

## شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام

نویسنده: دکتر حسین عدلیب (ایران)<sup>۱</sup>

پذیرش: ۱۳۹۴/۰۵/۳۰

دریافت: ۱۳۹۴/۰۲/۱۰

### چکیده

یکی از ارکان مهم هر جامعه‌ای، نهاد خانواده است. خانواده برای هر جامعه‌ای حکم مادر را دارد. اگر مادر سالم باشد، همه چیز در خانه در جای خود است، و امور خوب پیش می‌رود؛ اما اگر مادر، مریض شود، اهل خانه نیز با او مریض می‌شوند، و کارها و امور زندگی مختل می‌شود. بنابراین اگر خانواده‌ها سالم باشند، طبعاً جامعه نیز سالم است؛ زیرا جامعه حقیقت جداگانه و مستقلى ندارد، بلکه مجموعه‌ای از خانواده‌ها، جامعه را تشکیل می‌دهند. پس اگر بخواهیم جامعه‌ای سالم داشته باشیم، ابتدا باید خانواده‌ای سالم داشته باشیم. حال این پرسش پیش می‌آید، که چگونه خانواده‌های سالم داشته باشیم؟ مهم‌ترین راهکار برای داشتن خانواده‌های سالم، شناخت مهارت‌های لازم در هر خانواده است؛ البته منظور از مهارت، مهارت‌های اخلاقی و رفتاری است. بنابر یافته‌های این پژوهش، شناخت شاخصه‌های اخلاقی و رفتاری زوجین سهم بسزایی در کاهش مشاجرات و منازعات خانوادگی دارد، و هم-چنین می‌تواند جلوی بروز طلاق‌های عاطفی و حقوقی نیز گرفته شود، و از این رهگذر نهاد خانواده از استحکام شایسته‌ای برخوردار گردد، و زندگی مطلوب‌تر و شیرین‌تر گردد.

**واژگان کلیدی:** اسلام، خانواده، زوجین، شاخصه‌های اخلاقی، شاخصه‌های رفتاری

---

۱- مدرس گروه فقه و معارف اسلامی، دانشگاه مجازی المصطفی، قم، ایران،

## مقدمه

پرسش راهبردی این پژوهش، این است که: چگونه خانواده های سالمی داشته باشیم؟ به نظر می‌رسد، مهم‌ترین راهکار برای داشتن خانواده‌های سالم، شناخت مهارت‌های لازم در هر خانواده است؛ البته منظور از مهارت، مهارت‌های اخلاقی و رفتاری است.

بنابراین اولین گام برای ساختن خانواده های سالم، شناخت ویژگی ها و صفات اخلاقی و رفتاری است که دین مبین اسلام بر آنها تاکید کرده است. ویژگی‌ها یا به تعبیر دیگر شاخصه‌های اخلاقی- رفتاری زوجین در زندگی مشترک، در دین مبین اسلام بیان شده است. شناخت این ویژگی‌ها باعث می‌شود هر یک از زوجین شیوه صحیح برخورد با طرف مقابل را بیاموزد، و از همین رهگذر سطح رضایت‌مندی و آرامش و محبت در کانون خانواده ارتقا پیدا کند. پس هدف اصلی از این نوشتار، تبیین و بررسی شاخصه‌های اخلاقی- رفتاری زوجین در زندگی مشترک است.

بر این اساس به بررسی و تحقیق درباره این مسئله پرداخته شد، و نیز با خوشه‌چینی از آیات نور و کلمات گوهربار اهل بیت علیهم‌السلام و کتاب‌هایی که علما، بزرگان و پژوهشگران ارجمند به رشته تحریر در آورده‌اند، این پژوهش تنظیم می‌شود.

## گفتار اول: مباحث مقدماتی

### أ. بیان مسئله و سؤال پژوهش

مسئله و سؤال اصلی پژوهش، به شرح زیر است:

با پیشرفت تکنولوژی و صنعتی شدن جوامع، طیف زیادی از خانواده‌ها در تکاپوی تأمین زندگی مجلل و با امکانات بیشتر هستند، و رفاه‌طلبی و تجمل‌گرایی یکی از آفت‌های زندگی امروز شده است.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام/ ۱۲۵

در مقابل این پیشرفت‌های مادی، جایگاه اخلاق و ارزش‌های اخلاقی در خانواده‌ها کمرنگ شده، و همین مهم سبب پیدایش و بروز اختلافات و مشاجرات بین زوجین شده است.

در بیشتر موارد بد اخلاقی‌ها و برخوردهای ناصحیح از طرف زوجین، به خاطر عدم شناخت کافی نسبت به معیارهای اخلاقی است. از همین رو ضروری است برای احیای جایگاه اخلاق و ارزش‌های آن، شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین را از دیدگاه قرآن و روایات اسلامی تبیین نموده تا از این رهگذر و با به کار بستن این دستورات، شاهد رشد اخلاقی زوجین، کاهش اختلافات و مشاجرات و در نتیجه زندگی شاد و با طراوت و پر از معنویت و اخلاق باشیم.

بنابر این سؤال اصلی این تحقیق، عبارت است از:

- شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین از دیدگاه قرآن و سنت کدامند؟

### ب. اهمیت و ضرورت پژوهش

طبق تحقیقات انجام شده و برخی آمارها، بخشی از مشاجرات و نزاع‌های زوجین که حتی در مواردی منجر به طلاق می‌شود، ناشی از بداخلاقی و زیر پا گذاشتن معیارهای اخلاقی توسط زوجین است.

از آنجایی که حفظ و حراست از نهاد مقدس خانواده از وظایف ذاتی هر انسانی است، بررسی و ارائه معیارهای اخلاقی از دو منبع ارزشمند قرآن و سنت، می‌تواند گام مهمی در این راستا باشد.

### ج. پیشینه پژوهش

با جستجو در منابع مکتوب و دیجیتال، شاهد ارائه آثار مختلفی از سوی پژوهشگران در این زمینه هستیم.

در این نوشتار با بهره‌گیری از این منابع و اضافه نمودن شاخص‌های دیگر، که از دید برخی نویسندگان مخفی مانده است، و هم‌چنین ارائه دسته‌بندی جدید، پژوهشی نو ارائه شده است، که در متن مقاله قابل مشاهده است.

#### د. روش پژوهش

روش کار در این تحقیق، عمدتاً به صورت کتابخانه‌ای است. به این نحو که ابتدا با مطالعه دقیق قرآن کریم، آیات اخلاقی را استخراج شده، و سپس با مراجعه به تفاسیر معتبر، به تبیین و تفسیر آن‌ها پرداخته شده است؛ سپس با مراجعه به کتب روایی، شاخص‌های اخلاقی از دیدگاه اهل بیت علیهم‌السلام استخراج شده، و به تحلیل و توضیح پیرامون آن‌ها پرداخته شده است. در نهایت حاصل این تحقیقات، با نظمی منطقی و در قالب چند فصل ارائه شده است.

### گفتار دوم: مفهوم‌شناسی

#### أ. خانواده

لغت‌شناسان معانی مختلفی برای خانواده بیان کرده‌اند. در «فرهنگ فارسی معین»، ۴ معنا برای خانواده بیان شده است:

- ۱- اهل خانه، اهل البیت.
- ۲- مجموعه افراد دارای پیوند سببی یا نسبی، که در زیر یک سقف زندگی می‌کنند.
- ۳- مجموعه خویشاوندان، خاندان.
- ۴- تیره، خاندان.<sup>۱</sup>

عمید نیز در «فرهنگ» خود، سه معنا را برای خانواده می‌آورد:

- ۱- کوچک‌ترین واحد اجتماعی، که شامل پدر، مادر، و فرزندان آن‌ها است.

---

۱- معین، ۱۳۸۶، ذیل واژه خانواده.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۲۷

۲- زیست‌شناسی تیره.

۳- خاندان، دودمان، فامیل.<sup>۱</sup>

تعریف اصطلاحی واژه خانواده، که بیشتر از سوی جامعه‌شناسان ارائه شده است نیز با تعریف لغوی آن مرتبط است. جامعه‌شناسان پنج تعریف برای خانواده بیان کرده‌اند:

- ۱- خانواده واحدی اجتماعی است، که بر اساس ازدواج پدید می‌آید.
  - ۲- خانواده از گروهی از اشخاص تشکیل می‌شود، که روابطشان با یکدیگر بر پایه خویشاوندی هم‌خونی استوار است.
  - ۳- خانواده گروهی است دارای روابط جنسی چنان پایا و مشخص، که به تولید مثل و پرورش فرزندان منتهی می‌شود.
  - ۴- گروهی اجتماعی است با اقامتگاه مشترک، همکاری اقتصادی و تولید مثل.
  - ۵- خانواده به گروهی از اشخاص گفته می‌شود، که به واسطه روابط زناشویی، خونی یا فرزندخواندگی با یکدیگر اتحاد یافته‌اند، و یک خانوار واحد را به وجود آورده‌اند؛ در قالب نقش‌های اجتماعی خاص شوهر و زن، پدر و مادر، برادر و خواهر با یکدیگر کنش و ارتباط متقابل دارند، و [خرده]فرهنگ مشترکی را ایجاد می‌کنند.<sup>۲</sup>
- بر اساس این تعاریف، خانواده یک نهاد اجتماعی است که متشکل از حداقل دو نفر-زوجین- است؛ البته در بعضی موارد اعضای خانواده مثل دختر و مادر یا پسر و پدر یا دو برادر یا دو خواهر و... با هم زندگی می‌کنند؛ هر چند بر این خانواده‌ها نیز اطلاق واژه خانواده می‌شود. در عین حال، خانواده کامل حداقل دارای پدر و مادر است.

