





هنر مرد بودن

مهارت‌هایی که هر آقای در
تعامل با همسرش باید بدانند

*

محسن پوراحمد خمینی
راضیه خسروی



فپیا

سرشناسه : پوراحمد خمینی، محسن، ۱۳۶۲ - عنوان و نام پدیدآور : هنر مرد بودن : مهارت‌هایی که هر مردی در تعامل با همسرش باید بداند/ محسن پوراحمدخمینی، راضیه خسروی. مشخصات نشر : قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف. مشخصات ظاهری : ۲۸۰ ص. شابک : ۱-۵۵۲-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی : فپیا یادداشت : کتابنامه ص. ۲۷۹ - ۲۸۰. عنوان دیگر : مهارت‌هایی که هر مردی در تعامل با همسرش باید بداند. موضوع: زناشویی (اسلام) -- Religious aspects -- Marriage -- Zanaashویی -- جنبه‌های اخلاقی Marriage -- Moral and ethical aspects -- روابط زن و مرد -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام -- Religious aspects -- Man-woman relationships -- ارتباط -- ارتباط Communication in marriage شناسه افزوده: خسروی، راضیه، ۱۳۶۵ - شناسه افزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها. دفتر نشر معارف رده بندی کنگره: BP۲۵۸/۵ رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲۵ شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۵۶۴۷۱



هنر مرد بودن

نویسندگان: محسن پوراحمد خمینی، راضیه خسروی
ویراستار: مرضیه نکوکار(گروه متنوک) صفحه‌آرا: حسین قاسمیان
طراح جلد: محمد حسین مؤیدی ناشر:
دفتر نشر معارف (وابسته به نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری
در دانشگاه‌ها) نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲ شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
شابک: ۱-۵۵۲-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸ قیمت: ۱۱۵,۰۰۰ هزار تومان

دفتر نشر معارف قم، خیابان شهدا، کوچه ۳۲، شماره ۳، تلفن و نمابر: ۳۷۷۴۰۰۰۴-۰۲۵

مدیریت پخش قم، شرکت پاتوق کتاب، تلفکس: ۳۱۰۷۷-۰۲۵

مراکز پخش

- اراک: ۰۸۶-۳۲۲۲۹۰۳۸ ■ ارومیه: ۰۹۱۴-۳۴۷۷۸۲۳ ■ اصفهان: ۰۹۱۳-۸۰۳۵۰۹۸ ■ اهواز: ۰۶۱-۳۲۲۳۸۰۰۰
- بابلسر: ۰۵۳۵۵۳۵۳۰۱۱-۲۵۳ ■ بجنورد: ۰۵۸-۳۲۲۵۶۲۲۱ ■ بردسکن: ۰۵۱-۵۵۴۳۰۱۲۱ ■ بندرعباس: ۰۷۶-۳۳۶۱۷۵۵۷
- بیجند: ۰۵۶-۳۲۲۳۵۱۲ ■ تربت حیدریه: ۰۵۱-۵۲۲۸۶۰۰ ■ تهران: ۰۲۱-۸۹۱۱۲۱۲ ■ دهدشت: ۰۹۲۱-۷۴۴۴۱۲۷
- رشت: ۰۱۳-۳۳۳۳۴۵۶۹ ■ زاهدان: ۰۵۴-۳۳۲۲۸۸۷۹ ■ زنجان: ۰۲۴-۳۳۳۶۶۴۲۵ ■ ساری: ۰۱۱-۳۳۲۵۳۰۲۰
- سبزوار: ۰۵۱-۴۴۲۴۰۰۴۴ ■ سمنان: ۰۲۳-۳۳۴۵۳۲۱۱ ■ شهرکرد: ۰۳۸-۳۲۲۵۰۰۰۴ ■ شیراز: ۰۱۴-۳۳۳۴۴۶۱۴
- قزوین: ۰۲۸-۳۳۳۴۰۰۷۶ ■ قم: ۰۲۵-۳۷۷۳۵۰۰۳ ■ کازرون: ۰۹۱۷-۶۸۱۳۰۸۲ ■ کرمان: ۰۳۴-۳۳۳۳۱۴۶۶
- کرمانشاه: ۰۸۳-۳۷۳۳۸۴۱۱ ■ گرگان: ۰۱۷-۳۲۲۳۷۸۰ ■ مشهد: ۰۵۱-۳۳۵۷۵۹۶۳ ■ ملایر: ۰۸۱-۳۳۳۵۱۳۷۶
- مهر: ۰۹۱۷-۰۶۱۷۲۶۲ ■ نیریز: ۰۷۱-۵۲۸۲۱۶۹۰ ■ یاسوج: ۰۷۴-۳۳۳۲۸۶۲۲ ■ یزد: ۰۳۵-۳۷۳۳۳۹۰

