

چاپ دوم

از دواج موفق و خانواده خوشبخت (۳)

# روابط صمیمی و عاشقانه

با همسر

---

احمد عشقی

---



## برشی از کتاب روابط صمیمی و عاشقانه با همسر

### اهمیت موضوع

احتمالا شما تا کنون در مجمع یا مجامعی حضور داشته اید که در آن راجع به ویژگی های زنانه و مردانه، تفاوت های زنان با مردان و یا درباره نقاط ضعف و قوت موجود در دوجنس بحث و گفتگو شده و هر کس بر اساس اطلاعات و تجارب شخصی، تاریخچه زندگی و طبقه اجتماعی-فرهنگی خود به بیان دیدگاه خاصی پرداخته است. انتساب برخی القاب و صفات به مردان چون «تراکتور زور»، «پرخاشگر»، «مستبد و خود رأی» و «بنده شهوت و شکم» و یا انتخاب برخی القاب و صفات به زنان از قبیل «ضعیفه»، «ناقص العقل و بی کفایت در امر مشورت»، «ناتوان در راز داری»، «بنده زرق و برق و آرایش»، «زودرنج و حساس»، «استخوان کج» و «ساخته شده از گل دنده مرد» هریک از داشتن دیدگاه دیدگاه بدبینانه ای نسبت به زنان و مردان حکایت دارد. این قبیل نگرش ها و تصورات راجع به زنان و مردان مختص فرهنگ خاصی نیست بلکه در اغلب مطالعات بین فرهنگی می توان آن را در ادبیات و محاورات مردم ملاحظه کرد. اما آیا به راستی این نگرش ها و تصورات راجع به زنان و مردان پایه و اساس مبتنی بر حقیقت دارد؟ اگر بین زنان و مردان تفاوت ها و اختلافاتی وجود دارد این تفاوت ها بیشتر در کدام بعد یا ابعاد آنها دیده می شود؟ تفاوت های موجود بین زنان و مردان بیشتر زائیده چه عواملی است؟ برای پاسخگویی به این قبیل سوالات، مدت هاست پژوهشگران و دانشمندان علوم مختلف سعی و تلاش نموده و تاکنون به نتایج ارزنده ای نیز دست یافته اند که قسمتی از آن را در فصل حاضر مطالعه می کنیم.

با مطالعه این مطالب، حقایق و واقعیات خود و همسر را بیش از پیش شناخته و می توانید همسران را درک کرده و با او همدلی نمایید در نتیجه، روابط بین فردی شما با او صمیمی تر و کارآمدتر خواهد شد.

### • ویژگی های روانی-عاطفی زنان و مردان

روان شناسان و روانسنج ها برای مطالعه عواطف انسان ها، تظاهرات عینی و رفتاری آن حالات را مورد مشاهده، اندازه گیری و ارزیابی قرار می دهند علت این امر عینی و ملموس بودن تظاهرات است. مطالعات انجام یافته نشان می دهد بین عواطف زنان و مردان تفاوت های چشم گیری وجود دارد. مردان در مقایسه با زنان عقلانی

تر و کمتر احساسی هستند. جمله‌ی منسوب به ناپلئون که میگوید «مرد نثر است و زن شعر» نیز به این واقعیت اشاره دارد. این تفاوت را از همان دوره طفولیت می‌توان در دو جنس مشاهده کرد به طوری که نوزادان دختر زودتر از نوزادان پسر به اطرافیان لبخند می‌زنند، دختران بیش از پسران با والدین روابط عاطفی برقرار می‌نمایند و بیشتر از پسران به والدینشان وابستگی عاطفی نشان می‌دهند. تحت تأثیر تعامل عوامل طبیعی و محیطی، این روند تحولی همچنان ادامه می‌یابد به طوری که زنان از رقت قلب بیشتری برخوردار بوده و رفتارهای آنان بیش از مردان تحت تأثیر عواطف قرار می‌گیرد. آنها زودباورتر هستند و زودتر تسلیم خواسته‌ها و نظرات دیگران می‌شوند.

در تفاوت‌های عاطفی بین زنان و مردان، شهید مطهری عقیده دارد: «احساسات مردان بیشتر از زنان مبارزه‌جویانه و جنگی و احساسات زنان صلح‌جویانه و بزمی است. مردان متجاوزتر و غوغاگرتر و زنان آرام‌تر و ساکت‌ترند». مردان بیش از زنان درباره خود و دیگران به خشونت متصل می‌شوند. از این رو خودکشی در مردان بیش از زنان است. کیفیت خودکشی نیز در مردان با زنان متفاوت است. روش‌ها و ابزارهای خودکشی در مردان استفاده از طپانچه، سقوط از ساختمان‌های مرتفع و یا حلق آویز کردن خود است ولی در زنان عمدتاً استفاده از سم، قرص‌های اعصاب و خواب‌آور، باز کردن شیر گاز و یا خودسوزی مرسوم است. پرخاشگری در مردان بیشتر به صورت فیزیکی و بدنی ولی در زنان به صورت کلامی (نظیر غیبت، فحاشی و یا نق‌زدن) ظاهر می‌شود. رفتار تلافی‌جویانه و مقابله به مثل در مردان بیش از زنان به چشم می‌خورد.

احساسات در زنان جوشان‌تر است و آنها زودتر به هیجان می‌آیند و به محرکات خوشایند و یا ناخوشایند واکنش نشان می‌دهند. زنان زودتر برانگیخته شده، راحت‌تر گریه می‌کنند و یا می‌خندند. ثبات هیجان در زنان کمتر از مردان است، دلبستگی به زیور، جمال، آرایش و مدگرایی در زنان بیشتر است. زنان مطیع‌تر، محتاط‌تر، مذهبی‌تر، پرحرف‌تر، ترسو‌تر و تشریفاتی هستند و کمتر در کارهای مخاطره‌آمیز شرکت می‌کنند و در حل مسائل مخاطره‌آمیز کمتر موفق هستند. زنان بیش از مردان اهل همکاری و همراهی با گروه‌اند. احساسات زنان مادرانه‌تر است و این احساسات از همان کودکی با گرایش به عروسک‌بازی مشهود است. علاقه زنان به خانواده و توجه آنها به اهمیت خانواده بیش از مردان است. زنان بیش از مردان به ازدواج و تشکیل خانواده اهمیت می‌دهند. حجب و حیا در دختران و زنان بیش از پسران و مردان است. صبر و پایداری دختران و زنان در مشکلات و ناراحتی‌های جزئی روزانه بیش از پسران و مردان است. آنها کمتر از پسران و مردان از آشفتگی‌ها و ناسازگاری‌های خانوادگی متأثر شده و نیز کمتر از پسران و مردان به مشکلات و اختلالات روانی و رفتاری دچار می‌شوند.

## • هوش و استعداد‌های زنان و مردان

واژه عقل به معنای دریافتن، دانستن، فهمیدن و به عنوان قوه‌ی ادراک حسن و قبح اعمال و تمیز نیک و بد امور است. در میزان خردمندی و عاقل بودن انسان‌ها عوامل متعددی دخالت دارند که میزان چین و چروک‌های قشر مخ یکی از آنهاست. برخی فیزیولوژیستها و روانشناسان فیزیولوژیایی، ارتباط میزان هوش و میزان چین و چروک‌های مغز را مثبت و قوی دانسته و وجود پیچیدگی‌ها و چین و چروک بیشتر در مغز مردان را دلیلی بر فزونی عقل آنان میدانند. برخی نیز به فزونی عقل مردان نسبت به زنان معتقد نبوده بلکه عقیده دارند عقل زن چون تحت تاثیر عواطف شدید او قرار دارد رنگ باخته و گاهی کارآیی اصلی خود را از دست میدهد. احتمالاً به همین دلیل است که اسلام زنان را از پذیرش مسئولیت‌هایی چون قضاوت منع کرده است زیرا قضاوت عاطفی و احساسی، قضاوت عادلانه‌ای نخواهد بود. در این راستا یک خانم روانشناسی معتقد است: «خانم‌ها تابع احساسات و آقایان تابع عقل هستند، بسیار دیده شده که خانم‌ها از لحاظ هوشی نه فقط با مردان برابری می‌کنند بلکه گاهی در این زمینه از آنها برتر هستند نقطه ضعف خانم‌ها فقط احساسات شدید آنهاست.» احتمالاً یکی از علل شکست دختران و زنان در حالی برخی مسائل و مشکلات، وجود احساسات و عواطف شدید در آنها و نیز فزونی احساس ناامنی و پایین تر بودن میزان اعتماد به نفس در آنهاست و این نمی‌تواند دلیلی بر نقصان عقلی دختران و زنان به حساب آید.

