

افزایش محبت بین همسران

راه‌کارها و شیوه‌ها از منظر اسلام و روان‌شناسی

ویرایش دوم

بتول زاهدپور (زاهد)

پوشش
۱۳۹۹

زاهدپور، بتول، ۱۳۴۹ -

افزایش محبت بین همسران: راه کارها و شیوه ها از منظر اسلام و روان شناسی / بتول زاهدپور (زاهد)۔
[ویراست ۲]۔ قم: مؤسسه بوستان کتاب (مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)، ۱۳۹۶.

۲۸۸ ص.۔ (مؤسسه بوستان کتاب: ۲۵۵۸) (اخلاق و علوم تربیتی: ۲۸۶. اخلاق اسلامی: ۱۲۷)

ISBN 978-964-09-2183-8

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

کتاب نامه: ص. [۲۷۳] - ۲۸۸؛ همچنین به صورت زیر نویس.

چاپ پنجم: ۱۳۹۹.

۱. روابط زن و مرد - جنبه های مذهبی - اسلام. ۲. روابط زن و مرد. الف. دفتر تبلیغات

اسلامی حوزه علمیه قم. مؤسسه بوستان کتاب. ب. عنوان.

۴۸۳۱ / ۲۹۷

۷ الف ۱۵ / ز ۲۲۳۰۲۱۷ BP

شماره کتاب شناسی ملی: ۴۶۸۴۳۹۲

۱۳۹۹

www.ketab.ir

■ موضوع: اخلاق اسلامی: ۱۲۷ (اخلاق و علوم تربیتی: ۲۸۶)

■ گروه مخاطب: عمومی

شماره انتشار کتاب (چاپ اول): ۲۵۵۸

مسلسل انتشار (چاپ اول و بازچاپ): ۷۵۷۱

بوستان کتاب

بوستانکتاب

افزایش محبت بین همسران

راه کارها و شیوه‌ها از منظر اسلام و روان‌شناسی

- نویسنده: بتول زاهدپور (زاهد)
- ناشر: مؤسسه بوستان کتاب
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپخانه مؤسسه بوستان کتاب
- نوبت چاپ: پنجم / ۱۳۹۹ • شمارگان: ۵۰۰ • بها: ۵۰۰۰۰ تومان

تمامی حقوق نشر مکتوب و الکترونیک اثر متعلق به مؤسسه بوستان کتاب است

printed in the Islamic Republic of Iran

♦ دفتر مرکزی: قم، خ شهنا (صفائی)، ص ب ۹۱۷ / ۳۷۱۸۵، تلفن: ۷-۲۷۷۴۲۱۵۵-۲۷۷۴۲۱۵۴، تلفن پخش: ۳۷۷۴۴۲۶

♦ فروشگاه مرکزی: قم، چهارراه شهنا (عرضه ۱۲۰۰۰ عنوان کتاب با همکاری ۱۷۰ ناشر)

♦ فروشگاه شماره ۲: تهران، خیابان انقلاب، بین وصال و فلسطین، پلاک ۹۵۱، تلفن: ۶۶۹۶۹۸۷۸

♦ فروشگاه شماره ۴: مشهد، چهارراه خسروی، مجتمع پاس، جنب دفتر تبلیغات اسلامی شعبه خراسان رضوی، تلفن: ۳۲۲۳۳۶۷۲

♦ فروشگاه شماره ۵: اصفهان، چهار راه کرمانی، جنب دفتر تبلیغات اسلامی شعبه اصفهان، تلفن: ۳۲۲۲۰۳۷۰

♦ فروشگاه شماره ۵ (رنگین کمان، فروشگاه کودک و نوجوان): قم، چهارراه شهنا، نش خیابان ارم، تلفن: ۳۷۷۴۳۱۷۹

اطلاع از تازه های نشر از طریق پیام کوتاه (SMS)، با ارسال شماره همراه خود به ۱۰۰۰۲۱۵۵ و یا ارسال درخواست به:

پست الکترونیک مؤسسه: E-mail: info@bustaneketab.com

جدیدترین آثار مؤسسه و آشنایی بیشتر با آن در وب سایت: www.bustaneketab.com

با قدردانی از همکاری که در تولید این اثر نقش داشته‌اند:

