



**انعطاف‌پذیری**، مهم‌ترین عامل ثبات زندگی زناشویی است

# خانم و آقای محترم سازش کنید!

■ نادیا اسماعیلی

**یک رابطه‌رازمانی می‌توان سالم دانست که از تباطی خوب در آن جریان داشته باشد. زوجین وقتی از تباط خوب را متوقف می‌کنند، در نهایت ممکن است به قطع رابطه منجر شود. در واقع تا زمانی که از تباط حسنه کم و بیش وجود دارد می‌توانید مشکلاتی را که با آنها روبه‌رو هستید حل کنید. واقعیت این است بسیاری از ما زمان کافی را صرف فکر کردن در مورد آنچه واقعا در یک رابطه برای ما مهم است، نمی‌کنیم. پس دقایقی وقت بگذارید و این مطلب را بخوانید.**

**ساختن روابط سالم بر اساس سازش**

روابط سالم بر اساس سازش شکل گرفته و ساخته می‌شود. با این حال برای اطمینان، آنچه برای شریک زندگی شما مهم است را تشخیص دهید. دانستن اینکه چه چیزی واقعا برای شریک زندگی شما مهم است می‌تواند راه‌درازی را به سمت ایجاد حسن نیت و سازش پیش ببرد.از طرف دیگر، برای شریک زندگی شما نیز مهم است که خواسته‌های شما را تشخیص دهد و شما آنها را به وضوح بیان کنید. در زندگی مشترک برنده شدن به نفع خودتان را هدف قرار ندهید.اگر با این نگرش به طرف مقابل خود نزدیک شوید که همه چیز باید مطابق با میل شما باشد، در این صورت، رسیدن به سازش دشوار خواهد بود.

**احترام به دیدگاه طرف مقابل**

گاهی اوقات این نگرش ناشی از برآورد نشدن نیازهای شما در دوران جوانی است، یا ممکن است سال‌ها رنجش اثباتشه شده

در رابطه به نقطه جوش رسیده باشد. خوب است در مورد چیزی اعتقاد قوی داشته باشید، اما شریک زندگی شما نیز سزاوار شنیده شدن است. پس به طرف مقابل و دیدگاه او احترام بگذارید و یاد بگیرید چگونه تعارض را با احترام حل کنید، چراکه تعارض در هر رابطه‌ای اجتناب‌ناپذیر است، اما برای قوی نگه داشتن یک رابطه، هر دو نفر باید احساس کنند که شنیده شده‌اند. هدف برنده شدن نیست، بلکه حفظ و تقویت رابطه است. مطمئن شوید که منصفانه مبارزه می‌کنید. تمرکز خود را روی موضوع مورد نظر نگه دارید و به‌سب طرف مقابل احترام بگذارید. بحث را بر سر چیزهایی که قابل تغییر نیستند، شروع نکنید.

**استفاده از جملات مؤدبانه**

همیشه و در همه حال به یاد داشته باشید که به شریک زندگی خود حمله کلامی نکنید، بلکه از جملات مؤدبانه برای بیان احساسات خود استفاده کنید. به عنوان مثال به جای گفتن جمله «عزیزم! تو باعث می‌شوی احساس بدی به من دست دهم»، بهتر است بگویید: «همسرم وقتی این کار را می‌کنی احساس خوبی ندارم.» به جای نگاه کردن به درگیری‌ها یا کینه‌های گذشته و سرزنش کردن، روی کارهایی تمرکز کنید که اکنون می‌توانید برای حل مشکل انجام دهید. تمایل به بخشش داشته باشید. اگر مایل نباشید یا نتوانید دیگران را بخشیدید، حل تعارض غیر ممکن است. اگر مزاح‌تان شعله‌ور شد، استراحت کنید. قبل از گفتن یا انجام کاری که پشیمان‌تان می‌کند، بهتر است چند دقیقه‌ای را به کاهش استرس اختصاص دهید تا آرام شوید.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

## روابط

روابط سالم بر اساس سازش شکل گرفته و ساخته می‌شود. با این حال برای اطمینان، آنچه برای شریک زندگی شما مهم است را تشخیص دهید. دانستن اینکه چه چیزی واقعا برای شریک زندگی شما مهم است می‌تواند راه‌درازی را به سمت ایجاد حسن نیت و جو سازش پیش ببرد.از طرف دیگر، برای شریک زندگی شما نیز مهم است که خواسته‌های شما را تشخیص دهد و شما آنها را به وضوح بیان کنید.

