

# راههای ایجاد عشق و محبت در میان زوجین

مؤلف:

دکتر صلاح سلطان

این کتاب از سایت کتابخانه عقیده دانلود شده است.

**www.aqeedeh.com**

book@aqeedeh.com

آدرس ایمیل:

#### سایت‌های مفید

www.aqeedeh.com

www.nourtv.net

www.islamtxt.com

www.sadaislam.com

www.ahlesonnat.com

www.islamhouse.com

www.isl.org.uk

www.bidary.net

www.islamtape.com

www.tabesh.net

www.blestfamily.com

www.farsi.sunnionline.us

www.islamworldnews.com

www.sunni-news.net

www.islamage.com

www.mohtadeen.com

www.islamwebpedia.com

www.ijtehadat.com

www.islampp.com

www.islam411.com

www.videofarda.com

www.videofarsi.com

### تقدیم به :

همسرم که به همت ایشان هر سطری را که درباره خوشبختی و موفقیت در زندگی زناشویی می‌نویسم ولی ما باز هم از آن نوشته‌ها خوشبخت‌تریم. همه نامزدهایی که معیار انتخاب خود را دین و اخلاق قرار داده‌اند. همه همسرانی که علاوه بر عدالت، براساس فضیلت نیز عمل کرده‌اند و روابط خود را به بستری برای رشد همه انواع خوشبختی و آرامش قرار داده‌اند که فرزندانشان از چشمه زلال عشق و محبت سیراب شده‌اند. همه کسانی که در زندگی زناشویی دچار اشتباه شده‌اند، اما براساس احکام پروردگار و نه توهمات غربی‌ها روش خود را تغییر داده‌اند.

## مؤلف

### صلاح‌الدین سلطان

- رئیس مرکز امریکایی تحقیقات اسلامی
- مدیر مرکز آموزشی اسلامی و فتوا در کلمبیا ایالت لوهایو
- مؤسس و رئیس سابق دانشگاه اسلامی امریکا
- استاد علوم اسلامی در دانشگاه دارالعلوم دانشگاه قاهره
- استاد علوم اسلامی در دانشگاه سلطان قابوس عمان
- عضو مجامع و مجالس فقهی در اروپا، امریکا و هند
- عضو مجلس افتا و تحقیقات اروپا
- عضو مجمع فقهی امریکای شمالی
- عضو مجلس شورای اتحاد جهانی علمای مسلمان
- لیسانس در زمینه زبان عربی و علوم اسلامی از دانشکده دارالعلوم، دانشگاه قاهره
- فوق‌لیسانس و دکترا در زمینه علوم اسلامی از دانشکده دارالعلوم، دانشگاه قاهره

## فهرست

فهرست	۱
مقدمه	۷
<b>کلید اول عبادت</b>	۹
عبادت	۱۱
شواهدی از قرآن	۱۱
داستانهای واقعی	۱۲
راههای عملی برای تحقق کلید عبادت	۱۳
تمرین: دوست داشتنی‌ترین عبادت از نظر شما	۱۳
استراحت در باغهای محبت	۱۴
<b>کلید دوم لبخند</b>	۱۵
تجربه	۱۷
یک داستان واقعی	۱۷
انواع لبخند ملایم	۱۸
تمرین ۱: آینه	۱۸
تمرین ۲:	۱۸
<b>کلید سوم سخنان نیکو</b>	۲۱
سخنان نیکو	۲۳
داستانهای واقعی	۲۳
ابزارهای عملی برای تحقق کلید سخنان نیکو	۲۵

- ۲۷..... هفته سخنان نیکو.....
- ۲۸..... آسایش در پرتو باغهای محبت.....
- ۲۹..... **کلید چهارم سلام کردن**.....
- ۳۱..... کلید سلام کردن.....
- ۳۱..... شواهدی از قرآن و سنت نبوی.....
- ۳۱..... داستانهای واقعی.....
- ۳۲..... ابزارهای عملی برای تحقق کلید سلام کردن.....
- ۳۳..... تمرین: اول سلام سپس کلام.....
- ۳۵..... تمرین ۲: انتخاب و پیشرفت.....
- ۳۶..... آسودن در باغهای محبت.....
- ۳۷..... **کلید پنجم در آغوش کشیدن یکدیگر**.....
- ۳۹..... داستان کبوتران در حمام.....
- ۳۹..... کلید در آغوش کشیدن.....
- ۴۰..... شواهدی از حدیث پیامبر ﷺ.....
- ۴۰..... داستانهای واقعی.....
- ۴۱..... انواع در آغوش کشیدن.....
- ۴۳..... **کلید ششم بوسیدن**.....
- ۴۵..... پیامهای بازگانی.....
- ۴۵..... کلید بوسیدن.....
- ۴۵..... شواهدی از سنت پیامبر ﷺ.....
- ۴۶..... داستانهای واقعی.....
- ۴۶..... انواع بوسه.....
- ۴۶..... یادآوری و ابتکار.....

- ۴۷..... تمرین
- ۴۸..... آسودن در باغهای محبت و دوستی
- ۴۹..... **کلید هفتم لمس کردن**
- ۵۱..... کلید لمس کردن
- ۵۱..... داستانهای واقعی
- ۵۱..... انواع لمس کردن
- ۵۲..... آسودن در باغهای محبت
- ۵۵..... **کلید هشتم هنر گوش دادن**
- ۵۷..... کلید به دقت گوش دادن
- ۵۷..... شاهدی از قرآن و حدیث نبوی
- ۵۸..... داستانهای واقعی
- ۵۸..... ابزارهای عملی برای تحقق کلید به گوش دادن
- ۵۹..... تمرین ۱: نظر شما چیست؟
- ۶۰..... آسودن در باغهای محبت
- ۶۱..... **کلید نهم نگاههای با احساس**
- ۶۳..... کلید چشمان مهربان و دقیق
- ۶۴..... شواهدی از قرآن
- ۶۴..... شواهدی از حدیث پیامبر ﷺ
- ۶۵..... داستانهای واقعی
- ۶۵..... ابزارهای عملی برای تحقق کلید نگاههای با احساس
- ۶۶..... انواع نگاه
- ۶۶..... تمرین ۱: خودتان تجربه کنید
- ۶۶..... تمرین ۲: زبان چشمها را بشناس

- ۶۸ ..... **کلید دهم نامه نگاری**
- ۶۹ ..... نمونه‌هایی از نامه‌های صمیمانه میان زوجین
- ۶۹ ..... کلید نامه‌نویسی
- ۷۰ ..... داستانهای واقعی
- ۷۱ ..... ابزارهای عملی برای تحقق کلید نامه نوشتن
- ۷۱ ..... تمرین: نامه
- ۷۲ ..... آسودن در باغهای محبت
- ۷۳ ..... **کلید یازدهم شوخی و بازی**
- ۷۵ ..... کلید شوخی و بازی کردن
- ۷۵ ..... شواهدی از سنت نبوی
- ۷۶ ..... داستانهای واقعی
- ۷۶ ..... ابزارهای عملی برای تحقق کلید شوخی و بازی
- ۷۷ ..... تمرین
- ۷۸ ..... **کلید دوازدهم گردش و مسافرت**
- ۷۹ ..... بهترین و خوشبخت‌ترین زوج در اروپا
- ۸۱ ..... کلید گردش و تفریح
- ۸۱ ..... شواهدی از قرآن کریم
- ۸۱ ..... داستانهای واقعی
- ۸۲ ..... ابزارهای عملی برای تحقق کلید گردش و تفریح
- ۸۲ ..... تمرین
- ۸۵ ..... **کلید سیزدهم هدیه‌دادن**
- ۸۷ ..... کلید هدیه
- ۸۷ ..... شواهدی از حدیث نبوی



- ۸۷.....داستانهای واقعی
- ۸۷.....ابزارهای عملی برای تحقق کلید هدیه دادن
- ۸۸.....تمرین: هدیه
- ۹۰.....کلید چهاردهم رازداری**
- ۹۱.....کلید رازداری
- ۹۱.....شواهدی از سنت نبوی
- ۹۲.....داستانهای واقعی
- ۹۳.....ابزارهای عملی برای تحقق کلید رازداری
- ۹۳.....تمرین: بیندیش و انتخاب کن
- ۹۵.....کلید پانزدهم جوانمردی**
- ۹۷.....داستانهای واقعی
- ۹۸.....شواهدی از سنت نبوی
- ۹۸.....داستانهای واقعی
- ۹۹.....ابزارهای عملی برای تحقق کلید مردانگی
- ۱۰۰.....ابزارهای عملی برای تحقق کلید جوانمردی
- ۱۰۱.....تمرین: جوانمردی همیشگی
- با افراد گروهتان درباره راههای عملی و پایدار برای به وجود آوردن مردانگی و جوانمردی در یکی از حالت‌های زیر گفتگو کنید
- ۱۰۱.....
- ۱۰۲.....آسودن در باغهای بهشت
- ۱۰۶.....از منشورات مولف



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مقدمه

الحمد لله الذي وسعت رحمته كلَّ شيءٍ و الصلاة و السلام على خيرالخلق و حبيب الحق سيدنا محمد و على آله و صحبه و من تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

به لطف خدا کتاب «زندگی زناشویی در دوران معاصر، مشکلات واقعی و راهکارهای عملی» تأثیر فراوانی داشت و افرادی به سرعت اقدام به ترجمه آن به زبانهای انگلیسی و اردو کردند. برخی از دوستان در فرانسه نیز درصدد ترجمه آن به زبان فرانسوی برآمدند. اما برخی از خوانندگان گرامی خواستار برپایی دوره‌های آموزشی برگرفته از آن کتاب بودند. این کتابچه برای یک مرحله در چهارچوب «پرونده زندگی زناشویی «دوره‌های آموزشی» تهیه شده است.

در این کتابچه ۱۵ راه اساسی برای ایجاد محبت و الفت قلبی و ۱۱۰ ابزار عملی برای تحقق یافتن علاقه قلبی همراه با آراسته‌شدن به بیش از ۸۰ صفت نیکو همراه با بیش از ۲۰ داستان واقعی هدفمند و تشویق‌کننده را ذکر کرده‌ام و در پایان هر کدام از مباحث ۱۵ گانه چند تمرین عملی آورده‌ام که هر زن یا شوهر یا نامزدی می‌تواند به وسیله آنها استعدادهای نهفته و نیروهای بشری خود در زمینه محبت صادقانه، مودت سازنده و شادی فراگیر را کشف کند. بی‌تردید این امر تحمل دشواریهایی را می‌طلبد تا فرد به این مکارم دست یابد و عاداتهایش را به عبادت تبدیل کند. این همان امری است که امیدوارم خوانندگان گرامی بدان نایل شوند تا در دنیا سعادت‌مند گردند و آرزومندیم که خداوند در دنیا و آخرت به ما خوشبختی و کامروایی عنایت فرماید.

در پایان از گروه کاری دانشگاه مجازی عربی بحرین و انتشارات سلطان در مصر به خاطر تلاشهای فراوان و کمکهای فنی به تهیه این کتاب بسیار سپاسگزارم. امیدوارم این اثر باعث کسب حسنات و ترویج خیر و نیکی در میان کانون خانواده‌ها شود.

صلاح‌الدین سلطان

مارس ۲۰۰۶

صفر ۱۴۲۷

بحرین

# کلید اول عبادت

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- صفای قلب
- پاکی سینه
- شفافیت روح
- فرشتگان مودت و رحمت
- خروج شیاطین



## عبادت

عبادت پروردگار عبارت از گفته‌ها و اعمال ظاهری و باطنی است که موجب رضایت پروردگار می‌شود. از جمله آنها: نماز، روزه، دعاها و ... است که موجب می‌شود قلب زوجین با خداوند پیوند داشته باشد و این کلیدی است که بندگان به وسیله آن به رضایت و محبت پروردگار نایل خواهند شد. در نتیجه خداوند در قلبشان محبت را رشد خواهد داد. زیرا قلبها در اختیار پروردگار هستند و هرگونه که اراده کند آنها را تغییر خواهد داد. به مفهوم دیگر رابطه میان قلب زن و شوهر [کاملاً] در اختیار خودشان نیست بلکه به اراده پروردگار است. پس چنانچه خداوند را از خودمان راضی نگه داریم مردم از ما راضی خواهند شد.

## شواهدی از قرآن

خداوند فرموده است:

﴿وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ حَمِيعًا مَّا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَٰكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ﴾  
(انفال: ۶۳)

«و خداوند در میان قلبهای مردم انس و الفت برقرار کرد که اگر همه آنچه را در زمین است یک باره خرج می‌کردی تا در میانشان الفت و مهربانی برقرار کنی قادر به چنین کاری نمی‌بودی. اما خداوند در میان آنها انس و الفت ایجاد کرد.»

همچنین می‌فرماید:

﴿وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ﴾  
(انبیاء: ۹۰)

«و همسرش را برای او اصلاح کردیم. آنها در کارهای نیک از هم پیشی می‌گرفتند و خداوند را با خوف و رجا می‌خواندند و همواره در برابر پروردگار فروتن بودند.»

