

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





# عشق و آرامش

کتاب آموزشی  
طرح ملی آموزش های بهنگام ازدواج



## بسم دروغی لایم

همسری تا جوانان عزیزه که پیرند و جسمها در دستش است  
چیسانه به همی تا فرزندان عزیزم تبریک میدیم . ترهیه میکنم  
به همسری خود مهر بزنید ، به آمان وفادار باشید و خالشتن  
در سر زشت بید بید شریک بدیند . از لوله آقاون در زشتی  
زندگی مشترک بر خیزد باشید و گرهها را چید بی اهمیت  
نادیده بپذیرید . خداوند بر شما خالشتن در شاکامی و  
عندهای روحی عمه فرماید و کانون زندگی را با فرزندان  
تندرست و صالح ، گرمی دهد میخشد . ایشا به  
سعدی صبا

## فهرست مطالب

- ۸ پیشگفتار
- ۱۱ بخش اول: اخلاق و احکام در خانواده**
- ۱۲ فصل اول: اخلاق در خانواده
- ۱۲ ۱- ارزش و فضیلت ازدواج
- ۱۶ ۲- مهارت‌های اخلاقی دوران عقد و نامزدی
- ۱۸ ۳- موازین و مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده
- ۳۶ ۴- موازین و مهارت‌های اخلاقی در روابط با خانواده همسر
- ۴۱ ۵- موازین و مهارت‌های اخلاقی در اقتصاد خانواده
- ۴۸ ۶- موازین و مهارت‌های اخلاقی در ایمن‌سازی خانواده
- ۶۱ فصل دوم: احکام خانواده
- ۶۱ ۱- تقلید
- ۶۱ ۲- روابط زناشویی
- ۶۲ ۳- احکام جنابت
- ۶۴ ۴- هم‌بستری‌های غیرمجاز
- ۶۵ ۵- خانواده و رابطهٔ محرم و نامحرم
- ۶۸ ۶- مسائل اقتصادی
- ۷۳ بخش دوم: مشاوره و روان‌شناسی خانواده**
- ۷۴ فصل اول: مهارت ارتباط مؤثر
- ۷۴ ۱- ویژگی اشخاص دارای روابط موفق
- ۷۵ ۲- مؤلفه‌های ارتباط مؤثر
- ۸۶ ۳. برخی از عوامل بازدارنده ارتباط مؤثر
- ۸۷ فصل دوم: مهارت مدیریت هیجان خشم
- ۸۷ ۱- مضرات خشم
- ۸۸ ۲- عوامل بروز خشم
- ۹۲ ۳- راه‌های پیشگیری از خشم
- ۹۴ ۴- گام‌های مؤثر مهار خشم

۹۶	۵- مراجعه به متخصص
۹۷	فصل سوم: مهارت حل مسئله
۹۷	۱- تعریف مهارت حل مسئله
۹۷	۲- اهمیت یادگیری حل مسئله
۹۸	۳- فرایند مقابله
۱۰۹	<b>بخش سوم: حقوق متقابل زوجین</b>
۱۱۰	فصل اول: کلیات
۱۱۰	۱- ثبت ازدواج
۱۱۴	۲- شروط ضمن عقد ازدواج
۱۱۹	فصل دوم: آثار ازدواج
۱۱۹	۱- حقوق و تکالیف مشترک زوجین
۱۲۵	۲- حقوق اختصاصی مرد
۱۲۹	۳- حقوق اختصاصی زن

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «هیچ بنایی در اسلام محبوب‌تر از ازدواج نزد خداوند نیست»<sup>۱</sup>.

خداوند بزرگ را بر همه نعمت‌هایش و برای اینکه شما زوج جوان را به وصال یکدیگر رسانده است، شاکر و سپاسگزاریم. پیوند مبارک شما عروس و داماد عزیز را تبریک می‌گوییم و خوشبختی و موفقیت در زندگی مشترک را برایتان از پروردگار مهربان خواستاریم. کارگروه ملی ترویج ازدواج و کنترل و کاهش طلاق، باهدف آشنایی بیشتر همسران با جایگاه و فداست خانواده و کسب مهارت‌های لازم برای تشکیل خانواده‌ای امن، پویا، متعالی و پایدار و کنترل و کاهش دعاوی خانوادگی و طلاق، با حضور دستگاه‌های عضو (قوه قضائیه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سازمان بهزیستی کشور، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، سازمان تبلیغات اسلامی، مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه، وزارت ورزش و جوانان و بنیاد ملی خانواده)، برنامه ملی آموزش‌های هنگام ازدواج را در بهار ۱۳۹۶ به تصویب رساند. مجموعه پیش رو در کمیته علمی این برنامه،

۱. ما بنی بناء فی الاسلام أحب إلى الله تعالی من التزویج. حرعالمی، ۱۳۶۷ ق: ج ۱۴، ص ۳.

در سه سرفصل عمده: (۱) اخلاق و احکام خانواده، (۲) مشاوره و روانشناسی خانواده، (۳) حقوق متقابل زوجین، تهیه و تدوین شده است و بخش «بهداشت و سلامت روابط زناشویی و باروری سالم» با توجه به تفاوت محتوا در مجلد جداگانه به چاپ رسیده است. لازم به ذکر است، این کتاب با استفاده از نظرات مربیان و زوج‌های محترم در ویراست‌های بعدی تکمیل و غنی‌سازی خواهد شد.<sup>۱</sup>

در این فرصت، از تلاش‌های ارزنده سرکار خانم آیت‌اللهی و سایر اعضای محترم کمیته علمی برنامه ملی آموزش‌های هنگام ازدواج در تهیه و تدوین این مجموعه تقدیر و تشکر می‌شود.

کارگروه ملی ترویج ازدواج و کنترل و کاهش طلاق

تابستان ۱۳۹۷

---

۱. نظرات خود را به پست الکترونیکی (nfe.family@gmail.com) ارسال فرمایید.





بخش اول  
اخلاق و احکام خانواده

## فصل اول

### اخلاق در خانواده

#### ۱- ارزش و فضیلت ازدواج

امام علی (ع) فرمودند: «هیچ یک از اصحاب پیامبر (ص) نبود که ازدواج کند، مگر آنکه آن حضرت (ص) می فرمود: دینش کامل شد»<sup>۱</sup>. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «درهای آسمان در چهار موقعیت به رحمت گشوده می شود: هنگام بارش باران، هنگام نگاه کردن فرزند به صورت پدر و مادر، هنگام باز شدن درب کعبه و هنگام ازدواج»<sup>۲</sup>.  
در بیان آثار ارزشمند ازدواج به امور بسیاری می توان اشاره کرد. برخی از این آثار در ادامه خواهد آمد.

#### ۱-۱- ارضای نیازهای عاطفی

شور عشق و شیرینی دلدادگی ها به همسر بهترین و عمیق ترین پاسخ به نیازهای عاطفی افراد است. آنچه خداوند در قرآن کریم از آن با عبارت «مودت» و «رحمت» یاد کرده است.

#### ۱-۲- ارضای نیاز جنسی

رابطه جنسی به نشاط فردی و آرامش روانی می انجامد و برای رسیدن به شادمانی عاملی مؤثر است.

#### ۱-۳- آرامش

نیاز به آرامش و احساس امنیت و آسودگی مهم ترین نیازی است که ازدواج تأمین کننده آن است. این نیاز که در سرشت آدمی ریشه دارد، چنان مهم است که خداوند

۱- «لَمْ يَكُنْ أَحَدٌ مِنْ أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ (ص) يَتَزَوَّجُ إِلَّا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ كَمَلْ دِينُهُ»؛ نوری، ۱۴۰۸ ق: ج ۱۴، ص ۱۵۰.

۲- «يَفْتَحُ أَبْوَابَ السَّمَاءِ بِالرَّحْمَةِ فِي أَرْبَعِ مَوَاضِعَ: عِنْدَ نُزُولِ الْمَطَرِ وَ عِنْدَ نَظَرِ الْوَالِدِ فِي وَجْهِ الْوَالِدَيْنِ وَ عِنْدَ فَتْحِ بَابِ الْكُفَّةِ وَ عِنْدَ النِّكَاحِ»؛ همان: ۱۵۲.

در بیان فلسفه ازدواج می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا»؛ «از آیات و نشانه‌های خداوند این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی قرار دادیم تا در کنار آنان آرامش یابید».<sup>۱</sup> بنابراین، ازدواج از آیات و نشانه‌های الهی است که موجب آرامش و امنیت خاطر می‌شود و محیط خانه وسیله آرامش روحی زن و مرد قرار داده شده است. زندگی با همسر باعث کاهش اضطراب‌ها و دل‌نگرانی‌ها می‌شود و به انسان قوت قلب می‌بخشد. این احساس آرامش به ثبات فکری و روحی، وقار، احساس ارزشمند بودن و لذت می‌انجامد.

#### ۱-۴- تشکیل خانواده

یکی از نیازهای انسان میل به تشکیل خانواده است. خانواده‌ای که او محور آن و مستقل از پدر و مادر باشد. افرادی که ازدواج نمی‌کنند، هرچقدر هم که صاحب موفقیت‌های شغلی، تحصیلی، اجتماعی شوند، بالاخره روزی بازنشسته می‌شوند؛ در آن زمان خسته از ایامی که پشت سر گذاشته‌اند، نه یابوری به نام همسر دارند و نه فرزندی که رشد و تکاپوی آنها به زندگی‌شان شور و نشاط بخشد. پدر و مادر از دنیا رفته‌اند و خواهران و برادران نیز همگی خانواده‌ای مستقل دارند، خانواده پدری رو به افول رفته و خانواده جدیدی که رو به رشد و رویش باشد پیش‌رو ندارند. معمولاً، چنین افرادی در ایام سالمندی روزگار به‌سختی می‌گذرانند و به احوال دوستان و بستگان متأهلی که موفقیت‌های علمی، اجتماعی و اقتصادی را در کنار همسر و فرزندان به‌دست آورده‌اند غبطه می‌خورند.

#### ۱-۵- کامل شدن ایمان

ازدواج سبب کامل شدن ایمان می‌شود، زیرا یکی از دروازه‌های ورود شیطان به ذهن و روان آدمی غریزه جنسی است و ازدواج عامل تسکین نیاز جنسی است. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «هر جوانی که در آغاز جوانی خویش ازدواج کند، شیطان فریاد

برمی‌آورد: ای‌وای، ای‌وای، دوسوم از دین خود را از دستبرد من درامان داشت. پس این بنده باید در یک‌سوم باقی‌مانده، تقوای الهی پیشه کند»<sup>۱</sup>.  
اگر فرد ازدواج نکند، ممکن است، در اثر فشار نیازهای جنسی به رفتارهای خلاف اخلاق و گناه کشیده شود. چنین رفتارهایی باعث بروز احساس حقارت در فرد می‌شود و به عزت نفس او آسیب می‌رساند.

## ۱-۶- رشد و تکامل

هیچ انسانی به‌تنهایی کامل نیست. از این‌رو با گزینش همسری مناسب و شایسته موجبات رشد و تکامل خویش را فراهم می‌کند. شهید مطهری در این‌باره می‌گوید: «تشکیل خانواده؛ یعنی نوعی علاقه‌مندی به سرنوشت دیگران... و یکی از عللی که در اسلام ازدواج امر مقدس و عبادت تلقی شده است همین است. ازدواج اولین مرحله خروج از خود طبیعی فردی و توسعه پیدا کردن شخصیت انسان است. پختگی‌ای که در پرتو ازدواج و تشکیل خانواده ایجاد می‌شود، در هیچ‌جای دیگر نمی‌توان به آن رسید و آن را فقط در ازدواج و تشکیل خانواده باید به‌دست آورد»<sup>۲</sup>.

در واقع خداوند انسان را به‌گونه‌ای آفریده که بدون جنس مخالف ناقص است و با ازدواج کامل می‌شود. مرد به زن و زن به مرد نیازمند است. هر کدام از دو جنس از نظر روحی و جسمی به هم وابسته‌اند و با قرار گرفتن در کنار هم یکدیگر را تکمیل می‌کنند.

هنگامی که دختر و پسر ازدواج می‌کنند، به دلیل عشق به همسر خویش و به دلیل آنکه زندگی جدید را خانه و خانواده خود می‌دانند - که با انتخاب خویش آن را بنا نهاده‌اند - نسبت به آن احساس مسئولیت می‌کنند و درصدد رفع نیازهای خانواده خود برمی‌آیند. این تلاش انسان را فردی خلاق، صبور، امیدوار و سرزنده می‌سازد.

۱- «مَا مِنْ شَابٍّ تَزَوَّجَ فِي حِدَاثَةِ سِنِّهِ إِلَّا عَجَّ شَيْطَانُهُ يَا وَيْلَهُ يَا وَيْلَهُ عَصَمَ مِنِّي ثُلُثِي دِينِهِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ الْعَبْدُ فِي الثُّلُثِ الْبَاقِي»؛ مجلسی، ۱۳۵۵، ج ۱۰۰، ص ۲۲۰.  
۲- مطهری، ۱۳۷۳: ۲۵۲.

## ۱-۷- کسب اعتبار اجتماعی

ازدواج اعتبار اجتماعی خاصی به فرد می‌دهد. در واگذاری شغل، مسکن، وام و... معمولاً تأهل یک اولویت است. مردم نیز برای افراد متأهل احترام بیشتری قائل‌اند.

## ۱-۸- کسب استقلال

انسان با گذر از دوران نوجوانی و ورود به سنین جوانی دوست دارد تا وابستگی به پدر و مادر را کاهش دهد و زندگی مستقلی داشته باشد که خودش آن را مدیریت کند، ایده‌های جدید دهد، برای آن برنامه‌ریزی کند و آنها را تحقق بخشد. ازدواج یعنی تحقق این آرزو.

## ۱-۹- شکوفایی استعدادها

عشق و علاقه به همسر و فرزند سبب می‌شود انسان در برخورد با مشکلات زندگی از توان خدادادی خویش بیشترین بهره را ببرد. علاوه بر آن برای پیشرفت خانواده‌اش از هوش ذهنی، عاطفی، اجتماعی، اقتصادی و اخلاقی خود بیشترین استفاده را بکند تا روز به روز زندگی خود را بهتر سازد. این تلاش به شکوفایی استعدادهای نهفته درون آدمی منجر خواهد شد.

## ۱-۱۰- بهره‌مندی از حمایت‌های گسترده خانوادگی

زمانی که انسان ازدواج می‌کند، محبت و علاقه پدر و مادر و نیز خواهران و برادران نسبت به این خانواده جدید دوچندان می‌شود. علاوه بر آن بستگان همسر نیز او را به عنوان فرد جدیدی از خانواده خویش دوست دارند. در چنین موقعیتی انسان حمایت‌های عاطفی و فکری و گاه مالی را در گستره بستگان نسبی و سببی بیشتر می‌یابد.

## ۱-۱۱- تجربه شیرین پدری یا مادری

یکی از ثمرات بزرگ ازدواج وجود فرزند و بقای نسل آدمی است. از دیدگاه اسلام، وجود فرزند صالح برای پدر و مادر یک عمل صالح شمرده می‌شود و در سعادت دنیا و

آخرت آنها مؤثر است، به همین جهت پیامبر اکرم (ص)، فرزندآوری و تربیت شایسته را از اهداف ازدواج خوانده‌اند. ایشان می‌فرمایند: «چه مانعی دارد که مؤمن برای خودش همسری برگزیند. شاید خدا فرزندی به او عطا کند که با گفتن لااله الاالله زمین را پر بار سازد». وجود فرزندان به گرمی، پویایی و صفای کانون خانواده می‌انجامد و انگیزه ادامه زندگی را در انسان تقویت می‌کند.

## ۱-۱۲- احساس جاودانگی

جوان زندگی خود را رو به رشد و کمال می‌بیند، ولی اندک‌اندک با گذر زمان حس می‌کند، حیات او رو به افول می‌رود و به پایان زندگی‌اش نزدیک می‌شود، ولی افراد متأهلی که فرزند دارند، تداوم حیات خود را در وجود فرزندان خود حس می‌کنند که رو به بالندگی گذاشته‌اند. آنها وجود خود را در تداوم نسل خود جاودانه حس می‌کنند.

## ۲- مهارت‌های اخلاقی دوران عقد و نامزدی

معمولاً پس از خطبه عقد و رسمی شدن همسری، دختر و پسر، دورانی را با عنوان دوران نامزدی و عقد سپری می‌کنند تا پس از آمادگی طرفین و تهیه جهیزیه و مسکن، زندگی مشترک زیر یک سقف را آغاز کنند. عشق و دلدادگی همراه با سخنان و دیدارهای پرشور، بدون مسئولیت‌های زندگی مشترک و همراه با رضای الهی و حمایت خانواده‌ها این دوران را بسیار لذت‌بخش می‌کند. گذر شاد و شیرین از این دوران مهارت‌های خاص خود را می‌طلبند؛ از این رو:

۱- توجه داشته باشید این دوران ایام شناخت بیشتر همسر است و نه آزمودن او و تردید در انتخاب. شما همسر واقعی همدیگر هستید و از هم‌اکنون باید روابط مناسب عاطفی، کلامی و رفتاری با همسر خود را (چنانچه در فصل‌های بعدی ذکر شده) آغاز کنید.

۲- دوران عقد و نامزدی ایامی است که شما با خصوصیات اخلاقی و حساسیت‌های همسر، خانواده و رسوم خانوادگی‌اش و شیوه هزینه کردن اموال آشنا می‌شوید.

۱- مَا يَنْبَغُ الْمُؤْمِنُ أَنْ يَتَّخِذَ أَهْلًا لَعَلَّ اللَّهَ أَنْ يَرْزُقَهُ نَسَمَةً تُثَقِّلُ الْأَرْضَ بِإِلَهِ إِلَّا اللَّهُ؛ شيخ صدوق، ۱۳۸۸: ج ۳، ص ۳۸۲.

- ۳- ممکن است در دیدارهای اولیه استرس داشته باشید، این مسئله امری طبیعی است و کم‌کم از بین خواهد رفت.
- ۴- برای دیدارهای خود برنامه‌ریزی داشته باشید و آمادگی همسر برای ملاقات و خانواده‌ او برای پذیرایی را در نظر بگیرید.
- ۵- در صورتی که مجبور شدید دیدار خود را لغو کنید یا به تأخیر بیاورید، حتماً زودتر به نامزد خود اطلاع دهید تا او احساس نکند که مسائل دیگر برای نامزدش مهم‌تر است.
- ۶- اگر در خانه نامزد، خواهر یا برادر مجرد نوجوان یا جوانی زندگی می‌کند، در ارتباط کلامی با نامزد و نیز استفاده از حریم خلوت خود، مراعات او را بکنید. او هم غریزه جنسی دارد، ولی دسترسی به همسر ندارد.
- ۷- تعداد و طول دیدارها را به گونه‌ای تنظیم کنید که نه آنقدر زیاد باشد که ملاقات‌ها خسته‌کننده و ملال‌آور شود و نه آنقدر کم باشد که رابطه عاطفی سرد شود.
- ۸- از خواستگاران قبلی یا افرادی که به خواستگاری آنها رفته‌اید سخن نگوئید. این امر باعث دلخوری نامزد شما می‌شود. نشان دهید که مهم‌ترین خواستگاری شما، همین بوده که به ازدواج منجر شده است.
- ۹- یکی از موضوعات مهم در دوران عقد هزینه‌های آن است. خرج کردن پسر باید هم نشان‌دهنده سخاوتمندی او و هم عقل معاش او باشد. توجه به سلیقه دختر همراه با ابراز محبت به او در هدیه دادن بسیار مهم است. پذیرش هدایا از جانب دختر نیز باید نشان‌دهنده همدلی و همراهی با همسر در محدودیت امکانات باشد.
- ۱۰- طول دوران عقد را نه آنقدر کوتاه کنید که مانع انس با یکدیگر و شناخت بیشتر از هم، برنامه‌ریزی و آمادگی برای زندگی مستقل، آماده شدن تدریجی جدایی از والدین و جدایی آنان از فرزندشان باشد و نه آنقدر طولانی کنید که همسر شما احساس باتکلیفی کند و رفت‌وآمدها هم موجب خستگی و ناراحتی خانواده‌ها شود.
- ۱۱- اگر مجبور به طولانی کردن دوران نامزدی نیستید، رابطه کامل جنسی را به تأخیر بیاورید، زیرا:

- این کار انگیزه شما را برای فراهم کردن امکانات زندگی مستقل تقویت می کند.  
- سبب ادامه عطش عاطفی - جنسی و تشدید علاقه شما به یکدیگر می شود.  
- در صورت ارتباط کامل جنسی امکان دارد دختر باردار شود و برنامه ریزی برای برگزاری مراسم عروسی و تهیه جهیزیه و مسکن مختل شود. معمولاً این مسئله دختر و خانواده او را مضطرب می کند.

۱۲- در صورت بارداری در ایام نامزدی توجه داشته باشید که این امر خلاف شرع یا قانون نیست. مسئله را با خانواده خود مطرح کنید و مراسم عروسی را زودتر برگزار کنید.

۱۳- یکی از مسائل مهم دوران نامزدی به خصوص برای دختران نحوه مدیریت ارتباط با همسر و با خانواده خویش است. در این دوران باید توجه داشت، همسر اولویت اول است و احترام به پدر و مادر نیز واجب می باشد. هنوز زندگی مستقل آغاز نشده است، پس باید رضایت هر دو طرف را جلب کرد. خانواده ها هم باید با رفتاری صمیمی و احترام آمیز پذیرای نامزدها باشند.

### ۳- موازین و مهارت های اخلاقی در تحکیم خانواده

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»<sup>۱</sup> «واز نشانه های او (خداوند) این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی را آفرید تا در کنار او آرامش بیابید و میان شما دوستی، مهر و محبت قرار داد، به درستی که در آن نشانه هایی است برای گروهی که می اندیشند». مردی خدمت پیامبر (ص) آمد و گفت: «ای پیامبر خدا! از کاری در شگفتم و به راستی هم شگفت آور است! مردی با زنی ازدواج می کند که هرگز، نه او آن زن را دیده و نه آن زن او را؛ اما همین که ازدواج رخ می دهد و مرد بر زن وارد می شود، با یکدیگر همدم می شوند و هیچ چیز برای آن دو، دوست داشتنی تر از دیگری نیست». پیامبر خدا (ص) (با اشاره به آیه مذکور) فرمودند: «و خداوند، میان شما مهر و دوستی قرار داد».<sup>۲</sup>

۱- روم: ۲۱.  
۲- وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً؛ مبدی، ۱۳۷۱: ج ۷، ص ۴۴۶.

در روایتی دیگر پیامبر (ص) فرمودند: «بندۀ مؤمن هنگامی که دست همسرش را بگیرد، خداوند برایش ده حسنه می نویسد و ده سیئه را محو می کند و اگر او را ببوسد، خداوند برایش صد حسنه می نویسد و صد سیئه را محو می کند»<sup>۱</sup>.

زوج گرامی! عشق هدیه الهی است که خداوند آن را با عقد ازدواج به همسران عطا می کند. شما باید با آبیاری این نهال، آن را قوی و تنومند کنید و بدانید اگر این نهال آب کافی و نور لازم نداشته باشد، خشک خواهد شد. بنابراین، باید مهارت‌های لازم در این باره را آموخته و به کار بندید. این مهارت‌ها شامل موارد زیر می شود:

### ۳-۱- توجه به تفاوت‌ها

در زندگی خانوادگی تفاوت‌های موجود را باید دید، به رسمیت شناخت و از آن برای رشد خود استفاده کرد. فردی که گرفتار خودخواهی است، نمی تواند تفاوت‌های همسر خود را درک و آنها را در رفتارهای خود لحاظ کند. بخشی از این تفاوت‌ها، تفاوت‌های موجود بین جنس زن و مرد است و برخی هم تفاوت‌هایی است که هر فرد با فرد دیگر دارد.

### الف- توجه به تفاوت‌های زنان با مردان

بدیهی است، زنان و مردان با یکدیگر تفاوت دارند. شناخت این تفاوت‌ها برای تقویت رابطه زن و شوهر ضروری است. ابعاد این تفاوت‌ها عبارت‌اند از:

۱- جسمی - فیزیولوژیکی؛

۲- عاطفی - روانی؛

۳- رفتاری و عملکردی؛

۴- خواسته‌ها و توقعات.

زن و شوهر باید به این تفاوت‌ها توجه و انتظارات و رفتارهای خود را با این تفاوت‌ها تنظیم کنند.

۱- «إِنَّ الْعَبْدَ الْمُؤْمِنَ إِذَا أَخَذَ بِيَدِ زَوْجَتِهِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ عَشْرَ حَسَنَاتٍ وَ مَحَا عَنْهُ عَشْرَ سَيِّئَاتٍ فَإِنْ قَبَّلَهَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ مِائَةَ حَسَنَةٍ وَ مَحَا عَنْهُ مِائَةَ»؛ محمدی‌ری‌شهری، ۱۳۷۷: ج ۲، ص ۱۱۸۶، ح ۱۶۵.

از جمله این تفاوت‌ها آن است که خداوند در قرآن کریم مسئولیت سنگین تأمین مخارج خانواده را به شوهر سپرده است. از آنجاکه تصمیم‌گیری‌های کلان خانواده با اقتصاد آن ارتباط مستقیمی دارد، شوهران را در این زمینه مسئول کرده است. بنابراین، شوهران باید با همتی بلند تأمین معاش خانواده و مدیریت آن را بر عهده گیرند. از آنجا که مدیریت مطلوب هر مجموعه‌ای هر چند کوچک، سختی‌ها و دشواری‌های خاص خود را دارد، زنان هم باید برای ایفای نقش مدیریتی مرد احترام قائل باشند و او را در ایفای نقش خود تأیید و یاری کنند و اجازه دهند تا شوهرشان از قدرت خود برای حمایت از خانواده بهره‌گیرد و این امر را تحقیر خود ندانند و شوهر را جزئی از خود به‌شمار آورند. اگر زن در خانه ریاست صمیمانه شوهر را نپذیرد، پیامدهایی در پی دارد که برخی از آنها عبارت است از: به دلیل ویژگی‌های روانی خاص مردان باعث روحیه لجبازی در شوهر خواهد شد. انگیزه شوهر را برای پذیرش مسئولیت‌های سنگین خانوادگی تضعیف خواهد کرد و به دلیل فقدان مدیریت واحد و متناسب با مسئولیت‌ها، در خانه بی‌نظمی حاکم می‌شود. فرزندان نیز نسبت به پدر و مادر فرمانبردار نبوده و در نتیجه درست تربیت نخواهند شد.

لازم به ذکر است، تفکیک نقش‌ها در خانواده به معنای کم‌ارزش دیدن نقش زن یا شوهر نیست. بسیار روشن است که عواطف و احساسات عمیق اصلی‌ترین عامل پیوند در خانواده به‌شمار می‌آید و زن همواره عامل اصلی مهرورزی و مهرگستری در خانواده بوده است. از این رو به دلیل نفوذ معنوی خاص زن، مدیریت معنوی خانواده بیشتر با زنان است و البته این امر تدبیر زنانه خویش را می‌طلبد.

### ب- توجه به تفاوت‌های فردی

هر انسانی با انسان دیگر تفاوت‌هایی دارد، حتی اگر خواهر یا برادر دوقلوی یکدیگر باشند. معمولاً، این تفاوت‌ها در بین دوستان یا همسران باعث شیرینی روابط آنها می‌شود، مشروط بر آنکه به این تفاوت‌ها به دیده رحمت الهی نگریسته شود. بنابراین، باید همواره موارد زیر را در نظر داشته باشید:

۱- در صورت وجود تفاوت با همسرتان سعی نکنید، به زور او را تغییر دهید؛ تفاوت رحمت خداست. خداوند می‌فرماید: «جَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا»<sup>۱</sup>. تفاوت‌ها را زیبایی‌های گوناگون ببینید. اگر در مورد تفاوت‌ها احساس خوبی نداشته باشید، احساس منفی، در گفتار و رفتارتان بروز خواهد کرد و باعث سردی روابطتان خواهد شد.

۲- هرگز زندگی دیگران را به رخ همسر خود نکشید و او را تحقیر نکنید؛ این کار صمیمیت میان شما را خدشه‌دار می‌کند و همسرتان در کار و تلاش بی‌انگیزه می‌شود.

۳- همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید؛ اگر دیگران خوبی‌هایی دارند، همسر شما نیز خوبی‌های خاص خود را دارد؛ همچنین دیگران علاوه‌بر آن خوبی‌ها، نقاط ضعف و کاستی‌هایی نیز دارند.

۴- فراموش نکنید که تفاهم بدان معنا نیست که همسرتان همانند شما فکر کند؛ هر کدام از شما دانش خاص و سلیقه ویژه‌ای دارید، به مرور زمان اندیشه و سلیقه شما به هم نزدیک‌تر خواهد شد.

۵- سعی کنید انتظارات خود را با توجه به تفاوت‌های فردی خود و همسرتان و متناسب با ظرفیت و توان او تعدیل کنید؛ برای مثال اگر همسرتان در خانواده‌ای تربیت شده که روابط عاطفی‌شان کم‌رنگ است، از او توقع نداشته باشید که رفتارهای عاطفی زیادی نشان دهد؛ با ابراز محبت به وی و تشویق او هنگام بروز عواطفش، به مرور زمان بهبود خواهد یافت.

۶- توقعات و انتظاراتتان را متناسب با امکانات و توانمندی‌ها تنظیم کنید؛ از چشم و هم‌چشمی با دیگران پرهیزید و دامنه خواسته‌هایتان را گسترده نکنید. برای این کار، شیوه زندگی خود را بر اساس قضاوت مردم تعیین نکنید. به یاد داشته باشید که هرگز نمی‌توان همه مردم را خشنود کرد، مهم خشنودی خدا، همسر و رضایت درونی و آرامش وجدان شماست.

همواره در نظر داشته باشید که برخی مردم به خاطر حسادت و بعضی دیگر نیز به دلیل کوتاه‌فکری، از زندگی دیگران ایراد می‌گیرند.

### ۳-۲- اظهار محبت به همسر

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «وقتی مرد به زن خود (با محبت) می‌نگرد و زنش به او (با مهر) نگاه می‌کند، خداوند به دیدهٔ رحمت بر آنها می‌نگرد».<sup>۱</sup>

ایشان در روایتی دیگر فرمودند: «سخن مرد به همسرش که «دوستت دارم»، هرگز از قلب زن بیرون نمی‌رود».<sup>۲</sup>

امام رضا (ع) فرمودند: «بدان که زنان چند گروه‌اند؛ یک گروه از آنها گنج و غنیمت به‌شمار می‌آیند؛ این گروه، زنانی هستند که شوهران خود را دوست دارند و به آنها عشق می‌ورزند».<sup>۳</sup>

این روایات حاکی از آن است که ابراز عشق و علاقه به همسر، روابط آنها را همواره شیرین و زندگی‌شان را گرم و پر نشاط خواهد کرد و سبب لذت بردن از زندگی مشترک خواهد شد. عشق‌ورزی همسران انگیزهٔ آن دو را برای تلاش و فعالیت بیشتر کرده و سبب شکوفایی استعدادها و توانمندی‌های آنان نیز خواهد شد. اساساً ازدواج، قرارداد توجه است؛ قراردادی بین دو زوج برای توجه به نیازهای یکدیگر.

لازم به ذکر است زنان به دلیل روحیات لطیف خود، نیاز بیشتری به دریافت محبت از شوهر دارند به همین جهت مردانی که به همسر خویش عشق و علاقه‌ای ابراز نمی‌کنند، باعث می‌شوند همسرشان زودرنج و عصبانی شود، به لحاظ احساسی و عاطفی سرد و حساس شود، از نظر جنسی سردمزاج شده و کم‌کم دچار خستگی‌های مزمن و درازمدت گرفتار افسردگی شود.

۱- «إِنَّ الرَّجُلَ إِذَا نَظَرَ إِلَى امْرَأَتِهِ وَنَظَرَتْ إِلَيْهِ نَظَرَ اللَّهُ تَعَالَى إِلَيْهِمَا نَظَرَ الرَّحْمَةِ»؛ پاینده، ۱۳۸۲: ص ۲۷۸، ح ۶۲۱.

۲- «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّي أَحْبَبُكَ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا»؛ حرعاملی، ۱۳۶۷: ج ۲۰، ص ۲۳.

۳- «... وَ اعْلَمْ أَنَّ النِّسَاءَ سِتِي فَمِنْهُنَّ الْغَنِيْمَةُ وَالْغَرَامَةُ وَ هِيَ الْمُتَحَبِّبَةُ لِزَوْجِهَا وَ الْعَاشِقَةُ لَهُ...»؛ مجلسی، همان: ج ۱۰، ص ۲۳۴.

با توجه به نیاز همسران به دریافت محبت از یکدیگر با آگاهی از اولویت‌بندی نیازهای همدیگر توجه بجا و درست را به هم هدیه دهید. از این رو:

۱- محبت و علاقه خود به همسران را به بهانه‌های گوناگون ابراز کنید و از هر فرصتی برای تبادل ارتباطات عاطفی خود با یکدیگر بهره‌گیرید. ابراز محبت و عشق به همسر، یا تشکر از زحماتی که انجام داده است، یا عذرخواهی از اشتباهی که مرتکب شده‌اید یا تذکر یک نکته می‌تواند بهانه خوبی برای ابراز محبت کلامی یا ارسال پیامک باشد.

۲- هر چند وقت یک بار، کاری ویژه برای همسر خود انجام دهید که می‌دانید او را شادمان می‌کند.

۳- به همسران به بهانه‌های گوناگون هدیه دهید. و البته در هدیه دادن‌ها خلاقیت داشته باشید تا هزینه نامطلوبی به خانواده تحمیل نشود. هدیه شما هرچند از نظر مادی کم‌ارزش باشد، ولی یادآور عشق به همسران خواهد بود و وسیله خوبی هم برای ذوب کردن یخ کدورت‌هاست.

۴- رسول خدا (ص) ویژگی زن خوب را استقبال از همسر هنگام ورود به خانه معرفی می‌کند. زنان توجه داشته باشند که با آراستگی و به‌گرمی به استقبال همسرشان بروند، شادمانی خود را از ورودش ابراز و با یک لیوان نوشیدنی مناسب با فصل، لذت او را از دیدن همسرش دوچندان کنند. علاوه بر آن، هنگام ورود مرد به خانه، آنچه خریده است را به‌دقت نگاه و از او تشکر کنند؛

۵- سفارش شده است که زنان موقع بیرون رفتن شوهر از منزل هم او را بدرقه کنند و با گفتن جملاتی همچون «منتظرت هستم، انشاءالله موفق باشی، به سلامت، مواظب خودت باش» او را گرفتار محبت خود کنند. مردان نیز استقبال و بدرقه گرم و صمیمی از همسر را هنگام ورود و خروجش از منزل فراموش نکنند.

۶- غیرت مرد نسبت به همسرش نشانه محبت اوست و برخی حساسیت‌های او نشان دهنده اهمیت همسرش برای اوست، به او توجه دارد و دوستش دارد.

۷- البته مردان در نظر داشته باشند که از غیرت ناشایست و بی‌مورد دوری کنند و حد صحیح و اشتباه آن را در ذهنشان از هم جدا کنند. همان قدر که غیرت بجا مفید و نشانه‌ی توجه به همسر است؛ غیرت ناشایست ارتباط عاطفی زن و مرد را خدشه‌دار و روابط آنها را با مشکل مواجه می‌کند.

۸- زن و مرد همواره از تأثیر نگاه‌های پراحساس عاشقانه و بوسه غفلت نکنند. گاه و بی‌گاه زمانی که در کنار یکدیگر هستید، دستان یکدیگر را گرفته و به‌گرمی فشار دهید. در کلام اهل بیت (علیهم‌السلام) به این رفتارها توصیه شده است.

۹- معمولاً در آغاز ازدواج، پسران پیام‌های محبت‌آمیز زیادی برای همسر خود دارند و دختران به دلیل حجب و حیای خود، عبارات مهرآمیز را کمتر به زبان می‌آورند. پس از مدتی، زنان نیز ابراز علاقه‌های زیادی خواهند داشت و به دلیل قوی بودن قدرت تکلم در آنها، گوی سبقت را از شوهر خویش می‌ربایند. گاهی اوقات به مرور زمان، ازدیاد این پیام‌های محبت‌آمیز، شوهر را در ابراز علاقه‌گند می‌کند؛ بنابراین، زنان باید ضمن اظهار محبت خود، به شوهرشان فرصت دهند تا بیان عبارات مهرآمیز برای او عادت او شود.

۱۰- ادبیات محبت‌آمیز در افراد گوناگون متفاوت است؛ برای مثال مردان با سخنان محبت‌آمیز، نوازش یا با خرید مایحتاج منزل به او محبت می‌کنند و زنان با خانه‌داری باسلیقه برای شوهر محبت خود را به او ابراز می‌کنند. مهم این است که زن و مرد محبت همسرشان را با هر روشی که هست بپذیرند و به همسرشان با روشی که با روحیات او سازگار است، محبت کنند تا آن را بهتر دریابد.

۱۱- همسران هنگام بیماری، هنگام درد و زمان شکست بیش از هر زمان دیگری نیاز به همدلی همسر خود دارند و نیازمند یاری وی هستند؛ لذا به‌گونه‌ای رفتار کنید که هنگام سختی‌ها همسرتان شما را در کنار خود احساس کند و آرام گیرد.