روابط سالم بر اساس سازش شکل گرفته و ساخته می‌شود. با این حال برای اطمینان، آنچه برای شریک زندگی شما مهم است را تشخیص دهید. دانستن اینکه چه چیزی واقعا برای شریک زندگی شما مهم است می‌تواند راه‌درازی را به سمت ایجاد حسن نیت و جو سازش پیش ببرد.از طرف دیگر، برای شریک زندگی شما نیز مهم است که خواسته‌های شما را تشخیص دهد و شما آنها را به وضوح بیان کنید.

کنند. دعوی اینچنینی ممکن است ابتدا احساس راهایی داشته باشند، اما به آرامی رابطه شما را مسموم می‌کند. راه‌های سالم‌تری برای مدیریت استرس، عصبانیت و ناامیدی خود بیابید.

**برای تغییر آمادگی داشته باشید**

گاهی شرایط بر عکس می‌شود و تلاش برای یافتن راه‌حل می‌تواند مشکلات بیشتری را ایجاد کند. هر فردی با مشکلات و مسائل به روش خود کنار می‌آید. ادامه حرکت رو به جلو با هم می‌تواند شما را از نقاط سخت عبور دهد. هر از چند گاهی به مراحل اولیه رابطه خود نگاه کنید. لحظاتی که شما دو نفر را به هم نزدیک کرد به اشتراک بگذارید. نقطه‌ای را برای بررسی کنید که در آن شروع به دور شدن کردید و سپس تصمیم بگیرید که چگونه می‌توانید با هم کار کنید تا آن تجربه عاشق شدن را دوباره زنده کنید. برای تغییر آماده باشید. تغییر در زندگی اجتناب‌ناپذیر است و چه‌بسا آن همراه شوخی و چه با آن بیعتیگد، اتفاق خواهد افتاد. انعطاف‌پذیری برای انطباق با تغییراتی که همیشه در هر رابطه‌ای رخ می‌دهد ضروری است و به شما امکان می‌دهد در زمان‌های خوب و بد با هم رشد کنید. اگر برای رابطه خود به کمک دیگری نیاز دارید، سعی کنید در از چند گاهی با فرد معتمد و مطمئن تماس بگیرید و گفت‌وگو کنید. گاهی اوقات مشکلات در یک رابطه برای شما به عنوان یک زوج بسیار پیچیده یا طاقت فرسا به نظر می‌رسد.زوج درمانی یا صحبت با یک دوست قابل اعتماد، یا یک شخص صمیمی یا حتی با یک مشاور خوب قطعاً می‌تواند کمک‌کننده باشد.

**ترجمه و تنظیم از: www.helpguide.org**

**راه‌نما**



**نگاه غرب به زنان در بیانات رهبر انقلاب**

## این تجلیل زن نیست تحقیر زن است

زکر می‌کنند. این است که می‌گویند حجاب نماد یک حرکت مذهبی است؛ ما نمی‌خواهیم در جوامع ما - که جوامع لایبک هستند - نمادهای مذهبی مطرح شوند. به نظر من این دروغ است، بحث مذهب و غیر مذهب نیست، بحث این است که سیاست‌راهری در اساسی بنیانی غرب بر عرضه شدن و هرزه شدن زن است و حجاب مخالف آن است. حتی اگر چنانچه حجاب ناشی از یک انگیزه و ایمان دینی هم نباشد، با آن مخالفت می‌کنند؛

■ **سیاست‌گذاران غربی زن را ضایع کردند**

بزرگ‌ترین ضربه واهانت به کرامت زن را همین سیاست غربی دارد انجام می‌دهد. همین فمینیست‌های افراطی هم - که خوب، لابه‌های متعددی دارند - من حیث لایشعر دارند به زن ضربه می‌زنند. حالا من حیث لایشعر که می‌گوییم، نگاه خوشبینانه‌است - یعنی اینهایی که دست‌اندرکارند، ظاهراً نمی‌فهمند چکار دارند می‌کنند - احتمال دارد سیاست‌گذارانی، برنامه‌برسانی در پشت صحنه هستند که آنها می‌فهمند دارند چکار می‌کنند؛ کما اینکه این احتمال در همان پروتکل‌های صهیونیسم کاملاً پیش‌بینی شده. یعنی ضایع کردن جنس زن و در او مظهری برای استفاده شهوانی مرد قرار دادن، موارد آن پروتکل‌ها هست. حالا ممکن است کسی در اعتبار و صحت سند آن پروتکل خدشه کند، لیکن وقتی آدم دستگاه صهیونیسم و شبکه تبلیغاتی صهیونیسم را ملاحظه می‌کند، می‌بیند عملاً همین کار را می‌کند؛ حالا اگر هم بپوشد،

