

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



گامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»



سازمان اوقاف و امور خیریه
معاونت فرهنگی و اجتماعی

گامی به سوی زندگی به سبک اسلامی «زندگی مشترک»

ناشر: معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه
تهیه و تنظیم: مجتمع فرهنگی پژوهشی
مولف: محسن عباسی ولدی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات اوقاف
قطع: پالتویی

نوبت چاپ: مرداد ماه ۱۳۹۲

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

سایت سازمان: www.awqaf.ir

سایت معاونت: www.mfso.ir

سایت مجتمع: www.mfpo.ir

آدرس: تهران، خیابان نوفل لوشاتو، سازمان اوقاف و امور خیریه
معاونت فرهنگی و اجتماعی
آدرس مجتمع: قم، خیابان شهدا (صفائیه)، کوچه ممتاز، کوچه ۷
پ۳۲، مجتمع فرهنگی پژوهشی
معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه
تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۴۳۱، فاب: ۰۲۵-۳۷۷۳۷۱۳۱

اهدایی معاونت فرهنگی و اجتماعی
سازمان اوقاف و امور خیریه

فهرست

- ۷..... مقدمه
- ۱۰..... درآمد
- ۱۳..... پیش‌گام: اهمیت یادگیری قواعد زندگی مشترک
- ۱۷..... گام اول: هدف زندگی را فراموش نکنیم
- ۲۰..... گام دوم: نشانه موفقیت در زندگی مشترک چیست؟
- ۲۵..... گام سوم: قرار دادن یک معیار ثابت در زندگی
- ۲۹..... گام چهارم: پرنگه داشتن کانون خانه از معنویت
- ۳۶..... گام پنجم: قرار دادن خود در جایگاه مشخص هستی
- ۳۹..... گام ششم: تلاش برای شناخت روحیات و حساسیت‌ها
- ۴۶..... گام هفتم: همان‌طور برخورد کنیم که
- ۴۸..... گام هشتم: شکارچی عیب‌هایمان باشیم
- ۵۰..... گام نهم: انتقاد‌پذیری
- ۵۶..... گام دهم: محبت روح زندگی
- ۶۵..... گام یازدهم: خوش‌خلقی؛ محور زندگی



- گام دوازدهم: صداقت رکن زندگی ۷۸
- گام سیزدهم: احترام متقابل ۸۲
- گام چهاردهم: درک متقابل؛ زمینه تفاهم ۸۸
- گام پانزدهم: اعتدال در تمام مسائل زندگی ۹۳
- گام شانزدهم: نظافت و آراستگی ۹۷
- گام هفدهم: تأمین فضایی شاد در خانواده ۱۰۲
- گام هجدهم: ایجاد فرهنگ گفتگو ۱۰۵
- گام نوزدهم: شاکر بودن و پرهیز اکید از مقایسه .. ۱۱۶
- گام بیستم: سرزنش ممنوع ۱۲۰
- گام بیست و یکم: سوء ظن ممنوع ۱۲۳
- گام بیست و دوم: قهر ممنوع ۱۲۸
- گام بیست و سوم: صبر، سرمایه زندگی ۱۳۰
- گام بیست و چهارم: عذرخواهی و پذیرش عذر .. ۱۳۷
- گام بیست و پنجم: مدارا و رفق ۱۳۹
- گام بیست و ششم: ایجاد فرهنگ گذشت ۱۴۲
- گام بیست و هفتم: مشاوره، پشتیبانی مطمئن ۱۴۷



مقدمه

قال الله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^۱ و از نشانه‌های او این که از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام گیرید، و میانتان دوستی و رحمت نهاد. آری، در این [نعمت] برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است.

چندی پیش مقام معظم رهبری در بیانات بسیار ارزش‌مند خود در جمع جوانان خراسان شمالی، به جایگاه و اهمیت سبک زندگی اشاره کرده و اقشار مختلف جامعه را به توجه به این بحث مهم فراخواندند. ایشان در آن سخن‌رانی فرمودند:

باید ما به دنبال این باشیم که فرهنگ زندگی را تبیین کنیم، تدوین کنیم و به شکل مطلوب اسلام تحقق

۱. سوره روم: ۳۰، آیه ۲۱.

بیخشیم.

مقام معظم رهبری در سومین سلسله از نشست‌های اندیشه‌های راهبردی نیز درباره اهمیت خانواده فرمودند:

در جامعه اسلامی بدون بهره‌مندی کشور از نهاد خانواده سالم، سرزنده، بانشاط اصلاً امکان ندارد پیش‌رفت کند؛ بالخصوص در زمینه‌های فرهنگی و البته هم‌چنین در زمینه‌های غیر فرهنگی، بدون خانواده‌های خوب امکان پیش‌رفت نیست.

ایشان سلامت خانواده را مساوی با سلامت جامعه دانسته و فرمودند:

مسئله خانواده، مسأله بسیار مهمی است. پایه اصلی است در جامعه. سلول اصلی است در جامعه. نه این که اگر این سلول سالم شد، سلامت به دیگران سرایت می‌کند، یا اگر ناسالم شد، عدم سلامت به دیگران سرایت می‌کند؛ بلکه به این معنا که اگر سالم شد، یعنی بدن سالم است. چون بدن که به غیر از سلول‌ها چیز دیگری نیست.

سازمان اوقاف و امور خیریه نیز با درک اهمیت بالای خانواده بر آن شد تا کتابی را در راستای تبیین سبک زندگی با محوریت زندگی مشترک به مردم عزیز کشورمان تقدیم کند.



کتاب پیش روی شما تلخیصی از مجموعه «تا ساحل آرامش» است.

امید است آنچه در این نوشتار آمده، گامی مفید در تبیین سبک زندگی اسلامی باشد.

**معاونت فرهنگی و اجتماعی
سازمان اوقاف و امور خیریه**



درآمد

دوست نداشتم در همین ابتدا، کامتان را تلخ کنم؛ اما بنا هم نیست این گام‌ها با تعارف طی شود، ما این گام‌ها را واقعاً برای پیمودن می‌خواهیم؛ نه برای در جا زدن. اگر در همین ابتدا می‌خواهم پرسش‌های تلخی را مطرح کنم، برای ترساندن نیست، برای هشدار دادن است، برای ایجاد انگیزهٔ بیش‌تر در مسیر عمل کردن به آنچه در این گام‌ها می‌خوانید.



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی‌مشترک»

چرا در برخی از مناطق این کشور از هر چهار ازدواج یک ازدواج به طلاق می‌انجامد؟ چرا عمده‌ترین دلیل طلاق عدم تفاهم میان زن و شوهر عنوان می‌شود؟^۱ چرا

۱. رییس مجتمع قضایی خانواده: «آمار طلاق متأسفانه هر سال در کشور ما رو به افزایش است، به طوری که طبق آمارهای سال جاری از هر چهار مورد ازدواج، یکی به طلاق ختم شده است. در این میان عمده‌ترین علت طلاق عدم تفاهم زوجین عنوان شده است.»
خبرگزاری آفتاب، ۱۳۸۶/۲/۱۹.

آمار طلاق عاطفی در کشور ۵۳ درصد است^۱ می‌دانید طلاق عاطفی یعنی چه؟ یعنی زن و شوهر برای جدایی به دادگاه مراجعه نکرده‌اند؛ اما به هم علاقه‌ای ندارند و خوراکشان تنش و دعوا است. آیا یکی از دلایل اصلی طلاق‌ها این نیست که زوج‌های جوان ما زندگی مشترک را جدی نگرفته‌اند؟ چند زوج جوان قبل از آغاز زندگی مشترک، قواعد آن را آموخته‌اند؟ آیا ما به این باور رسیده‌ایم که زندگی مشترک قواعدی دارد؟

باز هم می‌گویم که بنا نداشتیم با این آمار شما را بترسانم. اگر شما قواعد زندگی مشترک را آموخته و آن را به خوبی اجرا کنید، می‌توانید زندگی مشترک خوبی را تجربه کرده و روزهای زندگی شما هر کدام گامی در جهت رشد و کمالتان باشد.

ما در این گام‌ها به دنبال یاد دادن قاعده‌ها هستیم؛ البته ادعای موفقیت کامل نداریم؛ اما امیدواریم توانسته باشیم تا اندازه‌ای به این مهم دست یابیم.

ممکن است کسی با خواندن این مجموعه، به جهت سادگی برخی از آن‌ها نتواند بپذیرد که این گام‌ها می‌تواند

۱. آمار طلاق عاطفی در کشور ۵۳ درصد است؛ یعنی از هر دو ازدواج در کشور یکی به طلاق منجر شده است. شبکه خبری برنا نیوز، ۱۳۸۷/۹/۳.



محیط یک خانه را مملو از صفا و صمیمیت کند؛ اما شما فریب سادگی این نکات را نخورید. زندگی های پُرتنش، نشان می‌دهد که رعایت نکردن همین نکات ساده موجب شده آشوب و کشمکش، عضو اصلی خانه آن‌ها باشد. اگر سری به دادگاه‌های خانواده بزنید، خواهید دید تک تک این نکات می‌توانسته ضامن بقا و پایداری یک خانواده باشد؛ اما

هیچ گاه سادگی را مساوی با سطحی و بی‌مصرف بودن نگیرید. اگر خواستید با این نکات، سطحی برخورد کنید، به یاد فوت کوزه‌گری بیفتید که ساده؛ اما عامل استحکام کوزه‌ها بود.

بنای این نوشتار بر آن است تا با استناد به منابع دینی مسیر زندگی مشترک را در مقابل دیدگان شما روشن نماید. منبع آیات و روایاتی که مستند مطالب این کتاب است، در پاورقی آمده؛ اما برای رعایت اختصار در بیشتر موارد اصل آیات و روایات نیامده است. در صورت تمایل، برای مطالعه دقیق‌تر مطالب می‌توانید به مجموعه «تا ساحل آرامش» مراجعه کنید.

محسن عباسی ولدی

حوزه علمیه قم

بهمن ۱۳۹۱؛ ربیع الاول ۱۴۳۴



پیش‌گام: اهمیت یادگیری قواعد زندگی مشترک

اهمیت خانواده

در زیر سقف کبود این آسمان، نهادهای اجتماعی فراوانی وجود دارد؛ مدرسه، دانشگاه، بازار و ...؛ اما در این میان، نهادی که بیش از همه در پیش‌گاه خداوند محبوب است، نهاد خانواده می‌باشد. از همین رو است که ازدواج به عنوان تشکیل دهنده خانواده، محبوب‌ترین پیوند و طلاق به عنوان بر هم زنده این نهاد، از مبعوض‌ترین حلال‌ها است.^۱

حال که خانواده تا این اندازه ارزشمند است، آیا نباید به قواعدی که بنیان خانواده را مستحکم می‌کند اهمیت ویژه داد؟ آیا آنچه در نزد خداوند محبوب است، در کنار هم بودن یک زن و مرد به عنوان زن و شوهر است، یا خانواده‌ای که با استفاده از تفاهم و هم‌دلی، راه آفرینش را

۱. الکافی، ج ۵، ص ۳۲۸.



با آرامش هر چه بیش تر طی می کند؟

خانواده خوب، فرزند صالح

حتماً شما هم قبول دارید اصلی ترین ثمره زندگی مشترک فرزند است؛ ثمره ای که می تواند انسان را به سعادت رسانده^۱ و زندگی را برای او تبدیل به بهشت کند.^۲ از آن سو فرزند بد، زندگی را برای انسان تبدیل به جهنم کرده و لکه ننگی برای پدر و مادر خویش می شود.^۳

پدر و مادری که نتوانند در خانه، محیطی را به وجود آورند که فرزندشان در آن، احساس آرامش و خوش بختی کند، زمینه گرایش فرزند به محیط خارج از خانه را فراهم کرده اند. فرزندی که از محیط خانواده، فراری و به محیط بیرون، علاقه بیش تری پیدا می کند؛ فرزندی که رابطه صمیمی را به جای این که با پدر و مادر تجربه کند، با دوست خود برقرار می کند؛ تربیت او هم به عهده محیط خارج از خانه خواهد بود و پدر و مادر در این میانه، کم ترین نقش را ایفا خواهند کرد. این، یک زنگ خطر است. فضای بیرون از خانه، محیط امنی نیست. اگر کسی چشم بینایی برای دیدن عوامل ضد تربیتی در جامعه و



۱. همان، ج ۶، ص ۳.

۲. همان.

۳. مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۲۱۵.

گوش شنوایی برای شنیدن زنگ خطر داشته باشد، معنای تربیت شدن فرزند در محیط خارج از خانه را می‌فهمد. وقتی هم این زنگ خطر را شنید، تمام همّتش را به کار می‌بندد که محیط خانه را محیطی سرشار از صمیمیت و محبت بکند.

اولین و مهم‌ترین عامل برای جذب شدن محیط خانه، وجود یک ارتباط صمیمی و محبت‌آمیز میان پدر و مادر می‌باشد. رابطه‌های تنش‌آلود و خشن میان پدر و مادر، بیش از فقر و تنگناهای اقتصادی بر روح فرزند اثر منفی می‌گذارد. فرزند در سنینی که نمی‌تواند مفهوم بسیاری از سختی‌ها؛ مثل فقر را بفهمد، به راحتی فرق بین رابطه خوب و رابطه بد میان پدر و مادر را متوجه می‌شود.

شما با رعایت نکته‌هایی که در این نوشتار آمده، می‌توانید بر صمیمیت رابطه خود با همسران بیافزایید تا زمینه جذابیت محیط خانواده را هر چه بیش‌تر فراهم کنید. البته از اختلاف نباید ترسید؛ چرا که اصل اختلاف، امری طبیعی است که در بیش‌تر خانواده‌ها وجود دارد. آنچه مایه نگرانی است نوع برخورد با اختلاف می‌باشد و این که وظیفه مان را به درستی انجام می‌دهیم یا نه.

خوب بودن برای خانواده: معیار ارزش‌مندی در پیش‌گاه الهی

از نگاه دینی کسی که در زندگی مشترک حقوق همسر

خویش را ادا کند، جزو بهترین انسان‌ها و برعکس، هر که در رابطه با همسر خویش، اهل انجام وظیفه نباشد، از بدترین انسان‌ها محسوب می‌شود.^۱



کلمی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۶۳.

گام اول: هدف زندگی را فراموش نکنیم

یادمان باشد که به دنیا آمده‌ایم تا به هدف آفرینش خویش که خدایی شدن است برسیم. راه خدایی شدن هم بندگی است؛ فقط بندگی.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ؛ اَوْ جِنَّ وَاِنْسَ
را نیافریدم جز برای آن که مرا بندگی کنند.

به خاطر خدا باید زندگی کرد، به خاطر خدا باید گذشت کرد، به خاطر خدا باید سکوت کرد، به خاطر خدا باید فریاد کشید، به خاطر خدا باید کار کرد، به خاطر خدا باید آس پزی کرد، به خاطر خدا ... فقط به خاطر خدا. شاید کامل‌ترین تعبیر درباره «زندگی به خاطر خدا»، تعبیر خود خداوند در قرآن باشد که به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ



العالمین؛ بگو: «در حقیقت، نماز من و [سایر]
عبادات من و زندگی و مرگ من، برای خدا،
پروردگار جهانیان است».

اگر مقصد زندگی خدا شد، خوش حالی‌ها و
ناراحتی‌ها، شکست‌ها و پیروزی‌ها و بسیاری از مفاهیم
کلیدی زندگی، تعریف جدیدی پیدا می‌کند. حالا به این
پرسش‌ها جواب دهید. اگر هم‌سر من به عصبانیت
برخورد کرد و من هم توانستم با حلم و بردباری پاسخش
را بدهم، به هدف که همان خدا است، نزدیک شده‌ام یا
دور؟ حال که به او نزدیک شده‌ام، باید خوش حال باشم یا
ناراحت؟ باید احساس شکست کنم یا پیروزی؟

اگر هم‌سر من در حق من جفایی کرد، من برای رسیدن
به هدف باید او را ببخشم یا کینه‌اش را به دل بگیرم؟ اگر
از او گذشت کردم، باید خوش حال باشم یا ناراحت؟ باید
احساس شکست کنم یا پیروزی؟

اگر و اگر اگر هدف زندگی را فراموش نکنیم و
برای همیشه به آن پای‌بند باشیم، در هر حالی و تحت هر
شرایطی احساس خوش‌بختی خواهیم کرد. اگر هدف
زندگی به عنوان اولین گام آمد، از آن رو بود که باقی



نکته‌هایی که در این نوشتار خواهید دید با همین نگاه قابل عمل می‌باشد و گر نه با نگاه غیر خدایی، این نکته‌ها نه قابل قبول و نه قابل اجرا است. این را هم ناگفته نگذاریم که بدون این نگاه، هیچ کس نمی‌تواند طعم شیرین زندگی را بچشد؛ چرا که معنا و مفهوم واقعی زندگی، جز بندگی چیز دیگری نیست.

معنای حقیقی زندگی قرار گرفتن در مسیر اجابت دعوت خدا و عمل به دستورات او است. خداوند متعال فرمود:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ
حَيَاةً طَيِّبَةً؛^۱ هر کس از زن و مرد عمل نیکو را با
ایمان به جای آورد، با حیات پاکیزه‌ای او را زنده
خواهیم داشت.





گام دوم: نشانه موفقیت در زندگی مشترک چیست؟

برای پیدا کردن پاسخ این پرسش که: «نشانه موفقیت زندگی مشترک چیست؟» باید دید هدف از زندگی مشترک چیست؟ از نگاه قرآن هدف از زندگی مشترک رسیدن به آرامش است.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ
جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ^۱ و از نشانه‌های او این که از [نوع] خودتان
همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام بگیرید، و
میانتان دوستی و رحمت نهاد. آری، در این [نعمت]
برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است.

اما این آرامش به چه کار می‌آید؟ آرامشی که محصول ازدواج می‌باشد، سرمایه‌ای برای رسیدن به رشد و کمال انسانی است که فلسفه آفرینش ما در آن معنا می‌شود.

۱. سوره روم: ۳۰، آیه ۲۱.

خداوند دربارهٔ نتیجهٔ سکونت و آرامش می‌فرماید:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرْتَدُّوا
إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ؛^۱ او است آن کس که در دل‌های
مؤمنان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان
خود بیفزایند.

با توجه به این آیه باید گفت انسان‌ها برای رسیدن به
رشد ایمانی نیازمند آرامش هستند. یکی از ابزارهای لازم
برای رسیدن به این آرامش، ازدواج است.

اما برای این که دو نفر در کنار هم احساس آرامش
کنند، باید در اخلاق و عقاید هم‌تای هم باشند که در زبان
دینی به این هم‌تایی «کفویت» گفته می‌شود.^۲ اگر یکی از
دو پایهٔ کفویت؛ یعنی هم‌سویی در اخلاق یا عقاید،
استحکام لازم را نداشته باشد، ساختمان زندگی دچار
تزلزل خواهد شد. وقتی زن و شوهر خلیقات متفاوتی
داشته باشند، بنای سازش هم نخواهند داشت. موافق بودن
در عقاید و اخلاق موجب می‌شود، بسیاری از دغدغه‌های
زائد از زندگی انسان بیرون رفته و دل انسان
مشغولیت‌هایی بیش از آنچه مربوط به هدف آفرینش او

۱. سورهٔ فتح: ۴۸، آیهٔ ۴.

۲. الکافی، ج ۵، ص ۳۳۲؛ تهذیب الأحکام، ج ۷؛ ص ۳۹۶.

می‌شود نداشته باشد.

خُلُقیات متفاوت یعنی این که، اگر من نسبت به مسأله‌ای حساسیت مثبت دارم، همسر من نسبت به آن بی‌قید بوده و یا حساسیت منفی داشته باشد. اگر چیزی به من احساس خوش‌بختی می‌دهد، به همسر من احساس خاصی نداده یا احساس بدبختی بدهد و

معمولاً خُلُقیات ریشه در عقاید دارد. وقتی نوع نگرش زن و مرد به دین و خدا و زندگی و آخرت و ... متفاوت باشد، در بسیاری از نقاط زندگی به هم برخورد می‌کنند.

ناگفته پیدا است این کفویت باید پیش از ازدواج وجود داشته باشد و ازدواج به امید شدن کفویت اشتباه است. باز هم تأکید می‌کنم که ازدواج به امید پیدا شدن کفویت اشتباه است!

البته آنچه در بالا گفته شد، بدان معنا نیست که اگر دو نفر با هم ازدواج کردند و بعد از ازدواج به این نتیجه رسیدند که کفو هم نیستند، باید از هم جدا شوند؛ نه، توصیه ما به همه زوج‌ها آن است که:

الف) اگر کفویت نبود

۱. در صورتی که در دوران عقد هستید، عروسی را به تأخیر بیندازید و تا وقتی هم که مطمئن نشده‌اید به کفویت رسیده‌اید، زندگی مشترک خود را آغاز نکنید.



۲. اگر هم زندگی مشترکتان را آغاز کرده‌اید، قبل از هر چیز به طلاق فکر نکنید، طلاق آخرین راه است.

۳. یادتان نرود که گاهی ما اشتباه می‌کنیم و اختلاف را دلیل بر عدم کفویت می‌گیریم. اختلاف امری عادی است که حتی ممکن است بین دو نفر که کفو هم هستند نیز ایجاد شود.

۴. حتماً با مشاوره امین و متعهد مشکلاتتان را در میان بگذارید. او بهتر می‌تواند کفویت و عدم کفویت شما را تشخیص دهد.

۵. کفویت را می‌توان در دوران عقد یا عروسی ایجاد کرد. یکی از اصلی‌ترین سفارش‌ها برای ایجاد کفویت گفتگو است.^۱

روش دیگر محبت است؛ یکی از ویژگی‌های محبت آن است که محب و محبوب را از نظر روحیات و سلیقه، به هم نزدیک می‌کند.

۶. اگر به هر دلیلی نتوانستید کفویت را ایجاد کنید و مشاور امین و متعهد هم معتقد به عدم کفویت میان شما و عدم امکان ایجاد آن بود، باز هم تلاش کنید و اگر نشد باز هم تلاش کنید و اگر نشد ... اگر در دوران عقد هستید یا

۱. در آینده به صورت مستقل و مفصل به قوانین گفتگوی سازنده خواهیم پرداخت.

هنوز صاحب فرزند نشده‌اید، تصمیمتان را زودتر بگیرید!
اگر هم صاحب فرزند شده‌اید، بدانید که تصمیم به
جدایی، تصمیم برای آینده فرزندتان نیز هست؛ پس به
گونه‌ای تصمیم بگیرید که هیچ‌گاه پشیمان نشوید.

ب) اگر کفویت بود

۱. قدر این کفویت را بدانید و از آن برای رشد و
شکوفایی انسانی خود استفاده کنید.

۲. کفویت سرمایه است. اگر از آن به خوبی استفاده
کنید، رشد کرده و اگر از این سرمایه به خوبی استفاده
نکنید، ممکن است روزی آن را از دست بدهید.

نکاتی که در این نوشتار آمده به شما کمک خواهد
کرد که میان خود و همسرتان کفویت ایجاد کرده و از این
سرمایه بهترین استفاده را در جهت آرامش و رشد خود در
زندگی بنمایید.



کام سوم: قرار دادن یک معیار ثابت در زندگی

یکی از مشکلات زندگی مشترک نداشتن معیار ثابت و مشخص برای قضاوت و تصمیم‌گیری است. مهم‌ترین معیار متغیر، خواست مردم است. متأسفانه بسیاری از زندگی‌ها آغاز و انجامشان بر اساس خواست مردم است.



