

همسران سازگار

راهکارهای سازگاری

علی حسین زاده

عضو هیأت علمی دانشگاه کاشان

انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

۱۳۹۰

فهرست مطالب

بخش اول: عوامل اخلاقی	۱۳
مقدمه	۱۵
پیش‌گفتار	۱۵
مفهوم سازگاری، مشتقات و مترادف‌ها	۱۵
سازش و همسازی	۱۶
انطباق و توافق	۱۶
سازگاری و تعدیل	۱۷
سازگاری اجتماعی	۱۷
سازگاری اخلاقی	۱۷
سازگاری با تفاوت‌های فردی	۱۷
سطح انطباق	۱۷
دیدگاه‌ها درباره سازگاری	۱۸
تحلیل جریان سازگاری	۱۹
ا. سازش از راه دفاع	۲۰
۱. جلب توجه	۲۰
۲. جبران	۲۱
۳. مشابهت یا همانندنگاری	۲۲
۴. عکس‌العمل متضاد	۲۲
۵. توجیه	۲۳
۶. خود را در دیگران دیدن	۲۴
۷. جامع و عمیق نگری	۲۴
ب. سازش از راه گریز	۲۵
۱. انزوا و کناره‌گیری	۲۵
۲. خیالبافی	۲۶
۳. شیزوفرنی	۲۶
فصل اول: عفت و حیا	
مفهوم عفت و حیا	۳۳
اهمیت عفت جنسی زن	۳۵
آشنایی با مظاهر عفت جنسی	۳۸
ا. عفت در روابط جنسی	۳۸
ب. عفت در پوشش	۳۸
ج. عفت در خودنمایی	۳۹
د. عفت در نگاه	۳۹
ه. عفت و حیا در راه رفتن	۳۹
و. حیا در اختلاط با نامحرم	۴۰
عوامل ایجاد و تثبیت حیا همسر	۴۰
ا. آراستگی	۴۰
ب. غیرت	۴۱
آثار عفت و حیا در سازگاری همسران	۴۲
ا. وفاداری به همسر	۴۲
ب. احساس نیاز به همسر	۴۳
ج. محبت	۴۴
د. ایجاد و تثبیت احترام و موقعیت	۴۴
ه. جلوگیری از ظهور پلیدی	۴۵
و. پیدایش زندگی حقیقی	۴۵
مهارت‌هایی برای برخورداری از حیا مثبت و ...	۴۶

۷۶.....	ا. آسایش.....	۴۶.....	ا. کنترل درونی.....
۷۷.....	ب. پرهیز از تجسس، غیبت و.....	۴۹.....	ب. مسئله گشایی.....
۷۸.....	ج. جلب محبت.....	۵۱.....	ج. حفظ غرور.....
۷۸.....	آثار بدگمانی.....	۵۲.....	د. جرأت ورزی.....
۷۸.....	ا. انزوا و غربت.....	۵۴.....	مهارت شوخ طبعی.....
۷۹.....	ب. ناامنی روانی.....		

فصل دوم: خلق نیکو

۸۱.....	ج. سلب امنیت از خانواده.....	۵۵.....	مفهوم حسن خلق.....
۸۲.....	د. بی‌اعتمادی به دیگران.....	۵۶.....	حد و مرز حسن خلق.....
۸۳.....	راهکارهای پیشگیری و درمان بدگمانی.....	۵۷.....	شرافت خانوادگی عاملی برای خلق نیکو.....
۸۳.....	ا. زمینه‌سازی.....	۵۹.....	اهمیت ازدواج با فرد خوش اخلاق.....
۸۴.....	ب. قطع ارتباط.....	۶۰.....	اهمیت معاشرت پسندیده با همسر بدخلق.....
۸۴.....	ج. احسان.....	۶۱.....	آثار حسن خلق در سازگاری همسران.....
۸۵.....	د. کنترل تفکر منفی.....	۶۱.....	ا. ایجاد و تثبیت محبت.....
۸۶.....	ه. تخریب یا مبارزه با عقاید و باورهای خود.....	۶۲.....	ب. افزایش روزی.....
۸۷.....	و. مقایسه میان باورهای معقول و نامعقول.....	۶۳.....	۳. گوارا ساختن زندگی.....

