَقَّتْنِي وَإِذَا خَرَجْتُ شَيَّعْتَنِي وَإِذَا رَأْتَنِي مَهْمُومًا...». کتاب من لا یحضره

الفقیه، ج ۳، ص ۳۸۹.

۲. فردوسی.

معقول و منطقی طرف مقابل، نافرمانی نکنند. همواره در خواسته‌هایشان حد و توان همسر را در نظر داشته باشند تا او را در منگنه‌ی سختی و مشقت قرار ندهند.

گاهی در زندگی توان اقتصادی و یا شرایط روحی همسر کاسته می‌شود و در نتیجه صبر و حوصله را کم‌رنگ می‌کند، این جاست که عشق و محبت همسران باید گل بدهد و یک‌دیگر را یاری و همدلی دهند.

فوت کوزه‌گری

یک جمله طلایی که معجزه می‌کند:

به نظر من این طوری بهتره، ولی بازم هر چی تو بگی

امام علی علیه السلام فضای حاکم بر زندگی خویش با حضرت زهرا علیها السلام را چنین گزارش می‌کند:

«به خداوند سوگند! تا زمانی که زهرا علیها السلام زنده بود او را در امری خشمگین نکردم و بر هیچ کاری وادارش نساختم. فاطمه علیها السلام نیز مرا هیچ‌گاه خشمناک نساخت و در هیچ امری مرا نافرمانی نکرد. فاطمه در زندگی با من چنان بود که وقتی به چهره‌ی مبارکش نگاه می‌کردم، همه‌ی غم‌ها و غصه‌ها از قلبم پاک می‌شد»^۱.

۴۰. رفع غم و غصه

چهره و برخورد مناسب و شادداشتن خود نوعی ابراز محبت و شیفتگی است. از نکات ارزنده و جالب توجه زندگانی حضرت زهرا علیها السلام با حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام همین نکته است که حضرت چنین توصیف می‌کند:

۱. «فَوَاللَّهِ مَا أَغْضَبْتُهَا وَلَا أَكْرَهْتُهَا عَلَىٰ أَمْرٍ...». بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۱۳۴.

«فاطمه در زندگی با من چنان بود که وقتی به چهره‌ی مبارکش نگاه می‌کردم، همه‌ی غم‌ها و غصه‌ها از قلبم پاک می‌شد»^۱.

فوت کوزه‌گری

این دو چیز را نخورید:

حسرت روزهای گذشته؛

حسرت زندگی دیگران.

و بالاخره امام مهربانی‌ها حضرت رضا علیه السلام می‌فرمایند:
«برای مرد هیچ چیز بهتر از زن شایسته نیست که هرگاه شوهرش او را ببیند، شاد شود»^۲.

آشکار است که تنها چهره‌ی ظاهری انسان منظور نیست، بلکه شادابی و طراوت روحی همسر هم مورد نظر است.

۴۱. عدم تجسس

برای این که زندگانی خوشی داشته باشید از برخی سؤالات از همسرتان چشم‌پوشی کنید. نیازی نیست تمام جزئیات رفت‌وآمد همسرتان را زیر ذره‌بین بگیرید و بازجویی کنید. برای هر انسان اتفاقاتی روی می‌دهد که شخص در آن دخالتی ندارد. پشت ترافیک ماندن و دیررسیدن، خرابی گوشی تلفن و ... صدها مشکل دیگر.

مرا بیشتر دوست داری یا مادرت؟ چند تا خواستگاری داشتی؟ قبل از ازدواج با من به چه کسی علاقه داشتی؟ چرا تلفن را جواب ندادی؟ چرا دیر آمدی؟ چرا جواب خواهرت را ندادی؟ و ...، با این دسته از سؤالات عشق و علاقه‌ی خود

۱. «وَلَقَدْ كُنْتُ أَنْظُرُ إِلَيْهَا فَتَنَكَّشْتُ عَنِّي الْهُمُومَ وَالْأَحْزَانُ». كشف الغمه، ج ۱، ص ۳۶۳.

۲. «مَا أَفَادَ عَبْدٌ عَبْدًا خَيْرًا مِنْ زَوْجَةٍ صَالِحَةٍ إِذَا رَأَاهَا سَرَّتَهُ». همان، ج ۵، ص ۳۲۷.

را به همسر از بین می‌برید و مانع خوش‌بختی و شادکامی خانواده می‌شوید.

قرآن مجید در این باره می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَسْأَلُوا عَنَ أَشْيَاءٍ إِن تَبَدَّلَ لَكُمْ تَشَوْكُمْ؛

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از چیزهایی نپرسید که اگر برای شما آشکار شود. شما را ناراحت می‌کند»^۱.

زیبا نیست همسران در پی کشف صندوقچه‌ی اسرار یار و همدم زندگی‌شان باشند، بلکه باید به حریم خصوصی هر کس احترام گذاشت.

فوت کوزه‌گری

پنج ویروس مخرب زندگی:

سرزنش، مقایسه‌کردن، جرو بحث‌کردن، برچسب منفی زدن، بدبین‌بودن.