www.nashremaaref.ir | E-mail: info@nashremaaref.ir

 NashreMaaref.Official 



*

فهرست | |

پیش‌گفتار	۷
* فصل اول: اهمیت جایگاه یادگیری قواعد زندگی مشترک و عمل به آن	۱۱
* فصل دوم: چرا هنر مرد بودن؟	۲۱
نه من معصومم و نه همسر	۳۱
حقی که برخی از آدم‌ها از آن غافل‌اند	۳۹
آیا ما مردها رئیس خانه هستیم؟	۴۵
* فصل سوم: اصول هنر مرد بودن در زندگی مشترک	۵۵
اصل اول: ارضای «نیاز محبوبیت» در زنان؛ تجارتي پرسود برای آقایان	۵۷
اصل دوم: خانم عاشق شوهر خوش اخلاق است	۶۶
۱. کنترل خشم در هنگام عصبانیت	۷۴
تکنیک سکوت	۸۱
۲. پرهیز از تحقیر، مقایسه، سرزنش، ولج‌بازی	۸۷
تکنیک بیان خوبی‌ها و پرهیز از عیب‌جویی	۹۳
۳. پرهیز از قهر و جداخواهی	۹۸
تکنیک خودجایگزینی	۱۰۳
۴. مشارکت در کارهای خانه و تربیت فرزندان	۱۰۶
۵. هدیه دادن	۱۱۶
۶. توجه به تفریحات سالم	۱۲۵

۱۲۸	۰۷. پرهیز از شوخی نابجا و تمسخر
۱۳۵	۰۸. خوش قولی و وفای به عهد
۱۳۸	۰۹. همراهی با همسران شاغل
۱۴۱	اصل سوم: پرهیز از رفتارهای اقتدارشکنانه
۱۴۱	شناخت تفاوت‌های روان‌شناختی
۱۵۶	اصل چهارم: اصول و قوانین گفت‌وگو
۱۵۷	اولین نکته: مقدمه چینی آغازگر کلام
۱۵۷	دومین نکته: گوش دادن فعال یا با علاقه گوش کردن
۱۵۹	سومین نکته: هم‌کلامی، نیاز درونی یک زن
۱۶۱	چهارمین نکته: تعیین یک زمان خاص برای گفت‌وگو
۱۶۳	پنجمین نکته: شناخت و درک متقابل در گفت‌وگو
۱۶۴	ششمین نکته: توجه به حُسن کلام و ادب در نزد فرزندان
۱۶۶	هفتمین نکته: پرهیز از لجاجت در کلام و داشتن روحیه نقدپذیری
۱۶۹	اصل پنجم: بیان احساس و تقدیر به موقع (توجه به اصل قدردانی)
۱۷۳	اصل ششم: هماهنگی با همسر در تربیت فرزند
۱۷۸	اصل هفتم: نحوه تعامل و برقراری تعادل رابطه بین مادر و همسر
۱۹۴	اصل هشتم: پرهیز از محبت فقط به وقت نیاز
۲۰۰	اصل نهم: رعایت اخلاق در روابط جنسی
۲۰۱	رعایت احترام و محبت و دوری از تندخویی
۲۰۴	پرهیز از تحقیر و سرزنش در روابط جنسی
۲۰۷	توجه متقابل به نیاز جنسی
۲۱۲	توجه به بهداشت فردی در روابط جنسی
۲۲۲	آشنایی با آداب روابط جنسی
۲۲۶	داشتن انتظارات صحیح در روابط جنسی
۲۲۹	معضل آقایان در روابط زناشویی
۲۳۵	حدود رفتارهای غریزی در مقابل فرزندان
۲۳۸	ترس از فرزندآوری
۲۴۳	درک و همراهی با همسر در ایام حیض
۲۴۶	حفظ ارتباط جنسی و عاطفی در دوران بارداری
۲۴۹	اصل دهم: پرهیز از سوءظن به همسر (توجه به اصل اعتماد)
۲۶۰	اصل یازدهم: اختصاص مبلغ ماهیانه به همسر
۲۶۴	اصل دوازدهم: رعایت معنویت در زندگی مشترک

