

# چگونه همسر خوشبختی شوید؟

(راهکارهایی برای ارتباط موفق بین همسران)

مؤلف: دکتر محمود گلزاری

|                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه: گلزاری، محمود، ۱۳۳۸                                                                                                                                                                                                       |
| عنوان و نام پدیدآور: چگونه همسر خوشبختی شوید: راهکارهایی برای ارتباط موفق بین همسران/ محمود گلزاری؛ به سفارش اداره کل سلامت معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران؛ ویراستاران: مهدی ملک محمد، تقی ابوطالبی احمدی، لیلا احمدلو |
| مشخصات نشر: تهران: سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، مؤسسه نشر شهر، ۱۳۹۱                                                                                                                                                           |
| مشخصات ظاهری: ۶۸                                                                                                                                                                                                                   |
| شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۸-۵۶۹-۰                                                                                                                                                                                                            |
| وضعیت فهرست نویسی: فیا                                                                                                                                                                                                             |
| موضوع: زنان و سبوی، روابط جنس‌های مذهبی، اسلام                                                                                                                                                                                     |
| شناسه افزوده: سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، مؤسسه نشر شهر                                                                                                                                                                      |
| رده بندی کتب: ۱۳۹۱ - ۷۲۳/ک۸۴                                                                                                                                                                                                       |
| شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۷۳۴۵۸                                                                                                                                                                                                       |



اداره کل سلامت

**چگونه همسر خوشبختی شوید (راهکارهایی برای ارتباط موفق بین همسران)**

مؤلف: دکتر محمود گلزاری

به سفارش: اداره کل سلامت معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران  
ویراستاران: مهدی ملک محمد، تقی ابوطالبی احمدی، لیلا احمدلو

مدیر اجرایی: مهدی امیری

مدیر تولید: محمد گلزاری

نوبت و تاریخ چاپ: اول - ۱۳۹۱

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

ناشر: مؤسسه نشر شهر

آماده سازی و چاپ: مؤسسه نشر شهر

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۸-۵۶۹-۰

بها: ۲۵۰۰۰ ریال

Printed in Iran

با سپاس از همکاری: دکتر محمد مهدی گلکمانی، رضا قهرمانی، محمدرضا یاور، سمانه لنگایی

نشانی ناشر: تهران، میدان آرژانتین، خیابان آفریقا، روبروی پارک سولر بیف، شماره ۶ مؤسسه نشر شهر

تلفن: ۸۸۱۹۳۳۰۱-۲ و ۸۸۱۹۳۳۰۴-۶

فروشگاه مرکزی: میدان فلسطین، ضلع شمالی، شماره ۹ تلفن: ۸۸۹۵۲۵۳۴ مرکز چاپ: ۸۸۴۲۱۹۰۶

www.shahrpress.ir E-mail: info@shahrpress.ir



مؤسسه نشر شهر  
میدان آرژانتین، تهران

## فهرست

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| مقدمه                                          | ۷  |
| پیش گفتار                                      | ۹  |
| فصل اول: نگرش سیستمی به خانواده                | ۱۳ |
| فصل دوم: ازدواج و نیازهای اساسی انسان          | ۲۱ |
| فصل سوم: خانواده و حقوق زن و شوهر از نظر اسلام | ۳۷ |
| فصل چهارم: مدیریت اختلافات زناشویی             | ۵۳ |

## مقدمه:

خانواده نخستین نهاد اجتماعی است که در طول تاریخ همواره در جایگاه حامی و تأمین کننده نیازهای اعضای خود عمل کرده است. زن و مرد در چارچوب نهاد خانواده حقوق و تکالیف متقابلی دارند که نادیده گرفتن هر یک از آنها به فروپاشی این نهاد منجر می شود و علاوه بر آسیب های وارده بر همسران و فرزندان، خسارت اجتماعی جبران ناپذیری را نیز بر جامعه تحمیل می کند.

زندگی مشترک همواره یادآور نمای زیبا برای همسران آغاز می شود، اما به دلیل انتخاب نادرست، نداشتن شناخت کافی از زندگی زنشویی و تفاوت های میان زن و مرد ناشی از تربیت در دو محیط متفاوت، پس از چندی مشکلاتی به وجود می آید که چنانچه با تدبیر و درایت با آن ها برخورد نشود، می تواند بنیان زندگی خانوادگی را به مخاطره اندازد.

ازدواج آغاز بخش مهمی از زندگی فرد است و مشروط بر آن که ابعاد ضروری آن؛ از جمله توانایی ها و مهارت های خاص و سازنده در تفکر و بینش و عملکرد انسان پدید آمده باشد، می تواند موفق و متعالی باشد. از این رو، علاوه بر تسهیل فرآیند ازدواج و حمایت جوانان در این امر باید برای فرهنگ سازی و آموزش زوجین در حفظ کانون گرم و مستحکم خانواده و پیشگیری از طلاق و عواقب اجتماعی ناشی از آن نیز تدابیری اندیشید.

