

مهارت‌های مهرورزی به همسر بر اساس آموزه‌های اسلامی

* ملیحه خدادای

** فاطمه رخشانی

چکیده

مهرورزی یکی از برترین و باارزش‌ترین گوه‌های وجودی انسان است که اساس شکل‌گیری و انسجام خانواده را تشکیل می‌دهد. نمونه‌ی آن این است که انسان با دیگران به خصوص با همسر خود رابطه‌ی محبت‌آمیز بر محور عشق و صمیمیت داشته باشد تا موجب افزایش استحکام زندگی زناشویی شود، زیرا در سایه مهرورزی، اعضای خانواده روابط سالم با یکدیگر برقرار کرده و امکان پیشرفت در خانواده فراهم می‌شود، در غیر این صورت منجر به اختلاف‌ها و مشکلات اساسی خانوادگی می‌گردد. پژوهش حاضر با هدف از بین بردن مشکلات زناشویی، کاهش طلاق و جدایی درصدد بیان مهارت‌های مهرورزی و محبت به همسر با روش نقلی- و حیانی و پردازش توصیفی- تحلیلی اطلاعات است. مهم‌ترین بایسته‌های گفتاری مهرورزی به همسر شامل: احترام به همسر، ابراز محبت و ممنوعیت‌های گفتاری مانند: بی‌احترامی به همسر و افشای راز است. از جمله بایسته‌های رفتاری می‌توان به هدیه دادن، حسن خلق و ممنوعیت‌های رفتاری مانند: سوءظن، حقد و کینه اشاره نمود.

واژگان کلیدی: رابطه محبت‌آمیز، زوجین، عشق و محبت، مهارت مهرورزی، همسر.

* دانش‌آموخته سطح ۲، مدرسه علمیه حضرت نرجس علیها السلام زاهدان. khdadadymlyhh6@gmail.com

** دانش‌آموخته سطح ۳، گرایش تفسیر و علوم قرآن، مدرسه علمیه تخصصی حضرت نرجس علیها السلام

زاهدان. fat1367@yahoo.com

مقدمه

مهرورزی، از مهم‌ترین گهرهای وجودی انسان است که باعث انسجام خانواده می‌شود. با داشتن مهر و محبت، هریک از افراد خانواده رابطه‌ای سالم را برقرار می‌کنند که سبب پیشرفت آن‌ها خواهد شد. اسلام؛ دینی است که بر پایه عشق و محبت تشکیل شده و به همین خاطر محبت در خانواده پایه و اساسش محبت به همسر است. اگر زندگی خانوادگی از مهرورزی و عشق و محبت خالی بماند، پایه‌های زندگی تضعیف شده و خطرات زیادی مانند اختلاف و طلاق را به وجود می‌آورد. امروزه، اختلافات زناشویی و از بین رفتن زندگی زوجین و طلاق و جدایی موجب ایجاد مشکلات اساسی در جامعه اسلامی شده است، اما مهرورزی، سبب تداوم زندگی انسان است که عشق و محبت مهم‌ترین کلید حل مشکلات زناشویی به شمار می‌رود.

این پژوهش، به دنبال پاسخ به این سؤال است که مهارت‌های مهرورزی به همسر بر اساس آموزه‌های اسلامی چیست؟ می‌توان گفت در آیات و روایات مهارت‌های گفتاری و رفتاری متعددی در ابعاد بایستگی و موانع نسبت به مهرورزی زوجین بیان شده است.

پیشینه

تاکنون کتاب یا مقاله‌ی مستقلی با عنوان مهارت‌های مهرورزی به همسر نوشته نشده است، اما پژوهش‌هایی شبیه این موضوع انجام گرفته که به شرح ذیل است.

مقاله «اصل مهرورزی در سیره‌ی نبوی صلی الله علیه و آله و سلم از سید مهدی و سید مجتبی



نریمانی (۱۳۸۶) که پس از مفهوم شناسی، اصل مهرورزی مورد بررسی قرار داده‌اند و سفارش قرآن و ائمه علیهم‌السلام در زمینه‌های گوناگون مربوط به بحث بیان گردیده است. در ادامه به گفتار و رفتار نبوی اشاره کرده، اما در مورد راهکارهای مهرورزی در میان زوجین که بنیان بخش روابط آنان در زندگی است، اشاره نشده است.

نساجی (۱۳۹۷ش) در مقاله «راهبردهای سازگاری همسران در زندگی زناشویی» یکی از امور سازگاری بین همسران را «اصل مهرورزی» نام برده و به آیات و روایات در این زمینه اشاره می‌کند، درحالی‌که پژوهش حاضر درصدد بیان مهارت‌های گفتاری و رفتاری مهرورزی به همسر است.

مقاله «تعامل رفتاری همسران از نگاه اسلام و روان‌شناسی» با نویسندگی ترکاشوند و جعفرزاده (آذر ۱۳۹۲ش) تعامل رفتاری در ابعاد اختصاصی و مشترک هریک زوجین مورد بررسی قرار گرفته است. ایشان معتقدند یکی از عوامل سلامت، پایداری و تحکیم خانواده، وجود تعامل صحیح و سازنده همسران می‌باشد و به طور ضمنی و گذرا به عامل محبت و مهرورزی اشاره کرده درحالی‌که در پژوهش حاضر بناست به مهارت‌های گفتاری و رفتاری مهرورزی به صورت خاص پرداخته شود.

مفهوم مهرورزی

مهر به معنای رحم، شفقت، محبت، دوستی، نرم دلی، مروت، عشق، حب، و داد، رأفت و عطوفت می‌باشد (دهخدا، ۱۳۷۳ش، ج ۱۳، ص ۱۹۳۳۵) و رحم (قرشی، ۱۹۳۸ ق، ج ۳، ص ۶۸) است. مهرورزی نیز اعلام و اعلان دوستی و محبت است که در قالب‌های گوناگون می‌تواند جلوه‌گر شود، اما بر اساس عواملی



کیفیت و کمیت آن، مسیر افزایش یا کاهش را می‌پیماید (احمدی، ۱۳۸۷، ش، ص ۴).

۱. مهارت‌های گفتاری مهرورزی به همسر

در اسلام خانواده، کانونی بنیادی است که براساس مهرورزی شکل می‌گیرد و هرکدام از زوجین، با روش‌های مختلفی می‌توانند به یکدیگر مهرورزی کنند. این مهرورزی شامل مهارت‌های گفتاری و رفتاری است که در ادامه به آن پرداخته می‌شود.

۱-۱. بایسته‌های گفتاری مهرورزی به همسر

مهرورزی یکی از ارکان موفقیت در روابط عاطفی همسران و از نیازهای مهم زندگی است و سبب آرامش و سلامت جسمی و روانی افراد می‌شود که در ادامه به بایسته‌های این مهارت اشاره می‌شود.