پیش‌گفتار |

زمستان سال ۱۳۸۲ بود. ترم دوم دانشگاه بودم. آن روز بعد از اتمام کلاس‌ها، در راه بازگشت به منزل، با یکی از هم‌کلاسی‌هایم همراه شدم و حدوداً تا میدان انقلاب هم مسیر بودیم. طبق معمول، اتوبوس در ایستگاه ایستاده بود و منتظر بود تا مسافرانش تکمیل شوند. سوار اتوبوس شدیم و همان‌طور که در انتظار حرکت راننده بودیم، مشغول صحبت و گپ‌وگفت شدیم و از درس و دانشگاه گفتیم، اما نمی‌دانم چه شد که پس از مدت کوتاهی، صحبت ما به موضوع ازدواج کشیده شد، بحث شیرین ازدواج، که معمولاً یکی از شیرین‌ترین مباحث دوران جوانی است. هم‌کلاسی‌ام، که اتفاقاً متأهل هم بود و شاید حدود پنج یا شش سال از من هم بزرگ‌تر بود، حرف‌های خوب و شیرینی می‌زد. نمی‌دانم تا کتون با افرادی مواجه شده‌اید که برای هر کلمه‌ای که می‌خواهند بر زبان بیاورند، ابتدا فکر می‌کنند و بعد از تأملی پسندیده، اظهارنظر می‌کنند. معمولاً چنین افرادی ضریب اشتباهاتشان بسیار کمتر می‌شود، زیرا قبل از هرگونه اظهارنظر و صحبت‌کردنی، اول خوب فکر می‌کنند و به قول معروف، حرفشان را مزه‌مزه می‌کنند. هم‌کلاسی‌ام نیز جزو

همین گروه بود. اصلاً در خاطر من مانده است که من شروع‌کننده بودم یا او، اما به یاد دارم که در آن زمان، پرسش‌های بسیاری دربارهٔ ازدواج داشتم و دوست داشتم در این زمینه بیشتر بدانم و مشورت بگیرم و پاسخ پرسش‌هایم را پیدا کنم. اتفاقاً در همان برهه نیز کم‌کم گرایشم به ازدواج بیشتر شده بود و این احساس نیاز را به خوبی در وجودم درک می‌کردم. اکنون، بعد از گذشت حدود بیست سال از آن روز، حتی اسم آن هم کلاسی را به یاد نمی‌آورم و فکر می‌کنم اگر امروز، در جایی، او را ببینم، شاید حتی نشناسم، اما آن روز به یادماندنی و آن صحبت‌های دلنشین و درس‌آموزش را هیچگاه از یاد نخواهم برد. او دربارهٔ مؤلفه‌هایی از زندگی مشترک صحبت کرد که برای من، بسیار تأمل‌برانگیز و مفید بود. نکتهٔ اولی که به من گفت این بود که زندگی مشترک فرازونشیب بسیار دارد و گاه با سختی و تلخی همراه است و گاه با آسانی و شیرینی. پس نباید فکر کرد که وقتی وارد زندگی شدی، دیگر به مدینهٔ فاضله‌ای راه یافته‌ای که هیچ سختی‌ای در مسیرت نیست. حتی مثالی زد و گفت خانواده‌ای را سراغ دارم که در منزلشان حمام ندارند و وقتی باید غسل کنند، مجبورند در سخت‌ترین شرایط غسل واجبشان را در منزل انجام بدهند. منظورش این بود که قانون رزق و روزی خدا این‌گونه است: گاهی کم و گاهی زیاد است، ولی زندگی جاری است و باید زندگی کرد و راضی به رضای الهی بود.