## داستانهای واقعی

### زوجی که ۱۰۰ بار قرآن را ختم کردند

در حالی عقد ازدواج میان آنها جاری شد که در قله شادی و فرح به سر می‌بردند. از یکدیگر پیمان گرفتند که از طریق قرآن کریم به سوی درگاه پروردگار گام بردارند. مرد هر روز  $\frac{1}{4}$  قرآن را می‌خواند و همسرش به او گوش می‌داد. سپس زن  $\frac{1}{4}$  دیگر قرآن را می‌خواند و مرد به او گوش فرا می‌داد. سپس درباره قرآن و نعمتهای پروردگار با یکدیگر گفتگو می‌کردند. هر دو با بردباری و وفاداری این پیمان را عملی کردند در حالی که هر دو در نهایت خوشبختی، عشق و رضایت به سر می‌بردند. زیرا آن دو با همدیگر و در خلال یک ازدواج موفق بیش از ۱۰۰ بار قرآن را ختم کرده بودند.

### ما در چند کیلومتری مکه به زیارت کعبه نرفتیم و نماز نمی‌خواندیم

زن و شوهری پیش آمدند که مرد می‌خواست زنش را طلاق دهد. آن دو ۳ فرزند داشتند و مدت ۷ سال با همدیگر در جده زندگی کرده بودند. آن دو از آغاز با هم اختلاف داشتند. تا اینکه زن با صندلی بر سر مرد کوبیده بود و مرد به بیماری قند و فشارخود مبتلا شده بود که روزی با بیهوشی او را از محل کار به بیمارستان برده بودند و نفسهایش به شماره افتاده بود. مرد با تأخیر به خانه بازگشت. زنش که او را به ستوه آورده بود پرسید: چرا تأخیر کردی؟ آیا به خانواده و فرزندان اهمیتی نمی‌دهی؟ مرد پاسخ داد: ...



## راههای عملی برای تحقق کلید عبادت

- پیشی گرفتن در کارهای نیک
- دعا همراه یکدیگر
- شب‌زنده‌داری همراه یکدیگر
- خواندن دعاهای قرآنی به همراه یکدیگر
- خواندن دعاها و اذکار همراه یکدیگر
- روزه گرفتن و افطار کردن همراه یکدیگر

### تمرین: دوست‌داشتنی‌ترین عبادت از نظر شما

۵ مورد از عباداتی را که به آنها بیشتر علاقه‌مندید با علامت تیک ✓ مشخص کنید و موارد مشترک میان خودتان و همسرتان را کشف کنید و این عبادات مورد علاقه مشترک را به همراه یکدیگر انجام دهید:

- |                                                  |                                            |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> نماز                    | <input type="checkbox"/> ذکر               |
| <input type="checkbox"/> روزه                    | <input type="checkbox"/> شب‌زنده‌داری      |
| <input type="checkbox"/> قرآن خواندن             | <input type="checkbox"/> دعا               |
| <input type="checkbox"/> زکات و صدقه‌دادن        | <input type="checkbox"/> سرپرستی ایتام     |
| <input type="checkbox"/> دعوت مردم به سوی خداوند | <input type="checkbox"/> آموختن علم و دانش |

### ترک کردن عادات ناپسند و در پیش‌گرفتن عادات پسنندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادات پسنندیده زیر را در پیش بگیر
خوابیدن در هنگام نماز صبح	بیدار شدن از خواب برای خواندن نماز صبح
غفلت از نور قرآن	خواندن دعای روزانه از قرآن

تکرار نام و یاد خداوند	غفلت و بی‌اطلاعی از یاد خدا
سخاوت و بخشش	خساست و مال‌اندوزی
پیکار با هواهای نفسانی	سرکشی نفس

### استراحت در باغهای محبت

تعلّق روحی روحها قبل خلقها و من بعد ماکننا نطافا و فی‌العهد

روحم قبل از آفرینش روحش در حالی که هنوز نطفه یا در گهواره بود، به او  
علاقه‌مند و دلبسته شد.

فزادکما زدنا، فأصبح نامیا و لیس إذا متنا بمنتقض العهد

پس او هم همانند ما رشد پیدا کرد و بزرگ شد و حتی اگر بمیریم باز هم عهد و  
پیمانمان را نقض نمی‌کنیم.

ولکنه باق علی کلّ حالة و زائرنا فی ظلمة القبر و اللحد

اما در هر حال او چنان باقی می‌ماند و در تاریکی قبر هم به دیدار ما می‌آید.

## کلید دوم لبخند

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید:

- وارد شدن شادی به قلبتان
- رشد دادن محبت
- افزایش علاقه‌مندی به خویشان
- به دست آوردن کارهای نیک
- جبران کارهای بد و از بین بردن تأثیر آنها
- ریشه‌کنی اندوه‌ها و نگرانی‌ها



## تجربه

انسان مؤمن آینه برادر مؤمن خویش است.  
یک بار با چهره‌ای گرفته و غمگین و بار دیگر با لبخندی اندک روبروی آینه بایست  
و تفاوت را مشاهده کن.

### لبخند

گشاده‌رویی و درخشش آن در هنگام نگاه کردن به همسران موجب می‌شود، شدت  
خوشحالی شما از دیدار او، سعادت قلبی و راستین بودن عشقتان را احساس کند.

### شاهدی از سنت پیامبر

عبدالله بن حارث می‌گوید: «هیچ کسی را ندیده‌ام که بیش از پیامبر ﷺ لبخند بزند.»  
سنن ترمذی

پیامبر ﷺ فرموده است: «تبسمک فی وجه أخیک لک صدقة»: «لبخند تو در دیدار با  
برادر مؤمن همانند دادن صدقه است.»

سنن ترمذی به روایت از ابوذر

## یک داستان واقعی

### لبخند و نیروی شخصیت

زنی پیش من آمد و از این گلایه داشت که همسرش معتقد است که هیبت و نیروی  
شخصیتش به این معناست که با من نخندد و لبخند نزند. هرگاه می‌خواهم خنده او را  
بشنوم در حالی که او به همراه دوستانش در یک اتاق است از پشت در گوش فرا

می‌دهم. این امر برای او واقعاً آزاردهنده بود و زندگی‌اش فاقد خوشبختی و سعادت بود. با همسرش نشستیم و از اهمیت استفاده از لبخند و خنده خطاب به همسر به پیروی از پیامبر سخن گفتم. در پایان لبخند و خوشبختی به کانون خانواده‌شان بازگشت که از لبخندی که مایه شادی و سرور زندگی است بی‌بهره بود.

### انواع لبخند ملایم

- لبخند رضایت از ته دل
- گسترش زیبایی در لبخند روی صورت
- از بین بردن غمها و فراموش کردن اندوهها
- لبخند دردها و آلام را ریشه‌کن و زخمهای روحی را بهبود می‌بخشد.

### تمرین ۱: آینه

روبروی آینه بایست بخند و صورت خود را در آن ببین. سپس چهره‌ات را گرفته و عبوس کن و تفاوت را ببین و تأثیر آن را فراموش مکن.

### تمرین ۲:

به اطرافیان یک بار با چهره گرفته و یک بار با لبخند بنگر. حال از آنها بخواه آنها چنین کنند و تفاوت آن دو حالت را فراموش مکن.

ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادات پسندیده زیر را در پیش بگیر
عبوس بودن	لبخند صادقانه

لبخند سرآغاز دوست داشتن است	نه عبوس باش و نه لبخند بزن، بلکه متحیر باش
تکرار لبخند	لبخند سپس گرفتگی صورت
لبخند بی‌ریا	لبخند به خاطر منافع

پس از یک هفته از آغاز تمرین به خودت دقت کن، سپس با خود عهد ببند از عادات ناپسند دست‌برداری و به عادات پسندیده روی‌آوری.





# کلید سوم

## سخنان نیکو

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- به دست آوردن دوستی‌ها و اجر و پاداش
- ریشه‌کن کردن خشم
- احساس راحتی و بهره‌مندی
- احساس پیشرفت



## سخنان نیکو

عبارت است از برگزیدن بهترین و والاترین کلمات در ابراز محبت و بیان احساسات و دیدگاهها خطاب به طرف مقابل، همه وظیفه انسان این نیست که برای طرف مقابل هدیه‌ای بخرد یا همه وظایف خود را به طور کامل انجام دهد. بلکه زیبایی هدیه در سخنانی است که همراه با دادن آن ردوبدل می‌شود و لذت غذا خوردن به آن است که زیباترین کلمات و سخنان آن را دربرگیرد.

### شاهدی از قرآن کریم

خداوند می‌فرماید:

﴿ أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي

السَّمَاءِ ﴿ (ابراهیم: ۲۴)

«آیا مگر ندیدی که چگونه خداوند سخنان نیکو را به عنوان درخت نیکویی مثال می‌زد که اصل و ریشه آن ثابت و محکم و شاخه‌ها و فروع آن در آسمان [در حال رشد] است؟»

پیامبر ﷺ فرموده است: «الكلمة الطيبة صدقة»: «سخن نیکو صدقه است.»

## داستانهای واقعی

### زیباترین شب در زندگی پیامبر ﷺ

شبی پیامبر ﷺ از عایشه پرسید: آیا به من اجازه می‌دهی امشب را به شب زنده‌داری بپردازیم؟ عایشه پاسخ داد: آری پدر و مادرم فدایت باد! من بودن در کنار تو را دوست دارم. و به هرآنچه تو دوست می‌داری عشق می‌ورزم. سنن بیهقی

**سخنی گمشده**

زوجینی که در دو خانواده کاملاً متفاوت از نظر مادی و ادبی بزرگ شده بودند با هم به خارج از کشور سفر کردند. پدر و مادر مرد بیمار شدند ولی او به علت مشکلات اداری نتوانست به دیدار آنها برود. به همین دلیل عکس آن دو را بر روی دیوار یکی از اتاقها آویزان کرد. به همین علت زن کاملاً عصبانی شد و به او گفت: از اینکه عکس آنها را در خانه‌ام بینم بیزارم. در نتیجه این اختلاف آن دو از هم جدا شدند و فرزندانشان میان پدر و مادر از هم جدا شده تقسیم شدند. اگر آن زن به عکس والدین همسرش توجه می‌کرد و می‌گفت: بیا با هم دعا کنیم تا خداوند آنها را شفا بدهد، بی‌تردید در قلب همسرش محبت و تقدیر بسیار فراوانی به وجود می‌آورد. اما گاهی جمله و حتی کلمه‌ای می‌تواند عشق، پیوند زناشویی و سرنوشت فرزندان را کاملاً از بین ببرد و سیاه کند.

**فحش و ناسزا و تنبیه بدنی زن در ملاء عام**

بدترین روز زندگی زناشویی‌شان روز جمعه بود، به ویژه پس از آنکه مرد با صدای بلند اعلام می‌کرد که از نماز جمعه برگشته است. اما او باز می‌گشت و همسرش را می‌زد و به خاطر بی‌ارزشتترین و کم‌اهمیت‌ترین مسأله او را به باد کتک می‌گرفت. زن که در دوران کودکی پدرش را از دست داده بود و برادری هم نداشت تا او را از شر دشنام و کتک همسرش رهایی دهد از رفتار همسرش فقط به خدا پناه می‌برد. همچنان زن از این وضع رنج می‌برد که همسرش با صدای بلند و به زبان عربی فصیح او را دشنام می‌داد و همانند قرائت نماز همه قواعد درشت یا رقیق خواندن حروف را مراعات می‌کرد و می‌گفت: «یا ابنة الکلب»: «ای سگ‌زاده»، «یا حمارة»: «ای ماده الاغ»!

روزی آن زوج سوار ماشین عمومی شدند تا به مسافرت بروند. در وسط راه راننده، ماشین را متوقف کرد و از همه مسافران خواست پیاده شوند و کرایه‌ای دو برابر معمول بپردازند. بسیاری از آنها از این کار امتناع کردند و از او خواستند در گرفتن کرایه انصاف

را رعایت کند. اما مردی که همواره همسرش را دشنام می‌داد و این کار برایش به عادت تبدیل شده بود با زبان عربی فصیح خطاب به راننده گفت: «یا حمار!» «ای ناگهان راننده خشمگین شد و فریاد زد: آیا مرا با زبان عربی فصیح دشنام می‌دهی؟ به خدا قسم اولین کسی خواهی بود که تو را می‌زنم و بر سرش پرید و در حضور مردم او را زیر مشت و لگد گرفت. زن آن مرد در درونش بسیار خوشحال بود که خداوند کسی را فرستاد که انتقام او را از همسرش گرفت و او به خاطر حماقتش کتک خورد!

