



## روابط همسران: توصیه‌هایی برای پیشگیری از ستیزه‌های خانوادگی

پدیدآورنده (ها) : به پژوه، احمد

علوم تربیتی :: پیوند :: فروردین و اردیبهشت 1389 - شماره 366 و 367

از 34 تا 39

آدرس ثابت : <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/579184>

دانلود شده توسط : مهدی به پژوه

تاریخ دانلود : 19/03/1399

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [قوانین و مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



پایگاه مجلات تخصصی نور

[www.noormags.ir](http://www.noormags.ir)

# پوشش همجنس برای پیشگیری از ستیزه‌های خانوادگی



چند سؤال

مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

- ◆ شما در مقابل همسران چه وظایفی دارید؟ (لطفاً آن‌ها را فهرست کنید).
- ◆ انتظارهای شما از همسران چیست؟ (لطفاً آن‌ها را فهرست کنید).
- ◆ همسران از شما چه انتظاراتی دارد؟ (لطفاً آن‌ها را فهرست کنید).
- ◆ چگونه می‌توان یک ازدواج موفق و پایدار داشت؟
- ◆ چگونه می‌توان از بروز ستیزه‌های خانوادگی پیشگیری کرد؟
- ◆ چگونه محبت خود را به همسران نشان می‌دهید؟
- ◆ آیا برای اظهار و اثبات دوستی و محبت خود به همسران از روشی خاص استفاده می‌کنید؟
- ◆ اگر همسر شما اشتباهی مرتکب شود، در مقابل او چه رفتاری در پیش می‌گیرید؟ (این مورد را دقیقاً بررسی و مرور کنید).
- ◆ چه مقدار از وقت خود را صرف ارزیابی رفتارهایتان می‌کنید؟
- ◆ آیا همان قدر که نسبت به رفتار همسران دقت می‌کنید، رفتار خودتان را هم با دقت بررسی می‌کنید؟
- ◆ اگر در زندگی خانوادگی و زناشویی با همسر خود مشکل جدی پیدا کنید، چه خواهید کرد؟ تهدید می‌کنید؟ انتقام می‌گیرید؟ خانه را ترک می‌کنید؟ یا این که سعی می‌کنید در یک وقت مناسب مشکلات را با او در میان بگذارید؟

## آشنایی با آیین همسرداری

اکنون که ازدواج کرده‌اید و بنیاد یک خانواده جوان را پی افکنده‌اید و می‌خواهید با توکل به خداوند متعال یک خانواده نمونه تشکیل دهید، سعی کنید با آیین همسرداری، حقوق و وظایف متقابل زن و شوهر آشنا شوید. همان‌طور که اشاره شد عدم شناخت و آگاهی یکی از عوامل مهم آسیب‌زایی خانواده است. بنابراین کسب دانش‌های لازم، شرکت در کلاس‌های آموزشی و مذهبی و مطالعه کتاب‌هایی که درباره آیین همسرداری (زن داری و شوهرداری) نوشته شده، می‌تواند به ارتقای سطح آگاهی و شناخت شما کمک شایانی کند. بدیهی است پس از کسب آگاهی‌های لازم در امر ازدواج و حفظ استحکام خانواده، هر یک از همسران باید سعی کند به آن توصیه‌ها عمل نماید و پیوند زناشویی را مستحکم‌تر سازد. بدون شک هر مردی باید «زن شناس» و هر زنی باید «مرد شناس» باشد تا زندگی مشترک بر اساس تفاهم و درک متقابل سامان بگیرد. شوهر و زن که بعداً بر اثر تولد فرزند، پدر و مادر می‌شوند، مهم‌ترین مسئولیت ایجاد کننده امنیت و آرامش در خانواده را به عهده دارند. آن‌ها به منزله باغبانانی هوشیار و بیدار، گل‌های زندگی خود را با طراوت و شاد تعلیم می‌دهند و تربیت می‌کنند در هر حال برای یک ازدواج پایدار، موفق و با نشاط، نه تنها به بلوغ جسمانی نیاز است، بلکه بلوغ روانی، عاطفی و اجتماعی نیز ضرورت دارد، که بر اثر آموزش و کسب آگاهی‌های لازم به وجود می‌آید.