---

۱- عمید، ۱۳۸۹، ذیل واژه خانواده.

۲- بستان، ۱۳۹۰، صص. ۵۴-۵۳.

در این پژوهش نیز محور بحث بر خانواده کامل، که حداقل متشکل از زوجین است، می‌باشد.

### ب. اسلام

اسلام دینی است، که توسط حضرت محمد بن عبدالله ﷺ آورده شد. و آخرین، کامل‌ترین و جامع‌ترین دین است. منظور از اسلام در این نوشتار، آیات قرآن کریم، سخنان پیامبر اکرم ﷺ و روایات اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام است.

### ج. شاخصه‌های اخلاقی

این واژه از دو واژه شاخصه‌ها و اخلاقی تشکیل شده است. واژه شاخصه‌ها جمع شاخصه است، و شاخصه یعنی علامت، ممیزه، نمودار.<sup>۱</sup> منظور از شاخصه‌ها؛ یعنی ممیزات و معیارهایی که آن موضوع را از دیگر موضوعات مشابه جدا می‌کند.

منظور از اخلاقی نیز یعنی آنچه که در حوزه اخلاق مطرح می‌شود؛ پس منظور از شاخصه‌های اخلاقی یعنی ممیزات و معیارهایی که در حوزه اخلاق مطرح می‌شود.

### د. شاخصه‌های رفتاری

این واژه نیز از دو واژه شاخصه‌ها و رفتاری تشکیل شده است. معنی واژه شاخصه‌ها که مشخص شد، که به معنای ممیزات و معیارهاست؛ اما واژه رفتار، عبارت است از: سلوک، اقدام، حرکت، سیره، صفت، عمل، فعل، کردار، کنش.<sup>۲</sup>

---

۱- فرهنگ واژگان مترادف و متضاد، ذیل واژه شاخصه.

۲- همان، ذیل واژه رفتار.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۲۹

از دیدگاه روان‌شناسان نیز به همه کنش‌ها و واکنش‌های یک اندامگان در پاسخ به محرک‌های خارجی و داخلی، رفتار گفته می‌شود.<sup>۱</sup> پس در واقع رفتار، مجموعه‌ای از برخوردها، عمل‌ها و عکس‌العمل‌ها است، که در شرایط مختلف از انسان سر می‌زند. منظور از شاخصه‌های رفتاری نیز همین است؛ یعنی معیارهایی که شخص باید در مواقع مختلف و از حیث بیرونی آن‌ها را رعایت کند.

### گفتار سوم: شاخصه‌های اخلاقی زوجین

#### أ. اصل محبت و راه‌های ابراز آن

آشکار ساختن دوستی و محبت، نقش فوق‌العاده‌ای در تحکیم روابط خانوادگی دارد. برخی بر آنند که آنچه مهم است، صرف علاقه قلبی است؛ در حالی که ابراز علاقه است که اهمیت ویژه دارد.

شاید عده‌ای با گذشت سال‌ها از اول زندگی، احساس نیاز به ابراز آن نکنند - به خصوص آقایان - و در مقابل، عده‌ای از خانم‌ها با خود بگویند مردان نیازی به ابراز محبت ندارند، و فقط این نیاز مختص خانم‌ها است؛ در حالی که همه موجودات و گیاهان به این اصل نیازمندند؛ حتی اگر طرف مقابل بدانند نیز احتیاج به ابراز و تأکید هست.

در روایتی امام صادق علیه السلام اظهار عشق را برای رفع ابهامات احتمالی لازم می‌دانند:

«إِذَا أَحْبَبْتَ أَحَدًا مِنْ إِخْوَانِكَ فَأَعْلِمَهُ ذَلِكَ»؛ هنگامی که

شخصی را دوست دارید، او را از محبت خود مطلع کنید.

---

۱- فرهنگ واژه‌های مصوب فرهنگستان، ذیل واژه رفتار.

ابراز محبت مرد به زن، موجب تسخیر شدن و امیدوار شدن زن به زندگی می‌شود. او را در مواجهه با مشکلات، قوی ساخته، و موجب احساس خوشبختی و کاهش توقعاتش می‌شود.<sup>۲</sup>

چیزی که بیشتر از همه مایه بدبختی و سیه‌روزی است، و هر روز آسمان حیات ما را تیره و تار می‌کند، حوادث و پیشامدهای کوچک روزگار است، و بدتر آن‌که هنوز حادثه واقع نشده، با پرورش خیال، آسایش را بر خود سلب می‌کنیم. رمز خوشبختی آن است که به همه چیز لبخند زده و سخت نگیریم.<sup>۳</sup>

ابراز محبت راه‌های زیادی دارد، و بهتر است برای تأثیرگذاری بیشتر، هربار از راهی بدیع و تازه محبت خود را به همسرانمان ابراز کنیم. اولین و بهترین شیوه، اظهار علاقه صریح است. جملاتی چون دوست دارم، همسر عزیزم، تو همسر ایده‌آل من هستی و... بنابراین محبت به همسر، یکی از پایه‌های اصلی استحکام زندگی است، و در آن تردیدی نیست. اهمیت این امر آن‌قدر است، که آیات قرآن به صراحت، هدف از ازدواج را ایجاد مودت و رحمت می‌داند:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»؛

۱- کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص. ۶۴۴.

۲- حسین‌زاده، ۱۳۹۱، ص. ۱۹۰.

۳- طباطبایی و دیگران، ۱۳۹۶، ص. ۱۰.

۴- روم، ۲۱.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۳۱

و از نشانه‌های او این است، که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنارشان آرامش یابید، و در میان شما دوستی و مهربانی قرار داد. یقیناً در این، نشانه‌هایی است برای مردمی که می‌اندیشند.

علامه طباطبایی در تفسیر این آیه، می‌نویسند:

کلمه مودت تقریباً به معنای محبتی است، که اثرش در مقام عمل ظاهر باشد. در نتیجه نسبت مودت به محبت، نسبت خضوع است به خشوع؛ چون خضوع، آن خشوعی را گویند که در مقام عمل اثرش هویدا شود، به خلاف خشوع که به معنای نوعی تأثیر نفسانی است، که از مشاهده عظمت و کبریایی در دل پدید می‌آید.

و رحمت، به معنای نوعی تأثیر نفسانی است، که از مشاهده محرومیت محرومی که کمالی را ندارد، و محتاج به رفع نقص است، در دل پدید می‌آید، و صاحب‌دل را وادار می‌کند به این‌که در مقام برآید، و او را از محرومیت نجات داده، و نقصش را رفع کند.

یکی از روشن‌ترین جلوه‌گاه‌ها و موارد خودنمایی مودت و رحمت، جامعه کوچک خانواده است؛ چون زن و شوهر در محبت و مودت ملازم یکدیگرند، و این دو با هم و مخصوصاً زن، فرزندان کوچکتر را رحم می‌کنند؛ چون در آن‌ها ضعف و عجز مشاهده می‌کنند، و می‌بینند که طفل صغیرشان نمی‌تواند حوایج ضروری زندگی خود را تأمین کند، لذا آن محبت و مودت وادارشان می‌کند به این‌که در حفظ و حراست، و تغذیه، لباس، منزل، و تربیت او بکوشند؛ و اگر این رحمت نبود، نسل به کلی منقطع می‌شد، و هرگز نوع بشر دوام نمی‌یافت.<sup>۱</sup>

راه‌هایی که برای ابراز محبت می‌توان پیشنهاد کرد، از قرار زیر است:

### ۱- هدیه

هدیه علاوه بر ابراز محبت، راهی برای قدردانی است؛ به خصوص در مناسبت‌هایی چون سالروز تولد یا ازدواج.

بهتر است هدیه چیزی باشد که دلخواه همسر است، و می‌تواند چیزی چون یک شاخه گل، تمام ناراحتی‌ها را از یاد ببرد، و یا هرچیز کوچک دیگر که می‌تواند به عنوان هدیه باشد.

