



مهارت‌های زناشویی با نگرش به منابع اسلامی

دکتر محمد رضا سالاری فر

زمستان ۱۴۰۰

سالاری فر، محمدرضا، ۱۳۴۲-
مهارت‌های زنشویی با نگرش به منابع اسلامی / محمدرضا سالاری فر. - قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ دبیرخانه حمایت از
طرح‌های پژوهشی، ۱۴۰۰.
۴۵۲ ص. - (پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ : روانشناسی ؛)
ISBN : 978-600-298-392-3
بها: ۹۲۵۰۰۰ ریال
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.
کتابنامه. ص. [۴۱۵] - ۴۳۸.
۱. زنشویی (اسلام). ۲. Islam -- Religious aspects -- Marriage. ۳. مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های مذهبی --
اسلام. ۴. Islam -- Religious aspects -- *Life skills. الف. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. ب. دبیرخانه حمایت از
طرح‌های پژوهشی. ج. عنوان.
BP۲۵۸/۵
۲۹۷/۶۴۲
شماره کتابشناسی ملی
۸۶۹۵۹۹۶



مهارت‌های زنشویی با نگرش به منابع اسلامی

مؤلف: محمدرضا سالاری فر

ناشران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی

صفحه‌آرایی: تحریر اندیشه

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰

تعداد: ۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: سعیدی

چاپ: قم - سبحان

قیمت: ۹۲۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی
محفوظ و نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است.

قم: ابتدای شهرک پردیسان، بلوار دانشگاه، نبش میدان علوم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، تلفن: ۰۲۵-۳۲۱۱۱۱۰۰

(انتشارات ۳۲۱۱۱۳۰۰) نمابر: ۳۲۸۰۳۰۹۰، ص. پ. ۳۱۵۱-۳۷۱۸۵

تهران: خ انقلاب، بین وصال و قدس، کوی اُسکو، پلاک ۴، تلفن: ۶۶۴۰۲۶۰۰

www.rihu.ac.ir

info@rihu.ac.ir

فروشگاه اینترنتی: <http://rihu.ac.ir/fa/book>

مرکز پخش: قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه همکف، پلاک ۲۷، تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۲۶۳۵-۶

سخن ناشران

نیاز گسترده دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی به منابع و متون درسی در رشته‌های علوم انسانی و محدود بودن امکانات مراکز علمی و پژوهشی که خود را موظف به پاسخگویی به این نیازها می‌دانند، ایجاب می‌کند امکانات موجود با همکاری دانشگاه‌ها و مراکز پژوهشی در مسیر اهداف مشترک به خدمت گرفته شوند و افزون بر ارتقای کمی و کیفی منابع درسی و جلوگیری از دوباره‌کاری، گامی در مسیر تولید دانش‌های مربوط برداشته شود؛ ازاین‌رو، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی معاونت پژوهش حوزه‌های علمیه برای نیل به هدف یادشده، نخستین اثر مشترک خود را با عنوان «مهارت‌های زناشویی با نگرش به منابع اسلامی» به جامعه علمی کشور عرضه می‌گردد.

از استادان و صاحب‌نظران ارجمند تقاضا می‌شود با همکاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، ما را در جهت ارتقای کیفی کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار موردنیاز جامعه دانشگاهی جمهوری اسلامی ایران یاری دهند.

این اثر به‌عنوان منبع درس «مهارت‌های زناشویی» برای مربیان خانواده، روحانیون فعال در خانواده و اساتید آموزش خانواده در مقاطع کارشناسی و دروس حوزوی و عموم زوج‌ها پیشنهاد می‌شود؛ البته دیگر علاقه‌مندان به این زمینه تحقیقی نیز می‌توانند از آن بهره‌مند شوند.

در پایان پژوهشگاه لازم می‌داند از تلاش‌های مؤلف محترم اثر، حجت‌الاسلام‌والمسلمین دکتر محمدرضا سالاری‌فر و نیز از ناظران محترم، آیت‌الله سید محمد غروی و دکتر علی فتحی آشتیانی و ارزیاب محترم آقای دکتر خدابخش احمدی سپاسگزاری کند.

دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی

پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف	۱
------------------	---

فصل اول: مفاهیم و چارچوب نظری

۱. مفهوم مهارت‌های زندگی	۵
۲. پیشینه متون مهارتی در خانواده	۹
۳. شیوه کسب مهارت‌های زناشویی	۱۰
۱-۳. سنجش و ارزیابی	۱۱
۲-۳. آموزش کلامی	۱۱
۳-۳. اجرای تمرین	۱۳
۴-۳. رفع موانع و تقویت ابعاد مثبت	۱۴
۵-۳. سنجش نهایی و تأیید فراگیری مهارت	۱۴
۴. مبانی نظری و منطق سازماندهی مهارت‌های زناشویی	۱۵

فصل دوم: مهارت‌های سازگاری اولیه

۱. سنجش	۲۴
۱-۱. مواجهه با تفاوت‌های جنسیتی	۲۵
۱-۱-۱. تمرین و اجرای مهارت	۲۶
۲-۱. سازگاری با تفاوت‌های شخصیتی	۳۴
۳-۱. مواجهه با تفاوت‌های زوجین در پنج عامل بزرگ	۳۸

فصل سوم: مهارت‌های شناختی

۱. سنجش	۴۲
۱-۱. نگاه درست به ازدواج	۴۲
۲-۱. اجرای مهارت و تمرین‌ها	۴۴
۱-۲-۱. تقدس ازدواج	۴۴
۲-۲-۱. استحکام پیوند ازدواج	۴۵

۴۶	 ۳-۲-۱. اهداف ازدواج
۴۷	 ۳-۱. مواجهه با انتظارات زناشویی
۴۷	 ۱-۳-۱. تاریخچه و زمینه نظری
۴۸	 ۱-۳-۱-۱. تمرین
۴۹	 ۲-۳-۱-۱. اجرای مهارت
۴۹	 ۳-۳-۱-۱. بازنویسی قاعده خود به صورت درخواست جرثمنده
۵۰	 ۳-۳-۱-۴. تمرین پایین آوردن سطح انتظارات در آغاز زندگی زناشویی
۵۱	 ۳-۳-۱-۵. تمرین مسافرت فرضی

فصل چهارم: مهارت‌های ارتباط سالم

۵۴	 ۱. سنجش
۵۴	 ۱-۱. شنیدن فعال
۵۵	 ۱-۱-۱. توجه کردن
۵۶	 ۱-۱-۲. تأیید و تشویق
۵۷	 ۱-۱-۳. ابراز همدلی
۵۷	 ۱-۱-۴. خلاصه کردن
۵۸	 ۱-۱-۵. موانع گوش دادن
۵۹	 ۱-۱-۵-۱. تمرین گوش دادن مؤثر
۶۰	 ۲-۱. بیان مناسب افکار و احساسات
۶۱	 ۱-۲-۱. شیوه سخن گفتن
۶۳	 ۲-۲-۱. محتوای گفتگو
۶۴	 ۱-۲-۲-۱. تمرین سخن گفتن مؤثر
۶۵	 ۳-۲-۱. اصول اخلاقی گفتگو
۶۷	 ۴-۲-۱. آسیب‌ها در شیوه گفتار
۶۸	 ۳-۱. حالات غیرکلامی
۷۲	 ۴-۱. سبک ارتباطی مؤثر
۷۲	 ۱-۴-۱. انواع سبک‌های ارتباطی
۷۶	 ۲-۴-۱. تأثیر سبک‌های ارتباط کلامی بر صمیمیت
۷۷	 ۱-۲-۴-۱. تمرین برای شناخت و اصلاح سبک ارتباطی
۷۸	 ۵-۱. تفاوت‌های ارتباطی زن و مرد

فصل پنجم: مهارت اداره خانه و تنظیم نقش‌ها

۸۱	 ۱. سنجش
۸۲	 ۱-۱. اصول اداره خانه
۸۴	 ۲-۱. انجام کارهای خانه

۸۴	 ۱-۲-۱. شیوه تقسیم کارهای خانه
۸۶	 ۲-۲-۱. برنامه‌ریزی امور خانه
۹۰	 ۳-۲-۱. معنوی‌سازی کارهای خانه
۹۱	 ۴-۲-۱. اصلاح نگاه قالبی در کارهای خانه
۹۲	 ۳-۱. قدرت نفوذ در خانه

