



# درآمدی بر مبانی خانه‌آده موفق

دکتر امید منیچی

استادیار دانشگاه صنعتی شریف

|                       |                                            |
|-----------------------|--------------------------------------------|
| سرشناسه :             | آهنچی، امید، ۱۳۵۴-                         |
| عنوان و نام پدیدآور : | درآمدی بر مبانی خانواده موفق / امید آهنچی. |
| مشخصات نشر :          | تهران: رویش نو، ۱۳۹۳.                      |
| مشخصات ظاهری :        | ۱۴۷ ص.                                     |
| شابک :                | ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۷۰۲-۴-۵                          |
| وضعیت فهرست نویسی :   | فیا                                        |
| یادداشت :             | کتابنامه، ص. [۱۴۲]-۱۴۷.                    |
| موضوع :               | زنانشویی                                   |
| موضوع :               | خانواده‌ها                                 |
| موضوع :               | همسرگزینی                                  |
| موضوع :               | جمعیت‌شناسی-ایران                          |
| موضوع :               | تنظیم خانواده                              |
| کتابخانه :            | HQ۷۴۲ I۹۵۴ I۳۹۳                            |
| ه‌بند دهایی :         | ۳۰۶/۸                                      |
| شماره کتابشناسی ملی : | ۳۴۷۲۶۸۱                                    |



## درآمدی بر مبانی خانواده موفق

نویسنده: دکتر امید آهنچی

ویراستار: لیدا حاجی بابا

طرح جلد: لادن حاجی بابا

ناشر: رویش نو

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۷۰۲-۴-۵

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

نشانی: تهران- صندوق پستی: ۳۹۷-۱۴۱۱۵

## فهرست

پیشگفتار..... ۹

### گفتار اول: کلیات

الف) تعریف ازدواج و خانواده..... ۱۷

ب) ضرورت ازدواج..... ۱۷

ج) آثار ازدواج..... ۱۹

۱- ارضای معقول نیازهای جنسی..... ۲۰

۲- دستیابی به آرامش روانی..... ۲۱

۳- دستیابی به عزت نفس و کمال شخصیت..... ۲۳

۴- بقاء نسل..... ۲۳

د) نگاه سیستمی به خانواده..... ۲۴

اهمیت وجود نگرش سیستمی به خانواده..... ۲۴

## گفتار دوم: انتخاب همسر

بخش اول: آمادگی‌های لازم برای ازدواج..... ۳۶

۱- بلوغ جسمی..... ۳۶

۲- بلوغ عاطفی..... ۳۷

۳- بلوغ عقلی..... ۴۰

۱- تلاش برای درک و پذیرفتن خود..... ۴۱

۲- اجتناب از خودخواهی..... ۴۱

۳- دستیابی به راه‌حل‌های برنده-برنده..... ۴۱

۴- پرهیز از تفکات جادویی..... ۴۱

۵- تحمل رد و نیست..... ۴۱

۶- رویارویی مطالب اساس گناه..... ۴۲

۷- صداقت با خود..... ۴۲

۸- سیاه یا سفید ندیدن زندگی..... ۴۳

۳- بلوغ فکری..... ۴۴

۴- بلوغ مهارتی..... ۴۵

الف) مهارت خودآگاهی..... ۴۶

ب) مهارت‌های ارتباطی..... ۴۸

ج) مهارت تصمیم‌گیری..... ۵۴

روش‌های تصمیم‌گیری..... ۵۴

- الف) روش تکنالشی ..... ۵۵
- ب) روش وسواسی ..... ۵۵
- ج) روش آگاهانه ..... ۵۶
- خش دوم: معیارهای انتخاب همسر ..... ۵۷
- الف) ملاک های مطلق ..... ۵۸
- ۱- ایمان ..... ۵۸
- ۲- ملاق ..... ۶۲
- ۳- ..... ۶۳
- ب) ملاک های نسبی ..... ۶۵
- ۱- صفات روان شناختی ..... ۶۵
- ۲- شرایط جسمانی ..... ۶۷
- ۳- موقعیت اجتماعی - فرهنگی ..... ۷۰
- ۴- شرایط اقتصادی ..... ۷۰
- قاعده همسان همسری ..... ۷۱
- همسان همسری یا عاملی برای بدتر شدن بدها ..... ۷۳
- نکاتی در خصوص فرآیند انتخاب همسر ..... ۷۴
- نکته اول: جامع نگری در ارزیابی ملاک های مطلق و نسبی ..... ۷۴
- نکته دوم: رعایت منطق و میانه روی در انتخاب همسر ..... ۷۵
- نکته سوم: ازدواج یا تغییر انسان ها ..... ۷۶