### ابزارهای عملی برای تحقق کلید سخنان نیکو

- گفتن سخنان نیکو در ابتدای روز
- گفتن سخن نیکو در هر دیدار
- گفتن سخنان نیکو در هنگام تناول غذای جسم یا روح
- گفتن عبارات زیبا قبل از خارج شدن از منزل مانند:  
«دلم برایت تنگ می‌شود. اگر چیزی لازم داری به من بگو برایت بیاورم.»
- سخنان نیکو در هنگام هر فعالیت
- سخنان نیکو در هنگام عصبانیت:  
«خداوند از خطای همه درگذرد، خداوند تو را بیمارزد، خداوند تو را هدایت کند ...»
- بر زبان آوردن مطالب زیبا در هنگام سفر
- گفتن سخنان زیبا و پسندیده در هنگام بیماری فرد
- انتقال از سخنان زشت به نیک و به بهترین گفتار:  
خداوند می‌فرماید:

﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ﴾

(اسراء: ۵۳)

---

«به بندگانم بگو بهترین سخنان را بر زبان بیاورند زیرا شیطان با گفتار زشت رابطه میان آنها را به هم می‌زند ...»

بدانید که سخنان سنجیده و زیبا گنجی است، پس برای رسیدن به خوشبختی در هر دو دنیا به اندازه دلخواه از آن بهره گیرید.

## ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادات پسندیده زیر را در پیش بگیر
سکوت ملال آور	سخنان شیرین
به ندرت گفتن سخنان زیبا و نیکو	بسیار گفتن سخنان زیبا و نیکو
بی پروا سخن گفتن درباره هر موضوعی	برگزیدن زیباترین سخنان
اصرار بر سخنان زشت و بر زبان راندن آن	معذرت خواهی

## هفته سخنان نیکو

۱۰ کلمه یا عبارت زیبا را برای هفته سخنان زیبا انتخاب کن.

<input type="text"/>	۱	<input type="text"/>	۶
<input type="text"/>	۲	<input type="text"/>	۷
<input type="text"/>	۳	<input type="text"/>	۸
<input type="text"/>	۴	<input type="text"/>	۹
<input type="text"/>	۵	<input type="text"/>	۱۰

شایسته است همانگونه که هفته‌های خاصی را در طول سال برای مناسبت‌هایی مانند هفته ترافیک، هفته نظافت و ... تعیین شده‌اند، هفته‌ای هم برای سخنان زیبا و سنجیده انتخاب شود.

### آسایش در پرتو باغهای محبت

قولی أحبک کی تزیید وسامتی فبغیر حبک لا اکون جمیلاً  
بگو دوستت دارم تا زیباییهام افزون شود که بدون محبت تو من زیبا نیستم.

قولی أحبک کی تصیر أصابعی ذهباً و تصبح جبهتی قندیلاً  
بگو دوستت دارم تا انگشتانم به همانند طلا ارزشمند و چهره‌ام همچون قندیل  
درخشان شود.

قولی أحبک کی یتم تحوّلی فأصیر قمحاً أو أصیر نخیلاً  
بگو دوستت دارم تا من تغییر پیدا کنم و به گندم یا نخل تبدیل شوم.

الآن قولیها و لا تترددی بعض الهوی لایقبل التأجیلاً  
همین الآن آن را بگو و تردید مکن زیرا برخی عشقها قابل تأخیر نیستند.

ملک أنا لو تصبحین حبیبتی أغزو الشمس مراکبا و خیولاً  
اگر تو معشوق من بشوی من فرشته‌ای خواهم بود که سوار بر مرکبها خورشید را  
فتح خواهم کرد.



## کلید چهارم سلام کردن

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید:

- سلام کردن به همگان که یکی از راههای ورود به بهشت است
- دوستی
- احساس اطمینان و راحتی
- گسترش لطف و مهربانی



## کلید سلام کردن

منظور ما از این عنوان تلاش برای سلام کردن بر همگان از آغاز برخاستن از خواب تا لحظه به خواب رفتن مجدد در شب است تا سلام و خداحافظی، آغاز و پایان هر دیداری باشند.

## شواهدی از قرآن و سنت نبوی

خداوند می فرماید:

﴿ إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلِّمْ عَلَيْنَا قَالِ سَلِّمْ ﴾ (ذاریات: ۲۵)

«زمانی که آنها [فرشتگان] بر او [ابراهیم] سلام کردند. پاسخ داد: درود بر شما!»

پیامبر ﷺ فرموده است:

«أَلَا أَدْلِكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ: أَفْشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ.»

«آیا شما را به چیزی راهنمایی کنم که هر گاه آن را انجام دهید محبت و دوستی میان

شما ایجاد شود؟ پس آشکارا و به صورت همگانی به یکدیگر سلام کنید.»

صحیح مسلم به روایت از ابوهریره

## داستانهای واقعی

### طلاق پس از گرفتن مدرک دکترا

زنی در روز دوم پایان مرحله دکترای همسرش با من تماس گرفت و گفت: امروز می‌خواهم طلاق بگیرم. زیرا همسرم همه توجه و اهتمامش را به تحصیل و درسش می‌دهد و حتی از یک بار سلام کردن به من در طول روز دریغ می‌کند و حتی از محل

کار به ما زنگ نمی‌زند و احوال من و فرزندانمان را که آنها را هم فراموش کرده است نمی‌پرسد. من قبل از رسیدن به او به پایان تحصیلات درخواست طلاق نکردم زیرا نمی‌خواستم مانع پیشرفت و ادامه تحصیل او شوم. اما امروز او را برای همیشه ترک خواهم کرد. بازگرداندن او به زندگی زناشویی و امیدوارکردنش به ادامه این زندگی بسیار دشوار و حتی تقریباً غیرممکن بود. اما در این میان شوهرش را که یک استاد دانشگاه بود تشویق کردم که به زندگی‌اش تعادل و تناسب مجدد بازگرداند و بسیار بر خانواده‌اش سلام کند و احوالشان را بپرسد. بدین ترتیب کلیدهای سلام، محبت و دوستی به میان کانون خانواده‌شان بازگشت.

### سلام کردن و طلاق

مرد کاملاً تحصیل کرده‌ای همسرش را بدین علت طلاق داد که در مدت دو سال که خانواده مرد به خانه‌شان می‌آمدند، زن به آنها سلام نمی‌کرد یا از سلام دادن تلفنی یا در حضور آنها در تعطیلات خودداری می‌کرد و با شدت تمام این امر را رد می‌کرد. اما متأسفانه نتوانستیم میان آنها صلاح برقرار کنیم. زیرا طلاق آنها در دادگاه انجام شده بود و پیوند محبت و دوستی میان آنها گسیخته شد و زن قربانی لجاجت و سرکشی خودش شد و زندگی زناشویی آنها از هم پاشید و فرزندان از کانون گرم خانواده محروم شدند.

### ابزارهای عملی برای تحقق کلید سلام کردن

- سلام کردن در اولین لحظه پس از بیدار شدن
  - خداحافظی کردن قبل از خروج از خانه
  - سلام کردن پس از وارد شدن به خانه
- خداوند می‌فرماید:

﴿ فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَاسْلَمُوا عَلَىٰ أَنْفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبْرَكَةٌ طَيِّبَةٌ ﴾ (نور:

(۶۱)

«هر گاه وارد خانه‌ای شدید بر همدیگر سلام کنید سلام پربرکت [و لبریز از خیر و ثواب فراوان و تقویت‌کننده پیوند موجود میان دل‌های مردمان و درود] پاکی که به فرمان خداوند مقرر است و موجب صفا و صمیمیت می‌شود.»

- خداحافظی ویژه قبل از رفتن به مسافرت
- سلام کردن ویژه پس از بازگشت از سفر یا غیبت طولانی
- سلام کردن همراه با لبخند دلنشین
- دادن پاسخ شایسته به سلام طرف مقابل

خداوند می‌فرماید:

﴿ وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا ﴾ (نساء: ۸۶)

«هرگاه بر شما سلام کردند یا درودی فرستاند [اعم از سلام کردن، دعاکردن و احترام‌گذاشتن] به گونه زیباتر و بهتر از آن یا [حداقل] همانند آن، بدان پاسخ گویند.»

- سلام کردن بر خانواده همسران و جویای احوال آنها شدن، به جا آوردن صله‌رحم است.

### تمرین: اول سلام سپس کلام

دیدگاه خود را درباره موارد زیر در داخل کادر بنویسید:

## اولاً:

الف: مردی از خانه خارج می‌شود و پس از مدتی برمی‌گردد و با لگد به در می‌کوبد و داد می‌زند خاک بر سر کجایی؟

ب: دیگری از خانه خارج و پس از مدتی با زدن چند تلنگر به در وارد می‌شود و آغوشش را به لبخند و سلامی از ته دل باز می‌کند.

## ثانیاً:

الف: تلفن زنگ می‌زند مرد از آن طرف می‌گوید: هر چه سریعتر آماده شو می‌خواهم ببرمت دکتر.

ب: تلفن زنگ می‌زند. مرد صحبت می‌کند: سلام حال شما خوبه؟ امیدوارم بهتر شده باشی. اگر لطف کنی.

می‌خواهم همراه شما به مطب دکتر بیایم.  
امیدوارم خداوند به شما سلامتی عنایت کند.  
زیرا من دوست دارم همواره شما را در کمال  
صحت و سلامت بینم.

### تمرین ۲: انتخاب و پیشرفت

سه عبارت زیبای تشکر و قدردانی را برای گفتن در هنگام خارج شدن از منزل  
انتخاب کنید.

۱.

۲.

۳.

سه عبارت زیبای سلام و درود را برای گفتن در هنگام بازگشت به منزل انتخاب  
کنید.

۱.

۲.

۳.

## ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عاداتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
سکوت مطلق، نه سلام و نه کلام	سلام کردن بر همگان
کمتر سلام کردن	سلام کردن فراوان
سلام کردن با چهره‌ای گرفته و عبوس	سلام کردن با چهره‌ای بشاش
سلام کردن از روی اجبار و اکراه	سلام کردن با اراده
آغاز گفتگو با درودی غیر از سلام کردن	التزام به سلام کردن در آغاز کلام

## آسودن در باغهای محبت

منعت تحیتها فقلت لصاحبی      ما کان اکثرها لنا و أقلها



## کلید پنجم

# در آغوش کشیدن یکدیگر

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید:

- نزدیکی و صمیمیتی که موجب تعمیق دوستی و محبت میان طرفین شود
- بهره‌گرفتن و لذت بردن از در آغوش گرفتن یکدیگر
- ریشه‌دار شدن محبت قلب



## داستان کبوتران در حمام

استاد عبدالصبور شاهین تعریف می‌کرد که چند کبوتر را در داخل قفس از روستا به عنوان هدیه برایش آورده بودند. او آنها را در حمام گذاشت یکی از کبوترها از پنجره حمام پرواز و فرار کرده در آن روز باران شدیدی می‌بارید. او نیز برای جلوگیری از فرار بقیه کبوتران پنجره را بست. اما کبوتران در حمام به انتظار دوستشان اعتصاب غذا کردند سپس از دو روز پنجره حمام را برای عوض کردن هوای حمام باز کردند. ناگهان کبوتر سرگردان به سرعت بازگشت و به شدت روی کف حمام فرود آمد. کبوتران دیگر به گرمی خاص و عجیبی از او استقبال کردند. او به همه سلام کرد و همه را در آغوش کشید. سپس همه با هم رفتند تا در سرزمین حمام، با هم غذا بخورند.

## کلید در آغوش کشیدن

در آغوش کشیدن عبارتست از به هم چسبیدن سینه‌های زوجین به طوری که گویی صدای تپش قلب یکدیگر را می‌شنوند و احساس اینکه زوجین یک وجود و روح [در دو جسم] هستند. خداوند می‌فرماید:

﴿ نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ ﴾

(بقره: ۱۸۷)

«زنان به منزله پوشش و لباس برای شما هستند و شما هم برای ایشان همچون لباس

هستید.»

اهمیت این نکته را برای افراد تحت آموزش شرح دهید.

توضیح :

جریان عشق و محبت همانند جریان الکتریسیته است.

یک مشاهده عملی در زمینه وصل کردن جریان الکتریسیته  
جریان برق را به یکی از دستگاههای الکتریکی وصل و سپس آن را قطع کنید  
و تفاوت را ببینید.