## • ویژگی‌های اجتماعی زنان و مردان

کیفیت روابط بین فردی با اعضای خانواده و سایر افراد جامعه، موضوعاتی نظیر دوستی، مشارکت و همکاری، رقابت، همدلی، وابستگی به دیگران، اشتغال و تحصیلی از موضوعات اساسی و مهمی است که در حیطه رشد اجتماعی قرار گرفته و روانشناسان اختلافی زن و مرد به آن می‌پردازند. به لحاظ مشارکت اجتماعی از سنین طفولیت بین زنان و مردان تفاوت‌هایی به چشم می‌خورد. در سنین کودکی، تماس دختران با همسالان بیش از تماس پسران با همسالان خود گزارش شده است. در سنین دبستانی، پسران بیشتر مایلند در دسته‌های بزرگ بازی کنند ولی دختران تشکیل گروه‌های دو یا سه نفری را ترجیح می‌دهند. در سطوح ابتدایی، راهنمایی و متوسطه، پسران بیش از دختران دنبال رفیق بازی و دوست‌یابی هستند ولی روابط دوستانه آنها سست‌تر و کم‌دوام‌تر از دختران است. در دوره‌ی بلوغ و نوجوانی، دختران بیش از پسران از «بهترین دوست» خود عاشقانه

سخن می گویند هر چند پس از مدتی آن را عوض می کنند و به دیگری دل می بندند. نوجوانان پسر بیش از دختران به شرکت در گروه ها تمایل نشان می دهند. گروه دختران نوجوان، حتی اگر ظاهراً متشکل به نظر رسد، در درون به واحدهای کوچکتری تجزیه می شود و گاهی نیز این واحدها به رقابت با یکدیگر می پردازند. دختران نوجوان دوستی های انفرادی و پیوندهای محدود به دو یا سه نفر را به پیوندهای گروهی ترجیح می دهند. تحرک گروه در پسران نوجوان و تمایل آنها به عمل بیش از گروه دختران است. دختران نوجوان بیش از پسران به تخیلی، درون گرایی و راز دل گفتن با دوست یگانه تمایل نشان می دهند و کمتر از پسران به عمل و تحرک رغبت دارند. بر همین اساس است که بزهکاری در نوجوانان پسر بیش از دختران است. به علاوه، نوع جرائم شایع در آنان نیز متفاوت است. پسران بیش از دختران مرتکب قتل، سرقت، تجاوز به عنف، ضرب و شتم و حمله ی فیزیکی می شوند و دختران بیشتر به جرائم جنسی و فرار از خانه اقدام می کنند. برخی تحقیقات «حسن نیت اجتماعی» در زنان را بیشتر از مردان دانسته و آنان را صلح طلب تر، خیرخواه تر و سازش کارتر معرفی می کنند. دختران و زنان نسبت به صاحبان قدرت مطیع تر و تسلیم پذیرترند و برای مراجع قدرت احترام بیشتری قائل هستند. آنها همچنین بیش از پسران و مردان به رعایت قوانین و مقررات پایبندند. این خصائص به پیدایش فضایی امن و عاطفی که زن بتواند نقش مادرانه خود را به خوبی ایفاء کند کمک خواهد کرد. از نظر روحیه رقابت جویی نیز پسران با دختران متفاوت به نظر میرسند. برخی تحقیقات نشان میدهند پسران رقابتی تر از دختران و در رقابت بیش از دختران به خشونت متوسل می شوند. پسران بیش از دختران به شرکت در بازی ها و ورزشهای رقابتی علاقه نشان میدهند. در همین راستا میزان مشارکت و همکاری و نیز همدلی در دختران بیش از پسران به چشم میخورد. دختران و زنان به تشکیل و ابقاء زندگی مشترک و روابط اجتماعی تمایل بیشتری نشان میدهند. در زمینه ی اشتغال نیز بین زنان و مردان تفاوت هایی ملاحظه می شود. نسبت اشتغال زنان و مردان در ادارات، سازمانها، کارخانجات و مزارع به نفع زنان رو به تغییر است. زمینه های شغلی برای دختران و زنان بیش از پیش متنوع و گسترده شده است. افزایش تصدی کرسی نمایندگی مجلس شورای اسلامی و مدیریت در سطوح بالا، افزایش داوطلبان دختر ورود به دانشگاهها و مراکز آموزش عالی ایران در سالهای اخیر نمونه هایی از این روند رو به گسترش است.

## • اشتغال زنان

اشتغال زنان در جوامع بشری به عنوان نیمی از جمعیت چند میلیارد نفری جهان، نکته ای اساسی است که باید مورد توجه برنامه ریزان و مجریان نظام های اقتصادی و سیاسی کشورها قرار گیرد. در برنامه ریزی برای اشتغال زنان حتی الامکان باید به چند نکته اساسی توجه شود تا به سعادت فرد، خانواده و جامعه کمک شود:

۱- مشاغل زنان با ویژگی های جسمانی و روانی آنها سازگار باشد.

۲- محل کار حتی الامکان در خانه و یا نزدیک به خانه باشد تا امور فرزندان و خانواده کمتر تحت الشعاع شغل زن قرار گیرد.

۳- عفت و پاکدامنی دختران و زنان به طرق مختلف مورد توجه قرار گیرد مثلاً دختران و زنان حتی الامکان باید از اشتغال در محیط های شغلی مردانه و مختلط پرهیز کنند.

۴- اشتغال زنان به گونه ای باشد که آنها فرصت کافی برای پرداختن به امور شوهر و فرزندان را داشته باشند.

۵- و بالاخره شغل زنان باید متناسب با نیازهای جامعه به ویژه جمعیت مونث باشد.

## • رشد اخلاقی زنان و مردان

اعتقادات و باورهای فرد درباره قوانین و مقررات، مراجع قدرت، درستی یا نادرستی رفتار در یک موقعیت اخلاقی، عدالت و امثالهم همگی زیر مجموعه های استدلال اخلاقی است که مورد توجه روانشناسانی چون پیازه و کلبیرگ قرار گرفته است. آنها برای رشد استدلال اخلاقی در انسان سلسله مراتبی را مطرح کرده اند که با بحث جنسیتی زن و مرد بی ارتباط است. در مطالعات انجام شده درباره رشد استدلال اخلاقی، تفاوتی بین دو جنس دختر و پسر و یا زن و مرد گزارش نشده است. قضاوت های اخلاقی دختران و پسران در موقعیت های اخلاقی درباره جنایت، تقلب، دزدی، دروغگویی و امثالهم یکسان بوده است. رفتار اخلاقی، به معنای احترام به قوانین و مقررات و احترام به ارزشها و هنجارهای جامعه و رعایت کردن آنهاست و از این نظر بین مؤنث ها و مذکرها تفاوت هایی گزارش شده است. دختران و زنان بیش از پسران و مردان به قوانین اجتماعی احترام گذاشته و کمتر تخطی می کنند. در یک بررسی توسط شینفلد آمار زندانیان مرد نسبت به زن ۲۳ به ۱ بوده است. برخی مطالعات تازه تر این ارقام را ۱۸ به ۱ و حتی ۲/۳ به ۱ تقلیل داده اند. علل زیستی، اغماض و چشم پوشی بیشتر

نسبت به دختران توسط مراکز قضایی و یا انتظامی و توجه و حساسیت بیشتر مسئولین به جرائم مردانه چون قتل و سرقت از جمله عللی است که پدیده فوق را می تواند توجیه کند.

## • مهارت‌های ارتباطی

**اهمیت مهارت‌های ارتباطی:** یکی از راهکارهای اساسی و کارآمد برای ایجاد و گسترش روابط سالم و صمیمی با دیگران، یادگیری مهارت‌های ارتباطی و بکارگیری آنهاست. زن و شوهری که این مهارت‌ها را در خود ایجاد کنند و آنها را در ارتباط با همسر خویش بکار گیرند رضایت زناشویی بیشتری دارند و در حل مشکلات زندگی موفق ترند. آنها بکارگیری این الگوهای ارتباطی را به موقعیت‌های تحصیلی و شغلی تعمیم داده و فرزندان نیز آنها را فرا خواهند گرفت. به این ترتیب کم کم بسیاری از مردم، مهارت‌های ارتباطی را فرا گرفته و با بکارگیری آنها، سطح بهداشت روانی افراد جامعه ارتقاء خواهد یافت.

