

۲۰۹۳۹۴۸
۹۱۷۷۸۱۱۳۸

فصل شیدایی
هنر شاد زیستن
در خانواده

گردآورنده:
محمد جان نثار



۲۰۹۳۹۳۸

۴ فصل شیدایی ۱۳۸۱/۳۸۱۳۰۹

سرشناسه: جان نثار، محمد، ۱۳۶۴ -

عنوان و نام پدیدآور: فصل شیدایی: هنر شاد زیستن در خانواده/ گردآورنده محمد جان نثار.

مشخصات نشر: شهر کرد: سدره المنتهی، ۱۳۹۹ - مشخصات ظاهری: ج: ۱؛ ۲۱×۲۱ س.م.

شابک: دوره ۱- ۸۲-۵۱۴۹-۶۰۰-۹۷۸-۴: ج. ۴-۵۱۴۹۸۱-۶۰۰-۹۷۸-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا یادداشت: کتابنامه. عنوان دیگر: هنر شاد زیستن در خانواده.

موضوع: خانواده‌ها -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام.

موضوع: Families -- Religious aspects -- Islam

موضوع: ارتباط - خانواده -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Communication in families -- Religious aspects -- Islam

موضوع: خانواده‌ها -- حدیث موضوع: Families -- Hadiths

موضوع: زناشویی (ا) - (م) - احادیث

موضوع: Marriage -- Religious aspects -- Islam -- Hadiths

رده‌بندی کنگره: BP۲۳۰/۱۷

رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۴۸۳۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۸۵۵۱۵



فصل شیدایی؛ هنر شاد زیستن در خانواده

- گردآورنده: محمد جان نثار
- طراح جلد: سعید صادقی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۴۹-۸۱-۴ ISBN: 978-600-5149-81-4
- شمارگان: ۱۰۰۰
- چاپ اول: ۱۳۹۹
- کلیه حقوق محفوظ است. Printed in The Republic of IRAN

فهرست مطالب

□ عنوان	□ صفحه
مقدمه.....	۱۵
خانواده در اسلام.....	۱۸
محبت و مهربانی مکمل آرامش همسر.....	۲۵
انواع خانواده.....	۳۳
الف) خانواده متلاشی (گسیخته).....	۳۴
ب) خانواده متزلزل.....	۳۵
ویژگی‌های خانواده متزلزل.....	۳۵
ج) خانواده معادله.....	۳۹
د) خانواده متعادل.....	۴۲
ویژگی‌های خانواده متعادل.....	۴۳
فصل دوم: الزامات و ویژگی‌های خانواده متعادل.....	۴۶
الزامات خانواده متعادل.....	۴۷
۱) عفت و پاکدامنی.....	۴۷
۲) غیرت.....	۵۱
۳) حیا.....	۵۶
۴) اهل معامله با خدا.....	۵۸
ویژگی‌های خانواده متعادل.....	۵۹
۱) حاکمیت دین در خانه.....	۵۹
انواع مقایسه.....	۶۴
۱- مقایسه سعودی.....	۶۴

- ۶۴..... ۲- مقایسه نزولی:
- ۶۵..... کارکرد روانی مقایسه صعودی
- ۶۵..... پیامدهای مقایسه صعودی
- ۶۹..... (۲) سلامت و تربیت نفس مربی
- ۷۳..... جایگاه تفکر در تربیت
- ۷۷..... ۳ اخ - نی و دوراندیشی
- ۸۱..... ۴: بینش تکاپویی:
- ۸۳..... (۵) توجه اهداف رزشمند:
- ۸۴..... الف) ایجاد ارزش
- ۸۵..... ب) تداوم نسل
- ۸۷..... ج) ارضای نیازهای جنسی
- ۸۹..... د) صیانت از گوهر دین
- ۹۰..... ۶) عدالت
- ۹۴..... راه‌های ایجاد دین و عدالت‌سالاری در خانواده
- ۹۷..... ۷) مشورت
- ۹۸..... ۸) تبادل عاطفی
- ۹۹..... مذاکره
- ۱۰۰..... اصول مذاکره در میان زوجین
- ۱۰۱..... مراحل مذاکره
- ۱۰۲..... مرحله اول: مهیا شدن برای مذاکره
- ۱۰۲..... مرحله دوم: شروع مذاکره
- ۱۰۳..... مرحله سوم: پیشنهاد و پیشنهاد متقابل