- اعضای شورای بررسی آثار • دبیر شورای کتاب و سرویراستار: ابوالفضل طریقه‌دار
- اصلاحات حروف‌نگاری: منا جمیل‌پور • صفحه‌آرا: حسین محمدی
- نمونه‌خوانی و بازخوانی نهایی متن: محمدجواد مصطفوی • کنترل فنی صفحه‌آرایی: سیدرضا موسوی‌منش
- کارشناس طراحی و گرافیک: مسعود نجابتی • طراح جلد: محمود هدایی • اداره آماده‌سازی: حمیدرضا تیموری
- اداره چاپخانه: مجید مهدوی، ناصر منتظری و سایر همکاران لیتوگرافی، چاپ و صحافی • مدیر تولید و ویراستار: عبدالهادی اشرفی.

رئیس مؤسسه
محمدباقر انصاری

فهرست مطالب

مقدمه ۱۱

فصل اول: راهکارهای شناختی افزایش محبت بین همسران

مقدمه ۱۷

بخش اول: شناخت تفاوت‌های زن و مرد ۱۸

ضرورت شناخت تفاوت‌های زن و مرد ۱۸

تفاوت‌های زن و مرد ۲۳

۱. تفاوت‌های جسمی ۲۳

۲. تفاوت‌های عاطفی ۲۶

الف) تفاوت زن و مرد در صحبت کردن ۲۷

ب) تفاوت زن و مرد در برخورد با نقش ۲۹

راه‌حل‌های تنش‌زدایی ۳۳

ج) تفاوت زن و مرد در نیاز به عشق و محبت ۳۴

د) تفاوت زن و مرد در تمرکز ۳۹

ه) تفاوت زن و مرد در دین‌باوری ۳۹

۲. تفاوت‌های عقلی ۴۱

دلایل قوت عقلی مردان ۴۱

نقش شناخت تفاوت‌ها ۴۲

ایجاد تعادل رفتاری ۴۳

بخش دوم: شناخت و تقویت باورهای دینی ۴۴

نقش شناخت و اعتقاد به باورهای دینی در زندگی ۴۴

۱. ایجاد آرامش و ایمنی پایدار ۴۴

۲. رضایت‌مندی از زندگی ۴۵



۴۵	۳. ایجاد انگیزه قوی در انجام وظایف خانوادگی
۴۶	۴. ایجاد عامل کنترل کننده درونی
۴۶	۵. حفظ مرزها و استحکام خانواده
۴۶	۶. افزایش محبت زوجین
۴۷	نقش نیایش و دعا در زندگی
۵۰	نقش رفتارهای عبادی در زندگی
۵۳	نقش پیروی از اولیای دین در زندگی
۵۳	نقش تقوا در زندگی
۵۳	آثار رعایت تقوا
۵۳	۱. بازدارندگی از ظلم و تعدی به حقوق
۵۴	۲. کاهش رفتارهای ناپهناجر
۵۵	۳. افزایش محبت
۵۵	۴. حل مشکلات و کاهش اضطراب
۵۵	۵. استحکام خانواده
۶۰	نقش باور به معاد در زندگی
۶۰	۱. معنابخشی به زندگی
۶۱	۲. ایجاد انگیزه در افراد و تشویق آن‌ها
۶۲	۳. مهار عواطف، رفتار و گفتار
۶۲	۴. کاهش خیانت زناشویی

فصل دوم: راهکارهای رفتاری افزایش محبت بین همسران

۶۷	مقدمه
۶۹	بخش اول: ابراز محبت
۶۹	ضرورت محبت
۷۶	محبت زبانی
۸۲	محبت رفتاری
۸۳	مؤلفه‌های محبت رفتاری
۸۳	۱. نیکو صدازدن
۸۴	۲. استقبال و بدرقه کردن
۸۷	۳. هدیه دادن
۹۱	۴. همراهی و همدلی

