

خانواده متعالی
(سبک زندگی)

حسین فاطمی اطهر



انستمارات فوشماخت

سرشناسه	: فاطمی اطهر، حسین
عنوان و نام پدیدآور	: خانواده متعالی: (سبک زندگی)/حسین فاطمی اطهر؛ ویراستار لعیا هاشمی اقدم.
مشخصات نشر	: تهران: نوشناخت، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۳۶۶-۰۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۱۹
عنوان دیگر	: سبک زندگی
موضوع	: شیوه زندگی
موضوع	: Lifestyles
موضوع	: روابط زن و مرد
موضوع	: Man-woman relationship
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal communication
رده بندی کنگره	: HQ۲۰۴۲۲/۷۲۰۲ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۱۶۲۶۵

خانواده متعالی (سبک زندگی)

حسین فاطمی اطهر
ویراستار فنی و صفحه آرا: لعیا هاشمی اقدم
ناشر: انتشارات نوشناخت
چاپ نخست: زمستان ۱۳۹۷
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۳۵/۰۰۰ تومان
حق چاپ و نشر محفوظ است.



انتشارات نوشناخت

تلفن: ۰۹۳۸۶۵۸۱۸۷۱ و ۰۹۳۸۹۵۱۵۹۹۳

www.noshenakht.com
info@noshenakht.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۷	مقدمه
۲۳	گام دوم
۳۹	نامه عاشقانه امام خمینی (ره) به همسرشان
۴۱	سبک زندگی
۴۳	نقش زنان و خانواده برای تحقق «سبک زندگی» در کلام رهبری
۴۵	مهارت برقراری ارتباط
۴۵	انواع مهارت‌های ارتباطی
۴۶	انواع ارتباط
۴۶	ارتباط کلامی
۴۷	اجزای ارتباط کلامی (گفتاری)
۴۸	سبک‌های گفتار
۴۸	فرآیند بیان کلامی
۴۸	مراحل ارتباط کلامی
۴۹	توصیه‌های کلی برای بهتر کردن ارتباط کلامی
۵۰	ارتباط غیرکلامی
۵۰	انواع ارتباط غیرکلامی
۵۱	تن آگاهی
۵۲	راه‌های ارتباط غیرکلامی

۵۳	ارتباط مؤثر.....
۵۳	اجزای ارتباط.....
۵۴	تسهیل کننده‌های ارتباط.....
۵۴	عوامل بازدارنده ارتباط.....
۵۵	اهمیت ارتباط.....
۵۶	کلیدهای برقراری ارتباط.....
۵۶	موانع گفتاری در درون گوینده.....
۵۷	موانع گفتاری در شنونده.....
۵۷	موانع محیطی.....
۵۸	تماس چشمی.....
۵۸	حرکات سر و چهره.....
۵۹	ژست‌ها.....
۵۹	گوش دادن.....
۵۹	اهداف گوش دادن.....
۶۰	حساسیت و دقت نظر در روابط.....
۶۰	استفاده از بازخورد.....
۶۱	انواع بازخورد.....
۶۲	راهکارهای مقابله با فشارهای روانی.....
۶۳	راهکارهای مقابله با حسادت.....
۶۸	انواع تفکر غیرمنطقی.....

۶۹	عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی
۷۰	ویژگی های روابط بین فردی ناسالم
۷۰	عوامل محقق کننده رؤیاها
۷۱	راهکارهای مقابله با موقعیت های استرس زا
۷۳	نکاتی برای یک زندگی متفاوت
۷۴	تفاوت های کلامی زنان و مردان
۷۵	ارتباط مستقیم خانواده با سبک زندگی
۷۵	تعریف سبک زندگی
۷۸	راهکاری جهت برقراری ارتباط صحیح و جین
۷۸	۱- آنچه موقع حرف زدن با خودتان می گویند
۷۹	۲- قدرت تجسم
۸۰	۳- برنامه دادن مجدد به ذهن
۸۱	۴- تعادل ذهنی
۸۲	۵- هیجان سنجی
۸۲	۶- حل مسأله
۸۴	۷- هر طور فکر کنی، احساس خواهی کرد
۸۵	۸- تحکم در زندگی
۸۶	۹- ناشادی مخلوق خودتان است
۸۷	۱۰- پدر و مادر کردن اثربخش
۸۹	۱۱- ارتباط اثربخش
۹۰	۱۲- قدرت «نه» گفتن