## پیش درآمد.....

در زندگی مشترک احساس مسئولیت و روح مشاورت از اهم امور است و هر یک از اعضا باید سعی کند نقش خود را به خوبی ایفا نماید و در صورت لزوم از خودگذشتگی بیش‌تری نشان دهد. در این نوشتار توصیه‌ها و رهنمودهایی ارائه می‌شوند که امید است هم زن و هم شوهر با به کار بستن آن‌ها در عمل و در زندگی مشترک، فراهم شدن بستر رشد و سلامت خانواده را تسهیل و تسریع کنند، از ستیزه‌ها و مشاجرات خانوادگی و آسیب‌پذیری خانواده پیشگیری نمایند و هیچ‌گاه به اندیشه طلاق و جدایی نیفتند.

## ۱

### برقراری رابطه انسانی

نیاز به برقراری رابطه انسانی سالم در زندگی مشترک، از مهم‌ترین ضروریات است و مسلماً کانون خانواده اولین پایگاه هر کس برای ارضای این حس و نیاز می‌باشد. هر کس نیاز دارد با دیگران رابطه برقرار کند، بتواند صادقانه رفتار کند و رفتاری صادقانه از طرف مقابل خود مشاهده کند. ولی قبل از هرگونه عملی، نیاز به علم و آگاهی داریم. اگر انسان می‌خواهد زندگی با نشاط و با طراوت داشته باشد، باید بداند برای رسیدن به چنین هدفی چه چیزهایی مورد نیاز است و باید با چه سلاحی پیش برود و کجا برود؟ لذا عالم شدن نسبت به اصول برقراری رابطه انسانی با همسر، از ضروریات است و پس از آن عمل کردن و عامل شدن قرار دارد.

سالم‌سازی فضای خانواده و برقراری رابطه انسانی با همسر و اعضای خانواده، مهم‌ترین عامل حفظ سلامت و شادابی آن است. بنابراین سعی کنید با رعایت اصول برقراری رابطه انسانی، مانند اصل

احترام، اصل صداقت، اصل ثبات عاطفی، اصل وفاداری، اصل محبت، اصل رازداری و نظایر آن مؤثرترین و سالم‌ترین رابطه را میان خود و همسرتان برقرار کنید و روابط خود را بهبود بخشید. در میان اصول برقراری رابطه انسانی، اصل صداقت از اهمیتی خاص برخوردار است. تصمیم بگیرید با همسرتان صادقانه رفتار کنید و اگر می‌خواهید مطلبی را نگویید، آن را عنوان نکنید، نه آن که دروغ بگویید. گفتن سخن راست با گفتن سخن دروغ تفاوت دارد. به دنبال عمل به صداقت، روح اعتماد در خانه و خانواده شما حاکم می‌شود و «بدگمانی» و «سوءظن» از میان می‌رود و در نتیجه، انس و الفت و صفا و مودت به وجود می‌آید. شایان ذکر است که همدلی، همفکری، همکاری، همراهی و هماهنگی از ارکان یک خانواده سالم محسوب می‌شوند که باید هم از جانب شوهر و هم زن رعایت شود. در یک جمله باید تأکید گردد که زن و شوهر باید یکدیگر را دوست بدارند، نسبت به یکدیگر محبت غیرمشروط داشته باشند و برای یکدیگر بهترین دوست باشند.

### مشخص کردن هدف‌های ازدواج و تشکیل خانواده

در یک ازدواج موفق و یک خانواده سالم، هدف‌ها برای زن و شوهر همواره مشخص و همسو هستند و هر یک از آنان می‌داند برای چه ازدواج کرده است و چرا به زندگی مشترک ادامه می‌دهد. در مقابل، اگر در خانواده‌ای زن یا شوهر بگوید: «نمی‌دانم برای چه هدفی ازدواج کرده‌ام» (بی‌هدفی) یا «از ازدواج تصور نادرستی دارم» (بدفهمی)، این گونه اظهار نظرها نگران کننده است و از این حقیقت نشأت می‌گیرد که زن و شوهر نیاز دارند مجدداً با یکدیگر به بحث و گفت‌وگو بپردازند و دیدگاه‌های خود را به یکدیگر نزدیک کنند. این چنین زن یا شوهری احساس مسئولیت نمی‌کند و به بیان بهتر شاید نسبت به مسئولیت‌ها و وظایفش شناخت نداشته و در زندگی مشترک دچار مشکل می‌شود. ازدواجی که برپایه «رؤیاهای شیرین»، اصول و هدف‌های متعارض بنا نهاده شده است، خانواده را با بحران روبه‌رو می‌کند. بنابراین توصیه می‌شود زن و شوهر به طور مستقیم با یکدیگر به گفت‌وگو بپردازند و دیدگاه‌های خود را با یکدیگر مطرح کنند و آن‌ها را به یکدیگر نزدیک سازند.