۱۲- بسیاری از افراد توانایی لازم برای ابراز محبت قلبی خود را ندارند و گاه این محبت را در قالب عبارات نامناسب ابراز می‌کنند؛ برای مثال مردان در سخت‌گیری‌های خود برای حضور همسرشان در خانه، در واقع محبت خود را به او ابراز کنند و اینکه

طاقت دوری او را ندارند. لازم است در این مواقع، بکوشند صحبت‌های همسرشان را ترجمه کنند. در ضمن خودشان نیز با همسرشان بدون نیاز به ترجمه سخن گویند؛ برای مثال به جای آنکه بگویند «دوست ندارم دیر به خانه بیایی» بگویند: «وقتی زود به خانه می‌آیی، خوشحال می‌شوم».

### ۳-۳- کشف خوبی‌های همسر

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «هیچ مرد مؤمنی از زن مؤمنی نفرت ندارد. اگر خلقی را از او (زن) نپسندد، خلق دیگری را از او می‌پسندد».<sup>۱</sup>

بنابراین، لازم است، زن و مرد ارزش‌های همسر خود را دریابند. در این صورت آنان در زمره شاکران و سپاسگزاران خواهند بود. به این ترتیب همسر نیز بزرگواری وی را درک خواهد کرد.

برای کشف خوبی‌های همسر، راه کارهای متعددی وجود دارد که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود:

۱- گاهی اوقات برگه‌ای بردارید و خوبی‌های همسرتان را یکی‌یکی در آن بنویسید. متوجه خواهید شد که او خوبی‌های بسیاری دارد؛ حال از همسر خود به خاطر این همه خوبی سپاسگزار باشید و با صدای بلند از خدای مهربان به خاطر آنکه او را همسر شما قرار داده است، تشکر کنید.

۲- دست کم یک ویژگی خوب همسرتان را برای تحسین روزانه بیابید. مهم نیست که آن ویژگی چه باشد؛ حتی می‌تواند زیبایی یک لبخند یا کوچک‌ترین برخورد یا سخن مثبت او باشد. تحسین شما سبب می‌شود، همسرتان احساس خوبی در مورد خود پیدا کند و علاقه‌اش نیز به شما بیشتر شود؛ ویژگی مثبت او با تحسین رشد خواهد کرد.

۳- در هر زندگی مشترکی به‌خصوص در اوایل آن اختلاف نظر و اختلاف سلیقه وجود خواهد داشت، این مسئله امری طبیعی و البته اجتناب‌ناپذیر است، حتی اگر از

۱- «لَا يَفْرُقُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِلَّا كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا غَيْرُهُ»؛ الهندی‌المتقی، ۱۴۰۵ ق: ج ۱۶، ص ۳۷۴.

همسر خود دلگیرید، خوبی‌های او را در ذهنتان مرور کنید. در این صورت، می‌بینید که باز هم او را دوست دارید و به این ترتیب، محبت شما در رفتارتان منعکس خواهد شد. با محبت به همسر، به شما نیز محبت خواهد شد.

### ۳-۴- ارتباط کلامی نیکو با همسر و همدلی با او

برای داشتن زندگی خوب و سعادت‌مند، زن و مرد باید مهارت‌های ارتباط مؤثر و نیکو از جمله ارتباط کلامی خوب را فرا گیرند و تمرین کنند تا ارتباط پسندیده عادتشان شود. برای برقراری ارتباط کلامی موفق با همسر باید مواردی به شرح زیر رعایت شود:

الف- برای اینکه محتوای سخن شما مناسب باشد:

- پیامبر اکرم (ص) فرمودند: به‌راستی که زبان مؤمن در پس دل اوست. هرگاه بخواهد چیزی بگوید در دل به آن می‌اندیشد و سپس آن را به زبان می‌آورد.<sup>۱</sup> بنابراین:
- گاهی اوقات در مورد احساسات و آرزوهایتان با همسرتان صحبت کنید، این امر سبب می‌شود که رابطهٔ میان شما صمیمانه‌تر شود.
- بیان مشکلات، سختی‌ها و انتقادات را به زمانی موکول کنید که خسته یا گرسنه نیستید و شرایط برای بیان مطالب مناسب است. برای بیان این مسائل می‌توانید با هم قرار بگذارید؛ برای مثال قبل از ناهار یا شام انتقاد یا شکایت نکنیم؛ در بستر از بیان مطالب شکوه‌آلود یا انتقادآمیز پرهیز کنیم؛ نزد فرزندان از یکدیگر انتقاد نکنیم.
- برای داشتن کلامی نیکو پیام‌های سمی برای یکدیگر ارسال نکنید و از توهین، تحقیر، کنایه و اتهام در صحبت‌های خود پرهیزید. هر انسانی به دلیل کرامتی که خدا به او عطا کرده، محترم است. اگر در سخنان خود همسرتان را تحقیر کنید، مطمئن باشید او ناراحت و عصبانی می‌شود و اگر سخن شما صحیح باشد مؤثر واقع نخواهد شد، زیرا همسرتان فقط به قسمت سمی کلام توجه خواهد کرد و بقیهٔ اطلاعات را نادیده خواهد گرفت.

۱- إِنَّ لِسَانَ الْمُؤْمِنِ وَرَاءَ قَلْبِهِ؛ فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَتَكَلَّمَ بَشَىءٍ تَدَبَّرَهُ بِقَلْبِهِ ثُمَّ أَمْضَاهُ بِلِسَانِهِ؛ فیض کاشانی، ۱۳۸۶: ج ۵، ص ۱۹۵.

- رازی را که مربوط به زندگی مشترکتان است از همسرتان پنهان نکنید؛ در غیر این صورت اگر همسرتان به نحوی از آن مطلع شود، احساس می‌کند که همسرش با او صمیمی نیست و به او اعتماد ندارد. این امر روابط شما را سرد خواهد کرد و همسرتان به شما بی‌اعتماد خواهد شد.

در ضمن با پنهان کردن راز زندگی مشترک، هم‌فکری و حمایت همسرتان از بین خواهد رفت. البته همسران باید بتوانند در این مواقع یکدیگر را درک کنند و برخوردی نکنند که شرایط را برای طرف مقابل سخت‌تر کند و هیچ‌گاه رازی که افشای آن زندگی مشترک را با مخاطرات جدی روبه‌رو می‌کند مطرح نکنید.

### ب. برای اینکه شیوه سخن گفتن شما مناسب باشد:

حضرت علی (ع) فرمودند: «خطاب‌هایتان را زیبا کنید تا پاسخ زیبا بشنوید»<sup>۱</sup>. از حضرت پرسیدند: «بهترین چیزی که خدا آفریده کدام است؟ فرمودند: سخن. عرض شد: زشت‌ترین چیزی که خداوند آفریده کدام است؟ فرمودند: سخن. سپس فرمودند: با سخن است که روسفیدی حاصل می‌شود و با سخن است که روسیاهی به وجود می‌آید»<sup>۲</sup>.

- اگر از همسر خود توقعی دارید، با مهربانی با او در میان بگذارید و او را وادار به انجام دادن کاری نکنید، زیرا بدین‌سان روابط میان شما پرتنش خواهد شد. همیشه در نظر داشته باشید که زبان نرم و روی خوش کلید درهای بسته است.

- منظور خود را به درستی به یکدیگر منتقل کنید، زیرا هر یک از زوجین براساس برداشت خود از حرف همسرش به وی پاسخ خواهد داد. بنابراین گنگ و مبهم سخن نگوئید، با کنایه حرف نزنید. هنگامی که همسرتان سخن می‌گوید، زود قضاوت نکنید؛ صبر کنید تا سخن او تمام شود و سپس نتیجه‌گیری کنید.

- در یک ارتباط کلامی نیکو باید لحن سخن خود را متناسب با منظورتان انتخاب کنید؛ اگر با نیت خیرخواهانه درصدد اصلاح روابط خود باشید، اما سخن خود را با

۱- «أَجْمَلُوا فِي الْخُطَابِ تَسْمَعُوا جَمِيلَ الْجَوَابِ»؛ آمدی، ۱۳۸۵، ج ۲۵۶۸.  
۲- سئل علی (ع): أَيُّ شَيْءٍ مِمَّا خَلَقَ اللَّهُ أَحْسَنَ؟ فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: الْكَلَامُ. فُقِيلَ: أَيُّ شَيْءٍ مِمَّا خَلَقَ اللَّهُ أَوْفَحَ؟ قَالَ (ع): الْكَلَامُ ثُمَّ قَالَ (ع): بِالْكَلامِ ائْتِصَّتِ الْوُجُوهُ وَبِالْكَلامِ اِسْوَدَّتِ الْوُجُوهُ، همان، ج ۵۲۷۳.

فریاد به زبان آورید، همسرتان نیت شما را درک نخواهد کرد، بلکه احساس می‌کند به او توهین شده و ناراحت می‌شود.

- از روش‌های ارتباطی ستیزه‌جویانه و اجتنابی پرهیزید. در روش ارتباطی ستیزه‌جویانه فرد به دنبال اثبات خود و برنده شدن به هر قیمتی است. در روش ارتباطی اجتنابی نیز فرد از اختلاف به هر قیمتی اجتناب می‌کند، زیرا اختلاف معادل جنگ و دعوا فرض می‌شود؛ بنابراین، در مورد نگرانی‌ها و موضوعات مهم صحبت نمی‌شود و مشکلات پنهان می‌مانند.

- هیچ‌گاه از طرف همسرتان صحبت نکنید، این امر حالت تدافعی در همسرتان ایجاد می‌کند. بنابراین، از به کار بردن عباراتی مانند «تو دوست نداری من این کار را بکنم» یا «تو فکر می‌کنی من همسر خوبی نیستم» و... پرهیز کنید و در عوض از او در مورد افکار و احساساتش بپرسید؛ برای مثال سؤال کنید که «تو در مورد... چه فکر می‌کنی؟» یا «نظر تو درباره... چیست؟» یا «تو درباره... چه احساسی داری؟».

- در یک ارتباط کلامی نیکو، زوجین احساسات منفی خود را شناسایی و به همسرشان ابراز می‌کنند. اگر زن و مرد احساسات خود را به شکلی مناسب و سالم ابراز کنند، نه تنها شدت آن کاهش می‌یابد، بلکه رابطه آنها با یکدیگر را شفاف‌تر و آن را تقویت می‌کند. هنگام احساسات منفی مانند خشم یا رنجیدگی، از به کار بردن عبارات تند اجتناب کنید، زیرا همسرتان احساس می‌کند که به او حمله شده است و پاسخ او نیز تند خواهد شد. اگر احساس با زبانی آرام بیان شود، هم احتمال شنیده شدن احساسات افزایش می‌یابد و هم امکان حل شدن مشکل بیشتر می‌شود.

هنگام بیان احساس، در مواقع ناراحتی یا عصبانیت جملاتی که با «تو» شروع می‌شود، را به کار نبرید؛ عباراتی مانند «تو من را عصبانی کردی» یا «تو به من بی‌احترامی کردی». این امر سبب فاصله افتادن بین شما و همسرتان می‌شود. احساس خود را در قالب «من احساس... می‌کنم» بیان کنید تا همسرتان از نظر ذهنی و روانی به شما نزدیک‌تر شود؛ پس از آن افکار خود را درباره رفتار همسر با عباراتی چون «من

فکر می‌کنم...» یا «به نظرم می‌رسد...» ابراز کنید تا بدون وارد کردن اتهام، نظر شما را شنیده و احساسات را درک کند.

- در یک ارتباط کلامی نیکو، زن و مرد تقاضای خود را به صورت پیشنهاد مثبت ارائه می‌دهند و به جای اینکه بگویند «چه نمی‌خواهند»، می‌گویند «چه می‌خواهند»؛ آن هم با مهربانی و دوستانه، نه با لحنی آمرانه. اگر به همسرتان بگویید «چه نمی‌خواهید» چه‌بسا او متوجه نشود که در عوض چه کار باید بکند، ولی وقتی تقاضای مثبت ابراز شود، همسرتان به‌روشنی نیاز شما را دریافت می‌کند. البته نباید توقع داشته باشید که تقاضای شما کاملاً برآورده شود و اگر در نهایت تقاضای شما را نپذیرفت، راه دیگری برای برطرف کردن نیاز خود از طریق سالم و مفید پیدا کنید که به روابطتان آسیبی وارد نیاورد.

- اگر نظر خود را در مورد موضوعی به همسرتان گفته‌اید و لازم می‌دانید آن را تکرار کنید، از به‌کار بردن جملاتی همچون «تو که می‌دانی» یا «ده بار تا حالا گفتم» و امثال آن اجتناب کنید، زیرا این نوع جملات، انتقادی به‌نظر می‌رسد و پاسخ دفاعی را در همسرتان ایجاد می‌کند.

- تقاضای خود از همسرتان را آمرانه و دستوری به زبان نیاورید و آن را چندین بار تکرار نکنید؛ اگر آن را یکی دو بار مطرح کردید و همسرتان پاسخ مثبت نداد، حتماً مانعی وجود دارد؛ مثل عدم اعتقاد به آن کار یا خستگی یا مشغول بودن به کار دیگری. در این موارد ضروری است تلاش کنید تا آن موانع برطرف شود.

- در صحبت کردن با همسر، تفاوت‌های زنان و مردان را لحاظ کنید. گفتنی است مردان دوست ندارند همسرشان از آنها ایراد بگیرد یا آنها را نصیحت کند، بنابراین، زنان هنگام صحبت با شوهر، انتقاد و نصیحت را کم کرده یا به صورت غیرمستقیم بیان کنند. زنان نیز دوست دارند برای افزایش صمیمیت در مورد جزئیات مسائل پیش آمده در روز با همسر خود صحبت کنند. علاوه بر آن دوست دارند پس از تجربه احساس منفی، در مورد آن صحبت کنند تا آرامش پیدا کنند. بنابراین، شوهران باید شنونده خوبی برای همسر خود باشند.

- در ارتباطات کلامی به جای در کنار هم نشستن، روبه‌روی یکدیگر بنشینید و به تمام صورت هم بنگرید، نه به قسمت خاصی از صورت یا بدن.  
ج. برای آنکه شنونده خوبی باشید:

حضرت علی (ع) فرمودند: «هر که شنونده خوبی باشد، زود بهره‌مند شود»<sup>۱</sup>.

- به سخنان همسران خوب گوش کنید. گوش کردن با شنیدن متفاوت است. شنیدن، یعنی دریافت امواج صوتی، ولی گوش کردن، یعنی با قصد و نیت شنیدن و فهمیدن.

این مثل معروف را شنیده‌اید که «انسان دو گوش دارد و یک زبان» یعنی گوش دادن باید دوبرابر حرف زدن باشد. در یک رابطه صمیمانه نیز دوبرابر خوب حرف زدن، خوب گوش دهید. هنگامی که همسر شما در حال حرف زدن است و شما با لبخندی ملایم و با دقت به حرف‌های او گوش می‌دهید، همسران احساس دیده شدن، مهم بودن و مورد توجه قرار گرفتن پیدا می‌کند. خوب گوش کردن نه تنها نشانه ابراز علاقه و صمیمیت است، بلکه کمک می‌کند که به برداشتی کامل و دقیق از منظور همسر دست یابید و از طرفی او را تشویق کنید که او هم شنونده خوبی باشد. برای خوب گوش دادن باید خوب توجه کرد و با تکان دادن سر یا پرسیدن سؤالاتی در مورد مضمون صحبت به همسر نشان داد که به سخنان او توجه دارید.

- وقتی همسران صحبت می‌کند، به سخنان او به صورت مفید و فعال گوش دهید؛ به این معنی که به او فرصت سخن گفتن و ابراز احساسات دهید. تا زمانی که سخن می‌گوید، سکوت کنید و سخنی نگویید. پس از صحبت او با سؤالاتی که با چگونگی، چرا و چه آغاز می‌شود، به او کمک کنید تا راحت‌تر درددل کند. با زبان بدن، به او نشان دهید که به سخنان او علاقه‌مند هستید. با تکه کلام‌های کوتاه مانند همین‌طور است، جالب بود یا ... با او همراهی کنید و یا در پایان هر قسمت از صحبت‌هایش خلاصه‌ای از سخنانش را در یک یا چند جمله کوتاه ارائه دهید. نکات مثبتی که در کلام او وجود داشته، را ذکر کنید. از مهارت‌های کلامی که

نشان‌دهندهٔ درک همسر است، استفاده کنید. در غیر موارد حرام از او پشتیبانی و حمایت کنید و اگر مرتکب عمل حرامی شده، نهی از منکر را به فرصتی که کلام تأثیرگذار باشد، موکول کنید.

- جبهه‌گیری، سرزنش همسر، تجسس در اموری که انجام می‌دهد، اصرار بر راهنمایی همسر هنگام درددل او، بزرگ یا کوچک جلوه دادن مسئله‌ای که او مطرح می‌کند و قضاوت سطحی و عجولانه مانع ارتباط کلامی نیکو با همسران می‌شود.  
- موضوع مهم برای برقراری ارتباط کلامی نیکو با همسر، همدلی با او و نشان دادن آن است. همدلی به معنای موافقت کردن با سخنان او نیست، بلکه به این معنی است که خود را به جای همسران گذاشته و به او بگویید که چطور احساس او را درک می‌کنید. برای همدلی در قدم اول باید خود را به جای همسران بگذارید تا احساسات، نیازها، مشکلات، دغدغه‌ها و... را از زاویهٔ دید او بنگرید. در قدم بعدی باید با همسران به‌گونه‌ای رفتار کنید که اگر جای او بودید، دوست داشتید با شما آن‌گونه رفتار کند.

- زمانی هم که شما با همسر خود درددل می‌کنید و او گوش می‌دهد، از همدلی او قدردانی کنید. این رفتار باعث می‌شود، شنوندهٔ بهتری برای صحبت‌های شما شود.

### ۳-۵- احترام به همسر

امام علی بن‌الحسین (ع) در رسالهٔ حقوق فرمودند: «... و اما حق همسر تو آن است که بدانی خداوند او را سبب آرامش و استراحت و انس گرفتن و نگهداری کنندهٔ تو قرار داد و همچنین لازم است هریک از شما دو نفر (زن و مرد) خدا را شکر کند بر همسرش و بداند او نعمتی است از جانب خدا و لازم است هم‌نشینی با این نعمت الهی را نیکو گرداند و به او احترام گذارد و با او رفاقت و دوستی کند»<sup>۱</sup>

۱- «وَأَمَّا حَقُّ زَوْجَتِكَ بِمِلْكِ النِّكَاحِ فَإِنَّ تَعْلَمَ أَنَّ اللَّهَ جَعَلَهَا سَكَنًا وَ مُسْتَرَاحًا وَ أُنْسًا وَ وَاقِيَةً وَ كَذَلِكَ كُلُّ أَحَدٍ مِنْكُمْنَا يَجِبُ أَنْ يَحْمَدَ اللَّهَ عَلَى صَاحِبِهِ وَ يَعْلَمَ أَنَّ ذَلِكَ نِعْمَةٌ مِنْهُ عَلَيْهِ وَ وَجِبَ أَنْ يَحْسِنَ صُحْبَةَ نِعْمَةِ اللَّهِ وَ يَكْرِمَهَا وَ يَرْفُقَ بِهَا»؛ مجلسی، همان؛ ج ۷۱، ص ۱۰.

بنابراین، زن و مرد باید بدانند که به رابطهٔ صمیمی میان خود و همسرشان اکتفا نکنند و به او احترام گذارند.

احترام این است که با زیباترین و بهترین عبارت‌ها همسرشان را مخاطب قرار دهند و در خانه و در حضور دیگران حرمتش را حفظ کنند. این کار روح او را از شادی لبریز می‌کند. متأسفانه عادت برخی این است که به هر که نزدیک‌ترند، بیشتر حرمتش را می‌شکنند و به همسرشان کمتر از دوستان، آشنایان و غریبه‌ها احترام می‌گذارند. همان‌طور که می‌دانید احترام موجب احترام می‌شود.

همواره به یاد داشته باشید که رسول خدا (ص) فرمودند: «هر کس مسلمانی را گرامی بدارد، خدا را گرامی داشته است»<sup>۱</sup>.

بر این اساس احترام گذاشتن به همسر موجب کوچک شدن نمی‌شود، بلکه حق‌شناسی، صفا و مودت را اثبات خواهد کرد. با این کار، همسر احساس شخصیت می‌کند و به زندگی دلگرم می‌شود.

احترام به همسر سبب توانمندی بیشتر او در انجام دادن مسئولیت‌هایش می‌شود. در ضمن او نیز احترام همسر خود را حفظ خواهد کرد و بدین‌سان عزت نفس هر دو افزایش خواهد یافت. بنابراین:

۱- همواره به یاد داشته باشید، شما هستید که می‌توانید همسر خود را نزد دیگران گران‌بها یا بی‌قیمت کنید و هر چه بر ارزش و قیمت او بیافزایید، بر قیمت خود افزوده‌اید.

۲- در قلب خود به همسرتان احترام گذارید و در رفتار خود هم این احترام را ابراز کنید؛ به شخصیت، نظر، سلیقه، خانواده و شغل او احترام بگذارید.

۳- یکی از جلوه‌های احترام به همسر آن است که همواره از همسر خود به خاطر کارهایی که برای خانواده انجام می‌دهد، تشکر کنید. حتی اگر آن کار کوچک باشد یا وظیفهٔ او باشد. در این صورت، هر دو احساس نشاط و رضایت خواهید داشت؛ محبت شما نسبت به هم زیاد خواهد شد؛ انگیزهٔ همسرتان برای خدمت بیشتر به خانواده تقویت می‌شود و همگان، شما را فردی حق‌شناس و باادب خواهند شناخت.

۱- ألا و من أكرم أخاه المسلم فإنما يكرم الله عز وجل؛ شیخ صدوق، همان: ج ۴، ص ۱۶.

### ۳-۶- روابط زناشویی مطلوب با همسر

امام صادق (ع) در حدیثی طولانی فرمودند: «چیز مباحی نزد خداوند محبوب‌تر از رابطه زناشویی زن و شوهر نیست؛ پس هنگامی که مؤمن از حلال خودش غسل (جنابت) کند، ابلیس گریان شود و گوید: ای وای! این بنده، پروردگارش را اطاعت کرد و خدا گناهی را آمرزید»<sup>۱</sup>.

برای برقراری رابطه جنسی مطلوب، مهارت‌هایی لازم است که برخی از آنها عبارت‌اند از:

۱- بدانید اولین گام در برقراری ارتباط جنسی موفق این است که نیاز جنسی خود و همسرتان را جدی بگیرید. باید بدانید که در این زمینه حقوق و مسئولیت‌هایی دارید و ضروری است مهارت‌های لازم برای برآوردن نیاز خود و همسرتان را بیاموزید.

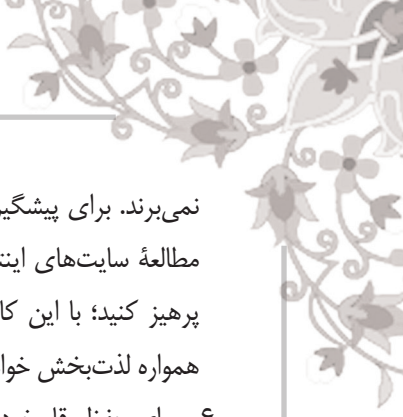
۲- در روابط عادی و هنگام شادی با هم عهد ببندید که نباید در هیچ شرایطی بسترتان از هم جدا شود، مگر آنکه یکی از شما در سفر باشید و عهد ببندید که هر که تخلف کرد، باید جریمه‌ای سنگین بپردازد. بستر مهم‌ترین چیزی است که آتش کدورت‌ها را هر قدر هم زیاد باشد، خاموش خواهد کرد.

۳- ضروری است، چنانچه هریک از شما با اختلال جنسی مواجه شدید، به مشاور یا در صورت نیاز به پزشک مراجعه کنید. معمولاً، این اختلالات با راهنمایی مشاور یا استفاده از دارو درمان می‌شوند.

۴- هریک از شما موظفید، ضمن آموزش مهارت‌های لازم برای ارضای نیاز جنسی همسر خود و به‌کار بستن آن، عفاف در نگاه، کلام و رفتار را در برخورد با نامحرم رعایت کنید. اسلام، با محدود کردن هرگونه لذت جنسی با نامحرم و انحصار آن با همسر، عطش عشق به او را قوی می‌کند.

۵- امروزه، به دلیل گستردگی اطلاعات جنسی و تخیل جنسی، توقعات جنسی در برخی افراد بالا رفته است. در نتیجه افراد از رابطه جنسی با همسر لذت کافی

۱- «لَيْسَ شَيْءٌ مُّبَاهٍ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنَ النِّكَاحِ فَإِذَا اغْتَسَلَ الْمُؤْمِنُ مِنْ حَلَالِهِ بَكَى إِبْلِيسُ وَقَالَ يَا وَيْلَتَاهُ هَذَا الْعَبْدُ أَطَاعَ رَبَّهُ وَغَفَرَ لَهُ ذَنْبَهُ»؛ نوری، همان: ج ۱۴، ص ۱۵۴.



نمی‌برند. برای پیشگیری از بروز این مشکل، از دیدن فیلم‌ها، خواندن کتاب‌ها و مطالعه سایت‌های اینترنتی که شما را در معرض تحریکات جنسی قرار می‌دهد، پرهیز کنید؛ با این کار هم از حرام الهی دور شده‌اید و هم روابط زناشویی شما همواره لذت‌بخش خواهد بود.

۶- برای حفظ وقار خود، خانواده خویش، جامعه و همچنین رعایت حال مجردها بین رفتار خود و همسران در خلوت و جمع، تفاوت قائل شوید، تا ضمن ایجاد امنیت در محیط (تحریک نشدن مجردها)، در خلوت خود با همسران احساس نیکویی داشته باشید.

۷- تفاوت‌های زنان با مردان در میل جنسی و ارضای نیازهای جنسی آنها را بشناسید و بکوشید رابطه زناشویی برای هر دوی شما لذت‌بخش باشد.

### ۳-۷- رسیدگی به امور خانه

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «هر زنی که در خانه همسر خود کاری کند و جابه‌جایی انجام دهد و هدف او اصلاح امور خانواده باشد، خداوند نظر (رحمت) بر او می‌افکند و هر که خدا به او نظر رحمت افکند، هرگز عذاب نخواهد شد».<sup>۱</sup>

در رسیدگی به امور خانه توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

۱- زنان توجه داشته باشند که خانه‌داری، نشانه محبت زن به شوهر است و شوهر رنج خانه‌داری را پاس خواهد داشت؛ حتی اگر این‌گونه هم نباشد، خداوند بینا می‌بیند و پاداش زنان را به نیکویی خواهد داد. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «هنگامی که انسان وارد بهشت می‌شود، سراغ پدر و مادر و همسر و فرزندان را می‌گیرد، به او می‌گویند: آنان به مرتبه و مقام تو نرسیده‌اند، گویند: پروردگارا من برای خود و آنان عمل کردم، پس فرمان داده می‌شود که آنان را به او ملحق کنند».<sup>۲</sup>

۱- «أَيُّمَا امْرَأَةٍ رَفَعَتْ مِنْ بَيْتِ زَوْجِهَا شَيْئًا مِنْ مَوْضِعٍ إِلَى مَوْضِعٍ تُرِيدُ بِهِ صَلَاحًا نَظَرَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ إِلَيْهَا وَ مَنْ نَظَرَ اللَّهُ إِلَيْهَا لَمْ يَعْذِبْهُ»؛ شیخ صدوق، ۱۴۰۰ ق: ۴۱۱.

۲- إذا دخل الرجل الجنة سأل عن أبويه و زوجته و ولده فيقال له إنهم لم يبلغوا درجتك و عملك. فيقول: ربّ قد عملت لي و لهم فيؤمر بالحاقهم به؛ الهندي المتقي، همان: ج ۱۴، ص ۴۷۸.

۲- مردان توجه داشته باشند، کمک مرد به همسرش در امور خانه، نشانه عشق و علاقه او به خانواده است. علاوه بر آن همسرداری شایسته، سبب رشد شخصیت انسان و پیراستن او از آلودگی کبر و خودبزرگ بینی خواهد شد؛ مردان با کمک به همسر خود در خانه، محبت خدا و همسرشان را جلب کرده و خود را متعالی می کنند. در ضمن، در اوقات خاصی مانند زمان بیماری، مهمان داری، بارداری و بچه داری زن به کمک بیشتری نیاز دارد.

### ۳-۸- جمع گرایی در خانواده

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «هر مردی به خانواده اش خدمت کند، این خدمت کفاره گناهان کبیره اش خواهد شد و آتش خشم الهی را خاموش خواهد کرد»<sup>۱</sup>.  
امام صادق (ع) نیز فرمودند: «بنده مؤمن پیوسته برای خانواده اش دانش و تربیت نیکو به ارث می گذارد تا این که همه آنها را وارد بهشت می کند؛ به طوری که کوچک و بزرگ و خدمتکار و همسایه را در بهشت می یابد»<sup>۲</sup>.

در روایات متعددی بر جمع گرایی در خانواده تأکید شده است. در روایتی پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «محبوب ترین چیز نزد خداوند آن است که ببیند مرد با زن و فرزندانش بر سر یک سفره غذا می خورند؛ سپس هرگاه بر آن سفره گرد هم آیند، با نظر محبت به ایشان می نگرد و پیش از آنکه از جای خود پراکنده شوند آنان را می آموزد»<sup>۳</sup>.

برخی از مشکلات پدید آمده در خانواده ها از فردگرایی همسران در خانواده ناشی می شود. زن و مرد باید بدانند که پس از ازدواج، خانواده، محور فعالیت های آنها شود و تا حد ممکن مصلحت خانواده و اعضای آن در نظر گرفته شود. برای تحقق جمع گرایی در خانواده رعایت نکات زیر لازم است:

۱- یا علی من لم یألف من خدمة العیال فهو کفارة للكبائر و یطفي غضب الرب...؛ مجلسی، همان، ج ۱۰۱، ص ۱۳۲.  
۲- لا یزال العبد المؤمن یورث أهل بیته العلم و الأدب الصالح حتی یدخلهم الجنة جمیعاً حتی لا یفقد منهم صغیراً و لا کبیراً و لا خادماً و لا جاراً؛ نوری، همان؛ ج ۱۲، ص ۲۰۱.  
۳- أحب شیء الی الله تعالی ان یرى الرجل مع امرأته و ولده علی مائدة یأکلون فإذا اجتمعوا علیها نظروا الیهم بالرحمة لهم فینفخ لهم قیل ان یقرقوا من موضعهم؛ سمرقندی، ص ۳۴۳.

یک: هیچ‌گاه فراموش نکنید که پس از ازدواج من و تو می‌شود «ما»! هیچ‌گاه نباید فراموش کرد که زندگی از زن و مرد تشکیل شده است؛ نه زن یا مرد. دو: زن و مرد باید پس از ازدواج، از خودخواهی‌ها صرف‌نظر کنند. هرچه خودبینی را کاهش دهید و دیگربینی را تقویت کنید، در زندگی محبت و صمیمیت بیشتری حاکم خواهد شد. به منافع همسر و فرزندان توجه داشته باشید؛ آنها نیازهایی دارند که در خانواده برطرف می‌شود. البته هریک از شما نیازها و علایق شخصی نیز دارید؛ به این نیازها هم باید احترام گذاشت. بنابراین، لازم است به استقلال همسر در امور شخصی احترام گذاشت و البته باید مراقب بود رسیدگی به امور شخصی، به نیازهای همسر و فرزندان آسیبی نرساند. هرگز فراموش نشود خانواده در متن زندگی است و تحصیلات، کار و دوستان در حاشیه‌اند.

#### ۴- موازین و مهارت‌های اخلاقی در روابط با خانواده همسر

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَصَيَّنَّا الْإِنْسَانَ بِالذِّمَّةِ حُسْنًا...»؛ «به انسان سفارش کردیم که به پدر و مادر خود نیکی کند...».

امام صادق (ع) فرمودند: «سه چیز است که خداوند بر احدی از مردم در آن سه چیز آسان نگرفته است، یکی از آنها نیکی کردن به پدر و مادر است، نیکوکار باشند یا خطاکار...»<sup>۲</sup>

امام صادق (ع) فرمودند: «به پدر و مادر خود نیکی کنید تا فرزندان شما نیز به شما نیکی کنند».<sup>۳</sup>

همهٔ افراد باید به پدر و مادر خود در تمام مراحل زندگی احترام بگذارند، به آنها محبت کنند و با آنها ارتباط داشته باشند. مبادا با ازدواج و تشکیل خانواده، روابط افراد با پدر و مادرشان کمرنگ شود، یا فرد مانع ارتباط همسر با پدر و مادرش شود.

۱- عنکبوت: ۸.  
 ۲- «ثَلَاثٌ لَمْ يَجْعَلِ اللَّهُ لِأَحَدٍ مِّنَ النَّاسِ فِيهِنَّ رُحْمَةً يَّرُ الْوَالِدَيْنِ بَرِّينَ كَانَا أَوْ فَاجِرِينَ...»؛ مجلسی، همان: ج ۷۲، ص ۹۲.  
 ۳- «بَرُّوْا آبَاءَكُمْ يَبْرُكْكُمْ أَبْنَاؤُكُمْ»؛ حرعاملی، همان: ج ۲۰، ص ۳۵۶.

## ۴-۱- فواید ارتباط با خانواده و بستگان خود و همسر

۱- رفت و آمدها و ارتباطات با بستگان سبب ایجاد شادی، امنیت خاطر و حفظ بهداشت روانی افراد می‌شود.

۲- اوقات فراغت افراد با کمترین هزینه و بیشترین شادی و نشاط و با آرامش پر می‌شود؛ البته اگر مهمانی‌ها ساده، بی‌تکلف، صمیمی و بانشاط برگزار شود.

۳- ارتباط با بستگان خود و همسر زندگی خانوادگی را از سردی و یکنواختی دور و در زندگی تنوع ایجاد خواهد کرد.

۴- رفت‌وآمد با بستگان موجب رشد اجتماعی افراد خواهد شد.

۵- گاهی افراد در زندگی خانوادگی خود با مشکلاتی مواجه می‌شوند. در این مواقع، ارتباطات فامیلی موجب می‌شود تا از حمایت‌های فکری و نیز گاهی از حمایت‌های مادی آنها بهره‌مند شوند.

۶- افراد از ارتباط صمیمی همسر خود با خانواده‌شان لذت می‌برند؛ لذا این ارتباطات، رابطه فرد با همسرش را تقویت خواهد کرد.

۷- در صورت فرزنددار بودن، رفت‌وآمدها موجب رشد اجتماعی فرزند می‌شود. فرزندان از حمایت‌های عاطفی و مادی بستگان خود - که همان بستگان پدر و مادرش باشند- بهره‌ها خواهند برد؛ علاوه‌برآن فرزندان می‌آموزند در آینده نباید ازدواج آنها مانعی برای رسیدگی به والدین سالمندشان شود.

۸- با برقراری ارتباط با بستگان، اطاعت امر خدا کرده‌اند و خداوند را از خود راضی خواهند کرد.

لازم به ذکر است همه افراد به بستگان‌شان به‌ویژه والدین‌شان علاقه دارند و صمیمانه آنها را دوست دارند و نسبت به هر کس که حرمت آنها را بشکنند و یا آنها را نادیده بگیرد، احساس بدی پیدا می‌کنند؛ بنابراین رفتار خوب با خانواده همسر باعث می‌شود که آنها هم با فرد رابطه خوب و عاطفی برقرار کنند و فضای روانی مثبتی را به نفع وی در خانواده خود ایجاد کنند و این امر در نهایت موجب مثبت‌تر شدن نظر همسر درباره او می‌شود. در این راستا، ضروری است مهارت‌های لازم برای ایجاد

روابط صمیمی و محبت‌آمیز با پدر و مادر خود و همسر را فرا بگیرید و البته استقلال خانواده جدید خویش را هم حفظ کنید.

#### ۴-۲- مهارت‌های لازم برای ایجاد روابط صمیمی با والدین خود و همسر

۱- از ابتدای ازدواج به همسر خود کمک کنید تا آداب و رسوم و نیز عادت‌های خانواده شما را بشناسد و البته از او توقع نداشته باشید که کاملاً متناسب با آن رفتار کند؛ در ضمن خودتان هم بکوشید عادات و آداب و رسوم خانواده همسران را بهتر بشناسید. سعی نکنید خانواده همسر را تغییر دهید، بلکه یاد بگیرید با آنها چگونه زندگی کنید. همچنین سعی کنید خوبی‌های خانواده همسران را کشف کنید و خوبی‌های آنها را ببینید.

۲- دختران با روش مناسب مدیریت داخلی خانه، همچون آشپزی خوب، نظافت و نظم منزل و مهمان‌داری شایسته آشنا باشند و پسران در کسب و کار و شیوه صحیح تأمین مخارج زندگی اطلاعات کافی به دست آورند و صحیح رفتار کنند تا زمینه دخالت‌های والدین در زندگی آنها بسیار کم شود.

۳- کوتاه‌ترین راه برای رسیدن به خوشبختی، استفاده از تجربه دیگران است. بنابراین، بهترین تجربه‌های دلسوزترین افراد یعنی پدر و مادر خود و همسران را پذیرا باشید و نصایح آنها را دخالت تلقی نکنید.