**مهارت‌های ارتباطی آموختنی است:** مهارت‌های ارتباطی همچون بسیاری از دیگر مهارت‌های سازگاری با محیط آموختنی است. هر اندازه این مهارت‌ها را زودتر یاد بگیرید و از آنها بیشتر استفاده کنید میزان سلامت جسمی و روانی و احتمال موفقیت تحصیلی، شغلی و روابط بین فردی با دیگران در شما بیشتر خواهد بود. این مهارت‌ها عمدتاً باید به اراده خود و با کمک والدین، مربیان، معلمان، مشاوران و رسانه‌های گروهی در شما ایجاد و تقویت شود. برای ایجاد و توسعه مهارت‌های ارتباطی در خود و یا همسر بایستی: ضرورت و اهمیت آنها را درک کنید، منطق و دلیل استفاده از آنها را بدانید، نحوه بکارگیری آنها را بیاموزید و با تمرین و ممارست زیاد آنها را در خود درونی کنید.

## ✓ معرفی برخی مهارت‌های ارتباطی کارآمد

**الف) شنونده خوبی باشید:** انسان‌ها به ویژه زنان در زمان ناراحتی به یک همدم و سنگ صبور نیاز دارند تا با صحبت کردن و درد دل کردن با او احساسات ناخوشایند را از خود دور کرده و به آرامش برسند. شما نیز برای ارضاء نیازهای خود و همسر باید بتوانید با هم صحبت کنید و به حرف‌های هم گوش دهید در غیر این صورت روابط بین فردی شما با یکدیگر تیره شده و سلامت جسمی و روانی شما به خطر می‌افتد.

ب) **گوینده خوبی باشید:** از عوامل اصلی برای ایجاد و تقویت روابط بین فردی و یکی از کانال های اساسی برای رفع نیازهای زن و شوهر توانمندی آنها در خوب صحبت کردن و استفاده از آن توانایی است. اگر بخواهید همسران به سخنان شما به خوبی گوش فرا دهد و شما نیز از صحبت کردن با او لذت ببرید باید مهارت خوب صحبت کردن را در خود ایجاد و تقویت کنید.

برای دستیابی به این هدف راهکارهایی نیز وجود دارد که عبارتند از:

- ۱- این اصلی را بپذیرید که شما و همسران هر دو حق دارید افکار و احساسات خود را ابراز کنید مشروط بر اینکه این عملی با روش مناسبی انجام شود.
- ۲- هنگام صحبت کردن با مخاطب، تماس چشمی و چهره به چهره با وی برقرار کنید.
- ۳- در اغلب موقعیت ها هنگام صحبت کردن متبسم باشید و کلام شما دارای لحن صمیمی و خوشایندی باشد.
- ۴- محتوای کلمات و جملات شما مثبت باشد و بطور صریح صحبت کنید.
- ۵- شخصیت مخاطب را تأیید و از خدمات و نقاط مثبت او تمجید کنید.
- ۶- در هر بار صحبت کردن حتی الامکان فقط یک تقاضا و یا انتقاد مطرح کنید.
- ۷- به مخاطب نیز به اندازه کافی فرصت دهید تا افکار و احساساتش را ابراز کند.
- ۸- قبل از ابراز دیدگاه ها و نقطه نظرات خویش، دیدگاه ها و نقطه نظرات همسر را به وی منعکس نمائید.
- ۹- جز در موارد اضطراری، قبلاً زمان و مکان مناسبی را برای صحبت کردن معین کنید.
- ۱۰- جز در موارد اضطراری، قبلاً موضوع و دستور کار جلسه را مشخص نمائید.
- ۱۱- در برخورد با آراء و نقطه نظرات منطقی همسر انعطاف پذیر باشید.
- ۱۲- کیفیت و کمیت کلام شما با میزان درک و فهم و حالات جسمی و روحی مخاطب همخوان باشد.
- ۱۳- انتقادات و پیشنهادات خود را با چهره گشاده مطرح کرده و مخاطب را با ارائه دلیل قانع سازید.
- ۱۴- بطور صادقانه صحبت کنید و مسئولیت گفته های خود را بپذیرید.



۱۵- موضوعات مطرح شده حتی الامکان مورد علاقه مخاطب (همسر) باشد. برخی از این موضوعات عبارتند از: خاطرات شیرین گذشته، بچه دار شدن، تربیت و تحصیل فرزندان، سفر و آرزوهای مربوط به مسافرت، وقایع جاری شبانه روز و...

۱۶- حساسیت های مخاطب را شناخته و آنها را رعایت کنید.

۱۷- در بیان افکار و احساسات خود از کلمات و جملات دوستانه و محترمانه استفاده کنید. مثلاً به جای گفتن «دیگر نمی توانم به حرفهایت گوش دهم» بهتر است بگوئید: «دلَم میخواید به حرفهایت گوش دهم ولی فعلاً به دلیل خستگی میخوام تنها باشم پس از استراحت با یکدیگر صحبت کرده و به سخنانت گوش خواهم داد».

۱۸- هنگام صحبت با مخاطب، به اندازه کافی و در زمان مناسب از شوخی ها و لطیفه های مناسبی استفاده کنید.

۱۹- از ذهن خوانی، تحلیل شخصیت و قضاوت درباره مخاطب بپرهیزید.

۲۰- به جای انتقاد از تمام شخصیت مخاطب، فقط نسبت به رفتارهای نامطلوب او ابراز ناخشنودی کنید.

۲۱- در عذرخواهی از خطاها و اشتباهات خود شهادت داشته باشید.

۲۲- از زیاده گویی و اصرار در اثبات حقانیت خود و رد عقاید همسر بپرهیزید.

۲۳- از طرح سئوالات و تجسس های بی مورد خودداری کنید.

۲۴- از طرح برخی مسائل خصوصی خویش که ممکن است باعث عصبانیت، شک و تردید، خستگی و یا نفرت او نسبت به شما گردد اجتناب کنید.

۲۵- احساسات همسر را کم اهمیت و یا بی اهمیت جلوه نداده و به اندازه کافی به آنها احترام بگذارید.

### پاسخ به دو سوال در روابط بین فردی با همسر

❖ **سؤال ۱)** وقتی همسرتان نمی خواهد به صحبت های شما گوش دهد چه باید بکنید؟

همانطوری که قبلاً نیز گفته شد انسانها به ویژه زنان برای کسب آرامش به صحبت کردن و گفتگو با یکدیگر نیاز دارند. گاهی همسر شما بنا به دلایل درونی و یا بیرونی حوصله گوش دادن به صحبت های شما را ندارد در این صورت باید برخی از دستورات عملی زیر را انجام دهید:

۱- زمان مشخص و محدودی را برای صحبت کردن با او تعیین کنید و به او بگوئید: «اگر اجازه بدهی حداکثر ۱۰ دقیقه می‌خواهم با تو صحبت کنم»، می‌توانید به او بگوئید: «مجبور نیستی حرف بزنی لطفاً فقط به صحبت های من گوش کن» و یا «هرگاه به حرف هایم گوش داده ای حالم خوب شده است آیا این بار نیز چنین لطفی را در حق من خواهی کرد» و یا «میخواهم درباره موضوعی با تو حرف بزنم قصدم سرزنش کردن، ناراحت کردن و یا اجبار تو به تجدید نظر در تصمیمات نیست بلکه فکر می‌کنم اگر تو احساسات مرا بدانی حالم بهتر خواهد شد آیا ممکن است چند دقیقه ای به حرفهایم گوش دهید؟».

۲- رفتار گوش دادن را در همسران تقویت کنید. برای این منظور طوری با او صحبت کنید که از گذاشتن وقت برای گوش دادن به حرفهای شما پشیمان نشود. کاری کنید که گوش دادن به صحبت های شما، تجربه ی موفق و لذت بخشی را برای او فراهم کند.

۳- این حق را برای همسران قائل شوید که او میتواند به صحبت های شما گوش ندهد.

۴- چنانچه تلاش شما جهت ترغیب او به گوش دادن به نتیجه ای نرسید با او دهان به دهان نگذاشته و او را تحقیر، سرزنش و یا تمسخر نکنید بلکه مدتی او را به حال خود رها کرده و به علل کم حوصلگی او فکر کنید. کم حوصلگی همسر ممکن است به دلیل فشارهای کاری، تحصیلی، خستگی، گرسنگی، بیماری و رفتارهای اطرافیان و از این قبیل باشد.

۵- به همسران کمک کنید تا بر کم حوصلگی خویش غلبه کند. اگر کم حوصلگی همسران بیش از دو هفته ادامه پیدا کرد به مراکز خدمات مشاوره ای مراجعه و از روانشناسان و روانپزشکان کمک بگیرید.