۴۲. دفاع از همسر

وظیفه‌ی زن و مرد ای حکیم، دانی چیست؟

یکی است کشتی و آن دیگری است کشتیبان

چو ناخداست خردمند و کشتی‌اش محکم

دگر چه باک ز امواج و رطه و طوفان^۲

احساس نیاز به دفاع در انسان، به‌ویژه هنگامی که به وی

ستمی شود، در همه وجود دارد. انسان هنگام ظلم دیگران

نسبت به وی، نیازمند یاری شفیق و شجاع است تا از وی

دفاع کند. هر یک از زن و شوهر، خود را یار و یاور دیگری

۱. مائده/۱۰۱.

۲. پروین اعتصامی، دیوان اشعار، فرشته انس.

می‌داند، از این‌رو اگر به هرکدام ستم شود از همسر خویش انتظار یاری و کمک دارد. اگر همسر به این درخواست درونی همسرش به خوبی پاسخ دهد، موجب رضامندی وی می‌شود و از این راه، محبت و علاقه‌ی خود را به وی ابراز داشته است.

فوت کوزه‌گری

کی؟ چی دوست داره؟

مرد دوست داره تشویق بشه؛

زن دوست داره حمایت بشه.



بخش دوم:

محبت و رزی غیر مستقیم



شاید زیاد اتفاق افتاده باشد که ما رفتارهایی را نسبت به افرادی که به ایشان علاقه داریم، بروز می‌دهیم. ظاهر و گونه‌ی رفتار طوری نیست که به‌طور مستقیم پیام محبت‌آمیزی از آن برداشت شود، اما اگر به‌خوبی تحلیل و بررسی شود، منشأ شکل‌گیری آن رفتار نسبت به دیگری، محبت و علقه‌ای است که انسان نسبت به او دارد؛ مثلاً دفاع‌کردن از کسی، ایثار و از خودگذشتگی به نفع دیگری، عفو و گذشت، هزینه‌کردن مال و یا آبرو، احترام‌گذاشتن به اطرافیان و افراد منتسب به طرف مقابل و نظایر آن مواردی از رفتار انسان نسبت به دیگری است که منشأ شکل‌گیری و انجام آن، عشق و علاقه به طرف مقابل است. این نوع ارتباط طرفینی میان اعضای خانواده به‌ویژه همسران، نه‌تنها همان پیام را دارد، بلکه دارای اثرات محبت‌آمیز بسیار بیشتر و عمیق‌تری است. در این قسمت به مواردی از این نوع رفتارها اشاره می‌کنیم:

۱. سلام‌کردن

گفت پیغمبر سلام، آنکه کلام.^۱

به بیان حضرت امام باقر علیه السلام سلام نامی از نام‌های خداوند است.^۲

۱. مولوی.

۲. «إِنَّ السَّلَامَ اسْمٌ مِنْ أَسْمَاءِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ». کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۳۸۶. نیز

با سلام‌کردن، سرآغاز صلح، صفا و صمیمیت را تقدیم می‌کنیم. همسران با سلام‌کردن به هم‌دیگر و پیش‌کش کردن چنین کلامی مقدس و چنین دعایی پرمغز، به یقین بهترین شیوه‌ی اکرام و احترام را در قبال یک‌دیگر خواهند داشت.

فوت کوزه‌گری

به جای این‌که همسران را «خانم» صدا بزیند، با دادن میم مالکیت او را «خانمم» صدا بزیند. خانم‌ها، عاشق این میم‌های مالکیت هستند که از سمت شوهرشان ابراز می‌شود.

امام علی علیه السلام در بیانی گویا می‌فرماید:
«هرگاه یکی از شما به منزل خود وارد می‌شود باید به خانواده‌اش سلام کند و بگوید: «السَّلَامُ عَلَیْكُمْ» سلام و درود بر شما (اهل خانه)»^۱.

۲. پند و اندرز

اگر شخصی را دوست بداری، برایش دل می‌سوزانی و بهترین را برایش برمی‌گزینی، آن‌گاه اگر برای وی احساس خطر کنی و یا منفعتی از وی را درخطر ببینی، بی‌شک وی را از آن نجات داده و یا هشدارهای لازم را به وی خواهی داد. امام صادق علیه السلام در پاسخ به این پرسش که چگونه مردان باید خانواده را از عذاب حفظ کنند، فرمودند:

«به کارهای نیک امرشان کنید و از اعمال زشت نهی‌شان، در این صورت شما وظیفه‌ی خود را انجام داده‌اید و اگر آنان

فرمودند: «سلام، یکی از نام‌های خدای متعال است، پس آن را میان خود رواج دهید». مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۳۶۳.

۱. «إِذَا دَخَلَ أَحَدُكُمْ مَنْزِلَهُ فَلْيَسَلِّمْ عَلَىٰ أَهْلِهِ يَقُولُ السَّلَامُ عَلَیْكُمْ». الخصال، ج ۲، ص ۲۶۲.

به توصیه‌ی شما توجهی نکنند بر عهده‌ی شما نخواهد بود».^۱ البته پند و اندرز در صورتی تأثیرگذار و مثبت است که شرایط آن نیز رعایت شود؛ خالی از هرگونه، تهمت، تحقیر، تهدید، سرزنش و القاب ناپسند باشد. رعایت شرایط مکانی و زمانی نیز در انتقال پند و اندرز تأثیر بسزایی دارد.