- تعریف خانواده ۹۲
- ساختار خانواده ۹۳
- جایگاه خانواده در قرآن ۹۳
- غیرت ورزی و اخلاق گرایی، ضرورتی بنیادین در ساخت خانواده ۹۴
- لزوم سخاوت مرد در تأمین معاش خانواده ۹۴
- تشکیل خانواده از بهترین و مهم ترین بنا در عالم هستی ۹۴
- خانواده منشأ اصلی آرامش و امنیت ۹۵
- حقوق و تکالیف زن و شوهر ۹۵
- حقوق و تکالیف زن و شوهر ۹۶
- اقتصاد خانواده و نقش آن در بهداشت روانی خانواده ۹۶
- ازدواج های مناسب در تأمین بهداشت روانی خانواده ۹۷
- عوامل خانوادگی مؤثر در بهداشت روانی ۹۷
- مهم ترین کارکردهای خانواده ۹۸
- آسیب شناسی خانواده ۹۹
- نظریه سیستمی خانواده ۹۹
- عوامل موفقیت در زندگی زناشویی ۹۹
- روابط بین زن و شوهر ۱۰۰
- مقابله با مسائل و مشکلات زندگی ۱۰۰
- مهارت هایی برای آرامش در خانواده ۱۰۰

۱۰۱	تربیت فرزندان.....
۱۰۱	ویژگی‌های سبک زندگی.....
۱۰۴	کارکردهای سبک زندگی.....
۱۰۴	۱. فهم زندگی.....
۱۰۴	۲. امکان پیش‌بینی.....
۱۰۵	۳. امکان کنترل.....
۱۰۶	نتیجه‌گیری.....
۱۰۷	نقش زنان در تحقق سبک زندگی.....
۱۰۸	وظایف اخلاقی زن در خانواده.....
۱۱۰	مهم‌ترین نقش‌ها و فضایل اخلاقی زن در جامعه بشری.....
۱۱۱	الف) فضایل اخلاقی زن به‌عنوان زن.....
۱۱۱	• حیا.....
۱۱۴	• دوری از خودنمایی.....
۱۱۵	• پوشش مناسب و عفاف.....
۱۱۷	ب) فضایل اخلاقی زن به‌عنوان همسر.....
۱۱۸	• توجه به ظرایف روحیات همسر.....
۱۱۸	• توجه به انتظارات، خواسته‌ها و نیازهای یکدیگر.....
۱۱۹	۱- نیازهای عاطفی.....
۱۲۱	۲- نیازهای اخلاقی.....

- تواضع در برابر همسر ۱۲۲
- پرهیز از تقاضای نامعقول ۱۲۳
- برانگیختن نقاط قوت رفتاری در شوهر ۱۲۳
- ج) فضایل اخلاقی زن به عنوان مادر ۱۲۳
- د) فضایل اخلاقی زن در تأمین آرامش فضای خانواده ۱۲۵
- احترام به یکدیگر و نقش آن در زندگی ۱۳۰
- وظایف زن و شوهر نسبت به یکدیگر ۱۳۳
- وظایف شرعی ۱۳۳
- وظایف اخلاقی همسران (زوجین) ۱۳۴
- ۱- وظایف مشترک ۱۳۵
- ۱-۱- مهرورزی دو همسر نسبت به یکدیگر ۱۳۵
- ۱-۲- احترام و تکریم یکدیگر ۱۳۵
- ۱-۳- بردباری و شکیبایی در برابر ناملایمات ۱۳۵
- ۱-۴- احترام به وابستگان همسر ۱۳۶
- ۲- وظایف شوهر نسبت به زن ۱۳۷
- ۱-۲- محبت ابتدایی نسبت به همسر ۱۳۷
- ۲-۲- احترام به همسر ۱۳۷
- ۳-۲- خوش رویی و خوش خلقی ۱۳۸
- ۴-۲- ایجاد آسایش و توجه به نیازهای خانواده ۱۳۸
- ۵-۲- احساس غیرت نسبت به همسر (توجه و اهتمام) ۱۳۹