۱۰۱	محبت نوشتاری
۱۰۳	پاسخ محبت
۱۰۴	عوامل کاهش محبت
۱۰۵	بخش دوم: احترام متقابل
۱۰۵	ضرورت احترام
۱۱۰	ابعاد احترام
۱۱۰	۱. احترام به علایق همسر
۱۱۳	۲. احترام به انتخاب‌های همسر
۱۱۳	۳. احترام به شغل همسر
۱۱۴	۴. احترام به پیشنهادهای همسر
۱۱۵	۵. احترام به نیازهای همسر
۱۲۱	۶. احترام به خویشان همسر
۱۳۰	پیامدهای سوء بی‌احترامی به همسر
۱۳۲	بخش سوم: آراستگی
۱۳۲	ضرورت آراستگی
۱۳۴	آراستگی زن برای شوهر
۱۳۶	آراستگی شوهر برای زن
۱۳۸	بخش چهارم: عذرخواهی و عذرپذیری
۱۳۸	ضرورت عذرخواهی و عذرپذیری
۱۴۳	آثار و پیامدهای بخشش
۱۴۹	بخش پنجم: استمداد از مشاور
۱۴۹	ضرورت مشاوره
۱۵۱	ویژگی‌های مشاوره‌دهنده
۱۵۳	ویژگی‌های مشاوره شونده
۱۵۴	چرا مردان به مشاوره نمی‌روند؟
۱۵۷	بخش ششم: همکاری زن و شوهر
۱۵۷	ضرورت همکاری در منزل
۱۶۴	راهکارهای جلب همکاری همسر
۱۶۴	۱. خلق احساس ارزشمندی
۱۶۵	۲. اجتناب از پند و اندرز
۱۶۵	۳. دقت در شیوه درخواست همکاری

مقدمه

خانواده نخستین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی بشر است؛ از این رو بنیادی‌ترین نقش را در شکل‌گیری افکار، عقاید، رفتار و شخصیت هر انسان ایفا می‌کند. این مسئله موجب شده تا آموزه‌های دینی، رهنمودهای فراوانی درباره اهمیت تشکیل خانواده، حفظ آن و وظایف اخلاقی و حقوقی همسران بیان نمایند. چنان‌که آیات وحی، ازدواج را نعمتی الهی خوانده که موجب آرامش زن و مرد است؛^۱ و آنان را لباس یکدیگر توصیف کرده که افزون بر عیب‌پوشی، موجب تکامل یکدیگر می‌شوند.^۲ در روایات نیز نهاد خانواده، محبوب‌ترین تشنگی نزد پروردگار معرفی شده،^۳ به گونه‌ای که حتی بر ثواب عبادت و بندگی تأثیر بی‌نظیری گذاشته و دو رکعت نماز انسان متأهل، برتر از عبادت فرد مجردی توصیف شده که شب را به عبادت و روز را به روزه‌داری بپردازد.^۴ افزون بر آموزه‌های اسلامی، روان‌شناسان نیز بر جایگاه ارزشمند خانواده و لزوم بالندگی هرچه بیشتر آن تأکید داشته و برای ارتقای کیفیت روابط اعضای آن تلاش نموده‌اند.

در نتیجه برپایه آموزه‌های دینی و با استناد به تجربیات بشری، بر

۱. روم، آیه ۲۱: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ».

۲. بقره، آیه ۱۸۷: «هُنَّ لِيَاسٍ لَكُمْ وَ أَنْتُمْ لِيَاسٍ لَهُنَّ».

۳. قال رسول الله ﷺ: «ما بُني بناءٌ في الإسلام أحبُّ إلى الله تعالى من التَّزْوِيجِ». صدوق، من لايحضره الفقيه، ج ۳، ص ۳۸۳.

۴. قال رسول الله ﷺ: «لرَكْعَتَانِ يُضَلِّيهِمَا هُنَّ زَوْجٌ أَفْضَلُ مِنْ رَجُلٍ عَزَبَ يَقُومُ لَيْلَهُ وَيُضُومُ نَهَارَهُ». همان، ص ۳۸۴.



همگان هویدا است که دست‌یابی به جامعه سالم، در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم نیز مشروط به روابط مطلوب اعضا با یکدیگر است؛ به‌ویژه حفظ و ارتقای دل‌بستگی عاطفی در روابط زن و شوهر که دو رکن اصلی خانواده هستند. با این وجود امروزه بنیان خانواده توسط عوامل گوناگون درونی و برونی مورد تهدید قرار گرفته و طلاق‌های عاطفی و رسمی رشد فزاینده‌ای داشته است. در این میان کاهش محبت میان زن و شوهر، یکی از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز وضعیت نابه‌سامان خانواده در دنیای مدرن است. این مسئله ضرورت پرداختن به راهکارهای افزایش محبت را بیش از پیش برجسته می‌سازد.