امام صادق علیه السلام به اصحابش می‌فرمود:

«اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا إِخْوَةً بَرَّةً مُتَحَابِّينَ فِي اللَّهِ مُتَوَاصِلِينَ مُتَرَاحِمِينَ

تَزَاوَرُوا وَتَلَقَّوْا وَتَذَاكَّرُوا أَمْرًا وَأَحْيَا»؛<sup>۱</sup> از خدا بترسید، و با هم

برادران خوبی باشید. به هم محبت کنید در راه خدا، و صلح رحم کنید،

و به یکدیگر رحم و مهربانی کنید. به دیدار و ملاقات هم بروید، و امر

ما را به یکدیگر یادآوری کنید، و آن‌ها را زنده نگه دارید.

از ترتب متواصلین و متراحمین بر متحابین، می‌توان به ارزش والای محبت پی

برد. به بیان شاعر: چون که صد آمد، نود هم پیش ماست؛ وقتی محبت آمد، هر

نیک دیگری تضمین می‌شود.

### ۲- دعا

دعا به همسر و خانواده سبب جلب محبت الهی، افزایش محبت همسران

نسبت به یکدیگر و آسان شدن مشکلات می‌شود.

---

۱- کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص. ۱۷۵.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۳۳

در تاریخ زندگی معصومین علیهم‌السلام این موضوع را به وضوح می‌بینیم؛ چه در زمان حضرت نوح علیه‌السلام و چه زمان حضرت ابراهیم علیه‌السلام و بعد از آن حضرت خاتم الانبیاء صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم.

حضرت ابراهیم علیه‌السلام آن‌گاه که همسر و فرزند خویش را در بیابان بی آب و علف قرار داد، این‌گونه دعا کرد:

«رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنْتُ مِنْ ذُرِّيَّتِي بُوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْتِدَةً مِنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ»؛

پروردگارا! من برخی از فرزندانم را در دره‌ای بی‌کشت و زرع، نزد خانه حرمت یافته‌ات سکونت دادم، پروردگارا! برای این‌که نماز را بر پا دارند؛ پس دل‌های گروهی از مردم را به سوی آنان علاقمند و متمایل کن، و آنان را از انواع محصولات و میوه‌ها روزی بخش. باشد که سپاس‌گزاری کنند.

و در جای دیگر، پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم اهل بیت علیهم‌السلام را زیر عبای مبارک گرد می‌آورد، و برای ایشان دعا می‌کرد.<sup>۲</sup>

### ۳- انجام دادن برخی امور شخصی

گاهی اثر این راه حتی از محبت زبانی نیز بیشتراست؛ زیرا همسر، احساس می‌کند عملاً قدمی برداشته‌ایم، و نیازهای او را چون نیازهای خود، انگاشته‌ایم.

۱- ابراهیم، ۳۷.

۲- حاکم حسکانی، ۱۴۱۱، ج ۲، ص. ۸۴.

در این باره حضرت رسول اکرم ﷺ روایاتی دوسویه دارند، که هم در مورد زن است، و هم در مورد شوهر است:

«مَا مِنْ امْرَأَةٍ تَسْقِي زَوْجَهَا شَرِبَةَ مَاءٍ إِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهَا مِنْ سَنَةِ صِيَامٍ نَهَارُهَا وَقِيَامٍ لَيْلُهَا وَبَنَى اللَّهُ لَهَا بِكُلِّ شَرِبَةٍ تَسْقِي زَوْجَهَا مَدِينَةً فِي الْجَنَّةِ وَغُفِرَتْ لَهَا سِتِينَ [سِتُونَ] خَطِيئَةً»<sup>۱</sup>؛

هیچ زنی نیست که جرعه‌ای آب به همسرش بدهد، مگر این که این عملش از یک سال روزه‌داری و شب زنده‌داری برای او بهتر است، و خداوند برای هر جرعه آب برای او شهری در بهشت بنا می‌کند، و شصت گناه او را می‌بخشد.

و نیز می‌فرمایند:

«إِنَّ الرَّجُلَ لِيُوجِرَ فِي رَفْعِ اللَّقْمَةِ إِلَى فِي امْرَأَتِهِ»<sup>۲</sup>؛ به درستی که مرد پاداش می‌گیرد از این که لقمه‌ای را به دهان همسرش بگذارد.

#### ۴- نگاه، لمس و گوش دادن

وقتی همسر حس می‌کند شریک زندگی‌اش با توجه به او نگاه می‌کند، احساس تازه‌ای به او دست می‌دهد، و متوجه محبت همسر می‌شود؛ هر چند ممکن است از رفتار او خرسند نباشد.

لمس و دست کشیدن نیز راهی مناسب برای ایجاد ارتباط، دلگرمی و رفع عصبانیت است.

۱- حر عاملی، ۱۴۱۴، ج ۱۴، ص. ۱۲۳.

۲- فیض کاشانی، ۱۳۸۳، ج ۳، ص. ۷۰.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۳۵

گوش دادن نیز مهارتی دیگر در ایجاد ارتباط و صمیمیت است. وقتی به سخنان همسر گوش می‌دهیم، به این اطمینان می‌رسد که او را پذیرفته‌ایم، جایگاهش را حفظ کرده‌ایم، و به او اولویت داده‌ایم.

در این شرایط، فرد آرامش بیشتری دارد، و احساس حمایت را کسب می‌کند.<sup>۱</sup>

### ب. اصل تغافل

تغافل؛ مهارتی است که زمینه خوش‌خوش خلقی در میان همسران را ایجاد می‌کند. تغافل آن است که آدمی چیزی را بداند؛ ولی با اراده و عمد، خود را غافل نشان دهد. با این مهارت، رفتارهای نامطلوب همسر را نادیده گرفته‌ایم، و با چهره‌ای عبوس باعث افزایش کج‌رفتاری‌ها و لج‌بازی‌هایش نمی‌شویم.

امیرالمومنین علی علیه السلام تغافل نداشتن را علتی برای تلخ شدن زندگی می‌داند،

و می‌فرمایند:

«مَنْ لَمْ يَتَغَافَلْ وَلَا يَغُضَّ [لَا يَتَقَاض] عَنْ كَثِيرٍ مِنَ الْأُمُورِ

تَنَغَّصَتْ عَيْشَتُهُ»<sup>۲</sup>؛ هر کس تغافل نکند، و بر بسیاری از امور

چشم نبندد، زندگی او تلخ می‌شود.

### ج. اصل احترام

حرمت نهادن به افراد و برخورد احترام‌آمیز و حفظ شخصیت انسان‌ها، نشانه رشد عقلی و ایمانی است. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره فرمودند:

۱- حسین‌زاده، ۱۳۹۱، ص. ۲۰۰.

۲- تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص. ۴۵۱.

«لَا تُحَقِّرَنَّ أَحَدًا مِنَ الْمُسْلِمِينَ فَإِنَّ صَغِيرَهُمْ عِنْدَ اللَّهِ كَبِيرٌ»<sup>۱</sup>؛

هیچ‌یک از مسلمانان را تحقیر نکن؛ چرا که کوچک آنان نزد خداوند، بزرگ است.

گاهی کسی که دارای مراتبی از علم یا ثروت است، نسبت به دیگری که از این مراتب محروم است، احساس تفاخر می‌کند، و به دیده حقارت به او می‌نگرد، و او را رنجیده خاطر می‌کند.

زشت‌تر این‌که چنین تفاخری بین زوجین اتفاق افتد، و یکی از آن‌ها به خاطر علم یا ثروتش بر دیگری تفاخر کند. این شخص که در نهایت غرور است، در زمره دشمنان خداوند قرار می‌گیرد.

رسول خدا ﷺ در این باره فرمودند:

«مَنْ اسْتَدَلَّ مُؤْمِنًا أَوْ مُؤْمِنَةً أَوْ حَقَّرَهُ لِفَقْرِهِ وَقَلَّةِ ذَاتِ يَدِهِ

شَهَرَهُ اللَّهُ تَعَالَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ ثُمَّ يَفْضَحُهُ»<sup>۲</sup>؛ هر کس زن یا مرد

مؤمنی را خوار سازد، یا به خاطر فقر و تنگدستی او را تحقیر کند، خدای متعال روز قیامت او را انگشت‌نما و رسوا می‌سازد.

احترام به مؤمن - به طور عام - زمینه‌ای مناسب برای سازگاری در زندگی

اجتماعی است. امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«قَالَ كَانَ أَبِي يَقُولُ إِنَّ حُرْمَةَ بَدَنِ الْمُؤْمِنِ مِثْلُ كَحُرْمَتِهِ حَيًّا»<sup>۳</sup>؛

پدرم می‌فرمود: بدن انسان مرده همانند بدن انسان زنده، احترام دارد.