### مشخص کردن انتظارها

وقتی شما وارد خانه می‌شوید، انتظار دارید چگونه با شما برخورد شود؟ آیا انتظارهای خود از همسران را مشخص کرده‌اید؟ آیا سعی کرده‌اید

خودتان را در شرایط و موقعیت همسران قرار بدهید؟ آیا آگاه هستید که انتظارات، متقابل اند؟ بدیهی است زن و شوهر باید انتظاراتی خود را به طور متقابل از یکدیگر مشخص کنند. گاهی اوقات مشخص نبودن انتظارات مسئله‌آفرین می‌شود. سعی کنید توقعات خود را از همسران واقع‌بینانه و متناسب با امکانات او تعدیل و تنظیم نمایید. زن و شوهر جوان می‌توانند با ساده‌زیستی، تفاهم و قرار نگرفتن در میدان رقابت ناسالم و به اصطلاح چشم و هم چشمی، به زندگی خانوادگی خود رنگ و بوی معنوی بدهند. زن و شوهر با گوش کردن فعالانه به حرف‌های یکدیگر و تشریک مساعی می‌توانند قدم‌های مثبت در جهت تحکیم بنیاد خانواده بردارند و در طرح انتظارات و توقعات از یکدیگر، به قول معروف «پایشان را به اندازه گلیمشان دراز نکنند».

### عشق ورزیدن

#### و دوست داشتن همسر

می‌توان گفت مهم‌ترین راز سلامت و بقای خانواده و پیشگیری از ستیزه‌های خانوادگی، اصل دوست داشتن همسر است. اگر همسر خود را دوست بدارید؛ به خواست‌های او توجه می‌کنید، خطاهای احتمالی او را می‌بخشید و برای رضایت و خوشبختی وی تلاش مضاعف می‌کنید.

هر زن و شوهری باید از انتخاب خود ابراز رضایت نماید و به خود القا کند که بهترین انتخاب را کرده است و فرد شایسته‌تر دیگری برای همسری او وجود ندارد و همسرش، همسری

دوست داشتنی و شایسته است. زن و شوهر باید برای یکدیگر ارزش قابل شوند و به یکدیگر احترام گذارند. در پژوهشی در آمریکا روابط ۳۵۱ زوج که بیش از پانزده سال زندگی مشترک را پشت سر گذارده بودند، مورد ارزیابی قرار گرفت. از افراد مورد مطالعه، ۳۰۰ زوج رضایت کامل خود را از ازدواجشان اعلام کردند. این گروه عمده‌ترین راز بقای زندگی مشترک را در دوست داشتن یکدیگر و اهمیت دادن به همسر ذکر کرده بودند. آن‌ها به اصطلاح همسر خود را قبول داشتند و او را بهترین و نزدیک‌ترین دوست خود می‌دانستند. زوج‌های موفق همسر خود را به خاطر «خودش» و به خاطر «وجود خود او»، به عنوان یک انسان شایسته و قابل احترام، دوست داشتند. اکثر افراد مورد مطالعه اظهار کرده بودند: «همسرم بهترین دوست من است» و «همسرم روز به روز بهتر و دوست داشتنی‌تر می‌شود» (شریعت‌زاده، ۱۳۶۸).

زوج‌های موفق سعی می‌کنند محبت خود را به طرق گوناگون نشان دهند و ابراز کنند و همواره پرمعناترین محبت‌ها را در طول زندگی و در شرایط و موقعیت‌های گوناگون، در جوانی و پیری، در خوشی و ناخوشی، بیماری و سلامت، سفر و حضر و فقر و غنا، مخلصانه تقدیم یکدیگر می‌کنند (افروز، ۱۳۸۶). گاهی به شکل خریدن هدیه و گل (نمادین) گاهی به طریق کلامی و اظهار این که «من تو را دوست دارم و از زندگی با تو راضی هستم» و بعضی اوقات به شکل عملی، مانند مشارکت در کارهای خانه و فراهم کردن شرایط مناسب برای

باید این حقیقت را بپذیریم که همه انسان‌ها خطا می‌کنند و هیچ کس بی‌عیب نیست.