۴- والدین نیز باید ضمن دادن نظر مشورتی خود، زوجین را مستقل بگذارند تا به تدریج و با آرامش رشد کنند. والدین باید مراقب باشند تا به استقلال خانواده فرزندشان آسیب نزنند. در تصمیم‌گیری‌های فرزند خود با همسرش دخالت نکنند. نسبت به شغل، تحصیلات و امکانات زندگی داماد یا عروس خود ابراد نگیرند و به شدت از توهین به عروس یا داماد بپرهیزند. اگر خانواده خود یا همسران برای رفع مشکلات زندگی شما کاری کردند، از آنها صمیمانه تشکر و لطف آنها را با محبت جبران کنید.

۵- زمانی که پدر یا مادر شما در مورد زندگی خصوصی‌تان توصیه‌ای دارند، به آنها ابراز کنید که در آن زمینه با همسر مشورت و سپس اقدام می‌کنید. به این ترتیب پدر و مادر شما متوجه خواهند شد که با زوجی با حریم‌های مستحکم روبه‌رو هستند و دخالت‌های ناروا را کاهش می‌دهند.

۶- با همسر خود صمیمانه و با خانواده همسر و خانواده خود محترمانه رفتار کنید.

۷- با یک محبت صمیمانه ساده به پدر همسر یا مادر او (مانند خرید نان وقتی به خانه آنها می‌روید یا ...) روابط را عمیق و صمیمی کنید.

۸- هر چند وقت یک بار از خانواده همسرتان دعوت کنید. این مهمانی‌ها نشانه احترام و صمیمیت است. علاوه بر آن هر چند وقت یک بار به همراه همسر به دیدن والدین خود و همسران بروید تا نیاز شما به دیدار با والدین برطرف شود و آنها نیز از دیدار فرزندشان مسرور شوند. البته برای ارتباط با خانواده خود و همسران برنامه‌ریزی داشته باشید. زمان رفت و آمدها و مقدار حضور نزد آنها را به گونه‌ای تنظیم کنید که هم روابط صمیمانه حفظ شود و هم به برنامه‌های شخصی و خانوادگی شما آسیب نرسد.

۹- هنگام نیاز خانواده خود یا همسران به کمک آنها بشتابید؛ تا اگر زمانی توقع حضور شما را داشتند و هریک از شما این حضور را مصلحت ندانستید، دلگیر نشوند و رفتار شما را تکبر و یا بدخلقی به‌شمار نیاورند.

۱۰- کمک به خانواده همسر در مشکلات، نشانه صمیمیت است و نزد خداوند هم اجر و ثواب دارد. در ضمن آنها نیز هنگام مشکلات به کمک شما خواهند شتافت. به علاوه، همسران نیز یاد می‌گیرند تا در سختی‌ها به خانواده شما رسیدگی کند.

۱۱- در مورد حد و مرز ارتباط با خانواده‌ها، با یکدیگر صحبت و توافق کنید و براساس توافقات خود عمل کنید.

۱۲- اگر هریک از شما با خانواده خود یا همسران اختلافات جدی اعتقادی و مذهبی دارید، بکوشید رفت و آمدها را به گونه‌ای تنظیم کنید که روابط صمیمی حفظ شود و در ضمن به واجبات صدمه وارد نشود (برای مثال اگر اهل روزه نیستند، پس از

افطار به منزل آنها بروید.) به‌علاوه، در موضوعات مورد اختلاف با آنها اطلاعات کافی به‌دست آورید و در مواقع لزوم با آنها بحث و گفت‌وگوی دوستانه داشته باشید تا آنها متقاعد شوند یا حداقل بپذیرند که در حضور شما اختلافات اعتقادی خود را کمتر بروز دهند. نکته مهم آن است که در صورت داشتن فرزند، باید حضور فرزندان را در جمع آنها کنترل کنید.

۱۳- پشت سر خانواده همسر بدگویی نکنید. این کار غیبت و حرام است. درضمن از آنجا که همسرتان خانواده‌اش را دوست دارد، اگر از خانواده او بدگویی کنید، میان شما کدورت ایجاد می‌شود.

۱۴- تا حد امکان اسرار زندگی خود و همسرتان را نزد خانواده خود یا همسرتان بازگو نکنید. آنها شما را دوست دارند و ممکن است نگرانی‌های ایشان سبب مداخله نامناسب در زندگی شما شود.

۱۵- زن یا مرد باید مراقب باشند اگر خانواده آنها به همسرشان توهینی کرد، حتماً ضمن احترام به خانواده خود، از همسر خود دفاع کنند، تا همسر، زن یا شوهر خود را همراه و در کنار خویش بیابد، نه در کنار دیگران و علیه خود.

۱۶- اگر هریک از زوجین به خانواده خود وابستگی زیاد دارد، این وابستگی را تعدیل کند، زیرا در غیر این صورت توقع خانواده خود را افزایش می‌دهد؛ این امر استقلال زوجین را از بین خواهد برد و در این صورت زوجین احساس کفایت نخواهند کرد؛ علاوه‌برآن همسر فرد اوقات خود را با دوستان یا همکاران سپری خواهد کرد و روابط عاطفی همسران ضعیف خواهد شد. اگر همسر شما زیاده از حد به خانواده‌اش وابسته است:

- رابطه عاطفی خود را با همسرتان تقویت کنید؛
- در مورد ارتباط او با خانواده‌اش حساسیت نشان ندهید، زیرا احساس می‌کند قرار است بین او و عزیزانش فاصله ایجاد شود و ناخودآگاه به آنها نزدیک‌تر می‌شود.
- علل وابستگی او را کشف کنید؛ می‌توان از طریق مطالعه و همچنین مددجویی از مشاوره دانا و امین، راه کار مناسبی برای تعدیل وابستگی همسر به‌دست آورد.

دلیل وابستگی زیاد همسران به خانواده‌اش گاهی به علت ضعیف بودن رابطه عاطفی شما با او، توقع بیش از حد خانواده‌اش، حضور کمرنگ شما در خانه و دلتنگی او و عدم اعتماد به نفس نداشتن همسران باشد که موجب اتکاء بیش از حد او به خانواده‌اش شده است. به هر حال متناسب با علت وابستگی راه کار مناسبی اتخاذ کنید.

۱۷- اگر زن یا مرد از خانواده خود دلگیر شده است، نزد همسرش از آنها بدگویی نکند، چون نگاه همسر در مورد خانواده وی منفی خواهد شد.

## ۵- موازین و مهارت‌های اخلاقی در اقتصاد خانواده

### ۵-۱- ارزش تأمین معاش خانواده

امام صادق (ع) فرمودند: «کسی که برای روزی حلال خانواده‌اش تلاش کند، مانند کسی است که در راه خدا جهاد کرده است».<sup>۱</sup>

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «کسی که در طلب روزی حلال باشد تا دست خود را در مقابل مردم دراز نکند و در راه روزی خانواده خود تلاش کند و بر همسایه‌اش مهربانی کند، خداوند را در قیامت با چهره‌ای که همچون ماه شب چهارده می‌درخشد، ملاقات می‌کند».<sup>۲</sup>

### ۵-۲- برنامه‌ریزی اقتصاد خانواده

در برنامه‌ریزی صحیح اقتصاد خانواده باید به نکات ذیل توجه شود:  
- شغل باید شرافتمندانه و مال حاصل از آن حلال باشد، زیرا مال حرام برکت را در زندگی از بین خواهد برد و تأثیر نامطلوب در فرزندان خواهد گذاشت.

۱- «الْكَادُ عَلَى عِيَالِهِ مِنْ حِلَالٍ، كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ»؛ مجلسی، همان‌ج: ۱۰۰، ص ۱۰۳.  
۲- «مَنْ طَلَبَ الدُّنْيَا حَلَالًا اسْتَعْفَا عَنِ الْمَسْأَلَةِ وَ سَعَى عَلَى عِيَالِهِ وَ تَعَطَّفَا عَلَى جَارِهِ لَقِيَ اللَّهَ وَ وَجْهُهُ كَالْقَمَرِ لَيْلَةَ الْبَدْرِ»؛ نوری، همان: ج ۱۳، ص ۱۷.

امام صادق (ع) فرمودند: «اثر درآمد حرام در نسل آشکار می‌شود»<sup>۱</sup>.

- درآمد ثابت و غیر ثابت خانواده را معین کنید.

- موارد مصرف خانواده را مشخص کنید. معمولاً مخارج خانواده عبارت‌اند از: غذا، پوشاک، خرید یا اجاره مسکن و تعمیرات، هزینه منابع انرژی مانند آب، برق، گاز، تلفن، مخارج مربوط به رفت‌وآمد، بهداشت و درمان، خرید لوازم منزل و تعمیر، خرید لوازم مربوط به شغل، هزینه تحصیل، اقساط وام، هزینه آرایش و عطر، تفریح و مسافرت، میهمانی و حقوق واجب الهی مانند خمس، زکات فطره و ...

- بودجه‌بندی خانواده را متناسب با درآمدها و هزینه‌های آن انجام دهید. برای

دستیابی به این امر، راه‌کارهای زیر پیشنهاد می‌شود:

- تمام درآمدها و هزینه‌ها با جزئیات، مشخص شود.
- هر پولی در زمینه مخصوص به آن هزینه شود؛ برای مثال پول اجاره خانه را صرف امر دیگری نکنید.
- هزینه هر چیز به همان میزان که مشخص شده، مصرف شود؛ برای مثال اگر برای مسافرت مبلغ خاصی پیش‌بینی شده بیشتر از آن هزینه نکنید.
- در بودجه‌بندی به نیازهای ضروری آینده نیز توجه کنید؛ برای مثال برای خرید مسکن نیاز به پس‌انداز است، بیماری احتمالی یا تعمیرات غیرمنتظره ساختمان یا اتومبیل نیاز به اختصاص بودجه دارد. آینده‌نگری ایجاب می‌کند، انسان برای تأمین آسایش خود در صورت امکان بخشی از درآمدش را پس‌انداز کند.
- با روش کاهش هزینه‌های خانواده آشنا شوید.
- درآمدها و هزینه‌ها را به صورت روزانه، هفتگی، ماهیانه و سالانه یادداشت کنید تا میزان درآمد و هزینه مشخص شود؛ به این ترتیب امکان مدیریت خردمندانه آنها و پیش‌بینی درست و برنامه‌ریزی بهتر هزینه‌های خانواده در آینده فراهم می‌شود.
- برای کسب درآمد بیشتر کوشش کنید و از امکانات موجود غفلت نکنید؛ برای مثال می‌توان مراسم عقد و عروسی را ساده برگزار کنید و پول آن را سرمایه‌ای

۱- كَسْبُ الْحَرَامِ يَبِينُ فِي الدَّرَجَةِ؛ کلینی، ۱۴۱۱ ق: ج ۵، ص ۱۲۵.

برای زندگی قرار دهید. همچنین برای مصرف هدایای عروسی برنامه‌ریزی کنید. مجموعه این هدایا می‌تواند سرمایه مناسبی برای یک شغل آبرومندانه، سرمایه‌گذاری برای گرفتن وام مسکن یا خودرو و خرید اوراق سهام شرکت‌ها (البته با استفاده از نظرات مشاور متخصص و دلسوز) باشد. همچنین برای کسب درآمد بیشتر می‌توانید ساعات کار را افزایش دهید یا در کنار شغل تمام وقت، شغل دوم پاره‌وقت انتخاب کنید و... زنان هم می‌توانند بخشی از طلا و جواهرات خود را برای استفاده نگه دارند و مابقی را سرمایه‌گذاری کنند.

- برای تأمین لوازم زندگی تا حد امکان از تولیدات با کیفیت ایرانی استفاده کنید تا جوانانی چون شما بتوانند به شغل خود ادامه دهند. با مصرف کالای خارجی زمینه‌ساز بیکاری جوان ایرانی نشوید.

### ۵-۳- مسائل مربوط به اشتغال

#### الف- اشتغال مردان

- از آنجا که تأمین درآمد خانواده به عهده مردان است، از آغاز جوانی با مهارت‌های لازم در کسب درآمد آشنا شوید.

- به ذوق و رغبت و استعدادهای ذهنی و بدنی خود در انتخاب شغل توجه کنید.

- سعی کنید نگرانی‌ها و افکار منفی مربوط به محیط کار را به خانه منتقل نکنید. خانه محل آرامش همه اعضای خانواده است.

- دقت کنید اشتغال شما به مسئولیت‌های همسری و پدری و نیز ارتباطات جنسی صمیمانه با همسران آسیب نزنند. اوقاتی از شبانه‌روز را به همسر و فرزندان اختصاص دهید. اگر بیش از اندازه به کار مشغول باشید، روحیه آنها سرد و بی‌نشاط خواهد شد و نیز ممکن است خصلت زشت حرص و طمع در وجود شما رشد کند.

- در محیط کار، مراقب روابط خود با نامحرم باشید تا موجب غیرت‌ورزی همسران نشود.

- همسر خود را در جریان میزان درآمد خود بگذارید و در مورد مصرف آن با یکدیگر همفکری کنید و برای مصارف هر ماه با هم برنامه‌ریزی داشته باشید؛ بدین‌سان همسران با شما همدلی می‌کند و توقعات خود و مصرف خانواده را با درآمد شما تنظیم خواهد کرد.

- اگر در زندگی با شکست مالی یا تنگدستی مواجه شدید، همسر خود را در جریان جزئیات مشکل خود قرار ندهید؛ او پریشان‌خاطر خواهد شد. مشکل را به صورت کلی به او بگویید تا در مدیریت مصرف خانواده دقیق‌تر و واقع‌بینانه‌تر رفتار کند. برخی نکاتی که زنان در ارتباط با شغل همسر خود باید رعایت کنند عبارت است از: امام صادق (ع) فرمودند: «بهترین زنان شما زنی است که بویی خوش و دست‌پختی خوب داشته باشد. هنگامی که خرج می‌کند، بجا خرج کند و هنگامی که خرج نمی‌کند بجا از خرج کردن خودداری ورزد. چنین زنی کارگزاری از کارگزاران خداست و کارگزار خدا نه ناامید می‌شود و نه پشیمان»<sup>۱</sup>.

- با شغل همسر خویش سازگاری داشته باشید، زیرا: مردان نیاز دارند تا همسرشان در امور مربوط به مدیریت خانواده با آنها همراهی کند؛ برای مثال زن باید هنگام شروع فعالیت یا شغل جدید شوهر، مشوق او باشد نه کسی که مرتب تذکر دهد و سؤال کند.

اگر با شغل همسر خود سازگاری نداشته باشید، چه‌بسا موارد زیر اتفاق افتد:

- ممکن است، همسران به دلیل علاقه به شما و نظراتتان آن کار را ترک کند و دیگر شغلی به دست نیابد. آن‌گاه خانواده شما برای تأمین مخارج خود با مشکل مواجه شود.

- ممکن است همسران به دلیل شکایت‌های شما، به مشاغل غیرمشروع روی آورد تا توقعات مالی شما را برآورده کند؛ آن‌گاه شما و فرزندان با خوردن مال حرام در دنیا و آخرت تباه خواهید شد.

۱- «خَيْرُ نِسَائِكُمُ الطَّيِّبَةُ الرَّيْحِ الطَّيِّبَةُ الطَّبِيخِ الَّتِي إِذَا أَتَفَقَتْ بِمَعْرُوفٍ وَ إِذَا أَمْسَكَتْ بِمَعْرُوفٍ فَيَلِكُ عَامِلٌ مِنْ عُمَّالِ اللَّهِ وَ عَامِلِ اللَّهِ لَا يَخِيْبُ وَ لَا يَنْدَمُ»؛ مجلسی، همان، ج ۱۰۳، ص ۲۲۸.

• ممکن است همسران به کاری روی آورد که درآمد بیشتری دارد یا موقعیت اجتماعی آن بهتر است، اما در تخصص او نیست، در نتیجه با شکست مواجه خواهد شد.

- اگر همسران مجبور است شب‌ها سر کار باشد یا برای شغل خویش به سفر طولانی برود یا شغل او سبب آلودگی لباسش می‌شود یا برخی شغل او را کم‌ارزش می‌بینند، با او سازگار و همراه باشید. روشن است شوهر شما بیش از شما آزرده می‌شود، اما به دلیل محبتی که به شما دارد و برای رفاه خانواده، مشکلات شغلی خود را تحمل می‌کند. انصاف نیست شما با مشکلات شغلی او سازگاری نداشته باشید. از اینکه او برای خانواده‌اش تلاش می‌کند، نزد دیگران تعریف کنید.

### ب- اشتغال زنان

اگر درآمد شوهرتان کم است، زیاد نگران نباشید، با حمایت معنوی او می‌توانید اشتیاقش را برای کار بیشتر افزایش دهید؛ علاوه بر آن می‌توانید با مدیریت در مصرف برکت درآمد شوهر را بیشتر کنید. برخی از زنان با نگرانی از سطح پایین درآمد شوهر به اشتغال بیش از حد روی می‌آورند. در نتیجه هم خود را فرسوده و هم شوهر و فرزندان را از نعمت همسر و مادری با نشاط که در آرامش خانواده مؤثر است، محروم می‌کنند. مردان از آغاز زندگی آمادگی پذیرش مسئولیت‌های خانواده را دارند، زنان نیز نقش بی‌بدیلی در ایجاد آرامش، نشاط و محبت در خانه را دارند. بنابراین مراقب باشید به این نقش‌ها آسیب نرسد.

- برای حفظ تعادل میان مسئولیت‌های خانوادگی و اشتغال، از دورکاری، مشاغل پاره‌وقت و نیمه‌وقت یا مشاغل خانگی استقبال کنید.

- از اوقات مشترک با همسر با کیفیت‌تر استفاده کنید.

- مواقعی که کار شما در منزل زیاد است، صمیمانه از همسران کمک بخواهید؛ توقع نداشته باشید او مانند زنان، خانه‌داری کند. خانه‌داری با روحیات زنانه سازگارتر است. او در نهایت کمی کمک خواهد کرد. اجازه دهید در هر کاری که مایل است به شما کمک کند و از او به خاطر کمک‌هایش تشکر کنید تا انگیزه او برای کمک به شما بیشتر شود.

مردان در خانواده به اقتدار نیاز دارند. این اقتدار مردانه به آنها کمک می‌کند تا در فراز و نشیب زندگی تکیه‌گاه زن و فرزندانشان باشند. خداوند فرموده است: «الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ»؛<sup>۱</sup> لذا در صورتی که شاغل هستید و درآمد مستقل دارید، به اقتدار شوهرتان آسیب نزنید.

برخی نکاتی که مردان در ارتباط با شغل همسر خود باید رعایت کنند عبارت است از:

هیچ مردی نباید همسر خود را به کار مجبور کند. تأمین مخارج زندگی وظیفهٔ زن نیست، اما اگر او داوطلبانه مشغول به کاری شود، مرد خانواده باید نکات زیر را در نظر داشته باشد:

- از اینکه زن شما در تأمین مخارج زندگی کمک می‌کند، از او تشکر کنید.
- به او کمک کنید تا در محیط مناسبی اشتغال یابد؛ محیطی که روابط مردان و زنان مناسب شأن انسانی آنها و رعایت حدود الهی باشد و شرایط کار برای وی فرسودگی ایجاد نکند. زنان نقش بیشتری برای ایجاد نشاط در خانه دارند، خستگی زیاد زن را فرسوده و محیط خانه را سرد و کسل می‌کند.
- همان‌گونه که اشتغال بیرون از خانه شما را خسته می‌کند، همسران را هم خسته می‌کند؛ بنابراین در امور منزل به او کمک کنید.
- از آنجا که همسر شما برای تأمین نیازمندی‌های زندگی به شما کمک می‌کند، شما نیز زمانی که خانه، ماشین، زمین و... می‌خرید، سعی کنید بخشی از آن را به نام همسر خود کنید و او را مالک چیزی بگردانید که اگر روزی دست تقدیر، عمر شما را کوتاه‌تر کرد، او محتاج دیگران نشود و تا آخر عمر با افتخار و رضایت از همسر خود یاد کند.

#### ۴-۵- مدیریت مصرف

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «میان‌روی در مصرف، نصف زندگانی است».<sup>۲</sup>

۱- نساء: ۳۴.

۲- «التَّقْدِيرُ فِي النَّفَقَةِ نِصْفُ الْعَيْشِ»: مجلسی، همان: ج ۱۰۱، ص ۷۳.

زن و مرد برای مدیریت مصرف در خانواده باید مهارت‌هایی را کسب کنند و به کار ببندند. برخی از این مهارت‌ها به شرح زیر است:

۱- ثروت خانواده از دو راه تأمین می‌شود: ازدیاد درآمد و کم کردن مخارج. بنابراین، به همان میزان که برای ازدیاد درآمد مشروع تلاش می‌کنید، برای مصرف بهینه نیز باید برنامه‌ریزی کنید. به عبارت دیگر، برای ثروتمند شدن، به جای آنکه بکشید بیشترین امکانات را در زندگی خود فراهم کنید، بکشید از امکانات موجود بیشترین بهره را ببرید.

علاوه بر آن، توجه داشته باشید که رفاه با تجمل تفاوت دارد. برای رسیدن به رفاه در زندگی کوشش کنید، اما با تجمل‌گرایی، اضطراب را بر زندگی خود مسلط نکنید.

۲- در مصرف زیاده‌روی نکنید و با راه‌های صرفه‌جویی در مصرف غذا، پوشاک، آب، گاز، برق و... آشنا شوید و شیوه صحیح مصرف در خانواده را فرا گیرید؛ از آنجا که زنان مدیریت اصلی مصرف خوراک و پوشاک خانوار را بر عهده دارند، لازم است در موارد ذیل، توجه بیشتری داشته باشند:

• در مصرف خوراک: در مصرف غذا در میهمانی‌ها اسراف نکنید؛ سفره‌های رنگین باعث تحمیل بودجه به خانواده می‌شود و کم‌کم شما و فامیل را از میهمانی دادن منصرف می‌کند. در نتیجه از نعمت دیدوبازدیدهای فامیلی محروم می‌شوید. هزینه غذا را بیهوده افزایش ندهید، گاهی یک شام ساده خانگی که برای تهیه‌اش با هم وقت گذاشته‌اید، می‌تواند بسیار تحسین‌برانگیزتر از صرف شام در یک رستوران باشد.

• در مصرف پوشاک: در حفظ و نگهداری پوشاک دقت کنید و با یادگیری هنر خیاطی و اصلاح و تعمیر لباس‌ها، از پوشاک خود در مدت زمان بیشتری استفاده کنید.

۳- بیشتر پسران جوان در آغاز زندگی مشترک منزلی را اجاره می‌کنند. این امر سبب استقلال زوج جوان شده و به مدیریت شایسته روابط با خانواده دختر و پسر کمک می‌کند؛ هرچند سبب فشار اقتصادی بر شوهر می‌شود و بخشی از درآمد او به این امر اختصاص می‌یابد؛ بدون آنکه در نهایت صاحب مسکن مستقلی شوند. علاوه بر

آن، تغییر دائمی منزل پس از پایان یافتن مدت اجاره سبب اذیت آنها نیز خواهد شد. به هر روی لازم است، پسران پس از مدتی از آغاز زندگی مشترک به فکر خرید مسکن مستقل ولو بسیار کوچک و در مناطق ارزان قیمت باشند. در این رابطه می‌توان از حمایت‌های دولتی (وام مسکن، پیش‌فروش تعاونی‌ها و...) و یا حمایت خانواده (کمک مالی پدرشوهر یا زن به صورت بلاعوض یا قرض) استفاده کرد.

۴- بخشی از درآمد را به استفاده بهینه از اوقات فراغت اختصاص دهید؛ مانند مهمانی ساده و کم‌خرج یا مسافرت و تفریح با هزینه اندک؛ توجه داشته باشید که کار بدون تفریح انسان را خسته می‌کند و تفریح بدون کار، انسان را تبیل بار می‌آورد.

## ۶- موازین و مهارت‌های اخلاقی در ایمن‌سازی خانواده

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «کسی که میان زن و شوهری جدایی اندازد، غضب و لعنت خدا در دنیا و آخرت شامل حال او می‌شود و سزاوار است که خداوند او را در آتش بزرگ (در جهنم) اندازد و هر که قدمی در ایجاد اختلاف میان زن و شوهری بردارد، هر چند موجب جدایی آنها نشود، خشم خدا و لعنت او در دنیا و آخرت نصیب او می‌شود و خداوند با نظر رحمت به او نمی‌نگرد... و هر که قدمی برای اصلاح رابطه میان زن و شوهری بردارد، برای هر قدمی که برمی‌دارد، یا سخنی که می‌گوید، ثواب یک سال عبادت که شب‌ها به نماز و روزها به روزه بگذرد، به او عطا می‌کند»<sup>۱</sup>.

آمار نشان می‌دهد که بیشترین طلاق‌ها در یکی دو سال اول زندگی مشترک اتفاق می‌افتد. زوج‌هایی که مهارت حل مسائل زندگی را فرامی‌گیرند و سازگاری با همسر محبوب خود را پیشه می‌کنند، با توانمندی جاده پیش روی زندگی مشترک را صاف می‌کنند و تا پایان عمر از لذت این زندگی بهره‌مند می‌شوند. بنابراین، برای برخورد با مشکلات زندگی خانوادگی رعایت اصولی چند را فراگیرید:

۱- «... مَنْ عَمِلَ فِي فُرْقَةٍ بَيْنَ امْرَأَةٍ وَ زَوْجِهَا، كَانَ عَلَيْهِ غَضَبُ اللَّهِ وَ لَعْنَتُهُ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ وَ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ تَعَالَى أَنْ يَرْضَخَهُ بِالْفِ جُحْرَةِ مِنْ نَارٍ وَ مِنْ مَسَى فِي فَسَادٍ مَا بَيْنَهُمَا وَ لَمْ يَفْرِقْ كَانَ فِي سَخَطِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ لَعْنَتِهِ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ وَ حَرَّمَ اللَّهُ النَّظَرَ إِلَى وَجْهِهِ... وَ مَنْ مَسَى فِي إِصْلَاحِ بَيْنِ امْرَأَةٍ وَ زَوْجِهَا ... كَانَ لَهُ بِكُلِّ خَطْوَةٍ يَخْطُوهَا وَ كَلِمَةٍ تَكَلِّمُ بِهَا فِي ذَلِكَ عِبَادَةَ سَنَةٍ قِيَامَ لَيْلِهَا وَ صِيَامَ نَهَارِهَا...»؛ مجلسی، همان؛ ج ۲۳، ص ۳۶۸ و ۳۶۹.

## ۶-۱- تصحیح باورها

برای برخورد صحیح با مشکلات زندگی، برخی از باورهای غلط خود را تصحیح و باورهای صحیح را جایگزین آن کنید. از جمله:

### الف- محل آزمایش بودن دنیا

خداوند فرموده است: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ»<sup>۱</sup> «ما انسان را در سختی‌ها خلق کردیم». البته این سختی‌ها سبب رشد و کمال انسان خواهد شد. دنیا محل آزمایشات گوناگون الهی است؛ گاهی آزمایش الهی، مشکلات زندگی خانوادگی است؛ بنابراین، باید کوشید تا از امتحان الهی سرافراز بیرون آمد.

### ب- جنبه مثبت مشکلات

یکی از راه‌های مدیریت دشواری‌های زندگی، دیدن جنبه مثبت مشکلات است. سختی‌ها، انسان‌های بزرگ را متعالی و انسان‌های کوچک را متلاشی می‌کنند؛ این کلام حضرت علی (ع) را به یاد داشته باشید: «بدانید که درخت‌های بیابانی، چوبشان محکم‌تر است، اما درخت‌های باغ که همواره آب و غذایشان فراهم است ضعیف و کم‌دوام‌اند»<sup>۲</sup>.

### ج- عمومی بودن مشکلات

گاهی اوقات ما فقط خوشی‌های زندگی دیگران و ناخوشی‌های زندگی خود را می‌بینیم؛ درحالی‌که مشکلات در زندگی همه مردم وجود دارد. زن و مرد باید توجه داشته باشند که بسیاری افراد با سختی‌هایی دشوارتر از مشکل آنها دست و پنجه نرم کرده‌اند؛ بنابراین، مشکل خود را بزرگ نبینند. حکیمی می‌گفت: «غصه نداشتن کفش را می‌خوردم، تا اینکه به کسی برخورد کردم که اصلاً پا نداشت» و دیگری می‌گفت: «همیشه شکرگزار باش، شاید بدترین شرایط زندگی تو برای دیگران یک آرزو باشد».

۱- بید: ۴.

۲- أَلَا وَإِنَّ الشَّجَرَةَ الْبَرِّيَّةَ أَضَلُّبُ عُوْدًا وَ الرَّوَاعِ الْخَضِرَةَ أَرْقُ جُلُودًا وَ النَّبَاتَاتِ الْعَذِيَّةَ أَقْوَى وَ قُوْدًا وَ أَنْطَأُ خُمُودًا؛ ابن‌ابی‌الحدید، ج ۱۶، ص ۲۸۹.

## د- موقت بودن مشکلات

این کلام حضرت علی (ع) را به یاد داشته باشید: «دشواری‌ها پایانی دارد»<sup>۱</sup>. بدترین روزها، هرگز ناامید نشوید و بدانید که همیشه زیباترین باران از سیاه‌ترین ابر می‌بارد. تجربه زندگی و نیز اطرافیان نشان می‌دهد که سختی‌های فراوانی آمده‌اند و رفته‌اند؛ لذا اطمینان داشته باشید که این دشواری نیز باقی نخواهد ماند. حضرت علی (ع) فرمودند: «انسان صبور بدون ظفر و پیروزی نخواهد بود، گرچه دیر به دست آید»<sup>۲</sup>. این آیه الهی را نیز هرگز فراموش نکنید: «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»<sup>۳</sup> «با دشواری‌ها آسانی و راحتی است».

## ۶-۲- کسب آگاهی در مورد حل مسائل زندگی

افراد توانمند دشواری‌های زندگی را مسئله می‌دانند که باید آن را حل کرد و به حل مسائل زندگی افتخار می‌کنند. برای دستیابی به راه‌حل مشکلات زندگی باید موارد زیر را در نظر داشته باشند:

الف- امام صادق (ع) فرمودند: «شخص دین‌دار می‌اندیشد و در نتیجه، آرامش وجود او را فرامی‌گیرد...»<sup>۴</sup>. با عنایت به این روایت نباید هنگام بروز مشکل در زندگی شتاب کنید. باید در محیطی آرام آن را بررسی و علت بروز آن را کشف کنید. بر این اساس علت‌های گوناگونی را که حدس می‌زنید، بنویسید و طرح خود را برای اصلاح مشکل یادداشت کنید. اگر چیزی به ذهنتان نمی‌رسد، با فردی خردمند و امین مشورت کنید. ب- کتاب‌های مناسبی که در موضوع گرفتاری شما نوشته شده مطالعه کنید. اگر طرح مناسبی برای رفع مشکل خود پیدا کردید، برای رسیدن به هدف، زمان‌بندی واقع‌بینانه داشته باشید. صبر و تدبیر داشته باشید تا متناسب با زمان پیش‌بینی شده پیش بروید.

۱- «... إِنَّ لِلْمُحَنِّ غَايَاتٍ ...»؛ طوسی، (۱۴۱۱ ق: ص ۱۳۶، ح ۳۳).  
۲- «لَا يَعْذَمُ الصَّبُورُ الظَّفَرُ وَ إِنَّ طَالَ بِهِ الزَّمَانُ»؛ شریف‌الرضی، (۱۴۱۴ ق: حکمت ۱۵۳).  
۳- انشراح: ۶.  
۴- إِنَّ صَاحِبَ الدِّينِ فَكَّرَ فَعَلَّتْهُ السَّكِينَةُ؛ مفید، (۱۳۹۳: ۵۲).

ج- اگر برای حل مشکلات زندگی خانوادگی خود نیازمند راهنمایی و کمک هستید، به مشاور امین، آگاه و دلسوز مراجعه کنید. می‌توانید آن بخش از اسرار زندگی خانوادگی را که لازم است، برای او مطرح کنید تا شما را راهنمایی کند. از او بخواهید حافظ اسرارتان باشد. اگر به مشاور مراجعه می‌کنید، به یاد داشته باشید مشاور خوب کسی است که ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

-دانش لازم؛

-تجربه لازم؛

-تدین؛

-آشنایی با فرهنگ و سلايق مخاطبان خود؛

-رازداری؛

-اختصاص فرصت لازم به مشاوره؛

د: هنگامی که مشکلات زندگی شما را اندوهگین می‌کند، غصه خود را با درد دل کردن با فردی امین و خردمند کاهش دهید و اگر احساس می‌کنید بیان مشکلات به مصلحت شما یا خانواده‌تان نیست، با خدای خود درد دل کنید. به یقین او شنونده خوبی است. پس از خواندن یک دعا آرامش خواهید یافت، می‌توانید غصه‌های خود را بر روی کاغذ بنویسید، تا فشارهای روحی خود را تخلیه کنید و پس از مدتی کاغذها را پاره کرده دور بریزید.

ه- مهارت حل مسئله را به دست آورید. در بخش مشاوره و روان‌شناسی این مجموعه، این مهارت برای شما زوج‌های گرامی شرح داده شده است.

### ۶-۳- حفظ حریم خانواده

یکی از موارد بسیار مهمی که زن و شوهر باید رعایت کنند این است که حرمت حریم خانه را همواره حفظ کنند و اسرار زندگی خانوادگی را نزد دیگران فاش نسازند، حتی اگر پدر یا مادرشان باشد. امام صادق (ع) فرمودند: «راز تو مانند خون تو است؛ پس نباید در رگ‌های غیر تو جریان یابد»<sup>۱</sup>.

۱- «سِرُّكَ مِنْ دَمِيكَ فَلَا يَجْرِيَنَّ مِنْ غَيْرِ أَوْ دَاجِكَ»؛ مجلسی، همان: ج ۷۵، ص ۷۱.

همواره به یاد داشته باشید که گله از مشکلات جزئی نزد پدر و مادر مشکل را حل نمی‌کند؛ ممکن است، شما پس از چند روز دعوا را فراموش کنید یا مشکلات حل شوند، اما تصویری که در ذهن خانواده ایجاد کرده‌اید، پاک نخواهد شد. عیب‌های پنهان همسر، وضعیت اقتصادی خانواده (چه ثروت و چه فقر)، اختلافات زناشویی، مشکلات خویشاوندان همسر و مشکلات روحی و روانی فرزندان همگی رازهای خانوادگی هستند که نباید بازگو شوند، مگر آنکه با مشاوره خریدمند و امین، با هدف رفع مشکلات در میان گذارده شوند.

#### ۴-۶- پرهیز از رفتارهای مخرب

برخی از ویژگی‌ها در ایجاد بحران در خانواده بسیار مؤثرند، پس تا می‌توانید از آنها دوری کنید. برخی از این ویژگی‌ها عبارت‌اند از:

#### الف- ندیدن عیوب خود و دیدن عیوب دیگران

بکوشید تا عیب‌جو نباشید و عیب‌ها را نگوئید. همواره بدانید که اگر همسرتان عیبوی دارد، شما هم عیب‌هایی دارید، همین‌طور اگر بستگان همسرتان عیب‌هایی دارند، بستگان شما هم اشکالاتی دارند.

#### ب- سرزنش مکرر همسر

همواره به یاد داشته باشید که از سرزنش کردن همسرتان بپرهیزید؛

- سرزنش کردن فرد به معنای از بین بردن اعتماد به نفس اوست، همسر خود را سرزنش نکنید، زیرا او برای اصلاح رفتار خود به اعتماد به نفس نیاز دارد.
- امام صادق (ع) فرمودند: «کسی که مؤمنی را به خاطر چیزی سرزنش کند، از دنیا نمی‌رود مگر آنکه خود به آن مبتلا شود».<sup>۱</sup> پس برحذر باشید از اینکه خداوند عیب‌های شما را برای مردم آشکار کند و شما را مورد سرزنش دیگران قرار دهد.
- سرزنش همسر باعث لجبازی او می‌شود. حضرت علی (ع) فرمودند: «زیاده‌روی

در سرزنش، آتش لعاجت را شعله‌ور می‌سازد»<sup>۱</sup> در این حالت، اشتباهات با جسارت بیشتری ادامه خواهد یافت.

• سرزنش زیاد، محبت و علاقه همسر را از بین می‌برد. او با خود خواهد گفت: «اگر همسر مرا دوست می‌داشت، عیوب مرا نمی‌دید و یا اگر می‌دید بر زبان نمی‌آورد و یا اگر می‌گفت با کلامی مهرآمیز و تذکری دوستانه آن هم فقط یکی دو بار بیان می‌کرد».

### ج- منت گذاشتن

خداوند می‌فرماید: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ»<sup>۲</sup> و به همه یادآوری می‌کند که انسان‌ها کرامت ذاتی دارند. فراموش نکنید که هیچ انسانی تحقیر را تحمل نمی‌کند.