## گفتار سوم: وظایف همسران

- ۸۲..... نیازهای انسان از منظر مازلو.
- ۸۶..... (الف) نیازهای فیزیولوژیک
- ۸۷..... راه‌های برآورده ساختن نیازهای فیزیولوژیک در زندگی خانوادگی
- ۸۸..... (ب) نیاز به امنیت
- ۹۰..... راه‌های برآورده ساختن نیاز به امنیت در زندگی خانوادگی
- ۹۲..... (ج) نیاز به محبت و تعلق‌پذیری
- ۹۳..... راه‌های برآورده ساختن نیازهای محبتی در زندگی خانوادگی
- ۹۵..... (د) نیاز به احترام و رضایت
- ۹۶..... راه‌های برآورده ساختن نیاز احترام و رضایت در زندگی خانوادگی
- ۹۷..... (ه) نیاز به خودشکوفایی
- ۹۸..... راه‌های دستیابی به خودشکوفایی

## گفتار چهارم: مدیریت اختلافات زناشویی

- ۱۰۴..... مؤلفه‌های اصلی خانواده موفق
- ۱۰۷..... اول: آداب گفت و شنود همسرانه
- ۱۰۸..... (الف) اصولی که ارسال‌کننده پیام باید رعایت کند
- ۱۱۰..... (ب) اصولی که شنونده باید رعایت کند
- ۱۱۵..... دوم: روابط جنسی مناسب

- ۱- ایجاد تلقی مثبت از تمایلات فطری جنسی..... ۱۱۶
- ۲- دریافت اطلاعات صحیح در خصوص روابط جنسی..... ۱۱۷
- ۳- روش های معقول برای ارضا تمایلات جنسی..... ۱۱۹

## بخش پنجم: جمعیت و تنظیم خانواده

- الف) تعریف مفاهیم پایه..... ۱۲۳
- ۱- جمعیت..... ۱۲۳
- ۲- جمعیت نامی..... ۱۲۴
- ۳- تنظیم خانواده..... ۱۲۵
- ب) دیدگاه های مختلف در رابطه با کنترل جمعیت..... ۱۲۶
- ۱- طرفداران افزایش جمعیت..... ۱۲۷
- ۲- مخالفان افزایش جمعیت..... ۱۲۸
- ۳- طرفداران جمعیت متناسب..... ۱۲۹
- ج) تحولات جمعیتی ایران..... ۱۳۲
- د) گذار سنی جمعیت در ایران..... ۱۳۷
- ه) چالش های جمعیتی ایران..... ۱۴۱
- ۱- کاهش قدرت تجدید نسل و سقوط جمعیتی..... ۱۴۱
- ۲- افزایش میانه سنی و تعداد سالمندان..... ۱۳۸
- ۳- کاهش جمعیت در سن کار..... ۱۴۰

- و) راه حل بحران جمعیتی..... ۱۴۱
- ۱- فرزندآوری آگاهانه..... ۱۴۱
- ۲- راه حل جامع..... ۱۴۱
- ۳- حل معضلات اقتصادی و اجتماعی جامعه..... ۱۴۲
- ۴- تلاش برای تحکیم ارکان خانواده..... ۱۴۲
- فهرست منابع..... ۶۴۵

## پیشگفتار

خانواده نخستین نهاد اجتماعی است. این نهاد اجتماعی با وجود پذیرش تجارب اساسی. همچنان در اهداف و کارکردهای خود ثابت مانده و همواره در جایگاه حامی و پادشاهان کهنه کننده نیازهای اعضای خود عمل کرده است. تزلزل در این نهاد با منتهای تناسبات فردی و اجتماعی بی شماری را به دنبال خواهد داشت. زندگی مشترک همواره با امیدها و آرزوهای فراوان آغاز می گردد؛ اما به دلایل مختلفی چون انطباق نداشت، عدم وجود نگاه مطابق با واقع نسبت به ازدواج، و همسر داری، دلالت های دیگری را یا عدم توجه به تفاوت های ساختاری زن و مرد، پس از مدت ها پس طوفان هایی می گردد. وقوع چنین طوفان هایی دور از انتظار نیست؛ ولی رنجین باید بتوانند با درایت، واقع بینی و همچنین بهره گیری از مهارت های زندگی، کسب زندگی مشترک خود را از دامن طوفان های مذکور به سلامت عبور دهند و به ساحل آرامش و رضایت مندی زناشویی برسانند.