دانش آن را فرا گرفت و بهبود روابط زن و شوهر منوط به آن است که زوجین احساسات، افکار و دلخوری‌های خود را با یکدیگر مطرح کنند.

گاهی اوقات زن یا شوهر ممکن است از انتقاد مستقیم همسر خود اجتناب کند و بگوید: «انتقاد موجب می‌شود روابط ما بدتر و غرور همسرم جریحه دار شود!» در حالی که امکان دارد همسر شما تاکنون ناخشنودی و دلخوری‌های خود را به ده‌ها شکل و روش کلامی یا غیرکلامی نشان داده باشد و در نتیجه بر اثر علنی نکردن «رنجش‌ها»، شما به طور دقیق و مشخص ندانید که چه خطایی مرتکب شده‌اید و به رفتار نادرست خود ادامه دهید. بنابراین سعی کنید حرف دل‌تان را صمیمانه و صادقانه با همسران در میان بگذارید و هنگام انتقاد، لحن کلامتان آمرانه و تهدید کننده نباشد. هم‌چنین سعی کنید هنگام انتقاد به جای تمرکز بر آن‌چه در رفتار همسران نمی‌پسندید، به رفتار مطلوبی که مورد نظر شماست و موجب رضایت خاطر شما می‌شود، تکیه کنید. برای مثال، به جای آن که بگویید: «دوست ندارم دیر به خانه بیایی»، بگویید: «وقتی زود به خانه می‌آیی من

و چشم‌پوشی پیشه سازد. به طور مشخص زن و شوهر باید با هم قرار بگذارند هرگاه یکی عصبانی شد، دیگری سکوت کند. حضرت رسول اکرم (ص) می‌فرمایند: «هر مردی که از زنش کلمه ناگواری بشنود و تحمل کند، خدا او را از آتش نجات خواهد داد و بهشت را روزی‌اش خواهد کرد.» در مقابل، می‌فرمایند: «هر زنی که شوهر خود را با زبان بیازارد، خداوند از او هیچ عبادت و عمل نیکی را قبول نخواهد کرد.»

## ۷

### انتقاد پذیری

یکی از عوامل موفقیت در حفظ سلامت خانواده و پیشگیری از مشاجره‌های خانوادگی، اعتقاد به این اصل است که هیچ کس کامل نیست، پس من هم کامل نیستم و انتقاد راهی به سوی کمال است. بدیهی است انتقاد در فضای سالم و صمیمانه می‌تواند راهی برای رسیدن به کمال باشد. زوجین موفق نه تنها از انتقاد روی گردان نیستند، بلکه آن را با گشاده‌رویی می‌پذیرند. البته باید توجه داشته باشیم که زبان و بیان انتقاد کننده باید سالم و سازنده باشد. بنابراین زن و شوهر باید با یکدیگر قرار بگذارند اگر از یکدیگر اشکالی دیدند، کاملاً محترمانه، محرمانه و صادقانه به یکدیگر تذکر دهند و در پذیرفتن سخن حق عناد نورزند. واقعیت آن است که اکثر زن‌ها و شوهرها یاد نگرفته‌اند که برای داشتن روابط سالم‌تر و حل مسایل زناشویی خود با یکدیگر به گفت و گو و انتقاد پردازند. حال آن که انتقاد مثبت و سازنده، هنری است که باید اصول و

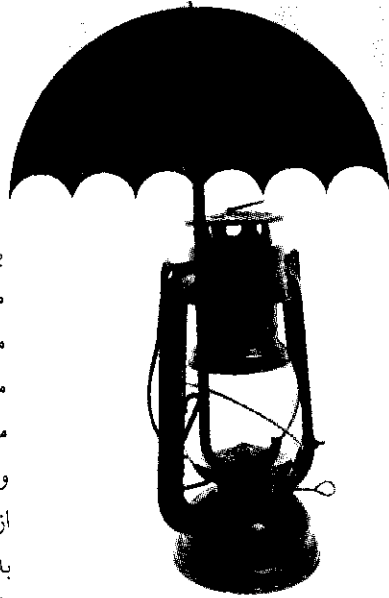
درس خواندن و استراحت همسر. شاید بتوان ازدواج را به دو نوع ازدواج جسمی و ازدواج روحی تقسیم کرد. بدون شک ازدواج پایدار و موفق، ازدواجی است که براساس پیوند دل‌ها و روح‌ها باشد و فقط به نزدیکی جسم‌ها محدود نشود. همسران موفق یکدیگر را در قلب، زبان و رفتار، بدون قید و شرط دوست دارند و وجود یکدیگر را می‌خواهند.