- مرحله چهارم: مخالفت ۱۰۳
- مرحله پنجم: توافق ۱۰۴
- مهارت برقراری ارتباط ۱۰۴
- ۱- شیوه قلبی و باطنی ۱۰۵
- ۲- شیوه کلامی ۱۰۶
- یادگانه سخن بگوییم: ۱۰۸
- الف) صحبت به زبان دل ۱۰۹
- ب) که بویی و ریده گویی ۱۱۲
- ج) زمان، مکان، م ۱۱۴
- د) بهترین زمار، گف توگو ۱۱۴
- ه) آسان و قابل در ۱۱۴
- و) دوری از تحقیر و تمسخر ۱۱۵
- ز) به کارگیری اسامی و القاب ۱۱۶
- ح) پرهیز از ظن و گمان بد ۱۱۹
- راه درمان ۱۲۱
- ز) دوری از تجسس گرایی ۱۲۲
- ح) تکریم و گرمای داشتن ۱۳۵
- ت) نرم و آرام گویی ۱۳۷
- موانع ارتباط کلامی میان همسران ۱۴۰
- ۳- شیوه غیر کلامی ۱۴۲
- عناصر پیام های غیر کلامی ۱۴۲
- پنج روش برای مقابله با اختلاف ۱۴۴

- ۴- شیوه عملی ۱۴۷
- راهکارهای ارتباط موفق و مؤثر با همسران ۱۴۷
- (۹) تفاهم: ۱۵۰
- ۱- اختلاف در حوزه معنویت و ایمان: ۱۵۴
- ۲- اختلاف طبقاتی: ۱۵۵
- ۳- اختلاف در سبک زندگی: ۱۵۵
- ۴- اختلاف سنی: ۱۵۶
- ۵- امتلاّ در به عوшы و میزان تحصیلات: ۱۵۶
- ۶- تفاوت در پپ و تی: ۱۵۶
- ۷- اختلاف در حاق و نوی: ۱۵۷
- ۸- اختلاف در دیدگاه^۱ ۱۵۷
- ۹- اختلاف در علایق و سلیقه‌ها: ۱۵۷
- ۱۰- اختلاف در خواسته‌ها و آرزو ۱۵۸
- مشخصه خانواده‌های برخوردار از تفاهم ۱۵۹
- (۱۰) منطق و حق‌سالاری: ۱۶۵
- چند نکته: ۱۸۰
- (۱۱) شادکامی: ۱۸۳
- (۱۲) نقد سازنده: ۱۸۶
- (۱۳) خودشکوفایی و دیگر خودشکوفایی: ۱۸۱
- خودشکوفایی از دیدگاه قرآن: ۱۸۹
- (۱۴) مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی: ۲۰۲
- (۱۵) رازداری: ۲۰۷

- ۱۶- مشارکت و همکاری: ۲۱۱
- عوامل استحکام خانواده متعادل ۲۱۲
- ۱- هدف شناسی: ۲۱۲
- ۲- معیار انتخاب همسر: ۲۱۲
- ۳- آگاهی پس از ازدواج: ۲۱۳
- ۴- آشنایی با تفاوت‌ها: ۲۱۴
- ۵- آشنایی با روان‌شناسی زن و مرد: ۲۱۵
- موافقت، تشکّل، خانواده متعادل ۲۱۶
- ۱- مقایسه کن با دیگران: ۲۱۶
- ۲- توقعات و انتظارات از خانواده: ۲۱۷
- ۳- ناسپاسی از زحمات: ۲۱۹
- ۴- تجمل‌گرایی: ۲۲۳
- ۵- عدم شناخت و آگاهی به اصول زندگی مشترک: ۲۲۹
- الف) احترام رکن اصلی: ۲۲۹
- ب) به خودتان برسید ۲۳۰
- ج) همه وقت خود را صرف کار نکنید ۲۳۰
- د) بروز احساسات ۲۳۰
- ه) انتقاد بیش از حد نکنید ۲۳۱
- و) تفریح لازم است ۲۳۱
- ۶- دعوا و جدال ۲۳۲
- ۷- سست شدن باورهای مذهبی ۲۳۲
- ۸- تقلید و چشم و هم چشمی ۲۳۳