کامس به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

حتی در اصل ازدواج هم برخی با توجه به نگاه مردم تصمیم می‌گیرند؛ یعنی با کسی ازدواج می‌کنند که مردم او را بپسندند. در این ازدواج‌ها نباید منتظر عاقبت خوشی بود.^۱ کسی که به دنبال تأمین نظر مردم؛ حتی به قیمت زیر پا گذاشتن وظایف دینی است، در جلب توجه مردم هم ناموفق خواهد بود. چرا که به قدری نظر مردم تحت تأثیر شرایط تغییر می‌کند که ستایش‌گر دیروز من، سرزنش‌کننده امروز من خواهد بود.^۲ رضایت مردم به دست

۱. وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۵۲.

۲. همان، ج ۱۶، ص ۱۵۲.

آوردنی نیست و زبانشان هم قابل کنترل نیست؛ پس زحمت بیهوده، چرا؟^۱

برای این که کسی فکر نکند نظر مردم را به هیچ وجه در زندگی نباید در نظر گرفت، این نکته را تذکر می‌دهم که منظور از این حرف‌ها آن نیست که زندگی خود را بدون ذره‌ای اعتنا به نظر مردم به پیش ببریم؛ بلکه مقصود آن است که توجه کردن به نظر مردم باید حدّ و اندازه‌ای داشته باشد. بالأخره باید در زندگی معیارهای ثابتی وجود داشته باشد، باید در زندگی خط قرمزهایی کشید و به هیچ وجه به کسی اجازه نداد که ما را به آن سوی خط قرمزها بکشاند.

باید باور کرد کسی که رابطه خود با خدا را اصلاح کند، خداوند رابطه او و مردم را اصلاح خواهد کرد.^۲ خداوند محبت کسی را که در زندگی به وظیفه خویش در قبال معبودش عمل می‌کند، در دل مردم قرار می‌دهد.^۳

گاهی هم زندگی دیگران ملاک زندگی ما می‌شود؛ یعنی خودمان را با دیگران مقایسه کرده و تلاش می‌کنیم که زندگی مان را به اندازه زندگی آنان برسانیم. این کار،



۱. الامالی شیخ صدوق، ص ۱۰۲.

۲. الخصال، ج ۱، ص ۱۲۹.

۳. سورة مریم: ۱۹، آیه ۹۶.

همان چشم و هم‌چشمی است که زندگی بسیاری از مردم را مختل کرده و دین هم از آن نهی نموده است.^۱

سلیقه‌های شخصی و هوای نفس هم از محورهای متغیر هستند که پیروی از آن‌ها مساوی با نفی زندگی است. یکی از دلایل اصلی اختلاف میان زن و شوهر آن است که هر کدام می‌خواهد به مطلوب دلش برسد؛ بی آن که رضایت خدا را در آن مسأله در نظر بگیرد.

اقتصاد هم یکی دیگر از معیارهای غیر قابل اعتماد است، برخی فکر می‌کنند اگر از نظر اقتصادی به توان‌مندی قابل قبولی برسند، زندگی‌شان حاشیه امنی پیدا کرده و خطرات جدی آن را تهدید نخواهد کرد. در حالی که آمار، این طرز فکر را تأیید نمی‌کند. آماري که در ذیل می‌آید قابل تأمل است، دقت کنید!

مدیر کل امور بانوان و خانواده‌ استانداری تهران با اشاره به این که از هر ۳/۵ ازدواج در تهران یک طلاق صورت می‌گیرد، گفت: «با توجه به این که مسائل اقتصادی از عوامل تشدید طلاق به شمار می‌رود؛ اما در مناطق شمیرانات تهران میزان طلاق از آمار کل کشور و نقاط محروم بالاتر است».^۲

۱. الکافی، ج ۲، ص ۱۳۷.

۲. خبرگزاری سلامت نیوز، ۱۳۸۶/۱۰/۱۳.

اگر پرسید آن معیار ثابت در زندگی چه باید باشد؟ می‌گوییم هیچ معیاری بهتر و رشد دهنده‌تر از «خدا» نیست. ملاک زندگی را رضایت خدا بگذارید. هر کاری را که خدا به آن راضی است، انجام دهید و هر کاری که خدا را به خشم می‌آورد، ترک کنید. در این صورت همیشه زندگی‌تان، رنگ «زندگی» خواهد داشت.^۱ اگر کسی از این مبنا دوری کرد و خدا را محور زندگی خود قرار نداد، به یقین از زندگی لذت نخواهد برد.^۲

اگر کسی پرسد چگونه بدانیم خدا از چه چیزی راضی و نسبت به چه چیزی خشم‌گین می‌شود؟ باید گفت حداقل کاری که باید هر مسلمانی انجام دهد آن است که مطالعات اسلام‌شناسی را از اصلی‌ترین کارهای زندگی خود قرار دهد.^۳ دین مجموعه‌ی دستورات خداوند برای اداره‌ی لحظه به لحظه‌ی زندگی انسان است.



۱. سوره انفال: ۸، آیه ۲۴.

۲. سوره طه: ۲۰، آیه ۱۲۴.

۳. رسول خدا ﷺ فرمودند: «أف باد بر هر مسلمانی که در طول هفته روزی را قرار ندهد که در آن، در دین خویش تفقه کرده و سؤالات دینی‌اش را بپرسد.» بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۷۶.

گام چهارم: پرنگه داشتن کانون خانه از معنویت

در حال حاضر یکی از خطراتی که خانواده‌های ما را تهدید می‌کند، نبود معنویت یا کم رنگ بودن آن در خانه‌ها است. وقتی به جهت ضعف معنویت و قوت مظاهر شهوت در محیط خانواده، فضای خانه محلی برای شهوت‌رانی شد، اعضای این خانه چه معتقد به مسائل دینی باشند و چه نباشند، نام چنین محیطی را «خانواده» نخواهند گذاشت.

تا نام معنویت را می‌شنوید، در ذهنتان فقط نماز و روزه و قرآن خواندن و مجلس دعا رفتن مجسم نشود. این‌ها از مصادیق معنویت هست؛ اما اگر آن گونه که خدا گفته رعایت نشود، ضد معنویت می‌شود.

برخی از مصادیق‌های معنویت

اول: انجام واجبات و ترک محرمات

لازمه عمل به واجبات و ترک محرمات، شناخت آن‌ها است؛ پس زمانی را در طول زندگی به این کار اختصاص



دوم: حفظ حریم با نامحرم

در رابطه خود با نامحرمان؛ چه فامیل و چه غیر آن، وقار و متانت و عفاف را فراموش نکنید. گاه، ارتباط صمیمی زن یا شوهر با یک نامحرم؛ حتی در محیط فامیل، موجب ایجاد رابطه‌ای صمیمی میان آن‌ها شده است.

حساسیت ارتباط با نامحرمان از نگاه دین بسیار است تا اندازه‌ای که وقتی سلام کردن هم ترس افتادن به گناه را ایجاد کند، باید آن را محدود نموده^۲ و از گفتگوهای غیرضروری با نامحرم پرهیز کرد.^۳ در هنگام گفتگو باید نسبت به لحن و آهنگ سخن گفتن نیز دقت کرد تا حتی کسانی هم که به دنبال هوا و هوس هستند، ناکام بمانند.^۴ قرآن به زنان سفارش می‌کند که حتی صدای زینت‌آلات خود را هم به نامحرم نرسانند.^۵ دین توصیه می‌کند که اگر زنی در جایی نشست تا وقتی که جای او گرم است، مرد



۱. المحاسن، ج ۱، ص ۲۲۹. در این زمینه مطالعه کتاب *گناهان کبیره*، اثر آیت الله شهید دستغیب توصیه می‌شود.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۶۴۸؛ من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۴۶۹.

۳. تحف العقول، ص ۱۵۱؛ مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۷۳.

۴. سورة احزاب: ۳۳، آیه ۳۲.

۵. سورة نور: ۲۴، آیه ۳۱.

نامحرم در جای او ننشینند.^۱ حتی از راه رفتن پشت سر زنان به گونه‌ای که نگاه انسان آلوده شود، نهی شده است.^۲ خلوت کردن با نامحرم هم دام بزرگ شیطان برای غارت معنویت انسان است.^۳ در مهمانی‌ها هم باید مراقب بود که اگر بنا شد، شب را در جایی بخوابیم، اتاق خواب‌ها به گونه‌ای باشد که زنان و مردان نامحرم در معرض چشم و گوش هم نباشند.^۴

در مواجهه با نامحرم باید مراقب همه ابعاد ارتباط بود؛ باید از نگاه مراقبت کرد که خود بذر شهوت در دل می‌کارد و آتش فتنه را در زندگی شعله‌ور می‌کند؛^۵ باید از دست دادن با نامحرم پرهیز نمود که دنیا و آخرت انسان را به خطر می‌اندازد؛ باید از شوخی کردن با نامحرم دوری کرد که در قیامت انسان را پشیمان می‌کند.^۶

گاهی این خود زن است که طمع همسرش را برای ارتباط با یک نامحرم تحریک می‌کند؛ مثلاً از اوصاف

۱. الکافی، ج ۵، ص ۵۶۴.

۲. من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۹.

۳. مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۶۶؛ الکافی، ج ۵، ص ۵۱۹.

۴. وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۸۵.

۵. من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۸.

۶. ثواب الاعمال، ص ۲۸۳.

دوستش چنان برای همسر خود تعریف می کند که مرد برای دیدن و ارتباط برقرار کردن با او مشتاق می شود.^۱

سوم: مناجات و توسل؛ قرآن و حدیث
سعی کنیم در طول هفته برنامه‌ای برای ارتباط با خدا و شرکت در مجالس معنوی داشته باشیم.^۲

چهارم: جلوگیری از ورود وسایل فساد به خانه
از آوردن وسایلی که معمولاً راه فساد اخلاقی را به خانه هموار می کند، پرهیز کنیم؛ مثل ماهواره؛ حتی به بهانه استفاده از برنامه‌های علمی آن!

پنجم: زیارت
در مسافرت‌های سالیانه خود جایی برای زیارت اماکن مقدس باز کنیم.

ششم: مطالعه کتاب‌های اخلاقی
از مطالعه کتاب‌های اسلامی و اخلاقی مثل زندگی نامه اهل بیت (علیهم‌السلام) دوری نکنیم.

هفتم: کمک به فقرا
کمک به مستمندان را در اصلی‌ترین برنامه‌های زندگی خود بگنجانیم که یکی از بهترین کارها برای تقویت



۱. ثواب الاعمال، ص ۲۸۶.

۲. عطش، ص ۲۵۳.

معنویت خانواده می‌باشد.^۱ ائمه اطهار علیهم‌السلام در کنار عباداتی هم چون نماز، روزه، تلاوت قرآن و ... توجهی ویژه به مستمندان داشتند^۲ که نشان از جایگاه حساس این عمل در فرهنگ دینی دارد. البته توجه داشته باشید که نیازمندان فامیل برای کمک بر دیگران تقدم دارند.^۳

هشتم: نیکی به والدین

احترام به پدر و مادر را در رأس برنامه‌های معنوی خویش بگذارید. بدون احترام به پدر و مادر نمی‌توان پله‌های معنویت را طی کرد.^۴

هیچ بهانه‌ای برای بی‌احترامی به پدر و مادر پذیرفته نیست؛ حتی اگر پدر و مادر ظالم،^۵ مخالف اهل بیت علیهم‌السلام^۶ یا مشرک^۷ باشند.

برخی از اصول اساسی نیکی به والدین عبارت است از: سپاس از زحمات آن دو، اطاعت در مواردی که خدا

۱. بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۲۶۱.

۲. الکافی، ج ۴، ص ۸.

۳. من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۶۹.

۴. مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۱۷۶.

۵. الکافی، ج ۲، ص ۳۴۹.

۶. همان، ص ۱۶۲.

۷. بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۷۱.



لازم دانسته است،^۱ خیر خواهی در آشکارا و پنهان،^۲ نگاه محبت آمیز،^۳ فراموش نکردن آن‌ها،^۴ تواضع و دعا^۵ و نیکی به پدر و مادر در دنیا و آخرت نتایجی دارد که طولانی شدن عمر^۶ و آسانی جان دادن^۷ از جمله آن است. در روایات اهل بیت معصومین علیهم‌السلام ادا نکردن حقوق والدین، در کنار گناهی هم‌چون قتل، شرک به خدا و شهادت دروغ، از گناهان کبیره به حساب آمده است.^۸ چنین شخصی در قیامت از بوی بهشت هم محروم است.^۹

نهم: محبت کردن به همسر و فرزندان

محبت و نیکی به همسر و فرزندان عامل بسیار بزرگی برای پرورش روح معنوی است.^{۱۰} در این میان کودکان از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند. در سیره رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم یکی



۱. حدود اطاعت از نظر شرعی را از مرجع تقلیدتان بپرسید.
۲. تحف العقول؛ ص ۳۲۲.
۳. همان، ص ۴۶.
۴. صحیفه سجاده، دعای ۲۴.
۵. سوره اسراء: ۱۷، آیه ۲۴.
۶. بحار الأنوار، ج ۷۱، ص ۸۴.
۷. الامالی شیخ صدوق، ص ۴۷۳.
۸. عیون اخبار الرضا علیه‌السلام، ج ۲، ص ۲۵۸.
۹. الکافی، ج ۲، ص ۳۴۸.
۱۰. من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۸۴. الجواهر السنیه، ص ۲۳۷.

از رفتارهایی که بسیار مشاهده می‌شود بازی با کودکان است.^۱

دهم: پرهیز از مال حرام

تمام مسائلی که در تقویت بنیان معنوی خانواده گفته شد، در صورتی می‌تواند مفید باشد که سفره خانه از مال حرام تهی باشد.

در جریان کربلا کسانی که به میدان جنگ با امام حسین علیه السلام آمده بودند، اگر چه از سوی ایشان نصایح زیادی شنیدند؛ اما از آن رو که شکم‌های ایشان پر از مال حرام شده بود، تأثیری نپذیرفتند.^۲

شاید تا سخن از مال حرام پیش می‌آید، برخی چنین گمان کنند که مال حرام، تنها همان مال دزدی است؛ اما مالی که خمس^۳ و زکاتش^۴ داده نشده، مال حاصل از ربا^۵ یا کم‌فروشی^۶ هم حرام است.

۱. سیره النبی صلی الله علیه و آله، ص ۱۵۷. برای مطالعه درباره این سیره، مطالعه کتاب رفتار پیامبر صلی الله علیه و آله با کودکان و جوانان نوشته محمد علی چنارانی از انتشارات آستان قدس رضوی توصیه می‌شود.

۲. بحارالانوار، ج ۴۵، ص ۸.

۳. کمال الدین و تمام النعمة، ج ۲، ص ۵۲۱.

۴. تهذیب الأحکام، ج ۱۰، ص ۱۵۳.

۵. فقه الرضا علیه السلام، ص ۲۵۶.

۶. سوره مطفقین: ۸۳، آیه ۱-۵.



کام پنجم: قرار دادن خود در جایگاه مشخص هستی

یکی از دلایل اختلاف میان زن و شوهر آن است که یکی خود را جای دیگری می‌گذارد و نمی‌خواهد اندام‌وار بودن جهان هستی و از جمله خانواده که یکی از اعضای جهان آفرینش هست را بپذیرد.

زن به جهت برخوردار بودن از احساسات لطیف باید مدیریت عاطفی خانه را بر دوش بگیرد. این کم‌وظیفه‌ای نیست. خانه بی‌عاطفه، خانه ارواح است.

وظیفهٔ مرد هم مدیریت اقتصادی و منطقی خانه است؛ آن هم به جهت استعدادها و روحیاتی که به طور طبیعی در او وجود دارد. آن گونه که زن از عهدهٔ تربیت بچه برمی‌آید، مرد نمی‌تواند؛ چرا که سرمایهٔ لازم برای تربیت، عاطفهٔ بسیار زیاد و لطافت قلب است که مرد در این اندازه از آن برخوردار نیست.^۱

۱. «امام [خمينی] نقش مادر را در خانه خیلی تعیین کننده می‌دانستند و به تربیت بچه‌ها خیلی اهمیت می‌دادند. گاهی که ما شوخی می‌کردیم و

حالا اگر زن بخواهد از این جایگاهی که به طور طبیعی دارا است، خارج شده و مرد هم بخواهد در جایگاه زن قرار بگیرد؛ نه تنها کارها به سامان نمی‌رسد؛ بلکه به جای کار، خراب‌کاری‌هایی شکل می‌گیرد که درست کردنش کاری است کارستان.

یک زن باید بپذیرد که کمال او در رشد استعدادهای خود او است و یک مرد هم باید قبول کند که در صورتی کامل می‌شود که به استعدادهای خود توجه کند. همیشه باید این ضرب‌المثل را در ذهن داشت که: «کلاغ آمد راه رفتن کبک را یاد بگیرد، راه رفتن خود را هم فراموش کرد.»

البته این بدان معنا نیست که مرد پای خود را از کارهای خانه بیرون بکشد و در خانه کمک‌کار زن نباشد؛ بلکه به جهت قوت جسمانی که خداوند به مرد عطا نموده، باید علاوه بر کارهای بیرون از خانه، در کارهای

می‌گفتیم پس زن باید همیشه در خانه بماند، می‌گفتند: «شما خانه را کم نگیرید، تربیت بچه‌ها کم نیست. اگر کسی بتواند یک نفر را تربیت کند، خدمت بزرگی به جامعه کرده است». ایشان معتقد بودند: «تربیت فرزند از مرد برنمی‌آید و این کار دقیقاً به زن بستگی دارد؛ چون عاطفه زن بیش‌تر است و قوام خانواده هم باید بر اساس محبت و عاطفه باشد». *برداشتهایی از سیره امام خمینی (ره)*، ج ۱، ص ۲۸۲؛ به نقل از: فاطمه طباطبایی، ویژه نامه اطلاعات، ۱۳۶۹/۳/۱۴.



داخلی هم با زن هم‌کاری کند.^۱ هم‌کاری مرد در خانه علاوه بر این که موجب انس و الفت بیشتر زن و شوهر با یک‌دیگر می‌شود، پاداشی اخروی برای مرد در پی خواهد داشت.



کمیسیون ۳۸
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۵۰.

گام ششم: تلاش برای شناخت روحیات و حساسیت‌ها

چه مردها و چه زن‌ها برای خود روحیاتی داشته و نسبت به مسائل خاصی حساسیت دارند؛ مثلاً مردها از نظر روانی دوست دارند که همسرانشان برای آن‌ها آرایش کنند یا زن‌ها دوست دارند که همسرانشان همیشه محبتشان را نسبت به آن‌ها ابراز کنند. به این نوع از روحیات، «روحیات نوعی» می‌گوییم؛ یعنی روحیاتی که در نوع مردان یا زنان وجود دارد. روحیاتی هم هست که به آن‌ها «روحیات شخصی» می‌گوییم؛ یعنی روحیاتی که در یک مرد یا یک زن وجود دارد و عمومی نیست؛ مثل این که کسی به مهمان زیاد حساس است و دیگری به دوری از پدر و مادر.

برای این که زن و شوهر بتوانند در کنار هم به آرامی زندگی کنند، باید به روحیات هم احترام بگذارند. یکی از دلایل اصلی اختلاف در زندگی مشترک، توجه نکردن به همین روحیات و حساسیت‌ها است.



یک همسر هنرمند، کسی است که بتواند در اولین فرصت از روحيات نوعی و شخصی طرف مقابلش آگاه شود. برای به دست آوردن روحيات نوعی همسر، باید قبل و بعد از ازدواج، دربارهٔ روحيات مرد و زن اطلاعاتی کسب کرد؛ البته مشاوره با یک روان‌شناس آگاه و متعهد، سریع‌تر و بی‌خطاتر ما را به این مقصد می‌رساند.

برخی از روحيات و حساسیت‌های نوعی

زنان نباید فراموش کنند که مردها نسبت به اطاعت زن از خویش حساسیت ویژه دارند. اطاعت نه تنها ما را در مقابل شوهرمان کوچک نمی‌کند؛ بلکه محبت ما را در دل او زیاد می‌کند. به یاد داشته باشید که یکی از حقوق اصلی مرد بر عهدهٔ زن، همین تبعیت است.^۱

روحيهٔ تبعیت علاوه بر این که جایگاه زن را در نزد همسر بالا می‌برد، در پیش‌گاه الهی نیز مقامی بس رفیع به او داده شده^۲ و رحمت الهی را به سوی او جلب می‌کند؛^۳ البته مردها هم نباید از این حق سوء استفاده کرده و به جای عقل و منطق بر اساس میل خویش زندگی را مدیریت کنند.



۱. الکافی، ج ۵، ص ۵۰۷.

۲. همان، ص ۵۵۵.

۳. همان، ص ۵۱۳.

مردها این نکته را فراموش نکنند که زنان، وابستگی خاصی نسبت به خانواده؛ به ویژه پدر و مادرشان دارند. این تعلق خاطر در زنان نسبت به مردان بیش تر است. بنا بر این، از این که همسرمان در ابتدای ازدواج تمایل زیادی به دیدار مادر دارد، ناراحت و گله مند نباشیم. اگر به این روحیه احترام بگذاریم، به مرور زمان رو به اعتدال خواهد رفت. البته زن‌ها هم باید توقع خود را متناسب با شرایط مرد تعدیل کنند.

یک سفارش دیگر به مردها: زن‌ها دوست دارند که مردها در محیط خانه گوینده‌های خوبی باشند؛ اما به شدت حساس هستند که مردانشان علاوه بر این، شنونده‌های خوبی هم باشند.

زنان هم از این که همسرشان نسبت به ارتباط آن‌ها با نامحرم از خود حساسیت معقول نشان می‌دهند، خوش حال باشند؛ چرا که مردانی که نسبت به این روابط، بی‌خیال هستند از نظر روانی سالم نیستند.^۱

البته نباید فراموش کرد که حساسیت بی‌جا؛ یعنی حساسیتی بیش از آنچه که شرع حکم می‌کند، موجب مشکلات فراوانی شده و حتی گاهی فرد را به ورطه



انحراف نیز می‌کشاند.^۱

روحیات و حساسیت‌های شخصی

هر کسی معمولاً علاوه بر روحیات نوعی، روحیات شخصی هم دارد که بی‌توجهی به آن، زندگی با آن فرد را دچار مشکل می‌کند.

زمان به دست آوردن روحیات شخصی

به دست آوردن روحیات شخصی، می‌تواند در سه مرحله انجام بگیرد:

الف) قبل از ازدواج و در زمان خواستگاری

اصلی‌ترین و مهم‌ترین مرحله شناخت روحیات، زمان خواستگاری است؛ چرا که برخی از افراد به جهت اختلاف بسیار زیاد روحی که با هم دارند، نمی‌توانند زندگی مشترک موفق‌تری را با هم آغاز کنند.

برای شناخت روحیات در این مرحله، می‌توان از کتاب‌هایی که درباره انتخاب همسر نوشته شده، کمک گرفت؛ به ویژه مطالبی که درباره گفتگوی خواستگاری، مشاوره و تحقیق در آن آمده است.

ب) دوران عقد

خلاصه کردن دوران عقد به ابراز محبت، کار درستی



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. نهج البلاغه، نامه ۳۱.

