

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# «خانواده، اخلاق و سبک زندگی»



**تهیه و تنظیم:**

اداره کل آموزش های تخصصی  
سازمان تبلیغات اسلامی

**به سفارش:**

کارگروه ملی ترویج ازدواج و کاهش طلاق  
دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا  
لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً  
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ. روم: ۲۰، آیه ۲۱

صدق الله العلي العظيم

دازن نشانه های اولین است که از خودتان همسرانی برایتان آفرید  
تا کنار آنان آرامش یابید و میان شما رابستنی بیدار و محو روزی پدید آورد؛  
بی همان در این، نشانه هایی است برای گروهی که می اندیشند

دستورات حکیمانه خداوند متعال سعادت انسان را در دنیا و آخرت تأمین می کند.

یکی از سازنده ترین برنامه های الهی است

# ازدواج

مقدمه تشکیل خانواده است

و خانواده واحد بنیادی و سنگ بنای جامعه است

**خدای مهربان، با نهادن عشق و محبت و پیوند دادن قلبها میان همسران،  
زمینه لازم را برای شروع زندگی عاشقانه فراهم آورده است**



اما یقیناً ادامه این زندگی سرشار از محبت،  
نیازمند مهارت هایی است که زن و شوهر باید بیاموزند  
و در مواقع نیاز از آنها بهره برداری نمایند.

# مهارت‌های اخلاقی دوران عقد و نامزدی

به زودی دوران شیرین نامزدی شما آغاز میشود

رفتارهای شما در این دوران کوتاه، تأثیر عمیق و ماندگاری میگذارد!

پس با یادگیری این مهارت‌ها؛

سعادت و موفقیت زندگی مشترک خود را در این دوران، پایه‌گذاری کنید.

۱- دوران شیرین نامزدی، ایام آزمودن یکدیگر، همراه باشک و تردید در انتخاب همسر نیست

**بلکه** دوران شناخت بیشتر همسر برای ادامه زندگی مشترک

و آگاهی نسبت به نقاط اشتراک و اختلاف فردی، فرهنگی و ایجاد تفاهم و همدلی است



# مهارت‌های اخلاقی دوران عقد و نامزدی

۲- شما همسر واقعی همدیگر هستید

از هم‌اکنون باید روابط مناسب عاطفی، کلامی و رفتاری را آغاز کنید.

۳- برای دیدارهای خود برنامه‌ریزی داشته باشید

آمادگی همسر برای ملاقات و آمادگی خانوادگی او برای پذیرایی را در نظر بگیرید.

۴- تنظیم تعداد و طول دیدارها

نه آن قدر زیاد باشد که ملاقات خسته‌کننده شود

و نه آن قدر کم باشد که رابطه‌ی عاطفی سرد شود.

# مهارت‌های اخلاقی دوران عقد و نامزدی

۵- هزینه های دوران نامزدی

مهم

خرج کردن پسر باید هم نشان دهنده‌ی سخاوت‌مندی او و هم عقل معاش او باشد  
توجه به سلیقه دختر همراه با ابراز محبت به او در هدیه دادن ضروری است



پذیرش هدایا از جانب دختر،

باید نشان دهنده‌ی همدلی و همراهی

با همسر در محدودیت امکانات او باشد

باید حس محبت میان همسران تبادل شود

باید مسئله هدیه دادن و پذیرش آن، در تعمیق روابط عاشقانه نقش مثبت ایجاد کند

مهم

# مهارت‌های اخلاقی دوران عقد و نامزدی

۵- هزینه های دوران نامزدی

رفتارهای درست و غلط و اثرات آن در هدیه دادن و هدیه گرفتن (دوران نامزدی)

هدیه گیرنده

هدیه دهنده

قناعت و انتظار بیش از حد نداشتن

راه رسیدن به خوشبختی

پرهیز از افراط و تفریط  
و نمایش حس سخاوت و بزرگواری

نشان دادن اخلاق مادی گرایی  
و داشتن انتظارات بیش از حد

مانع رسیدن به خوشبختی

نشان دادن خوی خسیس بودن



# مهارت‌های اخلاقی دوران عقد و نامزدی

۶- طول دوران نامزدی

بهرتر است خیلی هم کوتاه نشود

نباید زیاد طولانی شود

برنامه‌ریزی و آمادگی برای زندگی مستقل

آماده شدن تدریجی برای استقلال از والدین

انس با یکدیگر

شناخت بیشتر از هم

خستگی و ناراحتی خانواده‌ها از رفت و آمدها

احساس بلا تکلیفی طرفین



# مهارت‌های اخلاقی دوران عقد و نامزدی

۷- احترام گذاشتن به همسر و خانواده او به‌ویژه پدر و مادر

با این کار جایگاهی در میان خانواده همسرتان پیدا کرده و با ائس همراه با احترام، بسیاری از مسائل زندگی آینده را حل نمایید.

۸- روابط زناشویی در دوران نامزدی

گاهی زوجین و به‌ویژه دختران در ابتدای دوران نامزدی در برقراری روابط زناشویی رفتارهایی توأم با خویشن‌داری و حیا از خود نشان می‌دهند

این‌گونه رفتارها ناشی از بی‌توجهی و بی‌محبتی نسبت به همسر نیست



توجه

# مهارت‌های اخلاقی دوران عقد و نامزدی

دوران نامزدی دوران گذر و پرزخ میان زندگی مجردی و تشکیل خانواده مستقل است و این دوران با تشویش‌ها و نگرانی‌ها و استرس‌هایی همراه است.

باید  
بپذیریم:

همسران باید بکوشند که با رفتارهای مناسب خویش، این دوران را به یکی از شیرین‌ترین دوره‌های زندگی خود مبدل نمایند و کام خود را برای همیشه از خاطرات خوش آن شیرین کنند.

۹- بهره‌گیری از راهنمایی مشاور امین

هیچ‌گاه خود را از داشتن مشاور امین بی‌نیاز ندانید.