۱۳۹	۲-۶- رعایت عدالت
۱۳۹	۲-۷- صرف نظر کردن از اشتباه‌ها و لغزش‌های زن
۱۴۰	۳- وظایف زن نسبت به شوهر
۱۴۰	۳-۱- احترام و تکریم شوهر
۱۴۰	۳-۲- همدلی و همراهی با شوهر
۱۴۰	۳-۳- دادن بودن و قناعت‌پیشگی
۱۴۱	۳-۴- پرهیز از عصبانیت
۱۴۱	۳-۵- عفت چشاپوش از غیر
۱۴۱	۳-۶- مدیریت و تدبیر راه در خانه
۱۴۳	غرایز آشکار و نهان زنان و مردان
۱۴۵	توصیف فانتزی‌های جنسی
۱۴۶	توصیف فتیش بیمارگونه
۱۵۱	نقش‌های سه‌گانه تربیتی مادران
۱۵۲	نقش‌های طبیعی پنج‌گانه زنان
۱۵۲	نقش زن در جایگاه دختر خانواده
۱۵۲	۱- دفاع از منزلت انسانی دختران و زنان
۱۵۳	۲- تأیید رهیافت‌های شخصیت‌شناختی و روان‌شناسانه دختران
۱۵۳	۳- توانمندی دختران در عرصه کار اطلاعاتی
۱۵۴	نقش زن در جایگاه همسری
۱۵۴	الف) ساخت خانواده
۱۵۴	۱- کامل‌کننده و تعامیت‌بخش وجود و هستی مرد

- ۱۵۵ ۲- تداوم بخشیدن نسل آدمی
- ۱۵۶ ۳- عامل آرامش همسر، برآورنده نیازهای روحی و روانی او
- ۱۵۶ ۴- پوشاننده عیب‌ها و برآورنده نیازها و کاستی‌های شوهران
- ۱۵۷ ۵- مشاور همسر در امور خانواده
- ۱۵۷ ۶- پاسخ‌دهی به نیازهای طبیعی همسری
- ۱۵۸ (ب) ساحت جامعه
- ۱۵۸ کارکردهای زن در نقش مادری
- ۱۵۸ الف- رشد کودک آغوش مادر
- ۱۶۱ (ب) مادران نه نه، بهره‌های الگو
- ۱۶۱ ۱- همسر عمران مادر مریم
- ۱۶۴ ۲- مریم مادر عیسی (ع)
- ۱۶۶ ۳- مادر موسی (ع)
- ۱۷۱ وظایف اخلاقی زن در برابر همسر
- ۱۷۱ اظهار محبت به شوهر
- ۱۷۲ احترام به شوهر
- ۱۷۷ خانه‌داری و تهیه غذا
- ۱۷۸ سپاسگزاری
- ۱۸۱ آمادگی جنسی
- ۱۸۳ اهمیت نقش مادر در تربیت فرزند
- ۱۸۸ آرامش خانواده در گرو آرامش زنان
- ۱۸۹ اهمیت توجه به روحیات زن

۱۹۰	نقش تربیت الهی در آرامش فردی
۱۹۱	آرامش درونی زن و شوهر
۱۹۱	ابراز محبت، رمز موفقیت
۱۹۵	سلامت روانی جامعه در گروه سلامت روحی زنان
۱۹۵	زنان، مدیران عاطفی و روحی خانواده
۱۹۶	زنان، سنگ صبور خانواده
۱۹۶	ایجاد آرامش روحی در جامعه با اقتدار بانوان
۱۹۹	آرامش دل با یاد خدا
۲۰۰	زن مظهر جمال و جلال
۲۰۴	ویژگی های اخلاقی مثبت همسران
۲۰۵	آزادی و استقلال حاصل از ازدواج
۲۰۶	رشد و تکامل در زندگی زناشویی
۲۰۶	امنیت اجتماعی حاصل از ازدواج
۲۰۷	شناخت صحیح همسران نسبت به یکدیگر
۲۰۷	انس و صمیمیت همسران با یکدیگر
۲۰۸	اعتماد همسران به یکدیگر
۲۰۸	شرایط میانجی احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی
۲۰۹	امنیت اقتصادی
۲۱۰	فرزند
۲۱۱	سبک زندگی خانوادگی و نحوه تربیت همسران

- ۲۱۱..... تعامل خوب خانواده‌ها با همسران
- ۲۱۲..... نتیجه‌گیری
- ۲۱۴..... عوامل تسهیل‌گر «امنیت تأمین نیازها»
- ۲۱۷..... تکنیک‌های شاد زیستن
- ۲۱۹..... فهرست منابع

www.ketab.ir

مقدمه

خانواده اولین رکن مهم جامعه بشری است که زیربنایی ترین سلول این بافت پیچید و پررمزوراز می باشد.

