

سرشناسه: اکبری اصل، علیرضا، ۱۳۳۹-
عنوان و نام پدیدآور: سبک زندگی آسیب‌ها و راهکارها / علیرضا اکبری اصل
تکرار نام پدیدآورنده: علیرضا اکبری اصل
مشخصات نشر: قم، رویش قلم، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری: ۱۷۲ ص
بهاء: ۲۶۰۰۰۰ ریال ۵-۶-۹۷۹۸۸-۶۰۰-۹۷۸ ISBN
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۷۱]؛ همچنین به صورت زیرنویس
موضوع: شیوه زندگی - جنبه‌های مذهبی - اسلام
موضوع: راه و رسم زندگی - اسلام
موضوع: اخلاق شیعی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۹، ۲، ۱۷ الف / BP ۲۵۸
رده بندی دیویی: ۷۲ / ۲۹۷
شماره مدرک: ۶۱۲۷۹۴۴



نشر رویش قلم

سبک زندگی

آسیب‌ها و راهکارها

ناشر: رویش قلم

نویسنده: علیرضا اکبری اصل

ویراستار: محمد تقی مرادی

طراح جلد و صفحه‌آرا: مهدی قراهنی ثابت

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۶۰۰۰ تومان

شابک: ۵-۶-۹۷۹۸۸-۶۰۰-۹۷۸

نشانی: قم، خیابان شهداء (صفائیة)، کوچه ممتاز، جنب بسیج دانشجویی، پلاک ۲۹

کد پستی: ۳۷۱۵۶۱۶۹۵۳ تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۸۸۳۸ ۰۲۵-۳۷۸۴۸۸۳۹

فهرست مطالب

فصل اول:

آسیب‌های فکری - روانی خانواده و راه‌های مقابله با آن

- ۱۷ آسیب اول: نابسامانی و سطحی‌نگری در زندگی
- ۱۸ راهکار اول: برنامه‌ریزی
- ۲۱ آسیب دوم: نابخردی در زندگی و فقدان عقلانیت
- ۲۲ راهکار دوم: خردورزی در زندگی
- ۲۵ آسیب سوم: سخت‌گیری
- ۲۶ راهکار سوم: تغافل
- ۲۹ آسیب چهارم: کشمکش و ناسازگاری
- ۳۰ راهکار چهارم: تفاهم و تعامل
- ۳۳ آسیب پنجم: کبر و غرور
- ۳۶ راهکار پنجم: تواضع
- ۳۹ آسیب ششم: بی‌توجهی به مهارت‌های زندگی
- ۴۰ راهکار ششم: کسب مهارت‌های ضروری زندگی
- ۴۷ آسیب هفتم: چشم‌وهم‌چشمی
- ۴۹ راهکار هفتم: قناعت
- ۵۱ آسیب هشتم: سوءظن
- ۵۴ راهکار هشتم: حسن ظن

۵۷	آسیب نهم: یأس و ناامیدی
۵۸	راهکار نهم: امید و رضایت
۶۱	آسیب دهم: بی مهری یا کم مهری
۶۲	راهکار دهم: محبت

فصل دوم:

آسیب‌های کلامی خانواده و راه‌های مقابله با آن

۶۷	آسیب اول: عدم صداقت
۶۸	راهکار اول: صداقت
۷۱	آسیب دوم: ناسپاسی
۷۲	راهکار دوم: سپاسگزاری
۷۵	آسیب سوم: افشای اسرار
۷۷	راهکار سوم: رازداری
۷۹	آسیب چهارم: ذهن خوانی
۸۰	راهکار چهارم: طرح انتظارات
۸۳	آسیب پنجم: ناسزاگویی و فحاشی
۸۴	راهکار پنجم: پرهیز از فحاشی
۸۷	آسیب ششم: غرزدن و اعتراض
۸۸	راهکار ششم: رضایت مندی
۹۱	آسیب هفتم: عذرخواهی نکردن و نپذیرفتن عذر افراد
۹۴	راهکار هفتم: عذرخواهی و بخشش
۹۷	آسیب هشتم: دخالت دیگران در زندگی
۹۹	راهکار هشتم: مشورت

آسیب نهم: احترام نگذاشتن به بستگان یکدیگر ۱۰۱

راهکار نهم: احترام ۱۰۲

فصل دوم:

آسیب‌های رفتاری خانواده و راه‌های مقابله با آن

آسیب اول: خشونت و تندخویی ۱۰۷

راهکار اول: گفت‌وگوی مسالمت‌آمیز ۱۰۸

آسیب دوم: عدم آراستگی ۱۱۱

راهکار دوم: آراستگی ۱۱۲

آسیب سوم: عدم ارضای غریزه جنسی ۱۱۵

راهکار سوم: ارضای غریزه جنسی ۱۱۶

آسیب چهارم: شریک نشدن در شادی و غم یکدیگر ۱۱۹

راهکار چهارم: شریک بودن در غم و شادی یکدیگر ۱۲۰

آسیب پنجم: نداشتن پوشش مناسب شرعی ۱۲۳

راهکار پنجم: پوشش مناسب شرعی ۱۲۵

آسیب ششم: اهمیت ندادن به ارزش‌های دینی ۱۲۷

راهکار ششم: اهمیت دادن به دستورات دین در زندگی ۱۳۴

آسیب هفتم: اسراف و تبذیر ۱۴۳

راهکار هفتم: اعتدال و میانه‌روی در زندگی ۱۴۵

آسیب هشتم: اعتیاد ۱۴۷

راهکار هشتم: توجه به آثار سوء اعتیاد ۱۵۰

آسیب نهم: مشاهده صحنه‌های مبتذل ۱۵۳

راهکار نهم: خودداری از مشاهده صحنه‌های غیرشرعی ۱۵۵

۱۵۷ آسیب دهم: فرد سالاری (زن سالاری و ...)

۱۵۸ راهکار دهم: شایسته سالاری

خاتمه:

حقوق و تکالیف متقابل زوجین

۱۶۳ حقوق و تکالیف متقابل زوجین

۱۷۱ کتابنامه

دیباچه

رسیدن به کمال و تعالی، که انسان همواره دنبال آن است، به عوامل گوناگونی بستگی دارد. در میان همه این عوامل، نقش خانواده خوب و سالم در پیشرفت و ترقی انسان، بی نظیر است. انتظار بالندگی و رشد اعضای خانواده‌ای که عوامل رشد و کمال را نشناخته، غیرعقلانه است.

به خاطر تأثیر فوق العاده خانواده در رشد فرد و اجتماع، ادیان الهی توجه ویژه‌ای به خانواده داشته و برای تعالی آن و در نتیجه، تأمین سعادت دنیوی و اخروی انسان، دستورات و راهکارهای متعددی را ارائه کرده‌اند. رویکرد اصلی این راهکارها، هدایت انسان به کمال واقعی، که همان بندگی خداست، می‌باشد.

انسان، برترین مخلوق خدا و «خلیفه الله» در روی زمین است. خدا هم، کل هستی را در اختیار انسان قرار داده و مسخر او ساخت و خانواده را مأمنی برای تسکین و آرامش وی در مقابل ناملازمات قرار داد^۱. یکی از لوازم ضروری پاسداشت خانواده، شناخت آسیب‌های خانواده و همچنین شناخت راه‌های

۱. سوره بقره، آیه ۳۰.

۲. سوره لقمان، آیه ۲۰.

۳. سوره روم، آیه ۲۱.

پیشگیری و رفع آن هاست، که در این اثر ذکر می شود.

نقش خانواده در تربیت انسان

هر فردی به اعضای خانواده، به ویژه والدینش وابسته است؛ لذا شخصیت انسان ها ابتدا در محیط خانه شکل می گیرد، به ویژه این که علم آموزی در کودکی، نقش مهمی در ماندگاری آن دارد.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرماید:

«الْعِلْمُ فِي الصِّغَرِ كَالنَّقْشِ فِي الْحَجَرِ؛ علم آموزی در کودکی، بسان نقش بستن در سنگ است».

خانواده، تأثیرگذارترین عامل در سعادت و شقاوت انسان است، به ویژه مادران، که نقش عمده ای در تربیت فرزند دارند. مادر به عنوان اولین و نزدیک ترین فرد به اعضای خانواده، می تواند با تربیت خردمندانه خود، فرزندی صالح تربیت کند، همان طور که با تربیت نادرست خویش، می تواند فرزند شروری را تحویل جامعه دهد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

«الْحَبَّةُ تَحْتَ أَقْدَامِ الْأُمّهَاتِ؟ بهشت، زیر پای مادران است».