فصل چهارم: قناعت

۸۹.....	مفهوم قناعت.....	۶۵.....	اهمیت قناعت.....
۸۹.....	آثار قناعت در زندگی خانوادگی.....	۶۵.....	ا. گوش دادن.....
۹۰.....	ا. آسایش.....	۶۶.....	ب. تغافل.....
۹۰.....	ب. بر خور داری از زندگی گوارا.....	۶۷.....	ج. اشتهی کردن.....
۹۱.....	ج. عزت.....	۶۷.....	د. سخاوتمندی.....
۹۲.....	د. اصلاح نفس.....	۶۷.....	ه. شوخ طبعی.....
۹۳.....	مهارت‌های تعامل با همسر حریص.....	۶۸.....	و. تغذیه مناسب.....
۹۵.....	ا. اعطای بینش.....	۶۹.....	ز. ایفای نقش مقابل.....
۹۶.....	ب. موعظه.....	۷۰.....	ج. تقویت مثبت.....
۹۶.....	ج. اعطای اختیار.....		

فصل سوم: حسن ظن

۹۶.....	فنون دستیابی به زندگی زناشویی همراه با قناعت.....	۷۳.....	عوامل و ریشه‌های خوش‌گمانی.....
۹۷.....	ا. مقایسه‌های خوش‌بینانه و پرهیز از.....	۷۴.....	ا. شناخت دوست و دشمن.....
۹۹.....	ب. آینده‌نگری.....	۷۴.....	ب. هم‌نشینی با خوبان.....
۱۰۰.....	ج. تنظیم بودجه.....	۷۵.....	ج. ثبات شخصیت و اعتماد به نفس.....
۱۰۱.....	د. حرف زدن با خود.....	۷۶.....	د. انتظارات بجا.....
		۷۶.....	ه. هم‌نشینی با دشمنان.....

- ۱۷۴..... ا. صفای زندگی
 ۱۷۵..... ب. امنیت و مسالمت
 ۱۷۶..... ج. عزت
 ۱۷۷..... د. عاقبت به خیری
 ۱۷۷..... ه. رعایت حق دیگران
 ۱۷۸..... و. لیاقت مادری
 ۱۷۹..... مهارت‌های مؤثر در ایجاد خوش‌زبانی
 ۱۷۹..... ا. تجسم پایان کار
 ۱۸۰..... ب. تشویق کلامی
 ۱۸۱..... ج. مرور رفتار
 ۱۸۱..... د. استفاده از شوخی
 ۱۸۱..... ه. پرهیز از نق زدن
 ۱۸۲..... و. بازی ارتباط و
 ۱۸۲..... ز. سر و کار داشتن با خشم و
 ۱۸۳..... ح. عبارتهای «من»
 ۱۸۴..... ط. تقویت مثبت
 ۱۸۴..... ی. خاموش‌سازی
 ۱۸۵..... ک. عذرخواهی
 ۱۸۵..... ل. تصدیق و تأکید
 ۱۸۶..... م. تحسین و حمایت
 ۱۸۶..... ن. توسعه پاسخ
 ۱۸۷..... س. پیرایان
 ۱۸۸..... متانت

فصل سوم: اظهار مهر و قهر

- ۱۸۹..... آثار اظهار مهر
 ۱۸۹..... ا. اطمینان بخشی
 ۱۹۰..... ب. تسخیر دل
 ۱۹۰..... ج. تثبیت مودت
 ۱۹۱..... راه‌های اظهار مهر
 ۱۹۲..... آثار اظهار قهر
 ۱۹۲..... ا. تلاش به منظور جلب رضایت

- ۱۴۹..... ا. پرهیز از ارتباط با دنیا طلبان
 ۱۴۹..... ب. توجه به زیر دستان
 ۱۵۰..... ج. توجه به حکمت نعمت‌های الهی
 ۱۵۱..... د. انعطاف‌ناپذیری از دنیا طلبان و موعظه آنان
 ۱۵۲..... مهارت‌هایی برای مقابله با حسادت و
 ۱۵۳..... ا. تلقین
 ۱۵۳..... ب. شوخ طبعی
 ۱۵۴..... ج. تشویق به داشته‌ها
 ۱۵۶..... د. توجه برگردانی
 ۱۵۷..... ه. تمرکز بر نقاط قوت
 ۱۵۸..... و. الگوپذیری مثبت

