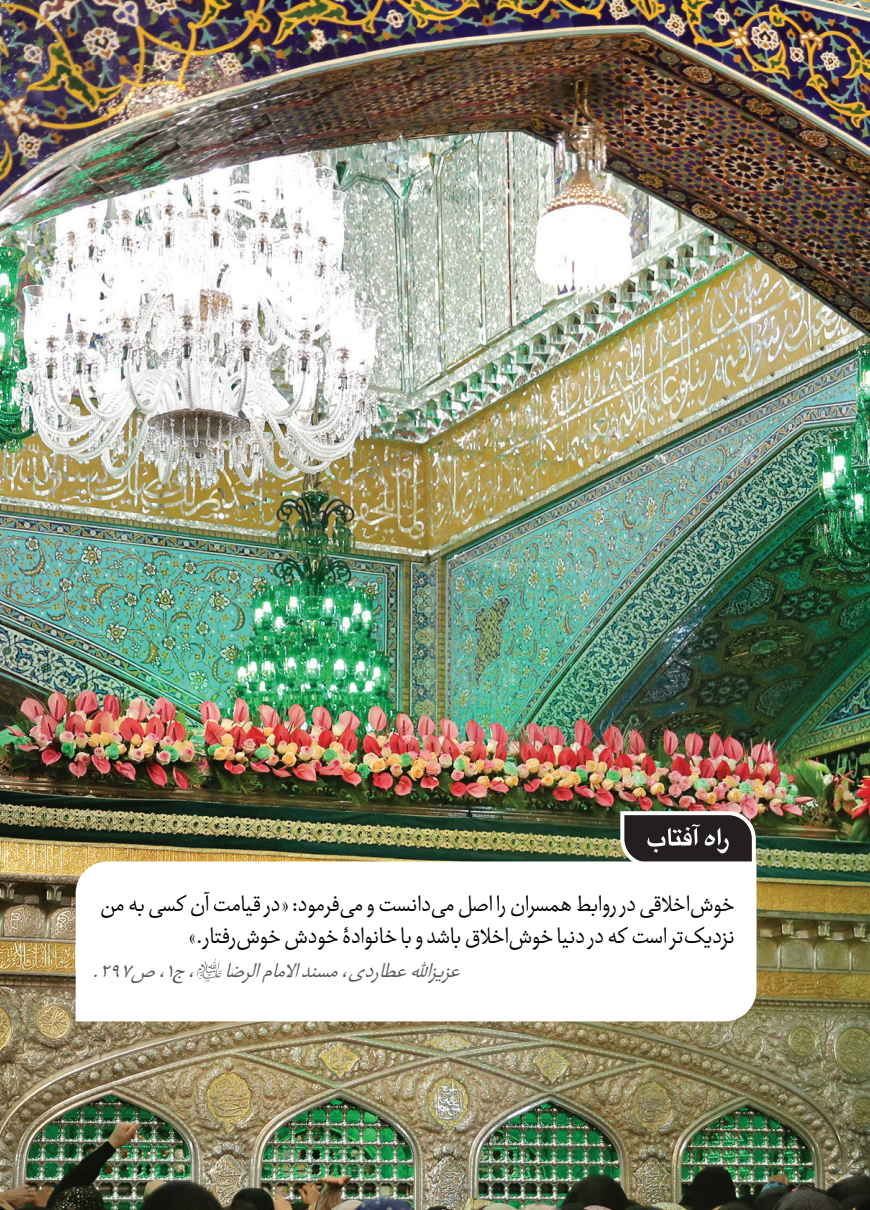


علم الوجود



راه آفتاب

خوش اخلاقی در روابط همسران را اصل می دانست و می فرمود: «در قیامت آن کسی به من نزدیک تر است که در دنیا خوش اخلاق باشد و با خانواده خودش خوش رفتار.»
عزیزالله عطاردی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۳۹۷.

خانواده روی موج اخلاق

محمد مهدی عباسی آغوی



سرشناسه: عباسی آغوی، محمد مهدی، ۱۳۶۶ • عنوان و نام پدیدآور: خانواده روی موج اخلاق/ نویسنده محمد مهدی عباسی آغوی؛ به کوشش محمد حسین پورامینی؛ ویراستار عظیم قهرمانلو • مشخصات نشر: مشهد: آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات، زائر رضوی، ۱۴۰۰ • مشخصات ظاهری: ۶ص.؛ ۱۷×۱۱ س م • فروست: رهنما؛ ۱۳۶ • شابک: ۳-۷۵-۶۸۵۲-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا • یادداشت: کتابنامه: ص. [۵۶-۵۵]: همچنین به صورت زیرنویس • موضوع: خانواده‌ها -- جنبه‌های اخلاقی • موضوع: Families -- Moral and ethical aspects

موضوع: زناشویی -- جنبه‌های اخلاقی • موضوع: Marriage -- Moral and ethical aspects • موضوع: ارتباط در خانواده -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام • موضوع: Communication in families -- Religious aspects -- Islam

موضوع: خانواده‌ها -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام • موضوع: Families -- Religious aspects -- Islam

شناسه افزوده: پورامینی، محمدحسین، ۱۳۵۴-، گردآورنده • شناسه افزوده: Pouramini, Muhammad Husayni • رده بندی کنگره: BP۲۵۳ • رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۵۲۹۵۱ • اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا •

۱۳۶	هفتاد و نه
نام اثر: خانواده روی موج اخلاق	
نویسنده: محمد مهدی عباسی آغوی	
به کوشش: محمد حسین پورامینی	
مدیر هنری: مریم سادات منصوری	
ویراستار: عظیم قهرمانلو	
ناشر: انتشارات زائر رضوی وابسته به معاونت تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی	
چاپخانه: مجتمع چاپ و نشر روزنامه قدس	
نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰	شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
شابک: ۳-۷۵-۶۸۵۲-۶۲۲-۹۷۸	قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال
نشانی: نشانی: مشهد، حرم مطهر، صحن پیامبر اعظم <small>ﷺ</small>، ضلع غربی، باب الهادی <small>ﷺ</small>، اداره برنامه ریزی.	
صندوق پستی: ۳۵۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۳۲۰۰۲۹۴۲	
سامانه پیامکی دریافت پیشنهادها و انتقادات: ۳۰۰۰۸۰۲۲۲۲	

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

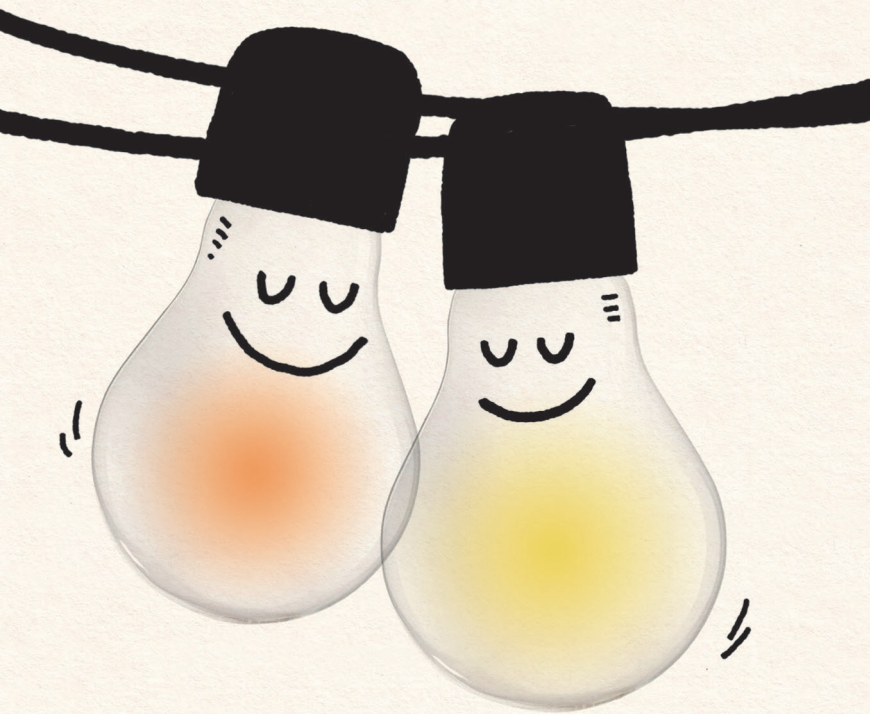
۹	درآمد
۱۳	فصل اول: وقتی با هم هستیم
۱۵	۱. چگونه همسر خود را صدا بزنیم؟
۱۶	۲. رازداری در خانواده
۱۸	۳. برخورد با بداخلاقی شوهر
۱۸	الف) راهکارهای شناختی
۲۱	ب) راهکارهای رفتاری
۲۲	۴. راه‌های مدیریت خشم در خانواده
۲۲	الف) راهکارهای شناختی
۲۷	ب) راهکارهای رفتاری
۳۱	فصل دوم: آرزوی آزرَم (حیا)
۳۳	۱. چشم‌چرانی نه! چشم‌پوشی آری!
۳۴	۲. تمرین عفت نگاه
۳۴	الف) راهکارهای شناختی
۳۶	ب) راهکارهای رفتاری
۳۷	۳. کمک به عفت نگاه همسر