روشن است که همه افرادی که به مراتب عالی معنوی دست یافته و از خاک به افلاک رسیده اند در دامن مادران و پدران خردمند، مهربان، مؤمن و کاردان، پرورش یافته اند؛ بنابراین «پدر» به عنوان رئیس نهاد خانواده و «مادر»، به عنوان دستیار او در این نهاد مقدس، نقش بسزایی در تربیت و سرنوشت فرزندان خواهند داشت.

۱. مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، ج ۱، ص: ۲۲۴.

۲. نوری، الحسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص: ۱۸۰.

امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید:

«إِنَّ خَيْرَ مَا وَرَثَ الْإِبَاءُ لِأَبْنَائِهِمُ الْإِدَبُ، لَا الْمَالُ؛ بِهَيْرِينَ شَيْءٍ كِه

پدران برای فرزندان به ارث می‌گذارند ادب است، نه مال».

خانواده‌ای می‌تواند نقش خودش را در تربیت افراد، به بهترین شکل ایفا کند که از نظر اخلاقی، اعتقادی، روحی و روانی، همه ویژگی‌های یک خانواده شایسته را داشته باشد؛ زیرا خانواده فرورفته در مشکلات و ناهنجاری‌های اعتقادی، فکری، اخلاقی و روحی، نمی‌تواند انسانی سعادتمند تربیت کرده و در ایجاد تمدن الهی، مؤثر باشد.

در کنار این، نباید از نقش همسران در سعادت و شقاوت یکدیگر غافل شد. خداوند می‌فرماید:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً»^۱: «از نشانه‌های او، این است که از خودتان، همسرانی برای شما آفرید تا در کنارشان آرام گیرید و میاتنان دوستی و مهربانی نهاد».

هدف از ازدواج، رسیدن به سکون و آرامش است و این آرامش، زمانی حاصل می‌شود که زن و شوهر، در سلامت جسمی و روحی کامل بوده و اجازه ندهند هیچ چیز، امنیت و آرامش آن‌ها را به هم بزنند. عوامل متعددی می‌تواند به نهاد خانواده آسیب بزند که باید با شناخت راهکارهای تدبیر آن‌ها، آرامش و امنیت خانواده را تأمین و استمرار بخشید. این که قرآن، سکون و آرامش را در پناه محبت و مودت مطرح می‌کند بدین جهت است که تزلزل در کانون خانواده، با عشق و علاقه زوجین رابطه مستقیم دارد؛ هر قدر از عشق و علاقه زوجین کاسته

۱. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۸، ص: ۱۵۰.

۲. سوره روم، آیه ۲۱.

شود، به همان میزان کانون خانواده متزلزل می‌شود، درمقابل، اگر علاقه و عشق زوجین حفظ شود، عاملی در جهت استحکام نظام خانواده خواهد بود.

آسیب‌های زندگی مشترک

واژه آسیب در زبان فارسی، به معانی گوناگونی همچون زخم، عیب، نقص، صدمه، رنج، آفت، بلا، آزار، زیان و ضرر آمده است.^۱ در سبک زندگی، به هر چیزی که نهاد خانواده را تهدید کند آسیب گفته می‌شود. به عبارت دیگر هر امری که در زندگی افراد، تأثیر گذاشته و توانایی مدیریت زندگی را از آن‌ها بگیرد آسیب شناخته می‌شود. شناخت، تدبیر و توانایی مدیریت این آسیب‌ها، راهکارهای برون‌رفت از این آسیب‌ها به حساب می‌آید.

وجود اختلاف بین زن و مرد، به‌ویژه در سال‌های اول زندگی مشترک، امری طبیعی است و نباید از آن، احساس خطر کرد. آنچه مهم است، مدیریت درست این اختلافات است؛ یعنی انسان بداند در صورت بروز اختلاف، چه باید کرد؟ زن و مرد باید بتوانند برای حل اختلافات، در عین احترام به یکدیگر، با گفت‌وگویی دوستانه و به‌دوراز خشونت و تندخویی، برای از میان برداشتن زمینه اختلاف، به تفاهم و تعامل دست‌یافته و زندگی را به بهترین وجه ممکن مدیریت کنند.

