

## «تکنیک های همسر داری و معیارهای همسر نیکو از دیدگاه قرآن»

فاطمه جعفری<sup>۱</sup>

### چکیده

خانواده به عنوان نخستین و بنیادی ترین نهاد اجتماعی، نقشی کلیدی در شکل گیری شخصیت و سلامت روانی انسان دارد. قرآن کریم با نگاهی انسان شناسانه و جامع، مجموعه ای از آموزه های اخلاقی و تربیتی را برای انتخاب همسر شایسته و مدیریت روابط زناشویی ارائه کرده است. هدف این مقاله، تبیین معیارهای قرآنی در انتخاب همسر و نیز ارائه تکنیک های مؤثر همسر داری برگرفته از قرآن و سیره انبیا است. در بخش معیارها، بر ویژگی هایی چون ایمان، عقل، اخلاق نیک، عفت و اصالت خانوادگی تأکید شده است؛ عواملی که زمینه ساز زندگی سالم، پایدار و معنوی هستند. در بخش تکنیک های همسر داری، اصولی مانند غیرت معتدل، پوشاندن عیوب، عفو و گذشت، تغافل آگاهانه، و حلم و مدارا با استناد به آیات و روایات بررسی شده اند. نتایج تحقیق نشان می دهد که پیروی از سبک همسر داری قرآنی باعث تحکیم روابط عاطفی، کاهش تعارض، ارتقاء سلامت روانی، و تربیت نسلی مؤمن و متعادل خواهد شد. این مقاله بر آن است که الگویی کاربردی، دینی و اخلاق محور برای بهبود روابط همسران در جامعه معاصر ارائه دهد.

واژگان کلیدی: همسر نیکو، همسر داری قرآنی، معیار انتخاب همسر

---

<sup>۱</sup>. دانشجوی پایه پنجم (سطح 2) حوزه علمیه خواهران حضرت ولیعصر (عج) گرمی

## مقدمه:

خانواده، به عنوان نخستین نهاد اجتماعی، از آغاز زندگی بشری تاکنون نقش اساسی در ساختار فرهنگی، اجتماعی، روانی و معنوی انسان ایفا کرده است. نیاز انسان به محبت، امنیت، رشد و تداوم نسل، باعث شده تا همواره تشکیل خانواده یکی از مهم‌ترین تصمیم‌های زندگی انسان به شمار آید<sup>۱</sup>. در این میان، نقش سبک همسررداری به عنوان یکی از عوامل کلیدی در استحکام و پایداری این نهاد مقدس، انکارناپذیر است. خانواده، محل کسب آرامش، رشد، تربیت نسل و رفع خستگی‌های جسمانی و روانی ناشی از زندگی روزمره است<sup>۲</sup>.

از منظر اسلام، خانواده نهادی مقدس و محبوب خداوند است. روایت نبوی مشهور می‌فرماید: «ما بنی بناء فی الاسلام أحب إلی الله من التزویج»<sup>۳</sup>. در قرآن کریم نیز به آرامش روانی حاصل از ازدواج اشاره شده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً»<sup>۴</sup>. این آیه شریفه، به وضوح ازدواج را عامل ایجاد سکون، محبت و رحمت معرفی می‌کند که ریشه در فطرت الهی انسان دارد. در آموزه‌های اسلامی، ازدواج نه تنها پاسخ به یک نیاز غریزی نیست، بلکه راهی برای تعالی انسان، تکامل معنوی و تربیت نسل صالح است. پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «من تزوج فقد احرز نصف دینه»<sup>۵</sup>. همچنین امام صادق (ع) فرموده‌اند: «رکعتان یصلیها المتروج افضل من سبعین رکعة یصلیها اعزب»<sup>۶</sup>. در واقع، ازدواج از منظر دینی نه تنها وظیفه‌ای اجتماعی بلکه عبادتی مقدس تلقی می‌شود.

یکی از اصلی‌ترین عوامل موفقیت در زندگی زناشویی، داشتن سبک همسررداری سالم و کارآمد است. سبک همسررداری، به معنای مجموعه‌ای از رفتارها، نگرش‌ها و روش‌هایی است که زن و شوهر در

۱. گیدنز، جامعه شناسی، ترجمه منوچهر صبوری

۲. سالاری فر، خانواده در نگرش اسلام و روان شناسی

۳. مجلسی، بحارالانوار، ج 100، ص 222.

