

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

همسران موفق

کلید های کامیابی

در زندگی همسران

تألیف : خلیل استیری



۱۳۸۷

سرشناسه: استیری، خلیل ۱۳۴۴

عنوان و نام پدیدآور: همسران موفق: کلید کامیابی در زندگی همسران
تألیف: خلیل استیری؛ ویرایش ادبی آسیه رحیمی. مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص
فروست: تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان؛ شماره ۲۱۵- چاپ سوم، زمستان ۱۳۸۷
وضعیت فهرست نویسی: فیبا. شابک: 1-226-451-964-978
یادداشت: کتابنامه ص ۱۶۵-۱۶۸، همچنین به صورت زیر نویس
موضوع: روابط زن و مرد. زناشویی. راهنمایی و مشاوره. زناشویی (اسلام)
شناسه افزوده: سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران.
رده بندی کنگره: ۱۳۸۶ ۴۷۵۸ الف/۸۰۱ HQ رده بندی دیویی: ۸۱ / ۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۶۲۴۳۸



انتشارات
انجمن اولیا و مربیان

شماره ی انتشار: ۲۱۵

همسران موفق

کلیدهای کامیابی در زندگی همسران

تألیف: خلیل استیری

آماده سازی: مدیریت آموزش، تحقیقات و تألیفات (گروه تحقیقات و تألیفات)
حروف چینی: مؤسسه فرهنگی نشر آیندگان ویرایش ادبی: آسیه رحیمی

امور چاپ و توزیع: مدیریت اداری و مالی

چاپ سوم: زمستان ۱۳۸۷-۴۰۰ جلد شابک: ۱-۲۲۶-۴۵۱-۹۶۴-۹۷۸
طراح جلد: جعفر اسدی چاپ و صحافی: آرین قیمت: ۱۷۰۰۰ ریال

کلیه ی حقوق محفوظ است

تهران - خیابان انقلاب اسلامی، خیابان برادران شهید مظفر (صباي شعالي)

پلاک ۳۶ - ساختمان شماره ۵ وزارت آموزش و پرورش

سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان تلفن ۹-۴۹۱-۶۶۴۸۰

فروشگاه مرکزی: خیابان هدس، ابتدای خیابان طالقانی، شماره ی ۱۱۹

نمابر ۸۸۹۵۸۱۹۰

تلفن ۸۸۹۵۸۱۷۹

E-mail: olia@post.ir Web Site: Payvand.medu.ir

.....	سخن ناشر	۵
.....	پیش سخن	۷

فصل اول: حقوق، وظایف متقابل و روابط همسران

.....	۱- حقوق مرد بر زن	۱۳
.....	۲- حقوق زن بر مرد	۱۴
.....	۳- ارزش کار مرد در خانه	۱۶
.....	۴- ارزش کار زن در خانه	۱۸
.....	۵- احترام زن و شوهر	۱۹
.....	۶- لزوم اطاعت زن از مرد	۲۱
.....	۷- توجه به آراستگی و زیبایی	۲۲
.....	۸- سلام کردن و خداحافظی	۲۴
.....	۹- خوش اخلاق بودن	۲۵
.....	۱۰- روی باز و چهره‌ی گشاده داشتن	۲۷
.....	۱۱- خوش رفتاری با خانواده	۲۹
.....	۱۲- ابزار عشق و محبت	۳۰
.....	۱۳- احسان و خدمت بی‌قید و شرط به یکدیگر	۳۴
.....	۱۴- سپاس‌گزاری و قدردانی از شریک زندگی خود	۴۰
.....	۱۵- تعریف و تمجید از همسر	۴۳
.....	۱۶- تقدیم هدیه در موقعیت‌های مناسب	۴۴
.....	۱۷- توجه به خواسته‌ها، سلیقه‌ها و تفاوت‌های یکدیگر	۴۶
.....	۱۸- دوری از آزار رساندن به همسر	۴۹
.....	۱۹- دوری از سخت‌گیری‌های بی‌مورد	۵۱
.....	۲۰- نادیده گرفتن خطاها	۵۲
.....	۲۱- کتمان اسرار زندگی	۵۴
.....	۲۲- رعایت عدالت و انصاف در روابط و رفتارها	۵۶
.....	۲۳- مراقبت از زبان	۵۹
.....	۲۴- اجتناب از فحش و ناسزا	۶۱
.....	۲۵- پاسخ بدی را با خوبی نشان دادن	۶۳
.....	۲۶- پرهیز از تهدید و توجه به معاشرت خوب	۶۴
.....	۲۷- اجتناب از گوشه و کنایه و طعنه‌زدن	۶۶
.....	۲۸- پرهیز از سروصدا و بلند صحبت کردن	۶۷
.....	۲۹- پرهیز از شوخی‌های زشت و نابه‌جا	۶۹
.....	۳۰- صداقت داشتن	۷۰
.....	۳۱- رعایت ادب در برخوردها	۷۱
.....	۳۲- احترام به بستگان همسر	۷۳
.....	۳۳- از بین بردن رسوبات دشمنی و خصومت	۷۴
.....	۳۴- کنترل خشم و عصبانیت	۷۵
.....	۳۵- پذیرفتن عذر کوتاهی	۷۹

