

به نام خدا

غنی‌سازی روابط در ازدواج با رویکرد دینی و فرهنگی

مؤلفان
هدی‌الام محمدی
رهرا راه
عفت‌الله پازش

زیر نظر

دکتر مهد جلال یونسی و دکتر فاضل بهرامی



انتشارات آوا انگیزش

سرشناسه

: غلام محمدی، هادی، ۱۳۶۷ -

عنوان و نام پدیدآور

: غنی سازی روابط در ازدواج با رویکرد دینی و فرهنگی / مولفان هادی غلام محمدی، زهرا براه، عطاالله پاغوش؛ مقدمه سیدجلال یونسی؛ زیر نظر سیدجلال یونسی، فاضل بهرامی.

مشخصات نشر

: مشهد: فرا انگیزش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری

: ۱۴۳ص: ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.

شابک

: 978-600-8694-09-0

وضعیت فهرست نویسی

: فیا

موضوع

: زناشویی -- ارتباط -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع

: Communication in marriage -- Religious aspects -- Islam

موضوع

: زناشویی -- اختلاف -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع

: Marital conflict -- Religious aspects -- Islam

موضوع

: زناشویی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی

موضوع

: Communication in marriage -- Psychological aspects

موضوع

: زناشویی -- اختلاف -- جنبه های روان شناسی

موضوع

: Marital conflict -- Psychological aspects

شناسه افزوده

: براه، زهرا، ۱۳۶۷ -

شناسه افزوده

: پاغوش، عطاالله، ۱۳۶۷ -

شناسه افزوده

: یونسی، سیدجلال، ۱۳۶۰ -، مقدمه نویسن

شناسه افزوده

: بهرامی، فاضل

رده بندی کنگره

: ۱۳۹۶ غ/ع ۲۱/۵ BP۲۱

رده بندی دیویی

: ۷۲۵/۲۹۷

شماره کتابشناسی ملی

: ۴۷۷۶۵۷



انتشارات فرا انگیزش

پست الکترونیکی pfaraa@gizesh@yahoo.com

غنی سازی روابط در ازدواج با رویکرد دینی و فرهنگی

مولف: هادی غلام محمدی، زهرا براه، عطاالله پاغوش

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۶ تعداد صفحات: ۱۴۳ صفحه رقعی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

صفحه آرای: سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: دقت

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۴-۰۹-۰

ISBN: 978-600-8694-09-0

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ تلفکس: ۳۲۲۴۰۷۶۸ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

بهترین مطالب

۷	 مقدمه
۱۱	 فصل اول: مقدمه‌ای بر دین و روانشناسی
۱۴	 مذهب و رویکردهای روانشناسی
۱۸	 مذهب
۱۸	 معنویت
۲۱	 ساختار معنویت
۲۳	 فصل دوم: مروری بر ملاک‌های انتخاب همسر
۲۴	 ۱- زیبایی ظاهری
۲۵	 ۲- ویژگی‌های شخصیتی
۲۷	 ۳- بلوغ عاطفی و فکری
۳۰	 ۴- بلوغ اقتصادی
۳۲	 ۵- عقاید مذهبی
۳۲	 ۶- فرهنگ و خانواده
۳۳	 ۷- ارضاء نیازها و خواسته‌ها