۴. روم: 21

۵. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 20، ص 202

۶. همان

تعامل با یکدیگر از آن بهره می‌برند.<sup>۱</sup> این سبک‌ها می‌توانند بر اساس عوامل فرهنگی، روان‌شناختی، اجتماعی و دینی شکل بگیرند. سبک‌های همسررداری مطلوب، نقش مهمی در ایجاد رضایت زناشویی، رشد عاطفی و تحکیم بنیان خانواده ایفا می‌کنند.

در این میان، سبک همسررداری اهل بیت(ع)، به عنوان الگوی کامل انسان‌های متعالی، از جایگاهی ویژه برخوردار است. زندگی زناشویی اهل بیت(ع) بر مبنای تعالیم وحیانی، محبت، تقوا، عقلانیت و احترام متقابل استوار بوده و الگویی عملی برای انسان معاصر به شمار می‌آید. قرآن کریم درباره پیامبر اسلام(ص) می‌فرماید: «وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ إِن هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ»<sup>۲</sup>؛ لذا سبک زندگی ایشان، از جمله در حوزه خانواده، بر مبنای آموزه‌های الهی و به دور از خطاست. این سبک، تضمین‌کننده‌ی کامیابی دنیا و سعادت اخروی است: «وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا»<sup>۳</sup>. از سوی دیگر، شناخت معیارهای همسر شایسته نیز نقشی تعیین‌کننده در موفقیت زندگی مشترک دارد. در روایات اسلامی، همسر صالح بهترین نعمت دنیوی معرفی شده است: «ما افاد عبد فائدة خيرا من زوجة سالحة اذا رآها سرته»<sup>۴</sup>. ویژگی‌هایی همچون دیانت، عفت، عقلانیت، اخلاق نیکو، و همراهی در سختی‌ها، از جمله معیارهایی است که در متون دینی برای همسر مطلوب برشمرده شده است.<sup>۵</sup>

در مجموع، پژوهش درباره «تکنیک‌های همسررداری و معیارهای همسر نیکو از دیدگاه قرآن»، ضمن تبیین ابعاد نظری و عملی سبک زندگی اسلامی، می‌تواند پاسخی علمی و کاربردی به نیازهای خانواده‌های معاصر باشد. این پژوهش درصدد است با بهره‌گیری از منابع قرآن، سنت و سیره اهل بیت(ع)، الگویی برای زندگی مشترک موفق، بر پایه‌ی اخلاق، محبت و معنویت ارائه دهد.

---

۱. کاویانی، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، ص 16

۲. نجم: 3-4

۳. احزاب: 71

۴. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 20، ص 39.

۵. نوری طبرسی، مستدرک الوسائل، ج 14، ص 150.

## تکنیک های همسر داری از دیدگاه قرآن:

خانواده به عنوان بنیادی ترین نهاد اجتماعی، نقش اساسی در شکل گیری شخصیت، آرامش روانی، و تعالی اخلاقی انسان دارد. استحکام این نهاد، وابسته به تعامل سازنده و صحیح همسران است. در این میان، قرآن کریم به عنوان منبع هدایت الهی، اصول و تکنیک هایی را برای همسر داری موفق بیان کرده است که نه تنها ناظر بر روابط عاطفی میان زن و شوهر، بلکه تضمین کننده ی سلامت و پایداری خانواده نیز هست. تکنیک هایی همچون غیرت معتدل، پوشاندن عیوب، عفو و گذشت، تغافل آگاهانه و بردباری در برابر رفتارهای ناپسند، از جمله مهم ترین اصول قرآنی در همسر داری هستند که در سیره ی انبیای الهی نیز به روشنی دیده می شوند. این آموزه ها برگرفته از صفات الهی اند و هدف آنها، ساخت خانواده ای بر پایه ی محبت، احترام، اعتماد و آرامش است. در این مقاله، با استناد به آیات قرآن و سیره ی پیامبران، به تبیین این تکنیک ها پرداخته می شود تا الگویی کاربردی و دینی برای همسران ارائه گردد که هم در زندگی فردی و هم در جامعه تأثیرگذار باشد.