فصل ششم: مهارت اداره مالی خانواده

۹۷	 ۱. سنجش
۹۸	 ۱-۱. نگرش نسبت به مسائل مالی
۹۹	 ۱-۱-۱. روش‌های اصلاح نگرش به اموال
۱۰۱	 ۲-۱-۱. برنامه اصلاح نگرش به اموال
۱۰۳	 ۱-۲-۱-۱. تمرین‌ها
۱۰۴	 ۱-۲-۱-۱. تمرین اصلاح معنای پول
۱۰۴	 ۲-۱. مسائل کسب درآمد در خانواده
۱۰۸	 ۳-۱. خرج کردن پول و تنظیم درآمد و هزینه
۱۰۸	 ۱-۳-۱. تعیین هزینه‌های خانواده و اولویت‌بندی آن
۱۱۰	 ۲-۳-۱. تعیین الگوی مصرف در خانواده
۱۱۲	 ۱-۲-۳-۱. تمرین تنظیم الگوی مصرف کالا
۱۱۴	 ۳-۳-۱. تعیین مسئول مدیریت هزینه‌های خانواده
۱۱۵	 ۴-۳-۱. لزوم پس‌انداز و شیوه آن در خانواده
۱۱۸	 ۵-۳-۱. برنامه‌ریزی برای پرداخت هزینه‌های معنوی در خانواده
۱۱۹	 ۴-۱. مدیریت بحران‌ها و مشکلات مالی در خانواده
۱۲۰	 ۱-۴-۱. مواجهه عاطفه‌محور در مشکلات اقتصادی
۱۲۳	 ۱-۴-۱. توکل بر خدا
۱۲۴	 ۲-۴-۱. دعا
۱۲۷	 ۲-۴-۱. روش‌های حل مشکلات اقتصادی
۱۲۸	 ۵-۱. حل اختلافات در مورد درآمد زن

فصل هفتم: مهارت‌های روابط جنسی رضایت‌بخش

۱۳۲	 ۱. سنجش
۱۳۲	 ۱-۱. اهمیت روابط جنسی زوجین
۱۳۳	 ۲-۱. مراحل رفتار جنسی
۱۳۵	 ۳-۱. عوامل مؤثر در رفتار جنسی رضایت‌بخش
۱۳۶	 ۴-۱. آداب و مهارت‌های روابط جنسی
۱۴۰	 ۵-۱. موانع روابط جنسی لذت‌بخش

- ۱-۶. راه‌های ارتقای روابط جنسی ۱۴۵
- ۱-۷. رعایت احکام و چارچوب‌های دینی و قانونی در روابط جنسی ۱۴۷
- ۱-۸. نقش حیاتی رابطه جنسی در فرزندآوری ۱۴۸

فصل هشتم: مهارت برقراری روابط عاطفی مثبت، صمیمیت و تفریح

۱. سنجش ۱۵۲
- ۱-۱. آشنایی با ابعاد و مؤلفه‌های صمیمیت ۱۵۲
- ۱-۲. راه‌های ایجاد و تقویت صمیمیت ۱۵۵
- ۱-۲-۱. تقویت صفات زمینه‌ساز صمیمیت ۱۵۵
- ۱-۲-۲. روش‌های رفتاری افزایش صمیمیت ۱۵۹
- ۱-۲-۳. فنون رفتاری افزایش صمیمیت ۱۶۲
- ۱-۳. راهکارهای رفع موانع صمیمیت ۱۶۶
- ۱-۳-۱. اصلاح روابط کلامی نامناسب ۱۶۶
- ۱-۳-۲. حالات غیرکلامی ناخوشایند ۱۶۸
- ۱-۳-۳. رفتارهای خلاف عفت ۱۷۰

فصل نهم: مهارت ارتباط با خانواده اصلی، خویشان و دوستان

۱. سنجش ۱۷۷
- ۱-۱. شیوه‌های ارتقای روابط خانوادگی پس از ازدواج ۱۷۸
- ۱-۱-۱. رابطه با والدین پس از ازدواج ۱۷۸
- ۱-۱-۱-۱. تمرین برای تنظیم روابط با والدین ۱۸۲
- ۱-۱-۲. ارتباط با خانواده همسر ۱۸۴
- ۱-۱-۲-۱. تمرین برای تقویت روابط با خانواده همسر ۱۸۵
- ۱-۱-۳. رابطه با خویشان ۱۸۶
- ۱-۱-۳-۱. تمرین برای کسب مهارت رابطه با خویشان ۱۸۸
- ۱-۲. شیوه‌های پیشگیری و رفع آسیب‌های روابط خانوادگی پس از ازدواج ۱۸۹
- ۱-۲-۱. مواجهه با آسیب‌ها در رابطه با خانواده خود ۱۸۹
- ۱-۲-۲. مواجهه با آسیب‌ها در رابطه با خانواده همسر ۱۹۵
- ۱-۲-۳. رابطه با دوستان پس از ازدواج ۱۹۹

فصل دهم: مهارت‌های حل تعارض

۱. سنجش ۲۰۶
- ۱-۱. ماهیت، انواع و مراحل تعارض ۲۰۶
- ۱-۲. آشنایی با عوامل و زمینه‌های بروز تعارض ۲۰۹
- ۱-۲-۱. شناسایی مسائل پنهانی مولد تعارض ۲۱۱

۲۱۲	 ۱-۲-۲. مقابله با مسائل پنهانی
۲۱۳	 ۱-۳. تنظیم هیجان‌ها هنگام تعارض
۲۱۶	 ۱-۴. نقش مهارت عذرخواهی و بخشش در حل تعارض
۲۱۶	 ۱-۴-۱. عذرخواهی
۲۱۸	 ۱-۴-۲. بخشش
۲۱۹	 ۱-۴-۲-۱. پیش مراحل بخشش
۲۱۹	 ۱-۴-۲-۱-۱. مرحله عینی: مرحله وقوع رنجش و پذیرش آن
۲۲۰	 ۱-۴-۲-۱-۲. مرحله احساسی: تجربه احساسات منفی
۲۲۰	 ۱-۴-۲-۱-۳. مرحله شناختی: اندیشه برای بخشش یا انتقام
۲۲۰	 ۱-۴-۲-۱-۴. مراحل اصلی بخشش
۲۲۰	 ۱-۴-۲-۱-۵. اندیشه
۲۲۱	 ۱-۴-۲-۱-۶. احساس عاطفی
۲۲۲	 ۱-۴-۲-۱-۷. تمایل و تصمیم به بخشش
۲۲۴	 ۱-۴-۲-۱-۸. ابراز عملی بخشش
۲۲۴	 ۱-۴-۲-۱-۹. پیامدهای بخشایشگری
۲۲۵	 ۱-۵. حل مسئله
۲۲۵	 ۱-۵-۱. گفتگوی سالم
۲۲۷	 ۱-۵-۲. گام‌های حل مسئله
۲۲۷	 ۱-۵-۲-۱. گام اول: مشخص کردن جزئیات مسئله
۲۲۷	 ۱-۵-۲-۲. گام دوم: تعیین اهمیت مسئله
۲۲۸	 ۱-۵-۲-۳. گام سوم: طرح و بررسی راه‌حل‌های مختلف
۲۲۸	 ۱-۵-۲-۴. گام چهارم: انتخاب یک راه‌حل یا طراحی یک روش
۲۲۹	 ۱-۵-۲-۵. هنگام نرسیدن به توافق چه کنیم؟
۲۳۱	 ۱-۵-۲-۶. گام پنجم: اجرای یک راه‌حل
۲۳۲	 ۱-۵-۳. تضمین معنویت در حل مسئله

فصل یازدهم: مهارت مواجهه با خشونت در خانواده

۲۳۶	 ۱. سنجش
۲۳۶	 ۱-۱. ماهیت و ابعاد خشونت
۲۳۶	 ۱-۱-۱. هیجان خشم
۲۳۸	 ۱-۱-۲. ابعاد خشونت
۲۴۰	 ۱-۲. درک زمینه‌ها و علل خشم
۲۴۰	 ۱-۲-۱. ابعاد زیستی
۲۴۱	 ۱-۲-۲. زمینه‌های شناختی خشونت
۲۴۵	 ۱-۲-۳. زمینه‌های تعاملی خشم

۲۴۶	۳-۱. روش‌های رفتاری برای پیشگیری از خشم و خشونت
۲۴۷	۱-۳-۱. رفتار جرئتمندانه
۲۵۰	۲-۳-۱. فنون آرامش‌دهی
۲۵۱	۳-۳-۱. مراقبت و حسابرسی
۲۵۷	۴-۳-۱. مطالعه و تفکر روزانه پیامدهای خشونت و فواید مهار خشم
۲۶۰	۴-۱. روش‌های رفتاری مهار خشم در لحظه
۲۶۰	۱-۴-۱. فنون کوتاه، ضروری و سریع
۲۶۱	۲-۴-۱. مهارت ایجاد وقفه
۲۶۵	۳-۴-۱. روش‌های معنوی (یاری جستن از نیروی ماورائی)

