

پرسش ها و پاسخ های دانشجویی - دفتر چهل و هشتم  
جوان و اصول همسررداری  
نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه صنعتی نوشیروانی بابل

مقدمه

«پرسش گری» از آغاز آفرینش انسان، رخ نمایی کرده، بر بال سبز خود، فرشتگان را فرانشانده، بر برگ زرد خود، شیطان را فرونشانده و در این میان، مقام آدمیت را نشان داده است. آفتاب کوفه چه زیبا فرموده است:

«مَنْ أَحْسَنَ السُّؤَالَ عِلْمٌ» و «مَنْ عِلِمَ أَحْسَنَ السُّؤَالَ».

هم سؤال از علم خیزد هم جواب  
همچنان که خار و گُل از خاک و آب

آری، هر که سؤال هایش آسمانی است، دانش و بینش، پاسخش خواهد بود. پویایی و پایایی «جامعه» و «فرهنگ»، در گرو پرسش های حقیقت طلبانه و پاسخ های خردورزانه است.

از افتخارات ایران اسلامی، آن است که از سویی، سرشار از جوانانی پاک دل، کمال خواه و پرسش گر می باشد و از دیگر سوی، از مکتبی غنی برخوردار است که معارف بلند آن، گوارا نوش دل های عطشناک پرسش گر و دانش جوست.

اداره مشاوره و پاسخ معاونت مطالعات راهبردی نهاد، محفل انسی فراهم آورده است، تا «ابر رحمت» پرسش ها را به «زمین اجابت» پذیرا باشد و نهال سبز دانش را بارور سازد. ما اگر بتوانیم سنگ صبور جوانان اندیشمند و بالنده ایران پرگهرمان باشیم، به خود خواهیم بالید.

شایان ذکر است که در راستای ترویج فرهنگ دینی، اداره مشاوره و پاسخ نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها، با همکاری گروه های علمی، بیش از یکصد هزار پرسش دانشجویی را در موضوعات مختلف اندیشه دینی، مشاوره، احکام و... پاسخ داده است.

این اداره، دارای هشت گروه علمی و تخصصی، به شرح زیر است:

۱. گروه قرآن و حدیث ؛
۲. گروه احکام ؛
۳. گروه فلسفه، کلام و دین پژوهی ؛
۴. گروه اخلاق و عرفان ؛
۵. گروه تربیتی و روان شناسی ؛
۶. گروه اندیشه سیاسی ؛
۷. گروه فرهنگی و اجتماعی ؛
۸. گروه تاریخ و سیره.

آن چه پیش رو دارید، مهم ترین سؤالات پیرامون جوان و اصول همسررداری است که توسط حجه الاسلام آقای علی احمد پناهی (زیدعزه) پاسخ دهی شده و به رشته تحریر درآمده است.

بر آنیم تا با توفیق خداوند، به تدریج ادامه این مجموعه را تقدیم شما خوبان کنیم. پیشنهادها و انتقادهای سازنده شما، راهنمای ما در ارائه شایسته و پربار مجموعه هایی از این دست خواهد بود.

در پایان، از تلاش های مخلصانه مؤلفان محترم و مجموعه همکاران اداره مشاوره و پاسخ، به خصوص حجه الاسلام والمسلمین صالح قنادی (زیدعزه) که در بازخوانی و آماده سازی این اثر تلاش کرده اند، تشکر و قدردانی می شود و دوام توفیقات این عزیزان را در جهت خدمت بیشتر به مکتب اهل بیت علیهم السلام و ارتقاء فرهنگ دینی جامعه - به ویژه دانشگاهیان - از خداوند متعال مسئلت داریم.

## اهمیت ازدواج و همسر داری

**پرسش ۱.** ازدواج و تشکیل خانواده چه فائده ای دارد؟ آیا بهتر نیست خودمان را گرفتار مخارج، دردها و مشکلات خانواده نکنیم؟ آیا واقعا به زحمتش می ارزد؟

ازدواج و تشکیل زندگی مشترک خانوادگی از نیازهای حیاتی انسان است و خودداری از ازدواج، آسیب های گوناگون فردی و اجتماعی را به دنبال خواهد داشت.

البته عوامل بسیاری در گریز جوانان از ازدواج موثرند که برخی از آنها نظیر تحوّل جدّی در الگوهای رفتاری خانواده ها مانند تغییر در نوع مصرف، مسکن و سطح انتظارات پسرها و دخترها و برخی دیگر ساخته و پرداخته ذهنیات فرد هستند. به هر حال مشکلات و موانع ازدواج از یک سو و آرزوها، ایده آل ها و تصویری که دختران و پسران از آینده و زندگی مشترک دارند، از سوی دیگر، موجب شده است که به آسانی تن به ازدواج ندهند؛ اما نباید از نظر دور داشت که فرار از قانون طبیعت ممکن نیست و غریزه و فطرت را نمی توان سرکوب کرد.

میل فطری انسان به زندگی مشترک و داشتن فرزند، برای همیشه، قابل سرکوب کردن نیست.

جوامع غربی که امروزه با پیری جمعیت و عدم تمایل جوانان به ازدواج مواجه اند، از راه های دیگری همچون پذیرش مهاجران خارجی و... سعی در جوان نگه داشتن جامعه خود دارند.

ازدواج در کنار مشکلات و مسئولیت هایی که به همراه خود دارد اگر با دوراندیشی و معیارهای صحیح انجام گیرد فرد را وارد دنیایی بسیار زیبا و دل نشین می نماید. پاره ای از این فواید عبارتند از:

### ۱. کمالات معنوی

علامه محمدتقی جعفری در پاسخ این سوال راسل که چرا اسلام این قدر به ازدواج بها داده و برای آن قانون قرار داده، گفته است: «اسلام با ازدواج می خواهد انسان واقعی به وجود آورد، و مسئله انسان و انسانیت مطرح است».

ازدواج در فرهنگ اسلامی، پیوندی مقدس است که موجب حفظ دین و به وجود آورنده رابطه محبت است. ازدواج عاملی موثر در حفظ پاک دامنی و پاکی دل هاست. رسول گرامی صلی الله علیه و آله می فرماید: «هر کس می خواهد خدا را در حال پاکیزگی و پاکی ملاقات کند به وسیله ازدواج عفت پیشه سازد».

همچنین حضرت فرمودند: «کسی که همسری برگزیده است و ازدواج کرده است، خواب و استراحتش نزد خداوند، از روزه داری و شب زنده داری افراد مجرد (بدون همسر) با فضیلت تر است».

### ۲. دوری از گناه

ازدواج، غریزه جنسی را در مسیر طبیعی خود قرار می گیرد. حضرت رسول صلی الله علیه و آله درباره حفظ عفت به واسطه ازدواج می فرماید: «ای گروه جوانان! هر یک از شما که می تواند ازدواج کند، اقدام نماید؛ زیرا ازدواج موجب می گردد تا چشم و دامن انسان از گناه باز داشته شود و عفت انسان حفظ گردد».

در جای دیگر فرمودند: «دختران جوان مانند میوه های درختان هستند که در زمان رسیدن باید آنان را چید وگرنه حرارت

خورشید فاسد می کند. دختران نیز هرگاه آنچه را که زن ها درمی یابند (نیازهای عاطفی جنسی)، یافتند و نیاز به شوهر داشتند، اگر ازدواج نکنند، احتمال فساد و تباهی آنان وجود دارد؛ زیرا آنها هم بشر هستند». از این حدیث شریف، به خوبی استفاده می شود که تأخیر در ازدواج از سنین جوانی، که سن نیاز به همسر است، موجب مشکلات دینی و عاطفی در فرد می گردد؛ زیرا در این مقطع زندگی که نیازهای عاطفی و جنسی در هر کس فعال است و انرژی کافی جنسی در او وجود دارد، اگر این نیاز به طور صحیح ارضا نشود، یا باید سرکوب گردد و یا به شیوه های نامناسب و ناهنجار تأمین شود که در هر دو صورت، موجب گناه شده و به عزت و سلامتی فرد آسیب می رساند.

### ۳. رحمت الهی

خداوند متعال به برخی کارها و رفتارهای انسان عنایت ویژه و قابل توجهی دارد. به عنوان مثال؛ جوانمردی و امانت داری را دوست داشته و فحشا و هرزه گی را ناپسند شمرده است. در قرآن کریم بعد از توصیه به ازدواج و تشکیل خانواده، روزی و رزق آنان را تضمین کرده است و وعده رهایی از فقر به آنان داده است.

امام صادق علیه السلام نیز فرمودند: «رزق و روزی به خاطر بچه ها و زنان داده می شود و افزایش می یابد». پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله همچنین درباره نزول رحمت الهی به همسران فرمود: «درهای رحمت الهی در چهار زمان به طور ویژه گشوده می شود؛ هنگام بارش باران، هنگام نگاه فرزند به چهره والدین، هنگام باز شدن درب خانه کعبه و هنگام نکاح و وصلت زناشویی».

در آموزه های دینی مجرد ماندن مورد نکوهش قرار گرفته است. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در این زمینه می فرمایند: «ازدواج کنید، در غیر این صورت از یاران شیطان خواهید شد». همچنین در روایتی فرمودند: «خداوند لعنت کرد و ملائکه آمین گفتند بر مردی که زن نمایی کند (شبهه زنان شود) و زنی که مردنمایی (شبهه مردان شود) و کسی که مجرد بماند».

از مجموع روایات به این نتیجه می رسیم که خداوند متعال به افراد خانواده دار و همسر دار عنایت خاصی دارند و از افراد مجرد و بدون همسر، راضی نیست. از طریق ازدواج، گناه و بی بند و باری، کنترل می شود و از طرف دیگر، تعداد بندگان خدا افزایش یافته و خداپرستی توسعه پیدا می کند و در نهایت انسان های زیادی به کمال و سعادت حقیقی خواهند رسید.

### ۴. انس و آرامش

یکی از ویژگی ها و نیازهای طبیعی انسان، انس، محبت و الفت است. تنها زندگی کردن بسیار دشوار و دردناک است. بهترین فردی که می تواند این نیاز طبیعی را تأمین کند همسر (چه زن و چه شوهر) است، زیرا همه محبت ها و دوستی ها موقت و محدود می باشند اما دوستی و محبت زن و شوهر چون هدف مشترک دارند و بیش از هر فرد دیگری به یکدیگر نیازمندند، دائمی تر و پایدارتر است.

خداوند متعال می فرماید: «یکی از نشانه های [حکمت] الهی این است که برای شما از جنس خودتان جفتی را بیافرید تا با او انس بگیرید و آرامش بیابید و در بین شما دوستی و مهربانی قرار داد و در این امر برای افرادی که اهل تفکر باشند آیات و نشانه هایی وجود دارد».

امام رضا علیه السلام نیز درباره فواید همسر شایسته می فرماید: «هیچ منفعتی بهتر از همسر شایسته نیست؛ همسری که وقتی انسان او را می بیند شادمانش گرداند و در موقع نبودن او، نگهدار ناموس و مالش باشد».

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «خداوند متعال می فرماید وقتی اراده کردم تا به بنده ام خیر دنیا و آخرت را عطا کنم، برای بنده ام زبانی گویا به ذکر خدا، قلبی خاشع، بدنی صبر کننده در بلاها و همسری مومن که وقتی به او نگاه می کند شادمان می شود و در هنگام نبود همسر حافظ ناموس و اموال شوهر باشد؛ قرار دادم».

در این دو روایت شریف به نکته ای روان شناختی و خانوادگی زیبا اشاره شده است و آن اینکه همسر شایسته باعث نشاط و شادمانی و آرامش قلبی شوهر می شود و وقتی نگاه شوهر به او می افتد شادمان می شود. البته درباره شوهر نیز باید این گونه باشد یعنی وقتی زن به شوهرش نگاه می کند احساس نشاط و آرامش کند.

۵. تولید نسل

یکی از ثمرات زیبای ازدواج، بقای نسل بشریت است که مطابق هدف آفرینش است؛ زیرا تولید و پرورش انسان های خداپرست و نیکوکار، مطلوب خدای جهان آفرین است. همسران جوان از طریق فرزنددار شدن موجب پیوند بین نسل ها می گردند و با پرورش فرزندان صالح و موثر، در اصلاح جامعه انسانی شریک می شوند و روح بندگی خالق متعال را که هدف اساسی خلقت انسان است، در عرصه گیتی گسترش می دهند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «ازدواج کنید تا صاحب فرزند شوید. قطعاً من به فراوانی شما در روز قیامت بر امت های دیگر مباحثات می کنم». این نکته بسی واضح و روشن است که پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله به صرف زیادی جمعیت مباحثات نمی کند، بلکه مباحثات پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله به خاطر جمعیتی است که مسلمان بوده و بندگی خدا کرده باشند و از طریق انجام وظایف، موجب آبادانی جهان گردند.

۶. سلامت و امنیت اجتماعی

ازدواج و تأسیس کانون خانواده، برای سلامت و امنیت جامعه مفید است و زمینه ارتکاب جرم و بزه کاری را کم می کند. اگر بنیاد خانواده ها مستحکم باشد و جوان ها به موقع ازدواج کنند و به کانون گرم خانواده دل بسته باشند به طور محسوس از فساد، ولگردی، بی بندوباری، طغیان، قتل و سرقت، جنایت و ناامنی، تجاوز، انحراف، اعتیاد و خودکشی کاسته خواهد شد؛ زیرا چنان که آمار نشان می دهد اکثر این امور از افرادی سر می زند که از وجود کانون گرم خانوادگی محرومند.

در یک تحقیق میدانی که بر ۵۰۰ تن از جوانان انگلستان انجام گرفت، این نتیجه به دست آمد که جوانان پس از ازدواج و تشکیل خانواده، کمتر به انجام اعمال مجرمانه روی می آورند و خلاف کاری و جرم در آنان کاهش می یابد و در مقابل، افرادی که مجردند به اعمال خلاف و بزه کاری اجتماعی بیشتری روی می آورند و زمینه کارهای ناهنجار در آنان بیشتر است. پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله می فرماید: «بیشتر اهل جهنم مجردها هستند». این حدیث شریف به روشنی بر این نکته دلالت می کند که گناه و ناهنجاری در میان مجردها بیشتر است و به همین دلیل، گرفتار آتش شده اند و وقتی گناه و ناهنجاری از طریق مجردها بیشتر شود، امنیت اجتماعی و سلامت روانی اجتماع به مخاطره می افتد.

ویل دورانت، دانشمند معروف، درباره ترغیب به ازدواج و فواید آنمی گوید: «اگر راهی پیدا شود که ازدواج درسال های طبیعی انجام گیرد، فحشا، امراض روانی، تنهایی بی ثمر، عزلت ناپسند و انحرافات جنسی، که زندگی را لکه دار کرده است، تا نصف تقلیل خواهد یافت... عشق جنسی جوانان، زودتر از توانایی اقتصادی شان فرا می رسد، ما نباید از این پیشامد ناخشنود باشیم و بگذاریم آن عشق افسرده شود و بمیرد. ازدواجی که بر پایه عشق تازه و نمرده دختر و پسر انجام می شود، در طی سال های دراز، زندگی آنها را معطر و خوش بو می کند و گرنه عمیق و طبیعی و آرمانی نخواهد بود».

۷. رشد و شکوفایی استعدادها

ازدواج زمینه بروز خلاقیت ها و موفقیت ها را در همسران افزایش داده، همچنین موجب می شود تا فضایل اخلاقی و انسانی در آنان به فعلیت برسد. وقتی از مرد خانواده انتظار می رود تا هنگام ضرورت برای حمایت از خانواده خویش، ایستادگی کند؛ این انتظار روحیه دفاع و جوان مردی را در او تقویت خواهد کرد. همچنین به وجود آمدن شرایط مادری برای زنان، موجب می شود تا با تحمل مشکلات فرزندپروری و شوهر داری، به کمال روحی بیشتری برسند و روح خود را در اثر شکیبایی و ایثار بالنده کنند و از طریق مسئولیتی که در خانه و خانواده دارند، به تلاش بیشتر روی آورند و استعدادهای خود را برای اداره

مناسب خانواده به کار گیرند و در نتیجه، به موفقیت بیشتری نایل آیند.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند: «به جوانان خود، همسر دهید، به درستی که خداوند در سایه همسر، اخلاقتان را نیکو می کند، رزقتان را زیاد می کند و جوانمردی آنان را زیاد می کند».

#### ۸. رشد اقتصادی

همسران جوان به دلیل احساس مسئولیت بیشتر و به دلیل اینکه خود را مدیر خانواده می دانند بعد از ازدواج تلاش بیشتری در راستای رشد اقتصادی خویش و تأمین مایحتاج زندگی و تهیه مسکن و... می نمایند. انسان ها به طور ذاتی به گونه ای هستند که تا فشار اجتماعی و نیازهای زندگی وجود نداشته باشد، کمتر به تلاش و کوشش مبادرت می کنند و لذا پسر و دختر تا زمانی که خانه پدرشان هستند و از جیب پدر، هزینه می کنند، کمتر به فکر مسایل اقتصادی و پس انداز و توسعه زندگی هستند.

وقتی ازدواج می کنند و مسئولیت خانواده و فرزندان را به دوش می گیرند، زمینه تلاش و فعالیت در آنان بیشتر شده و به صورت طبیعی امکانات زندگی نیز در سایه تلاش و کوشش، توسعه پیدا می کند. علاوه بر اینها، افراد دارای همسر، مورد عنایت افراد جامعه بوده و به طور معمول در مراکز اقتصادی و کاری، به اینها اعتماد بیشتری دارند و کار را به اینها واگذار می کنند. همچنین از عوامل بسیار مهم در رشد اقتصادی افراد دارای همسر و خانواده، عنایت ویژه خداوند به اینها می باشد. خداوند متعال رزق و روزی این افراد را تضمین نموده است و در تعهدات خداوند خطا و اشتباه، ممکن نیست.

امام صادق علیه السلام نیز فرمودند: «رزق و روزی به خاطر بچه ها و خانواده داده می شود».

همچنین پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و آله درباره آثار اقتصادی ازدواج فرمودند: «پسر و دخترهای مجرد خود را همسر دهید که خداوند اخلاق آنها را نیکو می گرداند و روزیشان را افزایش داده و بر مروت و جوانمردی آنان می افزاید».

بنا بر آنچه گفته شد به خوبی آشکار می شود که ازدواج به زحمت سختی هایش می ارزد.

### آرامش بعد ازدواج

**پرسش ۲.** اگر ازدواج باعث آرامش روانی است چرا برخی از افراد متأهل در زندگی خود روی آرامش را نمی بینند؟

یکی از آثار روانشناختی ازدواج، دست یابی به آرامش درونی و امنیت اجتماعی زن و شوهر است که در سایه برقراری روابط عاطفی بسیار نزدیک آنها به دست می آید.

نقش روابط زن و شوهر در آرامش یکدیگر وقتی بیشتر آشکار می شود که آسیب تأخیر ازدواج و آسیب های روابط ناهنجار را مشاهده می کنیم، البته برای ایجاد فضای آرامش و اعتماد، باید زن و شوهر و اطرافیان بیشترین همکاری و گذشت را داشته باشند و همگی بدانند در میان حوادث استرس زا، شدیدترین استرس ها در اثر ضربه و از هم گسیختگی روابط خانوادگی پدید می آید، به طوری که از دست دادن همسر و زندگی جدا از یکدیگر ۳۵ تا بیش از ۸۰ درجه تنیدگی به دنبال دارد.

قرآن کریم نیز در آیات متعددی می فرماید: «از نشانه های خداوند این است که از نوع خودتان، همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و میانتان دوستی و رحمت نهاد»؛ «اوست خدایی که شما را از نفس واحدی آفرید و همسران را از آن پدید آورد تا در کنار او بیاسایید».

البته واقعیت این است که مشکلات و عواملی وجود دارند که این آرامش را به خطر انداخته و گاهی پایه های مهر و محبت همسران را فرو خواهند ریخت؛ بنابراین در ادامه به برخی مشکلات و آسیب هایی که سبب اخلال در آرامش خانواده می شود،

اشاره می شود:

الف. مسائل پیش از ازدواج

۱. عدم انتخاب مناسب

یکی از عوامل ایجاد اختلاف و ناسازگاری و به دنبال آن نبود آرامش در زندگی این است که متأسفانه گاه افراد از مسایلی که باید قبل از ازدواج نسبت بدان حساس باشند غفلت نموده و با ورود به زندگی مشترک ناهمگونی‌ها برایشان نمود پیدا می‌کند! به همین دلیل دختر و پسر می‌بایست در بررسی ملاک‌های گزینش همسر، ملاک‌های جسمانی، روانشناختی، اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی طرفین را مدنظر قرار دهند تا همتای مناسب خود را برای یک عمر زندگی برگزینند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «زنی که مورد موافقت شوهرش باشد (یعنی هر دو مورد توافق باشند) یکی از دو راحتی و آسایش است».

۲. مهریه سنگین

قرآن کریم با لطافت و ظرافت بی‌نظیری فلسفه گذاشتن مهریه برای زن را، هدیه و پیشکشی اعلام نموده و با تعبیر «نحله» بدان اشاره می‌نماید. همچنین از مهریه به «صداق» تعبیر می‌کند که نشانه صداقت و راستین بودن علاقه مرد به همسر خویش است. این امر تأثیر روانشناختی ویژه‌ای در زن بر جای می‌گذارد؛ زیرا وی احساس می‌کند مرد به او علاقه مند است و حاضر است هزینه کند.

در تعیین مهریه نباید هیچ کدام از پسر و دخترها و خانواده‌هایشان احساس برد یا باخت کنند؛ زیرا اگر چنین احساسی به آنان دست دهد، شیرینی زندگی و ازدواج به تلخی تبدیل خواهد شد.

مهریه‌های سنگین یکی از عوامل به هم زدن آرامش در خانواده هاست و نشان دهنده بی‌اعتمادی خانواده دختر به داماد است و می‌تواند به عنوان یک ابزار در دست دختران قرار گرفته و پسران را از این نظر همیشه تحت استرس و فشار قرار دهد. رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله نیز در باب نکوهش سنگینی مهریه می‌فرماید: «در مهریه آسان بگیرد؛ زیرا مرد کابین (سنگین) زن را می‌دهد اما در دلش نسبت به او کینه و دشمنی به وجود می‌آید». همچنین می‌فرماید: «از میمنت زن این است که راحت خواستگاری شود و کابین (مهریه اش) سبک باشد».

۳. دوستی‌های قبل از ازدواج

این دوستی‌ها علاوه بر مشکلاتی که به دلیل احساس گناه به سبب ناخشنودی خداوند از این ارتباط، ترس و اضطراب ناشی از آبروریزی، احساس سرخورده‌گی، شکست روحی، افسردگی و... برای دختر و پسر ایجاد می‌کند، با توجه به ویژگی غیرت در مرد باعث می‌گردد حتی اگر روابطشان به ازدواج نیز بینجامد، اعتمادش از همسر خود سلب گشته سوالاتی در ذهن او شکل گیرد که چرا همسرم پیش از محرمیت با من رابطه برقرار کرد؟! نکنند مشابه این رابطه را با دیگران نیز داشته است و از دوستی‌ها به ازدواج نیانجامد آشفتگی در احساسات و عواطف به ویژه از سوی دختران پیش می‌آید و باعث می‌گردد که این افراد نتوانند عاطفه، عشق، صفا و صمیمیتی را که لازمه زندگی مشترک و ستون خیمه زندگی زناشویی است در زندگی با همسر خود ابراز نمایند. به همین دلیل است که قرآن کریم یکی از شرایط ازدواج را پاکدامنی می‌داند که هیچ کدام از پسر و دختر دوست پنهانی و نامشروع نگرفته باشند.

۴. وارونه جلوه دادن حقایق

امروزه آسیب‌های مختلفی سلامت ازدواج و به دنبال آن زندگی مشترک همسران را تهدید می‌کند که رواج فریب یا تدلیس در ازدواج یکی از مهم‌ترین آنهاست.

این مسئله علاوه بر آنکه آثار و پیامدهای حقوقی ویژه‌ای دارد که با عنوان قانون «تخلف از شرط صفت» در قانون مدنی مطرح

و قابل پیگیری است، باعث ایجاد فضای بی اعتمادی و بدبینی در فضای ارتباطی زن و شوهر گشته زمینه اختلافات جدی و به دنبال آن عدم آرامش را در زندگی آنان به وجود می آورد. به همین دلیل است که برگزاری جلسات گفتگوی مستقیم (تحت نظارت خانواده های دو طرف) دختر و پسر و اطلاع یافتن آنان از آنچه در آینده می تواند در زندگی مشترکشان تأثیرگذار باشد، یکی از مهم ترین گام های فرایند انتخاب همسر می باشد.

ب: مسائل بعد از ازدواج

#### ۱. رعایت حقوق اعضای خانواده

خانواده از شخصیت های متفاوت تشکیل شده است که با پذیرش اصول اساسی زندگی مشترک و پایبندی به آن در یک «ما»ی فراتر گرد آمده اند. نادیده گرفتن شخصیت فردی و تحمیل یکسان سازی فضای خانواده، هزینه های عاطفی - رفتاری سنگینی را به دنبال دارد که دل سردی و از خودبیگانگی اعضای خانواده، کمترین پیامد منفی و فروپاشی خانواده، بزرگترین زیان چنین نگرشی است. راهکار اسلام جهت دوری از حس برتری بینی این است که هر یک از اعضای خانواده به حقوق دیگری احترام گزارده و وظایفی را که بر عهده دارند رعایت کنند، در این صورت انتظار خیر و سعادت، محبت و لذت، آرامش و اعتماد به زندگی مشترک را داشته باشد.

#### ۲. رقابت منفی

متأسفانه برخی از خانواده ها بدون توجه به شرایط ویژه خود و نیازهای واقعی زندگی خود دچار اشتباهی به نام نابهنجاری چشم و هم چشمی می شوند. موثفه های اساسی این پدیده در خودنمایی، رقابت و فزون طلبی کور قابل مشاهده است که موجب تنش، بی قراری، نارضایتی، اضطراب و افسردگی همسران گشته و آرامش را از زندگی مشترک سلب می کند.

#### ۳. حریم خصوصی

مسائلی که سبب وجود آن بیرون از خانواده می باشد؛ گرچه روابط خویشاوندی و فامیلی به نوبه خود مورد تأکید و اهمیت است؛ اما عدم رعایت بعضی از نکات مسائلی را در روابط زن و شوهر ایجاد می کند که آرامش را از زندگی آنان سلب می کند. به عنوان مثال دخالت های غیرضروری و نابجای اطرافیان یکی از مواردی است که مایه سلب آرامش زوجین می گردد. در عین حال که لازم است زن و شوهر پس از ازدواج، روابط خود را با خانواده ها حفظ نموده و به برقراری روابط مطلوب با خویشاوندان همسر نیز بپردازند، باید نوعی استقلال به دست آورده و خانواده جدیدی را با حریم خصوصی تشکیل دهند به طوری که حتی پدر و مادرها نیز از این محدوده خارج باشند.

بر کسی پوشیده نیست که پدر و یا مادر حق دارند در مواقعی نوعروس و تازه داماد را راهنمایی کنند، اما باید به این نکته نیز توجه داشته باشند که دخالت در همه جزئیات زندگی نیازی نیست. در واقع حمایت اجتماعی و مالی والدین از همسران جوان، نباید موجب دخالت در زندگی آنان و تحمیل نظریات به آنها شود؛ زیرا متأسفانه دخالت های بی مورد اطرافیان باعث اختلاف و ناسازگاری همسران شده، آرامش زندگی آنان را سلب می نماید.

#### تجربیات دوران نامزدی

**پرسش ۳.** من و خانمم چند ماهی هست که نامزد هستیم و متأسفانه گاهی روابط ما به هم می خورد، لطفاً توضیح دهید که چه عواملی باعث می شود تا شیرینی این دوران به تلخی و اختلاف منجر شود، چه توصیه هایی برای بهبود روابط ما دارید؟  
قبل از پاسخگویی به سوال مورد نظر شایسته است به این نکته اشاره گردد که منظور ما از «دوران نامزدی»، فاصله بین عقد و عروسی است. یعنی عقد صورت گرفته باشد و پسر و دختر به یکدیگر محرم شده اند. یا اگر طرفین برای عقد دائم آمادگی

ندارند و می خواهند در فرصت و مناسبتی خاص و با برپایی جشن، زندگی مستقل خود را شروع کنند. باید دانست؛ ازدواج مراحل دارد که اگر در هر مرحله ای براساس شناخت و آگاهی، سنجیده گام بردارید به خوبی از آن مرحله عبور کرده و به تدریج آماده زندگی مشترک خواهید شد. در مرحله خواستگاری شما یک شناخت اجمالی نسبت به یکدیگر پیدا کردید و بر اساس آن تصمیم گرفتید با هم ازدواج کنید، یعنی همدیگر را پسندیدید؛ اما با توجه به این که انسان موجودی پیچیده و دارای ابعاد گوناگونی است و به لحاظ شخصیتی از ویژگی های خاصی برخوردار است، لازم است که در دوران عقد شناخت و آگاهی خود را نسبت به روحیات یکدیگر کامل تر کنید تا برای زندگی مشترک از آمادگی های لازم برخوردار شوید؛ زیرا شناخت در دوره قبل از عقد برای انتخاب بود و شناخت در دوران عقد به دلیل عدم وجود محدودیت های دوره قبل برای تفاهم بیشتر زوجین جهت سازگاری افزون تر در زندگی مشترک است.

اگر در پی آن هستید که «دوران نامزدی» شما به دور از اختلاف باشد و در آرامش و موفقیت های زندگی مشترکتان تأثیر عمیقی داشته باشد، به راهکارهای زیر توجه کنید:

#### ۱. ملاقات های صمیمانه

دختر و پسری که قصد دیدار یکدیگر در دوران عقد را دارند، با ظاهری آراسته هم دیگر را ملاقات کنند. یعنی آقایان، اصلاح به موقع موهای سر، شانه زدن موها و مرتب کردن آنها، تمیز بودن لباس ها، استفاده از عطر مناسب و مورد علاقه همسر و... را از خاطر نبرده، دختران نیز سعی کنند در موقع ملاقات با همسر به سر و وضع خویش توجه نموده، علاوه بر استفاده از عطر و آرایش مناسب برای افزایش زیبایی از لباسی استفاده کنند که بیشتر برازنده آنهاست تا بر جذابیت خود برای همسر بیفزایند. همچنین یکی از موضوعات مهمی که دختر و پسر در ملاقات ها درصدد کشف آن هستند درجه محبت و علاقه همسر نسبت به خود می باشد؛ بنابراین، بر زن و شوهر لازم است که مراتب عشق و علاقه خود را نسبت به همسر ابراز داشته و از گفتن هر کلمه یا انجام هر عمل دلسردکننده ای که بوی کم محبتی از آن استشمام می شود، خودداری نمایند. البته رعایت متانت و وقار در معاشرت ها و پرهیز از شوخی ها و حرکات سبک و زشت نیز از جمله آدابی است که سزاوار است در این ملاقات ها مورد توجه همسران قرار گیرد.

#### ۲. بها دادن به احساسات و عواطف یکدیگر

معمولاً خاطرات تلخ و شیرین دوران نامزدی، گاهی تا آخر عمر در ذهن طرفین باقی مانده و در زندگی آینده شان تأثیر می گذارد؛ بنابراین شایسته است که دختر و پسر در دوران نامزدی مواظب عواطف، احساسات و شخصیت یکدیگر باشند. هرگونه سرسنگینی، بی اعتنایی و خدای ناکرده تکبر در مقابل عواطف و احساسات نامزد ممکن است باعث جریحه دار شدن عواطف وی گشته، کار را به جایی برساند که وی کینه همسرش را به دل گرفته و این مسئله لطمه های سنگینی بر زندگی مشترک وارد سازد.

#### ۳. هدیه دادن

هدیه نامزد نشانه توجه و محبت اوست و اثر زیادی بر همسرش خواهد داشت؛ زیرا به طور ناخودآگاه مهر و محبت وی را در دل همسرش جای داده و به عنوان عاملی مهم در ایجاد ارتباط صحیح باعث همگرایی آنها نسبت به یکدیگر خواهد شد. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در این زمینه می فرماید: «مردی که وارد بازار شود و هدیه ای برای خانواده اش بخرد، اجر و پاداش او برابر کسی است که نیازهای نیازمندان را برآورد».

البته لازم نیست که هدیه گران قیمت باشد، بلکه شایسته است هدیه هر چند که اندک است زیبا و مورد علاقه طرف مقابل باشد و مهم تر آن که با ظرافت داده شود؛ زیرا هدیه دادن ظرافت و سلیقه خاصی را می طلبد. به عنوان مثال همراه با نگارش



جمله «دوستت دارم» یا جمله ای شبیه آن باشد.

امام صادق علیه السلام می فرماید: «دل به نوشته اعتماد می کند و آرام می گیرد».

برای رسیدن به شناخت بیشتر در این دوران طلایی می توان با یکدیگر به مسافرت کوتاه رفت؛ زیرا در مسافرت جنبه های مثبت و منفی اخلاق انسان به طور ناخودآگاه بروز کرده و زمینه شناخت بیشتر فراهم می شود.

## آسیب های دوران نامزدی

در دوران عقد آسیب هایی وجود دارد که اگر با آنها مقابله نشود، پایه های زندگی مشترک را سست خواهد کرد. برخی از این آسیب ها عبارتند از:

### ۱. مقایسه های ناشایست

یکی از آفت ها و عوامل مهم دل سردی و نارضایتی در روابط همسران، مقایسه کردن همسر و نامزد خود با دختران و پسران دیگر و گاهی خواستگاران دیگر است. در این مقایسه ها چه بسا طرفین به این نتیجه می رسند که دیگران از همسرشان بهتر هستند. در حالی که این برداشت به خاطر ظاهربینی و عدم اطلاع از عیب های دیگران و عدم آشنایی با زیبایی های اخلاقی، خلقی، جسمانی، اجتماعی و... همسرشان است.

اگر همسران، خواهان آرامش و رضایت خاطر هستند، باید دست از این مقایسه و مطرح کردن این گونه مسایل بردارند. این گونه مسایل زیان بار معمولاً به دلیل چشم چرانی مرد یا حساسیت زن به وجود می آید. فردی که هر روز به صدها دختر و پسر چشم می دوزد و آنها را با لباس های رنگارنگ و اندام های متفاوت مشاهده می کند. به طور معمول در ذهنش این مقایسه انجام می شود که همسر من آن شرایط و ویژگی ها را ندارد!! در آموزه های دینی برای جلوگیری از هوس های شیطانی و آسیب زا، به مردان و زنان توصیه شده تا چشمان خود را از نامحرم ببندند و به آنها نگاه آلوده نداشته باشند. امام صادق علیه السلام، درباره پیامدهای ناپسند و مشکل آفرین نگاه حرام می فرماید: «نگاه حرام، تیری مسموم از تیرهای شیطان است و چه بسا یک نگاه، حسرت و اندوهی طولانی به دنبال داشته باشد».

### ۲. انتظارات بی جا

متأسفانه گاهی مشاهده می شود که دختر و پسر توقعات بیجایی از هم دارند و بارهای سنگینی را بر هم تحمیل و این دوران شیرین را تلخ می نمایند. این توقعات به طور معمول برخاسته از نگاه سطحی به زندگی است و هر عقل سلیمی آن را ناپسند می داند و حتماً از آن باید پرهیز کرد. اگر بزرگ ترها چنین مسایلی را پیش آورند، دختر و پسر باید هوای همدیگر را داشته باشند و علاوه بر اینکه نباید وارد این امور واهی شوند، لازم است از یکدیگر دفاع کنند و هر کدام نگذارند بر دیگری فشار وارد شود.

### ۳. دخالت های بی جا

جوانانی را مشاهده کرده ایم که دوران شیرین نامزدی شان و کانون با صفای زندگی شان و قلب های پر از محبتشان، به خاطر دخالت های بی جای اطرافیان، به تلخی و سردی و کدورت کشیده شده است! زوج های جوان باید همیشه مراقب این افراد باشند و زندگی شیرین خود را از «نیش زهرآگین» آنان محفوظ و مصون نگه دارند و هوشیار و مواظب باشند که ممکن است این «افراد» در قیافه «دلسوز و خیرخواه» نیز ظاهر شوند! بهترین راه مقابله با این گونه افراد آن است که در ظاهر سری تکان داده و بگذریم و سعی شود بدون ناراحتی آنها صورت مسئله را تغییر دهیم و همچنان به همدلی و صمیمیت یکدیگر پایبند باشیم البته برای موفقیت در این مرحله «هوشیاری دختر و پسر» لازم است.

#### ۴. رعایت احترام پدر و مادر

بعضی دختر و پسرها، پس از اینکه همسر و مونس خود را یافتند، پدر و مادر را فراموش می کنند و یا به آنان کم توجه می شوند و گاهی نسبت به آنان بی ادبی می کنند. گاهی مادر پسر، پس از آوردن عروس و حتی به محض نامزدی و عقد، احساس می کند پسرش دیگر آن علاقه و توجه سابق را به او ندارد! و این برایش بسیار سنگین و سخت است و گاهی از عهده تحملش خارج می شود. آن گاه است که ناراحتی و دعوا برپا می کند.

همسران جوان بایستی مراعات حال پدر و مادر دو طرف را بکنند. به طوری که پدر و مادر همسر را نیز همانند پدر و مادر خود بدانند و توجه داشته باشند که احترام به پدر و مادر همسر، محبت و سازگاری بیشتر همسر را به ارمغان می آورد و او نیز به پدر و مادر شما احترام می گذارد و این گونه دور تصاعدی محبت بالا می گیرد. اما اگر این روش انتخاب نشود دور نزولی زندگی شروع می شود و با تلخی و نگرانی پسر و دختر همراه خواهد بود. بنابراین نباید والدین را فدای همسر کرد و یا همسر فدای والدین شود.

اگر عروس و داماد، به همه جوانب امور توجه داشته باشند و حق هر کس را به جای خود رعایت کنند، بسیاری از این نزاع ها و کشمکش ها میان والدین و عروس و داماد به وجود نمی آید. عروس و داماد باید توجه داشته باشند که پدر و مادر، سال ها زحمت کشیده اند و آنان را با سختی ها و خون دل خوردن ها بزرگ کرده اند، اکنون انصاف نیست که به آنان بی مهری کنند. ناراحت کردن پدر و مادر، نارضایتی خداوند را به دنبال دارد و نارضایتی خدا، لطمه های سنگینی به زندگی فرزندان وارد می کند و موجب عذاب آخرت می شود. پدران و مادران، مایه برکت زندگی فرزندانند. نباید این سرمایه ارزنده را از دست داد. پدر و مادرها هرگز بدبختی و ناراحتی عزیزانشان را نمی خواهند. آنان خواهان سعادت و خوشبختی فرزندانیشان هستند.

پسر و دختر خوب است قدر نعمت پدر و مادر را بدانند. انصاف نیست الان که به هم رسیده اند، آنان را رنجیده خاطر کنند. جوانان فراوانی را مشاهده کرده ایم که پس از بچه دار شدن و تحمل مقداری زحمت بچه ها، تازه متوجه ارزش پدر و مادر خود شده و فهمیده اند که آنان چقدر برایشان زحمت کشیده و رنج برده اند! با اینکه می دانیم امکانات رفاهی امروز، خیلی بیشتر و بهتر از قبل است و پدران و مادران ما، با سختی های زیادتری ما را پرورش داده اند. پس حق هر کس را به جای خود ادا کنید. بی توجهی و اهانت به هیچ کدام روا نیست. کاری نکنید که به تأسف و پشیمانی در آینده دچار شوید و آنگاه بیدار شوید که دیگر پدر و مادر خفته اند!! و دیگر کاری از دستتان برنمی آید.

