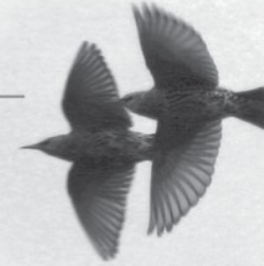


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه: احمدی، محمدرضا، ۱۳۴۲ -  
عنوان و نام بیدآور: چهل چراغی برای سقف مشترک؛  
چهل توصیه به زوج‌های جوان/نویسنده محمدرضا احمدی.  
مشخصات نشر: مشهد: انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۱.  
شابک: 978-600-6543-87-1  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه.  
موضوع: زناشویی  
موضوع: زناشویی -- روابط -- به زبان ساده  
رده بندی کنگره: HQ۱۳۹۱۷۳۴HQ ۹ج۲۷الف/  
رده بندی دیویی: ۸۱/۳۰۶  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۶۸۳۳۳



## چهل چراغی برای سقف مشترک → ۲۹ چهل توصیه به زوج‌های جوان

به کوشش: محمدرضا احمدی  
آستان قدس رضوی  
چاپ هشتم: پاییز ۱۳۹۱ (ویرایش جدید)  
معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی  
نشانی: حرم مطهر امام‌رضا(ع)، اداره پاسخ‌گویی به سؤالات دینی  
تلفن: ۰۵۱۱-۳۲۰۲۰ دورنگار: ۰۵۱۱-۲۲۴۰۶۰۲  
Rahnama@Aqrazavi.org

به کوشش محمدحسین پورامینی  
ویراستار: محمدمهدی باقری  
طراح جلد: علی بیات  
طراح لوگوی رهنما: مسعود نجابتی





پرسیدن برای یافتن راه، خود، ارزش است...  
و هر فرهنگی که به پرسشگری بها دهد  
و زیباترین، دقیق‌ترین و ساده‌ترین پاسخ‌ها را پیش‌رو بگذارد،  
گسترش و دوام خود را تضمین کرده است.  
مهم، انتخاب بهترین راه است...  
و **ره‌نما** گامی است در این مسیر.  
همگام ما باشید و با طرح دیدگاه‌های رنگارنگتان، یاری‌مان کنید.





## چهل چراغی برای سقف مشترک

### چهل توصیه به زوج‌های جوان

در این نوشتار، می‌خواهیم بدانیم:

۱. چرا برخی ازدواج‌ها و پیوندها به جدایی می‌انجامد؟
۲. چرا بعضی از پیوندهای عاشقانه، بعد از ازدواج گسسته می‌شود و فرو می‌پاشد؟
۳. چرا عده‌ای از زوجها با یکدیگر همدلی و همفکری دارند و برخی ندارند؟
۴. چرا زنان و شوهرانی که با هم تفاهم دارند، پس از مدتی دچار اختلاف و مشاجره می‌شوند؟





## اشاره:

بسیاری از شما در پی ساختن زندگی مشترکی همراه با همدلی و همفکری هستید تا در سایه تفاهم، از لحظه‌هایی لذت ببرید که با همسرنوشتِ خود سپری خواهید کرد. چهل نکته زیر می‌تواند پاسخی برای شما و همه زوج‌های جوان و نیز کسانی باشد که در هوای آغازین روزهای زندگی مشترک تنفس می‌کنند. اگر زیر «یک سقف» رفته‌اید، این «چهل چراغ» را به آن سقف نصب کنید!

۱. با مطالعه کتاب‌های مربوط به انتخاب همسر، آیین همسررداری، چگونگی ایجاد ارتباط با دیگران و نیز با شرکت در جلسه‌های مشاوره و آموزش خانواده، دانش و مهارت خود را در این زمینه افزایش دهید.

۲. با همدلی، همفکری، همکاری و مشورت با یکدیگر، درباره مسائل مختلف میان اعضای خانواده روابط سالم پدید آورید.



۳. هر یک از زوجین، باید دیگری را نزدیک‌ترین و محرم‌ترین فرد بداند و او را پاره تن، همسرنوشت و حامی خود تلقی کند.

