

بسم الله الرحمن الرحيم

راهکارهای ترغیب شوهر به همیاری در امور منزل

فرحناز بداغی*

چکیده

زندگی مشترک یک نوع شراکت است و این شراکت در همه زمینه باید خود را به خوبی نشان دهد، زن در زندگی مسولیت هایی دارد که در این زمینه باید همسر و فرزندان کمک یار او باشند، ولی کمک همسر چون بار عاطفی دارد اثر بیشتری در استحکام خانواده هم دارد، کمک مردان در کارهای خانه به عنوان یک همسر خوب همیشه در ذهن زن باقی میماند و این باعث می شود تا زن هم در کارهای بیرون از خانه با مرد همکاری خوبی داشته باشد همیاری مرد در خانه نشانه ی این است که علاقه خود را نسبت به خانواده خود نشان می دهد، اداره امور منزل نه وظیفه زن است نه وظیفه ی مرد ولی یک همیاری است که صمیمیت را بین زوجین افزایش می دهد و باعث تحکیم بنیان خانواده می شود، پژوهش حاضر به روش تحلیلی توصیفی و با مراجعه به منابع کتابخانه ای و با هدف ارائه راهکارهای تشویق شوهر به اداره امور منزل انجام گرفته و در پایان بدین نتیجه رسیده است. شفافیت در بیان خواسته ها، پرهیز از طعنه و کنایه زدن به شوهر، تشکر و قدردانی کردن، تقسیم کار عادلانه بین زوجین، ترک عادت غر زدن، فضیلت و ثواب کمک کردن مرد به همسرش

کلیدواژه ها

خانه داری، همیاری، مدیریت در امور، قدردانی کردن، تقسیم کار

زن مدیر اجرایی یک خانواده منظم است. با توجه به توانایی‌ها و علایق اعضای خانواده مسولیت‌هایی دارد، مسولیت خانه داری وظیفه‌ی سنگینی است که تنها وظیفه‌ی زن نیست و اگر کاری انجام می‌دهد از سر لطف و محبت است، بنابراین در این امور به همکاری فرزندان و همسر خود نیاز دارد؛ ولی همیاری شوهر بار عاطفی نیز دارد، که حس داشتن یک زندگی مشترک بین زوجین را افزایش می‌دهد. همیاری فقط کمک کردن نیست، بلکه بیشتر علاقه و هم‌فکری است. همکاری مرد در کارهای خانه، در خانواده‌های امروزی به جزئی از تقسیم کار امور منزل تبدیل شده است. زندگی مشترک یک نوع شراکت است و این شراکت در همه‌ی زمینه‌ها باید خود را به خوبی نشان دهد آنچه در این مقاله به آن می‌پردازیم راهکارهایی است که برای ترغیب شوهر به همیاری در امور منزل باید ارائه شود

محمد ابن سعد (۱) در کتاب طبقات الکبری اصل همیاری در امور خانه چنین می‌نویسد: کمک مرد به همسر در امور خانه، بیانگر علاقه و محبت مرد، نسبت به خانواده است؛ در اسلام کمک به همسر در امور خانه، از فضائل یک انسان وارسته و خود ساخته، بر شمرده شده و بر انجام آن تاکید و سفارش فراوان شده است؛ پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) خود، اول کسی بود که بیش از همه، به این امر اهتمام ورزیده و آن را در سیره عملی‌شان، جاری و ساری ساخته‌اند.

حسین خانلری بهنمیری (۲) طی مقاله‌ای با عنوان همکاری زوجین مهم‌ترین عامل استحکام بنیان خانواده می‌نویسد: یکی از مهم‌ترین عوام لدر ایجاد این استحکام، همکاری زوجین در تشدید مبانی خانواده است. در تنظیم روابط عاطفی زن و شوهر اخلاق بیش از قواعد حقوق حکومت دارد، چرا که در این رابطه سخن از عواطف انسانی، عشق و صمیمیت و وفاداری است. لازم است که زوجین از انجام هیچ عملی که به تقویت بنیان خانواده منجر شود، دریغ نورزند.