### 1. غیرت و رزی متعادل در همسر داری

یکی از صفات الهی که در قرآن و روایات بر آن تأکید شده، «غیرت» است؛ صفتی که بر اساس آن، خداوند فواحش ظاهری و باطنی را تحریم کرده است.<sup>۱</sup> غیرت به معنای مراقبت و محافظت از آنچه ارزشمند و محترم است تعریف می شود؛ امری که در فطرت انسان نهاده شده است. انسان به گونه ای آفریده شده که به صورت طبیعی نسبت به خانواده، ناموس، فرزند، و ارزش های خویش احساس مسئولیت و دفاع دارد.<sup>۲</sup>

یکی از مصادیق غیرت، مراقبت از خانواده در برابر عوامل انحراف و گناه است. قرآن کریم در آیه 6 سوره تحریم، خطاب به مردان می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا»<sup>۳</sup>... این آیه

---

۱. نراقی، جامع السعادات سه جلدی، ج 1، ص 265.

۲. شریفی، آیین زندگی، ص 184-185.

۳. تحریم: 6

بیانگر آن است که مردان وظیفه دارند با مراقبت تربیتی و دینی، اعضای خانواده را از خطر گمراهی و عذاب نجات دهند. کلمه «قُوا» از ریشه «وقایه» به معنای حفاظت از آسیب‌ها و خطرات است.<sup>۱</sup>

غیرت در سیره پیامبران نیز جایگاهی ویژه دارد. حضرت آدم(ع) پس از وسوسه شیطان و خوردن از درخت ممنوعه، به جای سرزنش همسر، همراه او توبه می‌کند و در برابر خداوند با هم اظهار پشیمانی می‌نمایند: «قَالَ رَبِّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا...»<sup>۲</sup>. در آیات 117 و 118 سوره طه نیز خداوند خطاب به آدم می‌فرماید که شیطان دشمن او و همسرش است و او را از مسئولیت در برابر حفظ خانواده آگاه می‌سازد.

از نگاه روان‌شناختی، زنان به‌طور فطری نیازمند حمایت و احساس امنیت هستند. این نیاز در قالب غیرت معتدل همسر، به‌صورت مطلوب پاسخ داده می‌شود. اما چنانچه غیرت از حد اعتدال خارج شود، به جای یک فضیلت اخلاقی، به رذیله‌ای چون بدگمانی و سوءظن تبدیل خواهد شد؛ امری که پایه‌های زندگی را متزلزل می‌سازد.<sup>۳</sup> امام علی(ع) در این باره هشدار می‌دهد: «از غیرت بی‌جا بپرهیز، زیرا درستکار را به نادرستی و پاک‌دامن را به بدگمانی خواهد کشاند»<sup>۴</sup>.

برعکس، خوش‌گمانی در زندگی زناشویی منجر به اعتماد، آرامش روانی و استحکام رابطه می‌شود.<sup>۵</sup> بنابراین، غیرت‌ورزی در سبک همسرمداری اسلامی، نه‌تنها لازم بلکه ضروری است؛ اما این غیرت باید عقلانی، کنترل‌شده و هم‌سو با آموزه‌های اخلاقی قرآن باشد تا بتواند موجب تقویت رابطه، سلامت خانواده و رشد معنوی گردد.

---

۱. طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 19، ص 334.

۲. اعراف: 23

۳. نراقی، علم اخلاق اسلامی سه جلدی، ج 1، ص 325.

۴. نهج البلاغه، نامه، 31.

۵. خوانساری، شرح غررالحکم و دررالکلم، ج 7، ص 226.

بزند، خداوند فرمان می‌دهد که هفتاد سیلی در آتش جهنم به صورت او زده شود»<sup>۱</sup>. چنین رفتاری نه تنها جایگاه مرد را تضعیف می‌کند، بلکه موجب بروز نفرت، افسردگی و فروپاشی روانی زن می‌شود. در مقابل، همسرانی که با محبت و نرمی برخورد می‌کنند، بستر رشد محبت، مشارکت و همدلی را در خانواده فراهم می‌سازند.

### 3. صیانت از آبرو و ثبات روانی خانواده

یکی دیگر از پیامدهای سبک قرآنی، حفظ اسرار و آبروی همسر و پرهیز از قهر و کینه‌ورزی است. قرآن در سوره بقره (آیه 187) می‌فرماید: «هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ»<sup>۲</sup> این آیه بیانگر لزوم حفظ حرمت و پوشاندن عیوب یکدیگر است؛ همچون لباس که هم پوشش است و هم زینت. همچنین، در سوره نساء آیه 34 آمده است که زنان صالح، «در غیاب شوهر، حافظ حقوق اویند».