مشاور متخصص و متعهدی که بتواند در سایه آموزه‌های دینی، راهنمای خوبی برای داشتن یک زندگی آرام‌بخش و بالنده باشد.

# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

پیامبر مهربانی‌ها فرمودند:

در اسلام بنایی دوست داشتنی‌تر از ازدواج، پایه‌ریزی نشده است.

مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۵۲

ای است الهی که خداوند آن را با عقد ازدواج به همسران عطا کرده است عشق هدیه

توجه



کسب مهارت‌های لازم در طول زمان، این عشق را بارور و پایدار خواهد کرد.

# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

**مهارت اول: توجه به تفاوتها**

الف) تفاوت‌های زنان با مردان

ب) تفاوت‌های فردی

توجه به  
تفاوت‌ها

زنان و مردان با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند.

شناخت این تفاوت‌ها برای تقویت رابطه‌ی زوجین ضروری است.

# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

**مهارت اول:** توجه به تفاوتها (الف) توجه به تفاوت‌های زنان با مردان

ویژگیهای مردان	ویژگیهای مردان
مسئولیت سنگین ایفای نقش‌های همسری و مادری	مسئولیت سنگین تأمین مخارج و معاش خانواده
انجام وظایف فرزند پروری و بچه‌داری	حضانت از کیان و امنیت خانواده و مدیریت آن
مسئولیت خانه‌داری و مدیریت داخلی امور منزل	

زنان نیز بر حسب سرشت و ساختار خلقت خود

بنا بر ویژگی‌های عاطفی و مهرورزی خود

بر اساس آموزه‌های قرآن کریم و بنا بر ساختار خلقت مردان

مردان و زنان با نهایت همدلی و همتی بلند به ایفای وظایف خود پردازند.

مدیریت مطلوب هر مجموعه‌ای، سختی‌ها و مرارت‌های خاص خود را دارد. هر کدام از طرفین باید برای نقش طرف مقابل، احترام قائل باشند و او را در ایفای نقش خود تأیید و یاری کنند.

در صورت تضعیف و مقابله با نقش‌های متقابل، مسئولیت‌های سنگین خانوادگی تضعیف خواهد شد و به دلیل فقدان مدیریت و تداخل نقش‌ها، بی‌نظمی و نابسامانی در خانه حاکم می‌شود.

# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

**مهارت اول: توجه به تفاوتها** (ب) توجه به تفاوت‌های فردی

نکات مهم در  
تفاوت‌های  
فردی

شیوه‌ی زندگی خود را بر اساس قضاوت مردم تعیین نکنید.

از چشم‌وهم‌چشمی و وسعت دادن دامنه‌ی خواسته‌ها پرهیز کنید

توقعات و انتظارات را متناسب با امکانات و توانمندی خود تنظیم کنید

در صورت وجود تفاوت با همسر تان سعی نکنید، به‌زور او را تغییر دهید

تفاوت‌ها نشانه رحمت الهی هستند، پس به تفاوت‌ها از منظر زیبایی‌های گوناگون بنگرید.

هر انسانی با انسان دیگر تفاوت‌هایی دارد، حتی اگر خواهر یا برادر دوقلوی یکدیگر باشند.

هرگز نمی‌توان همه‌ی مردم را خشنود کرد، مهم خشنودی خدا و همسر و رضایت درونی و آرامش وجدان شماست.

# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

**مهارت اول: توجه به تفاوتها** (ب) توجه به تفاوت‌های فردی

نکات مهم در  
تفاوت‌های  
فردی

همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید.

نقاط ضعف و کاستی‌های دیگران ممکن است از چشم شما پوشیده باشد.

اگر دیگران خوبی‌هایی دارند، همسر شما نیز خوبی‌های خاص خود را دارد.

هیچ‌گاه ظاهر زندگی دیگران، آرامش و اصالت زندگی شما را تحت‌الشعاع قرار ندهد.

معمولاً زوجین در طول زندگی مشترک به‌نوعی از تعادل و تناسب در اخلاق و رفتار می‌رسند.

در صورت تداوم انتظارات بر آورده نشده، میتوان با سخن گفتن و تعاملات سازنده و مشاوره صحیح و از سوی دیگر با تغییر خود و زاویه دید خود، به حداکثر تفاهم و یکدلی رسید.

# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

## مهارت دوم: اظهار محبت به همسر

پیامبر اکرم (ص):

بنده‌ی مؤمن هنگامی که دست همسرش را بگیرد، خداوند برایش ده حسنه می‌نویسد و ده سیئه را محو می‌کند و اگر او را ببوسد، خداوند برایش صد حسنه می‌نویسد و صد سیئه را محو می‌کند.

المهذب البارع، ج ۳، ص ۱۶۸

همسران به دریافت محبت از یکدیگر نیاز دارند، پس محبت و علاقه‌ی خود به همسران را به بهانه‌های گوناگون ابراز کنید و از هر فرصتی برای تبادل ارتباطات عاطفی بهره‌گیرید.

ابراز محبت و عشق به همسر، تشکر از زحمات طرف مقابل، یا عذرخواهی از اشتباهات خود، از لوازم تقویت و تعمیق روابط همسران است.

هرچند وقت یک‌بار، کاری ویژه برای همسر خود انجام دهید که می‌داند او را خوشحال می‌کند.



# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

## اظهار محبت به همسر

## مهارت دوم:

هر چند وقت یک‌بار، کاری ویژه برای همسر خود انجام دهید که می‌دانید او را شادمان می‌کند.