۱-۱-۱. دعا کردن برای یکدیگر

بایسته‌های گفتاری همسران زمانی که نسبت به یکدیگر بر پایه عدالت و انصاف باشد به زندگی آنان گرمی و استحکام و سلامتی روحی می‌بخشد. از مصادیق همسر دوستی شریک زندگی، دعا برای آن‌هاست. زمانی که همسری برای همسرش دست به دعا برمی‌دارد این نشانگر مهر و محبت به آن شخص است و اولین قدم در راه شناخت عمیق و صحیح «دعا»، روشن کردن جایگاه اعتقادی آن در فرهنگ قرآن و روایات است. یکی از بهترین معرف‌های این جایگاه فرمایش امام باقر علیه السلام است که دعا را برترین عبادت دانسته و فرموده‌اند

«أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ الدُّعَاءُ»؛ (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۴، ص ۲۹۷) دعا برترین عبادات است»
و دارای جایگاه ویژه‌ای در برقراری روابط تحکیم بخش میان همسران است.
دعا در آموزه‌های اسلامی آن چنان اهمیت دارد که در برخی روایات از
امیرالمؤمنین علیه السلام به عنوان «دَعَاء»؛ یعنی کسی که بسیار دعاکننده بود یاد شده
است (رک: تحریری، ۱۳۹۶ش، ص ۱۳).

۱۵۳ همچنین در بیان اهمیت دعا خداوند در قرآن می‌فرماید: «قُلْ مَا يَعْبُؤُكُمْ رَبِّي
لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ؛ اگر دعا و تضرع و ابتهال شما نبود خداوند هیچ عنایتی به شما
نداشت» (فرقان، آیه ۷۷).

دعا، از اعمال عبادی مهم است و بهترین نماد و شکل اظهار غایت و
منتهای خضوع است و می‌توان آن را با فضیلت‌ترین و محبوب‌ترین عبادتی
دانست که در مکتب تربیتی اهل بیت علیهم السلام اهتمام به آن در همه حالات و شئون
مختلف زندگی یکی از محورهای اساسی به شمار می‌آید و شیعیان ایشان نباید از
آن غفلت نمایند. توفیق دعا کردن برای همسر و فرزندان، الهام و اعطای الهی
است ولی در عین حال، اهتمام ورزیدن به امر دعا یا ترك آن، در این که انسان،
مشمول این لطف خدای متعال گردد، مؤثر است. اگر انسان خود را مقید و ملزم
کند که در همه شرایط به خصوص در وقت گرفتاری پیش از هر چیز و هر کار به
درگاه الهی روی آورد و حفظ و صیانت افراد خانواده خود را از او طلب نماید،
آن‌گاه قطعاً خانواده را بیشتر در معرض لطف خاص پروردگارش قرار می‌دهد (بنی
هاشمی، ۱۳۸۸ش، ص ۴۵) و در حقیقت این دعاگوبودن در حق همسر و
اعضای خانواده، به منزله‌ی ابزاری در دست مؤمن برای درخواست سعادت‌مندی
برای همسر خود است (برنجکار و خدایاری، ۱۳۹۶ش، صفحه ۱۸۲). دعا کردن

از مهارت‌های گفتاری بسیار مهم است که همسران با استفاده از آن به دنبال صمیمیت و افزایش عشق و مهرورزی یکدیگر هستند.

خواندن دعایی مانند: «رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا؛ پروردگارا به ما از همسران و فرزندانمان آن ده که مایه روشنی چشمان ما باشد و ما را پیشوای پرهیزکاران گردان» (فرقان، آیه ۷۴).

بنابراین دعا، می‌تواند به عنوان یکی از مهارت‌های گفتاری در مهرورزی نسبت به همسر و گسترش محبت و علاقه میان آنان باشد و به عبارتی دعا کردن برای یکدیگر بسیار لذت بخش است که هر یک از زوجین در رابطه خود، خداوند را واسطه قرار می‌دهند که روزبه‌روز مهر و محبت آن‌ها را افزایش دهد.

۱-۲-۱. مزاح در گفتار با همسر

نشاط و شادی از مهم‌ترین عوامل سلامت خانواده و یکی از نیازهای اولیه فطری و ضروری انسان به شمار می‌آید و روح امید و تلاش و پیشرفت در پرتویک زندگی شاد و بانشاط است که در این جا به اهمیت آن پرداخته خواهد شد.

شوخی کردن از جمله کارهای آرامش بخش زندگی است البته شوخی کردن باید به جا و درست باشد که موجب رنجاندن دل طرف مقابل (همسر) نشود و تحقیرآمیز و توهین به کسی نباشد؛ زیرا در صورت توهین کردن و تحقیرآمیز بودن آن، باعث می‌شود محبت، میان افراد سست شود و مشکلاتی را به وجود آورد.

هریک از اعضای خانواده، به ویژه همسران در روابط عاطفی خود با همسر می‌توانند عامل مؤثری در نشاط و شادمانی او باشند. رفتار هوشمندانه هر یک از افراد خانواده و تعامل سالم آنان، زمینه‌ساز خانواده‌ای با نشاط و سرحال است

(فرحزاد، ۱۳۹۷ ش، ص ۴۵).

از جمله مهارت‌های گفتاری در ارتباط با همسر شوخی با او است که اگر درست و منطقی و در جای مناسب از آن بهره‌برداری شود، می‌تواند یکی از معیارهای خوب برای جذابیت و تحکیم روابط عاطفی در زندگی مشترک باشد چنانچه امام معصوم علیه السلام می‌فرماید: «مَا مِنْ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَفِيهِ دُعَابَةٌ قُلْتُ وَمَا الدُّعَابَةُ قَالَ الْمِزَاحُ» (طبرسی، ۱۳۸۵ ق، ص ۱۹۰) هیچ مؤمنی نیست مگر اینکه در او «دعابه» است. راوی از امام پرسید: دعابه چیست؟ حضرت فرمود: مزاح و شوخی».

برپایه‌ی همین مهارت است که در سیره علما همواره جلساتی برگزار می‌شود که به بیان حکمت‌های دل‌نشین و شوخی‌های حکیمانه و آموزنده به نشاط و شادابی افراد کمک می‌کرد (ر.ک: قاسمی، ۱۳۹۷ ش، ص ۱۷۷).

برای زوجین همین مهارت موجب می‌شود که خستگی را از تن خود دور کنند و اهتمام ویژه‌ای به قرار دادن این صفت در زندگی خود داشته باشند. شوخی کردن نباید به صورت افراطی باشد؛ چراکه سبب کم‌وقاری، دشمنی و موجب آزدن و خجالت همسر می‌شود (ر.ک: قمی، ۱۳۷۴ ش، ص ۱۲۴).

بنابراین احترام به همسر به صورت عملی در قالب شوخی‌های گفتاری در حد و مرز مطلوب از مهارت‌های اساسی مهرورزی به شمار می‌آید و ابراز محبت، باید به گونه‌ای باشد که طرف، از محبت و علاقه همسرش آگاهی پیدا کند و با درخواست از خداوند مهرورزی در خانواده را دوچندان کرده و همچنین شوخی کردن به جا و درست را در برنامه زندگی خود قرار دهند.



