

۲۱۲۵۲۸۸

روانشناسی آیین همسراری

مولف: دکتر اصغر مجتهدزاده
دکترای روانشناسی راهنمایی و مشاوره

www.ketab.ir

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه	:	مجتهدزاده، اصغر، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	روانشناسی آیین همسرداری / نویسنده: اصغر مجتهدزاده
مشخصات ظاهری	:	تهران: زرنوشت، ۱۳۹۹
شابک	:	۱۹۴ ص.
وضعیت فهرست‌نویسی	:	۹ - ۸۴ - ۷۲۷۹ - ۶۲۲ - ۹۷۸
یادداشت	:	فیبای مختصر
	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در وب گاه http://opac.nlai.ir در دسترس است.
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۶۹۵۵۱



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،
کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹
تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷

روانشناسی آیین همسرداری

نویسنده: اصغر مجتهدزاده

• چاپ اول: ۱۳۹۹ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: ۹ - ۸۴ - ۷۲۷۹ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۴۰.۰۰۰ تومان

تمامی حقوق محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۱۴	بخش اول: وظائف بانوان.....
۱۴	شوهردار.....
۱۵	محبت.....
۱۷	احترام شوهر.....
۱۹	شکایت و درد دل.....
۲۳	خوش اخلاق باش.....
۲۶	توقعات بیجا.....
۳۰	سپاسگزار باش.....
۳۲	عیبجویی نکن.....
۳۵	از غیر شوهرت چشم پوش.....
۳۶	حجاب اسلامی.....
۳۹	خطاهای شوهرت را ببخش.....
۴۰	با خویشان شوهرت بساز.....
۴۳	با شغل شوهرت بساز.....
۴۶	اگر ناچارید در غربت زندگی کنید.....
۴۸	اگر در خانه کار میکند.....
۵۰	به ترقی شوهرت کمک کن.....
۵۲	مواظب باش منحرف نشود.....
۵۵	زنهای وسواسی.....
۶۵	به حرف بدگویان گوش نده.....
۶۸	رضایت شوهر نه مادر.....
۷۲	در خانه هم تمیز و زیبا باشید.....
۷۴	برایش مادری کن.....

۷۵	راز نگهدار باش
۷۶	مدیریت او را بپذیر
۷۸	در سختیها سازگار باش
۸۰	قهر نکن
۸۲	اگر عصبانی شد سکوت کن
۸۴	سرگرمیهای مرد
۸۵	خانه داری
۸۷	نظافت
۹۰	منزل مرتب
۹۴	تهیه غذا
۹۸	مهمانداری
۱۰۴	امین خانه
۱۰۸	شغل بانوان
۱۱۱	بچه داری
۱۱۴	تغذیه و بهداشت
۱۱۷	بخش دوم: وظائف مردان
۱۱۷	سرپرست خانواده
۱۱۸	زنداری
۱۱۹	مهرورزی کن
۱۲۱	به همسرت احترام بگذار
۱۲۳	خوش اخلاق باش
۱۲۸	درد دل های بی فایده
۱۳۰	ایراد و بهانهجویی
۱۳۲	تسلیت و دلجویی
۱۳۳	عیبجویی مکن
۱۳۶	به حرف بدگویان ترتیب اثر نده
۱۴۱	لغزشهایش را ندیده بگیر
۱۴۴	مادر زن
۱۵۰	مراقب باش

۱۵۳	تنبیه
۱۵۷	مردان بدبین
۱۶۴	زن خیانتکار
۱۶۶	از همسرت پرستاری کن
۱۶۷	اقتصاد خانواده
۱۷۰	در کارهای خانه کمک کن
۱۷۱	بارداری و زایمان
۱۷۴	کمک در آیداری
۱۷۵	زود به منزل آید
۱۷۷	باوفا باش
۱۷۹	تعلیم و تربیت
۱۸۱	بچه دار شدن
۱۸۷	بزرگترین مانع حل اختلافات
۱۸۹	طلاق

