

برنامہ

راہبردہای مؤثر و دینی برای همسران

مؤلف:

دکتر رضا اباضری

(دکتری دانشگاه تربیت مدرس)

سرشناسه: ابادری، رضا، ۱۳۶۳ -

عنوان و نام پدیدآورندگان: راهبردهای مؤثر و دینی برای همسران / مولف رضا ابادری.

مشخصات نشر: تهران: پژوهشی نوآوران شریف، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.: مصور.

شابک: 978-622-6937-01-6

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

راهنمای ثبت: کتابنامه: ص. ۱۹۱.

موضوع: تفاوت‌های جنسی (روانشناسی) / (Sex differences (Psychology)

موضوع: زناشویی (اسلام) / Marriage -- Religious aspects -- Islam

موضوع: زناشویی - قرآن / Marriage in the Qur'an

موضوع: روابط زن و مرد / Man-woman relationships

رده‌بندی کنگره: B۱۶۹۲

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۲۱۱۰

تهران - انقلاب - خیابان جلال‌الدین - بعد از جمهوری - خیابان چنگیزی - خیابان زرین

قدم - بن بست مهربان - پلاک ۲۱ - واحد ۱

تلفن: ۰۲۱۶۶۹۱۶۷۹۶ - ۰۲۱۶۹۱۶۷۳۴ - ۰۲۱۶۹۱۷۶۱۶ - ۰۹۱۲۳۰۱۷۶۱۶ - ۰۹۱۰۹۱۹۲۵۷۳



نشر پژوهشی
نوآوران شریف

عنوان کتاب: راهبردهای مؤثر و دینی برای همسران

مؤلف: دکتر رضا ابادری

ناشر: پژوهشی نوآوران شریف

نوبت چاپ: اول - مهر ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه‌آرایی: سحر ابراهیمی

قیمت: ۳۸۰۰۰۰ ریال

برای کسب اطلاعات بیشتر از این مجموعه به آدرس تلگرامی زیر مراجعه فرمایید.

https://t.me/khf_sharif

فهرست

صفحه

عنوان

مقدمه مولف ۱۳

فصل اول (مقایسه رفتاری و ذاتی زن و مرد)

۱۷	مقایسه ویژگی‌های ذاتی زن و مرد
۱۸	تفاوت و ارتباط احساسات زن و مرد
۲۳	ارتباط از کار و صحبت کردن در زن‌ها
۲۵	ارتباط افکار و صحبت کردن در مرد‌ها
۲۶	ذهنیت مرد‌ها و زن‌ها از صحبت کردن
۲۷	هدف متفاوت از صحبت کردن برای مرد‌ها و زن‌ها
۳۶	تحریک احساسات متفاوت برای مرد‌ها و زن‌ها

فصل دوم (ارتباط صحیح، لازمه زندگی موفق)

۳۹	راهنمای ارتباط موفق
۴۴	صحبت کردن لازمه ارتباط برای مرد و زن
۴۵	نکاتی مربوط به نیاز زن‌ها به صحبت کردن
۴۸	چگونگی برخورد مرد‌ها با معقوله صحبت کردن
۵۲	راهنمای برای ایجاد هماهنگی و شناخت طرف مقابل
۵۴	زمان مناسب برای گفتگو با مرد‌ها
۵۵	مثال‌هایی از تنش‌های رایج بین مرد‌ها و زن‌ها

ارتباط برقرار کردن با مردها در موقع گوشه گیری ۶۱

فصل سوم (پیدا کردن راه حل ها به جای مجادله برای زوجین)