فصل دوازدهم: مدیریت تنیدگی (استرس) در خانواده

۲۶۸	۱. سنجش
۲۶۸	۱-۱. مفهوم، انواع و آثار تنیدگی
۲۶۸	۱-۱-۱. مفهوم تنیدگی
۲۷۰	۲-۱-۱. انواع تنیدگی
۲۷۲	۳-۱-۱. نشانه‌های تنیدگی
۲۷۴	۲-۱. پیشگیری و تعدیل تنیدگی
۲۷۴	۱-۲-۱. تعدیل‌کننده‌های شناختی تنیدگی
۲۷۷	۱-۲-۱-۱. تمرین: خودگویی مثبت
۲۷۸	۲-۲-۱. تعدیل‌کننده‌های معنوی تنیدگی
۲۸۰	۱-۲-۱-۱. تمرین تقویت معنویت
۲۸۲	۳-۲-۱. مدیریت زمان
۲۸۵	۱-۳-۲-۱. تمرین: بررسی کارها
۲۸۷	۴-۲-۱. ورزش برای پیشگیری از تنیدگی
۲۹۰	۵-۲-۱. استفاده از شوخی
۲۹۴	۳-۱. مقابله با تنیدگی
۲۹۵	۱-۳-۱. آرامش‌دهی ماهیچه‌ای و تنفس
۲۹۷	۲-۳-۱. استفاده از یاد خدا
۲۹۷	۳-۳-۱. استفاده از حمایت اجتماعی
۲۹۹	۴-۳-۱. روابط زوجی قوی
۳۰۰	۵-۳-۱. کمک به دیگران
۳۰۱	۶-۳-۱. مقابله‌های مسئله‌محور

فصل سیزدهم: مهارت مواجهه با رسانه‌های جدید (اینترنت و شبکه‌های مجازی)

۳۰۶	۱. سنجش
-----	---------

۳۰۷	۱-۱. مفهوم، ویژگی‌ها، انواع و میزان استفاده از فضای مجازی
۳۰۷	۱-۱-۱. مفهوم و ویژگی‌های فضای مجازی
۳۰۹	۲-۱-۱. میزان و انواع استفاده از فضای مجازی
۳۰۹	۱-۲-۱-۱. شبکه‌های اجتماعی
۳۱۰	۲-۲-۱-۱. بازی رایانه‌ای
۳۱۱	۳-۲-۱-۱. سایت‌ها و وبلاگ
۳۱۱	۴-۲-۱-۱. رایانه
۳۱۲	۵-۲-۱-۱. انجمن‌ها
۳۱۲	۲-۱. پویایی‌های فضای مجازی
۳۱۲	۱-۲-۱. پویایی‌های فردی فضای مجازی
۳۱۵	۲-۲-۱. پویایی‌های خانوادگی فضای مجازی
۳۱۵	۱-۲-۲-۱. حمایت اجتماعی
۳۱۶	۲-۲-۲-۱. احساس اعتماد به نفس
۳۱۶	۳-۲-۲-۱. افزایش دانش
۳۱۶	۴-۲-۲-۱. گسترش ارتباط اعضای خانواده
۳۱۷	۵-۲-۲-۱. افزایش صمیمیت
۳۱۷	۶-۲-۲-۱. دستیابی سریع اطلاعات
۳۱۷	۷-۲-۲-۱. بروز خلاقیت
۳۱۸	۸-۲-۲-۱. رشد فرهنگی
۳۱۸	۹-۲-۲-۱. توسعه اقتصادی
۳۱۸	۳-۱. آسیب‌های فضای مجازی
۳۱۹	۱-۳-۱. آسیب‌های فردی
۳۱۹	۱-۱-۳-۱. آسیب‌های جسمی
۳۱۹	۲-۱-۳-۱. اعتیاد به اینترنت
۳۲۰	۳-۱-۳-۱. تضعیف دین و اعتقادات مذهبی
۳۲۰	۴-۱-۳-۱. افزایش مصرف‌گرایی
۳۲۱	۵-۱-۳-۱. بحران هویت
۳۲۲	۲-۳-۱. آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی
۳۲۲	۱-۲-۳-۱. شکاف نسلی (تعارض ارزش‌ها)
۳۲۳	۲-۲-۳-۱. از خود بیگانگی فرهنگی
۳۲۳	۳-۲-۳-۱. انحرافات اخلاقی (جنسی)
۳۲۵	۳-۳-۱. آسیب‌ها در روابط همسران
۳۲۵	۱-۳-۳-۱. کاهش روابط فیزیکی
۳۲۶	۲-۳-۳-۱. بروز مشکلات در روابط جنسی
۳۲۸	۳-۳-۳-۱. کاهش صمیمیت اعضای خانواده

۳۳۰	 خیانت زناشویی. ۴-۳-۳-۱
۳۳۱	 طلاق. ۵-۳-۳-۱
۳۳۲	 ارزیابی آسیب‌های فضای مجازی در روابط خویش. ۴-۳-۱
۳۳۳	 مدیریت استفاده از فضای مجازی. ۴-۱
۳۳۴	 آشنایی همسران با فضای مجازی. ۱-۴-۱
۳۳۴	 مدیریت زمان استفاده از فضای مجازی. ۲-۴-۱
۳۳۵	 تعیین خط پایه. ۱-۲-۴-۱
۳۴۰	 مدیریت چگونگی استفاده از فضای مجازی. ۳-۴-۱
۳۴۶	 نظارت در فضای مجازی. ۴-۴-۱
۳۴۷	 نظارت دیگری بر استفاده از فضای مجازی. ۱-۴-۴-۱

فصل چهاردهم: مهارت‌های معنوی زوجین

۳۵۰	 سنجش. ۱
۳۵۱	 ۱-۱. تعریف معنویت، مفهوم مهارت معنوی و انواع آن. ۱-۱-۱
۳۵۱	 ۱-۱-۱. تعریف معنویت. ۱-۱-۱
۳۵۳	 ۲-۱. انواع مهارت‌های معنوی. ۲-۱-۱
۳۵۵	 ۲-۱. شیوه‌های کسب مهارت‌های معنوی اعتقادی. ۲-۱-۱
۳۵۵	 ۱-۲-۱. خداشناسی و توحید. ۱-۲-۱
۳۶۳	 ۲-۲-۱. رضایت به مقدرات الهی. ۲-۲-۱
۳۶۸	 ۳-۲-۱. شکرگزاری نسبت به نعمت‌های خداوند. ۳-۲-۱
۳۷۴	 ۴-۲-۱. سایر مهارت‌های اعتقادی. ۴-۲-۱
۳۷۵	 ۳-۱. کسب مهارت‌های معنوی عبادی. ۳-۱
۳۷۵	 ۱-۳-۱. نماز. ۱-۳-۱
۳۸۰	 ۲-۳-۱. سایر عبادات. ۲-۳-۱
۳۸۳	 ۴-۱. شیوه‌های حل مشکلات و اختلافات معنوی. ۴-۱
۳۸۳	 ۱-۴-۱. زمینه‌یابی و دسته‌بندی مشکلات معنوی. ۱-۴-۱
۳۸۵	 ۲-۴-۱. اصول رویارویی با اعتقادات دینی همسران. ۲-۴-۱
۳۸۸	 ۳-۴-۱. شیوه‌های حل تعارض در امور معنوی. ۳-۴-۱

فصل پانزدهم: مهارت‌های فرزندپروری

۳۹۲	 سنجش. ۱
۳۹۲	 ۱-۱. مهارت مواجهه با مسائل فرزندآوری. ۱-۱
۳۹۲	 ۱-۱-۱. تشخیص و ارزیابی چالش‌های فرزندآوری. ۱-۱-۱
۳۹۵	 ۲-۱-۱. حل چالش‌های فرزندآوری. ۲-۱-۱
۳۹۹	 ۲-۱. مهارت‌های فرزندپروری و وظایف والدین. ۲-۱

۳۹۹	 ۱-۲-۱. جایگاه و اصول فرزندپروری
۴۰۰	 ۲-۲-۱. کسب مهارت فرزندپروری مؤثر
۴۰۲	 ۳-۲-۱. وظایف اختصاصی پدر و مادر در تربیت فرزند
۴۰۶	 ۳-۱. مهارت حل مسائل زنشویی و اختلافات در فرزندپروری
۴۰۶	 ۱-۳-۱. مهارت حل زنشویی ناشی از فرزندپروری
۴۰۸	 ۲-۳-۱. ناهماهنگی تربیتی
۴۱۰	 ۳-۳-۱. مسئولیت‌پذیری ضعیف پدران
۴۱۱	 ۴-۳-۱. تعارض شغل و وظایف والدگری
۴۱۵	 فهرست منابع

مقدمه مؤلف

خانواده از بنیادهای فطری بشر است که با وجود تحولات تاریخی هزاران ساله تاریخ انسان، اهمیت و کارکردهای خود را حفظ کرده و همواره بستر تأمین‌کننده بخش بزرگی از نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی انسان‌ها بوده است. دلبستگی، آرامش و حمایت از هم در بین اعضای خانواده، ضرورت تقویت این نهاد را روزبه‌روز بیشتر کرده است. با وجود تحولات فناوری و ساختاری جوامع و تشکیل نهادهایی برای تأمین نیازهای افراد، نقش خانواده به فراموشی نرفته است. هرچند در دهه‌های آخر قرن بیستم، جایگاه و کارکرد خانواده تضعیف شد، ولی بازگشت به خانواده و تقویت دوباره آن، هدف و همت بسیاری از متخصصان علوم انسانی و فعالان فرهنگی شد. در این میان، پیروان ادیان الهی با ترویج آموزه‌های اعتقادی، اخلاقی و حقوقی همواره سعی در تقویت این نهاد داشته‌اند.

