

۲۱۵۲۱۵۲

# مهارت های محبت در خانواده

مؤلف: حمیه درمندا با تری

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۳۹۹

|                     |   |                                                                                                        |
|---------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | درمندا باتری، سمیه، ۱۳۶۰ -                                                                             |
| عنوان و نام پدیدآور | : | مهارت های محبت در خانواده/ نویسنده: سمیه درمندا باتری                                                  |
| مشخصات نشر          | : | تهران: زرنوشت، ۱۳۹۹                                                                                    |
| مشخصات ظاهری        | : | ۱۸۴ ص.                                                                                                 |
| شابک                | : | ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۴۷۴ - ۴۸ - ۰                                                                              |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | : | فیبای مختصر                                                                                            |
| یادداشت             | : | فهرست‌نویسی کامل این اثر در وب گاه <a href="http://opac.nlai.ir">http://opac.nlai.ir</a> در دسترس است. |



#### انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،  
کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹  
تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۳۵۶۳۲ - ۶۶۴۷۹۶۱۵

#### مهارت های محبت در خانواده

نویسنده: سمیه درمندا باتری

\* چاپ اول: ۱۳۹۹ \* شمارگان: ۱۰۰ نسخه \* ناشر: زرنوشت

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۴۷۴ - ۴۸ - ۰

قیمت: ۳۵,۰۰۰ تومان

تمامی حقوق محفوظ است.

## فهرست

مقدمه ..... ۱۱

فصل اول: محبت بین همسران ..... ۱۵

بخش اول: چرا خانواده و چرا محبت ..... ۱۷

چرا خانواده؟ ..... ۱۷

۱. مهمت بین آنها ..... ۱۷

۲. عامل انس و یختی انسان ..... ۱۸

۳. کانون رشد و پرورش استعدادهای ..... ۱۸

۴. دوری از تزلزل خانواده ..... ۱۹

حتی جسد پدر را فروخت ..... ۱۹

۵. تکلیف الهی ..... ۲۱

چرا محبت؟ ..... ۲۲

۱. نیاز اساسی انسان ..... ۲۲

۲. جاذبه خانواده ..... ۲۳

۳. زندگی لذت بخش ..... ۲۴

۴. پادزهر جدایی ..... ۲۴

۵. جلوگیری از انحرافات ..... ۲۵

بخش دوم: تعریف محبت و عشق ..... ۲۶

تعریف محبت ..... ۲۶

تعریف عشق ..... ۲۶

دو نوع عشق ..... ۲۷

عشق مجازی ..... ۲۷

عشق حقیقی ..... ۲۸

تفاوت محبت و عشق ..... ۲۹

بخش سوم: محبت در سیره پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)، بزرگان و شهدا ..... ۳۰

- ۳۰.....محبت بین رسول خدا (ص) و حضرت خدیجه (س)
- ۳۳.....محبت بین امام علی (ع) و حضرت فاطمه (س)
- ۳۴.....محبت بین امام حسین (ع) و رباب
- ۳۵.....محبت حضرت امام خمینی (ره) به همسرش
- ۳۷.....محبت بین علامه طباطبائی (ره) و همسرش
- ۳۹.....عوض نکردن همسر با صد حوریه
- ۴۰.....بخش چهارم: عوامل از بین برنده محبت
- ۴۰.....نکته مقدماتی: محبت از دست رفتنی است
- ۴۱.....۱. ازدواجهای ناموفق
- ۴۱.....الف) رایج اخباری
- ۴۱.....۲. انتخاب همسر از سوی والدین
- ۴۲.....ج) ازدواج شقاق نه عاقلانه
- ۴۲.....د) دوستی ها- خیالات
- ۴۴.....۲. تفاوت های فردی و فرهنگی
- ۴۴.....۳. نرسیدن به بلوغ کرمی و طایفی
- ۴۵.....۴. ویژگیهای شخصیتی نامناسب
- ۴۵.....۵. بداخلاقی و عصبانیت
- ۴۶.....فشار قبر سعد معاذ به دلیل بداخلاق
- ۴۹.....تکنیکهای مدیریت خشم و عصبانیت
- ۴۹.....تکنیک شناخت دلیل
- ۵۰.....تکنیک کنترل تفکر باید و نباید
- ۵۰.....تکنیک یادآوری
- ۵۱.....تکنیک تلقین برخی جملات
- ۵۲.....تکنیک تنفس عمیق
- ۵۲.....تکنیک خارج شدن از حالت تهاجمی
- ۵۲.....تکنیک ترک موقعیت
- ۵۳.....تکنیک به تعویق انداختن بحثها
- ۵۴.....تکنیک مواجهه سازی
- ۵۵.....تکنیک مقابله به مثل نکردن
- ۵۶.....۶. اعتیاد