#### ❖ سؤال ۲) اگر همسران از شما ناراحت است چه باید بکنید؟

زندگی همیشه توأم با آرامش و شادی نیست. گاهی ممکن است همسران از شما ناراحت و عصبانی باشد. در این صورت رفتارهایی از او سر می‌زند که با کمی دقت می‌توانید به ناراحتی و عصبانیتش پی ببرید. برخی از این رفتارها عبارتند از: تحقیر و توهین به شما، انکار کردن خدمات و نقاط مثبت شما، تلاش برای عصبانی کردن شما، معاشرت با حسودان و معاندان و میدان دادن به آنها جهت بدگویی از شما، بی‌اعتنایی کردن به خواسته های شما، زود از کوره در رفتن و ناسازگاری با فرزندان، مهمانان و یا با خویشان (به ویژه خویشان شما)، پناه بردن به دیگران، دیر به خانه آمدن، کمتر در خانه ماندن، جدا کردن محل خواب، پرهیز از همخوابگی با شما، کوتاهی کردن در انجام وظایف و مسئولیت های مرتبط

با زندگی مشترک و وجود مشکلات خواب و تغذیه در او، ناراحتی و عصبانیت همسر شما ممکن است ناشی از علل مختلفی باشد که پس از تشخیص، لازم است برای آن چاره جویی کنید. خستگی ناشی از کار زیاد در منزل، شرایط فیزیکی نامساعد حاکم بر خانه، بحث و مشاجره با دیگران و یا ابتلاء وی به برخی اختلالات روانی و جسمی از علل ناراحتی همسران است. گاهی نیز رفتارهای شما مسبب ناراحتی و عصبانیت اوست: زیادی توقعات و انتظارات شما از او، یکنواخت بودن زندگی مشترک، نبود اوقات فراغت مناسب و کافی و بطور کلی بی توجهی شما به نیازهای جسمی و روانی همسر از دیگر عوامل ناراحتی و عصبانیت اوست. بهر حال اگر بخواهید با عصبانیت و ناراحتی همسران بطور منطقی و اساسی برخورد کنید باید:

- ۱- علل ناراحتی او را یافته و برای رفع آنها برنامه ریزی کنید. این امر زمانی بیشتر اهمیت پیدا می کند که شدت و دفعات عصبانیت همسران زیاد باشد و زندگی را بر خود و شما تلخ کرده باشد.
- ۲- زمانی که همسران ناراحت و عصبانی است خود را کنترل کرده و با شتابزدگی واکنش نشان ندهید. در مقابل ناراحتی و عصبانیت همسر بیشتر سکوت کرده و سعی کنید شنونده خوبی باشید. به همسران اجازه دهید عواطف و هیجانات ناخوشایند خود را بیرون ریخته و آن را ابراز کند.
- ۳- خود را به جای همسر گذاشته و از دریچه چشم او به قضایا نگاه کنید تا نسبت به او احساس همدلی و همدردی کنید. این احساس همدلی و همدردی و تاسف از ناراحتی همسر را به زبان جاری کنید تا احساس کند او را درک کرده اید.
- ۴- از سیاست «موشک جواب موشک» پرهیز کرده و سؤال، انتقاد، سرزنش و گله و شکایت او را مثل خودش جواب ندهید بلکه ضمن توجه به خدمات و نقاط مثبت همسر، با صبوری و خویشتنداری با او رفتار کنید.
- ۵- بهتر است او را به صحبت کردن و درد دل کردن ترغیب کنید و با او همدلی و همدردی کنید.
- ۶- احساسات همسران را بی اعتبار جلوه ندهید و نسبت به احساسات او بی توجه نباشید.
- ۷- شکایت همسران را حمله به خود تلقی نکنید بلکه آن را وسیله ای بدانید که همسران با آن سعی می کند آرامش را به خود برگرداند.
- ۸- رگ خواب همسران را یافته و از آن برای آرام کردن او استفاده کنید.
- ۹- گاهی برای مدت نسبتاً کوتاهی او را به حال خود رها کرده و تلاش دوباره برای رفع ناراحتی او را به زمان دیگری موکول کنید.

## • ابراز عشق و علاقه به همسر

برخی زنان و مردان بر این باورند که زن و شوهر باید همدیگر را در دل دوست داشته باشند ولی لازم نیست آن را بر زبان جاری کنند زیرا اظهار عشق نسبت به همسر و بیان جمله «دوستت دارم» همسر را متوقع ساخته و زمینه های سوء استفاده را برای او فراهم می کند. برخی دیگر بدون توجه به نیازهای روانی- عاطفی همسر، وظیفه خود را صرفاً رفع نیازهای مادی و جسمی او می دانند و برخی نیز به دلیل کمرویی و خجالتی بودن نمی توانند عشق و علاقه درونی خود را به همسر ابراز کنند. این اعتقادات و رفتارها نادرست بوده و با اعتقادات دینی، عقلی و علمی ناسازگارست. پیامبر اسلام (ص) در چهارده قرن قبل فرموده اند: «سخن مرد به همسرش که "تو را دوست دارم" هیچگاه از قلب او زوده نمی شود». برخی روانشناسان معاصر بر ابراز عشق نسبت به همسر تأکید دارند. پروفسور ریک روانشناس غربی عقیده دارد: «بهترین جمله ای که یک مرد میتواند به زنی بگوید، اصطلاح "عزیزم تو را دوست دارم" است.» یکی دیگر از روانشناسان می گوید: «مردی که اکنون در بکار بردن جمله "دوستت دارم" خست می ورزد، باید بداند فردا برای خشنودی همسرش بهای بیشتری خواهد پرداخت.»

## • وقتی همسر شما از سر کار برمی گردد

زمانی که همسرتان از سر کار برمی گردد او نباید ترشروی، عبوسی و بداخلاقی را با خود وارد منزل کند و دیگران را ناراحت کند. شما نیز با اقدامات زیر می توانید زمینه مناسبی را برای آرامش همسر خود فراهم آورید؛

۱- هر چه زودتر درب منزل را برای او باز کنید.

۲- به او سلام کرده و با لبخند و چهره ای باز از او استقبال کنید.

۳- چنانچه شیئی و یا کالایی را در دستش دیدید از او تحویل بگیرید.

۴- حتی الامکان اخبار خوبی از این طرف و آن طرف به او ارائه کنید.

۵- از طرح تقاضاهای نامعقول و یا گله و شکایت اجتناب کنید.

۶- از سخت گیری های بی مورد در خصوص لباس و نظافت سر و صورت او دوری کنید.

۷- فرزندان را به طریقی سرگرم کرده تا مزاحم او نشوند.

۸- و هر چه زودتر از وی پذیرایی کنید.

## • گسترش سرگرمی ها و فعالیت های مشترک و موردعلاقه طرفین

یکی از ویژگی های مشترک در ازدواج های موفق این است که اوقات خوش زن و شوهر با یکدیگر حدوداً پنج برابر بیشتر از اوقات ناخوش بین آنهاست. این پدیده در یک چرخه علی- معلولی موجب صمیمیت روزافزون آنها شده و از این راه زندگی مشترک خوبی خواهند داشت. بنابراین شما نیز تلاش کنید تا روزهای خوش زندگی مشترکتان افزایش یابد. برای این منظور، سرگرمی ها و علایق مشترک خود و همسرتان را شناسایی کنید و پس از برنامه ریزی، آن را اجرا نمایید. این سرگرمی ها و علایق مشترک ممکن است در زمینه های ورزشی، علمی، ارتباطات اجتماعی، خوردنی و امثالهم باشد که با اندکی تأمل و تفکر و براساس تجارب قبلی می توانید آنها را شناسایی کنید علاوه براین، هر یک از شما میتوانید بطور جداگانه فهرستی از علایق و سرگرمی های خود را نوشته و آنگاه مشترکات موجود در دو لیست را استخراج کنید. روش دیگر برای شناسایی سرگرمی ها و علایق مشترک این است که شب ها قبل از خواب، اوقات خوشی که در طول روز کنار هم داشته اید همراه با اعمال و فعالیت هایی که در آن زمان انجام می داده اید را در دفتری ثبت کنید پس از مدتی خواهید توانست سرگرمی ها و علایق مشترک خود را شناسایی کنید. همچنین می توانید با استفاده از قدرت خلاقیت، موقعیت های جدیدی نظیر فعالیت های دینی، ارتباط با دوستان و یا ارتباط با خانواده های جدید را ایجاد و تجربه کنید تا در صورت مفید بودن، دوباره آنها را تکرار نمایید.