نیست. گفتگوهای جدی درباره زندگی در این دوران می تواند ما را به روحيات همسرمان آشنا کند. بهتر آن است که هم زن و هم شوهر در دوران عقد به صورت صریح از حساسیت های خود سخن بگویند تا همسرشان بتواند با توجه به حساسیت های طرف مقابلشان رفتار کند.

ج) دوران زندگی مشترک

اگر چه شناخت روحيات اصلی در این دوران کمی دیر به نظر می رسد؛ ولی به هر حال زندگی مشترک؛ به ویژه اوایل آن می تواند در کم کردن اختلافات به انسان کمک کند.

راه های به دست آوردن روحيات شخصی

به دست آوردن روحيات همسر بعد از عقد و در دوران زندگی مشترک از دو راه بسیار ساده ممکن است.

الف) گفتگو

خوب است در گفتگوهای صمیمی از همسرمان بخواهیم تا از حساسیت ها و روحيات خاص خود صحبت کند. خودمان هم بدون این که منتظر بمانیم تا همسرمان در یک گفتگو از روحيات ما جویا شده و یا با واکنش همامان از حساسیت هایمان سردر بیاورد، او را از حساسیت ها و روحياتمان با خبر کنیم تا روند آگاهی از روحيات به درازا نکشد.



ب) واکنش‌ها

در طول زندگی، کارهای ما از سوی همسرمان با واکنش‌هایی مواجه می‌شود که نشان‌دهنده حساسیت‌ها و روحیات ویژه او خواهد بود؛ مثلاً نسبت به اصرار بر یک خواسته، یا تعلل در اجرای درخواست او و...، همسر ما واکنش‌هایی را خواهد داشت که نشان می‌دهد نسبت به این موارد و مسائل دیگر چه نوع و تا چه اندازه حساسیت دارد.

اگر روحیات و حساسیت‌ها را شناختیم، حتماً باید آن را درک کرده و با این کار، مزده درک متقابل را به همسرمان بدهیم.^۱

ناگفته نماند که مشکل برخی از زنان یا مردان، عدم شناخت روحیات همسرشان نیست؛ بلکه مشکل، غرور آن‌ها است که توقع دارند نه تنها همسرشان؛ بلکه تمام عالم سازشان را با میل آن‌ها کوک کنند.

مرز احترام به روحیات و حساسیت‌ها

آیا درک حساسیت‌ها و تنظیم رفتار با آن مرزی هم دارد؟ مرز مشخص درک حساسیت‌ها در درجه اول خط قرمز شرع است. اگر توجه به حساسیت‌ها موجب می‌شود که



۱. در یک گام به صورت مستقل به موضوع درک متقابل خواهیم پرداخت.

همسری و وظیفه واجب خود را ترک کرده یا مرتکب کار حرامی شود، نه تنها چنین عملی مورد ستایش قرار نمی‌گیرد؛ بلکه به جهت ترک یک واجب یا انجام یک حرام، عقوبت هم خواهد شد. از این مرز که بگذریم برای پاسخ کامل به این پرسش نکات ذیل قابل توجه است:

اوّل: برخی از حساسیت‌ها به جا و صحیح است. به این حساسیت‌ها باید به طور کامل احترام گذاشت.

دوّم: درباره حساسیت‌های نا به جا در صورتی که از خط قرمز شرع عبور نکرده باشد، سیاست اصلی باید مدارا باشد.^۱



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

سوّم: مدارا به معنای بی‌قید شدن برای اصلاح همسر نیست؛ در کنار مدارا باید با در نظر گرفتن نکاتی که در این نوشتار می‌آید، سیاستی اصلاحی در برابر همسر در پیش گرفت.

چهارم: معمولاً حساسیت‌ها برخاسته از محیط زندگی و نوع تربیت انسان‌ها است، به همین دلیل هم در بسیاری از موارد در وجود انسان ریشه کرده است. توجه به این نکته ضرورت تحمّل زمان را به ما نشان داده و صبر را سرلوحه ما قرار خواهد داد.

۱. درباره مدارا به صورت مستقل سخن خواهیم گفت.



کام هفتم: همان طور برخورد کنیم که دوست داریم با ما برخورد کنند

یکی از اصلی ترین قواعدی که در زندگی انسان و در تمام ابعاد باید در نظر گرفته شود، آن است که در برخورد با دیگران همان گونه عمل کنیم که دوست داریم آن‌ها با ما برخورد کنند.^۱ اگر دوست داریم همسرمان به ما محبت کند، به او محبت کنیم. اگر توقع داریم که همسرمان به ما احترام بگذارد، ما به او احترام بگذاریم و یادمان باشد که مقصود از این قاعده آن نیست که مثلاً اگر دیگران با ما با احترام برخورد کردند، ما هم با دیگران با احترام برخورد کنیم. این که یک وظیفه انسانی است و کسی که چنین عمل می‌کند، هنر چندانی به کار نبرده است. هنر آن است که بدون آن که به نوع رفتار دیگران با خودمان توجه کنیم، طوری برخورد کنیم که دوست داریم دیگران با ما

۱. نهج البلاغه، نامه ۳۱.

برخورد کنند.

برخورد این چنینی علاوه بر این که موجب کمال
انسان و رشد معنوی او است، باعث خواهد شد که
دیگران نیز به رفتار شایسته دعوت شوند.





کام هشتم: شکارچی عیب‌هایمان باشیم

یکی از اولین گام‌های اصلاح، اصلاح عیوب خویش است. اولین مرحله از این اصلاح شناخت عیب‌ها است که از سودمندترین شناخت‌ها است.^۱ عدم شناخت کافی نسبت به عیب‌های خویش نشانه‌ی اوج جهالت است.^۲ البته برای این که عیب‌ها را بشناسیم باید به دنبال عیب‌های خویش باشیم؛ یعنی نگاه ما نسبت به خودمان باید عیب‌جویانه باشد. در این صورت است که عیب‌های خود را پیدا می‌کنیم.^۳

پس باید از خود آغاز کرد.^۴ مشغول شدن به عیب‌های خویش علاوه بر این که رکن اصلی رسیدن به کمالات

۱. غرر الحکم، ص ۲۳۵.

۲. همان، ص ۲۳۴.

۳. همان.

۴. همان.

انسانی است،^۱ موجب می‌شود عیب‌های دیگران برای
انسان قابل تحمل‌تر شود.^۲

در مواجهه با عیب‌های خویش نباید با دید تساهل و
تسامح پیش رفت؛ یعنی نباید از کنار عیب‌های خود به
راحتی گذشته و آن را دست کم بگیریم؛ در حالی که
همان عیب را اگر در دیگری ببینیم، به راحتی نمی‌توانیم
تحمل کنیم.



۱. همان.

۲. همان.



کام نهم: انتقاد پذیری

در زندگی مشترک به جهت علاقه میان زن و شوهر و ارتباط زیاد آن‌ها با هم، دو طرف علاوه بر این که می‌توانند در یافتن عیب‌ها به یکدیگر کمک کنند، در برطرف کردن این عیب‌ها هم یاران خوبی برای هم هستند؛ البته این در صورتی است که هر دو طرف انتقادپذیر باشند؛ یعنی تمایل داشته باشند، همسرشان عیب‌های آنان را تذکر دهد.

زن یا شوهری که عیب‌های همسر خود را تذکر می‌دهد، از محبوب‌ترین همسران است؛^۱ چرا که تذکر معایب یکی از مصادیق آشکار دوستی خالصانه می‌باشد.^۲ یکی از دلایل اصلی فقدان فرهنگ انتقاد در بسیاری از خانواده‌ها نوع نگاه اشتباهی است که نسبت به انتقاد داریم و آن را دست‌آویزی برای خرد شدن شخصیت خویش از

۱. غرر الحکم، ص ۴۱۵.

۲. عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۴۴.

جانب همسر می‌شماریم؛ به همین دلیل هم انتقاد نمی‌کنیم تا مورد انتقاد قرار نگیریم.^۱

البته در موارد زیادی هم آشنا نبودن با شیوه انتقاد از سوی انتقاد کننده است که این ذهنیت را برای انتقاد شونده به وجود می‌آورد.

نکاتی درباره شیوه انتقاد

اگر انتقاد به صورت صحیح منتقل نشود، ممکن است سوء تفاهمی به وجود آید که زمینه‌ساز مشکلات جدی و جدیدی در زندگی شود.

الف) زمان انتقاد

بهترین زمان انتقاد وقتی است که همسر، آمادگی روحی و ذهنی لازم برای شنیدن انتقاد را داشته باشد.

ب) مکان انتقاد

اگر با انتقاد به دنبال تغییر همسران هستید، در جمع به او انتقاد نکنید؛ زیرا بسیاری از افراد؛ حتی آن‌هایی که مشتاق شنیدن عیب‌های خود هستند، از انتقاد در جمع، عصبانی شده و واکنش منفی از خود نشان می‌دهند.



۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۱۳.

ج) زبان انتقاد

اگر انتقاد را اهداء عیب به همسر بدانیم،^۱ باید در هنگام انتقاد رویی گشاده، گفتاری دوستانه و لحنی مهربانانه داشته باشیم. در غیر این صورت، انتقاد تأثیر خود را نخواهد داشت. باید مراقب بود که انتقاد ما شکل زخم زبان یا سرزنش به خود نگیرد.

د) انتقاد غیر مستقیم

تا حدّ ممکن انتقادهای را به صورت غیر مستقیم بگوییم. وقتی همسرمان دیروز کار اشتباهی انجام داد و امروز همان را ترک کرد، به جای یادآوری اشتباه دیروز، بهتر است کار خوب امروز را به یادش بیاوریم.

هـ) میزان انتقاد

انتقادهای پشت سر هم موجب می شود که همسرمان احساس کند، ما فردی عیب جو بوده و فقط به دنبال نقص های او می گردیم.^۲

و) گفتن خوبی ها در کنار عیبها

خوبی ها و بدی ها را باید کنار هم دید. اگر کسی صرفاً عیب گوی خوبی باشد؛ اما از گفتن خوبی ها غفلت کند،



۱. الکافی، ج ۲، ص ۶۳۹.

۲. بحار الأنوار، ج ۷۲، ص ۶۶.

پس از مدتی تأثیر کلامش از بین خواهد رفت.

(ز) قالب انتقاد

لازم نیست همیشه انتقادهای در قالب گفتار باشد، گاهی می‌توان در قالب یک نامه دوستانه انتقاد کرد. گاهی هم در قالب رفتار؛ مثلاً اگر همسرمان عصبانی شده و بر سر ما فریاد می‌کشد، ما با او به نرمی و آرامی سخن بگوییم تا بفهمد که کار درست، آرام سخن گفتن است.

(ح) نیت انتقاد

انتقاد، تنها و تنها باید برای اصلاح عیب همسر بیان شود. اگر عیب همسر را پیدا کرده و از آن در مواقعی استفاده کنیم که با او دچار اختلاف شده‌ایم، علاوه بر این که از نظر معنوی ضربه سهمگینی به خود زده‌ایم،^۱ رابطه خود و همسرمان را هم به مرز دشمنی رسانده‌ایم.

(ط) عیب جویی، ممنوع^۲

انتقاد به معنای ذره بین به دست گرفتن و به دنبال عیب‌های همسر گشتن نیست. این صفت علاوه بر این که خود عیب بزرگی است،^۳ موجب می‌شود رابطه محبتی

۱. معانی الاخبار، ص ۲۵۵.

۲. سوره حجرات: ۴۹، آیه ۱۱.

۳. غرر الحکم، ص ۴۵۱.



میان زن و شوهر از بین برود.^۱

فرق عیب‌جو و انتقاد کننده آن است که عیب‌جو نگاهش را تیز کرده تا لغزشی در رفتار و گفتار طرف مقابل بیابد و به او بگوید. انتقاد کننده در همان روابط عادی خود با دیگران، بدون این که قصد پیدا کردن عیب داشته باشد، در صورت مشاهده عیبی، آن را به صاحبش منتقل می‌کند.

ی) زمینه سازی برای شنیدن و پذیرش انتقاد

۱. با توجه به قواعدی که در گام گفتگو می‌آید، یکی از موضوعات جلسات گفتگو را انتقاد از رفتار و کردار یک‌دیگر بگذارید. تعیین موضوع انتقاد، تا اندازه زیادی آمادگی لازم برای مواجهه با انتقاد را برای همسر ایجاد می‌کند. تمام قوانین گفتگو را در این جا هم مراعات کنید.

۲. پیش از انتقاد از همسر، از خودتان انتقاد کنید؛ یعنی ابتدا برخی از نقص‌هایی را که در گفتار یا رفتارتان بوده بیان کنید.

۳. سعی کنیم خود به آنچه که از همسرمان می‌خواهیم انجام دهد عمل کنیم و از چیزی که او را نهی می‌کنیم



۱. همان، ص ۲۱.

پرهیز کنیم.^۱

۴. بهتر است بدون مقدمه به سراغ انتقاد نرویم. مثلاً پیش از انتقاد بگوییم از آن جا که من شما را دوست دارم، نمی‌خواهم عیبی داشته باشید که شما را از رشد حقیقی باز دارد. شما هم اگر دیدید من عیبی دارم که مانع رشدم شده، حتماً آن را بازگو کنید تا به کمک شما آن را برطرف کنم. ابراز محبت و علاقه هم از سخنان مقدماتی و لازم است.

۴. پس از انتقاد هم فضای روانی همسرمان را با جملاتی آرام کنیم؛ مثلاً بگوییم البتّه این برداشت من از رفتار یا گفتار شما بود؛ شاید هم اشتباه می‌کنم.

۵. از او بخواهید تا نقش شما را در عیب خود تذکر دهد؛ مثلاً به او بگویید اگر من هم در این مسأله مقصّر هستم بگویید تا خودم را اصلاح کنم.

۶. پس از بیان انتقاد از این که او به سخنان شما گوش داده تشکر کنید.

۱. سوره صف: ۶۱، آیه ۳-۲، سوره بقره: ۲، آیه ۴۴.



گام دهم: محبت روح زندگی

به طور کلی در روابط اجتماعی، رابطه محبت آمیز نقش تعیین کننده‌ای دارد؛ به اندازه‌ای که در روایات ما آن را نیمی از عقل برشمرده‌اند.^۱

اگر چه محبت، یک نیاز فطری است؛ اما در زندگی مشترک نیاز به محبت جلوه بیش‌تری دارد. این نیاز به قدری اهمیت دارد که سرمایه اولیه‌اش را خود خداوند میان زن و شوهر ایجاد می‌کند؛ آن جا که می‌فرماید:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا
إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ
لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ^۲ و از نشانه‌های او آن است که از
جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار
آنان آرامش یابید، و میان شما و همسرانتان علاقه
شدید و رحمت قرار داد بی‌شک در این (نعمت

۱. الکافی، ج ۲، ص ۶۴۳.

۲. سوره روم: ۳۰، آیه ۲۱.

الهی) برای گروهی که می‌اندیشند نشانه‌های قطعی است.

محبت، بنیان زندگی مشترک است. اگر بعد از ازدواج یکی از دو طرف احساس کند که همسرش او را آن گونه که باید، دوست ندارد، آرام آرام اختلاف، مهمان ناخوانده زندگی آنان می‌شود.

باید پذیرفت که همسر انسان، یک انسان است و انسان نیازمند به محبت است و شراکت در زندگی بدون محبت ادامه‌پذیر نیست.

زن از ابراز محبت مرد به قدری خوش حال می‌شود که خوش‌ترین خاطرات او که هیچ‌گاه از ذهنش پاک نمی‌شود، خاطرات ابراز محبت‌های همسرش می‌باشد.^۱ از سوی دیگر محبت کردن زن به مرد نیز به قدری اهمیت دارد که یکی از ملاک‌های همسر شایسته بودن است.^۲

دوست داشتن همسر از صفات انبیای الهی است.^۳ اگر کسی می‌خواهد ایمان خود را بسنجد، باید بداند که یکی از ملاک‌های زیاد شدن ایمان، زیاد شدن محبت به همسر

۱. الکافی، ج ۵، ص ۵۶۹.

۲. همان، ص ۳۲۴.

۳. همان، ص ۳۲۰.

است.^۱ دوست داشتن همسر معیاری برای سنجش محبت اهل بیت علیهم السلام نیز هست.^۲

این کافی نیست که زن و شوهر هم دیگر را دوست داشته باشند؛ بلکه این محبت را همیشه باید ابراز کرد.^۳ همیشه زن و شوهر نیاز به ابراز محبت همسر دارند و این نیاز، اول و آخر هم ندارد. ابراز محبت موجب می شود که پایه های محبت و احساس الفت دو طرف محکم تر و بهتر از گذشته شود.^۴

محبت یکی از بهترین راه ها برای اصلاح است.^۵ دلیل اصلاح گری محبت را می توان در این نکته جستجو کرد که محبت، لطافت و الفت میان زن و شوهر را افزایش می دهد. این لطافت و الفت هم باعث می شود روحیه پذیرش یا گذشت در همسر افزایش یابد.^۶

این نکته را فراموش نکنیم که برای ابراز محبت نباید منتظر اقدام همسر بود. باید محبت کرد تا محبت دید.^۷



۱. همان.

۲. بحارالانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۲۷.

۳. وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۵۵.

۴. المحاسن، ج ۱، ص ۲۶۶.

۵. بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۱۸۲.

۶. الکافی، ج ۲، ص ۶۴۳.

۷. همان، ص ۶۴۲.

شیوه‌های ابراز محبت

اول: محبت زبانی

تعجب نکنید از این که می‌شنوید یک پیرزن در دوران کهولت از این که همسرش به او می‌گوید «دوستت دارم» خوش حال می‌شود.

الفاظ محبت آمیز، هر چه قدر هم که تکراری شود، ملال آور و خسته کننده نخواهد شد.

دوم: محبت رفتاری

رفتار نیک، عامل ایجاد محبت است.^۱ محبت رفتاری نشانه صداقت محبت گفتاری است.

گاهی یک زن یا مرد به خاطر همسرش از چیزی می‌گذرد یا کاری را انجام می‌دهد که مورد علاقه‌اش نیست. همین رفتارها می‌تواند ضمانت محکمی برای استحکام روابط میان این دو باشد. در ذیل به برخی از رفتارهایی که در اثبات، ابراز و جلب محبت مؤثر هستند اشاره می‌کنیم.

۱. هدیه

دادن هدیه یکی از ماندگارترین راه‌های ابراز محبت است و علاوه بر ایجاد محبت موجب می‌شود اگر کینه‌ای هم در



۱. عیون الحکم و المواعظ، ص ۲۸۱.

میان است از بین برود.^۱

۲. خوش‌رویی، خوش اخلاقی، خوش‌زبانی

از نظر روانی پیام خوش‌رویی و خوش اخلاقی یعنی این که من تو را دوست دارم. وقتی در اوج خستگی با دیدن همسر خنده به لب می‌نشیند، یعنی این که من تو را به قدری دوست دارم که با دیدن خستگی را فراموش می‌کنم. خوش‌رویی^۲ و خوش‌زبانی^۳ علاوه بر این که رسانندهٔ محبت ما به طرف مقابلمان است، عاملی برای جلب محبت نیز هست.

۳. خوب صدا زدن

خوب صدا زدن یکرنگی انسان در محبت را به خوبی نشان داده و صداقت محبت گفتاری را به نمایش می‌گذارد.^۴

۴. مضافه

دست دادن علاوه بر این که موجب آمرزش گناهان



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. الخصال، ج ۱، ص ۲۷.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۱۰۳.

۳. غرر الحکم، ص ۴۳۵.

۴. الکافی، ج ۲، ص ۶۴۳.

می‌شود،^۱ باعث ایجاد محبت و از بین رفتن کینه‌ها است.^۲

۵. سخاوت

سخاوت خود نوعی اعلام محبت است.^۳ پیام سخاوت آن است که مادیات در برابر تو ارزشی ندارد؛ چرا که تو محبوب من هستی.

۶. تواضع

یکی از پیام‌های رفتار متواضعانه محبت است. در مقابل، وقتی من با کسی متکبرانه برخورد می‌کنم، این رفتار، پیام عدم محبت را به همراه دارد.^۴

۷. صداقت

انسان به هیچ وجه با کسی که دوستش دارد، با دو رویی برخورد نکرده و به او دروغ نمی‌گوید.



۱. همان، ص ۱۸۳.

۲. همان.

۳. غرر الحکم، ص ۳۷۸. در کتاب غرر الحکم و در همین صفحه روایات دیگری در این باره هست.

۴. توجه داشته باشید که مقصود ما از پیام رفتار آن است که چه ما قصدی داشته و چه نداشته باشیم، خود رفتار، پیام خویش را به مخاطب منتقل خواهد کرد؛ یعنی ممکن است کسی با تکبر خود حتی به فکر اعلام بی‌محبتی هم نباشد؛ اما رفتار متکبرانه، چنین پیامی را خواهد رساند. پیام رفتارهای منفی دیگر نیز همین گونه است.

۸. حسن ظنّ

وقتی انسان کسی را دوست داشته باشد، کارهای او را به بهترین شکل ممکن توجیه می‌کند. مردم به انسانی که حسن ظنّ دارد، محبّت می‌ورزند.^۱

۹. انصاف

برخورد غیر منصفانه یعنی این که تو به قدری برای من بی ارزشی که حتّی حاضر نیستم در جایی که حق با تو است، حق را به تو بدهم. پس انصاف در درون خود، نوعی ابراز محبّت را حمل می‌کند.^۲

سوّم: محبّت کتبی

نوشته، تأثیر قابل توجّهی در رساندن پیام‌هایی دارد که ما می‌خواهیم به طرف مقابل برسانیم.^۳ با این که امام مجتبی علیه السلام در کنار حضرت علی علیه السلام زندگی می‌کرد؛ امّا امیر مؤمنان علی علیه السلام یکی از ماندگارترین سفارش‌های خود را در قالب یک نامه به پسر بزرگوارشان دادند. این رفتار نشان از تفاوت قابل توجّهی است که نامه با گفتار دارد.

وقتی نامه محبّت آمیزی از یک دوست می‌رسد، شما

۱. همان، ص ۲۵۳.

۲. عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۴.

۳. نهج البلاغه، قصار ۳۰۱.



می‌توانید بارها آن را باز کرده و مطالعه کنید که خود، عامل مؤثری برای ماندگاری اثر محبت است.

معمولاً نامه در خلوت خوانده می‌شود و شخص، موقعیت خوبی برای فکر کردن روی مفاهیم آن را دارد. همین ویژگی موجب می‌شود تا طرف مقابل مطالبی را که ما می‌خواهیم به او منتقل کنیم با تأمل و تفکر بیشتری مرور کند. این امر در ماندگاری اثر نامه تأثیر غیر قابل انکاری دارد.

یکی از بهترین زمان‌ها برای نوشتن نامه وقتی است که به تنهایی به مسافرت می‌رویم. در مناسبت‌هایی مانند تولد، سالروز ازدواج و اعیاد نیز خوب است به همراه هدیه‌ای که به همسرمان می‌دهیم نامه‌ای هم بنویسیم.

شاید تذکر این نکته برای آقایان لازم باشد که بدانند زن‌ها همیشه می‌خواهند از این که همسرشان دوستشان دارد مطمئن باشند. به همین دلیل آقایان باید در ابراز محبت برای ایجاد این اطمینان تلاش ویژه‌ای داشته باشند.

