

## خود در عجبم که من توام یا تو منی!

همسویی و سازگاری پس

از ازدواج



### سؤالات کلیدی

- آیا انتخاب درست و آگاهانه همسر می تواند به منزله دستیابی کامل طرفین به موفقیت در ازدواج باشد؟ به عبارت دیگر، آیا تلاش برای انتخاب همسری مناسب، برای حفظ و تداوم زندگی مشترک کافی است؟
- زن و شوهر چگونه می توانند پس از آغاز زندگی مشترک اختلاف های خود را به گونه ای سازنده حل کنند و از تبدیل آن به معضل جلوگیری کنند؟



### • موقعیت

محمدعلی و حمیده هر دو دانشجو هستند. یکی نیم سال سوم کارشناسی ارشد و دیگری سال آخر کارشناسی. کارهای متعدد محمدعلی و مسئولیت های آنها سرش را به شدت شلوغ کرده و تمام ذهنش را درگیر کرده اند. گاهی وقتی همسرش در حال صحبت با اوست،

سؤال‌های بی‌ربطی می‌پرسد که نشان می‌دهد، کاملاً ذهنش درگیر مسئله‌ای دیگر است و حمیده بابت این موضوع خیلی نگران و ناراحت می‌شود. با خودش می‌گوید: «همسرم دیگر مرا دوست ندارد. حتی به حرف‌های ساده من توجه نمی‌کند. قبلاً گاهی فکر می‌کردم او هیچ‌وقت نمی‌تواند همان‌طور که پدرم به مادرم علاقه‌مند است، مرا دوست داشته باشد. چون برعکس پدرم، اصلاً در کارهای خانه هیچ فعالیتی ندارد. اما الان مطمئنم که مشکل ما خیلی جدی‌تر از این حرف‌هاست. او حتی در خانه هم که هست، فکر و ذکرش جایی دیگر است و به حرف‌هایم هیچ توجهی نمی‌کند.»

این فکر و خیال‌ها شدیداً حمیده را درگیر خودشان کرده‌اند و چون امیدهای خودش را بر باد رفته می‌بیند، دیگر مثل گذشته با شور و اشتیاق کارهای خانه را انجام نمی‌دهد. همین موضوع شکایت محمدعلی را در پی داشته است. محمدعلی که از خانواده‌ای مردسالار به زندگی مشترک پا گذاشته است، گاهی به‌عنوان درد دل پیش مادرش حرف‌هایی می‌زند: «من حس می‌کنم حمیده در رسیدگی به کارهای خانه به اندازه کافی توجه ندارد و برای من و زندگی مشترکمان اهمیت کافی قائل نیست.»

این درد دل‌ها به مرور زمان باعث می‌شوند که مادرشوهر نسبت به عرووش نگاه منفی پیدا کند. احساس کند که حمیده بی‌عرضه یا بی‌توجه نسبت به زندگی است. بنابراین برای نجات زندگی پسر و عرووش، می‌کوشد در کارهای خانه به آنها کمک کند و در هر موقعیتی هم تذکری دربارۀ اینکه چگونه باید خانه‌داری کرد و رسیدگی به خانه و همسر چگونه باید باشد، بیان می‌کند. تلاش مادر محمدعلی برای کمک در کارهای خانه، باعث می‌شود حمیده تصور کند که مادر شوهرش در حال دخالت در زندگی آنهاست و اجازه نمی‌دهد برای خودشان تصمیم بگیرند. در نتیجه سعی می‌کند در مقابل کمک‌های مادر شوهرش مقاومت کند. از طرفی هم تذکرها و نوعی تحقیر خودش می‌داند و پس از مدتی، هر کدام از این تذکرها دلسوزانه مادرشوهرش را با جواب‌های تندی همراه می‌کند.

آنها که تا پیش از آغاز زندگی مشترک، علاقه بسیاری به هم پیدا کرده بودند و احساس می‌کردند هدف‌ها و ویژگی‌های مشترک زیادی دارند، حالا پس از آغاز زندگی مشترک با مشکلات روزافزونی مواجه شده‌اند.



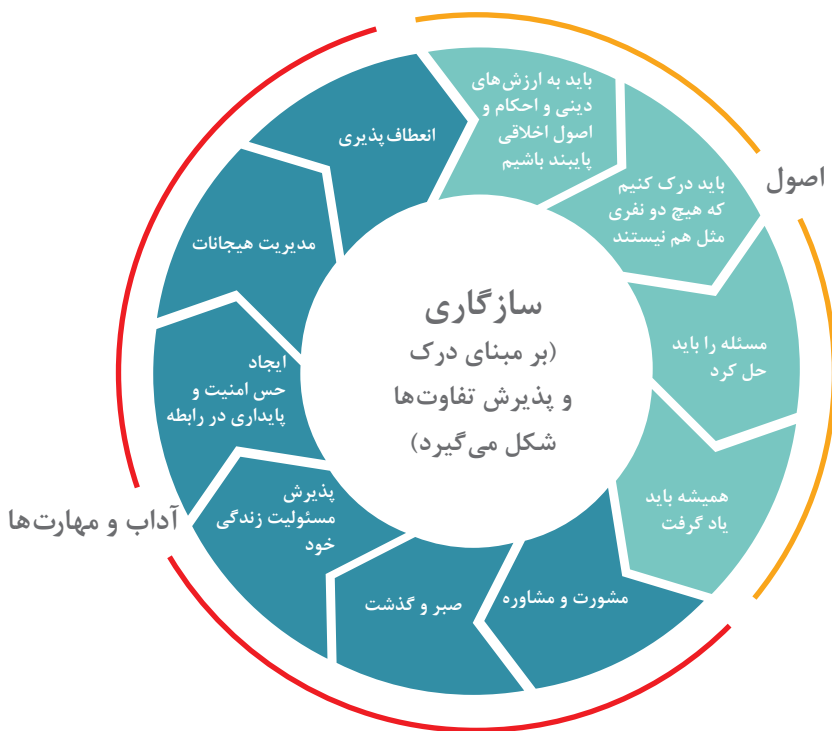
۱. چه مشکلات و مسائلی در روابط این زوج جوان وجود دارند؟
۲. هر کدام از این سه نفر (محمدعلی، مادرش و حمیده) چگونه دربارهٔ این شرایط فکر می‌کنند؟ آیا هیچ کدام از آنها قصد برهم‌زدن یا تضعیف روابط موجود را دارند؟
۳. مسئلهٔ اصلی چیست؟

### طرح مسئله



ساختن بنایی مستحکم برای زندگی مشترک، زمانی ممکن می‌شود که همسران (زن و مرد) به هماهنگی و سازگاری برسند. سازگاری به معنی یکسان‌شدن دو طرف یا تلاش برای یکی کردن انتظارات و نیازهای آنها نیست. بلکه به معنی نزدیک‌شدن آنها به هم و مهم‌تر از آن، درک و پذیرفتن وجود تفاوت بین آنهاست. ذکر این نکته بسیار ضروری به نظر می‌رسد که تا پیش از ازدواج و در مرحله‌های انتخاب، فرصت دقت و تصمیم‌گیری برای قبول یا رد ازدواج وجود دارد. اما پس از ازدواج، اصل اساسی پذیرش و سازگاری است. رسیدن به سازگاری و هماهنگی در زندگی مشترک، موضوعی چندجانبه است که به دانش، مهارت و تلاش دو طرف نیاز دارد.

در این درس ابتدا به بیان برخی اصول مهم برای رسیدن به سازگاری و سپس به برخی مهارت‌های لازم برای سازگاری پس از ازدواج می‌پردازیم.



## اصولی برای رسیدن به سازگاری

### الف) هرچه حق می‌گوئید نه هرچه من می‌گویم!

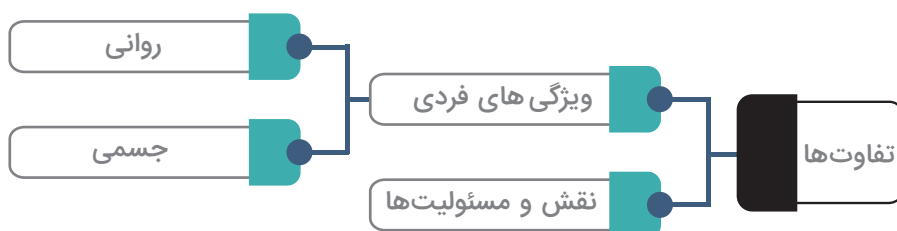
در درس ۱۲ که ملاک‌های ازدواج مورد بررسی قرار گرفتند، بر هماهنگی زوج از نظر اعتقادات و ارزش‌ها تأکید شد. پس از آغاز زندگی مشترک، ملاک‌بودن ارزش‌های دینی، احکام و اصول اخلاقی اهمیت بالایی دارد، زیرا طرفین در قضاوت‌ها یا تصمیم‌گیری‌های خود به یک معیار مشخص بیرونی نیاز دارند که مورد توافق هر دوی آنها باشد. در این هنگام اهمیت وجود هماهنگی ارزشی و اعتقادی بین طرفین آشکار می‌شود. به طوری که اگر معیارهای مشترکی بین آنها وجود نداشته باشد، طبیعتاً در بسیاری از موارد تصمیم‌گیری‌هایشان به بروز اختلاف منجر خواهد شد. نکته مهم دیگر لزوم تعهد و پایبندی دو طرف به این موضوع است که معیارها و اصول دینی و وجدانی را در رابطه با طرف مقابل در نظر بگیرند و تنها به خواسته یا منافع خود توجه نداشته باشند.



وقتی می‌توانی عیب‌های خودت را تحمل کنی، حتماً خواهی توانست عیب‌های همسرت را هم بپذیری.

## درس زندگی

(ب) هیچ دونفری مثل هم نیستند ... چه خوب!



همان‌طور که در درس قبل بیان شد، همسران در ویژگی‌های فردی و نوع نگاهشان به نقش‌ها و مسئولیت‌های خود و یکدیگر تفاوت‌هایی دارند و در صورت عدم درک و پذیرش این تفاوت‌ها، دچار اختلاف می‌شوند. از اصول مهم برای رسیدن به سازگاری در ازدواج، نه تنها لزوم درک این تفاوت‌هاست، بلکه ارزش قائل شدن برای وجود این تفاوت‌ها نیز هست. یکی از دلایل‌هایی که ازدواج می‌تواند به رشد فردی ما کمک کند، تمرین و یادگیری این نکته است که بتوانیم با فرد دیگری که با ما تفاوت‌هایی دارد، کنار بیاییم و از بودن با هم لذت ببریم.

در اصل، زیبایی ازدواج در درک و پذیرش همین تفاوت‌ها نهفته است. جالب آنکه همین درک باعث هماهنگی بیشتر زوج‌ها با یکدیگر و شباهت بیشتر آنها به هم در طول زمان می‌شود. در مقابل، کسانی که از ابتدا تلاش دارند رفتار همسرشان را هرچه بیشتر طبق خواسته‌های خود شکل دهند و بر این باورند که از این طریق زندگی مشترکشان بهبود خواهد یافت، در واقع تمام انرژی و زمان زندگی مشترک خود را صرف مبارزه بر سر تغییر دادن طرف مقابل یا مقاومت در برابر خواسته او برای تغییر خودشان می‌کنند، در نتیجه دیگر فرصتی برای آرامش یا رشد مثبت در این زندگی برایشان باقی نخواهد ماند.

## در زندگی مشترک

اختلاف و  
تفاوت  
بیشتر



در طول زمان

شباهت و  
هماهنگی  
بیشتر



تلاش برای تغییر طرف مقابل مطابق خواست خودم

احترام به طرف مقابل و درک و پذیرش او

## گفت‌وگو در کلاس



به عبارت زیر دقت کنید:

«برای انتخاب فردی که با برخی از معیارهای شما هماهنگی ندارد، هیچ‌گاه خود را با این تصور که او را پس از ازدواج تغییر خواهید داد، فریب ندهید. هیچ‌کسی تغییر نمی‌کند، مگر آنکه خودش بخواهد!»  
چه ارتباطی میان انتخاب همسر و اصل پذیرش برای سازگاری در زندگی مشترک وجود دارد؟

## نکته



یکی از خطاهایی که معمولاً مردان و زنان هنگام ازدواج مرتکب می‌شوند، این است که دائماً سعی می‌کنند طرف مقابل را کنترل کنند و او را به شکلی که خود دوست دارند، تغییر دهند. درحالی که این رویکرد، عامل بروز بسیاری از اختلاف‌های همسران و نارضایتی از زندگی در میان آنهاست.

## پ) حل مسئله، نه تبدیل آن به معضل!

در روابط انسانی، غالباً اینکه یک مسئله به سمت حل شدن برود و یا برعکس به یک بحران تبدیل شود، کاملاً به رویکرد ما بستگی دارد. اگر طرفین در رابطه خود به رویکرد حل مسئله

پایبند باشند، می‌توانند مسائل را به مرور حل کنند. چنین افرادی در قدم اول مسئله را شناسایی می‌کنند. سپس به دنبال تمام راه‌حل‌های ممکن می‌گردند و در نهایت می‌کوشند به بهترین راه‌حل‌های موجود عمل کنند تا مشکل برطرف شود.

پایبندی به این روش یکی از اصول موفقیت در ازدواج است. برای مثال، زن و شوهری که درباره نحوه تنظیم روابطشان با دیگر اعضای فامیل، به اختلاف برمی‌خورند، می‌توانند یا با روش حل مسئله به‌طور منطقی اختلافشان را حل و فصل کنند، و یا به رویکرد تخریب و توهین به یکدیگر روی آورند و مشکلاتشان را روز به روز پیچیده‌تر و به یک بحران جدی تبدیل کنند. پیداست که کدام روش به سازگاری و کدام به اختلاف روزافزون می‌انجامد.