درحقیقت زندگی اجتماعی امروز بسیار پیچیده شده و عوامل مؤثر بر شخصیت انسان‌ها و روابط بین فردی و ساختارهای اجتماعی، چنان گسترش یافته است که بیشتر افراد و خانواده‌ها، خود را تحت فشارهای بسیار فرهنگی می‌بینند و گاه از ناتوانی خویش در تلاش برای رشد فردی و ایفای وظایف تربیتی به صراحت سخن می‌گویند. دانش‌های بشری، به‌ویژه روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، حقوق و اخلاق برای راهنمایی و کمک به انسان مضطرب و درمانده امروزی به تکاپو افتاده‌اند. شاید در حوزه خانواده، بیشترین و قوی‌ترین حرکت‌ها از سوی دانش روان‌شناسی بوده است. شکل‌گیری خانواده‌درمانی در بستر روان‌شناسی و ابداع نظریه‌ها، روش‌ها و فنون کاربردی کمک زیادی به مردم در ایفای وظایف خانوادگی و حل چالش‌ها کرده است. البته در طول سال‌ها تجربه اندیشمندان روان‌شناسی از جمله خانواده‌درمانگران به این

واقعیت رسیده‌اند که بدون دینداری نمی‌توان انتظار انسان سالم و خانواده سالم داشت. بنابراین، توجه به دینداری در مبانی و نظریه‌ها به تدریج قوت گرفت.

از سوی دیگر آموزه‌های بسیار غنی اسلام بیش از هر دین الهی دیگر به خانواده توجه دارد و برای روابط اعضا و ایفای بهتر وظایف خانوادگی توصیه‌های بسیار جالبی دارد. بیشتر آیات قرآن و سخنان پیامبر ﷺ و اولیای دین اسلام (علیهم‌السلام) ناظر به مسائل ساختاری، حقوقی، اخلاقی و عاطفی روابط خانوادگی است و حتی شامل مهارت‌ها و فنون کاربردی است که پس از قرن‌ها به کار خانواده می‌آید و روابط اعضای خانواده را تقویت می‌کند.

متخصصان علوم اسلامی از آغاز به ترسیم قواعد و آداب روابط خانوادگی براساس متون اسلامی پرداخته و در سال‌های گذشته نیز آثار فراوانی در شرح و بسط آموزه‌های اسلامی در خانواده منتشر کرده‌اند. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه نیز در حوزه مسائل خانواده در ابعاد روان‌شناختی، جامعه‌شناختی، تربیتی و حقوقی، تألیفات ارزشمندی تقدیم جامعه علمی کرده است. مؤلف در کتاب خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی کوشید آموزه‌های اسلامی در خانواده را از نگاه دانش روان‌شناسی، تحلیل و بررسی کند و تفسیرهایی روان‌شناختی از اصول، قواعد و روابط خانوادگی ارائه دهد؛ همچنین این کتاب به ابعاد کاربردی و بیشتر به مبانی نظری پرداخته است. پس از آن مؤلف با تدوین کتاب زوج‌درمانی با روی‌آورد اسلامی، تلاش کرد الگویی برای مشاوره و غنی‌سازی روابط زوجین ارائه کند. با وجود این، فعالیت‌های پژوهشی، آموزشی، مشاوره‌ای و فرهنگی مؤلف در مسائل خانواده، به‌ویژه اختلافات زناشویی، نیاز به تدوین اثری با تأکید بر ابعاد مهارتی و آموزشی برای روابط زوجین را روشن‌تر کرد. لازم بود که مباحث نظری روان‌شناختی و اسلامی در روابط زوجین به صورت کاربردی و مهارتی ارائه شود. در رویکرد روان‌شناسی کتاب‌های مفیدی در زمینه مهارت‌های زناشویی منتشر شده است که می‌توان به کتاب مکی و کتاب‌های بسیار خوب السون اشاره کرد. در زمینه اسلامی نیز کتاب‌های آیت‌اللهی و حسین‌زاده نیز به ابعاد مهارتی پرداخته است. با توجه به نیازهای زوج‌ها به آموزش‌های پیشگیرانه و کمبود تألیفاتی که با انسجام دیدگاه‌های روان‌شناختی و اسلامی و ارائه تمرین‌ها بتواند این نیاز را تأمین کند، تدوین این اثر ضرورت پیدا کرد. این کتاب می‌کوشد مهارت‌های زناشویی را براساس یافته‌های روان‌شناسی و آموزه‌های اسلامی ارائه دهد. پرداختن به آموزه‌های نظری اسلامی به صورت کاربردی و مهارت‌محور در روابط زوجین از دستاوردهای

تألیف این کتاب است. برای نمونه استفاده از اعتقادات، اخلاق و عبادات اسلامی به صورت مهارتی در ضمن هر مهارت و با عنوان مهارت‌های معنوی از نوآوری‌های مهم این کتاب است.

کتاب مهارت‌های زناشویی درصدد معرفی روش و فنون مناسب ارتباطی بین همسران براساس متون اسلامی و روان‌شناسی خانواده است. مهارت‌های زندگی عبارت از توانایی لازم برای رفتار مثبت و سازگارانه‌ای است که به فرد توان رویارویی مؤثر با چالش‌های زندگی روزانه را می‌دهد و او را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. زوجین به دو دسته از مهارت‌ها نیاز دارند: الف) مهارت‌های عمومی که در زندگی هر فرد به کار می‌آید و به روابط زناشویی اختصاص ندارد؛ ب) مهارت‌های ویژه روابط زن و شوهر که به تعامل‌ها و پویایی‌های روابطشان مربوط است. این کتاب با توجه به تحقیقات پیشین در زمینه مهارت‌های زناشویی و آثار اسلامی در اخلاق خانوادگی، آموزش چهارده مهارت را ارائه کرده است: سازگاری اولیه با تفاوت‌های زوجین، درک اهداف ازدواج، انتظارات و باورها و افکار منفی، ارتباط سالم، اداره خانه، مدیریت مالی خانواده، روابط جنسی رضایت‌بخش، برقراری روابط صمیمی، تنظیم روابط با والدین و بستگان، حل تعارض، مواجهه با خشونت خانگی، مواجهه با تنیدگی‌ها و مشکلات زندگی، مواجهه با رسانه‌های جدید، اداره امور معنوی (ارزش‌ها، اعتقادات و رفتار) و فرزندپروری.

این کتاب به‌عنوان منبع درس «مهارت‌های زناشویی» برای مربیان خانواده، روحانیون فعال در مباحث خانواده و اساتید آموزش خانواده در مقاطع کارشناسی و دروس حوزوی و عموم زوج‌ها پیشنهاد می‌شود.

در اینجا لازم می‌دانم از همه عزیزانی تشکر کنم که تدوین این اثر بدون کمک آنان مقدور نبود: مسئولان پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ریاست محترم، معاونت پژوهشی و معاونت اجرایی که زمینه این تحقیق و تألیف را فراهم کردند.

آیت‌الله سیدمحمد غروی‌راد، رئیس پژوهشکده علوم رفتاری که عالمانه و دلسوزانه در استحکام محتوای این کتاب مرا یاری کرد.

آقای دکتر علی فتحی‌آشتیانی که نظارت این طرح را برعهده داشت و با تذکرات و راهنمایی‌ها به مباحث آن غنا بخشید.

آقای دکتر خدابخش احمدی که ارزیابی این طرح را برعهده داشت.

مسئولان دفتر تبلیغات اسلامی و قطب «اخلاق، خانواده و سبک زندگی» که زمینه آموزش مهارت‌های زناشویی به مربیان خانواده و تألیف این کتاب را فراهم کردند.