نکتهٔ دیگری که روی آن تأکید داشت این بود که اگر کسی می‌خواهد در زندگی مشترک موفق باشد، باید اهل مطالعه و یادگیری مهارت‌های زندگی مشترک باشد. اگر کسی برای آرامش

خود و همسر و فرزندانش اهمیت قائل باشد، باید برای یادگیری مهارت‌های ارتباطی تلاش کند.

اما نکتهٔ سوم مورد تأکیدش این بود که اگر یک آقا بخواهد، همیشه و در همه حال، زیباترین همسر را داشته باشد، باید چشمانش را از گناه پاک کند. کسی که چشمش آلوده باشد، حتی اگر خدا زیباترین همسر را به او عنایت کرده باشد، هیچگاه چنین حسی را نسبت به همسرش ندارد و هیچ‌وقت چشم و دلش سیر نمی‌شود. اما اگر چشمانش را حفظ کند و با چشمانش گناه نکند، برای همیشه زیباترین و جذاب‌ترین همسر را خواهد داشت و آرامشی مثال‌زدنی را در کنار او تجربه خواهد کرد.

جملات زیبا و حکیمانهٔ او باعث شده بود اصلاً متوجه حرکت اتوبوس و گذر زمان و طول مسافت مسیر نشوم. همین بود که وقتی نزدیک مقصد شدیم، دوست داشتم دیرتر برسیم. بله، صحبت‌های او چنان شیرین و کاربردی بود که اصلاً دوست نداشتم به مقصد برسم و دلم می‌خواست می‌توانستم بیشتر از تجربه و دانش او بهره ببرم.

اکنون، بعد از سال‌ها، که وارد وادی مشاوره و روان‌شناسی شده‌ام و شاید تجربهٔ ارائهٔ مشاوره به چندین هزار مراجع را داشته‌ام، بهتر از هر زمان دیگری به عمق حرف‌های او پی برده‌ام و امیدوارم هرکجای این هستی است، خداوند نگهدار خودش و خانوادهٔ محترمش باشد.

کتاب هنر مرد بودن کتابی متفاوت در حوزهٔ مهارت‌های ارتباطی یک مرد با همسر محترمش است و در آن، سعی شده است

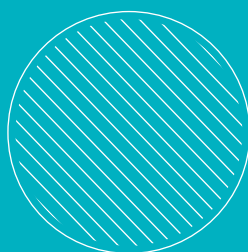
مهارت‌های ارتباطی یک مرد موفق به صورت کاملاً کاربردی به آقایان عزیز جامعه هدیه شود. امید است مورد رضایت حضرت ولی عصر عجل الله تعالی فرجه الشریح قرار بگیرد و برای خوانندگان فرهیخته مفید واقع گردد. از خانم دکتر خسروی، که با تقبل زحمات مخلصانه، یاریگر بنده در نگارش این کتاب بوده‌اند، کمال تشکر را دارم.

از پدر و مادر عزیزم کمال قدردانی را دارم که محبت اهل بیت علیهم السلام را در دل من کاشتند و همواره دعای خیرشان انرژی بخش زندگی من بوده‌است و همچنین از همسر عزیز و فرزندان مهربانم، به پاس تمامی الطافی که به من داشته‌اند، صمیمانه سپاسگزارم و برای همگی آن‌ها آرزوی سعادت و عاقبت به خیری دارم.