پاسخ محبت

نباید فراموش کرد که علاوه بر وظیفه انسانی، ادب دینی ما حکم می‌کند که هیچ محبتی را بی‌پاسخ نگذاریم. اگر بخواهیم خیلی دقیق به وظیفه قرآنی خود عمل کنیم، باید هر محبتی را به اندازه‌ای بیش از خودش پاسخ داد.



آفات محبّت

یکی از رفتارهایی که به شدّت مفهوم بی‌محبّتی را با خود حمل می‌کند، بی‌احترامی است.^۱ اگر خوش‌رویی مایهٔ جلب محبّت است، ترش‌رویی محبّت‌ها را کم و حتّی موجبات دشمنی را فراهم می‌کند.^۲ دعوا و جدل، شوخی بی‌جا،^۳ تمسخر^۴ و بددهانی^۵ نیز از دیگر آفات محبّت است.



کلمی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. تحف العقول، ص ۳۷۰.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۶۳۸.

۳. الخصال، ج ۱، ص ۳۳۴.

۴. همان، ص ۴۳۴.

۵. الکافی، ج ۲، ص ۳۶۰.

کام یازدهم: خوش خلقی؛ محور زندگی

خوش خلقی سرمایه بی‌هزینه‌ای است که با بودنش زندگی آرام و گوارا،^۱ و در نبودش زندگی پر از تنش و تلخی است.^۲ احساس رضایت از زندگی، وابستگی بسیار زیادی به خوش اخلاقی زن و شوهر دارد.^۳ با وجود اخلاق خوش، انس زن و شوهر هر روز بیش از دیروز خواهد بود.^۴ یکی از نشانه‌های خانواده‌ای که مورد عنایت خاص خداوند قرار گرفته، همین خوش اخلاقی است.^۵

درباره قدر و قیمت خوش اخلاقی همین بس که ملاک سنجش ایمان است. مؤمن، ملایم است و البته اولین عرصه بروز ملایمت و خوش اخلاقی او نیز محیط خانه

۱. همان، ج ۸، ص ۲۴۴.

۲. عیون الحکم و المواعظ، ص ۵۰.

۳. همان، ص ۱۲۰.

۴. غرر الحکم، ص ۲۵۵.

۵. بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۳۹۴.

می‌باشد.^۱

به قدری این صفت در دین‌داری انسان نقش مؤثری دارد که آن را نصف دین برشمرده‌اند.^۲

چرا فکر می‌کنیم آبادی خانه به قشنگی در و دیوار و فراهم بودن امکانات مادی آن است؟ خانه با زیبایی اخلاق اهالی آن آباد می‌شود.^۳

ما سخت در اشتباهیم که فکر می‌کنیم، احساس خوش‌بختی را می‌توان با پول و مادیات به همسر منتقل کرد. بهترین راه انتقال این احساس به همسر، خوش اخلاقی است؛ البته خداوند رزق کسانی را که اخلاق خوشی دارند، زیاد کرده^۴ و روزی را بر بداخلاقان تنگ می‌کند.^۵

اگر می‌خواهیم همسرمان را رفیق راه خود کنیم، باید پیش از آن با اخلاق خوش همراه شویم. بدون اخلاق خوش که بهترین همراه است،^۶ نمی‌توان دیگران را با خود



کلمی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۵۳.

۲. الخصال، ج ۱، ص ۳۰.

۳. الکافی، ج ۲، ص ۱۰۰.

۴. مشکاة الانوار، ص ۳۹۲.

۵. عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۳۱.

۶. عیون اخبار الرضا^{علیه السلام}، ج ۱، ص ۴۱.

همراه کرد؛ چرا که خانواده از آدم بد اخلاق بی‌زار و فراری بوده^۱ و حاضر نیستند با او رابطه دوستی برقرار کنند.^۲ دوستان انسان بد اخلاق هم به دشمنان او تبدیل می‌شوند.^۳

خدا هم رابطه خوبی با انسان بد اخلاق ندارد. عبادت‌های انسان بد اخلاق هر اندازه هم که زیاد باشد، مورد رضای خداوند نخواهد بود^۴ و بالاخره انسان بد اخلاق خود را از خیر دنیا و آخرت محروم می‌کند!^۵

نشانه‌های اخلاق خوش

خوش اخلاقی سه نشانه مهم دارد. اولین نشانه در رفتار است. انسان خوش اخلاق با دیگران متواضعانه برخورد می‌کند.

دومین نشانه در گفتار است. خوش اخلاق به هنگام سخن گفتن، لحن کلام و واژه‌ها را به گونه‌ای انتخاب می‌کند که سخن گفتنش برای دیگران گوارا باشد.

باز بودن چهره و خوش‌رویی در هنگام مواجهه با

۱. الکافی، ج ۸، ص ۲۳.

۲. غرر الحکم، ص ۲۶۵.

۳. همان.

۴. بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۳۹۴.

۵. الامالی شیخ صدوق، ص ۳۴۴.

دیگران سوّمین نشانه خوش اخلاقی است.^۱

چگونه با عصبانیت مبارزه کنیم؟

گاهی اوقات یک اختلاف بزرگ، از شوری یک غذا شروع می شود. غذا شور شده، مرد عصبانی می شود، زن ناراحت می شود، بذر اختلاف کاشته می شود و...

چقدر خوب بود که می توانستیم، در برابر مسائلی که در زندگی اتفاق می افتد و مطابق میل ما نیست، به راحتی مقاومت کنیم و کنترل خود را از دست ندهیم. برای تسلط یافتن بر اعصاب خویش، به نکات اساسی ذیل توجه کنیم.

۱. نگاه معنوی به بردباری و فروخوردن خشم

یادمان باشد که یکی از اولین گام‌های موفقیت در زندگی مشترک، مشخص کردن هدف زندگی بود. در آن جا گفتیم که اگر هدفمان در زندگی خدا باشد، از هر چیزی که ما را به خدا می رساند استقبال می کنیم. یکی از عوامل بسیار مؤثر برای رسیدن به هدف آفرینش، بردباری و فروخوردن خشم است.^۲

خداوند با فرو خوردن خشم، ایمانی به انسان عطا



۱. الکافی، ج ۲، ص ۱۰۳.

۲. همان، ص ۱۱۰.

می‌کند که طعم آن را در کام دل احساس خواهد کرد.^۱

۲. فراموش نکردن معاد

کسی که در اندیشه معاد نباشد، نمی‌تواند به راحتی در مقابل خشم خود بایستد.^۲

وقتی عصبانی می‌شویم، یادمان باشد که خداوند در روز قیامت، دل فروخورنده خشم را از امنیت و ایمان پر کرده،^۳ حساب‌رسی اعمالش را آسان نموده،^۴ او را عذاب نکرده^۵ و بهشت برین را برای او مهیا نموده است.^۶

۳. نتایج دنیایی فرو خوردن خشم

اگر دنیایی هم باشیم، باید با خشم خویش مقابله کنیم؛ چرا که فرو خوردن خشم در همین دنیا هم آثار قابل توجهی دارد. یکی از پاداش‌های فرو خوردن خشم، پوشاندن عیب‌ها است.^۷



۱. مکارم الاخلاق، ص ۴۳۳.

۲. نهج البلاغه، نامه ۵۳.

۳. الکافی، ج ۲، ص ۱۱۰.

۴. الامالی شیخ صدوق، ص ۲۷۸.

۵. عیون اخبار الرضا، ج ۱، ص ۷۶.

۶. سوره آل عمران: ۳، آیه ۱۳۴-۱۳۳.

۷. الکافی، ج ۲، ص ۳۰۳.

۴. تفکر درباره زشتی خشم

اگر بدانیم خشم:

ویرانگر خانه‌ها است؛^۱ ایمان را از بین می‌برد؛^۲ عمر انسان را کوتاه می‌کند؛^۳ انسان را از آدمیت بیرون کرده و در شمار چهارپایان درمی‌آورد؛^۴ دام شیطان بر انحراف انسان از مسیر آفرینش او است؛^۵ برخی از اوصاف زشت ما را که خدا آن را پوشانده، آشکار می‌کند؛^۶ کلید همه بدی‌ها است.^۷ کینه، حسد، سرزنش، تحقیر، حرف زشت، بی‌احترامی، تمسخر، کتک زدن، قتل، زیر پا گذاشتن حق دیگران و بسیاری از بدی‌های دیگر در زمین خشم می‌روید؛^۸ با ابراز عصبانیت، همه کینه‌های گذشته را زنده می‌کنیم؛^۹ عقوبت عصبانیت ابتدا به خود شخص می‌رسد؛^{۱۰} اگر به خشم میدان دهیم، حدّ ایستا ندارد و ما را



۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۱.
۲. الکافی، ج ۲، ص ۳۰۲.
۳. عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۳۰.
۴. همان، ص ۴۳۸.
۵. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۹.
۶. عیون الحکم و المواعظ، ص ۵۰.
۷. الکافی، ج ۲، ص ۳۰۳.
۸. بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۷۴.
۹. عیون الحکم و المواعظ، ص ۶۸.
۱۰. همان، ص ۲۲.

تا سرحدّ هلاکت هم می‌برد؛^۱ با وجود دانستن همه این‌ها آیا باز هم به خشم خود میدان خواهیم داد؟ آیا درباره مدیریت خشم خود، تأملی دوباره نخواهیم کرد؟

۵. یاد خدا

یاد خدا در هنگام غضب، بهترین عامل فرو نشستن آن است.^۲ مقصود ما از یاد خدا آن است که خدا را در دل یاد کنیم و به جهت جلب رضای او خشم خود را فرو خوریم؛ اذکار خاصی توصیه شده که در هنگام عصبانیت گفته شود. در ذیل برخی از این اذکار را می‌آوریم:

الف) اعوذ بالله من الشیطان الرجیم؛^۳

ب) فرستادن صلوات و گفتن: «يُذْهِبُ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ»^۴

اللَّهُمَّ اغْفِرْ ذَنْبِي وَ اَذْهِبْ غَيْظَ قَلْبِي وَ اَجْرِنِي مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
وَ لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ اِلاَّ بِاللّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ»^۵

د) زیاد صلوات فرستادن؛^۶

هـ) لا حول و لا قوة الا بالله العلي العظيم.^۱

۱. همان، ص ۱۷۵.

۲. بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۶۶.

۳. همان، ج ۹۲، ص ۳۳۹.

۴. سوره توبه: ۹، آیه ۱۵.

۵. مکارم الاخلاق، ص ۳۵۰.

۶. به سوی محبوب، ص ۷۰.



۶. سکوت

سعی کنیم تا چند دقیقه پس از عصبانیت حرف نزنیم و سکوت اختیار کنیم.^۲ چرا که در هنگام خشم، نوع فهم و منطق شما و دلایلی که شما را قانع می‌کند متفاوت از حالت عادی است؛ پس بحث در هنگام خشم فایده‌ای ندارد.^۳

۷. تغییر حالت

تغییر حالت در غلبه بر خشم ما را کمک می‌کند؛ مثلاً اگر نشسته‌ایم به پاخیزیم و اگر ایستاده‌ایم بنشینیم تا آتش غضب هم فرو نشیند.^۴

۸. لمس

اگر کسی که ما را عصبانی کرده، از نزدیکان است، دستان را روی شانهاش بگذاریم.^۵

۹. آب به صورت زدن

عصبانیت از جنس آتش است.^۶ آب، آتش ظاهری را



کلمی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۵.

۲. بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۴۰۴.

۳. همان ۶۸، ص ۴۲۸.

۴. شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، ج ۱۱، ص ۲۲۰.

۵. الامالی صدوق، ص ۴۲۰.

۶. عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۱.

خاموش می‌کند. اگر دنبال آب معنوی هستیم تا این آتش معنوی را خاموش کنیم، وضو بگیریم؛ البته اگر حال وضو نداریم، مثنی آب به صورت زدن بی‌فایده نیست.^۱

۱۰. تَحَلُّمٌ

بردبار کسی است که وقتی کار خلاف میل خود را می‌بیند، از جا کنده نمی‌شود. اصلاً در درون او غوغایی به پا نمی‌شود تا بخواهد با آن مبارزه کند.^۲ به همین دلیل هم در ظاهر خندان است، به نرمی با طرف مقابل خود برخورد می‌کند، فریاد نمی‌کشد و ... ما اگر مانند انسان حلیم نیستیم که درونمان غوغا به پا نشود، باید در ظاهر مانند انسان حلیم برخورد کنیم. به این کار «تَحَلُّمٌ» می‌گویند. این نوع برخورد، آرام آرام انسان را در درون هم حلیم می‌کند.^۳

۱۱. حالت انتظار

یکی از بهترین و مؤثرترین کارها برای جلوگیری از عصبانیت، داشتن «حالت انتظار» است. حالت انتظار، یعنی این که من قبل از آن که مسأله‌ای پیش بیاید که باعث

۱. همان.

۲. عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۷.

۳. نهج البلاغه، قصار ۲۰۸.

عصبانی شدنم بشود، پیش خود فکر کنم که اگر این مسأله پیش آمد، باید چگونه برخورد کنم؛ یعنی خودم را برای رویارویی با عصبانیت آماده کنم.^۱

یکی از دلایل از دست دادن کنترل در هنگام عصبانیت این است که ما خود را از قبل آماده نکرده‌ایم. آدم عصبانی هم که مثل آدم مست است، وقتی عصبانی می‌شود، اولین قوه‌اش که از کار می‌افتد، عقل او است. وقتی با عامل عصبانیت رو به رو می‌شود و از قبل هم انتظار آن را نداشته و اگر انتظارش را هم داشته، برنامه‌ای برای برخورد با آن آماده نکرده، تدبیر از دست عقلش خارج شده و به دست نفسش می‌افتد و وای به حال کسی که مدیریت وجودش به دست نفس او باشد.

ما با شناختی که از خود و زندگی مان داریم، معمولاً می‌دانیم که چه مسائلی پیش می‌آید که ما را عصبانی می‌کند. اگر انسان حالت انتظار را در خود تقویت کند، در هنگام عصبانیت، با آمادگی بهتری به مبارزه با خود می‌پردازد.

۱۲. محاکمه

یکی دیگر از عوامل مهم برای ایجاد مبارزه با عصبانیت،



۱. عیون الحکم و المواعظ، ص ۸۷.

«حالت محاکمه» است؛ یعنی بعد از این که انسان عصبانی شد، خود را محاکمه کند؛ چرا عصبانی شدم؟ عصبانیتم چه سودی بخشید؟ این مسأله چه اندازه مهم بود که مرا این قدر عصبانی کرد؟ یکی از ثمرات اصلی محاسبه، رهایی از سستی در امور اخلاقی است. پس از این که خود را به جهت عصبانیت بی‌مورد محاکمه کردیم، انگیزهٔ بیش‌تری برای مبارزه با عصبانیت پیدا می‌کنیم.^۱ اگر محاسبه دقیق باشد، انسان عیبِ کار خود را می‌یابد و در صدد جبران برمی‌آید.^۲

۱۳. پوزش

وقتی انسان بی‌جهت عصبانی شد، باید برای تنبیه خود و جبران حالت بدی که میان او و همسرش ایجاد شده، خیلی زود معذرت خواهی کند.^۳ این عمل، علاوه بر آن که انسان را ادب می‌کند تا بعد از این به راحتی و بی‌جهت عصبانی نشود،^۴ خطر تشدید اختلاف را هم از بین می‌برد.

۱۴. عبرت‌گیری

تا به حال چند بار خشم‌گین شده و خشم خود را ابراز

۱. غرر الحکم، ص ۲۳۶.

۲. عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۳۵.

۳. غرر الحکم، ص ۱۹۵.

۴. همان، ص ۴۴۷.

کرده و پشیمان شده‌ایم؟ تا به حال چند بار در هنگام خشم سخنی گفته‌ایم که پس از آن از یادآوری آن حرف‌ها خودمان هم خجالت کشیده‌ایم؟

عبرت‌گیری خود به تنهایی عبادت بوده^۱ و انسان را از تکرار اشتباهات می‌ترساند؛^۲ به همین دلیل هم لغزش‌ها^۳ و اشتباهات^۴ انسان عبرت‌گیرنده کم خواهد شد. بعید نیست که با عبرت‌گیری انسان بتواند، در برابر خشم بی‌جا مصونیت یابد.^۵

۱۵. تغذیه و خواب

نوع غذایی که انسان در طول روز استفاده می‌کند در اخلاق او به شدت مؤثر است؛ مثلاً نخوردن طولانی مدت گوشت، انسان را بد اخلاق کرده^۶ و از سوی دیگر استفاده از کشمش^۷ یا روغن زیتون^۸ در آرامش روانی و خوش اخلاقی انسان تأثیر ویژه‌ای دارد.



۱. الخصال، ج ۱، ص ۴۲.

۲. نهج البلاغه، قصار ۳۶۵.

۳. همان، ص ۴۷۳.

۴. همان، ص ۴۷۲.

۵. غرر الحکم، ص ۴۷۲.

۶. وسائل الشیعه، ج ۲۵، ص ۴۱.

۷. بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۱۵۱.

۸. همان، ص ۱۷۹.

تنظیم ساعت خواب، تأثیر زیادی بر آرامش اعصاب دارد. خداوند خواب را مایه آرامش انسان قرار داده است.^۱ کسانی که خواب منظمی ندارند، معمولاً در مهار خشم خود ناتوان هستند؛ چرا که کم خوابی اعصاب انسان را ضعیف نموده و تحمل انسان را در برابر مسائلی که خلاف میل او است پایین می آورد.



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. سوره فرقان: ۲۵، آیه ۴۷.



گام دوازدهم: صداقت رکن زندگی

یکی از اصلی‌ترین پایه‌های زندگی مشترک اعتماد متقابل است. اگر اعتماد میان زن و شوهر از بین برود، تمام رفتارها و گفتارهای آن دو برای هم معنادار می‌شود. در این صورت دیگر آرامش از این زندگی رخت برخواهد بست.

اصلی‌ترین عاملی که می‌تواند اعتماد متقابل را از بین ببرد دروغ است.^۱ وقتی اعتماد از بین رفت، همسر تمام حرف‌های انسان را با یک گوش شنیده و تمام رفتارهای انسان را با یک چشم می‌بیند. بنا بر این صداقت چنین شخصی بی‌مشتري خواهد شد.^۲

از آن جا که دروغ یکی از نشانه‌های نفاق و دورویی است،^۳ رفتارهای محبت‌آمیز و محترمانه هم که آب حیات

۱. غرر الحکم، ص ۲۲۰.

۲. همان.

۳. الدر المشور، ج ۶، ص ۲۰.

هر زندگی است، کارکرد خود را از دست می‌دهد؛ چون همسر فرد دروغ‌گو، محبت و احترام او را غیر واقعی می‌پندارد؛

یکی از دلایل مخرب بودن دروغ آن است که همسر فرد دروغ‌گو، احساس می‌کند که مورد خیانت واقع شده؛ چرا که دروغ نوعی خیانت است.^۱

شاید صداقت در برخی از موارد پرهزینه باشد؛ اما مایه نجات انسان است. برخی برای این که از کنار یک مشکل به راحتی عبور کنند، دروغ می‌گویند. این‌ها از هزینه‌های صداقت می‌ترسند؛ در حالی که حتی اگر دروغ بتواند مشکلی را حل نماید، به دنبال خود چند مشکل جدید تولید می‌کند^۲ و سرانجام دروغ‌گو رسوا و روسیاه خواهد شد^۳؛ چرا که دروغ‌گو فراموش‌کار بوده^۴ و قدرت هماهنگی میان دروغ‌های خود را نخواهد داشت.

پرهیز از دروغ از نشانه‌های انسان عاقل می‌باشد.^۵ از ایمان و عقل که بگذریم باید گفت انسانیت با دروغ در

۱. الخصال، ج ۲، ص ۵۰۵.

۲. غررالحکم، ص ۲۱۸ همان، ص ۲۲۰.

۳. بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۶۸.

۴. وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۲۴۴.

۵. الکافی، ج ۱، ص ۱۷.

تضاد بوده^۱ و از آن سو رابطه تنگاتنگی با صداقت دارد.^۲

آثار دروغ

در معارف اسلامی آثاری برای دروغ برشمرده شده که برخی از آن عبارت است از: از بین رفتن شخصیت و احترام؛^۳ از بین رفتن طعم ایمان؛^۴ انحراف از مسیر حق؛^۵ فقر.^۶

سه تذکر مهم

الف) راست گویی به معنای بیان همه حقایق نیست

گاهی بیان سخنان راست، فتنه‌ای ایجاد می‌کند که اصل زندگی را زیر سؤال می‌برد؛ مثلاً فرض کنید مادر شوهری، غیبت عروس خود را کرده است. آیا صداقت حکم می‌کند که مرد، این مسأله را با همسرش در میان بگذارد؟ بدون تردید جواب منفی است. با توجه به روایات می‌توان گفت وقتی راست گفتن موجب مفسده‌ای شده و آن مفسده نیز از اموری باشد که خداوند به آن راضی نیست، نباید سخن



۱. غرر الحکم، ص ۲۲۱.

۲. نهج البلاغه، قصار ۴۷.

۳. همان، خطبه ۸۶.

۴. همان، ج ۲، ص ۳۳۹.

۵. جامع الاخبار، ص ۱۴۸.

۶. الخصال، ج ۲، ص ۵۰۵.

راست را به زبان آورد؛ مثل سخن چینی و^۱ ...
البته باید تأکید کرد که راست نگفتن به معنای دروغ
گفتن نیست.^۲

ب) دروغ، کوچک و بزرگ ندارد
باید از دروغ پرهیز کرد؛ چه کوچک، چه بزرگ. عادت به
دروغ‌های کوچک موجب می‌شود که انسان در دام
دروغ‌های بزرگ هم بیفتد.^۳

ج) دروغ، شوخی و جدی ندارد
از دروغ شوخی هم باید پرهیز کرد که این هم خود دامی
برای افتادن در دروغ‌های جدی است.^۴



۱. الخصال، ج ۱، ص ۸۷

۲. البته گفتن دروغ در برخی از موارد جایز دانسته شده که بهتر است در
این باره به کتب فقهی مراجعه کرد.

۳. الکافی، ج ۲، ص ۳۳۸.

۴. الامالی صدوق، ص ۴۱۹.

گام سیزدهم: احترام متقابل؛ دیواری که هرگز نباید شکسته شود

احترام به شخصیت همسر باید ناموس زندگی مشترک باشد. به هیچ وجه و به هیچ بهانه‌ای نباید به همسر بی‌احترامی کرد؛ حتی در اختلافات و اوج عصبانیت.

اگر کسی که به او بی‌احترامی می‌شود از مؤمنان باشد، زشتی این عمل بیش‌تر می‌شود تا جایی که چنین عملی در اندازهٔ جنگ با خداوند دانسته شده است. احترام، کوچک و بزرگ ندارد؛ همهٔ اعضای خانواده باید به یک‌دیگر احترام بگذارند.

مطمئن باشید کسی نمی‌تواند همسری را که موجب خُرد شدن شخصیت او شده، به راحتی دوست بدارد و ناسازگاری‌های او را تحمل کند. بین رفتارهای غیرمحترمانه و اختلاف، رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. هر



اندازه دیوار احترام زن و شوهر از سوی یکدیگر شکسته و هتک گردد، تعداد و شدت اختلافات بالا رفته و اختلاف‌های ایجاد شده هم حل نشده و یا به سختی حل می‌شود.

