

خانواده، اخلاق و سبک زندگی

ویژه زوجین



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس / اداره باروری سالم و جمعیت



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



خانواده، اخلاق و سبک زندگی



خانواده، اخلاق و سبک زندگی

تهیه و تنظیم: حجت الاسلام مهدی متقی فر، علیمه جمال زاده

ناهید اعظم رام پناهی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

تیراژ: ۶۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می باشد. هرگونه انتشار مطالب این کتاب منوط به کسب مجوز کتبی از دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می باشد. این کتابچه صرفاً جهت بهره برداری شما و همسران می باشد. لطفاً از دسترس قرارگرفتن این محتوی برای سایر افراد خودداری فرمایید.



فهرست

۴ مقدمه
۴ مهارت‌های اخلاقی دوران عقد و نامزدی
۷ مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده
۸ توجه به تفاوت‌ها
۸ الف) توجه به تفاوت‌های زنان با مردان
۹ ب) توجه به تفاوت‌های فردی
۱۰ اظهار محبت به همسر
۱۱ توجه به خوبی‌های همسر
۱۲ ارتباط کلامی نیکو با همسر و همدلی با او
۱۴ احترام به همسر
۱۵ روابط زناشویی مطلوب با همسر
۱۶ رسیدگی به امور خانه
۱۷ جمع‌گرایی در خانواده
۱۸ مهارت‌های اخلاقی در روابط با خانواده همسر
۲۰ مهارت‌های اقتصادی در خانواده
۲۰ برنامه‌ریزی اقتصاد خانواده
۲۱ مسائل مربوط به شغل و درآمد
۲۲ مدیریت مصرف
۲۳ مهارت‌های اخلاقی در ایمن‌سازی خانواده
۲۴ تصحیح بینش‌ها و باورها
۲۶ کسب آگاهی در مورد حل مسائل زندگی
۲۶ با فردی صاحب‌نظر و امین مشورت کنید
۲۶ حفظ حریم خانواده
۲۶ رازداری
۲۷ دقت در رابطه‌ها و دفاع از کیان خانواده
۲۷ پرهیز از رفتارهای مخرب
۲۸ سرزنش مکرر همسر
۲۸ بی‌قیدی در روابط
۲۹ کسب مهارت‌های اصلاح رفتار خود یا همسر
۲۹ الف) مهارت‌های اصلاح رفتار خود
۲۹ ب) مهارت‌های اصلاح رفتار همسر
۳۲ استمداد از خداوند متعال





مقدمه

ومن آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها وجعل بینکم مودةً ورحمةً ان فی ذلک لآیات لقوم یتفکرون «و از نشانه‌های او این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنار او آرامش بیابید و میان شما دوستی، مهر و محبت قرار داد، به درستی که در آن نشانه‌هایی است برای گروهی که می‌اندیشند.»^۱ دستورات حکیمانه خداوند متعال سعادت انسان را در دنیا و آخرت تأمین می‌کند. بی‌شک یکی از سازنده‌ترین برنامه‌های الهی، ازدواج است که مقدمه تشکیل خانواده است که خود واحد بنیادی و سنگ بنای جامعه است.

خدای مهربان، با نهادن عشق و محبت و پیوند دادن قلب‌ها میان همسران، زمینه لازم را برای شروع زندگی عاشقانه فراهم آورده است اما یقیناً ادامه این زندگی سرشار از محبت، نیازمند مهارت‌هایی است که زن و شوهر باید بیاموزند و در مواقع نیاز از آن‌ها بهره‌برداری نمایند.

مهارت‌های اخلاقی دوران عقد و نامزدی

به زودی دوران شیرین نامزدی شما آغاز خواهد شد. رفتارهای شما در این دوران کوتاه، تأثیر عمیق و ماندگاری خواهد گذاشت. از این رو می‌توانید سعادت و موفقیت زندگی مشترک خود را در این دوران،

پایه‌گذاری کنید.

۱. توجه داشته باشید این دوران ایام آزمودن یکدیگر، همراه با شک و تردید در انتخاب همسر نیست، بلکه دوران شناخت بیشتر همسر برای ادامه زندگی مشترک است. آگاهی نسبت به نقاط اشتراک و اختلاف فردی، فرهنگی و ایجاد تفاهم و همدلی در سایه این شناخت، امری مهم و ضروری است.

۲. شما همسر واقعی همدیگر هستید و از هم اکنون باید روابط مناسب عاطفی، کلامی و رفتاری را آغاز کنید.

۳. برای دیدارهای خود برنامه‌ریزی داشته باشید و آمادگی همسر برای ملاقات و آمادگی خانواده او برای پذیرایی را در نظر بگیرید.

۴. تعداد و طول دیدارها را به گونه‌ای تنظیم کنید که نه آن قدر زیاد باشد که ملاقات خسته‌کننده شود و نه آن قدر کم باشد که رابطه‌ی عاطفی سرد شود.

۵. یکی از موضوعات مهم در دوران عقد، هزینه‌های آن است. خرج کردن پسر باید هم نشان دهنده سخاوت‌مندی او و هم عقل معاش او باشد. توجه به سلیقه دختر همراه با ابراز محبت به او در هدیه دادن بسیار مهم است. پذیرش هدایا از جانب دختر نیز باید نشان دهنده همدلی و همراهی با همسر در محدودیت امکانات او باشد. آنچه مهم است تبادل حس محبت میان همسران است و مسئله هدیه





دادن و پذیرش آن باید در تعمیق روابط عاشقانه نقش مثبت ایجاد کند. نشان دادن خوی خسیس بودن از طرف هدیه دهنده و نشان دادن اخلاق مادی‌گرایی و انتظار بیش از حد داشتن از طرف گیرنده هدیه مانع بزرگی بر سر راه شروع زندگی سعادت بخش خواهد بود. لذا از یک طرف پرهیز از افراط و تفریط و نمایش حس سخاوت و بزرگواری و از طرف دیگر قناعت و انتظار بیش از حد نداشتن، راه را برای رسیدن به خوشبختی هموارتر می‌کند.