#### ۵. زیاده روی در رفت و آمدها

رابطه دختر و پسر و خانواده هایشان در این دوران، باید گرم و صمیمی باشد؛ اما به افراط و زیاده روی کشیده نشود. «اعتدال» در هر کاری پسندیده است و «افراط» ناپسند.

اگر رفت و آمدها و مهمانی ها زیاد شود، دو طرف خسته می شوند و این خستگی به محبت ها لطمه می زند؛ به خصوص اگر این دوران، طولانی بشود. بسیار پیش می آید که جوانان می پرسند: «در دوران نامزدی و فاصله بین عقد و عروسی، چقدر باید رفت و آمد کرد؟ چند روز یکبار؟ هر هفته چندبار؟...»

در جواب می گوییم: اندازه معین و استانداردی ندارد، بلکه باید ببینید زمینه چقدر مهیا است و پذیرش چه اندازه می باشد. نه آنقدر کم که دل سردی بیاورد و نه آن قدر زیاد که خستگی آور شود. نه تکبر و سرسنگینی و بی اعتنایی و نه زیاده روی و سبک کردن خود و به زحمت انداختن دیگران. «اندازه نگه دار که اندازه نکوست».

#### ۶. خاطرات ناخوشایند

ممکن است در طول دوران قبل از عقد، کدورت ها و ناراحتی هایی پیش بیاید و خطاهایی از طرفین سر بزند و یا در هنگام خواستگاری و بله برون و تعیین مهریه و شرایط ازدواج و مهمانی ها، ممکن است کدورت هایی پیش آمده و مسائلی بین دو

خانواده رت و بدل شده باشد و بعضی از بزرگ ترها و اطرافیان و یا خود دختر و پسر، حرف های دل سرد کننده ای زده باشند. این کدورت ها، نباید به بعد از عقد سرایت کند. با خواندن عقد، همه این ناراحتی ها باید برطرف گردد و به دوران پس از عقد کشیده نشود. اگر به کسی بی احترامی شده و یا خیال می کند به او توهینی شده است، باید بخاطر خدا ببخشد. اکنون که به سلامتی، این دو جوان زندگی مشترکشان را آغاز کرده اند، بزرگترها و افراد دو خانواده باید ناراحتی ها را به بزرگی خودشان ببخشند و فراموش کنند و هرگز در صدد تلافی و تجدید ناراحتی ها بر نیایند. عروس و داماد نیز هرگز درباره آن دل خوری ها، حرفی نزنند. مطرح کردن خاطرات ناخوشایند، نشانه عدم رشد و ناپختگی طرفین است و باعث کم شدن محبت میان همسران می شود و گاهی لطمه های سنگینی بر پیکره زندگی نو پا وارد می کند و صفا و صمیمیت را خدشه دار می کند.

۷. خاطرخواهان قبلی

بعضی از عروس و دامادها و بستگانشان برای عزیز کردن خود و یا برای جبران عقده های حقارتشان و یا به هر انگیزه دیگری، از خواستگاران و خاطرخواهان فراوان سابق خود، نزد یکدیگر سخن می گویند و معمولاً تعدادشان را چندین برابر واقعی اش افزایش می دهند و آنان را به رخ همدیگر می کشند! در حالی که مطرح کردن این نوع خاطرات و به رخ کشیدن ها، بیشتر غرور و یا تحقیر را به دنبال دارد و گاهی به تحریک غیرت مرد و یا احساسات زن می انجامد و موجب بدبینی و سوء برداشت می شود. به همین جهت این نوع خاطرات گذشته باید پس از ازدواج از صحنه ذهن پاک کرد و به زبان نیاورد.

۸. طولانی شدن دوره نامزدی

برخی از مشکلات ناشی از طولانی شدن بیش از حد دوران عقد عبارت است از:

- فشارهای روانی که از ناحیه اطرافیان متوجه همسران می شود و درباره تأخیر عروسی و معطلی آن به گفت و گو می پردازند.
- محدودیت های تأمین عواطف و احساسات یکدیگر و اختلال در وضعیت جسمی و روانی دوطرف است.
- احساس بلاتکلیفی برای دختران و اینکه با وجود داشتن همسر هنوز در خانه والدین زندگی می کنند.
- خسته شدن والدین دختر و پسر از رفت و آمد زیاد و مکرر داماد و مسایلی که پیش می آید.
- بدآموزی های اخلاقی و تربیتی که گاهی متوجه برادران و خواهران عروس می شود.

گاهی ممکن است این ارتباط ها فراتر رفته و زمینه اختلافات جدی را به دنبال داشته باشد. لذا توصیه ما این است که مدت نامزدی در ازدواج فامیلی بین سه تا شش ماه و در ازدواج با غریبه، تا نه ماه باشد. البته باید توجه داشت دانشجویانی که به دلیل شرایط درسی نمی توانند عروسی کنند، ممکن است دوران عقد مدتی طولانی شود، لکن با رعایت ادب و تأمین نظر خانواده ها و لحاظ شرایط خاص خود، قدری ارتباط ها متفاوت باشد.

## ولیمه عروسی

**پرسش ۴.** آیا برگزاری عروسی و ولیمه دادن لازم و ضروری است یا اینکه می شود عروس و داماد به حج عمره و یا زیارت امام رضا علیه السلام بروند و از این همه خرج دادن ها جلوگیری کرد؟

باید توجه داشت که جشن گرفتن برای عقد یا عروسی بسیار مطلوب و مورد سفارش اسلام است که از آن با عنوان ولیمه عروسی یاد شده است. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در روایتی می فرمایند: «ولیمه در پنج مورد مستحب است و ثواب دارد: ازدواج، تولد فرزند، ختنه، خرید خانه و بازگشت از مکه».

امام رضا علیه السلام نیز فرمودند: «از سنت های پیامبران، غذا دادن در موقع عروسی است».

بر این اساس ولیمه دادن در ازدواج به شرط آنکه طرفین امکان مادی داشته باشند، مستحب بوده و پیامبر گرامی اسلام صلی

الله علیه و آله نیز در ازدواج خویش این موضوع را رعایت نموده و گروهی را اطعام نمودند. در روایات اسلامی در مورد دفعات ولیمه دادن نیز بحث شده است به طوری که پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در این زمینه فرمودند: «دعوت روز اول (در عروسی) به حق است و دعوت روز دوم احسان و نیکی است و دعوت روز سوم خودنمایی و شهرت طلبی».

در حقیقت ولیمه نوعی مشارکت اقوام و آشنایان در ازدواج زوجین است و فوایدی دارد که برخی از آن عبارتند از:

۱. آگاهی و گواهی مردم به ازدواج زوجین که در شهرت نسل آنان به طهارت و پاکی موثر است.
  ۲. پذیرفتن زوجین در ورود به جامعه اسلامی و قبول آنها به عنوان اعضای فعال و اساسی جامعه.
  ۳. شرکت دسته جمعی در مجلس شادی و سرور که بسیار نشاط انگیز است.
  ۴. حل و رفع بعضی ناراحتی ها و اختلافات و سهیم شدن آشنایان و نزدیکان در حل مشکلات خانواده جدید، در حال و آینده.
  ۵. تشویق جوانان دیگر به امر مقدس ازدواج و تشکیل خانواده.
  ۶. بدرقه زوجین با دعای خیر و دور نمودن بلا و گرفتاری از زندگی نوپای آنان.
- البته ناگفته نماند متأسفانه امروزه ولیمه دادن ها که به صورت جشن عروسی برگزار می گردد، مشکلات و آفت هایی را نیز به دنبال می آورد که برخی از آنها عبارتند از:

- تنها افراد متمول و متمکن به چنین مجالسی دعوت می شوند و از اطعام به فقرا و مساکین خبری نیست. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله در این باره می فرمایند: «بد ولیمه ای است ولیمه عروسی، در آن ثروتمندان را اطعام می کنند و از مستمندان جلوگیری می نمایند».

- آلوده شدن این مراسم با ارزش و شادی آفرین به اختلاط زن و مرد، ولخرجی، چشم و همچشمی، تجمل پرستی، انواع هوا و هوس، اسراف و تبذیر و...

## زمان عروسی

**پرسش ۵.** بهترین زمان برای برگزاری عروسی و ولیمه چه موقعی است؟

عروسی و پذیرایی از میهمانان را در هر موقعی از سال می توان انجام داد؛ ولی بهتر و پسندیده تر این است که از برگزاری جشن و سرور در ایام عزاداری و شهادت امامان معصوم علیهم السلام، اجتناب شود و با این کارها حرمت شعائر دینی خدشه دار نگردد و سعی شود در ایام شادی و سرور مذهبی که ایامی با برکت و پریمیمنت است این مراسم انجام شود. همچنین توصیه گردیده تا این مراسم عروسی در شب انجام شود به ویژه شب های جمعه زیرا آرامش و رضایت خاطر در شبانگاهان بیشتر است و عروس و داماد در شرایط بهتری به سر می برند.

حضرت امام صادق علیه السلام، می فرمایند: «عروس را شب به خانه شوهر ببرید». و امام رضا علیه السلام، می فرمایند: «انجام عروسی در شب روش رسول خداست چه اینکه خداوند شب را مایه آرامش قرار داده و زن هم مایه آرامش خاطر است».

البته مستحب است ولیمه را ظهر بدهند، در این صورت به نظر می رسد شب زفاف اسباب گرفتاری و اضطراب کمتری دامن گیر زوجین شده و در نهایت شب خاطره انگیزتر و موفقتری خواهند داشت.

در آموزه های دینی نیز سفارش شده که میهمانی در روز و ظهر باشد و زفاف در شب انجام گیرد.

امام صادق علیه السلام می فرمایند: «زفاف را در شب برگزار کنید و غذا و طعام را در ظهر بدهید».

## بایسته های جشن ازدواج

**پرسش ۶.** چگونه می توان عروسی و عقد را شاد و با نشاط و به دور از معصیت الهی برگزار کرد؛ زیرا متأسفانه در برخی از مراسم ها و جشن های ازدواج خانواده های مذهبی نیز منکرات بسیاری شایع شده است. چه باید کرد؟ آیا جشن ازدواج برگزار نکنیم و موجبات دل خوری خانواده ها را فراهم کنیم یا اینکه خدای ناکرده به این منکرات تن بدهیم؟ با توجه به اینکه عملاً امر به معروف و نهی از منکر بسیار مشکل و کم بازده است.

نیاز به شادی و نشاط در همه عرصه های زندگی ضروری است. حضرت علی علیه السلام درباره اهمیت شادی و شادکامی در زندگی می فرماید: «این دل ها و روان ها همانند بدن ها خسته و بی نشاط می شوند و نیاز به استراحت دارند، لذا برای آنها نکته های زیبا و نشاط انگیز فراهم کنید».

بنابراین جشن گرفتن در حدّ متعارف برای ازدواج بسیار مطلوب و آغاز شادی برای زندگی مشترک است. توصیه به شرکت در مجالس شادی عروسی و ولیمه خود گواه اهمیت برگزاری مراسم شادی و سرور می باشد؛ البته همانند سایر مراحل زندگی، دارای حدّ و مرزها و قوانین خاص خود است؛ به همین دلیل در آموزه های دینی حدود و شرایطی برای آن تعیین شده است. نکات زیر برای برگزاری مجلس عروسی شاد و به دور از معصیت پیشنهاد می گردد:

### آراستگی و زیبایی

توجه به آراستگی در شب عروسی دو چندان است. در حقیقت زینت و آراستن عروس و داماد یکی از مراسم ازدواج است، به طوری که توصیه شده است عروس خود را با استفاده از زیور آلات زینت کرده و بپاراید. در مراسم حضرت زهرا علیهاالسلام پیامبر اسلام خطاب به امّ ایمن فرمودند: «یکی از حجره ها را برای زفاف زهرا علیهاالسلام آماده سازید و او را آرایش کنید و خوشبویش سازید تا او را به خانه شوهر بفرستیم». اگرچه شایسته است از آرایش افراطی و غلیظ پرهیز گردد.

۱. باید ابتدا عروس و داماد ملزم به رعایت آداب اسلامی باشند و مسائل شرعی مثل پوشش، آرایش و سایر مسائل را مراعات کنند و مرتکب خلاف شرع نشوند.

۲. زمان مناسبی برای مراسم جشن انتخاب شود مانند: اعیاد مذهبی یا شب و روز جمعه.

۳. عروس و داماد در نحوه برگزاری مجلس جشن با هم مشورت کنند و با خانواده های خود هماهنگ عمل کنند؛ در این صورت از دخالت افراد خودسر جلوگیری می شود.

۴. از افراد هنرمندی که می توانند به خواندن اشعار، بیان لطیفه های مناسب مجلس را شاد و گرم نگه دارند، دعوت به عمل بیاید تا مجلس جشن سوت و کور نباشد و جلوی سوء استفاده بعضی از افراد که در این موقعیت ها می خواهد اشاعه فحشا کنند و دست به کارهای خلاف شرع بزنند، گرفته شود.

۵. محیط خانم ها و آقایان جدا از یکدیگر باشد و از اختلاط زن و مرد جلوگیری شود.

۶. تا جایی که توان مالی دارید پذیرایی خوبی از میهمانان داشته باشید؛ زیرا یکی از وسایل شادی بخش همین پذیرایی هاست و می تواند جانشین خوبی برای کارهای حرام باشد.

۷. از افراد متدین و با شخصیت در مجلس خودتان دعوت کنید؛ زیرا حضور آنها در این گونه مجالس باعث می شود جلوی برخی از کارهای خلاف گرفته شود.

۸. اگر همه پیش بینی های گفته شده را به کار بستید ولی هم چنان عده ای ابراز نارضایتی کردند نگران نباشید و هیچ گاه رضایت دیگران را بر رضایت خدا ترجیح ندهید و همه تلاشتان این باشد که رضایت خداوند را به دست آورید.

اینکه گفتید امر به معروف و نهی از منکر کم اثر شده است به خاطر این است که این وظیفه دینی خوب انجام نمی شود و

بسیاری از افراد از انجام آن شانه خالی می کنند و الا اگر همه وظیفه خود بدانند و این دو فریضه الهی را انجام دهند جلوی بسیاری از منکرات گرفته می شود و بسیاری از کارهای خوب و معروف نهادینه می شود. از این رو باید وظیفه خود را انجام دهید. البته سعی شود در برخورد با والدین و بستگان از ادب و اخلاق اسلامی بهره گرفته شود.

تأخیر انداختن مراسم عروسی به خاطر فوت افراد، وجوب شرعی و حتی استحباب نیز ندارد و در اسلام حکم خاصی در این باره وجود ندارد؛ اما احترام به بعضی آداب و رسوم عرفی و اجتماعی به دلیل اینکه زندگی اجتماعی دچار مشکل نشود، کاری منطقی و عقلانی است. به خصوص در مناطق و قومیت هایی که حساسیت خاصی به این مسایل وجود دارد به طوری که برگزاری مراسم عروسی را نوعی توهین تلقی می کنند. سزاوار است که آداب و رسوم اجتماعی را تا حد امکان رعایت نمود؛ البته اگر چنانچه در شرایطی قرار داشتیم که امکان به تأخیر انداختن جشن عروسی نبود، می توان با کسب اجازه از صاحبان عزا و ادای احترام به آنها، جشن عروسی را با حفظ احترام به طور مختصر و خصوصی برگزار کرد.

## شب زفاف

**پرسش ۷.** شب زفاف و حجله عروسی چه فرقی می کند؟ روابط زناشویی چگونه انجام شود که خاطره خوبی در زندگی بماند؟

«شب زفاف» یعنی شبی که عروس را به خانه داماد می برند (شب عروسی) و اولین شبی است که دختر و پسر، زن و شوهر نامیده شده، در محیطی جدا از خانواده پدری، خانواده جدیدی تشکیل می دهند.

«حجله» نیز اتاق مزین و آراسته ای برای عروس و داماد است که شب اول را در آن به سر می برند. در حقیقت حجله، مکان سرآغاز یک زندگی جدید و تحول مهم و شگرف در زندگی مشترک است.

انتخاب کلمه زفاف به معنای «سرعت» برای اولین شب تشکیل خانواده و زندگی زناشویی به این علت است که عروس و داماد و بستگان آنان همه تمایل به شتاب و سرعت برای این کار خیر دارند و تمایل دارند هر چه سریع تر کانون گرم زندگی زوجین تشکیل گردد. شب زفاف، برنامه و زمانی برای سرعت گرفتن است.

شب زفاف از شب های به یاد ماندنی، با اهمیت و لذتبخش برای همسران است. در این شب می باید به نکاتی درباره مسایل معنوی، بهداشتی، توجه داشت. در این قسمت به نمونه هایی از این نکات اشاره می شود:

### ۱. یاد و نام خدا

استعانت از خداوند و یاد خالق متعال در هر کاری نیکو و انرژی آفرین است. هنگام همبستر شدن نیز طلب یاری از خداوند و توکل به او، بسیار زیبا خواهد بود. حضرت علی علیه السلام می فرمایند: «هرگاه کسی از شما خواست با همسرش آمیزش کند، به نام خدا و به یاری خدا شروع کند و بگوید: خداوندا! شیطان را از من و فرزندانم که به من عنایت می کنی، دور کن.»

امام باقر علیه السلام در بیان آداب حجله می فرماید: «وقتی به حجله وارد شدی و نزد عروس رفتی، دست بر پیشانی او بگیر و دعا کن و بگو: خدایا! من، این خانم را از تو به امانت گرفتم و با سخنان تو او را حلال نمودم. پس، اگر فرزندی از او متولد شد، او را مبارک و با تقوا و از شیعیان محمد صلی الله علیه و آله و آتش قرار ده و در او برای شیطان نصیبی قرار مده.»

### ۲. با وضو بودن

انسان با وضو احساس نشاط و آرامش می کند. از امام رضا علیه السلام درباره وضو سوئل شد، حضرت فرمودند: «وضو باعث از بین رفتن کسالت و زدودن خواب آلودگی و پاک ساختن دل برای حضور در برای خدای متعال می شود.»

امام علیه السلام در این حدیث، به ابعاد جسمی و روحی وضو، یعنی نظافت، پاکی، آمادگی روح، کسب نشاط و پدید آوردن زمینه معنوی، اشاره می کند. همه این امور در آمیزش جنسی مطلوب بوده و رابطه را معنوی، باصفا و نورانی می کند به ویژه

در شب زفاف با وضو بودن به آرامش و نشاط معنوی پسر و دختر بیشتر کمک می کند و اطمینان آنان را برای شروع زندگی مشترک پاک و با ایمان بیشتر می کند.

### ۳. شستشوی پای عروس

حضرت پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «یا علی علیه السلام، چون عروس وارد خانه تو شود، پاهای او را بشوی. اگر چنین کنی، خداوند هفتاد هزار نوع فقر را از خانه تو دور می کند و هفتاد برکت را در آن داخل می کند و هفتاد رحمت بر تو نازل می کند.»

چه بسا چنین رفتار خاطره بسیار خوشایندی از علاقه شوهر به خانمش نشان دهد و آرامش و نشاط و اعتماد را در او دو چندان کند، بدیهی است رضایت مندی عروس در شروع زندگی مشترک، آرامش و همراهی او را در تأمین نظر داماد را بیشتر فراهم می سازد و لذت زندگی به طور تصاعدی اوج می گیرد.

### ۴. نماز و دعا

از امام باقر علیه السلام فرموده اند: «چون عروس را به نزد تو آوردند، بگو وضو بگیرد و هرکدام دو رکعت نماز بخوانید و سپس حمد الهی را به جا آورید و بر محمد صلی الله علیه و آله صلوات بفرستید و دعا کنید و حاجات خود را از خدا بخواهید. همچنین این دعا را بخوانید: خدایا روزی ام کن و دوستی و رضای او را و خشنود دار مرا بدان، کانون خانوادگی و لذت ما خوش دار؛ زیرا تو حلال را دوست داری و از حرام ناخشنودی.»

### ۵. رو به قبله و پشت به قبله نبودن

یکی از توصیه های معنوی در رابطه با آمیزش این است، رو به قبله و پشت به قبله، آمیزش کردن، مکروه است و ناپسند می باشد. امام صادق علیه السلام فرمودند: «پیامبر نهی فرموده از آمیزش در حالی که زن و شوهر پشت به قبله یا رو به قبله باشند.» (کف پا و فرق سر رو به قبله نباشد).

### ۶. تمیزی و خوشبویی

تمیزی و نظافت و خوشبویی در شب زفاف از اهمیت چند برابر برخوردار است. زیرا عروس و داماد اولین تجربه جنسی را با همدیگر برقرار می کنند و رضایت مندی آنان خاطره انگیز خواهد بود.

### ۷. بغل کردن و هم آغوشی

وقتی زن و شوهر همدیگر را بغل کرده و تماس بدنی پیدا می کنند، علاوه بر اینکه احساس الفت و دوستی بیشتری می نمایند، تحریک جنسی نیز می شوند. این موضوع برای زنان از اهمیت بیشتری برخوردار است. زیرا خانم ها عاطفی ترند و نیاز به محبوب بودن در آنان بیشتر است.

### ۸. ابراز محبت و علاقه

زن و شوهر علاوه بر اینکه در تمام حالات زندگی می باید به همدیگر اظهار علاقه و محبت داشته باشند و این جزء وظایف اخلاقی آنان است. پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده اند: «حق مرد بر همسرش این است که به خانه اش پایبند باشد، با او مهربانی کند و محبت بورزد و نسبت به او دل سوز باشد.»

همچنین فرمودند: «من اتخذ زوجاً فلیکرمها»؛ «هرکس همسری برگزید، باید احترامش کند.»

و یا فرمود: «قول الرجل للمرأة آتی احبک لا یذهب من قلبها ابداً»؛ «این گفته مرد به زنش که «دوستت دارم» هرگز از قلب زن بیرون نمی رود.»

وقتی زن یا مرد با جملاتی همچون، دوستت دارم، خوشگل من، عزیز من ... مواجه می شود، علاوه بر اینکه تحریک جنسی می شود، علاقه اش به همسر زیاد شده و با رضایت کامل پذیرایی جنسی می نماید. برخی از مردان از اظهار محبت کلامی

خودداری می کنند!! و استدلالشان این است: معلومه که من دوستش دارم! و یا «لوس می شه»! اینها بدانند اشتباه می کنند. بلکه باید محبت و علاقه را به زبان هم جاری کرد تا خیال خانمتان آسوده شود و رضایت قلبی پیدا کند. مردی به امام باقر علیه السلام عرض کرد: من این شخص را دوست دارم. امام علیه السلام فرمود: «پس به او اعلام کن؛ چراکه این کار، مودت و دوستی را پایدارتر می کند و برای الفت و دوستی بهتر است».

#### ۹. شوخی کردن

شوخی ابزاری است که می توان از آن در راستای رفع تنش و اضطراب بهره جست. همین طور از شوخی می توان برای ایجاد سرور و شادی استفاده نمود. زن و شوهر وقتی در کنار هم آرامیده اند می توانند با شوخی های لطیف و تحریک کننده، فضای ارتباطی را تلطیف کنند و از این طریق به نشاط و شادمانی خود بیفزایند.

#### ۱۰. آمادگی جنسی

به طور معمول میل جنسی در مرد فعال است و به آسانی واکنش نشان می دهد و به راحتی برانگیخته می شود. اما زنان نیازمند تحریک طولانی، عاطفی و صمیمی هستند. به طور کلی زنان مرحله معاشقه و پیشنوازی جنسی را ترجیح می دهند و بعد از فزونی یافتن تحریکات جنسی و فراهم شدن زمینه هایی، آمادگی آمیزش را اعلام می کنند. لذا مردان می باید از عشق بازی، نوازش، اظهار علاقه و هر روشی که باعث تحریک زن می شود بهره برند و هم خودشان لذت برده و هم همسران خود را شادکام نمایند.

پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید: «سه چیز از جفا است: یکی اینکه با فردی همراه شوی و اسم و رسم او را نپرسی؛ دیگر اینکه به طعامی دعوت شوی و قبول نکنی... سوم اینکه بدون آماده سازی همسرت با او آمیزش کنی».

همچنین فرمودند: «هر بازی و لهوی باطل و بیهوده است مگر در سه چیز که در این سه چیز پسندیده و حق است: تربیت اسب، تیراندازی و ملاعبه و بازی با همسر (در موقع آمیزش)».

نقاط حساسی و تحریک شونده زنان و مردان، متفاوت است. در مردان حساس ترین موضع تحریکی، آلت و سینه ها هستند. همین طور دست کشیدن به پشت مرد یعنی ناحیه ستون فقرات، در تحریک جنسی مرد موثر است. در زنان، نقاط تحریکی زیادی وجود دارد و همه بدن زن تحریک پذیر است ولی برخی نقاط مثل سینه، کلیتوریس (قسمت فوقانی واژن) لب ها، لاله گوش، گردن و... از حساسیت بیشتر و تحریک پذیری، بیشتری برخوردار است. اگر چنانچه مردان قبل از آمیزش، با لمس کردن و دست ورزی نقاط حساس، زنان را برای ارتباط جنسی آماده کنند بسیار مطلوب خواهد بود و کام جویی به اوج خودش می رسد. در آموزه های دینی به تحریک جسمانی توجه شده و به آن توصیه گردیده است.

امام رضا علیه السلام فرموده اند: «با همسرت آمیزش نکن، مگر اینکه با او بازی زیادی کنی و سینه هایش را مالش دهی، وقتی این کار را کردی شهوت بر او غالب می شود (تحریک می شود)... وقتی شهوت غلبه کرد از صورت و چشمانش مشخص می گردد، در این صورت به تو میل پیدا می کند همانطور که تو میل و رغبت داری». در این روایت علاوه بر لزوم تحریک جسمانی زن به زمان غلبه شهوت و آمادگی جنسی، اشاره شده است.

#### ۱۱. شتاب نکردن

روابط جنسی بسیار پیچیده و دقیق است و نمی توان آن را فقط محدود به ارضای شهوانی و جسمی نمود. یکی از مسایلی که در روابط جنسی مهم است آمادگی روانی است. میزان آمادگی روانی بستگی به تجربیات، اطلاعات، مطالعات و مهارت های ارتباطی دارد. اگر چنانچه قبل از آمیزش، آمادگی روانی مهیا نگردد، اثر منفی شدیدی روی همسر خواهد داشت. لذا در آمیزش نباید شتاب کرد و می باید با حوصله و آرامش، زن را برای آمیزش جنسی آماده نمود. خانمها به روابط عاطفی بیشتر



اهمیت می دهند تا روابط جنسی، علاوه بر اینکه مدت زمانی که برای تحریک جنسی آنان لازم است، حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می باشد. مردان نباید در آمیزش عجله داشته باشند و هرگز نباید با این کار، لذت کامیابی و کامجویی را کاهش دهند. در شب زفاف اگر چنانچه آمادگی عاطفی ایجاد نگردد، بهتر است، ارتباط جنسی به شب های بعد موکول شود.

در آموزه های دینی نیز اهمیت زیادی به کیفیت آمیزش با همسر داده شده و به مردان توصیه گردید تا از عجله بپرهیزند و با زنان خود ملاحظه و بازی داشته باشند.

امام صادق علیه السلام می فرمایند: «وقتی خواستید با همسران آمیزش کنید مانند پرندهگان به صورت عجله ای با آنان درنیامیزید بلکه با حوصله و ملاحظه باشد و با درنگ و پاییدن انجام شود».

حضرت علی علیه السلام نیز فرمودند: «هرگاه کسی خواست با همسرش آمیزش کند، نباید عجله داشته باشد؛ زیرا زنان را قبل از آمیزش، نیازها و کارهایی است!!»

۱۲. پرهیز از آمیزش عریان

در آموزه های اخلاقی اسلام از آمیزش کردن در حالی که زن و شوهر هر دو به طور کامل لخت هستند، نهی شده است. ممکن است این امر به دلیل رعایت حیا و همچنین به دلیل این باشد که انسان ها در حالت لختی جذابیت زیادی ندارند بلکه وقتی لباسی بر تن دارند، زیباتر به نظر می آیند. البته ممکن است دلایل و علل دیگری داشته باشد. امام صادق علیه السلام می فرمایند: «وقتی زن و شوهر میخواهند آمیزش جنسی داشته باشند کاملاً لخت نشوند (حداقل لباس جزئی داشته باشند) اگر این کار را بکنند ملائکه از آنان دور می شود».

۱۳. نگاه نکردن به آلت جنسی

در رابطه با نگاه کردن مرد به آلت جنسی زن در حال آمیزش، روایات متعددی وجود دارد. برخی از آنها به مرد اجازه داده به آلت جنسی زن نگاه کند و برخی نیز نهی نموده است. در مجموع ممکن است، نگاه کردن به ظاهر آلت زنان اشکال نداشته باشد اما نگاه کردن به داخل آلت و فرج زنان نهی شده است. در این نهی شدن نکته تربیتی و روانشناختی وجود دارد و آن این است که داخل فرج زنان جذابیتی نداشته و باعث نفرت مرد از زن می گردد، لذا برای اینکه علاقه مندی مرد به زنش کم نشود، توصیه شده به داخل فرج زن نگاه نکند.

حضرت علی علیه السلام در این زمینه می فرمایند: «احدی از شما نباید به داخل عورت همسرش بنگرد؛ چه بسا چیزی ببیند که او را خوشایند نباشد و البته موجب کوری فرزند نیز می شود».

۱۴. گفتگو نکردن در حال آمیزش

در آموزه های دینی و اخلاقی توصیه های زیادی به معاشقه و ملاحظه و اظهار محبت به همسر شده که مردان می باید در قبل از آمیزش آن را رعایت نمایند تا همسران تحریک شده و آماده ارتباط جنسی بشوند. اما در آموزه های اخلاقی و دینی از صحبت کردن در موقع مجامعت (آمیزش واقعی) نهی شده و آن را مکروه و ناپسند دانسته اند؛ به طوری که در برخی روایات به وجود آمدن برخی اختلال ها در کودکان را به این گفتگو نسبت داده اند.

امام صادق علیه السلام می فرمایند: «بپرهیزید از صحبت کردن با همسر در موقع آمیزش و دخول».

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله نیز از گفتگوی زیاد در موقع مجامعت نهی فرمودند.

نتیجه اینکه گرچه گفتگو و اظهار علاقه و عشق به همسر به صورت کلامی و غیرکلامی، قبل از آمیزش واقعی، مورد تأکید است ولی از گفتگوی زیاد در موقع آمیزش نهی شده و ناپسند شمرده شده است. البته نام خدا و ذکر خدا نهی نشده و توصیه گردیده است.

گرچه حکمت و فلسفه این نهی ها و توصیه های برای ما مشخص نیست ولی ممکن است به دلیل این باشد که زن و شوهر در

موقع آمیزش می باید کاملاً آرامش داشته باشند و ممکن است گفتگوی زیاد از آرامش آنان بکاهد و البته ممکن است دلایل دیگری وجود داشته باشد.

۱۵. رها نکردن همسر بعد از آمیزش

معمولاً پس از پایان آمیزش تمایل زن نسبت به مرد همچنان ادامه دارد و این به دلیل طولانی بودن ارگاسم و نیاز شدید به محبت است. در این موقع مردان باید این نیاز را با ادامه عشقبازی و اظهار علاقه، تأمین کنند. اگر مردها بعد از آمیزش و ارگاسم، زن را رها کنند، این تصور برای خانم ها پیش می آید که مردان فقط به فکر خواسته ها و امیال خود هستند و با چنین پیش فرضی ناخوشایندی در نوبت های بعدی همراهی لازم را انجام نخواهند داد. در حالی که اگر شوهر بعد از آمیزش نیز رو به سوی همسر داشته باشد و به نشانه محبت او را در آغوش داشته باشد و حتی از او تشکر کند و بعد از چند دقیقه اگر خواست جهت استراحت حالت خواب خود را تغییر دهد اشکالی ندارد و خاطره خوش این ابراز محبت برای نوبت های بعدی آمیزش بسیار موثر خواهد بود.

نکته پایانی، در مورد مسائل جنسی تجربیات ناخوشایند جنسی برخی زن و شوهرها ممکن است برای جوان ها هراس ایجاد کند و در برخی از موارد تنفر از مسائل زناشویی را به دنبال داشته باشد. بنابراین خوب است اطلاعات مناسب و شناخت صحیحی نسبت به آن به وجود آید.

در اولین تجربه جنسی به طور معمول نوعی درد ممکن است پیش آید، البته برای تحمل این نوع درد، بهترین کار آمادگی عاطفی و توجه به شور و نشاط شروع زندگی مشترک است. این عشق و علاقه سبب می شود تا دختر به مرحله ارگاسم یا نزدیک آن برسد و درد یا خیلی کم شود یا قابل تحمل گردد.

## تغذیه شب زفاف

**پرسش ۸.** در شب زفاف از چه غذاها و میوه هایی استفاده کنیم که در تقویت قوای جنسی مؤثر باشد؟

عواملی که در تقویت قوای جنسی مرد و زن، تأثیر فوق العاده ای دارد؛ نخست عوامل عاطفی و معنوی است و سپس تغذیه مناسب می باشد.

درباره عوامل روانی و عاطفی و نقش آن در تقویت قوای جنسی، تحریک همسران، رضایت جنسی و استحکام خانواده، در قسمت های بعدی به طور مفصل و جامع گفتگو خواهیم کرد. در این قسمت فقط به عنصر تغذیه و نقش آن در تقویت قوای جنسی و تمایلات شهوانی می پردازیم.

همانطور که اطلاع دارید حیات و سرزندگی انسان ها به خونی است که در رگ های آنان جاری است. خون از طریق رگ ها به تمام اعضای بدن منتقل می شود و باعث تغذیه آنان می گردد. خون نیز به نوبه خود از مواد غذایی که انسان مصرف می نماید، ساخته می شود. اگر تغذیه سالم، بهداشتی و پرانرژی مصرف شود، به دنبالش خونی سالم و پرانرژی تولید می گردد. خون علاوه بر اینکه مواد اصلی منی را تشکیل می دهد، در فعال شدن و استقامت قوای جنسی و آلت جنسی نقش تعیین کننده و محوری دارد. لذا تغذیه کافی، سالم و پرانرژی نقش اساسی در تأمین نشاط بدن و تقویت قوای جنسی دارد.

تذکر این نکته نیز لازم است که مصرف دارو و یا مواد دیگری برای تحریک جنسی پایداری ندارد و چنین افرادی، به زودی به ناتوانی جنسی مبتلا می شوند و یا انتظاری که دارند برآورده نمی شود. زیرا آنان بدون تقویت طبیعی بدن، به تحریک کاذب روی آورده و در واقع از قوای جنسی خود به صورت غیرطبیعی و از طریق تحریکات دارویی بهره می برند.

بنابراین مسیر طبیعی، استفاده از غذاهای شیرین و پروتئین دار چون عسل، خرما، کباب، خامه، شیر، گوشت می باشد که برای تقویت قوای جنسی توصیه می شود. ۶۷ همچنین پسته، کاهو، هویج زرد، شلغم پخته، زنجبیل، انجیر، زعفران، پیاز، سیر (البته

کم) و تخم مرغ در تقویت قوای جنسی مؤثر است، برخی به استفاده از گداخته غذایی که از مغز پسته، بادام، فندق، گردو، شاه دانه، عسل و آرد تهیه می شود توصیه می کنند. نارگیل و شیر آن، ترنجبین، دارچین، فلفل سیاه، سیب، کاکائو، کندر، موز نیز در تقویت قوای جنسی مفید است.

به نظر می آید بهترین روش برای کنترل بارداری در شب زفاف، استفاده از قرص است؛ البته به صورت موقت و محدود؛ برای روزهای بعد از زفاف می توان از قرص، کاندوم و... استفاده نمود. توصیه می شود جوانان عزیز بارداری را خیلی زیاد به تأخیر نیندازند؛ زیرا ممکن است رحم زن، قابلیت بارداری را از دست بدهد و آسیب ببیند.

### بایسته های همبستری

**پرسش ۹.** در رابطه با آداب همبستر شدن چه احکام و توصیه هایی در اسلام وجود دارد؟

همان گونه که می دانید، گزینه جنسی در انسان، همچون دیگر غرایز، یکی از نیازهایی است که خداوند در وجود انسان به ودیعه گذاشته است. این نیاز نیز بایستی به طور معقول و متعادل تأمین و ارضا شود. در آموزه های دینی نیز بر اهمیت این موضوع تأکید شده است. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله فرمودند: «هر مؤمنی که با همسرش آمیزش نماید، هفتاد هزار فرشته بال هایشان را برای آنها می گسترانند و رحمت خدا بر آنان نازل می گردد».

نیز امام صادق علیه السلام فرمودند: «هیچ مباح و حلالی نزد خداوند، دوست داشتنی تر از آمیزش با همسر نیست. پس زمانی که مومن با همسرش نزدیکی کرده و غسل جنابت می کند، شیطان به گریه می افتد و می گوید: ای وای! این بنده از پروردگارش اطاعت نموده و گناهانش بخشیده شده است».

همان طور که قبل از این نیز بیان شد نکته ای که غالباً در بین همسران، مورد غفلت قرار می گیرد این است که در انسان برخلاف سایر جانداران، کیفیت همبستر شدن با همسر و انجام رفتار جنسی غریزی نیست، بلکه آموختنی است و باید روش صحیح آن را یاد گرفت، گرچه اصل وجود گزینه جنسی غریزی و فطری است. به همین دلیل، یکی از آموزه های ضروری برای هر پسر و دختر جوان که تصمیم دارند زندگی مشترک خویش را آغاز کنند این است که دانستنی های لازم برای این کار را یاد بگیرند. یک سری از این دانستنی ها به احکام شرعی روابط زناشویی مربوط است که عبارتند از:

الف. آنچه در آمیزش جنسی مکروه است

- ایستاده آمیزش کردن.

- استفاده از انواع داروها و وسائل آمیزشی توسط مرد در صورتی که باعث آزار زن شود.

- آمیزش در ساعات اولیه شب.

- آمیزش در شبی که خسوف (ماه گرفتگی) شده است.

- آمیزش در روزی که کسوف شده است.

- آمیزش در سه شب آخر ماه قمری.

- آمیزش در حالی که سر یا کف پا، رو به قبله است.

- آمیزش در شب عید قربان، شب عید فطر و شب نیمه ماه شعبان.

- آمیزش در وضعیت کاملاً عریان.

- آمیزش در حالت جنابت مرد.

- آمیزش با زن حامله بدون گرفتن وضو.

- آمیزش با شکم و مثانه پر.

- آمیزش با انگشتی که نام خدا یا آیه ای از قرآن بر آن نقش بسته است.
- آمیزش با زنان سالمند.
- سخن گفتن در حال آمیزش به خصوص برای مرد (هنگام قصد فرزنددار شدن).
- نگاه کردن به عورت زن (هنگام قصد فرزنددار شدن).
- پاک کردن خود بعد از آمیزش، با دستمال مشترک.
- آمیزش در موقعی که زن یا مرد موهای خود را رنگ کرده یا خضاب کرده باشد.
- آمیزش بدون روانداز.