## ۶

### اغماض، گذشت و انعطاف‌پذیری

باید این حقیقت را بپذیریم که همه انسان‌ها خطا می‌کنند و هیچ کس بی‌عیب نیست. بنابراین زن و شوهر باید با اغماض و گذشت با یکدیگر روبه‌رو شوند و سعی کنند خطای خود را بپذیرند و از ایراد گرفتن و حساسیت نشان دادن (گیردادن) به برخی از رفتارها خودداری نمایند. دانشمندی چنین توصیه کرده است: «پیش از ازدواج چشم‌ها را خوب باز کنید و بعد از ازدواج کمی چشم‌ها را روی هم بگذارید.» همگان نیک می‌دانند که میان انسان‌ها اصل تفاوت‌های فردی حاکم است و هیچ‌گاه اندیشه‌ها، احساسات و سلیقه‌های دو نفر شبیه نیستند، لذا ضرورت زندگی مسالمت‌آمیز ایجاب می‌کند هر یک از زوجین از بخشی از نظریات و سلیقه‌های خود صرف‌نظر کند و انعطاف‌پذیر باشد. هم‌چنین ضرورت دارد شوهر یا زن به خواست‌ها و نیازهای طرف مقابل احترام بگذارد و آن‌ها را رعایت کند و هنگام بروز مسایلی که موجب درگیری می‌شود، طریق گذشت

**انتقاد موجب می‌شود روابط ما بدتر و غرور همسرم جریحه دار شود!**



بدیهی است در این شرایط به طور معمول والدین زن یا شوهر نمی توانند مشاوران بی طرفی باشند و لذا توصیه می شود بعد از ازدواج با والدین خود مشورت نکنید، بلکه با افراد متخصص و با تجربه به رای زنی بپردازید. هرگز از همسر خودتان نزد پدر و مادر او بدگویی و شکایت نکنید و خطای یکدیگر را در پیش فرزندان یا کسان دیگر بازگو ننمایید. نکته شایان ذکر این است که به هنگام بروز ستیزه‌ها و دعواهای خانوادگی، جدایی و قهر و کتک کاری و طلاق راه‌های عاقلانه‌ای نیستند. راه‌های بهتر دیگری وجود دارند که نخست باید به آن‌ها فکر کرد. به‌طور کلی، زندگی، جنگ با مسایل و مشکلات گوناگون و تلاش برای رویارویی پیروزمندانه با آن‌هاست.

### توصیه‌های دیگر

علاوه بر توصیه‌هایی که از نظر شما گذشت، توصیه‌های زیر نیز به اختصار برای پیشگیری از ستیزه‌های خانوادگی قابل ذکرند:

- ۱. سعی کنید همسران را به عنوان یک انسان شایسته و به خاطر وجود خودش دوست بدارید.
- ۲. سعی کنید هر چه بیش‌تر با همسران ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید.
- ۳. سعی کنید همواره خداوند متعال را حاضر و ناظر بر اعمال و گفتارانتان بدانید.
- ۴. سعی کنید در زندگی فردی و خانوادگی هیچ‌گاه نگویید: «نه».
- ۵. «نمی‌شود!» و «امکان ندارد!»
- ۶. سعی کنید در ارتباط با امور خانه و خانواده با همسران مشورت کنید.
- ۷. سعی کنید در اوقات فراغت با

خوشحال می‌شوم» (وایزینگر، ۱۹۸۳، ترجمه معتمد گرجی، ۱۳۷۵). یادتان باشد که جمله‌هایی مانند «از ما گذشته!!» یا «من همین هستم که هستم!» سلامت خانواده را تهدید می‌کند.