امام رضا(ع) نیز در حدیثی فرمودند: «بهترین نعمت برای انسان، همسری باایمان و شایسته است که حافظ ناموس و مال در غیبت شوهر باشد»<sup>۳</sup>. از سوی دیگر، قهر و ترک رابطه عاطفی، خلاف اخلاق قرآنی است و پیامبر(ص) درباره زنانی که بدون دلیل با شوهر قهر می‌کنند، وعده‌ی عذاب داده‌اند<sup>۴</sup>.

### 4. ایجاد محیطی گرم و اخلاق‌محور از طریق مدارا

مدارا با همسر، ستون آرامش در زندگی مشترک است. امام علی(ع) می‌فرماید: «با همسر خود مدارا کن و با نیکی معاشرت نما تا زندگی‌ات باصفا و فرح‌زا شود»<sup>۵</sup>. مدارا در سبک قرآنی، نه به معنای چشم‌پوشی از اصول، بلکه نشانه‌ای از فهم، شفقت و صبوری در مواجهه با تفاوت‌ها و ضعف‌هاست. پیامبر اسلام(ص) مدارا را نیمی از دین و نیمی از زندگی معرفی کرده‌اند<sup>۶</sup>. همچنین، مدارا به‌عنوان

<sup>۱</sup>. نوری طبرسی، مستدرک الوسائل، ج 14، ص 250.

<sup>۲</sup>. بقره: 187

<sup>۳</sup>. مجلسی، بحارالانوار، ج 100، ص 217.

<sup>۴</sup>. طبرسی، مکارم الاخلاق.

<sup>۵</sup>. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 20، ص 169.

<sup>۶</sup>. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 20، ص 201.

مهارت ارتباطی مؤثر، در مهار خشم، کنترل تعارض‌ها، و ارتقای کیفیت ارتباطات زناشویی اثر بسزایی دارد.

پیروی از سبک همسررداری قرآنی آثار و پیامدهای عمیقی در زندگی فردی و خانوادگی دارد. ایجاد احترام متقابل، پرهیز از خشونت، حفظ آبرو، تمرین مدارا و محبت‌ورزی، خانواده را به کانونی امن، با ثبات، و رشددهنده تبدیل می‌کند. این سبک الهی، راهی برای تحقق آرامش روانی، پایداری عاطفی، و تربیت نسلی مؤمن، سالم و توانمند است.

## نتیجه‌گیری:

خانواده، مهم‌ترین و بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی است که سلامت، پایداری و تعالی آن در گرو روابط صحیح و اخلاق‌مدار میان زن و شوهر قرار دارد. قرآن کریم، با نگاهی جامع و انسان‌شناسانه، راهکارهایی دقیق برای انتخاب همسر نیکو و نیز اداره روابط همسری ارائه داده است. شناخت و به‌کارگیری این آموزه‌ها، ضامن پایداری خانواده و سعادت دنیوی و اخروی اعضای آن خواهد بود.

در بخش معیارهای انتخاب همسر، قرآن و روایات اسلامی بر ملاک‌هایی همچون ایمان و دینداری، عقل و درایت، اخلاق نیک، عفت و پاکدامنی، و شرافت خانوادگی تأکید کرده‌اند. این ویژگی‌ها، بنیان‌های شخصیت فرد و ظرفیت او برای ایفای نقش همسری، والدگری، و همراهی در زندگی مشترک را مشخص می‌کنند. متون دینی توصیه می‌کنند که انتخاب همسر بر پایه دین و عقل صورت گیرد، زیرا ظاهر و مال فریبنده و ناپایدار است، اما دین‌داری و خردمندی، زمینه‌ساز آرامش، تفاهم و رشد معنوی زوجین خواهد بود.

در حوزه همسررداری نیز قرآن کریم سبک مشخصی را بر اساس مودت، رحمت، عفو، مدارا و احترام متقابل ارائه کرده است. تکنیک‌هایی نظیر غیرت معتدل، پوشاندن عیوب همسر، عفو و گذشت، حلم و مدارا، احترام و تکریم، پرهیز از آزار، حفظ آبرو و قهر نکردن، همگی برگرفته از سیره پیامبران و برگرفته از صفات الهی‌اند. به کارگیری این تکنیک‌ها، نه تنها آرامش روانی و رضایت زناشویی را به

همراه دارد، بلکه مانع اصلی بروز تنش‌ها، خشونت‌های خانوادگی، و فروپاشی عاطفی در زندگی زناشویی است.