- ب. آنچه در مورد آمیزش جنسی، حرام است
- آمیزش در ایام عادت ماهانه زن (پریود)
  - آمیزش از مقعد اگر زن راضی نباشد
  - خوردن منی و ادرار

**پرسش ۱۰.** از منظر دینی چه نکات بهداشتی برای همبستر شدن باید رعایت گردد.

رعایت بهداشت در تمام عرصه های زندگی، امری مطلوب، مفید و مورد سفارش خردمندان و پزشکان و بزرگان اخلاقی است. رعایت بهداشت در آمیزش جنسی نیز علاوه بر حفظ سلامتی روحی و روانی، باعث لذت بیشتر از ارتباط جنسی می گردد. در این قسمت به نمونه هایی از بهداشت جنسی اشاره می کنیم:

#### ۱. مسواک زدن

مسواک علاوه بر اینکه لثه ها را قوی و دندان ها را سفید و پاکیزه می کند، باعث خوشبویی و پاکی دهان می شود. همچنین مسواک زدن پاداش معنوی نیز داشته و ثواب عبادات را افزایش می دهد. حضرت علی علیه السلام می فرمایند: «مسواک باعث پاکی دهان و رضایت پروردگار می شود».

پیامبر گرامی اسلام فرمودند: «برای هر چیزی پاک کننده ای است و دهان با مسواک زدن پاک می شود».

امام صادق علیه السلام فرمودند: «مسواک زدن دوازده فایده دارد؛ از سنت پیامبران است، باعث پاکی دهان می شود، چشم را نورانی می کند، باعث رضایت پروردگار است، بلغم را دفع می کند، حافظه را قوی می نماید، دندان را سفید می کند، ثواب اعمال را زیاد می کند، پوسیدگی را کم می کند لثه را قوی می نماید، اشتها را زیاد می کند و باعث خشنودی ملائکه می شود».

امام صادق علیه السلام همچنین فرمودند: «دو رکعت نماز با مسواک، از هفتاد رکعت نماز که بدون مسواک زدن خوانده شود، برتر است».

وقتی همسران با دهانی خوشبو، دندانی سفید و حالتی معنوی با همدیگر آمیزش می کنند، جذابیت آنان بیشتر شده و روابط آنان صمیمی تر، پایدارتر و زیباتر خواهد بود. برعکس اگر این مسایل بهداشتی رعایت نشود، ممکن است به خاطر کثیفی و بدبویی دهان، از همدیگر متنفر شوند.

#### ۲. حمام و نظافت

آراستگی و نظافت از ویژگی هایی است که هر فردی که سالم و بهنجار است آن را دوست دارد. کمتر کسی پیدا می شود که از زیبایی، تمیزی و ظاهری آراسته و خوشبو لذت نبرد. این امر در روابط همسران از اهمیتی دوچندان برخوردار است زیرا آنها

سالیان زیادی به طور عمیق و بسیار نزدیک با یکدیگر مواجه هستند. اگر چنانچه از آراستگی و طراوت برخوردار نباشد کم کم به یکدیگر کم رغبت می شوند. لذا توصیه می شود تا همسران چه مرد و چه زن، خود را آراسته و تمیز نگه دارد. سعی کند قبل از آمیزش جنسی به حمام رفته و بدن خود را با صابون و آب نیمه گرم شستشو دهد؛ موهای زائد را اصلاح کند، عرق و بوی نامطبوع را از خود دور نماید. اگر چنانچه همسری به مسایل نظافتی اهمیت ندهد به ویژه خانم ها که مسایل حیض، نفاس و استحاضه دارند، این امر علاوه بر ضررهای جسمانی و بهداشتی، باعث تنفر همسر شده و میل جنسی و علاقه مندی روحی، کاهش می یابد. مرد و زن می باید آلت تناسلی خود را تمیز و بهداشتی کند، صورت و بدن خود را اصلاح نماید تا جذابیت جنسی داشته باشد و برای همسر مسرت بخش باشد.

آلت جنسی زن بسیار حساس است و میکروب های زیادی در آن جمع می شود و لذا شستشو و خوشبو کردن آن، بسیار مطلوب است.

نکته ای که ذکر آن ضروری است اینکه اگر چه دخول در دُبر (پشت زن) کراهت شدید دارد و کاری ناپسند و مضر است ولی اگر مردی این کار را کرد، می باید آن را کاملاً شستشو دهد و بدون تمیز کردن در مهبل (جلوی زن) وارد نکند زیرا مقعد زن، ویروس های زیادی دارد.

### ۳. پرهیز از آمیزش با شکم پُر

یکی دیگر از دستورات بهداشتی آمیزش جنسی این است که با شکم پر آمیزش نشود. وقتی غذا وارد معده می شود به فاصله کمی تحت تأثیر دستگاه گوارش قرار گرفته و تغییراتی در آن صورت می گیرد. در این موقع علاوه بر اینکه بیشتر توان مندی های بدن به امر گوارش متمرکز می شود، فشار خون نیز به دلیل جذب مواد غذایی، افزایش پیدا کرده و اعصاب فرد، یک نوع سستی و رخوت پیدا می کند. اگر در این موقع به آمیزش جنسی پرداخته شود، لازمه اش افزایش تحریک اعصاب و سیستم روانی جنسی است. وقتی افزایش خون با تحریک شدید اعصاب همراه شود، ضررهای زیاد متوجه بدن می گردد. احتمال پارگی در شریان ها و خون ریزی در مغز، افزایش پیدا می کند. در اثر این تحریکات و فشارها، آسیب های زیادی به ارگانیزم روانی و جسمانی وارد می شود.

در آموزه ها و تعالیم آسمانی نیز از آمیزش کردن در حالی که شکم پر است، نهی شده و توصیه گردیده در حالی که بدن راحت است و فشار معده وجود ندارد، آمیزش انجام شود.

امام صادق علیه السلام می فرماید: «سه چیز به بدن انسان صدمه و زیان می رساند؛ حمام رفتن در حال سیری و پر بودن شکم، نزدیکی با همسر با شکم پر و همبستری با پیرزنان فرتوت و مسن».

نکته ای که بیان آن خالی از لطف نیست این است که اغلب زنان اعتقاد دارند هم آغوشی باید شب هنگام و در تاریکی رخ دهد، البته تا حدی حق با آنهاست چون این تلقی به حیای ذاتی زنان بر می گردد و در فصل اول همین کتاب به این بحث اشاره گردید.

### ۴. پرهیز از آمیزش ایستاده

بعضی از افراد به ویژه کسانی که رفتار ناهنجار دارند گاهی اوقات به طور ایستاده عمل جماع را انجام می دهند. این عمل شاید در یکی دو بار اولیه ضرری نداشته باشد ولی وقتی به طور دائمی باشد، ضررهای زیادی در پی می آورد. مانند کسی که ایستاده ادرار می کند که بدنش از مبتلا شدن به بیماری به ویژه سنگ کلیه و مثانه در امان نخواهد بود. زیرا وقتی انسان به حالت نشسته ادرار می کند، کلیه و مثانه به خوبی تخلیه شده و عمل ادرار به خوبی انجام می شود.

پیامبر گرامی اسلام در این باره می فرمایند: «ایستاده جماع و آمیزش نکنید. به درستی که این کار مثل کار الاغ است».

برخی روش های کام جویی به طور غیرطبیعی انجام می گیرد و پیامدهای ناخوشایند و تنفرآمیز به دنبال دارد مانند آلوده

شدن دهان و بدن زن به منی مرد و یا همبستر شدن با همسر از پشت و مقعد که آسیب‌هایی را به دنبال دارد؛ مانند:

۱. مهم‌ترین عارضه‌ای که مجامعت از طریق مقعد برای زن دارد این است که چون لذت حقیقی جنسی برای زن از طریق مقاربت از فرج و مجرای تناسلی حاصل می‌شود نه از طریق مقعد، بنابراین زن دچار سرد مزاجی و بی‌میلی جنسی شده و در آینده نزدیک خود را موجودی می‌یابد که وسیله دفع شهوت شوهرش شده و خودش نباید از این عمل خدادادی لذتی ببرد.
۲. از آنجا که ساختمان مقعد طوری است که ظرفیت پذیرش آلت مرد را ندارد (برخلاف واژن یا فرج که خاصیت ارتجاعی و لغزنده دارد) و هر لحظه امکان آسیب دیدگی ماهیچه حلقوی (اسفنکتر) دهانه مقعد و حتی پارگی آن وجود دارد، در نتیجه، زن گرفتار درجاتی از بی‌اختیاری مدفوع شده و نیازمند جراحی و عوارض بعدی می‌شود. چون مرد در حال لذت جنسی فقط به فکر دفع شهوت خود است و حرکات بدون کنترل او هر لحظه می‌تواند به زن آسیب فیزیکی وارد کند.
۳. مقعد محل ذخیره فضولات دستگاه گوارش (مدفوع) است که حاوی میکروب‌ها فراوانی است. در اثر مالش و دخول آلت مرد این میکروب‌ها می‌توانند وارد دستگاه تناسلی مرد شده خود و او را به عفونت‌های خاصی مبتلا سازند. در حالی که مقاربت از راه واژن یا فرج چنین عوارضی به همراه ندارد.
۴. مخاط مقعد بسیار ظریف و نازک است و احتمال پارگی و انتقال ویروس ایدز از طریق آن به داخل خون زیاد است و حتی یکی از علل شیوع ایدز در غرب از طریق جنسی، لواط و مقاربت از طریق مقعد است.
۵. از آنجا که دهانه مقعد دارای ماهیچه‌ای حلقوی است، مانند یک کش محکم دور آلت مرد را گرفته و در لحظه خروج منی مانند یک سد عمل می‌کند و در اثر این عمل احتمال پس‌زدن منی به عقب و فشار به کیسه‌های منی و غده پروستات و عوارض ناشی از آن خیلی زیاد است.
۶. و نکته آخر اینکه از جمله عوارض مقاربت از راه مقعد ابتلای مرد به زود انزالی در آینده است. در نتیجه نمی‌تواند آنگونه که باید از همبستری با همسرش لذت ببرد و بنابراین دچار سرد مزاجی شده و مشکلات روحی پیدا خواهد کرد. لذا توصیه می‌شود از این نوع آمیزش اجتناب شود. البته اگر کسانی تمایل داشته باشند تا از باسن همسر نیز لذت ببرند می‌توانند از عقب به جلو زن دخول کنند.

### آمیزش در دوره قاعدگی (پریود)

در پایان گفتنی است؛ علاوه بر توصیه‌های اخلاقی و تبیین احکام شرعی در رساله‌های مراجع تقلید که همبستری در دوران قاعدگی را منع کرده‌اند و حرام دانسته‌اند، از نظر روانی جنسی نیز این امر خطرناک است. زن در این دوران به ویژه در ابتدای آن دچار تنش، تخریب رحم، خونریزی، ضعف و استعداد عصبانیت و انواع اختلالات روانی است.

در این دوران، زن به مراقبت شدیدی نیاز دارد. چنانچه مردان به دلیل فشار غریزه جنسی، زنان خود را به برقراری رابطه جنسی وادارند علاوه بر این که از نظر شرعی کار حرامی انجام داده‌اند و باید کفاره بپردازند و زنان را در این حالت مسئولیتی نبوده و زمینه پرخاشگری و ناسازگاری زنان را فراهم و زندگی را با آسیب‌های جدی در جهت سازگاری نیز مواجه ساخته‌اند. پس مناسب است برای تقویت سازگاری از این آسیب‌ها جلوگیری کنند.

علاوه بر اینکه آمیزش در این دوره، باعث تنفر مرد از زن می‌گردد؛ زیرا با شرایطی ناخوشایند مواجه شده و نسبت به زنان بی‌رغبت می‌شود.

## آسیب های ارتباط جنسی

پرسش ۱۱. نمونه هایی از آسیب های ارتباط جنسی را بیان نمایید. آسیب هایی که روابط جنسی را تحت تأثیر قرار می دهند.

بخشی از شرایط باید پیش از آمیزش جنسی مورد توجه قرار گیرد تا بستر مناسبی برای رابطه ای دل خواه باشد. در این میان گاهی آسیب هایی به وجود می آید که هنگام آمیزش جنسی یا پس از آن خود را نشان می دهد و زمینه های کامیابی همسران را با خطر روبه رو می کند. به نمونه هایی از آن آسیب ها که رابطه بیشتری با نارضایتی جنسی همسران دارد، اشاره می کنیم:

### ۱. ناهماهنگی جنسی میان همسران

بعضی از مردان به شدت نسبت به ارضای جنسی علاقه نشان می دهند و در تمام اوقات آماده رابطه جنسی اند؛ ولی چون پس از عمل آمیزش با نوعی سستی مواجه می شوند، پس از عمل زناشویی به طور طبیعی به خواب می روند. گاهی مرد در ابتدا تحریک می شود و پیش از اینکه همسرش به لذت مطلوب خود برسد، نمی تواند به کار ادامه دهد. دلیل این امر آن است که برای مردان طغیان شهوت آسان تر انجام می گیرد.

کسانی که واقع بین نیستند، انتظار دارند در هر رابطه جنسی ارضای کامل جنسی صورت گیرد؛ ولی باید گفت: زوج ها غالباً به دلیل تجربه کم، انتظارشان در این جهت برآورده نمی شود. متأسفانه همسرانی که جوان و کم تجربه اند، ممکن است پس از مدتی موفق نشوند میل و اشتیاق روزهای اولیه را از خود نشان دهند و به دنبال آن چنین نتیجه بگیرند که در خود یا همسرشان نقصی وجود دارد. این نکته می تواند نارضایتی میان همسران را به وجود آورد. برای مقابله با این خطر، همسران باید واکنش های خود را برای رسیدن به ارگاسم کاملاً مورد توجه قرار دهند تا از این راه بر شهوت و میل خود بیفزایند. هر زن و شوهری باید برای رسیدن به نقطه مطلوب، به دقت اشتباهات خود را مورد بررسی قرار دهد و از بروز دوباره آن ها جلوگیری کند تا زمینه چنین سوء تفاهم هایی پیش نیاید.

### ۲. نگاه یک سویه به روابط جنسی

پس از آمیزش جنسی، میل جنسی در مردان به شدت فروکش می کند، در حالی که میان زنان چنین فرآیندی به شدت ظهور نمی کند و به علاوه، انتظار نوعی عشق بازی و نگاهی فراتر از رابطه جنسی خالص در آنان وجود دارد؛ چرا که فکر بازیچه بودن زن برای مرد باید به وسیله عشق بازی پس از آمیزش، پاسخگوی خواسته های همسرش باشد. در مراحل اولیه ازدواج، عشق بازی پس از نزدیکی، به مراتب بهتر از عشق بازی پیش از آمیزش است؛ زیرا:

۱. عشق بازی پس از نزدیکی، محبت دو طرف به یکدیگر را ثابت می کند و نشان می دهد عشق آنها تنها به منظور ارضای جنسی نیست؛

۲. عشق بازی پس از آمیزش، حس مردانگی و زنانگی را در آنها تقویت می کند. هر مردی زمانی احساس غرور می کند که زن پس از نزدیکی او را ستایش کند و هر زنی مایل است بداند که صلاحیت جوابگویی به خواسته های شوهرش را دارد؛

۳. عشق بازی پس از نزدیکی، احساس نگرانی از یک عمل به ظاهر حیوانی را از بین می برد و به عشق و محبت انسانی می افزاید؛

۴. اگر در رابطه جنسی، یکی از همسران یا هر دو ارضا نشده باشند، این حقیقت را که به یکدیگر عشق و علاقه دارند، تأیید می کند و نمی گذارد ارضا نشدن باعث از بین رفتن محبت میان زن و شوهر شود؛

۵. اظهار عشق پس از نزدیکی، شروع دوباره خوبی را نوید می دهد.

هیچ جمله ای نمی تواند شور و شوق شما را در زمینه لذت جنسی درست وصف کند. عمدتاً علاقه شما و نگاهتان به بستر

آمیزش معین می سازد چه قدر شما از ارتباط جنسی لذت کسب می کنید. پس با به کارگیری عشق بازی در هر مرحله، زمینه شور و شوق مراتب بعدی را بهتر فراهم سازید.

### ۳. کاهش تمایلات جنسی

منشأ کاهش تمایل جنسی را می توان هم در شالوده زیستی و هم در زمینه های روانی جست و جو کرد. به طور طبیعی بالاتر رفتن سن مردان، باعث می شود آن ها دیرتر به انزال برسند و زمان بیشتری را می طلبند تا آمادگی تجدید رفتار جنسی را پیدا کنند. از طرفی زنان پس از یائسگی با کاهش یافتن حالت لزجی مهبل، رابطه جنسی برایشان ناخوشایند می نماید. عوامل روانی از قبیل فشار کار، نداشتن وقت مناسب برای ارتباط جنسی، ترس از ناتوانی جنسی، احساس یک نواختی در ارتباط زناشویی، کسالت در ایجاد ارتباط مناسب و تفاوت های فردی میان همسران نیز، زمینه های کاهش را فراهم می آورد. در برخی همسران با گذر زمان تغییر چشمگیری در کاهش رابطه جنسی دیده نمی شود، در حالی که برخی در همان سال های اولیه زناشویی فعالیت های جنسی خود را به طور چشمگیری کاهش می دهند. زن و مرد باید در مرحله اول برای بالابردن درخواست جنسی فضا سازی کنند تا کاهش طبیعت اولیه را با طبعی جدید جبران نماید، و در مرحله بعدی از تغییرات آگاهی داشته باشند تا وضعیت پیش آمده غیرمنتظره جلوه نکند و زمینه های ناسازگاری را فراهم نسازد. در این زمینه زنان می توانند با تصور ذهنی و روانی ارتباطات جنسی گذشته، به فعالیت جنسی ادامه دهند و مردان نیز با تقویت قوای جنسی از طریق مواد غذایی قوای جنسی را تقویت کنند.

### ۴. تحریکات جنسی ناسالم

رابطه جنسی سالم، مستلزم تصویر ذهنی سالم در مشارکت جنسی است. زنان و مردان در طول روز و در محیط کار باید بکوشند که کمتر به چهره دیگران نگاه کنند. ایده آل آن است که تصویر واضح هر یک از زن و شوهر، فقط به همسر خود اختصاص داشته باشد و زن و مرد تصویر واضحی از نامحرمان نداشته باشند. دقت در چهره و بدن دیگران، دو حالت دوستی و نفرت را به دنبال دارد. دوستی با دیگران رابطه فرد با همسر را تضعیف و زمینه نارضایتی را تقویت می کند. به همین جهت، سفارش شده است در انتخاب همسر زیبایی او را مد نظر قرار دهید تا دیدن او زمینه دوستی شود. باید کسی را برای ازدواج و شریک جنسی برگزیند که چهره، حالت ها و رفتارهای او زمینه پذیرش یک عمر را فراهم سازد. همان گونه که زنان بهتر است جز همسر را نبینند و مردان را به حریم خود راه ندهند، مردان نیز هرزه گرایی را باید وانهند و صادقانه، پاک و معصوم وار به همسر خود نگاهی عاطفی، عشقی و شهوانی داشته باشند. آنان نه تنها در زمان انتخاب همسر، بلکه در زمان آمیزش نیز باید با تصویرسازی سالم و به دور از ذهنیت های ناسالم، روابط جنسی را برقرار کنند. در روایات معصومان علیهم السلام آمده است که ارتباط با همسر با شهوتی که از طریق تصویر ذهنی زن بیگانه ای حاصل شده است، مطلوب نیست.

### ۵. نداشتن جذابیت ظاهری

مردان و زنان برای این که جذاب جلوه کنند، لازم است لباس های متنوع بپوشند. به طور طبیعی، تعداد زیادی از زنان و مردان از روش و نوع لباس پوشیدن همسران خود شکایت دارند. تغییر در لباس، تنها تفریح نیست؛ بلکه تصویر ذهنی دیگران را تغییر می دهد و آنان فرد را، شخصیتی پاکیزه و انسانی مرتب می بینند. بی تردید نوع لباس، ترکیب، تناسب رنگ ها و جلوه های گوناگونی که به همراه دارد، در رضایت روانی شریک جنسی تأثیر فراوانی می گذارد. لباس های روشن تر برای جوانان، لباس های میانه رنگ برای میانسالان و لباس های ساده و متناسب برای بزرگسالان باعث می شود میل جنسی در اولویت دیده شود. نکته جالب توجه این که برای زن ها آنچه می شنوند، در رفتار جنسی تأثیر عمیق دارد و برای مردها آنچه می بینند، در روابط جنسی بسیار موثر است؛ البته این بدان معنا نیست که ریزینی فوق العاده زنان در دیدنی ها نادیده گرفته شود.



## ۶. تعیین وقت

هیچ گاه نمی توان برای نزدیکی جنسی زمان تعیین کرد. انسان همانند یک ماشین نیست که مطابق دستورالعمل خاصی رفتار کند. زمانی که همه چیز از نظر سایکوفیزیولوژی آماده باشد، انسان آماده آمیزشی جنسی است؛ البته عادت همان گونه که در دیگر موارد نقش چشمگیری دارد، این جا نیز ایفای نقش می کند؛ اما داستان عادت را جداگانه باید بررسی کرد. در پایان سال اول زندگی جنسی، زن و شوهر باید آموخته باشند که مطابق خواسته های یکدیگر عمل کنند.

هر زمانی محیط آرام بود و تمایل به اوج رسید، زمان رابطه جنسی فرارسیده است. هیچ کس نمی تواند در زمینه مسائل جنسی الگوی شما باشد. به هر کس نگاه کنید و او را ملاک قرار دهید، شکست خواهید خورد؛ چرا که توانایی ها و گرایش های افراد به تعداد آنها متفاوت است. زمانی که بیشتر موانع برداشته شد و شرایط از نظر محیطی، تغذیه، تمایل و... آماده بود، می توان ارتباط جنسی را آغاز کرد. معیار در کامیابی جنسی مراحل آن نیست؛ بلکه رسیدن هم زمان زن و شوهر و فعالیت هماهنگ آنان برای رسیدن به ارگاسم ملاک است.

## ۷. آمیزش غیرطبیعی

از نظر شرعی و فقهی همه مراجع (به جز آیات عظام تبریزی، سیستانی و وحید) می فرمایند: این کار کراهت شدید دارد. آیت الله سیستانی می فرمایند: اگر زن راضی باشد، کراهت شدید دارد و اگر راضی نباشد، بنا بر احتیاط واجب جایز نیست. آیت الله تبریزی و آیت الله وحید می فرمایند: بنا بر احتیاط واجب جایز نیست.

## وظایف خانم ها

**پرسش ۱۲.** می خواستم بدانم که وظایف خانم ها نسبت به همسرشان چیست؟ در ضمن این سوئل همیشه ذهنم را مشغول کرده که چرا همیشه به خانم ها توصیه می شود که در برابر آقایون کوتاه بیایند و نظر شوهرشان را تأمین کنند؟ در ابتدا گفتنی است؛ تجربه ثابت کرده اگر در ابتدا نظر آقایون تأمین شود و نیاز عاطفی شوهر ارضا شود سعی می کند تمامی حاصل تلاش های روزانه خودش را برای خانواده بیاورد و تمامی محبت ها و عاطفه خودش را به کانون خانواده متمرکز کند و هر دو اتفاق برای خانم ها بسیار خوشایند است. در غیر این صورت ممکن است توجه آقایان به دیگران جلب شود و یا درآمدها در مسیرهای دیگر هزینه کنند که هر دو اتفاق برای خانم ها بسیار آزاردهنده و شکننده است. در نتیجه اگر چه در ابتدا به تأمین نظر آقایان توصیه شده اما در اصل به تأمین نظر خانم ها توجه شده و در مجموع استحکام بنیان خانواده و مصونیت از ناهنجاری های اجتماعی و خانوادگی مورد نظر است. با درک این واقعیت به خوبی آشکار می شود توصیه های روایات مطابق با شناخت صحیح روحیات زن و مرد و به نفع همگان است.

اینک به برخی از وظایف و مسئولیت های حقوقی و اخلاقی زناشویی اشاره می شود:

### ۱. تمکین

یکی از مهم ترین اهداف ازدواج، ارضاء نیازهای جنسی از طریق مشروع می باشد، زن و شوهر در این زمینه حقوق و مسئولیت های اساسی دارند.

زنها در این زمینه نقش بیشتری بر عهده دارند و آمادگی بدون قید و شرط آنان در امور جنسی و زناشویی به گرمی کانون خانواده و جذب علاقه و محبت همسر بسیار کمک می کند.

پذیرش سرپرستی و مدیریت شوهر در مسائل خانواده و امور فرزندان به همراه قبول حق نظارت شوهر بر اعمال و معاشرت های زن تا آن حدّ که به شئون زندگی زناشویی و مصالح خانواده مربوط است، از مصادیق تمکین عام می باشند.

## ۲. خوش اخلاقی

معاشرت نیکو و تعامل پسندیده از وظایف دوطرفه همسران با یکدیگر است و هیچ کدام حق آزار و اذیت یکدیگر را ندارند. زن می باید از هرگونه عملی که رنجش خاطر شوهر را فراهم می کند، پرهیز نموده، سعی کند از هر کاری، حرکتی و حرفی که باعث ناراحتی شوهر می گردد، اجتناب نماید.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند: «زنی که با زبان، شوهر را بیازارد، خداوند هیچ عمل خوب و هیچ حسنه و نماز و روزه ای را از او قبول نمی کند، هرچند همواره روزها در روزه باشد و شب ها در حال نماز؛ مگر آنکه همسرش از او راضی گردد».

## ۳. لزوم اجازه شوهر

یکی از مسئولیت های مهم همسر، امانتداری است؛ زیرا مرد، زن را امین خود در خانه می داند و او باید تمام توان و کوشش خود را برای حفظ اموال شوهر به کار ببرد.

امام صادق علیه السلام درباره لزوم اجازه زن در رابطه با تصرف در اموال شوهر می فرمایند: «خانم چیزی به کسی ندهد مگر به اجازه همسر و اگر بدون اجازه تصرف کند، گناهکار است».

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله نیز می فرمایند: «زن از خانه شوهر صدقه ندهد مگر به اجازه همسر».

## ۴. اجازه روزه مستحبی

زن نباید کاری کند که امکان بهره جنسی از او ممکن نشود؛ در حالی که وقتی روزه می گیرد امکان ارتباط جنسی نیست.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده اند: «زن بدون اجازه شوهر روزه مستحبی نگیرد».

البته روزه واجب را هیچ کس نمی تواند مانع آن بشود؛ زیرا انسان، مکلف به انجام آن است.

## ۵. پاکدامنی و عفت

گرچه حفظ کیان خانواده و صیانت از شخصیت اجتماعی و آبروی خانواده بر عهده هر یک از اعضای خانواده است، اما زن به عنوان ناموس مرد در حفظ حریم و ارزش های خانواده، مسئولیت بیشتری دارد؛ زیرا عفت، اساس خوشبختی در زندگی است و چه بسا سهل انگاری در آن، کانون گرم خانوادگی را متلاشی کند.

در علم اخلاق، عفت را یکی از فضایل شمرده اند که آدمی به مدد آن می تواند بر بسیاری از ناپاکی ها چیره گردد و دامنش را از فساد و تباهی حفظ کند. از این رو، عفت به معنای پاک بودن از کلیه آلودگی های جنسی و مسائل شهوانی است.

امیرمومنان علیه السلام فرمود: «خویشتن داری در مقابل شهوت، عفت است».

## ۶. کاستن از توقعات و کم خرج بودن

یکی از عوامل مهمی که در استحکام و روابط صمیمانه زندگی نقش دارد، کاستن از توقعات و پرهیز از خواسته های بی مورد و بی جا است، به همین دلیل از وظایف مهم زن، تعدیل خواسته های خویش نسبت به درآمد زندگی می باشد.

شایسته نیست زن تنها به خواسته های خود و یا فرزندان نظر کند و امکانات شوهر را نادیده گرفته و با ناراحتی، خشم و بهانه گیری زندگی را تلخ و سخت نماید.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: همسر شایسته یکی از دو کاسب است.

طبق این حدیث شریف، هرگاه زن با عقل و سلیقه خود خوشبختی خانواده را تأمین کند، اثر کار او کمتر از کسب و کار شوهر نیست؛ زیرا حفظ درآمد همانند تلاش برای درآمد دارای ارزش است.

## ۷. پرهیز از قهر کردن با شوهر

قهر کردن صفت ناپسندی است که آثار شومی بر روابط خانوادگی می گذارد؛ زیرا آغازی بر شکاف در زندگی زناشویی است و

باعث بروز ناراحتی ها و اختلاف گردیده، اطمینان زن و شوهر را نسبت به یکدیگر سلب می نماید. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید: «هر زنی که با شوهرش قهر کند در حالی که خودش مقصر بوده است، در روز قیامت با فرعون، هامان و قارون در پایین ترین جایگاه آتش محشور می شود، مگر اینکه توبه کند و (نزد شوهرش) برگردد».

#### ۸. پرهیز از منت گذاری

کار خوب و ارزشمندی که بر زیبایی های زندگی افزوده و باعث استحکام زندگی زناشویی می گردد، آن است که بدون منت انجام گیرد؛ بنابراین شایسته نیست زن در مقابل کارهای نیک و وظیفه اخلاقی خود در حق همسر، منت بگذارد؛ زیرا در اثر منت گذاری ارزش کار خود را از بین می برد.

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند: «اگر زنی تمام طلاها و نقره ها را به خانه شوهر ببرد آن گاه روزی به سرش منت بگذارد و بگوید، تو از مال من می خوری، در این صورت ارزش زحمات او از بین می رود؛ اگر چه از عابدترین مردم باشد؛ مگر اینکه از شوهر خود عذر بخواهد».

### حیا و عفت در خانواده

**پرسش ۱۳.** چرا در رابطه با «عفت» به خانم ها بیشتر سفارش شده، در حالی که مردها بیشتر چشم چرانی و هوس رانی دارند؟

هر یک از زن و مرد برای اداره بهتر زندگی و تأمین آسایش و حفظ کیان خانواده، نسبت به یکدیگر مسئولیت ها و وظایفی برعهده دارند که گرچه این وظایف متفاوتند؛ ولی متناسب و هماهنگ با ساختار وجودی آنها بوده و مایه تحکیم و حفظ خانواده می گردد؛ بدین ترتیب می توان گفت که هر کدام در انجام وظیفه خود کوشا تر باشند، نقش بیشتری در تحکیم خانواده خواهند داشت.

در این میان گرچه رعایت پاکدامنی و عفت در زندگی زناشویی از سوی زنان مهم تر و تأثیرگذارتر است؛ اما حقیقت آن است که برخورداری از این صفت ارزشمند جزء وظایف متقابل همسران بوده و آراستگی هر یک از آنان به ملکه عفت، نتایج گران بهایی در تأمین سعادت خانوادگی آنان ایفا می نماید. برخی از این آثار و نتایج که انگیزه تأکید فراوان بر این صفت اخلاقی است، عبارتند از:

#### ۱. جلب اعتماد همسر

اعتماد به همسر یکی از ضروریات زندگی خانوادگی و مایه استحکام و سعادت زندگی زناشویی است تا جایی که می توان گفت بدون آن نمی توان زندگی خوش و باصفایی داشت؛ زیرا انسان غیرعقیف، همواره نگرانی و بی اعتمادی همسرش را به دنبال دارد که این موضوع عامل بسیاری از ناراحتی ها، مشکلات روحی و به دنبال آن اختلافات خانوادگی است. عفت انسان موجب می شود که همسر به پاکی و سلامت اخلاقی او اطمینان پیدا نموده، با دلی خوش و خاطری آسوده به انجام وظایف خانوادگی بپردازد؛ زیرا می داند که عفت همسرش مانع آلودگی او به زشتی هاست. حضرت علی علیه السلام فرمودند: «عفت، انسان را حفظ می کند و او را از پستی ها ننگه می دارد».

#### ۲. پاکدامنی همسر

یکی از آثار حفظ عفت در محیط خانوادگی، پاکدامنی همسر است؛ زیرا اگر شوهر عقیف باشد، پاکدامنی او در اخلاق و رفتار همسرش نیز تأثیر داشته، او را به سوی خوبی ها سوق می دهد. امام صادق علیه السلام فرمودند: «از زنان مردم چشم بپوشید تا همسرانتان عقیف بمانند».

### ۳. تحکیم پیوند خانوادگی

خویشتن داری و عفاف محیط خانواده را از فساد اخلاقی و اختلافات ویرانگر در امان می‌دارد؛ زیرا عفت، بزرگترین عامل حفظ انسان از غلتیدن به ورطه فساد و تباهی است. امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمود: «نتیجه پاکدامنی، خویشتن داری است». انسان عفیف، بیش از حد لازم طلب نمی‌کند و در زندگی زناشویی به همسر خود قانع بوده، در پی هوسرانی نمی‌رود. حضرت علی علیه السلام فرمود: «هر کس آنچه را نمی‌یابد بخواهد، به [زینت] عفت آراسته نیست». در مورد راه‌های دست‌یابی به عفت و پاکدامنی در زندگی زناشویی نیز گفتنی است که دست‌یابی به چنین ملکه‌ای از طریق شناخت، به‌کارگیری و تقویت عواملی امکانپذیر است که برخی از این‌ها عبارتند از:

#### ۱. غیرت

غیرت، نفرت طبیعی انسان از مشارکت دیگران در چیزی است که محبوب اوست. وجود این صفت در فرد باعث می‌شود که وی از آنچه دوست دارد و یا وظیفه محافظت از آن بدو سپرده شده است، نگاهبانی نماید. در روایات اسلامی آمده است که خدای تعالی دارای صفت غیرت است و انسان‌های غیور را دوست دارد و به دلیل وجود همین صفت بود که کارهای زشت را حرام نموده است. غیرت، عاملی است که انسان را از ارتکاب فساد و تباهی حفظ کرده، موجب پاکی او می‌گردد. این امر نشانگر رابطه مستقیم صفت غیرت و مردانگی با پاکدامنی است، به همین دلیل است که هر کس به قدر بهره‌مندی از مردانگی، از پاکدامنی نیز برخوردار خواهد بود.

حضرت علی علیه السلام در این زمینه فرمودند: «ارزش مرد به اندازه همت او... و عفتش به اندازه غیرت اوست». زن و شوهر غیرتمند نه خود را به هوسرانی‌های زودگذر سرگرم می‌کنند، نه زمینه فساد را برای دیگران آماده می‌کنند و نه نسبت به بی‌عفتی اعضای خانواده بی‌اعتنا هستند؛ بنابراین همان‌گونه که وظیفه دارند با دیگر مردان و زنان نامحرم رابطه برقرار نساخته و از چشم‌چرانی، هوسرانی و پیروی از خواهش‌های نفسانی خودداری نمایند، شایسته است همسر و فرزندان خود را از انجام کارهایی که موجب لگه‌دار شدن عفت خانواده می‌گردد، بازداشته، گفتگوها، حجاب و پوشش، رفت و آمد، معاشرت و مهمانی‌ها را کنترل کنند تا با مراقبت صحیح نه افراطی از خطرات احتمالی جلوگیری نمایند.

#### ۲. تأمین نیازهای جنسی

ارتباط صمیمی بین زن و شوهر، بقای کانون گرم و پر نشاط خانواده را تأمین می‌نماید که جز با محدود کردن بهره‌وری‌های مشروع در خانواده و منع لذت‌جویی‌های غیرمشروع در محیط اجتماع حاصل نمی‌شود. در حقیقت کسی که نیازهای غریزی‌اش در محیط خانواده، از طریق صحیح و مشروع تأمین می‌گردد، به راحتی می‌تواند در محیط بیرون و در برخورد با زمینه‌های فساد جنسی، خود را کنترل نماید. در این میان گرچه تأمین نیازهای جنسی همسر از وظایف مشترک زن و مرد در زندگی زناشویی است؛ ولی این وظیفه بیشتر بر دوش زن قرار دارد؛ زیرا شوهر به‌علت حضور بیشتر در جامعه و خصلت تهاجمی بودن گزینه‌اش بیشتر در معرض خطر قرار دارد و اگر از طرف همسرش به درستی ارضا نشود، امکان خطر انحراف و آلودگی او را تهدید خواهد کرد.

#### ۳. آراستگی همسر

زیبادوستی و زیباطلبی از امور فطری انسان هاست، به همین دلیل هر انسانی از زیبایی و آراستگی لذت‌برده و از ژولیدگی و زشتی دوری می‌جوید؛ بنابراین یکی از راه‌های عفیف ماندن زن و مرد آن است که هر یک خود را برای همسر بیاراید تا زیبایی و نشاط محیط خانواده دوچندان گردد.

امام صادق علیه السلام در این زمینه فرمودند: «شایسته نیست زن، خود را [بدون زینت] رها کند، گر چه با آویزان کردن

گردنبندی باشد و سزاوار نیست دستش را بدون رنگ بگذارد، اگر چه با کمی حنا باشد، هر چند آن زن سالخورده باشد». البته نباید از نظر دور داشت که زن نیز از شوهرش انتظار دارد به وضع ظاهری خود رسیدگی کرده، لباس پاکیزه بپوشد، بوی خوش استعمال کرده و همواره آراسته و زیبا باشد؛ زیرا این آراستگی نقش بسزایی در پاکدامنی زن خانواده خواهد داشت. امام رضا علیه السلام در این زمینه می فرماید: «آمادگی (آراستگی مرد) بر عفت و پاکدامنی زن می افزاید و گروهی از زنان، عفت خود را ترک کردند؛ زیرا شوهرانشان خود را برای نیازهای آنها آماده نکردند».

#### ۴. حیا

اکثر مواقع واژه عفت و حیا در کنار هم به کار می روند و در انجام یک عمل پسندیده و یا ترک یک کار نادرست، لازم و ملزوم یکدیگرند.

حیا، حالت شرمساری و خجلت در ارتکاب اعمال ناپسند است. این صفت مایه دوری از کارهای زشت بوده، صفا، پاکی و عفت را در محیط زندگی خانوادگی به ارمغان می آورد، در حالی که پرهیز نکردن از کارهایی نظیر شوخی های زننده، سخنان زشت و ناروا، توصیف مفاسد اخلاقی دیگران و... که شرم و حیا را در انسان ضعیف و کمرنگ می کند منجر به خدشه دار شدن عفت انسان و محیط خانوادگی می گردد.

بنابراین، انسان هر اندازه به حیای خود و همسرش اهمیت دهد، بر عفت و پاکدامنی اعضای خانواده اش افزوده و موجب استحکام روابط جمعی و خانوادگی خواهد شد.

حضرت علی علیه السلام فرمودند: «عفت به اندازه حیا [انسان] است».

ویژگی عفت و حیا، عاملی بسیار موثر در حفظ و ارتقای موقعیت و شخصیت زن و نیز گرایش مرد به سوی زن است. ناگفته نماند که حیای زن در برابر مردان بیگانه ارزشمند است؛ و از آن به «حیای عاقلانه» یاد می شود و باعث ارتقاء سطح سازگاری همسران می شود. اما در مقابل «حیای احمقانه!» در ارتباط میان زن و شوهر زمینه ناسازگاری آنان می شود. حیایی برخاسته از دانایی، نه حیایی که پیامد نادانی است.

امام صادق علیه السلام می فرمایند: «خیر نساء ک التی اذا خلت مع زوجها، خلعت له درع الحیاء و اذا لبست، لبست معه درع الحیاء»؛ «بهترین زنان شما کسی است که چون با همسرش خلوت کند، جامه حیا از تن به در کند و چون بپوشد و همراه او شود، زره حیا را بر تن کند».