۱- ورام، ۱۳۶۹، ج ۱، ص. ۳۱.

۲- صحیفه امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۶، ص. ۶۳.

۳- طوسی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص. ۴۴۵.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۳۷

بنابراین، مؤمن خواه زنده و خواه مرده‌اش، نزد خداوند احترام دارد؛ اما در زمینه زوجین که جایگاه ممتاز و ویژه‌تری پیدا می‌کند، و مرد و زن نمی‌شناسد. برای آن‌که به همسر خود احترام بگذاریم، نخست باید روحیات و خواسته‌های او را در نظر بگیریم، دنیای او را درک کنیم، و بفهمیم کدام رفتار ما را نماد احترام می‌شمرد.

در این زمینه حالت‌هایی که هر کدام از زن و شوهر دارند، نوع رفتار مورد انتظار و نشان‌گر احترام را تعیین می‌کند.

نمونه‌هایی از احترام به یکدیگر را *متوان* این چنین نام برد: تقسیم کار، برآوردن خواسته‌های یکدیگر، شناخت و درک متقابل با توجه به ساختارهای جنسی زوجین، دوری از خشونت، نادیده گرفتن خطاهای یکدیگر و استقبال و همراهی است.<sup>۱</sup>

#### د. اصل صداقت

یکی از اصلی‌ترین پایه‌های زندگی مشترک، اعتماد متقابل است. اعتماد متقابل یعنی این‌که زن و شوهر در رفتار و گفتار به یکدیگر اطمینان داشته، و نسبت به هم شک و تردید نداشته باشند. اگر اعتماد میان زن و شوهر از بین برود، تمام رفتارها و گفتارهای آن دو برای هم معنادار می‌شود. در این صورت، دیگر آرامش از این زندگی رخت بر خواهد بست.<sup>۲</sup>

---

۱- حسین‌زاده، ۱۳۹۱، ص. ۲۱۹.

۲- عباسی‌ولدی، ۱۳۹۲، ج ۲، ص. ۵۳.

در نقطه مقابل مقابل صداقت، که دروغ‌گویی است، آثار و نتایج بدی به همراه دارد، که با شناخت نتایج عدم صداقت، فواید گوهر صداقت، بهتر نمایان می‌شود. چهار ثمره شوم در انتظار دروغ‌گویی و عدم صداقت است:

۱- از بین رفتن شخصیت و احترام؛

همان‌طور که صداقت موجب عزت انسان می‌شود، خدشه‌دار شدن آن نیز ابهت و اقتدار او را لگدمال نموده، و زمینه خواری انسان را فراهم می‌کند.

امام صادق علیه السلام فرمودند:

«وَالصِّدْقُ عِزٌّ!»؛ صداقت [مایه] عزت است.

۲- از بین رفتن طعم ایمان؛

امیرمؤمنان علی علیه السلام فرمودند:

«لَا يَجِدُ عَبْدٌ طَعْمَ الْإِيمَانِ حَتَّى يَتْرُكَ الْكُذْبَ هَزْلَةً وَجِدَهُ»؛<sup>۲</sup>

بنده طعم ایمان را نخواهد چشید؛ مگر آن‌که دروغ جدی و شوخی را ترک کند.

۳- انصراف از مسیر حق؛

رسول الله صلی الله علیه و آله فرمودند:

«إِيَّاكُمْ وَالْكَذِبَ فَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ وَالْفُجُورُ يَهْدِي

إِلَى النَّارِ»<sup>۳</sup>؛ بر شما لازم است، که از دروغ‌گویی بپرهیزید؛ زیرا

دروغ، انسان را به خیانت و ارتکاب انواع فسق و فجور می‌کشاند، که سرانجامش آتش است.

---

۱- کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۲۶.

۲- همان، ج ۲، ص ۳۴۰.

۳- محدث نوری، ۱۴۰۸، ج ۹، ص ۸۶.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۳۹

۴- فقر؛

امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمودند:

«**اِعْتِيَادُ الْكُذْبِ يُوْرِثُ الْفَقْرَ**»<sup>۱</sup>؛ عادت به دروغ، موجب فقر می‌شود.

تذکر این نکته ضروری است، که راست‌گویی به معنای بیان همه حقایق نیست؛ بلکه اگر حرف راستی منجر به اختلاف یا کشمکش و مشاجره بین زوجین می‌شود، باید از آن پرهیز کرد.

به عنوان مثال: یکی از اقوام درباره همسر شخصی سخن بدی گفته است، حال اگر همسر، سخن را برای زوج یا زوجه خود بیان کند، هم همسر خود را ناراحت کرده است، و هم رابطه او را با آن شخص، تیره و تار می‌کند.

#### م. اصل اعتدال

یکی دیگر از اصولی که همیشه باید مدنظر زوجین باشد، اصل اعتدال است. اعتدال؛ یعنی میانه‌روی، و دوری از هر گونه افراط و تفریط. از منظر دین اسلام، این اصل بسیار مهم است، به طوری که حتی خود دین، به دین اعتدال و میانه‌رو توصیف شده است:

«**وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا**»<sup>۲</sup>؛ و همان‌گونه [که شما را به راه

راست هدایت کردیم] شما را امتی میانه قرار دادیم.

---

۱- ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص. ۵۰۴.

۲- بقره، ۱۴۳.

اعتدال، مصادیق مختلف و فراوانی دارد، که برخی از آن‌ها عبارتند از: اعتدال در کسب روزی و جمع‌آوری مال<sup>۱</sup>، اعتدال در ستایش و نکوهش<sup>۲</sup>، در محبت کردن به همسر و فرزند<sup>۳</sup>، در برگزاری میهمانی و پذیرایی از دیگران<sup>۴</sup> و...

### ن. اصل پرهیز از سرزنش و عیب‌جویی

بنا به تمثیل، بعضی از انسان‌ها مثل زنبور عسل هستند، که تنها روی گل‌های خوشبو می‌نشینند، و شهد می‌مکند، و عسل تولید می‌کنند. بعضی نیز مثل مگس و حشراتند، که فقط روی زخم و چرک و آلودگی می‌نشینند.

در روایات فراوانی توصیه شده، که انسان باید پیش از آن‌که به عیوب دیگران بپردازد، به عیوب خود بپردازد.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این باره فرمودند:

«أَفْضَلُ النَّاسِ مَنْ شَغَلَتْهُ مَعَايِبُهُ عَنْ عَيْبِ النَّاسِ»<sup>۵</sup>؛ برترین مردم

کسی است، که عیب‌های خودش او را از عیوب مردم باز دارد.

در زندگی مشترک، این اصل بیش از پیش باید مورد توجه قرار گیرد. باید همت زوجین بر این باشد، که نقاط ضعف طرف مقابل را به رخ او نکشند، و بیش از آن‌که ضعف‌های او را ببینند، قوت‌های او را یادآوری کنند، و پیش از آن‌که به عیب‌جویی از همسر خود بپردازند، به فکر بر طرف کردن عیوب خود باشند.

---

۱- ر. ک: مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۳، ص. ۳۲۵.

۲- ر. ک: همان، ج ۷۳، ص. ۲۹۵.

۳- ر. ک: همان، ج ۱۰۴، ص. ۹۲.

۴- ر. ک: اسراء، ۲۹.

۵- تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۳۰۹۰.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۴۱

صائب تبریزی در این باره زیبا سروده است:

دیدن پا بهتر است از بال و پر، طاووس را عیب خود را در نظر بیش از هنر داریم ما  
با وجود صد هنر بر عیب خود دارم نظر بال طاووسی نمی‌گرداند از پا، فارغم<sup>۱</sup>

منت گذاشتن، خود نوعی سرزنش است. منت، سر کوفت زدن به جهت لطفی است، که ما در حق همسر خود انجام داده‌ایم. این کار باعث می‌شود، هم کار ما بی اثر و فاسد شود،<sup>۲</sup> و هم طرف مقابل از کار خیر ما لذت نبرد.<sup>۳</sup>

### و. اصل انصاف و عدالت

انصاف؛ یعنی گرفتن جانب حق و پذیرفتن منطبق حق، و دادن حق به صاحب اصلی آن.

کینه‌ها و دشمنی‌ها با انصاف از میان می‌رود، و به همدلی و رفاقت تبدیل می‌شود. زوجین نیز باید در زندگی مشترک، درباره افعال و گفتار یکدیگر به عدالت و انصاف، قضاوت کنند. نباید پیش‌زمینه‌های فکری باعث شود سخن یا عمل طرف مقابل را به گونه‌ای منفی تفسیر کنیم.

امیر مؤمنان علی علیه السلام ثمره انصاف و عدالت را برقراری محبت و صلح و صفا و بر طرف شدن اختلافات می‌دانند:

«الْإِنصَافُ يَرْفَعُ الْخِلَافَ وَيُوجِبُ الْإِتِّفَاقَ»؛<sup>۴</sup> در پرتو انصاف،

اختلاف‌ها رخت بر می‌بندد، و الفت و وحدت پدیدار می‌شود.