بخش اداری پژوهشگاه، به‌ویژه کارکنان کتابخانه و ریاست آن، آقای محمد ساجدی که در فراهم آوردن منابع این تحقیق پیوسته همراه و کمک بودند و اداره پژوهش و انتشارات که در ویراست و نشر کتاب تلاش زیاد کردند.

در پایان از همه اساتید و صاحب‌نظران خانواده درخواست دارم که با بیان نظرات خود در اصلاح این کتاب و تقویت آن مرا یاری کنند.

امید است که این اثر قدمی برای تقویت روابط زوج‌ها و تعالی معنوی آنان باشد.

این اثر کوچک علمی را هدیه می‌کنم به:

رسول اکرم خاتم الانبیاء ﷺ که آئین انسان‌ساز اسلام را به جهان هدیه کرد و همسر گرامی‌اش، خدیجه کبری (رضوان الله علیها)، مادر مؤمنان که با دلسوزی و رنج بی‌پایان، یاور و جان‌فدای همسرش بود.

محمد رضا سالاری‌فر

شهریور ۱۴۰۰

فصل اول

مفاهیم و چارچوب نظری

ازدواج و اداره خانواده بخش مهمی از زندگی ماست. هر فرد در خانواده چشم به جهان می‌گشاید و در مرحله‌ای تشکیل خانواده می‌دهد و تا آخرین لحظات عمر، بیشتر زندگی خود را در کنار خانواده می‌گذرانند. خانواده نیازهای اولیه زیستی و اقتصادی، نیازهای عاطفی و نیاز اجتماعی شدن را برآورده می‌کند. کنش‌های خانوادگی نیازمند دانش و مهارت قابل توجهی است، به ویژه اینکه رابطه بیشتر و عمیق‌تر، زمینه تعارض بیشتر و مستلزم مهارت بالاتر است؛ از این‌رو، موضوع مهارت‌های زندگی خانوادگی و زناشویی و آموزش آن، مورد توجه متخصصان قرار گرفته است. این فصل به بررسی مفهوم مهارت‌های زندگی، مهارت‌ها در روابط خانوادگی، نحوه تضمین آموزه‌های اسلامی در مهارت‌ها و ساختار مهارت‌ها و روش و فنون آموزش آن می‌پردازد.

۱. مفهوم مهارت‌های زندگی

در فرهنگ اسلامی و ایرانی، مهارت به معنای ماهر بودن در کاری و نیز استادی، زیرکی و چابکی به کار رفته است. این واژه حاصل مصدر است و در زبان‌های فارسی و عربی بسیار استفاده می‌شود. مهارت به معنای خبرگی در کاری و ماهر کسی می‌باشد که در امور خبره است و این واژه از ریشه «م، ه، ر» گرفته شده است.^۱ کلمات فنون، آداب، حاذق، ماهر، هنر و هنرمندی، مراعات، ثبوت و اثبات، سکون، دوام، قوام، قوام، استواری، پایداری، قرار و سازگاری، همتراز و مترادف مهارت به شمار می‌رود. منظور از مهارت در هر کار، انجام درست

۱. ابن منظور، لسان العرب؛ ذیل «ماهر».

آن است؛ بدین معنا که وقتی فرد به کاری مشغول می‌شود، به همه ابعاد آن چیرگی دانشی و کاربردی داشته باشد. در سخنان اولیای دین اسلام سفارش شده است که افراد کارهای به ظاهر بی اهمیت را هم به خوبی انجام دهند: «خداوند دوست دارد هنگامی که بنده‌ای کاری انجام می‌دهد، آن را با استحکام انجام دهد».^۱

اصطلاح «مهارت‌های زندگی»، نخستین بار توسط یکی از روان‌شناسان در سال ۱۹۷۹ میلادی به نام «گیلبرت بوتوین» مطرح شد. او کارگاهی را برای همین مسئله ترتیب داد و در این زمینه، موفقیت‌هایی را به دست آورد و بیان کرد: «هنر ارتباط برقرار کردن» و «هنر گفتگو» از مهارت‌های اولیه‌ای هستند که چنانچه فرد مجهز به آنها باشد، می‌تواند بسیاری از اضطراب‌ها، ترس‌ها و اعتراضات را با محبت و ارتباط برقرار کردن تخفیف دهد.^۲

سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را این گونه تعریف کرده است: مهارت‌های زندگی، یعنی توانایی لازم برای رفتار مثبت و سازگارانه که به فرد توان رویارویی مؤثر با چالش‌های زندگی روزانه را می‌دهد. مهارت‌های زندگی، فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند؛ به سخن دیگر مهارت‌های زندگی توانایی‌های عملی برخاسته از دانش و گرایش افراد هستند که ابزارهای مقابله‌ای لازم را برای توانمندتر شدن در زندگی روزمره در اختیار افراد قرار می‌دهد و زمینه ارتقای کیفیت زندگی آنان را فراهم می‌آورد و سبب می‌شود که افراد کارآمدتر شده و رضایت بیشتری از زندگی خود داشته باشند. مهارت‌های زندگی جنبه نظری و عملی دارد و در واقع مصداق عملی دانش نظری افراد است. اگرچه این نوع رفتارها قابل مشاهده‌اند، اما از آموخته‌ها و نگرش‌های افراد برمی‌خیزند و از آنجا که مهارت‌های زندگی اکتسابی هستند، می‌توان این مهارت‌ها را در افراد ایجاد کرد، ارتقا داد و یا بهبود بخشید.^۳ به نظر استتن، «مهارت‌های زندگی بر توانمندی‌های علمی و موفقیت تأکید دارند و از تحلیل نیازها و خواست‌های اجتماعی و الزامات روزمره عادی زندگی در جامعه استخراج شده‌اند که برخی از آنها به ارتباط افراد با همدیگر و برخی به کارهای روزمره زندگی مربوط می‌شوند».

۱. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۲۳۰.

۲. فتی و دیگران، آموزش مهارت‌های زندگی، راهنمای مدرس، ص ۷۸.

۳. سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۴؛ به نقل از فراهانی و پیداد، مهارت‌های زندگی (ده مهارت کلیدی در زندگی)، ص ۱۵.

آموزش مهارت‌های خانوادگی با آموزش به زوجها با عنوان «پیشگیری» آغاز شد. تلاش‌های کشیش گابریل کالوو^۱ شروع برنامه مواجهه ازدواج^۲ (ME) بود و گزارش‌های پیگیری تأثیر آن را تأیید کرد.^۳ زوج دیوید و ورا میس نیز از طلایه‌داران برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج بودند. آنها به دنبال راه‌هایی برای پیشگیری از مشکلات زناشویی و مقابله با میزان روبه رشد طلاق بودند و در سال ۱۹۷۳ انجمن غنی‌سازی روابط زناشویی (ACME) را تأسیس کردند و ۳۳ کتاب در این موضوع تألیف کردند. غنی‌سازی ازدواج، تلاش نظام‌مند جهت بهبود عملکرد همسران از راه ابزارهای آموزشی و پیشگیرانه است.^۴ برنامه ارتقای ارتباط (RE) با مجموعه متنوعی از مواد آموزشی برای زوجها سال‌ها ادامه داشته و مطالعات، اثربخشی آن را نشان داده است.^۵ السون و همکاران، مهارت‌هایی مانند این موارد را برای روابط زناشویی برمی‌شمارند: آمادگی برای ازدواج، سازگاری برای ازدواج، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های حل تعارض، تنظیم روابط براساس نقش‌ها و توزیع قدرت در خانواده، عاطفه و احساسات، تمایلات غریزی، تصمیمات مالی، ارزش‌ها و اعتقادات.^۶ مک‌کی و همکاران مهارت‌های زندگی زناشویی را در ضمن مهارت‌های اساسی (گوش دادن، ابراز احساسات و خواسته‌های خود و تقویت متقابل)، مهارت‌های پیشرفته (ارتباط سالم، شناسایی و تغییر تحریف‌های شناختی، مذاکره و حل مسئله)، مدیریت خشم و تعارض (ارزیابی و تغییر راهبردهای آزاردهنده، مقابله با خشم، مقابله با همسر عصبانی و فن توقف) و درک و تغییر رفتارهای اشتباه آورده‌اند.^۷

آموزه‌های اسلامی به ازدواج و روابط خانوادگی بسیار اهمیت داده و در قرآن و روایات برای بهبود روابط همسران و دیگر روابط خانوادگی توصیه‌های فراوانی داشته است. متخصصان علوم اسلامی با استفاده از همین آموزه‌ها، کتاب‌های فراوانی را در زمینه اخلاق و آداب روابط

1. Calvo, G.

2. Marriage Encounter

۳. اولیا و همکاران، آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی، ص ۴۱.

