

پیرامون خانواده موفق: توانانیا، محمدرضا، ۱۳۶۶ - عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های کلیدی پیرامون خانواده موفق: همراه با پرسشنامه جهت مسابقات فرهنگی بهترین هدیه به زوج‌های جوان / نویسنده محمدرضا توانانیا، مشخصات نشر: قم: ارمغان کوثر، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری: ۲۰۴ ص: ۱۴/۵، ۱۱ م.م. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۴۶۴-۳-۶ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا موضوع: خانواده‌ها -- جنبه‌های روانشناسی موضوع: Psychological aspects -- families موضوع: ارتباط در خانواده موضوع: Communication in families خانواده‌ها -- بهداشت روانی موضوع: Families -- Mental health پندگی کنگره: ۹۱۳۹۶ م ۹ ق ۱ / ۱۱۱۷۴۳ رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۵ شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۰۲۵۶۳

مهارت‌های کلیدی پیرامون خانواده موفق

نویسنده: محمدرضا توانانیا ویراستار: دکتر محمد اسلامپور صفحه‌آرا: حسین قاسمیان طراح جلد: مرتضی شمس ناشر: ارمغان کوثر توبت چاپ: اول، ۱۳۹۶ شمارگان: ۲۰۰۰ جلد شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۴۶۴-۳-۶ قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان مرکز پخش: احوار خیابان نادری، خیابان سراج، بین نادری و کافی، فروشگاه پاتوق کتاب، تلفن: ۰۶۱۳۲۲۳۸۰۰۰ و ۰۹۱۶۸۰۰۰۳۵۲

فهرست

۱۳		مقدمه
		نقش محبت در خانواده
۱۷		شخصیت‌شناسی زوجین
۱۷		تفاوت در خلقت زوجین
۱۹		انتظارات زوجین
۱۹		همخوانی خواسته‌ها و انتظارات منطقی
۱۹		نهی از رنج و تعب زن در نهج البلاغه
۲۰		بیخشید و فراموش کنید
۲۱		هیچ انسانی بی عیب نیست
۲۱		برای همسران آینده باشید
۲۱		سازگاری دوطرفه
۲۲		اقتدارشناسی
		تعریف اقتدار
۲۲		نتیجه حفظ اقتدار مردان
۲۳		نحوه به‌کارگیری اقتدار در مردان
۲۶		نشانه‌های سلبی اقتدار
۲۶		۱. دستور دادن

۲. تهدید و فشار ۲۷
- نشانه‌های ایجابی اقتدار ۲۸
۱. تأمین دادن ۲۸
۲. آرا ۳۰
۳. امنیت دادن ۳۰
- تأثیر رفتار زنان بر اقتدار مردان ۳۱
۱. تاراج ۳۲
- ۱- بزدل ۳۲
- ۲- قهر کردن ۳۴
- ۳- گریه کردن ۳۵
- پنج واکنش مردان در برابر گریه زنان ۳۶
- ۴- پرخاش کردن ۳۸
- نقش خانواده زن در اقتدار مرد ۳۹
۱. دخالت کردن ۴۰
۲. بی‌اعتنایی ۴۱
- رفتار مردان در مقابل بی‌اعتنایی خانواده زن ۴۴
- برخی از شکایت‌های مردان ۴۵
- نقش درآمد و شغل خانم بر اقتدار مردان ۴۹
- یک پرمش پیرامون اقتدار در مردان ۵۰
- مرد قوام است و زن ریحان است ۵۱
- اقتدار در جسم و روان ۵۲
- تحقیر همسر، آغاز فروپاشی خانواده ۵۱
- تابلوی سرزنش و انتقاد ۵۵
- تابلوی قهر ۵۶
- عصبانیت و خشم ۵۶
- انواع عصبانیت ۵۷
- علل خشم ۵۷
- ضررهای خشم ۵۸

۵۹	راه حل کنترل خشم
۶۰	علل مقایسه
۶۰	انواع مقایسه
۶۱	ضررهای مقایسه
۶۱	راه حل مقایسه
۶۲	پرهیز از لجاجت
۶۴	پرهیز از قهر کردن
۶۵	سبب و غضب
۶۷	سرزنش یا ملامت
۶۷	انواع سرزنش
۶۷	علل سرزنش
۶۸	ضررهای سرزنش
۶۹	راه حل
۶۹	تابلوی تحقیر
۷۰	بازپرسی یا سینه جیم کردن
۷۰	انواع بازپرسی یا سؤال کردن
۷۱	علل بازپرسی
۷۲	ضررهای بازپرسی
۷۲	راه حل
۷۴	اطاعت پذیری
۷۴	فروتنی و فرمان بری
۷۴	عفت داشتن
۷۵	اطاعت از شوهر

وظایف زوجین

۷۹	وظایف هریک از زوجین
۷۹	کار زن و مرد در خانه و محل کار
۸۰	چند روایت در باب انجام کار منزل توسط زن