۱- صائب تبریزی، ۱۳۶۲، ص. ۸۵۷.

۲- ر. ک: تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص. ۳۹۰، ح ۸۹۳۸ و ۸۹۳۹.

۳- ر. ک: اللیثی الواسطی، ۱۳۷۶، ص. ۵۳۸.

۴- تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۹۱۱۶.

یکی از مصادیق مهم انصاف و عدالت در زندگی مشترک، این است که اگر زوجین مرتکب خطایی شدند، و سپس به خطای خود پی بردند، به آن اعتراف کنند، و جرئت عذرخواهی از طرف مقابل را داشته باشند. هم‌چنین اگر در مشاجره‌ای - به ظاهر - جانب حق با یکی از طرفین بود، و سپس مشخص شد حق با دیگری است، باید با کمال شهامت به اشتباه خود اعتراف کرده، و پافشاری و لجاجت بیهوده از خود نشان ندهند.

### ه. اصل عذرخواهی و عذرپذیری

عذرپذیری و بخشش نسبت به عملکرد طرف مقابل، یکی دیگر از اصول مهم در زندگی مشترک است.

فرآیند بخشش شامل سه مرحله است:

- ۱- فراموش کردن آنچه که قبلاً روی داده است؛
- ۲- تشخیص آنچه فعلاً در حال روی دادن است؛
- ۳- آینده‌نگری.<sup>۱</sup>

امام کاظم علیه السلام کلام زیبایی در این باره دارند:

«وَإِنْ شَتَمَكَ رَجُلٌ عَنْ يَمِينِكَ ثُمَّ تَحَوَّلَ إِلَيْكَ يَسَارِكَ فَاعْتَدِرْ

إِلَيْكَ فَاقْبَلْ عُدْرَهُ»<sup>۲</sup>؛ اگر شخصی در حالی که در سمت راست

تو بود به تو اهانتی کرد، سپس به سمت چپ تو آمد و

عذرخواهی کرد، عذر او را بپذیر.

۱- حسین‌زاده، ۱۳۹۱، ص. ۱۱۹.

۲- عریضی، ۱۴۰۹، صص. ۳۴۳-۳۴۲.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۴۳

حضرت در این حدیث، به نکته‌ای مهم اشاره فرمودند، و آن این‌که اگر شخصی به ما توهین کرد، نباید به سرعت او را مؤاخذه کنیم، و یا مقابله به مثل کنیم؛ بلکه اگر بلافاصله عذرخواهی کرد، بر ماست که عذر او را بپذیریم.

البته باید توجه داشت، که این مسئله در جایی که طرف مقابل به یک کار اشتباه عادت کرده، و مدام انجام می‌دهد، و سپس به دروغ عذرخواهی می‌کند، صادق نیست. در آن‌جا از راه‌های دیگری که در روایات و اخلاق اسلامی مطرح شده، باید استفاده کرد.

### ی. اصل استقامت و صبر و پایداری

استقامت و پایداری در طول جریان زندگی، یکی از مهمترین راهکارهایی است، که می‌توان در حفظ کانون خانواده کمک قابل توجهی نماید.

حضرت علی علیه السلام درباره اهمیت صبر و بردباری می‌فرمایند:

«وَعَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ فَإِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ وَلَا

خَيْرَ فِي جَسَدٍ لَا رَأْسَ مَعَهُ وَلَا فِي إِيْمَانٍ لَا صَبْرَ مَعَهُ»؛<sup>۱</sup> بر شما باد

به صبر و بردباری، همانا صبر نسبت به ایمان، مانند سر است به بدن آدمی. بدنی که سر ندارد، فایده‌ای در آن نیست؛ و ایمانی که همراه صبر نیست، خیری در او نیست.

بی‌گمان هر کس در زندگی خود به مشکلات و سختی‌هایی گرفتار می‌شود. اگر انسان در این هنگامه بی‌تابی کند، توان فکر و عمل خود را از دست می‌دهد.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این باره می‌فرماید:

«مَنْ عَظَّمَ صِغَارَ الْمَصَائِبِ ابْتَلَاهُ اللَّهُ بِكِبَارِهَا»<sup>۱</sup>؛ کسی که مصیبت‌ها و مشکلات کوچک را بزرگ بشمارد، خداوند او را به مصیبت‌های بزرگ گرفتار می‌کند.

در پایان این گفتار، بیان این نکته نیز لازم است، که شاخصه‌های اخلاقی زوجین در این موارد خلاصه نمی‌شود؛ بلکه موارد دیگری نیز وجود دارد، که به جهت رعایت اختصار از ذکر آن‌ها خودداری شده است.

### گفتار چهارم: شاخصه‌های رفتاری زوجین

#### أ. خوش‌رویی

از مهم‌ترین و برترین فضیلت‌ها حسن خلق و اخلاق نیک است. خداوند پیامبرش را در قرآن با خلق عظیم ستوده است:

«وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ»<sup>۲</sup>؛ و یقیناً تو بر ملکات و سجایای اخلاقی عظیمی قرار داری.

این مهم در مباحث خانواده ارزش خود را بیشتر نشان می‌دهد، به طوری که از حقوق همسر شمرده شده است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

«حَقُّ الْمَرْأَةِ عَلَىٰ زَوْجِهَا أَنْ يَسُدَّ جَوْعَتَهَا وَأَنْ يَسْتُرَ عَوْرَتَهَا وَلَا

يُقَبِّحَ لَهَا وَجْهًا»<sup>۱</sup>؛ حق زن بر شوهرش این است، که او را گرسنه

نگذارد، بدنش را بپوشاند، و با او ترش‌رویی نکند.

۱- نهج البلاغه، حکمت ۴۴۸.

۲- قلم، ۴.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۴۵

با شناخت آثاری که در روایات برای خوش‌رویی ذکر می‌شود، تلاش ما نیز دو چندان می‌شود؛ آثاری چون:

۱- کینه‌زدایی؛ گاهی برطرف ساختن کینه‌هایی که در فرد رسوخ کرده، کاری بسیار سخت، و گاهی نیز غیر ممکن است؛ اما مواجه شدن با رویی گشاده، به مثابه دارویی است کارآمد، که کینه‌ها را از بین می‌برد. امام کاظم علیه السلام در روایتی از رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرمایند:

«حُسْنُ الْبِشْرِ يَذْهَبُ بِالسَّخِيمَةِ»<sup>۱</sup>؛ خوش‌رویی کینه را می‌زداید.

۲- ایجاد الفت و مهربانی؛

امام علی علیه السلام در این باره فرمودند:

«طَلَّاقَةُ الْوَجْهِ بِالْبِشْرِ... دَاعٍ إِلَى مَحَبَّةِ الْبَرِيَّةِ»<sup>۲</sup>؛ گشاده‌رویی باعث دوستی خلق است.

۳- قرب به خداوند؛

امام باقر علیه السلام در این باره فرمودند:

«الْبِشْرُ الْحَسَنُ وَطَلَّاقَةُ الْوَجْهِ مَكْسَبَةٌ لِلْمَحَبَّةِ وَقَرِيبَةٌ مِنَ اللَّهِ وَعَبُوسُ الْوَجْهِ وَسُوءُ الْبِشْرِ مَكْسَبَةٌ لِلْمَقْتِ وَبَعْدُ مِنَ اللَّهِ»<sup>۳</sup>؛

خوش‌رویی آوردگاه محبت، و نزدیکی به خدا است؛ و ترش‌رویی آوردگاه بغض و کینه و دوری از خداوند است.

---

۱- مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰، ص. ۲۵۴.

۲- کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص. ۱۰۴.

۳- تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۹۹۳۸.

۴- ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص. ۲۹۶.

## ب. ابراز تشکر و قدردانی

در برابر احسان همسر، واکنش‌های مختلفی را می‌توان نشان داد، که یکی از آن‌ها مقابله برابر<sup>۱</sup> است؛ یعنی خوبی همسر را با همانند آن خوبی، پاسخ دهید. این همان چیزی است که قرآن کریم از آن با تعبیر «هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ»<sup>۱</sup> یاد می‌کند؛ هر چند این کار، در جای خود مطلوب و ارزشمند است، با این حال، آن چیزی نیست که تأکید نهایی دین بر آن باشد.

تأکید دین بر مقابله برتر است؛ یعنی خوبی همسر را با خوبی بهتر از آن پاسخ دهید. این همان چیزی است که در ادبیات دین، از آن به عنوان تشکر یاد می‌شود. تشکر کردن، با رفتار همانند انجام نمی‌شود.

