

راه کار های افزایش محبت میان همسران با تأکید بر اندیشه قرآنی آیت الله جوادی آملی

فاطمه کاویانی^۱

چکیده

ابراز مهر به همسر و اصول همسر داری یکی از موضوعاتی است که در اسلام از ابتدا تاکنون مورد اهمیت بسیار قرار گرفته است. در این مقاله مهارت ابراز مهر و آثار آن از دیدگاه اسلام و روایات مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفته است. با توجه به اینکه یکی از حساس ترین و مهمترین نهاد های اجتماعی به ظاهر کوچک خانه و خانواده است چنانکه مدیریت اصولی خانواده سبب شکوفایی غنچه های صفا و محبت در گلستان وجود مرد و زن می شود. اساسی ترین فلسفه تشکیل خانواده آرامش و تحکیم پیوند مودت و رحمت می باشد. دین مبین اسلام برای حفظ و زیبا سازی و مهرورزی اهمیت خاصی قائل شده است. آشنایی با مهارت های ابراز محبت از قواعد اولیه زندگی مشترک است. زن و شوهر باید روابط میان خویش را بر اساس مودت، دوستی و صفا قرار دهند و از مهرورزی به یکدیگر هرگز دریغ نکنند. معیار زندگی خانوادگی بر اساس دو اصل مودت و محبت نهاده شده است. در مقاله حاضر نگاهی به مصادیق ابراز مهر به همسر از منظر قرآن کریم و احادیث و روایات ائمه اطهار شده است.

کلید واژه: مهر و محبت، مودت، ابراز مهر و محبت، زندگی مشترک، اسلام، قرآن و روایات

^۱ دانش آموخته سطح ۲، کد طلبگی: ۹۶۱۱۲۲۰۸۹۷۱، مرکز آموزش های غیرحضوری حوزه علمیه خواهران، Kaviani.F.vv@gmail.com

مقدمه

خانواده کلمه ای طیه است که خاصیتش هم این است که وقتی در جایی به وجود آمد مرتب از خود برکت و نیکی می تراود. خانواده نخستین کانون رشد و آرامش بشری است که مراقبت از آن موجب نجات از رنج و عذاب دنیوی و اخروی می شود و ازدواج یکی از راه های رسیدن به آرامش است که در آیات و روایات به این مهم بسیار پرداخته شده و تاکید گردیده است و آداب فراوانی برای رشد و بالندگی آن مقرر کرده اند.

با مراجعه به متون دینی می توان فهمید که ابراز علاقه و محبت زن و شوهر به یکدیگر از عناصر اصلی تحکیم بنیان خانواده است. دین مبین اسلام پایه زندگی زن و شوهر را بر اساس مودت و رحمت می داند و نقش مهر و محبت بسیار کلیدی است. از سویی آن چیزی که محبت را در زندگی مشترک مفهوم می بخشد رفتار محبت آمیز و در شرایط مختلف و ابراز صحیح این محبت است و ثمرات آن بر خانواده بر کسی پوشیده نیست. بنابراین برای روشن شدن جوانب مختلف محبت و شیوه های اصولی ابراز آن در زندگی مشترک لازم است که مفهوم مهر و محبت، قهر و بغض و روش های ابراز محبت در زندگی مشترک مورد بررسی قرار گیرد. امید آن است که نوشتار حاضر گامی در بهبود روابط بین همسران بردارد و مورد استفاده جویندگان این مقوله قرار گیرد.

مهر در لغت

اهل لغت برای واژه مهر (در عرب مأخوذ از ماده حَبَّ) ریشه های معنایی مختلفی داشته اند. بعضی مهر را به معنی مهر و دوستی دانسته اند (عمید، ۱۳۹۳، ص. ۱۸۷۳) و بعضی مهر را به معنای پول یا مالی که هنگام عقد و ازدواج بر ذمه شوهر گذاشته می شود که به زوجه بدهد می دانند (معین، ۱۳۸۷، ص. ۱۰۹۴).

همانطور که عرب حُبَّ را که معنی مهر در عربی می باشد به معنای « الشَّيْءُ فَهُوَ مَحْبُوبٌ ثُمَّ لَا يَقُولُونَ حَبِيبَةً كَمَا قَالُوا جُنَّ فَهُوَ مَجْنُونٌ ثُمَّ يَقُولُونَ احِبَّهُ اللَّهُ » (مصری، بی تا، ص. ۷). همچنین در کتاب المعجم الوسيط حُبَّ به آمده است به معنای « مَا احَبَّهُ إِلَىَّ مِنَ الْمَدْحِ وَ التَّعْجِيبِ » (مصطفی، بی تا، ص. ۱۵۰). الحب را نیز به معنای « الْجَرَّةُ الضَّخْمَةُ وَ يَجْمَعُ عَلَى » می دانند. در منبع دیگر الحُبَّ را در معنای چندگانه ای معرفی کرده اند از جمله: ۱. مص حَبَّ وَ حَبُّ ۲. دوستی ۳. عشق و دلدادگی ۴. سبوی بزرگ ۵. خمره (الرائد، ۱۳۸۰، ص. ۶۴۹). در کتاب معروف المنجد نیز به معنای دوست داشتن و علاقه و مضمون دوستار و مورد علاقه آمده است (افران البستانی، ۱۳۸۹، ص. ۱۲۸).

مهر در اصطلاح

در واقع مهر و محبت در اصطلاح چیزی غیر از تعریف لغوی آن نیست اما تعبیر علما و بزرگان در علوم مختلف متفاوت می باشد. استاد اخلاق ملا مهدی نراقی مهر و محبت را به ابتهاج و شادمانی نفس به ادراک ملایم در رسیدن به آن تعریف کرده است (نراقی، ۱۳۹۴، ص. ۴۲۸). منظور از این عبارت این است که انسان وجود خداوند را متناسب با وجودش درک کرده و با رسیدن به آن به شادمانی می رسد. علامه طباطبایی مفسر نامدار معاصر مهر را این گونه تعریف نموده است «حب ارتباطی بین محب و محبوب می باشد» (طباطبائی، ۱۳۶۳، ص. ۴۱۱). ایشان محبت را دو سویه می دانند که می توانیم بگوییم به موضوع ما که ایجاد مهر به همسر است بسیار مرتبط می باشد. در کل می توان گفت که محبت و مهر

یک میل و رابطه‌ی دو سویه میان محب و محبوب می باشد که انسان با رسیدن به آن به ابتهاج و شادی دست می یابد.