مرد با سخنان محبت‌آمیز، نوازش یا با خرید مایحتاج منزل به همسر خود محبت می‌کند

زن با خانه‌داری باسلیقه و طبخ غذای موردعلاقه همسرش، محبت خود را ابراز میکند

ادبیات محبت‌آمیز در  
افراد متفاوت است،  
مثلاً:

**مهم این است که زن و مرد محبت همسرشان را با هر روشی که هست بپذیرند و به همسرشان با روشی که با روحیات او سازگار است، محبت کنند.**

همسران هنگام بیماری، هنگام درد و زمان شکست در سختی‌ها و رنج‌ها پیشی از هر زمان دیگری نیاز به همدلی همسر خود دارند و نیازمند یاری وی هستند؛

**لذا به‌گونه‌ای رفتار کنید که هنگام سختی‌ها همسرتان شمارا در کنار خود احساس کند و آرام گیرد.**

# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

**مهارت سوم: توجه به خوبی‌های همسر**

محبت را زیاد می‌کند

و در تعارضات احتمالی، تحمل نقاط ضعف فرد را برای ما آسان می‌کند.

مزایای توجه به خصایص و رفتارهای خوب همسر

**برای کشف خوبی‌های همسر گاهی اوقات بر گه‌ای بردارید و خوبی‌های همسرتان حتی کارهای خوب گذشته را یکی یکی در آن بنویسید.**

متوجه می‌شوید که چه همسر خوبی دارید؛ حال از همسر خود به خاطر این همه خوبی سپاسگزار باشید.

**به نقص‌های خودتان نیز توجه کنید. چه بسا توجه به ایرادات خودتان، نقص‌های دیگری را در نظرتان کوچک کند و به نتیجه برسید که برای شما چنین همسری از نعمت‌های بزرگ الهی است.**

# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

**مهارت چهارم: ارتباط کلامی نیکو با همسر و همدلی با او**

حضرت علی (ع):

خطاب‌هایتان را زیبا کنید تا پاسخ زیبا بشنوید.

غررالحکم، ج ۲۵۶۸

او را وادار به انجام دادن کاری نکنید، چرا که با این روش روابط میان شما پرتنش خواهد شد.

همیشه در نظر داشته باشید که زبان نرم و روی خوش، کلید درهای بسته است.

اگر از همسر خود توقعی دارید، با مهربانی با او در میان بگذارید

هنگامی که همسرتان سخن می‌گوید، زود قضاوت نکنید.

صبر کنید تا سخن او تمام شود و سپس نتیجه‌گیری کنید.

گنگ و مبهم سخن نگوئید و با کنایه حرف نزنید.

روشهای  
ارتباط کلامی  
نیکو با همسر

# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

## مهارت چهارم: ارتباط کلامی نیکو با همسر و همدلی با او

زیرا اختلاف معادل جنگ و دعوا فرض می‌شود و بنابراین فرض، در مورد نگرانی‌ها و موضوعات مهم صحبت نمی‌شود و مشکلات پنهان می‌ماند.

در روش ارتباطی ستیزه‌جویانه فرد به دنبال اثبات خود و برنده شدن به هر قیمتی است.

در روش ارتباطی اجتنابی نیز فرد از اختلاف به هر قیمتی اجتناب می‌کند،

از روش‌های ارتباطی ستیزه‌جویانه و اجتنابی پرهیزید.

در یک ارتباط کلامی نیکو، زن و مرد تقاضای خود را به صورت پیشنهاد مثبت ارائه می‌دهند و به جای اینکه بگویند «چه نمی‌خواهند»، می‌گویند «چه می‌خواهند»؛ آن‌هم با مهربانی و دوستانه، نه با لحنی آمرانه. برطرف شود.

اگر به همسرتان بگویید «چه نمی‌خواهید» چه بسا او متوجه نشود که در عوض چه کار باید بکند، ولی وقتی تقاضای مثبت ابراز شود، همسرتان به روشنی نیاز شما را دریافت می‌کند.

تقاضای خود از همسرتان را آمرانه و دستوری به زبان نیاورید و آن را چندین بار تکرار نکنید؛ اگر آن را یکی دو بار مطرح کردید و همسرتان پاسخ مثبت نداد، حتماً مانعی وجود دارد؛ مثل عدم اعتقاد به آن کار یا خستگی یا مشغول بودن به کار دیگری. در این موارد ضروری است تلاش کنید تا آن موانع برطرف شود.

# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

ارتباط کلامی نیکو با همسر و همدلی با او

مهارت چهارم:

زنان هنگام صحبت با شوهر، انتقاد و نصیحت را به صورت غیر مستقیم بیان کنند

مردان دوست ندارند همسرشان از آن‌ها ایراد بگیرد یا آن‌ها را نصیحت کنند

در صحبت کردن با همسر، تفاوت‌های زنان و مردان را لحاظ کنید.

زنان نیز دوست دارند برای افزایش صمیمیت در مورد جزئیات مسائل پیش آمده در روز با همسر خود صحبت کنند.

دوست دارند پس از تجربه‌ی احساس منفی، در مورد آن صحبت کنند تا آرامش پیدا کنند.

بنابراین شوهران باید شنونده خوبی برای همسر خود باشند

# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

**مهارت چهارم:** ارتباط کلامی نیکو با همسر و همدلی با او

برای داشتن کلامی نیکو پیام‌های منفی برای یکدیگر ارسال نکنید و از توهین، تحقیر، کنایه و اتهام در صحبت‌های خود پرهیزید.

هر انسانی به دلیل کرامتی که خدا به او عطا کرده، محترم است.

اگر در سخنان خود همسرتان را تحقیر کنید، مطمئن باشید او ناراحت و عصبانی می‌شود و اگر سخن شما صحیح هم باشد، مؤثر واقع نخواهد شد، زیرا همسر شما فقط به قسمت منفی کلام توجه خواهد کرد و بقیه‌ی اطلاعات را نادیده خواهد گرفت.

بیان مشکلات، سختی‌ها و انتقادات را به زمانی موکول کنید که خسته یا گرسنه نیستید و شرایط برای بیان مطالب مناسب است.

قبل از تذکر و یا درخواست یک‌چیز، ابتدا به کارها و نکات خوب همسر خود اشاره کرده و او را تجلیل نمایید سپس تذکر یا خواسته خود را در میان بگذارید و به او فرصت فکر و نتیجه‌گیری و تصمیم دهید.

# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

## مهارت پنجم: احترام به همسر

امام سجاد (ع) فرمودند:

لازم است هریک از شما دو نفر (زن و مرد) خدا را به خاطر همسرش شکر کند و بداند او نعمتی است از جانب خدا و لازم است هم‌نشینی با این نعمت الهی را نیکو گرداند و به او احترام گذارد و با او رفاقت و دوستی کند.

بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۱۰

احترام بدین معنی است که با زیباترین و بهترین عبارات‌ها همسران را مخاطب قرار دهید و در خانه و در حضور دیگران حرمتش را حفظ کنید.

مبادا رفتارتان چنین باشد که اطرافیان احساس کنند به دیگران احترام بیشتری قائل هستید.

متأسفانه عادت برخی این است که به هر که نزدیک‌ترند، بیشتر حرمتش را می‌شکنند و به همسر کمتر از دوستان، آشنایان و غریبه‌ها احترام می‌گذارند. همان‌طور که می‌دانید احترام موجب احترام می‌شود.

# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

## مهارت پنجم: احترام به همسر

همواره به یاد داشته باشید، شما هستید که می‌توانید با احترام گذاشتن به همسرتان شخصیت دهید و هرچه بر ارزش و شخصیت او بیفزایید، بر شخصیت و حس ارزشمندی خود افزوده‌اید.

در قلب خود به همسرتان احترام گذارید و در رفتار خود هم این احترام را ابراز کنید؛ به شخصیت، نظر، سلیقه، خانواده و شغل او احترام بگذارید

یکی از جلوه‌های احترام به همسر آن است که همواره از همسر خود به خاطر کارهایی که برای خانواده انجام می‌دهد، تشکر کنید. حتی اگر آن کار کوچک باشد یا وظیفه‌ی او باشد.



# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

**مهارت ششم: روابط زناشویی مطلوب با همسر**

امام صادق (ع):

چیز مباحی نزد خداوند محبوب‌تر از رابطه‌ی زناشویی زن و شوهر نیست.

وسائل الشیعه ج ۲ ص ۱۷۹

میل جنسی یکی از امیالی است که خداوند برای کمال انسان به او عطا کرده است. همان‌طور که هوسرانی افسارگسیخته انسان را به پرتگاه نابودی و حیوانیت می‌کشاند، ارضای صحیح و مشروع آن نتایج زیادی مانند ایجاد آرامش روانی و افزایش محبت را به دنبال دارد.

اولین گام در برقراری ارتباط جنسی موفق این است که نیاز جنسی خود و همسرتان را جدی بگیرید. باید بدانید که در این زمینه حقوق و مسئولیت‌هایی دارید و ضروری است مهارت‌های لازم برای برآوردن نیاز خود و همسرتان را بیاموزید.

در روابط عادی و هنگام شادی باهم عهد ببندید که نباید در هیچ شرایطی بسترتان از هم جدا شود، مگر آنکه یکی از شما در سفر باشید. بستر مهم‌ترین چیزی است که آتش کدورت‌ها را هر قدر هم زیاد باشد، خاموش خواهد کرد.

# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

## مهارت هفتم: رسیدگی به امور خانه

پیامبر اکرم (ص):

هر زنی که در خانه‌ی همسر خود کاری کند و جابه‌جایی انجام دهد و هدف او اصلاح امور خانواده باشد، خداوند نظر (رحمت) بر او می‌افکند و هر که خدا به او نظر رحمت افکند، هرگز عذاب نخواهد شد.

امالی شیخ صدوق، ص ۴۱۱

مردان توجه داشته باشند

کمک مرد به همسرش در امور خانه، نشانه‌ی عشق و علاقه‌ی او به خانواده است.

نکات مهم

در رسیدگی به امور خانه

زنان توجه داشته باشند

خانه‌داری، نشانه‌ی محبت زن به شوهر است

پیامبر اکرم (ص):

مردی که به زن خود در خانه کمک کند، خدا ثواب یک سال عبادتی را که روزها روزه باشد و شب‌ها به قیام و نماز ایستاده باشد به او می‌دهد. ... هر کسی خدمت کردن به خانواده خود را ننگ نداند خداوند او را بدون حساب به بهشت داخل می‌کند.

جامع الأخبار ص ۱۰۲

# مهارت‌های اخلاقی در تحکیم خانواده

## مهارت هشتم: جمع‌گرایی در خانواده

پیامبر اکرم (ص) فرمودند:

محبوب‌ترین چیز نزد خداوند آن است که ببیند مرد با زن و فرزندان‌ش بر سر یک سفره غذا می‌خورند؛ سپس هر گاه بر آن سفره گرد هم آیند، با نظر محبت به ایشان می‌نگرد و پیش از آنکه از جای خود پراکنده شوند آنان را می‌آمرزد.

سمرقندی، ص ۳۴۳

پس از ازدواج، از خودخواهی‌ها صرف‌نظر کنید

هر چه خودبینی را کاهش دهید و دیگربینی را تقویت کنید، در زندگی محبت و صمیمیت بیشتری حاکم می‌شود

از خودگذشتگی، احترام به سلايق همسر، اظهار محبت و نشان دادن جایگاه همسر در خانه و حتی گذاشتن لقمه در دهان او در تحکیم روابط مؤثر است

مبادا در مقابل همسر طوری از دوران مجردی خویش یاد کنید که احساس کند، شما او را مانعی بر سر راه خوشبختی و راحتی خود می‌بینید.

# مهارت‌های اخلاقی در روابط با خانواده همسر

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

به انسان سفارش کردیم که به پدر و مادر خود نیکی کند...

سوره لقمان، آیه ۱۴

## برخی از مهارت‌های ارتباط با خانواده و بستگان همسر :

رفت و آمدها و ارتباطات با بستگان سبب ایجاد شادی، امنیت خاطر و حفظ بهداشت روانی شما می‌شود.