- ۹- فریبکاری و عدم صداقت: ۲۳۵
- ۱۰- خودخواهی و خودبرتربینی ۲۳۷
- ۱۱- عدم آراستگی و آرایش زنان برای همسرانشان ۲۴۳
- الف) آرایش برای شوهر ۲۴۶
- ب- آراستن برای همسر ۲۴۹
- د- شانه مهم آراستگی ۲۵۲
- الف) پوشیدن لباس مرتب و تمیز ۲۵۲
- ب) رسیدن به آرایش سر و صورت ۲۵۳
- ج) بوی خوش و عطر ۲۵۴
- ۱۲- تعاملات غله ۲۵۶
- الف) حالت سازش و تامل پذیری ۲۵۶
- ب) حالت تحقیر و سرزنش ۲۵۷
- ج) تحکم و حساب کشی کردن ۲۵۷
- د) اغتشاش و سردرگمی ۲۵۸
- ۱۳- عدم پاسخ صحیح به نیازها ۲۵۸
- تقسیم بندی نیازها در نظر روان شناسان مسلمان ۲۵۹
- ۱۴- نبود عفو و گذشت: ۲۶۲
- آثار تشکیل خانواده متعادل ۲۶۴
- ۱- سلامت و استحکام ناشی از آگاهی: ۲۶۱
- ۲- آرامش روحی و روانی: ۲۶۴
- ۳- ابراز محبت: ۲۶۵
- ۴- پذیرش عذر یکدیگر: ۲۷۰

- ۲۷۰.....۵- بیرون کردن مشکلات و رضایت از زندگی:
- ۲۷۱.....۶- احترام متقابل:
- ۲۷۲.....نشانه‌های احترام متقابل:
- ۲۷۲.....الف: خواندن همسر به نام مناسب و شایسته شأن او.....
- ۲۷۳.....(ب) سلام کردن هنگام ورود به منزل.....
- ۲۷۴.....(ج) استقبال از شوهر و بدرقه او.....
- ۲۸۱.....۱- هنر گوش کردن.....
- ۲۸۱.....اسمیه گوش کردن.....
- ۲۸۲.....چرا باید گوش کرد.....
- ۲۸۳.....موانع گوش دادن.....
- ۲۸۴.....فنون شنیدن مؤثر.....
- ۲۸۵.....الف) گوش کردن فعال.....
- ۲۸۵.....(ب) گوش کردن با همدلی.....
- ۲۸۶.....(ج) گوش کردن با بلند نظری.....
- ۲۸۶.....(د) گوش کردن آگاهانه.....
- ۲۸۶.....۸- مدارا و سازگاری.....
- ۲۹۳.....۹- همدلی، اعتماد و صمیمیت.....
- ۲۹۶.....۱۰- واقع‌بینی.....
- ۲۹۷.....۱۱- شادی و نشاط.....
- ۲۹۷.....ضرورت شادی.....
- ۲۹۸.....ویژگی‌های افراد بانشاط.....
- ۲۹۹.....دینداری و شادی.....

- ۳۰۲.....وظایف والدین در ایجاد نشاط فرزندان
- ۳۰۴.....عوامل شادمانی
- ۳۰۴.....الف) شادی، به ثروت‌مندی نیست
- ۳۰۵.....ب) شادی، اکتسابی است
- ۳۰۶.....ج) شادی، به سلامتی نیست
- ۳۰۷.....د) راهکارهای شادی‌آفرین
- ۳۰۷.....۱ ایمان
- ۳۰۷.....۲- رضای، از مقادیر الهی
- ۳۰۸.....۳- عبادت ...
- ۳۰۹.....۴- اخلاق نیکو ...
- ۳۱۰.....۵- هدف‌مندی در زندگی
- ۳۱۱.....۶- مثبت‌نگری
- ۳۱۲.....۷- در حال زیستن
- ۳۱۴.....۸- تبسم و خنده
- ۳۱۵.....۹- فرزندان‌آوری
- ۳۱۷.....۱۰- شوخی
- ۳۱۸.....۱۱- آراستگی
- ۳۱۸.....۱۲- بوی خوش
- ۳۱۹.....۱۳- پوشیدن لباس‌های روشن
- ۳۱۹.....۱۴- هدیه دادن
- ۳۲۰.....۱۵- ورزش
- ۳۲۱.....۱۶- تغذیه مناسب

۳۲۱	۱۷- مسافرت
۳۲۱	۱۸- رویکرد به ادبیات و شعر
۳۲۲	۱۹- اعتماد به نفس
۳۲۲	اقسام شادی
۳۲۲	الف) شادی پسندیده
۳۲۳	شادلهای پسندیده:
۳۲۴	ب) شادی ناپسند
۳۲۶	۱۲- بیت فرمان صالح:
۳۳۷	نتیجه گیری
۳۳۹	منابع و مآخذ

مقدمه

پیوند زناشویی شیرین‌ترین و گواراترین میوه روابط مشروع انسانی و رمز مایه‌ای، احکام خانواده می‌باشد. خانواده‌ای که مهم‌ترین نهاد اجتماعی و محرک رین هسته جامعه است که از زن و مرد و فرزندان آنان تشکیل می‌شود. این رین اصلی خانواده به‌عنوان زیربنای جامعه، ازدواج است. بدین ترتیب، راج، درگ‌ترین و مهم‌ترین حادثه زندگی هر انسان است، به‌طوری که احساس، فقیه، و یا شکست هر یک از زوجین می‌تواند سرنوشت‌ساز باشد. همه جرات، ازدواج باید بر پایه اصولی صحیح صورت گیرد تا موجبات رشد و شرفایی افراد و در نتیجه جامعه را فراهم آورد.