قهر در لغت

علما و اهل لغت فارسی زبان برای کلمه قهر معانی مختلفی در نظر گرفته اند که به بعضی از آنها اشاره می شود. قهر به معنای چیره شدن و غلبه کردن و قهر کردن می باشد که منظور ما از کلمه قهر همین معنای آخر است. همچنین قهر را به معنای مقهور ساختن و با کسی ترک معاشرت کردن و صحبت نکردن (عمید، ۱۳۹۳، ص ۱۵۹۴) نیز معنا کرده اند.

اهل لغت معنای متشابهی همانند بالا آورده اند ولی بعضی از آنها نیز قهر را به معنای سیاست کردن و تنبیه کردن نیز دانسته اند (معین، ۱۳۸۷، ص ۸۲۳). همچنین قهر را در معنای فعل، بر او چیره شد می دانند (خلیل، ۱۳۸۷، ص ۱۶۷۴). ولی می توان نتیجه گرفت با توجه به موضوع مقاله منظور از کلمه قهر قهر کردن و با کسی معاشرت نکردن می باشد.

در زبان عربی قهر را با واژگانی چون هجر و قطع به جای وصل بیان شده است. واژه هجر به معنای قطع و ضد وصل است. در فرهنگ های عربی در تعریف هجر آمده است: « تَرَكَه و اغْفَلَه و اعْرَضَ عنه و منه حدیثُ ابی الدرواء و لایسمعون القرآنَ اِلَّا هَجْرًا، یُریدُ التَرَكَه و اعراضَ عنه» پس ترک و اغفال و اعراض معانی است که برای هجر گفته اند.

قهر در اصطلاح

قهر در اصطلاح معانی فراگیرتر از معانی لغوی که بیان شد ندارد. در اصطلاح قهر به معنای چیره شدن و غلبه کردن و تداول خلاف صلح و آشتی و ابراز مهر به یکدیگر می باشد (دهخدا، ۱۳۲۵، ص ۵۸). همچنین در مفردات می نویسد هجر و هجران و جدایی و مفارقت انسان گاه به بدن است گاه به زبان و گاه به دل (راغب اصفهانی، ۱۳۹۳، ص ۲۰۶).

واژه قهر به معنای غلبه و چیره شدن در قرآن به کار رفته است و خداوند خودش را به قهار می ستاید اما قهر کردن به معنای قطع ارتباط با دیگری همراه با خشم است (دهخدا، ۱۳۲۵، ص ۱۱۶).

ازدواج

طبق نظریه ایت الله جوادی املی انسان برای اینکه بماند نسل میخواد نسلش هم با نکاح حاصل میشود نکاح هم باید از هم جنس و هم نوع او باشد لذا از همین نوع مرد سخی را افرید به نام زن و دستگاه مادری را درون او تعبیه کردو دستگاه پدرشدن مرد را در وجود مرد به محیرالعقول اماده کرد دستگاه افرینش مرد پدرشدن است و دستگاه افرینش زن مادرشدن است و گرایش های اخلاقی هم برقرار است که در ایه ۲۱سوره روم از مهر و محبت بین زن و شوهر سخن گفته است و حال به معنای مهر می پردازیم (جوادی املی، ۱۳۹۹ ص.۷۸)

رابطه مهر، محبت و مودت

محبت یکی از شیرین ترین و دلپذیر ترین مفاهیم و واژه های زندگی بشر است. واژه محبت در قرآن کریم تنها یکبار آمده است. برخی مودت را به معنای محبت گرفته اند و مشتقات آن بیست و هشت مرتبه در قرآن به کار رفته است. مهر ورزی نیز به هر چیزی عبارت است از میل و اشتیاق داشتن به چیزی و لذت بردن از آن (شبر، ۱۳۹۴، ص.۴۲۹).

مهر ورزی ابراز علاقه، محبت و دوستی به همسر است. خداوند متعال ایجاد مودت بین همسران را از جمله نشانه های خویش به شمار آورده است (محمدی صیفار، ۱۳۹۷، ص.۹۳).

واژه عربی محبت به معنای دوست داشتن است. همچنین محبت می تواند یکسویه باشد به این معنا که شخصی به شخصی یا چیز دیگری محبت بورزد. مودت در فرهنگ لغت به معنای دوستی کردن، عشق و محبت آمده است (عمید، ۱۳۹۳، ص.۱۵۹۴). واژه مودت از کلمه عربی وَد گرفته شده است که به معنای اصطلاحی احساس عاطفی شدید انسان ۱- تنها به اشخاص و نه اشیاء و ۲- در یک ارتباط دوسویه.

در حقیقت در مودت پیوند دل بستگی و وابستگی دوسویه اتفاق می افتد و هرگز یکسویه نخواهد بود. مودت میان گروه های مختلفی وجود داردولی در این بخش به ارتباط مودت میان همسران پرداخته

شده است باید دانست که بر اساس آموزه های قرآنی اساس زندگی خانوادگی را بر مودت همسران استوار ساخته است.

ویژگی های مودت

مودت دارای ویژگی هایی است به آن پرداخته شده است :

۱. علاقه دوطرفه
۲. علاقه ای که آشکارا ابراز شود، در محبت لزومی ندارد دوست داشتن ابراز شود اما در مودت حتما باید دیگری را از علاقه و محبت خود آگاه کنیم. پس زوجین باید هنر ابراز محبت را داشته باشند
۳. مودت علاقه ای است که همراه با احساس مسئولیت باشد در غیر این صورت این دوستی مودت نیست.
۴. دوست داشتن فرد به خاطر خودش باشد نه بخاطر مقام، موقعیت، پول و ... (بانکی پور فرد، ۱۳۹۲، ص. ۴۰-۳۹).

ویژگی های محبت

هدیه دیگر محبت است یعنی یک نوع دوستی با کارکرد و ویژگی های متفاوت از مودت که یکسویه می باشد. رهبر فرزانه انقلاب حضرت آیت الله خامنه ای می فرمایند اگر در زندگی محبت وجود داشت باشد سختی های بیرون خانه برای مرد آسان خواهد شد برای زن هم سختی های داخل خانه آسان خواهد شد. در ازدواج اصل قضیه محبت است (محمّدی نیا، ۱۳۹۵ ص. ۳۴۸).