بخش دوم: عوامل رفتاری

- مقدمه ۱۶۱

فصل اول: خوشرویی

- واژه‌های مترادف با خوش‌رویی ۱۶۳
 اهمیت خوش‌رویی ۱۶۴
 آثار خوش‌رویی ۱۶۵
 ا. کینه‌زدایی ۱۶۵
 ب. پایان دادن به دشمنی ۱۶۵
 ج. ایجاد الفت و محبت ۱۶۶
 د. قرب به خداوند ۱۶۶
 ه. فرجام نیک ۱۶۷
 مهارت‌های مؤثر در خوش‌رویی ۱۶۷
 ا. ارتباط چشمی ۱۶۷
 ب. لبخند ۱۶۸
 ج. تکان دادن سر ۱۶۹
 د. حالات چهره ۱۷۰
 ه. آراستگی چهره ۱۷۰

فصل دوم: خوش‌زبانی

- آثار خوش‌زبانی ۱۷۴

فصل پنجم: احترام به همسر

۱. احترام شوهر به زن	۲۱۹
۲. تقسیم کار	۲۲۰
۳. تکریم مطابق با ساختار روحی زن	۲۲۱
۴. دوری از خشونت	۲۲۲
ب: احترام زن به شوهر	۲۲۴
۱. استقبال و همراهی	۲۲۴
۲. نادیده گرفتن خطاهای همسر	۲۲۵
پیامدهای احترام به همسر	۲۲۵
ا. بهره‌مندی آخروی	۲۲۶
ب. بهره‌مندی دنیوی	۲۲۶
نکته ضروری	۲۲۷
مهارت‌هایی برای احترام به همسر در زندگی	
زناشویی	۲۲۸

فصل ششم: هدیه دادن

اثار هدیه در سازگاری همسران	۲۳۵
ا. پاکسازی اخلاقی	۲۳۶
ب. جلب محبت	۲۳۷
مناسبت‌های هدیه	۲۳۸
انگیزه و نیت هدیه	۲۴۱
انواع هدیه	۲۴۱
مهارت‌هایی برای افزایش کارآمدی هدیه	۲۴۳
ا. شناسایی گرایش‌ها	۲۴۳
ب. تقویت مثبت و	۲۴۴
ج. تقویت منفی	۲۴۵
د. تنوع	۲۴۵

فصل هفتم: انتخاب مهریه سبک

مهر در لغت	۲۴۷
جایگاه مهر در نظام اسلام	۲۴۸
پیامدهای مهر در اسلام	۲۵۱

مهارت‌هایی برای ابراز مهر	۱۹۴
ا. دعا	۱۹۴
ب. هدیه	۱۹۵
ج. انجام دادن برخی امور شخصی همسر	۱۹۵
د. نامه‌نگاری	۱۹۶
ه. ارزش قائل شدن یا قدردانی	۱۹۷
و. تقویت مثبت با ایجاد هویت موفق	۱۹۸
ز. هماهنگی میان اعضا بر اساس تشریک مساعی	۱۹۹
ح. گوش دادن	۲۰۰
ط. نگاه کردن	۲۰۰
ی. لمس کردن	۲۰۱
ک. استفاده از شوخی	۲۰۲
ل. تخریب خیرخواهانه (سخاوتمندانه)	۲۰۳
م. بازسازی	۲۰۳
ن. دعوای منصفانه	۲۰۴

فصل چهارم: تشکر و سپاسگزاری

مفهوم تشکر	۲۰۷
اهمیت تشکر	۲۰۸
اثار سپاسگزاری در سازگاری همسران	۲۰۹
ا. بقای نعمت	۲۰۹
ب. افزایش نعمت	۲۰۹
ج. تقویت محبت	۲۱۰
د. سعادت	۲۱۰
انواع سپاسگزاری	۲۱۱
چگونگی مواجهه با ناسپاسی همسر	۲۱۱
مهارت‌هایی دربارهٔ سپاس از همسر	۲۱۳
ا. گوش دادن	۲۱۳
ب. اظهار توجه و دقت	۲۱۴
ج. تشکر کلامی	۲۱۵
۴. موفقیت‌های گذشته	۲۱۵
ه. لمس	۲۱۶
و. تقویت مثبت	۲۱۷