بنابراین با مهمانی رفتن و مهمانی دادن، روابط گرم و صمیمی بین خانواده‌ی خود و همسرتان برقرار کنید.

به آنها احترام بگذارید و هنگام مشکلات به یاری آنها بشتابید.

از ابتدای ازدواج به همسر خود کمک کنید تا آداب و رسوم و نیز عادت‌های خانواده شما را بشناسد و البته از او

توقع نداشته باشید که کاملاً متناسب با آن رفتار کند

خودتان هم بکوشید عادات و آداب و رسوم خانواده‌ی همسرتان را بهتر بشناسید.

سعی نکنید خانواده‌ی همسر را تغییر دهید، بلکه یاد بگیرید با آنها چگونه زندگی کنید.

سعی کنید ویژگی‌های خوب خانواده‌ی همسرتان را بشناسید و در نظر بگیرید.

# مهارت‌های اخلاقی در روابط با خانواده همسر

برخی از مهارت‌های ارتباط با خانواده و بستگان همسر :

اگر دختران با روش مناسب مدیریت داخلی خانه، همچون آشپزی، خانه‌داری و مهمان‌داری شایسته آشنا باشند و پسران در کسب‌وکار و شیوهی صحیح تأمین مخارج زندگی مهارت کافی داشته باشند، زمینه‌ی دخالت‌های والدین در زندگی آن‌ها بسیار کم می‌شود.

زمانی که پدر یا مادر شما در مورد زندگی خصوصی شما توصیه‌ای دارند، به آن‌ها بگویید که در آن زمینه با همسر خود مشورت و سپس اقدام می‌کنید. به این ترتیب پدر و مادر شما متوجه خواهند شد که با زوجی با حریم‌های مستحکم روبه‌رو هستند و دخالت‌های ناروا را کاهش می‌دهند.

پشت سر خانواده‌ی همسر بدگویی نکنید. جدای از اینکه این کار غیبت و حرام است. به واسطه‌ی علاقه همسران به خانواده خود، موجب کدورت بین شما می‌شود.

تا حد امکان اسرار زندگی مشترک خود را نزد خانواده‌های خود بازگو نکنید. آن‌ها شما را دوست دارند و ممکن است نگرانی‌های ایشان سبب مداخله‌ی نامناسب در زندگی شما شود.

# مهارت‌های اقتصادی در خانواده

## مهارت اول: برنامه‌ریزی اقتصاد خانواده

پیامبر اکرم (ص):

کسی که برای روزی حلال خانواده‌اش تلاش کند، مانند کسی است که در راه خدا جهاد کرده است.

بحار الانوار، ج ۱۰۳، ص ۱۲

شغل باید شرافتمندانه و مال حاصل از آن حلال باشد، زیرا مال حرام برکت را در زندگی از بین خواهد برد و تأثیر نامطلوب در فرزندان خواهد گذاشت.

امام صادق (ع) فرمودند:

اثر درآمد حرام در نسل آشکار می‌شود.

وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۵۳

# مهارت‌های اقتصادی در خانواده

## مهارت اول: برنامه‌ریزی اقتصاد خانواده

▶ های آن انجام دهید. بندی خانواده را متناسب با درآمدها و هزینه‌بودجه

• برای دستیابی به این امر، راه‌کارهای زیر پیشنهاد می‌شود:

تمام درآمدها و هزینه‌ها با جزئیات، مشخص شود.

هر پولی درزمینه‌ی مخصوص به آن هزینه شود؛  
برای مثال پول اجاره‌ی خانه را صرف امر دیگری نکنید

هزینه‌ی هر چیز به همان میزان که مشخص شده، مصرف شود؛  
برای مثال اگر برای مسافرت مبلغ خاصی پیش‌بینی شده بیشتر از آن هزینه نکنید.

# مهارت‌های اقتصادی در خانواده

با روش کاهش هزینه‌های خانواده آشنا شوید.

درآمدها و هزینه‌ها را به صورت روزانه، هفتگی، ماهیانه و سالانه یادداشت کنید تا میزان در آمد و هزینه مشخص شود

به این ترتیب امکان مدیریت خردمندانگی آن‌ها و پیش‌بینی درست و برنامه‌ریزی بهتر هزینه‌های خانواده در آینده فراهم می‌شود.

برای تأمین لوازم زندگی تا حد امکان از تولیدات باکیفیت ایرانی استفاده کنید تا ضمن صرفه‌جویی در هزینه‌ها، جوانانی چون شما بتوانند به شغل خود ادامه دهند.

صدقه دادن را فراموش نکنید.

امام صادق (ع) :

هر چیزی کلیدی دارد و صدقه کلید روزی است.

کافی، ج ۴، ص ۹



# مهارت‌های اقتصادی در خانواده

## مهارت دوم: مسائل مربوط به شغل و درآمد

سعی کنید نگرانی‌ها و افکار منفی مربوط به محیط کار را به خانه منتقل نکنید. خانه محل آرامش همهی اعضای خانواده است.

همسر خود را در جریان میزان درآمد خود بگذارید و در مورد مصرف آن با یکدیگر همفکری کنید و برای مصارف هر ماه باهم برنامه‌ریزی داشته باشید؛ با این روش همسرتان با شما همدلی می‌کند و توقعات خود و مصرف خانواده را با درآمد شما تنظیم خواهد کرد.

مردان وظیفه‌دارند برای وسعت مادی خانواده خود تلاش کنند و اسباب آسایش و رفاه خانواده را فراهم کنند. زنان وظیفه‌دارند، به رزق حلالی که همسرشان به خانه می‌آورد افتخار کنند، با شغل همسر خویش سازگاری داشته باشند و مخارج زندگی را با درآمد همسرشان تنظیم کنند و اگر خود شغل یا درآمدی دارند، شغل و درآمد خود را به ابزاری برای تزلزل جایگاه و کم شدن ارزش مرد در خانه تبدیل نکنند و به خاطر شغل خود نسبت به وظایف خطیر و مهم همسری و مادری کوتاهی نکنند.

