

مجموعه



بامشکلات چه کنم؟

خانواده موفق/۱۰

این اثر توسط معاونت مطالعات و تحقیقات سازمان ملی جوانان تهیه شده
و با حمایت این سازمان به چاپ رسیده است.

فهرست اجمالی

پیشگفتار

مقدمه

فصل اول: ساختار و جهت گیری محتوا/۱

فصل دوم: اصول اساسی زندگی مشترک/۱۱

فصل سوم: مشکلات برقراری ارتباط با یکدیگر را چگونه حل کنیم؟/۸۹

فصل چهارم: مشکلات ارتباط با خویشاوندان را چگونه حل کنیم؟/۱۲۳

فصل پنجم: مشکلات ارتباط با دیگران را چگونه حل کنیم؟/۱۵۵

فصل ششم: مشکلات سوء اخلاق همسر را چگونه حل کنیم؟/۱۸۳

فصل هفتم: مشکلات اقتصادی با همسر را چگونه حل کنیم؟/۲۲۹

فهرست منابع/۲۷۱

فهرست تفصیلی

پیشگفتار

مقدمه

فصل اول: ساختار و جهت گیری محتوا/۱

ضرورت تألیف کتاب/۳

رویکرد محتوایی کتاب/۵

ساختار کتاب/۶

چگونه از این کتاب به طور مؤثر استفاده کنیم/۶/۲

زن و شوهر هر دو مطالعه کنند/۷

آموخته‌ها را به صورت عملی تمرین کنید/۸

فرصت تغییر به فرد مقابل بدهید/۸

فصل دوم کتاب را به طور دقیق مطالعه کنید/۹

فصل دوم: اصول اساسی زندگی مشترک/۱۱

مقدمه/۱۳

اصل اول - پیوند عقل و عاطفه/۱۵

پیوند ازدواج، پیوند عقل و عاطفه/۱۶

چگونگی رفتار با زن/۱۷

بیندیشید/۱۸

اصل دوم - مدارا/۱۹

مدارا در زندگی خانوادگی/۲۱

دلایل مدارا در زندگی خانوادگی/۲۲

بیندیشید/۲۳

اصل سوم - مشورت/۲۴

آثار مشورت/۲۶

با چه کسانی مشورت کنیم؟/۲۸

عمل پس از مشورت/۳۰

بیندیشید/۳۰

اصل چهارم - انتخاب برتر/۳۱

انواع انتخاب/۳۱

ویژگی های انتخاب برتر/۳۴

رضای الهی/۳۴

آینده نگری/۳۵

حفظ اساس زندگي مشترک/ ۳۶

انتخاب میان بد و بدتر/ ۳۷

استفاده از تجربه‌های دیگران/ ۳۸

انتخاب به موقع/ ۳۹

بیندیشید/ ۴۰

اصل پنجم - بهره‌گیری از دنیا/ ۴۱

افراط گرایان در دنیا/ ۴۱

تفریط گرایان در دنیا/ ۴۲

تعادل گرایان در دنیا/ ۴۳

چند نمونه رفتار مطلوب در خانواده/ ۴۴

بیندیشید/ ۴۵

اصل ششم - ارتباط مؤثر/ ۴۶

زیبا سخن گفتن/ ۴۸

احترام متقابل/ ۴۸

انصاف داشتن/ ۴۹

بیندیشید/ ۵۱

اصل هفتم - ارزیابی و محاسبه نفس/ ۵۲

تدبر در سوره شمس/ ۵۲

پیامدهای نفس اماره در خانواده/ ۵۳

پیامدهای مثبت محاسبه نفس در خانواده/ ۵۴

بیندیشید / ۵۵

اصل هشتم - عبرت گیری / ۵۶

نمونه ای از تابلوی عبرت / ۵۶

عبرت گیری عامل تحکیم خانواده / ۵۷

مهارت های عبرت گیری / ۵۹

مهارت در جستجوی موضوع های عبرت / ۵۹

مهارت در بررسی واقعی امور / ۶۰