## ۶-۵- کسب مهارت‌های اصلاح رفتار خود یا همسر

### الف- مهارت‌های اصلاح رفتار خود

۱. اگر رفتار اشتباهی از شما سر زد و همسرتان را ناراحت کرد:
  - تبعات رفتار آزاردهنده خود را بپذیرید؛
  - عذرخواهی کنید و بکوشید تا جبران کنید؛
  - بپذیرید که ممکن است مدتی طول بکشد تا همسرتان شما را ببخشد. بنابراین، صبور باشید و توقع نداشته باشید که او به سرعت موضوع را فراموش کند.
  - خود را پس از رفتارهای منفی تنبیه کنید؛ برای مثال اگر با همسر خود تندخویی کرده‌اید؛ با دادن صدقه‌ای به فقیر خود را تنبیه کنید.
۲. بر تغییرات مثبت مداومت داشته باشید و صبر کنید تا چنین تغییراتی در وجودتان و در فضای خانواده تثبیت شود. به این ترتیب رفتار مناسب عادت شما می‌شود و همسر و فرزندان نیز در مورد رفتار جدید شما تردید نخواهند کرد.

۱- «الْأَفْرَاطُ فِي الْمَلَامَةِ يَسْبُغُ نَارَ اللَّجَاجَةِ»؛ مجلسی، همان، ج ۷۷، ص ۲۱۲؛ محمدی ری‌شهری، همان: ج ۱۰، ص ۲۵۱.  
۲- اسراء: ۷۰.

۳. برای آنکه تغییر برای شما سخت نباشد، ابتدا مدت زمان تغییر را کوتاه تعیین کنید: «فقط یک ماه عصبانیت خود را کنترل خواهیم کرد»؛ پس از آن می‌توانید برای تداوم تغییر زمان طولانی‌تری را تعیین کنید.

### ب- مهارت‌های اصلاح رفتار همسر

اگر همسر شما اخلاق و رفتار ناپسندی دارد و قصد اصلاح رفتار او را دارید به یاد داشته باشید:

۱- به او سخت نگیرید؛ همهٔ انسان‌ها عیبی دارند. با خود بگویید که «گل بی‌عیب خداست». برگه‌ای بردارید و بنویسید در هفته‌ای که گذشت چه رفتارهای ناپسندی از شما سرزده است. پس دربارهٔ همسر خود نیز زیاد سخت‌گیری نکنید. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «خوشا به حال کسی که آنقدر مشغول کشف و اصلاح عیوب خویش است که عیوب دیگران را نمی‌بیند»<sup>۱</sup>.

۲- حضرت علی (ع) فرمودند: «شریف‌ترین اخلاق انسان کریم آن است که خود را دربارهٔ چیزی که می‌داند به غفلت بزند»<sup>۲</sup>.

در مواجهه با برخی اشکالات همسر، خود را به تغافل بزنید، این عمل باعث می‌شود:

- قبح کار از میان نرود؛
- آبروی همسرتان حفظ شود؛
- احترام او حفظ شود؛
- امکان اصلاح رفتار در همسرتان افزایش یابد؛
- ارزش‌های اخلاقی همچون گذشت در شما تقویت شود؛
- زندگی شیرین‌تر شود؛

با تغافل، حیای موجود در روابط شما و همسرتان حفظ می‌شود و مانع تکرار خطا می‌شود. در غیر این صورت اگر عیوب همسرتان را آشکارا به او بگویید، همسرتان خطای خود را راحت‌تر و آشکارتر تکرار خواهد کرد.

۱- طوبی لِمَنْ مَنَعَهُ عَيْبُهُ عَنْ عُيُوبِ الْمُؤْمِنِينَ مِنْ إِخْوَانِهِ. مجلسی، همان: ج ۳۲، ص ۱۲۶.  
۲- «مِنْ أَشْرَفِ أَعْمَالِ الْكَرِيمِ غَفْلَتُهُ عَمَّا يُعْلَمُ». شریف‌الرضی، همان: حکمت ۲۲۲.

۳- ابتدا همه خوبی‌های همسر خود را یکی‌یکی در برگه‌ای بنویسید؛ این امر کمک می‌کند تا دربارهٔ او منصفانه‌تر قضاوت کنید.

۴- سخن خود را با مهربانی آغاز کنید. ابتدا همسر خود را به خاطر ویژگی‌های مثبتی که دارد تحسین کنید و بگویید خدا را به خاطر ازدواج با او شاکرید.

۵- ابتدای صحبت، تأکید کنید هدف فقط رفع مشکلات زندگی مشترک است و ایرادگرفتن از او موردنظر نیست.

۶- از به‌کار بردن عبارات کلی و منفی اجتناب کنید، عباراتی مانند «تو هیچ‌وقت» یا «تو همیشه»؛ این نوع عبارات معمولاً

• دروغ است؛

• در همسر مقاومت ایجاد می‌کند و گفت‌وگوی شما به مجادله منجر خواهد شد؛

• همسران را در امر اصلاح خود دلسرد می‌کند.

بنابراین، رفتار مورد نظر را مشخص کنید و سپس همان را مطرح کنید.

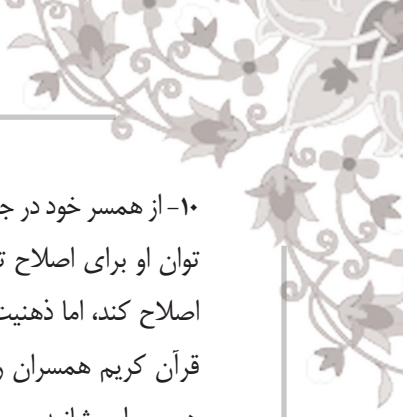
۷- انتقاد را واضح و روشن مطرح کنید. توقع نداشته باشید همسران با عبارات کلی یا مبهم، خودش اشکال خود را دریابد. اگر چنین چیزی ممکن بود تاکنون خودش متوجه اشتباهاتش شده بود.

۸- هنگام انتقاد، به مسائل پیشین مانند اینکه «هفته پیش دیر به منزل آمدی»، «تلفن هم نزدی»، «چند روز قبل هم در کارهای منزل کمک نکردی» کاری نداشته باشید. همسران نمی‌توانند همه انتقادات خود را در مدت زمان کوتاه دریافت کنند. فقط به موضوعی که هم‌اکنون وجود دارد، بپردازید.

۹- هنگام انتقاد به همسر، با او در مشکلات همدردی کنید. بگذارید همسران

بفهمد که او را درک می‌کنید و به دلیل علاقه‌ای که به او دارید از او انتقاد می‌کنید.

فراموش نشود مردان در جامعه با مشکلات زیادی مواجه می‌شوند و زنان نیز در خانه به دلیل یکنواختی محیط، کسل و کم‌حوصله می‌شوند. هر دو موقعیت، آستانه تحمل فرد را پایین می‌آورد، هرچند توجهی برای رفتار ناپسند نیست. اگر همسر همدلی ببیند، آمادگی بیشتری برای دریافت انتقادات خواهد داشت.



۱۰- از همسر خود در جمع انتقاد نکنید. اگر شخصیت همسرتان در جمع آسیب ببیند، توان او برای اصلاح تضعیف خواهد شد. همچنین چه‌بسا همسرتان رفتار خود را اصلاح کند، اما ذهنیت دیگران اصلاح نخواهد شد. به یاد داشته باشد، خداوند در قرآن کریم همسران را لباس یکدیگر معرفی کرده است، بنابراین، در جمع عیوب همسر را بپوشانید.

۱۱- هنگام انتقاد، هرگز همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید، زیرا مقایسه باعث تحقیر وی می‌شود و رابطه صمیمی شما با یکدیگر آسیب خواهد دید.

۱۲- انتقاد از همسر را تکرار نکنید؛ این عمل رابطه شما را سرد خواهد کرد. تذکر اندک برای او کافی است. درعوض انگیزه او را برای تغییر تقویت کنید و به هر میزان که تغییر کرد، تحسین کنید.

۱۳- در سخنان خود به روحیه زنانه و مردانه همسر توجه داشته باشید. سخنی نگویند که زن احساس کند نزد شوهرش محبوب نیست یا شوهر احساس کند تکیه‌گاه همسرش به‌شمار نمی‌آید.

۱۴- در سخنان خود بگویید: «شاید هم من مقصر بودم» و اگر تقصیر با شما بود، اعتراف و عذرخواهی کنید تا او هم آماده عذرخواهی شود.

۱۵- به همسر اجازه صحبت و اظهارنظر بدهید تا تخلیه روانی شود و آرامش یابد. حضرت علی (ع) فرمودند: «... نیک گوش سپردن را بیاموز همان‌گونه که نیک سخن گفتن را می‌آموزی، سخن هیچ‌کس را قطع نکن.»<sup>۱</sup>

۱۶- اگر همسر در پایان سخنان عذرخواهی کرد، حتماً بپذیرید، حتی اگر برای صدمین بار باشد. در غیر این صورت دیگر عذرخواهی هم نخواهد کرد.

۱۷- هنگام گذشت از خطای همسر، در ذهن خود خاطرات مرتبط با آن خطا را نیز پاک کنید.

به یاد داشته باشد با بخشش همسر:

۱- ... وَ تَعَلَّمْ حُسْنَ الْاِسْتِمَاعِ كَمَا تَعَلَّمُ حُسْنَ الْقَوْلِ وَلَا تَقْطَعْ عَلَيَّ اَحَدَ حَدِيثِهِ. مجلسی، همان: ج ۱، ص ۲۲۲.

- همسر را شرمنده و انگیزه او را برای اصلاح و تقویت خواهید کرد؛
- همسرتان شما را فردی فهمیده و مهربان خواهد یافت.
- خود را در معرض عفو و غفران الهی قرار می‌دهید؛

۱۸- فرصت کافی را به همسرتان بدهید تا خود را تغییر دهد. همه افراد برای تغییر عادات خود نیاز به زمان دارند، اصلاح رفتار همسرتان نیز به زمان طولانی نیاز دارد. متناسب با ظرفیت او، با حفظ احترام خود و با اهتمام بر حفظ روابط عاطفی و صمیمی‌تان، به او فرصت دهید تا به مرور زمان خود را اصلاح کند.

۱۹- هنگامی که انتقادات دوستانه‌ای به همسرتان می‌کنید و یا رفتار خود را نقد می‌کنید، متوجه خواهید شد، چند نکته اساسی وجود دارد که باید بر انجام دادن آنها مداومت کنید. می‌توانید این موارد را مشخص و اولویت‌بندی کنید. اولویت‌ها را با خطی زیبا در صفحه‌ای بنویسید و آن را قانون اساسی خانواده نام بگذارید. این صفحه را در جایی که جلوی دیدگان شما و همسرتان است، نصب کنید تا با مشاهده مکرر آن با آرامش رفتارها اصلاح شود.

۲۰- به یاد داشته باشید که هیچ چیز نباید به روابط صمیمی شما و همسرتان آسیب برساند، حتی اگر از همسرتان خطایی سرزده، ضمن تلاش برای اصلاح رفتار، او را در آغوش گرفته، بگویید که دوستش دارید و می‌کوشید تا روابط صمیمی شما آسیب نبیند. معمولاً این رفتار سبب شرمندگی او هم می‌شود و انگیزه او را برای اصلاح رفتار تقویت می‌کند. همچنین از سرد و بی‌روح شدن روابط شما جلوگیری می‌کند.

## ۶-۶- استمداد از خداوند متعال

یکی از راه‌های داشتن زندگی سالم و موفق توجه دائمی زوجین به امور معنوی و استمداد همیشگی از خداوند متعال است. برای حصول به این مهم به این نکات توجه داشته باشید:

الف- ازدواج روحانی سه طرف دارد: خدا، زن و شوهر. زن و شوهر همواره خداوند را حاضر و ناظر در روابط میان خود و همسرشان ببینند و همسر را امانت خدا به‌شمار آورند.

ب- خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ»<sup>۱</sup> «دعا کنید، اجابت می‌کنم». در سوره‌های دیگر می‌فرماید: «إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ»<sup>۲</sup> «ای پیامبر! هرگاه بنده من از تو درباره من پرسید، به او بگو من نزدیک هستم و هرگاه کسی مرا بخواند، دعای او را اجابت خواهم کرد». همچنین فرمودند: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ»<sup>۳</sup> «ای بندگان من که گناه و خطا کردید، از رحمت خدا ناامید نشوید».

خداوند دروغ نمی‌گوید، پس به کلام او اعتماد کنید و حتی اگر هزاران خطا کرده‌اید از رحمت او ناامید نشوید. با چشمانی گریان و دلی شکسته از او کمک بخواهید. اگر در دعای خود مداومت داشته باشید، خواهید دید که کم‌کم یخ سختی‌ها و دشواری‌ها ذوب خواهد شد و جوانه‌های امید از عمق خاک وجودتان سر بیرون خواهد آورد و نور لطف خدا را خواهید دید.

حضرت علی (ع) خطاب به امام حسن (ع) فرمودند: «فرزندم! البته همان کسی که خزینه‌های آسمان‌ها و زمین در دست اوست، از تو خواسته است تا هنگام حاجت، دست دعا به سوی او دراز کنی و برعهده گرفته است که دعای تو را مستجاب کند»<sup>۴</sup>.  
 ظریفی می‌گفت: «همیشه آرزوهایت را یک جا بنویس و یکی یکی آنها را از خدا بخواه. خدا یادش نمی‌رود که آنها را به تو بدهد، اما تو یادش می‌رود چیزهایی که الان داری آرزوهای دیروزت بوده است».

## ۶-۷- آشتی پس از قهر

اگر زمانی با همسرتان قهر کردید یا او با شما قهر کرد مهارت‌های زیر را به کار

بندید:

۱- غافر: ۱۶.

۲- بقره: ۱۸۶.

۳- زمر: ۵۳.

۴- «وَ اعْلَمُ أَنَّ الَّذِي يَبْدُو خَزَائِنَ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ قَدْ أَذِنَ لَكَ فِي الدُّعَاءِ وَ تَكْفَلُ لَكَ بِالْإِجَابَةِ»: ابن‌ابی‌الحدید، همان، ج ۱۶ ص ۸۶.

۱- برای آشتی با همسران زمینه‌سازی کنید. از امام حسین (ع) نقل شده است: «چنانچه دو نفر با یکدیگر نزاع و اختلاف نمایند و یکی از آن دو نفر، در صلح و آشتی پیش قدم شود، همان شخص سبقت‌گیرنده، جلوتر از دیگری به بهشت وارد می‌شود».<sup>۱</sup>

۲- زنی که شوهرش با او قهر کرده است، اگر لباسی زیبا بپوشد و با آراستگی و طنازی در خانه رفتار کند، بالاخره پس از دو سه روز شوهرش را به آشتی با خود وادار خواهد کرد. اگر شوهر به این آراستگی و دلربایی اعتراض کرد، نشان‌دهنده آن است که او تاب مقاومت ندارد و زن موفق شده است. زن سعی کند با احترام به مرد کمک کند تا بدون احساس سرشکستگی به سوی او بیاید.

۳- مردی که همسرش با او قهر کرده است، با ابراز محبت و بیان جملات عاشقانه و اظهار بی‌تابی در دوری از او سرمای رابطه را به گرمایی پرفروغ تبدیل خواهد کرد. نگران غرور مردانه خود نباشید. تواضع در مقابل همسری که دوستش دارید یک ارزش اخلاقی است.

در احوال پیامبر اکرم (ص) نقل شده: «در روابط خود با همسر نرم‌خوترین مردم و بزرگوارترین آنها بود».<sup>۲</sup>

### نکته پایانی

امام صادق (ع) فرمودند: «ازدواج کنید و طلاق ندهید، زیرا عرش (الهی) از طلاق می‌لرزد».<sup>۳</sup>

زندگی فراز و نشیب دارد و هیچ انسانی هم بی‌کم و کاست نیست. همه انسان‌ها خوبی‌های فراوان و بدی‌هایی دارند. در برخورد با نقایص همسرمان یا کم و کاستی‌های زندگی، انتخاب طلاق زشت‌ترین برخورد است. طلاق امری نابخردانه به شمار می‌آید. خدا هم از طلاق نفرت دارد و اگر زن یا مردی بدون دلیل موجه به جدایی از همسر خود اقدام کند، خدا از آنها بیزار خواهد بود. پیامدهای منفی طلاق، عبارت‌اند از:

۱- اَيُّمَا اِثْنَيْنِ جَرَى بَيْنَهُمَا كَلَامٌ، فَطَلَبَ أَحَدُهُمَا رِضَى الْآخَرِ، كَانَ سَابِقَهُ إِلَى الْجَنَّةِ، فَيُضِ كَاشَانِي، هَمَان، ج ۴، ص ۲۲۸.

۲- «إِذَا خَلَا بِنِسَائِهِ الْبَيْنَ النَّاسِ وَ أَكْرَمُ النَّاسِ». الهندی‌المتقی، همان، ج ۷، ص ۱۲۸.

۳- «تَزَوَّجُوا وَلَا تُطَلِّقُوا فَإِنَّ الطَّلَاقَ يَهْتُ مِنْهُ الْعَرْشُ». حرعاملی، همان، ج ۲۲، ص ۸.

- تنهایی پس از طلاق به شدت آزاردهنده است؛
  - سرکوب غرایز جنسی پس از دوران زندگی مشترک، دشوار است؛
  - سرکوب نیازهای عاطفی پس از مدت‌ها ارتباط عاطفی با همسر رنج‌آور است؛
  - سرباری بر خانواده پدر و مادر پس از طلاق سبب خواری انسان می‌شود؛
- بنابراین، دوستان، آشنایان و بستگان همواره باید مراقب باشند تا از گفتار یا رفتاری که روابط میان همسران را سست می‌کند، بپرهیزند، حتی اگر آن گفتار صادقانه و درست باشد. از طرف دیگر اصلاح و تقویت نگرش زوجها و توانمندسازی آنها روابط تیره آنها را بهبود می‌بخشد.

اگر خودخواهی‌ها و بی‌تدبیری‌ها در کانون خانواده، روابط همسران را سست کرد، هرچند هر یک از زوجین حقوق ویژه‌ای دارند و باید از آن حقوق بهره‌مند شوند، اما از آنجا که استحکام روابط همسران اهمیت بسیاری دارد، آن فردی که خردمند و جوانمرد است، از برخی حقوق خویش برای اصلاح روابط می‌گذرد تا بنای باعظمت خانواده فرو نریزد. در این معامله خردمندانه، خداوند دانا و کریم از دریای بی‌کران کرم خود او را پاداشی درخور و شایسته خواهد داد. علاوه بر آن، همسر، فرزندان و بستگان در آینده به عظمت ایثار او اعتراف خواهند کرد و او را شایسته محبتی دوچندان خواهند دانست.

در پایان اگر تداوم زندگی مشترک، عامل ورود آسیب‌های جدی به خود یا به فرزندان است، این منفور الهی، حلال است و خداوند طلاق را راه خروج از بن‌بست قرار داده است. فقط باید به یاد داشت، زمان طلاق وقتی است که بتوان صادقانه با خدا سخن گفت و به او گفت که هرچه امکان داشت برای ساماندهی ارتباط خود با همسر انجام داده‌ام، اما فایده‌ای نداشته است.

## فصل دوم

### احکام خانواده

آموزش و فراگیری احکام عملی که در مراحل مختلف زندگی مورد نیاز است، نه تنها یک ضرورت بلکه وظیفه‌ای دینی است. چه بسا ناآگاهی نسبت به برخی از مسائل شرعی و احکام فقهی پیامدهای جبران ناپذیری مانند باطل شدن عقد، حرام شدن ابدی زوجین، کسب درآمدهای حرام و ... دارد.

این نوشتار گامی است برای آشنایی زوجین جوان با برخی از احکام مورد نیاز در حوزه خانواده که مناسب است در آغاز زندگی مشترک با آگاهی و عمل به آنها زندگی سالم و مطهری را پی‌ریزی کنند و خود و نسل‌هایشان از برکات آن بهره‌مند شوند. این مجموعه از رساله‌های عملیه و استفتائات مراجع عظام تقلید گردآوری شده است که همگی بر آن اتفاق نظر دارند و شامل مسائلی است که دانستن و عمل یا ترک آنها بر زوجین واجب است.

#### ۱- تقلید

تقلید افراد عادی (مکلفین غیرمجتهد) از مرجع تقلید واجب است. در زندگی زناشویی، اگر زن از مجتهدی تقلید می‌کند و شوهر از مجتهدی دیگر تقلید می‌کند، بر هر کدام واجب است طبق فتوای مرجع خود عمل کنند.

#### ۲- روابط زناشویی

- اطاعت زن از شوهر در امور مربوط به استمتاع (بهره جنسی) واجب است، اگر مرد از زن بخواهد فلان شکل برایش آرایش کند یا فلان لباس را در منزل بپوشد، چنانچه امور مذکور در راستای استمتاع جنسی مرد باشد و ترک آنها موجب نفرت شود، زن باید از خواهش مرد اطاعت کند؛
- زنی که عقد دائم شده است، نباید بدون عذر شرعی از نزدیکی با شوهر اجتناب کند؛

- زن و شوهر به هر شکلی که مایل باشند، می‌توانند از یکدیگر لذت ببرند، ولی شایسته است از کارهایی که با کرامت انسانی سازگار نیست، پرهیز کنند؛
- دیدن فیلم‌های مستهجن بر همگان حرام است و زن و شوهر ولو در خلوت خود نمی‌توانند به بهانه انجام عمل زناشویی، این‌گونه فیلم‌ها را ببینند؛
- اگر مرد در روابط زناشویی افراط کند به طوری که برای سلامتی زن مضر باشد، زن می‌تواند در موارد افراطی تمکین نکند؛
- حق تمکین مرد در این موارد ساقط می‌شود؛ چنانچه درخواست مرد غیرمعقول و غیرمتعارف باشد؛ در مواردی که زن مریض یا در عسر و حرج باشد؛ در مواردی که تقاضای شوهر نامشروع باشد؛ مانند ایام عادت ماهیانه.

### ۳- احکام جنابت

انسان به دو چیز جنب می‌شود: اول، آمیزش جنسی به مقدار ختنه‌گاه یا بیشتر نسبت به مرد و زن اگرچه منی بیرون نیاید و دوم، بیرون آمدن منی، چه در خواب باشد یا بیداری، کم باشد یا زیاد، با شهوت باشد یا بی‌شهوت، با اختیار باشد یا بی‌اختیار.

#### ۳-۱- راه‌های تشخیص منی

- خروج منی در مرد سه نشانه دارد: همراه با شهوت باشد و با جستن بیرون آید و بدن سست شود. اگر هیچ‌یک از نشانه‌های سه‌گانه و یا یکی از آنها را نداشت، حکم به منی نمی‌شود؛ مگر آنکه از راه دیگری یقین کند که منی است.
- خروج ترشحات زن اگر همراه با شهوت (اوج لذت جنسی) باشد، حکم به جنابت آنها می‌شود و لازم نیست با جستن همراه باشد و اگر بدون شهوت باشد، حکم به منی نمی‌شود.

#### ۳-۲- غسل جنابت

##### ۳-۲-۱- طریقه انجام غسل

نحوه انجام غسل دو گونه است: غسل ارتماسی و غسل ترتیبی.

- در غسل ارتماسی، انسان بعد از تطهیر یعنی پاک کردن بدن خود از نجاست، نیت می‌کند (غسل جنابت می‌کنم قربۀ الی الله) بعد به یک‌باره تمام بدن خود را به زیر آب فرو می‌برد؛ مانند پریدن در استخر.
- برای انجام غسل ترتیبی انسان ابتدا نیت می‌کند، بعد سر و گردن را می‌شوید. بعد از آن سمت راست بدن (دست راست و پای راست و نیم‌تنه سمت راست) و پس از آن سمت چپ بدن را می‌شوید.
- طریقهٔ انجام همهٔ غسل‌ها به همین دو صورت است و غسل‌ها تنها در نیت متفاوت‌اند.
- نیت در هر غسلی لازم است و همین که انسان در ذهن خود بداند که مشغول غسل جنابت و یا ... است کافی است و جاری کردن نیت بر زبان لازم نیست.
- اگر موقع شستن سر و گردن آب روی اعضای دیگر بریزد، اشکال ندارد.
- هنگام غسل لازم نیست که بدن خشک باشد، بلکه با بدن خیس هم می‌شود غسل کرد.

### ۳-۲-۲- احکام غسل

- غسل هنگامی بر زن و شوهر واجب می‌شود که به اندازهٔ ختنه‌گاه یا بیشتر داخل شود (گرچه منی بیرون نیاید)، در این حالت هر دو جنب می‌شوند و باید غسل به‌جا آورند.
- اگر انسان در اثر نزدیکی با همسرش جنب شود، قبل از غسل دوباره می‌تواند با همسر خود نزدیکی کند، هرچند که کراهت دارد.
- تا زمانی که یکی از مبطلات وضو رخ ندهد، می‌توان با غسل جنابت نماز خواند.
- با غسل جنابت می‌توان نماز خواند، ولی با غسل‌های دیگر باید علاوه بر غسل، وضو هم گرفت.
- هر گاه شوهری تقاضای نزدیکی کند و زن بداند که غسل مقدور نیست و خوف قضا شدن نماز وجود دارد، باید تمکین کند و با تیمم نماز بخواند.

– اگر بعد از غسل جنابت آب مشکوک خارج شود، چنانچه پیش از انجام دادن غسل ادرار کرده باشد، این آب پاک است و غسل ندارد و در غیر این صورت حکم منی را دارد.

### ۳-۲-۳- شک در جنابت

– اگر در خواب مایعی از انسان خارج شود، چنانچه نشانه‌های منی را داشته باشد، غسل واجب می‌شود و در صورت شک، غسل واجب نیست.

### ۳-۲-۴- محرمات جنُب

کارهای زیر بر جنب حرام است:

گذاشتن چیزی در مسجد، رساندن جایی از بدن به خط قرآن و اسم خداوند، رفتن به مسجدالحرام و مسجدالنبی، توقف در سایر مساجد و حرم امامان معصوم علیهم السلام (بنابر احتیاط واجب)، خواندن آیه‌های سجده واجب.

### ۴- هم‌بستری‌های غیر مجاز

آمیزش زن و شوهر در مواردی جایز نیست؛ چنانچه زن در ایام حیض باشد، زن و شوهر یا یکی از آنها در حال روزه واجب باشد و یا آمیزش برای زن ضرر داشته باشد، نزدیکی جایز نیست. همچنین آمیزش از پشت کراهت شدید دارد و زن می‌تواند تمکین نکند. هر چند اگر این آمیزش انجام پذیرد بر شوهر و زن هر دو غسل واجب می‌شود.

### ۴-۱- در حال حیض

– اگر در هنگام آمیزش زن حائض شود، مرد باید بلافاصله از او کناره بگیرد و اگر از او فاصله نگرفت، بنابر احتیاط واجب باید کفاره بدهد. حکم کفاره آمیزش در حال حیض به این شرح است که اگر روزهای حیض زن به سه قسمت تقسیم شود و مرد در قسمت اول آن با زن خود جماع کند، باید یک دینار شرعی (۱۸ نخود طلای سکه‌دار) کفاره به فقیر دهد. اگر در قسمت دوم جماع کند باید نیم دینار (۹ نخود طلای سکه‌دار) و اگر در قسمت سوم جماع کرده باشد باید ربع دینار (۴/۵ نخود

طلای سکه‌دار) بدهد و اگر در هر سه قسمت جماع کند، باید کفاره هر سه قسمت را بپردازد.

- در زمان حیض، زن و شوهر می‌توانند به استثنای دخول، سایر استمتاعات را از یکدیگر داشته باشند؛ اگر چه به خروج منی منجر شود.
- اگر خانمی از خون حیض پاک شده، لیکن هنوز غسل به جا نیاورده است، می‌تواند با شوهرش نزدیکی کند.

#### ۴-۲- در حال روزه واجب

- اگر زوجین یا یکی از آنها در حال روزه واجب باشد، نزدیکی حرام است و روزه را نیز باطل می‌کند، حتی اگر به مقدار ختنه‌گاه داخل شود و منی هم بیرون نیاید. به‌طور کلی هر کاری که باعث جنب شدن مرد یا زن در حال روزه شود، اگر عمدی انجام شود، حرام است و روزه را نیز باطل می‌کند. البته لمس، بوسیدن و بازی با همسر در حال روزه اگر به قصد خارج شدن منی نباشد، اشکال ندارد؛ لیکن اگر زن یا مرد به‌گونه‌ای باشند که عادتاً با این‌گونه امور جنب می‌شوند، باید از انجام این اعمال خودداری کنند.
- اگر مردی زن خود را در ماه مبارک رمضان درحالی که روزه است، به آمیزش مجبور کند، علاوه بر اینکه فعلی حرام انجام داده، روزه‌اش نیز باطل است، ولی روزه زن باطل نمی‌شود.

#### ۵- خانواده و رابطه محرم و نامحرم

محرم کسی است که ازدواج با او حرام است و لازم نیست زن در مقابل آنها حجاب خود را رعایت کند. محارم به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند: محارم نسبی، محارم سببی و محارم رضاعی.

#### ۵-۱- محارم نسبی

محرمیت نسبی محرمیتی است که به سبب خویشاوندی حاصل می‌شود. هفت دسته از زن‌ها و مردها به سبب خویشاوندی با یکدیگر محرم‌اند.

محارم پسران: مادر و مادربزرگ، هرچه بالا رود؛ دختر و دختر فرزند (نوه) و هرچه پایین رود؛ خواهر؛ خواهرزاده (دخترخواهر)؛ برادرزاده (دختر برادر)؛ عمه (عمه خود و عمه پدر و مادر)؛ خاله (خاله خود و خاله پدر و مادر).

محارم دختران: پدر و پدربزرگ، هرچه بالا رود؛ پسر و پسر فرزند (نوه) و هرچه پایین رود؛ برادر؛ خواهرزاده (پسر خواهر)؛ برادرزاده (پسر برادر)؛ عمو (عموی خود و عموی پدر و مادر)؛ دایی (دایی خود و دایی پدر و مادر).

### ۵-۲- محارم سببی

محرمیت سببی محرمیتی است که با ازدواج حاصل می‌شود. افراد زیر به واسطه ازدواج با یکدیگر محرم می‌شوند.

محارم پسران: همسر؛ مادر همسر و مادربزرگ او و هرچه بالا رود؛ دختر همسر هرچند دختر خودش نباشد (در صورتی که با آن زن آمیزش کرده باشد)؛ زن پدر (نامادری)؛ زن پسر (عروس)، (عروس بر پدرشوهر حتی بعد از طلاق نیز محرم است، ولی دختر عروس در صورتی که از مرد دیگری باشد، محرم نیست).

محارم دختران: شوهر؛ پدرشوهر و پدربزرگ او و هرچه بالا رود؛ پسر شوهر و نوه او؛ شوهر مادر به شرط آنکه با هم آمیزش کرده باشند؛ شوهر دختر (داماد).  
به جز این افراد و برخی که به سبب شیرخوردن محرم می‌شوند، افراد دیگر نامحرم‌اند.

### ۵-۳- محارم رضاعی

اگر کودکی با شرایط زیر از زنی شیر بخورد، موجب محرمیت وی می‌شود:  
شیر آن زن از حرام نباشد (شیر مادری که از زنا حاصل شده اثر ندارد)؛ کودک شیر را از پستان بمکد (اگر شیر را بدوشند و به او بدهند اثر ندارد)؛ شیر خالص باشد (با چیزی مخلوط نشده باشد)؛ دو سال بچه تمام نشده باشد (یعنی ۲۴ ماه قمری)؛ شیر مادر برای فرزند زیر دو سال خودش باشد؛ شیر از یک شوهر باشد (زنی که از شیر خود کودکی را چند مرتبه شیر دهد و شوهر دیگری اختیار کند و از آن شوهر نیز

شیردار شود و شیردادن را تکمیل کند، این گونه شیردادن سبب محرمیت نمی شود؛ کودک به علت بیماری شیر را استفراغ نکند؛ حداقل یک شبانه روز شیر بخورد و بین آن غذا یا شیر زن دیگری را نخورد یا ۱۵ مرتبه شیر بخورد و بین ۱۵ مرتبه، شیر زن دیگری را نخورد، یا مقداری شیر بخورد که باعث رویش گوشت و محکم شدن استخوان کودک شود.

#### ۵-۴- احکام روابط با نامحرم

- اگر مرد و زن نامحرم در محل خلوتی باشند که کسی آنجا نباشد و دیگری هم نتواند وارد شود، چنانچه بترسند که به حرام بیافتند، باید از آن مکان بیرون بروند.  
- در صحبت با نامحرم واجب است این شرایط رعایت شود: اول، به قصد لذت نباشد؛ دوم، با این صحبت به گناه آلوده نشوند.

- نگاه کردن مرد به بدن زن نامحرم چه با قصد لذت و چه بدون آن حرام است و نگاه کردن به صورت و دست‌ها اگر به قصد لذت باشد حرام است، ولی اگر بدون قصد لذت باشد مانعی ندارد و نگاه کردن به صورت و بدن و موی دختر نابالغ اگر به قصد لذت نباشد و به واسطه نگاه کردن هم انسان تترسد که به حرام بیافتد اشکال ندارد، ولی بنا بر احتیاط باید جاهایی را که معمولاً می پوشانند، مثل ران و شکم نگاه نکند.  
- نگاه کردن آقایان به آلبوم عکس‌های خانوادگی که در آن عکس زنان فامیل بدون حجاب است، جایز نیست.

- نگاه کردن زن به بدن مرد نامحرم مانند سینه او حرام است و به صورت او هم اگر قصد لذت باشد حرام است.

- هر کسی که نگاه کردن به او جایز نیست، تماس بدنی با او نیز جایز نیست و هرگونه لمس کردن بدن با هر عضوی که باشد، حرام است و باید از آن اجتناب کرد، مگر از روی لباس و بدون قصد لذت و ریه (ترس از گناه).

- دست دادن به نامحرم جایز نیست ولو بدون قصد لذت باشد. هرگاه در منطقه یا محیطی رسم بر این باشد که هنگام ملاقات با یکدیگر دست می دهند (حتی زنان با

مردان) و دست ندادن نوعی اهانت و اسائهٔ ادب محسوب می‌شود، باید دست دادن با نامحرم را ترک کرد و با بیان حکم شرعی، حمل آن بر اسائهٔ ادب را از بین برد.

### زینت و آرایش

- زنان باید بدن خود به جز صورت و دست‌ها تا مچ را از نامحرم بیپوشانند و اگر گردی صورت و دست‌ها تا مچ پوشانده نشود، اشکالی ندارد.

- بر زن حرام است خود را برای نامحرم بیاراید و بر او واجب است آرایش خود را از نامحرم بیپوشاند.

- زیورآلات زنان باید از دید نامحرم پوشانده شود، ولی پوشاندن حلقهٔ ازدواج و انگشتر اگر عرفاً زینت محسوب نشود، واجب نیست.

## ۶- مسائل اقتصادی

### ۶-۱- تعیین سال خمسی

خمس یک پنجم مازاد درآمد مکلف است که باید در پایان سال خمسی طبق شرایط تعیین شده به حاکم شرع یا نمایندهٔ ایشان بپردازد. بنابراین لازم است، عروس و داماد از ابتدای زندگی زناشویی برای خود سال مالی قرار دهند و آخر هر سال، خمس واجب خود را بپردازند.

- در مواردی که زن و شوهر هر دو کار می‌کنند و درآمد مستقل دارند، حتی اگر حقوق خود را به طور مشترک در امور منزل مصرف می‌کنند، هریک از آنها (زن و شوهر) سال خمسی مستقلی به حساب درآمد خودش دارد و واجب است خمس باقی‌ماندهٔ حقوق درآمد سالانهٔ خود را در پایان سال خمسی بپردازد.

- به هدایایی که به فرد اهدا می‌شود خمس تعلق نمی‌گیرد.

- اگر زن و شوهری برای اینکه خمس به اموال آنها تعلق نگیرد، قبل از رسیدن سال خمسی‌شان، سود سالانهٔ خود را به یکدیگر هدیه دهند، با این‌گونه بخشش که صوری و برای فرار از خمس است، خمس واجب از آنها ساقط نمی‌شود.

## ۶-۲- اجازه استفاده همسران از اموال یکدیگر

- زن می‌تواند هرگونه تصرفی در اموال خود انجام دهد و اجازه شوهر واجب نیست و شوهر هم حق ندارد مانع همسر در تصرف در اموال خودش شود. همچنین مرد نمی‌تواند همسر خود را به فروش اموالش مجبور کند.
- تصرف در اموال شوهر بدون اجازه او جایز نیست، مگر آنکه زن به رضایت او علم داشته باشد. تصرف مرد در اموال زن نیز همین‌طور است. البته تصرف در اموال شوهر یا زن به مقدار متعارف مانعی ندارد، مگر اینکه بداند راضی نیست.
- اگر زن با شوهر در به‌دست آوردن اموال شریک‌بوده است، به اندازه سهم خودش در آن اموال حق مالکیت دارد.
- اعضای خانواده مکلف نیستند درباره حلال بودن درآمد سرپرست خانواده تحقیق کنند و تا به وجود مال حرام در اموال وی به یقین نرسند، تصرف در اموال مانعی ندارد.

## ۶-۳- احکام پیشگیری از بارداری

الف: جلوگیری از بارداری با شرایط ذیل اشکال ندارد:

- ۱- با رضایت زن و شوهر باشد؛
  - ۲- سبب نازایی دائمی نشود؛
  - ۳- این کار مستلزم فعل حرامی نباشد (مانند لمس یا نگاه حرام)؛
  - ۴- ضرر جسمی نداشته باشد؛
- ب: سقط جنین حرام است یعنی بعد از انعقاد نطفه، سقط آن جایز نیست مگر اینکه برای مادر ضرر و خطر جانی داشته باشد و دفع ضرر از او متوقف بر سقط جنین باشد که در این صورت می‌توان پیش از دمیده‌شدن روح در آن یعنی تا قبل از ۴ ماهگی آن را سقط کرد.