در آخر، ثواب نگارش این کتاب را هدیه می‌کنم به خوشبخت‌ترین زوج عالم هستی، امیرالمؤمنین، حضرت علی علیه السلام و همسر عزیزتر از جانشان، حضرت زهرا علیها السلام و امیدوارم دعای خیر ائمه اطهار علیهم السلام همواره متوجه نویسندگان و خوانندگان محترم این کتاب باشد.

محسن پورا احمد خمینی

بهار ۱۴۰۲



* فصل اول: *

؛

اهمیت جایگاه یادگیری قواعد
زندگی مشترک و عمل به آن



هنوز آن جلسه مشاوره کذایی را به خاطر دارم!
آری، هنوز آن جلسه مشاوره عبرت‌انگیز در خاطرم پررنگ مانده است، آن زن و شوهری که هر دو دارای تحصیلات عالی دانشگاهی بودند و از طریق بورسیه تحصیلی و به عنوان دانشجوی نخبه، مدرک دکتری پزشکی هسته‌ای خود را از روسیه گرفته بودند و در زمان مراجعه، یکی از آن‌ها رئیس دانشگاه بود و دیگری استاد همان دانشگاه در تهران. هر دو نفر عضو هیئت علمی دانشگاه بودند و برخوردار از تمکن مالی بسیار عالی. وقتی در جلسه مشاوره، مشکلاتشان را مطرح می‌کردند، گویی در جهنم زندگی می‌کردند و میزان رضایت از زندگی در هر دو نفر زیر صفر بود! شاید از نظر تحصیلات و موقعیت شغلی و اجتماعی، وضعیت خوبی داشتند، اما حال دلشان به هیچ وجه خوب و مساعد نبود و زندگی مشترک نابسامانی را تجربه می‌کردند.

در چنین شرایطی، بیشتر از هر وقت دیگر مشخص می‌شود که داشتن حال خوب به داشتن تحصیلات عالی و وضعیت اقتصادی آن چنانی وابسته نیست و اگر زن و شوهری می‌خواهند حال دلشان

و زندگی‌شان خوب باشد، باید مؤلفه مهم‌تری غیر از تحصیلات و رفاه را به زندگی بیفزایند.

در ابتدای جلسه مشاوره بودیم، آقا عصبانی بود و خانم بغض داشت. جمله‌ای به ایشان گفتم که هر دو را به فکر فرو برد: کاش در کنار این سال‌های طولانی که با مشقت‌های بسیار، دروس دانشگاهی را می‌گذرانیدید، تنها دو واحد درس درست زندگی کردن را هم می‌گذرانیدید و یاد می‌گرفتید در زندگی مشترک چگونه باید در برابر همسر خود، رفتار و گفتار صحیح داشت تا اکنون کارتان به اینجا نمی‌رسید و این قدر از کنار هم بودن رنج نمی‌کشیدید!

دانستن درس زندگی و داشتن مهارت‌های زندگی ارتباطی به سطح تحصیلات ندارد، بلکه ارتباط مستقیم و معناداری با درجه انسانیت انسان‌ها دارد. ممکن است افراد بسیاری تحصیلات دانشگاهی و عالی نداشته باشند، اما درس زندگی را با مطالعه، مشورت، و استفاده از تجارب و تجربیات دیگران آموخته باشند و در زندگی خود، بیشترین آرامش را تجربه کنند و هستند کسانی - خواه تحصیل کرده و خواه تحصیل نکرده - که چندان به درس زندگی و مهارت‌های آن اهمیت نمی‌دهند و متأسفانه شرایط سختی را در زندگی تجربه می‌کنند و نه خودشان به آرامش می‌رسند و نه همسر و فرزندان معصومان.

در این کتاب می‌خواهیم درباره همان درس زندگی و مهارت‌های برقراری ارتباط صحیح با همسر صحبت کنیم. می‌خواهیم بگوییم که یک مرد چگونه و با چه مهارت‌هایی می‌تواند حال دل همسرش را خوب نگاه دارد یا این‌که دل متلاطم همسرش را به ساحل آرامش برساند.