فصل اول: زیبایی

۲۷۹	اهمیت زیبایی	۲۵۱	۱. احساس برتری
۲۸۰	توجه به مصداق‌های زیبایی	۲۵۱	ب. احساس برکت
۲۸۱	۱. زیبایی چهره	۲۵۲	ج. احساس معنویت و آرامش
۲۸۱	ب. زیبایی مو	۲۵۲	د. احساس دوستی
۲۸۲	چند نکته	۲۵۳	علل سنگینی مهر در عصر حاضر
۱. دیدگاه متفاوت روایات درباره زیبایی به عنوان ملاک	۲۵۳	۱. سیطره روحیه اقتصادی	
گزینش	۲۵۴	۲. پرداخت نشدن حقوق زن	
۲۸۲	۱. زیبایی عاری از تدین و اخلاق	۲۵۴	ج. مهار طلاق و تمایلات نوجویانه مرد
۲۸۳	ب. زیبایی در محیط اجتماعی ناسالم	۲۵۵	د. ارتقای منزلت اجتماعی زن
۲۸۴	ج. زیبایی و ناباروری	۲۵۵	ه. شیوع ازدواج‌های برون‌فامیلی
۲۸۵	۲. افراط و تفریط درباره زیبایی به عنوان ملاک گزینش	۲۵۶	و. پیدایش حق در مقطع اضطرار
همسر			

فصل هشتم: تدبیر و مدیریت	
--------------------------	--

فصل هشتم: تدبیر و مدیریت

فصل دوم: نظافت و زینت

۲۸۹	اهمیت نظافت و آراستگی همسران	۲۵۷	۱. ایجاد حریم
۲۹۱	رهنمودهایی به همسران	۲۵۸	ب. مهار هیجان
۲۹۱	۱. رهنمودهایی به مردان	۲۵۹	ج. موعظه
۲۹۱	۱. شستشوی بدن و لباس	۲۵۹	د. کم کردن انتظارات
۲۹۲	۲. نظافت و آراستگی مو	۲۶۰	ه. سکوت
۲۹۲	۳. نظافت ناخن	۲۶۲	و. حس عزتمندی مرد در ذهن زن
۲۹۲	۴. استعمال بوی خوش	۲۶۳	مهارت‌هایی برای تدبیر و مدیریت
۲۹۳	۵. پوشش زیبا	۲۶۳	۱. افزایش آگاهی
۲۹۴	ب. رهنمودهایی به زنان	۲۶۴	ب. الگوهای ارتباط
۲۹۵	۱. خوش‌بویی	۲۶۵	ج. الگوهای مرادده‌ای
۲۹۶	۲. آرایش دست	۲۶۶	د. هماهنگی میان اعضا
۲۹۷	۳. آراستن مو	۲۶۷	ه. مرور رفتار برای تغییر رفتار
۲۹۷	۴. استفاده از زیور آلات	۲۶۸	و. مشورت خانوادگی
۲۹۸	۵. پوشش زیبا	۲۶۹	ز. قواعد تعامل
		۲۷۰	ح. پیامدهای طبیعی و منطقی
		۲۷۱	ط. خاموش‌سازی
		۲۷۲	ی. همگرایی در برابر واگرایی