## ۸ خطاپذیری

این حقیقت را باید با شجاعت عنوان کرد که «انسان ممکن الخطاست». بنابراین توصیه می‌شود اگر در زندگی مشترک اشتباه و خطایی از شما سرزده، بدان اعتراف کنید و از همسران عذرخواهی نمایید. این کار به تصحیح روابط شما کمک می‌کند و رشته‌های الفت را میان شما و همسران تقویت و مستحکم می‌سازد. خطاپذیری نشانه رشد انسان است و اعتراف به خطا موجب می‌شود فرد به امنیت روانی نایل گردد. البته گاهی اوقات فرد احساس می‌کند اگر به اشتباهش اعتراف کند، کوچک می‌شود و غرورش می‌شکند. در حالی که این طور نیست و نه تنها کوچک نخواهد شد، بلکه این امر نشانگر عقل و بلند نظری اوست. نکته دیگری که باید بر آن تأکید کرد این است که سعی کنید با توجه به اصل تغافل و تساهل، خطاهای همسران را بزرگ نکنید و در صورت امکان آن‌ها را نادیده بگیرید و گذشت کنید.

## ۹

### احساس مسئولیت فردی و خانوادگی

زندگی مشترک، مستلزم رعایت مسئولیت‌ها و تعهدهایی است که زن و شوهر برای یکدیگر مشخص کرده‌اند.

ایجاد یک کانون گرم و صمیمی و نایل شدن به تفاهم، مسئولیت همه اعضای خانواده، به ویژه شوهر و زن است. بدیهی است این امر متحقق نمی‌شود. مشروط به آن که شوهر و زن هر کدام به سهم خود به وظایف و مسئولیت‌های فردی و خانوادگی خود آگاهی یابند، آن‌ها را احساس نمایند و به آن‌ها عمل کنند. زن و شوهر باید به طور متقابل احساس مسئولیت داشته باشند و هر یک انجام وظایف و تکالیف مربوط به خود را بر عهده بگیرد.

تألیف: دکتر سید علی حسینی  
موسسه تخصصی علوم اسلامی

## ۱۰

### ضرورت مشاوره

در زندگی زناشویی، همواره امکان بروز اختلاف نظر و سوء تفاهم وجود دارد. به جای سرزنش کردن یکدیگر و تفسیر نادرست، سعی کنید با رعایت اصل رازداری، اسرار و مسایل زندگی خود را پیش دیگران مطرح نکنید و آن‌ها را حتی الامکان بین خودتان حل و فصل نمایید و به شناسایی، ریشه‌یابی و راهیابی مسئله بپردازید. در غیر این صورت با توافق یکدیگر نزد بزرگ‌ترهای خانواده یا یک مشاوره امین بروید یا با افراد متخصص (مانند روان‌شناس و مشاور خانواده) به مشورت بپردازید.

**زندگی مشترک، مستلزم رعایت مسئولیت‌ها و تعهدهایی است که زن و شوهر برای یکدیگر مشخص کرده‌اند.**



همسران به فعالیت‌های مشترک، عبادت، زیارت و مسافرت بپردازید و سرگرمی‌های مشترک داشته باشید

سعی کنید زندگی متنوعی داشته باشید و از یکنواختی پرهیز کنید.

سعی کنید برنامه کار و امور خارج از خانه را طوری تنظیم کنید که زمان مشخصی در خانه باشید.

سعی کنید با حفظ ظاهری آراسته، رعایت بهداشت شخصی و پوشیدن لباس تمیز و مناسب برای یکدیگر جاذب باشید.

سعی کنید از آرزوها و استمرار برنامه‌های غیرضروری دوران تجرد دست بردارید و به خواست‌های همسران و برنامه زندگی مشترک توجه نمایید.

سعی کنید به همسر خود احترام بگذارید و با او محترمانه و صمیمانه صحبت کنید.

سعی کنید زمینه‌های عشق، محبت و عواطف مثبت و سازنده را نسبت به همسر خود فراهم نمایید و ابراز کنید

سعی کنید همواره از نعمت‌هایی که در اختیار دارید، قدردانی نمایید و ویژگی‌های مثبت همسر خود را در نظر بگیرید.

سعی کنید خاطرات ناخوشایند گذشته را فراموش کنید و آن‌ها را بازگو نکنید.

سعی کنید از مقایسه همسر خود با دیگران پرهیزید و همواره به اصل تفاوت‌های فردی توجه نمایید.