۴. سیجر و سیجر، ۲۰۰۵؛ به نقل از: گلادینگ، ۱۳۹۲، ص ۲۶۲.

۵. آکوردینو و گورنی؛ به نقل از: گلادینگ، ۱۳۹۲، ص ۲۶۴.

۶. السون و همکاران، مهارت‌های ازدواج و روابط زناشویی کارآمد؛ به نقل از: بحیرایی و فتحی.

۷. ر.ک: مک‌کی و همکاران، مهارت‌های زندگی زناشویی.

خانوادگی تألیف کرده‌اند. با عنوان مهارت‌ها نیز آثاری تدوین شده است. حسین‌زاده با عنوان مهارت‌های سازگاری، توصیه‌هایی را در مورد معاشرت نیکو، تعامل عاطفی و مهرورزی، روابط جنسی، صبر و مدارا، مدیریت مناسب خانواده، تنظیم مسائل مالی، مهارت‌های نامناسب مانند خشم و بخل و مواجهه با مشکلات زندگی آورده است.^۱ آیت‌اللهی مهارت‌های زناشویی را در ضمن حسن معاشرت، آراستگی ظاهری، مشارکت در امور خانه، توجه به تفاوت‌ها، رفتارهای درون خانه مانند برنامه‌ریزی، اقتصاد خانواده، روابط مناسب با خانواده‌های همسران، برخورد با مشکلات و اختلافات آورده است.^۲ سالاری‌فر در زمینه مقابله با خشونت خانگی، مهارت‌هایی را با عنوان مواجهه با تفاوت‌ها، ارتباط، تعامل عاطفی و مهارت‌های هیجان‌های منفی آورده است؛^۳ همچنین در زمینه تعارض، فشارهای زندگی خانوادگی و مرزهای ارتباطی خانواده، مهارت‌هایی را با نگاه اسلامی ارائه داده است.^۴ پسندیده نکاتی را در ضمن خوش اخلاقی، واکنش به رفتار خوب یا نامناسب همسر، نشاط در خانواده، سازگاری، مسائل اقتصادی و تعامل با خانواده همسر بیان کرده است.^۵ سالاری‌فر پس از تحقیقی در زمینه ابعاد روان‌شناختی خانواده در اسلام و تدوین ارکان و کارکردهای خانواده، به تدوین روشی برای زوج‌درمانی براساس مبانی اسلامی پرداخت. در این الگو، اهداف ازدواج از دیدگاه اسلام، ساختار مناسب خانواده، کارکردها، کنش‌ها و درنهایت غایت مطلوب خانواده از نگاه اسلامی تعیین شده است.^۶ لازم است مهارت‌های زناشویی برای نیل به اهداف تشکیل خانواده و تحقق مؤثر ساختار و کنش‌های خانواده تعیین شود. با توجه به نکات بالا، این کتاب درصدد است آموزه‌های اسلامی مربوط به روابط زوجین در این الگو را به صورت مهارت‌های کاربردی ارائه کند تا مدرسان خانواده مجموعه منسجمی از مهارت‌های زناشویی را براساس نگاه علمی و اسلامی در اختیار داشته باشند؛ همچنین زوج‌ها بتوانند اخلاق و آداب روابط خانوادگی را در ضمن رفتارهایی نظام‌مند با ابزارهایی برای سنجش وضعیت کنونی و میزان پیشرفت خود به دست آورند.

۱. ر.ک: حسین‌زاده، مهارت‌های سازگاری.

۲. ر.ک: آیت‌اللهی، مهارت‌های زندگی خانوادگی در آینه آیات و روایات.

۳. ر.ک: سالاری‌فر، مقابله با خشونت خانگی علیه زنان.

۴. ر.ک: سالاری‌فر و همکاران، دانش خانواده.

۵. ر.ک: پسندیده، رضایت زناشویی.

۶. ر.ک: سالاری‌فر، زوج‌درمانی با روی‌آورد اسلامی.

در مجموع این کتاب درسنامه‌ای برای مهارت‌های زندگی زناشویی با توجه به آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی ارائه می‌دهد و اهداف زیر را دنبال می‌کند:

– ارائه انواع مهارت‌های زندگی زناشویی و شیوه و مراحل کسب آن؛

– تبیین نقش آموزه‌های اعتقادی، اخلاقی، عبادی و حقوقی اسلام در مهارت‌های زناشویی؛

– تدوین درسنامه مهارت‌های زندگی زناشویی براساس مبانی اسلامی.

۲. پیشینه متون مهارتی در خانواده

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که از علل مهم اختلافات زناشویی و طلاق، ضعف مهارت‌های زناشویی و سست شدن ارزش‌های اعتقادی، اخلاقی و دینی زندگی خانوادگی است. واقعیت این است که دختران و پسران متولد دهه‌های گذشته برای وظایف و شیوه مناسب همسررداری در خانواده، مدرسه، دانشگاه یا نهادهای دیگر آموزشی مناسبی را نمی‌گذرانند. بسیاری از جوانان بدون آشنایی با فرایندها و پیچیدگی‌های زندگی امروز زناشویی پس از ورود به این مرحله و رویارویی با مشکلات به راحتی تسلیم می‌شوند و طلاق را می‌پذیرند. جدی نگرفتن آموزش درست مهارت‌های همسررداری در مدرسه و دانشگاه و اکتفا به درسی دو واحدی یا مشاوره‌ای دو ساعته پیش از ازدواج که آن هم گاه اجرا نمی‌شود، به طلاق‌هایی می‌انجامد که به دلیل نبود سواد همسررداری است. اکنون نهادهای اجتماعی برنامه‌های جالب‌توجهی برای آموزش زوج‌ها طراحی کرده‌اند. یک نیاز مهم اساتید در این آموزش‌ها متون آموزشی است. تألیفات در این زمینه از جهاتی ضعف دارند؛ برخی محتوای اسلامی سودمندی دارند، ولی به شکل مهارت‌آموزی تدوین نشده‌اند و برخی دیگر در جنبه علمی و مهارتی از قوت کافی برخوردارند، ولی به فرهنگ ایرانی و آموزه‌های اسلامی توجه نکرده‌اند. در پایان فصل ۱ در زمینه مهارت‌های زندگی زناشویی برخی از آثار روان‌شناسی (در جدول ۱-۱) و برخی از آثار اسلامی (در جدول ۱-۲) آمده است.

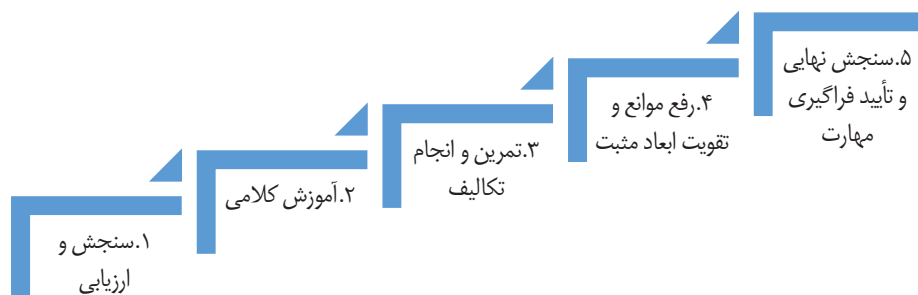
این کتاب درصدد است که با استفاده از متون خانواده‌درمانی و روان‌شناسی و آموزه‌های خانوادگی متون اسلامی در حوزه اعتقادات، اخلاق، حقوق و عبادات، مهارت‌های زناشویی را به شکل درسنامه‌ای ارائه دهد. بهره‌گیری از هر دو رویکرد اسلامی و روان‌شناسی و ارائه مطالب در قالب مهارت‌ها از ویژگی‌های این کتاب است. با توجه به اینکه بحث مهارت‌های زناشویی

در آثار فراوانی ارائه شده است، در استفاده از این منابع روش توصیفی و تحلیل محتوای آثار بالا به کار رفته و برای برداشت از متون اسلامی در موضوع خانواده و روابط همسران، از روش‌های رایج در فهم حدیث و تفسیر قرآن استفاده شده است. البته در این بخش نیز تألیفات معتبری وجود دارد که به روش تحلیل محتوای آثار از آن استفاده می‌شود.

۳. شیوه کسب مهارت‌های زناشویی

مهارت‌های زناشویی از جمله مهارت‌های رفتاری می‌باشد که برای کسب آن، شیوه‌ای با تعیین مراحل لازم است؛ این شیوه شامل فنون شناختی مانند ارائه اطلاعات و ایجاد نگرش و فنون رفتاری مانند الگودهی و اجرای تمرین است. بر این اساس می‌توان مراحل زیر را برای کسب این مهارت‌ها عنوان کرد:

۱. سنجش و ارزیابی اولیه؛
۲. آموزش کلامی؛
۳. اجرای تمرین و انجام تکالیف؛
۴. رفع موانع و تقویت ابعاد مثبت؛
۵. سنجش نهایی و تأیید فراگیری مهارت (شکل ۱-۱). در این بخش، این مراحل شرح و بسط داده می‌شود.