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| ۵۶ | ۷. مشکلات مالی                                          |
| ۵۷ | ۸. خودپسندی و غرور                                      |
| ۵۷ | ۹. کنترل نکردن زبان                                     |
| ۵۸ | بعضی از آفات زبان که زندگی را بسیار تلخ می کنند         |
| ۵۸ | الف) سخنان تحقیرآمیز                                    |
| ۵۹ | ب) سرزنش کردن                                           |
| ۵۹ | ج) زخم زبان                                             |
| ۶۰ | د) ناسزا و کتک                                          |
| ۶۱ | هـ) قهقهه کردن                                          |
| ۶۲ | ۱۱. لجبازی                                              |
| ۶۳ | ۱۲. ماهوارها و فیزی مجازی                               |
| ۶۴ | فرجام یک ماهواره: اثر تماشای ماهواره                    |
| ۶۶ | ۱۳. بدگمانی نسبت به همدیگر                              |
| ۶۸ | ۱۴. خیانت                                               |
| ۶۹ | راهکارهایی برای تصحیح اطلاعات زو جین از یکدیگر          |
| ۷۲ | ۱۵. چشم و هم چشمی                                       |
| ۷۳ | ۱۶. توقعات بیجا                                         |
| ۷۴ | ۱۷. خطای شناختی نسبت به همسر                            |
| ۷۵ | ۱۸. دخالت اطرافیان                                      |
| ۷۶ | ۱۹. تبعیض ناروا                                         |
| ۷۶ | ۲۰. انتقادهای و گیردادنهای بیجا                         |
| ۷۷ | ۲۱. تقابل مدیریتها                                      |
| ۷۸ | بخش پنجم: عوامل به وجود آورنده محبت                     |
| ۷۸ | نکته اول: محبت اکتسابی است نه ذاتی                      |
| ۷۹ | نکته دوم: محبت کنید تا محبت ببینید                      |
| ۸۰ | ۱. دینداری                                              |
| ۸۱ | آیت الله میرزا جواد آقا تهرانی (ره) تجسم محبت و مهربانی |
| ۸۲ | ۲. خوش خلقی                                             |
| ۸۴ | ۳. ابراز محبت                                           |
| ۸۴ | الف) محبت لفظی                                          |

- ۸۶..... ابراز محبت لفظی مناسب و به موقع
- ۸۷..... توقع ابراز محبت زیادی نداشتن
- ۸۸..... محبت عملی
- ۸۸..... یکی از اقسام محبت عملی هدیه دادن است
- ۸۸..... (۱) هدیه دادن
- ۹۰..... (۲) زبان تن
- ۹۱..... ۴. تواضع در مقابل همدیگر
- ۹۲..... (الف) تواضع و حفظ اقتدار همدیگر
- ۹۳..... (ب) تکنیک سکوت کردن راه تواضع
- ۹۵..... ۵. زبانشدن
- ۹۵..... (۱) آراستن کردن
- ۹۷..... امام، مر (و مرد بصری
- ۹۸..... (ب) شیک پوش
- ۹۹..... (ج) نظافت و تمیزی
- ۱۰۱..... (ج) نظم منزل و تمیزی نظافت و تمیزی
- ۱۰۱..... ۶- مهارت‌های ارتباطی فعال
- ۱۰۲..... سلام کردن
- ۱۰۳..... گوش دادن فعال
- ۱۰۴..... نیکو صحبت کردن
- ۱۰۵..... استفاده از ضمیر من به جای تو
- ۱۰۵..... بدرقه کردن و به استقبال رفتن
- ۱۰۶..... وقت گذاشتن برای همدیگر
- ۱۰۷..... شناخت پل‌های ارتباطی و موانع آن
- ۱۰۸..... ۷. تأمین نیازهای زناشویی همدیگر
- ۱۱۰..... ۸. حفظ حریم چشمها
- ۱۱۱..... ۹. پذیرش همدیگر
- ۱۱۲..... ۱۰. توجه به جنبه‌های مثبت همسر
- ۱۱۴..... تکنیک تقویت کردن کارهای خوب
- ۱۱۴..... ۱۱. احترام به شخصیت همدیگر
- ۱۱۶..... ۱۲. شناخت تفاوت‌های فردی