### ت) هرچقدر بدانم باز یاد می‌گیرم!

تمام آنچه در این کتاب گفته می‌شود، تنها بخش کوچکی از چیزی است که برای موفقیت در زندگی مشترک لازم است. در واقع برای دستیابی به این هدف لازم است همواره در حال یادگرفتن باشیم و از پرسیدن نهراسیم. مسائل زندگی، ظاهری ساده اما ماهیتی پیچیده دارند و باور به اینکه ما از قبل همه چیز را می‌دانیم، معمولاً مشکل‌ساز است. هرگاه به مشکلی در زندگی برمی‌خوریم، باید احتمال بدهیم که روش درست را نمی‌دانیم. تلاش کنیم آن را یاد بگیریم و از دیگرانی که در آن زمینه علم و صلاحیت دارند، سؤال کنیم. پایبندی به یادگیری دائمی از پایه‌های زندگی موفق است. این یادگیری می‌تواند از تجربه‌های قبلی خودمان، کتاب‌ها، افراد متخصص و سایر منابع در دسترس باشد. برخی از منابع مفید برای مطالعه و یادگیری بیشتر در پایان همین کتاب ذکر شده‌اند.

### گفت‌وگو در کلاس



هریک از اصول بالا (الف تا ت) در موقعیت اول درس چه نمودی دارد؟ رعایت آنها چگونه می‌تواند جلوی گسترش مشکل را بگیرد؟

توصیه همیشه امام خمینی علیه السلام به زوج‌های جوان که برای عقد نزد ایشان می‌آمدند، یک جمله بود:

«با هم بسازید.»



درس زندگی

## آداب و مهارت‌هایی برای سازگاری

در قسمت قبل برخی از اصولی را برشمردیم که پایبندی به آنها برای سازگاری لازم است. در این قسمت به بررسی برخی آداب و مهارت‌های عملی که به سازگاری میان زوج‌ها منجر می‌شوند، خواهیم پرداخت.

**۱. انعطاف‌پذیری:** در زندگی مشترک، هنگامی که پای نظرات شخصی در میان باشد، بروز اختلاف قابل پیش‌بینی است. در این حالت، تعارضی میان دو موضوع «ارزش حرف من» و «حس تفاهم و سازگاری» شکل می‌گیرد. بدین ترتیب، اگر یکی از همسران روی حرف خود بایستد و آن را به کرسی بنشاند، اگرچه احساس غرور و بزرگی می‌کند و ظاهراً مبارزه را می‌برد، اما هزینه‌ای که برای این پیروزی می‌پردازد، چیزی جز القای حس نداشتن تفاهم و همدلی به طرف مقابل نیست. در نتیجه، اگر شما می‌خواهید در زندگی مشترک موفق بشوید، فراموش نکنید که رسیدن به نقطه تعادل میان دو نظر، فایده بیشتری برای زندگی آینده شما (در کوتاه مدت و بلندمدت) خواهد داشت که راه رسیدن به آن نیز انعطاف‌پذیری در سایه صبوری است. این یک مهارت اساسی و نشانه پختگی فرد در زندگی است. کسی که قادر است از نظر شخصی خود کوتاه بیاید و به نظر طرف مقابلش نزدیک شود، توانایی ایجاد هماهنگی و سازگاری را در زندگی مشترک خواهد داشت.

**۲. مدیریت هیجانات:** همان‌طور که به خاطر دارید، فکر کردن به پیامدهای یک رفتار (دوگانه انتخاب - پیامد)، تا حد بسیاری می‌تواند از بروز رفتارهایی که عواقب نامطلوبی دارند، جلوگیری کند. اما پایبندی به این روش زمانی که فرد درگیر هیجاناتی نظیر خشم، نفرت، اضطراب و ... می‌شود، بدون داشتن مهارت مدیریت هیجان، دشوار است. چرا که معمولاً هنگام بروز هیجانات شدید، سبک‌های تفکر عاقلانه و یا تفکر منطقی تضعیف می‌شوند و جای خود را به تصمیم‌گیری صرفاً احساسی می‌دهند که محصول آن، بروز رفتاری کاملاً هیجانی با عواقبی نامعلوم خواهد بود. از این رو یکی از اساسی‌ترین مهارت‌ها در تمامی رابطه‌ها، اعم از اجتماعی و خانوادگی، مدیریت هیجان‌هاست که اهمیت آن در ازدواج به صورت ویژه‌ای خودنمایی می‌کند. برای مثال، کنترل خشم یکی از ضروری‌ترین مهارت‌های مدیریت هیجان است.





## گفت‌وگو در کلاس

فرض کنید در خانواده‌ای، بروز یک مسئله موجب خشمگین شدن پدر و مادر خانواده شده است.

● هر یک از آنها چه رفتارهایی را ممکن است نشان دهند و این رفتارها چه اثری بر طرف مقابل یا بر فرزندان می‌گذارد؟

● کدام رفتارها باعث کاهش تنش و کدام باعث افزایش آن می‌شوند؟

● در این شرایط ممکن است افراد در چرخه معیوب رفتارهای تنش‌زا گرفتار شوند. یعنی رفتار نامناسب یک نفر با عکس‌العمل نامناسب فرد دیگر پاسخ داده شود و این عکس‌العمل خود موجب رفتار نامناسب دیگری از طرف اول شود و همین‌طور مشکل شدت پیدا کند. برای برون‌رفت از این چرخه معیوب چه پیشنهادهایی دارید؟

### ۳. ایجاد حس امنیت و پایداری در رابطه با همسر: یکی از موضوع‌های مهمی که به

ایجاد سازگاری بین همسران منجر می‌شود، وجود احساس امنیت و پایداری در رابطه است. از درس‌های گذشته به خاطر دارید که رابطه امن و پایداری که در ازدواج حاصل می‌شود، تأمین‌کننده نیاز مهم انسان به دلبستگی است. بر این اساس، اگر همسر شما احساس کند که امنیت و پایداری در رابطه‌اش با شما در حد بالایی وجود دارد، خود را برای سازگاری با نقش‌ها، مسئولیت‌ها و انتظارات جدید ناشی از ازدواج آماده می‌کند. القای احساس امنیت و پایداری به طرف مقابل مهارتی است که به رفتار و کلام شما وابسته است. توصیه‌های زیر می‌توانند به رشد این مهارت کمک کنند:

● به صحبت‌های طرف مقابل، خوب گوش کنید. این کار به او حس دیده شدن، مهم بودن و درک شدن می‌دهد.

● به جای انتقاد از طرف مقابل، درباره خودتان صحبت کنید: «من فکر می‌کنم...» یا: «من ناراحت شدم...»، به جای: «تو این کار را کردی...»، یا: «تو مقصر هستی...»

● احساسات و افکار خود را بیان کنید و از به کار بردن جمله‌های عاشقانه دریغ نکنید.

● شما مهم‌ترین فرد در حفظ احترام و شأن همسران هستید؛ چه زمانی که با یکدیگر هستید و چه در خانواده خود و یا همسران. با رفتار و گفتار خود این را به همه نشان دهید که او محبوب

- زندگی شماست و احترام به او برای شما بسیار مهم و جدی است.
- **نظافت و آراستگی** شما در ظاهر و پوشش نیز به همسران این پیام را منتقل می‌کند که شما برای او احترام و اهمیت ویژه‌ای قائل هستید.
- چه موارد دیگری را می‌توانید به این فهرست اضافه کنید؟ درباره آنها فکر کنید.

## نکته



**قاتلان خاموش رابطه همسران**  
**آنچه احساس امنیت و آرامش میان**  
**همسران را تخریب می‌کند.**

- توهین، سرزنش و تحقیر

- شکوه و شکایت زیاد

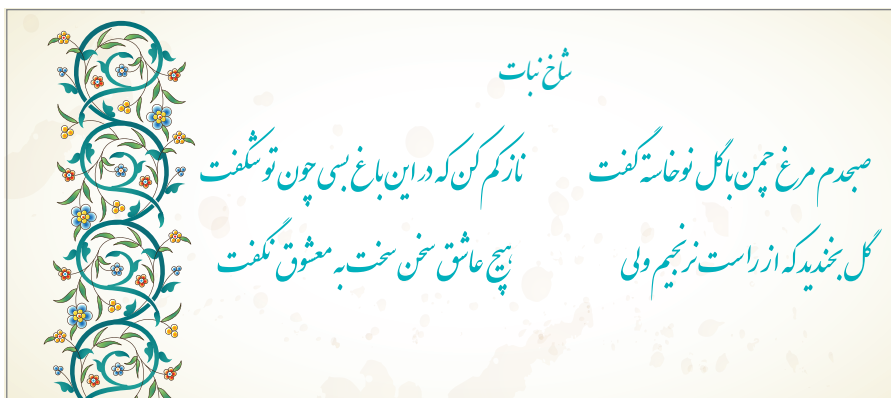
- تهدید و تنبیه

- مقایسه همسر با دیگران

**۴. پذیرش مسئولیت زندگی خود:** مطمئن باشید هیچ‌کس نمی‌تواند به جای شما مسائل زندگی‌تان را حل کند. اگر هنوز انتظار دارید که والدینتان مشکلات شما را حل کنند، بدین معنی است که از آمادگی کافی برای ازدواج برخوردار نیستید. در صورتی که پس از ازدواج به جای هم‌فکری با همسران و اقدام برای حل مسئله، مشکلات زندگی مشترک خود را برای والدینتان یا دوستان و آشنایان مطرح کنید، نه تنها مشکلی برطرف نخواهد شد، بلکه دیگران دیدگاهی منفی نسبت به شما و همسران پیدا خواهند کرد که موجب تشدید مشکلات در آینده می‌شود.

**۵. صبر و گذشت:** عفو یا بخشش به معنی انکار خطای طرف مقابل و سرپوش نهادن بر آن، فروبردن خشم و ناراحتی خود و یا تحمل کردن درد و رنج حاصل از آن نیست. بلکه به معنی تغییر نگرش خود نسبت به واقعه ناگوار با هدف کسب آرامش و رهایی خود از هرگونه خشم، اضطراب، نفرت و کینه نسبت به فرد دیگر است. به عبارت دیگر، عفو و گذشت، بیشتر از آنکه به خاطر فرد خطاکار صورت گیرد، به دلیل ارزش قائل شدن برای خود و رسیدن به آرامش درونی واقعی انجام می‌گیرد. تنها در این صورت است که می‌توان گفت، فرد رنج دیده از صمیم قلب، فرد خطاکار را بخشیده و او را عفو کرده است. لازمه گذشت، صبر است، انسان صبور خوشتن داری می‌کند تا طرف مقابل فرصت اصلاح خطای خود را داشته باشد و از قضاوت و تصمیم‌گیری عجولانه خودداری می‌کند. در زندگی زناشویی رویکرد مبتنی بر صبر و گذشت موجب افزایش سازگاری، صمیمیت، احترام و اعتماد بین زوج خواهد شد.

**۶. مشاوره و مشورت:** برای ارزیابی و حل مشکلاتان به مشاوران متخصص مراجعه کنید یا از افراد صاحب صلاحیت مشورت بگیرید. در این باره در درس‌های قبل توضیح داده شده است.



## گفت‌وگو در کلاس



فرض کنید در خانواده، برادر یا خواهرتان رفتاری با شما دارد که مورد پسند شما نیست.

الف) شما هریک از این راه‌حل‌ها را در چه شرایطی و برای چه نوع مشکلاتی مناسب می‌دانید؟

- نادیده گرفتن و تلاش برای فراموش کردن
  - انتقام گرفتن
  - حل مسئله و پیشگیری از تکرار آن
- ب) با توجه به مطالب درس پنج، هر راه حل چه پیامدهای کوتاه مدت و بلندمدتی دارد؟  
( به پیامدهای مثبت و منفی توجه کنید.)
- پ) موارد بالا تا چه حد به روابط شما با همسر آینده تان قابل تعمیم است؟

### نکته



در زندگی زناشویی هم مثل زندگی با خانواده پدری، شرایط متفاوت، راه حل های متفاوتی را طلب می کنند.

### جمع بندی



بسیاری از مواردی که در این درس و درس های گذشته مطرح شدند، علاوه بر کمک به تشکیل یک زندگی مشترک موفق در آینده، می توانند به ایجاد تغییرات مثبت در زندگی خانوادگی فعلی شما نیز کمک کنند. آنچه در این درس مرور کردیم، اصول و روش هایی برای دست یافتن به سازگاری و هماهنگی در زندگی مشترک و در خانواده بود. در درس آینده درباره مسائل دیگری که در مدیریت خانواده و سبک زندگی اسلامی - ایرانی اهمیت دارند، بحث خواهیم کرد.

### سوالاتی برای تفکر بیشتر



۱. در زندگی با خانواده فعلی تان کدام یک از اصول و مهارت های سازگاری را رعایت می کنید و در کدام یک ضعف دارید؟
۲. به جز مهارت هایی که در دو درس اخیر به آنها پرداختیم، یادگیری چه دانش ها و مهارت های دیگری برای موفقیت در تشکیل خانواده سالم لازم است؟

## من و همسر، شما همه!

مدیریت خانواده



### سؤالات کلیدی

- زوج های جوان چگونه می توانند در برقراری رابطه با خانواده های خود، هم حرمت آنها و هم حریم خصوصی زندگی خود را حفظ کنند؟
- رعایت چه الگوها و اصولی در مدیریت اقتصادی خانواده موجب رضایت بیشتر زوج و تحکیم خانواده می شود؟



### • موقعیت

حسن و عطیه که هر دو از خانواده ای شلوغ و پرجمعیت بودند، به واسطه اقتضائات زندگی کارمندی و دغدغه های فراوان اقتصادی، فقط جمعه ها می توانستند با هم باشند. در طول هفته هم که دورهمی های خانوادگی شکل می گرفتند، یا نمی توانستند در آنها شرکت کنند و یا برای اینکه فردا به موقع به محل کار خود برسند، باید آنجا را زود ترک می کردند. البته این تنها بخشی از مسئله بود.

بخش دیگر این بود که خیلی وقت‌ها می‌شد که هم از طرف خانواده عطیه و هم از طرف خانواده حسن دعوت می‌شدند. کار زمانی سخت‌تر می‌شد که مناسبتی خاص در پیش بود و پای دوستان دبیرستان و دانشگاه هر دوی آنها هم به جمع دعوت‌کنندگان باز می‌شد. گاهی پیش می‌آمد که در یکی از شب‌های ماه مبارک رمضان، به چند جا دعوت می‌شدند و همه هم توقع داشتند که حتماً این زوج جوان و خوش‌برخورد دعوت آنها را پاسخ بدهند. اما این تازه ابتدای ماجرا بود، چرا که گرچه هر دو شدیداً به دورهمی‌های فامیلی علاقه‌مند بودند، اما عطیه از اینکه آنها زمان کمی را در کنار یکدیگر هستند، شدیداً دلخور و نگران بود. همه این‌ها زمینه بروز اختلاف‌ها را بین آن دو فراهم کرده بود.