### شواهدی از حدیث پیامبر ﷺ

عایشه خطاب به برادرش عبدالرحمن می گفت: چه چیزی تو را از آن بازداشت که به  
همسرت نزدیک شوی و او را ببوسی و در آغوش بگیری؟!  
موطأ امام مالک

### داستانهای واقعی

#### در آغوش کشیدن و فراق

جوانی سراسیمه و پریشان یک ماه پس از عقد ازدواج به سویم آمد. او به در  
آغوش گرفتن نامزدش عادت کرده بود. جالب اینکه چون خجالتی و کم رو بود همین  
کار را با مادر نامزدش هم انجام می داد. پس از مدتی احساس کرد که مادر نامزدش  
می خواهد او را بیش از حد لازم در آغوشش نگه دارد. یک روز که به تنهایی در اتاقش  
خوابیده بود، ناگهان مادر نامزدش وارد شد، صبح هنگامی که جوان از خواب بیدار شد  
مشاهده کرد که آن زن او را به شدت و با شهوت فراوان در آغوش گرفته است و به او  
محبت و او را تحریک می کند تا شهوتش را سیراب کند. زیرا همسرش از سالها پیش  
دیگر قادر به ارضای او نبود. شیطان بر جوان غلبه کرد و قبل از اینکه با نامزدش  
نزدیکی کند با مادر نامزدش نزدیکی کرد. در نتیجه دادگاه حکم به فسخ عقد ازدواج و  
از هم پاشیدن کانون آن خانواده را صادر کرد.

به همین دلیل باید زن و مرد فقط همدیگر را در آغوش بکشند و در این کار حریم دین و اخلاق را در نظر داشته باشند.

### انواع در آغوش کشیدن

- معانقه در هنگام برگشتن به منزل همراه با گشاده‌رویی و سخنان زیبا.
- معانقه در هنگام خداحافظی به همراه دعا و آرزوی دیدار دوباره در کوتاه‌مدت و بازگشت همراه با عشق جدید.
- معانقه در منزل و به ویژه در اتاق خواب برای زنده‌کردن عشق و محبت، نه فقط برای نیاز جنسی.
- در آغوش گرفتن بعد از نزدیکی با هدف تفهیم این امر که اشباع جسم آدمی را از اشباع قلب از نظر محبت بی‌نیاز نمی‌کند.

#### ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادات پسندیده زیر را در پیش بگیر
سلام کردن بدون در آغوش گرفتن بعد از دوری و فراق	سلام کردن
در آغوش گرفتن بی‌روح و احساس	به گرمی در آغوش گرفتن
در آغوش گرفتن سریع و کوتاه مدت	در آغوش گرفتن به آرامی و طولانی مدت

أعانقها و النفس بعد مشوقه إلیها و هل بعد العناق تدانی  
 او را در آغوش می‌گیرم در حالی که نفس هنوز مشتاق اوست و آیا پس از این در  
 آغوش گرفتن دیداری خواهد بود.

و أَلْتَمِ فَاها كَمِي تَزُولُ صَبَابْتِي      فِيزْدَادِ مَا أَلْقَى مِنْ الْهَمِيانِ  
دهانش را می‌بوسم تا عشقم را سیراب کنم. اما این امر بر عطش من می‌افزاید.

كَأَنَّ فَوَّادِي لَيْسَ يَشْفِي غَلِيلَهُ      سَوَى أَنْ يَرَى الرُّوحِينَ يَلْتَقِيانِ  
گویی قلبم عطش او را سیراب نمی‌کند مگر اینکه ببیند که دو روح همدیگر را  
ملاقات می‌کنند.

**کلید ششم**

**بوسیدن**

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید:

- پایان یافتن همه دردها و زخمها
- آغاز همه انواع شادی و خوشحالی
- احساس خوشحالی و شادابی





## پیامهای بازرگانی

### ادامه برنامه تا چند لحظه دیگر

سیگار کشیدن برای بوسیدن کاملاً مضر است. امیدواریم از آن خودداری کنید.

رَبِّ أَكْلَةٍ مَنَعَتْ أَكْلَاتٍ      وَ رَبِّ قَبْلَةٍ مَنَعَتْ قَبْلَاتٍ  
چه بسا غذایی انسان را از خوردن بسیاری از غذاها محروم کند و چه بسا بوسه‌ای  
آدمی را از لذت بوسه‌های بسیار محروم کند.

### کلید بوسیدن

منظور از آن بسیار بوسیدن طرف مقابل از روی عشق، اشتیاق، رضایت، تشکر و قبول فضایل اوست. به همین دلیل جایگاه اصلی آن سر، دستها، گونه‌ها و در پایان لبهاست.

### شواهدی از سنت پیامبر ﷺ

امام مالک از ابونضر غلام عمر بن عبدالله روایت می‌کند که عایشه دختر طلحه گفت پیش ام‌المؤمنین عایشه بودم. در این هنگام همسرم، عبدالله بن عبدالرحمن بن ابوبکر در حالی که بر ما وارد شد. عایشه به او گفت: چه چیزی تو را از آن بازداشت که به همسرت نزدیک شوی و او را ببوسی و با او معاشقه کنی؟ عبدالله پاسخ داد: آیا در حالت روزه با او معاشقه کنم؟ عایشه پاسخ داد: آری پیامبر چنین می‌کرد.

موطأ

## داستانهای واقعی

### نظافت دهان و دندان نشانه ایمان است

زنی در روز دوم پس از عقد ازدواج با یک استاد دانشگاه به علت بوی بد دهان مرد در اولین بوسه، طلاق گرفت.

زن در روز دوم پس از عقد ازدواج می‌خواست از همسرش که یک استاد دانشگاه با رتبه استادیار بود طلاق بگیرد. چنانچه علت را بدانید بسیار دچار شگفتی خواهید شد. مرد پس از پایان مراسم عقد در مسجد به خانه‌اش رفت و آن اولین و آخرین بوسه بود. زیرا دهانش از نظر مشکل و بو بیشتر به برکه آب گندیده‌ای شبیه بود تا یک دهان! بسیار تلاش کردیم تا زن را راضی کنیم از طلاق منصرف شود و یکبار دیگر به مرد فرصت دهد. اما زن می‌گفت: من از همان بوسه اول از او بیزار و متنفر شدم من دیگر نمی‌توانم با او زندگی کنم و عملاً میان آنها طلاق جاری شد.

### انواع بوسه

- بوسه شوق بر گونه‌ها
  - بوسه رضایت بر پیشانی
  - بوسه اعتراف به فضیلت و برتری بر دستها
  - بوسه معذرت‌خواهی آرام بر سر
- این بوسه‌ها را پله‌ای برای بوسه اشتیاق قرار بدهید.

### یادآوری و ابتکار

الف) همواره از مسواک زدن خود اطمینان پیدا کنید.

- ب) چه زیباست که یک بوسه، سرآغازی برای بوسه‌های دیگر باشد پس خواهش می‌کنم از کشیدن سیگار یا هر نوع دخانیات دیگر خودداری کنید.
- ج) بوسه عشق آرام و لطیف است.
- د) درباره هنر بوسیدن با خود فکر کنید و دست به ابتکار بزنید.

### تمرین

هر نوع بوسه را به مکان صحیح آن وصل کنید.

سر	بوسه رضایت
دستها	بوسه اشتیاق
پیشانی	بوسه معذرت‌خواهی
دهان	بوسه اعتراف به بزرگی و فضیلت
گونه‌ها	بوسه شهوت

## ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عاداتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
عفونت دهان و دندان	پاکی دهان و دندان
کوتاهی و فراموش کردن بوسیدن	تأکید بر بوسیدن
بوسیدن قبل از نزدیکی	بوسه شوق، رضایت و تشکر (ارضای قلب و وجدان قبل از ارضای جسم)
تعداد کم بوسه‌ها	بوسیدن بسیار
بوسه‌های درشت و آزاردهنده	بوسه‌های زیبا، لطیف و آرام

## آسودن در باغهای محبت و دوستی

أفطم مهلاً بعد هذا التدلل و إن كنت أرمعت صرماً فأجملي  
ای فاطمه پس از این همه ناز و عشوه کمی درنگ و تأمل کن و اگر تصمیم به قطع  
پیوند محبت با من را داری پس به نیکی رفتار کن.  
أغرّت منی أن حبّك قاتلي و أنك مهما تأمری القلب يفعل  
آیا اینکه عشق تو قاتل من است و هر دستوری که به قلبم دهی آن را اجرا می‌کند  
باعث شده است مغرور شوی؟

## کلید هفتم

# لمس کردن

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید:

- احساس صمیمیت
- احساس مهربانی
- تحریک خواسته‌های زیبا
- تعمیق ذوق و سلیقه والا



## کلید لمس کردن

منظور آن است که زن یا مرد از لمس کردن همسرش غفلت نکرده و در آن کوتاهی نکند گویی این کار همانند وصل کردن جریان منفی برق به جریان مثبت آن است در نتیجه عشق و محبت در فضای قلب به وجود می‌آید و این تصور در ذهن زنده می‌شود که همسر فرد جزئی از وجود اوست.

## داستانهای واقعی

### یک بار لمس کردن به مهربانی مشکلی را حل کرد

چه بسیار که زن یا مرد با عصبانیت و خشم شدید وارد دفترم می‌شوند. زمانی که می‌خواهم به آنها کمک کنم تا جوانب نیکی را در هر کدام از آنها کشف یا آنها را به گذشت و بردباری توصیه کنم تا به خانه بازگردند و هر کدام از آنها سر دیگری را ببوسد یا به آرامی و مهربانی، سر، صورت، ابروها یا دستهای طرف مقابل را ببوسد، درمی‌یابیم که از لابه‌لای این لمس کردنها هر نوع خشونت یا دلخوردگی میان آنها خارج می‌شود و درهای محبت و عشق باز می‌شود.

## انواع لمس کردن

- دست‌دادن در آغاز دیدار
- لمس کردن موها
- لمس کردن لبها
- لمس ابروها
- لمس کردن گونه‌ها

- لمس کردن دستها
- لمس کردن پاها در هنگام نشستن در کنار یکدیگر
- دست کشیدن بر بدن یکدیگر در هنگام صحبت کردن

### لطفاً به موارد زیر دقت کنید:

۱. مواظب باشید زیرا می‌خواهید او را لمس کنید نه اینکه به او آزار یا آسیب برسانید.
۲. زن موجود لطیفی است: «ای مرد مطمئن باش من همسرت هستم نه قهرمان بوکسی که در داخل رینگ مسابقه ایستاده است و گمان می‌کنی همچون سنگ محکم و قوی است. این من هستم که از خون و گوشت تشکیل شده‌ام.»
۳. همسرتان به لمس کردن شما نیازمند است.

### ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
لمس نکردن	لمس کردن و تماس جسمی همیشگی
لمس کردن فقط با هدف شهوت	لمس کردن از روی محبت و مهربانی
به شدت لمس کردن و نیشگون گرفتن	لمس کردن ملایم
لمس کردن کاملاً بی‌احساس	لمس کردن با مهربانی و به آرامی

### آسودن در باغهای محبت

أنا فى الغربة أبكى      ما بكت عين غريب

من در غربت چنان گریه می‌کنم که چشم هیچ انسان غریبی چنین نگریسته است.



---

لم أكن يوم خروجي      من بلادى بمصيب  
به طوری که در هنگام خروج از کشورم چنان ناراحت نبودم.

عجبالى و تركى      وطناً فيه حيب  
من تعجب می‌کنم که می‌توانم کشورم را که محبوبم در آن است ترک کنم.



## کلید هشتم

# هنر گوش دادن

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- احساس عمیق از اینکه فرد دیگری به تو توجه و اهتمام دارد.
- احساس قدردانی
- راحت گذاشتن فرد در گفتگو
- بالابردن پایه‌های دیوار محبت



یا قومی أذنی لبعض الحی عاشقة و الأذن تعشق قبل العین أحياناً  
ای قوم من گوشه‌ایم عاشق فردی از این قبیله شده‌اند و گاهی گوش قبل از چشم  
عاشق و شیفته می‌شود.

از یک عرب صحرانشین پرسیدند: اگر به معشوقه‌ات دست‌یابی با او چه کار  
می‌کنی؟ گفت: چشم‌هایم را از دیدن رویش و گوش‌هایم را از شنیدن سخنانش بهره‌مند  
می‌کنم و از آنچه در زمان حلال نبودنش برایم حرام است، چشم و گوش فرو می‌بندم.

### کلید به دقت‌گوش دادن

یعنی به خوبی گوش دادن به همسر در زمان صحبت‌کردن که نشان‌دهنده اهتمام  
شدید نسبت به دیگری است و اینکه گفته‌هایش شایسته توجه و تقدیر است.

### شاهدی از قرآن و حدیث نبوی

خداوند می‌فرماید:

﴿ قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَادِلُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ  
تَحَاوُرُكُمْ ﴾  
(مجادله: ۱)

«خداوند سخنان زنی را که با تو درباره شوهرش بحث و مجادله می‌کند و به خدا  
شکایت می‌برد، شنید و پذیرفت.»

از آداب پیامبر ﷺ این بود که هرگاه کسی که با او صحبت می‌کرد او به دقت به  
سخنانش گوش فرا می‌داد.

## داستانهای واقعی

### فرمانده شکست خورده

یک فرمانده برایم تعریف می‌کرد که او گلایه و شکوه همسرش را در هنگام برگشتن خودش از کار حل کرده است. فکر می‌کنید چگونه این کار را کرده است؟ مرد به زنش پیشنهاد کرده بود که: این سؤالات و درخواستها را روی یک نوارکاست ضبط کن و هرگاه به خانه رسیدم نوار را در ضبط بگذار و آن را روشن کن. درواقع مرد نمی‌خواست چیزی از این گلایه‌ها بشنود و علاج و چاره حقیقی را که گوش دادن، نصیحت کردن و حل مشکلات و شجاعت اعتراف به اشتباهات خودش می‌باشد را به فراموشی سپرده است.