فوت کوزه‌گری

نصیحت پاشیدن ممنوع

اگر یک کشاورز در زمین کوچک چند کیلو گندم بپاشد، یقیناً همه‌ی دانه‌ها سبز نمی‌شوند و شاید بعد از جوانه‌زدن، یک‌دیگر را خفه کنند. موعظه‌ی بسیار زیاد به همسر یا فرزند، فرد را لجباز و سرخورده می‌کند و گاه عزت او را زیر سؤال می‌برد.

۳. احترام به دوستان همسر

احترام به دوستان همسر، نوعی ابراز عشق و علاقه به همسر است، چرا که دوستان همسر، سالیانی با او مانوس بوده و رابطه‌ی صمیمی با وی دارند، از این رو احترام و تکریم آن‌ها، احترام به همسر است. رعایت احترام به دوستان همسر به خوبی در سیره‌ی پیامبر رحمت حضرت محمد ﷺ دیده می‌شود: از جایگاه و اهمیت بالایی برخوردار است، نقل شده است: هرگاه چیزی به رسول خدا ﷺ داده می‌شد حضرت ﷺ می‌فرمود «از آن برای فلان زن ببرید که او دوست خدیجه ﷺ بود»^۲ و هرگاه گوسفندی را ذبح می‌کرد از گوشت آن برای

۱. «... إِذَا أَمَرْتُمُوهُنَّ وَنَهَيْتُمُوهُنَّ فَقَدْ قَضَيْتُم مَّا عَلَيْكُم». کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۴۴۳.

۲. «إِذْ هَبُوا بِقُلَانَةٍ فَأَتَتْهَا كَانَتْ صَدِيقَةَ خَدِيجَةَ». ادب الفرد، ص ۵۸، به نقل از سیره

رسول خدا ﷺ با همسران، ص ۱۷۴.

دوستان خدیجه عَلَيْهَا می فرستاد و می فرمود «إِنِّي أَحِبُّ حَبِيبَهَا؛ من دوستان خدیجه را دوست دارم»^۱.
توجه رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به دوستان همسرشان، خدیجه کبری عَلَيْهَا پس از گذشت سال ها از مرگ ایشان حاکی از احترام فوق العاده‌ی حضرت به او در زمان حیات خدیجه عَلَيْهَا بوده است. بی شک اگر این رویه و سیره‌ی مبارک حضرت، در زمان حیات همسران اجرا شود، دارای برکات زیادی در ایجاد الفت و محبت نسبت به هم‌دیگر خواهد بود.

۴. حفظ اسرار

لب مگشا گرچه در او نوش هاست
کز پس دیوار بسی گوش هاست^۲
شکی نیست که: «راز بلبل گل بداند بی شکی»^۳ و لکن می بایست مراقب بود چراکه «هر زبان گوشی و هر گوش زبانی دارد»^۴.
پیشوای اول شیعیان علی عَلَيْهِ در تجلیل از صفت برجسته‌ی رازداری، آن را بخشی از خوش بختی می دانند:
«رازداری، بخشی از خوش بختی است»^۵.

فوت کوزه‌گری

سه راز که هیچ کس نباید بداند:

۱. مشکلات مالی؛ ۲. جزئیات دعوی زن و شوهری؛
۳. همسر شما چه فکری راجع به دیگران (سایر اعضای خانواده و دوستان) می‌کند.

۱. الاصابه، ج ۸، ص ۱۰۳، به نقل از سیره رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ با همسران، ص ۱۷۴.

۲. نظامی.

۳. عطار.

۴. فوت کوزه‌گری، ج ۲، ص ۱۰۴۸.

۵. «الْكَيْمَانُ طَرْفٌ مِنَ السَّعَادَةِ». تحف العقول، ص ۲۲۵.

چه خوب است تا ما صندوقچه‌ی اسرار خانواده، به‌ویژه همسرمان باشیم تا استحکام زندگی و استمرار آن بیمه شود و طراوت و اعتماد زندگی پابرجا بماند. نیازی نیست هر آن چه بین همسران رخ می‌دهد به دیگری سرایت کند، چرا که ممکن است دیگران با قضاوتی یک‌طرفه، رأی و نظری باطل دهند و زندگی شما را به تباهی و سیاهی نزدیک کنند.

۵. دعوت به علم‌آموزی

به دانش‌آموختن همسرمان کمک کنیم. او را تشویق و ترغیب کنیم که به دنبال کسب علمی باشد که مفید برای خانواده است. اگر در توانمان نیست، می‌توانیم محیط خانواده را برای او آماده کنیم. در اهمیت این موضوع همین بس که رسول خدا ﷺ آن را در رتبه‌ی حج و جهاد در راه خدا قرار داده و می‌فرماید: «هر زنی که در حج، جهاد و طلب دانش به شوهرش کمک کند، خداوند پاداشی به او می‌دهد که به همسر حضرت ایوب عَلَيْهِ السَّلَامُ داده است.»^۱

همسر شایسته، علم مفید و ادب را شایسته‌ی خانواده‌ی خود می‌داند و محیط را آماده‌ی استفاده از این مواهب الهی کرده و یا خود به آن‌ها تعلیم می‌دهد. حضرت امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ این امر را از فضایل و برجستگی‌های هر انسان مؤمنی می‌داند و می‌فرماید:

«مؤمن همواره خانواده‌ی خود را از دانش و ادب شایسته بهره‌مند می‌سازد تا همه‌ی آنان را وارد بهشت کند.»^۲

۱. «أَيُّمَا امْرَأَةٍ أَعَانَتْ زَوْجَهَا...» مکارم‌الاخلاق، ص ۲۰۱.