اختلاف تا جایی پیش رفت که هر وقت اسمی از مهمانی و دعوت می‌آمد، هر دو برای نرفتن به مهمانی بهانه می‌آوردند و حتی عادت پسندیده هفته‌ای یک‌بار دیدار پدر و مادر هم، غالباً جای خود را به تماس تلفنی می‌داد. این موضوع از طرف حسن شدت بیشتری گرفته بود، چرا که او به دنبال جلب رضایت عطیه و درصدد جبران باهم نبودن‌های سال‌های اخیر بود و از طرف دیگر، نمی‌توانست ساعت‌های کاری خود را محدود کند. بنابراین مجبور بود تا از دیدار مادر، خانواده خودش و همسرش چشم‌پوشد. اما به قول شاعر «از قضا سرکنگبین صفرا فزود»<sup>۱</sup> و تلاش حسن برای جلب رضایت عطیه از طریق کاهش ارتباط با نزدیکان، برعکس باعث شد عطیه نگران آینده رابطه خودش با حسن شود. استدلال او این بود: «تو که انقدر راحت از مادرت که یه عمر برات زحمت کشیده و تو رو بزرگ کرده می‌گذری چند سال دیگه با من چیکار می‌کنی؟!»

## گفت و گو در کلاس



۱. چه مسئله‌ای باعث بروز اختلاف میان حسن و عطیه شده بود؟
۲. آنها چگونه می‌توانند این مسئله را حل کنند؟
۳. مسئولیت هر یک از آنها در حل این مسئله چیست؟

۱. مصرعی از مولوی. کنایه از کاری است که برای حل یک مسئله انجام می‌دهند، اما نه تنها مسئله را حل نمی‌کند، بلکه آن را تشدید می‌کند.



قبلاً اشاره کردیم که آغاز زندگی مشترک، شروع ساختن یک بنای ارزشمند به نام «خانواده جدید» است. در اینجا ست که مسئله‌ای به نام «تدبیر زندگی» و «مدیریت خانواده» اهمیت می‌یابد و نقش کلیدی پیدا می‌کند. مدیریت خانواده شامل مشخص کردن نقش‌ها، قواعد و روابط درون خانواده، تنظیم ابعاد اقتصادی و روابط خانواده با دیگران است.

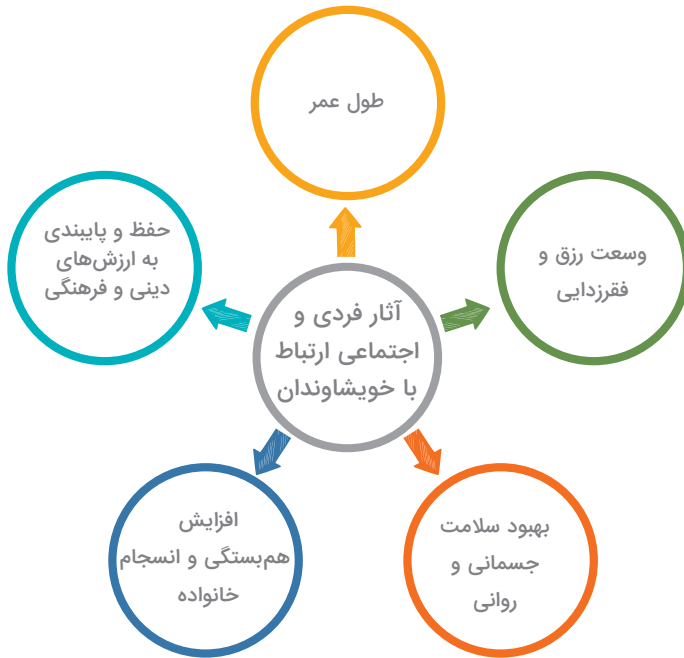
پرداختن به همه ابعاد مدیریت خانواده در ظرفیت این کتاب نیست، اما با توجه به اهمیت این موضوع در شکل‌گیری و دوام خانواده موفق، در درس‌های گذشته به مسئله روابط درون خانواده پرداختیم و در این درس و درس بعدی به سه جنبه دیگر از آن، یعنی مدیریت روابط با دیگران، اقتصاد خانواده و تربیت فرزندان می‌پردازیم. توجه داشته باشید که آنچه در اینجا بیان می‌شود، تنها مقدمه‌ای برای موضوع است و به منظور موفقیت در آن، به مطالعه و یادگیری دائمی نیاز دارید.

## خانواده و مدیریت روابط با دیگران

در درس‌های قبل گفته شد که روابط مؤثر بر خانواده جدید، تنها رابطه زن و شوهر نیست، بلکه روابط با اطرافیان را نیز شامل می‌شود. این روابط و چگونگی آنها، تأثیر بسیار مهمی بر کیفیت زندگی زوج جوان می‌گذارد. زن و شوهر از سویی باید به روابط خانوادگی، هم به عنوان یک نیاز روانی و اجتماعی و هم به دلیل اهمیت صله ارحام توجه کنند، و از سوی دیگر، باید بتوانند مرز میان خانواده جدید خود با دیگران را حفظ کنند تا گرفتار مشکل حسن و عطیه که در ابتدای درس به آن اشاره کردیم، نشوند.

در همه ادیان الهی – به ویژه در اسلام، زیر عنوان «صلة ارحام» – بر ارتباط با اقوام و بستگان و توجه به ایشان، تأکید فراوانی شده است. صلة رحم که به معنی پیوند و ارتباط با خویشان است، می‌تواند تأمین‌کننده نیازهای اساسی روانی انسان، مانند نیاز به برقراری روابط اجتماعی باشد. حفظ پیوندهای خانوادگی آثار معنوی و اخروی بسیاری در پی دارد، و به سلامت روان افراد نیز کمک می‌کند. معاشرت‌های خانوادگی سالم، به کاهش احساس تنهایی در افراد می‌انجامد و در بسیاری از موارد، به ویژه هنگامی که مشکلات و پیشامدهای ناگوار بروز می‌کنند، موجب افزایش حمایت و همدلی میان نزدیکان می‌شوند و در نتیجه تأثیری مثبت بر هویت و احساس خودارزشمندی افراد خواهند داشت.

## برخی آثار فردی و اجتماعی ارتباط با خویشاوندان



اهمیت صلۀ ارحام در روایات معصومین علیهم‌السلام:

۱. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم: صدقۀ بجا، انجام اعمال نیک، نیکی به پدر و مادر و صلۀ رحم، بدبختی را به سعادت تبدیل، عمر را زیاد و از پیشامدهای بد جلوگیری می‌کند.<sup>۱</sup>

(نهج الفصاحه، حدیث ۱۸۶۹)

۲. امام علی علیه‌السلام: صلۀ رحم، نعمت‌ها را فراوان می‌کند و سختی‌ها را از بین می‌برد.<sup>۲</sup>

(غررالحکم، ج ۵۸۳۶)

۳. امام صادق علیه‌السلام: بهترین صلۀ رحم، خودداری از آزار و اذیت خویشاوندان است.<sup>۳</sup>

(بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۸۸، ح ۱)

۱. الصَّدَقَةُ عَلَى وَجْهِهَا وَ اصْطِنَاعُ الْمَعْرُوفِ وَ بِرُّ الْوَالِدَيْنِ وَ صَلَّةُ الرَّحِمِ تَحُولُ الشَّقَاءَ سَعَادَةً وَ تَزِيدُ فِي الْعُمُرِ وَ تَقَى مَصَارِعَ السُّوءِ

۲. صَلَّةُ الرَّحِمِ تُدْرُ النِّعَمُ وَ تَدْفَعُ النَّقَمَ

۳. أَفْضَلُ مَا يَوْصَلُ بِهِ الرَّحِمُ كَفُّ الْأَذَى عَنْهَا



چنان که گفته شد، در بافت فرهنگی جامعه ما، پیوند زوج به عنوان پیوند دو خانواده تلقی می‌شود و بنابراین ارتباط با خانواده‌های طرفین در زندگی مشترک نقش مهمی دارد. اما رابطه زوج با خانواده‌های یکدیگر می‌تواند برای زندگی مشترک آنها سازنده و یا آسیب‌رسان باشد. این موضوع بستگی دارد به اینکه آنها از چه الگویی در این روابط پیروی می‌کنند و مرز میان خود و دیگران را چگونه تعریف می‌کنند.

همان‌طور که در شکل زیر ملاحظه می‌شود، خانواده زوج جوان، از پیوند خانواده‌های اولیه طرفین با یکدیگر شکل می‌گیرد. طی این پیوند، ارتباط میان خانواده اولیه با زوج جوان همچنان پابرجا می‌ماند. اما دختر و پسر، پس از ازدواج باید وفاداری و تعلق بیشتری به خانواده جدید مشترکشان داشته باشند. چنانچه هریک از زوج، توجه به خانواده اولیه خود را نسبت به همسر، در اولویت قرار دهند و رفتارهایی از قبیل طرفداری بی‌منطق و متعصبانه از خانواده اولیه خود، ملاقات‌های مکرر با آنها بدون آگاهی همسر، و... را بروز دهند، این امر به شکل‌گیری نارضایتی و مشاجره‌های زناشویی بین آنان منجر خواهد شد.



مدل وضعیت ازدواج در جامعه ایران (جراعی، ۱۳۹۳: صفحه ۸۴)

برای جلوگیری از بروز چنین مشکلاتی می‌توان به طور خلاصه به این سه عامل توجه کرد: مرز منعطف، پیوستگی و اتحاد. این عوامل از بروز تنش‌ها و تعارض‌ها میان زوج، در مورد رابطه آنان با خانواده‌های اولیه‌شان پیشگیری می‌کنند. هریک از این عوامل در ادامه شرح داده شده‌اند.

**۱. مرز منعطف:** مرز منعطف بدین معنی است که پس از ازدواج، افراد باید با خانواده اولیه خود مرزی مشخص اما منعطف ایجاد کنند. در نتیجه این امر، زوج ضمن حفظ ارتباط مطلوب با خانواده‌های خود، از استقلال رأی و عقیده در تصمیم‌گیری‌ها نیز برخوردار هستند. نکته مهم در این رابطه آن است که زن و شوهر، هر دو در ایجاد و حفظ این مرز با خانواده اولیه خود مسئول‌اند.

ایجاد چنین مرزی، برای مثال نیازمند توافق زوج بر سر این موضوع است که کدامیک از مسائل و مشکلات و به طور کلی اطلاعات زندگی مشترک خود را می‌توانند به خانواده‌های اولیه خود منتقل کنند؛ طوری که تعادل میان حفظ احترام خانواده اولیه و حفظ حریم خانواده خودشان رعایت شود. باید توجه داشت که رعایت احترام والدین هر دو طرف در هر شرایطی ضروری است و عامل مهمی برای سعادتمندی و همچنین پایداری ازدواج به شمار می‌رود.

**۲. پیوستگی:** پیوستگی به این معناست که پس از ازدواج، هریک از زوج، عضو جدیدی از خانواده همسر خود محسوب می‌شود و به آن تعلق دارد. از این رو، خانواده همسر باید نسبت به این عضو تازه، همچون دیگر اعضا، حالت پذیرش و حمایت داشته باشند و با او روابط گرم و محبت آمیزی برقرار کنند. به طوری که فرد، در روابط خود با آنان، دچار این احساس نشود که خانواده همسرش نسبت به او رفتار تبعیض آمیزی دارند و یا از ورود او به این خانواده ناراضی هستند. هریک از دو طرف باید برای پذیرفته شدن همسرش در خانواده اولیه خود تلاش کند.

**۳. اتحاد:** منظور از اتحاد، حضور زن و شوهر در یک گروه متحد و در نظر گرفتن منافع مشترک در مقابل دیگران است. زوج جوان می‌باید مانند یک تیم عمل کنند و مانند اعضای یک تیم، مسئولیت‌ها و وظیفه‌های مشخصی در جهت دستیابی به یک هدف مشترک داشته باشند. این شرایط تنها در صورتی محقق خواهد شد که زوج با یکدیگر رابطه‌ای توأم با صمیمیت، حمایت و درک متقابل داشته باشند. تعیین نقش‌ها و انتظارات و مسئولیت‌های مربوط به آنها (که در درس چهارم به آن پرداختیم) در این موضوع بسیار اهمیت دارد. بدیهی است که منظور از این اتحاد، مقابله و ایجاد تعارض با خانواده‌های اولیه یا سایر اطرافیان نیست، بلکه هویت دادن و توجه به خانواده جدید است.

### نکته



قبلاً درباره کمک زوج به یکدیگر برای موفقیت در مسئولیت‌ها صحبت کردیم. نباید فراموش کرد که یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌های هر انسانی، توجه و محبت به والدین است.



بر مبنای آنچه گفته شد، برای برقراری رابطه‌ای موفق و مؤثر میان زوج و خانواده‌های آنها، می‌توان اصولی تعیین کرد که برخی از آنها عبارت‌اند از :

- رعایت احترام و توجه به خانواده خود و خانواده همسر در همه حال؛
- رعایت حقوق والدین دو طرف؛
- پابندی به مرزها و حدود شرعی و اخلاقی در روابط با دیگران (از جمله محرم و نامحرم و رعایت حیا و عفاف)؛
- نوشتن اشتباه‌ها و رفتارهای نادرست خانواده همسر به پای همسر خود؛
- رعایت انصاف در قضاوت درباره خانواده طرف مقابل؛
- مطرح نکردن مشکلات و اختلاف‌های زندگی زناشویی در خانواده‌های اولیه (در عوض مشورت و مشاوره با افراد ذی صلاح)؛
- مقایسه نکردن خانواده و اقوام خود با خانواده و اقوام طرف مقابل و سرزنش او (یا آنها)، و در عوض تلاش برای درک و پذیرش تفاوت‌ها، میان خانواده خود و خانواده طرف مقابل؛
- بیان و تأکید بر نقاط قوت طرف مقابل در حضور خانواده همسر و خانواده خود؛
- پرهیز از بدبینی و منفی‌نگری در مورد خانواده همسر.