۳۸	۴. مقابله با بی‌عفتی و هرزگی مرد
۳۹	۵. مواجهه با آرایش زن
۴۱	۶. همسرم خیانت می‌کند!
۴۵	فصل سوم: به من اعتماد کن!
۴۷	۱. بی‌وفایی به همسر؛ ریشه‌ها و آسیب‌ها
۴۹	۲. بی‌وفایی به همسر؛ اعتراف یا عذاب وجدان؟
۴۹	۳. همسرم شک می‌کند! (راه‌های اعتمادسازی همسران)
۵۱	۴. شوهرم زن گرفته است!
۵۵	کتابنامه
۵۷	مسابقه فرهنگی

خانواده روی موج اخلاق

نوشتار حاضر به دنبال پاسخ به این پرسش هاست:

۱. چگونه همسر خود را صدا بزنیم؟
۲. رازداری در خانواده چه جایگاهی دارد؟
۳. در برابر بداخلاقی شوهر چگونه رفتار کنیم؟
۳. برخورد مرد با آرایش همسرش در بیرون از منزل چگونه باید باشد؟
۳. بی وفایی به همسر چه ریشه ها و نتایجی دارد؟
۳. چگونه اعتماد همسرمان را به خود جلب کنیم تا مدام به ما شک نکند؟



بر اساس تحقیقات، ناسازگاری همسران پیامدهای ذیل را به همراه دارد:

۱. افت موقعیت اجتماعی و اقتصادی همسران؛
 ۲. کاهش مهارت در فرزندپروری؛
 ۳. ناکارآمدی کیفی و کاهش کمی روابط میان همسران؛
 ۴. بروز بیماری‌های جسمی همچون:
 - افزایش ترشح هورمون‌های استرس؛
 - افزایش فشار خون؛
 - کاهش دستگاہ ایمنی بدن؛
 - افزایش بیماری‌های قلبی؛
 - افزایش ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله سرطان.^۱
- اکنون این پرسش مطرح می‌شود که برای مقابله با ناسازگاری

۱. رک: منصوره‌سادات صادقی، سلامت و تداوم ازدواج، الگویی بومی اسلامی، ص ۲۶ و ۲۷.

همسران، با این همه پیامد منفی، چه باید کرد؟ برای دستیابی به پاسخ مناسب، تحقیقات ذیل انجام شده است: سال ۱۳۹۰، روی ۳۹۸ زوج در کرمانشاه تحقیق انجام شد که نتایج مناسبی به دست آمد. براساس این تحقیق، وجود جوّ معنوی در خانواده‌ها، به طور مستقیم و نیز از راه ارتقای کیفیت ارتباط، سبب تاب‌آوری و مدیریت مناسب مشکلات در خانواده‌ها می‌شود.^۱

در سال ۱۳۹۵ در شهر سلسله روی ۲۱۲ نفر آموزگار متأهل (۱۴۰ مرد و ۷۲ زن) تحقیق انجام شد. مطابق نتیجه تحقیق مذکور، بخشایش و معنویت با تاب‌آوری خانواده همبستگی مثبت و معنادار دارد.^۲

اخلاق و دین‌مداری همسران به بهبود کیفیت آنان کمک فراوانی می‌کند. براساس تحقیقات، زوج‌های مذهبی که به باورهای دینی خود عمل می‌کردند، این ویژگی‌ها را داشتند: شراکت کلامی بیشتر، شادکامی بیشتر، کاهش پرخاشگری

۱. محمدسجاد صیدی و دیگران، «رابطه بین معنویت خانواده با تاب‌آوری آن، با واسطه‌گری کیفیت ارتباط در خانواده»، مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۵، پاییز ۱۳۹۰، ص ۷۹ تا ۶۳.

۲. سعید صالحی و دیگران، «پیش‌بینی تاب‌آوری خانواده بر اساس بخشایش و معنویت در آموزگاران متأهل: آسیب‌شناسی»، مجله مشاوره و غنی‌سازی خانواده، ۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۵، ص ۱۱۹ تا ۱۰۳.

کلامی، کاهش تعارضات و اختلاف‌ها و افزایش رضامندی
زناشویی.

در کتاب حاضر به دور از حاشیه‌ها، با پرداختن به اصل
مشکلات در خانواده کوشیده‌ایم با پاسخ‌های کاربردی،
مهارت همسران را بیفزاییم. مطالعه کتاب حاضر کمک
می‌کند خانواده خود را روی موج اخلاق تنظیم کنیم. قطعاً
دریافت فرکانس‌های مثبت و کامل‌کننده از شما خوانندگان
محترم، در کارهای آتی ما را یاری خواهد کرد. سپاس از
نظرات سازنده شما!

وقتی با هم هستیم



فصل اول



در فصل حاضر به پرسش‌هایی پاسخ خواهیم داد که اگر به راهکارهای آن پایبند باشیم، خانواده‌ای اخلاقی‌تر خواهیم داشت.

۱. چگونه همسر خود را صدا بزنیم؟

گاهی گمان می‌شود صمیمیت، با ادب و متانت منافات دارد، در صورتی که می‌توان با همسر خود صمیمی یا نزدیک و در عین حال مؤدب بود.

پیامبر گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «سه چیز دوستی فرد را با برادر مسلمانش صاف و خالص می‌کند: ۱. هنگامی که او را می‌بیند، با خوش‌رویی با وی برخورد کند؛ ۲. زمانی که خواست کنار او بنشیند، برایش جا باز کند؛ ۳. او را با بهترین نامی که دوست دارد، صدا بزند.»^۱

همسر خود را باید با نامی صدا بزنیم که سه ویژگی در

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۶۴۳: «ثَلَاثٌ يَضْفِيْنَ وَدَّ الْمَرْءُ لِأَخِيهِ الْمُسْلِمِ يَلْقَاهُ بِالْبَشْرِ إِذَا لَقِيَهُ وَ يَوْسَعُ لَهُ فِي الْمَجْلِسِ إِذَا جَلَسَ إِلَيْهِ وَ يَدْعُوهُ بِأَحْسَنِ الْأَسْمَاءِ إِلَيْهِ».

آن باشد: صمیمانه باشد، محترمانه باشد و فرد حس خوبی از شنیدن آن داشته باشد. برای مردان، احترام نام و برای زنان، حس صمیمت و محبت در صدا زدن نام مهم‌تر است. توصیه می‌شود مردان را به‌ویژه در جمع، با آقا صدا بزنند و خانم‌ها را به‌خصوص در محیط خصوصی با واژهٔ جان پس از نام کوچک‌شان صدا بزنند.

پیامبر اکرم ﷺ یاران خود را با کنیه صدا می‌زد که نشان احترام و درعین حال صمیمیت است. حضرت زهرا علیها السلام همسرش امام علی علیه السلام را با یکی از این سه واژه صدا می‌زد: یا ابالحسن! یا ابن عم (پسرعمو)! یا امیرالمؤمنین!

۲. رازداری در خانواده

امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «خیر دنیا و آخرت در رازداری و دوستی با نیکان و همهٔ شر و بدی در افشای اسرار و دوستی با بدان جمع شده است».^۲ قرآن کریم همسران را لباس

۱. سیدمحمدحسین طباطبایی، سنن‌النبی، ج ۱، ص ۲۵۲.
۲. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۷۱: «جُمِعَ خَيْرُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فِي كَثْمَانِ السَّبْرِ وَ مُصَادَقَةِ الْأَخْيَارِ وَ جُمِعَ الشَّرُّ فِي الْإِذَاعَةِ وَ مُوَاخَاةِ الْأَشْرَارِ».