امام صادق علیه السلام نقل می‌کند که امام علی علیه السلام همواره این جمله را می‌فرمودند:

«مَنْ صَنَعَ بِمِثْلِ مَا صُنِعَ إِلَيْهِ فإِنَّمَا كَأَفَاهُ وَمَنْ أضعَفَهُ كَانَ

شكُورًا»<sup>۲</sup>؛ هر که در برابر خوبی‌ای که به او شده، همانند آن

خوبی کند، آن خوبی را پاداش داده است، و هر کس بیشتر از آن

خوبی کند، سپاس‌گزاری کرده است.

بنابراین، آنچه اسلام بر آن تأکید دارد، سپاس‌گزاری از نوع مقابله بهتر

است، که یکی از ویژگی‌های مهم در روابط همسران است.<sup>۳</sup>

## ج. برنامه‌ریزی، پرهیز از روزمرگی و مدیریت زمان

زمان، زودگذر است، و عمر همانند برق می‌گذرد. برای بهره‌برداری بهتر از فرصت‌ها و ساعات عمر باید به یک برنامه‌ریزی منسجم دست زد تا در دامن روزمرگی نیفتیم.

۱- رحمن، ۶۰: آیا پاداش نیکی جز نیکی است؟

۲- کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴، ص. ۲۸.

۳- پسندیده، ۱۳۹۱، ص. ۱۴۰.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۴۷

برنامه‌ریزی به ما کمک می‌کند هم بهترین استفاده را از اوقات ببریم، و هم کارها به طور صحیح و با کیفیت انجام شود. برای برنامه‌ریزی خوب و مدیریت زمان، نکات زیر دارای اهمیت است:

- فعالیت‌های روز بعد را از شب قبل برنامه‌ریزی و یادداشت کنیم.
- کارها را اولویت‌بندی کرده، و برای هر کدام ضرب‌الاجل قرار دهیم.
- کارهای سخت را زودتر و در بهترین شرایط جسمی و روحی انجام دهیم.
- کارهای با اهمیت اما ناخوشایند را به تعویق نیندازیم؛ چون خوشایندتر نمی‌گردند.
- میان فعالیت‌ها برای خود وقت استراحت نیز در نظر بگیریم.
- همواره خودانگیزخته و با پشتکار باشیم، و مقهور موانع نگردیم.
- به محض دریافت بی‌فایده بودن کار جاری، از آن دست بکشیم.
- به اولویت‌بندی خود اعتماد داشته، و به آن پایبند باشیم.
- نظارت کنیم، که وقت خود را صرف چه اموری می‌کنیم.
- منظم باشیم تا وقت خود را صرف یافتن گم‌گشته‌ها نکنیم.
- بدانیم که افسوس خوردن کارهای انجام نشده نیز استرس و خستگی زیادی دارند.
- اجازه ندهیم کسی وقتمان را برای خود بگیرد، «نه گفتن» را بیاموزیم.
- خوش‌بین و همواره در انتظار رویدادهای خوشایند باشیم.
- اهداف خود را مشخص کرده، و برای دستیابی به آن‌ها تلاش کنیم.
- هنگام نیاز، از افراد آگاه راهنمایی بخواهیم.

- هدر دهنده‌های وقت را به کمترین حد برسانیم؛ مثل تلفن‌ها و بازدیدهای غیر ضروری، گفتگوهای بی‌ثمر و نامشخص، بی‌نظمی، تماشای تلویزیون به صورت انفعالی و...<sup>۱</sup>

#### د. تفریح و شادی

تفریح و شادی، یکی از راه‌های تقویت و انسجام‌بخشی به زندگی مشترک است.

بر خلاف آنچه که برخی می‌پندارند، دین هرگز با شادی مخالف نیست. در روایات اسلامی تأکید فراوانی بر شاد زیستی و شاد کردن دیگران آمده است. به عنوان نمونه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

«إِنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَيَّ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِدْخَالُ السُّرُورِ عَلَيَّ

الْمُؤْمِنِينَ»<sup>۲</sup>؛ همانا محبوب‌ترین اعمال نزد خداوند متعال، شاد

کردن مؤمنان است.

امام باقر علیه السلام نیز در این باره می‌فرماید:

«لَا يَرَى أَحَدُكُمْ إِذَا أُدْخِلَ عَلَيَّ مُؤْمِنًا سُرُورًا أَنَّهُ عَلَيْهِ أُدْخِلَهُ

فَقَطُّ بَلْ وَاللَّهِ عَلَيْنَا بَلُّ وَاللَّهِ عَلَيَّ رَسُولِ اللَّهِ صلی الله علیه و آله»<sup>۳</sup>؛ وقتی یکی

از شما مؤمنی را شاد می‌کند، گمان نکند که تنها او را شاد کرده؛

بلکه به خدا قسم ما را نیز شاد کرده است، به خدا قسم رسول

خدا صلی الله علیه و آله را نیز شاد نموده است.

۱- کاویانی، ۱۳۹۱، ص. ۲۳۶.

۲- کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص. ۱۸۹.

۳- همان.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۴۹

لذا شادی و تفریح از نگاه اسلام، یکی از صفات مؤمنین محسوب می‌شود: امام

علی علیه السلام فرمودند:

«لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يَنْجِي فِيهَا رَبَّهُ وَسَاعَةٌ يَرْمِ  
مَعَاشَهُ وَسَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَبَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَيَجْمَلُ  
وَلَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ مَرْمَةٍ لِمَعَاشٍ أَوْ  
خُطْوَةٍ فِي مَعَادٍ أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحْرَمٍ!»<sup>۱</sup>

برای انسان مؤمن سه ساعت است: ساعتی با خدایش در نیایش است؛ ساعتی معاش خود را تنظیم می‌کند؛ و ساعتی را ما بین خود و لذایذ حلال و خوشایند می‌گذرانند، و برای انسان خردمند شایسته نیست به دنبال چیزی باشد، مگر سه چیز: تنظیم معاش، گام برداشتن در راه آخرت، و لذتی که حرام نباشد.

بنابراین تفریحات سالم از منظر دین، نه تنها ممنوع نیست؛ بلکه به آنها

نیز تشویق شده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

سرور و شادی در چند چیز است: قدم زدن، به فضای سبز و درختان نگریستن، سوارکاری، شنا کردن و...<sup>۲</sup>

## ل. گفتگوی سالم

یکی از مشکلات امروز خانواده‌ها، کم‌رنگ شدن فرهنگ گفتگوی بین زوجین است.

۱- نهج البلاغه، حکمت ۳۹۰.

۲- برقی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص. ۱۵.

طبق آمار رسمی، بیشترین میزان گفتگو میان زن و شوهرهای ایرانی - در شبانه‌روز - نیم ساعت است.<sup>۱</sup> این میزان از گفتگو در سطح بسیار پایینی قرار دارد، که برای ارتقای محبت و کم شدن اختلافات در خانواده، باید این میزان را افزایش داد.

در واقع با گفتگو، طرف مقابل خواسته‌های همسر خود را می‌فهمد، و سعی می‌کند برنامه‌های خود را طبق آن تنظیم کند. اگر یکی از طرفین دیدگاه اشتباهی داشته باشد، گفتگو این امکان را می‌دهد تا طرف مقابل درصدد اصلاح آن برآید.

از طرف دیگر، بعضی از زوجین بر اهمیت گفتگو اذعان دارند؛ ولی نمی‌دانند درباره چه چیزهایی باید گفتگو کنند. در این باره می‌توان چند موضوع را پیشنهاد کرد، که البته موضوعات گفتگو تنها در این موارد خلاصه نمی‌شود.

موضوعات پیشنهادی عبارتند از:

- ۱- درباره اختلافات، به منظور رفع آن؛
- ۲- درباره اشتراکات، به منظور تقویت آن؛
- ۳- درباره امور روزمره زندگی، به منظور باز کردن سفره دل، و اطلاع از اوضاع یکدیگر؛
- ۴- درباره مسایل دینی، به منظور معرفت‌اندوزی، و رسیدن به نوع نگاه مشترک؛
- ۵- درباره تربیت فرزند، به منظور رسیدن به وحدت رویه؛
- ۶- درباره مسایل علمی، به منظور بالا بردن اطلاعات.<sup>۲</sup>

---

۱- خبرگزاری فارس: ۱۳۸۴/۰۳/۰۱.

۲- عباسی ولدی، ۱۳۹۲، ج ۳، صص. ۲۵-۲۲.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۵۱

### م. مشاوره درست و به جا

مشورت، یکی از اصول مهم در زندگی انسان است. قرآن کریم و روایات اسلامی همواره لزوم مشورت با دیگران را مورد تأکید قرار داده‌اند. مشورت تا بدان‌جا اهمیت دارد، که خدای متعال یکی از سوره‌های قرآن را به نام «شوری» نام نهاده است.