۶. بهتر است طول دوران عقد خیلی کوتاه نشود، چراکه این دورانی است که موجب انس با یکدیگر، شناخت بیشتر از هم برنامه‌ریزی و آمادگی برای زندگی مستقل و آماده شدن تدریجی استقلال فرزندان از والدین است و البته نباید زیاد هم طولانی شود، چراکه طرفین احساس بلا تکلیفی خواهند کرد و رفت‌وآمدها نیز موجب خستگی و ناراحتی خانواده‌ها خواهد شد.

۷. با احترام گذاشتن به همسر و خانواده او به‌ویژه پدر و مادر می‌توانید جایگاهی در میان خانواده همسران پیدا کرده و با انس همراه با احترام، بسیاری از مسائل زندگی آینده را حل نمایید.

۸. گاهی زوجین و به‌ویژه دختران در ابتدای دوران نامزدی در برقراری روابط زناشویی رفتارهایی توأم با خویشتن‌داری و حیا از خود نشان می‌دهند که بایستی توجه داشت این‌گونه رفتارها ناشی



از بی توجهی و بی محبتی نسبت به همسر نیست. قبول داشته باشید که دوران نامزدی دوران گذر و برزخ میان زندگی مجردی و تشکیل خانواده مستقل است و این دوران با تشویش‌ها و نگرانی‌ها و استرس‌هایی همراه است. همسران باید بکوشند که با رفتارهای مناسب خویش این دوران را به یکی از شیرین‌ترین دوره‌های زندگی خود مبدل نمایند و کام خود را برای همیشه از خاطرات خوش آن شیرین کنند.

۹. هیچ‌گاه خود را از داشتن مشاوره امین بی‌نیاز ندانید. مشاور متخصص و متعهدی که بتواند در سایه آموزه‌های دینی، راهنمای خوبی برای داشتن یک زندگی آرام‌بخش و بالنده باشد.

مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

پیامبر مهربانی‌ها فرموده‌اند: در اسلام بنایی دوست داشتنی‌تر از ازدواج، پایه‌ریزی نشده است.^۱

باید توجه داشت، عشق هدیه‌ای است الهی که خداوند آن را با عقد ازدواج به همسران عطا کرده است و کسب مهارت‌های لازم در طول زمان، این عشق را بارور و پایدار خواهد کرد.





توجه به تفاوت‌ها

الف) توجه به تفاوت‌های زنان با مردان

بدیهی است، زنان و مردان با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند. شناخت این تفاوت‌ها برای تقویت رابطه‌ی زوجین ضروری است. از جمله این تفاوت‌ها آن است که بنابر آموزه‌های قرآن کریم و نیز بنابر ساختار خلقت مردان، مسئولیت سنگین تأمین مخارج و معاش خانواده و حضانت از کیان و امنیت خانواده و مدیریت آن به مرد سپرده شده است. در مقابل، زنان نیز برحسب سرشت و ساختار خلقت خود، مسئولیت سنگین ایفای نقش‌های همسری و مادری و انجام وظایف فرزند پروری و بچه‌داری و بنا بر ویژگی‌های عاطفی و مهرورزی خود، مسئولیت خانه‌داری و مدیریت داخلی امور منزل را عهده‌دار شده‌اند. از این رو شایسته است مردان و زنان با نهایت همدلی و همتی بلند به ایفای وظایف خود بپردازند. از سوی دیگر، از آنجاکه مدیریت مطلوب هر مجموعه‌ای، سختی‌ها و مرارت‌های خاص خود را دارد. هرکدام از طرفین باید برای ایفای نقش‌های طرف مقابل، احترام قائل باشند و او را در ایفای نقش خود تأیید و یاری کنند. چراکه در صورت تضعیف و مقابله با نقش‌های متقابل، مسئولیت‌های سنگین خانوادگی تضعیف خواهد شد و به دلیل فقدان مدیریت و اختلاط نقش‌ها، بی‌نظمی و نابسامانی در خانه



حاکم می شود.

ب) توجه به تفاوت های فردی

هر انسانی با انسان دیگر تفاوت هایی دارد، حتی اگر خواهر یا برادر دوقلوی یکدیگر باشند. بنابراین، باید همواره موارد زیر را در نظر داشته باشید:

در صورت وجود تفاوت با همسرتان سعی نکنید، به زور او را تغییر دهید؛ تفاوت ها نشانه رحمت الهی هستند، از این رو به تفاوت ها از منظر زیبایی های گوناگون بنگرید.

همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید؛ اگر دیگران خوبی هایی دارند، همسر شما نیز خوبی های خاص خود را دارد؛ همچنین دیگران علاوه بر آن خوبی ها، نقاط ضعف و کاستی هایی دارند که ممکن است از چشم شما پوشیده باشد. هیچ گاه ظاهر زندگی دیگران، آرامش و اصالت زندگی شما را تحت الشعاع قرار ندهد.