پس از شناخت سرگرمی ها و علایق مشترک، ملزومات آن را تهیه کنید و مطابق برنامه، آن را اجرا کنید. برنامه مزبور باید از نظر زمان، مکان، هزینه های منابع مالی، افراد شرکت کننده و سایر ملاک ها بطور دقیق مشخص و تعریف شود و مطابق با تقویم اجرا شود. سرگرمی ها و فعالیت ها بهتر است متنوع و عاری از یکنواختی باشد و در تدوین برنامه بهتر است از آراء و نظرات همه شرکت کنندگان استفاده شود.

## • هدف گزینی و برنامه ریزی

برای اینکه شما و همسرتان به زندگی علاقه مندتر باشید و شوق کار کردن و اعصاب آرامی داشته باشید باید در زمینه های تحصیلی، شغلی، دینی، اجتماعی، اقتصادی، جسمی و جنسی دارای اهدافی باشید. این اهداف نباید غیر واقعی و فراتر از توانایی ها و واقعیات شما باشند و نباید در تعارض و تضاد با یکدیگر باشند. پس از این که اهداف مناسبی را برای خود انتخاب کردید برای دستیابی به آنها برنامه ریزی کنید. اگر شما مراحل زیر را طی کنید می توانید به اهداف مورد نظر در زندگی دست یابید:

۱- تعیین اهداف دراز مدت که غالباً مفاهیم کلی است.

۲- تعیین اهداف میان مدت و کوتاه مدت: اهداف میان مدت و کوتاه مدت اهدافی هستند که پیش نیاز اهداف دراز مدت بوده و چنان چه آنها را دنبال کنید و به آنها دست یابید شما را به اهداف درازمدت خواهند رساند. اهداف مزبور به ویژه اهداف کوتاه مدت، کلی نبوده بلکه باید بطور دقیق و قابل سنجش تدوین شوند.

۳- برنامه ریزی: برای نیل به اهداف کوتاه مدت، میان مدت و دراز مدت، باید طرح و برنامه ای را تدوین کنید. برای این منظور عوامل مختلفی از قبیل زمان، مکان، افراد، هزینه ها، منابع و امثالهم را بطور دقیق مشخص نمائید.

۴- تهیه و تدارک وسایل مورد نیاز.

۵- اجرای برنامه.

۶- ارزیابی نتایج و عنداللزوم ایجاد برخی تغییرات و اجرای دوباره آن.

برای اینکه در هدف گزینی و برنامه ریزی موفق تر باشید در فرآیند مزبور سعی کنید به خواسته ها و اعتقادات همسر و فرزندان احترام بگذارید. با افراد متخصص و متعهد مشورت کنید. در انتخاب اهداف و اجرای برنامه ثابت قدم باشید و زود مأیوس نشوید.

## • اعتبار و جذابیت

اگر شما در نگاه همسران فردی جذاب و معتبر جلوه کنید می توانید روی افکار، احساسات و رفتارهای او تاثیر بگذارید و کنترل بیشتری بر او داشته باشید در این صورت او شما را به عنوان یک الگو پذیرفته و سعی می کند با شما همانندسازی کند. او مدیریت و سخنان شما را می پذیرد و نسبت به شما احساسی بهتری خواهد داشت.

بنابراین شما نزد همسر و فرزندان، سعی کنید خود را فردی جذاب و معتبر نشان دهید برای این منظور روانشناسی جنس مخالف را آموخته و بکار گیرید. ارزشهای دینی و اخلاقی همسران را شناخته و به آنها احترام بگذارید. در زندگی مشترک مسئولیت هایی را بپذیرید و آنها را به نحو احسن انجام دهید. لیاقت های خود را بطور واقع بینانه به همسران نشان دهید. مهارت های تحصیلی و شغلی خود را افزایش دهید. پوشش و آرایش

مناسبی داشته باشید. آداب گفتگو و معاشرت با دیگران را آموخته و آنها را بکار گیرید و از اعمال و گفتاری که ممکن است ذهنیت همسر را نسبت به شما مخدوش کند اجتناب نمایید.

### • تقویت احساس امنیت در همسر

یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز به امنیت است. شما و همسرتان باید در کنار هم و نسبت به یکدیگر احساس امنیت کنید در غیر این صورت با مشکلات زیادی روبرو خواهید شد. به اعتقاد اکثر روان شناسان و روانپزشکان ترسهای مرضی، کمرویی، زودرنجی، افسردگی، اضطراب، سبک ارتباطی منفعلانه (اجتناب و گریز)، کابوس ها، تیپ شخصیتی الف، وسواس، پرخاشگری، اعتیاد، اختلالات جنسی، خودکشی و بسیاری دیگر از ناسازگاری های رفتاری و اختلالات جسمی و روانی، بطور مستقیم یا غیرمستقیم ناشی از احساس ناامنی است که در فرد وجود دارد. این احساس ناامنی غالباً در دوران خردسالی و کودکی در انسان ایجاد شده و بطور ناخودآگاه احساسات، افکار و رفتارهای او را تحت تاثیر قرار می دهد. دسته دیگری از عوامل سبب ساز در احساس ناامنی، عوامل آشکارساز و یا نگهدارنده هستند که عوامل زمینه ساز موجود در ناخودآگاه را فعال کرده و به فعلیت می رسانند. عوامل آشکارساز و عوامل نگهدارنده، ردپای عوامل زمینه ساز را محو نموده و شناخت علل اصلی مشکلات را برای انسان دشوار و گاه غیرممکن می سازند.

گرچه رفع احساس ناامنی و عوارض آن دشوار به نظر می رسد ولی امر محالی نمی باشد. اگر طرح درمانی بطور مناسب تدوین شود و زن و شوهر هر دو در آن مشارکت کنند پس از مدتی، احساس ناامنی و عوارض آن در شخص کاهش می یابد. این تغییرات مثبت عمدتاً طی فرآیند شرطی زدایی و تغییر افکار ناکارآمد به افکار کارآمد صورت می پذیرد. به عبارت دیگر، اگر بخواهید احساس ناامنی و عوارض آن را در همسرتان از بین ببرید باید اقدامات زیر را انجام دهید:

۱- توقعات و انتظارات شما از همسرتان منطقی و متناسب با توانایی های او باشد.

۲- برای زندگی مشترک تان اهداف سهل الوصول انتخاب کنید.

۳- به همسرتان کمک کنید تا آرزوهای دور و دراز خود را به اهداف و آرزوهای منطقی تبدیل کند.

۴- پایه های دینی و اخلاقی را در خود و همسرتان تقویت کنید.

۵- موقعیت هایی فراهم کنید که همسرتان کمتر شکست را تجربه کند.

- ۶- همسران را تائید و تحسین کنید.
- ۷- نسبت به او عشق و محبت نامشروط داشته باشید.
- ۸- از خطاها و رفتارهای نامطلوب او اظهار نارضایتی کنید ولی نسبت به شخصیتش ابراز عشق و محبت کنید.
- ۹- از انتقاد، تحقیر، توهین، سرزنش، تهدید و خشونت بدنی بپرهیزید و او را مهم جلوه دهید.
- ۱۰- همسران را با دیگران مقایسه نکنید و نداشته‌ها و معایب او را به سرش نزنید.
- ۱۱- با همسران قهر نکنید.
- ۱۲- مهارت‌های ارتباطی را آموخته و آنها را در ارتباط با همسران بکار گیرید.
- ۱۳- با رعایت مهارت‌های ارتباطی، تجارب شیرین و موفق از ارتباط توأم با ابراز وجود را برای همسران فراهم کنید و به همسران اجازه دهید افکار و احساسات خود را آزادانه و بطور صریح بر زبان جاری سازد.
- ۱۴- شبکه منابع حمایتی مناسبی اعم از علمی، معنوی و مادی را برای همسران فراهم کنید.
- ۱۵- سبک ارتباطی توأم با ابراز وجود را در خود و همسر جایگزین سبک ارتباطی منفعلانه و یا پرخاشگرانه کنید.
- ۱۶- همسران را بطور زبانی و عملی متقاعد کنید که در مشکلات زندگی پشتیبان و حامی او بوده و او را تنها نخواهید گذاشت.
- ۱۷- همسران را مطمئن نمائید که به او وفادار بوده و هیچ‌گاه قصد خیانت و یا تجدید فراش ندارند.