۱-۳-۱. عذرخواهی و گذشت از همسر

عذرخواهی همسر در زندگی از شریک عاطفی او علاوه بر اینکه از پیامدهای اخلاقی در زندگی مشترک جلوگیری نموده، می‌تواند بستری برای ایجاد محبت و صمیمیت میان همسران در زندگی مشترک باشد که اکنون در این مبحث به آن پرداخته خواهد شد.

عذرخواهی هم مانند سپاسگزاری، موجب محبت و مهرورزی می‌شود. در زندگی زناشویی گاهی شوهر و گاهی زن دچار خطا می‌شوند و این اشتباهات و خطاها طرف مقابل را ناراحت می‌کند و زندگی مشترک زناشویی را خدشه‌دار می‌کند، اگر عذرخواهی، صورت بگیرد، کدورت‌ها از بین رفته و صفا و محبت جای آن‌ها را می‌گیرد و این مهارت مانند مهارت‌های قبلی زندگی را شیرین‌تر می‌کند (ر.ک: مصطفوی، بی‌تا)، ج ۲، ص ۱۷۶).

اگر یک نفر از طرف مقابل عذرخواهی داشته باشد بردیگری ضرورت دارد که عذر او را قبول کند؛ زیرا فضیلت عفوکننده بیشتر است. از زشت‌ترین عیب‌ها کمی گذشت بیان شده است (ر.ک: اکبری، ۱۳۷۷ ش، ص ۳۰).

گذشت زن و شوهر در زندگی خانوادگی بسیار خوب است، چراکه کدورت‌ها و ناراحتی‌هایی در زندگی دنیا وجود داشته باشد که باگذشت و بزرگی روح افراد می‌تواند برطرف شود و این خصلت موجب برخورداری از پاداش الهی خواهد شد (ر.ک: اکبری زنانی، ۱۳۹۸ ش، ص ۱۰۴). امام علی علیه السلام می‌فرماید: «اعْقَلُ النَّاسِ أَعْدَرُهُمْ لِلنَّاسِ؛ خردمندترین مردم عذرپذیرترین آن‌ها از مردم است» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۱۹۲).

بنابراین بایسته‌های گفتاری مانند عفو و گذشت از خطای همسر می‌تواند

بستر مهر و محبت را در کانون خانواده آشکار نماید تا زوجین در سایه بروز این اخلاق زیبا شیرینی زندگی مشترک را بهتر درک کنند؛ یعنی هم باعث عزت و بزرگی همسران در نگاه یکدیگر است و هم رضایت خداوند را برای آنان در پی دارد.

۲-۱. ممنوعیت‌های گفتاری مهرورزی به همسر

در برخی از مسائل، انسان‌ها می‌توانند با پرهیز از کارهای قبیح و مذموم، زندگی را به کام اعضای خانواده به خصوص همسر خود شیرین کنند. در این مبحث، موانع مهارت‌های گفتاری مهرورزی به همسر را توضیح می‌دهیم که شامل موارد ذیل است.

۱-۲-۱. بی‌احترامی به همسر در گفتار

متأسفانه بی‌احترامی به همسر از جمله مواردی است که برخی از همسران نسبت به همسر خود مرتکب می‌شوند که رخداد آن هنگام ارتباط کلامی باعث بروز مشکلات بزرگی در زندگی مشترک آنان می‌شود.

از جمله ممنوعیت‌های گفتاری در روابط میان همسران بحث بی‌احترامی به همسر در گفتار است. گفتار مملو از بی‌احترامی، برای زن و شوهر بسیار ناشایست است. گاهی اوقات زوجین به دلیل صمیمیت، یکدیگر را با لقب‌های نامناسب صدا می‌زنند و یا در محافل خانوادگی و دوستانه ممکن است یکدیگر را مسخره کنند و دست روی نقطه ضعف‌های یکدیگر بگذارند که بی‌احترامی نسبت به طرف مقابل است و در صورت تکرار اختلاف‌هایی را در روابط عاطفی زوجین به





وجود می‌آورد که جبران ناپذیر خواهد بود. پس هر فردی در زندگی مشترک باید سعی داشته باشد به همسر خود توهین نکند و بی‌اعتنا نباشد و آبروی او را جلوی جمع از بین نبرد؛ چراکه بی‌احترامی کردن در گفتار، صفا و محبت میان زوجین را از بین می‌برد و دائماً دچار اختلاف و مشکل می‌شوند و آسیب جدی به روحیه‌ی آن‌ها وارد می‌شود (ر.ک: امینی، ۱۳۸۲، ش، ص ۳۲). زن و شوهر در سایه ازدواج برخوردار از ارتباطی عاطفی می‌شوند که نیاز است برای حفظ آن، حرمت یکدیگر را داشته باشند.

نادیده گرفتن این مهارت گفتاری هنگام برخورد با شریک عاطفی در زندگی می‌تواند ضربه بزرگی به رابطه محبت‌آمیز زن و شوهر وارد کند و همسران می‌توانند با در نظر گرفتن احترام همسر در هنگام برقراری ارتباط کلامی بسیاری از مشکلات پیش روی زندگی مشترک خود را حل کنند (ر.ک: خطیب، ۱۳۹۶، ش، ص ۲۸).

بنابراین می‌توان گفت که بی‌احترامی همسران نسبت به یکدیگر با به کار بردن الفاظ ناشایست و توهین آمیز و فحاشی در گفتارشان می‌تواند آسیب‌های جدی بر روابط عاطفی آنان در زندگی مشترک به جا بگذارد و باعث سردی رابطه و رفتارهای نامناسب میان همسران در زندگی مشترک شود.

۱-۲-۲. افشای راز همسر

زندگی مشترک بهترین مکان برای حفظ حرمت و شئون همسران نسبت به یکدیگر است که برای حفظ این حریم باید از ممنوعیت‌هایی مانند افشای راز همسر، خودداری کرد و در ذیل به اهمیت آن اشاره خواهد شد.

یکی دیگر از ممنوعیت‌های گفتاری، افشای راز همسر است. فاش کردن رازها، نشانه ضعف نفس و سستی عقل است؛ زیرا اسرار آدمی از دو حال بیرون نیست یا کاشف از سعادت و خوشبختی است یا کاشف از شقاوت و بدبختی، در هر دو تقدیر (سعادت و شقاوت) کتمان کردن بهتر است (ر.ک: نراقی، ۱۳۹۵ ش، ص ۴۵۳).