علاوه بر مدیریت روابط با خانواده‌ها، تنظیم روابط با دوستان و اطرافیان هم بسیار مهم است. روابط پیش از ازدواج هریک از دو طرف با دوستان، نه می‌تواند به شکل قبلی ادامه یابد و نه باید الزاماً به کلی قطع شود. رسیدن به یک تعادل معقول در این بین، به هم‌فکری همسران با هم و کمک آنها به یکدیگر نیاز دارد. اما همواره باید اولویت را به خانواده جدید داد که مثل نهال نوپایی است و به رسیدگی و توجه نیاز دارد.

## فعالیت گروهی در کلاس



در اینجا نمونه‌ای از روابط همسران را با خانواده‌های اولیه خود که موجب بروز اختلاف و درگیری خانوادگی شده است، آورده‌ایم. این زوج اخیراً برای حل مشکلات خود به یک مشاور خانواده مراجعه کرده‌اند. در گروه خود به بررسی این مورد بپردازید و پاسخ سؤال‌ها را به کلاس گزارش دهید.

### لیلا و امیرعلی

لیلا و امیرعلی حدود یک سال و نیم است که با هم ازدواج کرده‌اند. آن دو زندگی خوب و آرامی با یکدیگر داشتند، اما سه ماه پیش، امیرعلی به علت تعدیل نیرو در محل کار خود، شغلش را از دست داد و به دنبال یافتن شغلی مناسب بود. آنها با هم قرار گذاشته بودند تا امیرعلی شغل جدیدی نیافته است، این جریان را بین خود نگه دارند. اما پدر و مادر لیلا متوجه ناراحتی و افسردگی او شدند و در نهایت لیلا به اصرار مادرش، مشکل را با او درمیان گذاشت. یک هفته بعد، پسر عموی لیلا که مدیریت یک شرکت بزرگ را برعهده دارد، طی یک تماس تلفنی، امیرعلی را برای کار در شرکت خود دعوت کرد. همین موضوع موجب شد، میانه او و لیلا شکراب شود. چون طبق قول و قرار قبلی‌شان، امیرعلی دوست نداشت کسی، علی‌الخصوص خانواده همسرش، به این موضوع پی‌ببرد. اما لیلا معتقد بود که اگر هنگام بروز مشکلات از والدین خود تقاضای کمک کنند، حتماً مسائل آنان برطرف خواهد شد. به همین دلیل هم امیرعلی باید قدر پدر و مادر او را بداند که همیشه به فکر آنها هستند.

امیرعلی که به شدت از دست لیلا عصبانی و گله‌مند بود، پیشنهاد کاری پسرعموی او را رد کرد و با سخنانی نه چندان شایسته، با او برخورد کرد. این جریان که به گوش لیلا رسید، دعوای سختی بین او و امیرعلی درگرفت و اوضاع از آنچه که بود بدتر شد. در نهایت آنها تصمیم گرفتند، برای اصلاح رابطه آسیب دیده‌شان به یک مشاور خانواده مراجعه کنند.



۱. لیلا و امیرعلی کدام یک از اصول برخورد مناسب همسران با خانواده‌هایشان را زیر پا گذاشته‌اند و به کدام یک از عوامل ارتباط زوج با خانواده‌های اولیه خود بی‌توجهی کرده‌اند؟

۲. آنها چگونه می‌توانند مشکل پیش آمده را حل و از تکرار آن پیشگیری کنند؟



سخن‌نات

چو شبنمی است که بر بحر می‌کشد رقی

قیاس کروم و تدبیر عقل در ره عشق

## اقتصاد خانواده و سبک زندگی مبتنی بر قناعت

اقتصاد خانواده و مدیریت صحیح آن موضوعی است که مستقیماً با رضایت از زندگی در افراد و سطح رضایتمندی زناشویی در ارتباط است. از این رو اهمیت بسزایی دارد. بسیاری از ما، در مقابل برخی کالاها یا خدماتی که به وسیله تبلیغات جذاب عرضه می‌شوند، تسلیم می‌شویم؛ چرا که در آن لحظات به آن کالا احساس نیاز می‌کنیم. اما در واقعیت، بین نیاز و خواسته تفاوت زیادی هست. برای مثال، آب نیاز ماست ولی نوشابه خواسته ما. اما در تبلیغات، این محصول به عنوان یک نیاز مطرح می‌شود و در نتیجه ما را به مصرف آن تشویق می‌کنند. ما قادر هستیم با انتخاب سبک زندگی مناسب، برای بهبود کیفیت زندگی، از برخی خواسته‌های خود چشم‌پوشیم و در عوض به نیازهایمان بپردازیم.

سبک زندگی در تأمین معاش خانواده بسیار مؤثر است. مرد و زن در «خانواده مصرف‌گرا» همیشه به دنبال به دست آوردن منابع مالی بیشتر برای تأمین خواسته‌ها (و نه نیازها) هستند. برای چنین خانواده‌ای به مرور کسب درآمد بیشتر به اولویت اصلی زندگی تبدیل می‌شود و خواسته‌های بی‌پایان خانواده، فرصتی برای احساس رضایت از زندگی مشترک و احساس خوش‌بختی باقی نخواهد گذاشت.

اما زن و مرد در «خانواده قانع»، به واسطه قناعت خود، احساس رضایت بیشتری از زندگی دارند و برای افزایش صمیمیت و ارتباط عمیق‌تر در خانواده تلاش می‌کنند. چنین خانواده‌ای از ساده‌ترین امکانات و فرصت‌ها برای داشتن اوقاتی رضایت‌بخش در کنار هم استفاده می‌کند. ویژگی قناعت باعث می‌شود، به جای اینکه خود را همواره در یک رقابت بیجا و بی‌پایان بر سر مادیات - که عامل ایجاد اضطراب و افسردگی است - درگیر کنند، به آنچه دارند قانع باشند و از آن لذت ببرند. در چنین سبکی از زندگی است که درآمد حلال و هزینه به دور از اسراف محوریت پیدا می‌کند. زن و مرد به دنبال افزایش درآمد خود از هر طریقی نمی‌روند و برکت در زندگی ایشان نمود پیدا می‌کند.

### یک نمونه واقعی

من سال‌ها در تهران زندگی کرده بودم. تابستان امسال با خانواده به یک میهمانی در یکی از روستاهای گیلان آمدم و بعد از یک شب استراحت و تجربه آرامش روستا، من و همسرم به هم نگاه کردیم و گفتیم اینجا چقدر برای زندگی مناسب است. همه چیز ساده و بی‌تکلف و دلپذیر. برای همین همسرم پیشنهاد کرد، بعد از بازنشستگی برای زندگی به اینجا بیایم. داشتم فکر می‌کردم که بازنشستگی یعنی چه و من کی بازنشسته می‌شوم، به یاد کلاس‌های درس افتادم.

در کلاس‌های «طراحی مسیر زندگی» به دانشجویان می‌گویم، شاید کارهایی را که برای بعد از بازنشستگی گذاشته‌اید، همین حالا هم بتوانید انجام دهید. همان لحظه بحث به این سمت پیش رفت که چه مانع‌هایی برای اجرایی کردن ایده مهاجرت به روستا داریم که لازم است آنها را برطرف کنیم و چرا الان مهاجرت نکنیم. وضع ادامه کار، فعالیت‌های اجتماعی، کسب درآمد، مدرسه بچه‌ها و خیلی چیزهای دیگر را بررسی کردیم و دو طرف ترازوی نامتعادل زندگی در تهران را با زندگی در یک روستا در شمال ایران مقایسه کردیم.

از روز میهمانی در گیلان تا روز سکونت در روستا حدود ۲۸ روز طول کشید. همان

روز اطراف را گشتیم و پرس و جو کردیم و ۱۰ روز بعد دوباره با خانواده به روستا آمدیم تا شرایط را بیشتر بررسی کنیم؛ مدرسهٔ بچه‌ها، نحوهٔ زندگی در روستا و مشکلات و خوبی‌های این سبک زندگی را. بعد از آن بچه‌ها مدام بررسی می‌کردند که این مهاجرت چه خوبی یا سختی‌هایی برای آنها دارد. در مجموع به این نتیجه رسیدیم که اگر مبنای زندگی خود را قناعت قرار دهیم و از بعضی امکانات مادی زندگی در شهر بزرگ چشم‌پوشی کنیم، می‌توانیم رضایت و آرامش زندگی در روستا را به دست آوریم. پس کفهٔ ترازو به سمت روستا سنگین‌تر و تصمیم مهاجرت قطعی شد.

ما پنج روز صبح تا شب درب تمام خانه‌های روستاها را تک‌تک زدیم و از ساکنان سراغ خانه‌ای را برای اجاره گرفتیم، ولی خانه‌ای پیدا نشد. کم‌کم داشتیم ناامید می‌شدیم و احساس می‌کردیم که بالاخره قسمت نبود، تا اینکه عصر روز پنجم، یکی از املاکی‌ها گفت خانه‌ای با ۱۰ هزار متر حیاط را برای اجاره به بنگاه سپرده‌اند. من و همسر به یکدیگر نگاه کردیم. می‌دانستیم که امکان اجارهٔ چنین خانه‌ای برای ما وجود ندارد، ولی مشتاق بودیم که خانه‌ای با این مشخصات را ببینیم.

هزینهٔ رهن خانه در روستاهای شمال بسیار کمتر از یک آپارتمان در تهران است. صاحب‌خانه که تا آن لحظه مستأجر پیدا نکرده بود، با ما کنار آمد و با قیمت مناسبی مستأجر خانهٔ رؤیایمان شدیم. حالا هر روز بچه‌ها با طبیعت سر و کار دارند و تعامل خوبی با آن پیدا کرده‌اند. مه صبحگاهی جایگزین دود شده و صدای بوق خودرو و ترافیک در کار نیست. دیگر خبری از زندگی پر زرق و برق و اضطراب شهری نیست. همه چیز بسیار ساده شده است و دوست‌داشتنی.<sup>۱</sup>



۱- برگرفته از مصاحبه با «محمدعلی اسماعیل‌زاده» که در آستانهٔ ۴۰ سالگی به همراه همسر و ۶ فرزندش از تهران به خانه‌ای زیبا و با صفا در روستا کوچ کردند



درآمد کم یا زیاد، به تنهایی مخرب یا تقویت کننده صمیمیت بین زوج نیست. ممکن است صمیمیت در خانواده‌ای که از نظر رفاه در شرایط مطلوبی نیستند، بسیار بیشتر از خانواده‌ای باشد که سطح رفاهی بالایی دارند. گاه زوج‌هایی که باهم مشکل دارند، عامل این مشکل را کمبودهای اقتصادی تلقی می‌کنند، اما پس از بررسی مشخص می‌شود که ریشه مسئله، جای دیگری است و کمبود اقتصادی تنها یک بهانه است. مثلاً زنی که از بی‌توجهی و کمبود محبت همسرش شکایت دارد، ممکن است با بیان خواسته‌های زیاد مادی، به دنبال جبران این بی‌توجهی باشد. طبیعتاً مرد توان برآوردن این خواسته‌ها را ندارد و اختلاف میان آنها بالا می‌گیرد. در اینجا ابتدا به نظر می‌رسد که کمبود مادی عامل ایجاد اختلاف است، در صورتی که عامل اصلی بروز اختلاف، کم‌توجهی همسران به یکدیگر است.

### نکاتی درباره مدیریت درآمد و هزینه در زندگی

**۱. توجه به دوگانه انتخاب – پیامد:** در درس پنجم به اهمیت این دو گانه در تصمیم‌گیری‌ها پرداختیم. بر همین اساس، در هر تصمیم اقتصادی که ما برای خانواده می‌گیریم باید به پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت آن توجه داشته باشیم. ممکن است هزینه‌ای در کوتاه‌مدت اثر خوبی داشته باشد، اما ما را از هزینه‌های مهم‌تری که در آینده به آنها نیاز پیدا می‌شود، بازدارد. برعکس، مواردی مثل استفاده مناسب از بیمه‌ها، نمونه‌ای از آینده‌نگری در مدیریت اقتصادی است.

**۲. توجه به انتخاب عقلانی به جای احساسی:** در درس پنجم درباره اهمیت پرهیز از انتخاب‌های احساسی سخن گفتیم؛ موضوعی که در مدیریت هزینه‌های خانواده هم نقش بسزایی دارد. زن و مردی که در مورد هزینه‌های زندگی خود به صورت عقلانی و براساس مشورت با یکدیگر تصمیم می‌گیرند، به مرور نسبت به هم اعتماد بیشتری کسب می‌کنند و در نهایت احساس رضایت بیشتری از زندگی با هم خواهند داشت.

**۳. تنظیم و رعایت الگوی صحیح مصرف از ابتدای زندگی:** اگر زن و شوهر از ابتدای زندگی در مورد شیوه و علت‌های هزینه‌های زندگی خود به توافق برسند و درآمد خود را براساس



الگویی منطقی و پذیرفته شده هزینه کنند، با این کار، چارچوب مناسبی را برای ادامه زندگی خود پایه‌ریزی کرده‌اند. مثلاً کسی که در ابتدای زندگی بدون حساب و کتاب هر چیزی را که دوست دارد می‌خرد، این پیام را به صورت ضمنی به همسرش منتقل می‌کند که تو هم باید بتوانی هرچه دوست داری، در هر زمان و با هر قیمتی، بخری. این موضوع طبیعتاً احساس سیری ناپذیری و نیاز کاذب به مصرف کردن در دو طرف ایجاد می‌کند و عامل نارضایتی دائمی آنها خواهد شد. از طرف دیگر در مورد استفاده از ابزار و لوازم زندگی (کالاهای غیرمصرفی)، همت و دقت شما در نگهداری و تعمیر، و مواظبت از آنها، همسران را هم در این زمینه حساس خواهد کرد، او هم خود را مسئول حفظ و نگهداری از لوازم زندگی خواهد دانست و همین‌الگو باید به فرزندان نیز آموزش داده شود.

### گفت‌وگو در کلاس



۱. مدیریت اقتصادی و سبک زندگی مبتنی بر قناعت چه تأثیری بر افزایش صمیمیت در خانواده دارد؟
۲. تلاش برای کسب درآمد بیشتر تا چه میزان قابل قبول است؟ چه محدودیت‌هایی در این زمینه وجود دارد؟

### جمع‌بندی



اتحاد و هماهنگی میان زوج برای بقای زندگی مشترک و مدیریت خانواده امری ضروری است. مدیریت خانواده جنبه‌های متفاوتی دارد، از جمله تنظیم روابط با اطرافیان و ایجاد شرایطی که در آن، حریم خانواده و حرمت دیگران به‌درستی حفظ شود. موضوع دیگری که در مدیریت خانواده اهمیت دارد، مدیریت اقتصادی خانواده است. زندگی مبتنی بر قناعت و کسب حلال می‌تواند آرامش و رشد پایدار را برای خانواده به ارمغان بیاورد.