مهارت تغییر / ۶۱

بیندیشید / ۶۲

اصل نهم - خوش بینی / ۶۳

خوش بینی به خداوند / ۶۳

خوش بینی به مردم / ۶۴

خانواده و خوش بینی / ۶۵

بیندیشید / ۶۷

اصل دهم - اعتدال / ۶۸

اعتدال در اقتصاد خانواده / ۶۹

اعتدال در روابط خانوادگی / ۷۰

بیندیشید / ۷۲

اصل یازدهم - دور بینی و نزدیک بینی / ۷۳

عاقبت اندیشی / ۷۳

عاقبت‌اندیشی در خانواده / ۷۴

توجه به امور آنی / ۷۶

نتیجه‌گیری / ۷۷

بیندیشید / ۷۷

اصل دوازدهم - رازداری / ۷۸

رازداری در خانواده / ۷۹

رابطه عقل با رازداری / ۸۰

پنهان کردن عیب‌های همسر / ۸۱

بیندیشید / ۸۲

اصل سیزدهم - حمایت یکدیگر / ۸۳

حمایت زن و شوهر از یکدیگر / ۸۴

حمایت مالی / ۸۴

حمایت روانی و عاطفی / ۸۵

بیندیشید / ۸۷

فصل سوم: مشکلات برقراری ارتباط با یکدیگر را چگونه حل کنیم؟/ ۸۹

مقدمه/ ۹۱

کم توجهی / ۹۳

گفتگوی مثالی (۱)/ ۹۳

گفتگوی مثالی (۲)/ ۹۴

دستور العمل برای مثال اول/ ۹۹

کم حرفی / ۱۰۰

علل کم حرفی/ ۱۰۱

اصولی که زوج برای رفع مشکل کم حرفی باید رعایت کنند/ ۱۰۴

پر حرفی / ۱۰۵

گفتگوی مثالی / ۱۰۵

علت‌های پر حرفی / ۱۰۶

اصولی که مردان باید رعایت کنند/ ۱۰۷

اصولی که زنان باید رعایت کنند/ ۱۰۸

ضعف در ابراز علاقه / ۱۰۹

گفتگوی مثالی (۱)/ ۱۰۹

گفتگوی مثالی (۲)/ ۱۱۰

تحلیل گفتگو / ۱۱۰

درگیری کلامی / ۱۱۳

گفتگوی مثالی / ۱۱۳

تجزیه و تحلیل / ۱۱۴

چگونه درگیری کلامی را مهار کنیم؟ / ۱۱۷

اصول گفتگوی زن و شوهر / ۱۱۹

اصولی که مرد در سخن گفتن با زن باید رعایت کند / ۱۱۹

اصولی که زن در سخن گفتن با مرد باید رعایت کند / ۱۲۰

فصل چهارم: مشکلات ارتباط با خویشاوندان را چگونه حل کنیم؟ / ۱۲۳

اهمیت ارتباط با خویشاوندان / ۱۲۵

جایگاه خویشاوندان / ۱۲۸

جایگاه نسبی / ۱۲۸

جایگاه مشاوره و تصمیم‌گیری / ۱۳۰

سخنی با زوج‌های جوان / ۱۳۲

دلسوزی بیش از اندازه‌ی اطرافیان / ۱۳۴

گفتگوی مثالی / ۱۳۴

تحلیل گفتگو / ۱۳۵

راه حل مشکل / ۱۳۶

وابستگی همسر به خانواده‌اش / ۱۴۴

گفتگوی مثالی / ۱۴۴

تجزیه و تحلیل / ۱۴۵

راه حل مشکل / ۱۴۷

عدم رازداری/۱۴۹

گفتگوی مثالی/۱۴۹

جایگاه رازداری در فرهنگ دینی/۱۵۰

رازداری در خانواده/۱۵۲

فصل پنجم: مشکلات ارتباط با دیگران را چگونه حل کنیم؟/۱۵۵

خانواده و زندگی اجتماعی/۱۵۸

خانواده و روابط اجتماعی مطلوب/۱۵۹

اصول تنظیم روابط اجتماعی خانواده/۱۶۳

اشتغال بیش از اندازه همسر/۱۶۴

گفتگوی مثالی/۱۶۴