توقعات و انتظاراتتان را متناسب با امکانات و توانمندی های خود تنظیم کنید؛ از چشم و هم چشمی با دیگران بپرهیزید و دامنه خواسته هایتان را گسترده نکنید. برای این کار، شیوه ی زندگی خود را بر اساس قضاوت مردم تعیین نکنید. به یاد داشته باشید که هرگز نمی توان همه مردم را خشنود کرد، مهم خشنودی خدا، شریک زندگی شما و رضایت درونی و آرامش وجدان شماست.





معمولاً زوجین به مرور زمان در طول زندگی مشترک به نوعی از تعادل و تناسب در اخلاق و رفتار خواهند رسید. در صورت تداوم انتظارات برآورده نشده، از یکسو، با سخن گفتن و تعاملات سازنده و مشاوره‌های صحیح و از سوی دیگر با تغییر خود و زاویه دید خود، می‌توان به حداکثر تفاهم و یکدلی رسید.

اظهار محبت به همسر

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: بنده‌ی مؤمن هنگامی که دست همسرش را بگیرد، خداوند برایش ده حسنه می‌نویسد و ده سیئه را محو می‌کند و اگر او را ببوسد، خداوند برایش صد حسنه می‌نویسد و صد سیئه را محو می‌کند.^۱

با توجه به نیاز همسران به دریافت محبت از یکدیگر محبت و علاقه خود به همسران را به بهانه‌های گوناگون ابراز کنید و از هر فرصتی برای تبادل ارتباطات عاطفی خود با یکدیگر بهره‌گیرید. ابراز محبت و عشق به همسر، تشکر از زحمات طرف مقابل، یا عذرخواهی از اشتباهات خود، از لوازم تقویت و تعمیق روابط همسران است. هرچند وقت یک‌بار، کاری ویژه برای همسر خود انجام دهید که می‌دانید او را شادمان می‌کند.

ادبیات محبت‌آمیز در افراد گوناگون متفاوت است؛ برای مثال مردان

می‌توانند با سخنان محبت‌آمیز، نوازش یا با خرید مایحتاج منزل به همسر خود محبت کنند و زنان با خانه‌داری باسلیقه و طبخ غذای موردعلاقه همسر خود، محبت خود را ابراز کنند. مهم این است که زن و مرد محبت همسرشان را با هر روشی که هست بپذیرند و به همسرشان با روشی که با روحیات او سازگار است، محبت کنند. همسران هنگام بیماری، هنگام درد و زمان شکست در سختی‌ها و رنج‌ها بیش از هر زمان دیگری نیاز به همدلی همسر خود دارند و نیازمند یاری وی هستند؛ لذا به‌گونه‌ای رفتار کنید که هنگام سختی‌ها همسرتان شما را در کنار خود احساس کند و آرام گیرد.

توجه به خوبی‌های همسر

یکی از مهارت‌های ارتباط صحیح میان زوجین، توجه به خوبی‌های طرف مقابل است. توجه به خصایص و رفتارهای خوب همسر، علاوه بر آنکه محبت را زیاد می‌کند، در تعارضات احتمالی، تحمل نقاط ضعف فرد را برای ما آسان می‌کند. برای کشف خوبی‌های همسر گاهی اوقات برگه‌ای بردارید و خوبی‌های همسرتان حتی کارهای خوب گذشته را یکی یکی در آن بنویسید. متوجه خواهید شد که چه همسر خوبی دارید؛ حال از همسر خود به خاطر این همه خوبی سپاسگزار باشید.

به نقص‌های خودتان نیز توجه کنید. چه بسا توجه به ایرادات





خودتان، نقص‌های دیگری را در نظرتان کوچک کند و به نتیجه برسید که برای شما چنین همسری از نعمت‌های بزرگ الهی است.

ارتباط کلامی نیکو با همسر و همدلی با او

حضرت علی علیه السلام فرمودند: خطاب‌هایتان را زیبا کنید تا پاسخ زیبا بشنوید.^۱

اگر از همسر خود توقعی دارید، با مهربانی با او در میان بگذارید و او را وادار به انجام دادن کاری نکنید، زیرا با این روش روابط میان شما پرتنش خواهد شد. همیشه در نظر داشته باشید که زبان نرم و روی خوش، کلید درهای بسته است.

گنگ و مبهم سخن نگوئید، با کنایه حرف نزنید. هنگامی که همسرتان سخن می‌گوید، زود قضاوت نکنید؛ صبر کنید تا سخن او تمام شود و سپس نتیجه‌گیری کنید.

از روش‌های ارتباطی ستیزه‌جویانه و اجتنابی پرهیزید. در روش ارتباطی ستیزه‌جویانه فرد به دنبال اثبات خود و برنده شدن به هر قیمتی است. در روش ارتباطی اجتنابی نیز فرد از اختلاف به هر قیمتی اجتناب می‌کند، زیرا اختلاف معادل جنگ و دعوا فرض می‌شود و بنابراین فرض، در مورد نگرانی‌ها و موضوعات مهم صحبت نمی‌شود و مشکلات پنهان می‌ماند.

در یک ارتباط کلامی نیکو، زن و مرد تقاضای خود را به صورت پیشنهاد مثبت ارائه می‌دهند و به جای اینکه بگویند «چه نمی‌خواهند»، می‌گویند «چه می‌خواهند»؛ آن‌هم با مهربانی و دوستانه، نه بالحنی آمرانه. اگر به همسرتان بگویید «چه نمی‌خواهید» چه بسا او متوجه نشود که در عوض چه کار باید بکند، ولی وقتی تقاضای مثبت ابراز شود، همسرتان به روشنی نیاز شما را دریافت می‌کند. تقاضای خود از همسرتان را آمرانه و دستوری به زبان نیاورید و آن را چندین بار تکرار نکنید؛ اگر آن را یکی دو بار مطرح کردید و همسرتان پاسخ مثبت نداد، حتماً مانعی وجود دارد؛ مثل عدم اعتقاد به آن کار یا خستگی یا مشغول بودن به کار دیگری. در این موارد ضروری است تلاش کنید تا آن موانع برطرف شود.