تا که از جانب معشوق نباشد کِششی      کوشش عاشق بیچاره به جایی نرسد

۴. با یادگیری مهارت‌های ارتباطی، نظیر گوش کردن فعالانه حرف‌های یکدیگر، احترام به نظرها و عقاید همدیگر و تشریک مساعی و نیز، مشورت کردن، روابط خود را بهبود بخشید.

۵. بکوشید ضمن ایجاد کانونی گرم و صمیمی، مسئولیت رسیدن به تفاهم را پذیرا شوید.

۶. هنگام اختلاف نظر یا سوء تفاهم، به جای سرزنش کردن یکدیگر یا تفسیر نادرست، به

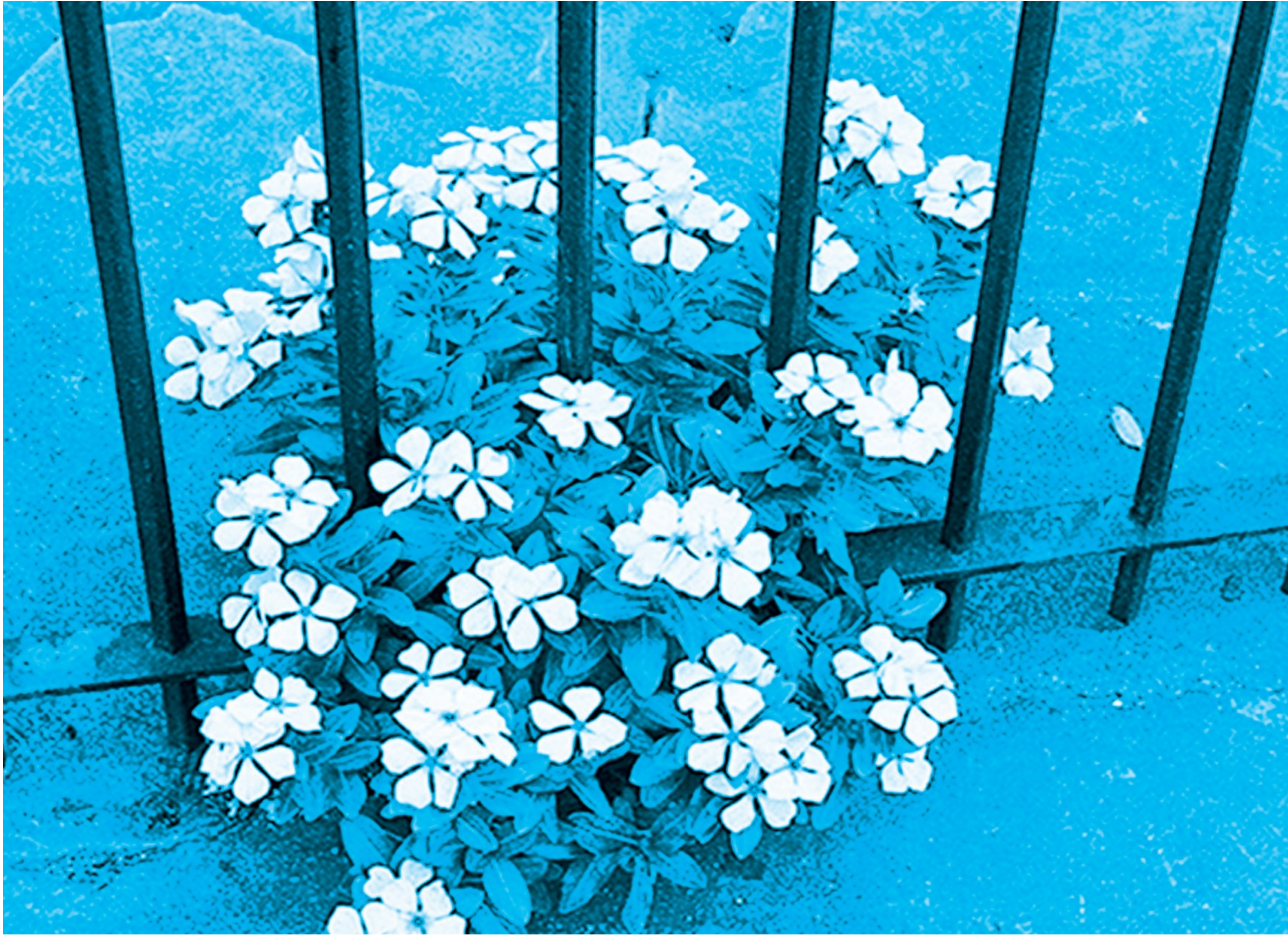
شناسایی مسئله و یافتن راه حل آن پردازید و در صورت لزوم، کمک و مشاوره افراد با تجربه و متخصص را جویا شوید.