### ابزارهای عملی برای تحقق کلید به گوش دادن

- به دقت به امور گوش فرابده نه اینکه فقط آنها را بشنوی.
- هر چیزی را که در دست است بر زمین بگذار، تلویزیون را خاموش کن، موبایل را روی میز بگذار روزنامه را ببند و مجله و کتاب را گوشه‌ای بگذار آنگاه به حرفهای همسرت گوش فرا ده.
- با هم تبادل نظر کنید. یعنی حرفهای همدیگر را بشنوید و به آرامی به یکدیگر جواب دهید.
- حرف همدیگر را قطع نکنید جز در حالت ضرورت و کاملاً آرام.
- به دقت به سخنان طرف مقابل گوش بده حتی اگر فکر می‌کنی موضوع بی‌ارزشی است. مهم، اهتمام و توجه به طرف مقابل است.
- نجوا و سخن درگوشی

### تمرین ۱: نظر شما چیست؟

به هر یک از موارد زیر نمره (۰-۱۰) بدهید.

نظر شما درباره مرد یا زنی که با اجازه همسرش به آرامی و در گوشی به او جمله‌های زیر را می‌گوید؟!

۱. دوستت دارم و نمی‌خواهم کسی این را بشنود.
۲. من گرسنه‌ام.
۳. من به مسافرت می‌روم.
۴. تو را طلاق دادم.

#### ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عاداتی پسندیده زیر را در پیش بگیر
چیزی نمی‌بینم چیزی نمی‌شنوم و صحبت هم نمی‌کنم	دوبار به دقت گوش کن زیرا تو دو گوش داری
گوش دادن همزمان با نگاه کردن به روزنامه و تلویزیون	به دقت گوش کن و امور دیگر را کنار بگذار
گوش دادن بدون پاسخ گفتن	گوش بده و به سخن طرف مقابل جواب بده
گوش دادن سپس قطع کردن کلام گوینده	دادن فرصت به طرف مقابل برای کامل کردن سخن
گوش دادن بدون فکر و یا دقت کردن	گوش می‌شنود و ذهن و عقل به بهترین عکس‌العمل می‌اندیشد.

## آسودن در باغهای محبت

يقول قلبی لطرفی أن بکی جزعا      تبکی و أنت الذی حملتني الوجعا  
 قلبم به چشمهائیم می‌گویند با جزع و فزع گریه کنید زیرا شما بودید که مرا به تحمل  
 درد و رنج مجبور کردید.

فقال طرفی له فیما یعاتبه      بل أنت حملتني الآمال و الطمعا  
 چشمهائیم در پاسخ به سرزنش قلب پاسخ دادند: بلکه این تو بودی که ما را وادار به  
 طلب آرزوها و طمع‌ها کردی

نادتهما کبدی لاتبعدا فلقد      قطعتمانی بما لاقیماً قطعاً  
 جگرم آن دو را مورد ندا قرار داد: از من دور شوید زیرا شما به خاطر اموری که  
 هیچ ارزشی نداشت مرا تکه‌تکه کردید.



## کلید نهم

# نگاه‌های با احساس

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید:

- یاد گرفتن زبان جدیدی به نام «زبان چشم»
- دست یافتن به یکی از دلایل مادی درباره محبت صادقانه
- وارد شدن به جهان جادویی عشق
- دوستی و همبستگی کامل



يقر بعيني ما يقرُّ بعينها      و أحسن شيء ما به العين قرت  
آرامش و رضایت او موجب آسایش و رضایت من است و بهترین چیز آن است که  
چشم به وسیله آن آرام می گیرد.

إن العيون التي في طرفها حورٌ      تلتنا ثم لم يحيين قتلانا  
چشمانی که در نگاه آن سیاهی و سفیدی کاملاً واضح و روشن وجود دارد ما را  
کشته اند ولی بعد از آن کشته هایمان را زنده نکرده اند.

يصددن ذا اللب حتى لا حراك به      و هن أضعف خلق الله انسانا  
آنها انسان عاقل را از حرکت باز می دارند به طوری که هیچ حرکتی نمی تواند بکند و  
آنها ضعیف ترین مخلوقات خداوند از نظر چشم هستند.

الصب تفضحه عیونه  
چشمان انسان عاشق موجب رسوایی او می شود.

### کلید چشمان مهربان و دقیق

منظور از آن متمرکز کردن هر چشم بر نظر کردن عمیق و متکرر است به گونه ای که  
شیرینی محبت را بچشد و از طریق این نگاه کردنهای دقیق و والا آن را رشد دهد و در  
شادیها و غمها آنها را فراموش نکند.

## شواهدی از قرآن

خداوند می‌فرماید:

﴿ هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴾ (فرقان: ۷۴)

« پروردگارا! همسران و فرزندانی به ما عطا بفرما [که به سبب انجام طاعات و عبادات کارهای پسندیده دیگر، مایه شادی و باعث روشنی چشمان ما گردند و ما را پیشوای پرهیزگاران قرار بده [به طوری که در کارهای نیک به ما اقتدا و از ما پیروی کنند].»

## شواهدی از حدیث پیامبر ﷺ

پیامبر خطاب به یکی از اصحاب که درباره زنی جهت ازدواج مشورت کرده بود، فرموده: «إذهب فانظر إليها فإنه أحرى أن يؤدم بينكما»: «برو و به او به خوبی نگاه کن. زیرا این امر برای دوام رابطه زناشویی میان شما شایسته‌تر است.»

سنن ترمذی به نقل از مغیره بن شعبه

در حدیث دیگری آمده است که پیامبر ﷺ فرمود: «إذهب فانظر إليها فإن في أعين الأنصار شيء»: «برو و به آن زن نگاه کن! زیرا در چشم انصار چیزی وجود دارد!» صحیح مسلم به روایت ابوهریره  
ابن حزم می‌گوید: از علامتهای محبت و دوست داشتن بسیار نگاه کردن است.

## داستانهای واقعی

### رابطه تردید درباره محبت همسر و نگاه نکردن به چشمان یکدیگر

زنی بسیار نگران بود و تا جایی این تردید پیش رفته بود که به محبت همسرش که به او نگاه نمی‌کرد شک داشت. آری همسرش به چشمانش نگاه نمی‌کرد و به او هم فرصت نمی‌داد به چشمانش نگاه کند. زن گمان کرد که شوهرش چیزی را از او پنهان می‌کند و بر تردیدهایش افزوده شد و براساس این شک عمل می‌کرد. چیزی نمانده بود آن دو از هم طلاق بگیرند. اما به لطف خدا زن اطمینان پیدا کرد که این امر فقط به خاطر غفلت و فراموشکاری همسرش است. با توضیح اهمیت نگاه کردن مهربانانه و ملایم و جوشش عشق در نگاههای زیبا روح جدیدی به زندگی این زوج جوان دمیده شد.

### ابزارهای عملی برای تحقق کلید نگاههای با احساس

- در هر دیدار به چشمان همدیگر نگاه کنیم و در آن خیره شویم.
- در آغاز دیدار فقط به لباسها و دستهایش نگاه مکن بلکه به چشمانش دقت کن!
- کاملاً به همدیگر نزدیک شوید به طوری که هر کدام از شما تصویر خود را در چشمان طرف مقابل ببیند.
- با نسیم نزدیکی و محبت بسیار به یکدیگر نگاه ، و در چشمان یکدیگر دقت کنید.
- جادویی بودن نگاهی را در نظر داشته باشید و چشمانتان را با اشک شوق آبیاری کنند.
- در پایان با حالت اشتیاق شدید به همدیگر خیره شوید.
- کلماتی را به کار ببرید که دوست داشتن چشمان او را بیان می‌کند، مانند:

«چشمهایم مال توست، ای نور چشمانم، تو در چشم من جای داری.»

## انواع نگاه

- نگاه کردن از روی تحسین
- نگاه عاشقانه
- نگاه تعجب آمیز
- نگاههای سرزنش آمیز ملایم
- و در پایان نگاه از روی اشتیاق

### تمرین ۱: خودتان تجربه کنید.

- الف) به یکی از اطرافیان سلام کنید در حالی که به او نگاه نمی کنید.
- ب) به همان فرد طوری سلام کنید که به چشمانش خیره شوید.

### تمرین ۲: زبان چشمها را بشناس

به هر تصویر نگاه کنید و زیر هر تصویر نوع نگاه را بنویسید.  
(تعجب، ترحم، محبت، انکار کردن، خشم)

## ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
نگاه کردن به زمین در هنگام دیدار یا گفتگو با دیگران	نگاه کردن به چشمان همسرت در هنگام صحبت کردن
نگاه سریع	نگاه کردن با تأمل و تکرار
نگاه خشمگینانه و از روی تنفر	نگاه کردن با رضایت و محبت
نگاه کردن به دستها در جستجوی چیزی	نگاه کردن به چشمان طرف مقابل در جستجوی محبت و عشق

## کلید دهم

# نامه نگاری

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید :

- دست یافتن به یک سند دائم مبنی بر راستین و صادقانه بودن محبت
- علاجی برای شرایط دشوار
- کمک به یادآوری عشق در هنگام سفر و در جشن ها



## نمونه‌هایی از نامه‌های صمیمانه میان زوجین

- (۱) همسر عزیزم، نور دیده‌ام و عزیز دلم ... به خدا قسم اگر همه نعمتهایی را که خداوند به من ارزانی داشته بر شمرم جز نعمت اسلام آوردن هیچ چیز ارزشمندتر از تو نیست، خداوند را سپاس می‌گویم که همسر ارزشمند، با اخلاق، مؤمن، اصیل، دارای ثروت، صادق، با وفا، بزرگوار و سخاوتمندی چون تو را به من عنایت نمود. همه آرزویم این است که بتوانم تو را در دنیا سعادت‌مند و خوشبخت کنم و خداوند به ما فردوس برین خود را عنایت فرماید.
- (۲) همسر بزرگوار و دوست داشتنی‌ام، نور دیده و عزیز قلبم، کلمات علی‌رغم گنجایش تغییر و بیان محبت صادقانه، نمی‌توانند اشتیاق شدید قلبم نسبت به تو را نشان دهند. تو واقعاً همسر نیکوکار و مرد با همت و بخشنده‌ای هستی. در طول شبانه‌روز هرگز تصویر چهره‌ات از برابر دیدگان و قلبم دور نمی‌شود با همه وجود دعا می‌کنم که خداوند تو را برایم حفظ کند و ما به بهترین دیدار در بهشت نائل شویم.

### کلید نامه‌نویسی

منظور از این کلید این است که زن یا مرد احساس قلبی و عواطف وجدانی خود را یادداشت و ثبت کند. همچنانکه این امر به استحکام این عشق عمیق در میان آنها می‌انجامد که شایسته است در سفر و حضر یادآوری شود.

## داستانهای واقعی

### نامه نحس

پدر مهربانی از من خواست میان او و نامزد دخترش میانجیگری کنم. زمانی که از قضیه مطلع شدم دریافتم که عامل کوچکی که موجب ایجاد این مشکل بزرگ شده بود یک نامه بود.

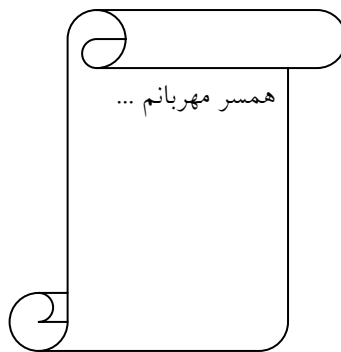
اما جریان نامه از این قرار بود که جوان به دیدار نامزدش آمده بود. علیرغم اینکه شهر محل زندگی‌اش از محل زندگی نامزدش زیاد دور نبود. اما معمولاً بسیار کم و تقریباً هر چند ماه یکبار به دیدار نامزدش می‌آمد. جوان دانشجوی دکتری ریاضی بود. شاید به طور وراثتی یا به خاطر رشته تحصیلی‌اش از نظر روحی دچار خشکی و افسردگی شده بود. او احساسات پسندیده‌اش را به نامزدش ابراز نمی‌کرد. به همین دلیل در آخرین دیدار نامزدش گریه کرد و جوان او را ترک کرد تا به قرار ملاقاتش برسد. زمانی که شب به خانه برگشت در اینترنت جستجوی کاملی کرد و یک تحقیق کاملاً علمی را درباره گریه نزد یونانیها، رومیان، اقوام لاتین و عصر اسلام را از اینترنت استخراج نمود. سپس این نامه علمی را برای نامزدش فرستاد. این امر موجب تعجب و دوری بیشتر نامزدش از او شد و تصمیم گرفت نامزدی را به هم بزند. زیرا او یک انسان عاطفی بود که به مردی نیاز داشت که احساسات و عاطفه داشته باشد. ما برای او جوانی را یافتیم که اگرچه در همان رشته درس می‌خواند اما آن گونه بود که دختر جوان می‌خواست و اکنون آن دو در کمال سعادت و خوشبختی به سر می‌برند و فرزندان هم دارند.