سعی کنید به همسر خود اعتماد داشته باشید. «دهن بین» نباشید. استقلال فکری خود را حفظ نمایید

و از دخالت دادن دیگران در زندگی مشترکتان اجتناب کنید.

سعی کنید با همسران صادق باشید و آنچه را که برای خودتان می‌خواهید، برای همسران هم بخواهید.

سعی کنید با تشریک مساعی و مشورت با همسران، برای آینده خود و خانواده‌تان برنامه‌ریزی کنید.

سعی کنید در روابط خود با همسران بین منطق و استدلال از یک سو و احساسات و عواطف از سوی دیگر تعدیل و تلفیق برقرار نمایید.

سعی کنید با همدلی، همفکری، همکاری و هماهنگی، روابطی سالم میان اعضای خانواده خود برقرار نمایید، تا سلامت خانواده شما حفظ و تأمین شود.



### سخن آخر

یادتان باشد که هر کس باید خود (معلم - مری) خویشتن خویش باشد.

یادتان باشد که وقتی عشق بافتد، محبت باشد و آرازه باشد، همه چیز ممکن است.

یادتان باشد که با گشودن پنجره‌های دل به سوی نور ایمان، معنویت، توکل، شکر و رضا، همه چیز متولد است.

یادتان باشد که از سلامت خانواده شما خدانابوری، رعایت عفت، حسن نیت، رعایت آزادی مسئولانه و مشروط و قدردانی از زحمات همسران است.

یادتان باشد که سلامت جامعه و سلامت شهروندان یک جامعه در گرو ازدواج موفق و خانواده سالم است.

یادتان باشد که راز و رمز سلامت خانواده‌ها در گرو آموزش آن‌ها و حفظ و صیانت خانواده‌ها در مقابل عوامل تهدید کننده و آسیب‌زا است.

یادتان باشد که شما بگه بار ازدواج می‌کنید و تشکیل خانواده می‌دهید و این یک بار هم باید از ازدواجتان راضی

باشید و لذت ببرید و یادتان باشد که هیچ کس نزدیک‌تر و محرم‌تر از همسران وجود ندارد. پیام آخر این

نوشتار این است که:

قدر خودتان، قدر همسران، قدر فرزندان و قدر زندگی‌تان را بدانید.

### منابع

- قرآن مجید، ترجمه الهی قمشاهی، تهران: انتشارات کتابخانه ساینی و دارالقرآن کریم.
- افروز، غلامعلی (۱۳۸۶). روان‌شناسی خانواده: همسران برتر. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- به پژوه، احمد (۱۳۸۶). راهنمای خانواده سالم: اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (چاپ هفتم). تهران: انتشارات نهضت پویا (انتشارات رشد).
- ثنائی، باقر (۱۳۷۰). آسیب‌شناسی خانواده، پژوهش‌های تربیتی: فصلنامه علمی-پژوهشی دانشگاه تربیت معلم، ۱، ۳۷، ۹۶.
- سیف، سوسن (تألیف و ترجمه) (۱۳۳۸). تنوری (نظریه) خانواده. تهران: انتشارات دانشگاه الزهراء.
- شریعت‌زاده (ترجمه و تلخیص) (۱۳۳۸). ازدواج پایدار، رشد معلم، ۸، ۳، ۱۰، ۱۵.
- صدیقی، ضیاءالدین (۱۳۸۶). آیین ازدواج و روابط همسران (چاپ هفتم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- قائمی، علی (۱۳۶۰). تشکیل خانواده در اسلام. تهران: انتشارات امیری.
- کلافی، یونس و هاشم‌زاده، ابرج (۱۳۷۳). بررسی برخی از اختلالات روانی مؤثر بر طلاق در میان گروهی از زوجین در شهر شیراز. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ۱۰، ۱، ۱۳-۱۱.
- مصطفوی، جواد (۱۳۷۱). بهشت خانواده: هفتاد درس در روابط زناشویی. مشهد: انتشارات هجرت.
- معنوی، عزالدین و فدایی، فرید (۱۳۶۲). ازدواج و طلاق از دیدگاه روان‌پزشکی. تهران: انتشارات چهر.
- وایزینگر، هندری (۱۹۸۳). هیچ کس کامل نیست. ترجمه پرچهر معتمدگرجی (۱۳۷۵). تهران: انتشارات فیروزه.