تفاوت مودت و محبت

برای تفاوت معنایی و کاربردی مودت و محبت در کتب اسلامی چنین ذکر گردیده است:

۱. مودت انگیزه ارتباط در آغاز کار است اما در پایان که یکی از دو طرف ضعیف و ناتوان می گردد و قادر بر خدمتی نباشد محبت و رحمت جای آن را می گیرد.

۲. مودت در مورد بزرگ تر ها است اما کودکان و فرزندان کوچک در سایه محبت پرورش می یابند
۳. مودت غالباً جنبه متقابل دارد اما محبت و رحمت یک جانبه و ایثارگرانه است زیرا برای بقای یک جانبه گاه خدمات متقابل لازم دارد که سرچشمه آن مودت است و گاه خدمات بلاعوض که نیاز به ایثار و محبت و رحمت دارد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ص. ۴۱۴).

انواع محبت

ابراز محبت در زوجین به سورت عملی و زبانی انجام می گیرد. ابراز محبت عملی در برخورد ملایم و محبت آمیز زن نسبت به همسرش نمایان می شود و بدین گونه مرد علاقه همسرش نسبت به خودش را در رفتار او درمی یابد. ابراز محبت زبانی نیز نقش ویژه ای در تحکیم پیوند خانوادگی دارد (رضوی زاده، ۱۳۶۹). از جهتی می توان گفت محبت در انسان بر دو صورت انجام می گیرد ۱- طبیعی و ۲- ارادی. محبت طبیعی مانند محبت مادر به فرزند می باشد ولی محبت ارادی به خواست خود انسان در دل به وجود می آید که می تواند زود گذر و یا ماندگار باشد (خطیب، ۱۳۸۷).

به گفته برخی ، محبت امری آتّهایی و غیراختیاری است ؛ ولی عدالت اکتسابی و اختیاری، ازاین رو اسلام، مهرورزی را فضیلت و دادگری را بر همگان (فرد و حکومت) فریضه شمرده است.

این تفکیک ، نادرست است ، چون محبت نیز چونان دیگر گرایش های درونی آدمی ، فرآورده افکار و اندیشه های اوست که گاه مستحب است و گاه واجب ؛ مانند مودّت به عترت پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) که مزد رسالت آن حضرت است : « قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى » (جوادی آملی، ۱۳۹۹، ص. ۶۸۵)

جایگاه مودت و رحمت در زندگی مشترک

مهم ترین چیزی که بشر به آن احتیاج دارد آرامش است که این را خانواده به انسان می دهد. آیه ۲۱ سوره روم بسیار جالب و زیبا در مورد رابطه درست زن و مرد بیان می کند مودت و رحمت، رابطه دوستی، رابطه مهرانی و هم یکدیگر را دوست بدارند و به هم عشق بورزند. مهربانی بدون محبت مورد قبول نیست. عاملی که اعضای خانواده را به هم پیوند می دهد همین محبت است (سلمان فارسی، ۱۳۹۲، ص. ۲۸).

یکی از ثمرات حیا نیز ایجاد علاقه و محبت میان همسران است «الحیاء ... موجب المحبه» (حسین زاده، ۱۳۹۶، ص. ۴۴).

محبت ماندنی نیست. محبت را باید نگه داشت. وفاداری محبت را به وجود می آورد و وقتی که محبت آمد همه چیز درست می شود. همچنین با اخلاق خوب و نیکو و با عقل و تدبیر و معاشرت صحیح می توان این محبت را روز به روز زیاد کرد (رضوی، ۱۳۹۶، ص. ۷۷). مودت تقریباً به معنای محبتی است که در مقام عمل ظاهر باشد. بر این اساس به کار گیری عباراتی به منظور ابراز محبت قلبی یکی از نمونه های مودت به همسر محسوب میشود.

خداوند اساس خلقت را محبت قرار داده است. یکی از پایه های اساسی محبت و دوستی است. جایگاه محبت در زندگی زناشویی نیز از دید آیات و روایات پنهان نمانده است. در هیچ جای قرآن نمی بینیم که دو کلمه مودت و رحمت با هم در ارتباط دو نفر به کار برده باشد مگر در امر ازدواج (بانکی پور فرد، ۱۳۹۲، ص. ۳۷).

مؤمنان بهشتی در بهشت همسرانی پاکیزه دارند و پاکیزگی همسران بهشتی این است که از همه نقصها از جمله عادت ماهانه که زنهای دنیا بدان مبتلا هستند، پاک شده اند و اصولاً بهشت جای طهارت است و همان گونه که زنان بهشتی ازواج مطهرند، مردان بهشتی نیز باید مُطَهَّر باشند: «وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ»، «وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غَلٍّ». پس اگر در دل مؤمنی غلّ و غش بود باید در برزخ تطهیر شود، تا بعد از سلامت

کامل دل به بهشت که دارالسلام است راه یابد: « والله يدعوا إلى دار السلام » (جوادی آملی، ۱۳۹۹، ص. ۴۸۱)

اهمیت و ضرورت اظهار مهر در زندگی مشترک

مهر و محبت یکی از برترین گوهر های وجودی انسان است و مهر ورزی اساس جوامع انسانی را تشکیل می دهد. وجود مهر از ویژگی خانواده های سالم است. در بعضی از جوامع زن و شوهر تصور می کنند که نبایستی محبت را بطور کلامی به یکدیگر ابراز کنند و همین مسئله باعث کدورت در بین آنها می شود (فردوسی، ۱۳۹۴، ص. ۴۰). آغاز ازدواج بامحبت و صداقت می باشد و طرفین نه تنها حلقه نامزدی یکدیگر را به دست هم می کنند بلکه حلقه محبت را به گوش همدیگر می کنند و هر یک عاشق و معشوق یکدیگر می شوند (الهامی نیا، ۱۳۸۸، ص. ۵۳). در مثنوی آمده است (جامی، ۱۳۷۸، ص. ۷۲۸):

به صدق آن کس که زد در عاشقی گام به معشوقی برآید آخرش نام

که آمد در طریق عشق صادق که نامد بر سرش معشوق عاشق

همچنین در آیه ۲۱ سوره روم به رابطه مودت و محبت میان همسران توجه بسیار گردیده است.