## ابزارهای عملی برای تحقق کلید نامه نوشتن

- نوشتن نامه‌های عاشقانه در هنگام رفتن به مسافرت
- نامه‌های عاشقانه در دوران نامزدی و بازخوانی آن نامه‌ها در دوره‌های بعدی
- نامه‌های محبت‌آمیز در هنگام بیماری همسر
- نامه‌های محبت‌آمیز در مراسم عروسی
- نامه‌های محبت‌آمیز بدون وجود مناسبت خاص

### تمرین: نامه

- نامه‌ای بنویس و در آن احساسات لطیف و آرزوهای بزرگتان درباره عشقتان را بنویس.
- خاطره زیبایی را دوباره برای همسرتان تعریف و یادآوری کن.
- دانه‌های امید و آرزو را برای رشد عشق و محبت بکار.
- پس از بازگشت به منزل نامه را به همسرتان بدهید.



## ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عاداتهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
کنار گذاشتن قلم و دفتر	به میدان آوردن قلم و دفتر
نامه سرزنش آمیز شدید اللحن	نامه محبت آمیز با لحن ملایم
نوشتن نامه فقط در مناسبت‌ها	نامه‌هایی بدون وجود مناسبت خاص
نامه‌های مختصر	نامه‌های مفصل
نامه‌هایی فقط برای وصف جسم همسر (غزل مادی)	نامه‌هایی برای توصیف جسم و محتوا (غزل مادی و معنوی) درباره روح، اخلاق، عقل و جسد

## آسودن در باغهای محبت

ای همسر مهربانم  
هیچ چیز چشم و دل مرا به خود مشغول نمی‌کند.  
نه نورها  
نه زیباییها  
نه زنگها و شلوغی‌های جشن  
خیابان و مردم بی‌مفهومند.  
و همه مطالبی که بر روی کارتهای تبریک جشن می‌نویسند بی‌ارزش است  
جز عشقت ای همسر عزیزم.

## کلید یازدهم

# شوخی و بازی

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید:

- پایان کینه‌ها و نفرت‌ها
- سینه فراخی
- رهایی از رنجهای روزمره
- دگرگونی حالت معمولی
- تغییر
- سرودن نغمه‌های محبت بر اساس شیوه‌ای جدید



پیامبر ﷺ علی‌رغم همه سختیها و مشکلات دو بار با ام المؤمنین عایشه مسابقه دویدن می‌داد و در یافتن مکان خلوتی جهت مسابقه دویدن هیچ اشکالی نمی‌دید و هر بار که برنده می‌شد می‌فرمود: این بار در مقابل آن روزی که تو برنده شدی! و هر بار که بازنده می‌شد می‌فرمود: «گاهی من برنده می‌شوم و گاهی هم دیگران!». زیرا شما با همسران شوخی و بازی می‌کنید نه دوی ماراتن.

### کلید شوخی و بازی کردن

منظور ما از این موضوع این است که باید بازی، شب‌نشینی، شوخی و خنده در میان زوجین یا به همراه فرزندان وجود داشته باشد. همچنین گفتن لطیفه‌های زیبا و بازی آرام و تلاش برای ایجاد شادی در درون زن، شوهر و فرزندان و رهایی از نگرانی‌های زندگی ضروری می‌باشد.

### شواهدی از سنت نبوی

عایشه می‌گوید: پیامبر ﷺ با اصحاب شوخی می‌کرد ولی هرگز جز راستی سخنی نمی‌گفت.

پیامبر با عایشه مسابقه دویدن می‌داد و هر بار یکی از آن دو برنده می‌شد. جابر بن عبدالله می‌گوید: پیامبر خطاب به یکی از اصحاب فرمود: چه بسا با دختر جوان و دوشیزه‌ای ازدواج کنی که با تو بازی کند و با او بازی کند.

## داستانهای واقعی

### شوخی کردن به زندگی ارزش دوباره می‌بخشد

مردی پیش من آمد و به شدت از رفتار رسمی و بی‌روح همسرش در هنگام شوخی و بازی با او و اظهار سنگینی و وقار گلایه داشت. او تعریف کرد که قبل از اینکه در درگاه خدا توبه کند با زنی امریکایی ازدواج کرده بود که بسیار با او شوخی و بازی می‌کرد و شیفته این کار بود. به همین دلیل می‌خواست که همسر مسلمانش را به علت رفتار سرد و بی‌روحش طلاق دهد. اما من تلاش کردم که او را قانع کنم تا در برابر همسرش صبر پیش گیرد و رفتار او را تحمل کند. زیرا رفتار ساختگی پس از مدتی تغییر خواهد کرد. گاهی این صبر کردن موجب می‌شود خداوند به او حسنات دیگری عنایت کند که آن را در زن یا دوست دختر غیر مسلمان نخواهد یافت. همچنین تلاش کردم زن را راضی کنم با او همکاری کند حتی اگر به صورت ظاهری و سطحی باشد. زیرا پس از مدتی این امر به عادت تبدیل خواهد شد. از او خواستم تظاهر کند که از شوخی با همسرش خوشحال است پس از مدتی زندگی آنها که تهدید به فروپاشی بود، بهتر شد.

### ابزارهای عملی برای تحقق کلید شوخی و بازی

- با همسر و فرزندان شوخی کنید.
- لطفه‌های زیبا را برای یکدیگر تعریف نمایید.
- به آرامی با دست با یکدیگر شوخی کنید.
- حرکتهای لطیف و ظریفی را انجام دهید.
- با همدیگر به بازی مورد علاقه‌تان بپردازید.



### تمرین

۱. به نکته‌ها و امور واقعی ذکر شده در پایان کتاب «زندگی زناشویی در دنیای معاصر مشکلات واقعی و راه‌حل‌های عملی» مراجعه کنید و سپس بهترین موردی را که به نظرتان جالب بود ذکر کنید و آن را به همسرتان نشان دهید.
۲. نکته یا جوک زیبایی را در مدت دو دقیقه بنویسید سپس در هنگام بازگشت به منزل آن را برای همسرتان ذکر کنید.

#### ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
همواره جدی بودن	در هر موقعیتی رفتار و حالت مخصوص داشتن
شوخی بیش از حد و با خشونت	شوخی آرام
گفتن جوکها یا نکته‌های ناجور	گفتن لطیفه‌های زیبا و ملایم
گفتن نکته‌ها و لطیفه‌های تکراری	در جستجوی لطیفه‌های جدید بودن
بازی کردن با خشونت و جدی بیش از حد با همسر	بازی کردن به آرامی و لطافت

## کلید دوازدهم

# گردش و مسافرت

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید:

- از بین بردن ناامیدی و افسردگی
- گفتگو در کنار استراحت در یک زمان مناسب
- تمرکز کردن بیشتر درباره امور مهم

## بهترین و خوشبخت‌ترین زوج در اروپا

در شواری فتوای اروپا سؤالی به ما رسید که در آن آمده بود که زن و مردی با هم به گردش رفته بودند در وسط راه با هم درگیری لفظی پیدا کرده بودند. زن کراوات مرد را به شدت کشیده و مرد را خشمگین کرده بود، و سپس او را به باد کتک گرفته بود. این در حالی بود که مرد رانندگی می‌کرد و او سعی داشت تعادل ماشین را حفظ کند تا همه اعضای خانواده جان خود را از دست ندهند. مرد در برابر این رفتار زن فقط یک کارکرد و آن اینکه گفت: تو را یک طلاق دادم. سپس بعد از مدتی رجوع کرد و با هم آشتی کردند و با هم به هتل رفتند. در آنجا دعوا دوباره شروع شد. زن با صندلی بر سر مرد کوبید. مرد دوباره گفت: تو را دوباره یک طلاق دادم. دوباره با هم آشتی و سپس رجوع کردند. پس از مسافرت به کشورشان بازگشتند و در منزل دوباره با هم اختلاف پیدا کردند و زن شروع به زدن مرد کرد و مرد به او گفت: تو را یک بار طلاق دادم. یعنی این سومین بار بود که زن را طلاق می‌داد و دیگر امکان رجوع وجود نداشت. اکثر اعضای شورای افتا بر این اعتقاد بودند که این طلاقها صحیح است و مرد نمی‌تواند به زن رجوع کند، مگر اینکه زن با مرد دیگری به صورت کاملاً شرعی ازدواج کند [او سپس آن مرد از دنیا برود یا زن را طلاق دهد. در این صورت مرد اول که قبلاً شوهر زن بوده، می‌تواند دوباره او را به عقد خود درآورد. اما در ازدواج زن با مرد دوم هیچ‌گونه شرطی اعم از نکاح و تزویج به شرط طلاق دادن یا تعیین مدت برای زمان ازدواج نباید وجود داشته باشد.] اما دانشمند فرزانه روزگار ما علامه دکتر یوسف قرضاوی فتوا داد که این طلاقها در هنگام عصبانیت روی داده است و به رجوع آن فتوا داد. اما علیرغم اینکه آنها را نمی‌شناسم و دیگر از احوالشان خبر ندارم اما با این وجود باز هم نگرانم.

سافر تجد عوضاً عمّا تفارقه  
و انصب فإن لذیذ العیش فی النصب  
به مسافرت برو زیرا در سفر کردن برای آنچه از آن دور می‌شوی جایگزین خواهی یافت و خودت را خسته کن و زحمت بکش زیرا لذت زندگی در زحمت کشیدن و خسته شدن است.

إنی رأیت وقوف الماء یفسده  
إن سال طاب و إن لم یجر لم یطب  
من دیده‌ام که راکد ماندن آب باعث تباهی و فاسد شدن آن می‌شود که اگر جاری می‌شد پاک می‌ماند و اگر راکد بماند گندیده و متعفن می‌شود و زلال بودن خود را از دست می‌دهد.

و الأسد لولا فراق الغاب ما افترست  
و السهم لولا فراق القوس لم یصب  
اگر شیر از جنگل خارج نشود نمی‌تواند شکار خود را بدرد و اگر تیر از کمان خارج نشود به هدف اصابت نخواهد کرد.

والشمس لو ظلت فی الفلک دائمة  
لملها الناس من عجم و من عرب  
اگر خورشید همواره در آسمان در یک مکان و موقع می‌ماند همه مردم از آن به ستوه می‌آمدند.

والتبر کالترب ملقی فی أماكنه  
و العود فی أرضه نوع من الحطب  
گاه اگر در جای خود باقی بماند همانند خاک دور انداخته می‌شود و اگر چوب در جای خودش باقی بماند به هیضم تبدیل خواهد شد.  
فإن تغرب هذا عزّ مطلبه  
و إن تغرب ذاک عزّ کالذهب

اگر هر کدام از این دو شیء (کاه و چوب) کمیاب شوند یا در دور دست یافت شوند دست یافتن به آنها دشوار و همانند طلا ارزشمند خواهند شد.

### کلید گردش و تفریح

خارج شدن از عادت و رفتن به جاهایی است که موجب احساس شادی، آرامش و راحتی میان زوجین می‌شود. بلکه به بیشتر و متمرکز شدن بر روی عشق میان خودشان و ترسیم چهارچوب زندگی خصوصی‌شان می‌انجامد.

### شواهدی از قرآن کریم

خداوند فرموده است:

﴿قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ﴾

(عنکبوت: ۲۰)

«بگو در زمین گردش کنید و ببینید که آفرینش چگونه آغاز شده است.»

### داستانهای واقعی

#### عمره‌ای که به بحرانی پایان داد

با کتک کاری شدید زن توسط مرد و زنگ‌زدن به پلیس و به زندان افتادن مرد، زندگی زن و مرد به بن‌بست رسیده بود. خانواده‌های هر کدام نیز از آنها جانبداری می‌کردند. اختلاف شدیدتر و میان آنها کینه و نفرت به وجود آمد. این امر به عقب افتادن فرزندان‌شان از نظر تحصیلی منجر شد. زمانی که این مشکل را بر من عرضه کردند، به زوجین پیشنهاد کردم که برای یک سفر روحی بلیط‌ها را رزرو کنند تا در آن شیطان را از خود برانند و به سوی پروردگار توبه کنند و در حرم امن با هم درباره علت

اختلاف و جدایی از یکدیگر بیندیشند و راهکارهای عملی برای حل مشکلاتشان بیابند. با این کار عملاً زوجین به زندگی خویش بازگشتند، گویی با قلب و عشق جدیدی دوباره با هم عروسی کرده بودند.

### ابزارهای عملی برای تحقق کلید گردش و تفریح

گردش کوتاهی در کنار رودخانه، ساحل دریا، باغ یا موزه‌ای، گاهی فقط برای زن و شوهر و گاهی با حضور فرزندان.