می‌خواهیم در این کتاب بگوییم که مهندسی عاطفی یک زن چگونه طراحی شده است و چگونه می‌شود همسرمان را به‌گونه‌ای از عشق و محبت و عاطفه سیراب کنیم که او لحظه‌ای از زندگی کردن با ما احساس یأس و پشیمانی نکند. دوست خوبم، به این نکته دقت کن: در زندگی مشترک، کلید حال خوب زن و شوهر در دست خودشان است؛ به این معنا که زن و شوهر بهترین و توانمندترین انسان‌هایی هستند که می‌توانند حال یکدیگر را به بهترین وجه ممکن خوب کنند و در کنار یکدیگر طعم زیبای آرامش را به هم بچشانند. اما متأسفانه برخی از انسان‌ها اصلاً مقدس بودن خانه و خانواده برایشان معنایی ندارد و با بروز کوچک‌ترین تنش و ناراحتی در خانواده، در پی جدایی و طلاق می‌روند و چه می‌دانند که به چه میزان خشم خداوند منان را برمی‌انگیزند.^۱

بله، آقا، اگر حال دل خانم در زندگی خوب باشد، حال دل شوهر و فرزندان و حتی والدین این زوج نیز خوب خواهد بود. اما اگر حال دل زن در خانه خوب نباشد، چنین زنی دیگر به‌سختی می‌تواند در زندگی صبور باشد، به‌سختی می‌تواند با کمی‌ها و کاستی‌ها کنار بیاید، به‌سختی می‌تواند در تربیت صحیح فرزندان به‌اندازه‌ی کافی و مفید وقت بگذارد و از همه مهم‌تر، شوهر چنین زنی نیز هیچگاه روی آرامش را نخواهد دید و طعم حال خوب را نخواهد چشید.^۲

۱. پیامبر اکرم ﷺ: «هرکسی که کاری در جهت جدایی میان زن و شوهر انجام دهد، خشم خدا در دنیا و آخرت بر او خواهد بود.» (ابوجعفر محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، **واب الأعمال و عقاب الأعمال**، ص ۲۸۸)
۲. «زن با نقاط قوت زنانه خود - که خدای متعال در وجود او به‌ودیعه گذاشته و مخصوص زن است - همراه با ایمان عمیق، همراه با استقرار ناشی از اتکالی

اگر می‌خواهید حال دل خانم خوب باشد، باید اصولی را بدانید و آن اصول را قاعده‌مند و به روش درست و مناسبی پیاده کنید. آن زمان است که با خودتان می‌گویید عجب! واقعاً این قدر آسان می‌توانستم حال همسرم را خوب کنم و تا الآن نمی‌دانستم؟ اصلاً فکر نمی‌کردم که با چند راهکار ساده چقدر می‌توانستم احساس خوشبختی و رضایتمندی را به همسرم هدیه کنم!

همین حالا اولین روزهای عقدمان را به یاد بیاوریم که چقدر شیرین بود! چقدر دل‌انگیز و بانشاط بود! چقدر به همسرمان احترام می‌گذاشتیم و حاضر نبودیم به‌گونه‌ای حرف بزنیم یا رفتار کنیم که دل خانم بلرزد یا بشکند! حتی حاضر نبودیم وقتی او کنارمان نشسته بود، جلو تلویزیون، پایمان را دراز کنیم و اگر به دلیل پادرد یا هر دلیل دیگری می‌خواستیم پایمان را دراز کنیم، ابتدا عذرخواهی می‌کردیم که ببخشید، عزیزم! پایم درد گرفته، با