شناخت زن و شوهر برای پایداری یک زندگی طولانی ۶۵

ملاح فردی برای برقراری رابطه ۶۶

رک تفاوت ها لازمه یک زندگی سعادتمند ۶۷

درک احساسات و ویژگی های متفاوت برای هر یک از زوجین ۶۸

تعریف و حمایت کردن در ارتباط زوجین ۷۱

عشق و علاقه صبی در ارتباط زوجین ۷۴

حفظ شخصیت و ملاحضت کلامی در ارتباط زوجین ۷۴

صحبت و مشورت کردن برپایر اساسات در ارتباط زوجین ۷۶

پیدا کردن تفاهم و همدلی در ارتباط زوجین ۷۹

بازگو کردن مشکلات در ارتباط زوجین ۸۱

درک صحیح از تفاوت ها در ارتباط زوجین ۸۲

اهمیت مشاوره در ارتباط زوجین ۸۳

قدرشناسی و تقدیر از همسر در ارتباط زوجین ۸۳

مقابله و تصمیم گیری درست در شرایط خاص در ارتباط زوجین ۸۵

اهمیت گذشت و ایثار در ارتباط زوجین ۸۵

اهمیت عشق ورزیدن و محبت در ارتباط زوجین ۸۶

پیامدهای شایسته سالاری در ارتباط زوجین ۸۷

فصل چهارم (الگوها و تفاوت‌های رفتاری بین زوجین)

- نگاه متفاوت مردها و زن‌ها در مقابله با مشکلات ۹۰
- استرس و نگاه زن‌ها به آن ۹۰
- استرس و نگاه مردها به آن ۹۱
- گلایه زن‌ها از مردها ۹۲
- گلایه مردها از زن‌ها ۹۳
- وقتی زن‌ها سکوت می‌کنند ۹۶
- وقتی مردها سکوت می‌کنند ۹۶

فصل پنجم (دوست‌داری و محبت ورزیدن لازمه رسیدن به خوشبختی)

- برخورد اول در ارتباط زوجین ۱۰۰
- ارتباط عاشقانه در برخوردها ۱۰۲
- ایجاد و حفظ علاقه در زوجین ۱۰۲
- زندگی همراه با عشق همیشگی ۱۰۵
- نقش و اهمیت علاقه و دوست داشتن ۱۰۶
- دیدگاه متفاوت از عشق برای زوجین ۱۹۳
- هدف اصلی از محبت و عشق‌ورزیدن ۱۰۷
- نیاز قلبی و عاطفی به حمایت برای هریک از زوجین ۱۰۸
- اهداف اولیه و ساده در گام اول ارتباط ۱۰۹

لبخندها و شادی‌ها برای رسیدن به یک زندگی آرام	۱۱۰
لطمه روحی و تفاوت‌ها در زندگی	۱۱۱
نادیده گرفتن برخی از مشکلات و اشتباهات برای رسیدن به یک زندگی موفق	۱۱۲
انصیت و نیاز به درک شدن برای زوجین	۱۱۲
عشق و دیدگاه مردها	۱۱۴
عشق دیدگاه زن‌ها	۱۱۸
نگاه متفاوت زن‌ها از عواطف طرف مقابل	۱۲۰

فصل ششم (راهبردهای موثر در ارتباط زوجین)

پیدا کردن مشکلات در ارتباط	۱۲۳
راهبردهای موثر در زندگی زوجین	۱۲۴
راهبرد اول	۱۲۴
راهبرد چهل و یک	۱۵۸

فصل هفتم (نگاه اسلام به ارتباط موفق بین مرد و زن)

دیدگاه اسلام در مورد لازمه تشکیل خانواده	۱۵۹
نمونه‌های دینی و مصادیق اسلامی در مورد نظام خانواده	۱۶۱
چه عواملی باعث ارتقا ارتباط می‌شوند	۱۶۴
چه عواملی باعث نزول ارتباط می‌شوند	۱۷۱

ازدواج از نگاه قرآن کریم ۱۷۲

پیوست

تفاوت زندگی‌های موفق از غیر موفق ۱۷۷

منابع ۱۹۱

www.ketab.ir

مقدمه مؤلف

آیا می‌توان انسان را بدون ارتباط با دیگران تصور کرد؟ به راحتی که چنین چیزی بعید به نظر می‌رسد، زیرا آدمی از همان بدو تولد، در طین عمر و حتی هنگام مرگ با دیگران در ارتباط است. یکی از اینها همان معقول و مقدس، رابطه همسران با یکدیگر است. یکی از معانی که اصطلاح «همسر» برای انسان‌ها تداعی می‌کند با هم بودن و بیش از این زوجین با هم در مسیر زندگی است، همچون سر در بدن آدمی که همواره همراه او هست و وجود انسان بدون سر قابل تصور نیست. در کنار هم بودن و با هم پیش رفتن لوازمی دارد از جمله آنها، توجه زوجین به رابطه‌شان و مراقبت از آن برای افزایش پیش رفتن با یکدیگر در طول زندگی مشترک است. این امر در صورت وجود درک متقابل دو طرف از یکدیگر و مشکلات و خصوصیات‌شان قابل تصور است. تمام امور این عالم براساس نظم و قاعده آفریده و اداره می‌شود که زندگی مشترک نیز از این قاعده مستثنا نیست و قواعد و قوانینی را در

بر دارد تا بتواند به سر منزل مقصود برسد و یکی از موانع گرم شدن فضای خانواده آن است که زن و شوهر به عنوان رکن اصلی خانواده، از قواعد زندگی مشترک آگاه نیستند.