۱۵۹ زوجین ممکن است در رابطه‌هایی که با یکدیگر دارند، رازنگهدار نباشند؛ یعنی توانایی آن را نداشتند که وقتی مطلبی باید کتمان باشد آن را نزد خود نگهداری کرده و از فاش کردن آن خودداری نمایند.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «وَقَالَ صَدْرُ الْعَاقِلِ صُنْدُوقُ سِرِّهِ...؛ سینه عاقل، صندوق اسرارش است» (نوری، ۱۴۰۸ ق، ج ۱۱، ص ۲۰۷). در این حدیث، امام علی علیه السلام سینه عاقل را مثل صندوق بیان می‌کنند که انسان در آن صندوق را به روی هرکسی باز نمی‌کند؛ زیرا افشای راز باعث از بین رفتن آبروی انسان‌ها می‌شود و انسان عاقل، هیچ‌وقت زمینه بی‌آبرویی را برای همسرش فراهم نمی‌کند. یکی از مهم‌ترین مهارت‌های گفتاری همسران رازدار بودن آنان در زندگی است که در صورت فاش کردن اسرار، حریم خصوصی زندگی خانوادگی افراد، مورد تهدید واقع می‌شود و رازهای درون خانه، آشکار و ظاهر می‌گردند که این نوعی بی‌وفایی نسبت به همسر محسوب می‌شود و بی‌اعتمادی همسر را به وجود می‌آورد.

بنابراین باید چنین گفت که بروز برخی ممنوعیت‌های گفتاری مانند افشای اسرار خصوصی در زندگی مشترک باعث می‌شود تا نظر دیگران نسبت به همسر او عوض شود و این‌گونه حس کنجکاوی آنان به امور خصوصی زندگی پیامدهای

اخلاقی را بر همسران به دنبال داشته باشد.

۱-۲-۳. دروغ گفتن به همسر

دروغ از جمله گناهای است که سرچشمه بسیاری از مفاسد اخلاقی در میان زوجین است. همان‌گونه که راست‌گویی پسندیده و سودمند است، دروغ‌گویی، ناپسند و زیان‌آور خواهد بود. کسی که شجاعت اخلاقی داشته باشد، به دنبال دروغ نمی‌رود. یکی از خصایص دروغ‌گویان این است که دیرباور بوده و سخنان دیگران را به سختی قبول می‌کنند (ر.ک: موسوی لاری، ۱۳۶۲ ش، ص ۵۵).

دروغ از گناهان کبیره و زشت‌ترین گناه است که انسان را خوار، بی‌آبرو و بی‌اعتبار می‌کند (ر.ک: قمی، ۱۳۷۴ ش، ص ۱۲۹).

هریک از زن و شوهر باید عادت کنند دروغ را در زندگی خود راه ندهند؛ زیرا پایه‌های زندگی مشترک را سست و ضعیف می‌کند. اگر دروغ‌گویی، در زندگی زناشویی اتفاق بیفتد، آسیب‌های آن، دو برابر خواهد شد، از جمله؛ ناراحتی و بی‌اعتماد شدن همسر را به دنبال دارد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكِبْرَ لَا يُفْلِحُونَ؛ دروغ‌گورستگار نمی‌شود» (نحل، آیه ۱۱۶).

بنابراین، اگر زوجین، با توجه به میزان صمیمیت و مهارت‌های گفتاری که دارند مسئله خود را به‌طور واضح و درست بیان کنند (ری شهری، ۱۴۲۷ ق، ج ۱۰، ص ۵۸) بدون اینکه دروغی در میان باشد، می‌توانند به راحتی خود را از عواقب دروغ در امان بدانند تا هیچ‌کدورتی در بین آن‌ها به وجود نیاید و زندگی سرشار از صداقت و راستی داشته باشند. پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید: «إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا كَذَبَ



تَبَاعَدَ مِنْهُ الْمَلَكُ مِنْ نَتْنٍ مَا جَاءَ مِنْهُ؛ هرگاه بنده دروغ می‌گوید از بوی گندی که پدید آورده است فرشته یک میل از او دور می‌شود» (نوری، ۱۴۰۸، ق، ج ۹، ص ۸۹).
 بنابراین بروز ممنوعیت‌های گفتاری هم چون دروغ باعث بروز پیامدهای عاطفی مانند کاهش کیفیت و عدم صداقت در روابط همسران و همچنین منجر به احساس ناآرامی و استرس در روابط آنان می‌شود.

۴-۲-۱. عدم رعایت ادب در گفتار

زبان مهم‌ترین ابزار ارتباط است و عالی‌ترین سطح ارتباط، ارتباط گفتاری محسوب می‌شود که در روابط بین زن و شوهر بسیار اهمیت دارد و باید مواردی را که باعث رنجش طرف مقابل می‌شود را ترک کنند، به طور مثال؛ پشت سر خانواده‌های یکدیگر حرف نزنند یا از خانواده‌های یکدیگر بدگویی نکنند و اگر عیبی از یکدیگر سراغ دارند به طور مکرر آن را تکرار نکنند و از بدگویی، بدزبانی، توهین و فحاشی پرهیز کنند (ر.ک: اکبری زنانی، ۱۳۹۸، ش، ص ۱۰۷)، در غیر این صورت مهرورزی بین زن و شوهر کم‌رنگ خواهد شد.

بنابراین بی‌احترامی به همسر از قبیل صدازدن یکدیگر با عنوان‌های نامناسب کار قبیح به شمار می‌آید. راز همسر را فاش کردن و دروغ گفتن، بی‌اعتمادی همسر را افزایش می‌دهد و عدم رعایت ادب در گفتار، حس محبت و مهرورزی در او کم‌رنگ می‌کند.

۲. مهارت‌های رفتاری مهرورزی به همسر

مهارت‌های رفتاری در مهرورزی میان زوجین در زندگی مشترک تحت



عنوان‌های مختلف تحقق می‌یابد که در ادامه به برخی از اهم آن‌ها اشاره خواهد شد.

۱-۲. بایسته‌های رفتاری مهرورزی به همسر

برخی مهارت‌های رفتاری مانند احترام، ابراز محبت، هدیه دادن و مواردی دیگر وجود دارد که هرکدام از آن‌ها تأثیر به‌سزایی در زندگی زناشویی می‌گذارد که، شرح آن‌ها در ذیل خواهد آمد.

۱-۱-۲. رعایت احترام نسبت به همسر

احترام به عنوان بایسته رفتاری معمولاً یکی از لازمه‌های هراتباطی بوده و احترام به همسر، در واقع نوعی ابراز عشق و علاقه به همسر اوست که از جایگاه و اهمیت بالایی برخوردار است و در این قسمت به اهمیت آن اشاره خواهد شد. رعایت احترام نسبت به همسر، یکی از بایسته‌های رفتاری در زندگی مشترک همسران و از نیازهای مهم مهرورزی به همسر است. زوجین برای حفظ روابط عاطفی خود نیاز به احترام دارند و این احترام در زندگی مشترک آنان تأثیرات مثبت بسیاری خواهد داشت (سالاری فر، ۱۳۹۶ ش، ص ۱۹). زوجین باید احترام به یکدیگر را ارزشمند بدانند؛ زیرا احترام متقابل در زندگی مشترک اصل اساسی است که حفظ آن موجب نشاط و شادابی زندگی آن‌ها می‌شود (رک: اکبری رنانی، ۱۳۹۸ ش، ص ۳۹۷). انسان‌ها شخصیت خود را دوست دارند و هر کس به شخصیت آن‌ها احترام گذارد، محبوب او واقع می‌شود. احترام به یکدیگر از جمله: سلام کردن به همسر، صدا زدن با عنوان نیکو، کمک کردن به یکدیگر در

کارها، (با در نظر گرفتن توانایی‌های دو طرف) و با مهربانی با یکدیگر سخن گفتن، باعث افزایش مهرورزی در خانه خواهد شد.