حضرت بهترین زن را کسی می داند که چون جامه بپوشد و از خانه بیرون رود، لباسی از حیا و عفت بر تن کند که مانند سپر و زره حافظ او باشد؛ یعنی با چنان وقار و سنگینی راه برود که تیره های نظر جوانان هرزه اجازه ورود به شخصیت او را نداشته باشد؛ ولی در خلوت با شوهر، هرگونه ظرافت کاری، طنزازی و عشو ه گری برای زن نه تنها جایز، بلکه بهتر است. بهترین زن مسلمان، زنی است که در زمان خلوت با شوهرش، خوش زبان و شیرین حرکات باشد. چیزی که زن را در ردیف بهترین زنان مسلمان قرار می دهد، همین است که بتواند این دو حالت به ظاهر متناقض را در وجود خود حفظ کند. خلاصه آن که زن باید با لباس رزم و بزم خود را بشناسد و هر یک در جای خود بپوشد.

برخی ممکن است کمروئی را مترادف با حیا و عفت بگیرند. به خصوص اگر این پدیده درباره دختران مطرح شود آن را تایید و تمجید هم می کنند. اما باید به این موضوع توجه داشت که حیا و کم روئی دو امر متفاوت هستند. حیا و عفت یک امر ارادی است ولی کمروئی یک امر غیرارادی می باشد. حیا شاخص ایمان و بیانگر رشد مطلوب شخصیت است. ممکن است در هر دو یک نوع کناره گیری وجود داشته باشد ولی در کمروئی به علت عدم توانایی در ابراز وجود است ولی در حیا به خاطر امر مطلوب تر است.

حیا یکی از ارزش های اخلاقی است که فرد را از ارتکاب کارهای که از نظر اجتماعی و اخلاقی ناپسند است باز می دارد.

فردی که دارای حیاء است نسبت به دیگران فرصت انتخاب صحیح بیشتری دارد. زیرا فرصتی را پیدا می کند که بتواند کنار بایستد و با تفکر موقعیت را بنگرد و سپس آگاهانه و با اندیشه عمل نماید. از این رو در آیات و روایات حیاء و شرم مورد تمجید قرار گرفته اما کمروئی نکوهش شده است.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله فرمود: «الحیاء لایاتی الا بخیر»، «حیاء جز خوبی به بار نمی آورد». حضرت علی علیه السلام فرمود: «الحیاء سبب الی کل جمیل»، «شرم و حیاء وسیله رسیدن به هر زیبایی و نیکی است». امام صادق علیه السلام در نکوهش کم روئی و آثار نامطلوبی که به دنبال دارد می فرماید: «من رق وجهه رق علمه»، «هر کس که کمرو باشد کم دانش شود».

برخی روایات کمرویی و خجالتی بودن را عامل محرومیت معرفی می کند. همان طور که افراد کم رو در کسب دانش، تحصیل موقعیت های اجتماعی بالا و دفاع از حقوق خود دچار مشکل می شوند و از آنها محروم می کردند. بنابراین درباره فرق حیاء و کم روئی می توان گفت: حیاء یک فضیلت است و باعث ترقی، کمال و مسئولیت پذیری اجتماعی می شود و مورد ستایش افراد جامعه است اما کمروئی سبب محرومیت از رسیدن به تعالی روحی، شکوفایی استعدادها و خلاقیت فرد و گریز از مسئولیت پذیری می شود و قابل پذیرش برای جامعه نمی باشد، در حالی که حیا قدرت نه گفتن و شجاعت را افزایش می دهد افراد کمرو از نه گفتن به دیگران می هراسند از این رو چه بسا دچار برخی بزه ها و انحرافات می شوند. در نتیجه می توان گفت که حیا و عفت برای زنان و مردان لازم و پسندیده است و البته در روابط زناشویی می باید به گونه ای عمل کرد که رضایت هر دو یعنی زن و شوهر حاصل گردد.

## وظایف مردان

پرسش ۱۴. مرد چه وظایفی در برابر همسر و خانواده اش دارد؟

همانطور که پیش از این بیان شد هر یک از زن و مرد برای اداره بهتر زندگی و تأمین آسایش و حفظ کیان خانواده، متناسب و هماهنگ با ساختار وجودی خود مسئولیت ها و وظایفی بر عهده دارند که برخی از آنها وظایف حقوقی و برخی دیگر به دلیل ماهیت عاطفی و رفتاری پیوند زناشویی، وظایف اخلاقی به شمار می آیند. برخی از این وظایف و مسئولیت ها که از وظایف اختصاصی مرد نسبت به همسر و فرزندان می باشد، عبارتند از:

### ۱. سرپرستی خانواده

خانواده یک واحد کوچک اجتماعی است که باید مدیریت و سرپرست واحدی داشته باشد؛ زیرا سرپرست بودن زن و مرد به طور مشترک، کارساز نخواهد بود، در نتیجه یکی از زن و مرد باید رئیس و سرپرست و دیگری معاون و تحت نظارت او باشد. قرآن و اسلام بر اساس آیه «الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ»، «مردان سرپرست زنان هستند به خاطر مزیت هایی که خداوند برای بعضی نسبت به بعضی دیگر قرار داده است و به خاطر آنکه از اموال شان برای آنان هزینه می نمایند»، مردان را به عنوان سرپرست و مدیر خانواده معرفی می نماید. موقعیت سرپرستی مرد بر خانواده، به سبب وجود ویژگی هایی در مرد است؛ مانند برتری دوراندیشی مرد بر نیروی عاطفه و احساسات در حالی که زن سرشار از عاطفه است و برتری قدرت بدنی و نیروی جسمی که هم بتواند کارهای سنگین و اجرایی را بیشتر برعهده بگیرد و هم از حریم خانواده خود دفاع کند. به علاوه مرد در برابر پرداخت هزینه های زندگی، حق مدیریت نیز به او داده شده است. امام صادق علیه السلام فرمود: «سرپرستی خانواده، از سعادت مرد است».

البته باید دانست؛ مدیریت و سرپرستی مرد در خانواده به معنای مردسالاری و اجبار و تحمیل نیست، بلکه به گونه ای

مسئولیت خود را ایفا کند که به رشد مسائل اخلاقی و معنوی خانواده کمک کند و از ناهنجاری‌ها جلوگیری کند. قرآن کریم می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ»؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خود و خانواده خویش را از آتشی که هیزم آن انسان‌ها و سنگ‌هاست، نگه دارید».

## ۲. تأمین و توسعه زندگی

بر اساس تعالیم اسلام مخارج اقتصادی خانواده بر عهده مرد است و زن در امور اقتصادی خانواده مسئولیتی ندارد، هر چند درآمد زیادی داشته باشد.

مصادیق نفقه نیز عبارت است از تهیه مسکن، لباس، غذا و امکانات زندگی که به طور متعارف با وضعیت زن متناسب باشد. همچنین فراهم نمودن وضع اقتصادی بهتر و شرایط رفاهی بیشتر برای همسر و فرزندان از امور بسیار نیکو و پسندیده در زندگی خانوادگی است.

امام سجاد علیه السلام نیز فرمودند: «خداوند از کسی بیشتر خشنود است که بر خانواده اش توسعه دهد». مردی که با داشتن قدرت مالی، به تهیه امکانات مناسب زندگی و تنوع و فراخی آن برای همسر و اهل خانه اقدام نکند، خوشی و آسایش را از خانواده سلب نموده و زمینه بدبینی و بیزاری از او فراهم می‌شود.

حضرت رضا علیه السلام در این زمینه فرمود: «شایسته است که مرد بر خانواده اش توسعه دهد، تا آنان آرزوی مرگ او را نکنند».

## ۳. تأمین امنیت خانواده

تلاش برای حفظ امنیت مالی، جانی و ناموسی همسر و فرزندان از وظایف مرد است؛ زیرا خداوند سرپرستی زن را بر عهده مرد قرار داده و از او خواسته است تا از وی نگهداری کند.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرموده اند: «کسی که در راه دفاع از اهل و عیال خود کشته شود، شهید است».

## ۴. تأمین نیازهای عاطفی خانواده

لازمه شادابی و نشاط روانی زن این است که خود را محبوب همسر یافته و از عشق و علاقه او نسبت به خود مطمئن باشد؛ همین اعتماد و اطمینان، امنیت خاطر زن را تأمین کرده و به آرامش درونی او می‌افزاید؛ زیرا اگر زن در مورد محبت و علاقه همسرش نسبت به خود تردید کند، احساس درماندگی و ناتوانی عاطفی به او دست داده و از اینکه نتوانسته عواطف شوهر را به سوی خود جلب کند، احساس شکست می‌کند.

در این میان باید توجه داشت که زن به دلیل ویژگی‌های خاصی، اغلب نمی‌تواند به طور مستقیم از بی‌مهری یا کم‌توجهی شوهر نسبت به خود گلایه کند؛ گویی این کار را یا در شأن خود نمی‌داند و یا آن را مایه تحقیر خود و چه بسا مایه تحقیر شوهر می‌داند؛ بنابراین یکی از مهم‌ترین وظایف اخلاقی مرد این است که از راه‌های مختلف نظیر گفتار، هدیه دادن و... همسر خود را از محبتی که به او دارد، آگاه سازد.

پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «با زنان مهربانی کنید و دل‌هایشان را به دست آورید تا با شما همراهی کنند و هرگز آنان را مجبور و خشمگین نکنید».

ایشان همچنین فرمودند: «اگر مردی به همسرش بگوید «دوستت دارم» هرگز از قلب او خارج نمی‌شود».

امام علی علیه السلام نیز درباره آثار هدیه می‌فرمایند: «هدیه دادن باعث جلب دوستی و محبت بین افراد می‌شود».

## ۵. مشورت با همسر

استبداد رأی مرد به ویژه در مسائل مربوط به زندگی مشترک، او را گرفتار اشتباهات بزرگ می‌نماید، از سوی دیگر تصمیم

گیری های یک جانبه از طرف مرد، بدون مشورت با همسر به روحیه همکاری اعضای خانواده آسیب می رساند. البته کشاندن مشکلات و سود و زیان های بیرون از خانه به داخل خانه لطافت روحی و نشاط عاطفی در میان اعضای خانواده را تحت الشعاع قرار می دهد و در این گونه موارد مشورت با همسر و فرزندان مناسب نیست. اما درباره نیازهای خانه و خانواده، مشورت خواهی از همسر جایگاه شخصیت او را تأیید نموده و به نوعی اعلام می شود: «تو مورد اعتماد من هستی». در این صورت زن خانواده نیز با شوهر خود احساس همبستگی می نماید و اگر هم تصمیمی اشتباه گرفته شد هر دو خود را مسئول وضع پیش آمده دانسته و می کوشند آثار منفی آن را کم کنند.

۶. مدارا، عفو و گذشت

خانواده کانون انس و الفت است و بر اساس محبت و مودت بنا شده است؛ بنابراین التزام به مدارا در رابطه با همسر و گذشت از غفلت و خطای وی یکی از ضروریات زندگی مشترک است؛ زیرا انسان ها به سبب انسان بودن از خطا و اشتباه مصون نیستند و اگر این دستور اخلاقی رعایت نگردد چه بسا زندگی مشترک با مشکلاتی مواجه گردد. لقمان حکیم در فرازی از سخنان خود می فرماید: «سه دسته اند که بایستی با آنان مدارا نمود: حاکم چیره و مسلط، زن و بیمار».

امام علی علیه السلام می فرمایند: «فدارها علی کلّ حالٍ و أحسن الصّحبة لها فیصْفُو عیشک»؛ «همیشه و در همه حال با همسرت مدارا کن و با او به نیکی معاشرت نما تا زندگیت باصفا و شادمان گردد».

محبت و مدارا با همسر علاوه بر آنکه باعث استحکام بنیان خانواده می گردد، به فرزندان نیز روش صحیح زندگی و آداب برخورد با دیگران را می آموزد.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند: «اگر مردی بر بدخلقی زنش صبر کند خداوند پاداشی که به حضرت داود علیه السلام داد به او می دهد».

۷. کمک کردن در کارهای خانه

برای اینکه کانون خانواده گرم نگه داشته شود باید در سختی های زندگی همکاری شود. کمک کردن مرد به همسر در انجام کارهای خانه، نشانه صمیمیت، محبت و احترام به همسر است، به طوری که اسلام برای کار کردن مرد در خانه پاداش فراوانی قائل است.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند: «لَا یُخَدُّمُ الْعِیَالُ إِلَّا صَدِیقٌ أَوْ شَهِیدٌ أَوْ رَجُلٌ یُرِیدُ اللّٰهَ بِهِ خَیْرَ الدُّنْیَا وَ الْآخِرَةِ»؛ «به همسر و خانواده خدمت نمی کند، مگر شخص صدیق و درستکار و یا شهید و یا مردی که خداوند متعال خیر دنیا و آخرت را برایش خواسته باشد».

## راهکارهای احترام زن و شوهر

پرسش ۱۵. احترام در روابط زن و مرد به چه چیزهایی است، نمونه هایی را بیان کنید تا ما در رابطه خود آنها را انجام دهیم. احترام متقابل میان زن و شوهر به صورت ها و گونه های مختلفی در ارتباط همسران نمود می یابد. برخی از آنها عبارتند از:

۱. سلام به همدیگر

سلام نوعی اعلام محبت، دوستی و اظهار محبت در آغاز گفت و گو و هنگام داخل شدن به منزل است. سلام همچنین نوعی اظهار ادب و احترام است.

پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید: «وارد بهشت نمی شوید مگر آن که ایمان بیاورید و ایمان نخواهید آورد مگر آنکه یکدیگر را دوست بدارید. آیا شما را به چیزی راهنمایی بکنم که اگر انجامش دهید محبوب یکدیگر خواهید شد؟ سلام کردن



میان خودتان را آشکار کنید».

امام علی علیه السلام درباره جایگاه سلام در روابط اجتماعی و خانوادگی می فرماید: «زیانت را به نرم و لطیف گویی و سلام کردن عادت بده تا دوستدارانت زیاد و دشمنانت اندک گردند».

همچنین هر قدر که سلام رساتر و خالصانه تر و نیز سرشار از احترام و تکریم باشد، اثرش در جذب دیگران به ویژه همسر، قوی تر و پایدارتر خواهد بود.

۲. رعایت ادب و استقبال از همسر

رعایت ادب در ارتباط با همسر نیکوترین هدیه و آشکارترین نشانه احترام و او است. امام علی علیه السلام می فرماید: «ادب نیکو بهترین کمک کار و برترین همراه است». همچنین حضرت فرمودند: «ادب نیکو سبب تزکیه و پاکسازی اخلاق است». در حالی که به کارگیری الفاظ نامناسب و رعایت نکردن عفت کلام، علاوه بر اینکه از مراتب معنوی انسان می کاهد، باعث از بین رفتن صمیمیت و محبت در میان همسران می گردد و آنان را نسبت به همدیگر جسور و بی پروا می کند.

استقبال از همسر به هنگام وارد شدن به منزل یا بدرقه او به هنگام بیرون رفتن، نشانه علاقه مندی و صمیمیت میان اعضای خانواده است. این خانم با این کار نشان می دهد که از نبود شوهر دلتنگ می شود و از آمدنش خوشحال می گردد؛ و باعث مجذوب شدن مرد به خانه و مصون ماندن او از وقت گذرانی خارج از خانه می شود.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده اند: «حق مرد بر زن آن است که چراغ خانه را روشن کند غذا را آماده کند و هنگام ورود مرد به خانه، تا جلوی در به استقبال او برود و به او خوش آمد بگوید».

شخصی خدمت پیامبر گرامی اسلام شرفیاب شد و عرض کرد: «همسری دارم که وقتی به خانه می آیم به استقبالم می آید و مرا در بر می گیرد و چون از خانه بیرون می روم مرا بدرقه می کند و هرگاه مرا غصه دار می بیند، می گوید: چرا غصه می خوری؟ اگر برای رزق و روزی غصه می خوری، خداوند ضامن رزق و روزی است؛ و اگر برای آخرت غصه می خوری، خداوند زیادش کند! پیامبر صلی الله علیه و آله به او فرمود: «خداوند در زمین کارگزارانی دارد که این زن تو یکی از آنها است و خداوند نصف اجر شهید را به او می دهد».

توجه و اهمیت دادن به حضور همسر در منزل و اظهار خوشحالی در موقع ورود شوهر به خانه و اهمیت دادن به شخصیت و جایگاه او به ویژه در حضور فرزندان و میهمانان، باعث به وجود آمدن این تصور در شوهر می شود که در خانه و میان اهل خانه عزیز و محبوب است و لذا وقتی در کنار افراد خانواده است احساس رضایت خاطر درونی می کند و خستگی کار و تلاش از او مرتفع می شود و روز بعد با انرژی و امید فراوان به کار و تلاش خود ادامه می دهد، اما اگر خانواده به ویژه زن، بی اعتنایی کند مرد سرخورده شده و انگیزه حضور در خانه را از دست می دهد و آرام آرام نه تنها به خانواده توجهی نمی کند بلکه خلأ عاطفی را از راه دیگری تأمین می کند!!

بر اساس تحقیقات نیز ثابت شده که تماس مکرر به واکنش عاطفی مثبت می انجامد و باعث نزدیکی بیشتر می گردد. البته باید توجه داشت که این رفتار هرگز نباید در حضور بچه ها باشد زیرا باعث تحریکات جنسی آنان می گردد و آسیب های اخلاقی به دنبال خواهد داشت.

۳. قدردانی از همسر

سپاسگزاری بازتاب عاطفی محبت و خوش اخلاقی در روابط انسانی است. هر انسانی به طور طبیعی دوست دارد از نیکی و محبت و فداکاری دیگران قدردانی کند و همچنین دوست دارد از او قدردانی شود.

امام رضا علیه السلام می فرماید: «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمُنْعِمَ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ»؛ «هر کسی از فردی که به او خوبی کرده تشکر نکند، شکر خدای عزوجل را به جای نیاورده است».

امام صادق علیه السلام می فرمایند: «خَيْرُ نِسَائِكُمُ الَّتِي اِنْ اُعْطِيَتْ شُكْرَتْ وَاِنْ مُنِعَتْ رَضِيَتْ»؛ «بهترین زنان شما آن بانویی است که اگر به او چیزی دهند (و یا خدمتی کنند) سپاسگزاری می کند و چنانچه از او باز گیرند راضی باشد».

این یک اصل روان شناختی است که می گوید اگر به دنبال انجام کاری، تقویت و تشویق بیاید، احتمال تکرار آن کار بیشتر می گردد.

از این رو قدردانی از زحمات همسر در قبال خدمات و زحماتی که می کشد (چه وظایف الزامی و چه وظایف غیر الزامی) یک فاکتور قوی در راستای پیوند عاطفی بیشتر همسران و یک عامل تعیین کننده در ایجاد دل بستگی و علاقه مندی میان آنان است.

بر اساس تحقیقی که در این زمینه انجام گرفته، ۸۷ درصد همسران اعلام کرده اند که توقع دارند در مقابل زحمات آنان (مثل آشپزی، بچه داری، تدریس، تحصیل، کارمندی، خرید منزل، مسافرت بردن و...) قدردانی شود.

کارل راجرز که یکی از روان شناسان غربی است در این باره می گوید: انسان نیاز دارد به اینکه دیگران برای او قدر و منزلتی قایل باشند و قدرش را نیز بدانند. اهمیتی که شخص به این موضوع می دهد در کنش های درونی و جنبه های تحریکی ارگانیزم و در رفتار او اثر فراوان می گذارد. از سوی دیگر نیاز به قدردانی دیگران و نیاز به قدردانی خویشتن در رفتار و کردار آدمی موثر است.

جان گری درباره قدردانی زن از مرد می گوید: هر وقت زن به خاطر کاری که مرد کرده از او قدردانی و تشکر می کند، مرد بابت آن قدردانی به زن امتیاز می دهد، چون حس می کند زن دوستش دارد. مردان برای امتیاز دادن به زن لزوماً نمی خواهند زن برای آنها کاری انجام دهد و فقط می خواهند زن دوستشان بدارد و قدردان باشد. لذا لازم است خانم ها از مردان قدردانی کنند، در غیر این صورت مردان نسبت به خانواده بی اهمیت می شود. در نتیجه هر دو ضرر می کنند و خانواده به سردی می گراید.

وقتی همسران التزام جدی به مسائل اخلاقی ای همچون: بدرقه شوهر، استقبال از شوهر، اظهار محبت، همکاری و همدلی، تهیه هدیه، زینت برای یکدیگر، احترام به بستگان یکدیگر، دل سوزی و فداکاری برای همدیگر و... داشته باشند فضای خانه باطراوت و جذاب شده و روابط از استحکام خوبی برخوردار خواهد شد. در چنین فضایی همسران اختلاف قابل توجهی نخواهند داشت و نسبت به یکدیگر وفادار بوده و حقوق یکدیگر را مراعات خواهند کرد. در این خانواده بهترین فضای عاطفی، امنیتی و اخلاقی ایجاد شده و نیازهای دوطرف برآورده خواهد شد. در این شرایط خانواده به استحکام و ثبات کافی نیل پیدا می کند و همسران بهترین لحظات زندگی را در خانواده خواهند داشت. زمینه گرایش به رفیق بازی، اعتیاد، انحرافات اخلاقی و... رخ نخواهد داد. در این آشیانه باصفا، فرزندان نیز به طرف بالندگی و پیشرفت سوق پیدا کرده و آینده ای درخشان و مطمئن خواهند داشت.

## زندگی معنوی

**پرسش ۱۶.** چگونه می توانم با همسر خود زندگی معنوی و الهی داشته باشم تا زندگی زناشویی ما مورد رضایت پروردگار باشد؟

معنویت، نوعی ارتباط با خداوند متعال، از راه ایمان به خدا، عواطف و انگیزه های الهی و نیز یاری جویی از امدادهای الهی بر اثر قرب به پروردگار است که آثار عملی آن در جهت بخشی به زندگی و در قالب اخلاق فردی و اجتماعی بروز و ظهور می یابد.

منظور از کسب معنویت در زندگی مشترک نیز اقدام هر یک از زن و شوهر در مسیر توجه به خدا است که در پرتو اطاعت زن

و شوهر از دستوره‌های الهی و در سایه دین داری آنها به دست می‌آید.

در پژوهشی این نتیجه به دست آمد که هر مقدار نگرش دینی افراد قوی تر باشد، رضایت از زندگی آنان افزایش می‌یابد و هر چقدر اعتقاد به خداوند و دستورات او محکم تر باشد، زندگی زناشویی از ثبات بیشتری برخوردار بوده و آرامش بیشتری در خانواده حاکم خواهد بود. هانت نیز پس از بررسی سازگاری زناشویی زوج‌ها اعلام کرد، مذهب و باورهای مذهبی، با سازگاری زناشویی و سازگاری و رضایتمندی از زندگی ارتباط دارد و این افراد سازگاری و رضایت بیشتری از زندگی دارند.

۱. اعتقاد به خداوند

توحید و خداپرستی موجب می‌شود نگرش فرد به همه هستی و زندگی انسان، هدف دار و معنادار باشد و در رفتارها با انسجام، وحدت رویه و آرامش عمل کند.

باور به خدا، همه رفتارها و زندگی خانوادگی را به سوی کسب رضایت خداوند، سوق می‌دهد؛ زیرا فردی که خدا را ناظر و همراه خود می‌بیند، تلاش می‌کند در برخورد با اعضای خانواده و انجام وظایف خانوادگی، رضایت او را جلب نماید. توجه به عدالت خداوند و اینکه هیچ‌گونه ظلمی را روا نمی‌دارد و حق هیچ موجودی را ضایع نمی‌کند، زمینه شناختی دیگری برای مهار رفتاری اعضای خانواده است، به گونه‌ای که هرچه این حالت قویتر باشد، مشکلات فرد کمتر خواهد بود و چنین فردی به ناظر و داور بیرونی برای حل مشکلات خود نیاز نخواهد داشت.

گاهی سستی اراده، ترس، غم، اضطراب موجب می‌شود اعضای خانواده نتوانند برای حل مشکل اقدام مناسب انجام دهند. توکل اعضای خانواده بر خدا باعث تقویت اراده آنها و کوشش برای حل مسائل زندگی و رسیدن به تعادل و سازگاری می‌شود. در تحقیقی که درباره رابطه توکل انجام گرفت، این نتیجه حاصل شده که کسانی که بر خداوند توکل دارند، از عزت نفس بالایی برخوردار بوده و در زندگی احساس نیرومندی و کارآمدی می‌کنند. اینها در مشکلات زندگی مقاوم بوده و با اراده‌ای قوی که در سایه اعتماد به خداوند به دست آورده‌اند، بر مشکلات غلبه می‌کنند.

۲. اعتقاد به نبوت و امامت

راه منحصر به فرد شناخت تعالیم دین، پس از کلام خداوند، سخنان پیامبر صلی الله علیه و آله و جانشینان ایشان است، به گونه‌ای که حتی استفاده صحیح از کلام خداوند نیز مبتنی بر شناخت و درک سخنان اولیای دین است. دومین نقش پیامبر صلی الله علیه و آله و امامان علیهم السلام جنبه «الگودهی» آنان است؛ زیرا پیروی و همانند با انسان‌هایی که تعالیم دین به طور کامل در آنها تجلی یافته در چگونگی روابط اعضای خانواده و نوع رفتار آنان، بسیار موثر است.

۳. اعتقاد به معاد

امروزه علیرغم پیشرفت‌های علمی و کاهش مشکلات زندگی، اضطرابها و نگرانی‌ها که بخشی از آن بر اثر احساس بی‌هدفی و پوچی در زندگی است، رو به فزونی است. در این میان اعتقاد به زندگی پس از مرگ، خانواده را متوجه اهداف پایداری می‌کند که موجب پیوند بیشتر اعضای خانواده می‌شود؛ از این رو، در خانواده‌های برخوردار از این باور اعضای خانواده سال‌های طولانی خود را با حمایت عاطفی و احساس رضایت بخش از زندگی ادامه می‌دهند.

اثر دوم باور به معاد، ایجاد انگیزه‌ای است که اعتقاد به پاداش‌ها و نعمت‌های اخروی در برابر انجام وظایف خانوادگی به فرد داده می‌شود.

در این باره خداوند می‌فرماید: «شما و همسرانتان در نهایت شادمانی وارد بهشت شوید. سینی‌هایی از طلا و جام‌هایی در برابر آنها می‌گردانند و در آنجا آنچه دل‌ها بخواهد و چشم‌ها از آن لذت ببرد، موجود است و شما در آن جاودانید، و این همان بهشتی است که به خاطر اعمالی که انجام می‌دادید، وارث آن شده‌اید».

اثر سوم باور به معاد، نقش آن در مقابله مناسب اعضای خانواده با مشکلاتی نظیر فقدان عزیزان، یا مشکلات بسیار شدید

اقتصادی است. برخی مشکلات جبران ناپذیر است و افراد تنها با توجه به پاداش های زندگی اخروی می توانند خود را آرامش بخشند.

اثر چهارم باور به معاد، نقش مهارکننده و بازدارنده آن است. بسیاری از مشکلات خانواده ها به عدم رعایت حقوق یکدیگر، تحمیل خواسته ها و پرخاشگری ها مربوط می شود. باور به معاد و یادآوری عواقب تجاوز به حقوق دیگران و عدم انجام مسئولیتها، افراد را از رفتارهای نامناسب بازمی دارد.

قال الصادق علیه السلام: «ملعونۀ ملعونۀ إمرأةً توصی زوجها وتغمه، وسعید إمرأةً تکرّم زوجها ولا تؤذیه»، «از رحمت خدا به دور است زنی که شوهر خود را اذیت کند و ناراحتش نماید؛ و سعادت مند است زنی که شوهر خود را اکرام کند».

و قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «من ضرب امرأه بغير حق فأنا خصمه یوم القیامه»، «کسی که همسرش را بدون دلیل بزند، در روز قیامت من دشمن او خواهم بود».

نقش اعمال عبادی مانند: نماز، دعا، روزه در تحکیم خانواده، علاوه بر دوری از تکبر و غفلت، باعث آرامش دل و صفای درون اعضای خانواده می شود.

تحقیقات نیز نشانگر آن است که نیایش و ارتباط با خدا یا به صورت مستقیم در رضامندی زناشویی و استحکام خانواده دخالت داشته و یا از طریق به وجود آوردن ویژگی و صفاتی در افراد که آن ویژگی ها در ثبات زندگی سهیم هستند. به عنوان مثال جریگان و ناک بعد از بررسی تحقیقات خود بهاین نتیجه رسیده اند که انجام رفتارهای مذهبی، مهم ترین عامل ثبات و پایداری ازدواج است.

در حقیقت افرادی که التزام به فعالیت های مذهبی دارند، در مقایسه با دیگران، گرایش بیشتری به ازدواج پایدار دارند. بیشتر این افراد مشکلات ارتباطی، عدم توافق، عدم صداقت و مصرف مواد کمتری دارند.

کوینگ و لارسون نیز در تحقیقات خود نتیجه می گیرند که افراد مومن و ملتزم به دستورات دینی، کمتر دچار بی بندوباری جنسی، همسرآزاری و الکل هستند.

توجه به این تحقیقات بیانگر آن است که اعتقادات و باورهای مذهبی و انجام اعمال عبادی، نقش زیادی در استحکام و ثبات خانواده دارد که شرح نحوه تأثیرگذاری آن عبارت است از:

### تأثیر نماز بر استحکام خانواده

در خانه ای که تشکر و سپاسگزاری از یکدیگر وجود داشته باشد، دل سردی ها و ناپایداری ها راه نمی یابد. وجود دل های پرمحبت و با صفا کانون خانواده را گرم و روابط عاطفی را در آن مستحکم می سازد؛ زیرا آدمی در برخورد با افراد صمیمی و مهربان، احساس آرزوگی و سرخوردگی کمتری می کند و خود را در محیطی آرام و سرشار از روابط گرم می یابد. در این میان نماز، گرچه بندگی در برابر خداوند است؛ اما دل آدمی را رقت بخشیده و به سوی محبت به مخلوق سمت و سو داده و جمعی صمیمی را در محیط خانواده به وجود می آورد.

در حقیقت نماز برترین جلوه های عشق را به نمایش می گذارد و می تواند عاملی اساسی در ایجاد علاقه بین زن و شوهر و سایر اعضای خانواده باشد؛ زیرا آنان که عاشق خدایند، جلوه های دیگر خالق (همسر و فرزندان) را نیز دوست داشته و به آنان همچون نشانه های خالق می نگرند. به همین دلیل است که وقتی به شکرگزاری معبود خود میپردازند، نمی توانند نسبت به مخلوق خدا شاکر نباشند؛ زیرا حضرت امام رضا علیه السلام در روایتی می فرماید: «هر کسی از فردی که به او خوبی کرده تشکر نکند، شکر خدای عزوجل را به جای نیاورده است».

از سوی دیگر نماز عاملی مهم برای دست یابی به آرامش روانی است؛ بنابراین اگر همه اعضای خانواده و به ویژه زن و شوهر

نمازگزار باشند، آرامش روانی را برای خانواده به ارمغان آورده و در پناه آن با موفقیت و رضایت کامل زندگی می کنند؛ زیرا احساس گناه، اضطراب و افسردگی در آنان کاهش پیدا نموده و در پی آن اعتماد به نفس و امید به آینده در چنین خانواده‌های افزایش می یابد.

### تأثیر دعا بر استحکام خانواده

التزام افراد خانواده به ویژه همسران به دعا، علاوه بر جنبه های معنوی خود در آرامش و استحکام خانواده نیز نقش زیادی دارد، به گونه ای که تحقیقات پژوهشگران، اثربخشی استفاده از دعا را در درمان افسردگی، مشکلات زناشویی و... سودمند گزارش نموده اند.

میلر بر این باور است که دعا به فرد کمک می کند تا از موقعیت های دشوار زندگی به آسانی بگذرد. مالتبی نیز مطرح می کند که دعا با بهداشت روانی افراد ارتباط زیادی داشته و عامل مهمی در استحکام و بنیاد خانواده ایجاد می نماید. به همین دلیل است که در روایات معصومین علیهم السلام دعا و مناجات در مراحل مختلف شکل گیری خانواده از جمله انتخاب همسر شایسته، شب زفاف و عروسی و اشاره شده است.

### تأثیر روزه داری در استحکام خانواده

خانواده ای که از سلامت روان و مهارگری خوبی برخوردار باشند در زندگی خود آرامش و موفقیت بیشتری خواهند داشت. در پژوهشی که درباره تأثیر روزه بر سلامت روانی انجام شد مشاهده شد که تفاوت معناداری بین افرادی که التزام به روزه داری داشته اند با افرادی که التزام نداشته اند، وجود دارد و سلامت روانی افراد روزه دار بیشتر از دیگران بوده است. همچنین سلامت روانی افراد قبل از ماه رمضان در مقایسه با بعد از ماه رمضان، متفاوت بوده و بعد از ماه رمضان از سلامت روانی بهتری برخوردار بوده اند.

از فایده های بزرگ روزه، تربیت روح، تقویت اراده و تعدیل غرایز انسانی است؛ زیرا روزه دار با وجود گرسنگی، تشنگی و خودداری از لذت های دیگری که باید از آن چشم ببوشد، روح و اراده خویشتن را تقویت می کند. همچنین روزه واقعی زمینه ارتکاب گناهان مربوط به چشم، گوش، دست و پا را از بین می برد؛ زیرا روزه دار می داند که نباید چشم به حرام باز کند و نباید حرامی بشنود. امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید: «بدانید که روزه، تنها پرهیز از خوردن و آشامیدن نیست...؛ پس هنگامی که روزه هستید، زبان خود را از دروغ حفظ کنید، چشم های خود را از حرام بیوشانید؛ با یکدیگر دعوا نکنید، به همدیگر حسد نوزید، غیبت یکدیگر را نکنید، با هم بحث و جدل ننمایید، دروغ نگوئید، با یکدیگر مخالفت نکنید، بر هم خشم نگیرید، به یکدیگر ناسزا نگوئید، همدیگر را آزار و اذیت نکنید، به دیگران ستم ننمایید، یکدیگر را به ستوه نیاورید و از یاد خدا و نماز غافل نشوید».

رعایت توصیه ها و آموزه های این حدیث شریف در خانواده و در برخورد با همسر، کانون خانواده را سرشار از انس و الفت نموده، زن و شوهر را به هم نزدیک ساخته و دل های آنان را به همدیگر پیوند می دهد که این مسئله خود به خود استحکام بنیان خانواده را چند برابر می سازد.

### ابراز محبت شوهر

پرسش ۱۷. من و همسر من به تازگی ازدواج نموده ایم، نمی دانم چگونه و به چه اندازه به خانمم محبت کنم که مشکل آفرین

نگردد، لطفاً علاوه بر بیان راهکارها به حدّ و حدود آن نیز اشاره نمایید؟

بدیهی است؛ اساس و شالوده زندگی خانوادگی بر محبت استوار است، بر همین اساس می توان ادعا کرد که نیرومندترین عامل دوام و رشد خانواده، عاطفه و محبت همسران به یکدیگر است. در این میان به دلیل احساسات و عواطف بیشتر زن ها، لازم است آقایان به ویژه در اوقاتی که همسرشان دچار فشار جسمی یا روحی (زمان بیماری، دوره عادت ماهانه، دوران بارداری، دوره پس از زایمان و زمان از دست دادن یک عزیز) است، تلاش بیشتری در این زمینه از خود نشان دهند. در حقیقت لازمه شادابی و نشاط زن این است که خود را محبوب همسر دیده و از عشق و علاقه او نسبت به خود مطمئن باشد؛ زیرا از این طریق امنیت خاطر وی تأمین شده و به آرامش روانی می رسد. حمایت و مهربانی قلبی مرد، آن قدر برای زن ارزش دارد که زندگی زناشویی بدون آن برای زن قابل تحمل نبوده و هرگز احساس خوشبختی نمی کند.

از این رو در آموزه های دینی نیز به اظهار محبت و مهربانی به همسران بسیار سفارش گردیده است، به گونه ای که پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و آله می فرماید: «با زنان مهربانی کنید و دل هایشان را به دست آورید تا با شما همراهی کنند و هرگز آنان را مجبور و خشمگین نکنید».

در روایت دیگری نیز فرمودند: «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ إِنِّي أَحِبُّكَ لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا»؛ «اگر مردی به همسرش بگوید «دوستت دارم» هرگز از قلب او خارج نمی شود».

برخی از توصیه های عملی ابراز محبت مردان به همسر خود عبارتند از:

#### ۱. توجه به همسر

یکی از رایجترین اشتباهاتی که مردان مرتکب می شوند آن است که وقتی همسرشان با آنان کاری دارد یا با او حرف می زند و به هر دلیل دیگری به توجه او نیاز دارد، آقا خودش را مشغول کار دیگری مانند: تماشای تلویزیون، خواندن روزنامه، مجله و کتاب می کند!! در حالی که آقایان حداقل در چند دقیقه اول لازم است؛ تمامی توجه خود را فقط متوجه همسرشان کنند و حتی این فرصت را باید مغتنم شمرد. به طوری که اگر در این گونه موقعیت ها به همسر توجه شود او نیز تمام همت و توان خود را برای جلب رضایت شوهرش و سازگاری در زندگی و تأمین نیازهای عاطفی او به کار می گیرد.

البته باید توجه داشت محور این رابطه دو طرفه سودجویی و منفعت طلبی شخصی نباشد، بلکه به طور واقعی و به عنوان یک انسان و یک همسر شایسته به او احترام گذاشته شود و در این رابطه عاطفی و صمیمی رضایت خداوند و پاداش او انگیزه اصلی هر دو را شکل بدهد.

#### ۲. ابراز محبت جسمانی

اغلب زن ها، بیشتر تشنه محبت جسمانی، اما غیر جنسی از جانب شوهر خود هستند. آنان دوست دارند ناز و نوازش شده و در آغوش گرفته شوند؛ بدون اینکه آمیزش جنسی در کار باشد. محبت جسمانی شوهر به همسر یعنی هر روز از طریق گرفتن دست و نزدیک کردن او به خود وی را مورد محبت و نوازش، قرار دهد.

#### ۳. ابراز تشکر زبانی

زن ها به شدت نیازمند آنند که شوهرشان از آنها تشکر کنند. ممکن است مرد سعی کند با انجام کار زیاد یا انجام وظایف خود در خانه قدردانی خود را به همسرش نشان دهد، اما آنچه قلب زن ها به راستی به آن نیاز دارد، شنیدن تشکر و قدردانی در قالب الفاظ و عبارات است.

در حقیقت ابراز کلمات محبت آمیز و نیز تعریف و تحسین گفتاری مانند جواهر برای زنان ارزشمندند؛ زیرا موجب احساس ارزشمندی، خوشبختی و رضایت آنان است. بسیاری از مردها، جمله کوتاه «دوستت دارم» را خیلی کم به همسرشان می

گویند یا اصلاً بر زبان نمی آورند؛ چون تصور می کنند «او که می داند من دوستش دارم، پس چرا باید بگویم»، در حالیکه هرزنی نیاز دارد جمله «دوستت دارم» را هر روز به دفعات بشنود. او از شنیدن این جمله هرگز خسته نمی شود.

۴. تعریف از همسر

ستایش از زیبایی، سلیقه، توانایی در اداره خانه، دست پخت و مراقبت از فرزندان اعتماد به نفس همسر را بالا برده و به او احساس ارزشمند بودن می دهد.