یکدیگر می خواند و می فرماید: «هُنَّ لِبَاسٍ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٍ لَّهُنَّ» (همسرانتان لباس شمایند و شما نیز لباس آن هاید).^۱ ویژگی مهم لباس، نهان داشتن عیوب انسان است. هر خانواده‌ای رازهایی دارد که از جمله آن می‌توان به مصادیق ذیل اشاره کرد:

- عیوب یا بیماری‌های جسمی یا روانی همسر؛
 - اشکال‌های اخلاقی یا رفتاری همسر؛
 - مسائل مربوط به اختلافات خانوادگی؛
 - مسائل مربوط به امور جاری همسر و خانواده که لازم است پوشیده بماند؛
 - مسائل مالی همسر و خانواده؛
 - مسائل کاری همسر؛
 - اسرار مربوط به بستگان همسر.^۲
- آسیب‌های افشای اسرار خانواده، متعدد است؛ از جمله:
- کاهش صمیمیت زن و مرد؛
 - کاهش اعتماد همسران به یکدیگر؛

۱. بقره، ۱۸۷.

۲. رک: مجتبی حیدری و محمد مهدی عباسی آغوی، خانواده + عشق x اخلاق.

- ایجاد زمینهٔ دخالت دیگران در زندگی؛
 - کوچک شدن فرد و همسرش و نزول جایگاه او نزد دیگران؛
 - گسترده و پیچیده شدن اختلاف نظرها در صورت اطلاع دیگران از آن‌ها.
- براین اساس باید برای رازداری تمرین کرد.

۳. برخورد با بداخلاقی شوهر

گاهی خانم‌های گرامی از بداخلاقی همسر خود گلایه می‌کنند. در برخورد با این پدیدهٔ ناگوار چه راه‌هایی وجود دارد؟ در ادامه به دو دسته راهکارهای شناختی و رفتاری برای مقابله با بداخلاقی شوهر می‌پردازیم.

الف) راهکارهای شناختی

بکوشید زمینه‌های بداخلاقی شوهرتان را کشف کنید. اینکه چه چیزهایی او را عصبانی می‌کند و در چه مواقعی بداخلاق می‌شود، از این زمینه‌ها جلوگیری کنید و تا می‌توانید در این مواقع آرام باشید و او را آرام کنید.

در ذیل به برخی رفتارهای زن که می‌تواند خشم و عصبانیت مرد را به دنبال داشته باشد، فهرست‌وار اشاره می‌کنیم:

- ایرادگرفتن و نق‌زدن‌های پیاپی؛
- قهرکردن؛
- امتناع از آمیزش؛
- طرح درخواست‌های خارج از توانایی مرد؛
- رعایت نکردن حال مرد و بی‌توجهی به خستگی او هنگام بازگشت به خانه؛
- توهین، مسخره‌کردن، طعنه‌زدن و مقایسه او با مردهای دیگر؛
- تذکردادن‌های پیاپی و تلقین احساس ناتوانی و بی‌کفایتی به مرد؛
- بی‌احترامی به بستگان مرد و بدگویی از آنان.^۱

به خوبی‌ها و ویژگی‌های مثبتی که همسرتان دارد، بیشتر فکر کنید و به‌خاطر آن‌ها تلاش کنید آرامش خود را از دست ندهید. به‌دنبال دلیل خوبی برای این‌گونه رفتارهای او باشید و تا می‌توانید به او برچسب بداخلاقی نزنید؛ توجه کنید که همه ما در موقعیتی بدخُلق می‌شویم. وقتی برچسب نزنیم، راحت‌تر می‌توانیم با این رفتار او کنار بیاییم.

۱. ر.ک: همان.

به برکات خوش اخلاقی و صبوری خود در برابر همسران فکر کنید و اینکه مقابله به مثل کردن چه آسیب‌هایی به دنبال خواهد داشت. در روایات بسیاری برای صبر بر بد اخلاقی شوهر، آثار ذیل اشاره شده است:

- عذاب قبر برداشته می‌شود؛
- با حضرت زهرا علیها السلام محشور می‌شود؛
- ثواب هزار شهید برای او نوشته می‌شود؛
- عبادت یک سال را برای او می‌نویسند؛
- ثواب حضرت آسیه به او داده می‌شود.^۱

۱. رسول الله صلی الله علیه و آله: ثلاثٌ مِنَ النِّسَاءِ يَرْفَعُ اللهُ عَنْهُنَّ عَذَابَ الْقَبْرِ، وَ يَكُونُ مَحْشَرُهُنَّ مَعَ فَاطِمَةَ بِنْتِ مُحَمَّدٍ صلی الله علیه و آله: اِمْرَأَةٌ صَبْرَتْ عَلَى غَيْرَةِ زَوْجِهَا، وَ اِمْرَأَةٌ صَبْرَتْ عَلَى سَوْءِ خُلُقِ زَوْجِهَا، وَ اِمْرَأَةٌ وَهَبَتْ صَدَاقَهَا لِرَوْجِهَا؛ يَعْطِي اللهُ تَعَالَى لِكُلِّ وَاحِدَةٍ مِنْهُنَّ ثَوَابَ اَلْفِ شَهِيدٍ، وَ يَكْتُبُ لِكُلِّ وَاحِدَةٍ [مِنْهُنَّ] عِبَادَةَ سَنَةٍ (سه گروه از زنان اند که خداوند عذاب قبر را از آنان برمی‌دارد و با فاطمه، دختر محمد صلی الله علیه و آله، محشور می‌شوند: زنی که در برابر غیرت شوهرش صبر می‌کند، زنی که در برابر بد اخلاقی شوهرش شکیباست و زنی که مهریه‌اش را به شوهرش می‌بخشد. خداوند متعال به هریک از این‌گونه زنان، ثواب هزار شهید می‌دهد و برای هریک از آن‌ها عبادت یک سال می‌نویسد) (حسن بن ابی‌الحسن دیلمی، *إرشاد القلوب*، ص ۱۷۵).

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «مَنْ صَبْرَتْ عَلَى سَوْءِ خُلُقِ زَوْجِهَا، أَعْطَاهَا مِثْلَ ثَوَابِ أُوسَةَ بِنْتِ مُزَاجِمٍ» هرکس بر بد اخلاقی شوهرش صبر کند، خداوند همانند پاداش آسیه دختر مُزَاجِم (همسر فرعون)، به او عطا می‌فرماید (حسن بن فضل طبرسی، *مکارم الأخلاق*، ج ۴، ص ۴۶۲، ح ۱۵۷؛ محمد باقر مجلسی، *بحار الأنوار*، ج ۱۰۳، ص ۲۴۷، ح ۳۰؛ نیز رک: محمد محمدی ری شهری، *تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث*، ص ۲۳۴).

ب) راهکارهای رفتاری

گاهی بهترین رفتار در برابر یک فرد عصبانی، سکوت کردن است. همان اندازه که سکوت، آب سردی بر آتش خشم فرد مقابل است، پاسخ دادن و تندی کردن همانند بنزین بر آتش است.

اگر او بد حرف زد، من خوب حرف بزنم. اگر او تندی کرد، من نرمی نشان دهم. اگر او بی ادبانه رفتار کرد، من ادب و متانت نشان دهم. این رفتارها را آن قدر ادامه دهم تا شرمنده شود.

گاهی از اصل تغافل استفاده کنید؛ انگار اتفاقی نیفتاده و اصلاً بداخلاقی نبوده است. گاهی رفتارهای ناپسند، با نادیده گرفته شدن کم رنگ می شوند.

نیازهای همسر خود به ویژه در زمینه جنسی اهمیت دهید و بموقع برطرف کنید؛ گاهی بداخلاقی ها ناشی از ناکامی هاست. رسول خدا ﷺ فرمود:

إِذَا دَعَا الرَّجُلُ امْرَأَتَهُ إِلَى فِرَاشِهِ فَأَبَتْ، فَبَاتَ غَضَبَانَ عَلَيْهِمَا، لَعْنَتُهَا الْمَلَائِكَةُ حَتَّىٰ صَبَحَ.