در فرازی از سوره شوری، یکی از صفات مؤمنین را مشورت با دیگران معرفی می‌کند:

«وَأْمُرْهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ»<sup>۱</sup>؛ و کارشان در میان خودشان بر پایه

مشورت است.

در آیه‌ای دیگر نیز بر لزوم مشورت در امور تأکید می‌کند، و به پیامبر ﷺ می‌فرماید:

«وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ»<sup>۲</sup>؛ و در کارها با آنان مشورت کن.

در سیره پیامبر اکرم ﷺ نیز همواره دو امر مورد تأکید و اصرار ایشان بوده است:

۱- در تصمیم‌گیری‌ها از نظر دیگران آگاه می‌شد، و با آنان مشورت می‌کرد.

۲- در تحقق کارها و تصمیم‌های گرفته شده با یاران مشارکت می‌کرد.<sup>۳</sup>

مشورت در زندگی مشترک و امور خانوادگی نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. برخی درباره مشاوره دیدگاه بدی دارند. احساس می‌کنند مشاوره؛ یعنی دخالت شخص سوم در زندگی؛ در حالی که مشاوره، دخالت در زندگی نیست، کمک کردن به زندگی است.

---

۱- شوری، ۳۸.

۲- آل عمران، ۱۵۹.

۳- قاسمی، ۱۳۸۹، ص. ۵۱.

مشاوره، مشارکت یک یا چند عقل برای یافتن راه صحیح است.<sup>۱</sup>

البته باید توجه داشت، هر کسی صلاحیت مشاوره ندارد. به خصوص در مسایل خانوادگی، مشاور باید دارای ویژگی‌هایی باشد، که عبارتند از:

۱- عاقل، مدبر و دور اندیش؛

۲- خداترس؛

۳- صاحب نظر؛

۴- خیرخواه و دلسوز؛

۵- مقید به دین؛

۶- رازدار؛

۷- حلیم؛

۸- با تجربه؛

۹- شجاع؛

۱۰- دور از بخل و حرص.<sup>۲</sup>

### ن. استقلال فکری از پدر و مادر با حفظ احترام

یکی از چیزهایی که به محبت ضربه می‌زند، و گاهی علت برای طلاق می‌شود، دخالت‌های دیگران به خصوص پدر و مادرها است.

ما باید از حیوان‌ها یاد بگیریم، که بچه‌هایشان را تا زمان احتیاج سرپرستی می‌کنند؛ اما وقتی احتیاج به مادر نداشتند، و توانستند مستقل زندگی کنند، مادر آن‌ها را رها می‌کند، و دیگر دلسوزی‌های بی‌جا نمی‌کند.

---

۱- عباسی ولدی، ۱۳۹۲، ج ۳، ص. ۱۲۷.

۲- همان، ۱۳۵-۱۲۹.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۵۳

ما باید در این شرایط حمایت خود را جهت‌دهی کنیم، و به عکس طرفدار عروس و داماد باشیم، ولو این‌که مقصر نیز باشند. این دخالت‌ها معمولاً منجر به نمایی و سخن‌چینی می‌شود. قرآن کریم می‌فرماید:

«إِنَّ الَّذِينَ فَتَنُوا الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ ثُمَّ لَمْ يَتُوبُوا فَلَهُمْ عَذَابُ جَهَنَّمَ وَلَهُمْ

عَذَابُ الْحَرِيقِ»؛ کسانی که مردان و زنان مؤمن را مورد شکنجه و آزار قرار

دادند، سپس توبه نکردند؛ پس عذاب دوزخ و عذاب سوزان برای آنان است.

از وظایف بزرگان و از وظایف زن و شوهر در چنین شرایطی، آن است که با وجود احترام‌ها نگذارند دیگران برای آن‌ها تصمیم بگیرند. اگر زن و مرد به یکدیگر باوفا باشند، نمی‌گذارند چنین اتفاقی بیفتد، به خصوص خانم‌ها.<sup>۲</sup>

مردان باید احترام همسر و مادر را نگه دارند، و خدشه‌ای به شخصیت آن‌ها وارد نکنند. آن‌چه در قبال پدر و مادر واجب است، ادای حقوق آن‌ها است. کسب رضایت پدر و مادر به هر قیمتی واجب نیست. ممکن است آن‌ها کاری را از ما درخواست کنند، که از نگاه شرعی حرام است.

بنابراین اطاعت از پدر و مادر در هر امری لازم نیست،<sup>۳</sup> و نفرینی که از آن می‌ترسیم، در این زمان و به دلیل گوش ندادن به هر آن‌چه آن‌ها می‌گویند، گیرا نیست؛ چون عاق شدن به معنای مورد نفرین قرار گرفتن نیست، بلکه به معنای ترک احسان است، و کسی که حقوق آن‌ها را ادا می‌کند، مطمئن باشد که عاق نمی‌شود.<sup>۴</sup>

---

۱- بروج، ۱۰.

۲- مظاهری، ۱۳۷۹، ص. ۳۰۵.

۳- ر. ک: لقمان، ۱۴.

۴- عباسی ولدی، ۱۳۹۲، ج ۴، صص. ۴۶-۴۵.

## و. دعا و توسل

طبق آیات و روایات، دنیا محل آسایش نیست؛ بلکه مکانی است برای ابتلا و امتحان، ولی ما از دنیای خود بهشتی ساخته‌ایم که باید تمام خواسته‌هایمان در آن برآورده شود، و مهم‌ترین رکنی که خواستار آن هستیم، احساس شادی و خوشبختی است.

واقعیت این است که شادکامی و احساس خرسندی از زندگی، مشروط به وجود نداشتن سختی و مشکلات، یا داشتن مادیات نیست؛ بلکه احساس ناشادکامی معلول برخوردار نبودن مهارت‌های لازم برای این دوران است.

علاوه بر آن چه قبلاً ذکر شد- از مهارت‌ها و چگونگی واکنش‌ها- دعا به عنوان عامل و مهارتی مهم در کلام معصومین علیهم‌السلام جای دارد، که موجب تقویت توان روحی انسان می‌شود.<sup>۱</sup>

امام صادق علیه‌السلام درباره سیره امام کاظم علیه‌السلام در زمان گرفتاری‌ها و مشکلات، می‌فرماید:

«كَانَ أَبِي إِذَا أَحْزَنَهُ أَمْرُ جَمْعِ النِّسَاءِ وَالصَّبِيَّانِ ثُمَّ دَعَا وَأَمَّنَا»<sup>۲</sup>؛

پدرم هنگامی که برای امری محزون می‌شد، زنان و فرزندان را جمع می‌کرد، سپس دعا می‌نمود، و آن‌ها آمین می‌گفتند.

بنابراین، دعا سلاح مؤمن و انبیاء و اولیاء علیهم‌السلام است؛<sup>۳</sup> البته نقش دعا علاوه بر نیرو و تسکین دهنده‌ای قوی در مقابله با مشکلات، در بسیاری موارد در کنار تلاش همسر، شرطی برای موفقیت در زندگی است.

۱- پسندیده، ۱۳۹۱، ص. ۳۴۳.

۲- مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص. ۱۴۳.

۳- ر. ک: کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص. ۴۶۷.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۵۵

به عبارت دیگر، ناموفقیتهای گاهی معلول بی‌اهمیتی نسبت به نماز و عبادات است،<sup>۱</sup> و گاهی بهانه‌ای برای نیایش و نزدیک شدن به خدا است.<sup>۲</sup> هم‌چنان که می‌گویند: گرفتاری‌ها گاهی بلای عقوبت کیفر است، و گاهی ابتلای مؤمن است.

### ه. نگاه درست به زندگی

برای آن‌که در هنگامه هجوم مشکلات و سختی‌ها توان صبر خود را بالا ببریم، لازم است طرز نگرش خود را اصلاح کنیم.

لازمه نگاه درست به زندگی، این است که نگاه‌های غلط را از خود دور کنیم. یکی از نگاه‌های غلط به زندگی، این‌که برخی پول زیاد را عامل خوشبختی و زندگی ایده‌آل می‌دانند؛ اما قرآن کریم این نگاه را رد می‌کند، و سعادت اخروی را بر پول‌داری در دنیا ترجیح می‌دهد.<sup>۳</sup>

یکی دیگر از نگاه‌های اشتباه، این است که شخص فکر می‌کند همین‌که همسر خوبی دارد، کفایت می‌کند، و خودش نباید به تقوا و پرهیزکاری روی آورد.

قرآن در این باره دیدگاه غلط همسر نوح علیه السلام و همسر لوط علیه السلام را نقل می‌کند، که آن‌ها فکر می‌کردند همین‌که همسر پیامبر الهی هستند، آن‌ها را کفایت می‌کند، در حالی که خداوند آن‌ها را وارد آتش می‌کند.<sup>۴</sup>

---

۱- مظاهری، ۱۳۷۹، ص. ۲۹۶.