۸۰	۳۶- انعطاف پذیری در زندگی
۸۲	۳۷- تعدیل خواسته‌ها و توجه به توان همسر
۸۸	۴۰- دوری از فخر فروشی و خودپسندی
۸۹	۴۱- نصیحت و خیرخواهی نسبت به یکدیگر
۹۱	۴۲- وفای به عهد داشتن
۹۳	۴۳- پرهیز از قهر و جدایی و داشتن روابط عاشقانه
۹۵	۴۴- اجتناب از بحث و جدل
۹۸	۴۵- از بین بردن سریع اختلافات
۱۰۱	۴۶- مثبت‌اندیشی در زندگی
۱۰۳	۴۷- دوری از بدبینی در برخوردها
۱۰۵	۴۸- تنظیم موج فکری در روابط
۱۰۷	۴۹- پرهیز از مطلق‌گرایی در زندگی
۱۰۹	۵۰- توجه به انتقاد مناسب و سازنده

فصل دوم: ویژگی‌های خانوادگی موفق

۱۱۵	۱- تلاش در جهت خودشناسی
۱۱۷	۲- برخورداری زوجین از عزت نفس بالا
۱۲۰	۳- توجه به معنویت در زندگی
۱۲۱	۴- توکل بر خدا داشتن
۱۲۲	۵- توجه به ارزش‌های واقعی
۱۲۴	۶- کسب شادی با پرهیز از گناه
۱۲۶	۷- شکرگزاری از نعمت‌های خداوند
۱۲۸	۸- خشنود بودن به تقدیر الهی
۱۲۹	۹- کسب روزی حلال
۱۳۰	۱۰- قناعت داشتن
۱۳۳	۱۱- توجه به حجاب و پوشش مناسب
۱۳۵	۱۲- مراقبت از چشم
۱۳۷	۱۳- دوری از عوامل ابتذال و پاک‌دامن بودن
۱۳۹	۱۴- معاشرت با انسان‌های شایسته
۱۴۰	۱۵- برنامه‌ریزی برای اداره‌ی زندگی
۱۴۲	۱۶- توجه به نظم در زندگی
۱۴۳	۱۷- نظم در اِعمال هزینه‌های زندگی
۱۴۴	۱۸- پرهیز از اسراف و تبذیر
۱۴۶	۱۹- آشنایی با مهارت‌های زندگی
۱۴۷	۲۰- استفاده از فرصت‌ها
۱۴۸	۲۱- برنامه‌ریزی اوقات فراغت
۱۵۰	۲۲- آگاهی از نحوه‌ی مواجهه با سختی‌های زندگی
۱۵۳	۲۳- داشتن برنامه‌ی ورزشی

فصل سوم: حیات جنسی همسران

۱۵۷	آشنایی با فنون عشق‌ورزی
۱۶۵	منابع و مأخذ



در میان همه‌ی موجودات عالم، انسان از ویژگی‌های خاصی برخوردار است. خداوند متعال انسان را بر سایر موجودات برتری بخشید. لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ؛ انسان را در بهترین و نیکوترین صورت در مراتب وجود، بیافریدیم.^۱ خدای بزرگ و مهربان برای بقای نسل بشر از جنس خود او جفتی آفرید، و خلقنکم از اوجا،^۲ تا هر دو بتوانند همراه و همگام با هم روزگار خود را سپری کنند، رشد و تعالی داشته باشند، به کمال برسند، از آرامش برخوردار گردند، از نعمت‌های خدادادی بهره بگیرند، در سایه‌ی رحمت و رأفت الهی گام بردارند و برای موفقیت و کامیابی خود تلاش کنند.

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زُجُجًا لِيَسْكُنَ... خدایی که همه‌ی شما را از یک تن بیافرید و از او نیز جفتش را مقرر داشت تا با او انس و آرام گیرد...^۳ از دواج و تشکیل خانواده که یکی از بنیادی‌ترین دستورات دین اسلام و مهم‌ترین سنت‌های پیامبر اکرم (ص) است، زمانی معنا و مفهوم واقعی پیدا می‌کند که زن و مرد در پرتو تعالیم قرآن و اسلام، روابط حسنه، سالم، سازنده و سعادت بخش داشته باشند، حقوق، حدّ و حدود، وظایف، روابط متقابل، واقعیت‌ها و اصول زندگی مشترک را بشناسند، با رأفت و مهربانی، مهرورزی و صمیمیت و با وفا و صداقت با یکدیگر برخورد کنند.