۵. هدیه دادن

هدیه دادن به همسر، نشانه حس قدردانی و علاقه به اوست. این کار به او می فهماند که برای همسرش ارزشمند است. به همین دلیل است که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرمایند: «هر کس وارد بازار شود و هدیه ای بخرد و آن را برای خانواده خود ببرد، همانند کسی است که برای گروهی نیازمند صدقه ای برَد».

۶. کامرواسازی و ارضای جنسی همسر

ارضای جنسی تنها یک موضوع جسمی و بدنی نیست، بلکه لذت آنان سکوی پرشی است برای دل بستگی و وابستگی هرچه بیشتر نسبت به یکدیگر و زمینه سازگاری و تحمل سختی های زندگی بیشتر فراهم می شود تا آنجا که به رشد معنوی و شکرگزاری به درگاه خداوند می انجامد.

۷. صحبت و گفت و گو با همسر در مورد اتفاقات زندگی.

۸. همگامی و همراهی در برنامه های تفریحی و پرکردن اوقات فراغت.

۹. صداقت با همسر.

۱۰. حمایت مالی و عاطفی از همسر و بستگان ایشان.

گفتنی است اگرچه دوستی و محبت میان زن و شوهر امری طبیعی است اما باید توجه داشت این نعمت نیز مانند همه نعمت های خداوند حدّ و مرزی دارد که نباید از آن تجاوز کرد.

در حقیقت بالاترین رابطه انسان متوجه خداست؛ بنابراین شایسته است محبت خدا در دل انسان بر همه محبت ها و دل

بستگی ها غلبه پیدا نموده و مانع انجام وظایف شرعی از سوی هیچ کدام نگردد. به همین دلیل قرآن کریم می فرماید:

«قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تُرَضُّونَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِّنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ» ۱۷۵؛ «کسانی را

که روابط عاطفیشان با همسران، فرزندان، پدران، افراد خانواده، فامیل و دل بستگی آنان به متعلقات زندگی دنیا چنان

مستحکم می شود که مصالح مهم دیگر را تحت الشعاع قرار داده و به فراموشی می سپارند، مورد نکوهش قرار می دهد».

## ابراز محبت زن

پرسش ۱۸. چگونه باید محبت خود را نسبت به شوهرم ابراز کنم و به او نشان دهم دوستش دارم؟ اصلاً آیا مردان نیز مانند

زنان به ابراز محبت از سوی همسرشان نیاز دارند؟

برخی از روان شناسان نظیر آبراهام مزلو و کوپینگ نیاز به محبت و تعلق پذیری را از نیازهای اساسی و از نیازهای روانشناختی تلقی کرده و اعتقاد دارند که ارضای این نیازها در آرامش روانی و سلامت روانی افراد تأثیر اساسی دارد.

به همین دلیل زن نیز باید به شوهر خود عشق ورزیده، از اظهار محبت به او دریغ نکرده و علاقه خود را به گونه های گوناگون

بیان نماید؛ زیرا این ابراز علاقه علاوه بر جلب رضایت و عواطف شوهر، باعث افزایش انگیزه وی جهت تلاش و تأمین آسایش

خانواده می گردد.

امام صادق علیه السلام نیز در این باره می فرمایند: «زن باید با اظهار علاقه و با دل ربایی و آرایش در برابر شوهر به گونه ای عمل کند که رضایت و خشنودی شوهر جلب شود».

با توجه به نکات فوق روشن می گردد که زن ها باید متوجه باشند که شوهران آنها نیز مانند خودشان انسانند و به شدت نیازمند محبت و دوستی اند. در حقیقت، نیاز انسان به محبت از مهم ترین کشاننده های روان شناختی و اجتماعی در تمام مراحل رشد وی است که این نیاز پس از ازدواج در مردان، به ویژه از طریق همسر برآورده می شود. مردی که همسرش به او عشق می ورزد، از روحیه ای شاد و با نشاط برخوردار می گردد که این مسئله انگیزه او را در جهت تلاش برای تأمین نیازهای خانواده و همسر افزایش می دهد.

برخی از شیوه های ابراز محبت به شوهر، عبارتند از:

۱. سازگاری با شوهر

۲. احترام به شوهر

احترام گذاشتن به شوهر یکی از مهم ترین راه های ابراز محبت به او از سوی همسرش می باشد. استقبال از شوهر و خوش آمدگویی به وی با لب خندان و چهره ای گشاده هنگام ورود به منزل از جمله این راهکارها است.

۳. توجه به شوهر

در این زمینه باید توجه داشت که مردها دوست دارند، اولویت اول همسرشان در مقایسه با دیگران حتی فرزندان خود باشند؛ بنابراین توجه به خواسته های وی و سعی در برطرف نمودن آنها یکی از راه های عملی ابراز محبت به اوست.

۴. عدم مقایسه شوهر با مردان دیگر

همسر خوب و شایسته کسی است که مردهای دیگر به ویژه پدر و برادر خود را به رخ شوهر نکشد؛ زیرا هر شوهری دوست دارد بابت توانایی ها و محاسنش از سوی همسر خود مورد تحسین قرار گیرد، در حالی که مقایسه او با دیگران از سوی همسر به او احساس ناشایستگی داده و اعتماد به نفس وی را تضعیف می کند.

۵. تحسین شوهر

همه مردها صفات قابل تحسینی دارند که دوست دارند از سوی همسرشان مورد توجه و تحسین قرار گیرد تا احساس شخصیت کنند. در این زمینه باید توجه داشت که همه افراد، تفاوت میان تحسین و تملق را درک می کنند؛ بنابراین شایسته نیست در این زمینه به دروغ و نیرنگ متوسل شد، بلکه همسر خوب و کاردان کسی است که از طریق شناسایی نقاط قوت شوهر در صدد تحسین واقعی وی باشد.

۶. آراستن خود برای شوهر

یکی از نیازهای اساسی شوهر این است که همسرش از نظر جسمانی و ظاهری برای او جذاب باشد؛ بنابراین آراستن خود برای شوهر یکی از راه های ابراز محبت به اوست؛ زیرا چنین نیازی را در وی برآورده می سازد.

۷. پاسخ به تمایلات جنسی شوهر

تحقیقات نشانگر آن است که مردان، لذت بخش ترین زمان خود را در مصاحبت با همسر زمانی می دانند که با وی آمیزش داشته اند؛ زیرا آمیزش با همسر این اطمینان را به شوهر می دهد که با همسرش رابطه ای نزدیک دارد و همسرش وی را دوست دارد. به همین دلیل یکی از راه های ابراز محبت به شوهر این است که نیازهای جنسی وی از روی رغبت برآورده گردد.

۸. آماده سازی خانه

خوش اخلاقی با شوهر، فراهم نمودن اسباب استراحت و آسایش وی در منزل و تمیز و مرتب نمودن منزل از جمله مواردی است که هر زنی می تواند به عنوان وسیله ای جهت ابراز محبت به شوهر از آن بهره گیرد.



**پرسش ۱۹.** می خواستم بدانم آیا میل جنسی در زنان و مردان تفاوت دارد بعضی ها می گویند: همیشه مردان خواهان زنان بوده و از آنان خواستگاری کرده اند. مردان برای کامیابی از زنان، بخشی از دارایی خود را هزینه می کنند و بسیاری از جنایت ها به علت هوس رانی مردان انجام می گیرد؟!

خواستگاری مردان از زنان دلیل بر قوی بودن شهوت نیست بلکه خواستگاری مربوط به جایگاه و روحیه خاص مردان است. به طوری که زن بیشتر دوست دارد معشوق و مطلوب باشد و مرد عاشق و طالب باشد. می توان گفت: وجود دو ویژگی حیا و صبر به میزان بیشتر در زنان سبب شده است که زنان در برابر میل جنسی مقاوم باشند.

تحقیق های روان شناسان نیز ثابت کرده است که زنان، در مقابل گزینه جنسی، بسیار مقاوم هستند. به عکس مردان که به سرعت و شدت در برابر صحنه های تحریک آمیز، دچار طغیان شهوت می شوند و صبر و مقاومت خویش را از دست می دهند. موسه کینزی که بزرگ ترین نهاد تحقیقاتی در موضوع مسائل جنسی است در تحقیقات خود نشان داده که تحریک جنسی در مردان در مقایسه با زنان سریع تر، آسان تر و با فراوانی بیشتر صورت می گیرد و بیشتر از طریق بینایی این تحریک پذیری اتفاق می افتد و لذا تصاویر جنسی و صحنه های جذاب و زنان زیبا، آنان را بیشتر تحریک می کند. در حالی که زنان غالباً دیر تحریک می شوند و تحریک پذیری آنان بیشتر از طریق قوه شنوایی و لامسه است و لذا کلمات محبت آمیز و تحریکات بدنی آنان را بیشتر تحریک می کند.

خلاصه اینکه میل جنسی مردان از نظر کمی برتر و میل جنسی زنان از نظر کیفی برتر است. امام صادق علیه السلام فرمودند: «وقتی یکی از شما خواست با همسرش زناشویی داشته باشد، قبلش ملاحظه و تحریک جنسی داشته باشد، به درستی که این کار نیکو و پسندیده است».

این گونه روایات تحریک پذیری سریع مرد را اشاره دارد و لذا عجله می کند و از طرفی کند بودن تحریک در زنان را و لذا توصیه به رعایت زمان مناسب برای تحریک جنسی می شود.

روان شناسان اعتقاد دارند که اگر زن در برقراری روابط جنسی بهره کافی و طبیعی را نگیرد در برقراری مجدد آن بی رغبت شده و رفتارهای روانی ناهنجار از خود نشان می دهد. دیگر اینکه زنان نیازمند هستند علاوه بر درک توانایی مرد برای روابط جنسی، کلمات محبت آمیز، اطمینان بخش، اظهار عشق و جملات عاطفی بشنوند و نیاز دارند تا مردان این کلمات را به زبان جاری کنند و علاقه قلبی کافی نیست.

شهید مطهری به این نتیجه تصریح کرده و می گوید: «مرد در مقابل گزینه از زن ناتوان تر است» ۱۸۲. روان شناسان نیز معتقدند مردان از نظر کمی خواستار ارتباط جنسی بیشتر هستند و زنان خواستار ارتباط جنسی عمیق تر و طولانی تر بوده و ارگاسم آنان نیز طولانی تر است.

## روابط زناشویی

**پرسش ۲۰.** چرا در روایات تا این اندازه روی مسائل جنسی بین زن و شوهر تأکید شده است. لطفا حکمت این همه تأکید را بیان کنید؟

انسان در صورتی می تواند مسیر کمال را طی کند که بر اساس آموزه های دینی کلیه نیازهای خود از جمله غرایز جنسی و عاطفی را در حد اعتدال تأمین و ارضا کند؛ زیرا اگر این گزینه به شکل صحیح ارضا نشود پیامدها و ضررهای زیادی به انسان وارد می شود. بقاء نسل سالم به مخاطره می افتد، انحرافات اخلاقی شیوع پیدا می کند، کانون خانواده به عنوان اصیل ترین نهاد اجتماعی آسیب جدی دیده، بیماری های روانی گسترش پیدا نموده و به طور کلی آسیب های اساسی بر پیکر فرد و

جامعه وارد می شود.

اسلام به ازدواج و در پی آن به آمیزش جنسی به دیده قداست می نگرد. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در روز جمعه ای به یکی از اصحاب خود فرمود: «آیا روزه گرفته ای؟ او گفت: نه، یا رسول الله. حضرت فرمود: آیا صدقه داده ای؟ او گفت: نه، پس حضرت پیامبر فرمودند: برخیز و برو با همسرت آمیزش کن که عمل زناشویی برای تو پاداش صدقه دارد».

همچنین امام رضا علیه السلام فرموده اند: «ان من اخلاق الانبياء التنظف والتطيب و خلق الشعر و كثرة المطروقه»، «همانا از ویژگی های اخلاقی پیامبران، پاکیزگی و عطر زدن و خوشبو بودن و زدودن و تراشیدن مو و فراوانی آمیزش بوده است». ارتباط جنسی در پرتو ازدواج، آثار و برکات زیادی در زندگی مادی، معنوی، تربیتی و روان شناختی انسان دارد که نمونه هایی از آن عبارت است از:

#### ۱. زمینه ساز کمالات معنوی

رسول گرامی اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و آله در حدیث دیگری فرمودند: «هرگاه مرد مومنی با همسرش آمیزش می کند، دو فرشته آنها را ملازم و مراقب می شوند و این مرد مانند مجاهد راه خدا ثواب می برد. وقتی از آمیزش فارغ می شود، گناهانش می ریزد مانند ریزش برگ درختان در فصل خزان، وقتی غسل می کند از گناهان جدا می شود». زنی سوال کرد یا رسول الله پدر و مادرم به فدایت، این پاداش ها مربوط به مرد بود، ثواب زنان و سهم آنان چیست؟ حضرت فرمود: «وقتی زنان حامله می شوند پاداش روزه دار و شب زنده دار را می برند و وقتی درد زایمان را تحمل می کنند پاداش بی نهایتی دارند و وقتی بچه ها را شیر می دهند ثواب زیادی برده و گناهانشان محو می شود».

#### ۲. زمینه عفت و دوری از گناه

ارضای میل جنسی در پرتو ازدواج موجب می گردد فرد، تا حدّ زیادی از روابط جنسی نامشروع مصون مانده و دامن خود را به گناه آلوده نسازد، به همین دلیل در مسیر کمال و خودسازی معنوی قدم می گذارد. حضرت رسول صلی الله علیه و آله در این زمینه می فرماید: «ای گروه جوانان! هر یک از شما که می تواند ازدواج کند، اقدام نماید؛ زیرا ازدواج موجب می گردد تا چشم و دامن انسان از گناه باز داشته شود و عفت انسان حفظ گردد».

#### ۳. زمینه آرامش و رضایت خاطر

مهم ترین نیازی که در پرتو ازدواج و ارتباط جنسی، برآورده و تأمین می گردد، نیاز به آرامش و امنیت خاطر است. این نیاز، که در سرشت انسان ریشه دارد، چنان قابل توجه است که خداوند در قرآن کریم، ایجاد آرامش خاطر از طریق ازدواج را یکی از آیات خود معرفی کرده است.

چنانچه نیازهای جنسی همسران ارضاء نشود و یا به صورت مطلوب برآورده نگردد، اختلاف های زیادی به وجود می آورد. تحقیقات نشان می دهد که همسرانی که روابط جنسی مطلوبی دارند، رضایت خاطرشان از زندگی بیشتر است و همچنین اثبات شده که ردّ درخواست های جنسی مرد از سوی همسر، آشفتگی زیاد مرد را به همراه دارد.

همچنین تحقیقات زیادی اثبات کرده که روابط خوب جنسی یکی از عوامل رضایت از تشکیل خانواده و رضامندی زناشویی است. مطالعات نشان می دهد که ۴۴ درصد از اختلافات خانوادگی و زناشویی ناشی از مشکلات روابط جنسی بوده و حدود ۲۵ درصد نیز به عللی با روابط جنسی ارتباط دارد.

در مطالعات طولی ادوارد و بوث مشخص شد که کاهش رضایت جنسی و ارتباط جنسی با احتمال وقوع طلاق و اختلافات همبستگی دارد. همچنین تحقیقات نشان می دهد که رضایت جنسی در پایداری زناشویی سهیم است. در تحقیقی که توسط لومن انجام شد این نتیجه به دست آمد که رضایت جنسی با تعداد دفعات فعالیت جنسی همبستگی دارد و زوجینی که دفعات بیشتری به ارتباط جنسی می پردازند، رضایت بیشتری دارند. در تحقیق دیگری که توسط گرلی انجام شد، چنین به دست

آمد که نارضایتی جنسی باعث گرایش به فحشا و بی‌عفتی و همچنین سردی روابط می‌گردد.

#### ۴. تأمین نیازهای عاطفی

روابط جنسی همسران علاوه بر تأمین نیازهای جنسی و زیستی زوجین، نیازهای عاطفی آنان را نیز تأمین می‌کند. زیرا وقتی رابطه جنسی واقعی و عمیق برقرار می‌شود در ضمن آن، رابطه عاطفی صمیمی نیز وجود دارد. وقتی همسران با همدیگر هم آغوش می‌شوند و تمایل به برقراری ارتباط جنسی پیدا می‌کنند، در کنار همدیگر خوابیده و با اظهار علاقه و محبت، یکدیگر را نوازش نموده و نسبت به همدیگر اظهار عشق و علاقه مندی می‌نمایند. این اظهار محبت و علاقه، نقش زیادی در آرامش روانی آنان دارد. به طوری که عده‌ای از خانم‌ها ارتباط عاطفی را به ارتباط جنسی ترجیح می‌دهند و حتی ارتباط جنسی را بیشتر به دلیل نیازهای عاطفی می‌خواهند.

داده‌ها و تحقیقات حاکی از آن است که افراد متأهل به طور کلی از لحاظ جسمانی و روانی نسبت به افراد مجرد کارکرد بهتری دارند و این به خاطر حمایت عاطفی و روانی که در ازدواج و رابطه زناشویی وجود دارد، به وجود آمده. همچنین تحقیقات ثابت کرده، افرادی که رابطه زناشویی موفق و صحیحی دارند، با نشاط تر و شاداب تر بوده و رضایت مندی آنان از زندگی بیشتر است و کمتر گرفتار افسردگی و اضطراب می‌شوند.

#### ۵. ایجاد سلامتی جسمانی

نتایج مطالعات نشان می‌دهد، افراد متأهلی که زندگی شان پایدار بوده و رضایت جنسی داشته‌اند، عموماً عمر طولانی دارند، از نظر جسمانی سالم تر و کمتر مبتلا به سرطان می‌شوند. از سوی دیگر اختلاف زناشویی و عدم رضایت از روابط جنسی، با سطح سلامت پایین تر و بیماری‌های جسمانی خاص نظیر سرطان، بیماری قلبی و درد مزمن، رابطه دارد. بررسی‌های مربوط به تعامل زناشویی حاکی از احتمال وجود مکانیزم‌هایی است که نشان می‌دهند رفتارهای خصمانه و اختلاف در طول مدت زندگی زناشویی، با کارکردهای ایمنی غدد درون ریز و قلبی عروقی ارتباط دارد (کریگهد و نمراف)، بلوم، اشر و وایت نیز در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که میان ناآرامی‌های زناشویی و اختلال جسمانی و عاطفی یک رابطه آشکار وجود دارد.

#### ۶. باعث شادی و نشاط

بسیاری از مطالعات نشان داده که افراد متأهل شادتر از افراد مجرد هستند. بررسی‌های تحلیلی که توسط اینگل هارت بر روی نمونه بزرگی حدود ۱۶۳۰۰۰ نفر انجام شد. نشان داده که کسانی که ازدواج کرده و رضایت از رابطه زناشویی دارند، به طور متوسط شادتر و بانشاط تر از دیگران هستند. وود و همکاران در یک مطالعه فراتحلیلی بر روی ۹۳ مطالعه، دریافتند که ازدواج و رضایت جنسی، مفیدترین شادی و رضایت را برای زنان ایجاد می‌کند.

#### ۷. باعث عزت نفس

فرایندهای شناختی زیادی وجود دارد که باعث افزایش عزت نفس و احساس ارزشمندی افراد می‌شود. دوست داشتن و تمجید شدن از عواملی هستند که عزت نفس را بالا می‌برند، این دو ویژگی در همسرانی که رضایت جنسی دارند و رابطه جنسی خوبی برقرار می‌کنند، به وفور یافت می‌شود یعنی آنان با اظهار علاقه و عشق نسبت به همدیگر و با رعایت احوال آمیزش، آن را رضایت مند می‌کنند و در نتیجه یک دیدگاه مطلوب نسبت به خود و دیگران پیدا می‌کنند و از تعارض و خودبینی خارج می‌شوند و به طرف واقعیت‌ها میل پیدا می‌کنند.

با توجه به مطالب ذکر شده مشخص می‌شود که رابطه زناشویی، سنگ زیربنایی عملکرد خوب خانواده است که به طور مستقیم یا غیرمستقیم با عملکرد والدین ارتباط دارد. همسرانی که تحت تأثیر رابطه جنسی موفق از سلامتی عاطفی، جسمانی و روان شناختی، برخوردار باشند، روابطشان با همدیگر و با فرزندان، رضایت بخش بوده و این خانواده از استحکام و پویایی

برخوردار خواهد بود. علاوه بر اینکه فرزندان این خانواده، سالم تر، پویاتر، موفق تر و از نظر روحی و جسمانی، بهنجار خواهند بود. تحقیقات ثابت کرده که اختلاف و تعارض زناشویی پدر و مادر موجب بزه کاری فرزندان شده است (کریگهد و نمروف). همچنین اختلاف والدین بر تحصیلات، روابط اجتماعی، همسراری، صمیمیت، اظهار محبت، تعارضات زناشویی، فساد و فحشا و... فرزندان تأثیر زیادی داشته است.

## آمادگی روابط جنسی

**پرسش ۲۱.** زن و شوهر برای ایجاد روابط جنسی سالم و مطلوب در روابط خود به چه چیزهایی باید توجه کنند؟  
زنان و مردان تفاوت های جنسی و شناختی زیادی با یکدیگر دارند که اگر به این تفاوت ها توجه لازم مبذول نشود، مشکلاتی در روابط جنسی همسران ایجاد می گردد؛ بنابراین در ادامه به مطالبی اشاره می گردد که در آمادگی روانی آنان جهت برقراری رابطه جنسی سالم و مطلوب مفید است.

### ۱. ایجاد رابطه سالم

به طور کلی انسان ها در صورتی می توانند با هم ارتباط صمیمی و عمیق داشته باشند که مسالمت امیز و با رعایت حساسیت های یکدیگر و توأم با احترام متقابل باشد؛ در غیر این صورت یا رابطه به تدریج قطع می شود و یا منجر به بروز رفتارهای ناهنجار می گردد. اگر چنانچه رابطه زن و شوهر بر پایه کنش ها و واکنش های مناسب استوار گردد، صمیمیت، درستی و علاقه مندی، هر روز بیشتر و پایدارتر می گردد. هر چه قدر همسران بتوانند با کمال ادب و احترام و با ادبیات گفتاری دل نشین و زیبا، با همدیگر رفتار کنند، رابطه زناشویی آنان، جذاب تر و لذت بخش تر خواهد بود.

اگر چنانچه برای همسری این احساس پیش بیاید که همسرش او را فقط برای لذت های جنسی و شهوانی می خواهد و نه به عنوان انسانی ارزشمند و دارای کرامت، آرام آرام از نظر عاطفی، از مرد دور شده و روابط آنان به سردی می گراید و اگر چنانچه رابطه جنسی نیز داشته باشند، واقعی و لذت بخش نخواهد بود. انسان نمی تواند کسی را دوست داشته باشد که به وی علاقه ندارد و حریمش را حفظ نمی کند، انسان ها دوست دارند محبت را و مهرورزی را نثار کسی کنند که اگر توان جبران نیز ندارند لاف از ارزش آن را بدانند و زبانی سپاسگزار داشته باشد. زن و مرد هر دو مشتاقند و دوست دارند که طرف مقابلشان ارزش و جایگاه آنان را درک کند و به زبان آورد.

برای زن بسیار رنج آور خواهد بود که تصور کند وجود او نزد شوهر ارزشی ندارد و وی را فقط برای انجام امور خانه، بچه داری و آمیزش می خواهد.

با این اوصاف چگونه می توان انتظار داشت تا این زن، شب هنگام با آغوش باز مشتاق همبستری باشد؟ او حتی حاضر نیست چنین مردی را ببیند تا چه رسد به اینکه خود را در آغوشش قرار دهد.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید: «أیضرب احدکم المرأة ثم یظلّ معانقها»؛ «آیا سزاوار است شما زنان را در روز کتک می زنید و آنگاه در شب به آغوش می کشید؟!»

حضرت علی علیه السلام نیز فرمودند: «با همسرت در هر حال مدارا کن و با او نیکو سخن بگو تا زندگیت گوارا و راحت گردد». ۲۰۵ از این روایات به روشنی استفاده می شود که هر چقدر با همسر مهربانی و رعایت ادب و احترام بشود، زندگی و روابط خانوادگی گواراتر و زیباتر خواهد شد. تأکید اسلام به بزرگداشت زن، هم برای رعایت حقوق اوست و هم برای اینکه مرد در نزد زن جایگاهی بلند یابد، زیرا هرگاه مرد به زن احترام نهد و پیش از آنکه بر اثر این بی احترامی، زن کوچک شود، مرد است که در نظر زن بی شخصیت و بی ارزش می گردد.

اشتباه شماری از مردان این است که فکر می کنند طبیعت تقاضای هم آغوشی در زن و مرد یکسان است. مرد ممکن است

همسرش را از ده ها جهت نپسندد و اما همین که او را در کامدهی موفق ببیند وی را برای همبستری و ارضای تمایلاتش بپسندد و به آمیزش با او رغبت تمام داشته باشد. اما در مورد زن چنین نیست. زن دوست دارد مردی او را در آغوش گیرد که از دیگر صفات انسانی و همسر داری نیز بهره مند باشد؛ تمایل به مردی دارد که دوستش داشته باشد و به شخصیتش احترام نهد و به خواسته های معقولش حتی اگر در برآورده ساختن آنها ناتوان باشد توجه کند. از این رو تمایل ندارد به مردی کام دهد که محبوب او نیست. لذا اگر زنان احساس کنند که به آنان بی حرمتی می شود با سرمزاجی و بی علاقه گی به آمیزش جنسی تلافی می کنند. لذا پیشنهاد ما این است که مردان سعی کنند با تحریک حس احترام جویی و محبت، همسر خود را با خویش همراه سازند. زنان پیش از آنکه با فشار و لجبازی سر به راه شوند، با احترام، محبت و احساس ارزشمندی، مطیع می گردند.

امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید: «هرچه قدر به زنان محبت داشته باشید، ایمانتان افزایش پیدا می کند». زنان نیز نباید از این مطلب غافل شوند که آنها نیز در مسایل جنسی باید خواهان باشند و نه فقط خواستنی و می باید خود را بر شوهر عرضه کنند و زمینه های تحریک شوهر را فراهم سازند و اظهار تمایل داشته باشند. پیامبر گرامی اسلام می فرماید: «زن باید برای شوهرش با نیکوترین عطری که دارد خود را معطر سازد و زیباترین جامه اش را بپوشد و به جالب ترین صورت، خود را آرایش نماید و صبح و شام خویشتن را به شوهر عرضه کند».

برخی زنان تصور می کنند که بی نیازی از شوهر و اظهار تمایل نکردن، ارزش و کمال است!! در حالی که این گونه نیست و زن می باید با اظهار علاقه و میل و با ایجاد بسترهای لازم برای آمیزش از شوهر استقبال کند علاوه بر اینکه اگر زن به شوهر اظهار تمایل و محبت نداشته باشد و در مسایل جنسی زمینه های لازم را فراهم نسازد، شوهر آرام آرام به سردمزاجی و یا انحرافات اخلاقی روی می آورد و در هر دو صورت زن متضرر می شود.

## ۲. کنار گذاشتن کم رویی و حیا

کمرویی و حیا در مسایل جنسی از عواملی است که روابط جنسی را مختل می کند و روابط جنسی مرد و زن را دچار مشکل می سازد. پررویی و بی حیایی گرچه در نگاه اخلاقی و ارزشی صفتی ناپسند است ولی در روابط زناشویی ناپسند نیست. زن و شوهر به ویژه زن در تعاملات جنسی می باید حیا را کنار بگذارد. اگر چنانچه دختر یا پسری با این فکر و عقیده پرورش یابد که ارتباط جنسی، عملی حیوانی و باعث پستی منزلت انسان می شود، این خیال باطل در ذهن او نقش بسته و به مسایل جنسی نگاهی منفی خواهند داشت.

در آموزه های دینی نه تنها حیا در روابط جنسی پسندیده نیست بلکه کنار گذاشتن حیا، مورد تأکید است. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند: «انّ خیر نساکنم الولود الودود العفیفة العزیزة فی اهلها الذّلیلة مع بعلها المتبرجة مع زوجها الحصان علی عیره التی تسمع قوله و تطیع أمراه و اذا خلا بها بذلت له ما یرید منها»؛ «بهترین زنان کسانی هستند که بچه بیاورد، دوست داشتنی و ملیح باشد، در خانواده اش عزیز و محترم باشد، با شوهرش مطیع و فرمانبردار باشد، زیبایی و زینت خود را به شوهر عرضه کند، از غریبه ها پوشیده باشد، حرف شوهر را بشنود و اطاعت کند، وقتی با شوهرش خلوت کرد هر چه از او خواست بدهد در اختیارش گزارد».

همچنین امام صادق علیه السلام نیز در این باره می فرماید: «بهترین زنان شما زنی است که وقتی با شوهر خلوت کند، همچنان که از لباس برهنه می شود از حیا نیز برهنه گردد و چون از خلوت با شوهر بدر آید و لباس برتن کند، جامه پولادین حیا را نیز بپوشد».

در این دو روایت شریف به یک نکته روان شناختی اشاره دارد و آن اینکه زن می باید شرایط و موقعیت ها را تفکیک دهد و متوجه باشد که هر رفتاری در چه شرایطی پسندیده و مطلوب است. به هر اندازه رعایت متانت و حیا در برابر دیگران پسندیده

است، اما باید بداند که در موقع آمیزش جای حیا و پوشیدگی نیست.

### ۳. توجه به تفاوت ها و حساسیت های یکدیگر

از جمله عوامل مشکل افزین در زندگی زناشویی ناآشنایی هر یک از دو طرف با روحیات و حساسیت های طرف مقابل است. هرگز نمی توان انتظار داشت که بانویی بدون شناخت روحیه همسر و ویژگی های او، تقاضای وی را آن طوری که مطلوب است، برآورده سازد. لذا در قدم اول می باید همسران جوان، روحیات یکدیگر و نقاط قوت و ضعف همدیگر را شناخته و در تعاملات جنسی و رفتاری، به آن ویژگی ها ارج نهند.

برخی از این تفاوت های جنسی و عاطفی که در جنس زن و مرد وجود دارد، عبارتند از:

#### ۱. تفاوت در نوع آمیزش

مردان برخلاف زنان تمایل جدی به آمیزش فیزیکی دارند و بیشتر مقاربت گرا هستند. مردان آمیزش جنسی را در دخول خلاصه کرده و تمایل زیادی به آن دارند. در حالی که زنان به نزدیکی های احساسی و عاطفی و معاشقه، بیش از دخول اهمیت می دهند و دوست دارند از طریق پیشنوازی و هم آغوشی خود را ارضا کنند. زنان مسایل عاطفی و احساسی را بر مسایل جنسی مقدم می دارند. و دوست دارند ارتباط جنسی با نوازش و اظهار علاقه شروع گردد و در آخر به آمیزش جنسی ختم شود.

#### ۲. تفاوت در عوامل تحریکی

به دلیل تفاوت های آشکار در قوای بینایی و شنوایی زنان با مردان، زنان بیشتر از طریق شنیده تحریک می شوند و مردان بیشتر از طریق دیدن. بررسی ها و تحقیقات تجربی نیز نشان می دهد که مردان بیشتر از زنان تحت تأثیر زیبایی و آراستگی هستند.

#### ۳. تفاوت در سبک های اظهار علاقه

مرد همبستری می کند تا دوست داشته باشد اما زن نیاز به دوست داشتن دارد تا بتواند با مردان همبستر شود. مردان برای معذرت خواهی و اظهار علاقه به زنان، تمایل دارند تا روابط جنسی برقرار کنند و از این طریق به طور غیرمستقیم در صد اظهار علاقه مندی و اظهار پشیمانی از رفتار ناشایسته خود هستند. در حالی که این روش برای زنان چندش آور و نامطلوب است. زیرا خانم ها تا زمانی که احساس مثبت و خوشایندی از نظر روحی به شوهر نداشته باشند قادر به پاسخگویی نیازهای جنسی نیستند. زنان نیاز دارند برای معذرت خواهی و اظهار علاقه، از هم آغوشی و صحبت کردن بهره گیری شود. لمس کردن و نوازش کردن یکی از نیازهای اساسی زنان است، حلقه کردن دستان به دور شانه و کمر همسر و فشردن او، برای اظهار صمیمیت و علاقه لازم است.

#### ۴. تفاوت در مواضع تحریک

همانطور که می دانید زنان با مردان از لحاظ برخی اندام ها و ویژگی های جنسی و فیزیولوژیکی، تفاوت هایی دارند. نقاط اروتیکی و تحریک زای جنسی در زنان در بخش های وسیعی از بدنشان پراکنده شده است. آگاهی از مواضع تحریک زای زن و مرد، در پایداری و جذابیت روابط جنسی بسیار موثر است. تحریک فیزیکی و لمس قسمت تحتانی و تناسلی زن، تأثیر بسزایی در تحریک جنسی او دارد. مردان باید سعی کنند با رعایت ظرافت اقدام به نوازش و تحریک کنند. از تحریکات خشن و زمخت پرهیز گردد. نوازش و مالش دست ها و پاهای زن (دست ها حتماً با دست و پاها را با دست ها و یا با پا نیز می توان نوازش کرد)، نوازش پشت زن و همچنین زیر پای زن نیز در تحریک او تأثیر دارد.

تحریک مرد از طرف زن کمتر احتیاج به آگاهی دارد؛ زیرا مردان با فکر کردن و یا در نظر آوردن نقاط شهوت انگیز و یا عوامل روانی تحریک می شود. البته تحریک و لمس مواضعی حساس مرد، ستون فقرات و بوسیدن او، در تحریک جنسی، تأثیر زیادی

دارد. نکته ای که حایز اهمیت است این است که زنان سعی کنند در موقع آمیزش مرد، با ایجاد صدا و اظهار لذت بردن و ناله های عاشقانه و با فشار دادن عضلات، به پایداری و نشاط جنسی مرد، کمک کنند.

۵. معاشرت نیکو با همسر

یکی از عوامل تأثیرگذار بر روابط همسران و جذابیت آن، معاشرت نیکو و تناسب در تعامل با زنان است. توجه به حالات روانی یکدیگر و آمادگی های عاطفی جنسی، نقش بسیاری در روابط جنسی دارد. اگر چنانچه زنی، آمادگی ارتباط نداشته باشد و به این عمل مجبور شود، قطعاً آزرده خاطر شده و استقبال لازم و کافی را از شوهر نخواهد داشت. راستی وقتی قرآن کریم می فرماید:

«وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ»؛ «با زنانان به شیوه ای شایسته رفتار کنید».

قطعاً معاشرت نیکو تمام حوزه ها و ابعاد ارتباطی را شامل می شود. همان طور که مردان در شدت بی میلی نمی توانند غذا بخورند، زنان نیز اگر تمایل قلبی و شرایط روحی را نداشته باشند، قطعاً سرمایه گذاری کافی را برای شوهر نخواهند داشت. لذا به همسران توصیه می کنیم به شرایط روانی همسر و آمادگی او برای آمیزش توجه نمایند و سعی کنند با درک موقعیت روان شناختی زن، از او طلب آمیزش داشته باشند.

به عنوان مثال گاهی مرد در شرایط ویژه ای مثل میهمانی، حضور بچه ها، ایام عادت ماهیانه زن و... تقاضای ارتباط دارد و غافل از این است که در این مواقع، زن آمادگی روحی و روانی ندارد نمی تواند استقبال خوبی از شوهر داشته باشد.

## زودانزالی

**پرسش ۲۲.** به انزال زودرس مبتلا هستم، حالا سؤالم این است که آیا این مشکلی که دارم بیماری به حساب می آید و دیگر اینکه درمان آن چیست و چه باید بکنم مخصوصاً با توجه به این نکته که همسرم خیلی اعلام ناراضیتی می کند و ارضا نمی شود.

اصطلاح انزال زودرس وقتی به کار می رود که انزال پیش از دخول یا فوراً پس از آن صورت گیرد به طوری که لذت جنسی را مختل کند. در این صورت ارضای خانم ها مختل می شود، خسته و عصبانی می گردند و واکنش های منفی از خود نشان می دهند. انزال زودرس می تواند به صورت اولیه باشد؛ یعنی به دلیل اضطراب و ضعف اعتماد به نفس رخ دهد و می تواند ثانویه باشد؛ یعنی فشارهای روحی، نگرانی های اقتصادی یا برخی داروها عامل انزال زودرس باشد. از این رو مناسب است روش هایی به کار برده شود که انزال به تأخیر افتد. اینک به بخشی از این روش ها اشاره می کنیم:

۱. هرگاه برای مرد احساس اوج لذت جنسی اتفاق افتاد برای چند دقیقه عقب نشینی کند. با تکرار این کار توسط مرد، انزال عقب می افتد و ارگاسم هماهنگ میان زن و شوهر به وقوع می پیوندد.

۲. در صورتی که در طول هفته مقاربت ها به حداکثر برسد، انزال زودرس خودبه خود رفع می شود؛ بنابراین همسرانی که در هفته یک بار مقاربت دارند، باید دست کم چهار یا پنج بار مقاربت را در برنامه رفتار جنسی بگنجانند تا از این راه حساسیت زوجین و به خصوص مرد کمتر شود و بتواند از آمیزش طولانی تر و لذت بخش تر برخوردار شوند.

۳. استفاده از کاندوم باعث کاهش سطح تماس و فشار می شود و بر همین اساس، انزال دیرتر انجام می گیرد.

۴. نوازش ها و معاشقه های پیش از آمیزش را خیلی طولانی نکنید و تنها تا آن اندازه که همسران به مرحله آمادگی برسد، ادامه دهید.

۵. به محض احساس نزدیک شدن به لحظه انزال، عضلات میان دو ران و مقعد خود را سست کنید و در همان حال با دهان، نفس آرام و عمیق بکشید.

۶. به علت اینکه منشأ اصلی انزال زودرس اضطراب است، توصیه می شود آمیزش در مکانی آرام، بدون تنش و صدا و مقداری تاریک، انجام شود.

۷. در موقع آمیزش، مرد زیر قرار گرفته و زن روی او قرار بگیرد و از این طریق، تنش های روانی مرد کاهش پیدا کند؛

۸. از تقویت جسمانی بدن با غذاهایی همانند عسل، پیاز، کباب بره، دل و قلوه و... دریغ نشود.

با این روش ها می توان از انزال زودرس که خلاف انتظار زن و شوهر است، جلوگیری کرد. اگر چنانچه با این روش ها مشکل حل نشد به روان شناس مراجعه شود.

## سردمزاجی

**پرسش ۲۳.** سرد مزاجی چیست و آیا اگر چنانچه مرد یا زنی سرد مزاج باشد به استحکام خانواده ضربه می زند؟

سردمزاجی نوعی اختلال جنسی است که مرد یا زن را به ارتباط جنسی بی رغبت و ناتوان می کند. نوع اولیه پایین بودن میل جنسی که در زنان سردمزاجی نامیده می شود، نتیجه مشکلات در رشد روانی جنسی است. نوع دیگر آن که ثانویه نامیده می شود، کاهشی است که شایع ترین علت آن مشکلات روزمره در روابط با افراد است.

اغلب زوج ها نمی دانند که رفتار جنسی آنها، آینه احساسات خوب و بد ناخودآگاهشان است. نیاز ظاهری یک مرد به محبت زن، دشمنی ها را پنهان می کند. وقتی چنین فردی به طور دایمی نقش آرام بخش را بازی می کند، از عصبانیتی که در درونش انباشته شده، آگاه نیست؛ اما تظاهر این عصبانیت می تواند کاهش میل جنسی، انزال زودرس و حتی ناتوانی جنسی باشد.