شکل ۱-۱. مراحل کسب مهارت‌های زناشویی

۳-۱. سنجش و ارزیابی

بدون روشن کردن یک خط پایه^۱ نمی‌توان آموزش منسجم و متناسب با نیاز فراگیران را آغاز کرد. خط پایه میزان توان رفتاری فرد را نشان می‌دهد. دیدگاه‌های تغییر رفتار، لزوم خط پایه را برای آموزش تأکید می‌کنند.^۲ تعیین سطح توان فرد در یک مهارت به شناسایی نقطه قوت‌ها و ضعف‌های او کمک کرده، برنامه‌ریزی برای آموزش وی و کسب مهارت را تسهیل می‌کند. برای نیل به یک مهارت، زوج‌ها باید از چگونگی عملکرد خود در زمان حال آگاه باشند و بدانند که چه قسمتی از عملکردشان خوب و چه قسمتی نیاز به اصلاح دارد؛^۳ افزون بر این، ارزیابی میزان پیشرفت فرد بدون تعیین یک خط پایه بسیار دشوار است. این ارزیابی شامل پرسش‌های خودسنجی، مصاحبه و گاه آزمون‌های رفتاری است.^۴ در یک برنامه آموزشی لازم است در شروع هر مهارت، نحوه ارزیابی آن معرفی شود. این کتاب نیز در ابتدای آموزش هر مهارت زناشویی، شیوه‌ای برای سنجش زوجین در آن مهارت ارائه می‌دهد.

۳-۲. آموزش کلامی

آموزش کلامی مهم‌ترین بخش برای ایجاد یک مهارت است. الگودهی و آموزش راهبردهای پیشایندی برای برانگیختن رفتار درست هستند.^۵ به نظر می‌رسد در آموزش اجرای گام‌های زیر لازم است:

گام اول: طرح پرسش‌های برانگیزاننده در مورد مهارت خاص: شروع درس با طرح پرسش‌ها، نسبت به موضوع کنجکاوی ایجاد می‌کند؛^۶ بدین منظور زوج‌ها را با طرح پرسش‌هایی با لزوم و اهمیت فراگیری یک مهارت و نقش آن در زندگی خانوادگی آشنا می‌کنیم تا به کسب مهارت ترغیب شوند.

گام دوم: شرح و توضیح مهارت: در این بخش به شرح مهارت و ابعاد آن می‌پردازیم تا مفهوم

1. baseline

۲. سیف، روان‌شناسی پرورشی نوین، ص ۸۴ و ۴۳۰.

۳. اورمراد، یادگیری انسان (نظریه‌ها و کاربرد)، ص ۱۸۷.

۴. لدلی و همکاران، رفتاردرمانی شناختی برای تازه کارها، ص ۷۷-۹۱.

۵. میلتن برگر، شیوه‌های تغییر رفتار، ص ۱۵۱.

۶. کدیور، روان‌شناسی یادگیری: از نظریه تا عمل، ص ۲۴۳.

مهارت به روشنی برای زوجها آشکار شود. روشن کردن موضوعات کلی، جزئی و مهم لازم است؛ همچنین مقایسه‌ای میان داشتن این مهارت و فقدان آن می‌تواند ماهیت مهارت را روشن کند.

گام سوم: بیان مبانی نظری مهارت: روشن کردن نقش یک مهارت زناشویی در زندگی زوجها و پشتوانه‌های نظری و پژوهشی آن، پایه یک آموزش عملی است. بدون بیان چنین امری، تردید یا دست‌کم ابهام فراگیران، به‌ویژه افراد دارای تحصیلات بالاتر، امری احتمالی است. البته باید مبانی نظری به‌طور کوتاه و روشن و با نحوه پیوند به آن مهارت بیان شود، وگرنه نیل به اهداف آموزشی دشوار می‌شود.

گام چهارم: آموزش اجرای مهارت و ارائه الگویی از آن: مهم‌ترین بخش آموزش یک مهارت شرح چگونگی اجرای آن است. در این بخش باید ابعاد و اجزای یک مهارت به روشنی شرح داده شود. یک اقدام مهارتی از کجا آغاز می‌شود، چگونه ادامه می‌یابد و در انتهای آن چه رفتاری صورت می‌گیرد. پس از شرح کلامی، خود اقدام به صورت عملی به اجرا درمی‌آید و در واقع یک الگوی عملی از مهارت در مقابل چشمان زوجها ارائه می‌شود. ارائه الگو از بهترین روش‌های یادگیری است که باندورا^۱ به مراحل و ابعاد آن پرداخته است. نظریه یادگیری اجتماعی^۲، مشاهده را اساس یادگیری رفتار می‌داند. لازم است فرد به روشنی حرکات، گفتار و ترتیب و توالی یک مهارت را ببیند تا با رمزگذاری نمادین این ابعاد، همه مراحل اجرایی یک مهارت را به حافظه بسپارد.^۳ الگودهی ممکن است زنده به صورت نمایش رفتار در موقعیت مناسب باشد یا به شکل نمادین با نوار ویدئویی یا فیلم یا کارتون انجام شود. رفتار الگویی باید در بافتی مناسب، با برخورداری از قابلیت توجه فراگیران و متناسب با سطح تحول ذهنی آنان صورت پذیرد.^۴ اگر در پایان آموزش هر مهارت، خلاصه‌ای ارائه شود، یادگیری و نگهداری بهتر صورت می‌گیرد و فراگیران با داشتن خلاصه، مطالب را مرور می‌کنند، مفاهیم مهم‌تر را می‌شناسند و مفاهیم کلیدی را سازماندهی می‌کنند.^۵

گام پنجم: استفاده از کلیدواژه‌ها و رمزهای کوتاه: برای به یادسپاری استفاده از کلیدواژه‌ها و

1. Bandura, A.

2. Social Learning Theories

۳. باندورا، نظریه یادگیری اجتماعی، ص ۳۵-۳۷.

۴. میلتن برگر، شیوه‌های تغییر رفتار، ص ۱۴۸.

۵. اورمراد، یادگیری انسان (نظریه‌ها و کاربرد)، ص ۳۰۸.

کلمات رمزی بسیار مفید است؛^۱ بدین منظور در هر مهارت زناشویی، متناسب با مباحث اساسی از واژه‌های کلیدی استفاده می‌شود. یکی از روش‌های درونی‌سازی بیشتر مفاهیم، استفاده از استعاره‌ها و ضرب المثل‌هاست که برای نمونه درمان فراشناخت، استعاره «کندن روی زخم» را برای تشدید تئیدگی پس‌ضربه به کار برده است.^۲

گام ششم: شرح تمرین‌ها و تعیین تکالیف: تمرین بخش مهمی از شیوه آموزش مهارت‌های رفتاری است، زیرا تنها در صورت انجام رفتار درست می‌توان مطمئن شد که یادگیری رخ داده است. تمرین فرصتی برای تقویت رفتار است و به ارزیابی و تصحیح اشتباهات احتمالی در اجرای رفتار کمک می‌کند. تمرین را از رفتار آسان شروع می‌کنند و پس از موفقیت می‌توان رفتارهای پیچیده‌تر و مشکل‌تر را انجام داد. تمرین باید صورت گیرد تا فراگیری رفتار تکرار شود.^۳ پس لازم است برای هر مهارت زناشویی، مجموعه تمرین‌ها و تکالیف ارائه شود. در بخش اجرای تمرین به ابعاد مختلف آن اشاره خواهد شد.

گام هفتم: توضیح نحوه ارزیابی خود: در آموزش کلامی باید شیوه ارزیابی خود پس از انجام تمرین به روشنی شرح داده شود؛ همچنین نحوه تقویت ابعاد مثبت و رفع موانع و ضعف‌ها از امور لازم در آموزش است.

۳-۳. اجرای تمرین

اجرای تمرین و انجام تکالیف، تکمیل جدول‌ها و برگه‌های فعالیت از شرایط لازم فراگیری مهارت است. پس از بیان تمرین، شرایط مناسب برای اجرای آن باید توضیح داده شود. توانایی افراد، تنوع در تمرین، تناسب پیچیدگی و سادگی مهارت با تمرین، توجه به عوامل محیطی در تمرین، توجه به تجارب پیشین تمرین‌کننده، فواصل و دفعات تمرین، از جمله اموری است که باید در تمرین و تکالیف‌ها در نظر گرفته شود.^۴ مرور و تمرین سبب می‌شود در مورد اطلاعات آموخته شده مربوط به یک مهارت به پردازش بیشتری دست بزنیم و با شیوه‌های جدید آن را گسترش دهیم تا یادآوری ابعاد مهارت آسان‌تر و خودکاری در انجام مهارت تقویت شود.^۵

۱. آیزنک و کین، روان‌شناسی شناختی حافظه، ص ۱۹۹.