## سوالاتی برای تفکر بیشتر

۱. نحوه ارتباطات خانواده شما با اقوام و آشنایان چگونه است؟
۲. شما برای مدیریت مالی زندگی آینده خود چه هدف‌هایی را در نظر گرفته‌اید و سبک زندگی خود را بر چه اساسی تنظیم خواهید کرد؟ قصد دارید از چه شیوه‌هایی در برنامه‌ریزی برای افزایش درآمد حلال و مدیریت هزینه‌های زندگی استفاده کنید؟
۳. تا چه حد برای رفع آثار حوادث غیرمترقبه بر شرایط اقتصادی خانواده آمادگی دارید؟ آیا با پوشش‌های بیمه‌ای آشنا هستید؟

## از فضل پدر (و مادر) تو را چه حاصل؟

تربیت فرزند



### سؤالات کلیدی

- ضرورت فرزندآوری چیست و چه نتایجی دارد؟
- چه رویکردی برای تربیت فرزند کارآمدتر و مؤثرتر است؟

### طرح مسئله



یکی از هدف‌های اصلی تشکیل خانواده برای اغلب انسان‌ها، فرزندآوری و تداوم نسل است. تداوم نسل چه به لحاظ فردی و چه به لحاظ اجتماعی اهمیت بالایی دارد. در تفکر اسلامی از فرزند با عنوان «هدیه» و «امانتی» بزرگ یاد شده است، و دختر و پسر بودن آنان نیز در پیشگاه الهی تفاوتی با یکدیگر ندارد (آیات ۴۹ و ۵۰ سوره شوری). آنچه که در اسلام بر آن تأکید شده، ضرورت تلاش همسران برای تربیت فرزندان صالح است و بر این اساس، فرزنددارشدن نیازمند برنامه‌ریزی، یادگیری اصول تربیتی و کسب شایستگی‌های روانی توسط همسران پیش از اقدام برای آن است. به ویژه وجود رابطه خوب میان همسران – که در درس‌های پیشین مورد بحث قرار گرفت – لازمه ایجاد محیط مناسب برای تربیت فرزندان است.

### اهمیت فرزندآوری

اغلب انسان‌ها به طور فطری دوست دارند که فرزندان شایسته و نیکوکار داشته باشند.

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید :

«وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَرْوَاحِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا»

«و [مؤمنین] کسانی هستند که می‌گویند : پروردگارا! به ما از همسران و فرزندانمان آن ده که مایهٔ روشنی چشمان [ما] باشد و ما را پیشوای پرهیزکاران قرار ده» (سوره فرقان، آیه ۷۴).

براساس تفسیر نور، این آیه دربرگیرندهٔ پیام‌های زیر است:

● انسان در برابر همسر و فرزند و نسل خود متعهد است و باید برای عاقبت نیکوی آنها تلاش و دعا کند.

● در تربیت علاوه بر علم و تلاش باید از خدا نیز کمک خواست.

● فرزند صالح، نور چشم است.

● تشکیل خانواده، داشتن همسر و فرزند و دعا برای به دست آوردن آنها، مورد توجه اسلام قرار دارد.

از دیدگاه دینی، فرزندان صالح از جمله بهترین «باقیات الصالحات» برای پدر و مادر هستند که کارهای نیک ایشان موجب ثواب برای والدین است. تجربه‌های بشری و مطالعات دانشمندان نیز آثار گوناگونی را برای فرزندآوری بیان می‌کنند؛ از جمله :



## اهمیت فرزندپروری

این روزها به هر کتاب فروشی که سر بزنید، چشمتان به ده‌ها عنوان کتاب از نویسندگان ایرانی و خارجی درمورد روش‌های تربیت فرزند می‌افتد. اگر صفحه‌های اول آنها را ورق بزنید، متوجه می‌شوید که هر کدامشان ادعا می‌کنند، چنانچه والدین به توصیه‌های نویسنده کتاب توجه کنند، قطعاً مشکلاتشان با فرزندان از بین خواهد رفت. نظر شما درمورد این قضیه چیست؟ شما اگر روزی صاحب فرزند شوید، از چه روشی استفاده خواهید کرد؟ صرفاً از همان شیوه‌ای که والدیتان در مورد شما استفاده کرده‌اند، بهره می‌گیرید یا ترجیح می‌دهید که با مطالعه و بررسی، و مشورت با دیگران، فرزند خود را تربیت کنید؟

به‌طور قطع هیچ دانشمند و محقق، حتی با در اختیار داشتن بیشترین امکانات و تجهیزات، نمی‌تواند همه این روش‌ها را مورد آزمایش و مقایسه قرار دهد و به این نتیجه برسد که کدام یک از آنها باید به عنوان مؤثرترین و جامع‌ترین شیوه تربیت فرزند مورد استفاده والدین در سراسر دنیا قرار گیرد. چرا که اصولاً تربیت و پرورش انسان‌ها به چارچوب‌های مذهبی، فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی درون جامعه وابسته است. از این رو می‌توان گفت که گرچه برخی اصول کلی و جامع برای تربیت فرزند وجود دارند که در همه جای دنیا با هر دین و آیین و فرهنگی مشترک و قابل اجرا هستند، اما بسیاری از روش‌ها با توجه به تفاوت چارچوب‌های گفته شده در بالا، و همچنین ویژگی‌های فردی، اعم از توانایی‌های جسمانی و ذهنی و نیازهای متفاوت انسان‌ها، می‌باید به صورت ویژه برای هر فرزند به کار گرفته شود. در صورتی که اجرای آن درمورد فرزند دیگری ممکن است مشکل‌ساز باشد. ما در این درس تنها برای آشنایی شما با این مبحث به برخی از اصول کلی فرزندپروری و نیز انواع رابطه والدین با فرزندان که مورد توافق اکثر متخصصان قرار دارد و می‌تواند به طور مشترک برای همه فرزندان مورد استفاده قرار گیرد، اشاره خواهیم کرد.

## سه اصل کلی تربیت فرزند

### ۱. الگوسازی و تربیت مبتنی بر رفتار به جای گفتار

از طریق:

- یادگیری آداب و مهارت‌های زندگی توسط والدین و به کارگیری آنها در زندگی خانوادگی و در نتیجه، آموزش مستقیم و غیرمستقیم به فرزند متناسب با سن و توانایی‌های ذهنی او؛

آموزش آداب و مهارت‌هایی از قبیل: مسئولیت‌پذیری، مدیریت هیجانات، مدیریت اضطراب، برقراری رابطه مؤثر با دیگران، مثبت‌نگری، حل مسئله، تصمیم‌گیری، صبور بودن، تواضع و ...

- واگذاری مسئولیت‌هایی به فرزند متناسب با سن، توانایی‌ها و علاقه‌های وی.

### ۲. پذیرش فرزند به عنوان فردی مستقل که نیازها و توانایی‌هایش با والدین متفاوت است.

از طریق:

- تمایز میان نیازهای خود به عنوان والد و نیازهای واقعی فرزند و اجتناب از خودخواهی.
- اجتناب از کمال‌طلبی افراطی در مورد فرزند.

### ۳. برقراری رابطه‌ای گرم و صمیمی اما قاطعانه با فرزندان.

از طریق:

- تعیین چارچوب‌های مشخص اما منعطف برای رفتارها و فعالیت‌های فرزندان متناسب با سن آنها.
- ابراز محبت و عشق بدون قید و شرط.

طوری زندگی کن که هروقت فرزندان به ایمان، انصاف، هدفمندی یا محبت فکر می‌کنند، به یاد تو بیفتند.



درس زندگی

## گفت‌وگو در کلاس



۱. چه مصداق‌هایی برای اصول عنوان شده در صفحه قبل می‌توانید بیان کنید؟
۲. پدر و مادر، هریک چه نقشی در رعایت این اصول دارند؟



### درس زندگی

حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند:

فرزندانتان را به انجام آداب و رسوم خودتان واندازید؛ زیرا آنان برای زمانی، غیر از زمان شما آفریده شده‌اند.<sup>۱</sup>

(شرح نهج البلاغه، ابن ابی‌الحدید، ج ۲۰، ص ۲۶۷)

بدیهی است که در این سخن ارزشمند منظور آداب و رسومی است که با گذشت زمان دستخوش تغییر و تحول می‌شوند، نه اصول و ارزش‌های ثابت دینی یا فطری.

## فعالیت گروهی در کلاس



ابتدا دو داستان زیر را مطالعه کنید و سپس در گروه خود به پرسش‌ها پاسخ دهید.

### الف) داستان مسعود و والدین سهل‌گیرش:

مسعود، ۱۹ ساله و تک‌فرزند خانواده، همه زندگی والدینش محسوب می‌شود. از همین‌رو، والدین وی از زمان کودکی‌اش همواره سعی می‌کردند مطابق میل او عمل کنند و همه خواسته‌ها و آرزوهای او را برآورده سازند تا مبادا با کوچک‌ترین مشکلی مواجه شود. همین اواخر بود که پدرش با استفاده از پس‌انداز ۳۰ ساله کارمندی خود، به عنوان هدیه تولد، برای مسعود خودرویی خرید تا وی بتواند در مقابل دوستان و اقوام، خودی نشان دهد و به قول معروف سری بین سرها دریاورد. این درحالی

۱- لَا تَغَيِّرُوا أَوْلَادَكُمْ عَلَى آدَابِكُمْ فَإِنَّهُمْ مَخْلُوقُونَ لِزَمَانٍ غَيْرِ زَمَانِكُمْ

است که مسعود هنوز گواهی نامه نگرفته و با وجود مخالفت و نگرانی والدینش، هرروز ماشین را برمی دارد تا همراه با دوستانش خیابان گردی و تفریح کند. نکته مهم تر اینکه، مسعود از والدین خود خواسته است که اسباب و لوازم مهاجرت او را هم فراهم کنند. چون معتقد است، با این همه هوش و استعدادی که دارد، نمی تواند در اینجا پیشرفت کند و حتماً در یکی از دانشگاه های معتبر خارج از کشور پذیرفته خواهد شد. والدین مسعود نیز با نظر او موافق اند، فقط نمی دانند که چگونه می توانند هزینه های مهاجرت و تحصیل پسرشان را که تا به حال در هیچ درسی نمره خوبی نگرفته، فراهم کنند تا یگانه فرزندشان بتواند با خیالی آسوده و راحت زندگی کند. اما مسعود گوشش بدهکار این حرف ها نیست. او بسیار پرتوقع است و عقیده دارد که والدینش برای او کم می گذارند و دائم از آنها شکایت دارد.

### ب) داستان فرزانه و والدین مستبدش

فرزانه در سال آخر دبیرستان مشغول به تحصیل است و طبق قرار خانواده ها که از دوران کودکی برای او و پسر عمه اش (شهاب) گذاشته شده، قرار است پس از ورود به دانشگاه با شهاب ازدواج کند. اما او هنوز تردید دارد که آیا در این سن از آمادگی کافی برای ازدواج برخوردار است یا خیر. اگرچه فرزانه استعداد خوبی در زمینه هنر و طراحی دارد، اما اعتماد به نفس او در زمینه ازدواج نسبت به بقیه هم سن و سال های خودش بسیار پایین است. فرزانه اساساً نمی داند که برنامه اش برای آینده چیست و چرا باید به دانشگاه برود و اصلاً کدام رشته تحصیلی را در دانشگاه باید انتخاب کند. فقط فکر می کند که بهتر است به توصیه های پدرش مبنی بر انتخاب رشته پزشکی عمل کند و اصلاً دوست ندارد با او مخالفت کند. در خانواده آنها مرسوم نیست که فرزندان درمورد تصمیم ها و مسائل زندگی خود با والدینشان گفت و گو کنند، چرا که تصمیم گیری برای آنها را بیشتر والدینشان انجام می دهند تا خودشان. دو برادر بزرگ تر او هم در رشته مورد علاقه پدر، یعنی مهندسی تحصیل کرده اند. به طور کلی، در خانواده فرزانه همیشه این پدر بوده است که برای بقیه تصمیم گرفته و اعضای دیگر خانواده در مسائل کوچک یا بزرگ ملزم به رعایت نظرات و سلیقه های او بوده اند.

۱. والدین مسعود و فرزانه در روش تربیت فرزندشان، در دوره کودکی و نوجوانی دچار چه اشتباه هایی شده اند؟ چرا؟



۲. اگر شما به جای این والدین بودید چه می کردید؟  
۳. از نظر شما، مسعود و فرزانه در آینده چه شرایطی خواهند داشت؟

## گفت و گو در کلاس



- با توجه به دو مورد بالا درباره سؤال های زیر در کلاس گفت و گو کنید:
۱. به نظر شما، والدین باید بر رفتارهای فرزندان خود محدودیت و کنترل اعمال کنند یا اینکه آنان را آزاد بگذارند؟ حدود این محدودیت یا آزادی را بر چه مبنایی و چگونه می توان تعیین و اعمال کرد؟
  ۲. اگر بخواهید الگوی سومی را برای تعامل با فرزندان به والدین پیشنهاد کنید، این الگو از چه ویژگی هایی برخوردار است؟

## شوخی های جدی



«گویا راه و رسم تربیت بچه را همه می دانند جز آدم های بچه دار!»

## سبک های فرزندپروری

دو شیوه ای که در مثال های بالا به آنها اشاره شد، دو شیوه از تربیت فرزند هستند که هر دو شیوه های نامناسبی تلقی می شوند. به طور کلی می توان گفت والدین به چهار شیوه متفاوت با فرزندان خود ارتباط برقرار و رفتار می کنند. به این شیوه ها «سبک های فرزندپروری» گفته می شود که از ترکیب دو بعد تشکیل شده اند:

۱. بعد کنترل والدین بر فرزندان: این بعد شامل تعیین مسئولیت های فرزندان در خانواده و کنترل و نظارت بر فعالیت های آنان است.
۲. بعد پذیرش، گرمی و محبت والدین نسبت به فرزندان: بعد پذیرش دربرگیرنده پذیرش و

تأمین محبت بی قید و شرط، حمایت، امنیت، دلبستگی و همچنین پاسخ به نیازها و خواسته‌های فرزندان است.