از طرفی با تشکیل زندگی، محبت، پرورزی، وفا، صفا، آرامش، آسایش، مودت و رحمت از جمله نیازها، ضروری یک زندگی سالم و سعادت‌مند است که فقط در سایه‌سار شناخت و عمل احکام متعالی اسلام تحقق یافته و دوام می‌یابد. اسلام با نگاهی ژرف و عمیق به نظام خانواده زیباترین و قدسی‌ترین حریم را برای زندگی زناشویی ترسیم کرده و آن را به‌منزله کلمه طیبه‌ای قلمداد کرده که خیرات و برکات زیادی از آن تراوش کرده و پیرامون خود را متأثر می‌سازد. تعریف، تبیین و تشریح دقیق، ظریف و شفاف روابط متقابل زن و شوهر و وظایف آنان نسبت به همدیگر بخش مهمی از آموزه‌های دینی را به خود اختصاص داده و اگر زنان و مردان به آن تمسک جسته و خود را ملتزم به‌عمل به آن نمایند بی‌تردید بهشتی به وسعت

همه دنیا محقق خواهد شد. سرسبزی و طراوت شجره طیبه خانواده با ایمان، تفاهم، سازگاری، تعهد، عشق و رعایت حقوق متقابل به دست آمده و ثمره آن احساس ارزشمندی، خوشبختی و سعادت دنیا و آخرت است.

امروز در دنیای غرب زده، نظام خانواده به شدت متزلزل شده و مدعیان دروغ گو و نیرنگ باز به نام آزادی و دفاع از حقوق زن و مرد تیشه بر ریشه ایر نهاد مقدس زده و روابط سالم زناشویی را در آستانه فروپاشی قرار داده اند و رهاورد این زندگی صنعتی و ماشینی چیزی جز رخت بر بستن آوازه از کانون مقدس خانواده نیست و سوغاتی آن؛ تشویش، اضطراب، نگرانی، تنهایی، افسردگی و بی هویتی است. به گونه ای که به قول شاندل: «انسان زن، ستمی زندگی را صرف تهیه وسایل زندگی می کند و به جای اینکه به افزایش زندگی اهمیت بدهد خود را درگیر بخش سخت افزاری آن کند، و از اصل زندگی و هدف خود مغفول مانده است. بی تردید رسیدن به ساحل خوشبختی در چنین دنیای طوفان زده امروز سرابی بیش نیست و بشر، چون ماهی، معنیت نمی تواند هویت تاراج شده خویش را باز یافته و به زندگی آسوده دغدغه نائل گردد.

کتاب حاضر به دنبال این است با اصول یک زندگی متعادل و شاد را بیان کند تا اعضای خانواده در کنار هم طعم بهشت زندگی را بچشند و کمتر در جامعه شاهد طلاق باشیم و گامی هرچند کوچک در جهت کنترل و کاهش طلاق در جامعه بردارد تا همواره در پرتو آموزه های الهی، تجربیات و یافته های علمی بتوانیم یک زندگی اسلامی و قرآنی داشته باشیم.

از این رو در این کتاب به دنبال بیان بایدها و نبایدهای زندگی زناشویی و ویژگی انواع خانواده ها و نقش خانواده متعادل در زدودن تشویش و اضطراب از زندگی ها هستیم.

و در جلد دوم آن، تفاوت های خلقی و خلقی بین زن و مرد برای داشتن یک زندگی زناشویی همراه با ترنم محبت و عشق، و بررسی مشکلات

زناشویی و جنسی و راهکارهای کاهش آسیب و اختلاف بین زوجین بیان خواهد شد.

امید است توانسته باشم در راستای ارائه شاخص‌ها و ویژگی‌های یک زندگی متعادل و استحکام بنای رفیع خانواده و ایجاد تفاهم بهتر و بیشتر بین همسران قدمی هرچند ناچیز برداشته باشم.

نقد و نظر صاحب نظران، اساتید و دوستان معظم را صمیمانه پذیرفته و رانتظار دیدگاه‌های سازنده آنان از طریق آدرس sadehnama@yahoo.com می‌باشم.

«علیه توکلت و الیه انیب»

محمد جان‌نثار

زمستان ۱۳۹۷