آنچه مسلم است، خانواده‌ای موفق خواهد بود و همسرانی در زندگی مشترک خود کامیاب و سعادتمند می‌شوند که ضمن توجه به ویژگی‌های مزبور، حقوق یکدیگر را محترم بشمارند و در انجام وظایف خود غفلت نکنند تا به دور از هرگونه ناملایمات و سختی‌ها و در کمال آرامش و امنیت خاطر زندگی کنند.

۱- سوره‌ی تین آیه‌ی ۴

۲- سوره‌ی نبا، آیه ۸

۳- سوره‌ی اعراف، آیه ۱۸۹

به بیان دیگر، همسران موفق کسانی هستند که با پرهیز از مسائل جنجال برانگیز و تنش‌زا و روی آوردن به نکات کلیدی و مهمی که زندگی آنان را با مهر و محبت، صفا و صمیمیت و خوشبختی همراه می‌سازد، خانواده‌ای را تشکیل می‌دهند و اداره می‌کنند که فرزندان آن خانواده باعث افتخار و سربلندی پدر و مادر و جامعه خواهند بود.

در این کتاب که تحت عنوان « همسران موفق » نام گذاری شده و یکی از منابع کم‌نظیر این حوزه می‌باشد، کلیدهای کامیابی در زندگی همسران ارائه و مورد بررسی قرار گرفته است، نکات بسیار ارزشمندی که هر زن و مردی باید در زندگی مشترک خود نه تنها به آن‌ها توجه کنند، بلکه در عمل پای بند به آن‌ها باشند. این کلیدها، راه‌گشای زندگی مهمی کسانی است که تشکیل خانواده داده‌اند، در آستانه‌ی ازدواج هستند و یا به بنیان نهادن اساس خانواده‌ای سالم و خوشبخت، در آینده‌ای دور یا نزدیک می‌اندیشند.

انتشارات انجمن اولیا و مربیان



از وظایف همسران در قبال هم، پاسخ به نیازهای یکدیگر است تا زمینه‌های رشد و شکوفایی هم‌دیگر را در ابعاد گوناگون فراهم آورند. دست‌یابی به این هدف، یعنی رشد و شکوفایی، نیازمند آرامش و فضایی سرشار از محبت دوجانبه است؛ محیطی که در آن تندخویی، بی‌احترامی، بی‌مهری، جزو بحث، بدنامی، تحقیر و آزار یک‌دیگر وجود نداشته باشد.

خداوند، کانون خانواده را کانون آرامش و محبت معرفی نموده و می‌فرماید: «و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم مودة و رحمة...» (۱)

و یکی از آیات لطف الهی آن است که برای شما از جنس خودتان جفتی آفرید تا نزد او آرام گرفته و با هم انس بگیرید و میان شما رأفت و مهربانی برقرار نمود وظیفه‌ی زن و مرد این است که قدر این آرامش خدادادی را بدانند و با ابراز محبت و دوستی، آن را بیش‌تر نمایند. علاقه و دل‌بستگی زوجین نسبت به یک‌دیگر و نثار خالصانه‌ترین عشق و محبت از مهم‌ترین عوامل سرزندگی و موفقیت در زندگی -زنشویی است.

خانواده‌ی موفق، خانواده‌ای است که در آن نگرانی ناشی از آزار، بی‌توجهی و ... وجود نداشته باشد؛ بلکه تواضع و فروتنی، پذیرش، اجتناب از رذایل اخلاقی، توجه به حقوق یک‌دیگر، قدردانی از زحمات هم و خلاصه ابراز عشق و محبت بدون قید و شرط باشد.