فرزند آوری و ازدیاد نسل را برای خود افتخاری بدانند و فرزندان را مانع پیشرفت مادی و شغلی خود ندانند.

# مهارت‌های اقتصادی در خانواده

## مهارت سوم: مدیریت مصرف

حضرت علی (ع):

اعتدال، مال اندک را رشد می‌دهد.

غررالحکم و درر الکلم، ح  
۳۳۴

پیامبر اکرم (ص):

میانروی در مصرف، نصف زندگانی است.

کنز العمال، ح ۵۴۳۴

ثروت خانواده از دو راه تأمین می‌شود: اول از راه ازدیاد در آمد و دوم از راه کم کردن مخارج.

بنابراین، به همان میزان که برای ازدیاد در آمد مشروع تلاش می‌کنید، برای مصرف بهینه نیز باید برنامه‌ریزی کنید؛ و با راه‌های صرفه‌جویی در مصرف غذا، پوشاک، آب، گاز، برق و... آشنا شوید. به عبارت دیگر، برای ثروتمند شدن، به جای آنکه بکوشید بیشترین امکانات را در زندگی خود فراهم کنید، بکوشید از امکانات موجود بیشترین بهره را ببرید.

به سبک زندگی خود توجه داشته باشید و آن را با سبک زندگی اسلامی تطبیق دهید. اسراف، تجمل‌گرایی و چشم‌وهم‌چشمی‌های غلط، آرامش و برکت را از خانه شما می‌برد.

# مهارت‌های اخلاقی در ایمن‌سازی خانواده

## مهارت اول: شناخت تهدیدها

پیامبر اکرم (ص) فرمودند:

کسی که میان زن و شوهری جدایی اندازد، غضب و لعنت خدا در دنیا و آخرت شامل حال او می‌شود و سزاوار است که خداوند او را در آتش بزرگ (درجهنم) اندازد و هر که قدمی در ایجاد اختلاف میان زن و شوهری بردارد، هر چند موجب جدایی آن‌ها نشود، خشم خدا و لعنت او در دنیا و آخرت نصیب او می‌شود و خداوند با نظر رحمت به او نمی‌نگرد... و هر که قدمی برای اصلاح رابطه‌ی میان زن و شوهری بردارد، برای هر قدمی که برمی‌دارد، یا سخنی که می‌گوید، ثواب یک سال عبادت که شب‌ها به نماز و روزها به روزه بگذرد، به او عطا می‌کند.

ثواب الأعمال و عقاب الأعمال ص ۳۴۰

اولین و مهم‌ترین مسئله در ایمن‌سازی کانون خانواده شناخت تهدیدها است.

همه افراد خانواده باید آفاتی را که کانون گرم خانواده را تهدید می‌کند بشناسند و وظایف خود را برای مقابله با این آفات به بهترین وجه انجام دهند.

به‌عنوان مثال بر اساس آمارها، بسیاری از شبکه‌های مجازی و برنامه‌های مخرب ماهواره‌ای نقش مؤثری در سردی روابط زن و شوهر دارند. داشتن سواد رسانه‌ای و مهم‌تر از آن رعایت تقوا در استفاده از آن عامل پیشگیری از این آسیب‌ها است. ارتباطات با جنس مخالف حتی اگر به اندازه نگاه حرام یا شبهه‌ناک باشد بذر شیطانی سردی روابط را در خانواده می‌کارد.

# مهارت‌های اخلاقی در ایمن‌سازی خانواده

## مهارت اول: شناخت تهدیدها

اولین و مهم‌ترین مسئله در ایمن‌سازی کانون خانواده شناخت تهدیدها است.

همه افراد خانواده باید آفاتی را که کانون گرم خانواده را تهدید می‌کند بشناسند و وظایف خود را

برای مقابله با این آفات به بهترین وجه انجام دهند.

به‌عنوان مثال بر اساس آمارها، بسیاری از شبکه‌های مجازی و برنامه‌های مخرب ماهواره‌ای نقش مؤثری

در سردی روابط زن و شوهر دارند.

داشتن سواد رسانه‌ای و مهم‌تر از آن رعایت تقوا در استفاده از آن عامل پیشگیری از این آسیب‌ها است.

ارتباطات با جنس مخالف حتی اگر به‌اندازه نگاه حرام یا شبهه‌ناک باشد بذر شیطانی سردی روابط را

در خانواده می‌کارد.

# مهارت‌های اخلاقی در ایمن‌سازی خانواده

## مهارت دوم: برخورد صحیح با مشکلات زندگی

برای برخورد صحیح با مشکلات زندگی، این امور را مورد توجه قرار دهید:

تصحیح بینش‌ها و باورها

باورهای غلط خود را تصحیح و باورهای صحیح را جایگزین آن کنید. دقت کنید که نگاه شما به زندگی، ازدواج، کار، همسری و پدر و مادر شدن و مشکلات زندگی، نگاهی متعالی و درعین حال واقع‌بینانه باشد. تنها در این صورت است که می‌توانید برنامه‌ریزی درستی برای زندگی داشته باشید.

در اولین برخورد با مشکلات باید بدانید که: دنیا، محل آزمایش است.

خداوند فرموده است: ما انسان را در سختی‌ها خلق کردیم. سوره بلد، آیه ۴

این سختی‌ها سبب رشد و کمال انسان خواهد شد. دنیا محل آزمایش‌های گوناگون الهی است؛ گاهی آزمایش الهی، مشکلات زندگی خانوادگی است؛ بنابراین، باید بکوشید تا از امتحان الهی سرافراز بیرون بیایید.

# مهارت‌های اخلاقی در ایمن‌سازی خانواده

**مهارت دوم: برخورد صحیح با مشکلات زندگی**

مشکلات برای همه هست.