تمام رفتارها و گفتارها باید به گونه‌ای باشد که شخصیت همسر زیر پا له نشود. ناگفته پیدا است که حفظ حرمت و شخصیت همسر در صورتی مفید خواهد بود که هم در جمع و هم در خلوت رعایت شود.

مصادیق احترام و بی‌احترامی

الف) صدا زدن

لحن صدا زدن همسر و کلمه‌ای که برای آن استفاده می‌کنیم، برای خود پیام دارد. اگر همسرمان را با لفظ خانم یا آقا و لحنی محترمانه صدا بزنیم، پیامی کاملاً متفاوت دارد با زمانی که او را بدون پیش‌وند آقا یا خانم و با لحنی سبک صدا کنیم.

ب) شیوه درخواست‌ها

برای انجام کاری می‌توان با لحنی تحکم‌آمیز و آمرانه از همسر چیزی را طلب کرد؛ اما همین درخواست می‌تواند با لحنی دوستانه و همراه با خواهش انجام بگیرد؛



ج) سلام

سلام دادن علاوه بر آثار مادی و معنوی،^۱ پیام‌های روانی بسیار زیادی دارد. افزون بر توصیه‌های عمومی درباره سلام دادن، تأکید خاصی بر سلام دادن در محیط خانه وجود دارد^۲ که خود نشان از جایگاه ویژه سلام در خانواده دارد. یکی از اصلی‌ترین پیام‌های سلام، پیام احترام است. لحن سلام دادن هم خیلی مهم است. وقتی لحن سلام دادن صمیمانه و به همراه کلمات محترمانه و محبت آمیز باشد، پیام بیش‌تری را با خود حمل می‌کند.

د) استقبال و بدرقه

بدرقه در هنگام بیرون رفتن و استقبال در هنگام بازگشتن، علامت احترام ما به شخصیت همسرمان است.

ه) گوش دادن

توجه به سخنان همسر به این معنا است که ما برای او و سخنانش ارزش قائلیم. از آن سو، بی‌توجهی به سخنان او این پیام را در خود دارد که من برای تو و سخنانت ارزشی قائل نیستم.



۱. بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۳.

۲. همان، ص ۴.

و) احترام به خانواده همسر

معمولاً هر فردی نسبت به خانواده خود حساسیت ویژه دارد. به همین دلیل هم نوع برخورد ما با خانواده همسر به صورت مستقیم در رابطه ما با خود او تأثیرگذار است. بی‌احترامی به خانواده همسر، بی‌احترامی به خود همسر است؛ البته احترام به خانواده همسر هم به معنای اجازه دادن برای دخالت در زندگی نیست.

در این میان احترام به پدر و مادر همسر به دو جهت از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. اول آن که پدر و مادر همسر به جهت نقشی که در تولد و تربیت فرزندشان - که همسرمان است - داشته‌اند، بر عهده ما حقی دارند که حداقل کاری که ما می‌توانیم در قبال آن‌ها انجام دهیم برخورد محترمانه است. دوم آن که آن‌ها به جهت سن بیش‌تری که دارند، احترامشان بر ما واجب است.^۱

ح) فحش دادن

این کار زشت از اعمالی است که حتی برای دشمنان هم روا دانسته نشده؛^۲ چه رسد به خانواده. ناسزاگویی نه تنها یک عمل اخلاقی بسیار زشت است؛ بلکه زمینه دشمنی و

۱. الکافی، ج ۲، ص ۶۵۸.

۲. نهج البلاغه، خطبه ۲۰۶.

کینه میان زن و شوهر را نیز فراهم می‌آورد.^۱
در فضای آلوده ناسزاگویی، آغاز کننده، مقصّر اصلی
است و برای این که بتواند از بار سنگین عمل زشت خود
آسوده شود، باید پوزش بطلبد.^۲

ط) کتک

متأسفیم که باید بگوییم برخی برای اثبات قدرت و ابّهت
خود و یا برای به کرسی نشاندن حرف‌هایشان از وسیله
غیرانسانی کتک استفاده می‌کنند. کتک از بزرگ‌ترین
مصادیق بی‌احترامی است. مایه تعجب است که کسی
همسرش را کتک بزند و باز هم با او مراودات زناشویی
داشته باشد!^۳ برخی از این‌هایی که همسرانشان را کتک
می‌زنند، خودشان به کتک خوردن سزاوارترند.^۴ اگر کسی
همسرش را کتک بزند، باید منتظر عقوبت آن باشد.^۵

ی) تمسخر

تمسخر به هر دلیلی که باشد، شخصیت مسخره شونده را
خرد می‌کند. کسی که همسرش را مسخره می‌کند، در



۱. الکافی، ج ۲، ص ۳۶۰؛ غرر الحکم، ص ۲۱۴.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۳۶۰.

۳. همان، ج ۵، ص ۵۰۹.

۴. جامع الاخبار، ص ۱۵۸.

۵. مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۵۱.

اصل او را ابزار بازی دانسته و برای خندانندن خود یا دیگران از آن استفاده می‌کند.

یکی از اصلی‌ترین آثار منفی تمسخر آن است که رابطه صمیمی و محبت آمیز میان زن و شوهر از بین رفته و مسخره شونده دیگر نمی‌تواند محبت خالصانه‌ای به مسخره کننده داشته باشد.^۱

برخی به خود اجازه می‌دهند تا به نام «شوخی» همسرشان را مسخره کنند؛ در حالی که انتخاب چنین راهی فریب دادن خویشتن و کاری جاهلانه است.^۲



۱. بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۶۷.

۲. همان، ج ۷۵، ص ۳۶۸.



گام چهاردهم: درک متقابل؛ زمینه تفاهم

یکی از مهم‌ترین پایه‌های زندگی مشترک درک متقابل است؛ یعنی هم مرد و هم زن دوست دارند که همسرشان آن‌ها را درک کند. درک کردن هم به این معنا است که به همسر خود بفهمانیم که قدر و منزلت کارهای او را دانسته و به آن احترام می‌گذاریم، روحیات و حساسیت‌های او را شناخته و خواسته‌های خود را متناسب با آن تنظیم می‌کنیم.

اگر زن یا شوهری احساس کند که همسرش او را درک نمی‌کند، زندگی برایش تلخ و غیرقابل تحمل می‌شود. هر اندازه درک متقابل رشد کند، محبت متقابل هم زیاد خواهد شد.

راه‌های تفهیم درک متقابل

در ابتدا باید روحیات، حساسیت‌ها، علایق و سلیق، ایده‌ها و اهداف او را خوب بشناسیم. پس از شناخت این

امور باید رفتار خود را متناسب با آن تنظیم کنیم؛ البته ممکن است برخی از این امور با خط قرمزهای زندگی دینی در تضاد باشد، در این صورت باید در یک یا چند جلسه گفتگو این مسأله را با همسر در میان گذاشت و این ناهماهنگی را تبدیل به تفاهم کرد.

آنچه گفته شد، قاعده کلی برای چگونگی تفهیم درک متقابل به همسر بود. در این جا به برخی از مهم ترین راه های تفهیم درک متقابل اشاره می کنیم.

الف) سپاس‌گزاری

سپاس‌گزاری یکی از راه‌هایی است که می‌توان به طرف مقابل فهماند که ارزش کارها و فداکاری‌هایش را متوجه می‌شویم. برخی از ما در طول روز، هزار کلمه حرف می‌زنیم؛ اما یکی از آن‌ها تشکر نیست. چه خوب است این جزو عادت ما بشود که در برابر هر کاری که همسرمان برای ما انجام می‌دهد، زبانمان را به تشکر باز کنیم.

یکی از دغدغه‌های همسر ما آن است که بدانند در دل ما نسبت به او چه می‌گذرد. این حساسیت در زن‌ها بیش از مردها وجود دارد. سپاس‌گزاری راهی برای اعلام حالت



درونی ما نسبت به همسرمان است.^۱

وقتی همسرمان کاری برای ما انجام می‌دهد، سپاس‌گزاری می‌تواند پاداشی در قبال کار او باشد.^۲ این پاداش هزینه‌چندانی ندارد؛ اما عملی ماندگار است.^۳

در تشکر نباید به اندازه کاری که در حقمان انجام شده نگاه کرد. بزرگواری به این است که انسان کارهای کوچک را هم از نظر دور نداشته و بابت آن تشکر کند.^۴

ب) تعریف کردن از کار همسر

تعریف کردن از کار همسر و تشویق او، یکی از عواملی است که نشان‌دهنده توجه ما به زحمات و تلاش‌های همسرمان است. هیچ اشکالی ندارد که مرد هر بار که بر سر سفره می‌نشیند، از دست پُخت همسرش تعریف کرده و وقتی شوهر از بیرون خرید خوبی انجام می‌دهد، زن از میوه‌های خوبی که انتخاب کرده تعریف کند.

ج) تعدیل توقعات متناسب با شرایط و واقعیت‌ها

باید پذیرفت که زندگی در دنیا با فراز و نشیب‌های فراوانی رو به رو است. کسی که می‌خواهد همیشه شرایط

۱. عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۷.

۲. غرر الحکم، ص ۲۷۷.

۳. همان.

۴. همان.



بر وفق مرادش بوده و هیچ گاه ساز مخالف نزند، نگاه واقع بینانه‌ای به دنیا ندارد و هیچ گاه در زندگی موفق نخواهد شد و این، مخصوص زندگی مشترک هم نیست.

زنان به طور طبیعی عادت ماهیانه دارند که حالاتی را به دنبال خود دارد؛ مثل این که برخی از آن‌ها کمر درد یا دل درد می‌گیرند، برخی هم بی‌حوصله یا حتی پرخاش‌گر می‌شوند. واقعاً در زمان عادت، زن‌ها رنج قابل توجهی را متحمل می‌شوند. شاید به همین دلیل هم باشد که قرآن از این دوران با عنوان رنج و آزار یاد کرده است.^۱ دوران بارداری هم اقتضائات خاص خود را دارد؛ مثلاً نیاز بسیاری از زن‌ها به محبت همسر در این دوره دوچندان می‌شود، بسیاری از آنان دچار حساسیت‌های دوران بارداری (ویار) می‌شوند و ... اگر کسی نمی‌خواهد این شرایط و مسایلی از این دست را بپذیرد و از همسر خود توقع دارد در تمام شرایط برخوردی یک سان از خود ارائه دهد، اصلاً نباید ازدواج کند، چون هیچ زنی نمی‌تواند در تمام این شرایط حالت یکسانی داشته باشد.

یا مثلاً هنگامی که مرد از سرکار می‌آید، گاهی خستگی به او اجازه نمی‌دهد که با نشاط و شادابی با

۱. «وَسْئَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى» از تو در باره عادت ماهانه [زنان]

می‌پرسند، بگو: «آن، رنجی است». (سوره بقره: ۲، آیه ۲۲۲)

همسرش بر خورد کند؛ اگر چه مردها باید نهایت تلاش خود را به کار گیرند که خود را همیشه؛ حتی بعد از کار سنگین هم شاداب نشان دهند؛ ولی این نباید موجب شود که زنها از درک شرایط خاص همسر خود غافل شوند.

د) پوزش به جهت ناتوانی

اگر به هر دلیل نتوانستیم خواسته‌های همسر خود را جامه عمل بپوشانیم، می‌توان با پوزشی به جهت این ناتوانی به او بفهمانیم که من تو را درک می‌کنم؛ اما شرایط به من اجازه نمی‌دهد که به خواسته‌ات جامه عمل بپوشانم.



گام پانزدهم: اعتدال در تمام مسائل زندگی

اعتدال، پایهٔ زندگی است؛ چه زندگی فردی و چه زندگی مشترک؛ اما در زندگی مشترک، نقش مهم‌تری را ایفا می‌کند. بدون اعتدال زندگی انسان به انحراف کشیده می‌شود.^۱

الف) اقتصاد^۲

در مسائل اقتصادی نه خسیس باشیم^۳ که آبرویمان برود،^۴ به ذلت بیفتیم،^۵ رابطهٔ دوستی مان با خانواده آسیب بیند^۶ و در یک کلام، آرامش از زندگی مان رخت ببندد؛^۷ نه

۱. الکافی، ج ۸، ص ۶۸.

۲. نهج البلاغه، قصار ۳۳.

۳. همان، قصار ۳۷۸.

۴. بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۳۵۴.

۵. غرر الحکم، ص ۲۹۳.

۶. همان.

۷. بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۳۴۵.



ول خرج باشیم که در آستانه فقر قرار بگیریم^۱. اعتدال در مسائل اقتصادی مایه برکت بوده^۲ و در مقابل، اسراف، برکت را از خانه بیرون می‌برد^۳. باید به گونه‌ای اقتصاد خانه را مدیریت کرد که آنچه موجود است، برای اداره خانه کافی باشد. چنین مدیریتی از نشانه‌های ایمان بوده^۴ و لازمه آن هم قناعت است^۵.

ب) عبادت

نه این که جز مسجد و سجاده چیز دیگری را نشناخته و از خواب و خوراک بیفتیم^۶ و نه این که عبادت را کنار بگذاریم و به آن بی‌اعتنا باشیم^۷.

ج) رفت و آمد

نه شب و روزمان به رفت و آمد به خانه این و آن طی شود و نه ماه و سال هم بگذرد و ما از صله ارحام غافل



کلمی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۲۶۶.

۲. غرر الحکم، ص ۳۵۳.

۳. همان، ص ۳۵۹.

۴. قرب الاسناد، ص ۹۵.

۵. نهج البلاغه، قصار ۴۷۵.

۶. وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۱۰۹.

۷. سورة غافر: ۴۰، آیه ۶۰.

باشیم.^۱

د) پوشاک

نه با لباس فروشی‌ها و کفش فروشی‌های شهرمان قرارداد
ببندیم؛ نه به گونه‌ای بگردیم که در کوچه و خیابان کسی
دلش بسوزد و لباسش را به ما بدهد.^۲

ه) رفاقت

نه به قدری ارتباطمان را با دوستان زیاد کنیم که گویا
خانه‌مان کاروان‌سرا است و نه پس از ازدواج رابطه‌مان را
با رفقا آن قدر کم کنیم که یکی یکی آن‌ها را از دست
بدهیم.^۳

و) محبت

نه به اندازه‌ای افسار گسیخته به هم محبت کنیم که جمع
و خلوت برایمان یکی باشد، نه به قدری دریغ بورزیم که
همسرمان از ما گدایی محبت کند.

ز) تفریح

نه تمام زندگی‌مان را تفریح اشغال کند که از کارهای دیگر

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۲۷۳.

۲. نهج البلاغه، خ ۱۹۳.

۳. غررالحکم، ص ۴۱۴.

باز بمانیم، نه آن را بر خود حرام کنیم.^۲

ح) شوخی

نه آن چنان با خانواده خشک و جدی برخورد کنیم که گویا خانه محیطی کاملاً رسمی است^۳ و نه این که به قدری شوخی کنیم که طرف مقابل را از خود ناراحت کنیم.^۴

ط) کار

نه به قدری به کار پردازیم که از توجه به همسر و فرزندان، معنویت و عبادت، رفت و آمد و صلۀ رحم، غافل شویم و نه آن قدر بی‌اعتنا که از نظر اقتصادی دچار تنگنا شویم.^۵

ی) بهداشت و نظافت

نه تا مرز وسواس به بهداشت حساس شویم و نه آن که به اندازه‌ای بی‌اعتنا باشیم که دیگران از نشست و برخاست با ما بی‌زار باشند.



کلمی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. همان، ص ۶۱.

۲. الکافی، ج ۵، ص ۸۷.

۳. همان، ج ۲، ص ۶۶۳.

۴. تحف العقول، ص ۸۵.

۵. الکافی، ج ۵، ص ۸۵.

گام شانزدهم: نظافت و آراستگی

از حساسیت‌هایی که در همهٔ انسان‌ها؛ چه مرد و چه زن وجود دارد، حساسیت نسبت به نظافت است. رعایت نظافت ظاهری، از شرایط دین‌داری^۱ و اخلاق انبیاء^۲ است.

الف) نظافت تن

شستشوی بدن برای از بین بردن بوی نامطبوعی که حاصل عرق کردن اندام انسان است، تأثیر به‌سزایی در تمایل زن و شوهر نسبت به یکدیگر دارد.^۳

ب) نظافت لباس

پاکیزگی لباس هم مانند تمیز بودن تن در روابط زن و شوهر مؤثر است؛ علاوه بر تأثیری که نظافت لباس روی روابط ما با همسرمان دارد، توجّه به این مطلب موجب

۱. همان، ج ۶، ص ۴۳۹.

۲. همان، ج ۵، ص ۵۶۷.

۳. الخصال، ج ۲، ص ۶۲۰.

شادابی روح نیز خواهد شد.^۱

ج) نظافت دهان و دندان

این کار به اندازه‌ای اهمیت دارد که از موجبات خشنودی خداوند معرفی^۲ و در حدّ یک امر واجب به آن توصیه شده است.^۳

بوی بدی که از دهان به جهت تنبلی در زدن مسواک به مشام می‌رسد، در ارتباط صمیمانه میان زن و شوهر تأثیر منفی می‌گذارد.

د) نظافت خانه

ظاهر خانه در نشاط و شادابی روحیه انسان بسیار مؤثر است. اسلام در کنار نظافت خویش، اهمیت ویژه‌ای به نظافت خانه داده و به ابعاد مختلف آن هم اشاره نموده؛ مثل جارو کردن خانه و جلوی در خانه، شستن ظروف،^۴ بیرون بردن زباله از خانه^۵ و پاک کردن در و دیوار خانه از تارهای عنکبوت^۶ و



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. الکافی، ج ۶، ص ۴۴۴.

۲. همان، ص ۴۹۵.

۳. من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۳.

۴. وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۳۱۷؛ الخصال، ج ۱، ص ۵۴.

۵. من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۵.

۶. قرب الاستاد، ص ۵۲.

هـ) آراستگی

آراستن یعنی افزودن به زیبایی ظاهری. دوست داشتن زیبایی، امری فطری است که خداوند هم آن را دوست دارد و تمایل به آن را در وجود ما نیز قرار داده است.^۱

آراستن خویشتن یکی از صفات مؤمنان است.^۲

مردان و زنان دوست دارند که همسران خود را در شکل و صورت آراسته ببینند. به همین دلیل هم هست که اسلام به آراستگی انسان در برابر همسر به عنوان یک حق توصیه نموده^۳. آراستگی یکی از عوامل افزایش محبت میان زن و شوهر می‌باشد.^۴ علاوه بر این، موجب مصونیت حریم عفاف در هر دو خواهد شد.^۵

انسان، تا وقتی که انسان است به حکم فطرت، زیبایی را دوست دارد؛ حتی اگر پیر شده باشد. از همین رو است که اسلام در سن پیری هم به آراستن برای همسر توصیه نموده است.^۶

اسلام علاوه بر توصیه‌های کلی به آراستگی به صورت

۱. الکافی، ج ۶، ص ۴۳۸.

۲. غرر الحکم، ص ۴۳۵.

۳. الکافی، ج ۵، ص ۵۰۸.

۴. همان.

۵. بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۳۰۷؛ نهج الفصاحه، ص ۶۶۱.

۶. الکافی، ج ۵، ص ۵۰۹.

جزئی هم به مواردی اشاره کرده است؛ مثل چیدن موهای سیل و داخل بینی،^۱ بلند گذاشتن ناخن برای خانم‌ها و آراستن مو.^۳

مراقب آراستگی‌های حرام باشیم

برخی از آراستگی‌ها حرام است و به جهت رعایت شرط بندگی باید از آنها پرهیز کرد؛ مثلاً طلا و ابریشم برای مردها حرام است.^۴ همچنین زن‌ها هم نباید زینت‌های خود را به نامحرم نشان دهند.^۵

خوشبو کردن

خوشبو کردن خویش از توصیه‌های اکید اسلامی است که از اخلاق انبیا معرفی شده است.^۶

در بحث نظافت تن گفتیم که باید با شستشو بوی بد را از بین برد؛ اما بدبو نبودن کافی نیست، انسان باید



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. قرب الاسناد، ص ۶۷: الکافی، ج ۶، ص ۴۸۸.

۲. همان، ص ۴۹۲.

۳. من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۱۲۹: الکافی، ج ۶، ص ۴۸۵.

۴. مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۲۰۹.

۵. سوره نور: ۲۴، آیه ۳۱. من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۶. برای مطالعه بیشتر درباره حلا و حدود شرعی این مسأله رک: احکام روابط زن و مرد، سید مسعود معصومی، قم: انتشارات بوستان کتاب.

۶. الکافی، ج ۶، ص ۵۱۰.

خوش بو باشد که خوش بویی در اشتیاق همسر برای ارتباط با ما مؤثر است.

چند نکته دربارهٔ عطر

۱. در انتخاب عطر، حتماً سلیقهٔ همسران را جویا شده و عطری را استفاده کنید که او دوست دارد.

۲. تنوع عطر هم می‌تواند در جذابیت بوها و تکراری نشدن آن‌ها مؤثر باشد.

۳. برخی از افراد نسبت به عطر حساسیت دارند؛ اگر همسران از جملهٔ این افراد است، از عطر استفاده نکنید و فقط تلاش کنید هیچ گاه بدبو نباشید. با یک حمام مختصر و کوتاه هم می‌توان بوی بد را از خویش دور کرد.^۱

خوش بو کردن زنان برای مردان نامحرم

هر اندازه که خوش بو کردن زن برای همسرش امر خوبی معرفی شده، در نگاه اسلام خوش بو کردن زن برای نامحرمان بسیار زشت و ناپسند است تا جایی که چنین زنی مورد لعن قرار گرفته^۲ و نمازهای او نیز مورد پذیرش قرار نخواهد گرفت.^۳

۱. الخصال، ج ۲، ص ۶۲۰.

۲. ثواب الاعمال، ص ۲۵۹.

۳. الکافی، ج ۵، ص ۵۰۷.





کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

گام هفدهم: تأمین فضایی شاد در خانواده

محیط شاد خانه زندگی را برای اعضای آن جذاب می‌کند. تأمین شادی باید دغدغه همه افراد خانواده باشد؛ چرا که شاد بودن یکی از غذاهای روحی انسان است. از نگاه دینی شاد کردن از جمله عباداتی است که کم عبادتی به پای آن می‌رسد.^۱

عوامل شاد کننده محیط خانواده

الف) خوش اخلاقی و خوش رویی

خوش اخلاقی و خوش رویی یکی از سفارش‌های اکید دین^۲ و کم هزینه‌ترین راه شاد نگه داشتن محیط خانواده می‌باشد. این کار در حالی که هیچ هزینه اقتصادی ندارد، تأثیر بسیار زیادی در تزریق نشاط به محیط خانواده دارد.

۱. همان، ج ۲، ص ۱۸۹.

۲. تحف العقول، ص ۲۰۰؛ بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۱۷۱.

ب) شوخی

شوخی یکی از ویژگی‌های مؤمن است^۱ و خداوند انسان‌های شوخ طبع را دوست دارد.^۲

چه خوب است که اعضای خانواده همان طور که در جمع دوستانش اهل شوخی و بگو و بخند هستند، در خانه هم با یکدیگر شوخی کنند.