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| ۱۱۹ | ..... ۱۳. داشتن انصاف                    |
| ۱۱۹ | ..... همکاری در منزل                     |
| ۱۲۰ | ..... ثواب کمک کردن به همسر              |
| ۱۲۲ | ..... ۱۴. سخاوت داشتن                    |
| ۱۲۲ | ..... ۱۵. سازگاری                        |
| ۱۲۴ | ..... ۱۶. روحیه سپاسگزاری                |
| ۱۲۵ | ..... ۱۷. عفو و گذشت                     |
| ۱۲۵ | ..... ۱۸. تیر به چندین ساله یک زوج درمان |
| ۱۲۷ | ..... ۱۹. شروع به خود                    |
| ۱۲۷ | ..... ۲۰. تحت رضایت زناشویی اتریچ        |

## فصل دوم: محبت اندیش نسبت به فرزندان ..... ۱۳۷

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| ۱۳۹ | ..... بخش اول: اهمیت محبت نرین به فرزندان    |
| ۱۳۹ | ..... بهترین عمل                             |
| ۱۳۹ | ..... سیره انبیا و معصومین (ع) و بزرگان      |
| ۱۳۹ | ..... الف) محبت پیامبر خدا به کودکان         |
| ۱۴۰ | ..... من پدرت هستم                           |
| ۱۴۱ | ..... ب) محبت امیرالمؤمنین علی (ع) به کودکان |
| ۱۴۲ | ..... ج) محبت امام خمینی (ره) به کودکان      |

## بخش دوم: اثرات محبت در فرزندان ..... ۱۴۳

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| ۱۴۳ | ..... ۱. برطرف شدن نیاز روانی کودک   |
| ۱۴۳ | ..... ۲. آسان کردن امر تربیت         |
| ۱۴۴ | ..... ۳. احساس امنیت کردن            |
| ۱۴۴ | ..... ۴. رشد اعتماد به نفس در کودکان |
| ۱۴۵ | ..... ۵. افزایش هوش عاطفی            |
| ۱۴۶ | ..... ۶. مقدمه خودشکوفایی            |
| ۱۴۶ | ..... ۷. افزایش حس نوع دوستی         |
| ۱۴۷ | ..... ۸. احساس شادی کردن             |
| ۱۴۷ | ..... ۹. ارضای حس خودنمایی کودک      |

- ۱۴۸ ..... خطرات محبت نکردن به فرزندان
- ۱۴۸ ..... ۱. گرفتار عشقهای نافر جام
- ۱۵۰ ..... ۲. احساس محرومیت
- ۱۵۱ ..... ۳. ایجاد حس خود کم بینی
- ۱۵۲ ..... بخش سوم: انواع محبت کردن به فرزندان
- ۱۵۲ ..... ۱. محبت قلبی
- ۱۵۲ ..... ۲. محبت گفتاری
- ۱۵۳ ..... ۳. محبت نوشتاری
- ۱۵۳ ..... ۴. محبت رفتاری
- ۱۵۴ ..... شرایط ابراز محبت به کودکان
- ۱۵۴ ..... عدالت در محبت
- ۱۵۶ ..... پرهیز از افراط و تفریط
- ۱۵۷ ..... محبت به اندازه ارزش کار
- ۱۵۸ ..... بخش چهارم: شیوه های ابراز محبت
- ۱۵۸ ..... نکته مقدماتی
- ۱۵۹ ..... شیوه های ابراز محبت
- ۱۵۹ ..... سلام کردن
- ۱۵۹ ..... دست دادن
- ۱۶۰ ..... بوسیدن
- ۱۶۱ ..... نوازش کردن
- ۱۶۱ ..... نام نیک و زیبا صدا زدن
- ۱۶۲ ..... تشویق و تأیید
- ۱۶۲ ..... عمل کردن به وعده ها
- ۱۶۴ ..... بازی کردن
- ۱۶۵ ..... هدیه دادن
- ۱۶۵ ..... وقت گذاشتن
- ۱۶۶ ..... توجه کردن
- ۱۶۷ ..... احترام به کودک