لیلا سهیلی راد (۳) در کتاب، چگونه بهترین شوهر برای همسرم باشم سخن به میان آورده است، این اثر راهکارهای برخورد صحیح آقایان با همسران خویش جهت داشتن یک زندگی مطلوب و مناسب بیان گردیده است. نویسنده راه‌های برقراری ارتباط مناسب با همسران در محیط خانه را به آقایان گوشزد نموده است.

(۱) احمد، ابن سعد، طبقات الکبری، ج ۱ ص ۲۷

(۲) حسین، خانلری بهنمیری، عنوان مقاله (همکاری زوجین مهم‌ترین عامل استحکام خانواده)

(۳) لیلا، سهیلی راد چگونه بهترین شوهر برای همسرم باشم، ناشر جلال الدین، سال چاپ ۱۳۰

مفهوم واژگان

راهکار:

شیوه یا روش انجام کار

کلمه ترکیبی از راه+کار و این واژه به معنای راه حل است ، پاسخ، جواب (۱)

ترغیب:

عمل یا فرایند ایجاد علاقه و گرایش در دیگری، (دائم او را به درس خواندن ترغیب می کرد) به رغبت آوردن، تحریک ،تشویق (۲)

همسر:

کسی که با دیگری ازدواج کند ،زن یا مردی که با مرد یا زن دیگر ازدواج کرده باشد،زوجه ،هم سنگ ،جفت ،بانو،برابر (۳)

همیاری:

عمل یا فرایند کمک کردن دو یا چند نفر به گروه دیگر، کمک متقابل همدستی کردن ،تعاون کردن باهم کار کردن (۴)

امور:

کارهای مربوط به یک مجموعه یا حوزه معین ،امور دولت اداری ،اولیای امور کارها، عمل ها، شغل ها (۵)

مترادف منزل:

جای سکونت ، مکان، جایگاه، مقام، بیت، خانه، دار، دولت سرا، سامان، کاشانه، ماوا، مسکن، موطن، نشیمن، وثاق، یورت، مرحله، اهل بیت، زن و فرزندان، مقصد (۶)

(۱) صدری افشار ، غلامحسین، حکمی، نسرين، فرهنگ معاصر فارسی کوچک، ج ۱ ص ۴۹۹

(۲) صدری افشار، غلامحسین، حکمی، نسرين، حکمی، نسترن، فرهنگ معاصر فارسی کوچک، ج ۱، ص ۲۶۵

(۳) صدری افشار، غلامحسین، حکمی، نسرين، حکمی، نسترن، فرهنگ معاصر فارسی کوچک، ج ۱، ص ۱۰۴۷

(۴) حکمی نسرين، حکمی نسترن، صدری افشار، غلامحسین، فرهنگ معاصر، ص ۱۰۵۰

(۵) صدری افشار، غلامحسین، حکمی نسترن، حکمی، نسرين، فرهنگ معاصر، فارسی کوچک، ص ۹۸

(۶) حکمی، نسترن، حکمی نسرين، صدری افشار، غلامحسین، فرهنگ معاصر، ص ۹۵۲

پژوهش حاضر در صدد پاسخ به این پرسش است که تشویق شوهر به اداره امور منزل چه راهکارهایی دارد؟ و برای پاسخ به پرسش یاد شده این موارد را بررسی می‌کند: بیان شفاف خواسته‌ها، تشکر و قدردانی کردن، پرهیز از طعنه و کنایه به شوهر، تقسیم کار عادلانه بین زوجین، پرهیز از غر زدن به شوهر، فضیلت و ثواب کمک کردن مرد به همسرش

شفافیت در بیان خواسته‌ها

نخستین راهکار برای ترغیب شوهر به همیاری در امور منزل شفاف بیان کردن خواسته‌هاست. فن بیان به توانایی بیان افکار و ایده‌ها به طور واضح و مؤثر گفته می‌شود. فن بیان یک هنر است که در تبادل ایده‌ها و اطلاعات بسیار مهم است. یک فرد با داشتن فن بیان قوی، قادر به انتقال پیام‌های خود به شیوه‌ای جذاب و مؤثر خواهد بود. یکی از مهم‌ترین ابزارهای روابط انسانی گفتگو و بیان سخن میان یکدیگر است از طرفی دیگر یکی از اهداف قرآن و روایات اهل بیت هدایت انسان‌ها و نیز تنظیم و تصحیح روابط انسانها با یکدیگر است از این جهت لازم است که افراد بشر روابط میان یکدیگر را بر اساس اصول و ضوابطی خاص که از منبعی وحیانی نشئت گرفته است استوار سازند با نگاهی بر منابع وحیانی می‌توان ضوابطی را اصطیاد نمود که انسان‌ها با بهره‌گیری و از استعانت از آن می‌توان از آفات احتمالی بیان سخن در امان نگه دارند فن بیان یک مهارت مهم در زندگی حرفه‌ای و شخصی است که با تمرین و یادگیری می‌توان این مهارت را بهبود داد.