فصل سوم: روابط جنسی سالم و مطلوب

۲۹۹	اهمیت رابطه جنسی سالم	بخش سوم: عوامل جسمانی و جنسی
۳۰۴	کنترل جنسی	مقدمه

۳۲۰.....	ز. نپذیرفتن هویت جنسی	۳۰۴.....	محدود کردن نگاه
۳۲۳.....	ح. انزال زودرس	۳۰۵.....	اهمیت محدود کردن نگاه
۳۲۴.....	ط. کاهش میل جنسی	۳۰۶.....	پیامدهای محدود کردن نگاه
۳۲۵.....	ی. آمیزش در دوران قاعدگی	۳۰۶.....	ا. مصونیت فردی
		۳۰۷.....	ب. امنیت اجتماعی
	فصل چهارم: توجه به تفاوت‌ها...	۳۰۹.....	پیامدهای رابطه سالم جنسی
۳۲۹.....	ا. تفاوت‌های جسمی	۳۰۹.....	ا. برتری شخصیت
۳۲۹.....	ب. تفاوت جنسی	۳۱۰.....	ب. مصونیت و سلامت
۳۳۱.....	ج. تفاوت عاطفی	۳۱۱.....	ج. آرامشگری
۳۳۴.....	د. تفاوت در نیازهای طبیعی		آداب و مهارت‌هایی برای سازگاری بیشتر در روابط جنسی
۳۳۶.....	ه. تفاوت در تفکر	۳۱۲.....	
	کارکرد پذیرش تفاوت‌ها و نقش آن در زندگی مشترک	۳۱۲.....	ا. نماز، دعا و راز و نیاز با خدا
۳۳۷.....	مشترک	۳۱۳.....	ب. استعاذه و بسم الله گفتن پیش از آمیزش
۳۳۷.....	ا. عشق و محبت	۳۱۳.....	ج. زمینه‌سازی روانی
۳۳۸.....	ب. قضاوت عادلانه	۳۱۴.....	د. نفاق و زینت برای همسران
۳۳۹.....	ج. شادی و نشاط	۳۱۴.....	ه. آماده سازی جنسی
۳۴۰.....	د. تعادل	۳۱۵.....	آسیب‌شناسی مسائل جنسی
		۳۱۶.....	ا. ناهماهنگی جنسی میان همسران
	فصل پنجم: پرهیز از تنوع‌طلبی و...	۳۱۷.....	ب. نگاه یک‌سویه به روابط جنسی
۳۴۴.....	ازدواج ناپایدار	۳۱۸.....	ج. بسامد روابط زناشویی
۳۴۵.....	جایگاه ازدواج ناپایدار	۳۱۹.....	د. تصویر ذهنی ناسالم
۳۴۹.....	کتاب‌شناسی	۳۱۹.....	ه. نبود جذابیت
۳۵۵.....	فهرست منابع	۳۲۰.....	و. تعیین وقت

مقدمه

از دیدگاه اسلام برای پیمودن نردبان صعود و رسیدن به کمال انسانی، ازدواج و تشکیل خانواده جایگاه ویژه‌ای دارد. در محیط و کانون خانواده‌ای که بر اساس معیارهای اسلامی و انسانی تشکیل شده است، آسایش تن و آرامش جان و روان انسان تأمین می‌شود و با تحقق صفا، صمیمیت، همدلی و هماهنگی، زنگارهای پریشانی و ناامیدی، خستگی روحی و جسمی زدوده می‌شود و همسران می‌توانند با سازگاری در محیطی نورانی و معنوی مراتب سعادت را یکی پس از دیگری ببینند. خداوند مَنان زن و مرد را به صورتی آفریده است که بتواند پیوسته در منطقه جذب و انجذاب همدیگر قرار گیرند و عمیقاً مجذوب یکدیگر شوند و نقش آرامشگری خود را ایفا کنند.

بدیهی است در وصول به این هدف، سازگاری نقش مهمی دارد. یکی از مهم‌ترین دغدغه جوانان جویای همسر و پدران و مادرانی که می‌خواهند وظیفه تزویج فرزندان را انجام دهند، یافتن شریکی برای زندگی مشترک است که روحیه توافق و انطباق داشته باشد، اینان همواره نگران ناسازگاری و فقدان تفاهم در زندگی زناشویی هستند؛ از این رو شناخت عوامل سازگاری میان زن و شوهر و راهکارها، مهارت‌ها و فنون پیدایش و بقای آن، همچنین آسیب‌شناسی آن از مهم‌ترین مسائلی است که ما را به بررسی این مهم رهنمون شده است. امید است در این زمینه گام‌های خوبی برداشته باشیم.

بر خود لازم می‌دانم از ریاست محترم مؤسسه، معاونت پژوهش، گروه علوم تربیتی،

حجت الاسلام دکتر زارعان که با نظرات خود این اثر را پربارتر نمودند، حجت الاسلام استاد توفیقی و حجت الاسلام دکتر آقا تهرانی، همچنین همکار علمی خودم حجت الاسلام دکتر حسین خانی که سهم بسزایی در تدوین این اثر داشته‌اند، تشکر کنم. از خداوند منان می‌خواهیم که ما را در پیمودن بهترین راه و ادای وظیفه به بهترین وجه یاری نماید.

علی حسین زاده