

تذاتنگی

راه های رسیدن به آرامش در خانواده

موسسه فردوسیان جوان

اشیون
الاسلام تل

پایگاه

حفظ و نشر آثار

پایگاه حفظ و نشر آثار

زندگینامه

تاریخ اسلام

تشیون

پیشہ ورانہ حفظ و نشر
انٹرنیشنل اسلام آباد
پبلشرز

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
أَنْشَأَ لَنَا
الْحَيَاةَ وَمَاتَنَا
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ
الَّذِي
أَنْشَأَ لَنَا
الْحَيَاةَ وَمَاتَنَا
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ
الَّذِي
أَنْشَأَ لَنَا
الْحَيَاةَ وَمَاتَنَا

پایگاه حفظ و نشر اشعار اسلام تراشیدون

پایگاه

نام اثر: لذت زندگی

نویسندگان: جمعی از نویسندگان بر اساس بیانات حجت الاسلام تراشیون

ویراستار: امیر مهدی واقعی پرست

صفحه آرا: علیرضا انصاری

ناشر: موسسه فردوسیان جوان قم

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۰

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

نشانی: قم، خیابان جواد الائمه، خیابان طباطبایی، کوچه ۳، پلاک ۱۷

حجت
تراشیون

پایگاه حفظ و نشر

آغاز

تاریخچه اسلام

تاریخچه اسلام

آمار طلاق در کشور وضعیت خوبی ندارد، خب این طلاق به شکل عرفی است که زن و مرد از هم جدا می‌شوند اما یک طلاق داریم به معنی طلاق خاموش یا پنهان:

مصداق‌های طلاق خاموش:

قهرهای زیاد و طولانی

دعوا

کم حرفی (حوصله حرف زدن نداشتن)

عدم آرامش (خیلی ترجیح نمی‌دهند که کنار یکدیگر باشند)

حال به بررسی این میپردازیم که چگونه باید زندگی کرد که به سمت طلاق خاموش نرویم. کسی که مهارت رانندگی (زندگی کردن) را بلد باشد می‌تواند از جاده پر پیچ و خم عبور کند. الان مشکلات ما در زندگی همین است که مهارت‌های زندگی مشترک را به ما یاد ندادند.

نقدی که بر تربیت ما وارد است این است که از کودکی زوجیت را به ما یاد نداده‌اند که کنار یکی دیگر باشیم.

خیلی از پدر و مادرها تجربه‌شان در همین حد است که می‌گویند:

«بین مادر جون، باباتم مثل همینه، من یه عمر صبر کردم توهم صبر کن»

این راهنمایی پدر و مادری است که خودشان هم بلد نیستند زندگی کنند.

حال این سوال پیش می‌آید که:

زوج‌های قدیمی مهارت نداشتند پس چطور طلاق کم بوده؟

پاسخ این است که:

طلاق حقیقی کم بوده است ولی طلاق عاطفی زیاد بوده است.

مقام معظم رهبری هم می‌فرمایند:

زن و خانواده باید در اولویت فرهنگی قرار بگیرد ولی در جامعه این چنین نیست.

فرمول مهارت:

دانش + تجربه + تمرین

مثال:

میخواهم بروم رانندگی یاد بگیرم ابتدا باید کلاس‌ها را شرکت کنم به صورت تئوری و دانشی؛ بعد می‌گویند: باید بروی به صورت تجربی هم آموزش ببینی، سوار ماشین میشوم فرد با تجربه‌ای هم کنار من نشسته است که اتفاقاً یک کلاچ و ترمز هم زیر پایش هست. ولی این تجربه هم کافی نیست. باید تمرین‌هایمان را هم زیاد کنیم. وقتی تمرینمان زیاد شد دیگه نمی‌فهمیم کی دنده عوض کردیم و کلاچ و گاز گرفتیم.

چند نکته:

برای کسب مهارت باید وقت صرف کرد.

برای کسب مهارت تعصبات قبلی را باید کنار گذاشت.

مثال:

لذت‌زندگی

ما به خانم می‌گوییم: خانم به همسرت محبت کن.
ولی طبق تعصبات قبلی‌اش می‌گوید: «اگر محبت کند من هم محبت می‌کنم.»
در صورتی که این غلط است. **محبت است که محبت می‌آورد.**

تو چه کار داری که او محبت می‌کند یا نه، تو محبت کن و کارت را کن؛
او هم یاد می‌گیرد و محبت می‌کند.
برای رسیدن به مهارت باید حرف گوش کن بود.
(این یعنی عمل گرا بودن)

راه‌های رسیدن به آرامش در خانواده:

- **آرامش دیداری؛**

- **آرامش کلامی؛**

- **آرامش رفتاری؛**

نشر آثار حجت الاسلام تر اشپوون

آرامش و انتشار دیداری

پایگاه حفظ

تلاش‌های
اسلام

اینکه چگونه می‌توانیم کاری کنیم که همسرمان با دیدن ما آرامش بگیرد نیاز به یک سری تکنیک دارد که به آن اشاره می‌کنیم:

قدر لحظات اول را بدانیم!

در هر برخورد و ارتباطی آن نگاه اولی که بین طرفین شکل می‌گیرد خیلی مهم است.