پیشگفتار

بسم الله الرحمن الرحيم هر پسر و دختری که به سن رشد و بلوغ میرسند بزرگترین آرزویشان این ست که ازدواج کنند، با تاسیس زندگی مشترک زناشویی، استقلال و آزادی بیشتری بدست آورند، یار و مونس مهربان و محرم راز داشته باشند. آغاز زندگی سعادت‌مندانه خویش را از زمان ازدواج حساب میکنند و برایش جشن میگیرند. زن برای مرد آفریده شد و مرد برای زن، و مانند مغناطیسی یکدیگر را جذب میکنند. زناشویی و تاسیس زندگی مشترک خانوادگی یک خواسته طبیعی است که غرائزش در وجود انسان‌ها نهاد شده است. و این خود یکی از نعمتهای بزرگ الهی است. راستی به غیر از کانون گرم خانوادگی چرا اسراغ دارید که برای جوانان پناهگاه مطمئنی باشد؟ علاقه به خانواده است که توانایی را از افکار پراکنده و اضطرابهای درونی نجات میدهد. در آنجاست که میتوانند یار و مونس با فایده مهربانی پیدا کنند که در شائد و گرفتاریها یار و غمگسارشان باشد. پیمان مقدس زناشویی رشتهای است آسمانی که دلها را بهم پیوند میزند، دلهای پریشان را آرامش میدهد. افکار پراکنده را به یک هدف متوجه میسازد. خانه، جایگاه عشق و محبت، کانون انس و مودت و بهترین آسایشگاه است. خداوند بزرگ در قرآن مجید از این نعمت بزرگ یاد کرده میفرماید: یکی از آیات خدا اینست که از خود شما برایتان همسران آفرید تا با آنها انس بگیرید و آرامش خاطر پیدا کنید، و در میانتان دوستی و مهربانی افکند. و در این موضوع رای اندیشمندان آیات و نشانه‌هایی است (1). پیغمبر اسلام فرمود: مردی که زن نداشته باشد مسکین و بیچاره است، گر چه ثروتمند باشد. و زنی که شوهر نداشته باشد مسکین و بیچاره است گر چه ثروتمند باشد (2). حضرت صادق علیه السلام از مردی پرسید: همسر داری؟ عرض کرد: نه. فرمود: دوست ندارم یک شب بی همسر بمانم گر چه مالک تمام دنیا باشم (3). رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: بنائی در اسلام پایه گذارینشده که نزد خدا محبوبتر و عزیزتر از ازدواج باشد (4). آری خدای مهربان یک چنین نعمت گرانبهایی را به بشر عطا کرده است لیکن افسوس و صد افسوس که از این نعمت بزرگ قدر دانی نمیکند و چه بسا، بواسطه نادانی و خودخواهی، همین کانون مهر و مودت را به

صورت یک زندان تاریک بلکه جهنم سوزانی تبدیل می‌سازد. در اثر جهالت و نادانی بشر است که محیط نورانی و با صفای خانواده به صورت زندان دردناکی تبدیل می‌شود که اعضای خانواده ناچارند تا آخر عمر در آن زندان تاریک بسر برند یا پیمان مقدس زناشویی را متلاشی سازند. آری اگر زن و شوهر به وظیفه خویش آشنا باشند و عمل کنند محیط خانه مانند بهشت‌ترین با صفا و نورانی می‌گردد. و اگر اختلاف و کشمکش‌های خانوادگی به میان آمد محیط خانه به صورت یک زندان حقیقی تبدیل خواهد شد. اختلافات خانوادگی علل و عوامل مختلفی دارد. از قبیل عوامل اقتصادی، تربیت خانوادگی زن یا شوهر، محیط زندگی، دلت‌های بی‌جای پدر و مادر زن و شوهر یا سایر بستگان آنها. و دهها چیز دیگر. لیکن به عقیده نگارنده، مهمترین عامل ناسازگاری و اختلافات داخلی، آشنا نبودن زن و شوهر به وظائف، زناشویی، عدم آمادگی برای زندگی مشترک خانوادگی است. برای تصدی هر مقام و انجام هر کاری تخصص و آمادگی یک شرط اساسی محسوب می‌شود. و کسی که اطلاعات کافی و آمادگی برای زندگی نداشته باشد نمیتواند کاری را بخوبی انجام دهد. بهمین جهت، برای تصدی هر مقامی کارهای کارآموزی تاسیس می‌شود. برای ازدواج و تاسیس زندگی مشترک خانوادگی نیز تاسیس آمادگی و اطلاعات کافی لازم است. پسر باید از طرز تفکر همسرش و خواسته‌های درونی او و مشکلات زناشویی و راه علاج آنها و آداب معاشرت اطلاعات کافی داشته باشد. و زن به توجه داشته باشد که زن گرفتنبه معنای جنس خریدن یا کلفت گرفتن نیست، بلکه به معنای پیمان وفا و صداقت و محبت و همکاری و شرکت در زندگی مشترک خانوادگی است. زن نیز باید به طرز تفکر شوهرش و خواسته‌های درونی او توجه داشته باشد و بداند که شوهر کردن به معنای نوکر گرفتن و تامین بدون قید و شرط خواسته‌ها و آرزوهای درونی زن نیست. بلکه پیمان همکاری و تشریک مساعی است. و برای رسیدن به این هدف مقدس، گذشت و فداکاری و همکاری و تفاهم لازم است. با اینکه سرنوشت پسر و دختر با ازدواج روشن می‌شود و اطلاعات لازم و آمادگی اخلاقی برایش ضروری است متأسفانه اجتماع مانسبتبه این موضوع حیاتی غفلت دارد. نسبتبه جهاز و مهر و زیبایی و شخصیت پدر و مادر کاملاً عنایت‌دارند. لیکن آمادگی برای زندگی و شوهر داری و تاسیس زندگی مشترک خانوادگی را اصلاً شرط نمیدانند. دختر را به خانه بخت می‌فرستند با اینکه شوهر داری و