اگر زن یا شوهر یا پزشک یا دیگری اقدام به سقط جنین زن کنند مرتکب کار حرامی شده‌اند علاوه بر آن اگر سقط پس از دمیده‌شدن روح در جنین یعنی بعد از چهار

ماهگی انجام شود باید دیه کامل یک انسان پرداخت شود و اگر قبل از چهار ماهگی انجام پذیرد به تناسب مراحل جنینی، واجب است مقادیر متفاوتی دیه پرداخت گردد.

## منابع

- ◀ قرآن کریم.
- ◀ آمدی، عبدالواحد، غررالحکم؛ کلمات قصار امیرالمومنین علیه السلام، ترجمه محمدعلی انصاری، ویرایش و تصحیح مهدی انصاری قمی، قم: امام عصر (عج)، ۱۳۸۵.
- ◀ ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبه الله، شرح نهج البلاغه، قم، دارالکتب العلمیه، بی تا.
- ◀ ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق)، الامالی، بیروت، اعلمی، ۱۴۰۰ ق.
- ◀ —، من لا یحضره الفقیه، قم، دارالصدیقه الشهیده، ۱۳۸۸.
- ◀ آیت اللهی، زهرا، ۱۳۹۴. مهارت‌ها زندگی خانوادگی در آئینه آیات و روایات، قم، معارف.
- ◀ پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه: مجموعه کلمات قصار حضرت رسول (ص)، تهران، جاویدان، ۱۳۸۲.
- ◀ حر عاملی، محمدبن حسن، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، تهران، الاسلامیه، ۱۳۶۷ ق.
- ◀ خامنه‌ای، سید علی، ۱۴۲۴ ق. اجوبه استفتائات (فارسی)، قم، دفتر تنظیم و نشر آثار حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای.
- ◀ سمرقندی، نصر بن محمد، تنبیه الغافلین فی الموعظه باحادیث سیدالانبیا والمرسلین ولیه کتاب بستان العارفین (تنبیه الغافلین)، بیروت، دارالمعرفه، بی تا.
- ◀ شریف الرضی، سیدمحمدبن حسین، نهج البلاغه، قم، هجرت، ۱۴۱۴ ق.
- ◀ طوسی، محمدبن الحسن، الامالی، قم، دارالثقافه، ۱۴۱۱ ق.
- ◀ فیض کاشانی، محمدبن شاه مرتضی، المحجة البیضاء فی احیاء الاحیاء، قم، النشر الاسلامی، ۱۳۸۶.
- ◀ کلینی، محمدبن یعقوب بن اسحاق، اصول الکافی، بیروت، دارالتعارف للمطبوعات، ۱۴۱۱ ق.

- ◀ مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار عليه السلام، قم، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۵۵.
- ◀ محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، تهران، دارالحدیث، ۱۳۷۷.
- ◀ مطهری، مرتضی، تعلیم و تربیت در اسلام، تهران، صدرا، ۱۳۷۳.
- ◀ مفید، محمدبن محمد، الامالی، ترجمه طه طرزی، تهران، آدینه سبز، ۱۳۹۳.
- ◀ مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۹۳. توضیح المسائل، قم، قدس.
- ◀ موسوی خمینی، سید روح الله، ۱۳۷۲. استفتائات، قم، مؤسسه جامعه المدرسین حوزه علمیه قم.
- ◀ میبیدی، احمدبن محمد، کشف الاسرار عده الابرار (تفسیر خواجه عبدالله انصاری)، به سعی و اهتمام علی اصغر حکمت، تهران، امیر کبیر، ۱۳۷۱.
- ◀ نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم، آل البيت (ع)، ۱۴۰۸ ق.
- ◀ نوری همدانی، حسین، ۱۳۸۸. توضیح المسائل، تهران، فکر برتر.
- ◀ الهندی المتقی، البرهان علاء الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت، الرساله، ۱۴۰۵ ق.





بخش دوم  
مشاوره و رول‌های شناسر خانواده

## فصل اول

### مهارت ارتباط مؤثر

«اساساً نیاز به شکل‌دهی روابطی قوی، پایدار، نزدیک و محبت‌آمیز، انگیزه نیرومندی برای رفتار انسان است»<sup>۱</sup>.

ازدواج مرحله‌ای از فرآیند رشد است که باعث ارتباطات عمیق و گسترده فرد می‌شود. هر چه فرد سعی در ارتباط مؤثرتری داشته باشد مهارت‌هایش برای زندگی افزون‌تر و موفقیتش بیشتر خواهد شد. «فرد به کمک این مهارت‌ها، دانش و نگرش‌هایش را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل می‌کند یعنی از نیروهای وجودی خود در جهت شادابی و موفقیت و ایجاد زندگی مثبت و پویا برای خود و دیگران بهره می‌گیرد. او می‌آموزد که در هر شرایطی چه کاری را چگونه انجام دهد تا در حد امکان به آسیب‌های فردی و اجتماعی دچار نشود»<sup>۲</sup>.

از این رو ارتباط مؤثر مهارتی است که در روابط بین فردی اثرات مطلوبی دارد.

#### ۱- ویژگی اشخاص دارای روابط موفق

معمولاً دیگران تمایل دارند با آنها ارتباط داشته باشند؛

به راحتی و با گشودگی با دیگران رابطه برقرار می‌کنند؛

به طور اثر بخشی صحبت می‌کنند؛

احساسات منفی خود را به دیگران در بیانی محترمانه ابراز می‌کنند؛

اخبار و پیام‌های خود را به وضوح در طول صحبت منتقل می‌کنند؛

تماس خود با دیگران را با بر جا گذاردن یک احساس مثبت در آنها پایان

می‌بخشند.<sup>۳</sup>

۱- پاپالیا، الیز و فلدمن، ۱۳۹۲: ۵۵۸.

۲- شکوهی، ۱۳۵۰: ۸.

۳- قربانی، ۱۳۸۴: ۲۵.

## ۲- مؤلفه‌های ارتباط مؤثر

### ۲-۱- گفت‌وگو

«بزرگترین مزیت بشر در مقابل سایر جانداران، قدرت تفکر است که از طریق زبان به دیگران منتقل می‌شود»<sup>۱</sup>.

«تمام مهارت‌های زندگی و تعاملات بین زوجین؛ از قبیل انواع تصمیم‌گیری‌ها، پیدا کردن راه‌حل‌ها، گذر از شادی‌ها و غم‌ها منوط به استفاده از زبان گفتاری است»<sup>۲</sup>. «انسان توانایی آن را دارد که با معجزه کلام، وضعیتی نامطلوب را تغییر دهد. او می‌تواند غم را به شادی، بیماری را به تندرستی، تنگدستی را به وفور و فراوانی نعمت تبدیل کند»<sup>۳</sup>. هر چه فرد به آداب گفت‌وگو مسلح‌تر باشد می‌تواند بهره بیشتری از مزیت‌های یک ارتباط خوب ببرد. تا زمانی که گفت‌وگو صمیمانه، محبت‌آمیز و با تکیه بر ارزش‌های انسانی باشد، روابطی مؤثر، رضایت‌بخش و سالم برقرار می‌شود؛ اما در صورتی که اصول انسانی و آداب اخلاقی رعایت نشود گفت‌وگوها در جهت ایجاد تنش، بی‌حرمتی و بی‌رغبتی پیش خواهد رفت. در واقع «اندیشه و زبان به بشر امکان داده است با مسائل و مشکلات به نحو سازنده‌ای برخورد کند، عواطف و احساساتش را شناسایی کرده، متمایز و بازسازی نماید و با هم‌نوع خود برای و درک متقابل و حل اختلاف به گفت‌وگو بپردازد. بر این اساس گفت‌وگو یعنی مدیریت و تدبیر در روابط بین شخصی»<sup>۴</sup>.

مواردی که در گفت‌وگو لازم است رعایت شود به شرح ذیل است :

#### ♦ توجه به کرامت انسانی

از موارد بسیار مهمی که در گفت‌وگوی زوجین بسیار اهمیت دارد؛ ارزش قائل شدن و توجه به منزلت انسانی طرف مقابل است. استفاده از کلمات محترمانه در عین

۱- همان: ۱۷.

۲- هیت لر، ۱۳۸۶: ۱۷.

۳- شین فلورانس، ۱۳۸۸: ۱۰۶.

۴- قربانی، ۱۳۸۴: ۱۷.

حال صمیمانه، پیوند ازدواج را عمیق‌تر و مستحکم‌تر می‌کند و نشانه ارزشی است که فرد برای طرف مقابل قائل است. گاهی این باور نادرست در ذهن زوجین ایجاد می‌شود که چون صمیمی هستیم نیازی به استفاده از کلمات مؤدبانه و محترمانه نیست؛ این باور به مرور زمان سبب بی‌احترامی به یکدیگر و سست شدن روابط می‌شود. «برخی رفتارها شامل صدا زدن همسر با نام مناسب، سلام کردن هنگام ورود به منزل، استقبال، بدرقه و ... را می‌توان به عنوان مصادیقی از احترام متقابل نام برد»<sup>۱</sup>. از مصادیق دیگر احترام به همسر، احترام به خانواده اوست، بی‌احترامی به خانواده همسر، اغلب ایجاد کدورت و رفتارهای نامناسب می‌کند.

#### ◆ پرهیز از بی‌حرمتی و برجسب زدن

زمانی پیوند دو نفر مستحکم می‌شود که از مسخره کردن، تحقیر کردن، سرزنش کردن، توهین کردن و ... نسبت به هم پرهیز کنند. رعایت نکردن اصول اخلاقی در گفت‌وگو فضای صمیمی ارتباط را خصمانه می‌کند.

بی‌حرمتی و برجسب زدن
- زن یا مرد: چقدر احمقانه فکر می‌کنی! چطوری دانشگاه قبول شدی وقتی این چیزها رو تشخیص نمی‌دی؟
- زن یا مرد: تو خونه مامانت هم این قدر شلخته بودی!

#### ◆ بیان روشن احساسات و خواسته‌ها

بیان احساسات مثبت، باعث افزایش صمیمیت و دلگرمی بیشتر می‌شود.

احساسات مثبت
- زن یا مرد: هر وقت با تو حرف می‌زنم احساس آرامش می‌کنم.
- زن یا مرد: از اینکه با تو ازدواج کردم، خیلی خوشحالم.
- مرد: وقتی به خونه می‌آم چهره زیبای تو رو می‌بینم خستگی از تنم می‌ره.
- زن: وقتی به خونه می‌آی کلی شادی و نشاط با خودت می‌آری.
- زن یا مرد: از اینکه با من هستی احساس رضایت می‌کنم.

به زبان آوردن چنین جملاتی روزبه‌روز مهر و محبت را بیشتر و پیوند عاطفی را محکم‌تر می‌کند؛ البته در صورتی که ابراز احساسات به واقعیت نزدیک باشد و اغراق‌آمیز نباشد.

لازم است که فرد اگر خواسته مناسبی از همسرش دارد واضح و روشن به زبان بیاورد. بیان خواسته در پرده‌ای از ابهام و با کلمات غیرمستقیم نتیجه خوبی ندارد و طرف مقابل نمی‌تواند درک درستی از تقاضای همسرش داشته باشد. در ضمن سکوت شخص هیچ وقت انتقال دهنده احساسات و یا نیازهای او نیست. در هر صورت، بیان خواسته‌ها و احساسات باید واضح و روشن باشند.<sup>۱</sup>

سارا ناراحت است مسعود معمولاً پنج‌شنبه‌های هر هفته به اتفاق دوستانش به کوه می‌رود و سارا در خانه تنها می‌ماند. وقتی برمی‌گردد:

بیان مبهم خواسته	بیان واضح خواسته
سارا فقط آه می‌کشد و از دوستان شوهرش ایراد می‌گیرد.	سارا می‌گوید دوست دارم روزهای تعطیل با هم باشیم. پنج‌شنبه‌ها در کنار تو بودن خیلی برای من مهمه. اگه اشکال نداره گاهی با دوستان برو و گاهی هم با هم بریم.

گاهی همسران در شناخت خواسته‌های همسرشان کوتاهی می‌کنند و زمانی را برای شنیدن نیازهای همسرشان اختصاص نمی‌دهند. همچنین گاهی از بیم سوءاستفاده تصمیم می‌گیرند نسبت به یکدیگر حساس نباشند. در همه این موارد، همسران در شناسایی یا ارضای نیازهای یکدیگر، شکست می‌خورند بنابراین از هم دورتر و دورتر می‌شوند.<sup>۲</sup>

بهرتر است همسران علایق و خواسته‌های خود را بازگو کنند زیرا صحبت کردن درباره آنچه نمی‌خواهند، نگرانی را نشان می‌دهد اما خواسته‌ها را نشان نمی‌دهد.<sup>۳</sup>

۱- ر.ک به هیت لر، ۱۳۸۶.

۲- حسینی، ۱۳۹۰: ۲۲.

۳- هیت لر، ۱۳۸۶: ۲۶.

دوست ندارم	ترجیح می‌دهم
<ul style="list-style-type: none"> <li>- از طرز لباس پوشیدن خوشم نمی‌آد.</li> <li>- از اینکه توی جمع زیاد شوخی می‌کنی خوشم نمی‌آد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لباس رسمی‌تر بپوشی بهتره.</li> <li>- دوست دارم توی جمع کمتر شوخی کنی.</li> </ul>

در هنگام صحبت کردن از احساسات خود، باید دقیقاً احساس توصیف شود. مثلاً من عصبی هستم، من نگرانم، احساس خوشحالی دارم. توصیف احساسات در انتقال درست پیام و فهم کامل آن کمک کننده است و موجب بازخورد مناسبی از طرف مقابل می‌شود.

توصیف احساسات
<ul style="list-style-type: none"> <li>- از اینکه دوستت رو بدون هماهنگی من به خونه میاری سرخورده می‌شم.</li> <li>- هر وقت مجبور می‌شم دیر بخوابم، عصبی می‌شم.</li> </ul>

#### ◆ پرهیز از گله و شکایت

از آنجا که تغییر گذشته غیرممکن است، شکایت از گذشته‌ها باعث ایجاد کدورت و ناامیدی می‌شود و پیوندهای صمیمیت را سست می‌کند. شما می‌توانید به جای یادآوری ناراحتی‌های گذشته، از هدف‌های خود در آینده بگویید و برای رسیدن به آنها و رفع مشکلاتی که دارید راه‌حل‌هایی پیشنهاد کنید. از سؤالات با گله‌مندی و آمرانه مانند چرا این کار رو نمی‌کنی؟ چرا فلان کار رو کردی؟ نیز پرهیز کنید.<sup>۱</sup>

گله و شکایت
<ul style="list-style-type: none"> <li>- همیشه با این کارهاات اعصاب من رو بهم می‌ریزی، پارسال تو مهمونی خواهرم، با من رفتار درستی نداشتی.</li> <li>- چرا تو نمی‌تونی مثل برادرت باشی؟ چقدر به خانوادش احترام می‌ذاره.</li> </ul>

«از مخابره پیام‌های با فاعل «تو» خودداری نمایید».<sup>۲</sup> عباراتی که با واژه تو طرف مقابل را زیر سؤال می‌برد سبب می‌شود که او حالت دفاعی به خود بگیرد و ناراحتی و کدورت ایجاد شود.

۱ - همان: ۲۷.  
۲ - مک کی و همکاران، ۱۳۷۹: ۷۶.

پیام با فاعل من	پیام با فاعل تو
<p>- وقتی دیر آماده می‌شی به من خیلی سخت می‌گذره.</p> <p>- تنهایی خرید کردن من رو آزار می‌ده.</p>	<p>- هر وقت می‌خوایم بریم مهمونی تو دیر آماده می‌شی.</p> <p>- تو همیشه موقع خرید، من رو تنها می‌ذاری.</p>

### ◆ انتقاد مثبت و سازنده

از آن جایی که زن و شوهر پیوندی مقدس و عهدی دائمی دارند، وظیفه دارند در مسیر رشد و شکوفایی همدیگر را یاری کنند؛ بنابراین گوشزد کردن اشتباهات و لغزش‌های طرف مقابل به گونه‌ای شایسته و مناسب ضروری است. این امر محقق نمی‌شود مگر این که انتقاد از سر دوستی و محبت<sup>۱</sup> و به دور از سرزنش باشد، 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 اگر مشکلی را حل نمی‌کند؛ بلکه موجب تشدید مشکلات پیشین یا ایجاد مشکلات جدید می‌شود. اگر زوجین ضمن دیدن لغزش و خطای طرف مقابل، فوراً خوبی‌ها و نقاط مثبت او را هم به یاد بیاورد به قضاوت درست‌تری می‌رسد. هم خودش آرام می‌شود و هم می‌تواند با رفتاری سازنده او را اصلاح کند.

شما می‌توانید با ایجاد جوی دوستانه و با درک درست از شرایط، زمینه را برای انتقادی مثبت و سازنده فراهم آورید. چه خوب است گاهی گفتگوها را با جملاتی این چنین آغاز کنید: «آیا از من راضی هستید؟»، «در هفته گذشته چه عملی از من سر زد که موجب ناراحتی شما شد؟» و جملاتی از این قبیل که شما را در معرض نقد همسران قرار داده و سوءتفاهمات احتمالی را هم برطرف کند.<sup>۲</sup>

سرزنش	انتقاد مثبت
<p>- مسعود: هر وقت بیرون می‌ریم خیلی دیر آماده می‌شی. من رو کلافه می‌کنی.</p> <p>- مسعود: چرا این قدر غذا دیر آماده شد؟</p>	<p>- مسعود: هر وقت بیرون می‌ریم دیر آماده می‌شی ولی مرتب می‌آی.</p> <p>- با اینکه غذا دیر آماده شد ولی خیلی خوشمزه است.</p>

### ♦ انتظارات منطقی داشتن

بعضی از انتظارات زوجین از یکدیگر غیرمنطقی است؛ مثلاً شما انتظار داشته باشید طرف مقابل ذهن شما را بخواند و از فکرتان آگاه باشد. این طرز تفکر سبب افکار منفی می‌شود و رابطه را دچار خدشه می‌کند.

یا این که انتظار داشته باشید همسرتان منظور شما را از اخم کردن، عصبانی شدن و حرکاتی از این قبیل بدون اینکه بیان روشنی از احساساتان داشته باشید؛ بفهمد و ترتیب اثر دهد. یا گاهی دیده می‌شود خانم‌ها انتظارات مالی بیش از توان همسرشان دارند، یا مردها با دیدن فیلم‌های نامناسب جنسی، از زنان‌شان همان رفتارها را انتظار دارند، این توقعات غیرمنطقی به مرور زمان پیوند عاطفی را کمرنگ می‌کند.

انتظارات غیر منطقی
<p>با وجود حقوق پایین مسعود، سارا: مسعود چه خوب می‌شه به سفر خارجی بریم.</p>

### ♦ پرهیز از قضاوت درباره افکار طرف مقابل

از به کار بردن عبارت‌هایی که افکار همسرتان را قضاوت می‌کند پرهیزید. این گونه جملات باعث ایجاد خشم و ناراحتی در همسرتان می‌شود، گفت‌وگو حالت انتقادی و دفاعی به خود می‌گیرد و آن را از صمیمیت خارج می‌کند. به جای تعبیر و تفسیر افکار طرف مقابل که نشان از قضاوت شخصی شما دارد؛ از او درباره نظراتش سؤال کنید؛ این خود ایجاد صمیمیت می‌کند.

سارا به خاطر مشکلی که در محل کارش پیدا کرده، عصبی است؛ وقتی مسعود به

خانه می آید:

پرسیدن نظر طرف مقابل	فضاوت درباره افکار طرف مقابل
مسعود: چیزی شده سارا؟ امروز حالت خوب نیست. مربوط به مسافرت آخر هفته می‌شه؟ سارا: امروز توی محل کارم مشکلی پیش اومد که خیلی ناراحت شدم.	مسعود با خودش فکر می‌کند: سارا از اینکه آخر هفته با خانواده‌ام به مسافرت می‌رویم ناراحت است، او هیچ وقت با خانواده من راحت نبوده، همیشه به فکر خودش.

#### ◆ پرهیز از مقایسه کردن

یکی از آفت‌های رابطه خوب و صمیمی مقایسه‌های منفی و غیرعقلانی است. «مقایسه منفی هرگز مشکلی را از میان بر نمی‌دارد. تنها کار مقایسه منفی مجازات کردن و حمله نمودن است»<sup>۱</sup>.

مقایسه منفی
نگاهی به زندگی دوستت بندها. چه پیشرفتی کرده تو کارش، هم درآمدش بالاست هم خوب خرج می‌کنه. ولی زندگی ما ذره‌ای تکیون نمی‌خوره.

#### ◆ پرهیز از تهدید کردن

تهدید، یکی دیگر از آفات رابطه خوب و صمیمی بین زوجین است. اگر زوجین به جای ایجاد گفتمان محبت بی‌احترامی و تهدید را بین خود حاکم کنند؛ بی‌شک روابطی آسیب‌پذیر خواهند داشت.

تهدید کردن
اگر به خانه مادرت رفتی دیگر به خانه برنگرد. اگر حقوقت رو آخر ماه به من ندی منم نمی‌ذارم سرکار بری.

زوجین سعی کنند از همان ابتدا این نوع گفتمان را به هیچ وجه میان خود برقرار نکنند بلکه با ادبیاتی همراه و دور از تهدید به توافق برسند.

## ◆ قدردانی کردن

در هر ارتباطی قدردان بودن باعث عمق بخشیدن به ارتباط، افزایش انگیزه، دلگرمی و صمیمیت بیشتر می‌شود، بنابراین لازم است که زوجین در شرایط مختلف ارزش زحمتهای یکدیگر را بدانند و در هر فرصتی، زبانی از همدیگر تشکر کنند. تشکر کردن خدمت را همیشگی می‌کند، به عبارت دیگر اگر برای هر زحمتی هر چند کوچک که همسر در امور زندگی متحمل می‌شود، طرف مقابل از او تشکر کند، اعلام می‌کند که ارزش کار او را درک کرده است این کار سبب رفع خستگی همسرش می‌شود، به او انرژی می‌دهد و انگیزه او را تقویت می‌کند.

### قدردانی کردن

- مسعود بعد از صرف غذا: خیلی خوشمزه بود دستت درد نکنه.
- سارا موقع آمدن مسعود به خانه: به استقبال شوهرش می‌رود بعد از دیده‌بوسی می‌گوید خدا قوت عزیزم.
- سارا بعد از برگشت از مسافرت با همسرش: خیلی مسافرت خوبی بود. خیلی خوش گذشت.
- مسعود بعد از رفتن مهمان‌ها: سارا جان خیلی خسته شدی، امشب حسابی سنگ تموم گذاشتی.

## ◆ استفاده از لحن مناسب

لحن با محبت و ملایم، گفت‌وگویی آرام و صمیمی را به دنبال دارد. استفاده از لحن تند با هیجانات منفی، در طرف مقابل واکنشی مقابله‌ای ایجاد می‌کند و عامل کدورت و ناراحتی می‌شود.

## ۲-۲- گوش دادن

هنر گوش دادن شاهراه تعمیق صمیمیت و حل مشکلات ارتباطی است. از این روی مهارت در گوش دادن، سنگ‌بنای حل مشکلات در هر نوع رابطه پایداری است.<sup>۱</sup> با گوش دادن صحیح و فعال می‌توانید در طرف مقابل، احساس رضایت ایجاد کرده و نشان دهید برای سخنانش ارزش قائل هستید. این امر سبب تقویت پیوند شما و

افزایش میزان صمیمیت می‌شود.<sup>۱</sup> «گوش دادن مؤثر صرفاً به سکوت کردن و شنیدن حرف‌های همسر خلاصه نمی‌شود؛ گوش دادن واقعی به قصد و نیت شما بستگی دارد. اگر نیت شما فهمیدن، لذت بردن، آموختن و یا کمک کردن به همسرتان است، در این صورت به واقع گوش می‌دهید».<sup>۲</sup> از جمله مهارت‌های گوش دادن مهارت‌های توجه و مهارت‌های انعکاسی هستند.<sup>۳</sup>

### ◆ مهارت توجه

«توجه کردن، اغلب یکی از مؤثرترین رفتارهایی است که ما می‌توانیم در هنگام گوش کردن به فرد دیگر از خود نشان دهیم».<sup>۴</sup> «توجه کردن به طرف مقابل نشان می‌دهد که شما به او و صحبت‌هایش علاقه‌مندید؛ به همان نسبت که توجه نکردن مانع صحبت گوینده می‌شود».<sup>۵</sup>

زمانی که با همسر خود صحبت می‌کنید درحالی که ذهن شما درگیر مسأله‌ای دیگر است.<sup>۶</sup> نمی‌توانید تمام توجه خود را معطوف به او کنید و منظور او را به طور کامل دریافت کنید. این امر باعث دریافت‌های ناقص از سوی شما و یا دلسردی طرف مقابل می‌شود.

عدم توجه
سارا درحالی که با آب و تاب صحبت می‌کند، مسعود سرگرم تلفن همراه است و گاهی او را نگاه می‌کند و وانمود می‌کند که به حرف‌های او گوش می‌دهد.

از علائم گوش دادن فعال، استفاده از زبان بدن است. «وقتی اخم می‌کنید و یا به طرزی مشخص و ناخوشایند چشم از همسرتان برمی‌گیرید، بدنتان به صدای بلند می‌گوید که علاقه‌ای به برقراری ارتباط ندارد».<sup>۷</sup> حالت پذیرا بودن بدن، چهره‌ای باز

۱- شکوهی، ۱۳۵۰: ۴۵.

۲- مک کی و همکاران، ۱۳۷۹: ۱۸.

۳- بولتن، ۱۳۸۶: ۶۲.

۴- همان: ۶۴.

۵- همان: ۶۳.

۶- هیت لر، ۱۳۸۶: ۶۹.

۷- مک کی و همکاران، ۱۳۷۹: ۸۸.

و گشاده، برقراری تماس چشمی و تکان دادن سر در هنگام گوش دادن نشانه توجه شما است و باعث دلگرمی همسران می‌شود.

### ◆ مهارت انعکاسی

گاهی برگرداندن جملاتی از کلام گوینده به او و یا انعکاس حسی که گوینده در حال تجربه آن است لازم است که ارتباط مؤثر را تسهیل کند.

انعکاس احساس
- سارا: امروز کارهام خیلی زیاد بود باید تا غروب تمومش می‌کردم، سردرد عجیبی هم داشتم، از اون طرف بچه‌ها مرتب با هم دعوا می‌کردند. - مسعود: خیلی خسته شدی، روز سختی بوده، آگه می‌دونستم زودتر می‌اومدم کمکت می‌کردم.

### ۲-۳- همدلی

«زمانی که آدمی در شرایط روحی و روانی دشواری قرار می‌گیرد نیازمند یاری دیگران است تا او را از چنین موقعیتی رهایی بخشند و وی قادر گردد به نقطه تعادل و وضعیت مناسب بازگردد»<sup>۱</sup> همدلی به معنای همراه بودن است که در نتیجه آن محیط اطمینان برانگیزی به وجود می‌آید که در آن فرد مقابل احساس مهم بودن و در امان بودن می‌کند.<sup>۲</sup>

همدلی یعنی:

خود را در موقعیت شخص دیگر قرار دادن

احساسات او را درک کردن

در احساسات او مشارکت جستن.<sup>۳</sup>

«از کلماتی استفاده کنید که طرف مقابل احساس کند حرف‌هایش فهمیده شده و شرایطش درک می‌شود این گفتمان باعث ایجاد آرامش و محبت بیشتر می‌شود. مهربانی و همدلی زمانی حاصل می‌شود که شما در پس گفته‌های همسرتان، به نیت و تمایلات مثبت او توجه داشته باشید و ضعف‌هایش را زمینه‌ای برای رشد و یادگیری او بدانید، نه صفات منفی شخصیتی»<sup>۱</sup>.

## ۲-۴- صداقت

نمونه بارز عدم صداقت دروغ‌گویی است. دروغ‌گویی چه به شوخی باشد یا جدی؛ تبعات منفی فراوانی دارد. ضرورت دارد زوج‌های جوان در این مورد تأمل بیشتری نمایند و زندگی خود را با دروغ در معرض تهدید قرار ندهند.

## ۲-۵- مهارت سازگاری

مهارت سازگاری یکی از مؤلفه‌های مهم در ارتباطات اجتماعی است که گستره‌ی وسیعی را در برمی‌گیرد. از آنجا که مردم از حیث رفتاری با یکدیگر متفاوتند و تنوع خاصی در عملکردهایشان وجود دارد؛ زوجین برای آنکه زندگی‌شان پایدار و تحمل‌پذیر شود و بتوانند به نیازهایشان پاسخ دهند، ضروری است از سازوکارهای مدارا و سازگاری آگاه باشند و آن را به موقع به کار گیرند<sup>۲</sup> و از آنجا که تنش و فشار، بخش جدایی‌ناپذیر زندگی خانوادگی است<sup>۳</sup>، طبیعی است که همواره فراز و نشیب‌هایی به وجود می‌آید و گهگاه مشکلات طاقت فرسایی بر زندگی مسلط می‌شود در این صورت لازم است با تدبیری عاقلانه و استفاده از مهارت‌های سازگاری و رفتارهای انطباقی، زندگی را با نشاط مدیریت کرد.

۱- هیت لر، ۱۳۸۶: ۶۰.

۲- شرفی، همان: ۷۱.

۳- گلا دینگ، ۱۳۹۲: ۶۹.

«بخشی از رفتارهای انطباقی، کنترل خویش و غلبه بر هیجانات است. با تسلط بر احساسات منفی و مخرب، توانایی سازگاری با دیگران به دست می‌آید»<sup>۱</sup> وقتی که مدارا نباشد، پای جدال و برخوردهای ناصحیح به میان می‌آید که در شأن یک خانواده سالم نیست.

### ۳- برخی از عوامل بازدارنده ارتباط مؤثر

- ۱- بدگمانی
- ۲- قهر کردن
- ۳- آزار و اذیت
- ۴- توقعات بیش از حد
- ۵- عدم پذیرش مسئولیت
- ۶- الگوی نامناسب

## فصل دوم

### مهارت مدیریت هیجان خشم

«اگر چه خشم یکی از احساسات طبیعی ماست و جزء هیجان‌های پایه و ایمنی بخش محسوب می‌شود ولی از آنجا که می‌تواند منجر به رفتار پرخاشگرانه و آسیب رساندن به خود یا دیگران شود، شناسایی و مدیریت این هیجان و بیان آن به شیوه‌ای جامعه پسندانه و غیر پرخاشگرانه ضروری است»<sup>۱</sup>.

#### ۱- مضرات خشم

وقتی گفت‌وگوی معمولی به مشاجره و جر و بحث تبدیل می‌شود، شدت تراکمی خشم خطرات مشخصی را پیش می‌کشد؛ هر اظهار نظر خشم آلودی، بر وخامت اوضاع می‌افزاید و آن را به مرز انفجار می‌رساند. در چنین شرایطی تفکر منطقی جای خود را به رفتارهای نسنجیده‌آنی و مقابله به مثل می‌دهد؛ دیگر نمی‌توان به خواسته‌ها و نظرات طرف مقابل توجه کرد؛ توان جذب اطلاعات جدید از دست می‌رود و تنها چیزی که برای فرد اهمیت پیدا می‌کند این است که به هر قیمتی به خواسته خود برسد. متأسفانه اقداماتی که از این احساسات سرچشمه می‌گیرند، عواقب سنگینی به دنبال دارند.<sup>۲</sup> به تعبیر امام صادق (ع) «خشم کلید هر شری است». یکی از پیامدهای منفی خشم، سلب آسایش و آرامش روحی و تلخ کردن لحظات زندگی است. در هنگام خشم، کنترل گفتار و رفتار از دست می‌رود و در نتیجه فرد مرتکب اعمالی می‌شود که دردسر، ناراحتی، تلخی به دنبال دارد و حتی امکان دارد به خود یا دیگران صدمه بزند. پس از فرو نشستن خشم نیز دچار درد و حسرت و پشیمانی می‌شود که این هم آزرده‌گی روح و روان را مضاعف می‌کند.<sup>۳</sup> خشم می‌تواند به شکل‌های نامناسب یا افراطی با هیجانات دیگر همراه شود و اثرات منفی آن را چندین برابر کند.

۱- اهدایی وند و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۹.

۲- هیت لر، ۱۳۸۶: ۱۷۲.

۳- روان‌شناسی آرامش و راحتی، ۱۳۹۳: ۲۳۵.

هیجان‌هایی که غالباً با خشم همراه است عبارتند از: عصبانیت، خشونت، دشمنی، کینه‌توزی، غضب، تنفر، تحریک، حسادت، رنجش، غرض، تحقیر و ناراحتی<sup>۱</sup> که هر یک از آنها آسیب‌های جدی جسمی و روانی در پی دارد و مهم‌تر از اینها آسیبی است که به شخصیت فردی و اجتماعی طرف وارد می‌آید.

## ۲- عوامل بروز خشم

### ۱-۲- ندانستن مهارت ارتباط مؤثر

بعضی رفتارها رفتارهایی است که حال زوجین را خراب می‌کنند و باعث ایجاد ناراحتی و عصبانیت می‌شوند. مواردی که در ارتباط مؤثر گفته شد؛ می‌توانند بسیار کمک‌کننده در پیشگیری از اختلافات، سوء تفاهمات و بروز نامناسب خشم باشند.

مردان از برخی رفتارهای همسر خود عصبانی می‌شوند	زنان از برخی رفتارهای شوهر خود عصبانی می‌شوند
<p>هنگامی که ساکت و عبوس است؛ بد دهان و ناسزاگوست و به شوهر خود احترام نمی‌گذارد شوهرش را تحقیر می‌کند؛ به شوهر خود زیاد امر و نهی می‌کند؛ از شوهر خود زیاد انتقاد می‌کند؛ با مردان نامحرم ارتباط صمیمانه دارد؛ پوشش و رفتار او توجه مردان نامحرم را جلب می‌کند؛ به نظافت و آراستگی خود بی‌توجه است.</p>	<p>هنگامی که ساکت و عبوس است؛ وقتی زیاد دستور می‌دهد؛ وقتی احساسات او را به تمسخر می‌گیرد؛ زمانی که به همسر خود بی‌توجه است؛ زمانی که به زن نامحرمی توجه کند؛ اگر تندخو عصبانی است؛ اگر مدام از همسر انتقاد کند.</p>

### ۲-۲- ناآگاهی از ویژگی‌ها و تفاوت‌ها

هنگامی که زوجین از ویژگی‌های و تفاوت‌های روانی و رفتاری جنس مخالف خود آگاه نباشند، احتمال بروز سوء تفاهم افزایش می‌یابد. اگر آنها با نگاهی مثبت به یکدیگر ببینند و با یکدیگر گفت‌وگوهای صمیمانه و البته با صداقت داشته باشند، می‌توانند بر این سوء تفاهم‌ها پیروز شوند.<sup>۲</sup>

هیچ دو انسانی را نمی‌توان یافت که در خلق و خو، عادات، سلايق، ویژگی‌های شخصیتی و ... مانند هم باشند. کوشش برای عوض کردن خلق و خوی همسر و اصرار بر خواسته خود، در بسیاری از این موارد، به کشمکش و نزاع می‌انجامد. برخورد درست با تفاوت‌ها، شناختن آنها و سپس پذیرش و کنار آمدن با آنهاست. در این صورت، تفاوت‌ها نه تنها آزاردهنده نیستند، بلکه به بالندگی و شکوفایی خانواده نیز کمک می‌کنند.<sup>۱</sup>

## ۲-۳- بروز نامناسب هیجانان

بعضی از افراد یاد نگرفته‌اند هیجانان خود را چگونه بروز دهند که روابطشان خدشه‌دار نشود و در عین حال احساسات مناسبی داشته باشند.

سارا درحالی‌که سعی می‌کند شماره همسرش را بگیرد با نگرانی ساعت را نگاه

می‌کند ساعت ۹ شب است.

بروز نامناسب هیجانان	بروز مناسب هیجانان
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مسعود بعد از داخل شدن به خانه سلام می‌کند.</li> <li>- سارا با چهره ای آشفته: کجا بودی، چرا اینقدر دیر کردی؟</li> <li>- مسعود: حالا مگه چی شده!</li> <li>- سارا با صدای بلند: چی شده! دلم هزار راه رفت. این تلفن واموندت هم که هیچ وقت در دسترس نیست.</li> <li>- مسعود با صدای بلند: صدات رو بیار پایین. مگه من باید به تو حساب پس بدم...</li> <li>- سارا فریاد می‌زند: کاش هیچ وقت نمی‌آمدی حیف من که کلی زحمت کشیدم و برای تو شام درست کردم.</li> <li>- مسعود با عصبانیت: شام، طوری می‌گی شام انگار که چی درست کردی، همیشه غذات یا شوره یا تنده.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سارا بسیار ناراحت است ولی خود را کنترل می‌کند: دیر کردی خیلی نگرانم شدم، منتظر بودم با هم شام بخوریم، تنهایی و بدون وجود تو شام خوردن برام لذتی نداره.</li> <li>- مسعود: جایی کارم گیر کرد نتونستم زودتر بیام.</li> <li>- سارا: موبایلت رو هم که جواب نمی‌دادی، خیلی اعصابم خرد شد.</li> <li>- مسعود: معذرت می‌خوام، شارژ تموم کرده؛ خودم هم می‌خواستم تماس بگیرم که دیر می‌آم ولی موفق نشدم.</li> </ul>

در گفت‌وگوی بالا ناکامی سارا و ضعف در بیان ناراحتی به شیوه مناسب باعث ایجاد جدال، سرزنش، تحقیر، بی‌حرمتی و یادآوری مشکلات بیشتر می‌شود، در صورت تکرار این گونه گفتگوها روابط صمیمانه رفته رفته جای خود را به روابط خصمانه می‌دهد. اما در گفت‌وگوی دوم، سارا با کنترل احساسات خود، ناراحتی خود را با مهارت، مهربانی و بدون هیچ‌گونه بی‌حرمتی ابراز می‌کند و صمیمیت را بین خود و همسرش بیشتر می‌کند.