۷. برای رسیدن به امنیت روانی و عاطفی در روابط زناشویی، این امور را در اولویت قرار

دهید: داشتن صداقت، پذیرش اشتباه، سعه صدر، انصاف و اعتماد متقابل.



۸. در صورت به وجود آمدن هرگونه سوء تفاهم و سوء برداشت، در نخستین فرصت ممکن آن را حل و فصل کنید تا کدورتی کوچک به فرآیندی مخرب و پیش رونده تبدیل نشود.
۹. به هر طریق ممکن، به رفتارهای مطلوب همسران توجه کرده و آن‌ها را تأیید کنید؛ به گونه‌ای که همسران بفهمد برایش ارزش قائل هستید.
۱۰. تشویق و تأیید و بیان نکات مثبت به طور آشکار یا در جمع باشد و تذکر نکات منفی و انتقاد به طور محرمانه و در تنهایی صورت گیرد.
۱۱. برای خصوصیات و نیازمندی‌های همدیگر ارزش قائل شوید و در روابط کلامی، عاطفی، اقدام‌ها و تصمیم‌گیری‌ها به افکار و خواسته‌های همسران توجه کنید.
۱۲. اگر رفتار خاصی برای شما مبهم است، ساده‌ترین راه این است که از همسران هدف و علت آن رفتار را بپرسید و با روش مسالمت‌آمیز، صمیمانه و خوش بینانه موضوع را روشن کنید.
۱۳. خشونت همسران را با خشونت پاسخ ندهید؛ خشونت را با سکوت پاسخ گویند و در



موقعیتی مناسب، درباره مسئله مدنظر، بحث و گفت‌وگو کنید.

**۱۴.** بکوشید در سراسر زندگی، به‌خصوص در روابط بین خود و همسرتان، به‌جای هرگونه پیش‌داوری یا مشاهده اشکالات و ضعف‌ها، نقاط مثبت و قوت را ببینید؛ به‌عبارت‌دیگر، به‌جای توجه به نیمه خالی لیوان، به نیمه پر آن توجه کنید.

**۱۵.** سعی کنید در برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های اجتماعی، اوقات فراغت، دید و بازدیدهای خانوادگی و نظایر آن، به مشورت کردن با یکدیگر عادت کنید و از یک‌جانبه‌نگری بپرهیزید.

**۱۶.** در هر فرصتی که پیش می‌آید، با همسر و اعضای خانواده‌تان ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید. شایان ذکر است زن‌ها از صحبت کردن با همسرشان بیشتر لذت می‌برند؛ بنابراین، مردان باید فعّالانه به سخنان همسرانشان گوش کنند و واکنش مناسب نشان دهند.

**۱۷.** اگر هر یک از زوجین در موقعیت خاصی نمی‌تواند به سخنان همسرش گوش کند، باید صادقانه و صمیمانه این موضوع را به وی انتقال دهد و تقاضا کند صحبت کردن درباره

آن موضوع را به فرصتی دیگر واگذارد.

۱۸. هر از چند گاهی، در فضایی محرمانه، محبت‌آمیز و صمیمانه رفتار و روابط همدیگر را ارزیابی کنید و از یکدیگر بپرسید: «چه باید کرد تا روابطمان بهتر و بانشاط‌تر شود؟»
۱۹. در رویارویی با مسائل و مشکلات خانوادگی، همیشه خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دهید و با قبول مسئولیت خود و شناخت انتظارات متقابل، اختلافات را حل و فصل کنید.
۲۰. در روز یا در هفته، برای گفت‌وگو دربارهٔ مسائل و مشکلات و به‌اصطلاح، دردِ دل کردن با همسرتان، زمان مشخصی تعیین کنید و به آن پایبند بمانید.
۲۱. از داشتن نگرش‌های آرمان‌گرایانه و شاعرانه در مسئلهٔ ازدواج و روابط زناشویی و نیز انتظارات غیرواقع‌بینانه اجتناب کنید.
۲۲. ارتباط زوجین باید از هرگونه سوءظن و حدس نادرست و دور از واقعیت، به‌دور باشد. اگر موضوع و مسئله‌ای ذهن یکی از زوجین را به خود مشغول کرده است، باید آن را

به صراحت و صادقانه مطرح کرده و درستی و نادرستی‌اش را با همسرش بررسی کند.