البته در شوخی کردن باید اعتدال را رعایت کرد. شوخی وقتی از حد گذشت، دیگر جنبه شادکنندگی خود را از دست داده و موجبات آزار دیگران را تولید می‌کند و آرام آرام بستری برای ایجاد کینه و دشمنی میان دو طرف می‌شود.^۳

ج) تفریحات سالم

انسان نباید در طول زندگی از تفریحات سالم غافل بماند. پرداختن به تفریحات سالم از ویژگی‌های مؤمن است.^۴ تفریحاتی مانند قدم زدن، به فضای سبز نگرستن، سوارکاری و شنا و...^۵ تفریح علاوه بر این که به شاد

۱. تحف العقول، ص ۴۹.

۲. همان.

۳. غرر الحکم، ص ۴۳۶.

۴. نهج البلاغه، قصار ۳۹۰.

۵. المحاسن، ج ۱، ص ۱۴.



شدن محیط خانه کمک می‌کند، انسان را در مسیر تقویت
معنوی خویش هم یاری می‌دهد.^۱

د) گفتگو

متأسفانه امروزه به جهت حضور جدی تلویزیون و رایانه
در خانه، گفتگوهای اعضای خانواده به حداقل رسیده
است؛ غافل از این که گفتگو یکی از عوامل نشاط انگیز و
شادی‌بخش در محیط خانه است.^۲



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۶.

۲. المحاسن، ج ۱، ص ۱۴.

کام هجدهم: ایجاد فرهنگ گفتگو

با تأسف فراوان باید گفت، یکی از مشکلات خانواده‌های امروزی کم رنگ شدن فرهنگ گفتگو است؛ به گونه‌ای که به شهادت آمار بیش‌تر زن و شوهرهای ایرانی روزانه حتی نیم ساعت هم با هم صحبت نمی‌کنند. همین اندازه از گفتگو هم بیش‌تر دربارهٔ مسائل اقتصادی خانواده است.^۱

کم شدن فرهنگ گفتگو موجب شده در برخی از خانواده‌ها زن یا شوهر و یا هر دو برای به‌گُرسی نشانیدن حرف خود، فقط دستور صادر کنند. گاهی دستوراتی در خانه صادر می‌شود که از طرف مقابل مورد پذیرش قرار نمی‌گیرد. همین امر موجب اختلاف می‌شود. نه دستور دهنده، خواستهٔ خود را در قالب یک گفتگو ارائه می‌کند و نه شنوندهٔ دستور، دلیل عدم اطاعت خود را با استدلالی منطقی به طرف مقابل خود انتقال می‌دهد. نتیجه این



۱. خبرگزاری فارس، ۱۳۸۴/۳/۱.

می‌شود که یکی می‌گوید انجام بده؛ یکی می‌گوید: انجام نمی‌دهم.

درباره چه چیزهایی گفتگو کنیم؟

۱. درباره اختلافات، برای رفع آن؛
۲. درباره اشتراکات، برای تقویت آن؛
۳. درباره امور روزمره زندگی، برای باز کردن سفره دل و اطلاع از اوضاع یکدیگر؛
۴. درباره مسائل دینی، برای معرفت‌اندوزی و رسیدن به نوع نگاه مشترک؛
۵. درباره تربیت فرزند، برای رسیدن به وحدت رویه؛
۶. درباره مسائل علمی، برای بالا بردن اطلاعات.



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

موانع و آفات گفتگو

۱. بی‌برنامگی

در برخی از خانواده‌ها برنامه وجود ندارد؛ یعنی معلوم نیست که این خانواده هر کاری را در چه زمانی انجام می‌دهند.

۲. رسانه

اعتیاد به رسانه یکی از آفت‌های اصلی در مسیر

برنامه‌ریزی برای گفتگو است. وقتی ما روزمان را با رسانه شروع می‌کنیم و شب را هم پای رسانه می‌خواهیم، دیگر فرصتی برای گفتگو باقی نمی‌ماند. رسانه هر چه می‌خواهد باشد؛ رادیو، تلویزیون، اینترنت، روزنامه و ...

۳. روابط فامیلی زیاد

برخی عادت کرده‌اند که هر شب را در خانه یکی از فامیل طی کرده و وقتی به خانه بازگردند که دیگر وقت خواب است. چنین روابطی اجازه نمی‌دهد که انسان برای گفتگوی با همسر خود برنامه‌ای داشته باشد.

۴. کار بیش از اندازه

بعضی‌ها تمام زندگی را در کار خلاصه می‌کنند. خانه را هم فقط یک استراحت‌گاه می‌دانند و بس. وقتی از خواب بیدار می‌شوند، با عجله، صبحانه خورده و نخورده به سوی محل کار می‌روند، وقتی هم که برمی‌گردند، خسته و کوفته از کار، حوصله حرف زدن ندارند. صبح تا شب، فقط کار. بدیهی است که چنین شخصی نه تنها فرصتی برای گفتگو که فرصتی برای زندگی هم ندارد!

۵. کینه‌ها و عقده‌ها

در گفتگو بیش و پیش از هر چیز به تفاهم عاطفی میان زن و شوهر نیاز داریم. کینه‌ها و عقده‌هایی که دو طرف از



هم دارند، از اصلی‌ترین موانع این تفاهم عاطفی است، پس باید قبل از گفتگو دربارهٔ مسائل دیگر این کینه‌ها و عقده‌ها را از میان برداشت.

۶. ناامیدی از گفتگوهای پیشین

تجربه نشان داده که نتیجه‌بخش نبودن گفتگوهای پیشین، بیش‌تر به جهت عدم رعایت قواعد گفتگو است. شما یک بار دیگر با توجه به قواعدی که در این جا می‌آید برنامه‌ای برای گفتگو بگذارید، آن وقت دربارهٔ نتیجه‌بخش بودن یا نبودن گفتگو قضاوت کنید.

۷. کم‌رویی

برخی از افراد از این که حرف دلشان را با همسرشان در میان بگذارند خجالت می‌کشند. گاهی خجالت، ریشه در نوع رفتار همسر دارد؛ یعنی همسر تا به حال زمینهٔ باز شدن سفرهٔ دل را به زن یا شوهرش نداده؛ گاهی هم زن یا شوهر خجالتی است و با همه از جمله همسر خود رودربایستی دارد. در هر حال این وظیفهٔ همسر است که زمینه را برای بیان راحت حرف‌ها فراهم کند. شخص خجالتی هم برای رهایی از بند رودربایستی باید حرف زدن را تمرین کند.



۸. ترس از عصبانیت طرف مقابل

برای مبارزه با این مانع اولاً باید به گونه‌ای سخن گفت که زمینه عصبانیت برای همسرمان پیش نیاید، ثانياً باید با در نظر گرفتن نکاتی که درباره مبارزه با عصبانیت گفته شد، در مقابل خشم خود مقاومت کنیم و ثالثاً اگر همسرمان در گفتگو عصبانی شد، با حلم و مدارا اجازه ندهیم عصبانیت او گفتگو را تبدیل به مجادله کند که در این صورت، گفتگو نتیجه مثبتی در برنخواهد داشت.

۹. نداشتن خلوت

زن و شوهر در طول روز نیازمند به داشتن خلوت هستند. باید زمانی را برای این کار خالی کرد. متأسفانه برخی خلوت را فقط برای امور زناشویی لازم می‌دانند؛ در حالی که بدون داشتن خلوت برای گفتگوهای دوستانه، آرام آرام میان زن و شوهر فاصله عاطفی ایجاد می‌شود.

۱۰. رعایت بهداشت دهان و دندان

بوی بد دهان در هنگام صحبت بسیار آزار دهنده است؛ به گونه‌ای که تمایل انسان را به گفتگو با کسی که دهانش بوی بدی می‌دهد، نزدیک به صفر می‌کند.

قوانین گفتگو

گفتگو وقتی فایده دارد که علاوه بر در نظر گرفتن موانع و



آفات، با قوانین آن نیز آشنا شویم. در این جا به صورت خلاصه به این قوانین می پردازیم.

۱. حساسیت روی واژه‌ها، جمله‌ها و لحن کلام

تلاش کنیم که در انتخاب واژه‌ها و چینش جملات هنرمند باشیم. به گونه‌ای صحبت کنیم که بوی طعنه، کنایه، تمسخر، تحقیر، سرزنش و ... از آن به مشام نرسد. علاوه بر محتوا باید به آوا و آهنگ کلام هم توجه کرد. نرم سخن گفتن عامل بسیار مهمی در تأثیر بخشی گفتگو است.^۱ با همسرمان همان طوری صحبت کنیم که دوست داریم او با ما صحبت کند.^۲

۲. تعیین زمانی ثابت برای گفتگو

خوب است برای گفتگوی خود با همسرمان زمان ثابتی را مشخص کنیم؛ زیرا تجربه نشان داده که اگر این زمان معین نشود، معمولاً گفتگو به بهانه‌های مختلف فراموش شده یا به تأخیر می افتد.

۳. تحکم و زور، ممنوع

ما گفتگو می کنیم تا به دنبال آن به تفاهم بیش تری دست پیدا کنیم؛ در حالی که تحکم و زور، زن و شوهر را از هم



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. سوره طه: ۲۰، آیه ۴۴.

۲. بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۶۱.

دور می‌کند. اساس و بنیان گفتگو باید منطقی باشد.

۴. عدالت را رعایت کنیم

گفتگوی عادلانه، گفتگویی است که هر دو طرف، موقعیت برابری برای صحبت کردن داشته باشند؛ پس اولاً مراقب باشید که گفتگو یک طرفه اداره نشود، ثانیاً اگر همسران به هر دلیلی در گفتگو شرکت نمی‌کند، شما زمینه صحبت کردن او را با پرسش فراهم کنید.

۵. خود را در معرض نقد قرار دهیم

خوب است که گاهی گفتگو را با جملاتی آغاز کنید که شما را در معرض نقد همسران قرار می‌دهد، مانند: «آیا از من راضی هستید؟» و جملاتی از این قبیل. در این صورت سوء تفاهمات و کدورت‌های احتمالی که از آفات گفتگو است برطرف می‌شود.

۶. پرهیز از حساسیت‌زایی

یکی از آفات گفتگو تحریک حساسیت‌های طرف مقابل است. پس اگر می‌خواهید برای ادعای خودتان دلیلی بیاورید، سعی کنید از کسانی که همسران نسبت به آن‌ها حساس است استفاده نکنید.

۷. استفاده از دلایل مورد قبول همسر

در صورتی گفتگو می‌تواند به نتیجه مطلوب برسد که دو



طرف از دلایلی استفاده کنند که همسرشان آن را به عنوان دلیل قبول دارد. پس شما هم در مرحلهٔ اوّل تلاش کنید از مقبولات همسران مطلع شوید و در مرحلهٔ بعد در گفتگوی خود با او از دلایلی استفاده کنید که همسران قبول دارد.

۸. توجّه کامل به صحبت‌های همسر

در هنگام صحبت کردن همسران از نگاه کردن به تلویزیون یا خوردن خودداری کنید. خیره شدن شما به چشم همسران در هنگام صحبت کردن او، وی را از این که شما به سخن او توجّه دارید مطمئن می‌کند.

در میان سخنان همسرمان هم حرف ننزیم؛ چرا که سکوت ما نشان دهندهٔ اهمّیت سخنان او است. اهل بیت علیهم‌السلام در مواجهه با دشمنان هم این گونه عمل می‌کردند؛ تا چه رسد به دوستان.^۱

۹. پرهیز از جدال

جدال یا همان جرّ و بحث خودمان از آفات اصلی گفتگو است که موجب می‌شود به ارتباط عاطفی دو طرف لطمه‌های سنگینی وارد شود.^۲ اگر احساس کردید که



۱. الاحتجاج، ج ۲، ص ۱۲۰.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۳۰۰.

گفتگو در حال تبدیل شدن به جدال است، خیلی زود آن را به اتمام برسانید. حتی اگر حق به جانب شما بود باز هم جدال نکنید.^۱

۱۰. پرهیز از محاکمه

هیچ گاه گفتگو را تبدیل به محاکمه نکنید. در بسیاری از موارد وقتی گفتگو حالت محاکمه به خود می‌گیرد، طرف مقابل را به جای پذیرش حق به دفاع از خود وامی‌دارد.

۱۱. حق جویی و حق پذیری

همیشه احتمال نادرست بودن موضع خود را بدهید. اگر پیش از گفتگو و در حین آن، این احتمال را بدهید با دقت بیش‌تری به سخنان همسران گوش کرده و گفتگو را دنبال می‌کنید.

وقتی هم به این نتیجه رسیدید که شما اشتباه می‌کنید، خیلی زود تسلیم شوید.

۱۲. مقدمه چینی کافی

برای گفتگو درباره هر چیزی مقدمه‌چینی خوبی داشته باشید. زیرا بدون مقدمه چینی و تأمین اندوخته‌های لازم برای پذیرش یک مطلب، زحمات شما به هدر رفته و شاید تا مدت‌ها نتوانید درباره آن مطلب حتی مقدمه چینی

۱. الخصال، ج ۱، ص ۱۴۴.

کنید.

۱۳. صبر برای نتیجه گرفتن

به هیچ وجه توقع نداشته باشید که در یک گفتگو به نتیجه مطلوب برسید. گاهی چندین جلسه صحبت لازم است تا کسی از موضعی که پذیرفته، عقب‌نشینی کند.

۱۴. توجه به حوصله همسر

اگر احساس کردید که گفتگو به درازا کشیده شده و همسرتان دیگر حوصله ادامه آن را ندارد، باقی گفتگو را به فرصتی دیگر موکول کنید.



گام نوزدهم: شاکر بودن و پرهیز اکید از مقایسه

از قدیم گفته‌اند: «تا ازدواج نکرده‌ای خوب چشمت را باز کن؛ وقتی ازدواج کردی، چشمت را ببند». یکی از آفات بسیار خطرناک زندگی مشترک، مقایسه است؛ این مقایسه در دو سطح انجام می‌گیرد؛ یکی در درون و دیگری در بیرون.

انسانی که در درون مبتلا به درد «مقایسه» می‌شود، همیشه در تخیلات خود همسرش را با کسی دیگر مقایسه می‌کند. به ویژه اگر همسرش عیب خاصی داشته باشد، در هنگام بروز آن عیب، ذهنش خیلی زود به شخص مورد نظر توجه پیدا می‌کند. این حالت، دو خطر بزرگ دارد؛ اول آن که حالت محبت آمیزی را نسبت به شخص مورد نظر ایجاد می‌کند، دوم آن که وقتی این حالت محبت ایجاد شد، آرام آرام نسبت به همسر خود دل‌زده می‌شود؛ البته بدون ایجاد این محبت هم، به جهت حساس شدن روی صفات منفی محبت همسر کم می‌شود.



بسیاری از این مقایسه‌ها هیچ دلیل عاقلانه‌ای ندارد. فقط با دیدن یک رفتار بد از همسر خود و دیدن عکس این رفتار از دیگری، همسرش را با او مقایسه می‌کند و آرزو می‌کند که کاش با کسی مثل او ازدواج کرده بود؛ نه با همسر فعلی‌اش؛ بدون آن که بداند سایر رفتارهای آن شخص چگونه است.

نوع دوم مقایسه، مقایسه بیرونی است؛ یعنی شخص این مقایسه را در درون خود نگه نداشته و در گفتگو با همسرش وارد می‌کند. این مقایسه بسیار خطرناک‌تر از نوع قبل است. مثلاً در نزد همسرشان از همسر دوستشان تعریف و تمجید می‌کنند. این‌ها بدون آن که بخواهند، به همسرشان می‌فهمانند که او مزیتی دارد که تو نداری و این هم یعنی مقایسه.

مقایسه، ریشه در تخیل انسان دارد و نتیجه‌اش جز حسرت و آه نیست. فرض کنیم که همسر رفیقت بهتر از همسر تو است، حالا که چه؟ تو می‌خواهی به دوستت بگویی از همسرش جدا شود تا تو با او ازدواج کنی؟ به جای این تخیلات بهتر است از طریق همین نکته‌هایی که در این جا خوانده‌ایم، در رفع عیب همسرمان کوشش کنیم.

از طرفی اگر همسرمان را با کسانی که از نظر اخلاقی



یا مسائل دیگر از او پایین تر هستند، مقایسه کنیم^۱ در بسیاری از موارد دچار حالت دل‌زدگی از همسر نخواهیم شد. خوب نیست انسان در چنین مسائلی فقط به بالاتر از خودش نگاه کند.^۲ به پایین ترها نگاه کردن باعث می‌شود که انسان، قدر زندگی خود را بداند و شکرش را به جا آورد.^۳

باز کردن چشم به روی همه خوبی‌ها و بدی‌ها

برای این که بتوان قضاوت خوبی درباره هر کسی؛ به ویژه همسر داشت، باید اول همه خوبی‌ها و بدی‌ها را دید. دوم همه را به اندازه واقعی‌شان دید؛ به گونه‌ای که نه خوبی‌ها کوچک و نه بدی‌ها بزرگ شود. انسان واقع‌گرا کسی است که از کوچک‌ترین خوبی هم چشم‌پوشاند و بزرگی عیب‌ها برای او مانعی در مسیر دیدن خوبی‌ها نشود.

وقتی خوبی‌ها و بدی‌ها دیده شد، باید در مقابل خوبی‌ها شکر کرد، هم شکر خدا و هم تشکر از همسر به جهت داشتن این خوبی‌ها. این شکر موجب زیاد شدن صفات خوب در همسر می‌شود، در مقابل، ناسپاسی موجب خواهد شد که گره‌های کور دیگری در زندگی

۱. تحف العقول، ص ۵۰۰.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۱۳۷.

۳. نهج البلاغه، نامه ۶۹.

ببافتند که مصداق عذاب الهی است و شاید به این راحتی‌ها قابل حل نباشد.

وَ إِذِ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَ لَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ^۱ و آن‌گاه که پروردگارتان اعلام کرد که اگر واقعاً سپاس‌گزاری کنید، [نعمت] شما را افزون خواهم کرد، و اگر ناسپاسی نمایید، قطعاً عذاب من سخت خواهد بود.

در برابر بدی‌ها هم باید تا جایی که می‌توان با حسن ظن پیش رفت. به عنوان مثال اگر همسری عصبانی داریم، در مرحله اول فراموش نکنیم که این همسر غیر از عصبانیت، صفات دیگری دارد که ارزش‌مند و قابل توجه است؛ مثلاً نگاه آلوده‌ای ندارد، به خانواده همسرش احترام می‌گذارد و...؛ صفاتی که محرومیت از آن در یک زندگی می‌تواند مشکلات زیادی را تولید کند.

در مرحله دوم هم صفت عصبانیت را به بهترین وجه ممکن توجیه کنیم؛ مثلاً شاید همسر ما در طول زندگی خود مشکلاتی را تحمل کرده که موجب ضعف اعصاب او شده، شاید شدت کار او به قدری است که اعصاب او را ضعیف کرده و شاید ...

در مرحله سوم اگر واقعاً این صفت بد را نمی‌توان



طوری توجیه کرد که زشتی آن کم‌رنگ شود، آن را به عنوان واقعیّتی در کنار تمام خوبی‌های همسرمان بپذیریم؛ اما تلاش کنیم تا با در نظر گرفتن قواعد زندگی مشترک که در این نوشتار هم آمده و می‌آید، او را در مسیر اصلاح عیب خویش یاری کنیم.

در مرحلهٔ بعد هم عیب‌های خودمان را به یاد آوریم. اگر چنین صفتی را در خودمان ایجاد کنیم، عیب‌های دیگران برایمان قابل تحمّل تر می‌شوند. در یکی دیگر از گام‌ها گفتیم آن طور برخورد کنیم که دوست داریم با ما برخورد کنند. ما دوست داریم همسرمان در مقابل عیب‌هایمان چگونه برخورد کند؟ همان طور با عیب‌های او برخورد کنیم.

اگر واقعاً این مراحل اجرا شود، دیگر وجود یک یا چند عیب در همسر، موجب نخواهد شد که ما نسبت به تمام شخصیت او بدبین و دل‌سرد شویم.



گام بیستم: سرزنش ممنوع

به جز معصومین علیهم السلام باقی انسان‌ها کم یا زیاد دارای نقص‌هایی هستند که باید در مسیر زندگی آن‌ها را برطرف کنند. یکی از عواملی که باعث می‌شود عیب‌ها و نقص‌ها معضل زندگی شده و آن را به تلخی بکشاند، اخلاق زشت سرزنش است. سرزنش یا به عبارت خودمانی‌تر سرکوفت زدن، نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند؛ بلکه موجب تشدید مشکلات پیشین یا ایجاد مشکلات جدید می‌شود.

سرکوفت به قدری زشت است که حتی نسبت به کسی که گناهی را مرتکب شده، روا دانسته نشده است.^۱

آثار سرزنش

یکی از آثار سرزنش آن است که انسان در همین دنیا به



۱. الخصال، ج ۱، ص ۱۱۱.

آنچه دیگری را به جهت آن سرزنش کرده مبتلا می‌شود.^۱
کسی که دیگران را سرزنش می‌کند، به سرزنش
خداوند در دنیا و آخرت مبتلا می‌شود.^۲

یادمان باشد که یکی از اصلی‌ترین عوامل توقف یا
پس رفت زندگی، تحریک حسّ لجاجت در یکی از دو
طرف یا هر دو است. یکی از عوامل ایجاد روحیهّ لجاجت
در همسر، همین سرزنش است.^۳

با توجه به این که لجاجت میوه سرزنش است، وقتی
سرزنش تکرار و لجاجت در طرف مقابل تبدیل به یک
عادت شد، راه برای بی‌باک شدن او هموار شده و اشتباه
خود را با جسارت بیش‌تری ادامه خواهد داد.^۴

از آن جا که سرزنش خرد کننده شخصیت طرف مقابل
می‌باشد، او در خیال خود چنین می‌پندارد که اگر همسر
مرا دوست داشت، این قدر مرا سرزنش نمی‌کرد. همین
خیال‌ها آرام آرام نور محبت را در میان زن و شوهر
کم سو کرده و آتش کینه و دشمنی را شعله ور می‌کند.^۵

۱. الکافی، ج ۲، ص ۳۵۶.

۲. همان.

۳. تحف العقول؛ ص ۸۴

۴. مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۶۱.

۵. تحف العقول، ص ۸۴.

سرزنش‌های پشت سر هم ممکن است در همسر
سؤالاتی تولید کند؛ مثل این که: آیا همسرم واقعاً مرا
دوست دارد؟ اگر دوست دارد، چرا این قدر مرا سرزنش
می‌کند؟ آیا این سرزنش‌ها بهانه است یا ...؟ همه این
سؤالات زمینه ساز ایجاد تردید در زندگی می‌شود.^۱ تردید
در زندگی هم آستانه تحمل را پایین آورده و دامنه
اختلافات را وسیع‌تر می‌کند.



کلمی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

گام بیست و یکم: سوء ظن ممنوع

برخی از صفات زشت، ساختمان زندگی را به لرزه درمی آورد؛ اما برخی دیگر بنیان زندگی را به هم ریخته و آن را ویران می کند. یکی از این صفات، سوء ظن است که هم در آیات^۱ و هم در روایات^۲ به شدت از آن نهی و نوعی دروغ محسوب شده است. سوء ظن گمان بد بردن به دیگری است؛ گمانی که هیچ دلیل یقینی پشت سر آن نیست.