از عواملی که برای شایستگی و توانایی خانواده می توان برشمرد مجموعه ارزش ها و اخلاقیات و کسب مهارت های استعدادهای با آموزش صحیح و توسعه آن اثرات بسیار مثبت و قابل توجهی در ارکان زندگی اجتماع خواهد گذارد.

همچنین باعث برقراری ارتباط صحیح و انسانی میان افراد یک اجتماع و در نهایت روش بهتر زیستن جامعه بشر خواهد بود.

از این رو بر آن شدیم تا براساس متون اسلامی که خداوند متعال از ابتدای زندگی بشر رسولانی را از میان انسان ها برای تکمیل هدایت آن ها برگزیده تا آداب زندگی مطلوب از جمله تشکیل خانواده را به آن ها بیاموزد را در فصل فراروی شما خوانندگان محترم تقدیم داریم.

مبانی و مراحل شکل گیری خانواده و تحول زوجین تا رسیدن به وضعیت مطلوب در لوای خودشناسی زوجین و وظایف، مسؤولیت ها، خلاقیت های آنان و همچنین ویژگی های روانی و راهکارهایی پیش روی مشکلات این نهاد ارزشمند جامعه بشری ارائه شده است.

در این میان مبانی و مراحل شکل‌گیری خانواده و تحول زوجین تا رسیدن به وضعیت مطلوب در لوای خودشناسی زوجین وظایف و مسؤولیت‌ها و خلاقیت‌های آنان و همچنین ویژگی‌های روانی و راهکارهایی پیش‌روی مشکلات این نهاد ارزشمند جامعه بشری ارایه شده است.

ازدواج و رسیدن به تعالی برای زوجین امری مقدس و محترم در تمامی ادیان و توصیه‌های اهل‌الاقای و عقلا و ادیبان و حتی تفکرات غیردینی بشر نیز دیده می‌شود. در این نوشته، اخیراً فرصتی برای تأمل اعضای خانواده در زیر سایه لطف حضرت حق جل و علا ایجاد گردد تا باعث دل‌گرمی و نشاط روح و روان خانواده‌های گرانقدر باشیم. اینک کلمات نورانی اهل‌بیت^(ع) را فراروی خوانندگان محترم قرار می‌دهیم تا ان‌شاءالله با توجه به آن‌ها جریان‌های نریز نسبت به این فریضه و سنت الهی ترغیب گردند.

۱) ولایت الهی. هر کس برای خدا اقدام کند و برای خدا کسی را همسر دهد، سزاوار ولایت (سرپرستی و حمایت و دوستی) خداست^۱.

۲) تاج پادشاهی. هر کس به‌خاطر خداوند بزرگ، کسی ازدواج کند، خداوند تاج پادشاهی بر سر او می‌نهد^۲.

۳) رحمت آسمانی. در چهار هنگام، درهای رحمت آسمان گشوده می‌شود: ... و در هنگام ازدواج کردن^۳.

۴) کامل شدن دین. امام علی^(ع) فرمودند: احدی از یاران و اصحاب رسول‌الله^(ص) اقدام به ازدواج نمی‌کرد مگر آن پیامبر می‌فرمود: دین او کامل گشت^۴.

۱. احیاء علوم الدین: ج ۲، ص ۳۷.

۲. سنن ابی داوود: ج ۴، ص ۲۴۸.

۳. جامع الاخبار: ص ۲۷۲.

۴. دعائم الاسلام: ج ۲، ص ۱۹۰.

(۵) بهتر از روزه‌دار و شب‌زنده‌دار. شخص متأهل هرچند در حال خواب و استراحت باشد، نزد خداوند با فضیلت‌تر از شخص روزه‌دار و شب‌زنده‌داری است که عزب و مجرد زندگی می‌کند.^۱

(۶) بهترین متاع. دنیا، متاع است و بهترین متاع آن، زن شایسته است.^۲ بهتر از کل دنیا. امام کاظم (مردی، خدمت پدرم جعفر^(ع) آمد. پدرم فرمود: «آیا همسر داری؟ گفت: خیر. فرمود من دوست ندارم که دنیا و هر آنچه در آن است، از آن من باشد؛ ولی یک شب را بی همسر بگذرانم»^۳.

