

تعادل در خانواده

محسن بهشتی پور



انتشارات و سببان

سرشناسه	:	بهشتی پور، محسن، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تبادل در خانواده / محسن بهشتی پور.
مشخصات نشر	:	اصفهان: وسپان، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۰ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۶۰۱۸-۰۱-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	خانواده
موضوع	:	ارتباط در خانواده
موضوع	:	خانواده -- جنبه های روانشناسی
رده بندی کنگره	:	۱۳۸۹ ق ۸۴۷ ب ۷۴۲ HQ
رده بندی دیویی	:	۳۰۶/۸۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۱۹۷۰۱۳



انستیتوت رات و سپاس

اصفهان: چهارراه آبادان، کوی انصاری، پلاک ۴، واحد ۳
تلفن: ۰۹۱۳ ۴۶۵ ۹۰۱۰ - ۰۳۱۱-۶۴۱۳۷۶۵

تبادل در خانواده

محسن بهشتی پور

مدیر تولید: مهر انگیز بیدمشکی

اجرای صفحه آرایی: مریم عباسی فر

طراح جلد: مهرداد بیدمشکی

چاپ اول: ۱۳۸۹ / شمارگان: ۲۰۰۰ / نسخه / قیمت: ۴۵۰۰ تومان

لیتوگرافی: سروش / چاپ: حافظ / صحافی: سیاهان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۱۸-۰۱-۰

کلیه حقوق محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

۱۱	پیش‌گفتار.....
۱۵	فصل اول: خودشناسی و روش‌هایی برای ایجاد تعادل فردی در زندگی.....
۱۷	خود واقعی‌تان را نشان دهید.....
۱۸	چگونه استرس خود را از بین ببریم؟.....
۳۰	بازگو کردن عقده‌ها.....
۳۱	توبه و طلب آمرزش.....
۳۳	آن‌چه مشکلات را آسان می‌کند.....
۳۵	به جنبه‌های مثبت و آن‌چه داریم بندیشیم.....
۳۹	کلیدهای طلایی برای جذب انسان‌ها، ایده‌ها و فرصت‌های عالی.....
۴۵	فصل دوم: ارتباطات و اهمیت آن در زندگی.....
۴۶	نیازمندی‌های اولیه‌ی زنان و مردان.....
۴۷	تفاوت زنان و مردان.....
۶۰	ارتباط خوب.....
۶۳	دلایل اصلی ضعف ارتباط در خانواده.....
۶۹	راه‌حل‌های دو مشکل اصلی در روابط.....
۷۳	فصل سوم: تکنیک‌هایی برای ایجاد ارتباط موفق.....
۷۴	چگونه شنونده‌ی خوبی باشیم؟.....
۸۵	چگونه سخن‌گوی خوبی باشیم؟.....
۸۹	چگونه شرایطی فراهم آوریم که دیگران ما را درک کنند؟.....
۹۶	چگونه هیجانات شدید را کنترل کنیم؟.....
۹۸	کارهایی که گفتن کلمه‌ی «نه» را آسان‌تر می‌سازند.....

فصل چهارم: ازدواج.....	۱۰۱
کلیات.....	۱۰۲
برسش‌های قبل از عقد و عروسی.....	۱۰۶
انواع ازدواج.....	۱۰۷
عوامل تأثیرگذار بر ازدواج‌های منجر به طلاق.....	۱۱۱
عوامل تربیتی و آموزشی.....	۱۱۱
آموزش‌های لازم قبل از تشکیل خانواده.....	۱۱۲
عوامل مؤثر هنگام انتخاب همسر.....	۱۱۵
فصل پنجم: جلوگیری از بروز اختلافات در زندگی زناشویی.....	۱۲۱
جلوگیری از بروز اختلافات در زندگی زناشویی.....	۱۲۲
شناختی و علت‌یابی مسائل خانوادگی.....	۱۲۴
چگونه از بروز اختلافات در زندگی زناشویی جلوگیری کنیم؟.....	۱۳۴
احساسات، نیازها و آسیب‌پذیری‌ها.....	۱۴۰
توصیه‌هایی برای رسیدن به رابطه‌ی مؤثر با همسر خود.....	۱۴۲
فصل ششم: روش‌هایی برای ایجاد عشق و احترام بیشتر در خانواده.....	۱۴۹
آغاز.....	۱۵۰
بیش تکاملی و تحولی.....	۱۵۰
مثبت‌گرایی در برابر منفی‌گرایی.....	۱۵۰
علاقه و تمایلات همسران را در نظر بگیرید.....	۱۵۱
تبادل عاطفی در برابر انجماد عاطفی.....	۱۵۱
چگونه می‌توانیم همسری نمونه باشیم؟.....	۱۵۲
فصل هفتم: تربیت کودک از تولد تا نوجوانی.....	۱۵۹
موارد مؤثر در تربیت کودک.....	۱۶۰
ایجاد اعتماد.....	۱۶۲
توجه کم می‌تواند باعث بدرفتاری کودکان شود.....	۱۶۴
والدین خوب.....	۱۶۶
قبول مسئولیت.....	۱۶۷
راه کارهای عملی ارتباط والدین با نوجوان.....	۱۶۹
مهر و محبت.....	۱۷۶
احترام متقابل.....	۱۷۶
تقسیم صحیح وقت خانواده.....	۱۷۸
فصل هشتم: مدیریت زمان، منابع و اقتصاد خانواده.....	۱۸۳
راه‌هایی برای موفقیت اقتصاد خانواده.....	۱۸۴
بهره‌مندی از نصایح و مشاوره‌های حرفه‌ای.....	۱۸۸
مدیریت بهره‌وری در خانواده.....	۱۹۳
احساس مسئولیت اعضای خانواده در دخل و خرج.....	۱۹۵