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

« و از نشانه های او اینکه همسرانی از جنس خود شما برای شما آفرید، تا در کنار آنها آرامش یابید، و در میانتان مودت و رحمت قرار داد، در این نشانه هائی است برای گروهی که تفکر می کنند. »

در مفهوم اول آیه بیان می کند که خداوند برای شما از جنس خودتان زوج هایی آفرید. برای اینکه به شما نفع برساند. مودت به معنای محبتی است که اثرش در مقام عمل ظاهر باشد در نتیجه نسبت مودت به محبت نسبت خضوع به خشوع است، چون خضوع آن خشوعی را گویند که در مقام عمل اثرش هویدا شود به خلاف خشوع که به معنای نوعی تاثیر نفسانی است، رحمت نیز به معنای نوعی تاثیر نفسانی است

که از مشاهده محرومیت محرومی که کمالی را ندارد در دل پدیدار می آید یکی از روشن ترین جلوه گاه ها و موارد خودنمایی مودت و رحمت جامعه ی کوچک خانواده است، چون زن و شوهر در محبت و مودت ملازم یکدیگرند و آن مودت و رحمت نیز اجتماع مدنی و شهری را پدید آورد (طباطبائی، ۱۳۶۳، ص. ۲۵۰-۲۴۹). میان شما مهری آتشین و آرامش بخش قرار داد به طوری که هر کدام دیگری را از هر چیز دیگری دوست بدارند (طبرسی، بی تا، ص. ۱۱۷). هدف از ازدواج تنها ارضای غریزه ی جنسی نیست بلکه رسیدن به یک آرامش جسمی و روانی است، محبت هدیه ای الهی است که مال و مقام و زیبایی به دست نمی آید، مودت و رحمت هردو باهم کارساز است (قزائتی، ۱۳۸۷، ص. ۱۸۹).

برخی گمان می کنند رفاه مادی و لزومات زندگی مادی تمامی معیار زندگی می باشند و اگر در زندگی پول و ثروت باشد هیچ مشکلی نخواهد بود. در صورتی که عامل اصلی رسیدن به آرامش در زندگی مشترک ابراز مهر و محبت به همسر و خانواده می باشد. در زندگی باید مودت باشد همچنان که در آیه فول الذکر بیان گردید. اما به راستی این مودت چگونه حاصل می گردد؟ باید دانست که لازمه حصول مودت در زندگی یک عامل مهم است که محبت با تمام وجود و بدون چشم داشت می باشد که در اصطلاح عامیانه عشق نامیده و تعریف می شود (داوودی نژاد، ۱۳۹۳، ص. ۵۳). ابراز محبت می تواند به شکل های مختلفی بروز نماید که شاخص ترین اثرات آنها تاثیر روانی و عاطفی است. ابراز محبت باید در تمام زمینه های معنوی و همچنین با روش های مادی مورد توجه قرار گیرد. همسر داری در آیات و روایات مورد توجه بسیار قرار گرفته است. یکی بودن و تفاهم در تمامی معیار های عقلانی بدون ابراز محبت و عاطفه تضمین کننده زندگی موفق و رسیدن به کمال نمی باشد. محبت و مهر بین زوجین و ابراز آن عصاره بسیاری از اخلاقیاتی است که باید آنها را رعایت کرد. از منظر اسلام همسر داری دارای اصولی است از جمله : ۱. مهر و محبت ۲. صداقت ۳. انصاف ۴. گذشت و تغافل ۵. مدارا و سازگاری ۶. رازداری.

مهر و محبت از موارد فوق موضوع مورد بررسی در این نوشتار می باشد. در زندگی مشترک هر کدام از طرفین وظایفی دارن که یکی از مهم ترین آنها ایجاد محیط عاطفی و ابراز عشق و محبت به یکدیگر است

که قطعاً باید به دختران جوان و در سنین ازدواج و ابتدای ازدواج آموزش داده شود که با اجرای صحیح و باتوجه به آثار آن بسیاری از مشکلات زندگی زناشویی پیشگیری خواهد شد.

در انتهای این بخش به فریضه ای از امام سجاد (ع) در مورد زن و شوهر پرداخته می شود.

«و اما حق همسرت آن است که بدانی خداوند متعال با آفرینش او وسیله آرامش و رفاه، انس و نگهداری تو را فراهم نموده است. هر کدام از شما زن و شوهر بر نعمت وجود دیگری خدا را سپاس گوید و بدانند که این نعمت الهی است بر او و بر تو واجب است که نعمت الهی را گرامی داشته و در معاشرت با او خوش رفتاری و رفق پیشه کنی اگر چه حق تو بر زن سخت تر و رعایت محبوب و مکروه تو بر او لازم تر است. ولی زن حق مهربانی و انس بر تو دارد و جایگاه آرامش و آسایش غریزه ای است که گریزی از انجام آن نیست و این حق بزرگی است» (حیدری نراقی، ۱۳۹۴، ص. ۲۶۹).

آثار اظهار مهر

آشکار سازی دوستی و محبت نقش فوق العاده ای در تحکیم روابط تنسانی دارد. برخی بر این گمانند که موضوع محرم در روابط انسانی عموماً و روابط همسران بطور ویژه وجود علاقه قلبی است و بر این اساس به بیان آشکار ساختن دوستی واقعی نمی نهند. حال آنکه نفس ابراز علاقه اهمیت موجهه آسایی دارد. اظهار مهر به همسر در زندگی مشترک آثاری را به دنبال دارد که در متن به مهمترین آنها اشاره می شود.

الف) اطمینان بخشی: در ابتدا هر شخصی باید مهر خود را به همسرش ابراز کند و نه اینکه این محبت را فقط در قلب خود نگه دارد و به ابراز ظاهری آن نپردازد. وقتی این مهر ابراز شود باعث اطمینان بخشی به شخص مقابل می شود. بنابراین یکی از راه های ایجاد اطمینان قلبی اظهار مهر و محبت می باشد.

ب) تسخیر دل: وقتی مرد به همسرش اظهار مهر زبانی بکند باعث می شود که زن برای تحمل تمام سختی های زندگی اش که در زندگی وجود دارد صبوری کند. در حقیقت زن انگیزه زندگی کردن پیدا می کند.

