

مهارت‌های بانوان در
حفظ آرامش و استحکام
خانواده

رضاعلی کرمی

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

سرشناسه	:	کرمی، رضاعلی، ۱۳۹۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های بانوان در حفظ آرامش و استحکام خانواده
مشخصات نشر	:	قم: قلمگاه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۵ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۸۴-۰۴-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	:	نمای مختصر
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره کتبی‌شناسی ملی	:	۳۸۶۸۵۱۰

مهارت‌های بانوان در حفظ آرامش و استحکام خانواده

مؤلف:	رضاعلی کرمی
ویراستار:	محمدرضا منصفی سروتدانی
ناشر:	انتشارات قلمگاه
چاپ:	تابستان ۱۳۹۴ / نوبت اول
شمارگان:	جلد ۱۰۰۰
طراح جلد:	علی رضا رمضانی
صفحه آرا:	علی قاسمی

نشانی: قم- بلوار امین- روبروی دبیرستان صدر- مؤسسه میعاد اندیشه اسلامی

تلفن: ۰۲۵ - ۳۲۹۳۱۰۵۵۹

تلفکس: ۰۲۵ - ۳۲۹۰۶۵۴۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۸۴-۰۴-۷

حقوق چاپ و نشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
فصل اول	۱۳
جایگاه و ارزش خانواده	۱۳
خانواده از دیدگاه اندیشمندان	۱۵
جایگاه خانواده در قرآن	۱۷
چند نکته‌ی قرآنی در باب خانواده	۲۰
جایگاه خانواده از منظر روایات	۲۱
وظایف و حقوق زن و شوهر نسبت به یکدیگر	۲۶
وظایف زن در قبال شوهر (حقوق مرد بر زن)	۲۷
۱. اطاعت و هماهنگی	۲۷
۲. شوهرداری با منشی نیکو	۲۸
۳. اخلاق نیک در خانه	۲۸
۴. احترام به شوهر	۲۹
۵. استقبال گرم از همسر	۳۰

فصل دوم ۳۵

عوامل استحکام خانواده ۳۵

۱. حفظ حیا و پاکدامنی ۳۹

۲. کم‌توقعی و قناعت ۴۱

۳. گذشت ۴۲

۴. حجاب ۴۵

الف) تاکید دین بر حجاب ۴۵

ب) آفات بدحجابی ۴۷

ج) نتیجه‌های پزیش‌ها بر برکات حجاب ۴۸

بالا رفتن ارزش و احترام زن در اجتماع ۴۸

کم شدن آمار خائنه ۴۹

افزایش میل جوانان به ازدواج ۵۰

افزایش آرامش روانی ۵۱

۵. محبت‌های زنانه ۵۲

تمرین‌هایی برای ابراز محبت ۵۵

الف) احترام ۵۵

ب) آرامش بخشیدن ۵۶

ج) ابراز زیبایی عشق و علاقه ۵۷

د) هدیه دادن ۵۸

ه) عفو و گذشت ۵۹

و) ارتباط کلامی محبت‌آمیز ۶۰

۶. تاثیر خلق نیکو در زندگی ۶۱

۷. صبر؛ کلید استمرار آرامش در خانواده	۶۶
۸. صداقت در استحکام خانواده	۶۹
فصل سوم	۷۱
عوامل تزلزل خانواده	۷۱
مقدمه	۷۳
۱. عام پای‌بندی به اصول اخلاقی	۷۴
۲. نداشتن تعصب؛ مهارت‌های زندگی	۷۴
اهداف مهارت‌های زندگی	۷۵
۳. دروغ‌گویی	۷۶
۴. پنهان‌کاری	۷۷
۵. افراط در انتظارات از دیگران	۷۸
۶. سفره دل را برای غیر باز کردن	۷۸
۷. عمل نکردن به احکام شرعی اسلام	۷۹
۸. بدزبانی	۷۹
مذمت بدزبانی در آیات و روایات	۸۰
۹. سوءظن و بدگمانی	۸۱
فصل چهارم	۸۵
نقش زن در استحکام خانواده	۸۵
ایجاد عشق و محبت در خانواده	۸۷
۱. شیوه‌های ابراز محبت به شوهر	۸۹
الف) همدلی با شوهر	۸۹

- ب) سپاس‌گزاری و قناعت‌پیشگی ۹۰
- ج) عیب‌جویی نکردن از شوهر ۹۰
- د) پاکدامنی و عفت ۹۱
- ه) تشویق و تقویت اعتماد به نفس شوهر ۹۱
۲. آموختن مهارت‌های گفتگو با شوهر ۹۲
۳. مدیریت منابع در منزل ۹۲
۴. مهارت‌های احترام به شوهر ۹۴
۵. تقویت اعتماد به نفس فرزندان ۹۵
۶. شناخت شخصیت، تمایلات و اخلاق و اصلاح باورهای نادرست در فرزندان ۹۶
۷. صبر و پایداری در مشکلات ۹۷
- الف) مهارت‌های پرورش صبر ۱۰۲
- ب) آثار صبر و گذشت در خانواده ۱۰۵
- ج) فرزندان صالح، نتیجه‌ی صبر و شکیبایی ۱۰۵
۸. مدیریت ارتباطی زن در خانواده ۱۰۷
- الف) محورهای مدیریت زنان ۱۰۸
- ب) ویژگی‌های بانوی مدیر در خانواده ۱۱۰
۱. مهارت انسانی ۱۱۰
۲. مهارت هدایت گروه ۱۱۱
۳. مهارت ارتباطی ۱۱۲
۴. مهارت ارتباط کلامی ۱۱۲
۵. مهارت مدیریت زمان ۱۱۳
۶. مهارت برنامه‌ریزی اقتصادی ۱۱۴
- انواع تصمیمات در محیط خانواده ۱۱۴