۱۹۶	واقعیت‌های زندگی را ببینیم
۱۹۹	مدیریت مالی خانواده یا چه کسی باشد؟
۲۰۷	راه‌اندازی و اداره‌ی کسب و کار اقتصادی
۲۱۳	فصل نهم: مشورت و نقش مشاوران در زندگی
۲۱۴	مشورت
۲۱۵	مشاور کیست؟
۲۱۶	مشاوران چه چیزهایی را باید بدانند؟
۲۲۵	فصل دهم: حاصل سخن
۲۳۷	توضیحات
۲۳۹	منابع

www.ketab.ir

بسم الله الرحمن الرحيم

خداوند در قرآن مجید سوره روم آیه ۲۱ می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ». مسأله ازدواج و تشکیل خانواده از نظر قرآن که کتاب هدایت و انسان‌سازی است آنچنان حائز اهمیت است که خداوند آن را از آیات و نشانه‌های خود می‌داند که می‌فرماید: از جنس شما ازواجی برای آرامش شما آفریدیم و بین شما مودت و رحمت قرار دادیم تا انسانهای فکور بدانند و ...

و همچنین در سوره مبارکه نسا خداوند می‌فرماید: زن و شوهر برای یکدیگر باید مانند لباس باشند که چه تشبیه زیبایی است. لباس برای انسان فوائد و خاصیت‌های زیادی دارد «هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ و ...» و همه این آیات و احادیث و همه روایات و نصایح و اشعار از بزرگان دین و اخلاق و علم پیرامون خانواده برای آن است که در جامعه ما خانواده‌ها سالم زندگی کنند که اگر کانون گرم خانواده طبق دستور اسلام و قرآن سالم و با صفا و صداقت شد مودت و محبت و صداقت از در و دیوار آن خانه می‌بارد و در چنین خانواده‌ای و زیر چنین سقفی فرزندان صالح و صادق تربیت می‌شوند که خدمتگزاران

سایستهای برای جامعه اسلامی باشند. در این زمینه در شهر مذهبی و تاریخی اصفهان عده‌ای از یاران فرهنگی و دانشگاهی صرفاً برای خدمت به جامعه اسلامی دفتر موسسه خانواده مطهر را تأسیس کردند امیدواریم اکنون که نام مبارک شهید بزرگوار حضرت استاد مرتضی مطهری بر این موسسه زینت بخش است بتواند با لطف حضرت حق و یاری برادران و خواهران متدین و دلسوز گرهی از کار خانواده‌ها باز کند و مشکلی را حل کند و با تشکیل جلسات و آموزش افرادی خیره و ذیصلاح، مصلحینی برای اصلاح ذات‌البین خانواده‌ها و فامیل‌ها آماده سازد و با انتشار و توزیع ماهنامه‌ای به نام خانواده مطهر در جهت تحکیم بنیان خانواده‌ها و آموزش مهارت‌های زندگی در بین خانواده‌ها و فامیل‌ها و ادارات و نهادها قدمی مؤثر بردارد و پلی ارتباطی ایجاد نماید و از این طریق خدمتی به جامعه اسلامی بنماید. مرجع بزرگوار تقلید حضرت آیت‌الله مظاهری در مورد مؤسسه خانواده مطهر در اصفهان فرمودند: این کار ثوابش کمتر از نماز و قرآن نیست زیرا جامعه ما شدیداً به چنین کارهایی نیاز دارد با دلگرمی و توکل به خدا و بدون چشمداشت نام و نان به کارتان ادامه دهید. خداوند قطعاً شما را یاری خواهد داد. این بیانات ارزشمند مرجع بزرگوار تقلید تکلیف ما را سنگین‌تر و ارزش این کار فرهنگی و اسلامی را بیشتر خواهد کرد.