ج) تثبیت مودت: هرگاه محبت قلبی از حریم دل ظهور یابد هم محبت قلبی را تقویت می کند و هم محبوب را از آن با خبر می سازد و باعث می شود طرف مقابل نیز به ابراز محبت بپردازد و نتیجه آن پایداری محبت و مهر می باشد (حسین زاده، ۱۳۹۶، ص. ۱۹۰). همانطور که از حدیث از امام محمد باقر (ع) داریم «محبت را پس به او اعلام کن. چراکه این مودت را پایدار تر می کند و برای الفت و دوستی بهتر است» (حرّ العاملی، ۱۴۲۹، ص. ۵۴).

مهارت های ابراز مهر

غالباً یکی از بحث های پرتنش در جامعه امروزی که فکر بسیاری از خانواده ها را مشغول ساخته است روش های ابراز محبت در خانواده است. برخی از زوجین گمان می کنند که در زندگیشان محبت وجود ندارد اما به نظر می رسد بیش از اینکه مشکل نبود محبت باشد مشکل مهم تری به نام عدم ابراز مهر در محیط خانواده می باشد. غالب همسران همدیگر را دوست دارند تنها نمی دانند چگونه این علاقه و محبت را به هم منتقل کنند و این امر با گذشت زمان سبب ایجاد سردی و کدورت در میان آنها می شود.

روش های ابراز محبت به چند دسته تقسیم می شوند. این روش ها گاه زبانی، گاهی محبت چهره، گاهی با سکوت، گاهی محبت نوشتاری، گاهی هدیه دادن، گاهی توجه کردن و نوازش، گاهی احترام به خانواده همسر و ... می شود. در ادامه نمونه هایی از راه های ابراز محبت به تفصیل بیان می گردد.

۱. دعا

دعای فرد به همسر مصداق بارز و بلکه بهترین نمود های ابراز محبت به او است. دعا به همسر و خانواده علاوه بر آن که سبب جلب محبت الهی است باعث می شود تا همسران به محبت یکدیگر آگاهی یابند و بخش زیادی از مشکلات را به جان بخرند (حسین زاده، ۱۳۹۶، ص. ۱۹۴). از خداوند برای همسر خود بخواهید که در درست انجام دادن هر کاری او را یاری نماید. این کار باعث می شود که همسر شما ببیند وقتی قادر به کمک به او نیستین برای او از خداوند طلب کمک می کنید.

۲. هدیه دادن

سپاس گزاری از همسر با دادن هدیه آنگاه که خدمتی می کند ضمن آنکه روحیه قدرشناسی را به اثبات می رساند نوعی ابراز محبت به همسر به شمار می آید. بی هیچ دلیلی برای همسر خود کادو بخرید و به ارزش مالی آن توجه نکنید و تنها مهم این است که به او نشان دهید بودنش برای شما اهمیت دارد. تقدیم هدیه در مناسبت های مختلف نیز از جمله سال روز آغاز زندگی مشترک و سالروز تولد او از مهمترین مصداق های روشن ابراز عشق و علاقه به شمار می رود (حسین زاده، ۱۳۹۶، ص. ۱۹۵). همچنان که در حدیث بیان شده از پیامبر اسلام (ص) بیان گردیده است: «به یکدیگر هدیه دهید تا نسبت به همدیگر با محبت شوید و هدیه کینه ها را می برد» (محمّدی ری شهری، ۱۳۸۵، ص. ۳۹۴).

۳. اهتمام به انجام امور شخصی همسر

در برخی مواقع انجام امور شخصی همسر که قاعدتا می بایست توسط او انجام گیرد تاثیر معجزه آسایی دارد و حتی ممکن است از ابراز محبت زبانی نیز کارسازتر واقع گردد چراکه در این شرایط همسر احساس می کند هم مورد ابراز محبت قرار گرفته و هم قدمی در جهت رفع نیاز های او برداشته شده است (حسین زاده، ۱۳۹۶، ص. ۱۹۵). ممکن است این راهکار به نظر شما رمانتیک نباشد اما اینکه در کار های سخت همراه همسران شوید می تواند نظر او را بسیار جلب کند. کمک به شوهر بر زن واجب نیست بلکه مستحبی است که خداوند مهربان در قبالش ثواب نسیب زن می کند (انسیه السادات، ۱۳۸۶، ص. ۱۰۳). در حدیث از پیامبر (ص) آمده است که «زنی که شوهر خود را بر حج و جهاد و کسب علم کمک نماید خداوند عزوجل به او ثواب آنچه که به زن ایوب (ع) داده است می دهد» (طبرسی (ره)، ۱۳۹۳، ص. ۳۷۹).

۴. معجزه قلم در عشق

گاهی تاثیر قلم شیواتر و رساتر از زبان است. احساسات و عواطف را به شیوه ای موثر تر منتقل می سازد. نباید پنداشت که نامه نگاری در صورت دوری و هجران کاربرد دارد بلکه می توان در مسافرت های کوتاه و حال حضور نیز این روش را استفاده کرد. برای نمونه حضرت امام خمینی (ره) به همسر گرامی خود با عاشقانه ترین عبارات به قلم آن روزگار می نوشتند (داوودی نژاد، ۱۳۹۳، ص. ۱۰۰).

در نمونه ای از نامه امام خمینی (ره) به همسرش می خوانیم: «تصدقت شوم، الهی قربانت بروم در این مدت که مبتلا به جدایی از نور چشم عزیز و قوت قلبم گردیده ام...» (خمینی (ره)، ۱۳۱۲، ص. ۷۷). بعضی ها نیز عادت دارند وقتی می خواهند به خارج از خانه بروند برای همسرشان یک جمله محبت آمیز می نویسند که بسیار جذاب است.

۵. ارزش قائل شدن با قدر دانی

قدردانی کوششی است از سوی یک شخص تا اینکه ازت نفسی را در شخصی دیگر ایجاد کند. این کوشش از راه احترام، تحسین، تمجید و علائم دیگر پذیرفته شدن به وقوع می پیوندد. در یک خانواده متعادل و طبیعی زوجین از وظایف خود می دانند که در مقابل کارهایی که هریک انجام می دهند از یکدیگر تشکر و قدردانی کنند. تشکر و قدردانی حتی اگر مختصر باشد و در مقابل کارهای کوچک انجام پذیرد باعث ایجاد دلگرمی و احساس خوشی در زندگی می شود (حسین زاده، ۱۳۹۶، ص. ۱۹۸). ما باید بدانیم یکی از شاخصه های زندگی موفق شکرگزاری است. ما باید نعمت های فراوانی که در زندگی داریم بشناسیم. پس باید بدانیم همسرمان نیز و کار های او برای ما نعمتی بیش نیست (عباس، پسندیده، ۱۳۹۱، ص. ۱۳۳) و همان طور که در بحار الانوار آمده است «بهترین زنان شما آن زنی است که چون به او چیزی داده شود سپاس گزاری کند» (مجلسی، بی تا، ص. ۲۲۸).