همان‌طورکه در صورت بروز هر نوع بیماری جسمی، انسان عاقل بدون هیچ درنگی به پزشک مراجعه کرده و تلاش می‌کند از صحت و سلامت خود صیانت کند، باید در مقابل امراض روحی - روانی و ناهنجاری‌های اخلاقی و اعتقادی نیز از خود محافظت کرد، وگرنه در عقلانیت او باید تردید داشت. این افراد نادان و سفیه هستند که بر اثر جهالت و نادانی، در برابر بیماری‌ها هیچ

۱. معین، محمد، فرهنگ فارسی، ج ۱، ص: ۴۷.

واکنشی نداشته و با سهل انگاری و مراجعه نکردن به متخصص، دنیا و آخرت خودشان را نابود می کنند.

در عصر حاضر با فراهم بودن وسایل گوناگون ارتباط جمعی، مانند تلویزیون، رادیو، سینما، ماهواره، شبکه های اجتماعی، اینترنت، گوشی های تلفن همراه و غیره، تأثیرپذیری جوامع بشری از یکدیگر به آسانی انجام می پذیرد. از طرفی هم به خاطر ارتباط تنگاتنگ مردم جهان با یکدیگر، تفکیک افراد غیرممکن شده و مقابله با این دهکده جهانی تا حدود زیادی امکان پذیر نیست. محال است جامعه ای بدون تأثیرپذیری از جوامع دیگر، بتواند به زندگی طبیعی اجتماعی و فرهنگی خودش ادامه دهد؛ بنابراین با توجه به تأثیرگذاری افکار جوامع بشری بر یکدیگر و تغییرات بنیادی در فکر و اندیشه افراد، هویت های اصیل جوامع دگرگون شده و افراد با اندک شبهه ای، از باورهایشان دست می کشند.

یکی از موضوعاتی که ذهن و فکر خانواده ها و مسئولین فرهنگی و اجتماعی کشور را به خود مشغول کرده و دغدغه جدی تک تک افراد دلسوز جامعه به حساب می آید مراجعه زیاد خانواده ها به ویژه زوج های جوان به مراجع قضایی است که متأسفانه روز به روز رو به افزایش است. با توجه به تحقیقات انجام شده در جامعه اسلامی، خانواده ها و در رأس آن زندگی مشترک زوجین، در معرض شدیدترین هجمه ها قرار دارند؛ لذا بر تک تک اعضای خانواده بزرگ امت اسلامی، لازم است در نهایت توان خود، از تهاجم فرهنگی ملحدین و کفار، جلوگیری کرده و اجازه ندهند به جای اسلام و معارف اهل بیت (علیهم السلام) و فرهنگ توحید و یکتاپرستی، فرهنگ کفر و الحاد جایگزین شود، وگرنه دیر یا زود، بحران های اجتماعی، اعتقادی و اخلاقی، تمام جامعه را فرا می گیرد و تک تک افراد جامعه متضرر خواهند شد؛ زیرا کانون خانواده، همچون سدی است که اگر سالم بماند کل جامعه از آن نفع می برند، ولی چنانچه ترک کوچکی بردارد،

به تدریج بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود و ویرانی به بار می‌آورد.

در آئین دین اسلام برای صیانت از جامعه، امر به معروف و نهی از منکر بر تمام مسلمانان واجب شده تا از گسترش فساد و ناهنجاری‌ها در جامعه جلوگیری شود و مسلمانان به دور از هرگونه آسیب، با گسترش اخلاق و معنویت، زندگی مطلوبی را برای خویش رقم بزنند.

در کتاب پیشرو، در سه فصل و یک خاتمه، برخی از آسیب‌های زندگی و راهکارهای رفع آن‌ها بررسی شده است تا خانواده‌های جامعه اسلامی، به‌دور از هر آسیبی، زندگی را مدیریت کرده و زندگی شایسته‌ای را برای خود رقم بزنند. امید است اثر حاضر، گامی مؤثر در راستای تقویت ارزش‌های خانواده و پاسداشت این نهاد ارزشمند باشد.