مؤسسه خانواده مطهر در مرکز در راستای کمک به خانواده‌ها از جناب آقای دکتر بهشتی‌پور تقاضا نمود تا کتابی برای استفاده خانواده‌ها بنویسند که با استقبال ایشان همراه بود و با زحمتی فوق‌العاده کتاب حاضر را آماده نمودند و بدون چشم داشتی در اختیار مؤسسه گذاشته‌اند که خانواده‌ها می‌توانند مطالعه نمایند. خداوند به ایشان اجر و به خوانندگان اثر، ماندگار عنایت فرماید.

مؤسسه خانواده مطهر

دفتر اصفهان

پیش‌گفتار

معمولاً هدف از تشکیل خانواده، تأمین نیازهای مادی و معنوی انسان از جمله، دستیابی به سکون و آرامش است. دستیابی به این اهداف والا، نیازمند توجه جدی به این کانون می‌باشد. در حقیقت خانواده یعنی گروهی، متشکل از افرادی که از طریق نسب یا سبب و رضاع با یکدیگر به عنوان شوهر، زن، فرزند، مادر، پدر، برادر و خواهر در ارتباط متقابل اند و فرهنگ مشترکی پدید آورده و در واحد خاصی به نام (خانه) زندگی می‌کنند.

خانواده به عنوان اولین کانونی که فرد در آن قرار می‌گیرد دارای اهمیت شایان توجهی است. اولین تأثیرات محیطی که فرد دریافت می‌کند از این محیط است و حتی تأثیرپذیری فرد از سایر محیط‌ها می‌تواند نشأت گرفته از همین محیط خانواده باشد. خانواده پایه‌گذار بخش مهمی از سرنوشت انسان است و در تعیین سبک و خط مشی زندگی آینده، اخلاق، سلامت و عملکرد فرد در آینده نقش یزرگی بر عهده دارد.

عواملی چون شخصیت والدین، سلامت روانی و جسمانی، شیوه‌های تربیتی اعمال شده در داخل خانواده، شغل و تحصیلات والدین و وضعیت اقتصادی و فرهنگی خانواده، محل سکونت خانواده، حجم و جمعیت خانواده، روابط

اجتماعی خانواده و بی‌نهایت متغیر دیگر وجود دارند که شخصیت فرزند، سلامت روانی و جسمانی او، آینده‌ی شغلی، تحصیلی، اقتصادی، سازگاری اجتماعی و فرهنگی، تشکیل خانواده او و غیره را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

انحرافات خانواده، عدم سلامت روانی خانواده، مشکلات اقتصادی و اجتماعی خانواده از لحاظ تأثیری که روی اعضای خود دارد جامعه را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. افراد، پیوند میان خانواده و اجتماع هستند افراد پرورش یافته در خانواده وارد اجتماع می‌شوند و ویژگی‌های سالم یا ناسالم خود را که در خانواده دریافت کرده‌اند وارد اجتماع می‌کنند. از این لحاظ سلامت یک جامعه به سلامت خانواده‌های آن وابسته است.

متأسفانه خانواده‌ها در دهه‌های اخیر با مسائل متعددی از جمله، مشکلات زندگی خانوادگی، چگونگی ارتباط با فرزندان، اشتغال، بیماری‌های جدید، اعتیاد، اشتراک مساعی و غیره مواجه بوده و هستند. فراوانی و تنوع این مشکلات موجب گردیده، اکثر خانواده‌ها درگیر مسائل درونی خود باشند و این امر در نهایت، اثر سوئی بر کارکرد مطلوب آنان داشته باشد.

یکی از مؤثرترین راه‌های مبارزه با این مسائل، آگاه نمودن اعضای خانواده می‌باشد. به این ترتیب با استفاده از مشاوران مجرب، برای حل مشکلات آنان اقداماتی به عمل می‌آید و آنان را در رسیدن به انسجام درونی و ایفای نقش سازنده‌شان در تربیت فرزندان یاری می‌نماید تا خانواده‌ها قادر باشند نقش سازنده‌ی خود را در تربیت نسل و اجتماع به خوبی ایفا نمایند.

در این نوشتار سعی بر آن شده است که نگاهی بر مشکلات غالبی که در خانواده‌ها وجود دارد (هم‌چون عدم برقراری ارتباط صحیح بین اعضای خانواده، مشکلات رایج اقتصادی، بی‌برنامه‌گی غالب بر خانواده‌ها، روزمره‌گی‌های امروزه و...) داشته باشیم و در حد توان به شناسایی صحیح، دقیق و هم چنین راه‌کارهایی مفید بپردازیم.

نیت بر آن بوده است که با استفاده از آخرین یافته‌های روان‌شناسان و مشاوران خانواده و محققان اهل فن، به دور از هرگونه جهت‌گیری بتوانیم به راه‌کارهایی مفید و جامع در زمینه‌ی رفتار، مشکلات، کنش‌ها و واکنش‌ها برسیم و با پیاده کردن این راه‌کارها شاهد موفقیت، آرامش و سر آخر، تعادل زندگی در تک‌تک خانواده‌ها باشیم.

آمین یا رب العالمین

محسن بهشتی‌پور

www.ketab.ir