**۲۳.** هر یک از زوجین باید زمینه‌های بروز سوء تفاهم‌ها و سوءظن‌ها را از بین ببرد و از رفتارهایی خودداری کند که شک و بدگمانی به وجود می‌آورد.

**۲۴.** هر همسری باید با روان‌شناسی شریک زندگی‌اش آشنا شود تا بداند زنان یا مردان به چه اموری بها می‌دهند و نظام ارزشی آن‌ها چگونه است؛ برای مثال، معمولاً زنان به کسب امنیت عاطفی، تکیه کردن و حمایت‌شدن اهمیت می‌دهد و مردان می‌خواهند مستقل و خودمختار باشند و آزادی عمل را ارزشمند می‌دانند.

**۲۵.** زن و شوهر باید از مسخره کردن یکدیگر و گفتن سخنان طعنه‌آمیز و دوپهلو جداً پرهیز کنند.

**۲۶.** از رفتارهایی نظیر متلک، تحقیر، سرزنش و به‌رخ کشیدن عیب یکدیگر که موجب افزایش مقاومت‌های روانی در طرف مقابل می‌شود، جداً باید پرهیز کرد.



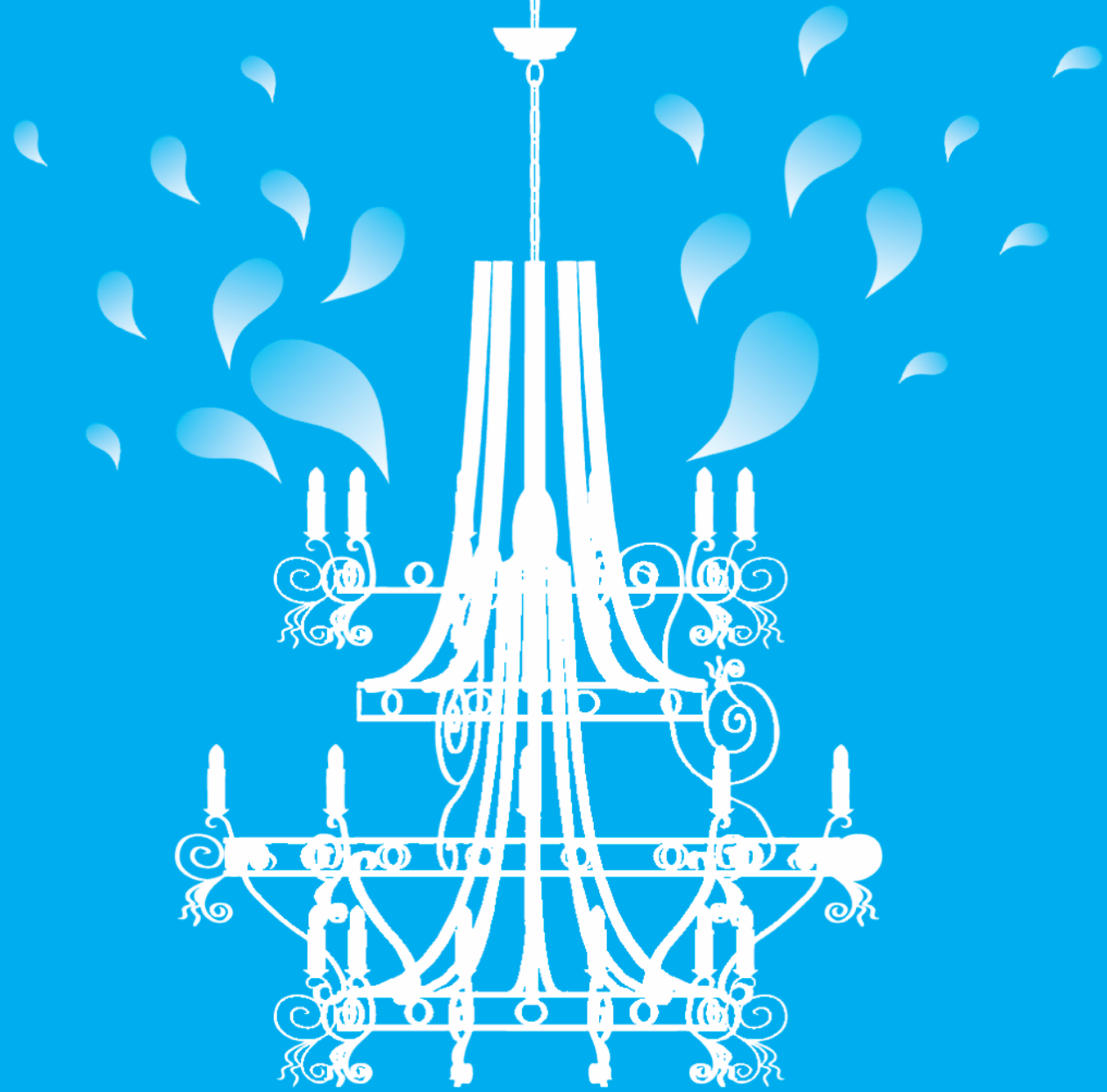
**۲۷.** در سراسر زندگی، از جمله در زندگی خانوادگی، بکوشید به نقاط مثبت، موهبت‌ها و نعمت‌هایی بیندیشید که در اختیار دارید، نه به اموری که در حوزه‌ی دارایی و دسترسی شما نیست.