کدبانوگیرا نیاموخته است. پسر را زن میدهند با اینکه از زنداری و سرپرستی خانواده اطلاع ندارد. دو نوجوان بیاطلاع و کم تجربه وارد زندگی نوین میشوند. بدینجهت صدها مشکل بوجود میآید. اختلافات و ناسازگاریها و قهر و دعواها شروع میشود. دخالت پدر و مادرها هم چون از روی عقل و تدبیر نیست، نه تنها مشکلی را حل نمیکند بلکه اختلافات را عمیقتر و ریشه دارتر میسازد. دوران اول ازدواج یک دوران پر آشوب و بحرانی است. بسیاری از زندگیها در همین دوران بواسطه طلاق متلاشی میگردد. بعضی از آنها هم با حزن ازدواج، تا آخر عمر به کشمکش و زورآزمایی ادامه میدهند و عذاب در این زندان اختیاری را بر طلاق مقدم میدارند. بعضی از خانوادهها هم پس از مدتی، کوتاه یا دراز، با اخاری و رفتار دیگر آشنا میشوند و آسایش و آرامش نسبی پیدا میکنند. ای کاش برای پسران و دخترانی که در صدد ازدواج بودند کلاسهایی به عنوان آموزش ازدواج تاسیس میشد و بعد از اینکه گذوره راهنمایی میدیدند و برای زندگی مشترک خانوادگی آماده میشدند رنگ و بوی استبرایشان صادر میشد اقدام به ازدواج میکردند. (به امیدآئروز انشاء اله). (نگارنده چس بدن نیاز اجتماعی توجه داشته و ضرورت آن را احساس نموده کتاب حاضر را نگاشت است). در این کتاب مشکلات ناشویی مورد بررسی قرار گرفته و با استفاده از قرآن شریف و احادیثی مبر و ائمه علیهم السلام و گاهی با استفاده از آمار عمومی و تجربههای شخصی، تذکراتی داده شده و راهنماییهای لازم بعمل آمده است. نگارنده مدعی نیست که با خواندن این کتاب تمام مشکلات خانوادگی حل و فصل خواهد شد. زیرا عوامل دیگری نیز بدون شک دخالت دارند. لیکن امیدوار است که خواندن این کتاب و بکار بستن آن، در حل بسیاری از مشکلات، به خانوادهها کمک کند. از دانشمندان و خیرخواهان ملت انتظار میرود که ضرورت این موضوع را دریابند و با اقدامات جدی و مؤثر خانوادهها را از پریشانی و بدبختی نجات دهند. (به امید آن روز). در این کتاب وظائف هر یک از زن و مرد بطور جداگانه مورد بررسی قرار گرفته و کتاب به دو بخش تقسیم شده است: بخش اول، وظیفه زن نسبت به شوهرش. بخش دوم، وظیفه مرد نسبت به همسرش. لیکن لازم است که زن و شوهر هر دو بخش را بخوانند تا به وظائف مشترک آشنا شوند و بینایی بهتری پیدا کنند. وقتی یکی از دو بخش کتاب را میخوانید ممکن است خیال کنید که از یک طرف جانبداری شده و وظیفه دیگری مورد

غفلت واقع شده است، لیکن چنین نیست، وقتی بخش دیگر را بخوانید تصدیق خواهید کرد که تعصبی در کار نبوده و بیطرفانه قضاوت شده است.