حسن ظن؛ تحلیل کارهای همسر به بهترین وجه ممکن

وظیفه ما در برابر رفتارها و گفتارهای همسرمان در درجه اول آن است که آن را به بهترین وجه ممکن توجیه کنیم. اگر عصبانی شد، بگوییم شاید خسته بود، اگر درخواست ما را برای خریدن چیزی رد کرد، بگوییم شاید وضع مالی

۱. سوره حجرات: ۴۹، آیه ۱۲.

۲. بحار الأنوار، ج ۷۲، ص ۱۹۴.

مناسبی ندارد، اگر پول هم داشت بگوییم شاید به کسی
بده‌کار است و...^۱.

آثار حسن ظنّ

انسان خوش گمان، رفتار و گفتار اطرافیان خود را به
بهترین وجه ممکن حمل می‌کند؛ به همین دلیل هم در
ارتباط با دیگران ذهنی آسوده داشته، از نظر روحی در
آسایش بوده^۲ و از نظر عصبی هم از آرامش ویژه‌ای
برخوردار است.^۳ اما انسان بدگمان نمی‌تواند با همسرش
به راحتی ارتباط برقرار کند؛ چرا که تمام رفتارها و
کردارهای او برایش معنای منفی دارد.

یکی از اصلی‌ترین آثار حسن ظنّ در روابط زناشویی،
خاصیت محبّت‌افزایی آن است.^۴ همان اندازه که تعامل با
انسان بدگمان سخت و خسته‌کننده است، ارتباط با
انسانی که حسن ظنّ دارد، آسان و لذت‌بخش است؛ به
همین دلیل هم هست که محبّت او در دل همسرش زیاد
می‌شود.



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. همان، ص ۱۹۷.

۲. غرر الحکم، ص ۲۵۳.

۳. همان.

۴. همان.

آثار سوء ظنّ

از نظر معنوی سوء ظنّ ایمان انسان را فاسد کرده،^۱ دین انسان را از بین برده^۲ و موجب فساد عبادت می‌شود.^۳ از نظر روابط زناشویی نیز باید گفت که بنیان زندگی کسی که به همسرش بدگمان است، متزلزل شده و او به هیچ وجه نمی‌تواند زندگی آرامی داشته باشد.^۴ زن یا مرد بدگمان برای این که بتواند به درستی گمان بد خویش پی ببرد دست به کارهای ناروایی می‌زند^۵ که معمولی‌ترین آن تجسس و پس از آن هم تهمت است.^۶

درمان سوء ظنّ

الف) تقویت ایمان

همه صفات زشت ریشه در ضعف ایمان ما دارد. سوء ظنّ هم یکی از این صفات است؛ پس اگر می‌خواهیم سوء ظنّ درمان شود، ایمان خود را تقویت کنیم.^۷ برای تقویت



۱. همان، ص ۲۶۴.

۲. همان.

۳. همان، ص ۲۶۳.

۴. همان، ۲۶۴.

۵. همان.

۶. مستدرک الوسائل، ج ۹، ص ۱۴۷.

۷. مصباح الشریعه، ص ۱۷۳.

ایمان، انجام کارهایی که در گام تقویت معنویت خانواده گفته شد، مفید است.

(ب) تفکر

تفکر یکی از اصلی‌ترین عوامل مبارزه با صفات زشت است. اگر بدانیم:

سوء ظن^۱ به همسر، سوء ظن^۲ به خدا است،^۱ بدگمانی به همسری که تا به حال از او خیانت ندیده‌ایم نشانه پستی است،^۲ بدگمان از بدترین مردمان است،^۳ اگر بدانیم که خداوند پرهیز از سوء ظن^۴ را در کنار دوری جستن از تعرض به جان و مال مسلمان واجب کرده است،^۴ آیا باز هم مانند گذشته به همسرمان با بدگمانی می‌نگریم؟

(ج) پرهیز از تجسس

معمولاً وقتی انسان به همسرش بدگمان می‌شود، تلاش می‌کند تا با تجسس به درستی یا اشتباه بودن گمانش پی ببرد. تجسس، بها دادن به بافته‌های ذهنی است. وقتی شما به توهمات خود اهمیت می‌دهید، در تجسس‌تان هم حالت روانی سوء ظن^۵ دخالت کرده و تحلیل شما را از



۱. الدر المشور، ج ۶، ص ۹۲.

۲. غرر الحکم، ص ۲۶۳.

۳. همان.

۴. بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۲۰۱.

یافته‌هایتان واژگونه می‌کند. از همین رو است که تجسس، نه تنها سوء ظنّ شما را برطرف نمی‌کند؛ بلکه آتش آن را شعله‌ورتر هم می‌کند.

د) پرهیز از تحقّق سوء ظنّ

مقصود از تحقّق سوء ظنّ آن است که انسان حالت قلبی خود را نسبت به همسرش با توجه به سوء ظنّ تغییر داده و در عمل هم با او متناسب با همان گمان بدش عمل کند.^۱ انسان بد گمان باید از تحقّق سوء ظنّ پرهیزد تا بتواند از بدگمانی خلاصی یابد.^۲

پرهیز از ایجاد سوء ظنّ

در آیات و روایات سفارش شده که از انجام کارهایی که تولید سوء ظنّ می‌کند، دوری کنیم.^۳ مثلاً اگر همسر ما به رفت و آمدهایمان حسّاس است، رفت و آمدها را با هماهنگی او انجام دهیم و

مخفی کاری از اصلی‌ترین عوامل ایجاد بدگمانی است. توضیح و تعریف کارهایی که در غیاب همسر انجام گرفته نیز در کم کردن حسّاسیت‌های همسر مؤثر است.

۱. همان.

۲. الجامع الصغیر، ج ۱، ص ۸۸

۳. الکافی، ج ۸، ص ۱۵۲.



کام بیست و دوم: قهر ممنوع

قهر کردن، موجب خوش حالی شیطان است و از آن سو، وقتی دو طرف، قهر را کنار گذاشته و با هم سخن می‌گویند به قدری برای شیطان گران تمام می‌شود که نالهٔ هلاکت سر می‌دهد.^۱ خشم خداوند بر قهر هم نشانهٔ روشنی بر مخرب بودن آن است تا اندازه‌ای که به کسی که مقصّر هم نیست، دستور داده شده اگر قهر بیش از سه روز شد، با به عهده گرفتن تقصیر هم که شده، به این قهر پایان دهد و گرنه مبتلا به خشم الهی می‌شود.^۲

در هنگام بروز اختلاف، گفتگو بهترین کار است؛ البته با رعایت قوانین گفتگو. در حالت قهر، دو طرف به جای این که در عالم واقعی با هم سخن بگویند، در ذهن خویش با همسرشان حرف می‌زنند. این کار نوعی محاکمهٔ غیابی است که در آن شاکی همیشه پیروز و متهم محکوم

۱. همان، ج ۲، ۳۴۶.

۲. همان، ص ۳۴۴.

به شکست است. اگر گفتگو هم اختلاف را حلّ نکرد،
بهترین کار گذشت است که بحث آن گذشت.



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»



گام بیست و سوم: صبر، سرمایه زندگی

بسیاری از مشکلات ما در امور مختلف؛ از جمله زندگی مشترک ریشه در عجله دارد.^۱ عجله کردن برای رسیدن به اهداف بلند مدت موجب می شود انسان دچار لغزش ها و اشتباهات فراوانی در زندگی مشترک خود شود.^۲

راه رسیدن به اهداف بلند زندگی، راز بزرگی دارد که نامش صبر است.^۳ صبر خود یآوری برای عبور از مشکلات و رسیدن به ایده آل های اصلی زندگی است.^۴ انسانی که حاضر نیست مدت زمانی در زندگی خود، امور ناخوشایند را تحمل کند، نمی تواند به مطلوب خویش دست پیدا کند.^۵

۱. همان، ص ۹۰.

۲. عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۵۲.

۳. همان، ص ۲۸۳.

۴. همان، ص ۲۸۰.

۵. بحار الانوار، ج ۷۹، ص ۱۳۷.

باید تدریجی بودن رسیدن به هدف را پذیرفت. نباید انتظار داشت که به اهداف زندگی در همان اوّل دست پیدا کرد. کسی که می‌خواهد به اهدافش برسد، باید برای رسیدن به آنها واقعی فکر کند.

کارکردهای صبر

انسان صبور، گذر زمان را برای رسیدن به اهداف خود پذیرفته و امید دارد که به هدف خویش خواهد رسید.^۱ او صبر را نه بن‌بست؛ بلکه راه رسیدن می‌داند.^۲ از همین رو است که دچار افسردگی نشده و نشاط خود را از دست نمی‌دهد.^۳ او هنگامی که به مقصود رسید، سختی صبر را فراموش کرده و سر تا پا نشاط می‌شود.^۴

انسان صبور، واقع‌گرا بوده و با نشاطی که از صبر به دست آورده،^۵ به راحتی بر خشمش غلبه می‌کند.^۶ چنین شخصی وقتی توانست بر خشم خود غلبه کند، بر اساس قانون ادب، حرف می‌زند و رفتار می‌کند؛ به

۱. نهج البلاغه، قصار ۱۵۳؛ غرر الحکم، ص ۲۸۴.

۲. بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۴۵.

۳. همان.

۴. همان.

۵. نهج البلاغه، نامه ۳۱.

۶. غرر الحکم، ص ۲۸۱.

همین دلیل هم گرفتار بی ادبی نمی شود.^۱
صبر به انسان یارای مبارزه با مشکلات را می دهد^۲ تا
انسان در صورت مواجهه با سختی ها زندگی را تمام شده
حساب نکند.

عوامل ایجاد و ازدیاد صبر

الف) ایمان

اگر انسان نگاهی معنوی به عالم داشته و خدا را مدبّر عالم
بداند، از مواجهه با سختی ها هراسی به دل راه نخواهد داد.
او می داند که خداوند با صابران است^۳ و حتّی اگر به
خواسته خویش هم نرسد، باز به مقصد اصلی که رضای
الهی است رسیده؛ چرا که صابران مورد محبّت ویژه
خداوند قرار می گیرند.^۴



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

ب) فراموش نکردن هدف آفرینش

اگر معتقد باشیم که ما آمده ایم تا بندگی کنیم و پیروزی ما
هم در همین بندگی است، آن وقت است که صبر کردن
برایمان کار چندان مشکلی نخواهد شد؛ چرا که صبر یکی

۱. همان، ص ۲۸۴.

۲. بحارالانوار، ج ۷۹، ص ۱۳۶.

۳. سوره بقره: ۲، آیه ۱۵۳

۴. سوره آل عمران: ۳، آیه ۱۴۶

از دستورات الهی است^۱ و وقتی که صبر می‌کنیم، می‌دانیم که در حال بندگی هستیم؛ بنا بر این از هدف آفرینش خویش دور نشده‌ایم. به همین دلیل هم اگر انسان صابر به آنچه خواسته خود او است نرسد، باز هم پیروز است.

ج) توجه به گذرا بودن مشکلات

اگر فراموش نکنیم که مشکلات گذرا بوده و همان طور که روزی آغاز شده، روزی هم به پایان خواهد رسید، صبر و تحمل آسان‌تر خواهد بود.^۲

د) توجه به گذرا بودن دنیا

برخی از مشکلات تا پایان عمر ادامه دارد؛ اما مگر عمر ما در این دنیا، ابدی است؟ بالأخره زمانی به پایان خواهد رسید. اگر گذرا بودن این دنیا^۳ را با ابدیت آخرت مقایسه کنیم، بی‌شک حکم خواهیم کرد دنیا لحظه‌ای بیش نیست.^۴ کسی که در این دنیا در برابر ناملايمات زندگی صبر کند،



۱. سوره بقره: ۲، آیه ۱۵۳. کلمه «صبر» و مشتقات آن ۱۰۳ مرتبه در ۴۵ سوره قرآن آمده است که نشان از تأکید قرآن بر این مسئله دارد. از این تعداد حدود ۳۰ مورد امر به صبر شده که در میان دستورات الهی در قرآن جایگاه ممتازی دارد.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۸۸.

۳. نهج البلاغه، قصار ۱۳۳.

۴. بحارالانوار، ج ۶۷، ص ۶۸.

در ابدیت آخرت برای همیشه آسوده خواهد بود.^۱

هـ) توجّه به پاداش صبر

اگر همسری بداخلاق داریم که رفتار و گفتارش ما را آزار می‌دهد، باید تلاش کرد تا او را اصلاح نماییم؛ اما این را هم باید دانست که تحمّل آزار همسر از کارهایی است که ارج و قرب ویژه‌ای را در نزد خدا برای انسان به ارمغان می‌آورد.^۲

و) درخواست از خدا

صبر متاعی ارزشمند است که کم متاعی در قدر و قیمت به پای آن می‌رسد.^۳ برای این متاع باید متضرّعانه در خانه خداوند را کوید و از او طلب صبر نمود.^۴

ز) وادار کردن خود به صبر

انسانی که کارهای مختلف را به جهت سخت بودن از زندگی خود حذف می‌کند، هیچ‌گاه نمی‌تواند طعم موفقیت^۵ و رسیدن به خواسته‌ها^۱ را بچشد. پس باید در



۱. نهج البلاغه، خطبة ۱۹۳.

۲. وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۲۸۵؛ من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۶.

۳. غرر الحکم، ص ۲۸۱.

۴. در قرآن نیز دو مرتبه دعای صبر آمده است: «رَبَّنَا أفرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا» سوره

بقره: ۲، آیه ۲۵۰؛ سوره اعراف: ۷، آیه ۱۲۶.

۵. غرر الحکم، ص ۲۸۳.

ابتدا سختی صبر را پذیرفت و هر اندازه هم دشوار، آن را بر خود هموار کرد.^۲

ح) تحلیل خوش بینانه

یکی از دلایل اصلی بی صبری آن است که ما شرایط خود را بدترین شرایط موجود دانسته و اصلاً فکر نمی‌کنیم به این که بدتر از این هم ممکن بود؛ اما خداوند برای ما به همین اندازه از مشکلات بسنده کرد؛ یعنی مشکلات ما را به اندازه ظرفیت تحمل ما نازل کرد. این گونه فکر کردن حسن ظن به خدا است که خود نوعی عبادت^۳؛ بلکه سرمایه عبادت است.^۴

از سوی دیگر اگر رشدی که در نتیجه صبر بر بلا به دست می‌آید را در نظر بگیریم، به نعمت بودن بلا اذعان خواهیم کرد.

ط) فراموش نکردن نعمت‌ها

وقتی انسان تنها به آنچه ندارد توجه می‌کند، زندگی خود را بدترین زندگی ممکن می‌پندارد؛ اما اگر فراموش نکند در کنار این مشکل، هزاران نعمت وجود دارد که قابل

۱. همان، ص ۲۸۴.

۲. نهج البلاغه، نامه ۳۱؛ بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۳۷۷.

۳. همان، ج ۷۴، ص ۱۶۸.

۴. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۴۰.

شمارش نیست،^۱ وجود این مشکل، او را به بن بست نمی‌رساند.

تذکر مهم: صبر فعال، صبر ساکن

تمام آنچه دربارهٔ صبر گفته شد، به این معنا نیست که انسان در هنگام بروز مشکلات و یا وقتی که احساس می‌کند همسرش توانایی همراهی با او در مسیر رسیدن به اهداف ایده‌آل او را ندارد، دست روی دست گذاشته و منتظر بماند. این صبر ساکن است و ارزش چندانی ندارد. صبر حقیقی آن است که انسان برای رسیدن به هدف خویش فعالیت کرده؛ اما واقع‌نگر بوده و زمان را تحمل کند.



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. سوره نحل: ۱۶، آیه ۱۸.

گام بیست و چهارم: عذرخواهی و پذیرش عذر

زندگی مشترک هر انسانی غیر از معصومین علیهم السلام مملو از خطا است. عصمت از خطا برای انسان‌های معمولی تقریباً غیرممکن است؛ اما اگر ما به رفتارها و گفتارهایمان توجه و دقت کافی داشته باشیم، از میزان خطاهایمان کاسته خواهد شد و دیگر مجبور به عذرخواهی نمی‌شویم.^۱

حال اگر به هر دلیلی دچار خطا شدیم، چه باید کرد؟

برخی عادت دارند به جای پذیرش خطای خویش تا حد

ممکن آن را توجیه کنند؛ در حالی که انکار اشتباه، خود نوعی اصرار بر آن است؛ حتی اگر اشتباه را تکرار نکنند.^۲ بهترین کار در این هنگام پذیرفتن خطا است؛ بلکه برای جلوگیری از تنش بگوید اگر من چنین خطایی مرتکب شدم، از شما عذر می‌خواهم^۳ که عذرخواهی نشانه خردمندی

۱. تحف العقول، ص ۲۴۸؛ الامالی شیخ صدوق، ص ۳۲۳.

۲. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۱۸.

۳. بحارالانوار، ج ۱، ص ۲۲۶.



است.^۱

پذیرش خطا موجب می شود همسر ما اگر هم عصبانی است، مدیریت خشم خود را به دست بگیرد؛ اما توجیه خطاها معمولاً طرف مقابل را عصبانی تر می کند.

عذر خواهی نه تنها نشانه ضعف نیست؛ بلکه دلیلی بر مدیریت عاقلانه یک اختلاف است. از آن سو پذیرش عذر هم نشانه خردمندی است.^۲

برای پذیرفتن عذر همسر نباید به دنبال دلیل قانع کننده ای بود و در پذیرش آن نباید معطل کرد. همین که همسرمان عذرخواهی کرد، باید عذر او را پذیرفت. برای پذیرش عذر نباید همیشه در انتظار عذر خواهی همسر بود؛ چرا که پذیرفتن اشتباه، خود نوعی عذر خواهی است.^۳



ناگفته نماند که انسان در اموری که از امر خداوند اطاعت کرده و دیگران ناراحت شده اند نباید عذرخواهی کند.^۴

۱. غرر الحکم، ص ۴۴۷.

۲. همان، ص ۵۲.

۳. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۱۸؛ عیون الحکم و المواعظ، ص ۲۶۷.

۴. امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود: «از کاری که با آن خدای سبحان را اطاعت کرده ای پوزش نخواه. آن کار برای افتخار تو کافی است». غرر الحکم، ص ۱۸۲.

گام بیست و پنجم: مدارا و رفق

ممکن است همسر ما صفاتی منفی داشته باشد که با انواع روش‌ها نتوانیم آن را برطرف کنیم. شاید هم اصلاح آن نیازمند به زمان باشد. در این شرایط آن چیزی که می‌تواند گوارایی زندگی را برای ما حفظ کند مدارا است.^۱ شاید در اصطلاح خودمان مدارا همان کج دار و مریز ساختن باشد. نباید انتظار داشت که همه انتظارات ما در طول زندگی

از سوی همسرمان برآورده شود. گاهی هم باید با آنچه که هست ساخت. فهم این مسأله در گرو پذیرش واقعیت‌های زندگی است. اگر به این نتیجه رسیدیم که برخی از صفات همسر خود را باید برای مدتی طولانی و شاید هم تا آخر عمر تحمل کنیم. این تحمل تا وقتی که لطمه‌ای به دین ما نزند، نشانه عقل^۲ و مایه رشد ایمان^۳ ما است.

۱. مستدرک الوسائل، ج ۹، ص ۳۸.

۲. من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۹۴.

۳. الکافی، ج ۲، ص ۱۱۷.

وقتی که مدارا نباشد، پای جدال و بگو مگو و تنش‌های آن چنانی به میان می‌آید. در تنش‌ها و دعواها هم عصبانیت و حرف‌های ناروا از رفتار و گفتار ما سر بیرون می‌آورد که پیش از این، درباره زشتی این امور سخن گفته‌ایم. این می‌شود که هم زندگی به کاممان تلخ می‌شود و هم دینمان بر باد می‌رود. بنا بر این مدارا هم دنیای ما را حفظ می‌کند و هم نگاه‌بان دینمان می‌باشد.^۱

یکی از رفتارهای متضاد رفق و مدارا لجاجت است. دوری از لجاجت یکی از معیارهای سنجش خوبی‌ها است.^۲ لجاجت، مدیریت زندگی را از دست عقل و منطق خارج می‌کند؛ چرا که انسان لجوج توان منطقی خود را از دست می‌دهد؛^۳ به همین دلیل هم نمی‌تواند تدبیر صحیحی برای زندگی خود داشته باشد.^۴



ناگفته پیدا است که لازمه مدارا، برخورد نرم‌خویانه و سازگارانه است که به آن رفق گفته می‌شود. بدون رفق، مدارا معنا نمی‌یابد. زیبایی زندگی به همین رفاقت است و

۱. غرر الحکم، ص ۴۴۵.

۲. همان، ص ۴۶۳.

۳. نهج البلاغه، قصار ۱۷۹.

۴. غرر الحکم، ص ۴۶۴.

واقعاً بدون آن، زندگی تابلوی بسیار زشتی می‌شود.^۱ ما در زندگی خود باید با همسرمان مسابقه رفیق بگذاریم؛ اگر خانه‌مان با رفیق و مدارا آراسته شد، یقین بدانیم که مورد نظر لطف پروردگار قرار گرفته‌ایم.^۲

رفیق، سیاستی دور اندیشانه است^۳ که اگر انسان صبر و حوصله به خرج دهد در طول زمان با این سیاست می‌تواند به آنچه از همسرش می‌خواهد برسد؛^۴ زیرا رفیق عامل تداوم همراهی همسر در مسیر زندگی است.^۵

اگر شما کسی هستید که همسرتان به مدارا و رفیق با شما رفتار می‌کند، قدر این صفت زیبا را بدانید و شکر آن را به جا آورید. شکر این نعمت پرارزش، تغییر و اصلاح رفتار ما در مقابل همسرمان است.

البته باید دانست خط قرمز رفیق و مدارا، وظایف دینی است، اگر مدارای با همسر منجر به ترک واجب یا انجام حرامی شود، دیگر نمی‌توان حکم به مدارا و رفیق نمود.^۶



-
۱. الکافی، ج ۲، ص ۱۱۹.
 ۲. شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، ج ۶، ص ۳۳۹.
 ۳. غرر الحکم، ص ۳۴۲.
 ۴. الکافی، ج ۲، ص ۱۲۰.
 ۵. غرر الحکم، ص ۲۴۴.
 ۶. تحف العقول، ص ۲۵.

گام بیست و ششم: ایجاد فرهنگ گذشت

در بسیاری از مشاوره‌ها وقتی سخن از گذشت به میان می‌آید، معمولاً این جمله‌ها شنیده می‌شود: «حَقَم است.»، «مگر چیزی بیش‌تر از حَقَم خواستم؟» و

به راستی این سخنان، شما را به یاد کجا می‌اندازد؟
دادگاه.

زندگی دادگاه نیست. زندگی، زندگی است و قواعد مخصوص به خود را دارد. اگر گذشت، در خانواده تبدیل به یک فرهنگ نشود، پایه‌های آن زندگی به شدت لرزان خواهد شد. گذشت یعنی از حق چشم پوشاندن. در بسیاری از موارد اختلاف، باید از حق گذشت.