۶. گوش دادن

در زندگی مشترک باید مهرت گوش دادن را که یک فن محسوب میشود یاد بگیریمدر گوش دادن باید بدون قطع کردن صحبت همسران به صحبت های او گوش دهید و در نهایت پاسخی به او بدهید بهتر است برای جلب محبت همسر خود سراپا گوش باشید و تمایل خود را به گوش دادن نشان دهید (خطیب، ۱۳۹۷، ص. ۲۷۲).

۷. نگاه کردن

نوع دیگری از محبت که خیلی اهمیت دارد محبت نگاه یا چهره در چهره است زن و شوهر باید به یکدیگر نگاه محبت آمیز کنند (داوودی نژاد، ۱۳۹۳، ص. ۹۷). وقتی همسر حس می کند شریک زندگیش با توجه

به او نگاه می کند احساس تازه ای به او دست می دهد و متوجه می شود همسرش به او محبت دارد (حسین زاده، ۱۳۹۶، ص ۲۰۱). یکی از بهترین راه های برقراری ارتباط صمیمانه با همسران چشم های شما و نگاه پر مهر شماست که انرژی مثبت زیادی به او می دهد (دانایی، ۱۳۹۰، ص ۲۶).

۸. خوش گفتاری

کلام از اساسی ترین راه های ابراز ارتباط با دیگران به شمار می رود. سخن در بردارنده ی حالات مختلف بوده و احساساتی مانند محبت، قدردانی، نشاط، نفرت و ... را منتقل می سازد. از این رو مهارت در سخن گفتن از اموری است که در موفق یک تعامل نقش اساسی دارد. ناسزا گویی یکی از آفات کلام است. در روابطی که ناسزا گویی رواج داشته باشد نمی توان انتظار صمیمیت داشت. پس زندگی رضایت بخش در سایه خوش گویی تحقق می یابد (پسندیده، ۱۳۹۱، ص ۱۲۷). برای جذابیت بخشیدن به صحبت در هنگام گفت و گو کمتر سخن بگویید و بیشتر اجازه دهید همسران صحبت کند (دانایی، ۱۳۹۰، ص ۲۱).

۹. حسن خلق و شوخ طبعی

حسن خلق عبارت است از صورت باطن، چنان که حسن خلق از صورت ظاهر نیز است، چنانچه صورت ظاهر نیکو نباشد بدانکه چشم نیکو بود و بس (غزالی، ۱۳۷۹، ص ۵۱۳).

خوش رویی حالت مثبت و خوشایندی است که عاطفه مثبت را برمی انگیزد و رابطه را دلپذیر میسازد از این رو در برخی روایات به خوش روییدر روابط خانوادگی توجه شده و بر نقش آن فراوان تاکید شده است جالب اینکه در حدیثی، گشاده رویی چهره یکی از حقوق زن دانسته شده است (پسندیده، ۱۳۹۱، ص ۱۲۸). شوخی کردن و خندیدن با یکدیگر به نشاط خانواده می افزاید (محمدی صیفار، ۱۳۹۷، ص ۹۱). برای لذت بردن از زندگی فقط کافی است تصمیم بگیرید که شاد باشید (دانایی، ۱۳۹۰، ص ۴۳). از امام علی روایت آمده است: «سه چیز موجب محبت می شود: حسن خلق، خوب مدارا کردن و تواضع» (موسوی اصفهانی، ۱۳۹۱، ص ۳۸۰).

۱۰. زن و زیبایی

زن نوعاً فکرش در زیبایی است و اصلاً دنبال زیبایی رفتن است. زینت و زیبایی خوب است. زن هرچه می تواند زینت کند برای شوهرش. خانم ها واجب است بر شما که با شوهرهایتان آنقدر دلربایی کنید که هیچ زنی نتواند دل مرد را ببرد (دستغیب، ۱۳۹۳، ص. ۴۵). همچنین حفظ آراستگی ظاهری و رسیدگی به وضعیت جسمی از جمله اموری است که به سلامت اخلاق خانواده می انجامد. زیبایی یکی از عوامل مهم در تحکیم روابط زناشویی می باشد. در منابع اسلامی به برخی از مصادیق خودآرایی بانوان برای همسران خود اشاره شده است مانند استفاده خانم ها از گردن بند، خوش بو کردن خود برای همسر، به کار گیری رنگ برای تزئین دست ها، بلند نگه داشتن ناخن ها و رسیدگی به مو ها. بطور خلاصه هرآنچه که به آراستگی و زیبایی زن در برابر همسر می افزاید مورد سفارش اولیای دین می باشد (محمدی صیفار، ۱۳۹۷، ص. ۱۰۷).

۱۱. نوازش سرشار از محبت

نوازش محبت آمیز در خانواده درمانی به تماس بدنی اطلاق می شود. نوازش کردن پشت دست یا دست دادن نمونه ای از این امر است. گاهی پیام نوازش یکدیگر بسیار موثر تر از زبان است و دل گرمی و هم دلی را می توان از پیامد های نوازش محبت آمیز دانست (حسین زاده، ۱۳۹۶، ص. ۲۰۲).

۱۲. ارتباط موثر با خانواده همسر

در جمع خانواده همسر خود باید به چند نکته توجه کنید: ۱- سعی کنید عقایدتان را برای خود نگه دارید به این معنا که اگر با نظرات خانواده خود موافق نیستید اظهار مخالفت نکنید. اما در مسائلی که با اصول اعتقادی و اسلامی ناسازگار است با حفظ حرمت و ادب نظر خود را بیان کنید.

۲- شنونده خوبی باشید بیش از آنکه گوینده خوبی باشید. ۳- کارت تبریک و هدیه دادن را فراموش نکنید

۴- مهمان نوازی خوب و شایسته در برخورد با خانواده همسر ۵- اصل تغافل در زندگی را در نظر بگیرید

چرا که عدم تغافل منجر به تیره شدن زندگانی می شود.