### • بازی دو زوج موفق و ناموفق

کاغذ و قلمی تهیه کرده و به اتفاق همسر یک بازی دو نفره ترتیب دهید در این بازی شما و همسران دو زوج موفق و دو زوج ناموفق را شناسایی کنید. سپس سعی کنید نقاط ضعف و قوت هر زوج را در زمینه‌های مختلف یادداشت کنید. این زمینه‌ها ممکن است چگونگی تربیت فرزندان، رفتار با هم در حضور دیگران، کار منزل، پوشش در خارج از منزل، مدیریت خانواده، ارتباط با خویشان و آشنایان، تحصیلات فرزندان و امثالهم باشد.



اجرای این بازی هر از چندگاه می تواند شما را به فعالیتی مشترک و لذت بخش سرگرم کرده و درسهایی را به شما آموزش دهد.

### • درک واقعیات همسر

اگر شما و همسرتان بتوانید آرزوها و علایق، نیازها و انگیزه ها، افکار و احساسات یکدیگر را بشناسید. اگر به تفاوت های زیست شناختی، روانشناختی و جامعه شناختی زن و مرد واقف باشید و اگر بتوانید از دریچه چشم همسر به مسائل و موضوعات نگاه کنید در این صورت روابط شما با یکدیگر صمیمی تر خواهد شد زیرا با درک واقعیات همسر، توقعات و انتظارات شما از او منطقی تر می شود و بیشتر می توانید با او همدلی و همدردی کنید. اگر چنین رویکردی داشته باشید بسیاری از رفتارهای همسر برای شما قابل هضم بوده و از مشاهده آنها ناراحت نمی شوید و حتی در جریان حرکت به سمت «خویش بودن» به عنوان یک زن و یا مرد او را یاری خواهید کرد.

### • چشم چرانی

چشم چرانی که در تعابیر اسلامی از آن به زنای با چشم یاد می شود ضررهای متعددی دارد. امام صادق می فرماید: «نگاه کردن به نامحرم تیری است زهرآلود از ناحیه شیطان» که ایمان و اعتقادات دینی و اخلاقی را در فرد سست می کند. زن و شوهر را نسبت به هم بدبین کرده و آنها نسبت به یکدیگر احساس ناامنی می کنند. عمل چشم چرانی احتمال خیانت به همسر را زیاد کرده، روابط زناشویی را تیره میسازد و خستگی عصبی و افت تحصیلی و شغلی را به همراه دارد. از این رو در منابع فقهی اسلام، چشم چرانی عملی مذموم و حرام معرفی شده که زنان و مردان باید از آن اجتناب کنند. از نظر شرعی، نگاه اول به نامحرم بنا به دلایلی از جمله غیر عمدی بودن و نبود خطر ابتلا به گناه جایز شمرده شده است ولی نگاه دوم و یا استمرار نگاه اول اگر به قصد لذت باشد حرام است.

از نظر روانشناسی، چشم چرانی یک اختلال روانی- جنسی است که عمدتاً به علل زیر پدید می آید: ضعف اعتقادات دینی و اخلاقی، نیاز جنسی سرکوب شده، تقویت رفتار چشم چرانی از طریق کسب لذت، عادات کردن

به چشم چرانی پس از مدتی کسب لذت، الگوگیری از دیگران و یا به دلیل ابتلاء به اختلال شخصیت. اگر شما به اختلال چشم چرانی مبتلا هستید با بکارگیری دستورالعملهای زیر می توانید از شر آن خلاص شوید:

- ۱- سعی کنید نیاز جنسی خود و همسران را به موقع و به اندازه کافی ارضا کنید.
- ۲- پایه های دینی و اخلاقی را در خود و همسران مستحکم سازید.
- ۳- اطلاعات خود را درباره چشم چرانی (علل، ضررها و درمان آن) افزایش دهید.
- ۴- ضررهای چشم چرانی را روی کاغذ و یا تابلویی بنویسید و آن را روزانه چند بار مرور کنید.
- ۵- قراردادی با خود منعقد کنید بطوریکه موفقیت های خود را در کنترل چشم چرانی با پاداشهای مادی و معنوی تقویت کرده و برعکس، چشم چرانی های خود را با شیوه های خود تنبیهی (خود- محروم سازی و یا خود- جریمه کردن) پاسخ دهید تا احتمال وقوع دوباره آن کم شود.
- ۶- علاوه بر انعقاد قرارداد با خود میتوانید با شخص دیگری نیز قرارداد ببندید تا رفتار چشم چرانی نکردن شما را تقویت و رفتار مخالف آن را خاموش سازد. برای مثال مقداری پول به طور امانت به او بدهید و در مقابل رفتار چشم چرانی که بطور صادقانه گزارش خواهید کرد به او اجازه دهید تا مقداری از آن پول را برای خود و یا امور خیریه برداشت کند.
- ۷- از طریق برخی القائات و کسب موفقیت در زمینه های تحصیلی، شغلی و امثالهم سعی کنید عزت نفس را در خود تقویت کنید و خود را ارزشمند بدانید.
- ۸- سبک زندگی خود را در زمینه تحصیلی، شغلی، ورزشی و امثالهم مورد بازنگری قرار دهید و عنداللزوم تغییراتی در آن ایجاد کنید.
- ۹- برای بررسی احتمال ابتلاء به اختلال شخصیت، اختلالات جنسی و ناسازگاری های زناشویی و از این قبیل به یک روانشناسی و مشاور مراجعه کنید تا عنداللزوم اقدامات درمانی مناسب انجام شود.

### • برخی صفات نیکو در زنان

مطابق متون اسلامی، صفات نیکو برای زنان عبارتند از: تقوا، خوش خلقی با شوهر و فرزندان، خوب شوهرداری، حیا و پاکدامنی، آرایش برای شوهر، آمیزش جنسی، رعایت حجاب نزد نامحرم، تکبر (در مقابل نامحرم)، بخل

(نسبت به بخشش اموال شوهر به دیگران)، ترسویی (اجتناب از دام ها و عوامل خطرناک)، گذشت، راستی و صداقت، رازداری، اعتدال در خرج کردن، مدارا در فقر، محدود نکردن شوهر در آمدوشد به خانه و خارج از آن، فرمانبری و فروتنی نسبت به شوهر و پرهیز از کوجه نشینی.

### • برخی ویژگیهای مدیر موفق در خانواده

سرپرست و مدیریت خانواده به منظور موفقیت هر چه بیشتر در اداره خانواده باید:

- ۱- همه اعضاء خانواده را در وضع قوانین و مقررات خانواده شرکت دهد
- ۲- پس از وضع قوانین و مقررات، در اجرای آنها ثبات و قاطعیت از خود نشان دهد و در صورت لزوم برای اصلاح قوانین و یا اجرای آنها، به اندازه کافی انعطاف پذیر باشد.
- ۳- از روشهای استبدادی و خشونت آمیز بپرهیزد و برای تصمیمات خود دلیل و برهان ارائه کند.
- ۴- تقسیم کار عادلانه ای داشته باشد.
- ۵- مصالح خانواده را بر منافع شخصی ترجیح دهد.
- ۶- از خطاها و اشتباهات به ویژه خطاهای کوچک و کم اهمیت دیگران چشم پوشی و یا گذشت کند.
- ۷- با افزایش توانایی ها و لیاقت های خود و ابراز آنها، اعتبار خویش را نزد اعضاء خانواده افزایش دهد.
- ۸- با نگاه به موضوعات و مسائل از دریچه چشم اعضاء خانواده و با توجه به توانایی ها و محدودیت های آنها، سعی کند آنها را درک کند و انتظارات معقولی از آنها داشته باشد.
- ۹- شجاعت، وفاداری، صبوری و تقویت روحیه مشارکتی در خود و خانواده از دیگر ویژگی های یک مدیر موفق کارآمد در خانواده است.

### • مدیریت امور خارج از خانه

بخش دیگری از مدیریت خانواده که اغلب برعهده مردان گذاشته می شود مدیریت امور خارج از خانه و نظارت بر عملکرد مدیر داخلی است. این بخش مدیریتی باید اعمال و وظایفی را انجام دهد که مهمترین آنها عبارتند از؛

## ۱- اهتمام در برگزاری جلسات منظم هفتگی:

اگر شما به عنوان سرپرست خانواده، جلسات منظم هفتگی را با حضور تمام اعضاء خانواده برگزار کنید اوقات خوب و خوشی با یکدیگر خواهید داشت. نسبت به افکار، احساسات و رفتارهای یکدیگر آگاه شده و عنداللزوم تلاش می کنید تا تغییراتی در آنها ایجاد کنید. احساس امنیت در شما افزایش یافته و یکدیگر را در حل مسائل و مشکلات یاری خواهید کرد. با برگزاری جلسات هفتگی شما و سایر اعضاء خانواده نسبت به اداره زندگی خانوادگی بیشتر احساس مسئولیت کرده و در وضع مقررات و قوانین و اجرای آنها با یکدیگر همکاری خواهید کرد.