هرگاه مرد، همسرش را به بستر خویش بخواند و او خودداری کند و شوهرش آن شب را با ناراحتی از او بگذراند، تا صبح فرشتگان، آن زن را لعنت می‌کنند.^۱

فضای خانه را برای شوهرتان فرح‌بخش سازید؛ خانه آرام، تمیز و مرتب، غذای خوشمزه و آماده و همسری زیبا و خوش‌رو، بسیاری از بداخلاق‌های مرد را برطرف می‌سازد.^۲

۴. راه‌های مدیریت خشم در خانواده

الف) راهکارهای شناختی

به پیامدهای بد خشم افسارگسیخته بیندیشیم؛ چراکه عوارض مهمی چون بیماری‌های قلبی و عروقی را به دنبال خواهد داشت. همچنین از بُعد اجتماعی نیز مشکلات جدی در روابط ما با دیگران ایجاد می‌کند و از محبوبیت و شخصیت ما نزد همگان می‌کاهد. امام علی ع فرمود: «ایاک و الغضب، فأوله جنونٌ وآخره ندمٌ». (از عصبانی شدن پرهیز؛ زیرا آغاز آن دیوانگی و پایان آن پشیمانی است).^۳ آن حضرت

۱. علاء‌الدین علی بن حسام، کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال، ج ۱۶، ص ۳۳۶، ح ۴۴۷۹۲.

۲. رک: مجتبی حیدری و محمد مهدی عباسی آغوی، خانواده + عشق x اخلاق.

۳. جمال‌الدین محمد خوانساری، شرح غررالحکم، ج ۲، ص ۲۸۸، ح ۲۶۳۵.

همچنین فرمود: «بئس القرین الغضب: بیدی المعایب، و یدنی الشرّ و یباعد الخیر» (عصبانیت، هم نشینی بد است؛ زیرا معایب انسان را آشکار می‌کند، شرّ و بدی را نزدیک و خیر و خوبی را دور می‌سازد).^۱

به آثار خوب بردباری توجه کنیم. امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید: «من کظم غیظاً، ولو شاء ان یمضیه إمضاه، ملأ الله قلبه یوم القیامة رضاه» (کسی که خشم خود را فروخورد، با اینکه می‌تواند آن را ابراز کند، خداوند در روز قیامت قلب او را از رضای خویش سرشار می‌کند).^۲ پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نیز می‌فرماید: «مَنْ عَفَا عِنْدَ الْقُدْرَةِ عَفَا اللهُ عَنْهُ یَوْمَ الْعُسْرَةِ» (هرکس در زمانی که قدرت [بر انتقام] دارد، گذشت کند، خداوند در روز دشواری از او می‌گذرد).^۳

گفت از خشم خدا چه بود امان

گفت ترکِ خشم خویشان در زمان

مولوی

۱. همان، ج ۳، ص ۲۵۷، ح ۴۴۱۷.

۲. محمد باقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۶۸، ص ۴۱۱.

۳. رک: علاء الدین علی بن حسام، کنز العمال، ح ۷۰۰۷.

بدی همسرمان را در ذهن مان مرور نکنیم تا بتوانیم کینه را از دل بزداييم. امام صادق عليه السلام فرمود: «کينه مؤمن تا زمانی است که نشسته است، همین که برخاست، کينه نیز از دل او می‌رود.»^۱

برای اینکه بتوانیم ببخشیم، باید میان رفتار بد و شخصیت همسر خود تفاوت قائل شویم. رفتار بد، همیشه بد است، ولی ذات او که بد نیست. ما قرار است خود همسرمان را ببخشیم و از رفتار بد او چشم‌پوشی کنیم.

هنگام خشم، به بردباری خدا در برابر خطاهای خویش بیندیشیم.^۲ با یاد خدا خشم خود را کنترل کنیم. در حدیثی آمده است:

۱. ابن‌شعبه حزانی، تحف‌العقول، ص ۳۱۰.
۲. پیامبر خدا صلى الله عليه وآله: «يا علی! لا تغضب، فإذا غضبت فأقعد و تفكر في قدرة الرب على العباد و حلمه عنهم، وإذا قيل لك: اتق الله فإنه غضبك، و راجع حلمك» (ای علی! خشمگین مشو و هرگاه به خشم آمدی، بنشین و درباره قدرتی که پروردگار بر بندگان دارد و گذشتی که از آنها می‌کند، بیندیش و هرگاه به تو گفته شد: از خدا بترس! خشمت را دور افکن و به گذشت و بردباری خویش مراجعه کن (همان، ص ۱۴).

أوحى الله عزوجل إلى نبيه داود عليه السلام: إذا ذكرني
عبدى حين يغضب ذكرته يوم القيامة فى جميع
خلقى و لأمحقه فى من أمحق.

خدای عزوجل به پیامبرش حضرت داوود علیه السلام وحی
فرستاد: وقتی بنده ام هنگام عصبانیت مرا یاد کند،
در روز قیامت میان همه آفریدگانم او را یاد می‌کنم و
وی را میان کسانی که نابود می‌کنم، قرار نمی‌دهم.^۱

گاهی ما از رویدادهای زندگی تفسیرهای معیوب و ناقصی
داریم و این تفسیرهای معیوب و ناقص، سبب دلخوری،
کدورت و عصبانیت ما می‌شوند، درحالی‌که بهتر است
برداشت‌های خود را به‌ویژه هنگام رویارویی با یک تنش یا
هنگام روبه‌رو شدن با محرکی عصبی یا در برخورد نادرست
دیگران، دوباره ارزیابی کنیم. اکنون به مثالی اشاره می‌کنیم
که نشان می‌دهد چگونه می‌توان از تفسیرهای جانشین
برای آرام‌کردن خود استفاده کرد:

کسی با ما بی‌ادبانه برخورد کرده است.

الف. تفسیرهای ناسازگارانه نادرست که سبب خشم ما
می‌شوند:

۱. محمد باقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷، ص ۲۶۶.

■ من فرد خوبی نیستم و شایستگی چنین برخوردهای بدی را دارم.

■ او شخص بدی است و باید تنبیه شود.

■ همه از من متنفرند.

■ چرا او باید با من بی ادبی کند؟!

■ او را به زودی تنبیه خواهیم کرد و تلافی می‌کنم.

ب. تفسیرهای جانشین و آرام‌بخش:

■ شاید آن فرد حالش خوب نبوده است.

■ اگر مردم بداخلاق‌اند، مشکل خودشان است.

■ من می‌دانم چگونه با درایت و کاردانی برخورد کنم.

■ شاید او بیمار باشد؛ من چرا خودم را ناراحت کنم؟

■ او کیفر عمل خود را خواهد دید.

■ او می‌خواهد مرا ناراحت کند، ولی من زرنگ‌تراز

آنم که عصبانی شوم.

برای داشتن مناسبات مشترک موفقیت‌آمیز باید بیاموزیم

راحت‌تر مذاکره کنیم، نه اینکه جنگ و دعوا راه بیندازیم.^۱

ب) راهکارهای رفتاری

اغلب عصبانیت و ناراحتی ما از موقعیت‌های کوچک و کنترل‌پذیر آغاز می‌شود و کم‌کم افزایش می‌یابد. همواره متوجه باشید که در مراحل آغازین عصبانیت می‌توان آن را به آسانی مهار کرد، ولی در مراحل بعد، کار مشکل‌تر می‌شود؛ از این رو بهتر است وقتی کم‌کم در حال عصبانی شدن هستید، در همان آغاز با آن به مقابله برخیزید و نگذارید با گفتن و شنیدن‌های زیان‌بخش، وضعیت پیچیده‌تر شود. در مجموع باید گفت پیشگیری بسیار ساده‌تر از درمان است.

خود را شبیه انسان‌های بردبار کنید و ظاهر آرام به خود بگیرید. امام علی علیه السلام فرمود: «اگر بردبار نیستی، خویشتن را بردبار جلوه بده؛ زیرا کمتر کسی خود را شبیه گروهی کند و سرانجام یکی از آنان نشود».^۲

۱. ر.ک: مجتبی حیدری و محمدمهدی عباسی آغوی، خانواده + عشق x اخلاق.
۲. نهج البلاغه، حکمت ۲۰۷: «إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ؛ فَإِنَّهُ قَلٌّ مِّنْ تَشَبَهٍ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكُ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ».