در عصر کنونی، ازدواج و تشکیل خانواده با چالش ها و محدودیت های گسترده ای روبه روست که ضرورت توجه ویژه، بسیج امکانات و ظرفیت ها را برای رفع این محدودیت ها و تسهیل و تقویت زمینه های ازدواج و تحکیم بنیان

خانواده حتمی می‌سازد. تغییر در آداب ازدواج و در نتیجه سخت و زیاد شدن شرایط و تمهیدات آن، افزایش و پیچیدگی شاخص‌ها و مؤلفه‌های فرهنگی و اجتماعی بر وضعیت و مقدمات ازدواج جوانان (از قبیل شغل، مسکن، لوازم و امکانات اولیه زندگی)، گسترش رسانه‌ها و تأثیر و نفوذ تهاجم فرهنگی بر سبک زندگی جوانان، ناآشنایی و ناآگاهی جوانان در زمینه آداب و مهارت‌های زندگی خانوادگی و رشد متغیرهای مؤثر بر سلامت روانی زوج‌های جوان، برخی از این زمینه‌ها و شرایطی هستند که توجه، طراحی و اجرای برنامه‌های همه‌جانبه را به منظور کمک به تسهیل ازدواج و تحکیم بنیان خانواده ضروری می‌سازد.

به منظور هم‌افزایی و یکپارچه‌سازی خدمات و برنامه‌ها و برای دستیابی به این هدف کلان، دوره‌های آموزشی با عنوان «تحکیم بنیان خانواده» در دستور کار معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران، قرار گرفته است. معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران با این نگاه که شهروندان بزرگ‌ترین سرمایه اجتماعی هستند، در کنار همه تأملات و محوله، تلاش در جهت ارتقای بهداشت و سلامت روان همه اقشار جامعه و به‌خصوص همسران جوان را بر خود فرض دانسته و در راستای تحقق شعار «خانواده سالم، محله سالم، شهر سالم و شهروند سالم و پرنشاط» تلاش می‌کند. از جمله این برنامه‌ها دوره‌های آموزشی «تحکیم بنیان خانواده» است که توسط اداره کل سلامت شهرداری تهران در منطقه ۱۵ برای جوانان در شرف ازدواج، همسران جوان و افراد مطلقه برگزار شد. کتاب حاضر ماحصل اجرای این دوره‌هاست و فقط به شهروندان تهرانی تقدیم می‌شود. امید است خوانندگان عزیز ضمن بهره‌برداری از این کتاب، با نظرهای ارزشمند خود ما را در برگزاری هر چه بهتر این گونه برنامه‌هایاری کنند.

سید محمد هادی ایازی

معاون امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران

## پیش گفتار:

الوین تافلر<sup>۱</sup> در کتاب «موج سوم»، از فروپاشی خانواده هسته‌ای - که گونه غالب خانواده‌ها در عصر سیطره فرهنگ الکترونیک است - یاد می‌کند و می‌نویسد: «از هم پاشیدگی خانوادگی، امروز در واقع بخشی از بحران عمومی نظام صنعتی است که در آن همه ما شاهد از هم گسیختگی تمامی نهادهای آن هستیم... این فراگرد دردناکی است که در زندگی فردی مان بازتاب می‌یابد و نظام خانوادگی را چنان دگرگون می‌سازد که دیگر باز شناخته نخواهد شد.» [۱]

امانوئل کاستلز<sup>۲</sup> نیز در کتاب «عصر اطلاعات» مشکلات زیر را نشانه بحران خانواده سنتی و زمینه‌ساز نابودی آن می‌داند: «تاخیر در ازدواج، افزایش طلاق، زیاد شدن خانواده‌های تک‌والدی و آشفتگی‌های خانوادگی که به صورت همسرآزاری، کودک‌آزاری، خیانت و جدایی عاطفی زن و شوهر نمایان می‌شوند.» [۲]

این وضعیت تنها دامن‌گیر خانواده‌های غربی نیست، بلکه در شرایط کنونی، کشور ما نیز با پیشینه درخشان فرهنگ اسلامی - ایرانی خود، به بحران‌های فراوان و ناراحت‌کننده خانواده گرفتار شده است. به گزارش سازمان ثبت احوال، در سال ۱۳۸۹، ازدواج، ۲/۰ درصد و طلاق، ۱/۹ درصد رشد داشته است.