برای اینکه جلسات هفتگی بطور مؤثرتر برگزار شود و محاسن و پیامدهای مثبت آن بیشتر گردد بهتر است قبلاً زمان و مکان جلسه و دستور کار آن را مشخص نمائید (مگر در موارد اضطراری) مهارتهای ارتباطی کارآمد را بیاموزید و آنها را در جلسه بکار گیرید و جلسه را با روشی دموکراتیک اداره نمائید.

## ۲- بکارگیری روش دموکراتیک در اداره خانواده:

در روشی دموکراتیک، سرپرست خانواده به آراء و نظرات دیگران احترام می گذارد و به آنها حق می دهد تا افکار و احساسات خود را آزادانه بیان کنند. در این روش همه افراد نظرات خود را راجع به مسئله و موضوع مورد بحث ارائه می کنند و در نهایت، رأی گیری انجام می شود. با توجه به اینکه مسئولیت اصلی اداره زندگی برعهده مدیر و سرپرست خانواده است بهتر است به رأی او چهار امتیاز و به آراء مدیر داخلی، فرزندان ارشد و فرزندان کوچکتر به ترتیب سه، دو و یک امتیاز داده شود. بهتر است زن و شوهر در موارد اساسی و مهم قبلاً با یکدیگر مشورت کرده و به نقطه نظر واحدی دست یابند تا نتیجه رأی گیری مطابق با مصالح خانوادگی باشد. در روش دموکراتیک مدیر باید از قاطعیتی توأم با کمی انعطاف پذیری برخوردار باشد. مصوبات باید پشتوانه اجرایی داشته باشد تا همگی خود را ملزم به اطاعت بدانند. محروم سازی، جریمه کردن، فشار گروه بر فرد خاطی و ارائه گزارش به دیگران راجع به تخلف، همگی می تواند اعضاء را به اجرای قوانین و مقررات ترغیب و ملزم نماید.

از روش دموکراتیک و برگزاری جلسات منظم هفتگی می توان در زمینه های مختلفی از زندگی شخصی و یا خانوادگی استفاده کرد که زمینه های عبادی، تفریحی و مسافرتی، تحصیلی، شغلی، خواب، تغذیه و ورزش از آن جمله است.

۳- کمک به همسر در انجام امور خانه :

یکی از عوامل اصلی در استحکام زندگی مشترک، تقسیم عادلانه کار بین زوجین است. بکارگیری مدیریت دموکراتیک در خانواده اقتضاء می کند تمام اعضاء خانواده در کار و استراحت، خوشی و ناخوشی و در سختی و سستی مشارکت نمایند. چنین مدیریتی نباید از همسر و فرزندان سوء استفاده کند و از آنها همچون برده ها بیگاری کشد. او باید همسرش را در انجام کارهای خانه کمک کند و فرزندان را به آن تشویق و ترغیب نماید. باید خدمات همسر را به زبان آورد و از او بطور شفاهی تشکر کند. گاهی با دادن هدیه ای هر چند کوچک و ارزان از خدمات او در انجام کارهای منزل قدردانی کند و از دخالت های بی جا و ناصواب در امور خانه داری پرهیز نماید زیرا این عمل ممکن است همسر را ناراحت و عصبانی کند. اگر سرپرست خانواده موارد مزبور را انجام ندهد همسرش پس از گذشت مدتی، انجام کارهای منزل را دشوار و طاقت فرسا یافته و به هر طریق ممکن سعی می کند از آن بگریزد و یا آن را با بی حوصلگی انجام می دهد.

۴- تهیه و تدارک امکانات رفاهی:

از دیگر وظایف مدیریت خانواده تلاش برای تهیه و تدارک امکانات خدماتی و رفاهی از قبیل پوشاک، مسکن، تغذیه، امکانات تفریحی و خدمات درمانی برای همسر و فرزندان است.

۵- ایجاد فضایی مناسب در خانواده:

فضای عاطفی خانه باید به گونه ای باشد که تمام اعضاء خانواده در آن احساس راحتی و آرامش کنند و از زیستن در خانه و در کنار یکدیگر لذت برند. هر یک از آنها در خانواده باید عزیز و محترم شمرده شوند به زندگی امیدوار باشند احساس رشد و بالندگی کنند، تجارب موفقیت آمیز در آنها زیاد و تجارب شکست برای آنان به حداقل برسد. از نظر فیزیکی نیز فضای خانه باید از نور و دمای مناسبی برخوردار باشد و به اندازه کافی جا برای استراحت، خواب، مطالعه، کار، بازی و پذیرایی از مهمان وجود داشته باشد. بدیهی است برای تهیه فضای عاطفی و فیزیکی مناسب، همکاری مجدانه زن و شوهر و اتخاذ تدابیر منطقی توسط آنها ضروری است.

۶- تقویت پایه های دینی و اخلاقی در خانواده:

از دیگر وظایف مدیر خانواده تلاش برای ایجاد نگرشی مثبت نسبت به دین و اخلاق، افزایش سطح معلومات دینی و اخلاقی و ایجاد و تقویت رفتارهای دینی و اخلاقی است.

۷- برنامه ریزی برای اعضاء خانواده:

مدیر خانواده باید تلاش کند تا اهداف مناسبی را در هر یک از اعضاء خانواده در زمینه های جسمی، روانی، تحصیلی، شغلی، مذهبی و امثالهم ایجاد و تقویت کند و آنان را برای برنامه ریزی و تلاش جهت دستیابی به آن اهداف راهنمایی و ترغیب کند.

۸- تربیت فرزندان:

تربیت نیکوی فرزندان از دیگر وظایف زوجین است که در آن نقش شوهر کمتر از نقش زن نخواهد بود. اگر در خانواده ای زن نسبت به روشهای تربیتی آگاه باشد و بخواهد آنها را در تربیت فرزندان بکار گیرد ولی همکاری و همراهی شوهرش را نداشته باشد. در این صورت تلاشهای زن خنثی و یا کم اثر خواهد بود. لذا سرپرست خانواده باید همراه خوبی برای همسرش در تعلیم و تربیت فرزندان باشد. او باید سطح اطلاعات تربیتی خود و همسر را ارتقاء دهد و ضمن اتخاذ سیاست های تربیتی یکسان، همسر را در مراقبت و تربیت فرزندان یاری نماید.

۹- ارتباط با دیگران:

ارتباط با خویشان، همسایه ها، دوستان و همکاران از موضوعات مهم و گاه مشکل ساز است که زن و شوهر باید نسبت به آن حساس باشند و براساس مصالح خانوادگی یک سیاست همسو و منطقی پیش گیرند و گرنه ممکن است آسیب های جدی و گاه جبران ناپذیر به آنها وارد شود. سرپرست خانواده برای ارتباط او و خانواده اش با دیگران باید به آراء و نظرات همسر و فرزندان احترام گذارد و مصالح خانوادگی را بر امیال و هواهای نفسانی خویش مقدم شمارد.

۱۰- افزایش اطلاعات:

افزایش سطح اطلاعات در زمینه های تحصیلی، شغلی، اجتماعی، بهداشتی و امثالهم باعث رشد و بالندگی افراد می شود. بنابراین شما به عنوان مدیر خانواده باید موجبات کسب علم و دانش افزایی را برای خود و اعضای خانواده فراهم نمائید.

## • حقوق اخلاقی و انسانی

در یک دسته بندی، حقوق زن و شوهر نسبت به یکدیگر را می توان به سه قسم حقوق اخلاقی، شرعی و قانونی تقسیم کرد.