سکوت کنیم و در حال خشم، سخنی نگوئیم. امام علی علیه السلام فرمود: «داوُوا الْعَصَبَ بِالصَّمْتِ، وَالشَّهْوَةَ بِالْعَقْلِ» (خشم را با خاموشی [همراه اندیشه]، درمان کنید و خواهش نفس را با خرد).^۱

با آب سرد وضو بگیریم، چند ثانیه مکث کنیم، وضعیت خود را تغییر دهیم، راه برویم یا در صورت امکان، محیط را ترک کنیم. امام باقر علیه السلام فرمود: «أَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ وَهُوَ قَائِمٌ فَيَجْلِسُ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رَجْزُ الشَّيْطَانِ» (اگر کسی خشمگین شود، در زمانی که ایستاده است، پس بنشیند؛ چون این کار، پلیدی شیطان را از او می‌برد).^۲

همسر شهید صیاد شیرازی نقل می‌کند: «روزی عصبانی شدم و همسرم را نیز ناراحت کردم، ولی دیدم ایشان به طبقه پایین رفت و مشغول نماز شد.»^۳

وقتی از همسر خود عصبانی می‌شویم، به جای پرخاش، احساس خود را به صورت منطقی به او ابراز کنیم و ناراحتی خود را در میان بگذاریم. بهتر است این کار را با کمی فاصله انجام دهیم تا هیجان‌های منفی فروکش کند.

۱. عبدالواحد آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ج ۱، ص ۲۷۶، ح ۵۱۵۵.

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۲۶۴.

۳. رضا آبیاری، سیره پیامبرانه شهید، ص ۱۱۹.

خانم حدیدچی نقل می‌کند: «در پاریس روزی همسر امام برای دیدار برخی خویشان خود رفته بودند. دو ساعتی از وقت مقرر گذشت و نیامدند. حضرت امام دو بار به آشپزخانه آمدند و سراغ خانم را گرفتند. دنبال تلفنی بودیم که اطلاع کسب کنیم. وقتی خانم رسیدند، امام به جای ناراحتی آمدند و به ایشان فرمودند: 'نگرانان شدم!'»^۱

خودکاوی کنید:

- آخرین باری که در خانه عصبانی شدید، یادتان هست؟
- چطور می‌توانستید بهتر عمل کنید؟

۱. مهدی محمدی صیفار، مشق عشق، ۱۵۱ خاطره از سیرهٔ خانوادگی بزرگان دین، ص ۱۷.

خلاصه

چنان‌که ملاحظه شد، در زمانی‌که همسران در کنار یکدیگرند، به‌طور مستقیم در جریان کُنش‌ها و واکنش‌های یکدیگر قرار می‌گیرند. در این فصل، از رفتار همراه با صمیمیت و احترام در همهٔ موقعیت‌ها سخن گفتیم و از چگونگی برخورد با خشم طرف مقابل و درنهایت از نحوهٔ کنترل و مدیریت عصبانیت، نکاتی را بیان کردیم.

آرزوی آزم (حیا)



فصل دوم



در فصل حاضر به پرسش‌هایی خواهیم پرداخت که رعایت راهکارهای آن‌ها در پاسخ، حیای همسران را افزایش خواهد داد.

۱. چشم‌چرانی نه! چشم‌پوشی آری!

در یک پژوهش، آزمونی از تعدادی مرد گرفتند تا زیبایی همسر خود را ارزیابی کنند. سپس تصویر زن شایسته‌تر سال را به آنان نشان دادند و دوباره از آن‌ها همان آزمون را گرفتند؛ نتیجه را می‌شد پیش‌بینی کرد. این بار همسران این زنان، زیبایی همسر خود را بسیار کمتر ارزیابی کرده بودند. کنترل نگاه از مقایسه ناخودآگاه همسر با دیگران و در نتیجه سست شدن پایه‌های خانواده جلوگیری می‌کند؛ از همین رو خداوند ابتدا به مردان که بیشتر گرفتار چشم‌چرانی می‌شوند و سپس به زنان توصیه به کنترل نگاه کرده است:

﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَ يَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ﴾

به مؤمنان بگو از زنان نامحرم چشم فروبندند و

دامان خود نگاه دارند.^۱
﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ
فُرُوجَهُنَّ﴾

به زنان مؤمن بگو نگاه خود را فروکاهند و دامان
خود را نگه دارند.^۲

از آیه پیداست که نگاه داشتن نگاه از حرام، مقدمه نگاه داشتن
دامان از بی عفتی است.

۲. تمرین عفت نگاه

برای عفت نگاه، راهکارهای علمی و عملی هست که در
ادامه بدان خواهیم پرداخت.

الف) راهکارهای شناختی

به پیامدهای بد چشم چرانی بیندیشیم. امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ
می فرماید: «النظرة بعد النظرة تزرع في القلب الشهوة وكفى
بها لصاحبها فتنة» (نگاه های پیاپی [به نامحرم] شهوت را
در قلب می کارد و همین برای گمراهی و رسوایی فرد کافی
است).^۳ پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نیز می فرماید: «لكل عضو حظ

۱. نور، ۳۰.

۲. نور، ۳۱.

۳. شیخ صدوق، کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۸.

من الزنا، فالعين زناها النظر)... (هر عضوی از بدن، بهره‌ای از زنا دارد. زناى چشم، نگاه به نامحرم است...)^۱

همچنین می‌فرماید: «من ملا عینه من حرام ملا الله عینه يوم القيامة من النار إلا أن يتوب و يرجع» (کسی که دیده‌اش را از حرام پُر کند، خداوند در روز قیامت چشمش را از آتش پُر خواهد کرد؛ مگر اینکه توبه کند و بازگردد.)^۲

در آثار خوب حفظ نگاه اندیشه کنیم. امام صادق عاشق در این باره فرموده است: «مَا اغْتَنَّم أَحَدٌ بِمِثْلِ مَا اغْتَنَّمَ بِغَضِّ الْبَصْرِ» (هیچ‌کس غنیمتی به‌چنگ نیاورده است که پُر فایده‌تر از غنیمتی باشد که آدمی از راه فرو آوردن چشم به دست آورده است.)^۳ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «کل عین باکیه يوم القيامة إلا ثلاثة أعین: عین بکت من خشية الله و عین غضت عن محارم الله و عین باتت ساهرة فی سبیل الله» (همه چشم‌ها در روز قیامت گریان‌اند، جز چشم سه گروه: گروهی که از خوف خدا گریسته‌اند، گروهی که از نگاه به محارم الهی دیده فرو گرفته‌اند و گروهی که در راه خدا شب را بیدار مانده‌اند.)^۴

۱. محمد باقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۱۰۱، ص ۳۸.

۲. همان، ص ۳۲.

۳. حسین بن محمد تقی نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۶۹.

۴. محمد باقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۱۰۱، ص ۳۵.

به این مسئله فکر کنیم که اگر همسرمان نیز مانند ما نگاهش را نگه ندارد، چه حسی خواهیم داشت. به این نکته توجه کنیم که هرگونه با ناموس دیگران برخورد کنیم، همان‌گونه با ناموس ما برخورد خواهد شد. اگر نگاهمان را به نامحرمان دوختیم، قانون هستی، مکافات در همین دنیا است.

به این مطلب بیندیشیم که نگاه به نامحرم همانند نگاه گرسنه‌ای به غذاهای رنگارنگ است که نه تنها او را سیر نمی‌کند، بلکه گرسنه‌تر خواهد شد. راه درست، در کنار همسر بودن و رفع نیاز از این راه است. خیال و فکر خود را کنترل کنیم و آن را به افکار خوب و مفید را مشغول سازیم.

ب) راهکارهای رفتاری

اصلاح شناخت بدون اصلاح رفتاری، کمتر پاسخ‌گوست؛ از این رو به راهکارهای عملیاتی ذیل باید توجه شود:

- از محیط‌ها و افرادی که زمینه چرای چشم را فراهم

می‌کنند، بپرهیزیم.

■ برای اوقات بیکاری و تفریح خود برنامه داشته باشیم و وقت خالی برای خود باقی نگذاریم.

■ برای موفقیت‌های کوچک در راه کنترل چشم، خود را تشویق کنیم.

■ برای خود تنبیه قرار دهیم.

■ در یک بازه زمانی مشخص، مثلاً چهل روز سعی در ترک این عادت کنیم.

■ گاهی نگاهمان را به آسمان یا زمین بدوزیم.

■ هرگاه چشم‌مان در آستانه طغیان بود، نزد همسرمان بیاییم و چشم خود را از حلال پُر کنیم.

■ در موقعیتی سراغ فضای مجازی برویم که تلفن یا رایانه ما در دامنه دید دیگران باشد.

۳. کمک به عفت نگاه همسر

برای اینکه همسرمان بتواند نگاهش را بهتر نگاه دارد، راهکارهای ذیل راهگشاست:

■ ابتدا وظایف خود را به خصوص در روابط زناشویی درست انجام دهیم.