بی شک سردمزاجی را نباید عارضه ای ساده پنداشت؛ بلکه باید آن را پدیده ای بسیار پیچیده و مرموز شمرد که انواع و درجات گوناگونی دارد. برای پی بردن به چگونگی سردمزاجی، باید علت های آن را بررسی کرد. علت عمده سردمزاجی زن، ناآگاهی مرد و رفتارهای ناشیانه اوست. غالباً مرد است که نمی داند چگونه باید زن را برای دست یابی به اوج لذت آماده کند و این ناآگاهی، به خصوص به لحاظ نقاط حساس زن در به اوج رسیدن جنسی و انزال است. بیشتر مردها اطلاعاتشان از نزدیکی، تنها دخول است. انزال هر زنی مستلزم شرایط خاصی است. گاهی مستلزم کارهایی است که به ظاهر بی معنا و خنده آور جلوه می کند؛ اما تا جایی که ممکن است و ممنوعیتی از جهت شرعی و اخلاقی وجود ندارد، باید در تأمین آنها کوشید و به خواسته های آنان توجه کرد؛ البته توجه کردن به خواسته های آنان به معنای احتیاط کاری و شرمساری و تعارف نیست که زن و مرد همانند عبور از در اتاق یا سالنی به یکدیگر تعارف کنند. رابطه جنسی میان زن و مرد، باید به گونه ای صریح باشد که آنان بدون تعارف به نهایت لذت جنسی بیندیشند. اندیشیدن به نهایت لذت جنسی نه تنها خودخواهی نیست، بلکه یک نوع فداکاری است.

جایی که انسان در سایه اوج لذت جنسی دیگران، خود نیز به ارگاسم می رسد، به هیچ وجه خودخواهی تلقی نمی شود؛ بلکه تنها همانند مادری است که با اوج لذت فرزند خود، خود نیز به اوج لذت می رسد؛ بنابراین برای دور کردن از سرد مزاجی که می تواند آسیب های فراوانی به زندگی وارد کند، مرد نهایت تلاش خود را باید به کار بندد.

## راه های تنظیم خانواده

**پرسش ۲۴.** چه روش هایی برای تنظیم خانواده وجود دارد لطفاً بیان کنید.

در جهت تنظیم خانواده و جلوگیری از حاملگی راه های متعددی از زمان های گذشته تا به حال وجود داشته است. البته



برخی از آنها مناسب تر بوده و آسیب کمتری دارد و برخی نیز از نظر فقهی و شرعی جایز نمی باشد که در ادامه به آنها اشاره می گردد. برخی از روش هایی که در حال حاضر برای جلوگیری از بارداری وجود دارند، عبارتند از: ۱. روش های هورمونی؛ ۲. روش های مکانیکی؛ ۳. روش های سدی و فیزیکی؛ ۴. روش های شیمیایی؛ ۵. روش های فیزیولوژیک؛ ۶. بستن مجاری منی برای مردان (واژکتومی)؛ ۷. بستن لوله های رحمی در زنان (سترون سازی).

هر کدام از روش های ذکر شده فواید و آسیب هایی نیز دارند. البته این روش ها ممکن است برای همگان توصیه نشود و هر فردی متناسب با شرایط جسمی، روانی و فرهنگی می تواند از آنها استفاده کند. در ضمن استفاده از این روش ها می باید با دقت کافی و با مشورت پزشک انجام گیرد و در برخی نیز بایستی جواز و عدم جواز شرعی لحاظ گردد.

اینک نمونه هایی از آنها که کاربرد شایع تر و بیشتری دارد اشاره نموده و به فواید و معایب آن نیز خواهیم پرداخت:

۱. قرص های خوراکی ترکیبی برای پیشگیری از بارداری با دوز کم

این روش همانطور که از نامش پیداست (قرص ترکیبی) دارای دو نوع هورمون از نوع استروژن و پروژسترون است که مشابه هورمون های طبیعی بدن هستند. به قرص های ترکیبی که دارای مقادیر کم هورمون هستند LD گفته می شود. قرص های دارای مقادیر زیاد هورمون HD(High Dose) نامیده می شود که فقط در موارد خاص از آنها استفاده می شود.

مزیت این روش

- این روش مانع تخمک گذاری در هر قاعدگی می شود و لذا احتمال حاملگی بسیار نادر است؛  
- علیرغم مهار تخمک گذاری یک روش برگشت پذیر بوده در صورت قطع استفاده، امکان باردار شدن با قدرت قبل از استفاده موجود است؛

- در شرایط متداول استفاده، روش موثری است؛

- قرص LD به عنوان یک روش سالم و ایمن برای بیشتر زنان قابل استفاده است؛

- عوارض خطرناک و جدی این روش نادر است؛

- این قرص ها نمی توانند باعث سقط در حاملگی شوند؛

- از قرص های ترکیبی خوراکی به عنوان روش اضطراری پیشگیری از بارداری نیز استفاده می شود.

- اگر به طور صحیح استفاده شود روش بسیار موثری است. (یک حاملگی در ۱۰۰۰ زن در سال اول استفاده)

- دوره های قاعدگی را منظم کرده مقدار و مدت خونریزی و دردهای دوره قاعدگی را کاهش می دهد؛

- با توجه به ایمن و کم خطر بودن این روش برای اکثر زنان، استفاده از این روش می تواند بدون قطع و نیاز به دوره استراحت تا زمانی که زن تصمیم به باردار شدن نگرفته ادامه یابد؛

- در همه دوره های سنی از نوجوانی تا یائسگی قابل استفاده است؛

- این روش برای زنان دارای سابقه بارداری یا بدون سابقه بارداری قابل استفاده است.

- استفاده از آن در هر زمان می تواند قطع شود؛

- بلافاصله پس از قطع مصرف، بازگشت باروری و باردار شدن امکان پذیر است.

عیب ها

- ۲۱ روز باید استفاده شود. به خاطر سپردن و به یاد داشتن استفاده روزانه برای بعضی از زنان دشوار است.

- همه جا و در هر روز باید در کنار و در دسترس مصرف کننده باشد.

- در صورت استفاده غلط چندان موثر نیست.

- در موارد بسیار نادر باعث ایجاد لخته در خون و حملات قلبی و مغزی می شود.

- معمولاً در سه ماهه اول مصرف، حالت تهوع، سردرد خفیف، دردناک و حساس شدن پستان ها، افزایش اندک وزن و لکه بینی دیده می شود.

#### طرز مصرف قرص های ترکیبی LD

اولین بسته باید از روز پنجم قاعدگی شروع شود، و روزانه یک قرص در مدت ۲۱ روز (تا انتهای بسته) مصرف گردد. سپس یک هفته قرص قطع گردد. آنگاه مصرف بسته دوم، از روز هشتم قطع قرص، شروع گردد. توصیه می شود که قرص ها در شب و هنگام خوابیدن مصرف شود. بعضی از کارخانه جات برای جلوگیری از اشتباه کردن در تاریخ مصرف قرص، هفت عدد قرص تقویتی و آهن به جعبه قرص ضدبارداری اضافه کرده اند، لذا لازم نیست که خانم ها قرص خود را قطع کنند و می باید بسته دوم را بلافاصله بعد از بسته اول مصرف نمایند.

#### ۲. قرص های خوراکی غیر ترکیبی (حاوی پروژسترون)

مزیت ها

- این روش برخلاف قرص های ترکیبی فقط دارای یک نوع هورمون از نوع پروژسترون آن هم به میزان کم است. از این رو به این قرص ها «مینپیل» نیز گفته می شود.
- این روش فقط در نیمی از دوره های قاعدگی زن از تخمک گذاری جلوگیری می کند.
- برگشت پذیری این روش مشابه قرص های ترکیبی خوراکی است.
- اگر در دوران شیردهی مصرف شود یک روش بسیار موثر است، به شرط آنکه هر شب در ساعت معینی خورده شود.
- مادران در دوران شیردهی از هفته ششم بعد از زایمان می توانند مصرف این قرص ها را شروع کنند.
- این قرص ها هیچ نوع تأثیری بر کمیت و کیفیت تولید و جریان شیر مادر ندارند.
- عارضه های جانبی این قرصها کمتر از قرص های ترکیبی است زیرا فقط حاوی یک نوع هورمون هستند.
- مصرف این قرص ها ساده تر از قرص های ترکیبی است زیرا هر شب بدون وقفه یک قرص میل می شود (۲۸ تایی است) در حالی که قرص های ترکیبی ۲۱ شب خورده می شود و ۷ شب مصرف آن قطع می گردد.
- به عنوان روش اورژانس پیشگیری از بارداری نیز قابل استفاده است.

عیب ها

- در زنانی که در دوران شیردهی نیستند و از این روش استفاده می کنند عارضه های زیر دیده می شود:
- تغییر در خونریزی قاعدگی؛
- لکه بینی؛
- از حاملگی نابجا جلوگیری نمی کند.

#### ۳. آمپول تزریقی پیشگیری از بارداری (دپو مدروکسی پروژسترون استات)

مزیت ها

- مرسوم ترین نوع آمپول تزریقی برای پیشگیری از بارداری DMPA است. این آمپول هر سه ماه یکبار تزریق می شود.
- این آمپول فقط دارای یک هورمون از نوع پروژسترون است که مشابه پروژسترونی است که در بدن زن ساخته می شود.
- نقش اصلی این روش، پیشگیری از تخمک گذاری است.

- در پیشگیری از بارداری بسیار موثر است.
- استفاده از این روش تقریباً هیچ عارضه خطرناکی به دنبال ندارد.
- پس از قطع استفاده به طور معمول بازگشت باروری طولانی تر از سایر روش هاست.
- استفاده از این روش در دوره شیردهی بی خطر است.

عیب ها

- تغییرات در دوره قاعدگی به صورت لکه بینی، و خونریزی و قطع قاعدگی؛
- افزایش وزن.
- نیاز به تزریق در هر فصل.

#### ۴. روش کاشتنی (نورپلنت)

- رایج ترین روش کاشتنی پیشگیری از بارداری، نورپلنت است.
- بسته نورپلنت شامل ۶ کپسول کوچک پلاستیکی است. هر کپسول به اندازه یک چوب کبریت است که به راحتی در زیر پوست و در قسمت بالای بازوی زن کار گذاشته می شود.
- روش بسیار موثری در پیشگیری از بارداری است (یک حاملگی در ۱۰۰۰ زن استفاده کننده در سال اول).
- به عمل جراحی سرپایی و کوچکی جهت کارگذاری و خروج کپسول های نورپلنت نیاز است.
- اغلب زنان چند ساعت تا یک یا چند روز بعد از گذاشتن نورپلنت، احساس درد و ناراحتی در محل کاشت می کنند.
- بیرون آوردن نورپلنت در برخی اوقات دردناک و اغلب مشکل تر از کارگذاری آن است.
- نورپلنت از انتقال بیماری های مقاربتی و ایدز پیشگیری نمی کند.

#### ۵. آی یو دی (I.U.D)

- آی یو دی یک ابزار داخل رحمی کوچک از جنس پلاستیک است که قابلیت ارتجاعی دارد. این ابزار داخل رحمی در اغلب موارد دارای سیم یا پوشش مسی است.
- عمل اصلی آی یو دی جلوگیری از رسیدن اسپرم به تخمک است.

#### ۶. کاندوم

کاندوم از ابزارهای تنظیم خانواده است که مزیت ها و عوارضی نیز دارد که به برخی از آنها اشاره می شود:

مزیت ها

- اگر به طور صحیح استفاده شود از انتقال بیماری های مقاربتی از جمله ایدز پیشگیری می کند.
- باعث محافظت در مقابل عوارض بیماری های مقاربتی از قبیل نازایی در زن و مرد، و بیماری های التهابی لگن و سرطان دهانه رحم در زن می شود.
- تا حدودی از انزال سریع جلوگیری می کند.
- بلافاصله پس از زایمان می تواند مورد استفاده قرار گیرد.
- بی ضرر بوده و عارضه های جانبی هورمون ها را ندارد.
- هر زمان استفاده از کاندوم را می توان متوقف کرد.

- در هر گروه سنی قابل استفاده است.

- استفاده از آن نیاز به معاینات و آزمایشان خاصی ندارد.

در صورت مواجهه با شکست کاندوم می توان بلافاصله از روش های اورژانس پیشگیری از بارداری استفاده کرد.

عیب ها

- کاندوم های لاتکس در تعداد کمی از افراد که حساسیت به لاتکس دارند باعث ایجاد خارش و ناراحتی می شود.

- کاندوم اگر به مدت طولانی نگهداری شود یا در معرض گرما، نور خورشید یا رطوبت قرار گیرد کارایی خود را از دست می

دهد.

- احتمال پاره شدن و سوراخ بودن آن هست.

- ممکن است لذت جنسی را کاهش دهد.

## ۷. جلوگیری سنتی

از قدیمی ترین روش های جلوگیری از حاملگی آن است که مرد قبل از انزال از ادامه آمیزش دوری کند. در این متد علاوه بر اینکه شریک جنسی مذکر نیاز به کنترل دقیق خود دارد، خروج مایع منی قبل از انزال، و در اکثر موارد خروج غیرقابل اجتناب مایع منی در نزدیکی مدخل واژن، این روش را به روشی غیرموثر تبدیل می سازد. گرچه روش ساده ای است و هزینه ای بر نمی دارد اما از نظر روانی و میزان موفقیت، این روش چندان مطلوب نبوده و معمولاً تا ۲۰ درصد موارد با عدم موفقیت همراه است. زیرا حتی اگر پیش از انزال نزدیکی قطع شود امکان ریزش اسپرم در واژن و فراهم شدن شرایط حاملگی وجود دارد.

## روش تقویمی جلوگیری

**پرسش ۲۵.** آیا روش تقویمی برای تنظیم خانواده قابل اطمینان است و آیا عوارضی دارد یا خیر؟

یکی دیگر از روش های جلوگیری از بارداری روش تقویمی است. این روش به دلیل ویژگی هایی که دارد به توضیح مفصلی نیاز دارد که در اینجا به آن پرداخته می شود.

زنان در شرایط طبیعی از سن بلوغ تا پنجاه سالگی و حتی شصت سالگی (در زنان سیده) توانایی بچه دار شدن را دارند. سال های تولید مثل طبیعی زن به وسیله تغییر ریتمیک (سیکل های منظم) ماهانه در میزان ترشح هورمون های زنانه و تغییراتی که در اندام های جنسی و ترشحات آنها اتفاق می افتد، مشخص می شود.

طرح ریتمیک زن به دوره یا سیکل جنسی (female sexual cycle) یا سیکل قاعدگی (پریود) معروف است.

مدت هر دوره یا سیکل به طور متوسط ۲۸ روز است اما می تواند حتی در زنان کاملاً طبیعی به کوتاهی ۲۰ روز یا به بلندی ۴۵ روز باشد. هر زن در هر دوره جنسی طبیعی، یک تخمک آزاد می کند و اگر شرایط مساعد وجود داشته باشد، این تخمک به جنین تبدیل می شود.

تخمک گذاری در زنی که دارای یک دوره جنسی طبیعی ۲۸ روزه است، ۱۴ روز بعد از شروع قاعدگی انجام می شود یعنی ۱۴ روز قبل از شروع قاعدگی؛ تخمک های آزاد شده حدود ۱۲-۲۴ ساعت زندگی فعال دارد و می تواند توسط نطفه مرد بارور شود. اسپرم مرد هم بعد از انزال می تواند تا ۷ روز در بدن زنده بماند ولی بیش از ۲۴-۴۸ ساعت قدرت بارورسازی تخمک را ندارد و البته احتمال دارد تا ۷۲ ساعت نیز قدرت باروری داشته باشد.

اگر چنانچه ۲۴-۷۲ ساعت قبل از آزاد شدن تخمک و ۲۴ ساعت بعد از آزاد شدن تخمک، آمیزش صورت گیرد، احتمال

بارداری بسیار کاهش پیدا می کند چون در فاصله زمانی که تخمک آزاد می شود، (۷۲ ساعت قبل و ۲۴ ساعت بعد از تخمک) بهترین زمان برای لقاح و انعقاد نطفه است. لذا در زمانی که دوره ماهانه آنان ۲۸ روزه است، به طور طبیعی تخمک در روز چهاردهم از ابتدای شروع قاعدگی آزاد می شود و لذا می باید از روز یازدهم تا شانزدهم از آمیزش خودداری نمود. در زمانی که دوره قاعدگی آنها ۲۸ روزه نیست و در طول سال تغییر می کند و یا بیشتر و کمتر از ۲۸ روز است، می باید از روش محاسبه استفاده نمود و لذا برای مطالعه کافی در این باره می توانید به کتاب های مربوطه مراجعه فرمایید. البته لازم به ذکر است که این روش (تقویمی) گرچه بی ضرر بوده و امکانات خاصی نمی خواهد ولی احتمال بارداری در این روش زیاد است و اطمینان کمتری دارد.

## بارداری ناخواسته

**پرسش ۲۶.** اگر به صورت اتفاقی کاندوم مرد در هنگام آمیزش جنسی پاره شود، برای جلوگیری از حاملگی چه اقدامی می توان انجام داد؟

هر زمان که احتمال بارداری ناخواسته پس از تماس جنسی وجود داشته باشد، نظیر اینکه مقاربت بدون استفاده از یکی از روش های مطمئن پیشگیری انجام شده و یا کاندوم پاره شده باشد، می توان از روش اورژانسی پیشگیری برای جلوگیری از بارداری استفاده کرد.

در این روش هر ۱۲ ساعت چهار عدد قرص «ال دی» (LD) به صورت یک جا و جمعاً هشت قرص یا هر ۱۲ ساعت دو قرص «اچ دی» (HD) به صورت یک جا و جمعاً چهار قرص مصرف می گردد که اگر بعد از آمیزش هر چه زودتر قرص های مذکور خورده شود، موثرتر می باشد.

بعضی از خانم ها پس از خوردن این قرص ها دچار حالت تهوع و استفراغ می گردند که چنین حالتی موقتی است و به زودی از بین می رود؛ اما اگر در طول دو ساعت پس از مصرف قرص ها در نوبت اول یا نوبت دوم استفراغ اتفاق افتد، باید در اولین فرصت استعمال قرص ها را تجدید کرد؛ ولی اگر استفراغ بیش از دو ساعت بعد از مصرف قرص ها رخ دهد، اهمیتی ندارد؛ زیرا دارو جذب شده است.

اگر استفراغ بعد از خوردن قرص ها در نوبت اول رخ دهد، قرص های نوبت دوم کماکان باید ۱۲ ساعت بعد از نوبت اول مصرف شوند. تزریق یک آمپول ب ۶ به صورت عضلانی می تواند در کاهش تهوع موثر باشد.

چند روز پس از مصرف این قرص ها، خونریزی مانند عادت ماهانه اتفاق می افتد که علامت موثر بودن آن می باشد. هشدار

۱. این روش فقط برای موارد اضطراری به کار می رود و نباید از آن بطور مداوم به عنوان روش پیشگیری استفاده نمود، بلکه پس از استفاده از این روش بایستی به پزشک یا مراکز بهداشتی - درمانی مراجعه و پس از مشاوره یکی از روش ها به صورت دائمی انتخاب گردد.

۲. اگر بعد از مصرف این قرص ها، دوباره مقاربتی انجام شود که احتمال بارداری در آن وجود داشته باشد، این قرص ها از بارداری مجدد جلوگیری نمی کنند.

## فرزندداری

**پرسش ۲۷.** هدف از بچه دار شدن چیست؟ چه لزومی دارد که بچه ای به دنیا بیاوریم و برای تربیت آن مشکلات زیادی را تحمل کنیم؟

بهره مندی از فرزند صالح، شیرینی و جذابیتی دارد که کمتر کسی پیدا می شود که مایل باشد از این نعمت عظیم خداوند محروم شود. با نگاهی گذرا به آیات و روایاتی که در مورد فرزند وارد شده است، می توان به نگرش اسلام به فرزند و اهمیت آن واقف شد. از مجموع آموزه های دینی در رابطه با فرزند، چنین استفاده می شود که فرزندان نعمت های الهی نزد والدین اند و همانند سایر نعمت های الهی، هم می توان با بهره گیری صحیح از آن ها در مسیر تکامل و هدایت، گام برداشت. در اینجا به نمونه هایی از فرمایشات قرآن کریم و روایات و تعابیر آنها درباره فرزند اشاره می کنیم.

۱. گلی از گل های بهشت

پیامبر گرامی اسلام در روایتی زیبا و ارزشمند و تعبیری جذاب می فرمایند: «فرزند صالح گلی از گل های بهشت است» یعنی همان طور که گل های بهشتی باعث وجد و سرور اهل بهشت می شود، فرزند صالح نیز باعث شادمانی و سرور والدین می گردد.

۲. خیر و برکت

در روایات متعددی از فرزند به عنوان خیر و برکت و همچنین نعمت ارزشمند، یاد شده است. پیامبر بزرگوار اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و آله نیز به ابن عباس فرمودند: «خانه ای که در آن کودکی نباشد، خیر و برکت ندارد».

امام زین العابدین علیه السلام می فرمایند: «فرزند، بهترین نعمت است؛ اگر زنده باشد، دعاکننده ای نقد است و اگر چنانچه بمیرد، شفاعت کننده ای است که انسان او را پیشاپیش می فرستد».

## اهمیت فرزند

**پرسش ۲۸.** لطفاً به نمونه هایی از فواید و برکات فرزندآوری اشاره فرمایید.

اندیشه فرزندآوری و داشتن فرزند آثار و برکات زیادی در حوزه خانواده و به ویژه در رابطه با والدین دارد. در این بحث به نمونه های از این آثار از منظر دینی و روان شناسی می پردازیم:

۱. اندیشه فرزندآوری و سلامت روانی خانواده

در این قلمرو پژوهش هایی وجود دارند که اندیشه فرزندآوری را به عنوان یکی از فرآیندهای زیربنایی در نظر گرفته اند. ماکسول و مونت گمری در بررسی های خود نشان دادند که اندیشه فرزندآوری در ایجاد آرامش و تحکیم و کارآمدی خانواده موثر است.

۲. کسب آمادگی برای ایفای نقش پدر و مادری

بسیاری از پژوهش هایی که به بررسی نقش فرزند در تحکیم و بهداشت روانی خانواده پرداخته اند، افکار، هیجانات و روابط عاطفی با جنین در طول دوره بارداری را به عنوان یکی از عوامل مهم در نظر گرفته اند. نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهد که ابراز هیجان والدین در دوران بارداری به عنوان یکی از متغیرهای مهم، با بهداشت روانی و کیفیت روابط همسران ارتباط دارد؛ برای نمونه، یافته های پژوهشی برخی روان شناسان حاکی از آن است که چنانچه والدین در دوران بارداری نگرش و هیجانات مثبت در تعامل با جنین داشته باشند، میزان رضامندی زناشویی، صلاحیت اجتماعی و دل بستگی به کودک در

آنها افزایش یافته، مشکلات عاطفی رفتاری بعد از تولد در آنها کاهش می یابد.

### ۳. باعث شادی و لذت والدین

از نظر زیست شناسی، زندگی از هنگام انعقاد نطفه و بارداری شروع می شود. تولد را در واقع می توان به عنوان یک مرحله از رشد دانست که کودک از رحم مادر به محیط بازتر (دنیای خارج) قدم می نهد. از زمان تولد، کودکان منبع لذت و شادی در خانواده هستند. بنابراین، فرزندان نه تنها شالوده زندگی زناشویی را استحکام می بخشند، بلکه عامل موثری در لذت بردن پدر و مادر بوده و با افزایش این لذت ها، سلامت و بهداشت روانی همسران نیز تأمین می شود. مایکل آرگیل کودکان را منبع فواید زیادی برای خانواده دانسته و می گوید: با وجود فرزند، لذت زیادی در خانواده وجود دارد. بیشتر، والدین محرک و شادی را به عنوان یک مزیت از کودکان شان دریافت می کنند.

فرزند، صفا و صمیمیت خاصی به خانواده می بخشد و چون محبوب پدر و مادر است، هر دو به او دل بسته می شوند. سیره عملی و فرمایشات و احادیث پیشوایان معصوم علیهم السلام نیز حاکی از اهمیت هم بازی شدن با کودک و شور و نشاط حاصل از آن است. پیامبر صلی الله علیه و آله، فرزندش ابراهیم، حسن، حسین و فاطمه علیهما السلام را در کودکی بر دامان خود می نشانند، به سینه خود می چسباند و می بوسید. حضرت علی علیه السلام نیز دل بستگی خاصی به فرزندان خود داشت. حضرت فاطمه علیها السلام با خواندن شعر برای فرزندان خود، به آنان اظهار علاقه می کرد. سیره عملی دیگر معصومان نیز نشان دهنده الگوهایی از دل بستگی سالم به فرزندان است.

### ۴. باعث تداوم حیات خانواده

وقتی که به بررسی علل طلاق ها می پردازیم، یکی از علل بارز آن را نداشتن فرزند می یابیم، هر چند که ممکن است زوجین، خود تصمیم به نداشتن فرزند گرفته باشند، و یا به دلیل وجود مشکلات ژنتیکی و یا بیماری هایی که منجر به عدم باروری شده است، توان تولید نسل را نداشته باشند. به هر حال یافته های تحقیقاتی و مشاهدات بالینی حکایت از آن دارد که عدم حضور فرزند در محیط خانواده، یکی از عوامل ناپایداری در زندگی مشترک است. فرزند، مخصوصاً فرزند خردسال به منزله پیوندی است بین مادر و پدر و از این رو بی فرزندی و حتی کم فرزندی باعث تزلزل خانواده می شود. در سال های ۱۹۵۱ و ۱۹۵۲ نیمی از خانواده هایی که در ایالت آیووا در ایالات متحده امریکا قربانی طلاق شدند، کسانی بودند که فرزند کوچک نداشتند.

بی فرزندی در خانواده ها یک فضای خالی را به وجود می آورد و باعث تضاد و بی علاقهگی به زندگی مشترک می شود. تحقیقات انجام شده در ایران نیز نشان می دهد که خانواده های بی فرزند بیش از هر نوع خانواده دیگر در معرض گسست قرار دارند.

در آموزه های دینی، از فرزند با تعبیری مثل جگرگوشه والدین، گل خوشبوی و... یاد شد. حتی در روایات شریف، بوسیدن و نوازش فرزند باعث پاداش و اجر بزرگ تلقی شده. وقتی والدین با چنین نگاهی به فرزند بنگرند و حتی فرزندان، این جایگاه را به خود اختصاص بدهند، قطعاً در تحکیم روابط خانوادگی و همسری، تأثیر مثبت خواهند داشت، و کدام پدر یا مادری حاضر می شود به راحتی این دل بند و جگرگوشه خود را با اختلاف یا طلاق، آزرده سازد.

### ۵. عامل حرمت خود و ارزشمندی والدین

در نظام آفرینش و به ویژه در دنیایی که ما زیست می کنیم یک سلسله قوانین و تدابیری وجود دارد. از جمله این قوانین، زایندهگی و تکثیر نسل است. این پدیده در گیاهان، درختان، حیوانات و انسان ها، اتفاق می افتد. زن و مرد نیز انتظار دارند که پس از ازدواج صاحب فرزند شوند، و این امر در موارد قابل ملاحظه ای، خود می تواند عاملی برای گام برداشتن به سوی ازدواج باشد. پدر و مادر عروس و داماد و خویشان و آشنایان نیز به گونه ای عمل می کنند که بیان

گر چنین انتظاری است و وجود انتظاراتی از این دست، در صورتی که به موقع رفع نشود، موجب ارزش یابی منفی دیگران و در نتیجه خود پنداره منفی و حرمت خود پایین در زوجین می شود. در این صورت، تصویری که آنها از خویشند دارند، به طور ضمنی در همه واکنش های ارزشی آنان تجلی می کند. درصد افرادی که در جهان از نداشتن فرزند رنج می برند، قابل توجه است. اینها کسانی هستند که تحمل تنهایی را ندارند، دائماً احساس یک نیاز توأم با فشار برای داشتن فرزند را دارند، و اعتماد به نفس خود را در مقابل این وسوسه ذهنی که «دیگران درباره آنها چه فکر می کنند» از دست می دهند. گاه و بی گاه احساس غم و اندوه و ناکامی و حیرت می کنند که دلیل محرومیت آنان از لذت داشتن فرزند چیست؟ برای آن که زوجین انتظارات خود و دیگران را برآورده کنند و به ارزش ها و هدف هایی که لازمه زندگی سعادت مند است نایل آیند، نیاز به تلاش برای داشتن فرزند دارند. یکی از نقش های مثبت فرزند در خانواده، برآورده ساختن انتظارات والدین و دیگران و ایجاد و تقویت حرمت خود آنهاست.

#### ۶. حس مفید بودن

تولد فرزندان در محیط خانه احساس مفید و نتیجه داشتن را برای والدین در پی دارد. مردان و زنان قاطع و هدف مند با توجه به توانایی هایی که دارند، برای خود هدف هایی در نظر می گیرند و برای دست یابی به آن تلاش می کنند. هدف از تشکیل خانواده، آرامش روانی و تولید نسل است. این هدف است که ما را به جلو می برد و به ما انرژی می دهد. زندگی هدف مند مستلزم پربار بودن است. باید شایستگی خود را ثابت کنیم. داشتن فرزند با احساس شایستگی و مثمر ثمر بودن در ارتباط است. به همین دلیل است که داشتن فرزند در روایات به ثمره وجود والدین تعبیر شده است.

امام سجاد علیه السلام می فرماید: «باید بدانی که او از تو و ثمره وجود توست».

به راستی که تشبیه زیبای پیامبر شنیدنی است، آن جاکه می فرماید: «فرزند صالح، گلی از گل های بهشت است». در این تعبیر نمادین، خانواده به گلستان و فرزندان به گل های زیبای آن تشبیه شده است. بدیهی است که داشتن ثمرات نیکو، عامل دل گرمی والدین و تداوم حیات مشترک آنها بوده و احساس مثمر ثمر بودن و اعتماد به نفس را در آنان به وجود می آورد.

#### ۷. باعث پیوند اجتماعی

منظور از پیوند اجتماعی یا جامعه پذیری فرآیندی است که طی آن فرد به تدریج به شخصی خودآگاه، دانا و باتجربه در شیوه های فرهنگی تبدیل می شود. اجتماعی شدن، نسل های مختلف را به هم پیوند می دهد. تولد یک فرزند، زندگی والدین را که مسئول پرورش او هستند تغییر می دهد و زمینه کسب تجربیات جدید را ایجاد می کند.

هافمن تحقیقی روی خانواده های دارای فرزند انجام داد. وی نتیجه گرفت که فرزند بر فرآیند اجتماعی شدن و جامعه پذیری والدین تأثیر می گذارد. وی موارد زیر را جهت اتخاذ برای فرزنددار شدن پیشنهاد کرده است:

- کودکان با حضور خود، وضعیت بزرگ سالان به خصوص زنان را تأیید نموده و به آنها هویت اجتماعی می دهند.  
- کودکان از طریق فعالیت های خود در مدرسه و مراکز تفریحات سالم و محیط همسایگی، والدین خود را با جامعه پیوند می دهند.

- فرزندان بر اساس شعایر مذهبی والدین شان رشد می کنند، زیرا والدین آنها بر اساس آن مفاهیم، رفاه و آسایش دیگران را مقدم داشته و به اجتماعی شدن گروه تداوم می بخشند.

- کودکان به آنها اعتبار بخشیده و آنان را از تنهایی نجات می دهند.

- کودکان به زندگی خانوادگی نشاط و سرور بخشیده و آن را لذت بخش می کنند.

- کودکان با توجه به اصول اجتماعی شدن، شایستگی و صلاحیت والدین را رشد داده و حتی آنان را به مرز خودکفایی می رسانند.



چون والدین بیش از افراد بی فرزند از تأیید اجتماعی بهره مندند، کودکان علاوه بر کسب شخصیت بر اعمال نفوذ والدین نیز می افزایند. این یک جنبه کلیدی اجتماعی شدن برای اکثریت مردم در هر فرهنگی است؛ اگر چه ماهیت دقیق و نتایج آن از نظر فرهنگی فرق می کنند.

#### ۸. زمینه ساز رشد توان مندی های والدین

دانش، تجربه، گذر زمان و حتی عقد و پیمان ازدواج و شروع زندگی مشترک، وضعیت ها و نقش های بزرگ سالی را به وجود نمی آورند، بلکه دوره پدر و مادری است که نقش های بزرگ سالی را مشخص می سازد. هن، میلیسپ و هارتکا از مطالعات شخصیت خود به این نتیجه رسیدند کهسازمان روانی انسان با پذیرفتن نقش پدر و مادری به کمال می رسد. آنها در این باره می گویند: «معمولاً این گونه تصور می شود که تغییرات عمده سازمان شخصیت در طول نوجوانی روی می دهد، اما این یافته ها نشان می دهند که تغییرات بسیار مشخص نه در طول نوجوانی بلکه در انتهای آن رخ می دهد؛ یعنی زمانی که اکثر مردم در نهایت، دچار تغییرات نقش ژرفی می شوند و به اشتغال تمام وقت و ایفای نقش والدینی مشغول می شوند».

بنابراین به نظر می رسد که تجربه پدر و مادری در فراهم کردن امکانات به سوی تعالی و رشد شخصیت افراد دارای اهمیت ویژه باشد. وجود همین تجربه ها مجموعه کاملی از ارزش ها را به ساختار شخصیت والدین می افزاید. شاید از این رو والدین در آموزه های دینی با قرار گرفتن در کنار اطاعت از خدا تقدیس شده اند. اینها همگی از کمال انسانی، سلامت روانی و شکوفایی فطرت انسانی به شمار می رود. والدین بدون هیچ استثنایی سرگرم آرمانی هستند که خارج از وجود خودشان و در چیزی بیرون از آنها وجود دارد. آنها شیفته اند؛ شیفته چیزی که برایشان بسیار گران قدر است (فرزند). آنها به کاری مشغول اند که آن را تا حدودی تقدیر برایشان مقدر کرده و کاری که ضمن انجامش، به آن عشق می ورزند (تربیت فرزند).

ازدواج و فرزندآوری زمینه بروز خلاقیت ها و موفقیت ها را در همسران افزایش داده، همچنین موجب می شود تا فضایل اخلاقی و انسانی در آنان به فعلیت برسد. وقتی از مرد خانواده انتظار می رود تا هنگام ضرورت برای حمایت از خانواده خویش، ایستادگی کند؛ این انتظار روحیه دفاع و جوان مردی را در او تقویت خواهد کرد. همچنین به وجود آمدن شرایط مادری برای زنان، موجب می شود تا با تحمل مشکلات فرزندپروری و شوهرداری، به کمال روحی بیشتری برسند و روح خود را در اثر شکیبایی و ایثار بالنده کنند و از طریق مسئولیتی که در خانه و خانواده دارند، به تلاش بیشتر روی آورند و استعداد های خود را برای اداره مناسب خانواده به کار گیرند و در نتیجه، به موفقیت بیشتری نایل آیند. به عبارت لطیف تر می توان گفت: فرزنددار شدن، سرآغاز لطیف ترین و گرمابخش ترین رابطه ها و به فعلیت رساندن همه استعدادها و قابلیت ها و بهره مندی از عالی ترین تکریم ها و ایثارگری هاست.

#### ۹. عامل نشاط والدین

داشتن فرزند و نگاه به او می تواند موجب نشاط والدین و سلامت روانی آنها شود. پژوهش ها نشان داده است که یکی از بزرگ ترین عوامل شادی آفرین برای والدین، اولین ملاقات آنها با فرزندان سالم خویش پس از تولد بوده است. هم زمان با تولد فرزند، به زن و شوهری که صاحب فرزند شده اند، پدر و مادر خطاب می شود و لذا آنها زندگی خود را معنادارتر از گذشته می یابند. و بعدها نیز شنیدن الفاظ «مامان» و «بابا» از کودک برای آنها لذت بخش است. تولد فرزندان هم فی نفسه موجب نشاط والدین می شود و هم زوجین از دیدن فعالیت های شیرین و دل انگیز آنها و نگاه به چهره های بشاش و تبسم آفرین فرزندان احساس شادمانی می کنند.

بنابراین، همان گونه که تولد فرزندان می تواند موجب نشاط و سلامت روانی والدین شود، نگاه به چهره فرزند نیز می تواند نشاطی وصف ناشدنی برای آنان به ارمغان آورد و موجب سلامت روانی شان شود. لذا وقتی که از امام صادق علیه السلام سوال می کنند که: از بهترین چیزها برای آدمی چیست؟ می فرماید: «داشتن فرزند جوان، وقتی سوال می شود بدترین و تلخ ترین

حالت برای انسان چیست؟ می فرماید: از دست دادن فرزند».

۱۰. توسعه اقتصادی و برکت در خانواده

وضعیت معیشتی و رفاه اقتصادی در خانواده نقش مهمی دارد. تأمین مخارج زندگی مشترک و هزینه فرزندان از قبیل خوراک، پوشاک و مسکن موجب شده است که عده ای زیر بار مسئولیت زندگی زناشویی و والدینی در سنین جوانی نروند. اسلام و قرآن تشکیل خانواده و فرزندآوری را نه تنها باعث مشکلات معیشتی در خانواده نمی داند، بلکه توسعه معیشتی را پس از ازدواج و صاحب فرزند شدن به واسطه تلاش و برکت همراه آن را، تضمین کرده است. براساس آموزه های دینی، فقر و بی چیزی مانعی در جهت تشکیل خانواده و اندیشه فرزندآوری نیست؛ زیرا خداوند در پرتو ازدواج و فرزند، برکت و بی نیازی را به انسان عطا می کند.

یکی از آموزه هایی که در روایات بر آن تأکید شده، این است که فرزند موجب برکت در خانواده است. برکت عبارت است از فراوانی، رونق، فزونی، سعادت و نیک بختی. در این تعریف، برکت شامل مجموعه ای از هیجان ها، اندیشه ها، رفتارها و احساس هایی است که به طور وسیع با سلامت و بهداشت روانی خانواده در ارتباط هستند.

## سن بچه داری

پرسش ۲۹. بهترین سن برای بچه دار شدن چیست؟

به دلیل اینکه به طور معمول جوان ها در سنین مختلفی ازدواج می کنند و همین طور شرایط کاری، خانوادگی، روحی و جسمی متفاوتی دارند، شاید نتوان قانون یگانه ای برای زمان فرزندآوری همگی آنها تعیین کرد؛ لذا می باید معیارها و شرایطی را بیان کرد که هر فردی خودش را با آن معیارها و شرایط مقایسه کند و اگر دارای شرایط مزبور بود، به فرزندآوری اقدام نماید.

### ۱. آمادگی جسمانی

یکی از عوامل مهمی که در رشد طبیعی جنین دخالت دارد، سن پدر و مادر به ویژه مادر است. سنین مناسب آبستنی را برخی ۱۸ تا ۳۵ سالگی و برخی حدود ۲۰ تا ۴۰ سالگی بیان کرده اند. درصد احتمال خطر در مادرانی که در سنین کمتر از ۱۸ سال یا بیشتر از ۳۵ سالگی، حامله می شوند، بیشتر است.