حفظ احترام، بسیار اهمیت دارد مخصوصاً حفظ حرمت زنان و ابراز کردن محبت به آن‌ها از سفارش‌های خداوند متعال است (ر.ک: عیسی زاده، ۱۳۹۱ ش، ص ۵۰) که به مردان می‌فرماید: «وَعَاثِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا...»؛ و با آن‌ها به شایستگی رفتار کنید؛ اگر از آنان خوشتان نیامد، پس چه بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و خدا در آن مصلحت فراوان قرار داده است» (نساء، آیه ۱۹). از این رو مهم‌ترین اصل در محیط خانواده، احترام به همسر و پرهیز از ارتکاب اعمالی است که آزرده‌گی خاطر و ناراحتی او را در زندگی به دنبال دارد.

در این آیه برای دفاع از حقوق اساسی و خانوادگی زن‌ها، دستورهایی مانند رفتار نیک با همسران داده شده است، با زن‌ها با نیکویی رفتار کنند و اگر هم به آن‌ها عشق و علاقه و میل باطنی ندارند باز رفتار با آن‌ها خوب باشد و این را بدانید که چه بسا انسان از چیزی خوشش نمی‌آید ولی خداوند خیر فراوانی در آن قرار داده است؛ و شاید همین زن‌ها که مورد علاقه مردهای خود نیستند، باعث خوشبختی آن‌ها و به وجود آمدن فرزندان شایسته برای آن‌ها باشند (مکارم شیرازی، ج ۳، ۱۳۷۱ ش، ص ۳۲۰).

بنابراین یکی از اساس‌ترین اصول در زندگی مشترک حفظ همین مهارت رفتاری برای برقراری مهرورزی هنگام برخورد با همسر در خانواده و سایر مکان‌ها است که می‌تواند زوجین را به یک رابطه موفق و پایدار برساند.



۲-۱-۲. ابراز محبت

یکی دیگر از مهارت‌های رفتاری همسران در زندگی برای مهرورزی در فضای گرم خانواده ابراز محبت است که به تشریح آن پرداخته خواهد شد. توجه به عواطف و احساسات زن، ابراز محبت و علاقه به او، مساعد کردن شرایط خانه برای آرامش و آسایش او و توجه به این نیاز طبیعی، از وظایف مهمی است که هر مردی باید به آن توجه کند (حسینی، ۱۳۸۴ ش، ص ۴۸).

محبت و عشق‌ورزی از جمله اموری است که خالق متعال در سرشت و فطرت همه انسان‌ها نهاده است. به گونه‌ای که هر انسانی به صورت فطری چنین نیازی را در خود احساس کرده و در زندگی خود آن را تجربه نیز کرده است. نیاز انسان به محبت کردن و محبت دیدن چندان زیاد است که حتی اگر در مواردی که این نیاز برآورده نشده و ارضا نشود، او دچار افسردگی و احساس بی‌هوودگی ناشی از عدم تعلق به کسی و عدم تعلق دیگری به او شده و در نتیجه گرفتار انواع بیماری‌های روحی و روانی می‌شود (طوسی، ۱۳۹۹ ش، ص ۴۸).

محبت نوعی علاقه است و مودت، محبت عمیق‌تری است که به دنبال آن باید عمل هم باشد. رابطه زن و شوهر، هم رحمت و هم مودت است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً؛ و در میانتان مودت و رحمت قرارداد» (روم، آیه ۲۱). اظهار محبت، زندگی را گرم می‌کند. اظهار علاقه باید بین زن و شوهر و فرزندان برقرار باشد. خانه‌ای که در آن محبت اظهار نمی‌شود، روابط در آن خانواده بسیار ناملایم و به دور از عواطف است و کسانی فریب می‌خورند که در خانه کم‌محبت دیده‌اند (قزائنی، ۱۳۹۹ ش، ص ۶۵).

هریک از زن و شوهر ضروری است که با زبان تشکر و مهرورزی قلبی محبت



خود را ابراز کنند. ابراز محبت از مسائل و مهارت‌هایی است که تأکید زیادی در آموزه‌های اسلامی شده است، هرچند محبت یک امر قلبی محسوب می‌شود و در دل شکل می‌گیرد، اما بهتر است این محبت آشکار و طرف مقابل از محبت ما آگاه شود؛ زیرا در صورت آشکار نشدن محبت، این گوهر با ارزش بایگانی شده و در دسترس نیست و نمی‌توانند از آن استفاده مناسبی کنند. انسان، لازم است مهارت ابراز محبت را یاد بگیرد تا بتواند در همه اتفاق‌های زندگی موفق و سربلند باشد (ر.ک: داوودی، ۱۳۸۹ ش، ص ۷۳).

پیامبر خدا ﷺ فرمودند «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ: «إِنِّي أُحِبُّكَ» لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا؛ (این سخن مرد به زن که «دوستت دارم» هرگز از دل زن بیرون نمی‌رود) (عیاشی، ۱۳۸۰ ق، ج ۱، ص ۱۲۳؛ حر عاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۲۰، ص ۲۳)

بنابراین زوجین می‌توانند با گفتن عبارت‌های آسان و راحت مثل «خیلی دوستت دارم»، «خیلی ممنون»، «به به چه غذای خوش طعم و خوش رنگی درست کرده‌ای»، «فلان لباس خیلی به تو می‌آید» و «ممنون که در کارها به من کمک کرده‌ای» می‌تواند تأثیر زیادی بر دل همسر بگذارد و هیچ‌گاه این محبت از دل او خارج نمی‌شود، این‌ها نوعی اظهار محبت به شمار می‌رود.

۲-۱-۳. هدیه دادن

هیچ چیز همانند هدیه موجب مهربانی و عطف پادشاه، بیرون رفتن کینه فرد خشمگین، منعطف شدن فرد جدا شده از دیگران، موفقیت در کارهای سخت و دفع شدن بدی‌ها، نمی‌شود. هدیه دادن موقعیتی منحصر به فرد در کاهش خشم دارد و هیجان‌های منفی ناشی از برخوردها و نگرش‌ها را از بین



می‌برد و در سوگیری‌های بدبینانه نیز اثر مثبتی دارد و مهم این است که شما در هنگام هدیه دادن به فکر همسر خود بوده‌اید. بزرگترین هدیه‌ای که می‌توانید به همسرتان بدهید همان عشق بی‌قید و شرط است، عشق بدون قید و شرط نه تنها به فردیت هر کس احترام می‌گذارد بلکه آن را پرورش می‌دهد (خطیب، ۱۳۹۶ ش، ص ۲۰۹).