هر کدام از زوجین مکانی را که همسرش بدان علاقه‌مند است برای گردش مطرح کند، مانند بازار، نمایشگاهها، موزه، کنار ساحل و کتابخانه‌ها.

گردش طولانی مدت در یک کشور دیگر برای راحتی اعصاب و ایجاد آرامش

روحي

گردش به همراه دیگران ... (با تأکید بر اینکه قسمتی از برنامه فقط برای زوجین باشد به طوری که هر کدام از زوجین وقتشان را فقط با یکدیگر سپری کنند و در قسمت دیگر به همراه فرزندان)

عمره و حج ارزشمندترین گردش برای قلب و روح انسانها هستند.

### تمرین

۱. نام پنج مکانی را که دوست داری حتی اگر برای مدت کوتاهی برای گردش به آنجا بروی به ترتیب در کادرهای زیر بنویس و برای عملی کردن آن برنامه‌ریزی کن.

(الف)

(ب)

(ج)

(د)

(ه)

۲. برای یک سفر طولانی برنامه‌ریزی و برای آن یک عنوان انتخاب کن مانند «رؤیایا نه خوابها»، «با هم همیشه خوشبخت»، «عشقمان در حال رشد است» و «عشق و وفاداری»

**ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده**

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
جمود و ثابت ماندن در یک موقعیت	تغییر و تحوّل
برای گردش خود، رفتن فقط به پیش خانواده	گردش به مکانهای زیبای دیگر
فقط گردشهای کوتاه	گردشهای کوتاه و طولانی
گردش به همراه برنامه کاری و همزمان با تحمل فشار	گردش و تفریح در کمال آرامش و شادی و بدون دغدغه

**ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده**

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
گردش برای سرزنش کردن طرف مقابل	گردش با هدف راحتی اعصاب و ایجاد آرامش
رفتن به تفریح همیشه همراه با همسر و فرزندان	رفتن به تفریح گاهی با همه اعضای خانواده و گاهی هم فقط به همراه

همسر	
به گردش رفتن با سخاوتمندی	رفتن به سفر و تفریح با حساست و بذل



# کلید سیزدهم

## هدیه دادن

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید:

- محبت فزاینده و پویا
- برگزیدن فضای محبت
- دوام عشق صادقانه
- احساس قدرشناسی



## کلید هدیه

رمز ایجاد محبت عمیق و تقدیر فراوان، آن است که زن یا مرد در یک مناسبت یا غیر آن برای همسرش هدیه ساده یا ارزشمندی را تهیه و به او هدیه کند. زیرا تجدید و زنده کردن محبت بین زوجین همواره مفید و سودمند است.

## شواهدی از حدیث نبوی

پیامبر ﷺ فرموده است: «تهادوا تحابوا»؛ «به همدیگر هدیه بدهید تا محبت در میان شما به وجود آید [و فزونی گردد].»

سنن ترمذی به روایت از ابوهریره

## داستانهای واقعی

### هدیه حزن و اندوه را از بین می برد

زن به علت وفات مادرش بسیار گریه کرد. شوهرش بسیار با او مهربانی کرد و به نیابت از مادر زنش فریضه حج را به جا آورد و از آنجا برایش هدیه ای آور که عبارت بود از یک گردنبند طلا و یک قلب که در وسط قلب عکس مادرزنش قرار گرفته بود. این بزرگترین هدیه بود که به تحکیم محبت میان زوجین منجر شد.

## ابزارهای عملی برای تحقق کلید هدیه دادن

- با همسر یا فرزندانتان شوخی و مزاح کنید.
- هدیه دادن رمز ایجاد محبت است.
- تنوع را در دادن هدایا مراعات کنید.

- به مناسبت ازدواج، موفقیت، تولد فرزند، شفای بیماری و بازگشت از سفر به یکدیگر هدیه دهید.
- دادن هدیه بدون وجود مناسبت خاص، به هدف تجدید میثاق عشق و وفاداری و اعتراف به فضایل و بزرگی فرد.
- دادن هدیه‌ای اگر چه حتی نمادین باشد: یک شاخه گل، یک عدد شکلات
- دادن هدیه به خانواده‌های یکدیگر
- چسباندن یک کارت کوچک بر روی هدیه و نوشتن عبارت: «به خدا قسم دوستت دارم.»

### تمرین: هدیه

۱. بهترین هدایایی که با دادن آن به همسرتان، ایشان بسیار خوشحال می‌شود را بنویسید.

#### ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
غفلت از هدیه دادن	توجه به هدیه دادن
تکراری بودن نوع هدیه	تغییر نوع هدیه
دادن هدیه فقط در مناسبتها	دادن هدیه همیشه و با هدف تجدید محبت
دادن هدیه‌ای ارزان قیمت	دادن هدیه ارزان قیمت و گرانبها به اندازه توانایی

ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
دادن هدیه بدون نوشتن یادداشت محبت‌آمیز	دادن هدیه همراه با یادداشت محبت‌آمیز
هدیه دادن سپس منت گذاشتن	هدیه دادن و پوزش به خاطر احتمال کوتاهی یا وفای به وظایف
دادن هدیه فقط به همسر	دادن هدیه به اعضای خانواده (پدر و مادر) و خویشاوندان

## کلید چهاردهم

# رازداری

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید:

- توانایی بیان احساسات و عواطف
- احساس امنیت
- احساس رضایت
- احساس نیاز به کسی که با او صحبت کنید و درباره امور خصوصی از او مشورت بخواهید.

## کلید رازداری

یعنی اینکه فرد کاملاً احساس کند که اولین کسی که برای او از این رازهایش سخن می‌گوید همسرش میباشد، و این رازها همواره در حالت شادی و ناراحتی و خشم پوشیده و پنهان باقی خواهند ماند.

## شواهدی از سنت نبوی

پیامبر ﷺ فرموده است: «إِذَا حَدَّثَ الرَّجُلُ أَخَاهُ بِالْحَدِيثِ ثُمَّ التَّفْتِ فَهِيَ أَمَانَةٌ»: «هر گاه مردی سخنی را نزد برادر مؤمنش گفت و سپس رفت، این سخن نزد فرد دوم امانت است [و نباید به آن خیانت و آن را افشا کند].»

سنن ترمذی به نقل از جابر بن عبدالله انصاری

همچنین فرموده است: «إِنْ مِنْ أَشْرِ النَّاسِ عِنْدَ اللَّهِ مَنْزِلَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الرَّجُلُ الَّذِي يَفْضِي إِلَى امْرَأَتِهِ وَتَفْضِي إِلَيْهِ ثُمَّ يَنْشُرُ سِرَّهَا»: «بی‌تردید کم‌منزلت‌ترین مردم در روز قیامت مردی است که با همسرش نزدیکی می‌کند سپس راز آن را [در میان مردم] پخش می‌کند.»

صحیح مسلم به روایت از ابوسعید خدری

## داستانهای واقعی

### تعریف کردن اسرار شخصی برای مادر

این امری است که توسط مرد یا زن و به ویژه در سالهای اول بعد از ازدواج تکرار می‌شود به طوری که مرد با این امر روبرو می‌شود که همه اسرار خانه‌اش نزد مادرزنش است. همچنانکه بسیاری از مردان زیر فشار اصرار مادرانشان مقاومت نمی‌کنند و همه رازهای زندگی خصوصی با همسرشان را بر آنها تعریف می‌کنند، که این امر به از بین رفتن اعتماد میان زوجین منتهی می‌شود. در نتیجه هر کدام از طرفین اسرارش را در قلبش کتمان و آن را از دیگری پنهان می‌کند. این امر به بیشتر شدن فاصله میان آنها خواهد انجامید و هر کدام به مخزن اسرار تبدیل خواهد شد. نصیحت من به این زوجهای جوان این است که:

۱. در روزهای آغاز ازدواج به علت کم تجربگی یا بی‌اطلاعی از عواقب برخی امور ممکن است اشتباهاتی رخ دهد، همچنانکه رابطه عاطفی هر کدام از طرفین با پدر و مادرشان همچنان بسیار قوی است، اما پس از مدتی ارتباط میان زوجین قوی‌تر و در نتیجه اعتماد میان آنها بسیار بیشتر خواهد شد.
۲. بنابراین اصل بر این است که هر کدام از زوجین با خود خلوت و به اشتباه خویش اعتراف و تعهد کند که این اشتباهش تکرار نشود. همچنین دوباره با خود پیمان ببندد که از افشای اسرار خصوصی‌شان برای دیگران خودداری کند و هر کدام از آنها رازهای خصوصی یکدیگر را در دل نگه دارند و تحت هیچ شرایطی آن را برای نزدیکترین اقوام و دوستانشان نیز تعریف نکنند.
۳. تعریف کردن رازها به کلید ایجاد پیوند محبت میان زوجین تبدیل خواهد شد، به ویژه زمانی که هر کدام از زوجین تصمیم بگیرد که هرگاه برایش اتفاقی روی داد آن را فقط برای همسرش تعریف کند.



### ابزارهای عملی برای تحقق کلید رازداری

- صداقت، در گفتگو با یکدیگر راستگو باشید، زیرا راستگویی به نیکوکاری و نیکوکاری به بهشت منتهی می‌شود ... از دروغ گفتن بپرهیزید زیرا دروغ به گناه و گناه به افتادن در آتش می‌انجامد.
- بازگوکردن غم‌ها و اندوه‌ها میان زوجین برای یکدیگر نشانگر علاقه و محبت اصلی و عمیق است.
- قلب همانند جویباری برای آبیاری کردن محبت، و همچون قبری برای حفظ اسرار از همگان [خانواده، نزدیکان، همسایگان و دوستان] است.
- بازگو کردن اسرار در میان زوجین به معنای ذکر داشتن نامزد قبلی یا محبت متبادل با افراد سابق نمی‌باشد.
- بازگو کردن اسرار به معنای فاش کردن اسرار و رازهای دیگران (اعم از مشکلات و اسرار کاری و...) نمی‌باشد.

### تمرین: بیندیش و انتخاب کن

پاسخ صحیح را انتخاب کنید.

۱. اگر یکی از زوجین راز همسرش را فاش کند چه روی خواهد دارد؟  
الف) سقوط دیوار اعتماد میان آن دو  
ب) استمرار افشای اسرار  
ج) سرزنش ملایم، سپس تجربه فاش کردن اموری شبیه اسرار و سپس اسرار
۲. زنی قبلاً با مرد دیگری ازدواج یا نامزد کرده است. به نظر شما بهتر است با نامزد کنونی‌اش چگونه رفتار کند؟  
الف) اتفاق درباره باز نکردن قطعی پرونده این موضوع

- ب) فاش کردن همه احساسات و روابط قبلی
- ج) ذکر معایب نامزدی قبلی و محاسن نامزدی کنونی
- د) به کار بردن کنایه و اشاراتی که نامزد فعلی اش متوجه شود که او از فرد قبلی برتر است.

**ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده**

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عاداتی پسندیده زیر را در پیش بگیر
بیان اسرار هر کدام از زوجین توسط خودشان برای دیگران	بیان اسرار فقط در بین زوجین
اصرار برای دانستن راز دیگران	گفتن اسرار به صورت داوطلبانه
سرزنش کردن پس از دانستن راز دیگری	پشتیبانی پس از دانستن رازهای دیگران
فاش کردن اسرار برای افراد خوب و بد	کتمان اسرار و رازداری در مقابل همگان
کتمان اسرار در هنگام آرامش و افشای آن در هنگام عصبانیت	آرامش و رازداری در حالت خشم و رضایت
فاش کردن همه اسرار	فقط گفتن اسرار خود برای همسر نه رازهای دیگران و اسرار کاری
مخفیانه به تلفن گوش دادن برای شنیدن حرفها	ایجاد اعتماد که منجر به بیان رازها می شود

# کلید پانزدهم

## جوانمردی

پس از خواندن این فصل انتظار می‌رود به صفات زیر دست یابید:

- اطمینان بی حد و مرز به طرف مقابل
- احساس امنیت کامل
- وجود رابطه روحی و عقلی
- به نیکی تعامل کردن
- احساس پیشرفت کردن



## داستانهای واقعی

### عشق درمان سرطان است

جوانی از من خواست که دختر خوبی را به او معرفی کنم تا با او ازدواج کند. من هم دختر نیکوکاری را به او معرفی کردم. او خواست به تنهایی با او صحبت کند ولی من این پیشنهاد را رد کردم و بر این امر اصرار کرد و گفت: رازی دارم که می‌خواهم آن را به او بگویم. ولی من باز هم این پیشنهاد را قبول نکردم و سپس از پافشاری فراوان به من گفتم که او سرطان خوش‌خیم دارد و دکتر به او گفته است که او در طول دو سال آینده یا از دنیا خواهد رفت و یا شفا خواهد یافت. در دفتر کارم جلسه‌ای برای آن دو تشکیل دادم، جوان جریان را برای آن دختر تعریف کرد و گفت: من از درگاه خدا طلب خیر و صلاح کردم و سپس خوابیدم من به خاطر دیندار بودن به تو علاقه‌مند شدم و از خداوند می‌خواهم تو را حفظ کند هر زنی ممکن است با مرد سالمی ازدواج کند و شوهرش پس از ازدواج بیمار شود یا بمیرد. به آن دختر گفتم: به خاطر مادرت که پدرت سالها پیش و برادرت به تازگی به خاطر ابتلا به سرطان از دنیا رفته‌اند بیشتر فکر کن. و مصیبت مرگ شوهر، پسر و داماد را همه با هم برایش گردهم نیاور! دختر جوان گفت: من با این جوان بیشتر مشورت خواهم کرد و به درگاه خداوند پناه می‌برم. پس از مدتی خداوند به جوان شفا داد و در حال حاضر آنها فرزندان دارند که به فعالیت‌های اسلامی و دعوی در راه خدا مشغولند.