مثال:

شما ببینید گاهی اوقات ما ثانیه‌های اول رو خراب کاری می‌کنیم!!!

آقا از در خانه وارد می‌شود؛

همان لحظه خانم می‌گوید:

نان نخریدی؟ بدو برو نون بخر بیار شام، غذای نونیه.

ما می‌گوییم:

این خانم خراب کرد یعنی آن روز دیگر این مرد برایش مرد پیشو نیست.

علت چیست؟

چون در آن ثانیه اول یک دادگاه ایجاد کرد و یک اجرای حکمی را هم انجام داد.

معمولا طبیعت انسان‌ها با اینکه محاکمه بشوند جور نیست.

مثال:

آقا وارد خانه می‌شود نگاهش را به خانه می‌اندازد و می‌گوید:

سلام خانم، این بازار شامه یا خونه؟

صبح تا حالا چیکار میکردی؟

اینجا هم آقا خرابکاری کرد.

و باید بداند آن روز دیگر این خانم برایش خانم بشو نیست.

دلیلش هم این است که از این **ثانیه‌های اول (ثانیه‌های طلایی)** قشنگ استفاده نکردیم.

مثال:

آقا وارد خانه می‌شود.

خانم می‌پرد جلوییش می‌گوید: سلام آقا راستی امشب خواهرم اینا برای شام دعوت کردن

قراره بریم خنوشون!

خب، یعنی در این **ثانیه‌های اول** بیان این حرف باعث می‌شود که حتی آقا در روی خانم

بایستد و بگوید:

تو هم با این خواهرت که دست از سر ما بر نمیداره!!!

این‌ها بلاخره نکاتی است که باید به آن توجه کرد و این **ثانیه‌های اول** چطور این ارتباط‌گیری

بین زوجین اتفاق می‌افتد.

نکاتی در مورد ارتباط در ثانیه‌های اول:

در ثانیه‌های اول **امر و نهی** نکنیم.

در ثانیه‌های اول **سرزنش** نکنیم.

در ثانیه‌های اول **محاومه** نکنیم.

در ثانیه‌های اول **توهین** نکنیم.

در ثانیه‌های اول زن و مرد **نقش مادرانه و پدرانه** نداشته باشند.

مثال:

یک موقعی هست آقا می‌آید خانه و یک مقداری هم دیر می‌آید.

خانم دم در میگویند:

سلام آقا دیر اومدی دوباره کجا بودی تا حالا نباید خبر میدادی؟

عین مادرها می‌گویند؛ (چون مادرها هم بچه که دیر میاد همین را میگویند)

کجا بودی؟ یه خبر میدادی! دلمون هزار راه رفت!!!

یا برخی نقش پدرانه دارند.

زن کجایی؟ بوی غذا که از خونه بلند نمیشه، مانند پدرها!!!

در ثانیه‌های اول باید مراقب باشیم.

برخی دیگر از راه‌های کسب آرامش:

نگاه محبت آمیز؛

در روایت داریم که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وسلم) فرمودند: وقتی مرد نگاه محبت آمیز به زنش می‌اندازد و زن در پاسخ نگاه محبت آمیز به شوهرش می‌اندازد، نگاه سوم نگاه خداست که از روی رحمت به این زوج می‌اندازد.

در علم امروز این نگاه محبت آمیز یعنی انرژی مثبت دادن، وقتی شما انرژی مثبت دادید انرژی مثبت هم دریافت می‌کنید.

دست دادن؛

وقتی زن و شوهر به یکدیگر دست می‌دهند ۱۰ گناه می‌ریزد و ۱۰ حسنه رویش می‌کند. یعنی شما در اصل با دست دادن دارید کفاره گناهانتان را هم می‌دهید. در علم امروز دست دادن یکی از ابزار انتقال عاطفی است.

یک دانشمند چینی هم هست که میگوید:

«کف دو دست انسان مانیتور بدنه»

یعنی چی؟

یعنی هر جای بدن یک نماینده در کف دست انسان دارد.

شاید شنیده باشید که تمام سلسله عصبی انسان از دو نقطه عبور می‌کنند: یکی کف دو پا

و دیگری کف دو دست!

و میگویند: نماینده قلب برآمدگی زیر انگشت شصت است!!!
یعنی وقتی زن و شوهر با هم دست میدهند در اصل دارند یک پیوند عاطفی باهم برقرار میکنند.

دیده بوسی؛

می گویند: مهم ترین شیوه ابراز علاقه بوسیدن است.
حتما پدر یا مادری را دیده‌اید که در اوج محبتشان دوست دارند فرزندشان را بوسه باران کنند.

استقبال و بدرقه؛

شخصی آمد محضر پیامبر اسلام (صلی الله علیه وسلم) گفت:
«یا رسول الله من یک زنی دارم که وقتی از خانه خارج میشوم مرا بدرقه می کند، وقتی به خانه وارد می شوم به استقبال من می آید و...»
پیامبر (صلی الله علیه وسلم) فرمودند:
ای مرد، زن تو کارگذار خداست و به پاس این نیکی که در حق تو می کند ثواب نیمی از عمل یک شهید در نامه عملش ثبت میشود!!!

چرا این استقبال و بدرقه در نگاه دینی به این مقدار ارزشمند است؟!
چون نتیجه اش آرامش دیداری است.