فرهنگ گذشت در معارف دینی

در این جا با هم در فرهنگ گذشت در معارف دینی تأملی می‌کنیم تا با محک دین، میزان گذشت خود را بسنجیم. گذشت در معارف ناب دینی به عنوان بهترین صفات^۱



معرفی و جلوه مردانگی اهل بیت علیهم السلام در گذشت آن‌ها نمایان شده است.^۱ برای این که شایسته نام نیکوکار شویم باید از خطای همسر خود بگذریم.^۲ در سیره اهل بیت علیهم السلام نیز مشاهده می‌کنیم که آن بزرگواران از خطای همسرشان چشم پوشی می‌کردند.^۳

یکی از آفات بزرگی که زندگی مشترک را تهدید می‌کند، کینه‌هایی است که به دلایل مختلف بین زن و شوهر ایجاد می‌شود. گذشت یکی از عوامل زدودن کینه‌ها است.^۴

گذشت یکی از عواملی است که می‌تواند دل‌ها را به هم نزدیک کرده و زمینه را برای یک زندگی شاد فراهم کند.^۵ عزت و شخصیت، مطلوب هر انسانی است؛ اما آنچه در این جا مهم است، تعریف عزت و شخصیت می‌باشد.

در تعریف شخصیت از نگاه دینی باید گفت:
اول: عزت از آن خدا است.^۶

۱. النخال، ج ۱، ص ۱۰.

۲. الکافی، ج ۵، ص ۵۱۰.

۳. همان، ص ۵۱۱.

۴. الجامع الصغیر، ج ۱، ص ۵۰۸.

۵. مستدرک الوسائل، ج ۹، ص ۷.

۶. سورة یونس: ۱۰، آیه ۶۵.



دوم: هر کسی که به دنبال عزّت می‌گردد، باید آن را از خداوند طلب نماید.^۱

سوم: مسیر به دست آوردن عزّت، فقط بندگی است.^۲
یکی از مصادیق بندگی که عزّت انسان را افزون می‌کند، گذشت است.^۳
یادمان باشد که:

۱. گذشت حقیقی گذشتی است که در آن عتاب و سرزنش نباشد زیرا نشانه صداقت‌مان، در این گذشت است.
۲. وقت برای خراب کردن همیشه هست، آنچه ممکن است فرصتش از دست برود اصلاح است. ممکن است ما گاهی به اشتباه گذشت کنیم؛ اما باید قبول کرد که گذشتِ اشتباهی، اثرات سوء کم‌تری از برخورد تند اشتباه دارد.^۴
۳. گذشت باید از هر دو طرف باشد؛ اما این بدان معنا نیست که اگر مثلاً زن، گذشت کم‌تری داشت، مرد بگوید که من هم می‌خواهم به اندازه زن گذشت داشته باشم. این دیگر گذشت نیست؛ یک معامله است. اوج هنر زن یا شوهر آن جا است که گذشت خود را بدون چشم‌داشت



کلمی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۱. سوره فاطر: ۳۵، آیه ۱۰.

۲. الخصال، ج ۲، ص ۴۲۰.

۳. الکافی، ج ۲، ص ۱۰۹ و ۱۰۸؛ الامالی شیخ طوسی، ص ۱۸۲.

۴. الکافی، ج ۲، ص ۱۰۸.

انجام دهد؛ نه به اندازه گذشت همسرش.

گذشت و جسور شدن طرف مقابل

شاید بگویید گذشتِ بیش از اندازه، ممکن است همسرمان را جسور کند. در پاسخ به شما باید بگویم: اول آن که: قبول داریم که برخی از انسان‌ها با دیدن گذشتِ زیاد، جسارتِ بیش‌تری برای زیر پا گذاشتن حق پیدا می‌کنند.^۱

دوم آن که: خاصیتِ گذشت این است که طرف مقابل را شرمنده و در او احساسی ایجاد می‌کند تا عمل خطای خود را جبران کند.

سوم آن که: اگر کسی با گذشت، جسارتِ بیش‌تری برای خطاهای بیش‌تر پیدا می‌کند، باید با توجه به گام گفتگو و مشاوره با او برخورد کرد.

چگونه روحیه گذشت پیدا کنیم؟

تفکر، عامل بسیار خوبی برای پیدا کردن روحیه گذشت است.

اگر به آثار گذشت که پیش از این آمد دقت کنید، از مفاهیم آن آثار می‌توان این چنین برداشت کرد که:

۱. گذشت نکردن موجب ماندگاری کینه‌ها شده و



۱. الارشاد، ج ۱، ص ۲۹۸.

خودتان بهتر می‌دانید که کینه هر اندازه که کهنه‌تر می‌شود،
اثر تخریبی بیشتری را در پی خواهد داشت.

۲. بدون گذشت انسان به هدفی که به دنبالش هست
نمی‌رسد.

اگر هدف شما سایه‌افکن شدن آرامش بر فضای
زندگی است، این هدف با گذشت به دست می‌آید؛ نه با
جار و جنجال و انتقام گرفتن.

۳. بدون گذشت دل‌ها به هم نزدیک نمی‌شود.

گذشت، هم ضامن آرامش شما و هم عامل صمیمیت
فضای خانواده است. گاهی که احساس می‌کنید گذشت،
کار سختی برایتان شده، به فرزندانان فکر کنید که با بحث
و جدل میان شما و همسرتان، در معرض عقده‌ها و
انحرافات تربیتی قرار خواهند گرفت. شما که حقتان را
بیش از فرزندانان دوست ندارید؛ پس گذشت کنید.

۴. از همه این‌ها مهم‌تر آن است که گذشت، انسان را
در مسیر آفرینش انداخته و او را در رسیدن به هدف
خلقت کمک می‌کند.

۵. در مفهوم مقابل گذشت که انتقام است دقت کنید.
توجه به زشتی انتقام می‌تواند ما را نسبت به گذشت
تشویق کند.



گام بیست و هفتم: مشاوره، پشتیبانی مطمئن

مشاوره، مشارکت یک یا چند عقل دیگر برای یافتن راه صحیح است.^۱ باید پذیرفت که بسیاری از ما به جهت تجربه کم از برخی قاعده‌های زندگی بی اطلاع هستیم. گاهی برخی از مسائل برایمان مسلم و حتمی است؛ در حالی که وقتی مشاوره می‌کنیم، متوجه می‌شویم که در اشتباه به سر می‌بردیم. همین جهالت‌ها مشکلاتی در زندگی ایجاد می‌کند که به راحتی قابل جبران نیست.

با خبر کردن شخص سوّم از مشکل خویش، بهتر از رشد آن مشکل است؛ مشکلی که می‌تواند تمام زندگی را تحت الشعاع خود قرار دهد.

عیب ما این است که در تمام امور دیگر زندگی مشاوره را به عنوان یک اصل پذیرفته‌ایم؛ اما در خود زندگی این گونه نیستیم. اگر بخواهیم خانه‌ای بخریم،

۱. غرر الحکم، ص ۴۴۲ و ۴۴۱.

ماشینی تهیه کنیم، کاری را انتخاب کنیم، وسیله‌ای را تعمیر کنیم، با اهلش مشاوره می‌کنیم؛ ولی وقتی در اصل زندگی به مشکل برمی‌خوریم، مشاوره نمی‌کنیم. باید پذیرفت که یک انسان در تمام ابعاد زندگی متخصص نیست تا بتواند همه مشکلات را با اتکا به نظر خویش حل کند. اگر کسی بنای چنین کاری را داشته باشد، زندگی خود را در معرض خطر قرار داده است.^۱ در حقیقت، مشاوره، ایمن کردن کانون خانواده از افتادن در پرتگاه نیستی است.^۲

ویژگی‌های مشاور

هر کسی صلاحیت مشاوره ندارد. مشاور باید دارای ویژگی‌هایی باشد که برخی از مهم‌ترین آن‌ها که در روایات روی آن تأکید شده عبارت است از:

۱. عاقل^۳؛ ۲. خدا ترس^۴؛ ۳. صاحب نظر^۵؛ ۴. خیرخواه و دل سوز^۶؛ ۵. مقید به دین^۱؛ ۶. راز دار^۲؛ ۷.



۱. بحار الأنوار، ج ۷۲، ص ۹۸؛ همان، ص ۱۰۴.

۲. همان، ص ۱۰۰.

۳. بحار الأنوار، ج ۷۲، ص ۱۰۴.

۴. همان، ص ۹۸.

۵. غرر الحکم، ص ۴۴۲.

۶. الکافی، ج ۲، ص ۶۳۸.

حلیم^۳؛ ۸ با تجربه^۴؛ ۹ دور اندیش^۵؛ ۱۰ شجاع^۶؛ ۱۱.
دور از بخل و حرص^۷.

نکات مشاوره

در مراجعه به مشاور به نکات ذیل توجه ویژه کنید:
اول: مشاور را امین خود بدانید و تمام مسائلی را که در
میان شما و همسرتان گذشته، بدون کم و کاست بیان
کنید. گاهی نگفتن یک نکته موجب می شود که راه کار
مشاور برای حل مشکل شما نتیجه عکس بدهد و یا
حداقل بی تأثیر بشود.^۸

دوم: مشاوره ها در زندگی مشترک، وقتی نتیجه ای زود
هنگام و مفید می دهد که هر دو طرف به نزد مشاور بروند؛
پس حتی المقدور با همسرتان پیش مشاور بروید.

سوم: تحمل و حوصله را فراموش نکنید. حل
مشکلات خانوادگی در مواردی نیازمند گذر زمان است؛

۱. بحار الأنوار، ج ۷۲، ص ۱۰۲.

۲. همان.

۳. همان، ص ۱۰۳.

۴. همان، ص ۱۰۳.

۵. غرر الحکم، ص ۴۴۲.

۶. همان، ص ۴۴۳.

۷. بحار الأنوار، ج ۷۲، ص ۹۹.

۸. همان، ص ۱۰۲.

پس به دستورات مشاور عمل کنید و مشاورتان را - اگر درست انتخاب کرده‌اید - زود عوض نکنید.

چهارم: وقتی با همسرتان به نزد مشاور می‌روید، در نوع سخن گفتنتان دقت کنید؛ مبادا غرور او را در مقابل مشاور خرد کنید.

پنجم: اگر مشاورمان را درست انتخاب کردیم، از همان ابتدا با خود شرط کنیم که به راهنمایی‌های او عمل کنیم؛ حتی اگر بر خلاف میلمان بود؛ چرا که نفس اماره در مشاوره هم بی‌کار نخواهد نشست و انسان را از پذیرش حق منصرف می‌کند.^۱

ششم: خود رأی بودن، سست اندیشی و سطحی فکر کردن، دم دمی مزاج بودن و لجاجت از آفات مشاوره است. مشاوره برای صاحب این صفات فایده ندارد؛^۲ چرا که خودرأی اگر مشورت هم کند، در پایان به حرف کسی عمل می‌کند که مطابق با میل او نظر داده باشد. انسان سست اندیش و سطحی‌نگر هم توانایی فهم مشورت‌های دوراندیشانه را نداشته و نمی‌تواند آن را پذیرفته و عمل کند. دم دمی مزاج‌ها شاید در جلسه مشاوره، تمام حرف‌های مشاور را تصدیق کنند؛ اما پس از آن خیلی



۱. همان، ص ۱۰۳.

۲. همان، ج ۷۲، ص ۱۰۴.

راحت تغییر جهت داده و آهنگ دیگری را ساز می‌کنند،
انسان لجوج هم موفقیت خود را در مخالفت می‌بیند.
هفتم: قبل از مشاوره از خداوند طلب خیر کنیم تا
خداوند مشاور صالحی را در مقابلمان گذاشته و آنچه را
که به صلاحمان است بر زبانش جاری کند.^۱



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه: محمد مهدی فولادوند (م ۱۳۸۷)،
چ ۱؛ تهران: دارالقرآن الکریم، ۱۴۱۵ ه.ق.
۲. ابوالحسن محمد رضی (۴۰۶ - ۳۵۹ ه.ق)؛ **نهج البلاغه**؛ چ ۵، تحقیق: دکتر صبحی صالح؛ قم: انتشارات هجرت، بی تا.
۳. **صحیفه سجادیه**، ترجمه و تدوین: علی شیروانی؛ چ ۱، تهران: معاونت پژوهشی و آموزشی سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۸۵.
۴. امام صادق علیه السلام (منسوب)؛ **مصباح الشریعه**؛ چ ۱، بیروت: مؤسسه اعلمی، ۱۴۰۰ ه.ق.
۵. ابوجعفر محمد بن علی بن الحسین بن بابویه قمی، معروف به شیخ صدوق (۳۸۱ - ۳۰۶ ه.ق)؛ **الامالی**، چ ۱، تهران: کتابخانه اسلامی، ۱۳۶۲.
۶. _____؛ **ثواب الاعمال**، چ ۲، قم: انتشارات شریف رضی، ۱۳۶۴.
۷. _____؛ **الخصال**؛ چ ۲، قم: انتشارات اسلامی، ۱۳۶۲.



۸. _____؛ **عيون اخبار الرضا** عليه السلام؛ ج ۱، بيروت: مؤسسة اعلمى، ۱۴۰۴ ق.
۹. _____؛ **فقه الرضا** عليه السلام؛ ج ۱، مشهد: كنگره امام رضا عليه السلام، ۱۴۰۶ هـ.ق.
۱۰. _____؛ **كمال الدين و تمام النعمه**؛ قم: انتشارات اسلامى، ۱۳۶۳.
۱۱. _____؛ **معانى الاخبار**؛ قم: انتشارات اسلامى، ۱۳۷۹.
۱۲. _____؛ **كتاب من لا يحضره الفقيه**، ج ۲؛ قم: انتشارات اسلامى، ۱۳۶۳.
۱۳. ابو عبدالله محمد بن محمد بن النعمان العكبى معروف به شيخ مفيد (۴۱۳ - ۳۳۶ هـ.ق)؛ **الأمالى**؛ ج ۲، قم: كنگره شيخ مفيد، ۱۴۱۳ هـ.ق.
۱۴. _____؛ **الارشاد فى معرفة حجج الله على العباد**؛ ج ۱، قم: كنگره شيخ مفيد، ۱۴۱۳ هـ.ق.
۱۵. ابوالقاسم جعفر بن محمد بن قولويه قمى (م ۳۶۸ هـ.ق)؛ **كامل الزيارات**؛ ج ۱، قم: مؤسسة نشر الفقاهه، ۱۴۱۷ هـ.ق.
۱۶. آمدى تيمى، عبدالواحد، **غرر الحكم و درر الكلم**، ج ۱، قم: دفتر تبليغات اسلامى، ۱۳۶۶.
۱۷. بحرانى، يوسف (م ۱۸۶ق)؛ **الحدائق الناضرة فى احكام العترة الطاهرة**؛ ج ۱، قم: انتشارات جامعه مدرسین



حوزه علمیه قم، ۱۴۰۵ق.

۱۸. برقی، ابوجعفر احمد بن ابوعبدالله محمد بن خالد

(م ۲۷۴ هـ. ق.)؛ *المحاسن*؛ چ ۱، تهران: دارالکتب

اسلامیه، ۱۳۷۰ هـ. ق.

۱۹. پاینده، ابوالقاسم؛ *نهج الفصاحه*؛ ترجمه غلامحسین

مجیدی؛ چ ۱، قم: انتشارات انصاریان، ۱۳۸۵.

۲۰. حرانی، أبو محمد الحسن بن علی بن الحسين بن

شعبه (از علمای قرن چهارم هجری)؛ *تحف العقول*

عن آل الرسول صلی الله علیهم؛ چ ۲، قم: انتشارات

اسلامی، ۱۳۶۳.

۲۱. حسینی میلانی، علی؛ *خلاصه عقبات الانوار*؛ بی جا،

بی نا، بی تا.

۲۲. حلی، احمد بن فهد (۸۴۱ - ۷۵۷ هـ. ق.)؛ *عدة الداعی*

ونجاح الساعی؛ تصحیح: محمد موحدی، ناشر:

مؤلف، بی تا.

۲۳. حلی، سید علی بن طاوس (۶۶۴ - ۵۸۹ هـ. ق.)؛

محاسبة النفس؛ چ ۳، انتشارات مرتضوی، بی تا.

۲۴. حمیری، ابوالعباس عبدالله بن جعفر (قرن سوم

هجری)؛ *قرب الاسناد*؛ چ ۱، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام،

۱۴۱۳ق.

۲۵. دیلمی، حسن بن ابی الحسن (م ۸۴۱ هـ. ق.)؛ *اعلام*

الدین؛ چ ۱، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۰۸ هـ. ق.



کامی به سوی
زندگی به سبک اسلامی
«زندگی مشترک»

۲۶. رجایی، غلامعلی، برداشت‌هایی از سیره امام خمینی علیه السلام؛ چ ۷، تهران: انتشارات عروج، ۱۳۸۸.
۲۷. سجستانی، ابوداود سلیمان بن اشعث (م ۲۷۵ق)؛ سنن أبي داود؛ بیروت: دارالفکر، بی تا.
۲۸. سیدناصری، حمیدرضا و ستوده، امیررضا؛ پاره‌ای از خورشید؛ چ ۱، تهران: مؤسسه نشر و تحقیقات ذکر، بهار ۱۳۷۸.
۲۹. سیوطی، جلال الدین (۸۴۹ - ۹۱۱ هـ.ق)؛ الجامع الصغير في أحاديث البشير النذير؛ چ ۱، بیروت: دارالفکر، ۱۴۰۱ هـ.ق.
۳۰. _____؛ الدر المثور في التفسير بالمأثور؛ بیروت: دارالمعرفه، بی تا.
۳۱. شعیری، تاج الدین (از علمای قرن ششم هجری)؛ جامع الاخبار؛ چ ۲، قم: انتشارات رضی، ۱۳۶۳ هـ.ق.
۳۲. شمس الدین، سید مهدی؛ روش همسر داری؛ چ ۲، قم: انتشارات شفق، ۱۳۸۴.
۳۳. طباطبایی، محمد حسین؛ المیزان في تفسير القرآن؛ چ ۵، قم: انتشارات اسلامی، ۱۴۱۷ق.
۳۴. طبرسی، ابو علی فضل بن حسن (قرن ششم هـ.ق)؛ مجمع البيان في تفسير القرآن؛ چ ۱، تهران: انتشارات ناصر خسرو، ۱۳۷۲.
۳۵. طبرسی، ابوالفضل علی (از علمای قرن هفتم)؛ مشکاة



الانوار؛ چ ۱، قم: دارالحديث، ۱۴۱۸ هـ.ق.

۳۶. طبرسی، ابومنصور احمد بن علی بن ابی طالب (م ۵۸۸

ق)؛ **الاحتجاج**؛ چ ۶، تهران: انتشارات اسوه، ۱۳۸۰.

۳۷. طبرسی، رضی الدین أبو نصر حسن بن فضل (از

علمای قرن ششم هجری)؛ **مکارم الاخلاق**، چ ۴، قم:

انتشارات دارالثقافه، ۱۴۱۴ق.

۳۸. طریحی، شیخ فخرالدین (۱۰۸۵ - ۹۷۹ ق)؛ **مجمع**

البحرین؛ چ ۳، تهران: کتابفروشی مرتضوی، ۱۳۷۵.

۳۹. طوسی، ابو جعفر محمد بن حسن (۳۸۵ - ۴۶۰ هـ .

ق) **الامالی**؛ چ ۱، قم: مؤسسه بعثه، ۱۴۱۴ هـ.ق.

۴۰. _____؛ **تهذیب الاحکام**؛ چ ۴، تهران:

دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.

۴۱. _____؛ **مصباح المتعجد**؛ چ ۱، بیروت:

مؤسسه فقه الشیعه، ۱۴۱۱ هـ.ق.

۴۲. العاملی، محمد بن الحسن الحر (م ۱۱۰۴ - ۱۰۳۳ هـ -

ق)؛ **تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل**

الشریعه؛ چ ۲، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۳۷۲.

۴۳. _____؛ **الجواهر السنیه**؛ قم: انتشارات مفید،

بی تا.

۴۴. عبد الحمید بن ابی الحدید معتزلی (۶۵۶ - ۵۸۶ق)؛

شرح نهج البلاغه، قم: کتابخانه آیت الله مرعشی،

۱۴۰۴ هـ.ق.



۴۵. عزیزى، عباس؛ سيرة النبي ﷺ؛ ج ۱، قم: انتشارات
صلاة، ۱۳۸۵.

۴۶. عياشى، محمد بن مسعود (از علمای قرن سوم
هجری)؛ تفسیر عياشى، تهران: چاپخانه علمیه،
۱۳۸۰ ق.

۴۷. کریمی، حسین؛ خیمه عفاف؛ قم: کتابفروشی علامه،
بهار ۱۳۷۸.

۴۸. کلینی، محمد بن یعقوب (م ۳۲۹ ه. ق)؛ الکافی؛ ج ۵،
تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه، تابستان ۱۳۶۳.

۴۹. گروه تحقیقاتی الغدیر؛ در محضر افلاکیان، ج ۳،
تهران: سلسله مهر، پاییز ۱۳۸۹.

۵۰. الیثی الواسطی، کافی الدین ابی الحسن علی بن
محمد (از علمای قرن ششم هجری)؛ عیون الحکم و
المواعظ؛ ج ۱، قم: دارالحديث، ۱۳۷۶.

۵۱. مؤسسه فرهنگی قدر ولایت؛ زندگانی مقام معظم
رهبری؛ ج ۴، تهران: مؤسسه فرهنگی قدر ولایت،
۱۳۷۹.

۵۲. المتقی الهندی؛ علاء الدین علی (م ۹۷۵ ه. ق)؛ کنز
العمال فی سنن الاقوال و الافعال؛ بیروت: مؤسسه
الرساله، ۱۴۰۹ ه. ق.

۵۳. مجلسی، محمد باقر (۱۱۱۱-۱۰۳۷ ه. ق)؛ بحار
الانوار الجامعة لدرر أخبار الائمة الاطهار ﷺ؛ ج ۲،



بیروت: مؤسسۃ الوفاء، ۱۴۰۳ھ. ق.

۵۴. محمدی ری شهری، محمد؛ زمزم عرفان؛ چ ۴، قم:

انتشارات دارالحدیث، ۱۳۸۹.

۵۵. مطهری، مرتضی (۱۳۵۸ - ۱۲۹۸ ه. ش)؛ *داستان*

راستان؛ چ ۳۱، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۷۹.

۵۶. مکارم شیرازی، ناصر؛ *تفسیر نمونه*، چ ۱؛ تهران:

دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴.

۵۷. موسوی خمینی، روح الله (م ۱۳۶۸ ه. ش)؛ *اربعین*

حدیث؛ چ ۳، تهران: مؤسسۃ تنظیم و نشر آثار امام

خمینی علیه السلام، ۱۳۷۲.

۵۸. _____؛ *صحیفۃ امام (مجموعۃ نامه‌ها،*

پیام‌ها و سخنرانی‌ها)؛ چ ۱، تهران: مؤسسۃ تنظیم و

نشر آثار امام خمینی علیه السلام، ۱۳۷۸.

۵۹. نعمان بن محمد بن منصور (از علمای قرن چهارم)؛

دعائم الاسلام؛ چ ۲، مصر: دارالمعارف، ۱۳۸۳ھ. ق.

۶۰. نوری طبرسی، میرزا حسین (۱۳۲۰-۱۲۵۴ ه. ق)؛

مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل؛ چ ۱، قم:

مؤسسۃ آل البيت علیهم السلام؛ ۱۴۰۸ ه. ق.

۶۱. ورام بن ابی فراس (م ۶۰۵ ه. ق)؛ *مجموعۃ ورام*؛ قم:

انتشارات مکتبه الفقیه، بی تا.

۶۲. هیئت تحریریه مؤسسۃ شمس الشموس؛ *عطش*؛ چ ۱،

تهران: انتشارات شمس الشموس، بهار ۱۳۸۳.