## مقدمه

محبت که همان دوست داشتن زیاد است، برای زندگی به سان آب است برای حیات زمین. اگر آب نباشد همه چیز رو به پژمردگی می رود و نابود می شود و اگر دوست داشتن در زندگی نباشد زندگی را از طراوت و تازگی محروم اندازد و به طرف نابودشدن سوق می دهد و زندگی خانوادگی که باید مانند باغ پر سبز و خرمی باشد که در آن بلبلها بنوازند و گلها بشکفند و فضای باغ را به طراوت آغین کنند به بیابان سوت و کوری تبدیل می کند که جز خش خش خار، حاشاک و گه گاهی صدای جیرجیرکها و بادهای خشک و سوزان چیزی شنیده نمیشود. امروزه، همسران سؤالات بی شماری دارند درباره اینکه چه کنم تا در دل همسرم جای بگیرم و مرا دوست داشته باشد؟ چه کنم تا همسرم را دوست داشته باشم؟ دوستی ما یک طرفه است، من به او محبت دارم؛ ولی او مرا دوست ندارد؟ آیا راهی وجود دارد؟ زمانی که ازدواج کردیم خیلی همدیگر را دوست داشتیم؛ اما به مرور زمان این دوست داشتن به سردی گرایید تا جایی که دارد به تنفر کشیده می شود. آیا راه برون رفتی از این بن بست وجود دارد؟ همدیگر را درک نمی کنیم و با همدیگر تفاهم نداریم؟ | این قبیل سؤالات از

همسرانی شنیده می شود که با هزاران امید زندگی مشترک را شروع کردند به امید اینکه بتوانند مایه انس و آرامش همدیگر باشند، در کنار یکدیگر رشد کنند و استعدادهایشان را شکوفا کنند و عمری عاشقانه با هم باشند؛ اما به مرور زمان نه تنها عاشقانه زندگی نکردند بلکه این عشق محبت را به تنفر تبدیل کردند و دچار آسیب های روحی و جسمی بسیاری شدند. اهل بیت عصمت و طهارت (ع) که علمشان از علم لایزال الهی و حکمتان از حکمت الهی نشأت می گیرد، راهکارهایی را برای ایجاد و افزایش محبت در بین خانواده به ویژه بین زن و شوهر معرفی کرده اند. همچنین روان شناسان نیز با تجربه های چندین ساله ای که از خانواده درمانی کسب کرده اند مهارت هایی را برای ایجاد دوستی بین همسران ارائه داده اند.

کتاب پیش رو با توجه به فرهنگ اهل بیت (ع) و مباحث زوج درمانی با هدف به وجود آوردن محبت و حل بی محبتی ها روان نوشته شده است. امید است که با خواندن آن بتوانید عوامل از بین برنده محبت را از زندگی خود بیرون کنید و عوامل به وجود آورنده محبت را جایگزین آن کنید تا نتیجه اش زندگی سرشار از مهر و محبت و عاطفه شود. در

قسمت دوم کتاب اهمیت و شیوه های محبت کردن به فرزندان آموزش داده می شود که با رعایت کردن آنها فرزندانی با اعتماد به نفس، عزت نفس، نشاط بالا و تأمین شده از نیازهای روانی را تربیت خواهیم کرد و از ثمرات و برکات دنیوی و اخروی آنها بهره ها خواهیم برد. این کتاب شامل دو فصل و چند بخش است که فصل اول درباره محبت بین همسران است و شامل پنج بخش میشود: در بخش اول به موضوع چرا خانواده و چرا محبت، بخش دوم تربیت محبت و عشق و تفاوت بین آنها، بخش سوم محبت در سیره پیامبر (ص) با اهل بیت و بزرگان، بخش چهارم عوامل از بین برنده محبت و در بخش پنجم عوامل به وجود آورنده محبت بین همسران اشاره شده است.

فصل دوم محبت والدین به فرزندان است که بخش اول درباره اهمیت محبت کردن، بخش دوم آثار محبت کردن در فرزندان، بخش سوم انواع محبت کردن ها و بخش چهارم درباره شیوه های ابراز محبت است. خانواده هایی که در آنها فقر محبت و عاطفه وجود دارد باید به دستورات دین که ائمه معصومین (ع) ارائه داده اند و یافته های روان شناسی در حوزه زوج درمانی رو آورند و آنها را به کار گیرند تا اینکه از این منجلاب

فقر محبت و عاطفه نجات پیدا کنند و زندگیشان جان دوباره بگیرد و اهل خانواده با محبت کردن و محبت دیدن زندگی را برهمدیگر لذت بخش کنند و فرزندان در این محیط پر عاطفه، زیر چتر مهر والدین از استعداد های معنوی و مادی خودشان کمال استفاده را ببرند. در خاتمه از تمام اساتید گرانقدر و گرانمایه ای که که راهنمایی های لازم را مبذول داشتند و منجبت من از همسر که در نوشتن این اثر کمال صبوری به خرج دادند و همکاران مای لازم را داشتند کمال قدردانی و تشکر را دارم.