سایت Normags.ir

عبداللهی_مهدی

موسوی_سیدمحمد

علم بیان علمی است که به واسطه آن، یک معنی حاصل در ذهن را می‌توان به روشهای گوناگون و ترکیبات مختلف بیان کرد که از نظر دلالت بر آن معنی ذهنی از حیث وضوح و خفا، بعضی آشکارتر و بعضی پوشیده تر باشد.(۱) در حقیقت علم مزبور، علم به اصول و قواعد کلیه ای است که مراعات آن منتج به این نتیجه می‌شود که هر معنی ذهنی به چند طریق قابل ایراد است.(۲) یا آن که نفس ملکه ای است، یعنی کیفیتی که ذهن را از تکرار ادراکات مسائل حاصل شود و به سبب آن بر ادراکات جزئی قدرت به هم رسد.(۳) علم بیان، ملکه ای است که از طول ممارست قواعد فن بیان حاصل می‌گردد که به واسطه آن ادراکات جزئی که منشأ قواعد کلی است درک می‌شود.

(۱) لسان العرب، ذیل بیان.

(۲) ابوطالب فندرسکی، ۱۳۸۱: ۲۷.

(۳) تفتازانی، بی تا؛ ۲۵۷.

به عنوان شخصی که می‌خواهید با کسی ارتباط برقرار کنید باید هدف این باشد که کاری کنید مخاطب حرف شما را درک کند و منظورتان را بفهمد، یکی از اشکالات رایج در رابطه زوجین این است که پیام‌ها به شیوه‌ای شفاف و روشن منتقل نمی‌شوند لازم است نیاز و انتظارات خود را دقیق و شفاف بیان کنیم این موضوع باید کامل به زبان آورده شود همسر باید توقع ذهن خوانی از شوهر را نداشته باشد و خواسته‌های خود را نیز به زبان بیاورد که نیاز دارد شوهر در کارهای خانه با او همکاری کند سپس باید کامل مشخص کند که مرد دقیقاً چه کاری را انجام دهد معمولاً این موضوعات را باید به مرد یادآوری کرد و نباید از این موضوع ترسی داشت و نباید از کلمات مبهم و پیچیده استفاده کرد برای شفاف صحبت کردن ابتدا باید آنچه را که می‌خواهید انتقال دهید در ذهن خود روشن و شفاف کرده باشید.

دلیل استظهاری در نتیجه شفافیت در بیان خواسته‌ها یکی از راهکارهایی است که مرد به همیاری در اداره‌ی امور منزل تشویق می‌شود.

پرهیز از طعنه و کنایه

دومین راهکار برای تشویق مرد به همیاری در اداره امور منزل پرهیز از طعنه و کنایه است. کنایه و طعنه مثل شمشیر دولبه است. در صورت استفاده مناسب، می‌تواند شنوندگان را سرگرم کرده و درگیر خود کند. با این حال، هنگامی که با بی‌احتیاطی از آنها استفاده شود، می‌تواند آسیب‌زا باشد و افراد را از هم دور کند؛ چون ممکن است مخاطب متوجه لحن اصلی نشده و یک نظر کنایه‌آمیز را که به شوخی بیان می‌شود آزاردهنده تلقی کند. تأثیر عاطفی کنایه و طعنه را نباید دست کم گرفت. افرادی که مخاطب حرف‌های کنایه‌آمیز و طعنه هستند ممکن است احساس شرم، بی‌کفایتی و عزت نفس پایین را تجربه کنند. به طور مشابه، کسانی که از طعنه استفاده می‌کنند ممکن است به طور ناخواسته به روابط خود آسیب برسانند و به یک محیط ارتباطی منفی کمک کنند. به عنوان مثال، اظهارات کنایه‌آمیز در مورد ظاهر شخصی می‌تواند عمیقاً اعتماد به نفس او را تحت تأثیر قرار دهد.