یکی از بهترین مهارت‌ها برای بیان محبت به همسر، هدیه دادن است. هدیه دادن باعث نگرش مثبت و ایجاد محبت و مهرورزی نیز خواهد شد. چنان‌چه پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید: «تَهَادُوا تَحَابُّوا فَإِنَّهَا تَذَهَبُ بِالضَّغَائِنِ؛ به یکدیگر هدیه دهید تا نسبت به یکدیگر با محبت شوید. به یکدیگر هدیه دهید؛ زیرا هدیه کینه‌ها را می‌برد» (ابن بابویه، ۱۳۶۲ ش، ج ۱، ص ۲۷).

همسر برای این‌که به بخشش الهی برسد باید به شوهر خود توجه بیشتری کند و تمام عشق و محبتی که انتظارش را دارد، به همسر خود هدیه کند تا طوفانی سهمگین بر برگ گناهانش وزیدن گیرد و مشمول بخشش بی‌انتهای خداوند شود (خدایان آرنی، ۱۳۹۱ ش، ص ۱۰۴).

بنابراین مهارت هدیه دادن به همسر، نمادی از محبت و علاقه در روابط عاطفی میان همسران است که نسیمی از آرامش و شادمانی را برای زوجین در زندگی مشترک به وجود می‌آورد و در زندگی مشترک عشق بی‌قید و شرط برترین هدیه به همسر است که رشد و تعالی بسیاری را برای زوجین به همراه می‌آورد، لذا با توجه به نیاز همسران به انس و محبت این نکته بسیار حائز اهمیت است و باید از هر فرصتی برای تحقق این امر تلاش کرد.

۲-۱-۴. حسن خلق

یکی دیگر از مهارت‌های رفتاری مهرورزی به همسر که مسئله بسیار مهمی به شمار می‌آید، حسن خلق است که به عنوان بهترین و با ارزش‌ترین رفتار در تحکیم روابط میان همسران ارزش‌گذاری شده است. حسن خلق یکی از صفات نیکوبه شمار می‌رود (ر.ک: تهرانی، ۱۳۵۹ ش، ص ۲۵). در روابط میان زن و شوهر از مهارت‌های تأثیرگذار محسوب می‌شود در کفه میزان اعمال، چیزی بهتر از حس خلق نیست. خوش خلقی، از صفات پیغمبران است (موسوی لاری، ۱۳۶۲ ش، ص ۱۵).

خداوند در قرآن می‌فرماید: **إِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ** (قلم، آیه ۴) همانا تو ای پیامبر ﷺ اخلاق عظیم و برجسته‌ای داری». کسی که حسن خلق داشته باشد و با همسر خود خوش رفتاری کند در مقابل مشکلات زناشویی، بردبار خواهد بود و محبوب همسرش واقع می‌شود. حسن خلق برای زن و شوهر لازم و ضروری است، زیرا همیشه کنار هم هستند و باهم زندگی می‌کنند. حسن خلق علاوه بر خوش برخوردی و مهربانی کردن شامل صدق گفتار و وفای به عهد می‌شود. در ترازوی عمل چیزی سنگین‌تر از خلق نیکو نیست (ر.ک: جوادی آملی، ۱۳۹۱ ش، ص ۳۳۴).

بنابراین خوش اخلاقی، موجب افزایش محبت بین زن و شوهر و همچنین باعث شیرین شدن زندگی و افزایش رزق و روزی است پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید: **«إِنَّمَا يَرْحَمُ اللَّهُ مِنْ عِبَادِهِ الرَّحْمَاءَ؛** خداوند تنها به بندگان مهربان خود رحم می‌کند» (ری شهری، ۱۴۲۷ ق، ج ۴، ص ۳۸۱).

بنابراین حسن خلق به عنوان مهارتی رفتاری در کسب مهرورزی همسرگامی



هدفمند در جهت برقراری ارتباط مؤثر میان زوجین است که جایگاه ویژه‌ای در زندگی مشترک دارد و بر سایر اعمال و رفتار زوجین تأثیر شگرف دارد.

۲-۲. ممنوعیت‌های رفتاری مهرورزی به همسر

یک مجموعه‌ای از ممنوعیت‌های رفتاری در بین زوجین وجود دارد که باید زن و شوهر از آن‌ها فاصله بگیرند تا از زندگی سرشار از محبت خود لذت ببرند. در اینجا به برخی از ممنوعیت‌های رفتاری اشاره خواهد شد.

۲-۲-۱. خشم و غضب

خشونت و غضب به عنوان یکی از ممنوعیت‌های رفتاری در کسب مهرورزی هنگام ارتباط با همسر نسبت به بحران‌های دیگر از اهمیت بیشتری برخوردار است که به توضیح آن در ذیل خواهد آمد.

یکی از ممنوعیت‌های رفتاری خشم و غضب است که پیامدهای جبران‌ناپذیری دارد. انسان می‌تواند اسباب غضب از جمله؛ کبر، حسد، کینه، حرص و عجب را از خود دور کند تا دچار غضب نشود (ر.ک: محقق، ۱۳۷۲، ص ۹). خشم و غضب در سلامتی جسم و روح نیز، آثار ویران‌گری دارد و بیماری‌های بسیاری را به دنبال می‌آورد، حتی در اجتماع نیز مشکلات فراوانی در ارتباط با دیگران به وجود می‌آورد.

غضب عاملی نابودکننده است که باعث هلاکت می‌شود و فردی که خشم دارد ممکن است هر نوع اشتباهی را انجام دهد و خساراتی را به وجود آورد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الْغَضْبُ شَرُّ اِنْ اَطَعْتَهُ دَمَرَتْ خَشْمٌ، شَرَّ اَسْتِ اِنْ اَمْرًا اَنْ فَرَمَانَ بَبْرِی

ویران می‌کند» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۱۱).

بنابراین مهارت کنترل خشم و غضب زمینه‌ساز آرامش و سلامت روانی زوجین در زندگی مشترک است. زن و شوهر باید نسبت به خشم و غضب یکدیگر سکوت کنند؛ چراکه اگر برای کسی که خشم دارد عکس‌العملی نشان دهد خشم او بیشتر شده و آتش خشم شعله‌ورتر خواهد شد.

۱۶۹



۲-۲-۲. سوءظن به همسر

سوءظن یکی دیگر از ممنوعیت‌های رفتاری همسران در هنگام مهرورزی نسبت به یکدیگر بوده و به معنی بدبینی و بدگمانی، از گناه‌های قلبی محسوب می‌شود که در این جا به آن اشاره خواهد شد.