پیروی از سبک همسررداری قرآنی آثار مهمی دارد؛ از جمله تحکیم رابطه عاطفی، سلامت روانی، کاهش استرس و تعارض، و تربیت نسلی مؤمن و سالم. مرد و زنی که به ارزش‌های اخلاقی چون عفت، احترام، صداقت، بردباری، مسئولیت‌پذیری و محبت پایبند باشند، زندگی‌ای پُر از امنیت، عشق و رشد را تجربه خواهند کرد. افزون بر این، تعامل صحیح و اخلاقی همسران، الگوی رفتاری مؤثری برای فرزندان محسوب می‌شود و موجب انتقال ارزش‌های الهی به نسل آینده خواهد شد.

در نهایت، می‌توان گفت که معیارهای قرآنی در انتخاب همسر و تکنیک‌های قرآنی در همسررداری، مکمل یکدیگرند؛ یعنی اگر انتخاب همسر بر پایه معیارهای صحیح انجام شود، اجرای سبک همسررداری قرآنی بسیار آسان‌تر خواهد بود و بالعکس. بنابراین، در دنیای امروز که روابط خانوادگی با تهدیداتی چون فردگرایی افراطی، مادی‌گرایی، و بی‌ثباتی روبه‌روست، بازگشت به اصول ناب قرآنی، می‌تواند راهگشای زندگی سالم، پایدار و سرشار از محبت و معنویت باشد.

## فهرست منابع:

قرآن

نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، بوشهر: مؤسسه انتشاراتی موعود اسلام، 1379 ه.ش.

## منابع فارسی:

- احمدی، رضا و دیگران، اخلاق اسلامی، قم: انتشارات طه، چاپ اول، 1396 ه.ش.
- آذربایجانی، مسعود و همکاران، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، قم: انتشارات مؤسسه پژوهشی حوزه و دانشگاه، 1382 ه.ش.
- باقری، خسرو، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، دو جلدی، تهران: مدرسه، چاپ اول، 1384 ه.ش.
- سالاری‌فر، محمدرضا، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، 1386 ه.ش.
- شجاعی، محمدصادق، راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره)، 1383 ه.ش.
- شریف رضی، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، بوشهر: مؤسسه موعود اسلام، 1379 ه.ش.
- شریفی، احمدحسین، آیین زندگی، قم: دفتر نشر معارف، 1387 ه.ش.
- طباطبایی، محمدحسین، المیزان، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی، چاپ هشتم، 1368 ه.ش.
- طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران: ناصر خسرو، 1372 ه.ش.
- فیروزجایی، علی، "ارزش بدیهیات در فلسفه مشاء"، فصلنامه حکمت، شماره 38، 1390 ه.ش.
- کاویانی، محمد، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، 1391 ه.ش.
- گیدنز، آنتونی، جامعه‌شناسی، ترجمه منوچهر صبوری، تهران: نشر نی، 1378 ه.ش.
- محدثی، جواد، اخلاق معاشرت، قم: بوستان کتاب، 1384 ه.ش.
- ملکی، حسن، با مشکلات همسر چه کنم؟، اصفهان: حدیث راه عشق، 1388 ه.ش.
- نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، سه جلدی، نجف: مطبعة النجف، چاپ سوم، 1383 ه.ش.

نراقی، مهدی، علم اخلاق اسلامی، ترجمه جلال‌الدین مجتبوی، تهران: حکمت، 1389 ه.ش.  
نوری طبرسی، حسین، مستدرک الوسائل، بیروت: مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث، 1408 ه.ق.

### منابع عربی:

حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل‌البیت(ع)، 1409 ه.ق.  
حرانی، حسن بن شعبه، تحف العقول، قم: مؤسسه انتشارات اسلامی، 1404 ه.ق.  
شیخ صدوق، محمد بن علی بن حسین، من لا یحضره الفقیه، ترجمه علی‌اکبر غفاری، چاپ اول،  
بی‌جا: صدوق، 1368 ه.ش.  
طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، تهران: دارالکتب الاسلامی، 1376 ه.ش.  
کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه آیت‌الله کمره‌ای، تهران: انتشارات اسوه، چاپ چهارم،  
1379 ه.ش.  
متقی، علاء‌الدین بن حسام‌الدین الهندی، کنز العمال، بیروت: مؤسسه الرساله، 1409 ه.ق.  
مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی، 1403 ه.ق.