- ۸۰..... میزان وظیفه زن در منزل
- ۸۱..... نیم اجر شهید
- ۸۱..... حضرت زهرا علیها السلام در طلب کردن از همسر چگونه بود؟
- ۸۲..... همکاری زوجین
- ۸۲..... داری یکدیگر
- ۸۲..... مصداق دیگریاری کردن زن در منزل
- ۸۳..... پیره نشان در کتاب به خانواده
- ۸۴..... خانه داری مهم ترین شغل
- ۸۸..... کار در خانه
- ۸۸..... اختصاص وقتی من به همسر
- ۸۹..... توجه به خواست های مردی و منوی همسر
- ۸۹..... مشورت با زن و فرزندان
- ۹۰..... اثر مثبت مشورت
- ۹۰..... مصداق دیگر خوش رفتاری
- ۹۰..... خطاپوشی
- ۹۱..... گفتار زوجین
- ۹۲..... هم غذا شدن با خانواده
- ۹۳..... تقدم خانواده بر دیگران
- ۹۳..... توجه به خانواده در روز جمعه
- ۹۴..... پاداش نیکی به خانواده
- ۹۴..... پاداش اندوه برای خانواده
- ۹۵..... کيفر تباه کردن خانواده
- ۹۵..... کيفر بداخلاقی با خانواده
- ۹۹..... توجه به خانواده در سیره امام خمینی علیه السلام
- ۹۷..... اصول شاد زیستن
- ۹۷..... روایت هایی در مورد حسن معاشرت
- ۹۸..... نگاه زن و مرد نسبت به یکدیگر
- ۹۸..... سخت نگیرید

- بی‌تابی کردن، مقابله نادرست ۱۰۰
- کوچک‌سازی سختی‌ها ۱۰۰
- مشیت‌نگری ۱۰۲
- آموزش یک مهارت ۱۰۳
- خُسن نیت داشتن ۱۰۳
- آثار گذشت ۱۰۴
- مدکراموری چند برای گرمی کانون خانواده ۱۰۵
- بسته‌گیری ۱۰۵
- عدم سخت‌گیری در امور مادی ۱۰۶
- انتقال محبت از سیره امام ۱۰۷
- شوخی فراهم شود ۱۰۷
- موادی جهت تلاش در خواد ۱۰۸
- برای رفع کسالت و ایجاد نشاط چه باید کرد؟ ۱۰۹

نقش مؤثر محبت در تربیت

- نقش مؤثر محبت در تربیت ۱۱۵
- جایگاه محبت خانوادگی از منظر روایات ۱۱۶
- چند نکته در مورد محبت ۱۱۷
- نشانه‌های اینکه مردی زنش را دوست ندارد ۱۱۸
- اظهار دوستی و محبت در اسلام ۱۱۹
- محبت و اطاعت ۱۲۱
- پنج شرط در باب محبت به زن ۱۲۲
- حفظ اعتدال در محبت کردن ۱۲۲
- عاطفه و محبت کافی نیست ۱۲۳
- محبت دستوری و سفارشی نیست ۱۲۱
- زن برای شوهرش با عشوه‌گری دلربایی کند ۱۲۳

مهارت سخن گفتن

- چگونه سخن بگوییم؟ ۱۲۷

- خطبه پیامبر در باب بدزبانی زنان ۱۲۸
- تفاوت زوجین در صحبت کردن ۱۲۹
- الف) دنیای متفاوت زنان در صحبت کردن ۱۲۹
- ب) نیای متفاوت مردان در صحبت کردن ۱۳۰
- باشرت نیکو ۱۳۱
- محیط خانه مکتب انسان سازی ۱۳۲
- حکایت ۱۳۲
- شکر نعمت ۱۳۴
- شکر نعمت بنیاد خانه ده ۱۳۴
- محیط خانه ماحول رحمت ۱۳۴
- توجه به خانواده در راه امام حسین (ع) ۱۳۵
- قدردان باشیم ۱۳۶
- تابلوی انصاف ۱۳۷

مهارت‌های کاربردی موردی

- امرو نهی کردن ۱۴۱
- سازش‌کاری در خانواده جزء واجبات است ۱۴۱
- صفات پسندیده زنان ۱۴۲
- حکایتی در مورد بدزبانی ۱۴۳
- خوش رفتاری ۱۴۵
- کوچک‌های بزرگ ۱۴۵
- تابلوی ارتباط کلامی ۱۴۷
- مهارت معنাজویی در رنج ۱۴۷
- مهارت‌های رفتاری ۱۴۸
- چرا بعضی مردها از خانه گریزان‌اند ۱۴۹
- توصیه‌های تربیتی ۱۵۰
- آرامش، رمز گذر از اختلافات ۱۵۱
- در عصبانیت چه کنیم ؟ ۱۵۲