ابوصالح از ابن عباس و جابر بن عبدالله نقل نموده که گفتند: خداوند به محمد (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمان داد که علی را بر مردم منصوب نموده و آنان را از ولایت او آگاه سازد، و رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) از طعنه آنان و این که بگویند: پسر عمویش را به دلیل انگیزه‌های شخصی مقدم نموده، خوفناک گردید، در این هنگام خداوند به او چنین وحی نمود: «ای پیامبر آنچه را که از سوی خدا بر تو نازل شده، ابلاغ کن» لذا رسول خدا ولایت علی را در روز غدیر خم اعلام نمود.

حضرت زهرا (سلام الله علیها) می فرماید: علی جان، من از خودم شرم می کنم که از تو چیزی بخواهم که در توان تو نیست.

شخصی به پیامبر گفت: من زنی دارم که وقتی از خانه بیرون می آیم مرا بدرقه می کند و وقتی به خانه می روم از من استقبال می کند و وقتی مرا غمگین می بیند، می گوید که اگر غم روزی را می خوری، خدا روزی را می رساند و اگر غم تو برای آخرت است خدا غم تو را بیشتر کند.

پیامبر فرمود: این زن کارگزار خدا در روی زمین است و نیمی از ثواب شهید را می برد. (۱)

برای ترک این عادت قبل از هر کاری باید شکرگزاری را یاد گرفت سعی کنیم به جای این رفتار ناپسند و ابراز ناامیدی، هر روز به خاطر چیزهایی که در زندگی داریم خدا را شکر کنیم. اگر چیزی ما را ناراحت می کند، می توانیم برای بهبود شرایط وقت بگذاریم و با آرامش در مورد آن موضوع با اعضای خانواده، دوستان یا هر فردی که موجب ناراحتی مان شده است، صحبت کنیم. مطمئن باشیم بسیاری از مشکلات با صحبت کردن حل می شوند. به علاوه بهتر است برخی شرایط را قبول کنیم و خودمان را برای اتفاق هایی که قابل تغییر نیستند، ناراحت نکنیم. وقتی نمی توانیم شرایطی را تغییر دهیم، پس بهترین راهکار پذیرش و شکرگزاری است.

غر زدن نشانه نارضایتی و منفی نگر بودن فرد نسبت به شرایط موجود است. در این وضعیت فرد در برخورد با شرایط موجود و همچنین رفتار اطرافیان، به صورت کلامی، ابراز نارضایتی می کند. اکثر خانم ها به خاطر مسئولیت های زیادی که در خانه دارند، بی توجهی اعضای خانواده و همچنین ترس از بی نظمی غر می زنند.

یکی از ساده ترین و موثرترین راه ها برای ترک عادت غر زدن این است که خود را از موقعیت های استرس زا و افراد سمی دور کنیم اگر مواردی را که باعث غر زدن می شود شناسایی کرده باشیم این کار نباید سخت باشد هرگاه یک فکر منفی در ذهن مان ظاهر شد علامت توقف را تجسم کنیم و سپس به فکر دیگری فرو برویم شکایت نشانه ی آن است که چیزی باید تغییر کند به جای اینکه درمورد چیزهایی که ما را آزار می دهد بحث و تبادل نظر کنیم انرژی خود را وقف کارهایی کنیم که می توانیم برای تغییر مشکل انجام دهیم. (۲)

بدون شک همه ما حق داریم گاهی غر بزنیم ولی فقط گاهی، همه ما حق داریم گاهی ناامید شویم فراموش نکنیم فقط گاهی، پس اگر قرار باشد اساس زندگی خود را بر غر زدن بنا کنیم در هیچ زمینه ای موفق نخواهیم شد و با مشکل مواجه خواهیم شد ترک عادت غر زدن و غر کردن باعث می شود مرد به همیاری در امور منزل و خانه داری رغبت پیدا کند.