تجزیه و تحلیل/۱۶۶

راه حل مشکل/۱۶۷

ایجاد محدودیت توسط همسر/۱۷۴

گفتگوی مثالی/۱۴۷

تجزیه و تحلیل/۱۷۵

راه حل مشکل/۱۷۶

ارتباط بیش از اندازه با دوستان/۱۷۷

گفتگوی مثالی (۱)/۱۷۷

گفتگوی مثالی (۲)/۱۷۸

تجزیه و تحلیل / ۱۷۹

راه حل مشکل / ۱۷۹

فصل ششم - مشکلات سوء اخلاق همسر را چگونه حل کنم؟ / ۱۸۳

مقدمه / ۱۸۵

وضع خانواده و انتخاب‌گری انسان / ۱۸۶

اخلاق بد همسر را چگونه تغییر دهم؟ / ۱۹۱

علت یابی / ۱۹۱

یاری جستن از روان شناس و یا مشاوره خانواده / ۱۹۴

زمینه سازی برای تغییر رفتار همسر / ۱۹۵

جلب امدادهای غیبی / ۱۹۸

عصبانیت / ۲۰۰

گفتگوی مثالی / ۲۰۰

تجزیه و تحلیل / ۲۰۱

راه حل مشکل / ۲۰۳

تفکر در آثار سوء عصبانیت / ۲۰۵

تمرین کنترل خشم / ۲۰۶

تزکیه نفس / ۲۰۷

به کارگیری روش‌هایی برای کنترل خشم / ۲۰۹

لجبازی همسر / ۲۱۴

گفتگوی مثالی / ۲۱۴

تجزیه و تحلیل / ۲۱۵

آثار سوء لجبازی / ۲۱۶

علل لجبازی / ۲۱۶

راه حل مشکل / ۲۱۸

برتری جویی همسر / ۲۲۱

گفتگوی مثالی / ۲۲۱

تجزیه و تحلیل / ۲۲۲

راه حل مشکل / ۲۲۴

چگونه همسرمان را در برطرف کردن سوء اخلاق یاری کنیم؟ / ۲۲۶

تکریم شخصیت همسر / ۲۲۶

پوشاندن عیوب همسر / ۲۲۶

فراهم کردن خانه‌ای پر مهر و محبت / ۲۲۷

فصل هفتم - مشکلات اقتصادی با همسر را چگونه حل کنم / ۲۲۹

مقدمه / ۲۳۱

نسبت خانواده با دنیا / ۲۳۲

اصول برقراری ارتباط با دنیا / ۲۳۲

اصل اول: تلاش در دنیا مطلوب و دنیاپرستی نامطلوب است / ۲۳۲

اصل دوم: یاری گرفتن از اسباب مادی و معنوی / ۲۳۵

اصل سوم: توکل بر رضا / ۲۴۰

اصل چهارم: کسب روزی حلال / ۲۴۱

اصل پنجم: تقدیر معیشت / ۲۴۲

اصل ششم: انفاق / ۲۴۳

نقش زن و مرد در اقتصاد خانواده / ۲۴۴

وظایف مرد / ۲۴۴

وظایف زن / ۲۴۷

فقر و درآمد کم / ۲۵۰

گفتگوی مثالی / ۲۵۰

تجزیه و تحلیل / ۲۵۱

اندیشیدن در علل فقر / ۲۵۳

راه حل مشکل / ۲۵۴

تدبیر نادرست در اقتصاد خانواده / ۲۵۷

گفتگوی مثالی / ۲۵۷

تجزیه و تحلیل / ۲۵۸

توقعات بی جا / ۲۶۰

گفتگوی مثالی / ۲۶۰

راه حل مشکل / ۲۶۱

توقعات بی جا و دوری از رحمت خدا / ۲۶۲

چشم و هم چشمی / ۲۶۳

گفتگوی مثالی / ۲۶۳

تجزیه و تحلیل / ۲۶۴

راه حل مشکل / ۲۶۵

فهرست منابع / ۲۷۱

پیشگفتار

خلقت انسان با خلق زن و مرد و میل و کشش آن دو نسبت به یکدیگر آغاز شد و خداوند حکیم در کتاب کریم خود ازدواج را مایه آرامش نامید و عشق و مودت بین زن و شوهر را نشانه‌ای از آیات الهی ذکر کرد.^۱