دوانه از همه جایی خیر، تحت تأثیر دست‌های صهیونیستی، این‌را به عنوان تجلیل از زن علم کرده؛ یک عده هم باور کردند عظمت زن به این نیست که بتواند چشم مرد‌ها و هووس هوسران را به خودش جلب کند؛ این افتخاری برای یک زن نیست، این تجلیل زن نیست، این تحقیر زن است. عظمت زن آن است که بتواند حجب و حیا و عفاف حفظ را که خدا در جیلت زن ودیعه نهاده است، زنده کند. این را بیامیزد با عزت مؤمنانه؛ این را بیامیزد با احساس تکلیف و وظیفه؛ آن لطافت را در جای خود به کار ببرد، آن تیزی و برندگی ایمان را هم در جای خود به کار ببرد. این ترکیب ظرفیت دنیا که مال زن‌هاست؛ این آمیزه ظرفیت لطافت و برندگی، مخصوص زن‌هاست؛ این امتیازی است که خدای متعال به زن داده است؛ لذا در قرآن به عنوان نمونه ایمان - نه نمونه‌ایمان‌نازن، نمونه ایمان همه بشر؛ زن و مرد - دو زن ار مثال می‌زند: «**ضرب الله مثلا للذین امنوا امراة فرعون**» و «**هرمی امنت عمران**»؛ یکی زن فرعون است، دومی هم حضرت مریم است. اینها اشراها و نشانه‌هایی است که منطق اسلام را نشان می‌دهد. ۱۳۸۹/۲/۱

■ **ما در مسئله زن از دنیا طلبکاریم**

در مسئله زن از دنیا طلبکاریم؛ ما مدعی دنیاییم. حالا مؤسسات وابسته به سازمان ملل یا غیر آنها یا فلان مجموعه روزنامه‌نگار بیابند به اسم حقوق بشر، موضوع حجاب و بعضی از این قبیل چیزها را زیر سؤال بکشند و اظهار طلبکاری کنند، این واقعیت قضیه را عوض نمی‌کند. ما از دنیا طلبکاریم. دنیا که عرض می‌کنم، یعنی دنیای غرب، ما هستیم که به دنیا خطاب می‌کنیم و می‌گوییم؛ شما به بشریت عموماً و به زن خصوصاً خیانت کرده‌اید؛ با کشاندن زن و مرد به وادی ایتلالات جنسی و برافروختن و دامن زدن به آتش زاده‌روی‌های جنسی بی‌قانون و بی‌نظم در جامعه، با آوردن زن به شکل مترج به وسط میدان. معلوم است که زن، آن بخش زیادی آفرینش بشر است. این بخش زیبا به‌طور طبیعی با اندکی در برده بودن همراه است؛ این خاصیت این بخش زیبا و لطیف وجود انسانی است. این برده را در بدن و آنچه را که باید با نظم و قانون پیگیری شود - آن نیاز غریزی انسانی، چه در زن و چه در مرد - بی‌قانون و بی‌نظم در جامعه رواج دادن، بزرگ‌ترین خیانتی است که در درجه اول به زن و در درجه بعد به همه بشریت - زن و مرد - انجام گرفته‌اند. الان نیاز جنسی غریبی کرده‌اند. البته اولین ضرر و بزرگ‌ترین ضرر را هم خودشان می‌بینید در غرب با حجاب تدریجاً به صورت علنی دار مخالفت می‌شود. عنوانی که برای این مخالفت

## راه‌نما

در مسئله زن از دنیا طلبکاریم؛ ما مدعی دنیاییم. حالا مؤسسات وابسته به سازمان ملل یا غیر آنها یا فلان مجموعه روزنامه‌نگار بیابند به اسم حقوق بشر، موضوع حجاب و بعضی از این قبیل چیزها را زیر سؤال بکشند و اظهار طلبکاری کنند. این واقعیت قضیه را عوض نمی‌کند. ما از دنیا طلبکاریم. دنیا که عرض می‌کنم، یعنی دنیای غرب، ما هستیم که به دنیا خطاب می‌کنیم و می‌گوییم؛ شما به بشریت عموماً و به زن خصوصاً خیانت کرده‌اید

کنم - در دنیا رایج شده است. ۱۳۸۶/۴/۱۳

■ **نسیم زندگی**

**همسر داری مطلوب در کلام رسول اکرم(ص)**

# با همسرت مهربان باش تا همیشه در کنار تو باشد



اگر به او امر کند اطاعت نماید.»