- همیشه با ظاهری زیبا مقابل همسرمان ظاهر شویم.
- گاه از برخی نگاه‌های همسرمان به دیگران تغافل کنیم و سعی کنیم ابتدا غیرمستقیم تذکر دهیم.
- اگر این رفتار او ادامه یافت، محترمانه ولی منطقی احساس خود را در قالب تذکر بیان کنیم.
- درباره راهکارهای پیش گفته با یکدیگر گفت‌وگو کنیم.

۴. مقابله با بی‌عفتی و هرزگی مرد

جدایی از همسر در این گونه مسائل موجب، غرق شدن بیشتر او و آسیب دیدن خود ما و فرزندان مان است. صبر و تلاش برای تغییر همسر بهترین گزینه است.

بدون اینکه دنبال مقصر بگردیم، ببینیم ریشه بی‌عفتی مرد خود خانم است یا باید در بیرون خانواده آن را جست‌وجو کرد یا در ویژگی‌های مرد؟

گرچه برای خانم سخت است، باید با غلبه بر احساسات خود رفتارش با مرد همراه مهربانی باشد.

در ریشه‌یابی این مشکل همسرمان بکوشیم؛ همیشه اصلاح ریشه‌ها بهتر از تغییر در میوه‌هاست.

با او مهربان باشیم. ابتدا لازم است رابطه عاطفی ما با

همسرمان خوب شود و سپس به فکر اصلاح باشیم. مهربانی با همسر، زمینه شرمندگی او را فراهم می‌کند. درباره مشکلاتمان با یکدیگر حرف بزنیم. از موضع بالا حرف نزنیم و امر و نهی نکنیم. نیازهای او را به خصوص در مسائل زناشویی جدی بگیریم.

مقابله به مثل، وضعیت را بدتر می‌کند و مشکلات را دوچندان کرده، در حکم خودزنی و خودکشی است؛ یعنی خشم از دیگری را روی خود پیاده کردن!

در این موقع، اگر نه تغییری در رفتار مرد ایجاد شد و نه زن تحمل ادامه زندگی را داشت، حتماً لازم است از مشاوره امین و متخصص کمک بگیرند.

۵. مواجهه با آرایش زن

ابتدا باید ریشه‌یابی کنید این رفتار همسر شما ریش اعتقادی دارد یا صرفاً یک واکنش احساسی است؟ اگر ناشی از بافت خانوادگی و اعتقادات اوست، باید در این باره بیشتر صبر و حوصله داشته باشید. درباره فلسفه حجاب، مطالعه

و با یکدیگر دوستانه گفت‌وگوی کنید. کتاب‌های خوب مانند مسئلهٔ حجاب شهید مطهری را با یکدیگر مطالعه کنید. تلاش کنید از برکات حجاب و عفاف و پیامدهای کاهش آن برای همسرتان بگویید.

امام صادق علیه السلام از پدران بزرگوار خود نقل می‌کند که فرموده‌اند:

نهی رسول الله صلی الله علیه و آله أن تخرج المرأة من بیتها بغير إذن زوجها... و نهی أن تتزين لغير زوجها، فإن فعلت كان حقاً على الله أن يحرقها بالنار.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از اینکه زن بدون اذن شوهرش از خانه خارج شود... و نیز از اینکه خود را برای غیر شوهرش بیاراید، نهی کرد [و فرمود]: اگر زنی چنین کند، بر خدا حق است که او را در آتش دوزخ بسوزاند.^۱

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله همچنین می‌فرماید:

أی امرأة تطیبت و خرجت من بیت زوجها فهی تلعن حتی ترجع إلی بیته متی ما رجعت. هر زنی که خود را خوش بو سازد و از خانهٔ شوهرش خارج شود، تا زمان بازگشت به خانه، بازگشت او هر زمان که باشد، نفرین می‌شود.^۲

۱. همان، ص ۱۶۱.

۲. همان.

همچنین باید دید اگر ریشه احساسی و هیجانی دارد، لازم است: رابطه عاطفی خود را با او تقویت کنید، محبت بی قید و شرط خود را به او ابراز کنید، از او و زیبایی اش در خلوت خود تعریف کنید تا به جلب توجه دیگران احساس نیاز نکند. البته خودتان در حفظ حیا و نگاهتان بکوشید تا حرف شما با عملتان تأثیر بیشتری بر جای بگذارد. وقتی محبت خود را از او دریغ نکردید، ولی باز هم اثری در تغییر رفتار او ندیدید، لازم است کمی از محبت خود را بکاهید تا متوجه آزرده‌گی شما شود و به مرور رفتار خود را اصلاح کند.

سعی کنید با رفتن نزد افراد صاحب نفوذ، در وی تأثیر بگذارید. با خانواده‌های اصیل و باحجاب که تعامل اجتماعی قوی دارند، رفت و آمد کنید. برنامه‌هایی همچون «از لاک جیغ تا خدا» یا «بی‌مرز باحجاب» را با یکدیگر به تماشای بنشینید.

۶. همسرم خیانت می‌کند!

اینکه در این مشکل کمرشکن چه کسی یا چه چیزی مقصر

بوده، فعلاً مهم نیست؛ هرچند برای جلوگیری از تکرار در آینده لازم است. گاه تنوع‌طلبی، هوس، فریب‌کاری فردی بیرون از خانواده، کم‌کاری یا حتی بی‌توجهی مرد و گاهی مجموعه‌ای از عوامل سبب بروز این مشکل می‌شود.

اگر همسر فرد همچنان به این رفتار خیانت‌بار ادامه می‌دهد و برای مرد اثبات شده است و فقط ظن و گمان نیست، باید هرچه سریع‌تر بکوشد همسر خود را از این منجلاب بیرون بکشد و پیش از هر کاری این رفتار را متوقف کند. اگر فرد تمایلی نشان نداد و اصرار به ادامه داشت، بی‌شک ادامه این زندگی معنایی ندارد و بهتر است مرد، خود یا فرزندانش را از دامان این فرد بی‌عفت نجات دهد، ولی اگر فرد اظهار پشیمانی کرد و این رفتار را کنار گذاشت، اکنون زمانی است که باید تصمیم مهمی گرفت. در این باره چند گزینه پیش رو هست:

- با پرخاش و رهاکردن عنان خشم، به خود یا همسر یا به آن فرد خیانت‌کار ضربه بزنم.
- با سکوت، بی‌خیالی و درگیری ذهنی به زندگی ادامه دهم.
- طلاق بگیریم و همه چیز را تمام کنیم.

■ نزد مشاور برویم و سعی در بازسازی زندگی کنیم.
راه اول عاقلانه نیست و سبب مجازات کیفری و بدترشدن
اوضاع می شود.

راه دوم واقع بینانه نیست و بعید است کسی بتواند به تنهایی
با این معضل جان‌کاه روبه‌رو شود و راحت از کنارش بگذرد.
راه سوم گرچه راحت به نظر می‌رسد، تمامی آسیب‌های
طلاق را برای ما و فرزندان احتمالی به دنبال دارد. علاوه بر
اینکه لزوماً زخم درونی دل را التیام نمی‌دهد و با معضلات
جدیدی ما را روبه‌رو می‌سازد.

بهترین راه، آخرین گزینه است. مراجعه به مشاور
متخصص و متعهد همیشه سنگینی بار را می‌کاهد و کمک
می‌کند بهترین تصمیم را بگیریم، زخم‌ها را یک‌به‌یک
مرهم نهمیم و دوباره تلاش کنیم زندگی جدیدی آغاز کنیم.

در این فصل به بررسی آفات چشم‌چرانی برای همسران پرداخته شد و بیان شد که در حل مشکلات بی‌عفتی و هرزگی مرد، آنچه مهم است، اصلاح ریشه‌ها، مهربانی بیشتر و پاسخ بموقع زن به نیازهای زناشویی مرد است و در رویارویی با بی‌حجابی زن، تقویت رابطه عاطفی با او و تبیین بیشتر مسئله حجاب راهگشاست.

به من اعتماد کن!



فصل سوم



اعتماد، گنجی است که با وفاداری به دست می‌آید و اگر در خانواده نباشد، دریای خانواده طوفانی خواهد شد. در فصل پیش رو به موضوعات وفاداری، اعتماد و مقابله با بدگمانی و تعدد همسر خواهیم پرداخت.