پدیرش	کنترل	بُعد سبک
پایین	بالا	مستبد
بالا	پایین	سهل گیر
پایین	پایین	غفلت ورز
بالا	بالا	مقتدر

چنان‌که در جدول مشاهده می‌کنید، براساس شدت یا ضعف هریک از این دو بعد چهار سبک فرزندپروری مشخص می‌شود که عبارت‌اند از:

**۱. والدین مستبد:** والدین مستبد از نظارت و کنترل بالا، و صمیمیت، حمایت و پذیرش پایینی در تعامل خود با فرزندان استفاده می‌کنند. از این رو سخت گیر، جدی و خشک به نظر می‌رسند و تمایلات و خواسته‌های فرزندان خود را نادیده می‌گیرند.

**۲. والدین سهل گیر:** والدین سهل گیر برعکس والدین مستبد، روابط گرم و صمیمی زیادی با فرزندان خود دارند. آنان را بیشتر مورد حمایت و پذیرش خود قرار می‌دهند و نظارت و کنترل کمی بر رفتارهای آنان اعمال می‌کنند و آنان را تقریباً به حال خود رها کرده‌اند. در واقع این دسته از والدین، آزادی عمل بیش از حدی به فرزندان خود می‌دهند و همواره سعی می‌کنند خواسته‌های آنان را در اولویت قرار دهند.

**۳. والدین غفلت ورز:** والدین غفلت ورز، همان‌طور که از نامشان پیدا است، اصولاً نسبت به فرزندان خود و نیازهای آنان بی‌توجه و بی‌تفاوت‌اند. کنترل پایینی بر فعالیت‌های آنان دارند و هیچ اصل و قاعده‌ای برای آنان در خانواده تعیین نمی‌کنند. به علاوه کمتر فرزندان خود را

مورد محبت و حمایت قرار می‌دهند و به طور کلی تمایلی به برقراری رابطه با فرزندان ندارند.

**۴. والدین مقتدر:** والدین مقتدر نظارت و کنترل مطلوبی بر رفتارهای فرزندان‌شان دارند و چارچوبی مشخص اما انعطاف‌پذیر برای فعالیت‌های آنان در خانواده تعیین می‌کنند. در عین حال رابطه گرم و صمیمانه‌ای با آنان می‌گیرند و به نیازهای آنان رسیدگی می‌کنند. به عبارت بهتر، این گروه از والدین قادرند با رفتارهای قاطعانه خود با فرزندان، بین دو بعد کنترل و توجه اعتدال برقرار کنند.

آسان‌تر است که به دنبال تربیت فرزندان صالح و سالم باشیم  
تا اصلاح بزرگسالان آسیب‌دیده.



درس زندگی

جمع‌بندی



فرزندآوری و فرزندپروری هر دو از اهمیت بالایی در زندگی انسان برخوردار هستند. مسئولیت تربیت فرزندان جز با آگاهی و احساس وظیفه قابل انجام نیست. توجه به انتخاب سبک مناسب فرزندپروری و نحوه اجرای آن برای هر پدر و مادری لازم است. همچنین، یادگیری اصول دینی و علمی تربیت فرزند، وظیفه والدین است. در این درس تنها اشاره‌ای به این موضوع‌ها داشتیم که زمینه را برای یادگیری شما در آینده فراهم کنیم. قبلاً اشاره کردیم که در مسائل مربوط به ازدواج و خانواده، یادگیری دائمی، اصلی ضروری و انکارناپذیر است. طبیعتاً در موضوع تربیت فرزند که سرنوشت انسان دیگری هم مطرح می‌شود، اهمیت این موضوع دو چندان خواهد بود.



## سوالاتی برای تفکر بیشتر

۱. شما برای رعایت تعادل بین کنترل کردن و اختیاردادن به فرزندان‌تان چه اصولی را رعایت خواهید کرد؟
۲. فکر می‌کنید با همسر آینده‌تان درباره‌ چه مواردی در حوزه تربیت فرزندان باید گفت و گو کنید و به توافق برسید؟

## مراد خانه سروی هست!

عشق، ایمان و زندگی  
سعادتمندانه



### سؤالات کلیدی

- مطابق با آنچه در درس‌های پیشین دربارهٔ سطح‌های رابطه و همچنین وظیفه‌ها، انتظارها و سایر جنبه‌های روابط صحیح گفته شد، آیا می‌توانید تعریفی از سطح رابطهٔ عاشقانه ارائه کنید؟
- آیا این سطح از رابطه برای همه دست‌یافتنی است؟
- همسران چگونه می‌توانند به این سطح از رابطه برسند؟
- چه رابطه‌ای میان ازدواج و سعادتمندی انسان وجود دارد؟



### • موقعیت

**پرسشگر:** سطح رفاهی شما بعد از ازدواج چطور بود؟  
**خانم:** ابتدای زندگی بد نبود، اما به مرور اوضاع سخت‌تر شد. وقتی مجبور شدیم از ایران بریم (به خاطر شرایط آقا)، در یک خانه بسیار کوچک زندگی کردیم. آشپزخانه‌اش بسیار کوچک بود؛ به اندازه یک تشک.

**پرسشگر:** آیا همسرتون به شما امر و نهی می‌کرد؟ آخه زمان قدیم اصطلاحاً مردسالاری بود!

**خانم:** ایشون هیچ وقت به من حتی نگفتن برام چای بیار. اگه وارد اتاق می‌شدم، نمی‌گفتن در رو پشت سرت ببند!

**پرسشگر:** جالبه! ما شنیدیم ایشون سرشون خیلی شلوغ بوده. آیا اصلاً به شما توجه می‌کرد؟ کاری با شما داشت؟

**خانم:** این اولین نامه‌ایه که آقا برای من فرستادن، وقتی توی سفر بودن. همین رو بخونین، متوجه جواب سؤالتون می‌شین:

«تصدقت شوم، الهی قربانت بروم، در این مدت که مبتلای به جدایی از آن نور چشم عزیز و قوّت قلبم گردیدم، متذکر شما هستم و صورت زیبایی در آینهٔ قلبم منقوش است! عزیزم امیدوارم خداوند شما را به سلامت و خوش در پناه خودش حفظ کند. [حال] من با هر شدتی باشد می‌گذرد، ولی به حمدالله تاکنون هرچه پیش آمده خوش بوده و الان در شهر زیبای بیروت هستم. حقیقتاً جای شما خالی است. فقط برای تماشای شهر و دریا خیلی منظرهٔ خوش دارد. صد حیف که محبوب عزیزم همراه نیست که این منظرهٔ عالی به دل بچسبد!»

**پرسشگر:** این واقعاً نامهٔ یه مرده که توی سال ۱۳۱۲ به همسرش نوشته؟! قبول داریم با توجه به شرایط اون زمان یه کم باورش سخته؟

**خانم:** چه عرض کنم! ولی برای اینکه باور کنید می‌گم که ایشان به من خیلی احترام می‌گذاشتند و خیلی اهمیت می‌دادند؛ یعنی یک حرف بد یا زشت به من نمی‌زدند. حتی یک روز خیلی از دست دخترا عصبانی شده بودن و دعوا کردن بچه‌هارو، اما همین که من وارد موضوع شدم، حتی در اوج عصبانیت، هیچ بی‌احترامی نکردن. همیشه در اتاق، جای خوب را به من تعارف می‌کردند. همیشه تا من نمی‌آمدم سر سفره، خوردن غذا را شروع نمی‌کردند. به بچه‌ها هم می‌گفتند صبر کنید تا خانم بیاد. اصلاً حرف بد نمی‌زدن.

ولی اینکه من بگم زندگیمون رو، به رفاه اداره می‌کردن، نه. نمی‌خواستن دست پیش این و آن دراز کنن. ولی احترام منو نگه می‌داشتن. حتی حاضر نبودن که من توی خونه، کار بکنم. همیشه به من می‌گفتن جارو نکن. اگر می‌خواستم لب حوض روسری دخترها رو بشورم، می‌آمدن و می‌گفتن: «بلند شو، تو نباید بشوری.» من پشت سرشون اتاق رو

جارو می کردم، وقتی نبودن، لباس بچه رو می شستم. حتی یک سال که کسی که همیشه توی خونمون کار می کرد، نبود - اون وقت ها ما امامزاده قاسم بودیم، زمانی که بچه ها بزرگ شده بودن و شوهر کرده بودن - وقتی ناهار تموم شد، من نشستم لب حوض تا ظرف ها رو بشورم، ایشون همین که دیدن من دارم ظرف ها رو می شورم، به یکی از دخترا گفتن: «بدو، خانم داره ظرف می شوره».

**پرسشگر:** «سؤال های من ناراحت کننده اند که شما گریه می کنید؟»  
( سکوت همراه با بغض حاج خانم نشان از دلتنگی دوری از مرحوم همسرش است.)

**خانم:** حتی زمانی که در بیمارستان بستری شدن و مشکل قلبی شون جدی شده بود، به پسر من گفته بودن: خیلی مواظب مادرت باش، من نتونستم جبران کنم. تو جبران کن!

**پرسشگر:** خیلی جالبه. اصلاً این سطح از شهرتی که همسرتون داشتن با این مدل احترام و محبتی که به شما می کردن، تقریباً هیچ نمونه مشابهی نداره. یه سؤال دیگه: شما عاشق ایشون بودین؟

**خانم:** «این یکی از ایبائیه که من وقتی آقا به خاطر شرایط اون زمان از من دور شده بودن، گفتم:

دور از تو که دلم چه کشیدم ز فرقت      خون دلم از دیده چو سیلاب بلا رفت!

**پرسشگر:** ایشون چطور؟

**خانم:** این هم دو بیت از ایشون:

قاومت نازم که از سروسی دلکش تر است      نوک مژگانات بی خیزتر از خنجر است  
ناز پروردی که در بازار حسن و دلبری      قیمت یک طاق ابرویش زیوسف برتر است

(برگرفته از مصاحبه های دختر امام خمینی علیه السلام با مادرشان بانو ثقی، درباره زندگی مشترک ایشان با امام خمینی علیه السلام. متن با رعایت امانت داری و اندکی تغییر در مضمون بازنویسی شده است.)



اگر نگاهی دوباره به تعریف عشق به عنوان بالاترین سطح از رابطه داشته باشیم، با مفهوم‌هایی مانند اعتماد، امنیت، از خودگذشتگی و ترجیح منافع دیگری بر خویش، هماهنگی و درک متقابل مواجه خواهیم شد. عشق قله‌ای است که رسیدن به آن، مسیری پرفراز و نشیب دارد و نیازمند تلاش هر دو طرف است. به علاوه، صعود به آن بدون همراهی هردو نفر ممکن نیست. عشق مفهوم گسترده‌ای دارد و تعریف واحدی از آن ارائه نشده است. این مفهوم همواره از جذابیت و تازگی برای انسان‌ها برخوردار بوده و در نتیجه، به طور مکرر استفاده‌های نابجایی از آن شده است. از جمله، زمانی که صحبت از روابط مبتنی بر شیفتگی و علاقه‌های سطحی و زودگذر به میان می‌آید و بر آنها نام عشق می‌نهند.

مظهر تام عشق در رابطه بین خداوند و مخلوقات اوست. از یک سو، فیض بی‌کران از جانب خداوند متعال در اعطای حیات لحظه به لحظه به کل موجودات و آفریده‌های خویش، و از سوی دیگر، بندگی خالصانه‌ی عبدی که جز رضای او را نمی‌طلبد و تسلیم محض اوست. اما پروردگار بارقه‌ای از این عشق نهفته در رابطه خود با بندگانش را به رابطه بین همسران نیز اعطا کرده است؛ آنجا که زن و شوهر یکدل و یکرنگ می‌شوند و در افق بندگی خداوند به سوی خوش‌بختی پرواز می‌کنند.

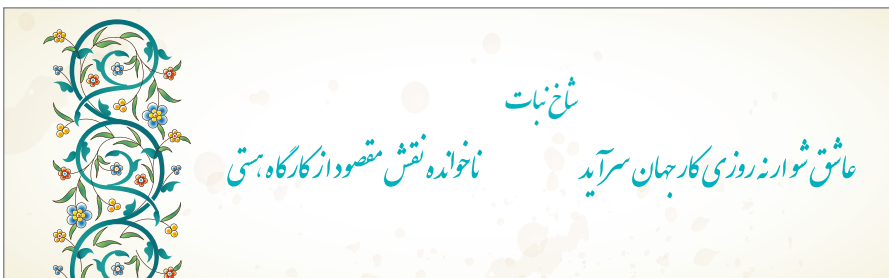
«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»

یکی از نشانه‌های لطف الهی این است که برای شما از جنس خودتان، همسری آفرید که در کنار او آرامش یابید و با هم انس گیرید و میان شما، مهربانی و قرار ساخت. به یقین، در این نعمت برای مردمی که می‌اندیشند، نشانه‌هایی است.

(سوره روم، آیه ۲۱)

در آیه بالا به روشنی بیان شده است که پدید آمدن مرتبه بالایی از محبت و مهربانی میان زوج (که می‌توانیم آن را عشق تعبیر کنیم)، هدیه‌ای از جانب خداوند و از نشانه‌های الهی است. اما با وجود اعطای این هدیه بزرگ الهی به همسران، همه زوج‌ها از این عشق بهره نمی‌برند. شاید به این دلیل که اساساً همسفری مناسب برای خود انتخاب نکرده‌اند، یا آن‌چنان که باید برای خوش‌بختی و سعادت خانواده خود تلاش نکرده‌اند، و یا سختی‌ها و مشکلات این مسیر برای آنان ناشناخته بوده و در نتیجه از رسیدن به مقصد بازمانده‌اند. چنین کسانی نه تنها سکون و آرامش را در زندگی تجربه نمی‌کنند، بلکه خود را از درک این نشانه الهی هم محروم می‌کنند.