۲- ر. ک: کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳، ص. ۳۵۲.

۳- ر. ک: قصص، ۸۲-۷۶.

۴- ر. ک: تحریم، ۱۰.

## ی. واکنش مناسب به بداخلاقی طرف مقابل

با وجود توصیه‌هایی که در باب خوش اخلاقی و خوش رویی شد، ممکن است این شرط از طرف همسرمان تأمین نشود. در چنین وضعی باید چه واکنشی داشته باشیم؟ سه واکنش در این مرحله ارزیابی می‌شود:

۱- واکنش برابر: بر اساس آن، فرد می‌تواند حق خود را بستاند، و خواستار جبران شود. این برخورد هر چند شرعاً و عقلاً درست ارزیابی می‌شود، و خداوند گاهی اجازه مقابله به مثل را داده است؛<sup>۱</sup> ولی آسیب خود را اول در مرتبه پایین‌تر بر خانواده وارد می‌کند، و زندگی را از حالت شیرین صفا و صمیمیت به فضای خشک و بی‌روح تبدیل می‌کند.

۲- واکنش بدتر: بر اساس آن، فرد در برابر ضربه طرف مقابل، شدیدتر و بدتر پاسخ می‌دهد. این واکنش ظالمانه است، و وضع را بحرانی‌تر می‌کند، و امکان آشتی و بازگشت به آرامش را به شدت کاهش می‌دهد.

۳- واکنش برتر: از این واکنش، در ادبیات دین به عنوان عفو و گذشت یاد می‌شود. فردی که از اشتباه طرف مقابل نمی‌گذرد، در واقع بر آن تمرکز می‌کند، و در همان موقعیت تلخ می‌ایستد. این کار مانند ایستادن در کنار زباله و فاصله نگرفتن از آن است، که هم بوی نامطبوع دارد، هم منظری زشت، و هم وی را از مناظر زیبای دیگر محروم می‌کند. خداوند می‌فرماید:

«وَلَا تَسْتَوِی الْحَسَنَةُ وَلَا السَّیِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِیْ هِیَ اَحْسَنُ فَاِذَا الَّذِیْ بَیْنَكَ  
وَبَیْنَهُ عَدَاوَةٌ کَاَنَّهُ وَلِیٌّ حَمِیْمٌ»<sup>۲</sup>

۱- ر. ک: بقره، ۱۹۴.

۲- فصلت، ۳۴.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۵۷

نیکی و بدی یکسان نیست. [بدی را] با بهترین شیوه دفع کن؛ ناگاه کسی که میان تو و او دشمنی است، [چنان شود] که گویی دوستی نزدیک و صمیمی است.

بنابراین، اشتباه از پدیده‌های غیر قابل انکار و اجتناب‌ناپذیر زندگی است، و در مقابل، بهترین راه عفو و گذشت است،<sup>۱</sup> و از چنین معنایی مکمل بودن زن و مرد احساس می‌شود؛ چرا که در سایه زندگی مشترک، مفاهیم و مهارت‌های زیادی کسب می‌کنند.

شاخصه‌های رفتاری زوجین نیز در این ده مورد خلاصه نمی‌شود، و موارد دیگری نیز وجود دارد، که بحث و بررسی آن‌ها مجال گسترده‌تری می‌طلبد.

### نتیجه‌گیری

بر اساس متن پژوهش، مهم‌ترین عامل در ایجاد اختلاف و مشاجرات، عدم آگاهی و اطلاع زوجین از شاخصه‌ها و بایدها و نبایدهای اخلاقی - رفتاری است. زوجین به کمک آشنایی با این شاخصه‌ها، می‌توانند زندگی بهتری داشته باشند؛ و آرامش، اخلاق و معنویت را در فضای خانواده حاکم نمایند. به کارگیری و عمل نمودن به این موارد، نقش چشم‌گیری در پایین آوردن میزان نزاع‌های خانوادگی دارد، و حتی می‌تواند جلوی بروز جدایی‌ها و طلاق‌های عاطفی و قانونی را نیز بگیرد.

## پیشنهادها

- ۱- تشکیل دوره‌های آموزشی، کلاس‌ها، همایش‌ها و جلسات تخصصی با موضوع مهارت‌های اخلاقی - رفتاری خانواده در مراکز علمی، مساجد، پایگاه‌های بسیج، اداره‌ها، بوستان‌های شهری و...
- ۲- تولید کتاب، نرم‌افزار و دیگر محصولات فرهنگی در زمینه مهارت‌های اخلاقی - رفتاری خانواده.
- ۳- برگزاری مسابقات علمی فرهنگی برای زوجین، در زمینه مهارت‌های اخلاقی - رفتاری خانواده.
- ۴- مطالعه روزانه زوجین در خصوص مهارت‌های اخلاقی - رفتاری خانواده.
- ۵- ایجاد رشته‌ای تخصصی با نام اخلاق و مهارت‌های خانواده در مراکز علمی و پژوهشی.

## منابع و مأخذ

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- نهج البلاغه.
- ۳- صحیفة الامام الرضا علیه السلام، (۱۴۰۶)، بتحقیق محمد مهدی نجف، مشهد: کنگره جهانی امام رضا علیه السلام.
- ۴- ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۳۶۲)، الخصال، بتحقیق علی اکبر غفاری، قم: انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ۵- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، (۱۳۶۳)، تحف العقول، بتحقیق علی اکبر غفاری، قم: انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

شاخصه‌های اخلاقی - رفتاری زوجین در زندگی مشترک از دیدگاه اسلام / ۱۵۹

۶- برقی، احمدین محمد، (۱۳۷۱)، المحاسن، بتحقیق جلال‌الدین محدث، قم: دارالکتب الإسلامية.

۷- بستان، حسین، (۱۳۹۰)، جامعه‌شناسی خانواده با نگاهی به منابع اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

۸- پسندیده، عباس، (۱۳۹۱)، رضایت زناشویی، قم: دارالحدیث.

۹- تمیمی آمدی، عبدالواحد، (۱۳۶۶)، غررالحکم و دررالکلم، بتحقیق مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.

۱۰- حاکم حسکانی، عیبدالله بن عبدالله، (۱۴۱۱)، شواهد التنزیل لقواعد التفضیل، بتحقیق محمد باقر محمودی، تهران: التابعة لوزارة الثقافة والإرشاد الإسلامي.

۱۱- حر عاملی، محمدین حسن، (۱۴۱۴)، وسائل الشیعة فی تفصیل مسائل الشریعة، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام.

۱۲- طباطبایی، محمد حسین، و دیگران، (۱۳۹۶)، کارنامه خوشبختی، قم: دارالفکر.

۱۳- طباطبایی، محمد حسین، (۱۳۷۴)، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سید محد باقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی.

۱۴- طوسی، محمدین حسن، (۱۴۰۷)، تهذیب الأحکام، بتحقیق حسن الموسوی خراسان، حسن تهران: دارالکتب الإسلامية.

۱۵- عباسی ولدی، محسن، (۱۳۹۲)، تا ساحل آرامش، قم: انتشارات جامعه الزهراء علیها‌السلام.

۱۶- عریضی، علی بن جعفر، (۱۴۰۹)، مسایل علی بن جعفر و مستدرکاتها، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام.

۱۷- عمید، حسن، (۱۳۸۹)، فرهنگ فارسی، تهران: انتشارات پارمیس.

۱۸- فرهنگ واژگان مترداف و متضاد، [www.vajehyab.com](http://www.vajehyab.com).

۱۹- فرهنگ واژه‌های مصوب فرهنگستان، [www.vajehyab.com](http://www.vajehyab.com).

- ۲۰- فیض کاشانی، ملا محسن، (۱۳۸۳)، محجة البيضاء، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- ۲۱- قاسمی، حسین، (۱۳۸۹)، پیامبر مهربانی (سیره اجتماعی و آموزه‌ها)، مشهد: آستان قدس رضوی.
- ۲۲- کاویانی، محمد، (۱۳۹۱)، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- ۲۳- کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷)، الکافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- ۲۴- اللیثی الواسطی، کافی‌الدین، (۱۳۷۶)، عیون الحکم والمواظ، قم: دارالحدیث.
- ۲۵- مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳)، بحار الانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- ۲۶- محدث نوری، میرزا حسین، (۱۴۰۸)، مستدرک وسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل‌البتیة.
- ۲۷- معین، محمد، (۱۳۸۶)، فرهنگ فارسی، تهران: انتشارات هنرور.
- ۲۸- مظاہری، حسین، (۱۳۷۹)، اخلاق در خانه، قم: انتشارات اخلاق.
- ۲۹- ورام‌بن ابی‌فراس، مسعود بن عیسی، (۱۳۶۹)، مجموعه ورام، مشهد: آستان قدس رضوی.