- تصمیمات هیجانی ۱۱۴
- تصمیمات تأخیری ۱۱۴
- تصمیمات منطقی و عقلانی ۱۱۵
۹. وفاداری زن ۱۱۵
- الف) توصیه به وفاداری در آیات و روایات ۱۱۶
- ب) ناصر وفاداری ۱۱۹
- عفاف ۱۱۹
۲. رفتار شاید با شوهر ۱۲۱
۳. صداقت در بی‌نگاه خانواده ۱۲۱
۴. پرهیز از مخفی‌کاری ۱۲۲
۵. ملایمت و خویش‌نوازی در زندگی ۱۲۲
۱۰. زن و صله‌ی رحم ۱۲۴
- الف) مهارت‌های ارتباط سالم با اقوام همسر ۱۲۷
- ب) رازداری زن در خانواده ۱۲۸
- ج) استقلال مالی زن و شوهر از خانواده‌هایشان ۱۳۰
- د) ایجاد رابطه‌ی محبت‌آمیز با مادرشوهر ۱۳۱
- ه) احترام به خانواده‌ی همسر ۱۳۴
- و) وفاداری به همسر و خانواده، هر کدام در جای خود ۱۳۴
- ز) برخورد عاقلانه در برابر دخالت‌های اطرافیان ۱۳۵
۱۱. درک همسر ۱۳۵
- الف) شناخت تفاوت‌های اساسی زن و مرد ۱۳۶
- ب) توصیه‌هایی برای درک بهتر همسر ۱۳۹
۱. پرهیز از شیوه‌های خودمغلوبی ۱۳۹

۲. گذر زمان ۱۴۰
۳. شناخت کامل از موقعیت شوهر ۱۴۰
۱۲. نقش زن در تربیت فرزندان برای آرامش و استحکام خانواده ۱۴۱
- الف) نقش مادر در سعادت و شقاوت فرزندان ۱۴۲
- ب) نقش مادر در فرهنگ کودک ۱۴۳
- ج) نقش مادر در تربیت جسمانی فرزندان ۱۴۴
- د) نقش مادر در تربیت عاطفی و روانی فرزند ۱۴۵
- ه) نقش مادر در تربیت اخلاقی فرزندان ۱۴۵
- و) نقش مادر در تربیت عقلانی فرزند ۱۴۶
۱۳. تواضع زن در برابر همسر ۱۴۸
- آثار گذشت ۱۴۸
- الف) به دست آوردن سیرات و صفات الهی ۱۴۸
- ب) پشیمانی و ادب شدن طرف مقابل ۱۴۹
- ج) افزایش عزت ۱۴۹
- د) مسبب کاهش ناهنجاری‌های خانوادگی ۱۵۰
- ه) آرامش و طول عمر ۱۵۰
۱۴. زنده نگه داشتن حیات عاطفی ۱۵۱
۱۵. رعایت اخلاق نسبت به همسر ۱۵۱
۱۶. انعطاف پذیری ۱۵۱
۱۷. توجه به اقتدار مرد در خانواده ۱۵۲
۱۸. تحمل تندخویی و بداخلاقی شوهر ۱۵۲
- منابع ۱۵۳

مقدمه

خانواده، بستری امن برای برآوردن نیازهای ابتدایی و متعالی انسان است که محیطی سرشار از ماطفه و تدبیر را می‌طلبد. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که عامل اصلی بسیاری از فسادهای اخلاقی و اجتماعی، اضطراب و فقدان تعادل روحی است و این پدیده در افراد مجرد بیشتر پدیدار می‌شود که خود نشانی از اممیت ازدواج در زندگی اجتماعی است. از این رو خداوند و پیشوایان دینی ما بر ازدواج و تشکیل خانواده جهت رسیدن به آرامش روانی و در نتیجه بهبود اخلاق اجتماعی تأکید می‌کند و می‌فرماید:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^۱

«و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان مودت و رحمت قرار داد؛ در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند.»

پس از ازدواج و تشکیل خانواده، حفظ و بقای خانواده مهم‌ترین الویت است. استحکام خانواده، یعنی حفظ و ادامه‌ی مسالمت‌آمیز و بانشاط زندگی که در هر وضعیت و با وجود هر مشکلی صورت می‌پذیرد. خانواده‌ی مستحکم در ظاهر و باطن پایدار است. از طرفی قرار گرفتن اعضای خانواده زیر یک سقف، به قیمت تعرض به حقوق هم، بی‌عدالتی و تنش‌های بی‌مورد و متوقعانه از خطاها، هرگز به معنی استحکام خانواده نیست؛ زیرا یقیناً سریانگه داشتن خانواده، با سهل‌انگاری و تحمل بی‌جا، به دلیل جاری و ترس از فروپاشی خانواده، نتیجه‌ای جز سست شدن و فروپاشی نخواهد داشت.

در این وضعیت، بازی زنانه نقشی محوری در استحکام و آرامش خانواده دارد، به این معنا که هوار دانایی عملی خویش را در خانه به کار می‌گیرد تا کمبودها و کاستی‌های زنانه را رصد کند و با منشی توأم با احترام و محبت، دیگر اعضای خانواده را به فراخور استعدادهایشان در جهت رفع کاستی‌ها مدیریت کند؛ مدیریتی به سبب بوش زنانه، فرهنگ اسلامی و روش‌های علمی نوین.