

کلیدهای طلایی برای
آرامش زوج‌های جوان

نویسنده:

سر نسیم فهلی



انتشارات پرکاس - ۱۳۹۳

سرآیند	: فہلی، ابراہیم، ۱۳۴۱ -
عنوان و سرآیند	: کلیدهای طلایی برای آرامش زوج‌های جوان/نویسنده ابراہیم فہلی.
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات پرکاس، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاہری	: ۱۵ ص.
شابک	: 978-600-940000-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه .
موضوع	: زناشویی
موضوع	: روابط زن و مرد — مجہدہای روانشناسی
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
ردہ بندی کنگرہ	: ۱۳۹۳ ف۸۶ک۸/۸HQ۷۴۳
ردہ بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۱
شمارہ کتابشناسی ملی	: ۳۲۲۴۲۷۳

کلیدهای طلایی برای آشنایی با روج‌های جوان

نویسنده: ابراهیم فهلی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۰۰-۷-۱

اول: پاییز ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: منصوری

قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال

انتشارات پرکاس



تهران - صندوق پستی ۱۱۶-۱۳۹۱۵

تلفن: ۴۴۶۹۰۷۶۱

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۲	اهمیت موضوع
۲۰	طرح ازدواج
۲۴	میارهای انتخاب
۲۹	اعتماد
۳۳	احترام
۳۹	هوشمندی
۴۴	پذیرش تفاوت ها
۴۷	پذیرش تغییر
۵۲	توجه به حساسیت ها
۵۴	پاسخ به نیازها
۶۰	تعهد جنسی
۶۵	الگوی ارتباطی
۶۸	قواعد خانواده
۷۶	علت شناسی رفتارها

۷۹	تغافل و غفلت
۸۳	پذیرش احساسات
۸۷	همدلی
۹۰	هدیه‌داری
۹۲	نقوای الهی
۹۵	خانواده اصل و مسیر
۱۰۲	رفع سوء تفاهات
۱۰۵	گوش دادن
۱۱۱	گفتار نیکو
۱۱۴	سلامت اندیشه
۱۳۰	مشورت
۱۳۲	انتقاد اثر بخش
۱۳۶	حل اختلاف
۱۴۱	کنترل خویشتن
۱۴۴	مدیریت خشم
۱۵۶	منابع و مأخذ

به نام خدا

*مقدمه

خانواده مقدس‌ترین نهاد اجتماعی است که با ازدواج بین دو فرد تشکیل می‌شود. با شکل‌گیری خانواده، زندگی جدیدی شروع می‌شود که با زندگی گذشته‌ی هر کدام از زوجین تفاوتی اساسی دارد. ازدواج فقط این تغییر را ایجاد نمی‌کند که دو نفر را کنار هم قرار بدهد و مانند سایر گروه‌های اجتماع با هم باشند و با هم فعالیت نمایند، بلکه با ازدواج بین دو نفر پیوندی عمیق ایجاد می‌شود، بین بمان و پیوند خاصیتی دارد که هیچ کدام از اجتماعات انسانی به آن نیست. محبت، فاداری، عواطف اصیل انسانی، صمیمیت و عشق ورزی از این خانواده‌های این اجتماع است. نزاع و درگیری بین زوجین هم هنگامی شروع می‌شود که کسی یا هر دو احساس می‌کنند این امور اساسی از سوی طرف دیگر نادیده گرفته شده است. روان‌شناسان خانواده معتقدند اساساً درگیری و نزاع بین زوجین برای حفظ این اصول انسانی و بنیادی خانواده است که اتفاق می‌افتد.

از نظر معارف الهی، خانواده با مودّت و رحمتی که در آن زوجین برقرار می‌کند کانون آرامش است و آرامش بستری است که تحولات حرکت به سمت تعالی، شکوفایی و رسیدن به زندگی پاکیزه و به فرموده آیت‌الله العظمی امام خمینی (ره) «حیات طیّبه برای همسران و تربیت فرزندان صالح میسر می‌شود. آنگاه که از روان‌شناسان بزرگ خانواده معتقد است «خانواده ماهیت شفا دهنده دارد». اگر در خارج از محیط خانواده هرنگرانی برای فرد پیش بیاید خانواده این

خاصیت را دارد که تسکین دهنده رنج های حاصل از این نگرانی باشد و بالاتر اینکه معجزه وار این دردها را کند. ولی اگر خانواده نتواند وظیفه خود را انجام بدهد و همسران در دور باطل تضاد و کشمکش گرفتار شوند هیچ عامل بیرونی توان این را ندارد که انرژی مثبت را به پیکره خانواده و زوجین باری و آرامش را به روح و جان آنها برگرداند.

با این وجود متأسفانه در روزگار ما خیلی از زوجین آمادگی کافی برای حضور در این نهاد مقدس و ایفای تعهد خود را ندارند، درحالی که تقریباً همه می توانند و می توانند ازدواج می کنند ولی تعداد زیادی از آنها با اصول و عواملی که می توانند را برای زندگی شاد و پربار آماده کند آشنایی ندارند. درحالی که در دنیا امروز برای هر مساله کوچک به دنبال متخصص و مشاور آگاه هستیم خیلی از جوانان تجربه ی شخصی خود را برای تشکیل خانواده و ادامه ی زندگی نمی دانند و کمتر از معارف غنی دینی و یافته های تخصصی و تجربه های علمی که حاصل تحقیقات روان شناسان خانواده و ازدواج است استفاده می کنند.

به نظر می رسد یکی از علل این نوع برخورد صرفاً در عرصه علم پیچیدگی و دشواری فهم متون موجود باشد. این نوشته را به پاسخ به سوالات اساسی مربوط به خانواده و برای کمک به زوجین جوان به این نگاه کلی همه کسانی که سال های زیادی در مجموعه ی خانواده زندگی کرده اند و با وجود همه دلسوزی ها و تلاش ها زندگی آرام و پرباری را تجربه نمی کنند به رشته تحریر درآمده است.

تقریباً همه ی مفاهیم اساسی کتاب برگرفته از برخی مفاهیم دینی و نظریات و رویکردهای خانواده درمانی و ازدواج است که بدون حاشیه پردازی و با حفظ غنای علمی و اعتقادی این مفاهیم به ساده ترین شکل ممکن در اختیار مشتاقان آرامش گذاشته شده است. بدون شک قلم زدن در وادی مقدسی مانند خانواده هیچگاه عاری از نقص نیست. لذا نگارنده منتظر دیدهای عالمانه همه ی دانش پژوهان و اهل معرفتی است که برای سعادت فرزندان جامعه خود، احساس مسئولیت و تعهد می نمایند.

ابراهیم فحلی، فروردین ماه ۱۳۹۳