اگر ارکان اولیه خانواده (زن و مرد) نتوانند به دانش و مهارت های متناسب با رشد علوم و تکنولوژی دست یابند، خواه ناخواه مجبور به پذیرش شکست هایی چون طلاق حقوقی یا عاطفی خواهند بود. بدین دلیل آموختن مباحث مرتبط با تشکیل خانواده، بقای آن و همچنین کسب مهارت های

لازم در این خصوص برای تمامی کسانی که قصد ازدواج دارند، لازم و ضروری است.

ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیم‌گیری‌های زندگی محسوب می‌شود که در سعادت دنیوی و اخروی نقش بسزایی دارد. البته نکته شایان توجه این است که متأسفانه این تصمیم‌گیری در شرایطی صورت می‌پذیرد که طرفین از حقیقت و تجربه کافی برخوردار نیستند. توجه به این مطلب هوشن می‌سازد که از یک دختران و پسران جوان باید خود، به دنبال کسب دانش و مهارت‌های لازم برای ازدواج باشند و از سوی دیگر وظیفه والدین دختر و پسر را در این خصوص سنگین‌تر می‌نماید.

انسان‌ها بر انتخاب خانواده‌ای که در آن به دنیا آمده‌اند اختیاری ندارند؛ ولی می‌توانند خانواده‌ای که قصد تشکیل آن را دارند، به نحوی که می‌پسندند، سامان دهند. پس از تشکیل خانواده، قدرته و اختیار هر یک از زوجین، برای تصمیم‌گیری زیاده است. آنان می‌توانند با سنجش تمامی جوانب این مسأله، به انتخاب هر مرد و زن و فرزندان؛ ولی پس از انتخاب، باید به تمامی لوازم انتخاب خود پای بندند. شاید بدین جهت است که می‌گویند: «پیش از ازدواج چشمانتان را ببندید و بعد از ازدواج آن‌ها را روی هم بگذارید.»

ازدواج اگر با رعایت معیارهای مناسب خود همراه باشد، تأثیر مثبتی بر ایجاد سلامت روانی و آرامش دو طرف خواهد بود؛ اما اگر با معیارهای نامناسبی آغاز نگردد و یا در ادامه زندگی مشترک با درایتی مطلوب اداره نشود؛ زندگی طرفین به جهنمی بی‌بدیل تبدیل خواهد شد.

کاستلز، جامعه‌شناس اسپانیایی معاصر، در خصوص بحران موجود در خانواده‌های سنتی هشدار داده و تأخیر در ازدواج، افزایش طلاق، زیاد شدن خانواده‌های تک‌والدی، آشفتگی‌های خانوادگی، جدایی عاطفی زن و شوهر و همچنین ایجاد صور جدید زندگی مشترک را از مظاهر این بحران عنوان نموده و راه حل را، بازسازی خانواده با توجه به روابط مناسب زن و مرد می‌داند.<sup>۱</sup>

تأسیس کشور ما نیز علی‌رغم سابقه درخشان فرهنگی خود، دچار بحران‌های فراوان و آثار دهنده‌ای در خصوص مسأله ازدواج است. در سال ۱۳۹۱ به گزارش مرکز ملی سازمان ثبت احوال کشور، در تهران ۹۳۵۷۲ مورد ازدواج و ۳۲۷۱۳ مورد طلاق ثبت شده است. این آمار بدین معناست که در کلان‌شهری مانند تهران، از هر ۱۰ ازدواج یکی به طلاق حقوقی منجر شده است. حال سوال اصلی این است که چه باید کرد؟