پی‌نوشتها

1- سوره

۲- بحار ج 103 ص 222 قم، حوزه علمیه ابراهیم امینی

3- بحار الانوار ج 103 ص 217. مجمع الزوائد ج 4 ص 252 روم آیه 21

پیراهان 1354 هدف ازدواج ازدواج برای انسان یک نیاز طبیعی است و فوائد مهمی را در بردارد که اهم آنها عبارت است از 1:

نجات از سرگردانی و بی‌سناهی و تشکیل خانواده دختر و پسر که ازدواج نکرده‌اند بمنزله کبوترانی بی‌شیئه هستند، که بوسیله ازدواج خانه و آشیانه و پناهگاه مییابند. شریک در زندگی و مسکن، حرم راز و غمخوار و مدافع و کمک بدست می‌آورند. 2- رضای غریزه جنسی غریزه جنس در وجود انسان غریزه بسیار نیرومند و ارزندهای است و بهمین جهت نیاز دارد به وجهی که در یک محیط امن و آرامش، در مواقع احتیاج، از وجودش بهره بگیرد و لذت ببرد. تامین و حیج خواسته‌های غریزه جنسی یک نیاز طبیعی است که باید اجابت شود و الا ممکن است پیامدهای بد روانی و جسمانی و اجتماعی داشته باشد. کسانی که از ازدواج امتناع می‌ورزند غالباً به بیماریهای روانی و جسمانی مبتلا میگردند 3- تولید و تکثیر نسل، بوسیله ازدواج انسان فرزند پیدا میکند وجود فرزند ثمره ازدواج و باعث تحکیم بنیاد خانواده و آرامش و دایر میزن و شوهر میباشد و بهمین جهت در قرآن و احادیث نسبت به ازدواج تأکیدات زیادی بعمل آمده است. از باب نمونه: خدا در قرآن میفرماید: و از آیات خدا اینست که برای شما همسرانی را آفرید تا با آنها انس بگیرید (1) رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: در اسلام بنائی بر پا نشده که بهتر از تزویج باشد.

(2) امیر المؤمنین علیه السلام فرمود: تزویج کنید که سنت رسول خداست. پیامبر صلی الله علیه و آله میفرمود: هر کسی میخواهد از (سنتن پیروی کند باید ازدواج نماید. بوسیله ازدواج فرزند بیاورد) و تعداد مسلمانها را زیاده گردانید) که من در قیامت با

کثرت شما به امتهای دیگر مباحثات و افتخار میکنم (3). امام رضا علیه السلام فرمود: هیچکس فائدهای بدست نیاورد که بهتر از همسر (شایسته باشد. همسری که وقتی به او نگاه میکند شادمانش میگرداند و در غیاب او نفس خودش و مال او را نگهداری مینماید4).

مطالب مذکور آثار و منافع دنیوی و حیوانی ازدواج بود، که حیوانات نیز برخی از آنها را دارند این قبیل امور را نمیتوان هدف اصل ازدواج انسان باعتبار اینکه انسان است، محسوب داشت. انسان در اینجهان نیامده تا مدتی بخورد و بیاشامد و بخوابد و شهوانی و لذتجویی کند آنگاه بمیرد و نابود شود. مقام انسان عالتر از اینهاست. انسان آمده تا با علم و عمر و اخلاق نیک نفس خویش را پرورش دهد و در راه کمال و صراط مستقیم انسانیت سر و موعود کند تا به مقام خوب پروردگار جهننا نائل گردد. انسان موجودی است عالی که با تهذیب و تزکیه نفس و اجتناب از بدیها و پرورش فضائل و مکارم اخلاق و انجام کارهای نیک میتواند به مقام شامخی نائل گردد که فرشتگان بدان مقام راه ندارند. انسان موجودی است جاوید و در این جهان آمده تا با راهنماییهای پیامبران و بکار بستن قوانین و برنامههای دین در این دنیا و آخرت خویش را تأمین کند و در جهان آخرت، در جوار حق، در خوشی و آسایش تا ابد زندگی کند. بنابراین هدف اصلی ازدواج انسان را در این برنامه باید جستجو کرد. ازدواج یک انسان دیندار باید این باشد که با تعاون و همکاری همسرش بتواند نفس خویش را از گناهان و بدیها و اخلاق زشت تهذیب نماید و با عمل صالح و اخلاق نیک پرورش دهد تا به مقام شامخ انسانیت و تقرب به خدا نائل گردد. و همسر شایسته و خوب و موافق برای رسیدن به چنین هدف مهمی ضرورت دارد. دو انسان مؤمن که با ازدواج تشکیل خانواده میدهند، از انس و محبت و آرامش و کامیابیهای مشروع جنسی برخوردار میشوند، و در نتیجه از انحراف و تمتعات غیر مشروع و راه یافتن به مراکز فساد و اعتیادهای خطرناک و ولگردیها و شب نشینیهای خانمانسوز محفوظ و در امان خواهند بود. و بهمین جهت پیامبر اکرم و ائمه اطهار علیهم السلام نسبت به ازدواج بسیار تأکید نمودند. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: هر کس که ازدواج کند نصف دینش را حفظ نموده است (5). امام صادق علیه السلام فرمود: دو رکعت نمازی را که افراد متاهل بخوانند، از هفتاد رکعت نمازی که افراد