۳۴	نحوه گذران اوقات فراغت
۳۶	تکلیف
۳۷	فصل سوم: درآمدی بر ازدواج و خانواده
۳۸	درآمدی بر ازدواج
۴۳	تفاوت نامزدی با آشنایی
۴۵	تفاوت عقد با نامزدی
۴۹	زوجیت از دیدگاه اسلام
۵۱	اهداف ازدواج از نظر اسلام
۵۴	تکالیف زوجین در ازدواج
۶۳	فصل چهارم: حل اختلاف در ایجاد تعارض و راه‌های حل تعارض و افزایش صمیمیت
۶۷	الف: تفاوت‌ها، پیش‌بینی و اجتناب از آن‌ها
۷۱	تفاوت‌ها کامل‌کننده یکدیگرند یا یگانه
۷۳	تفاوت دنیای زن و مرد و احترام، پایه نذرش
۸۱	ب: تعهد و اعتماد
۸۳	اعتماد
۸۵	عشق، تعلق خاطر و سازگاری
۹۰	د: روابط جنسی
۹۲	نکاتی در خصوص بهبود رابطه جنسی
۹۷	فصل پنجم: غنی‌سازی روابط زوجین در اسلام
۹۸	حفظ حرمت و ارزش خود و دیگران
۱۰۲	مثبت‌نگری
۱۰۳	نداشتن سوءظن
۱۰۵	لزوم توجه کردن به اطراف و خود را در معرض اتهام قرار ندادن
۱۰۶	عدم قطعیت و نفی تفکر تساوی‌گونه
۱۰۸	اخلاق زناشویی
۱۱۳	مشورت کردن (مربوط به امور خانه)
۱۱۵	سخن محبت‌آمیز
۱۱۷	ابراز محبت
۱۲۳	تمیزی و نظافت زن و شوهر

- ۱۲۷ کمک مرد به زن در کار خانه
- ۱۲۹ مسائل جنسی زوجین
- ۱۳۴ چگونگی رفع اختلافات خانوادگی
- ۱۳۷ تغافل یا خود به فراموشی زدن
- ۱۴۰ منابع

www.ketab.ir

اسلام و سنت پیامبر بزرگ اسلام (ص) و در کنار آن روایات نقل شده از ائمه معصومین (س) خصوصاً نهج البلاغه امیر مومنان حضرت امام علی (ع) منبع بسیار خوبی برای کار کردن در مفاهیم روان‌درمانی، زوج درمانی، خانواده، زناشویی، ازدواج و بهداشت روانی هستند؛ زیرا که قرآن و روایات، به جهت داشتن خاستگاه وحیانی، از ویژگی اشراف بر تمام زوایای وجودی انسان برخوردار می‌باشند لذا منبعی بسیار غنی برای استخراج راهکارها و تکنیک‌های خانواده، زوج و فرد درمانی به حساب می‌آیند. این نکته‌ای است که غفلت از آن موجب از دست دادن سرمایه‌ای عظیم و راهگشا در این خصوص خواهد شد. به عنوان مثال، احادیث ما دربارهٔ عادت‌ها و ترک آن‌ها که یکی از مفاهیم کلیدی در بحث از سیستم‌های خانواده و روان‌مانگری است، یک منبع بسیار غنی و قوی بشمار می‌روند...

ما در بحث مشاوره و روان‌شناسی تکنیک‌های مربوط به روان‌درمانی و مشاوره که مبتنی بر فرهنگ ایرانی-اسلامی است، که داریم زیرا بحث‌های نظری خوب مطرح شده اما تکنیک کم ارائه شده است. مثلاً بیایم از سبحان الله به بیان مشکلات روحی و روانی تکنیک‌هایی درست کنیم. اینجانب در این زمینه کارهایی کرده‌ام که البته فکر می‌کنم حتی یک صد هزارم آنچه را که جامعه ما نیاز دارد و در متون دینی ما هست نمی‌باشد. به هر حال ما تکنیک کم داریم، مقاله‌ای در مجله حوزه و دانشگاه در سال ۱۳۸۳ نوشتم. عنوان این مقاله «نگاهی جدید به سبب‌شناسی روانی» است و در حدود پانزده شانزده صفحه می‌باشد که در حدود ده صفحه مربوط به مبانی است و در صفحات بعدی وارد تکنیک‌ها شده‌ام و گفته شده است که چه باید کرد، یکی از بحث‌هایی که در آنجا مطرح شده است؛ موضوع «تفکر قطعی‌نگر» در مسائلی مثل مسائل زناشویی و خانواده می‌باشد که ریشه بسیاری از مشکلات زندگی مشترک زوجها و خانواده‌ها است. معتقدم که متخصصان فرهنگ شیعی ما چیزی به نام امر قطعی و غیرقابل اصلاح و غیرقابل بازگشت نداریم، به عنوان مثال؛ به ساله بداء^۱ که در اعتقادات شیعه مطرح است نگاه کنید، این اصل می‌گوید ناامیدی و قطعی‌نگری، منجر به ابراه حتی اراده خداوند نیز در قبال اشخاص و اقوام قابل تغییر است. هیچ چیزی مساوی چیز دیگری نیست و سی‌شود در آن تغییراتی اعمال کرد، حال از همین مفهوم، ما یک تکنیک برای مقابله با افسردگی و اضطراب استخراج کرده‌ایم. یکی از ریشه‌های مهم افسردگی و اضطراب قطعی‌نگری و تفکر تساوی‌گونه است. شخص مضطرب و یا افسرده اعتقاد راسخ دارد که «این مساوی آن است و این طرز فکر من هم قطعی است و هیچ احتمال خطایی در آن راه ندارد»؛ و این یعنی موجب گرایشی و حتمیت‌گرایی و جبرگرایی^۲؛