«کبریت سر دارد اما مغز ندارد بنابراین هرگاه اصطکاک کمی وجود دارد. بلافاصله مشتعل می‌شود، تأثیر این مشتعل شدن می‌تواند ویرانگر باشد. آتش می‌تواند بسیاری از اشیاء را بسوزاند و تولید ویرانی کند. می‌توانیم از این چوب کبریت درس بیاموزیم. همه ما سر داریم و برخلاف چوب کبریت مغز هم داریم. عقل حکم می‌کند که بر اساس تکانه‌های خود اقدام نکنیم و این عادت مهمی است که برای کاستن از استرس بسیار اهمیت دارد»<sup>۱</sup>.

## ۲-۴- داشتن افکار غیرمنطقی و باورهای غلط

متأسفانه افکار نامناسبی که در جامعه به مرور زمان رایج شده و گاهی افراد آن را می‌پذیرند سبب ایجاد تنش در خانواده‌ها می‌شود؛ درحالی‌که در خانواده سالم این نوع تفکر وجود ندارد.

عقاید نادرستی که زندگی مشترک را به چالش می‌کشاند

باید گریه را دم حجله کشت.  
دعوا نمک زندگیه.  
توی هر خونه‌ای بگومگو هست.  
مردی که به زنش محبت می‌کند زن ذلیل.  
هر چه من می‌گم همونه.  
در مشاجرات نباید کم بیاورم.  
نیايد به فامیل همسر رو داد.

زوجین جوان با رد افکار غلط و باورهای نادرستی که گاهی ذهن‌ها را مشوش می‌کند می‌توانند سلامت زندگی خود را تضمین کنند.

## ۲-۵- عادات نامناسب

گاهی، عادات‌های نامناسب، زمینه بروز رفتارهایی می‌شود که جز مشکل برای ما نتیجه‌ای ندارند. «باید عادت‌ها را شناخت و به آنها اجازه نشو و نمای رفتاری نداد». 'پرخاشگری و بروز نامناسب خشم می‌تواند عادت‌ی باشد که فرد با آگاهی و ممارست لازم است از آن دوری کند.

## ۲-۶- حق به جانب بودن

گاهی ممکن است فرد فقط خود را محور اصلی بداند و خواسته‌های خود را بر خواسته‌های طرف مقابل ترجیح دهد.

### یکی از زوجین خواسته‌های خود را ترجیح می‌دهد

بدون توجه به نیاز همسرش، با دوستان خود روزها و یا ساعت‌های زیادی را بیرون از منزل به خوشگذرانی می‌پردازد.  
مرد یا زن، مانع از ارتباط همسرش با خانواده‌اش می‌شود.  
مرد یا زن، توجه به نیازهای جنسی همسرش ندارد.

## ۲-۷- مشکلات روزمره و ناکامی‌های مربوط به آن

در زندگی گریزی از مشکلات نیست؛ مشکلاتی که به راحتی قابل حل نیستند و فرد را در بحران‌های متعددی قرار می‌دهند، گاه عزت نفس فرد را تهدید می‌کند و گاه فرد دچار ناکامی می‌شود. در چنین شرایطی اگر توانایی مقابله با مشکلات و حل مسئله را نداشته باشد قادر به کنترل احساسات نیست و ممکن است خشم بر او مستولی شود.

## ۲-۸- بیماری‌های جسمی

مشکلات جسمی از جمله سردرد، کم خونی، ناراحتی‌های عصبی... ممکن است روحیه فرد را ضعیف و در برخورد با موضوعات کوچک ناتوان کند. در این صورت لازم است فرد برای درمان اقدام کند.

## ۳- راه‌های پیشگیری از خشم

بهترین حالت برای زندگی زناشویی آن است که زن و شوهر بیشترین توافق، تفاهم و صمیمیت را با هم داشته باشند. با این حال، حتی زن و شوهرهایی که بسیار به هم علاقه‌مندند، گاه بر سر مسائلی با هم اختلاف پیدا می‌کنند. در اوایل ازدواج و زندگی مشترک، وقوع این نزاع‌ها ممکن است زن و شوهر را بسیار نگران کند. با این حال، آنان با پذیرفتن این اصل که اختلاف هم جزء وقایع و حقایق زندگی مشترک است، می‌توانند بدون ناراحتی در کنار هم بوده، نگذارند که این لحظات سخت، در زندگی مشترک آنان آثار بدی باقی‌گذارد و روحیه و فکر آنان را به هم بریزد.<sup>۱</sup>

۱- یکی از شیوه‌های کنترل خشم آماده‌سازی خویش برای رویارویی با عوامل ایجادکننده خشم است. ما با شناختی که از خود و زندگی خود داریم معمولاً میدانیم که چه مسائلی پیش می‌آید که ما را عصبانی می‌کند حال اگر از قبل بر روی آن مسئله فکر کنیم گاهی به این نتیجه می‌رسیم که آن مسئله اساساً ارزش عصبانی شدن را ندارد بنابراین در مواجهه با آن امر احساس خویش را کنترل خواهیم کرد. در مواردی دیگر هم با آمادگی که از قبل داریم در مواجهه با مسئله، رفتار خویش را منطقی‌تر سامان خواهیم داد.

۲- پیشگیری ساده‌تر از درمان است. عصبانیت را می‌توان در مراحل اولیه به آسانی مهار کرد اما در مراحل بعد کار مشکل‌تر می‌شود.

۳- گذشت: گذشت، می‌تواند شدت عصبانیت را کم کند. فردی که دارای روحیه گذشت است، دارای آرامش روانی است.

۴- تفسیرهای درست از رویدادها مانع عصبانیت می‌شود. گاهی ما از رویدادهای زندگی تفسیرهایی معیوب و ناقص داریم و این تفسیرهای معیوب و ناقص موجب دلخوری، کدورت و عصبانیت ما می‌شوند؛ درحالی‌که بهتر است برداشت‌های خود را، به ویژه هنگام رویارویی با یک تنش دوباره ارزیابی کنیم. مثال: کسی با ما بی‌ادبانه برخورد کرده است:

۵- کنترل خشم به دست خود انسان است. زوجین می‌توانند با مهار احساسات و هیجانات از بروز نابهنگام و بیش از حد خشم جلوگیری کنند.

تفسیرهای نادرست که موجب خشم ما می‌شوند	تفسیرهای درست و آرام بخش
<ul style="list-style-type: none"> <li>- من فرد خوبی نیستم و شایستگی چنین برخوردهای بدی را دارم.</li> <li>- او شخص بدی است و باید تنبیه شود.</li> <li>- همه از من متنفرند.</li> <li>- او را به زودی تنبیه خواهم کرد و تلافی می‌کنم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شاید آن فرد حالش خوب نبوده است.</li> <li>- او می‌خواهد مرا ناراحت کند ولی من زرن‌تر از آنم که عصبانی شوم.</li> </ul>

۶- لازم است زوجین آستانه تحمل خود را بالا ببرند. نخستین گام، متعهد شدن است؛ یعنی با خود تعهد کنند که زود عصبانی نشوند. دومین گام این است که در برابر عوامل محرک خود را تقویت کنند. همسران مانند وزنه‌برداری که از وزنه‌های سبک تمرین خود را آغاز می‌کند تا بتواند در روز مسابقه، وزنه سنگین را بلند کند، باید آرام آرام در برابر محرک‌های مختلفی که آنها را از کوره به در می‌برند مقاومت کنند تا کم‌کم بتوانند در برابر محرک‌های قوی‌تر کنترل خود را از دست ندهند.<sup>۱</sup>

۷- لازم است که زوجین، ناراحتی‌ها و دلگیری‌هایی که با دیگران دارند در رابطه خود وارد نکنند. مثلاً اگر از خانواده همسر به دلیلی دلگیر شدند، تمام ناراحتی‌های خود را روی همسر خالی نکنند.

۸- ابراز وجود؛ ابراز وجود به توانایی اظهار خود و درخواست حقوق خویش، بدون تجاوز به حقوق دیگران گفته می‌شود؛ بنابراین رفتار جرأت‌مندانه، رفتاری بین فردی

است که ابراز صادقانه و تقریباً رک افکار و احساسات را شامل می‌شود؛ به گونه‌ای که از نظر اجتماعی مناسب باشد و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن گنجانده شود.<sup>۱</sup> بنابراین بهتر است که زوجین به جای تلبار کردن ناراحتی‌ها و احساسات ناخوشایند که به مرور زمان سبب خشم و کینه می‌شود با رعایت اصول اخلاقی و مهارت ارتباط مؤثر که قبلاً ذکر شد ابراز احساسات و افکار داشته باشند.

۹- قاطعیت: هسته اصلی که سبب پرورش یک الگوی ارتباطی قاطعانه می‌شود، صداقت و احترام به خود و دیگران است. در حل تعارض‌ها افراد قاطع قادرند دیدگاه‌های خود را به وضوح بیان کنند، احترام خود و دیگران را حفظ کنند و به جای متهم کردن خود یا دیگران، به مسئله و چگونگی حل آن توجه می‌کنند.<sup>۲</sup>

#### ۴- گام‌های مؤثر مهار خشم

خشم نیروی جسمی بسیار بالایی تولید می‌کند. گاه این نیرو چنان بزرگ است که بر عقل و احساس مسلط می‌شود و سبب می‌شود که فرد اختیارش را کاملاً از دست بدهد.<sup>۳</sup>

تذکر دادن به فرد در هنگام عصبانیت، موجب می‌شود عصبانی‌تر شود. انسان عصبانی، به ویژه وقتی که عصبانیت او شدت دارد، نمی‌تواند منطقی فکر کند، تا بتواند تذکر را تحلیل کرده و اگر حق بود بپذیرد. پس بهتر است زوجین بر روش‌هایی مسلط شوند که در زمان عصبانیت، اختیار خود را از دست ندهند.

#### ۱- یاد خدا بودن

اگر افراد در همه لحظات زندگی به حضور خدا توجه داشته باشند، به راحتی راضی به هر رفتار و یا گفتاری نمی‌شوند. در هنگام بروز خشم، ذکر و فرستادن صلوات می‌تواند مؤثر باشد.

۱- جعفری هرقله، ۱۳۹۵: ۳۷.

۲- خلیلیان شلمزاری و همکاران، ۱۳۹۵: ۲۵.

۳- جعفری هرقله، ۱۳۹۵: ۱۵.

## ۲- سکوت

هنگامی که کسی تحت تأثیر نیروی خشم قرار می‌گیرد، سکوت و خویشتن‌داری نشانه رشد او است و به او فرصت فکر کردن می‌دهد.<sup>۱</sup>

## ۳- تغییر موقعیت به طور موقت

در هنگام عصبانیت تغییر موقعیت می‌تواند مؤثر باشد. جا به جا شود و یا موقتی محل را ترک کند. البته باید توجه داشته باشد که ترک موقعیت طولانی نباشد و قبل از رفتن از حاضرین عذر خواهی کند.

## ۴- ابراز ناراحتی با زبان مناسب

بعد از کمی آرامش شخص ناراحتی خود را به شیوه مناسب ابراز کند.

## ۵- خود گویی مثبت

از نشخوارهای فکری منفی که خشم او را تشدید می‌کند بپرهیزد. «هر فردی به راحتی می‌تواند افکارش را تغییر دهد. فرد عصبانی تمایل دارد که داد بزند و ناسزا بگوید و دائم در فکر انتقام باشد در این هنگام می‌تواند افکار مثبت و منطقی را جایگزین کند که البته تمرین می‌خواهد. در آن موقعیت حساس خیلی مهم است که طرف مقابل چه نقشی ایفا کند. طرف مقابل می‌تواند خشم را خاموش یا چند برابر کند.<sup>۲</sup>

## ۶- تنفس عمیق

در زمان بروز عصبانیت چند تنفس عمیق، می‌تواند آرامش‌بخش باشد.

## ۷- استفاده از ضمیر من

استفاده از ضمیر تو باعث شعله ور شدن اختلافات می‌شود (به مبحث ارتباط مؤثر رجوع شود).

۱- هیت لر، ۱۳۸۶: ۱۷۰.

۲- میرزاییگی، ۱۳۸۹: ۱۱۰.

## ۸- لبخند زدن

در هنگام عصبانیت لبخند زدن به طوری که حالت مسخره کردن نداشته باشد مفید است.

## ۹- نوشیدن آب

نوشیدن یک لیوان آب در هنگام خشم، می‌تواند مؤثر باشد.

## ۱۰- ورزش

فعالیت‌های بدنی و ورزش روزانه روح را با طراوت و شاد می‌کند و سبب کاهش تنش‌های عصبی می‌شود.

## ۵- مراجعه به متخصص

فردی که زیاد عصبانی می‌شود و قادر نیست با روش‌های بالا خود را کنترل کند و به طور مکرر اختیار خود را به دست احساساتش می‌دهد؛ لازم است که با افراد متخصص مشورت کند تا با اصلاح خود و تعدیل رفتار زندگی را از آسیب‌های پیش‌رو حفظ کند.

## فصل سوم

### مهارت حل مسئله

همه ما در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل و مشکلات متعددی مواجه می‌شویم. در واقع زندگی چیزی جز روند پیاپی مواجه‌شدن با مسائل و مشکلات و تلاش برای حل و فصل آنها نیست. بنابراین، وجود مشکل در زندگی طبیعی است و همه افراد در زندگی خود با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند. مشکلات در مراحل مختلف زندگی شکل‌های تازه‌ای به خود می‌گیرند و مواجهه‌های جدیدتری را می‌طلبند. هر فردی بنابر آموزه‌های قبلی و تجربیاتی که دارد با دو نوع مشکل مواجه می‌شود:

- ۱- ممکن است فرد زیر بار مشکلات خم شود و آرزو کند، ای کاش هیچ‌وقت هیچ مشکلی پیش نیاید؛
- ۲- اینکه دنبال حل مشکل بگردد و مشکلات را جزء لاینفک زندگی خود بداند.

#### ۱- تعریف مهارت حل مسئله

گاه در زندگی مسائلی پیش می‌آید که چالش برانگیز است و زندگی را به سمت بی‌تعادلی پیش می‌برد و برای کاهش این عدم تعادل روش فوری در دسترس نیست. مهارت حل مسئله، مهارتی است که به زوجین کمک می‌کند تا مسائل زندگی خود را حل کنند و شیوه‌های مؤثری را برای مقابله با آن شناسایی کنند و به کار گیرند.

#### ۲- اهمیت یادگیری حل مسئله

برخورداری از توانایی لازم برای حل موفقیت‌آمیز مسائل موجب می‌شود تا اعتماد به نفس زوجین بیشتر شود و احساس ارزشمندی بیشتری پیدا کنند. فقدان مهارت‌های لازم برای حل مشکلات و به کارگیری روش‌های نامناسب و معیوب برای حل مسائل، زوجین را در سازگاری با محیط اطراف دچار مشکل می‌کند و بهداشت روانی‌شان را تهدید خواهد کرد. کسب مهارت‌های حل مسئله، زوج را قادر می‌سازد تا به‌طور سازنده

با مشکلات زندگی برخورد کنند. این در صورتی است که مشکل را بزرگ‌تر نکنند، بلکه آن را مسئله‌ای بدانند که برای حل آن همفکری همه‌ی اهل خانه ضروری است. حل مسئله مهارتی است که می‌توان آن را آموخت و به کار بست. حل مسئله مستلزم چند فعالیت است. ابتدا باید مشکل را به‌دقت تعریف کرد و سپس راه‌حل‌های متفاوت حل مشکل را مطرح کرد و مورد بررسی قرار داد و درنهایت مناسب‌ترین و موثرترین راه حل را انتخاب و اجرا کرد.

### ۳- فرایند مقابله

افراد برای اداره کردن و مدیریت موقعیت‌هایی که به‌نظر خطرناک و تنش‌زا می‌رسند، کارهایی انجام می‌دهند و تلاش‌هایی می‌کنند تا استرس را از میان بردارند و به حداقل برسانند.

اگر زوجین بخواهند مسائل خود را حل کنند، به طوری که زندگی خود را از نامالایمات ناشی از آن نجات دهند، لازم است راه‌های زیر را طی کنند.

۳-۱- همفکری: وقتی فرد وارد زندگی زناشویی می‌شود مشکلات به شکل دیگری بروز می‌کنند که لازم است زوجین برای رفع و یا کنار آمدن با آنها از همفکری هم استفاده کنند.

همفکری؛ یعنی زوجین به کمک همدیگر راهی برای رویارویی بهتر با مسئله و حل آن پیدا کنند؛ خداوند به انسان توان تفکر را عنایت کرده است که به‌وسیله آن نیازهایش را برطرف کند. البته، مشاوره با دیگران علاوه بر همفکری با افراد خانواده می‌تواند راهگشا باشد. بهره‌بردن از توان تفکر دیگران باعث استفاده از تجربیات آنان می‌شود و دیگر لزومی به تجربه مجدد برای فرد نیست و فرد مجبور نیست متحمل صرف هزینه‌های انسانی و مالی زیادی شود و با توجه به عمر کوتاه انسان در وقت هم صرفه‌جویی می‌شود.

در ارائه فکر نو و تقویت تفکر، مطالعه زیاد، هم‌نشینی با افراد باتجربه، مسافرت و چشیدن سرد و گرم زندگی می‌تواند مفید باشد.

۳-۲- تلاش و برنامه‌ریزی: بعد از رسیدن به یک فکر واحد، زوجین باید تلاش و برنامه‌ریزی داشته باشند و در طول زمان به‌طور مستمر تلاش خود را ادامه دهند. البته نباید فراموش کنند که گاهی هم نتایج مثبتی نمی‌گیرند.

۳-۳- مقابله با مسائل: کوشش‌هایی که زوجین برای مقابله با مسائل انجام می‌دهند، گاه به‌صورت فعالیت‌های ذهنی و درونی است (مقابله هیجان‌مدار) و گاه به‌صورت فعالیت و اقدام خاصی است (مقابله مسئله‌مدار). البته، در اکثر موارد لازم و ضروری است که هر دو نوع فعالیت انجام شود.

### الف - مقابلهٔ هیجان‌مدار

در این روش فرد کار خاصی انجام نمی‌دهد، بلکه فقط سعی می‌کند خود را آرام سازد و ناراحتی خود را کاهش دهد. زیرا هنگامی که انسان با استرس روبه‌رو می‌شود، تعادل و آرامش روانی خود را از دست می‌دهد و هنگامی که فرد آرامش و تعادل نداشته باشد نمی‌تواند عکس‌العمل صحیحی داشته باشد و برنامه‌ریزی کند. بنابراین، ابتدا فرد آرامش روانی خود را باز می‌یابد و سپس به دنبال راه حل می‌گردد. در غیر این صورت ممکن است، فرد به علت نداشتن آرامش و تعادل روانی مناسب از مقابله‌های ناسالم و خطرناک استفاده کند یا راه‌های عجولانه و تکانشی برای بیرون آمدن از موقعیت استرس‌زا استفاده کند. در این صورت نه تنها مشکل اصلی حل نشده است، بلکه مشکلات دیگری نیز به دنبال خواهد داشت که گاهی این مشکلات ثانوی بسیار مخرب‌تر و زیان‌بارتر از مشکل اولیه است.

مقابله‌های هیجان مدار ناسالم	مقابله‌های هیجان مدار سالم
خشونت و پرخاشگری به دیگران	توکل
بدگویی و سیاه‌نمایی	توسل به معصومین
درمانده و ناامیدشدن	صبر
دست از کوشش و تلاش برداشتن	دعا و نیایش
پناه‌بردن به خرافات و فالگیری	دلداری دادن به خود
اعتیاد و پناه‌بردن به مواد مخدر	مثبت‌اندیشی
	تخلیه و ابراز احساسات (به طور سالم)

### ب- مقابله مسئله مدار

در این روش فرد سعی می‌کند کاری انجام دهد تا استرس را از میان بردارد، کاهش دهد یا آن را تحمل کند.

مقابله‌های مسئله مدار ناسالم	مقابله مسئله مدار سالم
دزدی کردن	فکر کردن
فرار از منزل	جمع‌آوری اطلاعات
توسل به زور	مطالعه
استفاده از زور تهدید	راهنمایی و مشورت گرفتن
استفاده از پرخاش و خشونت	استفاده از روش حل مسئله
بزهکاری	
استفاده از نیرنگ و حيله برای رسیدن به هدف	
خودکشی	

### ج- ویژگی‌های مقابله‌کننده‌های موفق

کسانی که می‌توانند مقابله‌های سالم با مسئله داشته باشند، دارای ویژگی‌های خاصی هستند؛ از قبیل: انعطاف‌پذیری، دوراندیشی و منطقی‌بودن. لازم است زوجین این صفات را در خود تقویت کنند.

### د- گام‌های حل مسئله

حل مسئله دارای شش گام اساسی است:

#### ۱- اتخاذ نگرش حل مسئله

قدم اول در حل موفقیت‌آمیز مشکل، پردازش این ادراک است «تو می‌توانی مشکل‌ت را حل کنی.»

معمولاً وقتی مشکلی برای ما پیش می‌آید مخصوصاً اگر آن مشکل مهم باشد، دچار نگرانی و دستپاچگی می‌شویم. در چنین حالتی نمی‌توانیم خوب فکر کنیم و بنابراین، نمی‌توانیم راه حل خوبی برای مشکل خود پیدا کنیم.

پس اولین کاری که باید انجام دهیم این است که آرامش خود را حفظ کنیم و بر روان خود مسلط باشیم تا بتوانیم خوب فکر کنیم. به یاد داشته باشیم، همه ما یک ندای درونی داریم که مرتب با ما حرف می‌زند. این ندای درونی در برخی از ما مثل یک دوست مهربان است که سعی می‌کند به ما دلداری دهد و می‌گوید: «نگران نباش مشکل برای هرکسی پیش می‌آید، من می‌توانم آن را حل کنم، همه چیز درست خواهد شد و...».

ولی در عده‌ای دیگر این ندای درونی بیشتر منفی و سرزنش‌کننده است و وقتی مشکلی پیش می‌آید می‌گوید: «من آدم بی‌عرضه، تنبل و بدشانسی هستم، همیشه مشکلات برای من پیش می‌آید، من نمی‌توانم آن را حل کنم، هرچه بلاست بر سر من نازل می‌شود و...».

بحث گروهی: چند نمونه از افکار اتوماتیک منفی را که در هنگام مواجه شدن با مسائل به ذهنتان خطور می‌کند بیان کنید.

## ۲- تعریف دقیق مشکل

برای حل یک مشکل اول باید بدانیم که مشکل ما چیست، زیرا تا وقتی که ندانیم مشکل ما دقیقاً چیست، نمی‌توانیم آن را حل کنیم. پس مرحله دوم حل مسئله، تعریف مشخص و واضح مشکل است. برای تعریف مشکل چهار سؤال زیر را در نظر داشته باشید.

الف) مشکل چیست؟

ب) مشکل از چه زمانی به وجود آمده است؟

ج) مشکل در چه موقعیت و مکانی و در کجا به وجود آمده است؟

د) چه کسانی در ایجاد مشکل یا گسترش آن دخالت دارند؟

یکی از موانع مهم حل مسئله، پیچیده و غامض کردن موضوع است. در این مرحله شما زوجین بهتر است از جمله‌های پرشی مانند چکار کنیم که... و چطوری می‌توانیم... استفاده کنند.

## ۳- تهیه فهرستی از راه‌های مختلف

در این مرحله زوجین خوب فکر می‌کنند و تمامی راه‌هایی که به ذهنشان می‌رسد فهرست می‌کنند. هرچقدر بتوانند راه‌های بیشتری را پیدا کنند، در حل مشکلات موفق‌تر خواهند بود. هدف در این مرحله فقط رسیدن به راه‌های زیادتر است و کمیت راه‌ها مهم است نه کیفیت آنها. بنابراین، هر راه حلی که به ذهن می‌رسد بدون هیچ قضاوتی در فهرست می‌آید و نباید کنار گذاشته شود. برای اینکه به راه‌های بیشتری رسید می‌توان از افراد دیگر مانند پدر و مادر و افراد معتمد خواست که راه‌های پیشنهادی خود را ارائه دهند.

از مزایای این مرحله این است هنگامی که افراد ذهن خود را محدود نمی‌کنند، ممکن است راه‌های مناسبی بیابند که در حالت معمول اصلاً به دست نیاورند.

## ۴- ارزیابی راه‌های مطرح‌شده و انتخاب بهترین راه حل

در این مرحله لازم است راه‌های فهرست‌شده در مرحله قبل مورد ارزیابی قرار گیرد و بهترین راه حل انتخاب شود.

-بهترین راه حل کدام است؟

-از کجا می‌توان فهمید کدام راه حل از همه بهتر است؟

برای انتخاب بهترین راه حل، باید راه‌های مختلف را با هم مقایسه کرد. برای این کار باید از خود سؤال کرد اگر از این راه حل استفاده کنیم چه اتفاقی خواهد افتاد و پیامد یا نتیجه آن چه خواهد بود؟

نکته: هرکس به‌طور طبیعی با توجه به تجربیاتی که اندوخته است، در زمینه‌ای توان فکری قوی‌تری دارد؛ لذا شایسته است که این توان فکری در حل مسائل و ارزش‌گذاری به ارائه نظرات پیشنهادی، مد نظر باشد.

در این مرحله باید هزینه‌ها و مضرات هر کدام از راه‌های مطرح‌شده و فواید احتمالی آنها برای خود و دیگران مورد بررسی قرار گیرد و راه حلی که کمترین هزینه و بیشترین فایده را دارد انتخاب شود.

علاوه بر ارزیابی پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت راه‌های مختلف باید به هماهنگی این راه‌ها به ارزش‌های فردی و خانوادگی هم توجه کرد و نیز باید امکان عملی‌بودن آنها بررسی شود.

البته، انسان همیشه اختیار انتخاب میان خوب و بد را ندارد، گاهی اوقات باید میان بد و بدتر انتخاب کرد. در این صورت بهتر است، چیزی انتخاب شود که ضرر کمتر و نفع بیشتری دارد.

#### ۵- اجرای راه حل انتخاب‌شده

از بین راه‌های ممکن باید بهترین راه حل را انتخاب کرد و آن را به‌اجرا گذاشت و در عمل نتیجه آن را مورد ارزیابی قرار داد.

برای اجرای درست راه حل انتخابی به‌طور دقیق لازم است که مشخص شود که اجرای نقشه مستلزم چه چیزهایی است؛ چه کاری، کجا، چه موقع و توسط چه کسی باید انجام شود و چه موادی لازم است.

## ۶- ارزشیابی

پس از اجرای راه حل انتخاب شده باید ارزیابی شود که آیا راه حل مورد نظر موثر و رضایت بخش بود یا خیر؟

اگر راه انتخاب شده در رفع مشکل موفقیت آمیز بوده است که چه بهتر و فرآیند حل مسئله پایان می یابد. در غیر این صورت باید مراحل حل مسئله را مرور کرد و اشکال کار را پیدا کرد.

- آیا مشکل به درستی مشخص شده است؟

- آیا تمام راه حل های ممکن در نظر گرفته شده است؟

- آیا راه حل انتخابی بهترین راه حل بود؟

- آیا راه حل انتخاب شده درست اجرا شده است؟

پس از بررسی سؤالات فوق باید فرآیند حل مسئله از سر گرفته شود.

فرآیند حل مسئله زمانی پایان می یابد که دیگر موقعیت برای زوج مسئله ساز نباشد.

### تمرین عملی:

برای تمرین گام های حل مسئله مشکلی را که اخیراً در زندگی برایتان پیش آمده بود در نظر بگیرید و سعی کنید تمام گام های فوق را طی نمایید.

----- • تعریف مشکل

----- • راه حل های مختلف

----- ۱.

----- ۲.

----- ۳.

----- • معایب و مزایای راه حل ها

----- راه حل ۱:

----- معایب:

- مزایا :
- راه حل ۲:
- معایب :
- مزایا :
- راه حل ۳:
- معایب :
- مزایا:

• انتخاب بهترین راه حل

۷- موانع شناختی حل مسئله مؤثر

- تفسیر وجود مشکل به عنوان نشانه ضعف درونی، بی کفایتی و بی استعدادی خود؛
- سرزنش خود؛
- اجتناب از مشکلات به جای حل آنها؛
- رفتار تکانشی؛
- ناامیدی و درماندگی؛
- ناتوانی در پیش‌بینی رفتارها و پیامدها.

نکات لازم:

- مشکلات زندگی هرچند جزئی باشند، کوچک‌های بزرگند، باید به آنها اهمیت داد و برای رفع آنها کوشید.
- هنگام بروز مشکل، فرار از صحنه مشکلات نشانه ضعف فرد است.
- رفت و آمد با خانواده‌های موفق باعث الگوگیری از آنها می‌شود.
- چه‌بسا این خانواده‌ها مشکلات فراوانی داشته‌اند اما موفقند.
- در دشواری‌های زندگی حمایت همسران از یکدیگر تحمل مشکلات را راحت‌تر می‌کند.

حفظ حریم خانواده و فاش نکردن اسرار زندگی اهمیت بسیاری دارد.

بیان مشکلات جزئی نزد افرادی که رابطه نزدیکی با ما دارند، نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه تبعات ناگواری دارد ممکن است پس از چند روز مشکلات از بین بروند، اما تصویر بدنی در ذهن دیگران جا بگیرد.

## منابع

- ◀ اهدایی‌وند، فرناز و دیگران، *مهارت‌های کنترل خشم خود و همسر*، تهیه شده در دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، گروه سلامت خانواده معاونت امور بهداشتی و گروه روانشناسی بالینی، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، ۱۳۹۴.
- ◀ بترا، پرمودا، *راه‌های ساده برای کنترل و مدیریت استرس*، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: نخستین، ۱۳۸۶.
- ◀ بولتن، رابرت، *روان‌شناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی)*، ترجمه حمیدرضا سهرابی و افسانه حیات روشنایی، تهران، رشد، ۱۳۸۶.
- ◀ پاپالیا، دایان ای، سالی وندکاس اللز و روت داسکین فلدمن، *روانشناسی رشد و تحول انسان*، ترجمه داوود عرب قهستانی، هامایاک آوادیس یانس، حمیدرضا سهرابی، فروزنده داورپناه، افسانه حیات روشنایی و سیامک نقش‌بندی، تهران، رشد، ۱۳۹۲.
- ◀ پادیاب، عبدالخالق، *روان‌شناسی پرخاشگری*، تهران: زیتون سبز، ۱۳۹۱.
- ◀ جعفری هرفته، مجید، *خشم را قورت بده!*: مدیریت خشم با نگاهی به منابع اسلامی و روان‌شناختی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۵.
- ◀ حسینی، داوود، *روابط سالم در خانواده*، قم، بوستان کتاب، ۱۳۹۰.
- ◀ حیدری، مجتبی، *خانواده + عشق × اخلاق*، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۴.
- ◀ *هوای فاصله سرد است*، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۰.
- ◀ خلیلیان شلمزاری، محمود، *خطیب، مهدی، دست در دست ارتباط: مهارت ارتباط موثر*، قم:

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۵.

- ◀ خنیفر، حسین، پورحسینی، مژده، مهارت‌های زندگی، قم: هاجر، ۱۳۸۷.
- ◀ شرفی، محمدرضا، مهارت‌های زندگی در سیره رضوی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۸۸.
- ◀ شکوهی، مسعود، آشنایی با مهارت‌های زندگی از دیدگاه اسلام، تهران، دفتر عقل، ۱۳۵۰.
- ◀ شین فلورانس، اسکاول، چهار اثر از فلورانس اسکاول شین، ترجمه لیلا رحمتی، تهران، گنج معرفت، ۱۳۸۸.
- ◀ قربانی، نیما، سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، تهران، تیلور، ۱۳۸۴.
- ◀ گروه تحقیق و نویسندگان مؤسسه فرهنگی قدر ولایت، روانشناسی آرامش و راحتی، تهران، قدر ولایت، ۱۳۹۳.
- ◀ گل‌دینگ، ساموئل، خانواده درمانی، نظریه، تاریخچه و کاربرد، ترجمه عزیزالله تاجیک اسمعیلی و محسن رسولی، تهران، تزکیه، ۱۳۹۲.
- ◀ گلدارد، دیوید، مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره: آموزش و کاربرد مهارت‌های خرد در مشاوره فردی، ترجمه سیمین حسینیان، تهران، کمال تربیت، ۱۳۸۹.
- ◀ مک‌کی، ماتیو، پاتریک فانینگ و کیم پالک، رابطه مؤثر مهارت‌های زناشویی، تهران، اسرار دانش، ۱۳۷۹.
- ◀ میرزا بیگی، حسنعلی، میرزابیگی، فرهاد، آقائی، سعید، پرخاشگری، تهران: آواستن، ۱۳۸۹.
- ◀ هیتلر، سوزان، معجزه گفت‌وگو: راز دستیابی به زندگی مشترک عاشقانه و مستحکم، ترجمه اکرم اکرمی، تهران، صابرین، ۱۳۸۶.





بخش سوم  
حقوق مقابل زوجین

## فصل اول

### کلیات

شروع زندگی مشترک با نگاه اجمالی به حقوق و تکالیف زوجین آغاز مبارکی است. در این فصل به زبان ساده به حقوق و تکالیف مشترک و اختصاصی زوجین پرداخته شده است. مخاطب این نوشتار دختران و پسران جوان در آستانه ازدواج هستند که با داشتن شرایط قانونی در حال برقراری پیوند زناشویی می‌باشند.

#### ۱- ثبت ازدواج

از سال ۱۳۱۰ در ایران، ثبت ازدواج اجباری شد و برای شوهر یا عاقدی که بدون ثبت نکاح اقدام به ازدواج نماید، مجازات وجود دارد.<sup>۱</sup> در حال حاضر به موجب قانون مجازات اسلامی مصوب سال ۱۳۷۰ و قانون حمایت خانواده مصوب سال ۱۳۹۱، به منظور حفظ کیان خانواده، ثبت واقعه ازدواج دائم، طلاق و رجوع طبق مقررات الزامی است و چنانچه مردی بدون ثبت در دفاتر رسمی مبادرت به ازدواج دائم، طلاق و یا رجوع نماید، ضمن الزام به ثبت واقعه نکاح به مجازات جزای نقدی درجه ۵ (از هشتاد میلیون ریال تا یکصد و هشتاد میلیون ریال) و یا حبس تعزیزی درجه ۷ (از نود و یک روز تا شش ماه) محکوم می‌گردد.<sup>۲</sup> قانون حمایت خانواده مصوب سال ۱۳۹۱ همچنین ثبت نکاح موقت را در مواردی الزامی کرده است: ۱- باردارشدن زوجه؛ ۲- توافق طرفین؛ ۳- شرط ضمن عقد.

ثبت ازدواج مجدد نیز منوط به اجازه دادگاه برای ازدواج مجدد می‌باشد و در صورتی که کسی بدون اجازه دادگاه ازدواج کند و آن را ثبت نکند مجرم شناخته می‌شود. البته، ازدواجی که به ثبت نرسد، به اعتقاد اغلب حقوق دانان باطل نیست و وجود ازدواج را می‌توان با دلایل دیگر، هرچند به سختی، اثبات کرد. ولی آسان‌ترین راه برای اثبات وجود رابطه زوجیت ثبت ازدواج در دفتر رسمی است؛ وجود فرزندان

۱- قانون ازدواج مصوب ۱۳۱۰.

۲- ماده ۶۴۵ قانون مجازات اسلامی.