**۲۸.** از خطاهای یکدیگر سریعاً بگذرید و اشتباهات همدیگر را تحمل کنید.

**۲۹.** با یادآوری برخی روزهای خاص مانند روز تولد، سالگرد ازدواج و نظایر آن و دادن هدیه‌هایی هرچند کوچک، مثل شاخه‌ای گل، عشق و علاقه‌ی خود را به‌طورنمادین به همسرتان اعلام کنید.

**۳۰.** خود را در برابر همسرتان آراسته و پاکیزه و جالب‌توجه نگه دارید از پریشانی و وضع نامرتب بپرهیزید.

**۳۱.** در انتخاب دوست و برقراری روابط دوستانه و معاشرت‌های خانوادگی با زوج‌های دیگر دقت کنید و این امور را با توافق یکدیگر انجام دهید.





۳۲. از هرگونه رفتاری پرهیز کنید که به مردسالاری یا زنسالاری می‌انجامد.

۳۳. خطای یکدیگر را در حضور دیگران، فرزندان، آشنایان، والدین یکدیگر و... بازگو نکنید.

۳۴. هرگز همسران را با زن یا مرد دیگری مقایسه نکنید.

۳۵. از رفتارهای مطلوب همسران تشکر کرده، او را تشویق کنید و انگیزه تکرار آن

رفتار را بیشتر سازید.

۳۶. از تصمیم‌های نادرست و غیرمنطقی و کلی‌گویی‌های بی‌اساس و نیز، از شکل‌گیری

افکار منفی درباره همسران شدیداً پرهیز کنید.

۳۷. تا حد امکان، به قول‌هایی عمل کنید که به همسران داده‌اید تا به سلب‌اعتماد و

احساس فریب‌خوردگی نینجامد.