۱- بداء به معنی پیدا شدن رای جدیدی در باره امری که غیر از رای اول است. مثلاً خداوند (جلّ جلاله) اراده عذاب قومی و یا شخصی را به سبب اعمال زشت آن قوم یا آن شخص می‌کند و آن قوم یا آن شخص قبل از آمدن عذاب با تضرع خالصانه و توبه اصیل، موجب می‌شود که این اراده به مرحله ظهور نرسد.

و همین طرز فکر شخص موجب اضطراب و افسردگی شخص خواهد شد.^۱ ما در روایاتی که از امیرالمؤمنین و امام موسی کاظم، علیهما السلام، داریم که می‌فرمایند: نشانه مؤمن این است که تعادل بین خوف و رجاء و بیم و امید دارد. این خوف همان ترس روان‌شناختی است که سر سلسله بسیاری از مشکلات روانی از جمله افسردگی و اضطراب است. امام علیه السلام می‌فرماید که ترس و امید باید متعادل باشند تا شخص میزان باشد؛ و اگر یکی را وزن کنیم هم‌وزن دیگری باشد. به نظر اینجانب اگر می‌خواهیم تعادل بین خوف و رجاء ایجاد کنیم باید از قطعی‌نگری در امور زندگی بپرهیزیم. ما در دادگاه خانواده وقتی زن و شوهری برای طلاق مراجعه می‌کنند و قاضی آن‌ها را به ما ارجاع می‌دهد. ما از قطعی‌نگری و حمله به آن شروع می‌کنیم، زیرا مثلاً خاسم اعتقاد دارد که دیر آمدن آقا، مسأله یا دوست داشتن وی است، ما به او می‌گوییم که این تساوی را و قطعیت به آن را از کجا آورده‌ای؟ حالا اگر بتوانیم این را در ذهن مراجع جا بیندازیم، می‌توانیم برای افسردگی و اضطراب برنامه مؤثری داشته باشیم. این دو مفاهیم آزمون نیز ساخته‌ایم که نشان می‌دهد بین قطعی‌نگری در امور زندگی و اضطراب همبستگی بسیار قوی وجود دارد؛ و هر چقدر که قطعی‌نگری در امور زندگی بالا می‌رود میزان افسردگی و اضطراب نیز افزایش می‌یابد. مقاله‌ای به نام رضایت‌مندی زناشویی نوشته‌ام و گفته‌ام که هر چقدر قطعی‌نگری در امور زندگی بالا رود رضامندی زناشویی نیز پایین می‌آید. به عبارتی بین آن‌ها همبستگی منفی برقرار است. پس باید کارهای اساسی در این زمینه انجام داد و تکنیک‌هایی ساخت، نه اینکه صرفاً کار پژوهشی پرداخت؛ و یا مثلاً از همین اشعار کهن ما مثل اشعار مولانا، حافظ، سعدی که اکثراً در قرآن و روایات دارند، می‌شود تکنیک استخراج کرد. شما به آثار «تیزدیل»^۲ نگاه کنید که یکی از مراجع مهم روان‌شناسی است و موج دوم تکنیک‌های شناختی-رفتاری (CBT) را ابداع کرده است. در کارهای من اکثراً از تمثیلات مولاناصرالدین استفاده می‌کند و می‌گوید: این آدم در ضرب‌المثل هایش نهایت تلویح و اشاره ضمنی و منطقی استلزامی^۳ را بکار برده است. او می‌گوید: در دنیا کتابی به اندازه کتاب مولانا نیست. (ملا نصرالدین)^۴ دلالتی نیست. تیزدیل با همین تمثیلات ملا نصرالدین یک سطحی از ذهن را به عنوان سطح دلالتی و استلزامی تحت عنوان implication level ارائه کرده است. الآن به تبع او در اکثر روی‌آیدهای مولاناصرالدین کار می‌شود!