در صحبت کردن با همسر، تفاوت‌های زنان و مردان را لحاظ کنید. گفتنی است مردان دوست ندارند همسرشان از آن‌ها ایراد بگیرد یا آن‌ها را نصیحت کنند، بنابراین، زنان هنگام صحبت با شوهر، انتقاد و نصیحت را به صورت غیرمستقیم بیان کنند. زنان نیز دوست دارند برای افزایش صمیمیت در مورد جزئیات مسائل پیش‌آمده در روز با همسر خود صحبت کنند. علاوه بر آن دوست دارند پس از تجربه احساس منفی، در مورد آن صحبت کنند تا آرامش پیدا کنند. بنابراین، شوهران باید شنونده خوبی برای همسر خود باشند.





برای داشتن کلامی نیکو پیام‌های منفی برای یکدیگر ارسال نکنید و از توهین، تحقیر، کنایه و اتهام در صحبت‌های خود بپرهیزید. هر انسانی به دلیل کرامتی که خدا به او عطا کرده، محترم است. اگر در سخنان خود همسرتان را تحقیر کنید، مطمئن باشید او ناراحت و عصبانی می‌شود و اگر سخن شما صحیح هم باشد، مؤثر واقع نخواهد شد، زیرا همسر شما فقط به قسمت منفی کلام توجه خواهد کرد و بقیه اطلاعات را نادیده خواهد گرفت.

بیان مشکلات، سختی‌ها و انتقادات را به زمانی موکول کنید که خسته یا گرسنه نیستید و شرایط برای بیان مطالب مناسب است. قبل از تذکر و یا درخواست یک چیز، ابتدا به کارها و نکات خوب همسر خود اشاره کرده و او را تجلیل نمایید سپس تذکر یا خواسته خود را در میان بگذارید و به او فرصت فکر و نتیجه‌گیری و تصمیم دهید.

احترام به همسر

امام سجاد علیه السلام فرمودند: ... لازم است هر یک از شما دو نفر (زن و مرد) خدا را به خاطر همسرش شکر کند و بداند او نعمتی است از جانب خدا و لازم است هم‌نشینی با این نعمت الهی را نیکو گرداند و به او احترام گذارد و با او رفاقت و دوستی کند.^۱

احترام بدین معنی است که با زیباترین و بهترین عبارت‌ها همسرتان



را مخاطب قرار دهید و در خانه و در حضور دیگران حرمتش را حفظ کنید. مبدا رفتارتان چنین باشد که اطرافیانتان احساس کنند به دیگران احترام بیشتری قائل هستید. متأسفانه عادت برخی این است که به هرکه نزدیک‌ترند، بیشتر حرمتش را می‌شکنند و به همسر کمتر از دوستان، آشنایان و غریبه‌ها احترام می‌گذارند. همان‌طور که می‌دانید احترام موجب احترام می‌شود.

بنابراین، همواره به یاد داشته باشید، شما هستید که می‌توانید با احترام گذاشتن به همسرتان شخصیت دهید و هرچه بر ارزش و شخصیت او بیفزایید، بر شخصیت و حس ارزشمندی خود افزوده‌اید.

در قلب خود به همسرتان احترام گذارید و در رفتار خود هم این احترام را ابراز کنید؛ به شخصیت، نظر، سلیقه، خانواده و شغل او احترام بگذارید.

یکی از جلوه‌های احترام به همسر آن است که همواره از همسر خود به خاطر کارهایی که برای خانواده انجام می‌دهد، تشکر کنید. حتی اگر آن کار کوچک باشد یا وظیفه او باشد.

روابط زناشویی مطلوب با همسر

امام صادق علیه السلام فرمودند: چیز مباحی نزد خداوند محبوب‌تر از رابطه





زناشویی زن و شوهر نیست.^۱

میل جنسی یکی از امیالی است که خداوند برای کمال انسان به او عطا کرده است. همان طور که هوسرانی افسارگسیخته انسان را به پرتگاه نابودی و حیوانیت می کشاند، ارضای صحیح و مشروع آن نتایج زیادی مانند ایجاد آرامش روانی و افزایش محبت را به دنبال دارد. اولین گام در برقراری ارتباط جنسی موفق این است که نیاز جنسی خود و همسران را جدی بگیرید. باید بدانید که در این زمینه حقوق و مسئولیت هایی دارید و ضروری است مهارت های لازم برای برآوردن نیاز خود و همسران را بیاموزید.

در روابط عادی و هنگام شادی با هم عهد ببندید که نباید در هیچ شرایطی بسترتان از هم جدا شود، مگر آنکه یکی از شما در سفر باشید. بستر مهم ترین چیزی است که آتش کدورت ها را هر قدر هم زیاد باشد، خاموش خواهد کرد.

رسیدگی به امور خانه

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: هر زنی که در خانه همسر خود کاری کند و جابه جایی انجام دهد و هدف او اصلاح امور خانواده باشد، خداوند نظر (رحمت) بر او می افکند و هر که خدا به او نظر رحمت افکند، هرگز



عذاب نخواهد شد.^۱

در رسیدگی به امور خانه توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

- زنان توجه داشته باشند که خانه‌داری، نشانه محبت زن به شوهر است

- مردان توجه داشته باشند، کمک مرد به همسرش در امور خانه، نشانه‌ی عشق و علاقه او به خانواده است.

پیامبر ﷺ فرموده‌اند: مردی که به زن خود در خانه کمک کند، خدا ثواب یک سال عبادتی را که روزها روزه باشد و شب‌ها به قیام و نماز ایستاده باشد به او می‌دهد. ... هرکسی خدمت کردن به خانواده خود را ننگ نداند خداوند او را بدون حساب به بهشت داخل می‌کند.^۲

جمع‌گرایی در خانواده

در روایات متعددی بر جمع‌گرایی در خانواده تأکید شده است. پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: محبوب‌ترین چیز نزد خداوند آن است که ببیند مرد با زن و فرزندانش بر سر یک سفره غذا می‌خورند؛ سپس هرگاه بر آن سفره گرد هم آیند، با نظر محبت به ایشان می‌نگرد و پیش از آنکه از جای خود پراکنده شوند آنان را می‌آمزد.^۳



۱. امالی شیخ صدوق، ص ۴۱۱

۲. جامع الأخبار ص ۱۰۲

۳. سمرقندی، ص ۳۴۳



پس از ازدواج، از خودخواهی‌ها صرف نظر کنید. هرچه خودبینی را کاهش دهید و دیگری را تقویت کنید، در زندگی محبت و صمیمیت بیشتری حاکم خواهد شد. از خودگذشتگی، احترام به سلیقه همسر، اظهار محبت و نشان دادن جایگاه همسر در خانه و حتی گذاشتن لقمه در دهان او در تحکیم روابط مؤثر است. مبادا در مقابل همسر طوری از دوران مجردی خویش یاد کنید که احساس کند، شما او را مانعی بر سر راه خوشبختی و راحتی خود می‌بینید.

مهارت‌های اخلاقی در روابط با خانواده همسر

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: به انسان سفارش کردیم که به پدر و مادر خود نیکی کند...!

ارتباط با خانواده و بستگان خود و همسر فواید فراوان دارد از جمله آنکه: رفت‌وآمدها و ارتباطات با بستگان سبب ایجاد شادی، امنیت خاطر و حفظ بهداشت روانی شما می‌شود. از این رو:

- با مهمانی رفتن و مهمانی دادن، روابط گرم و صمیمی بین خانواده خود و همسرتان برقرار کنید. به آن‌ها احترام بگذارید و هنگام مشکلات به یاری آن‌ها بشتابید.
- از ابتدای ازدواج به همسر خود کمک کنید تا آداب و رسوم و نیز



عادت های خانواده شما را بشناسد و البته از او توقع نداشته باشید که کاملاً متناسب با آن رفتار کند؛ در ضمن خودتان هم بکوشید عادات و آداب و رسوم خانواده ی همسران را بهتر بشناسید. سعی نکنید خانواده همسر را تغییر دهید، بلکه یاد بگیرید با آن ها چگونه زندگی کنید. همچنین سعی کنید ویژگی های خوب خانواده همسران را بشناسید و در نظر بگیرید.

- اگر دختران با روش مناسب مدیریت داخلی خانه، همچون آشپزی، خانه داری و مهمان داری شایسته آشنا باشند و پسران در کسب و کار و شیوه صحیح تأمین مخارج زندگی مهارت کافی داشته باشند، زمینه دخالت های والدین در زندگی آن ها بسیار کم می شود.

- زمانی که پدر یا مادر شما در مورد زندگی خصوصی شما توصیه ای دارند، به آن ها بگویید که در آن زمینه با همسر خود مشورت و سپس اقدام می کنید. به این ترتیب پدر و مادر شما متوجه خواهند شد که با زوجی با حریم های مستحکم روبه رو هستند و دخالت های ناروا را کاهش می دهند.

- پشت سر خانواده همسر بدگویی نکنید. جدای از اینکه این کار غیبت و حرام است. به واسطه علاقه همسران به خانواده خود، موجب کدورت بین شما می شود.





- تا حد امکان اسرار زندگی مشترک خود را نزد خانواده‌های خود بازگو نکنید. آن‌ها شما را دوست دارند و ممکن است نگرانی‌های ایشان سبب مداخله نامناسب در زندگی شما شود.

مهارت‌های اقتصادی در خانواده

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: کسی که برای روزی حلال خانواده‌اش تلاش کند، مانند کسی است که در راه خدا جهاد کرده است.^۱

برنامه‌ریزی اقتصاد خانواده

شغل باید شرافتمندانه و مال حاصل از آن حلال باشد، زیرا مال حرام برکت را در زندگی از بین خواهد برد و تأثیر نامطلوب در فرزندان خواهد گذاشت. امام صادق علیه السلام فرمودند: اثر درآمد حرام در نسل آشکار می‌شود.^۲

بودجه‌بندی خانواده را متناسب با درآمدها و هزینه‌های آن انجام دهید. برای دستیابی به این امر، راه‌کارهای زیر پیشنهاد می‌شود:

- تمام درآمدها و هزینه‌ها با جزئیات، مشخص شود.
- هر پولی در زمینه مخصوص به آن هزینه شود؛ برای مثال پول اجاره خانه را صرف امر دیگری نکنید.
- هزینه هر چیز به همان میزان که مشخص شده، مصرف شود؛

۱. بحار الانوار، ج ۱۰۳، ص ۱۲

۲. وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۵۳



برای مثال اگر برای مسافرت مبلغ خاصی پیش بینی شده بیشتر از آن هزینه نکنید.

- با روش کاهش هزینه‌های خانواده آشنا شوید.
- درآمدها و هزینه‌ها را به صورت روزانه، هفتگی، ماهیانه و سالانه یادداشت کنید تا میزان درآمد و هزینه مشخص شود؛ به این ترتیب امکان مدیریت خردمندانه آن‌ها و پیش بینی درست و برنامه‌ریزی بهتر هزینه‌های خانواده در آینده فراهم می‌شود.
- برای تأمین لوازم زندگی تا حد امکان از تولیدات با کیفیت ایرانی استفاده کنید تا ضمن صرفه‌جویی در هزینه‌ها، جوانانی چون شما بتوانند به شغل خود ادامه دهند.
- صدقه دادن را فراموش نکنید. امام صادق علیه السلام فرمودند: هر چیزی کلیدی دارد و صدقه کلید روزی است^۱.

مسائل مربوط به شغل و درآمد


سعی کنید نگرانی‌ها و افکار منفی مربوط به محیط کار را به خانه منتقل نکنید. خانه محل آرامش همه اعضای خانواده است.




همسر خود را در جریان میزان درآمد خود بگذارید و در مورد مصرف آن با یکدیگر همفکری کنید و برای مصارف هر ماه با هم برنامه‌ریزی داشته باشید؛ با این روش همسرتان با شما همدلی می‌کند و توقعات

۱. کافی، ج ۴، ص ۹





خود و مصرف خانواده را با درآمد شما تنظیم خواهد کرد. 

مردان وظیفه دارند برای وسعت مادی خانواده خود تلاش کنند و اسباب آسایش و رفاه خانواده را فراهم کنند. 



زنان وظیفه دارند، به رزق حلالی که همسرشان به خانه می آورد افتخار کنند، با شغل همسر خویش سازگاری داشته باشند و مخارج زندگی را با درآمد همسرشان تنظیم کنند و اگر خود شغل یا درآمدی دارند، شغل و درآمد خود را به ابزاری برای تزلزل جایگاه و کم شدن ارزش مرد در خانه تبدیل نکنند و به خاطر شغل خود نسبت به وظایف خطیر و مهم همسری و مادری کوتاهی نکنند. فرزند آوری و ازدیاد نسل را برای خود افتخاری بدانند و فرزندان را مانع پیشرفت مادی و شغلی خود ندانند.

مدیریت مصرف

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: میانه روی در مصرف، نصف زندگانی است.^۱

حضرت علی علیه السلام فرمود: اعتدال، مال اندک را رشد می دهد.^۲

ثروت خانواده از دو راه تأمین می شود: اول از راه ازدیاد درآمد و دوم از راه کم کردن مخارج. بنابراین، به همان میزان که برای ازدیاد درآمد مشروع تلاش می کنید، برای مصرف بهینه نیز باید برنامه ریزی کنید؛ و با راه های صرفه جویی در مصرف غذا، پوشاک، آب، گاز، برق



و... آشنا شوید. به عبارت دیگر، برای ثروتمند شدن، به جای آنکه بکوشید بیشترین امکانات را در زندگی خود فراهم کنید، بکوشید از امکانات موجود بیشترین بهره را ببرید.

به سبک زندگی خود توجه داشته باشید و آن را با سبک زندگی اسلامی تطبیق دهید. اسراف، تجمل‌گرایی و چشم‌و هم‌چشمی‌های غلط، آرامش و برکت را از خانه شما می‌برد.

مهارت‌های اخلاقی در ایمن‌سازی خانواده

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: کسی که میان زن و شوهری جدایی اندازد، غضب و لعنت خدا در دنیا و آخرت شامل حال او می‌شود و سزاوار است که خداوند او را در آتش بزرگ (در جهنم) اندازد و هرکه قدمی در ایجاد اختلاف میان زن و شوهری بردارد، هرچند موجب جدایی آن‌ها نشود، خشم خدا و لعنت او در دنیا و آخرت نصیب او می‌شود و خداوند با نظر رحمت به او نمی‌نگرد... و هرکه قدمی برای اصلاح رابطه میان زن و شوهری بردارد، برای هر قدمی که برمی‌دارد، یا سخنی که می‌گوید، ثواب یک سال عبادت که شب‌ها به نماز و روزها به روزه بگذرد، به او عطا می‌کند.^۱

اولین و مهم‌ترین مسئله در ایمن‌سازی کانون خانواده شناخت تهدیدها است.





همه افراد خانواده باید آفاتی را که کانون گرم خانواده را تهدید می‌کند بشناسند و وظایف خود را برای مقابله با این آفات به بهترین وجه انجام دهند. به عنوان مثال بر اساس آمارها، بسیاری از شبکه‌های مجازی و برنامه‌های مخرب ماهواره‌ای نقش مؤثری در سردی روابط زن و شوهر دارند. داشتن سواد رسانه‌ای و مهم‌تر از آن رعایت تقوا در استفاده از آن عامل پیشگیری از این آسیب‌ها است. ارتباطات با جنس مخالف حتی اگر به اندازه نگاه حرام یا شبهه‌ناک باشد بذر شیطانی سردی روابط را در خانواده می‌کارد. برای برخورد صحیح با مشکلات زندگی، این امور را مورد توجه قرار دهید:

تصحیح بینش‌ها و باورها

باورهای غلط خود را تصحیح و باورهای صحیح را جایگزین آن کنید. دقت کنید که نگاه شما به زندگی، ازدواج، کار، همسری و پدر و مادر شدن و مشکلات زندگی، نگاهی متعالی و درعین حال واقع‌بینانه باشد. تنها در این صورت است که می‌توانید برنامه‌ریزی درستی برای زندگی داشته باشید. برای نمونه در اولین برخورد با مشکلات باید بدانید که:

دنیا، محل آزمایش است.

خداوند فرموده است: ما انسان را در سختی‌ها خلق کردیم.^۱



این سختی‌ها سبب رشد و کمال انسان خواهد شد. دنیا محل آزمایش‌های گوناگون الهی است؛ گاهی آزمایش الهی، مشکلات زندگی خانوادگی است؛ بنابراین، باید بکوشید تا از امتحان الهی سرافراز بیرون بیایید.

مشکلات برای همه هست.

گاهی اوقات ما فقط خوشی‌های زندگی دیگران و ناخوشی‌های زندگی خود را می‌بینیم؛ درحالی‌که مشکلات در زندگی همه‌ی مردم وجود دارد.

حکیمی می‌گفت: همیشه شکرگزار باش، شاید بدترین شرایط زندگی تو برای دیگران یک آرزو باشد.

مشکلات موقتی است.

در بدترین روزهای زندگی، هرگز ناامید نشوید و بدانید که معمولاً شکست‌ها و ناکامی‌ها مقدمه موفقیت‌ها و کامیابی‌ها است. تجربه‌ی زندگی و نیز اطرافیان نشان می‌دهد که سختی‌های فراوانی آمده‌اند و رفته‌اند؛ لذا اطمینان داشته باشید که این دشواری نیز باقی نخواهد ماند "و با هر دشواری و مشکلی، آسانی نیز هست."^۱





کسب آگاهی در مورد حل مسائل زندگی

هنگام بروز مشکل در زندگی شتاب نکنید. در محیطی آرام آن را بررسی و علت بروز آن را کشف کنید. علت‌های گوناگونی را که حدس می‌زنید، بنویسید و طرح خود را برای اصلاح مشکل یادداشت کنید.

با فردی صاحب نظر و امین مشورت کنید.

کتاب‌های مناسبی که در موضوع گرفتاری شما نوشته شده مطالعه کنید. برای پیدا کردن راه حل مشکلات از خداوند متعال کمک بگیرید. بی شک او بهترین راه را به شما نشان خواهد داد.

حفظ حریم خانواده

رازداری

یکی از موارد بسیار مهمی که زن و شوهر باید رعایت کنند این است که حرمت حریم خانه را حفظ کنند و اسرار زندگی خانوادگی را نزد دیگران فاش نسازند، حتی اگر پدر یا مادرشان باشد. امام صادق علیه السلام فرمودند: راز تو مانند خون تو است؛ پس نباید در رگ‌های غیر تو جریان یابد.^۱

همواره به یاد داشته باشید که شکایت از مشکلات جزئی نزد پدر و مادر مشکل را حل نمی‌کند؛ ممکن است، شما پس از چند روز

دعوا را فراموش کنید یا مشکلات حل شوند، اما تصویری که در ذهن خانواده ایجاد کرده‌اید، پاک نخواهد شد. اگر فکر می‌کنید که لازم است با کسی صحبت کنید، مشاور امین شما می‌تواند بهترین فرد باشد.

دقت در رابطه‌ها و دفاع از کیان خانواده

اعمال و رابطه‌های انسان باید در راستای اعتلای کانون خانواده باشد. هرگاه احتمال دادید شخص یا اشخاصی چه در فضای مجازی و چه در محیط بیرون ممکن است آسیبی به زندگی پاک شما وارد سازند با رعایت تدابیر لازم حریم خانواده خود را حفظ نمایید.

پرهیز از رفتارهای مخرب

برخی از رفتارها در ایجاد بحران در خانواده بسیار مؤثرند، پس تا می‌توانید از آن‌ها دوری کنید. برخی از این رفتارها عبارت‌اند از:

- ندیدن عیوب خود و دیدن عیوب دیگران
- بکوشید تا عیب جو نباشید و عیب‌ها را نگوئید. همواره بدانید که اگر همسرتان عیوبی دارد، شما نیز عیب‌هایی دارید، همین‌طور اگر بستگان همسرتان عیب‌هایی دارند، بستگان شما هم اشکالاتی دارند.





سرزنش مکرر همسر

حضرت علی علیه السلام فرمودند: زیاده روی در سرزنش، آتش لجاجت را شعله ورمی سازد.^۱

سرزنش زیاد، محبت و علاقه همسر را از بین می برد. او با خود خواهد گفت: «اگر همسر مرا دوست می داشت، عیوب مرا نمی دید و یا اگر می دید بر زبان نمی آورد و یا اگر می گفت با کلامی مهربانانه و تذکری دوستانه آن هم فقط یکی دو بار بیان می کرد». هیچ گاه خود را در معرض تهمت قرار ندهید.

از رفتارهایی که شما را در معرض اتهام قرار می دهد پرهیز کنید. گاهی حتی یک سلام صمیمانه با جنس مخالف، شما را در معرض اتهام قرار می دهد.

بی قیدی در روابط

پاکی حریم خانواده نتیجه عفت و پاک دامنی اعضای آن است. عدم توجه به مسائل شرعی و روابط بدون ضابطه در محیط خویشاوندی و اجتماعی، تهدیدی جدی برای سلامت خانواده به حساب می آید. رعایت حدود محرم و نامحرم را جدی بگیرید تا گرمی کانون خانواده را حفظ کنید.



کسب مهارت‌های اصلاح رفتار خود یا همسر

الف) مهارت‌های اصلاح رفتار خود

- اگر رفتار اشتباهی از شما سرزد و همسرتان را ناراحت کرد فوراً عذرخواهی کنید و بکوشید تا جبران نمایید.
- خود را پس از رفتارهای منفی تنبیه کنید؛ برای مثال اگر با همسر خود تندخویی کرده‌اید بعد از آنکه دل او را به دست آوردید با دادن صدقه‌ای خود را تنبیه کنید.
- نسبت به تغییرات مثبت، تمرین و مداومت داشته باشید و صبر کنید تا چنین تغییراتی در وجودتان و در فضای خانواده تثبیت شود.
- با شناسایی ریشه‌های رفتارهای غلط به مقابله ریشه‌ای با آن‌ها بپردازید.

ب) مهارت‌های اصلاح رفتار همسر

- اگر همسر شما اخلاق و رفتار ناپسندی دارد و قصد اصلاح رفتار او را دارید به یاد داشته باشید:
- به او سخت نگیرید؛ همه‌ی انسان‌ها عیوبی دارند.
 - ابتدا همه خوبی‌های همسر خود را یکی یکی در برگه‌ای بنویسید؛ این امر کمک می‌کند تا درباره‌ی او منصفانه‌تر قضاوت کنید.





- سخن خود را با مهربانی آغاز کنید و ابتدا همسر خود را به خاطر ویژگی‌های مثبتی که دارد تحسین کنید
- ابتدای صحبت، تأکید کنید هدف فقط رفع مشکلات زندگی مشترک است و ایراد گرفتن از او مورد نظر نیست.
- از به کار بردن عبارات کلی و منفی اجتناب کنید، عباراتی مانند «تو هیچ وقت» یا «تو همیشه»؛ این نوع عبارات معمولاً دروغ است و ضمن ایجاد مقاومت در طرف مقابل، گفت‌وگو را به مجادله تبدیل خواهد کرد و علاوه بر آن فرد را در امر اصلاح خود دلسرد می‌کند. بنابراین، رفتار مورد نظر را مشخص کنید و فقط همان را مطرح کنید.
- انتقاد را واضح و روشن مطرح کنید. توقع نداشته باشید همسرتان با عبارات کلی یا مبهم، خودش اشکال خود را دریابد. اگر چنین چیزی ممکن بود تاکنون خودش متوجه اشتباهاتش شده بود.
- از همسر خود در جمع انتقاد نکنید. اگر نزد دیگران به او تذکر دهید چه بسا شخصیت او را جریحه دار نمایید. لذا او در مقام دفاع از خود با شما به لجاجت بر خواهد خواست و یا بایان عیب‌های شما، مقابله به مثل خواهد کرد.
- انتقاد از همسر را تکرار نکنید؛ این عمل رابطه‌ی شما را سرد



خواهد کرد. تذکراندک برای او کافی است. در عوض انگیزه‌ی او را برای تغییر تقویت کنید و به هر میزان که تغییر کرد، او را تحسین کنید.

● به همسر اجازه صحبت و اظهار نظر بدهید تا تخلیه روانی شود و آرامش یابد. حضرت علی علیه السلام فرمودند: گوش خود را به خوب شنیدن عادت بده.^۱

● اگر همسر در پایان سخنان عذرخواهی کرد، حتماً بپذیرید.
● فرصت کافی به همسران بدهید تا خود را تغییر دهد. همه‌ی افراد برای تغییر عادات خود نیاز به زمان دارند، اصلاح رفتار همسران نیز به زمان نیاز دارد.

● به یاد داشته باشید که هیچ چیز نباید به روابط صمیمی شما و همسران آسیب برساند، حتی اگر از همسران خطایی سرزده است، ضمن تلاش برای اصلاح رفتار، او را در آغوش گرفته، بگویید که دوستش دارید و می‌کوشید تا روابط صمیمی شما آسیب نیند.

باگذشت و فداکاری می‌توان عمیق‌ترین تأثیرها را ایجاد کرد. خودخواهی‌ها و بی‌تدبیری‌ها در کانون خانواده، روابط همسران را سست می‌کند، هرچند هر یک از زوجین حقوق ویژه‌ای دارند و باید





از آن حقوق بهره‌مند شوند، اما از آنجاکه استحکام روابط همسران اهمیت بسیاری دارد، فردی که خردمند و جوانمرد است، از برخی حقوق خویش برای اصلاح روابط می‌گذرد تا بنای باعظمت خانواده فرونریزد. در این معامله خردمندانه، خداوند دانا و کریم از دریای بی‌کران کرم خود، او را پاداشی درخور و شایسته خواهد داد. علاوه بر آن، همسر، فرزندان و بستگان در آینده به عظمت ایشان و اعتراف خواهند کرد و او را شایسته محبتی دوچندان خواهند دانست.

استمداد از خداوند متعال

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: ای بندگان من که گناه و خطا کردید، از رحمت خدا ناامید نشوید.^۱ توکل به خدا و توسل به معصومین علیهم‌السلام راز موفقیت انسان‌های بزرگ است. از دعا و راز و نیاز هیچ‌گاه غافل نباشید. حکیمی می‌گفت: «همیشه آرزوهایت را یکجا بنویس و یکی یکی آن‌ها را از خدا بخواه. خدا یادش نمی‌رود که آن‌ها را به تو بدهد، اما تو یادش می‌رود چیزهایی که الآن داری آرزوهای دیروز تو بوده است».





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران

وزارت کشور



شورای عالی انقلاب فرهنگی