## الفبای عاشقی

به نظر شما یک زندگی عاشقانه چه وقت محقق می شود؟ مؤلفه های زندگی عاشقانه کدام اند؟ وجود ویژگی هایی خاص در رابطه میان همسران، مشخص کننده یک زندگی عاشقانه است. این ویژگی ها از اصولی سرچشمه می گیرند که برخی از آنها را در شکل زیر بیان می کنیم. پس از کوشش برای ایجاد سازگاری و هماهنگی که در درس های قبلی اشاره شد، تلاش برای پایبندی به این اصول است که می تواند روابط ما را در ازدواج به بالاترین سطح برساند.



در ادامه هریک از این اصول را شرح می دهیم.

**۱. افزایش صمیمیت توأم با احترام:** پایه اصلی روابط عاشقانه همسران، وجود صمیمیت بالا در میان آنهاست. صمیمیت موجب احساس امنیت و آرامش در کنار یکدیگر می شود و به معنی آن است که همسران می توانند احساسات، افکار و نیازها یا مشکلات خود را بدون ترس از مورد قضاوت یا انتقاد قرار گرفتن، با هم مطرح کنند. در عین حال، لازمه پایداری و دوام صمیمیت بین همسران این است که همواره احترام طرف مقابل را رعایت کنند و سخنی که توهین آمیز باشد، بر زبان نیاورند. زیرا سخنان یا رفتارهای توهین آمیز، حتی اگر جنبه شوخی هم داشته باشند، به مرور باعث احساس عدم امنیت فردی می شود که مخاطب آنها بوده است و صمیمیت را از بین می برد.

۲. **حفظ تعهد به همسر:** همسران باید خود را در قبال ایجاد زمینه‌های رشد و سعادت طرف مقابل مسئول بدانند. یعنی هر یک علاوه بر توجه به رشد فردی خود، مسئول رشد و کمال همسرشان هم هستند. بر این اساس باید کارهایی را انجام دهند که موجب این رشد می‌شوند و از کارهایی که آن را مختل می‌کنند، پرهیزند. جنبه دیگر تعهد، پابندی به حفظ حدود در ارتباط با دیگران است. کسی که ازدواج می‌کند، باید روابط با دوستانش را به گونه‌ای متفاوت با پیش از ازدواج تنظیم کند. همچنین با توجه به سطح‌های روابط که در درس اول این کتاب بیان کردیم، باید روابط ضروری‌اش را با افراد غیرهم‌جنس، در سطح آشنایی یا همکاری نگه دارد. لازمه حفظ کانون خانواده این است که زن و مرد روابط خود را با افراد غیرهم‌جنس به سطح دوستی و صمیمیت نرسانند و پابندی خود را به حریم خانواده و حیا و عفاف در عمل نشان دهند.

۳. **زنده نگه داشتن شور و اشتیاق:** دوفتر را تصور کنید که برای جلسه خواستگاری‌شان آماده می‌شوند. آنها می‌کوشند سر و وضعی متناسب و رفتاری متین و با وقار و در عین حال جذاب داشته باشند. حال اگر این دوفتر با هم ازدواج کنند، بعد از پنج سال زندگی مشترک، تا چه حد به سر و وضع و رفتارشان دقت می‌کنند؟ تا چه اندازه تلاش می‌کنند که همان جذابیت ظاهری اولیه را حفظ کنند؟ توصیه‌های دینی فراوان بر این نکته تأکید دارند که همسران باید خود را برای یکدیگر آراسته و جذاب نگه دارند. این جذابیت منافاتی با صمیمی شدن و حفظ بالاترین سطح از رابطه ندارد.

زن و شوهر نه از روی تکلف، بلکه به خاطر اینکه دوست دارند طرف مقابل همواره بهترین تصویر را از ایشان در ذهن داشته باشد، این نکته را رعایت می‌کنند. بنابراین: همیشه برای یکدیگر جذاب بمانید. استفاده از لباس‌های خوب و عطر خوش‌بو برای همسر خود را هیچ‌گاه ترک نکنید و همیشه برای او آراسته باشید. اساسی‌ترین نکته این است که هیچ‌گاه نباید فراموش کنید: برای همسران فراتر از آنی باشید که برای دیگران هستید. بهره‌مندی از جاذبه‌های ظاهری یکدیگر حق زن و شوهر است و به تازه نگه داشتن روابط زناشویی‌شان کمک می‌کند.

به علاوه، انجام فعالیت‌های مشترک جدید و کارهایی که برای همسران غیرمنتظره و جذاب است — همان‌طور که معمولاً در ماه‌های آغازین زندگی مشترک وجود دارد — نباید هرگز ترک شود. همچنین ابراز محبت به شیوه‌های گوناگون و به خصوص به روشی که طرف مقابل می‌پسندد، اهمیت بسزایی در این زمینه دارد.



محمد و زینب حدود یک سال است که ازدواج کرده‌اند و از زندگی خود راضی هستند. آنها با آگاهی از این موضوع که همواره باید به دنبال یادگیری راه‌هایی برای پیشرفت و بهبود زندگی مشترکشان باشند، به مشاور مراجعه می‌کنند و دربارهٔ روش‌هایی که می‌توانند برای ایشان کمک کننده یا احیاناً مشکل‌ساز باشند، راهنمایی می‌خواهند. اگر شما به جای مشاور باشید، با توجه به اصول سه‌گانهٔ رسیدن به زندگی عاشقانه، بفرمایید چه رفتارهایی می‌توانند به تقویت این اصول کمک کنند و چه رفتارهایی می‌توانند به آنها آسیب برسانند و روابط را تضعیف کنند؟ دربارهٔ این موضوع در کلاس گفت‌وگو کنید و نتایج را در جدول زیر ثبت کنید.

رفتارهای تقویت‌کنندهٔ عشق	رفتارهای تضعیف‌کنندهٔ عشق

روایاتی دربارهٔ توجه و ابراز محبت زن و شوهر نسبت به یکدیگر:

۱. هرچه محبت مرد به همسرش بیشتر شود، بر فضیلت ایمانش افزوده می‌شود.

امام صادق (علیه السلام)

(من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۲۵۱)



درس زندگی



## درس زندگی

۲. هر که خاندان ما (اهل بیت) را بیشتر دوست بدارد، به همسر خود بیشتر محبت می‌ورزد.

امام صادق علیه السلام

(بحار الانوار، جلد ۱۰۳، ص ۲۲۳)

۳. وقتی مرد به زن خود با محبت می‌نگرد و زنش نیز به او با مهر می‌نگرد، خداوند به دیده رحمت به آنها نگاه می‌کند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

(نهج الفصاحه، ص ۳۷۸)

۴. بهترین مردان امت من، آن کسانی هستند که نسبت به خانواده خود خشن و متکبر نباشند و بر آنان ترحم و نوازش کنند و به آنان آزار نرسانند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

(مکارم الاخلاق، ص ۲۱۶)

۵. این گفتار مرد به همسرش که «من تو را دوست دارم»، هرگز از قلب زن بیرون نمی‌رود!

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

(وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۰)

۶. همیشه با همسرت مدارا کن، و با او به نیکی هم‌نشینی کن تا زندگیت باصفا شود.

حضرت علی علیه السلام

(مکارم الاخلاق، ص ۲۱۸)

۷. هر زنی که در خانه شوهرش چیزی را برای سامان دادن وضع خانه جابه جا کند، خداوند نظر [رحمت] به او می‌کند و هر کس مورد نظر [رحمت] خدا قرار گیرد، خدا عذابش نمی‌کند.

امام صادق علیه السلام

(وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۷۵)

۸. کسی که کریم و بزرگوar باشد، به زنان احترام می‌گذارد و هر کس فرومایه و پست باشد، به آنان توهین و بی‌حرمتی روا می‌دارد.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

(نهج الفصاحه، ص ۴۷۲، حدیث ۱۵۲۰)



## ویتامین‌های صمیمیت و عشق

<p><b>ویتامین B</b> (خانم‌ها)</p>	<p><b>ویتامین A</b> (آقایان)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• هرگز همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید.</li> <li>• با او صحبت کنید و به حرف‌هایش گوش دهید.</li> <li>• از تحسین کردن و محبت نسبت به همسر غافل نشوید.</li> <li>• اگر درآمدی دارید، استطاعت مالی خود را به رخ شوهرتان نکشید.</li> <li>• احساسات خودتان را مخفی نکنید.</li> <li>• هنر خوب گوش کردن را فراگیرید.</li> <li>• برای موفقیت خودتان هم برنامه‌ریزی کنید.</li> <li>• به همسرتان بیشتر از فرزندان‌تان توجه کنید.</li> <li>• به نظافت و زیبایی خود اهمیت دهید.</li> <li>• زمانی که شوهرتان نیاز به کمی تنها بودن دارد، او را راحت بگذارید.</li> <li>• همیشه از او به گرمی استقبال کنید.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هرگز همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید.</li> <li>• با او صحبت کنید و به حرف‌هایش گوش دهید.</li> <li>• احساسات خود را به زبان بیاورید.</li> <li>• وقتی در کنار شماس، توجه خود را کاملاً به او معطوف کنید.</li> <li>• در کارهای منزل (غذاپختن و...) به او کمک کنید.</li> <li>• هدیه‌های کوچک غیرمنتظره بدهید.</li> <li>• موارد منفی گذشته همسران را به رخ او نکشید.</li> <li>• نامه یا پیامک‌های عاشقانه برایش بنویسید.</li> <li>• نظافت خانه را رعایت کنید.</li> <li>• او را در جریان کار و برنامه‌هایتان بگذارید.</li> <li>• در مشکلات همسران را تنها نگذارید.</li> <li>• شوخ طبع باشید.</li> <li>• مشکلات شغلی‌تان را به خانه نیاورید.</li> <li>• در برابر دیگران از او تعریف و تمجید کنید.</li> </ul>

اقتباس از : حسن‌زاده، رمضان (۱۳۹۲). روان‌شناسی خانواده، عشق و ازدواج (مدیریت خانواده). نشر ساوالان، تهران، ص ۹۳۲.

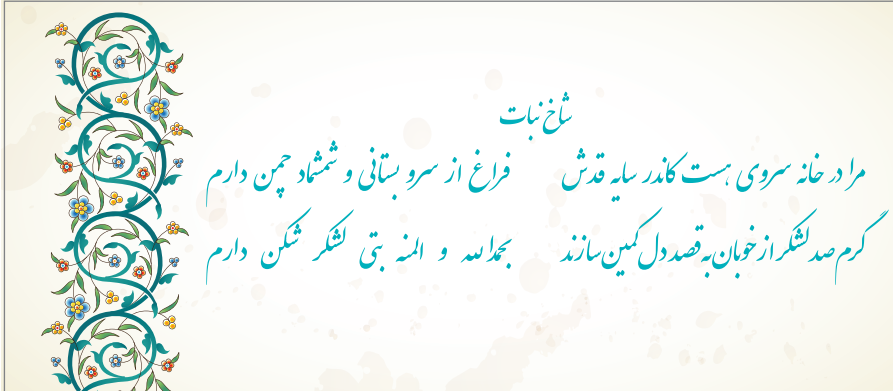
## عشق، ایمان، زندگی سعادتمندانه

همه آنچه در این کتاب گفته شد، بخش کوچکی از نیازهای ما برای تشکیل خانواده و زندگی سعادتمندانه است. باید توجه داشت که سعادتمندی و خوشبختی در زندگی تنها با ازدواج حاصل نمی‌شود. نه کسی که ازدواج کند، لزوماً به سعادتمندی می‌رسد و نه کسی که به هر دلیل فرصت ازدواج نمی‌یابد، از سعادت و خوشبختی به دور می‌افتد. خداوند راه‌های گوناگونی برای رشد بشر قرار داده که ازدواج یکی از آنها و البته معمول‌ترین آنهاست.

ازدواج اگر به درستی و آگاهانه شروع شود و به نیکی و عاشقانه ادامه یابد، می‌تواند زمینه‌ساز سعادت انسان شود. سعادت حقیقی در سایه ایمان و عشق به خداوند حاصل می‌شود و ازدواجی که کمک‌کننده به این مسیر باشد، ازدواج موفق است. مدیریت خانواده زمانی که خانواده را در مسیر تعالی و رشد الهی هدایت می‌کند، مدیریت سازنده است و آن سبک زندگی که مبتنی بر رضای الهی باشد، سبک زندگی ارزشمند و متعالی است.

در مسیر ازدواج هرگز نباید از یادگیری مستمر غافل شد. هیچ‌کس، چه در اقدام برای ازدواج و چه در تربیت فرزند یا مدیریت خانواده، از یادگیری، مشورت و مشاوره بی‌نیاز نیست. آموزه‌های دینی، یافته‌های علمی و تجربه‌های بشری منابع بی‌کرانی پیش روی ما قرار می‌دهند که همواره می‌توانیم از آنها در جهت اعتلای زندگی خود بهره‌مند شویم.

ازدواج، مرحله‌ای مهم و هدفی ارزشمند در زندگی است، اما همه چیز نیست. احتمالاً کسانی از مخاطبان این کتاب در زندگی فرصت ازدواج پیدا نمی‌کنند. اما راه سعادتمندی از طریق پایبندی به ایمان و عفاف، و تلاش برای خدمت به مردم برای ایشان باز است. چه بسا افرادی که با سرپرستی و کمک به کودکان جامعه، به بالاترین درجه پدری و مادری رسیده‌اند، درحالی‌که هرگز از خود فرزندی نداشته‌اند. راه رشد و سعادت الهی راهی است که انسان باید دنبال کند؛ چه ازدواج یکی از منازل آن باشد و چه نباشد.



## جمع بندی



در این درس به بالاترین مرحلهٔ رابطه‌های انسانی، یعنی رابطه‌های عاشقانه و اهمیت آن در پایداری و تکامل ازدواج پرداختیم. اصولی را که باید در این چارچوب مدنظر قرار گیرند، برشمردیم و کوشیدیم نمونه‌هایی از رفتارهای مرتبط با این اصول را بیان کنیم. در ادامه به این نکته اشاره کردیم که رابطهٔ ازدواج با سعادتمندی انسان چیست.

در پایان، موضوع بسیار مهم یادگیری مستمر را مورد توجه قرار دادیم. این واقعیت که هیچ‌کس در مسائل زندگی بی‌نیاز از یادگیری نیست، هرگز نباید از نظر ما دور شود. مطالبی که در این کتاب بیان شدند، مقدمه‌ای برای آشنا کردن ذهن شما با موضوع‌هایی هستند که در آینده با آنها روبه‌رو خواهید شد. دربارهٔ هر یک از این موضوع‌ها در زمان خودش باید بسیار بیاموزید و آموخته‌های خود را به کار ببندید تا به یاری خدا بتوانید زندگی سعادتمند و سرشار از رشد و کمال را تجربه کنید؛ زندگی‌ای که جز با آموختن، تلاش و توکل به دست نمی‌آید.