بنابر روایات «سه خصلت موجب محبت است: ۱- انصاف در معاشرت، ۲- همدردی، ۳- با دل سالم با مردم

روبرو شدن» (فرید، ۱۳۹۶، ص. ۵۲۷).

وظایف و اختیارات زن و شوهر به صورت متقابل است: « وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ » و تماثل حقوق که در این بخش از آیه آمده است، در اصل حق است؛ نه تساوی یا تجانس در حقوق، زیرا از کلمه «مِثْل» بیش از اثبات اصل حقوق بر نمی آید (جوادی آملی، ۱۳۹۹، ص. ۲۶۲).

از ابن عباس نقل شده است که ما زنان را در جاهلیت چیزی نمی شمردیم و با ظهور اسلام حق آنان را فهمیدیم؛ گویا اهل مکه خشن تر از اهل مدینه بوده اند، زیرا اهل مدینه از آزدِ یمن اند و یمن از لحاظ تمدن قدیم ترین بلد عرب است که دارای حضارت بوده و در آنان رقت فراوان یافت می شده است.

آنچه را عقل و نقل به رسمیت بشناسد، معروف نام دارد و به عکس آن، منکر (ناشناخته) گفته می شود. قرآن کریم در تبیین عوامل تشکیل خانواده و تحکیم اساس آن، دو اصل مهم را ذکر می کند: ۱. محبت و مودت عاقلانه به یکدیگر و گذشت کریمانه از اشتباهات همدیگر: « وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً »؛ « هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ »؛ « وَإِنْ تَعَفَوْا وَتَصَفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ »

۲. به مردان که مدیر خانواده اند، دستور می دهد که با زنان خود با نیکی رفتار کنند: « وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ » و حقوق آنها را به شکل پسندیده یعنی مورد تأیید عقل و نقل، رعایت کنند: « وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ ».

غرض آنکه معنای زندگی مشترک زن و مرد نظیر شرکت سهامی یا تعاونی برای تجارت و مانند آن نیست، بلکه هماهنگی عقیفانه و مهربانانه برای مظهریت خدای سبحان و خلافت الهی خود و فرزندی است که پدر و مادر مجرای فیض یکدیگرند (جوادی آملی، ۱۳۹۹، ص. ۲۶۲).

آثار اظهار قهر

همچنان که اظهار مهر و محبت لازمه زندگی و صفا بخشنده به آن است گاهی نیز لازم است ناراحتی به همسر اعلام شود و زندگی مجدداً به مسیر آرامش خود برگردد. قهر در زندگی دارای آثاری می باشد از جمله ۱- تلاش به منظور جلب رضایت: اظهار قهر گاهی به صورت خشم و غضب است. نتیجه این خشم اگر بجا و به موقع باشد و در حد صحیح آن اعمال شود آن است که طرف مقابل را برای جلب رضایت همسر به تکاپو وا می دارد. ۲- توجه به تکالیف در قبال همسر: اظهار ناخشنودی به همسری که

به وظایف خود بی توجه است سبب می شود تا او به خود آید و با چشیدن ثمره تلخ این بی توجهی مسیر خود را تغییر دهد و به وظایف خود عمل کند (حسین زاده، ۱۳۹۶، ص. ۲۱۰).

شایان ذکر است که همچنان که در کلام پیامبر (ص) آمده است:

«لا هجرة فوق ثلاث - هیچ قهری بیشتر از سه روز نباشد» (کلینی، ۱۳۷۷، ص. ۳۴۴). بنابر این اگر انسان بخواهد مورد لطف و محبت خداوند قرار بگیرد و شیطان را خوشحال نکند سعی کند کوتاه بیاید و گذشت کند تا نظام خانواده سست نگردد. اگر در خانواده مرد یا زن مورد ظلم هم قرار بگیرد راهش قهر نیست بلکه باید با طرف مقابل به روشی صحیح به حل مشکلات پردازد (محمدی نیا، ۱۳۹۵، ص. ۲۷۵).

«و روی آن امرأه معاذ قالت: یا رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) ما حقّ الزوجه علی زوجها؟ قال (صلی الله علیه وآله وسلم): أن لا يضرب وجهها و لا یقبّحها و أن یطعمها ممّا یأکل و یلبسها ممّا یلبس و لا یهجرها و قال أبو عبد الله (علیه السلام): یشبع بطنها و یکسو جثتها و إن جهلت غفر لها.

و روی عنه (صلی الله علیه وآله وسلم): أنّه قال: اتقوا الله فی النساء! فإنکم أخذتموهنّ بأمانة الله و استحلتتم فروجهنّ بکلمه الله؛ و من حقّکم علیهنّ أن لا یوطئن فراشکم من تکرهونه؛ فإن فعلن ذلك فاضربوهنّ ضرباً غیر مبرّح؛ و لهنّ علیکم رزقهنّ و کسوتهنّ بالمعروفه»

اشاره: در این روایات که به مناسبت جمله « وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَىٰ هُنَّ دَرَجَةٌ » ذیل آیه مورد بحث آمده است، برخی از حقوق مصرّح زن بر مرد شمرده شده است:

أ. نردن و زشت و بدقیافه نخواندن او

ب. دوری نکردن از وی

ج. تأمین غذا و لباس مناسب

د. گذشت از خطاهای وی

ه. رعایت تقوا نسبت به او

و. زن را امانت الهی بداند که به نام خدا بر مرد حلال شده است.

بعضی از حقوق مرد بر زن نیز چنین آمده است:

یک. فرمانبری معقول از شوهر، برابر آنچه در فقه آمده است. دو. بدون اجازه مال شوهر را به دیگران ندهد. سه. بی اذن شوهر روزه مستحبی نگیرد. چهار. همواره در اختیار شوهر باشد و تمکین کند. پنج. بدون اجازه شوهر از خانه بیرون نرود، وگرنه تا برگردد فرشتگان آسمان و زمین و ملائکه غضب و رحمت الهی او را لعن می کنند (جوادی آملی، ۱۳۹۹، ص. ۲۸۶).