### ۲. آمادگی عاطفی و تربیتی

پدر و مادر به ویژه مادر، می باید آمادگی روحی برای فرزندآوری داشته باشند. والدین می باید از لحاظ عاطفی، تمایل جدی به فرزنددار شدن داشته باشند و گرنه سرمایه گذاری عاطفی و احساسی لازم را بر فرزندان نخواهند داشت و این مسئله در رشد روانی و عاطفی نوزاد، آثار منفی خواهد داشت. همچنین حالات هیجانی مادر از قبیل پرخاش گری، ترس، اضطراب و... نیز بر نوزادان تأثیر جدی دارد. هرگونه فشاری که مادر تحمل می کند و از جمله نگرش منفی او نسبت به آبستنی و فرزند، می تواند چنین حالتی را ایجاد کند. پرتحرکی (فزون کنشی)، تولد زودرس، کم وزنی و تحریک پذیر و... از جمله آثار شرایط نامطلوب روانی است. در یک تحقیق که در سال ۱۹۷۳ انجام شد، مشخص گردید که فشارهای مداوم و پیوسته ای که مادر متحمل می شود، با افزایش بیماری های کودک به ویژه کارکرد ناقص عصب شناختی و آشفتگی رفتاری همبستگی دارد.

### ۳. آمادگی محیطی و شغلی

کودکان و فرزندان علاوه بر نیازهای فیزیولوژیکی (مثل غذا، آب و...) نیازهای اساسی دیگری همچون نیاز به محبت و امنیت، کسب تجارب جدید، تحسین و قدردانی و ارتباطات عاطفی قوی و واقعی، دارند. اگر چنانچه شرایط محیطی و عاطفی به دلیل اشتغال مادر، فراهم نشود، کودکان از رشد مطلوب جسمی و روانی و ذهنی، محروم می شوند. فرزندى که به طور مرتب یا به

مهد کودک یا اقوام و خویشان یا همسایگان سپرده می شود، نمی تواند فرزند رشد یافته و هنجاری باشد. زیرا کودکان به حضور واقعی و ارتباط واقعی والدین به ویژه مادر، در جهت رشد عاطفی و دل بستگی های روانی، ذهنی، محتاج هستند. لذا مادرانی که تمام وقت شاغل هستند می باید برای بچه دار شدن، از ساعات کاری خود بکاهند و ساعات زیادی را به تربیت کودک اختصاص دهند.

## عوامل سلامتی جنین

**پرسش ۳۰.** ما بعد دو سالی که از ازدواجمان می گذرد تصمیم گرفته ایم بچه دار شویم لطفا عوامل موثر در رشد بهینه جنین را بیان نمایید.

عوامل موثر در سلامتی کودک بسیار است که به عوامل مهم آن اشاره می گردد.

### ۱. تغذیه مادر

مادری که در انتظار تولد فرزند سالم، زیبا و باهوش است باید رژیم غذایی مناسب داشته باشد. زانی که از رژیم غذایی خوبی برخوردارند، هم خودشان و هم نوزادشان سالم ترند. این افراد به طور معمول از بیماری هایی مثل کم خونی، مسمومیت حاملگی، جنین افکنی (سقط جنین) و داشتن کودکان نارس، در امان هستند.

تحقیق مهمی نشان داده که بین مصرف برخی ویتامین ها و رشد دوران جنینی رابطه ای هست و برخی ترکیبات غذایی مادر، می تواند جلوی برخی ناهنجاری ها را بگیرد. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند: «وقتی جنین در شکم مادر قرار گرفت... جنین مانند اسپری است که به وسیله رشته ای از ناف خود به ناف مادرش مربوط است و به این وسیله از خوردنی ها و آشامیدنی های مادر استفاده می کند».

با توجه به تأثیر تغذیه بر جنین و رشد آن، شایسته است تا از غذاهای مناسب استفاده گردد. در اینجا به نمونه های از غذاهای مناسب اشاره می شود.

### غذاهای مناسب برای دوره بارداری

جنین فقط یک منبع غذا دارد و آن مادر است. در دوران بارداری بیش از هر زمان دیگری لازم است تا رژیم غذایی مناسبی وجود داشته باشد. لازم نیست مادران به اندازه دو نفر غذا بخورند بلکه لازم است غذاهای متنوع، تازه، خانگی و ساده بخورند. غذاهای زیر برای دوران حاملگی توصیه می شود:

- غذاهای کلیسم دار مثل پنیر، شیر تازه، ماست، سبزیجات برگ دار، ماهی، آجیل (بادام، پسته، فندق) و نان سفید؛
- غذاهای پروتئین دار مثل گوشت طیور (مرغ، پرنده، بوقلمو...)، تخم مرغ، ماهی، ماست، عدس، گوشت قرمز کم چربی، پنیر و کره.
- غذاهای دارای ویتامین ث مثل سیب زمینی، میوه های تازه، سبزیجات تازه، گوجه فرنگی، پرتقال، گریپ فروت، توت فرنگی، کلم، فلفل دلمه ای و گل کلم.
- غذاهای الیاف دار (فیبر) مثل نان کامل (ترجیحاً سبوس دار) برنج سبوس دار، ماکارونی تهیه شده از گندم کامل، نخود سبز، تره، کشمش، تمشک و آجیل زرد آلوخشک.
- غذاهای دارای اسید فولیک؛ اسید فولیک از ویتامین های گروه ب است که برای تشکیل دستگاه عصبی مرکزی کودک خصوصاً در چند هفته نخست، لازم است. این غذاها عبارتند از: نان سبوس دار، لوبیا چشم بلبلی، کلم دلمه ای، عصاره گوشت گوساله، ماءالشعیر، قلوه پخته، کلم برگ، اسفناج، سبزیجات تازه، حبوبات سبز، فندق و بادام.
- غذاهای دارای آهن مثل گوشت قرمز کم چربی، ماهی های روغنی مانند: ساردین، لوبیای پخته، اسفناج، لوبیا چشم بلبلی،

نان، غلات، حبوبات و زردآلوی خشک.

خوردن نمک، نوشابه، غذاهای منجمد، غذاهای کهنه، غذاهای چرب، غذای بیرون، غذاهای قنددار مصنوعی مثل کیک، بیسکویت، چربی زیاد و...، غذاهای مضر هستند و می باید در حد امکان از آنها اجتناب نمود. بهترین مایع برای اداره بارداری آب است و بهترین میوه ها، میوه های تازه به ویژه انگور، به، سیب شیرین، هندوانه، موز، پرتقال، لیموشیرین و... ۲۶۷. در دستورات بهداشتی اسلام و آموزه های دینی نیز به خوردن برخی میوه ها و غذاها، سفارش شده است که این غذاها در زیبایی، سخاوت، سلامتی، رشد ذهنی و... تأثیر دارند. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید: «زنان آبستن در آخرین ماه های بارداری خرما بخورند تا فرزندانشان خوش اخلاق و بردبار شوند».

همچنین در توصیه های دینی سفارش شده که به زنان باردار میوه به بخورانید زیرا میوه به باعث زیبایی چهره، افزایش عقل و هوش و همچنین باعث خوش اخلاقی فرزندان می شود. همچنین در روایتی دیگر فرمودند: «اگر زنان حامله خریزه بخورند، فرزندانشان زیبا و خوش خلق می شوند».

در فرمایشات معصومین) همچنین به خوردن کندر، شیر، سبزیجات تازه و عسل اشاره گردیده و بیان شده که کندر باعث تقویت هوش و حافظه، شیر برای استحکام استخوان ها و قدرت بدنی و قوت جنسی و سبزی برای تأمین ویتامین های مربوطه، مفید و لازم است.

در برخی آموزه های دینی به خوردن شنبلیله خام برای تقویت موی نوزاد، روغن زیتون و روغن ماهی برای سلامتی معده و کاهو، خیار، زرشک، بیدمشک، هندوانه شیرین و سیب شیرین برای تأمین ویتامین های مربوطه، سفارش شده است.

## ۲. ورزش و فعالیت های مادر

انجام ورزش در ایام بارداری نه تنها ضرری ندارد بلکه لازم و مفید است. بارداری به طور معمول فشار زیادی به بدن وارد می کند. بنابراین مادران هر قدر از نظر جسمانی قوی تر و آماده تر باشند، آسیب کمتری دیده و بازگشت بدنشان به حالت عادی (بعد از زایمان) راحت تر و کامل تر خواهد بود. تمرین های ورزشی به ویژه تمرین های آرامش بخش، به مادران کمک می کند تا آمادگی روحی و جسمانی بهتری برای حاملگی و وضع حمل داشته باشند. تمرین های ورزشی به زنان کمک می کند تا با اضطراب، افسردگی، کم خونی و بی نشاطی، مبارزه کنند.

ورزش هایی که برای دوران بارداری سفارش می شود ورزش های لطیف و سبک هستند و هرگز نباید به ورزش های سنگین پرداخت. ورزش هایی مثل قدم زدن، شنا در آب سرد، نرمش بدن و تقویت برخی از اندام ها، از ورزش های مفید برای زمان بارداری است.

## ۳. حالات روانی مادر

با وجود اینکه بین دستگاه عصبی و روانی جنین و مادر هیچ گونه ارتباط مستقیمی وجود ندارد، اما حالات روانی مادر و واکنش های عاطفی او، در رشد جنین و حتی روحیات او تأثیرگذار است. به عنوان مثال حالاتی مثل نفرت، ترس و اضطراب مادر، در دستگاه عصبی او تأثیر گذاشته و باعث آزاد شدن بعضی از مواد شیمیایی (مثل استیل کولین و اپی نفرین) و وارد شدن آن به جریان خون می شود. علاوه بر این، تحت چنین شرایطی غده های داخلی، به خصوص غدد فوق کلیه انواع و مقادیر مختلفی هورمون ترشح می کنند. این ترشحات از طریق جفت وارد خون جنین شده و تغییراتی را ایجاد می کنند. تحقیقات نشان می دهد که مشکلات عاطفی مادر و ناراحتی روانی او باعث می شود تا نوزاد این مادران، بیش از موعد به دنیا آید، کم وزن باشد و بیش فعالی داشته باشد. حتی احتمال بدغذایی و نیاز شدید به آغوش مادر در آنها وجود داشته باشد. همچنین تحقیقات ثابت کرده است که مادرانی که دچار استرس، ترس، ناراحتی عاطفی، درگیری خانوادگی و ناآرامی محیطی

هستند، ممکن است کودکان آنها در معرض سقط، کم وزنی، بیماری تنفسی، کام شکافته و تنگی باب المعده، قرار گیرند. کج خلقی، حساسیت، اختلال خواب و تغذیه کودکان نیز ممکن است در اثر حالات آشفته روانی مادر در دوران بارداری باشد.

#### ۴. پاکیزگی محیط زندگی مادر

پاکیزگی محیط و سلامت آن، تأثیر قابل توجهی در سلامتی مادر و جنین دارد. محیطی که از عناصر شیمیایی و تشعشعات رادیواکتیو در امان باشد، برای سلامتی جنین و مادرش مفید بوده و رشد بهنجاری خواهد داشت. مادرانی که در دوران حاملگی در معرض دود سیگار و سایر دخانیات قرار دارند و یا خودشان به استعمال دخانیات می پردازند، ضربات زیادی به جنین وارد می کنند.

مادرانی که سیگاری هستند یا مواد مخدر مصرف می کنند و یا در معرض آلودگی ناشی از سیگار و سایر مخدرها قرار دارند، بیشتر در معرض آسیب های جسمی و تنفسی هستند. بر اساس تحقیقات انجام شده، سقط جنین، تنفس ناقص، کم وزنی، زمان تولد، سرطان ریه، تنش عضلانی، فزون کنشی (بیش فعالی) و بیماری های تنفسی در نوزادان مادران سیگاری و معتاد، بیشتر است. مادرانی که در فضاهای طبیعی و به دور از دود و آلودگی زندگی می کنند، معمولاً کودکانی سالم تر، زیباتر و شاداب تر دارند.

قرار گرفتن در معرض تشعشعات نیز تأثیرات مخربی بر جنین دارد و باعث ایجاد ناهنجاری رفتاری و اختلال در توانایی پردازش اطلاعات (مثل اختلال در تمیز دادن بصری) می شود. لذا توصیه می شود مادران باردار از فعالیت در مراکز رادیولوژی (عکس برداری) و حتی از عکس گرفتن غیرضروری، اجتناب کنند.

#### ۵. داروهای غیرمجاز

مصرف داروهای غیرمجاز و دارای کوکائین و قرص های روان گردان و حتی داروهای معمولی که خودسرانه و بدون تجویز پزشک، مصرف می شود، عواقب خطرناکی از جنین و نوزاد می گذارد. فرزندان چنین مادرانی در معرض بیماری هایی همچون، تنگی رگ های خونی، سقط، اختلال عصبی، عقب ماندگی ذهنی، استرس، کم وزنی، بی قراری (گریه زیاد)، کمبود وزن، نارس بودن و مشکلات تنفسی، قرار دارند.

### فاصله بچه داری

#### پرسش ۳۱. فاصله زمانی بین فرزندان چند سال باشد، بهتر است؟

یکی از سوالات تقریباً همگانی و جدی همسران جوان این است که بین دو فرزند چند سال فاصله لازم و مطلوب است. توجه به این نکته لازم است که وقتی کودک دوم یا سوم به خانواده های اضافه می گردد، تغییر قابل توجهی در ساختار خانواده به وجود می آید که سلامت کودکان خانواده به فراهم بودن زمینه رفع نیازهای مختلف آنان نظیر تغذیه کافی، بهداشت، ورزش و تفریح، تعلیم و تربیت و حتی فراهم شدن امکانات ازدواج آنها در آینده بستگی دارد؛ بنابراین شایسته است هر پدر و مادری با توجه به امکانات خود برای داشتن فرزند دیگر تصمیم بگیرند.

به هر حال برای تصمیم گیری مناسب در مورد چنین مسئله ای توجه به چند نکته، ضروری است.

#### ۱. اهمیت شیر مادر

یکی از نیازهای اساسی و سرنوشت ساز برای کودکان، تغذیه کافی و مناسب و مورد نیاز است. تغذیه با شیر مادر برای طفل و مادرش فواید زیادی دارد. بنابراین فاصله تولد فرزندان باید به گونه ای باشد که به تغذیه بچه از شیر مادر آسیب نرساند.

#### ۲. شکل گیری دل بستگی در کودک

به اعتقاد روان شناسان، دل بستگی به مادر از دو یا سه ماهگی شروع می شود ولی دل بستگی واقعی در طول ۷ تا ۲۴ ماهگی

اتفاق می افتد و کودک به صورت عمیق به مادرش دل بسته شده و ارتباط عاطفی قوی با او پیدا می کند. لذا دو سال اول زندگی کودک و نوع رابطه ای که با مادر دارد، بسیار با اهمیت و تعیین کننده است و اگر سرمایه گذاری عاطفی لازم صورت نگیرد، ممکن است مشکلات جدی در فرایند شکل گیری شخصیت کودک و فرایندهای روانی او ایجاد بشود. از این رو سزاوار است حداقل فاصله میان دو فرزند حدود سه سال باشد.

### ۳. شکل گیری حس اعتماد در کودکان

اریکسون، یکی از روان شناسان مشهور غربی، اعتقاد دارد که مراحل رشد روانی انسان ها به هشت مرحله تقسیم می شود. یکی از پایه ای ترین و مهم ترین مراحل رشد روانی، مرحله اول یعنی مرحله «اعتماد اساسی در برابر بی اعتمادی» است که در دو سال اول زندگی به وجود می آید.

مراد او از اعتماد این است که کودک از طریق وسایل، ابزار، امکانات و شرایط عاطفی روانی که برایش ایجاد می شود، این مرحله را با موفقیت طی می کند. در این صورت، کودک به طور عمد و دایم در جست و جوی آرامش است. اگر چنانچه نیازهای جسمانی، روانی، عاطفی او ارضا شود و مورد نوازش و محبت اطرافیان به ویژه مادر قرار بگیرد، به این نتیجه می رسد که دنیا محل امن و قابل اعتماد است. اگر چنانچه در محیطی نامناسب قرار گیرد، رشد هیجانی و عاطفی او تهدید شود و یا با او بدرفتاری شده و ترس و وحشت بر او حاکم گردد، احساس بی اعتمادی و نایمنی روانی در او پدید می آید. مانع رشد بهنجار کودک می شود. از این رو اگر فرزند بعدی با فاصله کمتر از دو سال به دنیا آید حس رقابت، ناامنی به کودک آسیب می رساند.

### ۴. تحولات اساسی تولد تا دو سالگی

دو سال اول زندگی به دلیل تحولات سریع و رشد ابعاد مختلف در انسان، دارای اهمیتی مضاعف است. در این دوره از زندگی، رشد جسمانی، عصبی، ذهنی، شناختی و... سرعت بیشتر نسبت به سایر دوره ها دارد.

- وزن کودک در دو سال اول زندگی حدود چهار برابر افزایش پیدا می کند و قد او نیز دو برابر می شود.
- رشد دندان ها در این دو سال اتفاق می افتد و کمبود تغذیه کودک به ویژه کمبود شیر، موجب ناهنجاری هایی در تشکیل و رشد مینا و نسوج دندان می شود و رشد آنها را با مشکل روبرو می کند.
- رشد مهارت های حرکتی مثل نشستن، خزیدن، ایستادن و راه رفتن در این دوره است.
- ادراکات حسی و شناختی مثل حس بویایی، شنوایی و لامسه، در این دوره رشد چشمگیری دارند.
- رشد مغز و سلول های عصبی در دوره نوباوگی و نوپایی با سرعت حیرت انگیزی به رشد خود ادامه می دهد.
- توان مندی ذهنی و عصبی کودک، افزایش پیدا می کند.

علاوه بر سرعت رشد ذهنی و جسمانی کودک در دو سال اول زندگی، رشد عاطفی و اجتماعی او نیز در این دوره، قابل توجه است. از این رو رعایت حداقل ۲ تا ۴ سال فاصله سنی میان بچه ها این شرایط را بهتر فراهم می آورد.

نکته ای که لازم است در اینجا به آن پرداخته شود این است که اگر فاصله بین دو فرزند، از سه سال بیشتر شود، چه اتفاقی می افتد؟ در جواب باید گفت اگر فاصله فرزندان زیاد باشد، احتمال انس و الفت و دوستی فرزندان با یکدیگر به دلیل فاصله زیاد، مشکل خواهد بود و همچنین احتمال بارداری همسران نیز به دلیل استفاده از وسایل کنترل بارداری و کاهش توان مندی رحم، کاهش پیدا می کند. علاوه بر اینها به دلیل محدود بودن زمان بهینه بارداری (۱۸ تا ۳۵ سالگی) ممکن است زمینه تولد فرزندان بیشتر، از بین برود و خانواده با کم فرزندی مواجه شود. بنابراین پدر و مادر با توجه به تصمیمی که در خصوص تعداد فرزندان دارند خوب است برنامه ریزی را طوری انجام دهند که تا قبل از سن ۳۵ سالگی به تعداد دل خواه خود صاحب فرزند شوند.

## نشاط خانوادگی

**پرسش ۳۲.** من و همسر در زندگی خود، گذشته خوبی را با یکدیگر تجربه نکردیم، حال می‌خواهیم جبران کنیم. از چه راهکارهایی می‌توانیم برای ایجاد شادی و نشاط در روابط خود استفاده کنیم و خانواده شادی داشته باشیم؟

برای آنکه فضای خانه و خانواده خود را لبریز از نشاط و شادکامی سازید، ضروری است ابتدا فاصله‌ها را کم کنید و آینده را فدای گذشته نسازید، بلکه با بهتر زیستن و برخورد مثبت و عاطفی به تدریج از رنج‌ها و ناخشنودی‌ها بکاهید و یا التزام عملی به راهکارهایی که در ادامه بدان اشاره خواهد شد، زندگی شاد و پرنشاطی برای خود و همسران رقم زنید؛ زیرا پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند: «هر کس مومنی را شاد کند مرا شاد کرده و هر کس مرا شاد و مسرور کند، خدا را مسرور کرده است».

مهم‌ترین راهکارها عبارتند از:

۱. گفت و گوی محترمانه و محبتانه

گفت و گو نقش عمده‌ای در ایجاد فضای نشاط‌انگیز و فرح‌بخش در محیط خانواده دارد.

در آموزه‌های اسلامی توصیه شده جوپای احوال اعضای خانواده شده و در راستای ایجاد نشاط، شادمانی و صمیمیت در بین اعضای خانواده تلاش شود.

توصیه به گفت و گوی محترمانه و همراه با محبت و با صدای ملایم و دل‌نواز، صدا زدن همدیگر با زیباترین نام، سپاسگزاری همسران از یکدیگر، پرهیز از تمسخر همدیگر و توصیه به پرهیز از کلمات رکیک و زشت همگی در راستای ایجاد محبت و نشاط در محیط خانواده است.

هم‌چنین درباره ارتباط با چهره گشاده و روی باز با افراد خانواده توصیه شده؛ زیرا روی خوش باعث جذب دل‌ها و فزونی محبت شده، شادی و نشاط می‌آورد. نگاه مهربانانه زن و شوهر به یکدیگر نیز موجب نشاط آنان می‌گردد.

همسران می‌توانند با ایجاد جاذبه‌های میان‌فردی در ایجاد نشاط و طراوت در روابط خود، نقش ارزنده‌ای داشته باشند. منظور از جاذبه‌های میان‌فردی نیز کارهایی است که اگر زن و شوهر آنها را انجام دهند، در روابط خانوادگی‌شان تأثیر زیادی خواهد داشت.

۲. تبسم و خنده

خنده و گشاده‌رویی، عامل و موجب انس و الفت با دیگران است. لبخند زدن به همسر نیز این مطلب را وانمود می‌کند که دوست دارم و از دیدار تو خرسندم، به همین دلیل نه تنها کینه‌ها زایل می‌گردد، بلکه دل‌ها به همدیگر پیوند خورده و انبساط و نشاط درونی برای طرفین به وجود می‌آید.

۳. هدیه دادن

اگر همسران در مناسبت‌های مختلف نظیر سالگرد ازدواج، روز تولد، روز مادر، روز پدر و به بهانه‌های مختلف هدیه‌ای کوچک به همسر خود تقدیم کنند، باعث علاقه‌مندی و نشاط بیشتر وی شده، طراوت و شادابی را به زندگی خود ارمغان می‌دهند. پیامبر گرامی اسلام در این باره فرمودند: «هدیه دادن، دوستی ایجاد می‌کند و روابط را تازه می‌سازد و کینه را می‌زداید».

۴. آراستگی و نظافت

آراستگی و نظافت ظاهری از ویژگی‌هایی است که در ایجاد رغبت، علاقه‌مندی و شادابی نقش زیادی دارد. علیرغم اینکه در تعالیم و آموزه‌های بیشتر فرهنگ‌ها، بر خصایص و زیبایی‌های درونی و معنوی تأکید شده؛ ولی نباید از این نکته نیز غافل بود که تأثیر زیبایی ظاهری افراد در ایجاد واکنش‌های عاطفی و علاقه‌مندی، بسیار موثر است.

## ۵. خوش بینی

خوش بینی از صفات اخلاقی موثر در خانواده است؛ زیرا یکی از مشکلات روابط بین فردی، عدم درک انگیزه ها و مقاصد طرف مقابل است. در این حالت، گاه افراد تفسیر و برداشتی نادرست از یک رفتار دارند، در حالی که بر اساس اصول اسلامی باید یک رفتار را به بهترین وجه تفسیر کرد. بدیهی است تلاش اعضای خانواده برای کاهش برداشت های منفی از رفتارهای یکدیگر، زمینه ای مناسب برای درک روابط بهتر فراهم خواهد نمود. این خوش بینی و مثبت اندیشی، همسران را به تلاش برای طراحی نقشه هایی برای حل مشکلات احتمالی در روابط خود سوق می دهد.

## ۶. توجه به رغبت ها

توجه به سلیق و علایق افراد خانواده به ویژه همسر باعث می شود که آنها احساس هویت مثبت و مستقل داشته باشند که این امر به شکوفایی استعدادهای آنها کمک می کند. این مسئله موجب رضایت خاطر همسران نیز گشته و بر شادکامی زندگی آنها می افزاید.

## ۷. تشویق و تحسین همسر

تشویق و تحسین همسر، باعث رشد اعتماد به نفس، رشد علاقه مندی، رضایت خاطر و دل بستگی به همسر می گردد. خانم مارژوری هلمنر می نویسد: کمتر مردی وجود دارد که تعریف و تمجید زن، او را به وجد و شوق نیاورد. وقتی به مردی گفته شود: «تو نظیر نداری! تو مردی ممتاز هستی!» همین تعریف و تمجید و تعریف مختصر روحیه او را تقویت می کند تا واقعاً همان شخصیت عالی و ممتاز را داشته باشد. البته تشویق زن از سوی مرد نیز، همین تأثیر را دارد و باعث می شود که زن اعتماد به نفس لازم را به دست آورده و در جهت رسیدن به اهداف عالی حرکت کند.

## ۸. خوش اخلاقی

خوش خلقی، تحمل اخلاق همسر و بهره گیری از واژه های زیبا در تعاملات همسران، باعث ایجاد محبت بیشتر بین آنها و تقویت و تثبیت علاقه مندی آنها می گردد.

## ۹. فروتنی و تواضع

فروتنی و تواضع همسران نسبت به یکدیگر باعث استمرار روابط عاطفی آنها و افزایش محبت نسبت به یکدیگر می گردد. حضرت علی علیه السلام می فرمایند: «دوستی و محبت ثمره تواضع و فروتنی است».

## ۱۰. تفریح و مسافرت

در آموزه های اسلامی به تفریح و مسافرت توجّه خاصی گردیده است؛ زیرا تفریح و گردش در طبیعت زیبا و مناظر سبز آن باعث نشاط و تجدید قوای روانی و ذهنی است و انسان را برای فعالیت های فیزیکی و ذهنی آماده و بانشاط می سازد. کروکف دانشمند روسی در سال ۱۹۴۰ ادعا کرد که رنگ قرمز سلسله اعصاب سمپاتیک را و رنگ آبی سلسله اعصاب پاراسمپاتیک را تحریک می کند. همچنین ثابت شده که رنگ قرمز سبب تحریک پذیری و اضطراب و رنگ آبی مایه آرامش و تسکین آشفتگی ها است. نور زرد و نارنجی، فشار خون و سرعت ضربان نبض را افزایش می دهد. تجربه نشان می دهد که رشد گیاهان با نور قرمز سریع می شود و با نور سبز، رشدشان آرام و با نور آبی، رشدشان کندتر می گردد. همه این نکات نشان می دهد که تفریح و گردشگری در طبیعت زیبا و سرسبز و خرم با انواع رنگ های طبیعی و جذاب، می تواند در ایجاد تحولات روانی و نشاط درونی موثر باشد.

## ۱۱. ورزش

ورزش باعث نشاط و شادابی بدن بوده و انسان را از نظر روحی و روانی سرزنده و شاداب نموده و باعث تقویت اراده و پویایی او می گردد. امام صادق علیه السلام نیز در روایتی می فرمایند: «نشاط و شادابی در اثر ده چیز حاصل می گردد: پیاده روی،



سوارکاری، شنا در آب...».

نتیجه اینکه همسران نه تنها می توانند از ظرفیت های ورزش به عنوان ابزار مفیدی جهت سلامتی تن خود بهره گیرند، بلکه می توانند از طریق ورزش، نشاط و شادابی را به زندگی خود هدیه دهند.

۱۲. صله رحم و دید و بازدید

توصیه اکید به ارتباط خویشاوندی و دوری گزیدن از قطع ارتباط، یکی از راهبردهای اخلاقی، بهداشتی، روانشناختی و حقوقی اسلام در ایجاد همبستگی و تحکیم پیوندهای اجتماعی و تأمین شادکامی افراد به ویژه همسران است. این دید و بازدیدهای خویشاوندی زمینه ارتباطات عاطفی و انسانی را توسعه داده و همسران را در شبکه ای از روابط منطقی قرار می دهد. وقتی همسران در جمعی صمیمی حضور پیدا می کنند و داد و ستد عاطفی برقرار می کنند، نیازهای روانی و عاطفی آنان ارضا شده و احساس محبوبیت و زندگی می کنند. این احساسات مثبت و انرژی روانی حاصل از آن، باعث نشاط درونی و پالایش روح و رفع اندوه می گردد.

امام صادق علیه السلام می فرمایند: «صله رحم، خلق و خو را نیکو و دست را با سخاوت و دل را پاکیزه می گرداند».

امام علی علیه السلام نیز فرمودند: «قطع رحم و قطع رابطه با خویشان، حزن و اندوه را به دنبال دارد».

۱۳. مزاح و شوخی

شوخی و مزاح یکی از عوامل شادی بخش و سرورآفرین است؛ زیرا شوخی باعث انبساط خاطر و ایجاد انرژی مثبت بوده و این دو در شادابی و نشاط روانی افراد، لازم و مفید هستند. مطالعاتی که درباره شوخی و مزاح انجام گرفته، بیان کننده رابطه روشنی بین شوخی و شادی است.

در مطالعه ای که توسط راج و کارل بر روی ۲۶۳ نفر آمریکایی و ۱۵۱ نفر آلمانی انجام شد و پرسش نامه شادی و مقیاس احساس شوخی در بین آنان اجرا گردید، همبستگی بسیار بالایی بین شوخی و شادی به دست آمد.

همچنین تحقیقات ثابت کرده که افراد برون گرا و کسانی که مهارت های اجتماعی مطلوبی دارند، شادتر بوده و نشاط بیشتری دارند.

در آموزه ها و تعالیم دینی نیز شوخی، مزاح و زنده دلی از ویژگی ها و صفات افراد مومن به حساب آمده است. امام صادق علیه السلام می فرمایند: «هیچ مومنی نیست مگر اینکه دعا به دارد». راوی سوال می کند که دعا به چیست؟ حضرت می فرماید:

«مقصود، مزاح و شوخی است».

البته ناگفته نماند که گرچه مزاح و شوخی در جای خود مطلوب، پسندیده و لازم است؛ اما شرایط و آدابی دارد؛ بنابراین اگر از حد اعتدال خارج شود و شرایط آن در نظر گرفته نشود، ممکن است احترام و جایگاه فرد را متزلزل کرده و از ارزش او بکاهد.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله نیز فرمودند: «شش چیز نشانه مروت و جوانمردی است...، خوش اخلاقی و شوخی بدون گناه».

۱۴. لباس های شاد و خوش رنگ

با بهره گیری از قرآن کریم، روایات معصومین و تحقیقات روان شناسان می توان نتیجه گرفت که لباس های شاد نظیر سبز، زرد، سفید و آبی در ایجاد نشاط و شادابی موثرند؛ بنابراین توصیه می شود همسران برای پوشش خود در منزل از این لباس ها بهره گیرند.

۱۵. نیایش با خدا و حضور در اماکن مذهبی

بر اساس تحقیقات میدانی و تجربی محققان ثابت شده که ارتباط با خدا، نیایش و همین طور مذهبی بودن، با رضایت از زندگی و شادکامی ارتباط زیادی دارد. پولنر دریافت که نزدیکی با خداوند و ارتباط با او همبستگی زیادی با شادی و رضایت از

زندگی دارد. الیسون و همکاران دریافتند که باورها و اعتقادات مذهبی مهم ترین منبع شادی هستند، حضور در مکان های مذهبی و نیایش با خداوند، از طریق تأثیر بر باورها، باعث ایجاد نشاط و خوش بینی می شود. همچنین براساس تحقیقی که توسط حمیدظاهر نشاط دوست و همکاران انجام شد، مسافرت، برگزاری میهمانی، فعالیت هنری، شادکامی همسر و... در شادکامی همسران و نشاط آنان تأثیر زیادی دارد.

## خانواده موفق

**پرسش ۳۳.** دوست دارم خانواده موقّعی داشته باشم، لطفاً راهنماییم کنید که چه نکاتی را باید در زندگی مشترک با همسرم در نظر بگیرم؟

قبل از هر چیز شایسته است به این نکته اشاره گردد که برای تشکیل خانواده موقّعی علاوه بر لزوم وجود معیارهای صحیح و منطقی در انتخاب همسر و تشکیل خانواده که در حفظ و استمرار موفقیت آن سهم بسزایی دارد، نمی توان انتظار داشت که صرفاً با انتخاب درست همسر، خوشبختی تا آخر عمر در قلب زوجین احساس گردد، بلکه یک رابطه مهم و حساس مانند رابطه زناشویی نیاز به مراقبت و توجه زیادی از سوی همسران دارد؛ بنابراین می توان گفت که برای داشتن خانواده ای موقّعی ویژگی های زیر ضروری است.

۱. رعایت اصول و ارزش ها در انتخاب همسر

در هر جامعه ای متأثر از شرایط مذهبی، اجتماعی، اقتصادی و آداب و سنن آن جامعه معیارهای گوناگونی برای انتخاب همسر وجود دارد که رعایت تناسب سنی، ظاهری و هوشی؛ سلامت جسمانی، روانی و عقلی؛ انتخابی بودن همسر و... در موفقیت ازدواج سهم عمده ای ایفا می کند.

۲. تعهد و مسئولیت پذیری

در دوره های مختلف زندگی، مشکلات زیادی گریبان گیر خانواده می شود که همبستگی و تعهد اعضای خانواده به ویژه زن و شوهر نسبت به یکدیگر مانند دلسوزی و مراقبت، حمایت متقابل، تقسیم قدرت و مسئولیت به شکلی مناسب در موفقیت آنان موثر است.

۳. تأمین آرامش

از نگاه قرآن هدف از زندگی مشترک رسیدن به آرامش است. بنابراین در خانواده های موقّعی جایی برای دلهره، تشویش، اضطراب و بی اعتمادی وجود ندارد، بلکه فضای یک خانواده موقّعی مملو از امنیت، آرامش و مهر و محبت است.

۴. رعایت احترام متقابل

خانواده مهم ترین کانون رشد و تعالی فردی و اجتماعی است؛ بنابراین خانواده ای موقّعی است که بر محوریت رفتار اخلاقی، حسن سلوک و احترام متقابل بین فردی پایه ریزی گردد تا زمینه رشد فضائل و کمالات انسانی اعضای خود را فراهم نماید.

۵. وجود روابط عاشقانه و محبت آمیز

خانواده ای موقّعی است که روابط اعضای آن بر پایه عشق و محبت استوار باشد. این روابط شامل روابط عاشقانه همسران، روابط عاشقانه و محبت آمیز پدر و مادر با فرزندان و بالعکس و حتی روابط محبت آمیز بین فرزندان است.

۶. آزادی عمل

ذات ازدواج محدودیت هایی را برای هر یک از همسران به نبال می آورد که ممکن است آزادی عمل هر یک از آنها را به طور محسوس کاهش دهد. نوع نگرش هر یک از همسران به مفهوم آزادی و مرزبندی های منطقی در بهره برداری از آن و شیوه تعامل آنها در برخورد با محدودیت های زندگی زناشویی از جمله مواردی است که موفقیت یک خانواده را رقم خواهد زد. در

این میان خانواده ای موفق است که در تبیین حدود و تعریف آزادی اعضای خود مبانی اعتقادی و سنت های پذیرفته شده دینی و اجتماعی را معیار قرار دهد.

#### ۷. امنیت اقتصادی

ایجاد منابع کافی مالی از طریق کار و تلاش، علاوه بر ثبات حیات اقتصادی خانواده سبب رعایت بهداشت، پیشگیری و تغذیه مطلوب افراد خانواده میشود که در نجات آنان از افسردگی، ارتقای اعتماد به نفس و شادی و نشاط تأثیرگذار است. در یک خانواده موفق شوهر خانواده تأمین هزینه های اقتصادی خانواده را به عنوان یک وظیفه به عهده گرفته و دیگران نیز از طریق صرفه جویی و رعایت اعتدال به او یاری می رسانند.

#### ۸. برنامه ریزی مناسب

زندگی فرصتی است که تنها یک بار به هر کسی داده می شود و خیلی زود تمام میشود. در این میان تنها کسی پیروز خواهد شد که از این فرصت، نهایت استفاده را کرده باشد. با توجه به این حقیقت یکی از اصول اساسی برای موفقیت در زندگی مشترک و استفاده بهینه از عمر، برنامه ریزی است.

#### ۹. شاکر بودن

بدون شک زندگی «داشته ها» و «نداشته های» فراوانی دارد. اگر انسان به داشته های خود توجه کند و از آنها لذت ببرد، راحت تر می تواند، نداشته ها را نیز تحمل کند، اما اگر کسی داشته های خود را نبیند، زندگی را یکسره محرومیت دانسته و در آن، هیچ نقطه امید نمی یابد. خانواده ای موفق خواهند بود که اعضای آن از سویی از آنچه دارند، آگاه بوده، نسبت به آن شاکر باشند و از سوی دیگر، نسبت به سختی ها بردبار بوده، از بیتابی کردن و مقایسه خود با دیگران بپرهیزند. کسی که شاکر نیست، از آنچه دارد، بی خبر است و یا آنچه را دارد، نعمت نمی داند و از آن لذت نمی برد.

### عصبانیت همسر

**پرسش ۲۴.** شوهرم خیلی اخلاق تندی دارد و زود عصبانی می شود، لذا محبتم نسبت به ایشان هر روز کمتر می شود. لطفا کمک کنید تا بتوانم چاره ای بکنم آخه زندگیم را خیلی دوست دارم و نمی خام اینجوری ادامه پیدا کنه. قبل از هر چیز شایسته است به این نکته اشاره نمایم که هیچ یک از رفتارهای انسان بدون علت نیست و تنها با شناخت صحیح دلایل هر رفتار است که می توان از بروز و ظهور آن با خبر شده و با بررسی علل آن برای حلش اقدام کرد. چه بسا تجارب همسران از دوران قبل از ازدواج در منزل پدری، مشاهداتی که از نحوه برخورد پدر و مادر خود داشته و نوع رابطه والدینش با خودش و بقیه فرزندان، کمبودها و تنگناهایی که وجود داشته و یا دارد و... در شخصیت وی تأثیر گذاشته باشد که در هر صورت رابطه شما و وی دارای ظرفیتی است که می توان امیدوار بود از طریق راهکارهایی که در ادامه بدان اشاره خواهد شد، بتوانید در بهتر شدن اخلاق وی اقدامات موثری انجام دهید. سعی نمایید:

۱. با صبر و تحمل و به کار گرفتن روش های مناسب سعی در اصلاح وضعیت موجود داشته باشید. سه گروه از زنانند که خداوند عذاب قبر را از آنان برطرف کرده و با فاطمه زهرا علیهاالسلام در قیامت محشور خواهند شد؛ یکی از آن سه گروه زنانی هستند که بر بد اخلاقی همسرشان صبر می کنند.

۲. با شناخت بیشتر از روحيات، احساس ها، ویژگی ها، توانایی ها، عدم توانایی ها، نقاط مثبت و نقاط منفی همسر خود بزرگترین گام را به سوی روابطی بهتر و صمیمانه تر با او بردارید.

۳. خوبی های همسران را برای خود برجسته نمایید؛ زیرا از این طریق انگیزه شما برای تحمل بدخلقی های او بیشتر خواهد شد. در حقیقت با تفکر روی خوبی های وی آستانه تحملتان در برابر رفتار ناصحیح وی بالا میرود.