گاهی اوقات ما فقط خوشی‌های زندگی دیگران و ناخوشی‌های زندگی خود را می‌بینیم؛ در حالی که مشکلات در زندگی همه‌ی مردم وجود دارد. حکیمی می‌گفت: همیشه شکرگزار باش، شاید بدترین شرایط زندگی تو برای دیگران یک آرزو باشد.

مشکلات موقتی است.

در بدترین روزهای زندگی، هرگز ناامید نشوید و بدانید که معمولاً شکست‌ها و ناکامی‌ها مقدمه موفقیت‌ها و کامیابی‌ها است. تجربه‌ی زندگی و نیز اطرافیان نشان می‌دهد که سختی‌های فراوانی آمده‌اند و رفته‌اند؛ لذا اطمینان داشته باشید که این دشواری نیز باقی نخواهد ماند

"و با هر دشواری و مشکلی، آسانی نیز هست." سوره انشراح، آیه ۴-۵

# مهارت‌های اخلاقی در ایمن‌سازی خانواده

**مهارت سوم: کسب آگاهی در مورد حل مسائل زندگی**

هنگام بروز مشکل در زندگی شتاب نکنید.

در محیطی آرام آن را بررسی و علت بروز آن را کشف کنید.

علت‌های گوناگونی را که حدس می‌زنید، بنویسید و طرح خود را برای اصلاح مشکل یادداشت کنید.

با فردی صاحب‌نظر و امین مشورت کنید.

کتاب‌های مناسبی که در موضوع گرفتاری شما نوشته شده مطالعه کنید.

برای پیدا کردن راه حل مشکلات از خداوند متعال کمک بگیرید. بی‌شک او بهترین راه را به شما نشان خواهد داد.

# مهارت‌های اخلاقی در ایمن‌سازی خانواده

## مهارت چهارم: حفظ حریم خانواده

رازداری: یکی از موارد بسیار مهمی که زن و شوهر باید رعایت کنند این است که حرمت حریم خانه را حفظ کنند و اسرار زندگی خانوادگی را نزد دیگران فاش نسازند، حتی اگر پدر یا مادرشان باشد.

امام صادق (ع)

راز تو مانند خون تو است؛ پس نباید در رگ‌های غیر تو جریان یابد.

بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۷۱، ح ۱۵

همواره به یاد داشته باشید که شکایت از مشکلات جزئی نزد پدر و مادر مشکل را حل نمی‌کند؛ ممکن است، شما پس از چند روز دعوا را فراموش کنید یا مشکلات حل شوند، اما تصویری که در ذهن خانواده ایجاد کرده‌اید، پاک نخواهد شد. اگر فکر می‌کنید که لازم است با کسی صحبت کنید، مشاور امین شما می‌تواند بهترین فرد باشد.

دقت در رابطه‌ها و دفاع از کیان خانواده

اعمال و رابطه‌های انسان باید در راستای اعتلای کانون خانواده باشد. هرگاه احتمال دادید شخص یا اشخاصی چه در فضای مجازی و چه در محیط بیرون ممکن است آسیبی به زندگی پاک شما وارد سازند با رعایت تدابیر لازم حریم خانواده خود را حفظ نمایید.



# مهارت‌های اخلاقی در ایمن‌سازی خانواده

## مهارت پنجم: پرهیز از رفتارهای مخرب

برخی از رفتارها در ایجاد بحران در خانواده بسیار مؤثرند، پس تا می‌توانید از آن‌ها دوری کنید.  
برخی از این رفتارها عبارت‌اند از:

ندیدن عیوب خود و دیدن عیوب دیگران

سرزنش مکرر همسر

هیچ‌گاه خود را در معرض تهمت قرار ندهید.

بی‌قیدی در روابط

ندیدن عیوب خود و دیدن عیوب دیگران

بکوشید تا عیب‌جو نباشید و عیب‌ها را نگویید. همواره بدانید که اگر همسرتان عیوبی دارد، شما نیز عیب‌هایی دارید، همین‌طور اگر بستگان همسرتان عیب‌هایی دارند، بستگان شما هم اشکالاتی دارند.

# مهارت‌های اخلاقی در ایمن‌سازی خانواده

## مهارت پنجم: پرهیز از رفتارهای مخرب

سرزنش مکرر همسر

حضرت علی (ع)

زیاده‌روی در سرزنش، آتش لجابت را شعله‌ور می‌سازد.

تحف العقول، ص ۸۴

سرزنش زیاد، محبت و علاقه‌ی همسر را از بین می‌برد. او با خود خواهد گفت: «اگر همسر مرا دوست می‌داشت، عیوب مرا نمی‌دید و یا اگر می‌دید بر زبان نمی‌آورد و یا اگر می‌گفت با کلامی مهر آمیز و تذکری دوستانه آن‌هم فقط یکی دو بار بیان می‌کرد.»

هیچ‌گاه خود را در معرض تهمت قرار ندهید.

از رفتارهایی که شما را در معرض اتهام قرار می‌دهد پرهیز کنید. گاهی حتی یک سلام صمیمانه با جنس مخالف، شما را در معرض اتهام قرار می‌دهد.

بی‌قیدی در روابط

پاکی حریم خانواده نتیجه عفت و پاک‌دامنی اعضای آن است. عدم توجه به مسائل شرعی و روابط بدون ضابطه در محیط خویشاوندی و اجتماعی، تهدیدی جدی برای سلامت خانواده به حساب می‌آید. رعایت حدود محرم و نامحرم را جدی بگیرید تا گرمی کانون خانواده را حفظ کنید.

# کسب مهارت‌های اصلاح رفتار خود یا همسر

الف) مهارت‌های اصلاح رفتار خود

ب) مهارت‌های اصلاح رفتار همسر

مهارت‌های اصلاح  
رفتار خود یا همسر

**مهارت اول :** الف) مهارت‌های اصلاح رفتار خود

اگر رفتار اشتباهی از شما سر زد و همسرتان را ناراحت کرد فوراً عذرخواهی کنید و بکوشید تا جبران نمایید.