۱- وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۲۲۷

۲- علی میرصادقی، کتاب سیزده

زیرا اگر بر سپاسگزاری تمرکز کنیم نمی‌توانیم منفی باشیم با قدردانی کردن و ترک این عادت نق زدن به شریک زندگی‌مان روحیه و نیرو داده‌ایم و متعهدترش کرده‌ایم به جای غر زدن او را تحسین کرده‌ایم و بر آنچه درست انجام داده است تمرکز می‌کنیم زندگی موفق‌تر است که در آن زن و مرد هم یار هم باشند در نتیجه ترک عادت غر زدن یکی از راهکارهایی که باعث می‌شود مرد رغبت پیدا کند به همیاری در خانه داری.

تبیین فضیلت خدمت کردن مرد به همسرش

ششمین راهکار که موجب همیاری مرد در امور خانه و خانه داری می‌شود تبیین فضیلت و ثواب خدمت مرد به همسرش است.

(ثواب) در قرآن کریم به جزای اعمال نیک و بد، هر دو اطلاق شده؛ هرچند بیشتر برای جزای نیکو به کار رفته است.

جزای اعمال نیک مثل:

«وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا...» (کهف/۴۶)؛ و کردارهای نیک که همواره بر جای می‌مانند نزد پروردگارت بهتر و امید بستن به آنها نیکوتر است.

«وَلَا دُخْلَنَّهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ثَوَابًا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الثَّوَابِ» (آل عمران/۱۹۵)؛ و آنان را در بهشتهایی که در آن نهرها جاری است داخل می‌کنم. این پاداشی است از جانب خدا و پاداش نیکو نزد خداست.

در اصطلاح اهل کلام، آنچه در برابر اعمال به بندگان می‌دهند سه قسم است؛ اگر بنده مستحق آن نباشد «تفضل» است و اگر مستحق باشد، بر عمل اختیاری «ثواب» است و بر غیر اختیاری «عوض»؛ مثلاً عبادتی که زندگان برای اموات بجای آرند، آنچه به میت رسد تفضل است، چون استحقاق ندارد و آنچه به زنده که خود عمل کرده است دهند ثواب است، و آنچه در برابر فقر و بیماری و امثال آن دهند عوض است. (۱)

هر عمل صالح و محبوب و مطلوب خداوند از عبادات و طاعات، خواه واجب باشد یا مستحب؛ از افعال جوارحی باشد همچون نماز یا از افعال قلبی همچون اعتقادات صحیح و محبوب خداوند.

نیت کار خیر، هر چند نیت کننده توفیق به جا آوردن آن را نیابد، پاداش دارد؛ (۲)

۱- نشر طوبی، علامه شعرانی، ذیل واژه "ثوب"، ج ۱، ص ۱۲۰/قاموس قرآن، سید علی اکبر قرشی، ج ۱، ص ۳۲۱

۲- وسائل الشیعه ج ۱، ص ۴۹

بلکه اعمال مباحی که به قصد قربت انجام می‌گیرد، مانند خوردن برای توانمندی بر عبادت، خوابیدن جهت رفع خستگی و کسب نشاط برای طاعت، نیز دارای ثواب است. (۱)

در اسلام کمک به همسر در امور خانه، از فضائل یک انسان وارسته و خودساخته، برشمرده شده و بر انجام آن تأکید و سفارش فراوان شده است؛ پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) خود، اول کسی بود که بیش از همه، به این امر اهتمام ورزیده و آن را در سیره عملی‌شان، جاری و ساری ساخته‌اند. رسیدگی به امور خانواده و به خصوص همسر از جمله موضوعاتی است که دین اسلام تأکید بسیاری بر آن کرده و در این باره خداوند آیات متعددی را به صورت مستقیم و غیر مستقیم اختصاص داده است. همچنین اهل بیت (ع) سفارشات متعددی به شیعیان‌شان نسبت به این موضوع ارائه داده‌اند و ثواب‌های زیادی را برای آن بر شمرده‌اند.

