چک‌لیست اجرایی احیای الفت و دعای معتبر بازگشت همسر

مبتنی بر آیات قرآن کریم، تفسیر المیزان علامه طباطبایی و توصیه‌های معنوی آیت‌الله بهجت (کد مرجع: ZB-947)

در آموزه‌های اسلامی، دعای بازگشت و افزایش محبت همسر زمانی در مسیر صحیح شرعی قرار می‌گیرد که با احترام کامل به اراده و اختیار طرف مقابل، پرهیز از هرگونه طلسم و تسخیر اراده و اصلاح واقعی رفتار روزانه همراه شود. این برگه راهنمای عملی و معنوی برای ارزیابی گام‌به‌گام پیوند نیایش و اخلاق در خانواده است.

ماتریس هشت‌گام معنوی، اخلاقی و ارتباطی

گام و وزن	محور اقدام	شرح عمل معنوی و رفتاری	معیار شرعی و اخلاقی	پشتوانه مستند	وضعیت اجرا
گام ۱ (۱۰ امتیاز)	پالایش نیت و آغاز با استغفار	مداومت بر ذکر «أَسْتَغْفِرُ اللهَ رَبِّي وَأَتُوبُ إِلَيْهِ» و صلوات برای زدودن کدورت‌های قلبی و طلب خیر برای هر دو نفر	پرهیز از نیت تحکم، انتقام‌جویی یا مقصرنمایی یک‌طرفه همسر	دستورالعمل آیت‌الله بهجت در بهجت‌الدعاء (ص ۴۰۳)	☐ انجام شد ☐ در جریان
گام ۲ (۱۰ امتیاز)	تلاوت دعای قرآنی روشنی چشم	خواندن آیه ۷۴ سوره فرقان («رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ...») همراه با توجه به معنای تقوا و پیشوایی در خیر	خواستن آرامش و خشنودی دوطرفه به‌جای تحمیل خواسته شخصی	قرآن کریم، سوره فرقان، آیه ۷۴	☐ انجام شد ☐ در جریان
گام ۳ (۱۰ امتیاز)	پناه بردن به خدا از وسوسه و شر	تلاوت سوره‌های فلق و ناس (معوذتین) و آیة‌الکرسی در خانه برای آرامش دل و دفع وسوسه‌های تفرقه‌انگیز	خودداری از نسبت‌دادن اختلاف‌ها به سحر اطرافیان و پرهیز از اتهام‌زنی	قرآن کریم، سوره‌های بقره (۲۵۵)، فلق و ناس؛ بهجت‌الدعاء	☐ انجام شد ☐ در جریان
گام ۴ (۱۵ امتیاز)	پالایش ادعیه از طلسم و تسخیر	کنار گذاشتن هرگونه کاغذ بی‌نام‌ونشان، حروف رمزی، جداول مجهول و نسخه‌های مدعی «بی‌قراری و احضار فوری»	حرمت قطعی سحر، شعبده و جادوی محبت (تِوَله) در فقه اسلامی	سوره بقره، آیه ۱۰۲؛ کتاب المکاسب، ج ۱، ص ۲۶۹؛ توضیح‌المسائل جامع، م ۴۹۵	☐ انجام شد ☐ در جریان
گام ۵ (۱۵ امتیاز)	احیای مودت در عمل و کلام	ابراز صریح محبت زبانی، آراستگی، گشاده‌دستی در معاش و بخشش خطاهای ناآگاهانه همسر	تبدیل محبت قلبی به رفتار ملموس و پرهیز از منت‌گذاری یا سرزنش	سوره روم، آیه ۲۱؛ تفسیر المیزان، ج ۱۶، ص ۳۵۰؛ الکافی، ج ۵، ص ۵۱۰ و ۵۶۹	☐ انجام شد ☐ در جریان
گام ۶ (۱۵ امتیاز)	رعایت قاعده معاشرت به معروف	پایبندی به انصاف، حفظ کرامت همسر در حضور دیگران و پرهیز از نگه‌داشتن همسر به قصد آزار (ضرار)	ممنوعیت اکراه، عضل و تضییق مالی یا عاطفی برای وادارسازی همسر	سوره نساء، آیه ۱۹؛ سوره بقره، آیات ۲۲۹ و ۲۳۱؛ تفسیر المیزان، ج ۴، ص ۴۰۱	☐ انجام شد ☐ در جریان
گام ۷ (۱۵ امتیاز)	گفت‌وگوی امن و صلح عادلانه	بیان روشن نیازها و دلخوری‌ها بدون برچسب‌زنی، و آمادگی برای گذشت متقابل و توافق رفتاری مشخص	اولویت امنیت جانی و روانی؛ توقف جلسه مشترک در صورت وجود تهدید یا خشونت	سوره نساء، آیه ۱۲۸؛ ترجمه تفسیر المیزان، ج ۵، ص ۱۶۲	☐ انجام شد ☐ در جریان

گام و وزن	محور اقدام	شرح عمل معنوی و رفتاری	معیار شرعی و اخلاقی	پشتوانه مستند	وضعیت اجرا
گام ۸ (۱۰ امتیاز)	بهره‌گیری از مشاوره و داوری امین	مراجعه به مشاور متخصص خانواده یا بهره‌گیری از دو داور امین، رازدار و خیرخواه از دو خانواده با رضایت طرفین	شرط «اراده اصلاح» (إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا) و نداشتن حق تحمیل طلاق یا اجبار بدون رضایت زوجین	سوره نساء، آیه ۳۵؛ الکافی، ج ۶، ص ۱۴۶	☐ انجام شد ☐ در جریان

چارچوب خودارزیابی هفتگی و اصول ایمنی رابطه

۱. تفکیک دعا از اجبار روانی: طبق آیات ۲۲۹ و ۲۳۱ سوره بقره («فَإِمْسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ»)، ادامه زندگی مشترک بر پایه کرامت و معروف استوار است و نگه‌داشتن همسر به قصد آزار (ضرار) یا تحمیل اراده با نسخه‌های جعلی دعانویسی و تِوَله، در شریعت اسلام ممنوع است.

۲. تقدم امنیت و مشاوره تخصصی: اگر رابطه با تهدید، خشونت جسمی یا روانی، یا ترس از تلافی همراه است، دعوت به صبر یا دعای دونفره نباید جایگزین دریافت حمایت امن و ارزیابی تخصصی جداگانه شود. در اختلاف‌های تکرارشونده‌ای که گفت‌وگو در آن‌ها امن است، بهره بردن از زوج‌درمانگر متخصص و داوران امین و رازدار (بر اساس آیه ۳۵ سوره نساء) مکمل عملی دعا به شمار می‌رود.