۲. ولز، فراشناخت درمانی برای اضطراب و افسردگی، ص ۱۸۵.

۳. میلتن برگر، شیوه‌های تغییر رفتار، ص ۱۵۱.

۴. هانیورن، کسب مهارت در ورزش، ص ۱۰۳.

۵. اورمراد، یادگیری انسان، ص ۲۹۸.

توصیه به پر کردن جدول‌ها و برگه‌های فعالیت براساس تمرین‌ها و تکالیف می‌تواند نظم اجرای آنها و ارزیابی شیوه اجرا را تسهیل کند.

۳-۴. رفع موانع و تقویت ابعاد مثبت

پس از انجام تمرین و دریافت پاسخ‌ها لازم است که از راه ارزیابی عملکرد و میزان فراگیری به دست آید. تمرین و پاسخ‌ها دو مؤلفه مهم در آموزش مهارت‌ها هستند و صرف آموزش کلامی و دیدن رفتار کافی نیست. بهترین روش برای یادگیری مهارت‌ها، تمرین و پاسخ‌ها است تا فرصتی برای تقویت مهارت‌ها فراهم شود. پاسخ‌ها شامل تحسین و تقویت عملکرد درست و در صورت لزوم اصلاح اشتباهات یا آموزش بیشتر در مورد چگونگی بهبود عملکرد است. در پاسخ‌ها اصلاحی نباید منفی نگر بود و عملکرد فرد را بد یا اشتباه توصیف نمود و پیش از آن، جنبه مثبت عملکرد او را تحسین کرد.^۱ در هر مهارت لازم است زوج‌ها با دریافت پاسخ‌ها از خویش و همسر میزان موفقیت در انجام تکلیف را روشن کنند. در این بخش خود فرد و همسر به جنبه‌های مثبت تمرین بپردازند و با تشویق هم، ادامه تمرین را تسهیل کنند. افراد اغلب می‌توانند با تقویت کردن خود، رفتارشان را تغییر دهند؛ مثلاً هرگاه مهارتی را به صورت مطلوب اجرا کردند، امتیاز خاصی به خودشان بدهند و هر وقت به صورت مطلوب عمل نکردند، تقویت را از خود دریغ کنند.^۲ مهم‌ترین نکته در پاسخ‌ها، مواجهه درست با ضعف‌ها است. همسران باید به هم کمک کنند تا موانع و نقطه ضعف‌ها به تدریج برطرف شود. انتظار بالا و ایرادگیری زیاد به روند تثبیت مهارت آسیب می‌زند.

۳-۵. سنجش نهایی و تأیید فراگیری مهارت

آخرین مرحله آموزش یک مهارت، سنجش نهایی است تا از راه آن، فراگیری مهارت تأیید شود. در بیشتر موارد بهتر است زوج‌ها پیش از فراگیری یک مهارت زناشویی، شروع به مهارت دیگر نکنند. به همین جهت لازم است مطمئن شوند که یک مهارت را به خوبی فرا گرفته‌اند. این نکته وقتی اهمیت بیشتر دارد که مهارت‌های بعدی به فراگیری مهارت قبلی بستگی دارد. فراگیری یک

۱. میلتن برگر، شیوه‌های تغییر رفتار، ص ۱۵۲ و ۱۶۳.

۲. اورمراد، یادگیری انسان، ص ۱۸۸.

مهارت رفتاری، مستلزم تعمیم‌دهی آن به موقعیت‌های جدید زندگی است. برای افزایش تعمیم‌دهی چند راهبرد لازم است: اول، آموزش شامل ایفای نقش‌های متنوع شبیه به موقعیت‌های واقعی زندگی افراد باشد؛ دوم، موقعیت‌های واقعی زندگی در آموزش ترکیب شده باشد؛ سوم، زوج‌ها تکالیفی برای خود به منظور تمرین مهارت آموخته‌شده فراهم کنند؛ چهارم، زوج‌ها تقویت و پاداش مناسبی برای خود پس از انجام موفق یک مهارت رفتاری در نظر بگیرند.^۱

۴. مبانی نظری و منطق سازماندهی مهارت‌های زناشویی

مهارت‌های زناشویی از دیدگاه اسلام در این کتاب بر مبانی ویژه‌ای استوار است؛ مبانی عبارت است از: «باورهای کلی و هست و نیست‌های مبتنی بر منابع اسلامی در حوزه خانواده». با استفاده از تحقیقات در حوزه خانواده با رویکرد اسلامی، می‌توان مبانی زیر را در این باره در نظر گرفت:

۱. ازدواج سنت و روش پیامبران (علیهم‌السلام) و امری فطری است؛^۲
۲. ازدواج امری مقدس و معنوی است؛^۳
۳. ازدواج پیمانی بسیار استوار است؛^۴
۴. ازدواج بستر تأثیر و تأثر شدید زن و شوهر از هم است؛^۵
۵. ارضای نیازهای جنسی از اهداف اصلی ازدواج است؛^۶
۶. ارضای نیازهای محبت، دلبستگی و حمایت روانی از اهداف اصلی ازدواج است؛^۷
۷. فرزندآوری و تربیت نسل سالم از اهداف مهم ازدواج است؛^۸
۸. چارچوب روابط زوجین، قوانین شرعی، اخلاق و عرف پسندیده هر جامعه است؛^۹

۱. میلتن برگر، شیوه‌های تغییر رفتار، ص ۱۵۳.

۲. نور، ۳۲؛ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۷۴.

۳. سالاری‌فر، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، ص ۱۹.

۴. نساء، ۲۱.

۵. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۴، ۱۷ و ۵۲.

۶. سالاری‌فر، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، ص ۴۷-۵۳.

۷. روم، ۲۱.

۸. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۳، ۳۳.

۹. بیست آیه قرآن در مورد اصل معروف در زندگی خانوادگی؛ ر.ک: سالاری‌فر، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، ص ۷۷.

۹. زن و مرد تفاوت‌های جسمی و روانی قابل توجهی دارند؛^۱
۱۰. حقوق و وظایف زوجین متقابل است، ولی حقوق شوهر بالاتر است؛^۲
۱۱. مسئول تأمین معاش خانواده شوهر است؛^۳
۱۲. وظایف خانوادگی برای زن نسبت به سایر وظایف اجتماعی اولویت دارد.^۴
پس از روشن شدن مبانی، می‌توان اصولی را براساس آن تعیین کرد که در همه مهارت‌ها جریان دارد. اصول باید‌ها و نبایدها و قواعد عامه‌ای است که از مبانی بالا استخراج می‌شوند و دستورالعمل‌های کلی روابط زناشویی به شمار می‌آیند. در این کتاب همواره اصول زیر مورد توجه قرار می‌گیرد:

۱. همیشه زندگی متأهلی بر تجرد اولویت دارد؛
۲. نگاه معنوی به ازدواج و روابط همسری برای سلامت خانواده لازم است؛
۳. زوجین باید تا حد توان، زندگی زناشویی را حفظ کنند و به دنبال جدایی نروند؛
۴. در زندگی زناشویی ارضای نیازهای جنسی اهمیت دارد؛
۵. در ارضای نیازهای جنسی تأمین لذت متقابل لازم است؛
۶. ارضای نیازهای جنسی تنها در چارچوب روابط همسری جایز است؛
۷. محور زندگی زناشویی، ابراز محبت متقابل است؛
۸. مسئولیت سرپرستی خانواده با شوهر است؛
۹. برای زن که ازدواج کرده است، وظایف همسری و مادری اولویت دارد؛
۱۰. مهم‌ترین وظیفه شوهر تأمین مالی همسر و فرزندان است؛
۱۱. لازم است همه روابط همسری در چارچوب رضایت خداوند و قوانین شرعی قرار گیرد؛
۱۲. اخلاق اسلامی و انسانی در همه رفتارها و واکنش‌ها برای نیل به خانواده سالم ضروری است؛^۵

۱. ر.ک: پناهی، روان‌شناسی زن و مرد.

۲. بقره، ۲۲۸.

۳. نساء، ۳۱: قانون مدنی ایران.

۴. سیوطی، درالمنثور، ج ۲، ص ۱۵۳؛ حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۱۶؛ ج ۱۵، ص ۱۷۵.

۵. حمزه‌ای و دیگران، ارائه مدل روابط اخلاقی همسران مبتنی بر متون اسلامی، ص ۸.