در این‌باره منابع متعدد مذهبی و روان‌شناسی به رشته تحریر درآمده است. لیکن منابع ترجمه‌شده روان‌شناسی مسئله خانواده را صرفاً از زاویه نگاه آراء غربی بررسی کرده و علی‌رغم روش‌های کاربردی که در راستای تحکیم خانواده بیان نموده، اقتضائات دینی را در نظر نگرفته و پاسخ‌گوی خوانندگان مسلمان که علاقه‌مند به آشنایی با دستورات دینی در حوزه خانواده هستند، نبوده است. در منابع دینی نیز چنان‌که اشاره شد، آیات و روایات قابل‌توجهی به مسئله خانواده پرداخته، لیکن این سرمایه متناسب با مباحث روز خانواده تبیین و تحلیل نشده و عمدتاً به مثابه ماده خام باقی مانده است. از این‌رو نگارنده که سال‌ها در سمت مشاور خانواده ایفای نقش نموده و از نزدیک با مسائل این حوزه برخورد داشته و همواره با درخواست معرفی نگارشی جامع و تطبیقی در حوزه روابط خانواده مواجه بوده بر آن شده تا با خوانشی دوباره از متون دینی و قرین‌ساختن آن با علوم روان‌شناسی و استفاده از طبقه‌بندی علوم که یکی از برجسته‌ترین معیارهای رده‌بندی در آموزش و تربیت است، به مقوله راهکارهای افزایش محبت بین همسران بپردازد.

در این راستا نگارش پیش‌رو با بررسی سه حیطه شناخت، عواطف و رفتار، راهکارهای افزایش محبت بین همسران را بررسی می‌نماید. در فصل نخست، پس از بیان دو قسم تفاوت‌های فردی و نوعی میان زن

و مرد، تفاوت‌های نوعی در سه زمینه جسمی، عاطفی و عقلی بررسی شده و آشنایی، درک و پذیرش متقابل تفاوت‌ها به عنوان راهکار اصلی در این فصل مطرح خواهد شد. سپس نقش باورهای دینی و تقویت آن در افزایش مهرورزی در نهاد خانواده تبیین می‌گردد. براساس یافته‌های این فصل، اعتقاد به توحید، نبوت، معاد و التزام به تقوا باعث اهتمام بیشتر همسران به روابط مطلوب با یکدیگر می‌گردد.

در حیطه رفتاری به سبب گسترده بودن رفتارهای نیکو و تأثیرگذار، برجسته‌ترین آن از جمله: ابراز محبت، آراستگی، احترام متقابل، عذرخواهی و عذری‌گیری، گفت‌وشنود مؤثر، همکاری در امور زندگی و استمداد از مشاور، به تفصیل بحث خواهد شد که التزام به هر یک از این رفتارها، سبب افزایش احساس رضایت‌مندی و محبت بین زوجین می‌گردد.

در حیطه عاطفی به دو فصل ارتباط جنسی و هوش هیجانی اشاره خواهد گردید. ارتباط جنسی به لحاظ جایگاه بی‌نظیر عواطف در جهت بخشیدن به این رفتار، در حیطه عاطفی بررسی خواهد شد و اصول لازم قبل، حین و پس از این ارتباط که منجر به افزایش محبت بین همسران می‌گردد مطرح خواهد شد. هم‌چنین در این بخش علل سردمزاجی که یکی از برجسته‌ترین دلایل کاهش محبت زناشویی است بررسی می‌گردد. در فصل هوش هیجانی مهارت‌های ضروری در چگونگی شناخت و مدیریت احساسات خویشتن و درک هیجان‌های مثبت و منفی همسر ذکر گردیده؛ سپس پیرامون هیجان خشم به عنوان اصلی‌ترین احساس نابودکننده محبت میان زن و شوهر به تفصیل پرداخته می‌شود و علل و راهکارهای مواجهه با آن بیان می‌گردد.

در پایان، این اثر را به سفیران خداوند، از حضرت آدم علیه السلام تا رسول خاتم صلوات الله علیه، همانان که روح و جان ما از شراب عشقشان مست است و مدهوش، و جانشینان حضرت محمد مصطفی صلوات الله علیه، از علی بن ابی طالب علیه السلام قسیم النار والجنة، تا حضرت مهدی علیه السلام، و یگانه بانوی عالم، حضرت فاطمه زهرا علیه السلام تقدیم می‌نمایم.