مشروع، ارث بردن زوجین و فرزندان، نفقهٔ زوجه، مهریهٔ نکاح، مشروعیت رابطهٔ زوجین و حتی وقوع طلاق مبتنی بر اثبات رابطهٔ زوجیت است و وجود سند دلالت بر همهٔ این امور می‌کند. به هیچ دعوی خانوادگی رسیدگی نمی‌شود، مگر اینکه سند ازدواج ضمیمهٔ دادخواست باشد. بنابراین، تأخیر بین اجرای عقد نکاح شرعی و تنظیم سند ازدواج به هیچ وجه به نفع خانواده‌ها نیست. در عین حال انکار رابطهٔ زوجیت جرم می‌باشد و مجازات حبس و جزای نقدی دارد.<sup>۱</sup>

آنچه در یک سند ازدواج نوشته می‌شود به شرح زیر است:

#### ۱- مشخصات فردی عروس و داماد؛

۲- گواهی‌نامهٔ صحت و تندرستی برای ثبت نکاح؛ این گواهی‌نامه برای تصدیق سلامت از امراض مسری مهم می‌باشد.<sup>۲</sup> همچنین بانوان باید گواهی تصدیق واکسن کزاز را قبل از ازدواج داشته باشند.<sup>۳</sup> همین‌طور آزمایش تشخیص ناقلین تالاسمی قبل از ازدواج اجباری است.<sup>۴</sup> در قانون برنامهٔ پنجسالهٔ ششم توسعهٔ اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران مصوب سال ۱۳۹۵ به دولت تکلیف شده است، در طول پنج سال برای ازدواج‌های پرخطر از نظر بروز اختلالات ژنتیکی انجام آزمایش‌های لازم را الزامی نماید. بنابراین، متقاضیان باید در صورت تکلیف داشتن این آزمایشات قبل از ثبت ازدواج گواهی لازم را اخذ کنند. وجود برخی از بیماری‌ها، آسیب‌های جسمی و معلولیت مانع ازدواج نیست، ولی سخت‌گیری‌های قانونگذار برای اطلاع دقیق طرفین از مشکلات جسمی یکدیگر و مخاطراتی که فرزندانشان را تهدید می‌کند، می‌باشد.<sup>۵</sup>

۳- مهریه؛ در صورتی که مهریه غیرمنقول باشد، برای اینکه سند ازدواج نسبت به ملک هم رسمیت حاصل نماید، اگر ملک ثبت شده باشد و صاحب دفتر ازدواج دارای

۱- قانون راجع به انکار زوجیت مصوب ۲۰ اردیبهشت ماه ۱۳۱۱.

۲- ماده ۱۰۴۰ قانون مدنی و قانون لزوم ارائه گواهی‌نامهٔ پزشک قبل از وقوع ازدواج مصوب ۱۳۱۷.

۳- قانون الزام تزریق واکسن ضد کزاز برای بانوان قبل از ازدواج مصوب ۱۳۶۷.

۴- مصوبه هیئت وزیران درخصوص آزمایش تالاسمی قبل از ازدواج مصوب ۱۳۶۷.

۵- ماده ۷۵ قانون برنامهٔ ششم توسعهٔ اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران مصوب سال ۱۳۹۵.

دفتر اسناد رسمی هم باشد، بایستی، ورقه ازدواج را در دفتر اسناد رسمی ثبت نماید و به دفتر املاک بفرستد و اگر ملک ثبت نشده باشد، باید سند ازدواج را در دفتر اسناد رسمی ثبت کند. در صورتی که صاحب دفتر ازدواج دارای دفتر اسناد رسمی نباشد، بایستی، سند ازدواج را تحت مسئولیت خود به یکی از دفاتر اسناد رسمی حوزه خود ارسال کند. در صورتی که مهریه منقول باشد، مشخصات آن در سند ازدواج درج می‌شود.

درباره مهریه توجه به این موارد لازم است:

اول: مهریه باید معلوم و معین باشد و دارای ابهام نباشد؛ یعنی تعداد، مقدار و وصف آن معلوم باشد. مثلاً نمی‌توان یک دانگ از خانه‌ای را مهریه زن قرار داد، مگر آنکه مشخصات آن خانه دقیقاً تعیین گردد؛

دوم: مهریه باید متعلق به شوهر بوده یا مالک آن رضایت داشته باشد. در صورتی که مهریه مجهول باشد یا متعلق به غیر باشد، عقد صحیح است، ولی به زن در صورت وقوع نزدیکی مهرالمثل تعلق می‌گیرد؛

سوم: مرد باید قصد پرداخت مهریه را داشته باشد، در این باره قرآن کریم می‌فرماید: «اتوا النساء صدقاتهن نحله»<sup>۱</sup> «مهریه زنان را به طیب خاطر بدهید». پیامبر (ص) نیز فرمود: «خداوند متعال هر گناهی را می‌آمرزد مگر گناه کسی را که مهریه زن را انکار کند»<sup>۲</sup>؛

لازم به ذکر است، مهریه باید در حد استطاعت مرد باشد، بنابراین، مهریه باید در حدود متعارف و متناسب با شئون زوجین باشد.

چهارم: مهریه یا بخشی از مهریه می‌تواند مؤجل (دارای مهلت و زمان مشخص) باشد، در این صورت تا رسیدن زمان مقرر، زن نمی‌تواند مهریه را مطالبه کند، مگر اینکه شوهر فوت کند که در این صورت مهریه زن حال می‌شود و از ماترک شوهر ابتدا مهریه زن را می‌پردازند و سپس ارث افراد را مطابق سهم الارث تقسیم می‌کنند. در ضمن، اگر در سند ازدواج ثبت شود و یا زن بپذیرد که مرد مهریه را عندالاستطاعه

مهریه

بپردازد؛ پرداخت مهریه زمانی بر مرد لازم و ضروری می‌شود که توانایی پرداخت مهریه را داشته باشد. در این صورت اگر زن مهریه خود را مطالبه کند، توانایی مالی مرد مورد بررسی قرار می‌گیرد؛ اگر توان پرداخت آن را داشت، به پرداخت مهریه مجبور می‌شود؛ اگر توان پرداخت آن را نداشت، دیگر مجازات نخواهد شد.

لازم به توضیح است، مطابق قانون مدنی میزان مهریه کم یا زیاد باید مورد توافق طرفین باشد و هیچ سقفی برای تعیین مهریه وجود ندارد، اما در ماده ۲۲ قانون حمایت خانواده مصوب سال ۱۳۹۱ پیش‌بینی شده است: «هرگاه مهریه در زمان وقوع عقد تا یکصد و ده سکه تمام بهار آزادی یا معادل آن باشد، وصول آن مشمول مقررات ماده ۲ قانون اجرای محکومیت‌های مالی<sup>۱</sup> است. چنانچه مهریه بیشتر از این میزان باشد، درخصوص مازاد فقط توانایی زوج ملاک پرداخت است. رعایت مقررات مربوط به محاسبه مهریه به نرخ روز کماکان الزامی است».

لازم به ذکر است، در سال ۱۳۸۵ به علت افزایش زندانیانی که به دلیل عدم پرداخت یا ناتوانی از پرداخت مهریه به درخواست زن به حبس می‌افتند و همچنین به دلیل رشد بی‌رویه مبالغ مهریه، اداره ثبت و اسناد کشور طبق بخشنامه‌ای شرط دیگری را به عقدنامه‌ها افزود. این شرط که با عنوان «شرط ج» به عقدنامه‌های جدید افزوده شده است درباره میزان مهریه و نحوه پرداخت آن می‌باشد که قسمت اول آن مربوط به «عندالمطالبه» بودن مهریه است؛ یعنی پرداخت مهریه به مطالبه و درخواست زن وابسته می‌باشد، در این حالت مهریه نقد است و هیچ قید زمانی ندارد و به محض انعقاد عقد نکاح، مهریه به ملکیت زن درمی‌آید.

قسمت دوم آن مربوط به «عندالاستطاعه» بودن مهریه است؛ یعنی پرداخت مهریه زن موکول به زمان توانایی مالی مرد می‌شود.

۱- قانون مذکور تغییر یافته است و معادل این حکم در ماده ۳ قانون اصلاح قانون فوق قرار دارد. نتیجه این که زوجه هر چند نمی‌تواند برای مازاد بر میزان صد و ده سکه به این ماده استناد کند و درخواست حبس زوج را نماید، لکن این امر مانع از این نیست که زوجه نسبت به مازاد صد و ده سکه درخصوص وصول مهریه اموال زوج را از طریق معرفی به اجرای احکام توقیف و استیفاء حق نماید (نظریه اداره حقوقی قوه قضائیه به شماره ۱۷۸۴/۹۲/۷ مورخ ۹۲/۹/۱۳).

واقعیت این است که اگر مهریه‌ها منطقی، متعارف، در حد شئونات و توانایی طرفین باشند، انتخاب شرط اول، عندالمطالبه بودن مهریه، مناسب است و مشکلی ایجاد نمی‌کند، به قول مشهور و نظر شارع مقدس حافظ حقوق زنان است، ولی اگر مهریه‌ها غیرمتعارف و سرسام‌آور باشد، برای پیشگیری از خطر به حبس افتادن مرد به‌ویژه در صورتی که استطاعت پرداخت را نداشته باشد، شرط دوم به مصلحت است.

پنجم: نوع و مدت نکاح: نکاح ممکن است دائم یا موقت باشد؛ لذا این موضوع باید در سند نکاح قید شود. همچنین اگر ازدواج موقت باشد باید مدت آن معلوم باشد.<sup>۱</sup> ششم: امضای سند: برای اینکه سند ازدواج، رسمی محسوب شود، لازم است، علاوه بر سایر شرایط مقرر قبلی به امضای زن و شوهر، مجری صیغه ازدواج و دو شاهد یا بیشتر، به نحوی که هر سند لاقل دارای شش امضاء باشد، هم برسد.<sup>۲</sup> بنابراین، اگر مجری صیغه ازدواج یک نفر باشد، امضای سه شاهد لازم است.

## ۲- شروط ضمن عقد ازدواج

«در عقد نکاح، حقوق و تکالیف زوجین در قوانین تعیین شده است، ولی درعین حال، قانون در برخی از موارد توافق‌های خصوصی زوجین را نیز پذیرفته است. مانند اینکه اختیار تعیین مسکن با شوهر است، ولی زوجین می‌توانند، خلاف آن را توافق کنند. در قانون مدنی آمده است: زن باید در منزلی که شوهر تعیین می‌کند، مسکن نماید؛ مگر اینکه اختیار تعیین منزل به زن داده شده باشد.»<sup>۳</sup>

در حال حاضر سندهای ازدواج دارای شروط چاپ شده‌ای است که اگر زوجین ذیل هریک را امضاء کنند، در روابط بین آنها قابل استناد و لازم‌الاجرا است. این شروط چاپ شده در حقیقت دو شرط است:

۱- ماده ۱۳ نظام‌نامه دفتر ثبت ازدواج و طلاق مصوب مهرماه ۱۳۱۰.

۲- ماده ۲ نظام‌نامه دفتر ثبت ازدواج و طلاق.

۳- ماده ۱۱۱۴ قانون مدنی.

شرط (الف) تنصیف دارایی زوج است که مطابق آن اگر شوهر زن را بدون دلیل موجه طلاق دهد، باید نصف دارایی خود را که پس از ازدواج به دست آورده است، به زوجه منتقل کند؛ یعنی زن شریک نصف دارایی مرد است؛

شرط (ب) آن است که زن، با وجود موارد معین، وکالت در طلاق را از شوهر داشته باشد و در صورت وجود هر یک از آن موارد، خود را مطلقه نماید؛ یعنی زن می تواند با شوهر توافق کند که اگر شوهر رفتاری نادرست داشته باشد، بتواند خود را به وکالت از طرف شوهر طلاق دهد. علت پیش بینی این حق طلاق برای زن به وکالت از شوهر آن است که طلاق از نظر قوانین ایران به اراده مرد است و زن در صورتی حق طلاق دارد که از دادگاه اجازه بگیرد،<sup>۱</sup> یا اینکه از شوهر وکالت در طلاق داشته باشد و این شرطی است که در قانون مدنی پذیرفته شده است: «طرفین عقد ازدواج می توانند، هر شرطی که مخالف با مقتضای عقد مزبور نباشد؛ در ضمن عقد ازدواج یا عقد لازم دیگر بنمایند». مثل اینکه شرط شود، هرگاه شوهر زن دیگر بگیرد یا در مدت معینی غایب شود یا ترک انفاق نماید یا بر علیه حیات زن سوء قصد کند یا سوء رفتاری نماید که زندگانی آنها با یکدیگر غیر قابل تحمل شود زن وکیل و وکیل در توکیل<sup>۲</sup> باشد که پس از اثبات تحقق شرط در محکمه و صدور حکم نهایی خود را مطلقه سازد».<sup>۳</sup>

مواردی که در عقدنامه ها ذکر شده و به موجب آن زن به وکالت از شوهر می تواند خود را مطلقه کند، به این شرح است:

- ۱- شوهر از دادن نفقه به زن به مدت شش ماه به هر دلیل استتکاف کند و الزام او به پرداخت نفقه ممکن نباشد، همچنین در موردی که شوهر سایر حقوق واجب زن را به مدت شش ماه وفا نکند و اجبار او به ایفا هم ممکن نباشد؛
- ۲- سوء رفتار یا سوء معاشرت شوهر به حدی که ادامه زندگی را برای زوجه غیر قابل تحمل کند؛

۱- مواد ۱۱۳۰ قانون مدنی و ۱۰۲۹ قانون مدنی.

۲- از جانب شوهر وکیل باشد که خود را مطلقه کند، یا اینکه بتواند، از جانب شوهر وکیل بگیرد تا وکیل او را از طرف شوهر طلاق دهد.

۳- ماده ۱۱۱۹ قانون مدنی.

۳- ابتلای زوج به امراض صعب‌العلاج، به‌نحوی که دوام زناشویی برای زوجه مخاطره‌آمیز باشد؛

۴- عدم رعایت دستور دادگاه در منع اشتغال زوج به شغلی که طبق نظر دادگاه صالح، منافی با مصالح خانوادگی و حیثیت زوجه باشد؛

۵- جنون زوج در مواردی که فسخ نکاح شرعاً ممکن نباشد؛

۶- محکومیت شوهر به حکم قطعی مجازات پنج سال حبس یا بیشتر، یا به جزای نقدی که بر اثر عجز از پرداخت منجر به پنج سال حبس شود و یا به حبس و جزای نقدی که مجموعاً منتهی به پنج سال یا بیشتر شود و حکم مجازات در حال اجرا باشد؛

۷- ابتلای زوج به هرگونه اعتیاد مضر که به تشخیص دادگاه به اساس زندگی خانوادگی خلل وارد آورد و ادامهٔ زندگی برای زوجه دشوار باشد؛

۸- زوج زندگی خانوادگی را بدون عذر موجه ترک کند و یا شش ماه بدون عذر موجه، از نظر دادگاه، غیبت کند. تشخیص ترک زندگی خانوادگی و عذر موجه با دادگاه است؛

۹- محکومیت قطعی زوج در اثر ارتکاب جرم و اجرای هرگونه مجازات اعم از حد و تعزیر در اثر ارتکاب جرمی که مغایر با حیثیت خانوادگی و شئون زوجه باشد. تشخیص اینکه مجازات مغایر با حیثیت و شئون خانوادگی است، با توجه به وضع و موقعیت زوجه و عرف و موازین دیگر با دادگاه است؛

۱۰- در صورتی که پس از گذشت پنج سال، زوجه از شوهر خود، به علت عقیم‌بودن و یا عوارض جسمی دیگر، صاحب فرزند نشود؛

۱۱- در صورتی که زوج مفقودالاثَر شود و در مدت شش ماه پس از مراجعه زوجه به دادگاه پیدا نشود؛

۱۲- زوج همسر دیگری بدون رضایت زوجه اختیار کند یا به تشخیص دادگاه نسبت به همسران خود اجرای عدالت نکند؛

بخشی از شروط مذکور که در سال ۱۳۶۱ به عقدنامه‌های رسمی اضافه شد، در سال‌های بعد وارد قوانین کشور گردید. بسیاری از مفاد مندرج در بند دوم شروط ضمن عقد (وکالت زن در طلاق از سوی شوهر به سبب سوء‌معاشرت، حبس، غیبت و...) از مصادیق عسر و حرج زن شناخته شده است که مطابق ماده ۱۱۳۰ قانون مدنی<sup>۱</sup> با اثبات آن، در دادگاه، به درخواست زن او مطلقه می‌شود.

امروزه، مواردی مثل ترک زندگی خانوادگی به مدت شش ماه متوالی، اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی که مخل روابط خانوادگی باشد، محکومیت قطعی به حبس پنج سال یا بیشتر، ضرب و شتم یا هرگونه سوء‌معاشرت، ابتلاء به بیماری‌های صعب‌العلاج روانی و... در قانون پیش‌بینی شده است. لذا این سؤال مطرح می‌شود که با وجود پیش‌بینی قانون، امضای این شروط چه فایده‌ای خواهد داشت؟ قبول کردن این شروط از دو نظر مفید است:

۱- دادگاه به مواردی که ضمن عقد نکاح شرط شده است، در صورت عدم حضور مرد نیز می‌تواند رسیدگی کند؛ زیرا وکالت از زوج برای زوجه در ضمن عقد شرط شده است.

۲- شرایط اثبات دعوی را به نفع زن در موارد فوق آسان تر می‌کند، زیرا گاه اثبات عسر و حرج (تنگی و سختی) تحمل‌ناپذیر دشوار است.

سؤال دیگری که به ذهن می‌رسد، آن است که با وجود این شرایط، چرا همین موارد در قانون پیش‌بینی شده است. علت درج این موارد در قانون آن است که در صورت عدم امضای این شروط توسط شوهر، مقررات قانون در مورد آنها اعمال می‌شود.

### شروط دیگر

در عقدنامه قسمت دیگری وجود دارد که زوجین می‌توانند شرایط دیگری را به اراده خود انتخاب کرده و بر آن توافق و به عقدنامه ملحق کنند.

۱- ماده اصلاحی ۱۱۳۰ قانون مدنی مصوب ۲۹ تیرماه ۱۳۸۱، مجمع تشخیص مصلحت نظام، روزنامه رسمی ۱۶۷۶۸، مورخ ۸۱/۶/۳۱

حضرت علی (ع) فرموده‌اند: «هر که برای همسرش شرطی نماید، باید به آن شرط وفا کند. همانا مسلمانان نزد شرط‌های خویش هستند و باید به شرط خود وفا نمایند؛ مگر آنکه به واسطه شرط، حلالی را حرام یا حرامی را حلال نمایند»<sup>۱</sup>.

به‌هرحال در الحاق شروط به سند نکاح نیز شرایطی وجود دارد:

اموری را می‌توان با عنوان شرط در سند ازدواج آورد که از یک‌سو با طبیعت ازدواج مخالف نباشد و از سوی دیگر از دیدگاه فقهی و قانونی منعی نداشته باشد.<sup>۲</sup>

شروط مخالف شرع مانند آنکه زن بگوید: من همسر او شدم به شرط اینکه دیگر نماز نخوانی و مانند آن.

شروط مخالف قانون مانند آنکه مرد شرط کند با زن ازدواج می‌کند به شرط اینکه عقد او را ثبت نکند.

شرط مخالف ذات عقد نکاح (طبیعت عقد) مانند آنکه زن در عقد ازدواج دائم شرط عدم تمکین نماید.

تشخیص شروط باطل و صحیح همیشه آسان نیست، مثلاً مرد نمی‌تواند در عقد دائم شرط نماید که نفقه همسر خود را نپردازد، ولی زن می‌تواند نفقه خود را مانند سایر حقوق مالی خود صلح کند و به میل و اراده خود از شوهر خویش نفقه نگیرد.

مهم‌ترین اطلاعاتی که زوجین باید از وضعیت شخصی یکدیگر بدون هیچ پرده‌پوشی داشته باشند تا در آینده دچار وسوسه‌های شیطانی یا فریب دیگران نشوند، به این شرح است: اصل و نسب زوجین، قومیت، زبان، تابعیت، سن، اقامتگاه، تحصیلات، دین و مذهب، شغل، میزان درآمد، سابقه تاهل یا تجرد، وضعیت سلامتی یا بیماری، علائق و انتظارات قطعی هریک از زوجین از دیگری، افرادی که با یکی از زوجین زندگی می‌کنند، محل سکونت، مدت عقد و زمان عروسی.

## فصل دوم

### آثار ازدواج

هرگاه ازدواج به‌طور صحیح و با همه شرایط منعقد شد، آثاری بر آن مترتب می‌شود که مهم‌ترین این آثار در زمینه حقوق و تکالیف ناشی از زوجیت است.

#### ۱- حقوق و تکالیف مشترک زوجین

زن و شوهر اهداف مشترکی دارند که براساس آن ازدواج شکل می‌گیرد؛ از آن جمله: رسیدن به آرامش روحی، ارضای نیازهای جنسی، کسب استقلال از خانواده پدری، برطرف کردن نیازهای عاطفی، تولیدمثل، بهره‌مندی از جایگاه ارزشمند پدری یا مادری و... همه این اهداف مشترک وسیله‌ای است که حقوق و تکالیف مشترکی را بین زن و شوهر ایجاد می‌کند. در حقوق و تکالیف مشترک زوجین هردو از این حق برخوردارند که طرف مقابل تکلیفش را انجام دهد، همچنین هریک از زوجین وظیفه دارد، تمام تلاش خود را برای انجام این مسئولیت به کار ببرد.

#### ۱-۱- حسن معاشرت

مصادیق حسن معاشرت رفتار توأم با خوش‌رویی، مسالمت و صمیمیت و پرهیز از مجادله و اهانت است.<sup>۱</sup>

از الزامات حسن معاشرت این است که زن و شوهر با یکدیگر زندگی کرده و در محل مشترکی به‌سر برند؛ بنابراین، شوهر مکلف است زنش را در خانه بپذیرد و زن نیز اصولاً مکلف است که در خانه شوهر زندگی کند.<sup>۲</sup>

داشتن روابط جنسی به‌طور متعارف نیز جزئی از خوش‌رفتاری محسوب می‌گردد. بی‌اعتنایی یکی از آن دو به خواست طرف دیگر در این زمینه، هرگاه، مستند به دلیل موجهی نباشد، برخلاف حسن معاشرت شمرده می‌شود.<sup>۳</sup>

۱- صفایی، ۱۳۷۷: ۱۲۲.

۲- عراقی، ۱۳۶۹: ۹۰.

۳- عراقی، همان: ۹۱.

اظهار محبت و احترام متقابل بین زن و شوهر از مصادیق حسن معاشرت بوده و مورد تأکید معصومین علیهم‌السلام است.

خروج از حسن معاشرت برای زن، اگر به صورت عدم تمکین جنسی باشد موجب «نشوز» وی شده و او مستحق نفقه نخواهد بود<sup>۱</sup> و شوهر اگر دارای سوءمعاشرت باشد به نحوی که ادامه زندگی خانوادگی غیرقابل تحمل گردد زن حق طلاق خواهد داشت.<sup>۲</sup>

ترک زندگی خانوادگی توسط یکی از دو طرف نیز با ضمانت اجرای مناسب مواجه است. در صورتی که زن خانه مشترک را بدون دلیل موجه مثل درامان ماندن از ضرر جسمی یا مالی یا حیثیتی، ترک نماید، «ناشزه» محسوب می‌شود و مستحق نفقه نیست. در مورد مرد نیز اگر الزام وی به بازگشت به زندگی مشترک توسط دادگاه موفق نباشد و این مدت به شش ماه متوالی یا نه ماه متناوب در مدت یک سال، بدون عذر موجه، برسد موجب درخواست طلاق توسط زوجه خواهد بود و دادگاه این درخواست را خواهد پذیرفت.<sup>۳</sup>

البته این مقدار که ذکر شد، جنبه حقوقی مسئله است، و گرنه در جنبه اخلاقی آن، توصیه اکید آن است که همسران مراقب باشند، همواره سر بر یک بالین نهند و به اهمیت بستر مشترک و نقش این هم‌بستری در ایجاد مودت و رحمت بین آنها و تأثیر این آرامش روحی و روانی بر همه اعضای خانواده توجه داشته باشند. همان‌گونه که در روایتی بیان شده است: «برای جوان مردان هلاکت و نابودی است که مرد در شهری که خانواده‌اش در آن هستند، باشد، ولی در منزل خود شب را سپری نکند».<sup>۴</sup>

۱- ماده ۱۱۱۰ قانون مدنی.

۲- ماده ۱۱۳۰ قانون مدنی.

۳- ماده ۱۱۳۰ قانون مدنی. بند ۱.

۴- حرعاملی، ۱۴۱۳ ق: ج ۲۰، ص ۱۷۱.

طبیعی است که هرگونه اعتیاد به مواد مخدر یا مشروبات الکلی یا ضرب و شتم زوجه از مصادیق بارز سوء‌معاشرت خواهد بود که هریک به‌تنهایی دلایل قابل قبول برای دادگاه جهت درخواست طلاق توسط زوجه می‌باشد.<sup>۱</sup>

وفاداری زوجین به یکدیگر و تخصیص روابط جنسی به حریم خانواده و طهارت در روابط زناشویی نیز از مصادیق مهم حسن‌معاشرت است.<sup>۲</sup> یعنی زوجین باید از برقراری رابطه نامشروع و خارج از قوانین بپرهیزند. عرف و عادت مسلم و مقررات جزائی و تعیین مجازات برای روابط جنسی خارج از حریم زوجیت نیز حاکی از وجود اصل وفاداری زوجین در حقوق جمهوری اسلامی ایران است.<sup>۳</sup>

## ۱-۲- تحکیم خانواده و مشارکت در امور آن

شکایت کردن زن و شوهر از یکدیگر و شکایت بردن در نظر دیگران از اموری است که موجب ضعف ارکان خانواده می‌شود و زن یا مرد نباید به اندک اختلافی در نزد دیگری یا دادگاه شکایت برند. گاه مشاهده می‌شود برخی زنان با اندک کدورتی از شوهر، مهریه خود را اجرا می‌گذارند، یا به نزد پدر و مادر خود می‌روند و از شوهر گله می‌کنند و یا دادخواست طلاق می‌دهند. این امور همه موجب مناقشات و دشمنی و کینه بین زوجین می‌شود. شاید به همین دلیل است که پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمودند: «من زنی را که از خانه خود دامن‌کشان برای شکایت از شوهرش بیرون شود، دشمن دارم».<sup>۴</sup> و همچنین مردی را که موجب شکایت بردن زن می‌شود نکوهش می‌کنند و در این باره می‌فرمایند: «بدترین مردان کسی است که تهمت می‌زند، بداخلاق و بدزبان است، به‌تنهایی می‌خورد، بخشش نمی‌کند و... همسرش را به پناه بردن به دیگران وادار می‌کند».<sup>۵</sup>

۱- ماده ۱۱۳۰ قانون مدنی، بند ۲ و ۴.

۲- منشور حقوق و مسئولیت‌های زن در نظام اسلامی ایران، فصل دوم بند نهم.

۳- صفایی و امامی، ۱۳۸۶: ۱۲۳.

۴- پاینده، ۱۳۸۲، ۹۶.

۵- کلینی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۲۹۲؛ حرعاملی، ۱۴۱۳، ق، ج ۱۵، ص ۳۴۰.

کمک زن و شوهر به یکدیگر نیز از مصادیق حسن معاشرت است. گاه زن در امور مشخص خود نیاز به یاری مرد دارد؛ مانند وقتی که بیمار یا در بستر زایمان است و گاه مرد نیاز به یاری زن دارد که این نوع مساعدت مورد تأیید دین مبین اسلام است و ریشه‌های محبت بین زوجین را تقویت می‌کند.

وفاداری همسران به یکدیگر نیز از مهم‌ترین عوامل تحکیم خانواده است و هر نوع نگاه، گفتار و رابطهٔ حرام با غیرهمسر موجب رنجش و کدورت فی‌مابین همسران می‌باشد که برای حفظ تحکیم خانواده پرهیز از آن ضروری است. آنچه زمینهٔ وفاداری بین همسران را تقویت می‌کند عفاف است که به زن و مرد در آداب دینی توصیه شده است؛ چنانچه رسول‌الله (ص) فرمود: «العفاف زینه النساء» «عفاف زینت زنان است»<sup>۱</sup>. امام صادق (ع) نیز در این مورد فرمود: «... عفا عن نساء الناس تعف نساوکم»<sup>۲</sup> «از زن‌های مردم بپرهیزید و نسبت به آنها عفت داشته باشید تا زن‌های شما هم پاک بمانند».

همچنین غیرت مردان در حفظ عفاف خانواده ستایش شده است. رسول خدا (ص) فرمود: «خداوند بندگان با غیرت خود را دوست دارد»<sup>۳</sup>. و فرمود: «خداوند لعنت کند کسی را که غیرت ندارد»<sup>۴</sup>. البته، باید توجه داشت که غیرت در رعایت محرمات امری مطلوب است؛ مانند آنکه شوهر به همسر خود تذکر دهد تا در برابر نامحرمان آرایش نکند و حجاب خویش را حفظ نماید و یا در معاشرت با همکاران مرد خود رفتاری متین و باوقار داشته باشد. البته؛ باید یادآوری کرد همان‌گونه که غیرت در امور حرام مطلوب و پسندیده است؛ غیرت در اموری که حلال است زشت و ناپسند است و مطابق فرموده امام صادق (ع): «در امر حلال غیرت وجود ندارد»<sup>۵</sup>. زیرا غیرت بی‌جا آثار مخربی دارد. همان‌گونه که حضرت علی (ع) در نامه‌ای برای امام حسن (ع) چنین نوشت: «تو را از

۱- پاینده، ۱۳۸۲، ج ۲۰۰۸.

۲- شیخ صدوق، ۱۴۰۰ ق: ص ۲۸۸؛ کلینی، ۱۳۸۸ ق، ج ۵: ص ۵۵۴.

۳- الهندی المتقی، ۱۴۰۹ ق: ج ۷۰۷۰.

۴- مجلسی، بی‌تا، ج ۷۹، ص ۱۱۵.

۵- امام صادق (ع) فرمود: لاغیره فی الحلال، مجلسی، بی‌تا، ج ۴۳، ص ۱۴۴؛ عاملی، همان، ج ۲۰، ص ۲۳۸.

غیرت بی‌جا، برحذر می‌دارم زیرا غیرت بی‌جا زنان سالم را به بیماری سوق می‌دهد»<sup>۱</sup>. بنابراین، وسواس‌های غلط برخی مردان، در زیر نظر گرفتن همسر خود و تذکرهای مدام که چرا با آن مرد حرف زدی یا چرا جواب تلفن مردی را دادی یا ... از مصایق غیرت‌های غلط و نادرست می‌باشد.

### ۱-۳- گذشت و مدارا

به‌هر حال در زندگی مشترک مواردی پیش می‌آید که یکی از زوجین اشتباه می‌کند. گذشت از غفلت و خطا یک ضرورت زندگی مشترک است. انسان‌ها به سبب انسان بودن از خطا و اشتباه مصون نیستند. بخشیدن و بخشیده‌شدن وسیله‌ای برای تداوم زندگی مشترک است. این امر در خانواده‌هایی که فرزند دارند، ضرورت بیشتری دارد؛ چرا که گذشت از خطاهای کودکان لازمه تربیت آنهاست. علاوه بر آن، داشتن نعمت پدر و مادر از حقوق کودکان، است و گاه این مصلحت بر منافع شخصی پدر و مادر غلبه دارد. چه بسا، پدر یا مادر با علم به اینکه حقوق همسری او از جانب دیگری تضییع می‌شود، به‌منظور حفظ حقوق اطفال معصوم و برخوردار از نعمت پدر و مادر و بهره‌مندی کودکان از محیطی آرام و بدون تنش، از حقوق خود می‌گذرند. علاوه بر آن، در خانواده‌هایی که یکی از زن و شوهر گرفتار بدهی است، توصیه می‌شود تا همراه با صبر بر مشکلات، هرچه سریع‌تر با مطالعه کتاب و استفاده از نظر مشاورین، شیوه برون‌رفت از این مشکلات را بیاموزند.

### ۱-۴- تربیت اولاد و حضانت اطفال

از جمله مسؤلیت‌های مهم زن و شوهرها مراقبت از سلامت جسمانی فرزندان، رسیدگی عاطفی به آنها و برآوردن نیازهای روانی آنان می‌باشد. علاوه بر آن، مسؤلیت پرورش فکری و تربیت اخلاقی و دینی فرزندان نیز بر عهده پدر و مادر است.

بدین گونه است که پدر و مادر از چنان جایگاه والایی برخوردار می‌شوند که خداوند همگان را پس از پرستش خدا به نیکی به پدر و مادر سفارش کرده و احترام به آنان را برای فرزندان واجب و ضروری برشمرده است.

حضانة و نگهداری فرزندان نیز از حقوق و وظایف مشترک زوجین است.<sup>۱</sup> حضانة اطفال برای حمایت از آنان است و لذا هیچ‌یک از والدین حق ندارد از نگهداری طفل امتناع نماید.<sup>۲</sup> شیردهی طفل هم در صورتی که تغذیه طفل به غیر از شیر مادر ممکن نباشد به عهدهٔ مادر است.<sup>۳</sup>

به‌هرحال، آنچه که خانواده‌ها از آن مطلع هستند و به آن عمل نیز می‌کنند، آن است که در ایام زندگی مشترک هر دو خود را در مورد نگهداری و رسیدگی به فرزندان خود مسئول می‌دانند. آنچه که گاه، برخی از آن اطلاع ندارند دو مورد است:

۱- آنچه در مورد حضانة و تربیت اطفال در قانون بیان شده است، اطفال حاصل از عقد دائم و عقد موقت هر دو را شامل می‌شود. بنابراین، اگر مردی به واسطهٔ عقد موقت با زنی صاحب فرزند شد، از نظر قانونی او و زن هر دو موظف هستند، نسبت به نگهداری و رسیدگی به طفل اقدام کنند و مرد موظف است، نفقهٔ کودک (هزینهٔ خوراک، پوشاک، مسکن، دارو و درمان و تحصیل) را نیز بپردازد؛<sup>۴</sup>

۲- معمولاً اختلافات خانوادگی در مورد حضانة کودکان پس از طلاق و جدایی مطرح می‌شود مطابق قانون:

«در صورت جدایی پدر و مادر، مادر تا هفت سالگی در مورد اطفال (چه اناث، چه ذکور) اولویت دارد و پس از انقضای مدت، حضانة اطفال با پدر است. در صورت اختلاف، دادگاه با توجه به مصلحت طفل، در مورد حضانة طفل تعیین تکلیف می‌کند».<sup>۵</sup> و اگر پدر و مادر از نظر اخلاقی صالح نباشند یا صحت جسمانی یا تربیت

۱- ماده ۱۱۶۸ قانون مدنی.

۲- ماده ۱۱۷۲ قانون مدنی.

۳- ماده ۱۱۷۶ قانون مدنی.

۴- مواد ۱۱۹۹ و ۱۲۰۴ قانون مدنی.

۵- ماده ۱۱۶۹ قانون مدنی.

اخلاقی طفل در معرض خطر باشد، دادگاه به تقاضای وابستگان طفل یا قیم یا رئیس حوزه قضایی تصمیم لازم را می‌گیرد.<sup>۱</sup>

موارد انحطاط اخلاقی پدر یا مادر عبارت است از: اعتیاد، فساد اخلاق، بیماری روانی، سوءاستفاده از طفل، ضرب و جرح غیرمتعارف طفل.<sup>۲</sup> در هر حال طفل را نمی‌توان از ابوبین او گرفت مگر به حکم قانون<sup>۳</sup> هر گاه به هر دلیلی طفل با یکی از والدین زندگی کند، نباید از ملاقات با دیگری محروم شود،<sup>۴</sup> زیرا بهره‌مندی از حمایت‌های عاطفی و روحی پدر و مادر و یا یکی از آن دو نعمتی غیرقابل جایگزین هستند.

۳- پس از فوت پدر، حضانت فرزند با مادر است و در این زمینه محدودیت سنی نیز وجود ندارد. در واقع «در صورت فوت یکی از ابوبین، حضانت طفل با آنکه زنده است خواهد بود؛ هر چند متوفی پدر طفل بوده و برای او قیم معین کرده باشد».<sup>۵</sup>

## ۲- حقوق اختصاصی مرد

### ۲-۱- ریاست مرد بر خانواده

ریاست شوهر همان «قوام» بودن شوهر است که در قرآن به آن اشاره شده است.<sup>۶</sup> اساساً هر تشکیلات اجتماعی احتیاج به یک مدیر دارد؛ گرچه بین افراد آن مؤسسه کمال همکاری وجود داشته باشد.

در اسلام از آنجا که تحصیل مال و اداره زندگی برعهده مردان گذاشته شده است و مرد مسئول تأمین مخارج زندگی است مدیریت و سرپرستی خانواده نیز برعهده مردان گذاشته شده است.

مطابق قانون مدنی مرد سرپرست خانواده محسوب می‌شود و موظف است مخارج همسر و فرزندان را تأمین کند و از جانب دیگر وظیفه دارد در مورد مسائل مهم زندگی

۱- ماده ۱۱۷۳ قانون مدنی.

۲- ماده ۱۱۷۳ قانون مدنی.

۳- ماده ۱۱۷۵ قانون مدنی.

۴- ماده ۱۷۴ قانون مدنی.

۵- ماده ۱۱۷۱ قانون مدنی.

۶- «الرَّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ»، نساء: ۳.

خانوادگی تصمیم‌گیری نماید و در این تصمیم‌گیری نیز می‌بایست مصلحت همسر و فرزندان را در نظر گیرد و از خودکامگی و استبداد در مدیریت خانواده بپرهیزد.

## ۲-۲- تمکین زوجة

از آنجا که مهم‌ترین هدف ازدواج، ارضای نیازهای جنسی از طریق مشروع می‌باشد، زن و شوهر در این زمینه حقوق و مسئولیت‌های اساسی دارند. زوجین با مشاهده نیازهای جنسی همسر خود، ولو تمایل چندانی نداشته باشند، می‌بایست نیاز همسر را برآورده سازند (مگر آنکه مانع عقلی یا شرعی در این زمینه وجود داشته باشد) و این مطابق عهده‌ی است که با انعقاد قرارداد ازدواج هر دو پذیرفته‌اند. پرواضح است که در این زمینه به دلیل تفاوت‌های جسمانی و روانی زنان با مردان، زن‌ها وظیفه‌ی سنگین‌تری بر عهده دارند و تمکین خاص بر زنان الزامی است.