۱. بی‌وفایی به همسر؛ ریشه‌ها و آسیب‌ها

بی‌وفایی همسران می‌تواند از برخی عوامل ذیل برگرفته باشد:

- هوس‌رانی و بی‌تقوایی: حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «من أطاع نفسه فی شهواتها فقد أعانها علی هلكها» (کسی که در شهوات از هوای نفس خود پیروی کند، آن را در نابودساختن خویش یاری ساخته است).^۱
- بی‌علاقگی به همسر: گاهی ازدواج‌هایی که از ابتدا اجباری است، درآمدی یا با پشتیبانی همراه است یا زمینه بی‌وفایی می‌شود.

▪ بی‌توجهی به نیازهای همسر.

۱. جمال‌الدین محمد خوانساری، شرح غررالحکم، ج ۵، ص ۳۷، ح ۸۷۹۴.

- بد اخلاقی و پرخاشگری و... .
 - بی‌وفایی به همسر در برخی زمینه‌ها آسیب‌زا است:
- الف) خود فرد

- سقوط معنوی و عقوبت اخروی؛
- ازدست‌دادن وجهه و احترام؛
- در معرض سوءظن قرارگرفتن؛
- مشکلات روحی ناشی از احساس گناه.

ب) همسر فرد

- کاهش عزت نفس و احساس ارزشمندی؛
- احساس فریب خوردن و ستم‌دیدن؛
- احساس خشم به فرد بی‌وفا؛
- افسردگی و کاهش انگیزه زندگی.

ج) فرزندان

- الگوگیری اشتباه فرزندان؛
- نزول جایگاه والدین نزد فرزندان؛
- سرکشی و ناسازگاری؛
- افت تحصیلی ناشی از آسیب‌های روحی.

۲. بی‌وفایی به همسر؛ اعتراف یا عذاب وجدان؟

در صورتی که بی‌وفایی پیش از ازدواج صورت گرفته باشد، پیامدهای حقوقی به دنبال دارد؛ مانند ازدست رفتن بکارت در خانم‌ها که گفتن آن به شکلی محترمانه لازم است، ولی اگر در زمان زندگی با همسر اتفاق افتاده باشد، گرچه بسیار ناپسند است، ولی اعتراف به آن بدتر از خود کار است. مرد یا زن اگر به همسر خود بی‌وفایی کرد، بیان آن شاید به ظاهر احساس گناهش را کم می‌کند، ولی رابطه میان همسران هیچ‌گاه همانند گذشته نخواهد شد.

خانمی که دائماً از شک و سوءظن شوهرش شکایت داشت، معلوم شد ناشی از این بوده است که به همسرش گفته بود پیش از ازدواج با او، با فرد دیگری در حد حرف زدن رابطه داشته است.

احساس عذاب وجدان را باید با اعتراف به گناه نزد خدای رحمان و امید به آمرزش او تسکین داد و اینکه در رابطه با همسرم کاستی‌های گذشته را با ایثار و محبت بیشتر جبران کنم.

۳. همسرم شک می‌کند! (راه‌های اعتمادسازی همسران)

اعتماد، یکی از ارکان اصلی ازدواج است. زندگی خانوادگی بدون اعتماد، یعنی یک اتاق بازجویی تاریک و وحشتناک.

برای اینکه اعتماد میان همسران افزایش یابد، لازم است راهکارهایی را به کار بندیم که در ذیل به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

فکر و خیال خود را کنترل کنیم و به افکار منفی بدبینانه، نه بگوییم و آن را از فضای هوشیاری ذهنمان بیرون کنیم. در عوض به چیزهای مثبت فکر کنیم: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ (ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از بسیاری گمان‌ها پرهیزید که پاره‌ای از گمان‌ها گناه است).^۱ همین خواسته را از همسر خود نیز داشته باشیم.

از رفتارها و گفتارهای مخفیانه‌ای که زمینه بدگمانی همسرمان را فراهم می‌سازد، پرهیزیم. از خلوت با نامحرم در فضای واقعی و مجازی دوری کنیم. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «من وقف نفسه موقف التهمة فلا يلومن من أساء به الظن» (کسی که خود را در جایگاه تهمت قرار دهد، نباید کسانی را که به او گمان بد می‌برند، سرزنش کند).^۲

۱. سوره حجرات، آیه ۱۲.

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۲۵۱.

به همسر خود بیش از پیش محبت کنیم، هم در کلام و هم در رفتار؛

حدود شرعی را در برخورد با نامحرم رعایت کنیم؛ به ویژه در مسئله پوشش و هم نشینی؛

سخن ما با نامحرم به اندازه ضرورت و خالی از بار عاطفی و هرگونه شوخی محرک باشد؛

رفت و آمدهای خود را به همسرم بگویم، چیزی از او مخفی نکنم و وسایل خود را از او پنهان نسازم؛

در برابر همسرم آراسته باشم و خود را برای او آماده کنم؛

از همجنس همسرم در مقابل او تعریف نکنم تا زمینه حساسیت وی فراهم نشود.

از توانایی‌ها و خوبی‌های همسرم تعریف کنم و قدردان آن باشم؛

در صورت شدت بدگمانی همسرم، با هم نزد مشاور خانواده کارآمد و امین برویم.

۴. شوهرم زن گرفته است!

در این مواقع نیز به دنبال علت بودن، درد چندانی دوا نمی‌کند. شاید در پیشگیری مؤثر باشد، ولی اکنون باید

برخورد منطقی در پیش گرفت. گاهی مرد برای فرزندآوری به سراغ ازدواج مجدد می‌رود، گاه برای رفع نیاز ضروری جنسی، گاه برای هوس‌رانی و تنوع‌طلبی و...؛ در نتیجه همیشه مشکل از زن یا همیشه از مرد نیست.

اگر ازدواج مجدد همسر شما موقت بود، لازم است با تغافل از این کار همسران، به او بیشتر محبت کنید تا با اصل شرمنده‌سازی، او را به سوی خانواده جذب کنید و از این رفتار فاصله دهید، ولی اگر ازدواج مجدد همسران دائم یا مانند آن باشد و از نظر خودش قرار است ادامه یابد، چند راه پیش رو دارید:

- طلاق بگیرید.
 - او را به طلاق دادن همسر دیگرش مجبور کنید.
 - به گفته برخی خانم‌ها، هر دو را بکشید!
 - با مشاجره و دعوا او را بیرون کنید تا به راحتی نزد همسر دیگرش برود و شما در بالاترین سطح بمانید.
 - با این واقعیت کنار بیایید و زندگی خود را سازگارانه ادامه دهید.
- دو گزینه نخست، تمامی مشکلات طلاق را دارد و معلوم

نیست پس از آن، وضعیت بهتری به‌ویژه برای خانم‌ها اتفاق بیفتد. بیشتر آسیب‌ها در طلاق متوجه خانم‌هاست. گزینه سوم، حذف صورت مسئله و ایجاد مشکلی تازه است که گریبان شما را می‌گیرد.

گزینه چهارم در حکم شکست زندگی اول شماست و وضعیت ناگواری از نظر روحی برای شما به بار می‌آورد. بهترین راه، آخرین گزینه است. منطقی باشید! نه همسران را از دست داده‌اید و نه زندگی شما به باد رفته است. فقط باید با مشورت مشاوران متدین، متخصص و عاقل، نحوه مدیریت چنین زندگی جدیدی را یاد بگیرید. شما عشق اول و همسر بزرگ او هستید. تلاش کنید جایگاه خود را با محبت بیشتر ارتقا دهید. با خودتان رقابت کنید، نه با هووی‌تان. در محبت به همسر، به این کار او فکر نکنید تا برافروخته‌تر شوید؛ به خوبی‌هایش فکر کنید و اگر گمان می‌کنید خوبی ندارد، به عوضی که خدا به شما در قبال این ایثار می‌دهد، بیندیشید. تلاش شما رفع تنش از خانواده باشد.

در این فصل به ریشه بی‌وفایی‌ها در همسر و نتایج آن پرداخته شد و به این نکته توجه شد که اگر همسران بدانند این بی‌وفایی بیشترین ضربه را به فرزندان خواهد زد و جایگاه آنان را نزد فرزندان‌شان متزلزل می‌کند، هرگز به چنین کاری اقدام نمی‌کنند. درنهایت برای جلب اعتماد همسران به یکدیگر، به برخی نکات تأکید شد: محبت بیشتر در کلام و رفتار، توجه به حدود الهی در برخورد با نامحرم، آراستگی همسران برای یکدیگر و....

• قرآن کریم.

•• نهج البلاغه.