ازدواج همواره عاملی برای ارضاء نیازهای جسمی، عاطفی، روانی و معنوی انسان بوده و خانواده به عنوان اساسی‌ترین نهاد اجتماعی، زیر بنای رشد فرهنگ و تمدن بشری و یا انحطاط و سقوط آن می‌باشد.

خانواده موفق، خانواده‌ای است که اعضاء آن نسبت به یکدیگر مهر می‌ورزند، هر کدام در اندیشه سلامت و سعادت دیگری هستند، و برای رشد و تعالی یکدیگر در تلاشند. خانواده‌های موفق، اعضای یک جامعه موفق را تشکیل می‌دهند.

بنابراین برای بهره‌مندی جامعه از چنین خانواده‌هایی، باید اعضاء خانواده را آموزش داد تا با ژرفنگری در مسائل مختلف مرتبط با خانواده، گام‌هایی استوار جهت ایجاد و پرورش خانواده پایدار و متعالی بردارند.

۱- و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم مودة و رحمة، روم، آیه ۲۱

در راستای تحقق این مهم و در پی توصیه‌های مقام معظم رهبری در سیاست‌های کلی برنامه چهارم منطبق با سند چشم‌انداز بیست ساله مبنی بر «تقویت نهاد خانواده» و عزم جدی دولت نهم در حمایت از تسهیل ازدواج و تحکیم خانواده، سازمان ملی جوانان اقدام به تدوین و چاپ کتاب‌های آموزشی برای جوانان کرده است این کتاب‌ها از چند ویژگی برخوردار است:

۱- با نگرش اسلامی تدوین یافته است.

۲- مطالب کاملاً کاربردی بوده و توصیه‌های عملی جهت مسایل مختلف مورد نیاز جوانان ارائه شده است.

۳- متناسب با نیاز خانواده‌های ایرانی و با توجه به مسایل امروزی آنان تدوین شده است.

۴- کتاب جنبه آموزشی داشته و علاوه بر ارائه مطالب، تمرین‌هایی جهت کمک به اجراء توصیه‌های کتاب ارائه گردیده است.

در ارائه سلسله کتابهای آموزش خانواده برای زوجهای جوان از مدیریت اجرایی خانم‌ها فاطمه بلغانی و مرضیه عزتی وظیفه‌خواه و مدیریت علمی خانم زهرا آیت‌اللهی و راهنمایی‌های ارزشمند خانم فروغ نیلچی‌زاده تشکر و تقدیر می‌شود. با آرزوی آنکه آموزش‌های ارائه شده در این سلسله کتاب‌ها، راهنمای مناسبی باشد تا خانواده مسلمان ایرانی را سعادت‌مند و خوشبخت سازد و به امید آن‌که تلاش‌های انجام یافته مقبول درگاه حق واقع گردد.

محمد جواد حاج علی اکبری

معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان ملی جوانان

مقدمه

خانواده گرامی

کتاب حاضر به عنوان چراغ راه در مسیر خوشبختی و شادکامی در پرتو آموزه‌های اسلامی به شما تقدیم می‌شود. فرصت مناسبی است که همراه با این هدیه فرهنگی و تربیتی نکاتی را با شما در میان بگذاریم.