بر اساس گزارش یکی از محققان معاصر، یافته‌های یک تحقیق پیمایشی مربوط به وضعیت بهداشت روانی جامعه ایران می‌دهد که متأهلان ایرانی، ۲/۵ برابر بیش‌تر از مجردها از اضطراب و سردرد رنج می‌برند. در کلان‌شهر تهران، پیوند زناشویی تقریباً یک سوم جوانان در چهار سال از هم می‌گسلد؛ زندگی نیمی از ستانواده‌ها با آشفتگی ادامه می‌یابد و تنها یک پنجم ازدواج‌ها به سامان و بالندگی می‌رسند.<sup>۲</sup>

۱- مانوئل کاستلز، عصر اطلاعات، ج ۲، صص ۲۸۲-۲۷۵

۲- محمود گلزاری، چگونه همسر خوشبختی شوید؟، ص ۱۰

نخستین و اصلی‌ترین قربانی طلاق، زنان جوانی هستند که خانه و خانمان خود را ویران شده می‌بینند و در اثر فشارهای ناشی از احساس شکست، اضطراب نسبت به آینده، احساس تنهایی، درگیری‌های خانوادگی و بحران‌های اقتصادی، بیماری‌های جسمی و روانی گوناگون و سرگردانی‌های اخلاقی و معنوی فراوان به سراغشان می‌آید. از سوی دیگر خانواده‌های آشفته‌ای که با وجود همه تنش‌ها و سردی‌ها به دلیل عوامل متعدد فرهنگی، اعتقادی، اجتماعی به سوی طلاق نمی‌روند، کانون تولید انواع بیماری‌های روانی، انحطاط اخلاقی و بزهکاری‌های اجتماعی برای همه اعضای خود به ویژه کودکان هستند.<sup>۱</sup>

انسان‌ها یکی از به منظور اتخاذ بهترین تصمیم، باید در صدد کسب بهترین مقدمات باشند. از سوی دیگر بدانند که سر رشته امور به دست کارساز بنده نواز است. انسان موشکداری سانی است که تصمیمات خود را بر پایه موازین عقلی و شرعی استوار می‌نماید و بدین منظور از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کند. او پس از اتخاذ چنین تصمیمی، توکل بر خداوند منان را توشه راه خود نموده و همواره او را یاری رسی خود می‌بیند.

تو مبین اندر درختی یا به چاه.

تو مرا بین که من در گنج<sup>۲</sup>

کتاب حاضر نوشتاری بسیار مختصر در خصوص همین نکاتی است که دانستن آنها برای دختران و پسران جوان ضروری به نظر می‌رسد.

۱- همان

۲- مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۴۸۰۹

همان‌طور که از عنوان کتاب پیداست، این مجموعه تنها عهده‌دار بیان درآمد و تبیین کلیدهایی برای ورود به بحث است و برای آموختن نکات تفصیلی می‌توان به کتب تخصصی در این خصوص مراجعه نمود. آنچه می‌تواند دستاورد کتاب باشد، ارائه الگوهایی مطلوب و مناسب برای همسرگزینی، تعیین وظایف همسران نسبت به یکدیگر، نحوه مدیریت اختلافات زناشویی و بخش‌های مرتبط با جمعیت‌شناسی است.

با توجه به اینکه کتاب مبنی بر ارائه نکات کاربردی، به ویژه در بخش‌های مرتبط با وظایف همسران و مدیریت اختلافات زناشویی، اثربخشی کتاب را می‌دوچندان می‌شود که زوجین مطالب آن را گاهگاهی مرور نمایند؛ چراکه تجربه است برای خوانندگان فرهیخته کتاب، مطلب جدیدی نیست؛ ولی باید آموخت و مرور مطالب، می‌توان به تحقق آنها در زندگی مشترک امیدوارتر بود.

در پایان خاضعانه اعلام می‌دارد که نظرات و پیشنهادات خوانندگان را مغتنم شمرده و ضمن استقبال از نظرات ایشان، سپاس و احترام خود را پیشاپیش تقدیمشان می‌نمایم. امید آنکه بتوان راه‌گیری از نظرات صاحبان اندیشه، در دستیابی به مبانی تشکیل خانواده و تقویت آن‌ها محکم برداشت.

امید آهنگچی

۱۳۹۲/۱۲/۱۲