در روایت است مردی خدمت حضرت رسول آمد و عرض کرد: همسری دارم که وقتی وارد خانه می‌شوم به استقبال می‌آید و چون خارج می‌شوم بدرقه‌ام می‌کند و زمانی که مرا اندوهگین می‌بیند، می‌گوید: اگر برای روزی غصه می‌خوری، بدان دیگری آن را بر عهدہ گرفته است و اگر برای آخرت است، خدا نوده‌ت را زیاد کند (و اینگونه مرا آرامش می‌دهد) حضرت فرمود: «خداوند کارگزارانی دارد و این زن از کارگزاران خداست و پاداشی همچون نصف اجر شهید دارد.» در واقع، رسول اکرم(ص) در این گفتار زیبایی خویش، یکی از بزرگ‌ترین ثمرات زندگی مشترک را آرامش و امنیت و ارزش‌ها می‌داند.

ضرورت ازدواج در سنین جوانی از آن روست که نسل جوان به وسیلهٔ آن و بر خوررداری از همسری شایسته، خود را از هر گونه انحراف و آلودگی به گناه حفظ کند و با آرامش خاطر بیشتر و مهارت شایسته‌تر، مسیر قرب به خدا را طی نماید. پیامبر

همسران دعوت کرده‌است: «مؤمن به‌میل همسر و خانواده‌اش

به میل و خواسته او غذا می‌خورند.»

پیامبر اکرم(ص) اساس زندگی را بر لطف و محبت می‌داند و از هر کاری که موجب از بین رفتن عشق و علاقه بین زن و شوهر می‌شود، نهی کرده و این از نکات ویژه تربیتی در همسر داری است.

بنای اصلی زوجین بر پاکی و تقوا نهاده شده است. این پاکی شامل رفتارها و گفتارهای نیکو، بر کناری از عوامل ربا و فریب و سایر اصول اخلاقی و انسانی است. باید توجه داشت که تقوا برای یک زن شرط‌فتمند امری ضروری است، و زیارت و خودنگهاری و اگر این دو نسبت به این امر بی‌توجه باشند، علاوه بر از دست رفتن این سرمایه عظیم الهی، امنیت و ثبات خانواده نیز به چالش کشیده خواهد شد. رسول مکرم اسلام تقوا و ایمان را از شروط اصلی زندگی مشترک و عامل اساسی ثبات خانواده می‌داند و می‌فرماید: «ازدواج کن و تو را سفارش می‌کنم که با زنان با دین و ایمان ازدواج کنی.»

آن حضرت تنش و اختلاف در زندگی را از اثرات نفي ایمان می‌داند و رفتارهای ناشایست و ارام انسان‌های دورا از معنویت و می‌فرماید: «زن را دشمنام نمی‌دهد، مگر ملعون و منافق (بی‌ایمان). قطعاً که فحش از کفر است و در آتش ای مردان! به زنان خود فحش ندهید، زیرا موجب پشیمانی طولانی و عقوبت شدید است.»

پیامبر اعظم(ص) رعایت مسائل دینی و اعتقادی را موجب سرور در زندگی و رعایت تمام حقوق بین زن و شوهر می‌داند و می‌فرماید: «بالا ترین چیز برای شخص، پس از اسلام، همسری با ایمان و تواضع است و وقتی مرد به او می‌نگرد، خوشحال می‌گردد، او(شوهر) را اطاعت می‌کند و هرگاه از او پنهان گردد، خود و مال را به خوبی نگهداری می‌کند.»

آن حضرت در جای دیگر درباره رعایت حقوق زن و شوهر می‌فرماید: برادریم چیرئیل همواره به من درباره حقوق زنان سفارش می‌کود، تا آنجا که گمان کردم جایز نیست مرد به زن حتی آف بگوید. (فرمود) ای محمد! درباره زنان: تقوای الهی پیشه کن، با آنان مهربان باش و رضایت خاطر آنان را فراهم کن تا در کنار شما باشند.