نتیجه

باید توجه داشت برای اینکه بنیان خانواده استوار و محیط خانه به چراغ محبت همیشه روشن باشد باید محبت دو طرفه باشد زیرا دل ها به هم راه دارند و محبت محبت می آورد و لذا در اسلام همان طور که به زن سفارش شده که شوهر خود را دوست بدارد به مرد هم تاکید شده که به همسرش علاقه داشته باشد و او را مورد احترام قرار دهد. گفتار و رفتار معصومان در تمامی مراحل زندگی الگوی بشر برای رسیدن به کمالات انسانی می باشد. همسر داری و ابراز مهر می تواند سعادت خانواده را تنظیم نماید. از دیدگاه اسلام ابراز مهر و محبت به همسر نقش ستون فقرات زندگی مشترک را ایفا می کند. با الهام از آیات و روایات اساس تشکیل خانواده و ازدواج در نظام الهی رسیدن به آرامش، مودت و رحمت است. بنابراین زوجین باید مهارت های لازم را برای جلب رضایت همسر خود کسب کنند تا بتوانند به آسایش خاطر راه رشد و تعالی را باهم طی کنند. از این رو روش های دعا، حسن خلق، قدر دانی و شکر گذاری، تغافل و گذشت و نهایتاً احترام متقابل از جمله روش های مهم در ابراز مهر و محبت در زندگی مشترک می باشند که به تفصیل مورد بررسی قرار گرفتند.

فهرست منابع و مآخذ

* قرآن کریم

۱. الصدوق القمی، الف. (۱۳۴۳) من لا یحضره الفقیه، انتشارات مه‌رستوار.
۲. افران البستانی، الف. (۱۳۸۹)، المنجد الطالب، انتشارات قدس.
۳. الهامی نیا، ع. (۱۳۸۸)، آیین زندگی، انتشارات زمزم هدایت.
۴. انسیه السادات، الف. (۱۳۸۶)، راز صمیمیت با همسران، انتشارات وثوق، ۱۳۸۶.
۵. بانکی پور فرد، الف. (۱۳۹۲)، سرّ دلبران، انتشارات حدیث راه عشق.
۶. پسندیده، ع. (۱۳۹۱)، رضایت از زناشویی، انتشارات دار الحدیث.
۷. جامی، ع. (۱۳۷۸)، مثنوی هفت اورنگ، انتشارات میراث مکتوب.
۸. جرّخ، (۱۳۸۷)، فرهنگ لاروس عربی-فارسی، انتشارات امیرکبیر.
۹. جوادی آملی، ع. (۱۳۹۹)، تفسیر تسنیم، انتشارات اسرا.
۱۰. حرّ العاملی، م. (۱۴۲۹)، وسائل الشیعه، بی جا.
۱۱. حسین زاده، ع. (۱۳۹۶)، همسران سازگار، انتشارات نگارش.
۱۲. حیدری نراقی، ع. (۱۳۸۷)، رساله حقوق امام سجاد (ع) شرح نراقی، انتشارات سلیمان زاده.
۱۳. خطیب، م. (۱۳۸۷)، محبت بین همسران.
۱۴. خطیب، م. (۱۳۹۷)، مهارت های زندگی، انتشارات پژوهشگاه قرآن و حدیث.
۱۵. خمینی (ره)، ر. (۱۳۷۸)، صحیفه امام (ره)، بی جا.
۱۶. دانایی، م. (۱۳۹۰)، جادوی محبت، انتشارات ابتکار دانش.
۱۷. داوودی نژاد، م. (۱۳۹۳)، راز های تسخیر قلب همسر، انتشارات مهر دلدار.
۱۸. دستغیب، ع. (۱۳۹۳)، ازدواج اسلامی، انتشارات اسلامی.
۱۹. دهخدا، ع. (۱۳۲۵)، لغت نامه دهخدا، انتشارات چاپخانه مجلس.
۲۰. راغب اصفهانی، الف. (۱۳۹۳)، مفردات، انتشارات مرتضوی.
۲۱. رضوی، ن. (۱۳۹۶)، سبک زندگی.
۲۲. سلمان، ف. (۱۳۹۲)، خانواده، بی جا.

۲۳. شبر، ع. (۱۳۹۴)، اخلاق، انتشارات نگاران قلم.
۲۴. شیخ صدوق، م. بی تا، انتشارات ارمغان طوبی.
۲۵. طباطبائی، م. (۱۳۶۳)، تفسیر المیزان، انتشارات بنیاد علمی و فکری طباطبائی.
۲۶. طبرسی (ره)، ر. (۱۳۹۳) مکارم الاخلاق، انتشارات صبح پیروزی.
۲۷. طبرسی، ف. بی تا، مجمع البیان، بی جا.
۲۸. عمید، ح. (۱۳۹۳) فرهنگ عمید، انتشارات امیرکبیر.
۲۹. غزالی، م. (۱۳۷۹)، کیمیای سعادت، انتشارات گنجینه.
۳۰. فردوسی، س. (۱۳۹۴)، ازدواج و مبانی اسلامی، انتشارات آرویج ایرانیان.
۳۱. قرائتی، م. (۱۳۸۷)، تفسیر نور، انتشارات مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۳۲. کلینی، ث. (۱۳۷۷)، انتشارات ولی عصر (عج).
۳۳. مجلسی، م. بی تا، بحار الانوار، بی جا.
۳۴. محمدی ری شهری، م. (۱۳۸۵)، میزان الحکمه، انتشارات دارالحديث.
۳۵. محمدی صیفار، م. (۱۳۹۷)، همسران همراه، انتشارات مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه.
۳۶. محمدی نیا، الف. (۱۳۹۵)، فرهنگ همسرداری در کلام اهل بیت (ع)، انتشارات سبط اکبر (ع).
۳۷. مسعود، ج. (۱۳۸۰)، الرائد، انتشارات آستان قدس رضوی.
۳۸. مصری، ج. بی تا، لسان العرب، بی جا.
۳۹. مصطفی، الف. بی تا، المعجم الوسيط، انتشارات چاغری یاینلری.
۴۰. معین، (۱۳۸۷)، فرهنگ فارسی معین، انتشارات نویدان.
۴۱. مکارم شیرازی، ن. (۱۳۸۸)، تفسیر نمونه، انتشارات دارالکتب الاسلامی.
۴۲. موسوی اصفهانی، م. (۱۳۹۱)، مکیال المکارم، انتشارات اکرام.
۴۳. نراقی، م. (۱۳۹۴)، جامع السعادات، انتشارات ولی عصر.