---

1. Elvin Toffler

2. Imanoel Castels

از سوی دیگر، یافته‌های یک تحقیق پیمایشی مربوط به وضعیت بهداشت روانی جامعه نشان می‌دهد که افراد متأهل ایرانی ۲/۵ برابر بیشتر از مجردها از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند! [۳]

ویرجینیا ساتیر، خانواده‌درمانگر معروف معاصر معتقد است که خانواده‌ها پس از عقد زناشویی، در سه مسیر بالندگی، آشفتگی و گسستگی قرار می‌گیرند. آیا نگران‌کننده نیست با آماری که بیان شد، بیشتر افراد متأهل ایرانی گرفتار جدایی همسران یا آشفتگی کانون خانواده می‌شوند؟

در کلان‌شهر تهران، پیوند زناشویی تقریباً ۳۰ درصد جوانان در کمتر از چهار سال از هم می‌گساید، ۵۰ درصد خانواده‌ها با آشفتگی زندگی‌شان ادامه می‌یابد و تنها یک‌پنجم از دواج‌ها به سامان و بالندگی می‌رسند؛ نخستین قربانی و اصلی‌ترین قربانی طلاق، زنان جوانی هستند که خانه و خانمان خود را ویران شده می‌بینند و در اثر فشارهای ناشی از احساس شکست، اضطراب نسبت به آینده، احساس تنهایی، جغیری‌های خانوادگی و بحران‌های اقتصادی؛ بیماری‌های جسمی و روانی گوناگون و سرگردانی‌های اخلاقی و معنوی فراوان به سراغشان می‌آید.

از سوی دیگر، خانواده‌های آشفته که با همه تنش‌ها و سردی‌ها به دلیل عوامل متعدد فرهنگی، اعتقادی و اجتماعی به سوی طلاق نمی‌روند، کانون تولید انواع بیماری‌های روانی، انحرافات اخلاقی و بزه‌کاری‌های اجتماعی برای همه اعضای خود و به‌ویژه کودکان هستند. با این همه، فراموش نکنیم که خانواده نهادی الهی و فطری است و با همه مشکلاتی که دارد، محکم به فروپاشی نیست، زیرا حتی موافقان نظریه زوال خانواده هیچ جایگزین کارآمد و قابل اطمینانی برای به عهده گرفتن کارکردهای اصلی و مثبت آن مانند فرزندپروری معرفی نمی‌کنند. باور ما این است که در کنار سامان دادن به مسائل

کلان اجتماعی و اقتصادی، از جنبه روان‌شناختی و فردی، شرایط و مراحل زیر تضمین‌کننده بالندگی خانواده است:

۱. انتخاب مناسب همسر؛

۲. آموزش پیوسته و منظم همسران؛

۳. بر خور داری از مشاوره هنگام ضرورت.

این شرایط، اموری عقلانی و تجربی است. اگر ازدواج را هم چون تولد یک فرزند بدانیم؛ یعنی فرض کنیم با عقد دختر و پسر، «نوزاد ازدواج» آن‌ها (و نه فرزند آن دو) متولد می‌شود، برای این که این مولود به سلامت رشد کند و تا دیر هنگام، یعنی چهل، پنجاه سال دیگر، شاداب و فعال به حیات خود ادامه دهد، سه شرط منطقی و اساسی لازم است:

۱. نوزاد سالم به دنیا بیاید؛

۲. پس از تولد با آموزش هایی که والدین می‌بینند، از او به خوبی مراقبت

کنند؛

۳. هنگام بیماری اگر درمان‌های ساده خانگی کاره ساز نشد، والدین از مشاوره و مداوای پزشکی دانشمند و باتجربه برای بهبود او بهره ببرند.

این سه گام، هم چون گام‌های انتخاب مناسب همسر، آموزش مداوم همسران و مشاوره هنگام ضرورت، به دنیای زیبا و امن خانواده بالنده منتهی می‌شوند. اگر می‌بینید امروزه خانواده‌های ما با چالش‌های روح‌آورد دست به گریبانند، به این دلیل است که دختران و پسران ایرانی و پسران و دختران آن‌ها، اطلاعات ناچیزی درباره ملاک‌های درست همسرگزینی و روش‌های مراحل شناخت ملاک‌ها دارند، آموزش‌های مفید به همسران داده نمی‌شود و مشاوره‌های خانوادگی، علاوه بر هزینه‌های خارج از توان بیشتر مردم، چندان علمی و هماهنگ با فرهنگ ما صورت نمی‌گیرند.

برنامه آموزشی همسران جوان، هم چون واکسیناسیون فرزندان است. باید محتوای این برنامه‌ها با توجه به شیوع و اهمیت مشکلات مشخص شود و با

شیوه‌ای جذاب و تأثیرگذار در اختیار آن‌ها قرار گیرد. کتاب حاضر، خلاصه‌ای از آموزش‌های مفصلی است که در بیست سال گذشته در بیش از ۳۰ دوره آموزشی همسران جوان، برای صدها زوج جوان تدریس شده است. امید داریم در آینده نزدیک، متن کامل و پیراسته این درس‌ها برای عموم و «راهنمای آموزش و مشاوره همسران» برای همکاران روان‌شناس و مشاوره منتشر شود.

www.ketab.ir