از دیدگاه اسلام برای پیمودن نردبان صعود و رسیدن به کمال انسانی، ازدواج و تشکیل خانواده جایگاه ویژه‌ای دارد. در مجامع کانون خانواده‌ای که براساس معیارهای اسلامی و انسانی تشکیل شده است، آسایش تن و آرامش جان و روان انسان تأمین می‌شود. خداوند منان زن و مرد را به صورتی آفریده است که بتوانند پیوسته در منطقه جذب و انجذاب همدیگر قرار گیرند و عمیقاً مجذوب یکدیگر شوند و نقش آرامش‌گری خود را ایفا کنند. نیهی است در وصول به این هدف، سازگاری نقش مهمی دارد. کسانی که می‌خواهند زندگی موفقی داشته باشند، باید عوامل سازگاری را به خوبی بشناسند و بدان پای بند باشند. در این میان بیشترین سهم در سازگاری و نشاط همسران از آن عوامل اخلاقی است که مطالب این کتاب نیز با همین مبنا نوشته شده است چرا که اگر اخلاق به معنای واقعی کلمه در زندگی اجرا شود زندگی در مسیر شیرین خودش حرکت خواهد کرد.

بنابراین، یکی از اهداف زندگی و ازدواج، رسیدن به آرامش و سکون می‌باشد که در قرآن کریم نیز از آن یاد

شده است، اما رسیدن به این آرامش در سایه داشتن برخی از مهارت‌هاست که اگر در زوجین نباشد بیعتاً زندگی آنها با چالش‌هایی مواجه می‌شود زیرا دو فردیکه با یکدیگر ازدواج می‌کنند دارای سلايق متفاوت، روحیات مختلف و دیدگاه‌های بعداً متناقضی می‌باشند علاوه بر اینکه زن و شوهر از لحاظ روانشناختی نیز با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند که باید بتواند از راه برقراری ارتباط در صد یک زندگی موفق باشند. هنر برقراری از نام ریشه در وجود آدمی دارد. ارتباطی که دارای دو مؤلفه به نام‌های نگرش و رفتار هست. نگرش ریشه در باورها، احساسات و قصد افراد دارد و از طرفی رفتارها بازتاب و واکنشی از تائیدهای زیربنایی افراد است و از آن ریشه می‌گیرد. ارتباط زوجین در زندگی زناشویی هم از این دو مؤلفه مستثنی نیست. ضمن آن که علاوه بر وجود مؤلفه‌های مذکور، ارکان دیگری همچون عشق و محبت هم نقشی اساسی ایفاء می‌کنند. در این میان زوجین در زندگی زناشویی نیاز به ارتباط کلامی بیشتری دارند که این ارتباط کلامی در صورت اجرای صحیح آن، می‌تواند الگوی مناسبی برای دیگران و فرزندان هم باشد. هر فردی در قالب کلام، نگرش‌های خود را درباره خویشان، مخاطب خود، مسائل کلی و مسائل مشترک بیان می‌کند. در زندگی‌های مکانیکی و

صنعتی امروز صحبت کردن با یکدیگر و برقراری ارتباط به خوبی قابل تحقق نیست. و می‌بینیم که افراد نیازها و اوقات خالی خودشان را با وسایلی همچون تلفن همراه (و تعلقاتش)، رایانه، تلویزیون و ... سپری می‌کنند.

مباحث مطرح شده در این کتاب، مبتنی بر معارف دینی است، چرا که اعتقاد بنده بر این است که دین به تنهایی می‌تواند عامل اصلاح انسان‌ها را مدیریت کند که خانواده و زندگی مشترک نیز از این قاعده مستثنا نیست. یکی از خصوصیات بارز این کتاب روان و قابل فهم بودن آن برای همگان، و کار آمد بودن آن در حرصه زندگی مشترک است.