به عنوان نمونه پیامبر گرامی اسلام ضمن سفارشات‌شان به امیرالمؤمنین (ع) درباره اهمیت همسررداری فرمود: «یا علی یک ساعت خدمت کردن در خانه از عبادت هزار ساله و هزار حج و هزار عمره بهتر است. خدمت کردن به عیال از آزاد کردن هزار بنده و هزار جهاد و عیادت هزار بیمار و شرکت در هزار نماز جمعه و شرکت در هزار تشییع جنازه و سیر کردن هزار گرسنه و پوشاندن هزار برهنه گرفتن هزار اسیر در راه خدا بهتر است...» (۲)

از این رو فضیلت خدمت کردن مرد به همسرش نمونه دیگری از راهکارهایی است که مرد مشوق همیاری در خانه می‌شود.

۱- اصطلاحات اصول ص ۲۷۶

۲- جامع الاخبار ص ۱۰۳-۱۰۲

نتیجه گیری

زنان در امور خانه و خانه داری مسوولیتی دارند که نیازمند کمک و همکاری دیگر افراد خانه می باشند
فرزندان کمک کار خوبی هستند ولی همیاری شوهر بار عاطفی هم به دنبال دارد و باعث صمیمیت بیشتر
بین زوجین می شود و بنیان خانواده قوی تر می شود. زندگی مشترک نوعی شراکت بین زن و مرد است که در
همه ی زمینه ها باید خود را به خوبی نشان دهد کمک مرد در خانه به همسر خود بیانگر علاقه و محبت مرد
نسبت به خانه و خانواده اش می باشد و همچنین باعث ایجاد و افزایش صمیمیت و محبت بیشتر بین اعضای
خانواده و احساس مفید بودن هر فرد می شود و اینگونه همه ی کار ها به دوش یک نفر نمی افتد
پژوهش حاضر راهکارهای تشویق همسر به امور منزل را بررسی کرده و در پایان به این نتیجه رسیده است

بیان کردن شفاف خواسته ها

پرهیز از طعنه و کنایه

تشکر و قدردانی کردن

تقسیم کار عادلانه بین زوجین

ترک عادت غر زدن

فضیلت و ثواب خدمت کردن مرد به همسر

غر زدن یکی از ویژگی های رفتاری است که تقریباً برای همه ما رخ داده است. گاهی برخی از موقعیت ها به
شیوه ای پیش می آید که باب میل مان نیست. این ناراحتی ها و عدم علاقه باعث شکایت می شود. در واقع
غر زدن یک مسکن برای تسکین دردها و شکایت هاست. افراد با غر غر کردن دردهای خود را کاهش
می دهند. اما این غر زدن ها باعث کلافگی بیش از حد اطرافیان می شود. و همچنین خود فرد نیز از بابت
بازخوردهای منفی و به نتیجه نرسیدن اذیت می شود. برای تشویق شوهر به همیاری و همکاری کردن در
امور خانه ترک این عادت لازم است ، چون با انجام این کار نه تنها خود احساس کلافگی می کنیم

بلکه باعث نرسیدن ب خواسته مان هم میشویم با مثبت اندیشی علاوه بر اینکه میزان غر زدن کاهش
می یابد، زندگی راحت تری نیز خواهیم داشت. که راه حل های مناسب تری پیش رویمان قرار خواهد گرفت
حتی با تمرین قدردانی می توانیم بر افکار منفی غلبه کنیم و برای آنچه که داریم سپاسگذار باشیم.

- ۱_سوره نساء، ایه ۱۴۷
- ۲_امدی، عبدالواحد، غررالحکم، ص ۲۱۲
- ۳_نوری، میرزا حسن، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۶۱
- ۴_نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، سال نشر، ۱۱۹۶
- ۵_کلینی، فروع کافی، ج ۳، ص ۲۱۷، سال نشر، ۱۴۰۷ ق
- ۶_عاملی، شیخ حر، وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۴۹
- ۷_استادی، کاظم، اصلاحات اصول، ص ۲۷۶، سال نشر، ۱۴۰۷ ق
- ۸_دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، سال انتشار، ۱۳۵۹
- ۹_سوره، آل عمران، ایه، ۱۹۵
- ۱۰_سوره، کهف، ایه، ۴۶
- ۱۱_ابن سعد، محمد، طبقات الکبری، ج ۱، ص ۱۷۵
- ۱۲_سهیلی راد، لیلا، چگونه بهترین شوهر برای همسرم باشم، سال چاپ، ۱۳۹۰