به خداوند، و همراه با عفت و پاکدامنی - که فضای پیرامون او را نورانیت می‌بخشد - می‌تواند در جامعه یک نقش استثنایی این‌گونه ایفا کند. هیچ مردی قادر به ایفای چنین نقشی نیست. مثل کوه استواری از ایمان، در عین حال، مثل چشمه جوشانی از عاطفه و محبت و احساسات زنانه، تشنگان و محتاجان نوازش را از چشمه صبر و حوصله و عاطفه خود سیراب می‌کند. انسان‌ها در چنین آغوش پُربرکتی می‌توانند تربیت شوند. اگر زن با این خصوصیات در عالم وجود نبود، انسانیت معنا پیدا نمی‌کرد. این معنای ارزش زن و تشخیص زن است، چیزی که مغز متحجر مادی غربی‌ها نمی‌تواند آن را بفهمد. کسانی که از دین و معنویت بهره‌ای نبرده‌اند نمی‌توانند چنین عظمتی را درک کنند. آن‌هایی که شاخصه زن را در زیور و آرایش و سبکسری و بازیچه قرار گرفتن در دست مردان می‌دانند نمی‌توانند اساس هویت زنانه را در منطق اسلام و در نظر اسلام درک کنند.» (بیانات رهبری در دیدار اқشار مختلف مردم، ۱۳۸۴/۰۳/۲۵)

اجازه، کمی پایم را دراز کنم. یا اگر از یکی از رفتارهای خانم دلگیر می‌شدیم، حاضر نبودیم که سریع به روی او بیاوریم و صبر می‌کردیم تا در فرصت مناسبی که همسرمان آمادگی شنیدن انتقاد را دارد به او بگوییم تا نه تنها باعث دلخوری او نشویم و، بلکه اثربخشی تذکرمان را بیشتر نیز کنیم.

به یاد دارید آن هنگام حاضر بودیم چه کارهایی را انجام دهیم تا بتوانیم لبخند رضایتمندی را بر روی لب‌های همسرمان بنشانیم؟ و لبخند او چقدر حال دل‌مان را خوب می‌کرد!

حتماً به یاد دارید که همسر شما به خاطر شما و در واقع به سبب محبت و عشقی که به شما داشته، چقدر سعی کرده‌است موجبات آرامش خاطر شما را در زندگی فراهم کند و از این محبت و احترامی که شما به او داشته‌اید چقدر حال دلش خوب بوده‌است؟

در اینجا، یک سؤال اساسی مطرح است: چه می‌شود که این زن و شوهری که در ابتدای زندگی مشترک و آغاز محرمیت، این‌گونه و این‌چنین حال دلشان خوب است، در برخی موارد و بعد از مدتی، این محبت‌ورزی‌ها کمتر و فاصله‌ها بیشتر می‌شود؟! واقعاً پاسخ این سؤال را در چه چیزی می‌توان یافت؟

خداوند در آیه ۲۱ سوره روم اشاره می‌فرماید: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾؛ «جَعَلَ» در زبان عربی، به معنای قرار دادن است. خداوند می‌فرماید من در دل این زن و شوهر عشق و محبت را قرار دادم.

حال که خداوند در دل‌های این زوج، عشق و محبت را

کاشته‌است، چه می‌شود که بعد از مدتی از شروع زندگی، در برخی از خانواده‌ها، این عشق و محبت به مرور کم‌رنگ می‌شود و گاهی چنان رابطه عاطفی این زن و شوهر مخدوش می‌شود که نه تنها این ازدواج دیگر مایه آرامش آن‌ها نیست، بلکه به عاملی در جهت ناآرامی آن‌ها تبدیل شده‌است. هر روز جنگ و دعوا و تنش بین این زن و شوهر باعث دل‌سرد شدن آن‌ها نسبت به یکدیگر و مبهم‌تر شدن آینده‌شان می‌شود. مگر خداوند عامل کاشتن این عشق و محبت در دل‌های این زوج نبوده‌است؟ پس چه می‌شود که گاه در برخی از خانواده‌ها، شاهد چنین سردی و بی‌عاطفگی و دوری هستیم؟