اما ما ایرانیان از وی بیگانه‌ایم و در شوخی‌ها و جوک‌هایمان به آن می‌پردازیم.

۱- خداوند کریم در آیات زیادی از قرآن از جمله آیه ۸۷/سوره یوسف، ناامیدی و قطع داشتن به اینکه دیگر از جانب خدا رحمتی نخواهد آمد را گناهی بزرگ برشمرده است و در متون دینی این امر به عنوان یکی از گناهان کبیره بر شمرده شده است.

2- Jonn Teasdale

3- implication

۴- ایشان در کتاب خود از ملا نصرالدین به عنوان «مولی نصرالدین» یاد کرده است.

یا بنگرید به همین آیه شریف قرآن که در مورد دق الباب کردن فرزندان در مرحله نوجوانی و کودکی برای ورود به اطاق والدین دستوراتی دارد. ساده لوحانه است اگر ما این دستورات را فقط در چارچوب موضوع حجاب تعبیر کنیم. در حالی که عمق این دستورات که باید در خانواده اجرا شود، اشاره به تکنیک‌های مداخله برای تمایز خود کودکان از والدین دارد. تمایزی که برای کودک دارای تفکر عینی با موانع فیزیکی مثل درب اطاق ایجاد می‌شود که در دوره‌های دیگر زندگی به موانع روان شناختی تبدیل شده و ارمغان آن تمایز خود کودک از خانواده اصلی خواهد بود. موضوعی که نیاز اصلی افراد در روابط بین فردی و زناشویی‌شان در آینده است. بعد از ۱۴۰۰ سال مکتبی با رویکرد تمایز خواهانه جهت کاهش اختلافات زناشویی و خانواده توسط فردی بنام بوئن تشکیل می‌گردد و چه موفقیت‌ها با این رویکرد در عرصه بالینی و تحقیقات در مداخلات برای خانواده و زوج ثبت می‌گردد.

دین، بهداشت روان و خانواده درمانی: به عنوان روان‌شناسی که تا حدودی آشنایی با مباحث دینی دارد، می‌گویم که شاید هشتاد درصد دین مربوط به بهداشت روانی انسان است؛ و اگر چیزی به عنوان بهداشت روانی معنی که من به آن اعتقاد دارم وجود نداشت، اعراض خودم را از آن اعلام می‌کردم زیرا دینی که حاور داشت روانی نباشد بدرد نمی‌خورد. اسلام به عنوان آخرین و مترقی‌ترین دین، آیات و روایات بسیاری در زمینه بهداشت روانی دارد و اصلاً اکثریت قرآن پیرامون بهداشت روانی است. مثلاً همین نماز که ما داریم اگر درست خوانده شود تمام ذکرهای آن بهداشت روان را به ارمغان می‌آورد. من همین ذکر «سبحان الله» را به عنوان یک تکنیک عملیاتی برای مقابله با تمامیت‌خواهی که نوعی سواس^۱ است به کار بستم. مثلاً مدتی پیش خانمی تمامیت‌خواه (یا باصطلاح کمال‌گرا) به من مراجعه کرده بود. او حجاب خوبی نداشت اما نمازخوان بود، من چهار تکنیک روان‌شناختی از جمله تکنیک «سبحان الله» را به او یاد دادم. تأکید کردم که «سبحان الله» را باید با توجهی خاص و به روشی که می‌گویم تکرار کند. ایشان بعد از مدتی آمد و گفت آن سه تا تکنیک زیاد کارگر نبود اما این تکنیک سبحان الله بیشتر دید من و چهار دین من نسبت به مسئله تغییر داد.