۱. آمدی، عبدالواحد، *غررالحکم و دررالکلم*، تحقیق سیدمهدی رجایی، قم: مؤسسه دارالکتاب الإسلامی، ۱۴۲۹ق.
۲. آبیاری، رضا، *سیره پیامبرانه شهدا*، قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، ۱۳۸۹ش.
۳. ابن بابویه (شیخ صدوق)، *محمدین علی، کتاب من لایحضره الفقیه*، ج ۳، تصحیح حسن خراسان، تهران: دارالکتب الإسلامیه، ۱۴۱۰ق.
۴. حرّعاملی، محمدبن حسن، *وسائل الشیعه*، ج ۲۱، قم: آل‌البتیت علیهم‌السلام، ۱۳۶۸ش.
۵. جزّانی، ابن شعبه، *تحف العقول عن آل الرسول صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم*، قم: چاپ‌علی‌اکبر غفاری، ۱۳۶۳ش.
۶. حسین‌خانی، هادی، *طعم خوش اخلاق در خانواده*، تهران: کانون اندیشه جوان، ۱۳۹۵ش.
۷. حیدری، مجتبی و محمد مهدی عباسی آغوی، *خانواده + عشق x اخلاق*، قم: مؤسسه امام خمینی علیه‌السلام، ۱۳۹۱ش.
۸. خوانساری، جمال‌الدین محمد، *شرح غررالحکم*، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۳ش.
۹. صادقی، منصوره‌سادات، *سلامت و تداوم ازدواج، الگویی بومی اسلامی*، مشهد: به‌نشر، ۱۳۹۶ش.

۱۰. صالحی، سعید و دیگران، «پیش‌بینی تاب‌آوری خانواده بر اساس بخشایش و معنویت در آموزگاران متأهل؛ آسیب‌شناسی»، *مجله مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ش ۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۵ ش.

۱۱. صیدی، محمدسجاد و دیگران، «رابطه بین معنویت خانواده با تاب‌آوری آن، با واسطه‌گری کیفیت ارتباط در خانواده»، *مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ش ۵، پاییز ۱۳۹۰.

۱۲. دیلمی، حسن بن ابی‌الحسن، *إرشاد القلوب*، تهران: رضی، ۱۴۱۲ ق.

۱۳. طباطبایی، سیدمحمدحسین، *سنن‌النبی*، چ ۳۱، تهران: پیام‌آزادی، ۱۳۸۵ ش.

۱۴. طبرسی، حسن بن فضل، *مکارم‌الأخلاق*، تصحیح محمودبن ملاح، ج ۴، قم: شریف رضی، ۱۳۷۰ ش.

۱۵. علی‌بن‌حسام‌الدین، *کنز‌العمال فی سنن‌الأقوال والأفعال*، تحقیق بکری حیانی، صفوة‌السقا، چ ۵، بیروت: مؤسسة الرسالة، ۱۴۰۱ ق.

۱۶. کلینی، محمدبن‌یعقوب، *الکافی*، تهران: دارالکتب‌الاسلامیه، ۱۳۶۵ ش.

۱۷. مجلسی، محمدباقر، *بحار‌الأنوار*، بیروت: مؤسسة‌الوفاء، ۱۴۰۴ ق.

۱۸. محمدی‌ری‌شهری، محمد و عباس‌پسن‌دیده، *تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث*، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: مشعر، ۱۳۸۷ ش.

۱۹. محمدی‌صیفار، مهدی، *مشق‌عشق؛ ۱۵۱ خاطره از سیره خانوادگی بزرگان دین*، مهدی محمدی‌صیفار، قم: معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه، ۱۳۹۳ ش.

۲۰. نوری، حسین‌بن‌محمدتقی، *مستدرک‌الوسائل*، ج ۱۴، قم: مؤسسه‌آل‌النبی ع‌علیهم‌السلام، ۷۶۳۱ ش.



توضیحات شرکت در مسابقه

• پرسش‌ها از متن موجود طرح شده است و افراد بالای دوازده سال می‌توانند به روش‌های زیر، در مسابقه شرکت کنند.

۱. ارسال پاسخ به سامانه پیامکی: برای این کار، کافی است به ترتیب نام مسابقه و شماره گزینه‌های صحیح پرسش‌ها را به صورت یک عدد چهاررقمی از چپ به راست، همراه با نام و نام خانوادگی خود به سامانه پیامکی ارسال کنید. ۳۰۰۰۸۰۲۲۲۲

مثال: خانواده روی موج اخلاق ۲۱۲۴ احسان رضوانی

۲. فیلم برداری از خودتان در حال معرفی یا خوانش بخشی از متن کتاب: فیلم‌های خود را با زمان حداکثر ۱۰۰ ثانیه و فرمت mp4، به این نشانی بفرستید:

haram.razavi.ir



۳. ضبط صدای خودتان در حال معرفی یا خوانش
بخشی از متن کتاب: کلیپ‌های صوتی خودتان را با زمان
حداکثر ۱۰۰ ثانیه و فرمت ۳mp، به این نشانی بفرستید:
haram.razavi.ir

* آخرین مهلت شرکت در مسابقه، یک ماه پس از دریافت
کتاب است.

* قرعه‌کشی از بین پاسخ‌های کامل و صحیح و به صورت
روزانه انجام می‌شود و نتیجه آن نیز از طریق سامانه پیامکی
گفته شده به اطلاع برندگان می‌رسد.



پرسش نخست. آیه ﴿هَنْ لِبَاسٍ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٍ لَهُنَّ﴾ به چه نکته‌ای در خانواده اشاره می‌کند؟

۱. محبت همسران

۲. رازداری در خانواده

۳. احترام اعضا

۴. توجه به زیبایی

پرسش دوم. حذف کانال‌های نامناسب در شبکه‌های اجتماعی به چه صفتی در همسران کمک می‌کند؟

۱. عفت نگاه

۲. عفت شکم

۳. محبت به همسر

۴. حُسن خلق

پرسش سوم. بهترین گزینه در برخورد با خیانت اثبات شده زن پس از پیشیمانی او کدام است؟

۱. انتقام و خشم
۲. سکوت و نادیده گرفتن
۳. طلاق
۴. مشاوره و سازگاری

پرسش چهارم. بهترین گزینه برای زن در صورت ازدواج مجدد
مرد چیست؟

۱. طلاق زن اول
۲. طلاق زن دوم
۳. سازگاری با موقعیت
۴. بیرون کردن مرد از منزل

نذر فرهنگ

مهر و شهرت نذر کنیم

شماره حساب ۷۶۵۸۵۸۵۸۸۶
شناسه ۱۰۰۷ بانک ملت



شماره کارت
۶۱۰۴ ۳۳۷۷ ۸۸۸۸ ۸۸۸۹



پرداخت حضوری
صحن پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله، بین ایوان
باب الهادی علیه السلام و ورودی صحن غدیر،
اتاق ۱۸۵، سامانه توزیع



سامانه نذورات رضوی
nazr.razavi.ir
نرم افزار رضوان
قسمت نذر فرهنگی
app.razavi.ir



نذر فرهنگی

پورتال فرهنگی تبلیغی حرم مطهر امام رضا علیه السلام

- صفحه اصلی پایگاه مجازی حرم مطهر رضوی: haram.razavi.ir
- پخش زنده مراسم و اماکن حرم مطهر رضوی: tv.razavi.ir
- دسترسی به آرشیو محصولات فرهنگی حرم مطهر رضوی: archive.razavi.ir



کانال ها و صفحات شبکه های اجتماعی

- ❖ وقت سلام؛
 - ❖ حال و هوای حرم؛
 - ❖ ثبت درخواست زیارت نیابتی؛
 - ❖ اعلام برنامه های حرم مطهر رضوی؛
 - ❖ ارائه مطالب ویژه دختران و پسران ۱۲ تا ۱۸ سال؛
 - ❖ نشر معارف رضوی به زبان های عربی، انگلیسی، اردو، فرانسه و ...؛
 - ❖ انتشار تولیدات فرهنگی حرم مطهر رضوی اعم از فیلم و صوت مراسم حرم مطهر رضوی.
- می توانید به این شبکه ها از مسیرهای ذیل دسترسی داشته باشید:
- شبکه های فارسی: tvapp.razavi.ir/razavi_aqr_ir
 - شبکه های اجتماعی بین الملل: tvapp.razavi.ir/razavi_int
 - ربات چندزبانه حرم مطهر رضوی در شبکه های اجتماعی شامل بخش های پاسخگویی به سؤالات دینی، زیارت نیابتی و ارتباط با حرم: [@haramrazavi_bot](https://t.me/haramrazavi_bot)