### کلید جوانمردی

منظور از جوانمردی بزرگواری، بخشش و قدرشناسی تلاش فرد دیگر و ماندن در کنار او در سختی‌ها می‌باشد تا رنج و محنت، به بخت و شادی و بهره تبدیل شود. چه بسا ممکن است مصیبت به رشد درخت عشق منتهی شود قدرشناسی اینکه همسرش در

سختی و رفاه با اوست و در مجموع مردانگی به معنی رعایت انصاف و نیکوکاری است.

### شواهی از سنت نبوی

پیامبر ﷺ فرموده است: «إِنَّ مِنْ أَحَبِّكُمْ إِلَيَّ وَأَقْرَبِكُمْ مِنِّي مَنْزِلَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ أَحْسَانَكُمْ أَخْلَاقًا الْمَوْطُونُونَ أَكْنَافًا الَّذِينَ يَأْلَفُونَ وَيُؤْلَفُونَ» «بی تردید از دوست‌داشتنی‌ترین افراد شما در نظر من و نزدیکترین شما به من از نظر جایگاه و منزلگاه در روز قیامت، خوش اخلاق‌ترین شما هستند که فروتن هستند و با دیگران انس می‌گیرند و دیگران هم با آنان انس و الفت می‌گیرند.»

خدیجه رضی الله عنها خطاب به پیامبر ﷺ فرمود: بی تردید خداوند تو را دچار مشکل نخواهد کرد زیرا تو صله‌رحم را به جا می‌آوری، مهمان را گرامی می‌داری و به یتیم پناه می‌دهی و در سختیهای روزگار به دیگران کمک می‌کنی.

إذا القوم قالوا من فتى خلت أنتى عینت فلم أكسل و لم أتبلد  
هرگاه قومی درباره فرد جوانمردی سخن بگویند گمان می‌کنم فرد مورد نظرشان من هستم. زیرا تنبلی و سستی نکرده‌ام.

### داستانهای واقعی

#### انبه در بهشت

مردی همسرش که او را از ته دل و بسیار زیاد دوست می‌داشت از دنیا رفت. بردباری او در هنگام زندانی شدنش به عنوان یک دعوتگر راه خدا به مدت بیست سال الگوی جوانمردی و صبر بود. زمانی که آن مرد از زندان خارج شد تلاش کرد به پاس

جوانمردی و بردباری همسرش به او پاداشی بدهد. سپس از مدتی آن زن از دنیا رفت. مرد که دانشمند و استاد بزرگی بود همچون طفل خردسالی در فراقش گریست. روزی به دیدار دوستانش رفت. آنها نوشیدنی مورد علاقه‌اش (آب انبه) را برایش آوردند اما او از نوشیدن امتناع کرد و گفت: قسم خورده‌ام که آن را ننوشم مگر به همراه همسر در بهشت همچنان که در دنیا آن را با هم می‌نوشیدیم.

### جوانمردی زن و وفاداری شوهر

مردی پیش من آمد و با من مشورت کرد تا با زن دیگری ازدواج کند و عواملی را ذکر کرد که برای من قانع‌کننده نبود. اما من اخلاق جوانمردی را به او یادآوری کردم. او بیش از ۹ ماه به علت سحری که توسط مادر نامزد قبلی‌اش انجام شده بود، قادر به نزدیکی با همسرش نبود. مرد از زنش خواست برای خودش راه طلاق را انتخاب کند یا به مادرش اطلاع دهد و هر آنچه می‌خواهد از اموالش بردارد. اما زن صبر کرد و امر را نادیده گرفت و به او گفت: تا زمان مرگم همچنان همسر تو باقی خواهم ماند. یادآوری من مانع تجدید فراش او شد. زیرا باید با انسان جوانمرد بهترین رفتار را در پیش گرفت به ویژه در حالی که آن مرد از نظر شرعی قادر به رعایت عدالت میان همسرانش نمی‌بود.

### ابزارهای عملی برای تحقق کلید مردانگی

- نیکی کردن بیش از حد انتظار فرد، موجب ایجاد محبت پایدار و اصیلی خواهد شد.
- به کار بردن نهایت تلاش و کوشش برای انجام کار نیک و نفع رساندن به مردم «همسر بزرگوار، بخشنده و با همت است».
- بزرگداشت و احترام به همسر و خانواده‌اش

پیامبر خطاب به عایشه فرمود: «خودت از این غذا بخور و آن را برای خانواده‌تان نیز ببر.»

- سخاوت در بخشش اموال به اندازه توانایی است به ویژه قبل از اینکه همسرتان درخواست چیزی کند.
- امام شافعی در (أمّ) می‌نویسد: دادن نفقه به بهترین شیوه آن است که قبل از اینکه درخواست چیزی کند آن را به او بدهی اگر قبل از دادن آن چیز آن را از تو طلب کند، این امر نیکی کردن در دادن نفقه نیست.
- کمک در انجام کارهای منزل به اندازه توانایی حتی اگر فقط به صورت همدردی و همفکری باشد.

- از نشانه‌های مردانگی و جوانمردی، بخشیدن و عفو سریع و به بهترین شیوه آمرزیدن و تکرار نکردن سرزنش و عتاب است. خداوند می‌فرماید:

﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل

عمران: ۱۳۴)

«... و آنان که خشم خود را فرو می‌خورند و کسانی که [در هنگام خشم] از مردم در می‌گذرند و آنها را مورد عفو و بخشش قرار می‌دهند، [همان نیکوکارانند] که خداوند نیکوکاران را دوست دارد.»

### ابزارهای عملی برای تحقق کلید جوانمردی

- زنگ‌زدن از محل کار به همسرتان و جویای احوال وی شدن با هدف اینکه احساس کند شما به او توجه می‌کنید و او را بزرگ می‌دارید نه به خاطر واگذارکردن انجام امور به او ...



- صبرکردن در برخورد با انواع مصیبتها و آزمایشها مانند مسافرت، بیماری و فقر به طوری که این رنجها به پله‌ای برای رسیدن به پیشرفت و شادی تبدیل شود.
- جویای همه امور و اشیای کوچک و بزرگ منزل نشدن مانند (لیوانی که شکسته است، چیزی که گم شده یا غذایی که خورده شده است).

### تمرین: جوانمردی همیشگی

با افراد گروهتان درباره راههای عملی و پایدار برای به وجود آوردن مردانگی و جوانمردی در یکی از حالت‌های زیر گفتگو کنید.

- سلامتی و بیماری
- ثروتمندی و فقر
- در منزل و در مسافرت
- حالت رضایت و حالت خشم
- خوشی‌ها و سختی‌ها

## ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده

عادات ناپسند زیر را ترک کن	عادهای پسندیده زیر را در پیش بگیر
بی توجهی به کمک به همسر و دیگران	اقدام به کمک به همسر و دیگران
ترک خویشاوندان و جزمیت	نیکوکاری و صله ارحام
خساست و بخل	بخشش و بزرگواری
ترس و شتابزدگی	شجاعت و حکمت
خواری و شکست	نیرو و عزت و سربلندی
رسوایی و جریحه دار شدن احساسات	نصیحت و تصحیح اشتباهات
انکار و نادیده گرفتن نیکی دیگران	وفاداری و اعتراف به فضایل و بزرگواری دیگران
طمع ورزی و مال اندوزی	عفت و قناعت
عدم بخشش	عفو و بخشش از روی بزرگواری
پیگیری همه امور و اشیای بزرگ و کوچک	از آنچه گذشت دگر هیچ یاد مکن

## آسودن در باغهای بهشت

إن سعد الفتاة بالحب لبالمال فالبخل يعجل المال جمرا  
خوشبختی انسان به میزان عشق و محبت اوست نه به اموالش بخل مال را به اخگر  
آتش تبدیل می کند.

قله المال للکریم ثراء و الثراء للبخیل يحسب فقرا

کم شدن اموال انسان بزرگوار و بخشنده ثروتمندی است و ثروتمندی انسان بخیل فقر و تنگدستی به شمار می‌آید.

إذا القوم قالوا من فتیٰ خلت أنى عينت فلم أكسل و لم أتبلد

هرگاه قوم بپرسند که جوانمرد و بخشنده کیست؟ یقین پیدا می‌کنم که مقصودشان من هستم زیرا خسته نشده‌ام و تنبلی نکرده‌ام.

**به امید دیدار**

لا لا أقول وداعا بل قولوا إلى اللقاء  
 إن لم يكن تحت الثرى فيجنة رب السماء

نگویید به درود. بلکه بگویید به امید دیدار! اگر این دیدار در زیر خاک هم ممکن نباشد پس به امید خدا در بهشت پروردگار ممکن خواهد بود.

**در پایان به** بیماری پی بردی و داروی آن برای تو توصیف شد و فقط یک نکته مهم باقی مانده است و آن داشتن نظم در نوشیدن داروست، تا اینکه از بیماری قلب و روح رهایی یابی و واقعاً خوشبخت شوی.

**بیاید به خوبی به یاد بیاوریم که:**

- علم به شبهات پاسخ می‌دهد.
- تلاش و مجاهدت، به شهوتها پاسخ می‌دهد.
- بسیاری از عادات پسندیده را باید به عبادت تبدیل کرد.

ترک کردن عادات ناپسند و در پیش گرفتن عادات پسندیده

خداحافظ	دروود بر
غفلت قلب	ربانیت قلب
گرفتگی و اخم بودن چهره	لبخند
سخنان خشن و زشت	سخنان زیبا و حکیمانه
جدایی	دوستی و صلح و صفا
جدایی و دوری از یکدیگر	در آغوش کشیدن یکدیگر
جمود و اخلاق سرد	بوسه‌ای گرم و محبت‌آمیز
فاصله گرفتن از یکدیگر	لمس کردن یکدیگر به آرامی
بی توجهی یا کم توجهی	به خوبی گوش دادن
نگاه نکردن به چهره و چشمان طرف مقابل	خیره شدن به مهربانی به چشمان طرف مقابل
خودداری از نامه نگاری	نوشتن نامه صادقانه و پرمهر و محبت
بی مهری	بازی و شوخی
در یک جاماندن و به مسافرت نرفتن	گردش و تفریح
بخل	هدیه دادن
مرموز بودن	گفتن رازها به همسر
خساست	جوانمردی و مردانگی

## از منشورات مولف

١. سلطة ولي الأمر ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م
٢. المقاصد التربوية للعبادات ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م
٣. امتياز المرأة على الرجل في الميراث والفقہ ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م
٤. أحكام الحج والعمرة الفقهية وآثارهما التربوية ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م
٥. مشاركة المسلمين في الإنتخابات الأمريكية وجوبها و ضوابطها الشرعية ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م
٦. توسيع وقت رمي الجمرات ضرورة شرعية معاصرة ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م
٧. الإجماع الأصولي والغلو في حجته ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م
٨. القياس الأصولي ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م
٩. المصالح المرسله ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م
١٠. أولادنا حارتنا\_ قراءة نقدية و حلول عملية ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م
١١. الشفاعه في القرآن و السنة \_ رد علمي على دكتور مصطفى محمود ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م
١٢. حجية الأدلة الإجتهدية الفرعية ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م
١٣. مدي حجية الإستحسان و سد الذرائع ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م
١٤. الحياة الزوجية في الواقع المعاصر \_ مشكلات واقعية ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٤م

## زیر چاپ

١. الميراث والوصية بين الشريعة والقانون
٢. ملك السجن \_ قصة واقعية
٣. الإسلام و دور المرأة في صناعة الحياة

٤. الوصية الواجبة في القوانين العربية دراسة فقهية نقدية
٥. المدارس الإسلامية في الغرباً فريضة شرعية معاصرة
٦. تخصيص العام دراسة فقهية
٧. العبادات و مقاصدها التربوية لإصلاح الفرد و الأسرة و المجتمع و الأمة
٨. الضوابط المنهجية للإجتهد في فقه الأقليات المسلمة

سلطان للنشر