معتمد اول باید سلامت روحی و روانی داشته باشیم تا در مرحله بعد شروع به خرد شدن کنیم، زیرا گفته‌اند که هر کس نفس خود بشناسد می‌تواند از طریق آن به خدا برسد و طبیعی است وقتی نفس دارای مشکل باشد و مختل باشد نمی‌تواند به عنوان مسیری برای رسیدن به الله مطرح گردد. آدمی که ناسالم است و از جهت روانی بیمار و مختل است راهی به سوی خدا ندارد. ما نیاز داریم که برای شناخت خدا بهداشت روان داشته باشیم و آدمی که تعارض دارد و بیمار روانی است و در درون خود انواع و اقسام اختلالات و مشکلات را دارد نمی‌تواند خدا را بشناسد. پس ادیان الهی باید در وهله

نخست شروع به ایجاد بهداشت روانی در انسان نمایند تا راه برای خداشناسی و پیمودن راه خدا هموار گردد. غربی‌ها در این زمینه خیلی کار کرده‌اند، مثلاً «ارتقاء روابط زناشویی»^۱ را در اکثر کشورهای غربی کلیسا بر عهده دارد. «اولسون و اولسون»^۲ زن و شوهرند و مسیحی می‌باشند و با کلیسا کار می‌کنند. آن‌ها پیشرفته‌ترین برنامه ارتقاء در روابط زناشویی را تدوین کرده‌اند و کلیسا نیز کاملاً از آن‌ها حمایت مادی و معنوی می‌کند؛ و اکثر برنامه‌های ترفیع خانواده در غرب توسط کلیساها حمایت می‌شود. جای بسی تأسف است که چرا یک چنین برنامه‌هایی را مساجد ما نباید داشته باشند، چند سال پیش امور مساجد از ما خواست یک دوره‌ای را برای چهل پنجاه تا خانم در زمینه خانواده‌درمانی برگزار کنیم، ما این دوره را برگزار کردیم ولی برنامه قطع شد و ادامه پیدا نکرد. مساجد باید جای ارتقاء روابط زناشویی و سایر مباحثی که به بهداشت روان مربوط می‌شود، باشد. در غرب وقتی پای چنین مباحثی پیش می‌آید حتماً پای کلیسا نیز در میان است ما هم باید این گونه باشیم ولی متأسفانه در مساجد ما این برنامه‌ها اجرا نمی‌شود.

می‌توانیم در مرحله اول از چند مسجد بزرگ شروع کنیم و سپس آن را به مساجد کوچک و روستاها گسترش دهیم.

کتاب حاضر با نظارت اینجانب تلاش در جهت معرفی راهکارهایی در زمینه ازدواج، خانواده و مشکلات زناشویی از دیدگاه اسلام دارد و با توجه به تلاشی که نویسندگان داشته‌اند، می‌تواند در این زمینه مفید فایده باشد. البته لازم است این قدم‌ها بیشتر گسترش یابد.

دکتر جلال یونسی

روانشناس اینم، مدیر گروه مشاوره

دانشگاه علوم پزشکی بهارستان، توانبخشی تهران