- ۱- باتوجه به آنچه دربارهٔ دلبستگی در دروس ابتدایی گفته شد آیا می‌توانید تبیین کنید که چرا تعهد به همسر یکی از مؤلفه‌های زندگی عاشقانه است؟
- ۲- شما برای یادگیری مستمر در موضوع ازدواج و خانواده به چه منابعی دسترسی دارید و چگونه می‌توانید این منابع را گسترده‌تر کنید؟
- ۳- مراحل و اصولی را که برای ازدواج و تشکیل خانواده در این کتاب گفته شد در ذهن بیاورید. شما باید چه آمادگی‌هایی برای ازدواج به دست آورید و به چه اقداماتی پیش از ازدواج نیاز دارید؟
- ۴- برای حفظ عفت و حیا در زندگی خود باید چه مواردی را رعایت کنید؟





به غیر از قرآن کریم، نهج البلاغه و کتاب‌های روایی نامبرده در متن درس‌ها، برخی از منابع دیگر که در تدوین این کتاب مورد استفاده قرار گرفته‌اند، به شرح زیرند :

۱. احمدی، فاطمه و یاسایی، مهشید (۱۳۸۷). «مقایسه سلامت روان دانشجویان مجرد و متأهل دانشگاه تربیت معلم از دیدگاه نظریه پردازان مثبت گرا در سال تحصیلی ۸۵-۱۳۸۴». مجله پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت. شماره ۱۸.
۲. آسایش، محمد حسن و وکیلی، محسن (۱۳۹۵). راهنمای تخصصی مشاوره پیش از ازدواج. انتشارات پژوهشگران نشر دانشگاهی. تهران.
۳. افروز، غلامعلی (۱۳۹۳). روان شناسی ازدواج و شکوه همسری. انتشارات دانشگاه تهران.
۴. مبانی روان شناختی ازدواج در بستر فرهنگ و ارزش‌های اسلامی. (۱۳۸۹). انتشارات دانشگاه تهران.
۵. امینی، ابراهیم (۱۳۸۶). آیین همسر داری یا اخلاق خانواده. نشر اسلامی. قم.
۶. پسندیده، عباس (۱۳۹۶). رضایت زناشویی. مؤسسه دارالحدیث. قم.
۷. جانسون، سوزان. ام و ویفن. ای، والر (۱۳۸۸). فرایندهای دلبستگی در زوج درمانی و خانواده درمانی. ترجمه فاطمه بهرامی. نشر داتره. تهران.
۸. جعفریان، حبیبه (۱۳۹۴). نیمه پنهان ماه ۱: چمران به روایت همسر شهید. انتشارات روایت فتح. تهران
۹. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۳). مفاتیح الحیاة. انتشارات اسراء. قم.
۱۰. حائری شیرازی، محی الدین (۱۳۷۱). رمز دوام پیوند یا آداب همسر داری. انتشارات شفق. قم.
۱۱. حسن زاده، رمضان (۱۳۹۲). روان شناسی خانواده، عشق و ازدواج (مدیریت خانواده). نشر ساوالان. تهران.
۱۲. حسین زاده، علی (۱۳۹۱). همسران سازگار؛ راهکارهای سازگاری. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام. قم.
۱۳. حیدری، مجتبی (۱۳۹۱). خود را به که بسپارم (مدیریت خانواده). مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام. قم.
۱۴. خدایاری فرد، محمد؛ آسایش، محمد حسن، زندی، سعید (۱۳۹۳). مهارت‌های زندگی سالم. مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
۱۵. دانش، عصمت (۱۳۸۹). «مقایسه شادکامی و سطح سلامت جسمی و روانی دانشجویان دختر و پسر متأهل و مجرد دانشگاه». فصلنامه روان شناسی کاربردی، شماره ۶۱.
۱۶. دهنوی، حسین (۱۳۸۷). گلبرگ زندگی. انتشارات خادم الرضا. قم.
۱۷. دی آنجلیس، باربارا (۱۳۸۸). رازهایی درباره زنان که هر مردی باید آن‌ها را بداند. ترجمه هادی ابراهیمی. انتشارات نسل نو اندیش. تهران.
۱۸. ساداتیان، سید اصغر (۱۳۹۲). مهارت‌های زندگی (برای نوجوانان، جوانان و بزرگسالان). انتشارات ما و شما. تهران.
۱۹. سالاری فر، محمد رضا (۱۳۸۸). خانواده در نگرش اسلام و روان شناسی. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه سمت. تهران.
۲۰. سمیعی، محمد (۱۳۹۴). خانواده در بحران: کشاکش الگوهای سنت و نوگرایی. انتشارات اطلاعات. تهران.
۲۱. شمیسا، علی (۱۳۹۴). همسرگزینی امروزی. انتشارات نسل نو اندیش. تهران.
۲۲. صالحی، غلامرضا (۱۳۸۵). پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و همسر داری مطلوب: راهکارها و آسیب‌ها. مجله معرفت، شماره ۸.

۲۳. صدر، بنت الهدی (۱۳۸۹). زن در زندگی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله. ترجمه محمد شریفی. نشر بین الملل.
۲۴. عابدینی، احمد (۱۳۷۹). «شیوه همسر داری پیامبر صلی الله علیه و آله به گزارش قرآن و سنت». نشریه پیام زن. شماره ۲.
۲۵. غفرانی، محمد جعفر (۱۳۸۹). ازدواج چرا و چگونه؟. نشر افق اندیشه. تهران.
۲۶. غلامرضایی، حمید رضا (۱۳۹۷). معجزه صمیمیت. انتشارات نسل نو اندیش. تهران.
۲۷. قراتی، محسن (۱۳۹۲). تفسیر نور: سوره فرقان. مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن. تهران.
۲۸. گری، جان (۱۳۹۶). مردان مریخی، زنان ونوسی. ترجمه مهدی قراچه داغی. انتشارات ذهن آویز. تهران.
۲۹. گلاس، ویلیام و گلاس، کارلین (۱۳۹۳). ازدواج بدون شکست. ترجمه علی صاحبی. انتشارات سایه سخن. تهران.
۳۰. لازاروس، آرنولد (۱۳۹۵). ۲۳ باور مخرب در ازدواج. ترجمه الهام آرام نیا و نادیا آرام نیا. انتشارات نسل نو اندیش. تهران.
۳۱. مجلسی، محمد باقر (۱۳۸۵). ازدواج و آداب زناشویی در اسلام. تصحیح، ویرایش و استخراج منابع: داوود احمدی. نشر ره‌آوران. تهران.
۳۲. محدثی، جواد (۱۳۸۴). راه زندگی: الفبای سعادت خانواده. انتشارات فرهنگ اسلامی.
۳۳. محمد خانی، شهرام؛ نوری، ربابه؛ موتابی، فرشته (۱۳۹۶). مهارت‌های زندگی (مهارت‌های رفتاری - ویژه دانش‌آموزان). انتشارات طلوع دانش. تهران.
۳۴. محمدی ری شهری، محمد و پسندیده، عباس (۱۳۸۹). تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث. ترجمه حمیدرضا شیخی. مؤسسه علمی و فرهنگی دارالحدیث. قم.
۳۵. مظاهری، حسین (۱۳۷۸). خانواده در اسلام. نشر شفق. تهران.
۳۶. مک کی، متیو؛ فانی‌نگ، پاتریک؛ پالگ، کیم (۱۳۹۲). مهارت‌های زناشویی. ترجمه محمدعلی رحیمی. انتشارات ارجمند. تهران.
۳۷. میر اسدی، فرشته سادات (۱۳۹۵). «بررسی مقایسه‌ای مثلث شناختی و کیفیت زندگی بین سه گروه مجرد، متأهل و متقاضی طلاق». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.
۳۸. نوروود، رابین (۱۳۹۵). زنان شیفته: روان‌شناسی محبت بی تناسب. ترجمه: مهدی قراچه‌داغی. نشر پیکان. تهران.
۳۹. هیرمندی، رهی (۱۳۹۶). فرهنگ گفته‌های طنز آمیز. انتشارات فرهنگ معاصر. تهران.

40. Bennett, N. G., Blanc, A. K., & Bloom, D. E. (1988). Commitment and the modern union: Assessing the link between premarital cohabitation and subsequent marital stability. **American Sociological Review**, 127-138.
41. Brown, S. L., Sanchez, L. A., Nock, S. L., & Wright, J. D. (2006). Links between premarital cohabitation and subsequent marital quality, stability, and divorce: A comparison of covenant versus standard marriages. **Social Science Research**, 35(2), 454-470.
42. Grover, S., & Helliwell, J. F. (2014). How's life at home? New evidence on marriage and the set point for happiness. **Journal of Happiness Studies**, 1-18.
43. Mohammad Sadeghi, M. M. (2012). Peer relations and school adjustment: **A longitudinal study of Iranian adolescents' adaptation after transfer to a new school. Ph.D. Thesis.**
44. Nock, S. L. (1995). A comparison of marriages and cohabiting relationships. **Journal of Family Issues**, 16(1), 53-76.
45. Zagorsky, Jay L. (2005). Marriage and divorce's impact on wealth. **The Australian Sociological Association**, 41(4): 406-424.

## منابعی برای مطالعه بیشتر و یادگیری مستمر

### کلی

۱- مبانی روان شناختی ازدواج، دکتر غلامعلی افروز، دانشگاه تهران- ۱۳۸۹

۲- گواهی نامه ازدواج، پریسا شهرکی، داتژه - ۱۳۹۵

### پیش از ازدواج

۳- رشد و افزایش عزت نفس، دکتر ماتیومک کی و پاتریک فنینگ، مترجم: مهرناز شهرآرای انتشارات: آسیم- ۱۳۹۴

۴- مجموعه کامل مهارت های زندگی، کریس ال کلینه، مترجم: شهرام محمدخانی، انتشارات: رسانه تخصصی- ۱۳۹۲

۵- مهارت های زندگی (مهارت های رفتاری) ویژه دانش آموزان، شهرام محمدخانی، ربابه نوری، فرشته موتابی، انتشارات: طلوع دانش - ۱۳۹۶

۶- مدیریت خشم، پاتریک ام ریلی و میشل اس شاپ شایر، مترجم: لیلا امیر پوروخدیجه علوی، انتشارات: سایه سخن - ۱۳۹۱

۷- استرس و روش های مقابله با آن، دکتر محمد خدایاری فرد و اکرم پرند انتشارات: دانشگاه تهران ۱۳۹۱

۸- فردای ازدواج، محمد جعفر غفرانی، انتشارات: قرآن و اهل بیت نبوت - ۱۳۹۶

### حین ازدواج

۹- آیا تو گمشده ام هستی؟، باربارا دی انجلیس، مترجم: هادی ابراهیمی، انتشارات: کلید طلایی - ۱۳۸۲

۱۰- ازدواج عاقلانه، زندگی عاشقانه، مسعود غفاری، انتشارات: یادآوران - ۱۳۸۳

۱۱- ازدواج عاقلانه، باربارا دی انجلیس، نیل کلارک وان و پاتریشیا لائو، مترجم: شمس الدین حسینی و الهام آرام نیا، انتشارات: نسل نو اندیش - ۱۳۹۲

۱۲- نامزدی هدفمند، استیون کارتر و جولیا سوکول، مترجم: شمس الدین حسینی و الهام آرام نیا، انتشارات: نسل نو اندیش - ۱۳۹۲

۱۳- ازدواج آسمانی، مهدی گرگی، انتشارات: پیام عترت (اصفهان) - ۱۳۸۵

۱۴- آمادگی و شرایط لازم برای ازدواج، اصغر ساداتیان و ماهیار آذر، انتشارات: ما و شما - ۱۳۹۵

۱۵- سؤالات خواستگاری (مبانی انتخاب همسر و چگونگی شناخت خواستگار) مسلم رادمنش، انتشارات: رسانه تخصصی - ۱۳۹۲

۱۶- ۱۰۰۱ پرسش که می بایست قبل از ازدواج از همسر آینده تان پرسید، مونیکا مندز لس مترجم: هادی ابراهیمی، انتشارات: نسل نو اندیش - ۱۳۹۶

### پس از ازدواج

۱۷- از رابطه بد به رابطه خوب، دیوید برتز، مترجم: زویا جهانی، انتشارات: کتاب درمانی - ۱۳۹۱



- ۱۸- آشتی و مصالحه میان زن و مرد، جان گری، مترجم: قدیر گلکاریان، انتشارات: طلایه - ۱۳۸۴
- ۱۹- پرسش و پاسخ در حقوق خانواده، اصغر کیهان نیا، مترجم: مریم رضایی، انتشارات: مادر - ۱۳۸۴
- ۲۰- مشاوره ازدواج: آنچه زوج های جوان باید بدانند، محمدرضا دژاکام، انتشارات: دنیس - ۱۳۹۰
- ۲۱- راهنمای کامل والدین (۱)(۲)(۳)، رایین گلداسستین و جنت گالانت، مترجم: مینا اخباری آزاد، انتشارات: صابرین - ۱۳۸۹
- ۲۲- والدین قطعاً تأثیر گذارند، میشل بریا، مترجم: ستاره بابایی، انتشارات: صابرین - ۱۳۹۵
- ۲۳- اصول کارکرد مغز در کودکان، جان مدینا، مترجم: شهریار نظری، انتشارات: صابرین - ۱۳۹۵
- ۲۴- پیامدهای کمال طلبی پدران و مادران، الیزابت گاتری و کتی متیوز، مترجم: توراندخت تمدن، انتشارات: البرز - ۱۳۸۳
- ۲۵- هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر، مترجم: ویلیام گلسر و کارلین گلسر، علی صاحبی و عاطفه سلطانی فر، انتشارات: سایه سخن - ۱۳۹۶
- ۲۶- عشق و اختلاف: آشنایی با مهم ترین مبانی عشق ورزی و ریشه های اختلاف در زندگی، محمد جعفر غفرانی، انتشارات: قرآن و اهل بیت نبوت - ۱۳۹۶