زن علاوه بر اجابت خواسته‌های مشروع شوهر و ایفای وظایف ناشی از زوجیت در مورد کامجویی (برآوردن نیازهای جنسی) و مساکنت [لزوم مسکن‌گزینی زن در منزل شوهر برای برآوردن خواست او (تمکین خاص)]، لازم است که سرپرستی و مدیریت شوهر را در مسائل خانواده و امور فرزندان بپذیرد و حق نظارت او را بر اعمال و معاشرت‌های خویش تا آن حد که به شئون زندگی زناشویی و مصالح خانواده مربوط است، قبول کند.<sup>۱</sup> این چیزی است که حقوق‌دانان از آن به تمکین عام تعبیر کرده‌اند. البته اگر شوهر توقعات نامشروع یا نامتعارفی از زن داشته باشد زن مکلف به اطاعت از او نیست. مثلاً اگر شوهر زن را از ادای فرائض مذهبی باز دارد و یا از زن بخواهد که اموالش را به او انتقال دهد، لازم نیست زن از او اطاعت کند. همچنین هرگاه مرد برخلاف متعارف از خروج زن از خانه و بازدید خویشانش جلوگیری کند، رفتار او سوءمعاشرت به‌شمار می‌آید.<sup>۲</sup>

مفهوم ریاست شوهر، به معنای نفی استقلال مالی زن نمی‌باشد. در فقه اسلامی زن همانند مرد دارای کلیه حقوق مدنی است و در مسائل مالی و اقتصادی خویش

۱- مقدادی، ۱۳۸۵: ۱۲۰.

۲- صفایی و اسدالله، امامی، ۱۳۸۶: ۱۳۱.

از استقلال و آزادی عمل برخوردار می‌باشد و می‌تواند در اموال خود هرگونه تصرفی کند، بدون اینکه نیاز به کسب موافقت شوهر داشته باشد، اعم از اینکه اموال او قبل از ازدواج به دست آمده باشد یا بعد از آن.<sup>۱</sup>

## ۲-۳- منع اشتغال زوجه از حرفه یا صنعتی که منافی مصالح خانوادگی یا حیثیات خود یا زن باشد

ریاست شوهر در خانواده گاهی موجب محدودیت زوجه در انتخاب شغل می‌شود؛ یعنی شغل زن باید با رعایت مصالح خانواده و حیثیت شخصی زوجین باشد. «شوهر می‌تواند زن خود را از حرفه یا صنعتی که منافی مصالح خانوادگی یا حیثیات خود یا زن باشد منع کند».<sup>۲</sup>

منظور از این نوع شغل، شغلی است که ذاتاً مشروع باشد. از مشاغل نامشروع مانند قاچاق بدون هیچ‌گونه قید و شرطی می‌توان جلوگیری کرد. تشخیص اینکه شغل زن یا شوهر منافی مصالح خانوادگی یا حیثیت همسر هست یا نه؛ با دادرسی است که باید در این زمینه به عرف رجوع کند. مثلاً اگر شغل زن طوری باشد که به‌هیچ‌وجه نتواند به اداره امور خانواده و نگاهداری و تربیت اطفال بپردازد و این شغل اختلال و نابسامانی در وضع خانواده پدید آورد، می‌توان گفت، منافی مصالح خانوادگی است. همچنین اگر زن در اشتغال خویش با مردان نامحرم مرادۀ غیرمتعارف داشته و دائماً در معرض نگاه‌های آلوده و سخنان هرزه مردان قرار می‌گیرد، این شغل با حیثیت زن سازگار نیست و دادگاه به درخواست شوهر می‌تواند زن را از اشتغال به این کار منع کند.<sup>۳</sup>

به‌هرحال ناگفته پیداست که شوهر نیز حق سوءاستفاده از موقعیت خود و اختیارات ناشی از آن را ندارد، زیرا همان‌طور که در سابق گفتیم، هدف از ریاست مرد حفظ نظام خانواده و استحکام آن است. پس اگر بخواهد اقتدار خویش را به منظور دیگری به کار برد و برخلاف مصالح خانواده و به قصد قدرت‌نمایی اقدامی کند باید منع شود.

۱- محقق داماد، ۱۳۸۲: ۳۱۷.

۲- ماده ۱۱۱۷ قانون مدنی. همین مفهوم در یکی از شروط ضمن عقد برای حق طلاق زن نیز پیش‌بینی شده است.

۳- صفایی و امامی، ۱۳۸۶: ۱۳۹ و ۱۳۰.

## ۲-۴- ولایت بر فرزندان

کودکی موجب محجوریت طفل است. محجوریت یعنی ممنوعیت از تصرفات حقوقی و صغیر تا وقتی رشد او ثابت نشود، حق اداره امور مالی خود را ندارد. ولایت بر کودک به اتفاق مذاهب اسلامی برعهده پدر و جد پدری است.<sup>۱</sup> در قانون مدنی ایران نیز طفل صغیر تحت ولایت قهری پدر و جد پدری خود می‌باشد.<sup>۲</sup>

در کلیه امور مربوط به اموال و حقوق مالی مولی علیه (فرزند)، ولی (پدر یا جد پدری) نماینده قانونی او می‌باشد.<sup>۳</sup> دایره اختیارات ولی در یک مورد محدود است و آن مورد این است که تنها تصرفاتی از جانب او نافذ است که براساس مصلحت «مولی علیه» (کسی که تحت ولایت قرار دارد، مانند صغیر یا مجنونی که جنون او به دوران کودکی متصل است) انجام بگیرد.<sup>۴</sup> صغیر هم پس از بلوغ و رشد، حق ابطال تصرفات ولی خود را ندارد مگر اینکه ثابت نماید که معامله به منظور رعایت مصلحت او انجام‌نگرفته است.<sup>۵</sup>

ولایت ولی هنگام محجور شدن او یا کافر شدن ولی از بین می‌رود.<sup>۶</sup> خیانت و ناتوانی ولی نیز موجب می‌شود در صورتی که هردو ولی خائن یا بی‌لیاقت باشند یا یکی خائن و بی‌لیاقت باشد و دیگری فوت‌شده باشد، فردی توسط دادگاه با عنوان «امین» به ولی قهری تعیین شود.

مفهوم عدم لیاقت ولی آن است که اموال طفل در معرض حیف و میل قرار گیرد، یا مشرف به خرابی و نقصان باشد. همچنین ممکن است، ناتوانی ولی قهری ناشی از زیادی سن و ضعف قوای عقلانی یا جسمانی بوده یا بر اثر بیماری‌هایی مثل اعتیاد به مواد مخدر و الکل باشد. حال اگر ولی قهری رعایت امانت‌داری را در حفظ و نگهداری اموال طفل رعایت نکند، دادگاه فردی را با عنوان «امین» به ولی ضمیمه می‌کند تا با

۱- ماده ۱۱۸۰ قانون مدنی.

۲- ماده ۱۱۸۳ قانون مدنی.

۳- حلی، ج ۲، ص ۸۰.

۴- طاهری، ج ۳، ص ۳۴۴.

۵- ماده ۱۱۸۰ قانون مدنی.

۶- مواد ۱۱۸۴، ۱۱۸۶ قانون مدنی.

مشارکت وی، اقدامات لازم در اموال طفل انجام گیرد؛ یعنی همکاری و مشارکت آنان در حفظ منافع محجور و ادارهٔ امور او لازم است. در واقع محجور در این صورت دارای دو نمایندهٔ قانونی خواهد بود که باید مشترکاً و منضماً اقدام کنند.<sup>۱</sup>

اگر علی‌رغم ضمّ امین، باز هم ولی به خیانت اموال کودک ادامه دهد، در این صورت دادگاه او را از ولایت عزل کرده و فرد دیگری را جایگزین او می‌کند. امروزه معمولاً در این گونه موارد، دادگاه مادر را مسئول رسیدگی به اموال کودک می‌کند، مگر آنکه فرد صالح‌تری وجود داشته باشد. در ضمن توجه به این نکته ضروری است که ولایت پدر و جدّ پدري دو رو دارد؛ یک‌روی آن تأمین مخارج زندگی کودک می‌باشد و یک‌روی دیگر آن مدیریت امور مالی او است. بنابراین، در صورت فوت پدر یا ناتوانی او در تأمین مخارج فرزندان، جدّ پدري مسئول تأمین مخارج زندگی کودک خواهد بود.<sup>۲</sup>

### ۳- حقوق اختصاصی زن

#### ۳-۱- حق هم‌بستری

یکی از حقوق زن بر مرد آن است که مرد با وی ترک هم‌بستری نکند (مضاجعه). در صورتی که مرد زندگی مشترک را ترک کند، یا سایر حقوق زوجیت (مانند هم‌بستری) را ترک کند و زن دچار سختی شود، حق زن خواهد بود که به دادگاه رجوع کند. معلق و بلا تکلیف گذاشتن زن در قرآن کریم نکوهش شده است.<sup>۳</sup>

عقد کردن طولانی و تعیین تکلیف نکردن برای شروع زندگی مشترک بدون رضایت طرفین نیز نامطلوب است و اسباب کدورت‌های فراوان می‌شود؛ زیرا غایت ازدواج همان زندگی زیر یک سقف و تشکیل خانواده است.

هم‌بستری نیز یکی از اهداف زناشویی است. به همین علت، اگر در مرد عیبی باشد که مانع عمل هم‌بستری باشد، زن حق فسخ نکاح را دارد.<sup>۴</sup> و اگر این عیب پس

۱- صفایی و امامی، ۱۳۸۶: ۳۹۰.

۲- ماده ۱۱۹۹ قانون مدنی.

۳- ... و لا تذروها کالمعلقه. نساء: ۱۲۹.

۴- ماده ۱۱۲۲ قانون مدنی.

از رابطه زناشویی در مرد ایجاد شود، در صورتی که زن دچار سختی و مشقت شود، می‌تواند به دادگاه مراجعه و تقاضای طلاق کند. هر چند در این زمینه توجیه می‌شود که زن با اتخاذ تدابیر لازم همسر خویش را نزد پزشک فرستاده و با راهنمایی پزشک و درمان لازم، این عیب شوهر برطرف شود. چرا که در اغلب موارد، پزشک با کشف علت ناتوانی جنسی مرد، قادر بر درمان او خواهد بود.

### ۳-۲- حق نفقه

نفقه زوجه مخارجی است که شوهر باید به همسر خود بپردازد. مبنای نفقه خانواده نه تنها مصلحت زن است؛ بلکه مصلحت مرد و کانون خانوادگی نیز در این است که زن از تلاش‌های اجباری خردکننده معاش معاف باشد.<sup>۱</sup> مطابق قانون مدنی ایران نفقه عبارت است از: همه نیازهای متعارف و متناسب با وضعیت زن از قبیل: پوشاک، غذا، اثاث، منزل، هزینه‌های درمانی و بهداشتی و خادم در صورت عادت یا احتیاج به واسطه نقصان یا مرضی.<sup>۲</sup> نظر مشهور در فقه امامیه به استناد آیه شریفه «عاشروهنّ بالمعروف» آن است که رعایت وضعیت و شرایط زن به نشانه «معروف» ملاک تعیین نفقه است.<sup>۳</sup> اما در عین حال، باید ملاک «وضعیت زن» را برای نفقه وی تا حد توانایی زوج محدود کرد، زیرا خداوند بر کسی تکلیف بیش از آنچه در توان اوست، تحمیل نمی‌کند. اگر زنی ثروتمند با مردی نادر و ناتوان ازدواج می‌کند، وضعیت اقتصادی زن نمی‌تواند ملاک نفقه او باشد، زیرا خود زن اقدام به چنین ازدواجی کرده است. همچنین در روایات متعددی قناعت پیشه‌بودن زن تأیید و تکریم گردیده است. همچنین اگر زنی فقیر با شوهری ثروتمند ازدواج کند، مرد نمی‌تواند با استناد به فقیر بودن زن او را از دارایی و وسعتی که خداوند به او اعطا کرده است محروم کند.

لازم به ذکر است، مهم‌ترین قیدی که بر اقتصاد خانواده در فرهنگ اسلامی وجود

۱- مطهری، ۱۳۷۵، صص ۲۶۴ و ۲۶۶.

۲- ماده ۱۱۰۷ قانون مدنی.

۳- نجفی، ۱۹۸۱م: ج ۳۱، ص ۳۳۲.

دارد، خودداری از اسراف و تبذیر است. عرف جامعه و واقعیات آن نه فقط زن و شوهرها بلکه حتی دادگاه را هم بر آن می‌دارد که توانایی مالی مرد را هم در نظر بگیرند. روشن است که حدود توانایی مالی یک فرد در جامعه ثابت نیست و با درآمد او و هم با نوسان هزینه زندگی رابطه نزدیک و مستقیم دارد. چه بسا شوهری در ابتدای ازدواج و تشکیل خانواده درآمد اندکی داشته و نتواند نیازهای خانواده را در حد بالایی برآورده کند و به تدریج که درآمدش افزایش یابد بر آسایش و رفاه مادی خانواده بیفزاید، وسایل جدیدی تهیه کند و یا مسکن مناسب‌تری اختیار نماید.<sup>۱</sup>

این درحقیقت پاسخ صبوری و قناعت زن و نتیجه تلاش و عشق مرد به کانون خانواده است. البته، زنان ناسازگار این آینده مناسب را از دست می‌دهند.

عکس این فرض هم اتفاق می‌افتد که در طول زندگی مشترک گرفتاری‌هایی پیش می‌آید و درآمد شوهر کم می‌شود و هزینه زندگی بالا می‌رود، آن‌گاه است که از توانایی تامین نیازها و خواسته‌های مالی کاسته خواهد شد. طبیعی است که یک زن وفادار و مهربان در چنین شرایطی همسرش را رها نمی‌کند و در سختی‌ها و آسانی‌ها با شوهرش همراه باقی می‌ماند.

در حال حاضر چه بسیارند، زنانی که در روستاها همگام با شوهران بار زندگی خانواده را بردوش کشیده و او را با کار خویش یاری می‌نمایند. در شهرها، نیز زنان کارمند و کارگر با اینکه از دیدگاه قانونی تکلیفی ندارند، باز درآمد خود را صرف خانواده می‌کنند و در کنار شوهر خویش، آنچه در توان دارند را برای خانواده خرج می‌کنند. مانند زنان خانه‌دار که در داخل خانه با کارهایی نظیر خیاطی، بافتنی و غیره گوشه‌ای از بار زندگی را بر عهده می‌گیرند.<sup>۲</sup>

در چنین شرایطی شایسته است، مردان حقوق همسران خویش را در نظر گرفته و آینده آنها را تأمین کنند و درحقیقت آنها را شریک واقعی اموالی که در طول زندگی مشترک به دست آورده‌اند، بدانند و حقوق آنان را تأمین نمایند. مردان زیادی هستند که

چنانچه مسکنی خریداری کنند، بخشی از آن را به نام همسری که سالیان متمادی در کنار آنان شریک سختی‌های وی بوده است، می‌کنند. ولی متأسفانه مردانی نیز هستند که قدر زحمات زن را نمی‌دانند و توجه به آینده زن را همیشه به بعد موکول می‌کنند؛ و چه بسا بدون وصیت‌کردن به نفع زوجه یا بدون هبه یا صلحی به نام همسر خود، دارفانی را وداع می‌گویند و زن را با سهم اندکی که از اموال شوهر برجا مانده است، رها و محتاج دیگران می‌کنند و چه بسا زنانی هستند که نمی‌توانند درآمد و هزینه‌کردن اموال خود را در زندگی شوهران ثابت کنند و در زمان جدایی، هیچ مسکن و مأوی ندارند. لذا علاوه بر قوانین، رعایت و انصاف در حقوق دیگران بهترین ضابطه‌ای است که در هر شرایطی برای زوجین می‌توان توصیه کرد.

لازم به ذکر است، شرط وجوب نفقه زوجه عقد دائم است؛ یعنی در عقد موقت نفقه زوجه به عهده شوهر نیست.<sup>۱</sup> حال همین که عقد ازدواج دائم به‌طور صحیح واقع شد، رابطه زوجیت، حقوق و تکالیف متقابل بین زن و مرد برقرار می‌شود.<sup>۲</sup> ولی اگر زن، بدون مانع مشروع، از ادای وظایف زوجیت امتناع کند و نیازهای مشروع جنسی شوهر را برآورده نسازد، مستحق نفقه نخواهد بود و نفقه ساقط می‌شود.<sup>۳</sup> براین اساس هر ازدواج صحیحی لزوم پرداخت نفقه را به دنبال دارد.

در طلاق رجعی؛ یعنی طلاق که حق رجوع برای مرد وجود دارد، نیز در مدت عده، نفقه به عهده زوج است. در طلاق بائن؛ یعنی طلاق که حق رجوع برای مرد وجود ندارد، نیز اگر زن حامله باشد تا زمان وضع حمل، مرد باید نفقه او را بپردازد.<sup>۴</sup> اگر بودن زن با شوهر در یک منزل موجب ترس از ضرر مالی یا بدنی یا شرافتی برای زن باشد، وی می‌تواند، مسکن جداگانه داشته باشد؛ و اگر این موضوع در دادگاه ثابت شود، مادام که زن در بازگشتن به منزل مزبور معذور باشد، نفقه بر عهده شوهر باقی است.<sup>۵</sup>

۱- ماده ۱۱۱۳ قانون مدنی.

۲- ماده ۱۱۰۲ قانون مدنی و ماده ۱۱۰۶ همان.

۳- ماده ۱۱۰۸ قانون مدنی.

۴- ماده ۱۱۰۹ قانون مدنی.

۵- ماده ۱۱۱۵ قانون مدنی.

حال اگر زن با شوهر سازگاری داشته و مرد هم از توانایی مالی برخوردار باشد، ولی با این همه نفقه ندهد، زن می‌تواند به دادگاه شکایت کند و دادگاه میزان نفقه را معین می‌کند و شوهر را به دادن آن محکوم می‌کند. اگر شوهر به دستور دادگاه عمل کند که مشکل حل می‌شود؛ ولی اگر دستور دادگاه را به کار نیندد و دادگاه هم نتواند او را مجبور کند، ممکن است، دادگاه او را به حبس از سه ماه و یک روز تا پنج ماه محکوم نماید.<sup>۱</sup> در این صورت زن نیز می‌تواند از دادگاه تقاضای طلاق کند و دادگاه هم تقاضای او را می‌پذیرد.

در ضمن هرگاه شوهر علاوه بر زن، افراد دیگری را به حکم قانون تحت تکفل داشته و موظف به تأمین زندگی ایشان باشد و نتواند نفقه همه این افراد را بپردازد تأمین زندگی زن بر سایرین مقدم است.<sup>۲</sup>

### ۳-۳- نفقه اقارب

نفقه در قانون مدنی و سایر قوانین موضوعه به معنی خرجی متعارف زوجه و فرزندان است. در بعضی از موارد، قانون‌گذار فرد را مکلف به پرداخت خرجی پدر و مادر نیز می‌کند. نفقه اقارب<sup>۳</sup> مسئولیتی است در بین مسلمانان که با پرداخت آن بسیاری از مشکلات مالی موجود در خانواده‌ها حل شود و تنگ‌دستی و فقر در بین خانواده‌ها به حداقل می‌رسد.

براساس ماده ۱۱۹۶ قانون مدنی، فقط اقارب نسبی در خط عمودی اعم از صعودی یا نزولی ملزم به انفاق یکدیگرند. وقتی بحث از صعودی و نزولی می‌شود؛ به این معناست که به‌طورمثال فرزند فرزند و هرچه پایین‌تر رود، و پدر و مادر هرچه بالاتر رود، مستحق نفقه خواهند بود. نکته دیگر اینکه فقط اقارب نسبی مستحق این نفقه هستند؛ یعنی اقاربی که به صورت خونی و از طریق ولادت با هم خویشاوندند. بنابراین، اقارب ناشی از رابطه نکاح (سببی) داخل در دایره نفقه اقارب نخواهند بود. لزوم پرداخت نفقه اقارب مشروط به دو موضوع است:

۱- ماده ۶۴۲ قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۷۵.

۲- ماده ۱۲۰۳ قانون مدنی.

۳- مقصود از اقارب در نفقه، اقارب بستگان نسبی می‌باشند.

- ۱- اقارب (پدر و مادر، فرزندان) تمکن مالی برای تأمین معیشت خود را نداشته باشد؛
- ۲- فرد نفقه‌دهنده تمکن مالی برای پرداخت نفقهٔ اقارب را داشته باشد؛
- نفقهٔ اقارب محدود به مسکن، اثاثیهٔ منزل، لباس، غذا به قدر رفع حاجت و هزینهٔ دارو و درمان می‌باشد و میزان آن با توجه به تمکن مالی شخص منفق (نفقه‌دهنده) تعیین می‌شود.

### ۳-۴- جهیزیهٔ زن

- چنان که گذشت، تهیهٔ وسایل زندگی یا اثاث منزل با شوهر است.<sup>۱</sup> و زن در این باره تکلیفی ندارد. با این همه بیشتر خانواده‌ها رسم دارند که زن در حدود توانایی مالی خود یا خانواده‌اش تمام یا بخشی از وسایل خانه را تهیه و به خانهٔ شوهر ببرد. تهیهٔ جهیزیه از سوی زن یا خانواده او، شروع زندگی مشترک را راحت‌تر و آسان‌تر می‌کند.
- تهیهٔ جهیزیه وظیفهٔ قانونی و شرعی خانوادهٔ دختر نیست. بنابراین، دختران نباید از خانوادهٔ خود طلبکار باشند و خانواده را به مشقتی خارج از توان خود مبتلا کنند و پسران جوان نیز، جهیزیه را از خانواده زن مطالبه نکنند.
- اگر خانوادهٔ زن به قصد رضایت خداوند به تشکیل خانواده یک زوج جوان کمک می‌کنند نباید جوانان را تابع و مدیون خود بدانند.
- بین جهیزیه و مهریه، از نظر حقوقی هیچ رابطه‌ای وجود ندارد. (متأسفانه از نظر عرفی، این امر که تناسب بین جهیزیه و مهریه برقرار باشد پذیرفته شده است).

### ۳-۵- حق مهریه

- در اصطلاح حقوقی مهر یا صداق مالی است که زن بر اثر ازدواج مالک آن می‌شود و مرد ملزم به دادن آن به زن می‌گردد.<sup>۲</sup> مهر در قرآن با عنوان «صدقاتهن» آمده است و بدان علت به مهر و کابین، صداق گفته شده است که نشانهٔ صدق و راستین بودن علاقهٔ مرد و محبت او به زن است.

همچنین این مهریه به زن تعلق می‌گیرد نه به پدر و مادر او؛ یعنی مزد بزرگ کردن و شیردادن زن نیست و زن طرف عقد ازدواج است. از طرف دیگر، عقد نکاح بدون تعیین مهر نیز صحیح است و ازدواج باطل نیست و برای زن مهریه‌ای تعیین می‌شود.<sup>۱</sup> مهر قیمت و ارزش زن نیست، چرا که اگر این چنین بود، بایستی برای حضرت فاطمه (س)، افتخار زنان عالم، بالاترین مهریه در نظر گرفته می‌شد، حال آنکه، مهریه این بانوی بزرگوار پانصد درهم بوده است.<sup>۲</sup>

مهریه‌های سنگین و غیرمتعارفی که در عقد ازدواج به مرد پیشنهاد می‌شود، دارای آثار مخرب و نامناسبی برای ازدواج و تشکیل خانواده است. اساساً مهریه سنگین نشانه عشق و علاقه مرد نیست، بلکه ناشی از تحمیل خواست و اراده دختر و وابستگی وی به مرد جوان است و این نوع مهریه‌ها بیشتر به خرید ثمن معامله شبیه است تا هدیه، لذا با فلسفه مهریه مغایر است.

درعین حال، مهریه بسیار اندک برای زنان عواقبی دارد. حضرت علی (ع) نیز فرموده‌اند: «من کراحت دارم از اینکه مهریه کمتر از ده درهم باشد تا شبیه هدیه در روابط جنسی آزاد و نامشروع نشود».

در باره مهریه، دانستن این نکات از نظر حقوقی ضروری است:

۱- اگر مهریه اموال غیرمنقول مانند خانه، آپارتمان، زمین و باغ باشد، علاوه بر تنظیم سند ازدواج و ثبت در دفتر ازدواج باید مفاد سند در دفتر معاملات ثبت شود.<sup>۳</sup>

۲- اگر مهریه از نوع خانه و زمین باشد، منافع مال متعلق به زن می‌شود؛ یعنی از نظر قانونی اگر خانه مثلاً در اجاره است، مال الاجاره را زن می‌تواند، دریافت کند.

۳- اگر مهریه پول باشد، برای پرداخت آن می‌توان مدت تعیین کرد؛ مثلاً فلان مبلغ پول که پنج سال بعد از ازدواج بپردازد و در این صورت هرچند آن مبلغ حق

۱- ماده ۱۰۸۷ و ۱۰۹۳ قانون مدنی.

۲- گرجی و دیگران، ۱۳۸۴: ۲۳۹.

۳- بند ۴ آیین‌نامه متحدالشکل شدن ثبت ازدواج و طلاق مصوب ۱۳۱۱/۵/۲۰.

زن است، ولی قبل از رسیدن پنج سال، نمی‌تواند آن را مطالبه کند. ولی بعد از مدت تعیین شده، لازم است شوهر مبلغ تعیین شده را بپردازد؛<sup>۱</sup>

۴- هرگاه مهر تعدادی سکه طلا و عندالمطالبه باشد، هرزمان، زن مطالبه کرد، شوهر باید تهیه و تسلیم کند و اگر زن قبول کند معادل قیمت آنها را بپردازد، باید به بهای روز پرداخت گردد؛

۵- مهریه‌ای که زن و شوهر بر آن توافق می‌کنند، «مهرالمسمی» نامیده می‌شود، به عبارتی مهری که در عقد نکاح معین شده یا تعیین آن به عهده شخص ثالثی گذاشته شده باشد، مهرالمسمی نام دارد.<sup>۲</sup> اما اگر مهرالمسمی باطل باشد، چنان که مال تعیین شده مجهول باشد یا ماهیت نداشته باشد<sup>۳</sup> یا مهر در عقد تعیین نشده باشد<sup>۴</sup> یا عدم مهر در عقد شرط شده باشد یا هرگاه نکاح باطل باشد و زن جاهل بر بطلان نکاح بوده باشد،<sup>۵</sup> و در همه این موارد نزدیکی بین زوجین واقع شده باشد، زن مستحق «مهرالمثل» است.

مهرالمثل یعنی مهری که به موجب قرارداد تعیین نشده باشد، بلکه بر حسب عرف و عادت و باتوجه به وضع زن از لحاظ موقعیت خانوادگی و اجتماعی او و غیر اینها و با در نظر گرفتن مقتضیات زمان و مکان معین می‌گردد.<sup>۶</sup> طبق قانون مدنی برای تعیین مهرالمثل باید حال زن از جهت شرافت خانوادگی و دختران مانند او و وابستگان و عرف محل زندگی رعایت شود.<sup>۷</sup> اما اگر نکاح واقع شود و قبل از نزدیکی و تعیین مهر، طلاق واقع شود، زن مستحق مهرالمتعّه خواهد بود. برای تعیین مهرالمتعّه حال مرد از حیث دارایی و فقر ملاحظه می‌شود.<sup>۸</sup> همچنین اگر نکاح واقع شد، مهریه تعیین شد،

۱- عراقی، ۱۳۶۹: ۶۸.

۲- جعفری لنگرودی، ۱۳۵۵: ۷۰۲.

۳- ماده ۱۱۰۰ قانون مدنی.

۴- ماده ۱۰۸۷ قانون مدنی. (مجهول باشد مانند آنکه مهریه یک واحد آپارتمان باشد بدون تعیین مشخصات آن و مالیت نداشته باشد مانند آنکه مهریه یک کیلو بال مگس قرار داده شود).

۵- ماده ۱۰۹۹ قانون مدنی. مانند آنکه زن و شوهر، خواهر و برادر رضاعی بوده و اطلاع نداشته و بعد از عقد و نزدیکی موضوع قرابت رضاعی آنها کشف شده باشد این نکاح باطل بوده است.

۶- صفایی و امامی، ۱۳۸۶: ۱۶۹.

۷- ماده ۱۰۹۱ قانون مدنی.

۸- ماده ۱۰۹۴ قانون مدنی.

ولی قبل از نزدیکی، طلاق واقع شد، زن مستحق نصف مهر است.<sup>۱</sup> اگر یکی از زوجین قبل از تعیین مهر و قبل از نزدیکی بمیرد، زن مستحق هیچ‌گونه مهری نیست.<sup>۲</sup>

### ۳-۶- تعیین دآوری در هنگام اختلاف

تحکیم روابط در خانواده و جلوگیری از تزلزل بنیان آن ایجاب می‌کند، در موارد بروز اختلاف نظر بین زوجین، از راه‌کارهایی چون گفت‌وگوی متقابل، موعظه و مشاوره برای جلوگیری از ریشه‌دار شدن اختلاف بهره‌گرفته شود. قرآن کریم نیز در موارد متعدد به زوجین سفارش می‌کند که نسبت به یکدیگر راه صلح و گذشت را درپیش گیرند و مسائل مشترک را با مذاکره و نصیحت حل و فصل کنند، باین‌حال اگر سفارش‌های اخلاقی جواب نداد و فضای اختلاف و تنش ایجاد شد، قرآن کریم در این مرحله نیز برای حل اختلاف راه‌کار خاصی را پیشنهاد و طرفین را به ارجاع اختلاف به حاکم یا دآوری از آشنایان طرفین راهنمایی می‌کند. ارجاع زوجین به دآوری متکی به آیه ۳۵ سوره نساء است که می‌فرماید: «هرگاه از جدایی بین زن و مرد بیم دارید، دآوری از خانواده مرد و دآوری از خانواده زن انتخاب کنید تا در میان آنان صلح و سازش برقرار کنند. اگر آن دو به دنبال اصلاح باشند، خداوند میانشان سازگاری ایجاد می‌کند.»<sup>۳</sup>

قوانین نیز به تبعیت از قرآن کریم مقرر می‌دارند: «در کلیه موارد درخواست طلاق، به جز طلاق توافقی دادگاه باید به منظور ایجاد صلح و سازش موضوع را به دآوری ارجاع کند. پس از صدور قرار ارجاع به دآوری، هرکدام از زن و شوهر موظف است، ظرف یک هفته از تاریخ ابلاغ قرار دآوری، یک نفر از اقارب (بستگان) متأهل خود را که حداقل سی سال سن داشته و آشنا به مسائل شرعی، خانوادگی و اجتماعی باشد، باعنوان داور به دادگاه معرفی کند. هرگاه فرد واجد شرایط در بین اقارب وجود نداشته باشد، یا اینکه به آنها دسترسی نباشد یا آنها از پذیرش دآوری خودداری کنند، هرکدام از زن و مرد می‌تواند داور واجد صلاحیت خود را خارج از اقارب انتخاب و به دادگاه

۱- ماده ۱۰۹۲ قانون مدنی.

۲- ماده ۱۰۸۸ قانون مدنی.

۳- «وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ بَرِيدًا إِصْلَاحًا يُوَفِّقُ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا».

معرفی نماید. چنانچه، زن یا مرد از معرفی داور خود امتناع کند یا توانایی معرفی داور واجد صلاحیت را نداشته باشد، دادگاه رأساً به نظر خود یا به درخواست هریک از طرفین نسبت به تعیین داور مبادرت می‌کند».

داوری برای این است که اگر مشکلات ناچیزی بین زوجین وجود دارد، در این داوری‌ها حل و فصل شوند و به‌راحتی خانواده‌ها گسسته نشوند. لذا داوران وظیفه دارند تلاش کنند، زن و مرد را آشتی دهند و متقاضی طلاق را از پیگیری آن منصرف کنند. حسن انتخاب حکم یا داور از میان خویشان آن است که چون داوران از بستگان زوجین هستند با مسائل زندگی ایشان آشنا ترند. به‌علاوه، رابطه عاطفی و خانوادگی حکم‌ها با زوجین سبب می‌شود، ایجاد اختلاف میان این زوج آنها را نیز متأثر سازد. بنابراین، برای ایجاد سازش و حل اختلاف زوجین تمام تلاش خود را می‌کنند.

آنچه ذکر شد، اساسی‌ترین قوانین حقوقی پیرامون خانواده بود که مورد نیاز زوج‌های جوان می‌باشد، ولی درنهایت یادآوری می‌شود که اعمال حقوق نباید مورد سوءاستفاده قرار گیرد.

خانواده‌های اسلامی و متعادل براساس اعتقادات و اخلاقیات زندگی می‌کنند و حقوق تنها ساختار و اسکلت اولیه بنای خانواده را تشکیل می‌دهد.

### برای حفظ موازنه و تناسب بین حقوق و تکالیف خانوادگی چه کنیم؟

بدانیم هر حقی در مقابل تکلیفی می‌باشد و هیچ‌کس به‌طور مطلق صاحب حق نیست. اگر در مصادیق حق و تکلیف خود یا طرف مقابل شک داریم، قبل از مطالبه حق، مطالعه یا مشورت کنیم. هرگاه امکان دادن حقوق طرف خود را نداریم، با یادآوری آشکار حقوق طرف از او طلب گذشت کنیم. به‌عبارتی ناتوانی خود را از دادن یکی از حقوق دیگری بپذیریم و به نوع دیگری جبران کنیم.

در پایان تکرار می‌شود که ملاک زندگی خانوادگی موفق، مطابق آیات مکرر قرآن کریم، معاشرت به معروف است؛ یعنی زندگی براساس تکامل و تعالی روح انسانی. اختلاف ناشی از مداخله نفسانیات است و اگر رشد و تعالی هدف خانواده اسلامی باشد؛ در مشکلات این مسیر یکدیگر را برای رفع موانع یاری می‌کنند.

علاوه بر آنکه استفاده از راهنمایی‌های یک مرشد و راهنما که زوجین جوان او را حَکَم و داور در مسیر تعالی خود قرار دهند، هر چند برخلاف یکی یا هر دو نظر دهد. می‌تواند رفع کدورت‌ها را تسریع نماید و شادی و همراهی را تضمین کند.

## منابع

- ◀ قرآن کریم.
- ◀ ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق)، الامالی، بیروت، علمی، ۱۴۰۰ ق.
- ◀ پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه: مجموعه کلمات قصار حضرت رسول (ص) (ترجمه فارسی)، تهران، جاویدان، ۱۳۸۲.
- ◀ جعفری لنگرودی، محمدجعفر، ترمینولوژی حقوق، تهران، گنج دانش، ۱۳۵۵.
- ◀ حرّاعلمی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، قم، مؤسسه آل‌بیت علیهم‌السلام، ۱۴۱۳ ق.
- ◀ —، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، تحقیق مؤسسه آل‌بیت علیهم‌السلام لاحیاء التراث، قم؛ مؤسسه آل‌بیت (ع) لاحیاء التراث، ۱۴۰۹ ق = ۱۳۶۷.
- ◀ حلی، حسن بن یوسف، تذکره الفقهاء: کتاب الحجر، بی‌جا، مکتب الرضویه، الاحیا آثار الجعفریه، بی‌تا.
- ◀ شورای عالی انقلاب فرهنگی، شورای فرهنگی - اجتماعی زنان، منشور حقوق و مسئولیت‌های زنان در نظام جمهوری اسلامی ایران، تهران، روابط عمومی شورای فرهنگی - اجتماعی زنان، ۱۳۹۰.
- ◀ صفایی، سیدحسین و اسدالله امامی، مختصر حقوق خانواده، تهران، میزان، ۱۳۸۶.
- ◀ صفایی، سیدحسین، حقوق خانواده، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.
- ◀ طاهری، حبیب‌الله، حقوق مدنی (۵)، دفتر انتشارات اسلامی، بی‌تا.
- ◀ عراقی، عزت‌الله، حقوق زن در دوران ازدواج چیست؟، [تهران]، راهنما، ۱۳۶۹.
- ◀ کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، اصول الکافی، تهران، دارالتعارف الاسلامیه، ۱۳۸۸ ق.
- ◀ گرجی، ابوالقاسم و دیگران، بررسی تطبیقی حقوق خانواده، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۸۴.

- ◀ مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، قم، آل بیت، بی تا.
- ◀ محقق داماد، سیدمصطفی، حقوق خانواده، تهران، مرکز نشر علوم اسلامی، ۱۳۸۲.
- ◀ مطهری، مرتضی، نظام حقوق زن در اسلام، تهران، صدرا، ۱۳۷۵.
- ◀ مقدادی، محمد مهدی، ریاست خانواده: بررسی ماده ۱۱۰۵ ق.م، تهران، روابط عمومی شورای فرهنگی-اجتماعی زنان، ۱۳۸۵.
- ◀ نجفی، محمدحسن، جواهر الکلام فی شرح شرایع الاسلام، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، ۱۹۸۱.
- ◀ الهندی الممتقی، البرهان علاء الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت، الرساله، ۱۴۰۹ ق.