۳۸. از نسبت‌دادن القاب زشت به یکدیگر و زدن برچسب‌های ناشایست و نامطلوب،

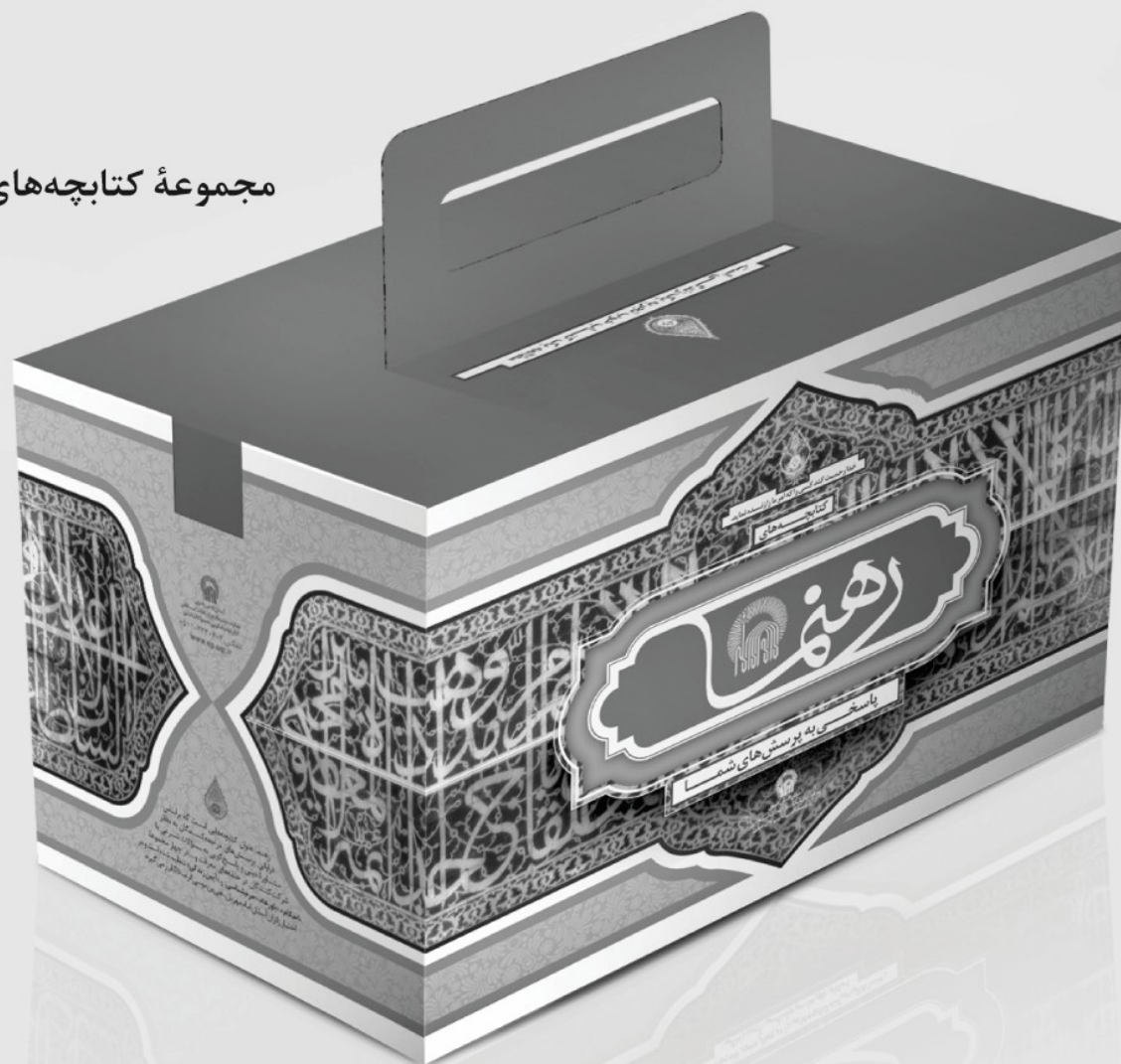
مانند بدقول، فرصت‌طلب، شلخته، کله‌شق، یک‌دنده، لجباز و خودخواه، پرهیز کنید.



**۹۳.** در مواقعی که غمگینی و افسردگی یا عصبانیت زن یا شوهر شدت می‌یابد و احتمال اختلال در کار سیستم عصبی یا غدد درون‌ریز وجود دارد، در نخستین فرصت، به پزشک متخصص مراجعه کنید تا از عادی‌بودن ترشحِ غدد، خصوصاً غدهٔ تیروئید، مطمئن شوید.

**۴۰.** برای داشتن یک زندگی با نشاط و موفق، خوب بیندیشید، وقت بگذارید، احساس مسئولیت کنید، موانع ارتباط سالم را از میان بردارید و به عوامل سازندهٔ فضای مطلوب زندگی، توجه کنید.

## مجموعه کتابچه‌های رهنما



## نسخه دیجیتال رهنما

مرکز پخش: مشهد مقدس، نیش ورودی باب الجواد علیه السلام  
فروشگاه عرضه محصولات رضوی  
تلفن: ۰۵۱۱-۲۲۸۵۲۰۴



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.