زن و شوهر مدتی در کنار هم زندگی می‌کنند با گذشت زمان بر اساس عوامل و دلایل مختلف، برداشت‌های نادرستی نسبت به یکدیگر پیدا کرده یا اینکه ذهنیت منفی در آن‌ها به وجود می‌آید به این برداشت‌های منفی سوءظن می‌گویند. مثلاً ممکن است آقا دیر به منزل برسد و زن شک کند و گمان منفی نسبت به شوهرش برد که دچار بیماری سوءظن شده است (اکبری زنانی، ۱۳۹۸ش، ص ۱۳۴).

خداوند در قرآن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ (حجرات، آیه ۱۲)؛ ای اهل ایمان، از بسیاری از گمان‌ها پرهیزید زیرا برخی از گمان‌ها، گناه است».

این آیه اهمیت دوری از بدگمانی را بیان کرد. بدگمانی اگر در دل انسان باشد مانند خوره به او آسیب وارد می‌کند، آقا و خانمی که نسبت به همسر



سوء ظن داشته باشد، قبل از هرکسی، اول خود او آسیب می‌بیند و دچار مشکل می‌شود.

بنابراین زن و شوهر می‌توانند با رفع این مشکل به مهارت رفتاری دست پیدا کنند و حسن ظن نسبت به همسر خود داشته باشند تا محبت را افزایش داده و زندگی‌شان سرشار از آرامش و خوشبختی باشد.

۲-۲-۳. حقد و کینه

ممنوعیت رفتاری دیگر در کسب مهرورزی به همسر، حقد و کینه‌ای است که ریشه بسیاری از طلاق‌های عاطفی را در زندگی مشترک به دنبال خود می‌آورد و حقد؛ یعنی دشمنی پنهانی، معنی کینه یعنی شخص بر قلب انسان سنگینی داشته و در دلش از او متنفر باشد.

مؤمن، نباید اهل کینه باشد، یکی از وظایف زن و شوهر این است که اجازه ندهند در وجودشان، نسبت به یکدیگر کینه و نفرت به وجود بیاید، زیرا دائماً در رنج و ناراحتی به سر می‌برند. زندگی که بر اساس مهرورزی و محبت بنا شده است حقد و کینه آن را از بین می‌برد، عشق و محبت را کاهش می‌دهد. در این رابطه انسان می‌تواند از کسی که به او ظلم کرده بگذرد تا در دلش حقد و کینه ایجاد نشود، برای همین، قرآن هم در این رابطه فرموده است: «فَاعْفُوا؛ عفو کنید» (بقره، آیه ۱۰۹).

بنابراین برای کسب مهرورزی زوجین باید در زندگی مشترک ممنوعیت‌هایی مانند کینه که باعث جدایی آنان می‌شود را از خود دور کنند تا بتوانند به آرامش روحی برسند؛ یعنی اگر همسر خطایی کرد او را ببخشید و خطاهایش را فراموش

کنید تا تبدیل به کینه نشود.

۲-۴. توقع بی جا از همسر

یکی از ممنوعیت‌های رفتاری مانند توقع بی جا از همسر در کانون خانواده و در روابط زناشویی پیامدهایی را برای زندگی مشترک به همراه خواهد آورد. توقع بی جا گاهی همان ارائه‌ی تکلیف بیش از حد طاقت محسوب می‌شود، وقتی خانم یا آقا خواسته‌های نادرست از همسر خود بخواهد موجب کدورت و رنجش دل و در نتیجه تلخ شدن زندگی و در نهایت از بین رفتن صفا، صمیمیت، عشق و محبت خواهد شد. توقع بی جا صفتی ناپسند است که خصیصه‌ای زشت بشمار می‌رود و محصول کبر و غرور دانسته شده است.

پس هرگاه زن و شوهر بخواهند زندگی بدون اختلاف داشته باشند و رنجش و تلخی زندگی از بین برود باید در تمام کارهای زندگی نسبت به یکدیگر کم توقع باشند تا موجب خوشنودی و رضایت خداوند واقع شوند (انصاریان، ۱۳۷۶ ش، ص ۲۴۲).

بنابراین موانع مهارت‌های رفتاری هرکدام به صورت جداگانه باعث می‌شوند که در زندگی مشکلی به وجود بیاید و می‌توان با دوری از خشم و غضب زندگی خود را آباد کنیم و همچنین زن و شوهر گمان بد نسبت به همسر خود پیدا نکنند تا بتوانند ذهنی آرام و زندگی سرشار از سعادت و سربلندی بدون بدبینی را داشته باشند. حقد و کینه کسی را به دل نگرفته و خطای طرف مقابل را زود فراموش کرده تا تبدیل به کینه بزرگ نشود. در زندگی پرتوقع بودن خوب نیست، چراکه موجب ناراحتی همسر می‌شود و با کم توقعی رضایت خداوند را در نظر بگیریم.

نتیجه‌گیری

مهم‌ترین یافته‌های این پژوهش به شرح ذیل است:

۱- مهم‌ترین مهارت‌های گفتاری مهرورزی به همسر عبارتند از:

دعا به عنوان یکی از مهارت‌های گفتاری در مهرورزی نسبت به همسر باعث ایجاد علاقه میان آنان است و احترام به همسر در قالب شوخی‌های گفتاری در حد و مرز مطلوب از مهارت‌های اساسی مهرورزی به شمار می‌آید که با عفو و گذشت از خطای همسر می‌تواند بستر مهر و محبت را در کانون خانواده آشکارتر نماید. البته ناگفته نماند در این میان باید از ممنوعیت‌های گفتاری مانند بی‌احترامی به یکدیگر که باعث سردی روابط زوجین می‌شود، دوری کنند و اموری مانند افشای اسرار خصوصی در زندگی مشترک باعث می‌شود تا نظر دیگران نسبت به همسر او تغییر کند و بروز ممنوعیت‌های دیگری همچون دروغ باعث بروز پیامدهای عاطفی مانند عدم صداقت، ناآرامی و استرس در روابط آنان می‌شود و بی‌اعتمادی به همسر را افزایش می‌دهد و عدم رعایت ادب در گفتار، حس محبت و مهرورزی را در او کم‌رنگ می‌کند.

۲- مهم‌ترین مهارت‌های رفتاری مهرورزی به همسر عبارتند از:

اساسی‌ترین اصول در زندگی مشترک، حفظ همین مهارت رفتاری برای برقراری مهرورزی هنگام برخورد با همسر در خانواده و سایر مکان‌ها است که می‌تواند زوجین را به یک رابطه موفق و پایدار برساند. بنابراین زوجین می‌توانند با

گفتن عبارت‌های آسان مانند «دوستت دارم» می‌تواند تأثیر زیادی بردل همسر بگذارد و هیچ‌گاه این محبت از دل او خارج نمی‌شود، این نوعی اظهار محبت به شمار می‌رود و یا با هدیه دادن به همسر که نسیمی از آرامش و شادمانی است خوشبختی را برای خود و همسر در زندگی مشترک به وجود آورد؛ چرا که در زندگی مشترک عشق بی‌قید و شرط برترین هدیه به همسر است که رشد و تعالی بسیاری را برای زوجین به همراه دارد و حتی می‌تواند با حسن خلق به عنوان مهارتی رفتاری در کسب مهرورزی همسرگامی هدفمند در جهت برقراری ارتباط مؤثر بردارد و در مواقع سخت با کنترل خشم و غضب زمینه‌ساز آرامش و سلامت روانی همسر در زندگی مشترک شود و ممنوعیت‌های رفتاری مانند کینه که باعث جدایی آنان می‌شود را از خود دور کنند تا بتوانند به آرامش روحی برسند؛ یعنی اگر همسر خطایی کرد او را ببخشد و خطاهایش را فراموش کند تا تبدیل به کینه نشود.