۴. از طرح موضوعاتی که باعث عصبانیت وی میشود، اجتناب نموده و در عوض سعی کنید راه‌هایی برای درک و حمایت او بیابید.
۵. در هنگام عصبانیت به او تذکر ندهید؛ زیرا وی در هنگام عصبانیت نمی‌تواند منطقی فکر کرده و تذکر شما را تحلیل نماید. امیرالمومنین علی علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «شدت خشم، نحوه سخن گفتن را تغییر داده، ریشه برهان و دلیل را قطع نموده و فهم را از هم می‌گسلد».
۶. آرامش خود را حفظ نموده و از مقابله به مثل بپرهیزید؛ زیرا انسان عصبانی آتشدانی برافروخته است که عصبانیت شما می‌تواند آتش غضب وی را فروزانتر سازد؛ بنابراین شجاعت خود را با خویشتن داری از خشم ثابت نمایید.
۷. شنونده خوبی برای همسران باشید. علت عصبانیت بسیاری از افراد عموماً آن است که احساس می‌کنند اطرافیان، احساسات و صحبت‌های آنها را درک نمی‌کنند و یا جدی نمی‌گیرند؛ بنابراین نشان دهید که شنونده خوبی برای صحبت‌های همسران هستید. به عنوان نمونه در هنگام گفتگو با وی تماس چشمی برقرار کرده و به چشم‌های او نگاه کنید. با تکان دادن سر نشان دهید که متوجه گفتار او هستید و حتی بعضی کلمات او را تکرار کنید تا متوجه شود که به او توجه دارید.
۸. به او محبت کنید؛ زیرا برقراری رابطه محبت‌آمیز با چنین همسرانی تا حد زیادی از عصبانیت آنان پیشگیری می‌کند.
۹. عزت نفس خود را حفظ کنید. زندگی با همسری که همیشه عصبانی است، با فریاد شما را صدا می‌زند، زود تحریک می‌شود و... ممکن است خود کارآمدی شما را زیر سؤال ببرد؛ بنابراین لازم است تکنیک‌های حفظ آرامش و استرس را بیاموزید.
۱۰. عصبانیت تنها یک مشکل اخلاقی نیست؛ زیرا گاهی یک بیماری جسمانی مثل پرکاری یا کمکاری تیروئید یا کمبود برخی ویتامین‌ها عامل عصبانیت فرد است که با درمان جسمانی، درمان روحی نیز حاصل می‌شود.
۱۱. عصبانیت یک احساس پیچیده است؛ بنابراین در مواردی که عصبانیت‌های مکرر موجب اذیت و آزار اطرافیان می‌شود و نمی‌توان علت واقعی آن را بررسی کرد و یا اینکه علت عصبانیت از حادثه‌ای است که مدت‌ها قبل اتفاق افتاده صحبت با یک مشاور مفید است؛ زیرا انسان را سریع‌تر به نتیجه نزدیک می‌سازد.

### تربیت فرزند

- پرسش ۳۵.** من در خانواده‌ای بزرگ شدم که هیچ آزادی عملی نداشتم و پدر سخت‌گیری داشتم؛ بنابراین نمی‌دانم در تربیت فرزند آینده خود چه روش تربیتی را در پیش بگیرم، لطفاً در این زمینه راهنمایی کنید؟
- به نکته بسیار مهمی اشاره نمودید؛ زیرا مسئولیت والدین در تربیت فرزند و انتخاب شیوه تربیتی مناسب، بسیار سرنوشت‌ساز است تا جایی که روشها و الگوهای تربیتی آنها به طور مستقیم با ویژگی‌هایی که مایلند در فرزندشان وجود داشته باشد، رابطه دارد؛ بنابراین چگونگی روابط میان اعضاء خانواده و طرز ارتباط والدین با فرزندان در شکل‌گیری شخصیت آنها اهمیت زیادی دارد.
- در این میان اکثر صاحب‌نظران روانشناسی معتقدند که بهترین جو عاطفی بین اعضاء یک خانواده، فضایی است که نه نظیر خانواده‌های سخت‌گیر و مستبد، فرزندان در آن دچار محدودیت مطلق از طرف پدر و مادر شوند و نه از آزادی بیش از حد نظیر خانواده‌های سهل‌گیر برخوردار باشند، بلکه شایسته است تمام اعضاء خانواده با یک انضباط هدایت شده و آزادی مشروط در رشد و تعالی یکدیگر و ایجاد آرامش و آسایش در خانواده موثر واقع شوند، زیرا وظیفه مهم خانواده تأمین آرامش و امنیت اعضاء آن و تعلیم و تربیت فرزندان است.
- از نگاه آموزه‌های دینی، بهترین مدل، مدل تربیتی خانواده‌های مقتدر است.
- حضرت علی علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «فرزندانان را گرمی بدارید و بر خورد خود را با آنان نیکو کنید...».

این بیان گواهی بر لزوم شخصیت دادن به فرزندان است؛ زیرا در عین حال که امام علیه السلام احترام به فرزندان را ضروری دانسته، بر الگودهی شایسته به آنان و طرز رفتار درست با آنها نیز تأکید می‌ورزد.

بنابر مضمون روایتی از امام صادق علیه السلام به نقل از رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله نیز آمده است که: «بسیار شایسته است والدین هرچه را فرزندان به اندازه توانایی خویش انجام می‌دهد، بپذیرند و آنچه را انجام دادند بر وی سنگین و غیرقابل تحمل است، از او نخواهند و او را به گناه و گردن کشی وادار نکنند و با این شیوه درست تربیتی، کودکان خود را بر تربیت نیکو و انجام دادن کارهای ارزشمند و نیک یاری رسانند تا مورد لطف و رحمت حق تعالی قرار گیرند».

منظور از خانواده مقتدر نیز خانواده ای است که کودک را به شیوه ای اطمینان بخش و قاطع آزاد می‌گذارد. در چنین خانواده ای فرزند به استقلال و آزادی فکری تشویق می‌شود؛ در حالی که نوعی محدودیت و کنترل از طرف والدین بر او اعمال می‌شود. در این خانواده اظهار نظر و ارتباط کلامی وسیعی در تبادل کودک و والدین وجود دارد و گرمی، صمیمیت و محبت به کودک در سطح بالایی است.

از ویژگی های این خانواده، انضباط همراه رفتار خودمختارانه است. والدین هرگاه کودک را از چیزی منع کنند و یا از وی انتظاری خاص داشته باشند، برای او مسئله را خوب تبیین کرده، دلیل آن را ارائه می‌دهند. در چنین خانواده ای تقسیم کار وجود دارد، به طوری که هر یک از اعضا مسئولیتی را به عهده می‌گیرد و در تصمیم گیری ها و تقسیم درآمدها، رفت و آمدها، روش زندگی و دیگر مسائل، بر اساس مشورت و پیروی از مبنای عقلی و مصلحت اندیشی رفتار می‌کنند. اساس کار این نوع از خانواده ها آن است که همه افراد خانواده قابل احترامند و صلاحیت اظهار نظر درباره مسائل و مشکلات مربوط به خود را دارند؛ بنابراین در تصمیماتی که درباره آنها گرفته می‌شود یا کاری که به آنها مربوط است، حق دخالت دارند و در تصمیم گیری ها عاقلانه وظیفه خود را انجام می‌دهند. نوعی روش عقلایی در کلیه شئون زندگی این خانواده دیده می‌شود و اساس این نوع زندگی، بر همکاری و همیاری است و گرچه بین اعضای خانواده مشورت وجود دارد؛ ولی تصمیم نهایی را پدر می‌گیرد و برای تصمیمات خود، دلیل قانع کننده ای دارد. پیامدهای چنین روش تربیتی آن است که:

۱. به دلیل احترامی که والدین مقتدر به کودک خود می‌گذارند، روحیه استقلال و اعتماد به نفس را در او تقویت و به رشد سالم شخصیت وی کمک می‌کنند. این امر محبوبیت کودک را در میان همسالان خود به دنبال دارد و به تدریج استعداد او را در پذیرش و ایفای نقش رهبری و مدیریت شکوفا خواهد ساخت.

۲. بر اساس بررسی های روان شناسان اجتماعی، افرادی که در دوران کودکی آزادی معتدلی داشته اند و به آنها احترام گذاشته شده است، در بزرگسالی دشمن ظلم و ظالم و مخالف ناروایی ها بوده اند و به اصلاحات بزرگ اجتماعی توفیق یافته اند.

۳. فرزندان این خانواده ها می‌توانند با دوستان و همسالان خود همکاری و همفکری داشته باشند، به آنها احترام بگذارند و اختلاف عقایدشان را به راحتی بپذیرند و به هیچ وجه درصدد تجاوز و حمله به حریم دیگران نباشند.

۴. خودداری بچه های والدین مقتدر از اعمال ناشایست، به سبب ترس از والدین یا ترس از تنبیه و سرزنش نیست؛ بلکه سبب اساسی آن، رعایت قوانین و مقررات اجتماعی و اخلاقی و احترام به دیگران و التزام عملی به هنجارهای اجتماعی و خانوادگی است.

۵. چنین فرزندان از نظر عاطفی نیز متعادل و بدون افراط و تفریط اند و به موقع از محبت والدین بهره می‌جویند. این فرزندان با نظارت و راهنمایی مدیر خانه، از قوانین و مقررات اجتماعی و خانوادگی اطاعت می‌کنند و پیروی از قوانین، جزو ساخت های شناختی آنها شده و به تبع همین ساخت ها رفتار می‌کنند. این کودکان هنگام اشتباه، دچار ناامنی روانی نمی‌شوند؛ زیرا مطمئن هستند که راهنمایی و هدایت والدین مقتدر به یاریشان می‌شتابد و برای رفع اشتباه به آنها کمک می‌کند.

که بار دیگر مرتکب این خطاها نشوند.

## نامگذاری فرزند

**پرسش ۳۶.** در برخی از کتاب‌ها مطالعه کردم که نامگذاری فرزند در شخصیت او تأثیر دارد؟ شما چه اسم‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟

نخستین نیکی انسان به فرزندش، نام زیبایی است که برای او انتخاب می‌کند. در حقیقت یکی از حقوق مسلم کودک بر والدین، انتخاب نام نیک و شایسته برای اوست. اهمیت این موضوع به قدری است که در متون اسلامی فصل جداگانه‌ای به نام «باب الاسماء و الکنی؛ باب اسم‌ها و کنیه‌ها»، «باب التسمیه: باب نامگذاری» وجود دارد.

نام و لقب از مظاهر تجلی شخصیت آدمی است؛ بنابراین بهترین نام‌ها نیز آن است که نشانه بندگی و عبودیت پروردگار و یادآور فضایل و مکارم اخلاقی باشد، بدین منظور نام‌های انبیا، صلحا، نیکان و همچنین نام‌های امامان معصوم علیهم السلام و فاطمه زهرا علیهما السلام که احیاء گوشه‌هایی از فرهنگ و شعائر اسلامی است، مناسبت بسیار دارد؛ زیرا نام نیک از چند جهت در انسان تأثیر دارد:

### ۱. تأثیر در رفتار دیگران

نام نیک علاوه بر آنکه گونه‌ای احترام به شخصیت انسان است، احترام دیگران را نیز برمی‌انگیزد؛ زیرا نام هر فرد نمادی از او و بیان گر هویت و شخصیت او برای دیگران است. در حقیقت نام هر فرد معانی و مفهوم خاصی دارد که با انتقال آن به ذهن مخاطب باعث می‌شود مخاطب فرد را به آن معنا شناخته و بر طبق آن با وی رفتار کند.

### ۲. اثر تلقینی

نام هر فرد برجستگی است که از آغاز تا پایان عمر و حتی قیامت همراه وی بوده و بر او اثر تلقینی دارد؛ زیرا وقتی نام انسان به عنوان مثال عبدالرحمان باشد و دیگران وی را به این نام بخوانند علاوه بر اینکه دیگران از وی توقع دارند که مطابق نام خویش عمل کند، با تلقین فضیلت و بندگی خدا به فرد باعث می‌گردند که وی سعی می‌کند این صفت را در خود نهادینه سازد.

### ۳. اثر انگیزی

انسان به طور ناخودآگاه می‌خواهد خود را مشابه بزرگانی سازد که نام او از آنها گرفته شده است؛ بنابراین نام نهادن کودک به اسم بزرگان دینی انگیزه بیشتری را در این راستا برای آنان ایجاد خواهد نمود.

البته جای تردید نیست که الفاظ و اسامی هرچند نیکو و پسندیده باشد، نمی‌تواند به تنهایی آدمی را سعادت‌مند گرداند، بلکه نام‌های نیکو زمینه روانی و تلقینات روحی و اجتماعی مثبتی فراهم می‌کنند که اگر شخص صاحب نام در افق آن قرار گیرد و به اخلاق والای پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سیره اهل بیت علیهم السلام آراسته گردد، به حقیقت پیوسته و راه بهشت را به روی خود می‌گشاید.

### ۴. جلوگیری از آسیب‌های فردی نام‌های بد

نام نامناسب دست‌آویزی برای دیگران به ویژه کودکان و نوجوانان در تمسخر، تحقیر و ضربه زدن به شخصیت فرد است.

### ۵. جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی نام‌های بد

نام‌های بد و نامناسب بخشی از زمینه گناهای همچون: تحقیر، تمسخر، سرزنش، فحش و بدگویی را در جامعه فراهم می‌سازد که روابط افراد را تیره نموده و برادری، همدلی و وحدت آنان را مخدوش می‌سازد. خلاصه آنکه نام نیک بر تربیت فرزند تأثیرگذار است و نمی‌توان حتی اگر هم تأثیر کمی داشته باشد، از آن چشم‌پوشی کرد؛ زیرا موفقیت والدین در تربیت فرزند در پی توجه به نکات کوچک قابل تحقق است.

## وظایف پدر و مادر

**پرسش ۳۷.** در نظام خانواده پدر و مادر چه نقشی می تواند داشته باشد و چه انتظاری از پدر خانواده باید داشت؟  
در نظام خانواده، مسئولیت پدری، مهم ترین رکن به شمار می رود. با تولد اولین فرزند، تحولی اساسی در مسئولیت زن و شوهر پدید می آید. آنان در روابط و مسائل خصوصی خود باید حضور فرد دیگری را در نظر بگیرند. چگونگی روابط آنها الگویی برای کودکان خواهد بود.

وظیفه والدین، پرورش کودک و اجتماعی کردن او طی مراحل مختلف است. در نوزادی و کودکی، تغذیه و حفاظت، غالب وظایف والدین را تشکیل می دهد. در سنین کودکی، کنترل و راهنمایی اهمیت بیشتری دارد و در نوجوانی، فراهم آوردن زمینه استقلال آنان از نکات مهم است.

در توصیه های دینی در رابطه با نقش پدری به نکاتی از زمان انعقاد نطفه تا بزرگسالی اشاره شده است که همگی اینها از ملزومات نقش پدری است.

این توصیه ها از تأمین نیازهای مادی گرفته تا نیازهای روان شناختی، عاطفی و... را در برمی گیرد سفارش شده طعام کودک از حلال تهیه شود زیرا لقمه حرام در کودک آثار سوئی دارد.

علاقه مندی به فرزند دختر و صبر بر مشکلات ناشی از تحمل هزینه های دختران، ملاحظت بیشتر با فرزند دختر، نام گذاری فرزند با نام های نیکو، آموزش قرآن معارف و احکام اسلامی، ادب آموزی و مهارت آموزی، متمایل ساختن فرزند به انجام کارهای خیر با رفتارهای سهل گیرانه، از جمله رفتارهای مورد انتظار از پدران است.

## نقش اقتصادی

از جمله وظایف و تعهدات مرد که بعد از عروسی و ازدواج به عهده اش می آید نفقه و تأمین نیازهای اقتصادی خانواده است. نفقه از وظایف ویژه مرد بوده و از حقوق قطعی زن و اعضای خانواده می باشد. نفقه از چیزهایی است که علاوه بر وجوب شرعی و الزام دینی، از نظر قانونی نیز بر مرد لازم و واجب است تا آن را بپردازد؛ یعنی نفقه علاوه بر پشتوانه شرعی از پشتوانه حکومتی و قضایی نیز برخوردار بوده و چنانچه مردی نفقه واجب همسر خود را نپردازد، قانون او را ملزم به این کار خواهد کرد.

## نقش حمایتی

در آموزه های دینی در خصوص نقش حمایتی پدر و همچنین نقش تأمین امنیت خانواده به ویژه فرزندان، توصیه های وجوبی و استحبابی وجود دارد که به نوعی در راستای تأمین امنیت روانی و جسمانی اعضای خانواده بوده و همین طور در جهت حمایت اجتماعی آنان است. دستوراتی مثل استحباب عقیقه کردن گوسفند برای نوزادان در روز هفتم.

قال الصادق علیه السلام: «الْغُلَامُ رَهْنٌ بِسَابِعِهِ بِكَبْشٍ يُسَمَّى فِيهِ وَ يُعَقُّ غَنَةً» «سلامتی و تندرستی هر نوزادی در گروه قربانی کردن گوسفندی است که برای او معین شود و از طرفش عقیقه گردد».

واجب بودن نفقه و مخارج زندگی فرزندان بر پدر (تا سنین خاص)، تأمین مسکن همسر و فرزندان.

## نقش ولایتی

یکی دیگر از نقش‌ها که پدر در خانواده دارد، نقش ولایت است. ولایت در مفهوم وسیع آن به نوعی اختیار در تصرف در اموال یا شئون شخص دیگر اشاره دارد و مراتب آن نیز از نظر شدت و ضعف متفاوت است. ولایت بر تزویج و حق حضانت و نگهداری و حق کنترل و تأدیب کودک است.

## نقش آموزشی و تربیتی

در رابطه با نقش تربیتی و آموزشی والدین به خصوص پدران، دستورات زیادی هم در آموزه‌های دینی و هم در آموزه‌های روانشناختی، بیان شده است که نشان می‌دهد نقش آموزشی و تربیتی والدین به عنوان نقشه‌ای مهم و قابل توجه از زمان تولد فرزندان و حتی قبل از آن آغاز می‌گردد. قال رسول الله صلی الله علیه و آله: «رَحِمَ اللَّهُ وَالِدًا أَعَانَ وَوَلَدَهُ عَلَيَّ بِرٍ»، «خدا رحمت کند پدری را که به نیکی و صلاح فرزند خویش کمک کند».

همچنین فرمودند: «رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا أَعَانَ وَوَلَدَهُ عَلَيَّ بِرَهُ بِالْأَخْسَانِ إِلَيْهِ وَالتَّأَلُّفِ لَهُ وَتَعْلِيمِهِ وَتَأْدِيبِهِ»، «رحمت خداوند بر پدری باد که در نیکوکاری فرزندش کمک کند و به او احسان نماید و با او انس و الفت داشته باشد و علم و ادبش آموزد». تفکیک نقش هریک از والدین از دیگری در ایفای نقش آموزشی و تربیتی بسی مشکل است، گرچه می‌توان در مواردی آن را تفکیک کرد. برخی از این نقش‌ها عبارتند از: گفتن اذان و اقامه در گوش فرزند، برداشتن کام کودک با تربت امام حسین علیه السلام یا خرما و همین‌طور ختنه کردن نوزاد در روز هفتم بعد از تولد، انتخاب نام نیک، ادب آموزی، آموزش خواندن و نوشتن، آموزش نظامی، آموزش آداب غذاخوردن، مسلح کردن فرزند در برابر افکار انحرافی و آشنایی با معارف توحیدی، آموزش نماز، آموزش قرآن، آموزش اجتماعی شدن.

## نقش عاطفی

در باب روابط عاطفی والدین با فرزندان نیز به گفتگوی مهربانانه و دل‌سوزانه با فرزندان؛ نگاه مهربانانه به آنها، دست کشیدن بر سرشان، بوسیدن و در آغوش کشیدن فرزند، بازی با کودکان، برخورد صمیمانه و در سطح درک کودکان با آنها، دوری از ابراز خشم و عواطف نامناسب نسبت به آنها احترام به کودک با نیکو صدا زدن، گفت و گوی محترمانه و... توصیه شده است.

## نقش مادری

منظور از نقش مادری در اینجا فراتر از مسئله زایش و به دنیا آوردن کودک است. منظور از نقش مادری، ارتباط خاص با فرزندان از زمان انعقاد نطفه تا تولد و از آن زمان تا بزرگسالی است. درباره نقش مادری به تمام ابعاد آن یعنی عناصر عاطفی، بهداشتی، تغذیه‌ای و مراقبتی توجه می‌گردد. ایفای نقش مادری از زمان انعقاد نطفه شروع می‌شود و مادر با مراقبت‌های مختلفی که می‌کند، زمینه لازم را برای سلامتی روحی و روانی و جسمی کودک، فراهم می‌سازد.

امام سجاد علیه السلام در رساله الحقوق ضمن توجه به فرایند مراقبت‌های مادر از فرزند، به جایگاه و نقش مادر در قبال فرزندان اشاره کرده و می‌فرماید: «مادر تو را (فرزند را) به طوری حمل و نگهداری کرده (در درون خود و جای امن) که هیچ کس این‌گونه دیگری را حمل و مواظبت نمی‌کند و از شیریه‌ی جانش به فرزند داده که هیچ کس این کار را درباره دیگری روا



نمی دارد، با تمام وجود یعنی به وسیله چشم، گوش، دست و پاها و حتی پوست و مویش، از تو مواظبت کرده این مواظبت ها را با شادی، خنده و نشاط انجام داده، سختی های این کار و درد و رنج های آن را تحمل نموده تا اینکه با قدرت الهی تو را بزاید و به دنیا بیاورد بعد از تولد نیز راضی شده فرزندش سیر باشد در حالی که خودش گرسنه بوده، تو را پوشانده در حالی که خودش پوششی نداشته (کنایه از توجه به فرزند) تشنه بوده و تو را سیراب کرده، برای شما سایبان فراهم کرده در حالی که خودش در آفتاب بوده، با سختی فرزندش را نگهداری کرده و زمینه خواب و استراحت او را فراهم ساخته و سینه اش و بغلش، منزل و مأوای فرزند بوده و سینه اش سیراب کننده او بوده و همین طور با تمام وجود محافظ فرزند بوده و از سردی و گرمی دنیا، او را محافظت کرده».

در این روایت شریف، امام سجاد علیه السلام به صورت ضمنی بسیاری از نقش های مادرانه بیان فرموده است.

### انتظار پدر و مادر

**پرسش ۳۸.** ما اول زندگیمان است پدر و مادر همسرمان اصرار دارند در خانه آنها زندگی کنیم، اما برایم سخت است. همسرم هم بین من و پدر و مادرش سرگردان شده، چه کار کنیم؟

بدیهی است شروع زندگی مشترک چه بسا با فراز و نشیب هایی همراه باشد. اما با تصمیم خوب و مدیریت انعطاف پذیر، می توان روز به روز از تنش ها کم کرد و به آسایش ها اضافه کرد در حالی که عدم انعطاف و لجابت ورزی کدورت ها و مشکلات را به طور تصاعدی بالا می برد و شیرینی زندگی را به تلخی و محبت ها را به کینه تبدیل می کند. باید دانست؛ برای بزرگترها بیش از هر چیز احترام و اطمینان مهم است. بنابراین اگر در قدم های اول و شروع زندگی، احترام بزرگترها رعایت شود و پسر و دخترها درباره مسئولیت زندگی به آنها اطمینان بدهند، رفته رفته حساسیت آنها کم می شود و در سال های بعد می توان به طور مستقل و به دل خواه خود زندگی را با آرامش و خوشی ادامه داد. بنا بر آنچه گفته شد تأمین نظر پدر و مادر پسر و دختر به ویژه در سال های اول زندگی از خط قرمزهای زندگی است که نباید از آن گذشت. البته خیر و برکت فراوانی را برای زندگی به دنبال خواهد داشت. به طوری که از پشتیبانی های مادر و عاطفی آنها برخوردار خواهید شد و کمک ها و پاداش های الهی به سوی شما سرازیر خواهد شد.

از سوی دیگر گرفتاری ها و چالش های زندگی بسیار کم خواهد شد و هر کدام از پسرها و دخترها علاوه بر اینکه خوب است احترام پدر و مادر خود را نگهدارند بسیار خوب خواهد بود که احترام پدر و مادر همسر خود را نیز رعایت کنند و همدیگر را تشویق کنند که هر چه بیشتر نظر پدر و مادرها را تأمین کنند، زیرا خیر و برکت آن به زندگی خودشان بیشتر می رسد. بنابراین اگر والدین اصرار می کنند که با آنها زندگی کنید و به هیچ وجه نمی توان رضایت آنها را مبنی بر زندگی مستقل و جدای از آنها را به دست آورد. در این صورت خوب است تحمل برخی گفت و شنودها را داشته باشید و انعطاف بیشتری در برابر هر دو طرف به خرج دهید و از برخی خواسته های شخصی خود گذشت نمایید که مطمئناً خداوند جبران خواهد کرد. البته در صورتی که بتوان در یک ساختمان دوطبقه جداگانه زندگی کرد و یا با اندک تغییری در ساختمان محل سکونت یا تغییر منزل و تهیه منزلی دو طبقه جداگانه امکان زندگی مشترک را فراهم کرد، بهتر خواهد بود و موجب آسایش و رفاه پدر و مادر نیز خواهد بود و اگر بتوان در منزلی نزدیک به منزل والدین منزلی تهیه نمود تا هم نظر آنها تأمین شود و هم از برخی مشکلات و برخوردهای ناخواسته جلوگیری کرد، مطلوب تر است.

در هر صورت، رابطه گرم، عاطفی، صمیمانه و صادقانه زن و شوهر در رسیدن به رضایت همسر و کسب رضایت والدین و مراقبت از آنها نقش حساس و مهمی دارد که باید هر دو طرف (دختر و پسر) از برخی نفع های شخصی برای مصلحتی بالاتر

بگذرند و شیرینی آن را نیز هر دو خواهند چشید.

## پدر و مادر همسر

**پرسش ۳۹.** چگونه روابط خودم را با پدر خانم و مادر خانمم بهتر و صمیمی تر کنم؟

بهترین روش رفتار با دیگران و جلب محبت را می توان از کلام رسول اکرم صلی الله علیه و آله آموخت که فرمود: «هیچ یک از شما مومن نیست مگر اینکه برای دیگری آن را بخواهد که برای خود می خواهد» و یا در جای دیگر فرمود: «دست خود را بر سر هر کس که می خواهی بگذار و برای او، آن بخواه که برای خود می خواهی».

زیرا انسان جز انتظار خوش رفتاری از مردم ندارد، کمترین اهانتی را از سوی آنان نمی پذیرد راضی نیست که کسی به او تهمت زند، و نمی پسندد که کسی از معایب او پیش دیگران سخن بگوید هر چند آن عیوب را داشته باشد.

- اگر خواستید بزرگترها به ویژه پدر و مادر خود و همسر را نسبت به موضوعی متقاعد سازید سعی کنید پیرامون آنچه شما می خواهید با آنها به جرّ و بحث نپردازید بلکه اول از خواسته خود کوتاه بیاید و خواسته او را در نظر بگیرید آنگاه نظر خودتان را مطرح کنید.

- در گفت و گو با بزرگترها سعی کنید از انتقاد، سرزنش و گلایه خودداری کنید.

- سعی کنید نکات مثبت در رفتار و شخصیت اطرافیان به ویژه پدر و مادرها را شناسایی کرده و آنها را به خاطر آن ویژگی ها و رفتارها، تحسین صادقانه داشته باشید.

- سعی کنید شنونده خوبی برای حرف بزرگترها باشید.

- در برخورد با بزرگترها به ویژه فامیل خود و همسر با چهره ای گشاده و لبخند سخن را آغاز کنید.

- اگر اطرافیان و پدر و مادرها کاری برای شما انجام دادند، از آنها تشکر و قدردانی کنید و روحیه طلبکارانه نداشته باشید.

در پایان به دو نکته اساسی در رابطه با نحوه معاشرت با خانواده همسران اشاره می کنیم:

۱. چون در سال های اول شروع زندگی با خانواده جدید به سر می برید و هنوز به زوایای ریز و جزئی زندگی آنها آشنایی کامل ندارید، سعی کنید در رفت و آمدتان با آنها رعایت احتیاط را بکنید و تا زمانی که اصرار بر حضور در خانه شان نکرده اند، رفت و آمدتان را محدود کنید.

البته آنها چه بسا بگویند و از شما دعوت بکنند ولی تا زمانی که دعوتشان جدی تر نشده و یا اصرار نکرده اند دعوتشان را پاسخ ندهید.

۲. سعی کنید از طریق همسران، ویژگی های اخلاقی، اجتماعی، خانوادگی و شخصیتی والدین همسران را شناسایی کنید.

مثلاً روی چه اموری حساسیت بیشتری دارند و از چه اموری چندان دل خوشی ندارند و با آگاهی از این نقاط ضعف و قوت، بر نکات قوت آنها تأکید ورزید و درباره آنچه به گمان شما صحیح نیست تأکید نوزید و یا چشم پوشی کنید و در حضور دیگران از آنها تعریف و تمجید کنید و نسبت به آنها متواضعانه برخورد کنید زیرا آنها نیز در حکم پدر و مادر شما محسوب می شوند و تواضع و فروتنی نسبت به آنها پسندیده است.

توجه داشته باشید برای ایجاد رابطه صمیمانه با افرادی که فاصله سنی شان حداقل با شما ۲۰ سال است زمان نیاز است و باید به تدریج این کار انجام گیرد و انتظار نداشته باشید در طی مدت کوتاه این رابطه صمیمانه ایجاد شود.

## کتابنامه

- قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی.
۱. محمدحسین فرجاد، آسیب شناسی اجتماعی ستیزه های خانواده و طلاق.
  ۲. محمد مهدی اصفهانی، آیین تندرستی، اصفهان، اداره ارتباطات و آموزش سلامت معاونت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۸۴.
  ۳. دوروتی کارنگی، آیین همسر داری، ترجمه مهستی شهلائی، تهران، نقش و نگار، ۱۳۷۶.
  ۴. ابی محمد الحسن دیلمی، ارشاد القلوب، قم، انتشارات شریف رضی، ۱۴۱۲ ه.ق.
  ۵. محسن ملاحمدی، ازدواج و تربیت انسان قبل از تولد، قم، وحدت بخش، ۱۳۸۴.
  ۶. لینکلن رزماری، از ناتوانی جنسی تا لذت جنسی، ترجمه فرشاد نجفی پور، تهران، نسل نو اندیش، ۱۳۸۱.
  ۷. حسین بستان اسلام و جامعه شناسی خانواده، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۳.
  ۸. مرتضی فرید تنکابنی، الحدیث، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۱.
  ۹. ابی جعفر محمد بن یعقوب کلینی، الفروع من الکافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۵۰.
  ۱۰. جوزف براگا و لوری براگا، با کودکان خود رشد کنید، ترجمه پروین قاسم زاده، تهران، آسیا، ۱۳۶۸.
  ۱۱. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
  ۱۲. جعفر جدیری، بررسی رابطه رضامندی زناشویی بر اساس معیارهای دینی با ثبات هیجانی (پایان نامه کارشناسی ارشد)، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۷.
  ۱۳. سید جواد مصطفوی، بهشت خانواده، قم: دارالفکر.
  ۱۴. یوسف غلامی، بی میلی جنسی در بانوان، تهران، نشر راضیه، ۱۳۷۸.
  ۱۵. جین ریذلی، تفاوت های جنسی زن و مرد، ترجمه بهزاد رحمتی، تهران، توانا، ۱۳۸۵.
  ۱۶. ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۷.
  ۱۷. سید محمدحسن بنی هاشمی خمینی، توضیح المسائل مراجع، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۷۷.
  ۱۸. حسن ملکی، چگونه با تفاهم زندگی کنیم، زنجان، انتشارات نیکان کتاب، ۱۳۸۵.
  ۱۹. سید مصطفی محقق داماد، حقوق خانواده، تهران، نشر علوم اسلامی، ۱۳۷۴.
  - جمعی از نویسندگان، خانواده و نماز.
  ۲۰. محمدرضا تقدمی، خستگی جنسی، تهران، موسسه انتشارات کتاب درمانی، ۱۳۷۹.
  ۲۱. جعفریه صادقی، دانستنی های لازم جنسی و زناشویی برای مرد و زن جوان، تهران، دانش، ۱۳۸۰.
  ۲۲. حسین محمودیان، دانش خانواده، تهران، سمت، ۱۳۸۳.
  ۲۳. علی اسلامی نسب، درمان های جنسی، تهران، نسل نو اندیش، ۱۳۸۱.
  ۲۴. مجتبی حیدری، دینداری و رضامندی خانوادگی، قم، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۵.
  ۲۵. پاول هنری ماسن، رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، تهران، مرکز، ۱۳۸۰.
  ۲۶. ابراهام اسپرلینک، روان شناسی، ترجمه محیی الدین بناب، نشر روز، ۱۳۷۲.
  ۲۷. رضا نوری، روان شناسی تربیتی، بی جا، ۱۳۷۶.
  ۲۸. مسعود آذربایجانی و همکاران، روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، قم، انتشارات موسسه پژوهشی حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۲.
  ۲۹. دیوید فونتانا، روان شناسی دین و معنویت، ترجمه ساوار، تهران، نشر ادیان، ۱۳۸۵.
  ۳۰. پاول اس کاپلان، روان شناسی رشد (سفر پرماجرای کودک)، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران، رسا، ۱۳۸۲.
  ۳۱. لورا ای برک، روان شناسی رشد، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ارسباران، ۱۳۸۱.
  ۳۲. جیمز وندرزندن، روان شناسی رشد، ترجمه حمزه گنجی، تهران، ساوالان، ۱۳۸۶.
  ۳۳. سوسن سیف و همکاران (کدیور، کرمی و لطف آبادی)، روان شناسی رشد ۱، تهران، سمت، ۱۳۸۱.
  ۳۴. ناصر بی ریا و همکاران، روان شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، تهران، سمت، ۱۳۷۵.
  ۳۵. علی مصباح و همکاران، روان شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، تهران، سمت، ۱۳۷۴.
  ۳۶. مریم معین الاسلام، روان شناسی زن در نهج البلاغه، تهران، تربیت، ۱۳۸۰.

- دیماثو، ام، روانشناسی سلامت، .
۳۷. مایکل آرگایل، روان شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران، اصفهان، انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۳.
۳۸. لپ ایگیناس، روان شناسی عشق ورزیدن، ترجمه کاظم سامی و محمود ریاضی، تهران، چاپخش، ۱۳۶۹.
۳۹. مسعود آذربایجانی و همکاران، روان شناسی عمومی، قم، پژوهشکده تحقیقات اسلامی، ۱۳۸۵.
۴۰. کارل گوستاو یونگ، روان شناسی و دین، ترجمه فواد روحانی، تهران، شرکت نشر کتاب های جیبی، ۱۳۷۰.
۴۱. نسیرین تک زارع و همکاران، روش های جلوگیری از بارداری، تهران، شقایق، ۱۳۸۱.
۴۲. جمال الدین محمد خوانساری، شرح غررالحکم و دررالکلم، (تألیف تمیمی آمدی)، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.
۴۳. ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، قم، منشورات مکتبه آیه الله العظمی المرعشی النجفی، ۱۴۰۴.
۴۴. صحیفه کامله سجاده، ترجمه حسین استادولی، قم: الهادی، ۱۳۸۴ ش.
۴۵. باقر ساروخانی، طلاق، پژوهشی در شناخت واقعیت و عوامل آن، تهران، موسسه انتشارات و چاپ، ۱۳۷۲.
۴۶. عبدالواحد الامدی التیمی، غررالحکم و دررالکلم، موسسه الاعلمی للمطبوعات، بیروت، ۱۴۰۷.ق.
۴۷. محمد معین، فرهنگ فارسی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۰.
۴۸. احمد دانشگر، فرهنگ فارسی نوین.
۴۹. رضا شجاعیان و همکاران، «ارتباط دعا با سلامت روانی»، فصلنامه اندیشه و رفتار، شماره ۳۰، ۱۳۸۱.
۵۰. حمیدطاهر نشاط دوست، (تعیین عوامل موثر در شادکامی همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه)، فصلنامه خانواده پژوهی، شماره ۱۱، ۱۳۸۶.
۵۱. آرتور گایتون، فیزیولوژی پزشکی، ترجمه فرخ شادان، تهران، نشر مهر، ۱۳۷۵.
۵۲. محمدبن یعقوب کلینی، کافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۵.
۵۳. حسین محبوبی منش، کتاب زنان، مقاله تغییرات اجتماعی ازدواج، شماره ۲۶، ۱۳۸۳.
۵۴. علاءالدین علی متقی هندی، کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال، بیروت: موسسه الرساله، ۱۴۰۵.ق.
۵۵. نانسی مایر رایبسون، کودک عقب مانده ذهنی، ترجمه فرهاد ماهر، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۶۸.
۵۶. فخرالدین طریحی، لغت نامه مجمع البحرین، تهران، مرتضوی، ۱۳۶۵.
۵۷. فضل بن حسن الطبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، بیروت، دارالمعرفه، ۱۴۰۸.ق.
۵۸. هاپ واکر، ل، «دین به زندگی معنا می بخشد»، ترجمه اعظم پویا، مجله نقد و نظر، سال هشتم، شماره ۲، ۱۳۸۲.
۵۹. جان گری، مردان مریخی، زنان ونوسی، تهران، انتشارات همشهری، ۱۳۷۶.
۶۰. میرزا حسین نوری طبرسی، مستدرک الوسائل، قم: مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۴۰۸.
۶۱. سیدمصطفی حسینی دشتی، معارف و معاریف، قم، انتشارات دانش، ۱۳۷۶.
۶۲. رضی الدین ابی نصر الحسن بن الفضل طبرسی، مکارم الاخلاق، تهران، دارالکتب الاسلامی، ۱۳۷۶.ق.
۶۳. محمدبن علی ابن بابویه، من لایحضره الفقیه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۰.ق.
- جواد فیض، من و کودک من (راهنمای مادران از نظر بهداشت و سلامت خود، تغذیه، رشد و پرورش کودک)، سعید آزر می سه ساری، میثاق مقدس (بلوغ، ازدواج و تشکیل خانواده)، تهران: اسپیند، ۱۳۷۹.
۶۴. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۳۷۱.
۶۵. مرتضی مطهری، نظام حقوق زن در اسلام، تهران: صدرا، ۱۳۶۹.
۶۶. نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها، نقش دین در بهداشت روان، تهران، دفتر نشر معارف، ۱۳۸۲.
۶۷. محسن ماجراجو، نیازها و روابط جنسی و زناشویی، قم، انتشارات عطر یاس، ۱۳۸۵.
۶۸. میاکلم، پاول، پرینگل، نیازهای کودکان، ترجمه نیره ایجادی و جواد شافعی مقدم، تهران، رشد، ۱۳۸۰.
۶۹. محمدبن حسن حرّ العاملی، وسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۴۱۴.
۷۰. الیزابت فنویک، همه مادران سالم اند اگر... (راهنمای کامل مراقبت های دوران بارداری و نگهداری از نوزادان) ترجمه امیر صادقی بابلان، تهران، نشر دانش، ۱۳۸۵.
۷۱. Hand Book of Religion and mentall health, Academic Press(۱۹۹۸)Koenig, H .
۷۲. Hafman, L. the value of childrent to parent, S. New York: Bacic Books, ۱۹۷۳.
۷۳. McCrae, R and Costa, P. Peysonality in Adulthood. Guilford, new york, ۲۰۰۳.

- .۲۰۰۱ Argyle, m. the psychology of Happiness, Routledge taylor and Francis Group, .۷۴
- .۱۹۵۵ Monahan. Is child Lessness Related to Family stability. American sociolo gical reviw August .۷۵
- .۱۹۶۹ Maxwell, J. W and Montgomery, J. E. social pressure tward early parenthood. Family cooy dinator, .۷۶