رابرت فراست، می‌گوید: «خانه جایی است که هرگاه بخواهید در آن قدم بگذارید با آغوش باز پذیرفته شوید» (۲)

همه‌ی ما، به دنبال یک زندگی نمونه و موفق هستیم و آرزو داریم که به آن دست یابیم و آن را حق خود می‌دانیم. اما لازمه‌ی آن: داشتن اراده، اعتماد به نفس و آگاهی

است که ضامن ساختن یک زندگی خوب است. باید به خود تلقین کنیم که می‌توانیم زندگی‌مان را به هر صورتی شکل دهیم و بسازیم. مواجهه‌ی با مشکلات و سختی‌ها در زندگی اجتناب‌ناپذیر است و مشکلات و سختی‌ها هیچ‌گاه نمی‌توانند موانع جدی در مسیر حرکت و پیشرفت خانواده باشند؛ بلکه نحوه‌ی برخورد و عکس‌العمل در برابر تنگناهاست که در زندگی سرنوشت‌ساز است. اگر بدانیم زندگی بسان طبیعت است و دارای فصول گوناگون، هیچ‌گاه امید خود را از دست‌یابی به یک زندگی موفق و دل‌خواه از دست نمی‌دهیم. در طبیعت فصل‌های گوناگون را نظاره می‌کنیم، زمستان می‌رود و زیبایی بهار را به چشم می‌بینیم و تابستان فرا می‌رسد و از محصولاتی که کاشته‌ایم، مراقبت کرده و آن‌ها را آبیاری می‌کنیم و در پاییز طعم و لذت بهره‌مندی از محصولاتمان را می‌چشیم؛ گرچه گاهی از کاشته‌های خود چیزی عایدمان نمی‌شود، اما اطمینان داریم که چرخه‌ی طبیعت هم‌چنان جریان دارد و می‌توانیم از فرصت‌های بعدی استفاده کنیم. در زندگی نیز این‌چنین است، اگر در زمستان سختی‌ها قرار گرفته‌ایم مهم این است که بدانیم بهار زندگی در راه است و موفقیت‌های زندگی از پشت ابرهای زمستان زندگی سر برخواهند آورد و به دیدن زیبایی‌های آن می‌توانیم به نظاره بنشینیم. کسی که به این چرخه آگاهی داشته باشد هیچ‌گاه مأیوس نمی‌شود و می‌داند که با خواستن و اراده‌ای محکم و کسب آگاهی از شیوه‌های ساختن خانواده‌ای موفق و بالنده و نیز با تلاشی مستمر، می‌تواند به آنچه از زندگی می‌خواهد برسد.

«من عقیده دارم که زندگی پیوسته ما را آزمایش می‌کند و میزان تعهد و پشتکار ما را محک می‌زند، و بزرگ‌ترین پاداش‌ها را به کسانی می‌دهد که تا رسیدن به هدف، دست از تلاش بی‌وقفه برندارند. چنین تصمیمی است که کوه را از جا می‌کند، اما کوشش انسان باید مداوم و پی‌گیر باشد. این مطلب ممکن است ساده به نظر برسد، اما تنها تفاوت افرادی که رویاهای خود را عملی می‌کنند و کسانی که تنها تأسف می‌خورند، در همین است.»^(۱)

در این کتاب سعی شده است با استفاده از آیات و روایات معصومین (ع) و نکاتی با عنوان «کلیدهای کام‌یابی در زندگی همسران»، شیوه‌های ساختن یک زندگی موفق ارائه گردد تا خوانندگان محترم سطح آگاهی خود را در مهارت‌های لازم برای اداره‌ی زندگی و مناسبات انسانی و روابط سازنده در جهت ایجاد تحول مثبت افزایش دهند و دریچه‌های زندگی را به سوی افق‌های عالی‌تر و باشکوه‌تر بگشایند. هم‌چنین به خانواده‌هایی که به جهت عدم آشنایی همسران از وظایف خود در برابر هم؛ عدم آشنایی با مهارت‌های ارتباطی، بی‌توجهی به مکارم اخلاقی و یا دخالت‌های بی‌مورد از جانب دیگران و اطرافیان گرفتار بحران و مشکلات در روابط بین آن‌ها شده است که گاهی وقت‌های نیز به طلاق و جدایی می‌انجامد، کمک می‌کند تا بتوانند به علل مشکلات خود پی‌ببرند و با شناخت راه‌های مقابله‌ی با آن، گام‌های اساسی را برای ایجاد تعادل در خانواده‌ی خود بردارند.

به امید آن‌که بتوانیم با تغییر خویشتن و از بین بردن نقص‌ها و عیوب خود، زندگی بهتر و باخوشی‌هایی که در زندگی به سایرین ارزانی می‌داویم، شروعی مطلوب‌تر و نیز با بخشیدن بدون چشم‌داشت، زندگی شیرین‌تر و با پذیرفتن زندگی همان‌طور که هست نه آن‌طور که باید باشد، آرامش بهتری داشته باشیم و تا جایی پیش رویم که این‌ها بهترین هدیه‌ای باشد که به دیگران تقدیم می‌کنیم و از این امتیاز بهشتی، نه تنها خود بهره‌برده بلکه به دیگران نیز نثار کنیم، و در زندگی اوقات خوشی را بیافرینیم.

ان شاء الله

خلیل استیری