خود را پس از رفتارهای منفی تنبیه کنید؛ برای مثال اگر با همسر خود تندخویی کرده‌اید بعد از آنکه دل او را به دست آوردید با دادن صدقه‌ای خود را تنبیه کنید.

نسبت به تغییرات مثبت، تمرین و مداومت داشته باشید و صبر کنید تا چنین تغییراتی در وجودتان و در فضای خانواده تثبیت شود. با شناسایی ریشه‌های رفتارهای غلط به مقابله ریشه‌ای با آنها پردازید.

# کسب مهارت‌های اصلاح رفتار خود یا همسر

## مهارت دوم : (ب) مهارت‌های اصلاح رفتار همسر

همه‌ی خوبی‌های او را روی برگه‌ای بنویس؛  
تا بتوانی درباره‌اش منصفانه‌تر قضاوت کنی

به او سخت نگیر؛  
همه‌ی انسان‌ها عیوبی دارند

همسرم اخلاق و رفتار ناپسندی دارد  
قصد دارم رفتارش را اصلاح کنم

سخن خود را با مهربانی آغاز کن  
و ابتدا همسرت را به خاطر ویژگی‌های مثبتی که  
دارد تحسین کن

اول صحبت، تأکید کن هدف فقط رفع مشکلات  
زندگی مشترک است  
و قصد نداری از او ایراد بگیری

# کسب مهارت‌های اصلاح رفتار خود یا همسر

## مهارت دوم: (ب) مهارت‌های اصلاح رفتار همسر

چون این عبارات واقعیت ندارد

در طرف مقابل مقاومت ایجاد می‌کند

گفت‌وگو را به مجادله تبدیل می‌کند

او را در امر اصلاح خود دلسرد می‌کند

تو هیچ وقت

تو همیشه

عباراتی  
مانند

هرگز از عبارات  
کلی و منفی استفاده نکن

انتقاد را  
واضح و روشن  
مطرح کن

توقع نداشته باش همسرت با  
عبارات کلی و مبهم، اشکال  
خودش را متوجه بشود

اگر چنین چیزی ممکن بود  
تاکنون خودش متوجه  
اشتباهاتش شده بود

# کسب مهارت‌های اصلاح رفتار خود یا همسر

## مهارت دوم: (ب) مهارت‌های اصلاح رفتار همسر

از همسر خود در جمع انتقاد نکنید و تذکر دهید.

این کار شخصیت او را جریحه‌دار می‌کند.

در مقام دفاع از خود با شما به لجابت بر خواهد خواست

بایان عیب‌های شما، مقابله به مثل خواهد کرد.

به هر میزان که تغییر کرد، او را تحسین کنید

در عوض انگیزه‌ی او را برای تغییر تقویت کنید

تذکر اندک برای او کافی است

این عمل رابطه‌ی شما را سرد خواهد کرد.

انتقاد از همسر را تکرار نکنید

# کسب مهارت‌های اصلاح رفتار خود یا همسر

## مهارت دوم: (ب) مهارت‌های اصلاح رفتار همسر

حضرت علی (ع)

گوش خود را به خوب شنیدن عادت بده.

غررالحکم و درر الکلم، ص ۲۱۵

حتی اگر از همسرتان خطایی سرزده است، ضمن تلاش برای اصلاح رفتار، او را در آغوش گرفته، بگویید که دوستش دارید و می‌کوشید تا روابط صمیمی شما آسیب نبیند.

فرصت کافی به همسرتان بدهید تا خود را تغییر دهد. همه‌ی افراد برای تغییر عادات خود نیاز به زمان دارند.

به همسر اجازه‌ی صحبت و اظهار نظر بدهید تا تخلیه روانی شود و آرامش یابد.

اگر همسر در پایان سخنان عذرخواهی کرد، حتماً بپذیرید.

هیچ چیز نباید به روابط صمیمی شما و همسرتان آسیب برساند

توجه کنید

# کسب مهارت‌های اصلاح رفتار خود یا همسر

## مهارت دوم: (ب) مهارت‌های اصلاح رفتار همسر

اما فرد خردمند و  
جوانمرد از برخی حقوق  
خویش برای اصلاح روابط  
می‌گذرد تا بنای باعظمت  
خانواده فرونریزد

هریک از زوجین  
حقوق ویژه‌ای  
دارند و باید از  
آن حقوق  
بهره‌مند شوند

باگذشت و  
فداکاری  
می‌توان  
عمیق‌ترین تأثیرها  
را ایجاد کرد

خودخواهی‌ها و  
بی‌تدبیری‌ها در  
کانون خانواده،  
روابط همسران را  
سست می‌کند

این معامله خردمندانه،  
شایسته پاداشی بزرگ از  
جانب خداوند حکیم است

همسر، فرزندان و بستگان  
در آینده به عظمت ایثار او  
اعتراف خواهند کرد

او را شایسته محبتی  
دوچندان خواهند  
دانست



# کسب مهارت‌های اصلاح رفتار خود یا همسر

مهارت سوم: استمداد از خداوند متعال

قرآن کریم

ای بندگان من که گناه و خطا کردید، از رحمت خدا ناامید نشوید.

سوره زمر، آیه ۵۳

توکل به خدا و توسل به معصومین علیهم‌السلام راز موفقیت انسان‌های بزرگ است.

از دعا و راز و نیاز هیچ‌گاه غافل نباشید.

حکیمی می‌گفت:

«همیشه آرزوهایت را یکجا بنویس و یکی یکی آن‌ها را از خدا بخواه. خدا یادش نمی‌رود که آن‌ها را به تو بدهد، اما تو یادت می‌رود چیزهایی که الآن داری آرزوهای دیروز تو بوده است»



**با تشکر از همراهی شما**