غیر متاهل بخوانند افضل می باشد (6). وجود همسر دیندار و موافق (چه زن چه مرد) در امکان انجام وظیفه و عمل به واجبات و مستحبات و ترک محرمات و مکروهات، و تخلیق به اخلاق نیک و اجتناب از اخلاق زشت، نقش بسیار مهمی را ایفا می کند. اگر زن و شوهر هر دو دیندار و در طریق پرورش و تزکیه نفس باشند، در پیمودن این راه دشوار نه تنها مانع نخواهند بود بلکه تعاون و تشویق خواهند داشت. مگر یک نفر مجاهد فی سبیل الله بدون تایید و توافق همسرش میتواند در میدان جهاد خوب بجنگد و حماسه آفرینی کند؟

مگر انسان، بدون توافق همسرش میتواند در کسب و کار و تحصیل اموال همه جهات شرعی و اخلاقی را رعایت کند، حقوق واجب مالی را بپردازد، از اسراف و تبذیر اجتناب نماید، و مازاد، خارج ضروری خویش را در امور خیریه انفاق کند؟ همسر دیندار و مؤمن همسرش را بخوبی و صلاح دعوت میکند و همسر لایبالی و بد اخلاق همسرش را به فساد و بد اخلاقی میکشد و از هدف مقدس انسانیت دور میگرداند. و بهمین جهت به مرد و زن سفارش شده که بهنگام ازدواج، علاوه بر ایمان و دینداری و اخلاق را شرط اساسی محسوب بدارند. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده است: «خداوند عز و جل فرموده است وقتی اراده کنم که تمام خوبیهای دنیا و آخرت را برای شخص مسلمانی جمع کنم به او قلبی خاشع و زبانی ذاکر و بدنی که بر بلاها صابر باشد عطا میکنم». و همسر مؤمنی به او میدهد که هر گاه باو نگاه کند خوشنودش سازد و در غیاب، حاضر نفس خمش و مال او باشد (7). شخصی خدمت رسول خدا صلی الله علیه و آله عرض کرد: «همسری دارم که بهنگام ورود به خانه با استقبال می آید و بهنگام خروج جبر قهام میکند. هنگامی که مرا اندوهناک یافت در تسلیت من میگوید: اگر درباره رزق و روزی میاندیشی غصه نخور به خدا ضامن روزی است. و اگر در امور آخرت میاندیشی خدا اندیشه و اهتمام ترا زیاده گرداند. پس رسول خدا فرمود: خدای را در این جهان عمال و کارگزارانی است و این زن از عمال خدا میباشد. چنین همسری نصف اجر یک شهید را خواهد داشت (8). امیر المؤمنین علیه السلام نیز چنین هدف بزرگی را در نظر داشته که درباره حضرت زهرا علیها السلام فرمود: بهترین کمک است در راه طاعت خدا. در تاریخ چنین آمده که رسول خدا صلی الله علیه و آله روز بعد از عروسی حضرت علی و حضرت زهرا برای تبریک و

احوالپرسی، به منزل آنها تشریف فرما شد. از حضرت علی علیه السلام پرسید: همسر ترا چگونه یافتی؟ گفت: زهرا را بهترین کمک برای اطاعت خدا یافتیم. آنگاه از حضرت زهرا پرسید: شوهرت را چگونه یافتی؟ گفت: بهترین شوهر است (9). امیر المؤمنین علیه السلام در این جمله کوتاه هم بانوی-2 وسائل الشیعه. شایسته و نمونه اسلام را معرفی نمود، هم هدف اساسی و اصلی ازدواج را بیان کرد. پینوشتها-1 سوره روم آیه-216 وسائل الشیعه ج 14 ص-5 وسائل الشیعه ج 14 ص-4 وسائل الشیعه ج 14 ص-3. 23 وسائل الشیعه ج 14 ص. 3 ج 14 ص-9 بحار الانوار ج 43 ص-8 117 وسائل الشیعه ج 14 ص 7-17 وسائل الشیعه ج 14 ص 6 23