۱۷۳



منابع

*قرآن

*نهج البلاغه

۱. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲ش)، الخصال، قم: جامعه مدرسین.
۲. انصاریان، حسین (۱۳۸۵ش)، فرهنگ مهرورزی، قم: دارالعرفان.
۳. امیدی، احد (۱۳۹۷ش)، مهارت‌های ایجاد محبت در خانواده، تهران: ارمغان طوبی.
۴. اکبری رنانی، حسن علی (۱۳۹۸ش)، گفتارهایی در باب حریم و حرمت مهرورزی به همسران، تهران: نشرمشعر.
۵. اکبری، محمود (۱۳۷۷ش)، عیب جویی و عیب زدایی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ دوم.
۶. امینی، ابراهیم (۱۳۸۲ش)، آیین همسراری، تهران: اندیشه اسلامی.
۷. انصاریان، حسین (۱۳۷۶ش)، نظام خانواده در اسلام، قم: ام اییها.
۸. برنجکار، رضا، خدایاری (۱۳۹۶ش)، انسان شناسی، قم: دفتر نشر معارف.
۹. ترکاشوند، جواد، فرزانه جعفرزاده (۱۳۹۲ش)، تعامل رفتاری همسران از نگاه قرآن و روان شناسی، مجله معرفت، شماره ۱۹۲، ص ۱۱۵-۱۲۸.
۱۰. تحریری، محمد باقر، (۱۳۹۶ش)، اخلاق بندگی، قم: مرکز نشرهاجر.
۱۱. — (۱۴۰۱ش)، اخلاق اجتماعی، قم: مرکز نشرهاجر.
۱۲. تهرانی، جتیبی (۱۳۸۱ش)، اخلاق الاهی، تهران: انتشارات فرهنگ و اندیشه اسلامی.
۱۳. تهرانی، جواد (۱۳۵۹ش)، آیین زندگی، قم: انتشارات در راه حق.
۱۴. جعفری، یعقوب (۱۳۷۶ش)، تفسیر کوثر، قم: مؤسسه انتشارات هجرت.
۱۵. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۱ش)، مفاتیح الحیاة، قم: اسراء.
۱۶. حسینی، داود (۱۳۸۶ش)، روابط سالم در خانواده، قم: مؤسسه بوستان کتاب.

۱۷. خطیب، مهدی (۱۳۹۶ش)، مهارت‌های زندگی، قم: مؤسسه علمی - فرهنگی دارالحدیث.
۱۸. خدامیان آرانی، مهدی (۱۳۹۱ش)، همسر دوست داشتنی، قم: وثوق.
۱۹. دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۳ش)، لغت نامه دهخدا، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
۲۰. داودی، محمد (۱۳۸۹ش)، سیره تربیتی پیامبر و اهل بیت علیهم‌السلام، قم: مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی.
۲۱. دستغیب شیرازی، عبدالحسین (۱۳۸۱ش)، قلب سلیم، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۲. ری شهری، محمد (۱۴۲۷ق)، میزان الحکمه، مترجم حمیدرضا شیخی، قم: نشر دارالحدیث.
۲۳. سالاری فر، محمدرضا (۱۳۹۶ش)، درآمدی بر نظام خانواده در اسلام، قم: مرکز نشر هاجر.
۲۴. شیخ حرعاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعة، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام.
۲۵. شوشتری، عباس (بی‌تا)، فرهنگ لغات قرآن، تهران: انتشارات دریا.
۲۶. طبرسی، علی بن حسن (۱۳۸۵ق)، مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، نجف: المكتبة الحیدریة.
۲۷. طوسی، اسدالله (۱۳۹۹ش)، دوستت دارم همسر عزیزم: روش‌های محبت ورزی به همسر در نگاه اهل بیت علیهم‌السلام، قم: انتشارات قدس.
۲۸. عیاشی، محمد بن مسعود (۱۳۸۰ق)، تفسیر العیاشی، محقق هاشم رسولی محلاتی، تهران: المطبعة العلمیة.
۲۹. عیسی زاده، عیسی (۱۳۹۱ش)، خانواده قرآنی، قم: مؤسسه بوستان کتاب.
۳۰. فرحزاد، حبیب‌الله (۱۳۹۷ش)، زندگی، نشاط و شادی؛ گزیده کتاب نشاط و شادی، قم: طوبای محبت.



۳۱. قاسمی، میثم (۱۳۹۷ش)، اخلاق فردی، قم: مرکز نشرهاجر.
۳۲. قرائتی، محسن (۱۳۹۹ش)، دلبری دلبران (مهارت‌های همسرمداری از منظر استاد قرائتی)، اصفهان: مهرستان.
۳۳. قرشی، علی اکبر (۱۹۳۸ق)، قاموس قرآن، طهران: دارالکتب الاسلامیه.
۳۴. قمی، عباس (۱۳۷۴ش)، مقامات العلیه، تهران: نشر نیایش.
۳۵. کلانتری، الیاس (۱۳۷۷ش)، المعجم المفهرس آیات القرآن الکریم، تهران: انتشارات اسوه.
۳۶. کوچنانی، قاسمعلی (۱۳۷۶ش)، فرهنگ اخلاق، تهران: انتشارات الحوراء.
۳۷. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۳۹۰ش)، حلیه المتقین، تهران: مبین اندیشه.
۳۸. محقق، حمید (۱۳۷۲ش)، صفای دل، قم: نشر فرهنگی جواد.
۳۹. مصطفوی، مهدی (۱۳۹۰ش)، بهشت خانواده، قم: انتشارات دارالفکر.
۴۰. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱ش)، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الإسلامیه.
۴۱. موسوی لاری، مجتبی (۱۳۶۲ش)، بررسی مشکلات اخلاقی و روانی، تهران: انتشارات صدر.
۴۲. نراقی، احمد (۱۳۹۵ش)، معراج السعاده، قم: آبان.
۴۳. نریمانی، سید مهدی، نریمانی، سید مجتبی (۱۳۸۶)، «اصل مهرورزی در سیره نبوی ﷺ»، فصلنامه تخصصی جستار، شماره ۱۶. ص ۲۳۸-۲۷۰.
۴۴. نساچی، اسماعیل (۱۳۹۷ش)، «راهبردهای سازگاری همسران در زندگی زناشویی»، مجله درس‌هایی از مکتب اسلام، شماره ۶۹۳، ص ۵۷-۶۳.
۴۵. نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام.