

ویراستار: دقاغیان

خانه‌ای با خشت‌های دلی

نویسنده: محمدرضا کمن

با مقدمه‌ای از دکتر محمود گلزاری

به نام خالق علی و زهرا؟ عهما؟

و به یاد فرزند علی و زهرا؟ عهم؟

توحید محض، باعث ایجاد حیدر است

بالای عرش، افضل اوراد، حیدر است

آن کس که جام، دست نبی داد، حیدر است

زهرا عروس خانه و داماد حیدر است

ای در نگاه عشق، علمدار، یا علی^۱

تقدیم به قطب عالم امکان،

عالم علوم بی کران،

حضرت صاحب الامر و الزمان؟ عج؟

باشد که غنای دفتر خالی از معرفت و تهی از دانشم،

روشن به نام مقدسش شود و به روشنای وجود بی مثالش،

گرمابخش زندگی دوستدارانش.

مقدمه ۱۲

پیشگفتار ۱۷

بخش اول: به خاطر تو..... ۱۹

فصل اول: ازدواج و نیازهای اساسی ۲۰

نیازهای کمبود ۲۱

نیازهای رشد ۲۲

نیازهای فیزیولوژیک (زیستی جسمانی) ۲۲

نیازهای ایمنی و امنیت ۲۵

اندکی تأمل: بررسی یک نامه ۲۷

نیازهای محبت و تعلق پذیری ۳۲

اندکی تأمل: بررسی یک نامه ۳۶

نیاز به احترام ۳۸

نیازهای خودشکوفایی ۴۲

اندکی تأمل: بررسی یک نامه ۴۵

پرسش نامه: نیازهای اساسی گلاس ۵۰

مفهوم نیازهای اساسی ۶۰

تمرین: تفاوت ها و شباهت ها در نیازها ۶۳

فصل دوم: دوران شیرین عقد ۶۵

ویژگی های دوره عقد ۶۶

۱. استقلال تدریجی ۶۶

۲. آسایش طرفین ۶۸

۳. مدیریت کادودادن ۶۹

۴. برنامه ریزی برای آینده ۷۰

۵. آرامش بخشی عاطفی ۷۱

۶. کسب تجربه ۷۱

۷. آشنایی با رسوم ۷۳

۸. فضای رشد و تکامل ۷۴

۹. حمایت های روحی ۷۵

پرسش نامه: آزمون مهربانی ۷۸

نمره گذاری ۸۱

تفسیر کامل ۸۱

تمرین: همدلی ۸۲

فصل سوم: محبت و مثبت اندیشی ۸۵

محبت کلامی ۸۷

مدیریت زبان و هنر خوب سخن گفتن ۹۱

- خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی در زندگی مشترک ۱۰۳
- پرسش‌نامه: سنجش خوش‌بینی ۱۰۴
- تمرین اول: خوش‌بینی ۱۰۵
- تمرین دوم: خوب حرف زدن، ثمره خوب شنیدن است ۱۰۸

فصل چهارم: انتظارات و درک ۱۰۹

- تفاوت‌ها و درددل‌ها ۱۱۱
- درددل‌هایی با مهربانویم ۱۱۲
- مرا تحویل بگیر ۱۱۲
- به من زمان بده ۱۱۳
- در کنار خانواده‌ها همراه باش ۱۱۴
- به نیازهای اولیه‌ام توجه کن ۱۱۴
- مراعات حال‌م را کن ۱۱۶
- غرورِ مردانه‌ام را ببین ۱۱۷
- مراقضاوت مکن! ۱۱۹+۱۱۸
- درددل‌هایی با مهربانم ۱۱۹
- به حرف‌هایم گوش فراده ۱۱۹
- کمکم کن ۱۲۰
- درخواست‌هایم را ببین ۱۲۱
- علت سکوت را جویا باش ۱۲۲
- بگو تا بشناسم تو را ۱۲۳
- حاضر باش، نه غایب ۱۲۴
- به من توجه کافی کن ۱۲۵
- پرسش‌نامه: آزمون قبول نفوذ ۱۲۸+۱۲۷
- نمره‌گذاری ۱۲۹
- تمرین: انصاف ۱۳۰+۱۲۹

فصل پنجم: رموز و راه‌های همسری ۱۳۳

- محبت رفتاری ۱۳۵
- مراقبت از زندگی به اندازه ماشین! ۱۳۹
- آنچه خواهانش هستیم؛ اما هرگز بیان نمی‌کنیم ۱۴۰
- قلب همراه زندگی‌تان را تسخیر کنید ۱۴۱
- آفرینش «دوست‌داشتن»، فراتر از کلام ۱۴۱
- محبوب باشید! ۱۴۲
- مشاجره ممنوع! ۱۴۳



۱۴۴	حقیقت شفابخش درون شما.....
۱۴۴	هماهنگی و همدلی پایدار.....
۱۴۶	حرف‌های دل‌نشین همسر.....
۱۴۷	تغییر شریک زندگی.....
۱۴۸	زمینه‌ساز حل مشکل.....
۱۴۹	اعتماد ازدست‌رفته.....
۱۵۰	پرسش‌نامه: سازگاری زناشویی.....
۱۵۶	تمرین اول: مناطق انفجاری را خنثی کنید.....
۱۵۶	تمرین دوم: همراهی و مدارا.....

فصل ششم: رضایت زناشویی ۱۵۷

۱۵۹	اول روان، سپس جسم.....
۱۶۰	صیانت چیست؟.....
۱۶۱	پیش‌گیری یا درمان؟.....
۱۶۱	عوامل صیانت و سلامت زناشویی.....
۱۶۳	اندکی تأمل: بررسی یک نامه.....
۱۶۵	توجه پر محبت.....
۱۶۶	محبت کلامی رفتاری لازمه رضایت زناشویی.....
۱۶۶	نکات مهم در محبت و رضایت زناشویی.....
۱۶۹	اندکی تأمل: بررسی یک نامه.....
۱۷۰	آداب ارتباط زناشویی.....
۱۷۰	مقدمه ارتباط (ویژه آقایان).....
۱۷۰	در حالت پاکی.....
۱۷۱	زمان ارتباط زناشویی.....
۱۷۳	پایان ارتباط زناشویی.....
۱۷۶	پیشگیری از سرد شدن روابط زناشویی.....
۱۷۹	اندکی تأمل: بررسی یک نامه.....
۱۸۲	پرسش‌نامه: رضایت زناشویی انریج.....
۱۹۰	نمره‌گذاری و تفسیر نتایج.....
۱۹۸	تمرین: رضایتمندی.....

بخش دوم: به همراه تو ۱۹۹

فصل اول: آمادگی برای فرزندارشدن ۲۰۰

۲۰۱	اهمیت و ارزش فرزند در زندگی.....
-----	----------------------------------

- ۲۰۵..... داشتن انگیزه برای عادت‌های سالم.....
- ۲۰۶..... زمینه‌سازی برای تربیت فرزند.....
- ۲۰۷..... آغاز تربیت.....
- ۲۰۷..... آداب مباشرت.....
- ۲۰۸..... تأثیر آداب مباشرت.....
- ۲۱۰..... جنسیت فرزند.....
- ۲۱۲..... وقتی در انتظار فرزند هستید.....
- ۲۱۳..... آیا توانایی نگهداری از بچه را خواهم داشت؟.....
- ۲۱۳..... آیا پدر خوبی خواهم شد؟.....
- ۲۱۵..... اندکی تأمل: بررسی یک نامه.....
- ۲۱۶..... چطور می‌توانم از پس مخارج او برآیم؟.....
- ۲۲۰..... فرزنددارشدن پایان استقلال است؟.....
- ۲۲۱..... اندکی تأمل: بررسی یک نامه.....
- ۲۲۲..... تأثیر تولد فرزند بر روابط همسران.....
- ۲۲۳..... سازگاری با بارداری همسر.....
- ۲۲۴..... مهارت فرزندپروری و فرزندآوری.....
- ۲۲۷..... گفت‌وگو درباره فرزنددارشدن.....
- ۲۲۷..... دعا برای فرزنددارشدن.....
- ۲۲۹..... پرسش‌نامه: روش دل‌بستگی بزرگ‌سال کالینز و رید.....
- ۲۳۳..... نمره‌گذاری.....
- ۲۳۳..... چگونگی تفسیر نتایج.....
- ۲۳۶..... تمرین: ارزیابی و تمرین شناخت و صمیمیت.....

فصل دوم: استمرار شادکامی..... ۲۳۹

- ۲۴۰..... رابطه خسته.....
- ۲۴۲..... رابطه شادکام.....
- ۲۴۲..... ۱. شروع از خود.....
- ۲۴۳..... ۲. اهمیت‌دادن به ظاهر خود.....
- ۲۴۳..... ۳. مقایسه ممنوع!.....
- ۲۴۴..... ۴. علایق مشترک.....
- ۲۴۵..... ۵. صمیمیت‌های نو.....
- ۲۴۵..... ۶. جویاشدن دلایل همسر.....
- ۲۴۶..... ۷. غافل‌گیری همسر.....
- ۲۴۶..... ۸. ثبت وقایع.....
- ۲۴۷..... راه‌هایی برای شادکردن همسر.....



۲۵۳	پرسش‌نامه: آیا من سلطه‌گر هستم؟
۲۵۶	تفسیر آزمون
۲۵۶	تمرین اول: از همین امروز قدمی بردارید
۲۵۸	اصلاح در چند قدم
۲۵۹	تمرین دوم: ارزیابی الگو و تمرین حل تعارض

فصل سوم: حقوق اخلاقی زن و شوهر بر یکدیگر ۲۶۳

۲۶۴	باورمندی و رعایت حق همسر
۲۶۶	حقوق زن بر مرد (وظایف مرد نسبت به زن)
۲۷۰	اندکی تأمل: بررسی یک نامه
۲۷۴	اندکی تأمل: بررسی یک نامه
۲۷۸	اندکی تأمل: بررسی یک نامه
۲۸۲	حقوق مرد بر زن (وظیفه زن در قبال مرد)
۲۸۴	اندکی تأمل: بررسی یک نامه
۲۸۶	اندکی تأمل: بررسی یک نامه
۲۹۰	اندکی تأمل: بررسی یک نامه
۲۹۳	اندکی تأمل: بررسی یک نامه
۲۹۵	پرسش‌نامه: آزمون معبد (مقیاس عمل به باورهای دینی)
۳۰۱	نمره‌گذاری
۳۰۲	تفسیر نتایج
۳۰۲	تمرین: بندگی خدا با کمک همسر

فصل چهارم: هنر پیشگیری از تعارض ۳۰۳

۳۰۵	اندکی تأمل: بررسی یک نامه
۳۱۰	اندکی تأمل: بررسی یک نامه
۳۱۲	ریشه‌های اختلاف میان همسران
۳۱۲	ارتباط در سیستم خانواده
۳۱۴	ارتباط مؤثرم با همسر، از من آغاز می‌شود
۳۱۷	تفاوت‌های زن و مرد در ارتباط کلامی
۳۱۹	اندکی تأمل: بررسی یک نامه
۳۲۰	ریشه‌های پنهان مشاجره‌های زنشویی
۳۲۴	تکریم همسر، اکسیر پیشگیری از تعارض
۳۲۵	اندکی تأمل: بررسی یک نامه
۳۲۸	اندکی تأمل: بررسی یک نامه
۳۳۰	مهارت‌های پیشگیری از تعارض

۱. زمان مناسبی را برای گفت‌وگو انتخاب کنید..... ۳۳۰
۲. فعالانه گوش کنید..... ۳۳۱
۳. تماس چشمی برقرار کنید..... ۳۳۲
۴. به «توجه روانی» اهمیت دهید..... ۳۳۳
۵. در مقابل سکوت همسران سکوت نکنید..... ۳۳۳
۶. سؤالات دقیق و شفاف بپرسید..... ۳۳۵
۷. مراقب اشاره‌های غیرکلامی تان باشید..... ۳۳۶
۸. علایق مشترکتان را توسعه دهید..... ۳۳۶
۹. منصفانه گفت‌وگو کنید..... ۳۳۶
۱۰. در آستانه احتمال بروز تعارض، هدیه دهید..... ۳۳۶
۱۱. از مشاوران خانواده و روان‌شناسان متعهد کمک بگیرید..... ۳۳۷
- پرسش‌نامه: تاب‌آوری..... ۳۳۷
- نمره‌گذاری..... ۳۴۳
- تفسیر نتایج..... ۳۴۳
- تمرین: از عیب‌جویی تا عیب‌گویی..... ۳۴۴

فصل پنجم: مدیریت اختلافات زناشویی..... ۳۴۶

۱. کنترل مشاجره..... ۳۴۷
۲. شنیدن فعال..... ۳۴۸
۳. تغییر نگرش از بدبینی به خوش‌بینی..... ۳۴۹
- اندکی تأمل: بررسی یک نامه..... ۳۴۹
۴. گفت‌وگوی محترمانه..... ۳۵۱
۵. ارتباط چشمی و خلاصه‌گویی..... ۳۵۳
۶. حفظ آرامش..... ۳۵۳
۷. درک متقابل همراه با تحمل..... ۳۵۴
۸. گفت‌وگوی صمیمانه..... ۳۵۴
۹. فراهم‌سازی سوخت عاطفی..... ۳۵۵
۱۰. حفظ حریم خانواده..... ۳۵۵
- پرسش‌نامه: مدیریت تعارض..... ۳۵۶
- روش نمره‌گذاری..... ۳۶۰
- تفسیر..... ۳۶۰
- تمرین: تعدیل خواسته‌های همسری..... ۳۶۰

فصل ششم: مدیریت ارتباط با والدین در گرو خوش‌بینی..... ۳۶۳

- ریشه مشکلات چیست؟..... ۳۶۶



۳۶۹.....	پدر و مادر همسر؛ نزدیک‌ترین خویشاوند.....
۳۷۱.....	چرا اختلاف؟.....
۳۷۲.....	اندکی تأمل: بررسی یک نامه.....
۳۷۳.....	برای حل اختلافات از خودمان آغاز کنیم.....
۳۷۴.....	اندکی تأمل: بررسی یک نامه.....
۳۷۶.....	والدین و کمک‌های مالی.....
۳۷۶.....	۱. راهی برای دخالت.....
۳۷۷.....	۲. آغازی برای انتظارات بیشتر.....
۳۷۸.....	۳. سایه‌ای سنگین بر سر همسران.....
۳۷۸.....	۴. آسیب‌دیدن مرزها.....
۳۷۹.....	۵. زلزله‌ای در روابط.....
۳۸۰.....	۶. ورود کمک و خروج همت.....
۳۸۱.....	۷. از دست‌رفتن قدرت.....
۳۸۱.....	عجله نکنید!.....
۳۸۲.....	خوش‌بینی، کلید آرامش در زندگی.....
۳۸۸.....	چند راهکار برای حمایت‌کردن و حمایت‌گرفتن بهتر.....
۳۸۸.....	۱. به عمق رابطه توجه کنید، نه تعداد حامی‌ها.....
۳۸۸.....	۲. از حمایت دیگران فعالانه بهره ببرید.....
۳۸۹.....	۳. درست درخواست کنید.....
۳۸۹.....	۴. بدانید کدام نظام حمایتی برایتان مناسب‌تر است.....
۳۹۰.....	۵. برای حمایت هزینه کنید.....
۳۹۰.....	حمایت به روش ایرانی.....
۳۹۱.....	پرسش‌نامه: آزمون حمایت اجتماعی مقیاس خانواده.....
۳۹۴.....	نمره‌گذاری و تفسیر مقیاس خانواده.....
۳۹۴.....	تمرین: حمایت از خانواده‌ها.....
۳۹۵.....	تمرین روزانه: دعا برای یکدیگر.....
۳۹۹.....	کتابنامه.....

مقدمه

خانواده یکی از نشانه‌های بزرگ و روشن خداوند حکیم است که همچون دین، در فطرت انسان ریشه دارد. همان‌طور که خورشید دین هرگز غروب نمی‌کند، خانواده نیز با همهٔ دگرگونی‌هایی که در ساختار اجتماعی آن پدید آمده است، از بین نمی‌رود؛ بلکه به اقتضای وضعیت فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی جوامع، صورت‌های گوناگونی به خود می‌گیرد: از نمونه‌های بسیار زیبا و سازنده گرفته تا الگوهای بسیار زشت و آسیب‌رسان. «آنتونی گیدنز»، جامعه‌شناس نامدار معاصر، در کتاب جامعه‌شناسی خود، این حقیقت را به‌خوبی بیان می‌کند:

به‌طور مسلم، دین در آستانهٔ نابودی نیست و در دنیای امروز، مانند گذشته، همچنان بسیار گوناگون است. ادیان می‌توانند به‌عنوان نیروهای محافظه‌کار و هم‌مانند نیروهای انقلابی در جامعه عمل کنند.^۱ مسلم به نظر می‌رسد که اشکال گوناگون روابط اجتماعی و جنسی، باز هم پدیدار خواهد شد. با وجود این، ازدواج و خانواده همچنان نهادی پابرجا و استوار خواهد بود.^۲

اگر خانواده خوب و سالم تشکیل شود و پس از برقراری پیوند زناشویی، همسران با دانایی و شکیبایی، برای پایداری و گرمی و سازندگی آن تلاش کنند، شمیم دل‌انگیز و آرامش و مهرورزی، فضای آن را عطرآگین می‌کند و غنچه‌های صفات پسندیده را به شاخسار خرمش شکوفا می‌کند. درست همانند نوزاد انسانی که اگر سالم و سرزنده به دنیا بیاید و پس از تولد، پدر و مادر و مراقبان فهمیده و آگاه و دل‌سوز، به‌خوبی از او نگهداری کنند، در

۱. آنتونی گیدنز، جامعه‌شناسی، ص ۵۱۴.

۲. همان، ص ۴۴۱.

سال‌های بعد، انسانی خواهد شد تندرست و بالنده و اثربخش.

خانواده بهره‌مند از توانایی و پویایی که به آن خانواده «بالنده» می‌گوییم، نیازهای اساسی زن و مرد و فرزندان را، از نیازهای زیستی گرفته تا نیازهای اجتماعی، برآورده می‌سازد. همچنین، زمینه رشد و خودشکوفایی اعضای خود را فراهم می‌کند. دردناکانه، شمار کمی از خانواده‌ها شکوفا و بالنده هستند و بسیاری از آن‌ها در دو گروه خانواده‌های «آشفته» و «گسسته» قرار می‌گیرند. گسستگی خانواده یا جدایی زن و شوهر، مشکلات گوناگون و گاهی جبران‌ناپذیری برای آن‌ها پدید می‌آورد. اگر آن دو، فرزند یا فرزندی داشته باشند، دور نیست که این گسستگی، آن‌ها را نیز در چنبره بیماری‌های روانی و آسیب‌های اجتماعی گرفتار سازد. اغلب، آشفتگی ادامه‌دار خانواده ویرانگرتر از جدایی و گسستگی است. اینجا دیگر ابرهای سیاه خیانت، آزارگری جسمی، افسردگی، گرایش به سوءمصرف مواد و الکل و بیهودگی و پوچ‌گرایی، فضای وجودی آشفته‌حالت را تیره می‌سازد.

برای پایه‌گذاری ازدواجی موفقیت‌آمیز و ساختن و برافراشتن پایه‌های زیباترین بنای عالم هستی، باید ارتباط با همسر و فرزندان، به راهنمایی و پیشوایی «عقل» باشد. در ارتباط‌های خانوادگی ما آدمیان که با اختیار و نه با فرمان‌غریزه صورت می‌گیرد، هم «عقل» و هم «احساس» دخالت دارند. کار عقل در نظر گرفتن آینده و مصلحت و اطمینان از استواری و پایداری است. جولانگاه احساس، خوشایندی‌ها و ناخوشایندی‌هاست. حب و بغض و نیز عشق و نفرت، رنگ خود را بر عقلانیت می‌زنند و به جای در نظر گرفتن آینده، بر زمان حال متمرکز می‌شوند. برای نمونه در مراقبت از گل، برخی پرسش‌های عقل از این قرار است:

- آیا این گل در خاکی مناسب قرار دارد؟
- آیا به اندازه کافی مواد معدنی و آب و نور به آن می‌رسد؟
- آیا نیازهایش برآورده و به او رسیدگی‌های لازم، مثل هرس کردن می‌شود؟

بی‌شک، برای داشتن گلی زیبا که می‌خواهیم سال‌های زیادی از عطر و بوی آن بهره‌مند شویم، باید قواعد پرورش

آن را به کار بندیم. همچنین، این قواعد باید از اصول و موازین علم و عقل برخاسته باشند تا بهترین نتیجه حاصل شود.

در معارف اسلامی، در برابر «عقل» واژه پرمعنای «هوا» به کار رفته است. «هوا» مفهومی است جامع که خوش آمدن، بد آمدن، شهوت، هوس، شتاب زدگی، خیال بافی و طرح‌واره‌های نادرست^۱ را در بر می‌گیرد. هوا در لغت، به معنای «تهی» و «سقوط» است. جهنم را «هاویة» گویند؛ چون کافران در آن فرومی‌افتند و مراد از «هوای نفس» تهی بودن آن از هر خیری است که انسان را در دنیا و آخرت به ژرفای نابودی درمی‌غلطانند.^۲ پیشوایان بزرگوار دین به ما یادآور شده‌اند اگر می‌خواهیم در دنیا خوشبخت و در آخرت رستگار شویم، ضروری است در روش زندگی خود، «عقل» را امیر و «هوا» را اسیر یا دنباله‌رو عقل قرار دهیم.

به‌درستی و به‌پشتوانه رویدادهای تاریخی و حوادث زندگی افراد انسانی، می‌توان با قاطعیت، این حکم را صادر کرد که همه بدبختی‌ها، گرفتاری‌ها، شکست‌ها و بحران‌های انسان‌های خردمند و مختار، نتیجه «روش زندگی غیرعاقلانه» آن‌ها بوده است. میان تمامی برنامه‌هایی که در طول زندگی فردی و اجتماعی خود با آن‌ها مواجه هستیم، برنامه «ارتباط با همسر و فرزند»، از برنامه‌های بسیار اساسی و سرنوشت‌ساز زندگی است. اگر مرد و زن رابطه گرم و صمیمی نداشته باشند، جسم، روان، اخلاق و باورهای آن‌ها، آرام‌آرام، رو به ضعف و نابودی می‌رود و فرزندان مستعد اعتیاد، بزهکاری، اختلال‌های روانی و انحراف‌های اخلاقی به جا می‌گذارند و شومی

۱. نگرش‌ها و باورهای شکل‌گرفته ناشی از تعارض‌های درونی دوران گذشته و اغلب، ناخودآگاه

۲. نک: حسین‌بن‌محمد راغب اصفهانی، مفردات، ج ۱، ص ۸۴۹.

این زندگی نافرجام، نسل‌های آینده آن‌ها و روز بازپسینشان را نیز سیاه و پراسیب می‌سازد.

دردناکانه، عوامل مزاحم عقل در زندگی با همسر و فرزند، بیشتر از دیگر برنامه‌های زندگی است. چه افراد زیادی که در مراقبت از گوشی تلفن همراه، خودرو، مسکن، لباس و...، به نهایتِ توان عمل می‌کنند؛ اما در ارتباط با همسر، به حسب اضطرار و نیاز غریزی و فردگرایانه روزگار می‌گذرانند. در کنار همه عوامل برخاسته از هوای نفس، «نادانی و ناآگاهی» در تعیین راه‌وروش زندگی نیز سهم زیاد و پررنگی دارند. خلاصه اینکه «جهل و هوای نفس» دو عامل بزرگ و جامع ضدعقل هستند و جلوی روشنگری‌های آن را می‌گیرند. در هنگامه نبرد عقل و هوا چه باید کرد؟ امیرالمؤمنین؟ ع؟ با رساترین و زیباترین بیان، رهنمود سازنده و روشنگرانه‌ای به ما می‌دهند:

«إِنَّمَا حُضَّ عَلَى الْمَشَاوَرَةِ لِأَنَّ رَأْيَ الْمُشِيرِ صِرْفٌ وَ رَأْيَ الْمُسْتَشِيرِ مَشُوبٌ بِالْهَوَى.»^۱

به این دلیل بر مشورت و رایزنی سفارش شده است که رأی مشورت‌دهنده خالص است و رأی مشورت‌کننده آلوده به هوا.

در چنین عرصه پرغوغا و ابهام‌آلودی باید به «مشاوره» روی آورد؛ زیرا رأی مشاور، خالص و دور از هوای نفس است و نظر مشورت‌خواه، آمیخته و آلوده به هوای نفس. با این توضیح، ضرورت «مشاوره پس از ازدواج» روشن و ثابت می‌شود. بر این باورم که اگر همسران در کنار یکدیگر، از علم و تجربه مشاوران دانا، متخصص، باتجربه، دل‌سوز، بی‌طرف و بدون وابستگی‌های عاطفی و قومی و سیاسی بهره ببرند، این اندازه شاهد جدایی‌های فراوان و آشفته‌گی‌های زندگی آنان نخواهیم بود.

بیشتر مطالب این مجموعه را در سال‌های پیش، در مقاله‌ها و سخنرانی‌ها و آموزش‌هایم به‌صورت پراکنده آورده و بیان کرده‌ام. اینک برادر دانش‌پژوه، متعهد، دین‌باور و فروتن، آقای محمدرضا کمن که خود در مشاوره‌های خانواده، همکار توانا و معتمد من هستند و در آموزش به همسران جوان موفق بوده‌اند، آن مطالب را نظمی درخور داده‌اند. همچنین، ایشان مطالب مفید و مؤثر دینی را از آموزه‌های پیشوایان بزرگوار اسلام به آن‌ها افزوده و با خوش‌ذوقی‌های دل‌پسند، مباحث را پاکیزه و آراسته کرده‌اند. در نهایت، همه این مطالب را همچون خوراکی مقوی، با رنگ و مزه و بویی دل‌پذیر در اختیار خوانندگان قرار داده‌اند. برای ایشان آرزوی موفقیت‌های بیشتر می‌کنم و از خداوند بزرگ می‌خواهم جوانان این مرزوبوم را از زندگی‌هایی سالم و پابرجا و خانواده‌هایی آکنده از آرامش و مودت و رحمت بهره‌مند سازد.

دکتر محمود گلزاری

پیشگفتار

جامعه موفق آینده در دستان کودکان و نوجوانان امروز است. فرزندان امروز نیز قبل از اینکه فرزندان جامعه خوانده شوند، فرزندان خانواده‌ای هستند که پروردگار مهربان به پدران و مادران موفق و متعهدی چون شما، به رسم امانت موهبت کرده یا خواهد کرد. البته و صدالبته توفیق و تعهد در نیک‌پدري و نیکومادري، یار می‌خواهد و همو همسر شماست. گویی فرزندپروری مؤثر در گرو همسرداری موفق است. آنچه در این کتاب تقدیم می‌کنم، به برکت آیات و روایات، یعنی همان داشته‌های فطری شماست. برای نهادینه‌شدن مباحث، مثال‌های متنوع و تمرین‌ها و پرسش‌نامه‌ای در انتهای هر فصل آورده‌ام. این کتاب در دو بخش، با عنوان «به خاطر تو» و «به همراه تو»، هریک در شش فصل، همراه زندگی شما خواهد بود.

به منظور تنوع و فهم راحت‌تر و بهتر محتوا، در کنار برخی مطالب کتاب، قطعه‌های نمایشی کوتاه قرار دارد که از طریق کیوارکد^۱ به راحتی در دسترس شما خواننده گرامی است. این قطعه‌های نمایش عروسکی تهیه شده در برنامه «خوشبخت»، از شبکه قرآن است که توفیق داشتم مدتی مشاور و کارشناس در این برنامه باشم. به شما خواننده گرامی پیشنهاد می‌کنم این کتاب را با دل‌نوشته‌ای زیبا^۲ به همسر خود هدیه کنید تا در کنار یکدیگر و همراه هم، با تأمل، آن را مطالعه و آموزه‌هایش را تمرین کنید. گونه‌ای دیگر از این نوشتار به صورت چند رسانه‌ای و برون‌خطی^۳ با عنوان دنیای قشنگ همسری نیز برای کسانی که محتوا را به شکل متنوع‌تری طالب‌اند، در دسترس است.^۴

1. QRcode

۲. برای این منظور می‌توانید از متن تمرین فصل چهارم از بخش دوم، یعنی «به همراه تو» کمک بگیرید.

۳. آفلاین

2. <https://www.yadpedia.ir>

از پروردگار مهربان و حضرت صاحب الامر؟ عج! سپاسگزارم که توفیق یافتیم در حد توانم این نوشتار را به کلمات وحی زینت بخشیم و به دلیل اینکه ناسپاسی از مخلوق، قدرشناسی خالق است، از عزیزانی که در این گردآوری مرا یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌کنم. ابتدا از استاد دیرینه و گران‌قدرم، جناب آقای دکتر محمود گلزاری، که در این تألیف، از سال ۱۳۷۶ تا کنون، از نوشته‌ها و راهنمایی‌های ایشان بهره‌افراوانی برده‌ام، سپاسگزارم. زمینه‌ساز و انگیزه‌بخش حقیر برای نوشتن این کتاب، مؤسسه «همسان‌گزینی تبیان» (همدم) و مدیر آن مجموعه، سرکار خانم مهندس حسینی بودند که از ایشان تشکر می‌کنم. از استادان گران‌قدر و صاحب‌قلم، جناب آقای داوود صفرزاده و جناب آقای مهدی حسین‌زاده و دوست گرامی، جناب آقای دکتر وحید مهران که مشوق و همراه حقیر در بازخوانی و اصلاح متن بودند، بسیار متشکرم.

بی‌تردید، دعای خیر پدر و مادر گران‌قدرم، تشویق‌های همسر صبور و مهربانم و همراهی میوه‌های دلم، محمدحسن و محمدجواد عزیزم، بعد از توفیق الهی، مهم‌ترین عامل برای به‌ثمر رسیدن این نوشتار بوده است. از این‌رو، بر خود لازم می‌دانم متواضعانه بابت نعمت عظیم خانواده سراسر آرامش‌بخش، خدای مهربانم را شکر گویم و عرضه بدارم: الحمد لله رب العالمین.

محمد رضا کمن

مشهد مقدس

رمضان المبارک ۱۴۴۴

فروردین ۱۴۰۲



بخش اول: به خاطر تو

فصل اول: ازدواج و نیازهای اساسی

خیره آن دیده که آتش نبرد گریه عشق

تیره آن دل که در او شمع محبت نبود^۱

نیازهای کمبود

اختلال‌های فیزیولوژیکی و انگیزه‌های ایمنی و تعلق‌پذیری و احترام، مجموعاً به‌عنوان نیازهای کمبود شناخته شده‌اند. نیازهای کمبود مثل ویتامین‌ها هستند. ما به آن‌ها نیازمندیم؛ زیرا کمبود آن‌ها از رشد و نمو بازداری می‌کنند. از نظر مزلو^۲ انسان‌ها همواره نیازمندند و جز برای مدتی کوتاه، به‌ندرت به حالتی از ارضا می‌رسند. هنگامی که مجموعه‌ای از نیازهای کمبود ارضا می‌شوند، مجموعه‌ای دیگر پیدا می‌شوند؛ مثلاً نیازهای فیزیولوژیکی تا زمانی که ارضا نشده باشند، بر هوشیاری غالب‌اند و پس از ارضا، مجموعه نیازهای بالاتر آشکار می‌شوند. سپس نیازهای ایمنی نمایان شده و بر هوشیاری غالب می‌شوند. بنابراین، ارضای گرسنگی و تشنگی و خواب، نه‌تنها این نیازهای فیزیولوژیکی را می‌پوشاند، بلکه در را بر نیاز به دنیای درک‌پذیر و امن و منظم، یعنی بی‌خطر نیز می‌گشاید. وجود هریک از نیازهای کمبود، گواه بر این است که فرد در حالتی از محرومیت قرار دارد. شخصی که درباره غذا، امنیت شغلی، عضویت گروهی یا مقام اجتماعی نگران است، شخصی محروم است. مزلو چنین محرومیتی را بیماری انسان می‌خواند. اصطلاحی است که وی آن را به معنای شکست در حرکت کردن به‌سوی رشد و شکوفایی به کار می‌برد و فقط شخصی که رشد یافته و بالغ شده و فراتر از نیازهای کمبود رفته است می‌تواند سالم به حساب آید.

۱. حافظ

۲. آبراهام هروالد مزلو (Abraham Maslow)، روان‌شناس انسان‌گرای آمریکایی بود. او امروزه با نظریه

«سلسله‌مراتب نیازهای انسانی» اش شناخته می‌شود.

نیازهای رشد

به نیازهایم توجه کن!



با فرض اینکه نیازهای کمبود، ارضا شده باشند، نیازهای رشدگرا شروع به ظاهر شدن کرده و شخص را بی قرار و ناخشنود می کنند. باوجود اینکه شخص احساس گرسنگی، ناامنی، کمبود محبت یا حقارت نمی کند، برای اینکه به شخصیتی برسد که مناسب و شایسته آن است، تلاش می کند. این، تمایل به بهتر شدن و تبدیل شدن به چیزی است

که شخص شایستگی آن را دارد. انتظار می رود اعضای خانواده، به ویژه همسران، برای برآوردن نیازهای اساسی یکدیگر برنامه ریزی و تلاش کنند؛ از این رو درباره هریک از نیازها توضیحی بیشتر می دهیم و حالت کمبود و ارضای آنها را بیان می کنم.

نیازهای فیزیولوژیک (زیستی جسمانی)

بی شک، نیازهای جسمانی یکی از نیازهای بسیار مهم هستند؛ بدین معنا که وقتی انسانی از همه چیز در زندگی، به غایت محروم است، به احتمال بسیار، انگیزه اصلی او بیشتر، نیازهای جسمانی است تا نیازهای دیگر. انسانی که از غذا، امنیت، عاطفه و احترام محروم است، به احتمال بسیار، نیازش به غذا نیرومندتر از نیازش به هرچیز دیگری است. اگر این نیازها ارضا نشده باشند، نیازهای جسمانی بر انسان چیره می شوند و نیازهای دیگر ممکن است به سادگی از بین رفته یا به پشت صحنه رانده شوند؛ زیرا ذهن، هوشیار و تقریباً به طور کامل متوجه گرسنگی است. از جمله نیازهای مهم جسمانی، نیاز به غذا و آب و نیاز جنسی و نیاز به خواب و استراحت است. در صورت محرومیت از آنها، یعنی حالت کمبود، گرسنگی، تشنگی و ناکامی جنسی، ممکن است تنش و خستگی و بیماری بر فرد عارض شود.

در برطرف ساختن نیازهای جسمانی، این نکات را رعایت کنید:

۱. برنامه غذایی را طوری تنظیم کنید که بتوانید و مشتاق باشید به موقع و در کنار هم، غذاهایی تازه، لذیذ، خوش طعم، متنوع و مقوی میل کنید. شوهر با تهیه مواد اولیه و زن با طبخ غذاهای گوارا و چیدن سفره‌ای چشم‌نواز، به این منظور کمک می‌کند. یادآور می‌شوم امام‌صادق؟ ع؟ یکی از ویژگی‌های زن خوب را توانایی او در تهیه غذاهای گوارا و خوش‌مزه می‌دانند.^۱ برخی اوقات، این موقعیت‌ها را می‌توان در دوره عقد نیز ایجاد کرد.

۲. محیط خانه را از نظر نور، حرارت، صدا، پاکیزگی و تزئین آن‌گونه کنید که زمینه‌ساز راحتی جسم و آسودگی خاطر هر دوی شما شود. روشن است منظور از تزئین خانه، یعنی زینتی که به‌دور از تجمل و اسراف و چشم‌وهم‌چشمی باشد.

۲. هر دو باید برای حفظ سلامت جسمانی هم بکوشید و در صورت ابتلا به بیماری، برای رفتن نزد پزشک، انجام‌دادن آزمایش‌های طبی لازم و پرستاری از همسر بیمار، با دل‌سوزی و جدیت عمل کنید.

۳. گرچه به‌طور متعارف کارهای داخلی منزل مانند آشپزی، شستن ظروف، تمیز کردن محیط خانه، شستن لباس‌ها و اتو کردن آن‌ها به عهده زن است، بجاست مرد در این کارها به همسر خود کمک کند و در وضعیت غیر عادی، مانند زمانی که مهمان به خانه می‌آید، همکار و یاور او باشد.

۴. امیر المؤمنین؟ ع؟ در وصیت‌نامه گران سنگ خود به امام حسن مجتبی؟ ع؟ فرمودند: «کاری که بیشتر از توانایی زن است به او و امگذار که زن، گل بهاری است، نه پیشکار و خدمتکار.»^۱ در پیروی از این سخن، نباید همسر خود را به کارهای سخت منزل و ادار کنید یا او را در انجام دادن آن‌ها تنها گذارید. اگر توانایی مالی دارید، باید بانویی سالم و مطمئن را به عنوان خدمتکار خانه برگزینید و اگر نمی‌توانید از چنین فرد ثابتی کمک گیرید، در زمان‌هایی که لازم است از کسان دیگری که تندرست و صالح هستند برای خدمت در خانه استفاده کنید. این کار، هم نشان‌دهنده وظیفه‌شناسی و لطف شما به همسر خود است و هم باعث می‌شود زمینه اشتغال افراد نیازمند فراهم شود.

۵. نیاز جنسی، کششی طبیعی و قوی‌ای است که اگر به‌خوبی و دوطرفه ارضا شود، به سلامت جسم و آرامش روان و نیز افزایش پاکی و پارسایی می‌انجامد. افزون بر این‌ها باعث ازدیاد محبت و صمیمیت بین زن و شوهر می‌شود. از این‌رو، نه تنها از این واقعیت نباید غافل شوید، بلکه ضروری است با افزایش آگاهی‌ها و مهارت‌های لازم که از منابع علمی گرفته شده است و توجه کردن به این غریزه مهم و خداداد، به رفع لذت‌بخش و سالم آن اقدام کنید. همچنین، اگر مشکلی در این زمینه برای هریک پیش آمد، بدون واهمه و پرده‌پوشی، آن را با متخصصان باتجربه و متعهد در میان بگذارید. ممکن است در دوران عقد، نوع ارتباط همسران متفاوت از دوران پس از عقد باشد.