سخن نخست ما آن است که خانواده و آنچه که از آن تراوش می‌شود یک مقوله بی‌نظیر است و چیزی نمی‌تواند جایگزین آن شود. زیبایی‌ها و طراوت‌های آن بی‌همتا است و زشتی‌های آن نیز «ثانی» ندارد. آرامشی که در زندگی مشترک ایجاد می‌شود با سایر آرامش‌ها تفاوت ماهیتی دارد. اضطراب، تشویش و استرس‌های آن نیز به طور کامل متفاوت است. اکنون خود را در محضر عقل قرار دهیم و سؤال کنیم:

ای عقل، ای بهترین آفریده خدا، چه فرمان می‌دهی؟ همین که این پرسش را طرح می‌کنیم بلافاصله پاسخ می‌شنویم: ای انسان، بدان که اگر خانواده خود را با دلالت‌های منطقی و اصولی مدیریت نکنی خیلی چیزها را از دست خواهی داد و اگر خود و خانواده‌ات را به خوبی اداره کنی به سعادت حقیقی خواهی رسید. در این موضوع بیندیشید که چرا خدای متعال خانواده را «آیه» نامید و چرا «تسکین» را هدف این نهاد مقدس قرار داد؟ آیا این معنا استنباط نمی‌شود که خانواده بدون تسکین باری بر دوش است نه بالی بر پیکر خانواده؟ اگر خانواده «بار» شد، کمرشکن می‌شود و اگر «بال» شد انسان را بالا می‌برد.

خانواده چه زمانی «بار» می‌شود؟ این سؤالی است که هر مرد و زن در مورد آن باید بیندیشد و اصول زندگی را دریافت کند. به نظر نگارنده، خانواده زمانی «بار» می‌شود که «خار»های کوچک به موقع از سر راه زندگی برداشته نشوند. مسایل کوچکی که به هر دلیل در زندگی مشترک ایجاد شود هر کدام خار کوچکی است که با همهی خردی گاهی خرد را به خود مشغول می‌کند و اگر باقی بماند و افزایش یابد بر خرد نیز اصابت می‌کند و هسته مرکزی زندگی مشترک را تهدید می‌کند.

خانواده زمانی «بار» می‌شود که «نار» بی‌اعتنایی‌ها و کم‌خردی‌ها بخشی از زندگی را بسوزاند ولی آتش‌نشانی «تدبیر و عشق» آن آتش را خاموش نکند. هنگامی شعله‌های زندگی با آگاهی و هم‌دلی زن و شوهر از بین برود بدون تردید، نه تنها آتش خاموش می‌شود، بلکه جای سوخته آن نیز به زودی ترمیم می‌شود.

خانواده زمانی «بار» می‌شود که زن و شوهر به جای «واقعیت‌ها» در رویاها و خیالات زندگی کنند. در این حالت چون این دو نفر و یا یکی از آنها «خودشان»

نیستند بلکه «دیگران» در آنها نفوذ کرده‌اند و از درون آنها را به رفتارهای غریبه وادار می‌سازند، به طور مرتب در زندگی مشترک دچار مشکل می‌شوند. خانواده زمانی «بار» می‌شود که این دو نفر به جای زندگی در متن، در حاشیه به سر برند. متن زندگی مشترک حقیقی، تلاش برای تسکین قلب و حرکت در مسیر کمال است. اگر جز این باشد در حاشیه زیستن است. منظور از حاشیه امور فرعی و کم ارزش است که در صورت مدیریت نادرست زندگی، ممکن است به قدری برجستگی پیدا کنند که مسایل اصلی زندگی را تحت تأثیر قرار دهند.

خانواده وقتی «بار» می‌شود که «تار» عنکبوتی آرزوها و خواسته‌های شکل گرفته از سوی دیگران بر همه جای زندگی بتند و فرصت تفکر در خصوص معنای حقیقی زندگی را از افراد بگیرد. اگر تارهای تصورات و اوهام بر زندگی تسلط پیدا کند خانه انسان خانه عنکبوتی می‌شود که به تعبیر قرآن «او هن البیوت» یعنی سست‌ترین خانه هاست. خانه سست با لرزشی کوچک فرو می‌ریزد.