(۷) سنتی از پیامبر. روزه از سنت من است؛ پس هر که از سنت من روی گرداند از من نیست.^۴

(۸) لزوم پیروی از پیامبر. هر که آیین مرا دوست دارد، باید از سنت من پیروی کند، و از جمله سنت من، ازدواج کردن است.^۵

(۹) اسلام. پیامبر خدا (ص) خودداری از ازدواج، در اسلام نیست.^۶

(۱۰) جدایی از پیامبر. هر کس توان مالی برای از راج کردن داشته باشد و ازدواج نکند، از ما نیست.^۷

۱. الجعفریات: ص ۸۹.

۲. مستندایی یعلی: ج ۴، ص ۲۷۳. ح ۴۳۳۳.

۳. جامع‌الآخبار: ص ۲۷۲. ح ۷۴۱.

۴. سنن ابن ماجه: ج ۱، ص ۵۹.

۵. صحیح مسلم: ج ۲، ص ۱۰۹۰.

۶. تذهیب‌الاحکام: حج ۷، ص ۵۰۴.

۷. ربیع‌الابرار: ج ۴، ص ۲۹.

(۱۱) نهی پیامبر. پیامبر خدا^(ص) نهی فرمود زنان را از این که ازدواج نکنند و خود را از شوهر، محروم سازند.^۱

(۱۲) عدم فضیلت مجرد زیستن. زنی به امام باقر^(ع) عرض کرد: خدایت نیکو گرداند، من زنی تارک دنیا هستم. حضرت فرمود: منظورت از ترک دنیا چیست؟ عرض کرد: نمی‌خواهم هرگز ازدواج کنم! حضرت پرسید: چرا؟ عرض کرد: دنبال کسب فضیلت هستم. حضرت فرمود: دست بردار اگر در این کار فضیلتی بود، فاطمه^(س) از تو سزاوارتر از بود. هیچ کس نیست که در فضیلت بر او سبقت گیرد.^۲

(۱۳) محبوب‌ترین خانه. در اسلام، هیچ بنایی ساخته نشده که نزد خدای بزرگ محبوب‌تر از [بنا] از دواج باشد.^۳

(۱۴) حیاط پاک. سرسبز دوست می‌دارد که خداوند را پاک و پاکیزه دیدار کند، باید به داشتن همسر پاک‌دامن و عقیقت نماید.^۴

(۱۵) رغبت عقلانی و وظیفه شرعی. امام رضا^(ع) فرمودند: اگر درباره ازدواج و وصلت‌های محکم و سنتی پیروی شده (از رسول خدا) و احادیث فراوان هم نبود، باز موضوع نیکی به خویشاوندان و خویش و مانوس شدن با بیگانه، و نزدیک ساختن افراد دور و الفت بخشیدن میان دل‌ها و در هم تنیدن حقان و ازودن بر جمعیت، و اندوختن فرزند برای سختی‌های روزگار و پیشامدهای زمانه که خداوند در این امر قرار داده است انگیزه‌ای بود که خردمند صاحب دل به ازدواج رغبت کند و اندام ره‌یافته درست اندیش به آن بشتابد.^۵

۱. ربیع‌الابرار، ص ۲۲۰.

۲. الکافی: ج ۵، ص ۴۹۴.

۳. سنن ابی داوود: ج ۲، ص ۱۴۱.

۴. السنن الکبری: ج ۷، ص ۱۲۵.

۵. الکافی: ج ۵، ص ۵۰۹.

۱۶) برکات ازدواج. مردان و زنان بی‌همسر را، همسر دهید؛ زیرا [با این کار] خداوند متعال، اخلاق آنان را نیکو می‌گرداند، و روزی‌هایشان را گشایش می‌بخشد، و بر مروت آنان می‌افزاید^۱.

امید است در این نوشتار اخیر فرصتی برای تأمل اعضای خانواده در زیر سایه لطف حضرت حق جل و علا ایجاد گردد تا باعث دل‌گرمی و نشاط روح و روان خانواده‌های گران‌قدر باشیم. در آخر از محبت و توجیهات همسر مهربان و نجیب سرکارخانم فاطمه رودبارانی سپاسگزارم.