چند نکته در باب عصبانیت.....	۱۵۲
طریقه صحیح انتقاد کردن.....	۱۵۳
زیبایی کلام با لحن دل‌نشین.....	۱۵۴
خوشگو باشید.....	۱۵۵
بایدهای مشترک زوجین.....	۱۵۷
بایدهای زوجین.....	۱۵۸
بایدهای مردان.....	۱۵۸
با... های زنان.....	۱۵۸
نظریک روانشناس.....	۱۵۸
نمونه برگرد اسلام.....	۱۵۹
موعظه در خانه.....	۱۵۹
تکرار موعظه.....	۱۵۹
شروط تأثیر موعظه.....	۱۵۹
تألف.....	۱۶۰
استدلال.....	۱۶۰
سعه صدر.....	۱۶۰
نفوذ کلمه در اثر شرح صدر.....	۱۶۰
منشأ تعارضات زوجین.....	۱۶۱
کلید طلایی.....	۱۶۴

مهارت‌های رفتاری

روابط زوجین.....	۱۶۹
زن محک و باعث آزمایش مرد است.....	۱۶۹
صبر و بردباری در مقابل همسر.....	۱۶۹
سیره بزرگان در صبر و بردباری در منزل.....	۱۷۰
وظیفه مرد هنگام نافرمانی زن.....	۱۷۰
امربه معروف و نهی از منکر همسر.....	۱۷۱
خود را برای همسر پاک و پاکیزه کند.....	۱۷۱

نظام خانواده یک نهاد اساسی و محوری است که در فرهنگ جامعه نقش مهمی دارد. براین اساس، روایات و گفتار بزرگان دین بر ابعاد مختلف تعامل و حقوق زوجین نسبت به یکدیگر و همچنین بر حقوق متقابل فرزند با والدین بسیار تأکید شده است. همان‌طور که می‌دانید اگر بخواهیم به همه ابعاد این موضوع مهم - که اتفاقاً در جامعه امروز بیش از هر زمان دیگر نیازمند توجه به آن هستیم - بپردازیم، باید کتاب‌های متعددی نوشت؛ هرچند که با عنایت پروردگار و برکت این نظام مقدس حرکت‌های بسیار خوبی تاکنون صورت گرفته است ولی باید بدانیم که تا این حد هم کافی نیست و باید بیش از پیش به این امر پراهمیت پرداخت.

متأسفانه بعضی از زوجین نسبت به روش ارتباط صحیح با یکدیگر اطلاعات کافی ندارند و این امر، اختلافات زیادی را موجب می‌شود؛ البته نباید از وجود اختلافات هراسی به دل راه داد؛ زیرا این موضوع در سال‌های اولیه زندگی بین زن و مردی که هرکدام حداقل بیست سال در یک خانواده زندگی کرده‌اند، یک امر عادی است. بدیهی است که هر خانواده‌ای آداب و رسوم خاص خود را دارد و طبیعتاً امکان دارد یک دسته صفاتی که در خانواده آقا، صفات پسندیده به شمار رود، همان صفات در خانواده خانم به عنوان صفات ناپسند، به شمار

رود و بالعکس. یک تمثیل بسیار زیبا هست که می‌گویند اگر فاصله بین زن و مرد را به صورت یک طناب در نظر بگیریم، هر بار که اختلافی بین آن‌ها ایجاد می‌شود این طناب پاره می‌شود و با آشتی کردن زن و مرد این طناب دوباره گره می‌خورد و آن قدر این عمل تکرار می‌شود تا اینکه یک روز می‌بینند که هر دو به هم رسیده‌اند؛ از این رو، می‌بینید بعضی از زوجینی که یک عمر با یکدیگر بوده‌اند و سن سالمندی رسیده‌اند، به هیچ وجه تحمل دوری از یکدیگر را ندارند. اعتقاد نگارنده این است که زوجیت یک سلسله مهارت است و باید آن‌ها را آموخت و در ندگی به کار بست؛ تا شاهد زندگی شیرین و لذت بخش در کنار یکدیگر باشیم.

مهارت‌های ارتباطی زن و شوهر، به دو بخش (مهارت‌های پیش و پس از ازدواج) تقسیم می‌شوند. کتاب‌های متعددی نیز در این موضوع نوشته شده است که در این نوشتار با مطالبی که در این کتاب منبسط می‌شود در زمینه خانواده سعی شده خلاصه‌ای روان و مختصر از مطالب دینی و روانشناسی در کنار یکدیگر در زمینه مهارت‌های پس از ازدواج گردآوری شود. تفاوت این نوشتار با نوشتارهای مشابه در این است که مطالب بیان شده در این کتاب تا حد زیادی کاربردی است. نکته قابل توجه این است که مطالب این کتاب بر اساس یک دغدغه دینی و بعد از برگزاری همایش بین‌مختلف در زمینه خانواده گردآوری شده است و به همین دلیل سعی شد کتابی که بیان می‌شود نکات کاربردی باشد که در اکثر همایش‌ها مورد پرسش واقع می‌شود. در غیر این صورت، می‌دانیم که مطالب دیگری در زمینه مسایل زناشویی و مهارت‌های زندگی وجود دارد که در این نوشتار اشاره‌ای به آن‌ها نشده است. از لحاظ ساختار محتوایی، تلاش بر این بوده است که این مطالب در یک نظم منطقی و به هم پیوسته چینش شوند. امید است که با وجود خانواده‌های خوشبخت در کنار یکدیگر، شهر و کشور خوبی داشته باشیم.