خانواده‌های محترم

اگر خانواده با مجموعه‌ای از راه‌های عاقلانه و طراوت‌های عاشقانه اداره شود سیمای زیبا و دل‌انگیزی به خود می‌گیرد و مکانی برای پیشرفت‌های همه جانبه اعضای خانواده می‌گردد. در این صورت است که خانواده به «بال» تبدیل می‌شود. «بار» پایین می‌برد ولی بال بالا می‌کشد.

- خانواده زمانی «بال» می‌شود که زن و شوهر حقیقت زندگی مشترک را همیشه به یاد داشته باشند و «بودن» آرامش بخش خود را با «شدن» امید بخش تکمیل نمایند.

— خانواده وقتی «بال» می شود که خاصیت بال را داشته باشد. «حرکت منظم» و «تنظیم حرکت» دو ویژگی اصلی بال است.

اگر بال های پرنده بایستند، پرنده از حرکت باز می ماند و سقوط می کند. خانواده نیز از طریق پویایی همه جانبه زن و شوهر و حرکت منظم می تواند در فراز واقعیت ها به پرواز درآید تا آنها را خوب ببیند. علاوه بر آن، همیشه در امور حیات «بالا رونده» باشد.

خانواده زمانی «بال» است که در آن اعتدال به معنای حقیقی کلمه وجود داشته باشد. افراط و یا تفریط هر دو ضد پرواز است. افراط «سنگینی» تولید می کند و مانع اعتدال می شود و «تفریط»، «سبکی» ایجاد می کند و حال پرواز جهت دار را از بین می برد. منطق و عشق دو رکن اصلی زندگی سعادت مندانه است. اگر در یکی افراط شود و دیگری مورد غفلت قرار گیرد، زندگی از موقعیت اصلی خود تنزل می کند. — خانواده به شرطی «بال» می شود و وقتی به اوج حقیقی می رسد که فضای آن با معنویت اسلامی عطر آگین شود. بی شک جز با یاری خداوند و دلالت های قرآنی خوشبختی حقیقی خانواده تضمین نمی شود. هر چند عقل و تدبیر از لوازم اصلی خوشبختی است ولی در بسیاری از مقاطع زندگی «پای عقل» توان رفتن و «چشم عقل» قوت دیدن ندارد. باید در پناه قادر متعال امنیت گرفت تا سایر وسایل و قوا اثر گذار باشد.

آنچه که در این کتاب تقدیم می شود مجموعه ای از دلالت های اسلامی و استدلال های عقلانی است. البته هر جا تناسب وجود داشت از برخی تجارب نیز استفاده شده است. همان طور که از نام کتاب و محتوای آن پیداست، مطالب بر

محور مشکلات خانوادگی و مسایل بین زن و شوهر تنظیم و تحلیل شده است. اعتقاد راسخ داریم اگر مشکلات خانوادگی به درستی شناخته شوند و با قصد بر طرف کردن آن‌ها راه‌های مناسب بر اساس دستورهای اسلامی و اصول علمی و عقلانی مشخص و اجرا گردند بسیاری از مشکل‌ها برطرف می‌شوند. البته هنر زندگی مشترک آن است که از بروز مشکل‌ها پیش‌گیری شود. مشکل‌ها زمانی پیدا می‌شوند که زندگی مشترک از اصول دینی و عقلانی و بر پایه‌ی اقتضائات حیات خانوادگی فاصله بگیرد. در صورت آگاهی از این روش‌ها و ضرورت‌ها می‌توان از بروز خیلی از مسایل جلوگیری کرد.

امید است مطالب این کتاب شما را یاری کند تا در حل مشکلات خود با همسران کامیاب باشید.