در پاسخ باید بگوییم قطعاً اگر خداوند عشق را در دل‌ها کاشته‌است، روش نگهداری، داشت، و برداشت آن را هم به ما انسان‌ها آموخته و ما را به حال خود رها نکرده‌است. اجازه بدهید با مثالی مطلب را روشن کنم. فرض کنید من نهال یا بذری را در زمینی بکارم و نگهداری از آن را به یک کشاورز یا باغبانی بسپارم، اما آن شخص زمین را به حال خود رها کند و آن را آبیاری نکند و به زمین رسیدگی نکند یا شرایطی به وجود بیاید که آن بذر و نهال روی آفتاب را به خودش نیندند، طبیعتاً آن بذر و نهال در چنین شرایطی، در کمترین زمان ممکن، از بین خواهد رفت و اصلاً به مرحله برداشت نخواهد رسید.

درست است که خداوند بذر عشق را در وجود این زن و شوهر قرار داده‌است، اما از آن به بعد، این زن و شوهرند که باغبان باغ زندگی خود خواهند بود و اگر می‌خواهند این باغ همیشه سبز و

خَرْم باشد، باید مهارت‌های داشت، برداشت، و نگهداری از باغ را - آن‌گونه که مرضی خداوند است - یاد بگیرند و بر مبنای آن عمل کنند تا این بذر عشق و محبت در گلستان زندگی آنان، رنگ و بوی پایداری به خود بگیرد و ثمره‌ای نیکو به بار بنشیند. از این رو شیوه رفتار انسان در خانواده از اصلی‌ترین معیارهای سنجش رشد و بالندگی یا سقوط انسان است.

خداوند از طریق آیات قرآن و روایات معصومین عَلَيْهِمُ السَّلَام، راه و روش کسب آرامش در زندگی را بیان فرموده‌اند و بخش قابل توجهی از این راه و روش متوجه زندگی مشترک انسان و شیوه تعامل با اعضای خانواده است.^۱ اگر ما انسان‌ها در تعامل با همسر محترم و فرزندان دلبندمان، همان‌گونه که مرضی خدا و امام زمان عَلَيْهِمُ السَّلَام است، برنامه‌ریزی و اجرا کنیم، آن زمان می‌شود از زندگی مان انتظار آرامش داشته باشیم و این گلستان زندگی را با مهارت‌های پیاده‌سازی شده و کاربردی همچنان به بهترین وجه ممکن حفظ کنیم.

یادگیری قواعد زندگی مشترک و عمل به آن‌ها قدم اول شروع یک زندگی آرام است و کسی که این قواعد را در متن دغدغه‌های خود قرار نمی‌دهد، با جایگاه این قواعد در مسیر زندگی خود آشنا نیست. با دانستن جایگاه زندگی مشترک، انگیزه بیشتری برای عمل کردن به مهارت‌ها پیدا خواهیم کرد. همان‌گونه که

۱. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «آگاه باشید که بهترین شما بهترین برای خانواده‌تان است و من بهترین شما برای خانواده‌ام هستم.» (حسن بن فضل طبرسی، مکارم الأخلاق، ص ۲۱۶)

قبول کرده‌ایم در ابعاد مختلف زندگی، برای انجام دادن هر کاری و موفقیت در آن، نیازمند یادگیری مهارت موردنیاز برای آن کار هستیم، در زندگی مشترک نیز باید به این باور رسید که آزمون حیاتی زندگی، به یادگیری و آموزش مهارت‌های خاص نیاز دارد. برخی از این مهارت‌ها ظرافت‌های مخصوص به خود را دارد و شبیه به هنر است و اگر به این ظرافت‌ها توجهی نشود، به مرور خاصیت خود را از دست می‌دهد.

در ادامه، با توکل بر خداوند یکتا، قصد داریم یک‌یک این مهارت‌ها را به زبانی ساده بیان کنیم و همین‌جا از خداوند متّان می‌خواهیم به لطف و کرمش، به همه ما و به هرآنچه به رشته تحریر در خواهد آمد خیر و برکت عنایت فرماید تا محتوای این کتاب اثرات مثبت و مفیدی را بر زندگی همه ما داشته باشد، ان شاءالله.