۲. «لَا يَزَالُ الْمُؤْمِنُ يُورِثُ أَهْلَ بَيْتِهِ الْعِلْمَ وَ الْأَدَبَ الصَّالِحَ حَتَّى يُدْخِلَهُمُ الْجَنَّةَ جَمِيعًا.»

دعائم‌الاسلام، ج ۱، ص ۸۲.

۶. دورهمی‌های خانوادگی

مرا با تو نان و نمک خوردن است

نشستن همان مهرپروردن است^۱

روز جمعه و ایام تعطیلی را روز خاصی قرار دهید. سعی کنید تمامی اعضای خانواده دور هم جمع شوند. دورهم بودن برکات فراوانی دارد، جدا از این‌که محبت‌ها و پیوندها را قوی‌تر می‌کند، بسیاری از مشکلات آشکار و پنهان خانواده‌ها نیز حل می‌شود.

رسول خدا ﷺ در باب اهمیت این موضوع می‌فرماید: «خانواده‌تان را در هر جمعه، با مقداری میوه یا گوشت، دور هم جمع کنید تا این‌که در این روز، خوش حال باشند.»^۲ چه بسا کسانی که به عشق همسرشان صبر می‌کنند تا با یک‌دیگر و بر سر یک سفره غذا بخورند و این‌گونه عشق و علاقه‌ی خود را به همسرشان نشان دهند. شادی و لذتی که در صرف غذای دورهمی است در صدها غذای خوش‌مزه دیگر و در تنهایی نیست.

به فرموده رسول ﷺ خداوند جمع‌شدن اعضای خانواده و با هم غذا خوردن را بسیار دوست دارد و به چنین اجتماعی نظر رحمت نگاه می‌کند:

«خداوند، مؤمن و خانواده و فرزندان را دوست دارد و محبوب‌ترین چیز نزد خداوند این است که مردی را با زن و فرزندش ببیند که بر سفره‌ای غذا می‌خورند. هنگامی‌که

۱. فردوسی.

۲. «أَطْرَفُوا أَهْلِيكُمْ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ بِشَيْءٍ مِنَ الْفَاكِهَةِ أَوْ اللَّحْمِ حَتَّى يَفْرَحُوا بِالْجُمُعَةِ». الكافي، ج ۶، ص ۲۹۹.

آن‌ها را دور سفره جمع ببیند از روی رحمت بر آن‌ها نظر کند و پیش از این که از جایشان متفرق شوند، آن‌ها را بیامرزد»^۱.

۷. احترام و تکریم فرزند

فرزندان میوه‌ی دل والدین هستند و احترام هر یک از زن و مرد به فرزند خویش قدردانی و تشکری است از همسر خود که در تربیت صحیح فرزند، همسر شما، نیز نقش مهمی داشته است. از آن جایی که همسران به فرزندان خود دل بسته‌اند و نور دیده‌ی آن‌ها به حساب می‌آیند از این رو هر رفتار و گفتار صحیحی نسبت به فرزندان، بر محبت بین والدین و فرزندان و بین خود همسران می‌افزاید. هم چنین تصمیم‌گیری صحیح و مشترک برای آینده‌ی سالم و مفید در تربیت و هدایت فرزند، نقش تأثیرگذاری در روابط بین همسران و فرزندان دارد.

فوت کوزه‌گری

خوبی‌های همسران را برای فرزندان بگویید:

بین عزیزم چقدر بابا زحمت میکشه!

بین پسرم کدوم مادری این قدر دلسوزه؟

با این کار، هم فرزندت ارزش و جایگاه والدین را می‌فهمد

و هم به همسرت احساس بالندگی دست می‌دهد.

رسول خدا ﷺ در باب تربیت و تأدیب فرزند توسط پدر و

مادر می‌فرماید:

«هیچ پدری به فرزندش، هدیه‌ای بهتر از تربیت نیکو،

پیش‌کش نکرده است»^۲.

۱. «...أَحَبُّ شَيْءٍ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى أَنْ يَرَى الرَّجُلَ مَعَ امْرَأَتِهِ وَوَلَدِهِ عَلَى مَائِدَةٍ يَأْكُلُونَ...».

تحکیم خانواده، ص ۲۰۳.

۲. «ما نَحَلَ وَالِدٌ وَلَدًا مِنْ نُحْلٍ أَفْضَلَ مِنْ أَدَبٍ حَسَنٍ». مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۱۶۵.

۸. تأمین رفاه و آسایش

ببخش و بخور تا توانی درم^۱

که جز این دگر جمله درد است و غم^۲
زمانی که مردان خسته از فعالیت روزمره به خانه بازمی‌گردند،
به آرامش روحی و روانی در کنار آسایش جسمی نیازمندند، در
چنین وضعیتی همسر می‌تواند با تدارک وسایل مانند شربت،
دم‌نوش، آب سرد و یا انجام برخی رفتارها مانند ماساژ، بوسه،
عشق و علاقه‌ی خود را به همسرش ابراز کند البته نیاز خانم‌ها
به این مسئله بیش‌تر از مردان است. اسباب و اثاثیه، لباس،
وسایل آشپزخانه و ... برای خانم‌ها بسیار بااهمیت است،
از این‌رو تهیه‌ی این وسایل به دست توانای شوهر نشانه‌ی
عشق و علاقه به همسرش خواهد بود.

امام زین‌العابدین علیه السلام درباره‌ی مهیا کردن اسباب زندگی
راحت برای خانواده در سخنی شیوا می‌فرماید:

«أَرْضَاكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنْسَبُكُمْ عَلَى عِيَالِهِ؛ خداوند از آن کس
خشنودتر است که خانواده‌ی خود را بیشتر در رفاه و نعمت
قرار دهد».^۳

جوانمرد و خوش‌خوی و بخشنده باش

چو حق بر تو باشد تو بر خلق پاش^۴

در حدیثی جالب امام کاظم علیه السلام در باب توسعه بر خانواده
و اثر فوق‌العاده‌ی آن چنین می‌فرماید:

۱. درهم، نقره.

۲. فردوسی.

۳. الکافی، ج ۴، ص ۱۱.

۴. سعدی.

« شایسته است که مرد بر خانواده اش وسعت (مالی) دهد تا این که آرزوی مرگش را نکنند»^۱.
از آثار بخشنده بودن، جلب محبت دیگران به سوی انسان است و اعضای خانواده، به ویژه همسران از این قاعده مستثنا نیستند. اگر خواهان این هستید که محبت دیگری را به دست آورید، سخاوت و بخشش از بهترین و شیرین ترین آنهاست. به گفته سعدی: «هر که در زندگی نانش نخورند، در مُردگی نامش نبرند»^۲.

سخاوت و بخشش از صفات برجسته ی انسانی است و در همه جا و ارتباط با همه، به ویژه اعضای خانواده پسندیده تر است. امیرالمؤمنین علیه السلام در مقام بیان آثار بخشش و سخاوت می فرماید:

«سخاوت مندی چنان مزرعه ای، محبت به بار می آورد»^۳.
همان طور که دانه ای می کاریم و در آینده از آن محصول برداشت می کنیم، سخاوت نیز محبت را می نشاند و به زودی ثمره ی آن را آشکار می کند.

۹. رفع نیازهای همسر

رزق بر اهل خانه تنگ مکن

روزی، او می دهد تو جنگ مکن^۴
خدای مهربان انسان را همراه با برخی نیازمندی ها آفریده است که ارضای درست و کامل این نیازها، موجب شکوفایی

۱. «يَنْبَغِي لِلرَّجُلِ أَنْ يُوسِعَ عَلَى عِيَالِهِ كَيْلًا يَتَمَتُّوا مَوْتَهُ». الكافي، ج ۴، ص ۱۱.

۲. سعدی.

۳. «السَّخَاءُ يَزْرَعُ الْمَحَبَّةَ». تصنیف عُزْرُ الْحَكَمِ وَ دُرُّرُ الْكَلِمِ، ح ۸۵۲۱.

۴. اوحدی مراغه ای.

استعدادها می‌شود. ازدواج یکی از راه‌های درست ارضای برخی از این نیازهاست. زمانی که مرد یا زن با کمک همسرش به ارضای نیازی موفق شود، حالتی از رضامندی درونی در وی ظاهر می‌شود، لذا برآوردن نیازهای همسر به‌گونه‌ای ابراز علاقه و محبت به وی است.

روزی سه زن، نزد پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آمدند. یکی از آنان گفت: شوهرم گوشت نمی‌خورد. دومی گفت: شوهرم بوی خوش استشمام نمی‌کند. سومی گفت: شوهرم با زنان، نزدیکی نمی‌کند. رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در حالی که ردایش را می‌کشید، بیرون آمد و بر منبر شد و حمد و ثنای الهی را به جا آورد، سپس فرمود: «چه شده است که گروهی از یارانم گوشت نمی‌خورند، بوی خوش نمی‌بویند و با زنان، هم‌بستر نمی‌شوند؟! به درستی که من گوشت می‌خورم، بوی خوش می‌بویم و با زنان هم‌بستر می‌شوم، پس هر که از راه و رسم من روی بگرداند، از من نیست.»^۱

۱۰. تأمین آرامش و اطمینان

ایجاد فضایی پر از آرامش، اطمینان و اعتماد، حاکی از محبت و عشق است. همسران که کارگردان اصلی خانواده هستند، باید خانواده را به‌گونه‌ای مدیریت کنند که همه‌ی اعضا در آن احساس اطمینان خاطر داشته و به هم‌دیگر اعتماد کامل داشته باشند. اگر بین اعضای خانواده، به‌ویژه همسران خاطرخواهی و محبت حاکم باشد، محصولی جز

۱. «إِنَّ ثَلَاثَ نِسْوَةٍ أَتَيْنَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَتْ إِحْدَاهُنَّ إِنَّ زَوْجِي لَا يَأْكُلُ اللَّحْمَ ...»
الکافی، ج ۵، ص ۴۹۶.

فضای اطمینان بخش و مورد اعتماد نخواهد داشت. این همان ایده آلی است که مورد نظر اولیای دین است.

فوت کوزه گری

روزی زنی روستایی که هرگز حرف دل نشینی از همسرش نشنیده بود، بیمار شد. شوهر او که راننده ی موتورسیکلت بود و از موتورش برای حمل و نقل کالا در شهر استفاده می کرد برای اولین بار همسرش را سوار کرد.

زن با احتیاط سوار موتور شد و از دست پاچگی و خجالت نمی دانست دست هایش را کجا بگذارد که ناگهان شوهرش گفت: «مرا بغل کن».

زن پرسید: «چه کار کنم» و وقتی متوجه حرف شوهرش شد ناگهان صورتش سرخ شد. با خجالت کمر شوهرش را بغل و کم کم اشک صورتش را خیس کرد.

به نیمه ی راه رسیده بودند که زن از شوهرش خواست به خانه برگردند.

شوهرش با تعجب پرسید: «چرا؟ تقریباً به بیمارستان رسیده ایم».

زن جواب داد: «دیگر لازم نیست، بهتر شدم. سرم درد نمی کند».

شوهر، همسرش را به خانه رساند، ولی هرگز متوجه نخواهد شد که گفتن همان جمله ی ساده ی: «مرا بغل کن»، چقدر احساس خوش بختی را در قلب همسرش ایجاد کرده و باعث شده است که در همین مسیر کوتاه، سردردش خوب شود.

۱۱. گنج قناعت

قانع بودن و دقت در استفاده از وسایل زندگی و هزینه کردن آن، خود نوعی کمک و ابراز علاقه به همسر است. زنی که قانع

است و به «دار و ندار» زوجش می‌سازد، در حقیقت علاقه و محبت خود را به زندگی و همسرش نشان می‌دهد. در اهمیت این امر در خانواده همین بس که امام علی علیه السلام می‌فرماید: «بهترین زندگی از آن کسی است که خداوند به او قناعت بخشیده و همسری شایسته، روزی‌اش کرده است.»^۱

آن حضرت در بیانی دیگر می‌فرماید:
«أَطْيَبُ الْعَيْشِ الْقَنَاعَةُ؛ خوش‌ترین زندگی، زیستن همراه با قناعت است.»^۲

۱۲. تواضع و فروتنی

افتادگی آموز اگر طالب فیضی

هرگز نخورد آب زمینی که بلند است
تواضع و فروتنی از خصال نیک و فضایل برجسته‌ی انسانی و نشانه‌ی فضل و برتری انسان است. انسان متواضع در نظر همه، بزرگ جلوه می‌کند و همیشه چنین انسان‌هایی از نگاه دیگران در هاله‌ای از احترام دیده می‌شوند. تواضع و فروتنی دارای چنین آثار و برکاتی است، بنابراین از جمله آثار تواضع؛ جلب محبت دیگران است. آدمی زاد به انسان‌های فروتن و متواضع، بیشتر گرایش و علاقه دارد تا به افراد گردن‌کش و متکبر.

به بیان حضرت مولی‌امیرالمؤمنین علی علیه السلام عشق و محبت میوه تواضع است: «ثمره‌ی فروتنی، محبت است.»^۳

۱. «أَنْعَمَ النَّاسُ عَيْشًا مَنْ مَنَحَهُ اللَّهُ سُبْحَانَهُ الْقَنَاعَةَ وَأَصْلَحَ لَهُ زَوْجُهُ». تصنیف غررالحکم و درر الکلم، ح ۹۰۷۶.

۲. همان، ح ۸۹۸۲.

۳. «ثَمَرَةُ التَّوَّاضُعِ الْمَحَبَّةُ». همان، ح ۵۱۷۹.

فوت کوزه‌گری

مردها در تنهایی باطربشان شارژ می‌شود، پس بگذارید بعضی مواقع تنها باشند.

۱۳. آینه‌ی همسر باشیم

تاج سر من، خاک ره پای کسی است
کو، چشم مرا به عیب من بینا کرد^۱
آدمی آن کس را که دوست داشته باشد، عیب‌هایش را به
وی می‌گوید تا این‌که گل بی‌عیب شود و شایسته است در
بیان عیب، اول به خود نگاهی بیندازیم که خالی از آن باشیم
و دوم این‌که شرایط بیان آن را آموخته باشیم.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در تشبیهی زیبا و گویا بیان عیب‌های
مؤمنان را برای خودشان به کار آینه تشبیه فرمودند:

«الْمُؤْمِنُ مِرْآةُ الْمُؤْمِنِ؛ مؤمن، آینه‌ی مؤمن است.»^۲

چون‌که مؤمن آینه‌ی مؤمن بود

روی او ز آلودگی ایمن بود^۳

می‌توان از این حدیث گهربار و زیبا ۲۰ نکته‌ی ظریف آموخت:

هر چه بیشتر نزدیک شوی، بهتر می‌گویی.	همه وقت می‌گویی.
عیب را بی‌غرض می‌بیند و می‌گوید.	با وضوح تمام می‌گوید نه با کنایه و ابهام.

۱. ابوسعید ابوالخیر.

۲. تحف العقول، ص ۱۷۳.

۳. مولوی.

حال را می‌گویید، نه گذشته یا آینده را.	مو به مو می‌گویید.
محسوسات را می‌گویید (آن چه را دیده می‌گویید).	خوب و بد را با هم می‌گویید.
عیب‌نمایی آینه از روی خیرخواهی است نه به هدف تنقیص و ضربه‌زدن.	به همه یکسان می‌گویید.
آشکار و واضح می‌بیند (برای دیدن من کنجکاوی نمی‌کند).	در گفتن خجالت نمی‌کشد.
اگر شکسته شد، باز نشان می‌دهد.	شرط دیدنش، صافی و صداقت است.
عیب را که دید در حافظه نگه نمی‌دارد، فراموش می‌کند، مگر این‌که دوباره ببیند.	کمک به اصلاح می‌کند.
یقین‌ترین چیزها را می‌گویید.	همه را می‌بیند؛ دوست و دشمن.
هیچ‌کس از آینه آزاده نمی‌شود. ^۱	از نشان دادن خسته نمی‌شود.

چنان‌که دیده می‌شود؛ حضرت در این تشبیه زیبا این همه مطلب و مطالب دیگر را در یک عبارت کوتاه رسانده است. صداقت و خیرخواهی در چنین رفتارهایی موج می‌زند و بی‌شک شخصی که صاحب عیب است، به‌ویژه اگر همسر انسان باشد، چنین برخورد خیرخواهانه، صادقانه و دقیق‌راه،

۱. به نقل از مرحوم حسن عرفان.

نه تنها به جان می‌خرد و درصدد رفع آن برمی‌آید، بلکه این رفتار را نشانه‌ی عشق و محبت واقعی و عمیق همسر به خودش می‌داند و بی‌شک درصدد جبران آن بر خواهد آمد.

هزاران درود و هزاران سلام ز ما بر محمد علیه السلام

کتابنامه

- * قرآن مجید، ترجمه آیت الله مکارم شیرازی.
۱. ابن ابی فراس، مسعود بن عیسی، مجموعه وژام، بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۶۹.
 ۲. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، جامعه مدرسین، قم، ۱۳۶۲.
 ۳. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۴۱۳ هـ. ق.
 ۴. ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی، دعائم الإسلام، مؤسسه آل البيت علیهم السلام، قم، ۱۳۸۵ هـ. ق.
 ۵. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، جامعه مدرسین، قم، ۱۴۰۴ هـ. ق.
 ۶. احمد بن حنبل، مسند احمد بن حنبل، دارصادر، بیروت، بی تا.
 ۷. اربلی، علی بن عیسی، بنی هاشمی، کشف الغمة فی معرفة الأئمة علیهم السلام، تبریز، ۱۳۸۱ هـ. ق.
 ۸. امینی، عبدالحسین، الغدير، دار الكتاب العربی، بیروت، ۱۳۹۷ هـ. ق.
 ۹. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحة، دنیای دانش، تهران، ۱۳۸۲.
 ۱۰. پسندیده عباس، رضایت زناشویی، دارالحديث، قم، ۱۳۹۱.
 ۱۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد، تصنیف غررالحکم و درر الکلم، مصحح: درایتی، مصطفی، دفتر تبلیغات، قم، ۱۳۶۶.
 ۱۲. حسین زاده، علی، خانواده موفق، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، قم، ۱۳۹۰.

۱۳. حسین‌زاده، علی، همسران سازگار، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه‌السلام، قم، ۱۳۸۶.
۱۴. حیدری ابهری، غلامرضا، نان‌ونمک، محراب قلم، تهران، ۱۳۹۰.
۱۵. راد، سید مسعود، معماری عشق پایدار در زندگی زناشویی، برادری، تهران، ۱۳۸۹.
۱۶. رحمان دوست، مصطفی، فوت کوزه‌گری، انتشارات مدرسه، تهران، ۱۳۸۹.
۱۷. شعیری، محمد بن محمد، جامع الأخبار (لشعیری)، شعیری، مطبعة حیدریة، نجف، بی‌تا.
۱۸. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة، مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، قم، ۱۴۰۹ هـ. ق.
۱۹. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، الشریف‌الرضی، قم، ۱۴۱۲ هـ. ق.
۲۰. طوسی، اسدالله، ارتباط با خداوند در خانواده، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه‌السلام، قم، ۱۳۸۹.
۲۱. طوسی، اسدالله، همسران شایسته، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه‌السلام، قم، ۱۳۹۱.
۲۲. طوسی، محمد بن الحسن، تهذیب الأحکام (تحقیق خراسان)، ارکتب الإسلامیه، تهران، ۱۴۰۷ هـ. ق.
۲۳. طوسی، محمد بن الحسن، مصباح‌المتهجّد و سلاح‌المتعبّد، مؤسسه فقه‌الشیعة، بیروت، ۱۴۱۱ هـ. ق.
۲۴. عبداللهی، زهرا، سیره رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم با همسران، دفتر نشر معارف، قم، ۱۳۹۲.
۲۵. عسقلانی، ابن حجر، الاصابه، دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۵ هـ. ق.
۲۶. علی بن حسام‌الدین‌المتقی‌الهندی، کنز‌العمال، موسسه الرساله، بیروت، بی‌تا.
۲۷. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، دارالکتب الإسلامیه، تهران، ۱۴۰۷ هـ. ق.
۲۸. لیثی واسطی، علی بن محمد، عیون‌الحکم و المواعظ (للیثی)، دارالحديث، قم، ۱۳۷۶.

۲۹. مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار عليهم السلام
۳۰. دار إحياء التراث العربي، بيروت، ۱۴۰۳ هـ. ق.
۳۱. محمدی ری شهری، تحکیم خانواده، دارالحديث، قم، ۱۳۸۷.
۳۲. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، صدرا، قم، ۱۳۷۲.
۳۳. نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، مؤسسه آل البيت عليهم السلام، قم، ۱۴۰۸ هـ. ق.

سوالات مسابقه

۱. این مثل اشاره به چیست؟ «مرغ سیاه هم تخم سفید می‌کند»!

- الف: خوش بینی و خوش گمانی ب: توانایی انسان
ج: تلقین د: هیچ کدام

۲. این کلام رسول خدا ﷺ اشاره به چیست؟ «حق مرد بر زن آن است که چراغ خانه را روشن نگه دارد و خورد و خوراک برای اهل خانه آماده سازد»؟

- الف: خانه را شاداب نگه داشتن ب: تهیه ی غذا
ج: مدیریت داخلی خانه د: الف و ج

۳. این مثل اشاره به چیست؟ «دست، دست را می‌شوید، هردو برمی‌گردند رو را می‌شویند».

- الف: رازداری ب: کمک و یاری
ج: احترام به خویشاوندان د: محبت

۴. امام باقر علیه السلام: «اصلاح هم‌زیستی و معاشرت سالم زیستن چنان پیمانه‌ی پُری است که دوسوم آن ... و یک سوم آن ... است»؟

- الف: هوشیاری و سخاوت ب: تغافل و زیرکی
ج: زیرکی و تغافل د: چشم پوشی و زیرکی

۵. «رسول خدا ﷺ هزینه‌ای که برای تهیه‌ی ... می‌دادند، بیشتر از هزینه‌ای بود که برای خوراکشان صرف می‌کردند».

- الف: خانه ب: عطر
ج: لباس د: وسایل خانه

۶. کدام سخن مرد هرگز از قلب زن بیرون نمی‌رود؟

- الف: عاشقتم ب: دوستت دارم
 ج: تو بهترینی د: بی تو هرگز

۷. غالباً خانم‌ها از طریق ... و آقایان از طریق ... تحریک و عاشق می‌شوند.

- الف: چشم و گوش ب: گوش و چشم
 ج: استدلال و احساس د: هیچ‌کدام

۸. بنا بر فرمایش حضرت سجاد علیه السلام: «خداوند از آن کس خشنودتر است که خانواده‌ی خود را بیشتر ...»

- الف: در رفاه و نعمت قرار دهد
 ب: به آنان مهر و محبت کند
 ج: در کنار آنان باشد
 د: هیچ‌کدام

۹. این سخن از کیست؟ «شکر نعمت، از شکر شیرین تر است»؟

- الف: سعدی ب: نظامی
 ج: داستان نامه بهمنیاری د: حافظ

۱۰. گوش دادن فعال چه ویژگی‌هایی دارد؟

- الف: خلاصه کردن ب: پرسش کردن
 ج: بروز احساس‌ها د: همه‌ی موارد

۱۱. بنا بر فرمایش امام علی علیه السلام بهترین هدیه چیست؟

- الف: کتاب ب: دسته‌گل
 ج: پند و اندرز د: هیچ‌کدام

۱۲. این مثل اشاره به چیست؟ «سوزن همه را می‌پوشاند و خودش لخت راه می‌رود».

- الف: تقسیم کار ب: ایثار و از خودگذشتگی
ج: همکاری د: هدیه‌دادن

۱۳. بنا بر فرمایش امام علی علیه السلام خوش‌ترین زندگی همراه با چیست؟

- الف: محبت ب: قناعت
ج: همدلی د: توکل

۱۴. این سخن از کیست؟ «به مؤمن، برای هر چیزی پاداش داده می‌شود، حتی برای لقمه‌ای که در دهان همسرش می‌گذارد».

- الف: امام باقر علیه السلام ب: رسول خدا صلی الله علیه و آله
ج: امام رضا علیه السلام د: امام جواد علیه السلام

۱۵. بنا به توصیه‌ی امام رضا علیه السلام عدم آراستگی مرد سبب ... می‌شود.

- الف: دشمنی ب: کینه
ج: فساد و فجور همسر د: قهر و دعوا