از نظر اخلاقی و انسانی هر یک از زوجین نسبت به یکدیگر وظایفی دارند که بنا به دلایل متعدد باید آنها را رعایت کنند: نظافت بدن و پوشش مناسب نزد همسر، استقبال از همسر هنگام ورودش به منزل، بدرقه او هنگام خروج از خانه، سلام کردن، صدا زدن با نام و عناوینی که همسر دوست دارد، اعتدال در مصرف هنگام تمکن و قناعت در زمان فقر، پرهیز از چشم و هم چشمی، رازداری و عیب پوشی، معاشرت با خویشان همسر و احترام به آنها، احترام به علایق یکدیگر، پرهیز از بدگمانی نسبت به همسر مگر برای آن دلیل کافی و قاطع وجود داشته باشد، پرستاری از همسر هنگام بیماری، منت نگذاشتن به سر همسر به دلیل تمکن مالی و یا انجام دادن خدمتی، تواضع و فروتنی نسبت به همسر، کمک به همسر در انجام کارها، راستی و درستی نسبت به همسر، تحمل کردن بداخلاقی همسر، خوش خلقی کردن با همسر، رعایت یکدیگر هنگام عصبانیت و ناراحتی، کمک به همسر در تربیت فرزندان، دوستی و تفاهم با همسر، اغماض و چشم پوشی از خطاهای یکدیگر و یا تذکر به او با مهربانی، داشتن توقعاتی متناسب با توانایی ها از همسر، تشویق همسر به مطالعه و ایجاد شرایطی برای رشد و بالندگی همسر در ابعاد مختلف انسانی، پرهیز از دیر آمدن و گزارش علل دیر آمدن، خروج از خانه با اطلاع و هماهنگی با همسر، اجتناب از دیر آمدن به منزل مگر با اطلاع قبلی و هماهنگی با همسر، مداخله نکردن در مشاجرات خانوادگی همسر، بزرگداشت سالگرد تولد همسر یا جشن ازدواج، دادن هدیه به مناسبت های مختلف، آوردن سوغات از سفر برای همسر و مشارکت دادن همسر در تصمیم گیری ها.

## • چگونگی ارتباط با خانواده همسر

به خانواده همسران احترام بگذارید. همسر شما احترام به آنها را احترام به خانواده همسران بی احترامی کنید همسران از آن ناراحت و عصبانی می شود روابط بین فردی تان با او تیره می شود و ممکن است حمایت مادی و معنوی خانواده همسر را از دست بدهید. بنابراین باید:

۱- نسبت به خانواده همسران رفتار سنجیده و محترمانه‌ای داشته باشید.

۲- رفت و آمد با خانواده همسر را قطع نکنید.

۳- مانع صله رحم همسران و مانع کمک او به پدر و مادرش نشوید در غیر این صورت فرزندان شما نیز از آن الگوبرداری کرده و در آینده با شما چنین رفتار خواهند کرد.

۴- راجع به خانواده همسران شایعه سازی نکنید.

۵- فرزندان را تشویق کنید که به خانواده همسران احترام بگذارند و آنها را وارد معرکه کارزار با همسر نکنید. آنها را نسبت به همسر و خانواده اش بدبین نکنید. این عمل شما باعث موضع گیری های احساسی و غیر معقول فرزندان نسبت به همسر و خانواده او می شود و روابط بین فردی آنها را تیره می کند و در نتیجه فرزندان را از بسیاری از محاسن و مزایا محروم میسازد.

۶- اگر خانواده همسران با شما نامهربان هستند با گذشت و اغماض و محبت سعی کنید نگرش ها و رفتارهای آنها را نسبت به خود تغییر دهید و کاری کنید که از کردار خود پشیمان شوند.

۷- در مشاجرات موجود بین اعضای خانواده همسران دخالت نکنید و به نفع و یا علیه کسی وارد کارزار نشوید.

### • نحوه مقابله با دخالت دیگران

یکی از عوامل مسئله ساز در زندگی زناشویی، مداخله اطرافیان به ویژه والدین است. این دخالت ها واکنش های منفی را در زوجین برمی انگیزد، روابط بین فردی آنها را آشفته می سازد و اختلافات زناشویی را که بدون مداخله دیگران حل شدنی بوده عمیق تر و پیچیده تر می کند. دخالت اطرافیان در زندگی شما ممکن است با روشهای مختلفی انجام شود. گاهی نزد شما و یا دیگران از همسران بدگویی می کنند. زمانی به همسران تهمت می زنند، شما و همسران را نزد خود و یا دیگران تحقیر و تمسخر می کنند و یا شما را در انجام امور زندگی امر و نهی می کنند. گاهی نیز همچون یک قاضی اعمال و رفتارهای شما و همسران را مورد قضاوت قرار داده و حکم قضایی صادر می کنند. این دخالت ها ممکن است به علل مختلفی انجام شود: زمانی او را با رفتار و گفتار خود ناراحت و عصبانی کرده اید. پیشرفت مهمی در زندگی تان داشته اید. نگران خوشبختی و سعادت شما می باشد. احساس ناامنی و بی پناهی نموده و سعی می کند با ایجاد اختلاف بین شما و همسران یکی از شما را به سمت خود بکشاند. از نظر اقتصادی به او وابسته هستید. با ایجاد اختلاف و جدایی می خواهد یکی از شما را به همسری خود و یا دیگران درآورد. شخصیتی نامتعادل و عقرب گون دارد و گاهی نیز شما و همسران زمینه را برای دخالت دیگران مهیا می کنید. برای مثال اگر شما و همسران از یکدیگر در حضور بقیه بدگویی



کنید و نسبت به هم بی احترامی نمائید و اگر مسائل شخصی و خصوصی خود و زندگی زناشویی را فاش کنید در این صورت آنها به خود اجازه خواهند داد تا در زندگی شما دخالت کنند.

شما و همسرتان برای مقابله با دخالت دیگران باید جبهه ی متحدی تشکیل دهید. نزد دیگران رفتاری محترمانه با یکدیگر داشته باشید و مسائل خصوصی زندگی خود را نزد آنها مطرح نکنید. از رفتار و گفتاری که ممکن است حسادت، عصبانیت و دشمنی دیگران را نسبت به شما و همسرتان برانگیزاند پرهیز کنید. در مقابل بدگویی دیگران از همسرتان دفاع کنید. علل و انگیزه های بدگویی و غیبت آنها را بررسی کنید و با آنها رفتاری معقول داشته باشید با رعایت جوانب احتیاطی، صحت و سقم ادعای آنها را بررسی کنید در صورت صحت ادعا، به تنهایی و یا با کمک همسر برای رفع موضوع اتهام برنامه ریزی کنید و در صورت نادرستی اتهام، به توطئه گران اخطار کنید و آنها را از این عمل منع کنید. در صورت تکرار، بطور موقت و یا دائمی رابطه خود را با آنها قطع کنید. گاهی نسبت به دخالت والدین بدبین نباشید و آن را نوعی دلسوزی تلقی کنید. سخنان والدین را گوش کرده و پس از ارزیابی، تنها سخنانی را که برای استحکام خانواده شما مفید است بکار گیرید. والدین را با روش های منطقی از مداخله های ناصواب برحذر دارید. تذکر به والدین همسر را به عهده همسرتان واگذار کنید و از تذکر دادن به طور مستقیم به آنها پرهیز کنید. سعی کنید برای کسب استقلال اقتصادی برنامه ریزی و تلاش کنید. با خانواده خود و همسرتان طوری رفتار کنید که برای جلب توجه شما و یا همسرتان نیازی به ایجاد اختلاف بین شما و همسر نداشته باشند. خود را در موضع اتهام قرار ندهید. طوری رفتار کنید که دیگران نسبت به شما بدبین نشوند. نحوه مداخله اطرافیان به ویژه والدین، علل و آثار سوء مداخله و راههای مقابله با آن را بیاموزید و اطرافیان را نیز از آثار سوء مداخله کردن آگاه کنید.

## • صبر و شکیبایی

صبر به معنای خویشتنداری در برابر امیال، سختی ها، مصائب و تنگناها است و در اخلاق اسلامی از منزلت خاصی برخوردار است. در آیات و احادیث اسلامی بر صبوری در مصائب و سختی ها تاکید شده و برای صابران حقیقی، اجر و پاداش زیادی وعده داده شده است. انسان زمانی که در حالت آسایش و آرامش است باید خدا را شاکر و در برابر انسانها فروتن باشد و زمانی نیز که در حالت ناخوشی و سختی قرار می گیرد باید صبوری پیشه کند. این صبر و پایداری زمانی امکان پذیرتر است که شما نسبت به آن نگرش مثبتی داشته باشید. اگر صبر و پایداری در سختی ها و بلاها را وسیله آزمایش الهی، آمرزش گناهان و کسب پاداش های عظیم الهی بدانید، اگر

صبوری را از نشانه های ایمان و یقین به خداوند و عالم آخرت تلقی کنید و آن را مایه رشد و کمال شخصیت و باعث افزایش مقاومت انسان در سختی بدانید در این صورت در تنگناها و دشواری های زندگی مشترک صبورتر شده و کمتر بی تابی خواهید کرد. این صبوری و پایداری باید با آگاهی و به اختیار خویش انجام شود و طوری انجام گیرد که دیگران از آن سوء استفاده نکنند.