

سرشناسه : تراشیون، سیدعلیرضا، ۱۳۵۰- عنوان و نام پدیدآور:
 خانه‌ای مثل بهشت / سیدعلیرضا تراشیون، مشخصات نشر:
 قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر
 معارف، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۴۸ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ م.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۱-۲۶۷-۴-۴۱۱-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۴۵ - ۱۴۸. موضوع: آرامش موضوع:
 Calmness موضوع: روابط زن و مرد -- جنبه‌های اخلاقی موضوع:
 Man-woman relationships -- Moral and ethical aspects
 موضوع: روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی موضوع:
 Man-woman relationships -- Psychological aspects
 موضوع: ارتباط در خانواده موضوع: Communication
 in families شناسه افزوده: شریف یزدی، سعید، ۱۳۶۵-
 شناسه افزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در
 دانشگاهها، دفتر نشر معارف رده بندی کنگره: BF۵۷۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۰۳۱۰۹

خانه‌ای مثل بهشت
 نویسنده: سیدعلیرضا تراشیون
 ویراستار فنی و محتوایی: سعید شریف یزدی
 ناشر: دفتر نشر معارف
 صفحه‌آرا: محمد صادق صالحی
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹
 شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان
 مرکز پخش: ۰۲۵-۳۷۷۴۰۰۰۴
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۱-۲۶۷-۴-۴۱۱-۶۰۰-۹۷۸
 کلیه حقوق محفوظ است.

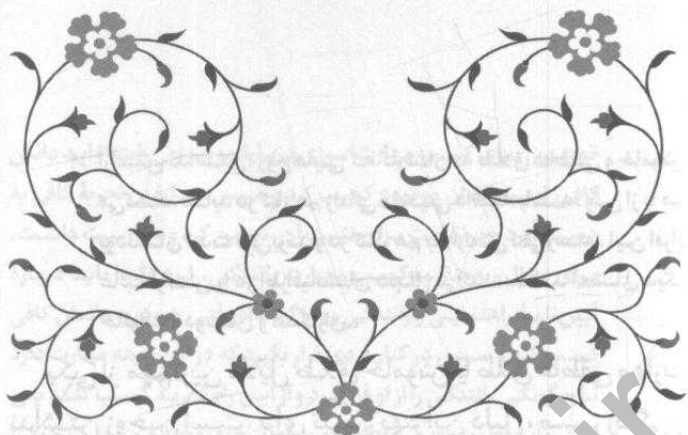
فهرست

مقدمه	۱۱
فصل اول	
روش های رسیدن به آرامش در محیط خانواده	۱۷
روش های ایجاد آرامش دیداری	۲۰
ثانیه های اول ارتباط	۲۰
نظریه محیط زندگی	۳۱
نمونه حرکت و رفتار	۳۴
ارادتی ظاهری و لباس مناسب زن و شوهر در خانه	۳۵
توجه به جزئیات در زندگی خانم و کل نگر بودن آقا	۳۸
آرامش کلامی	۴۳
توصیه هایی به آقایان	۵۱
توصیه هایی به خانم ها	۵۲
مهارت گوش دادن	۵۳
آرامش رفتاری	۵۴
ویژگی های رفتاری مردان	۵۶
ویژگی های رفتاری زنان	۶۳
بی حوصلگی و بی رغبتی در ارتباط با همسر	۷۴
ویژگی های رفتاری مشترک زنان و مردان	۷۶
فصل دوم	
اشتباهات زن و مرد	۸۳
زنان نامحبوب	۸۴
مردان نامحبوب	۸۹

فصل سوم

عوامل اختلاف زن و مرد در زندگی مشترک	۹۹
ناسپاسی	۱۰۳
غرور و تکبر	۱۰۴
منت‌گذاری	۱۰۵
بدگمانی و بدبینی	۱۰۶
خواهش‌های نفسانی و هوس‌ها	۱۰۹
شیفتگی به دنیا	۱۰۹
عادت‌های غلط	۱۱۰
اسراف	۱۱۰
بخل و خساست	۱۱۱
دروغ	۱۱۱
بدقولی	۱۱۲
خیانت	۱۱۳
بی‌تدبیری	۱۱۴
تکرار کردن یکدیگر	۱۱۷
عادت	۱۱۸
سادگی و گناه	۱۲۰
توری	۱۲۳
ناسزا ریزی و زخم‌زبان	۱۲۴
پایبند نبودن به برخی از مسائل اخلاقی	۱۲۷
بی‌توجهی به خواسته‌ها و مستگان همسر	۱۲۹
عمل بدون فکر و اندیشه	۱۳۰
اطمینان نداشتن به یکدیگر	۱۳۲
پرخوبی و پرحرفی	۱۳۳
بداخلاقی و بدرفتاری	۱۳۴
فهرست منابع	۲۵
	۲۶
	۲۷
	۲۸
	۲۹
	۳۰
	۳۱
	۳۲
	۳۳
	۳۴
	۳۵
	۳۶
	۳۷
	۳۸
	۳۹
	۴۰





مقدمه

جامهٔ امروز ما دچار تغییر و تحول‌های اجتماعی، فرهنگی، اخلاقی و... شده است. همهٔ این‌ها سبک زندگی افراد را تغییر داده و خانواده‌ها با آسیب‌های فراوانی مواجه شده‌اند و اختلافات روزبه‌روز گسترش یافته‌اند. بنیان خانواده را متزلزل ساخته است. یکی از آسیب‌های خانواده که امروزه در آن‌ها بسیار رایج شده است، مسئلهٔ «طلاق عاطفی» یا همان «طلاق خاموش» است. برای طلاق خاموش نمی‌توان تعریف دقیقی و کاملی ارائه کرد؛ ولی ما در ادامه به تبیین این آسیب و بیان برخی نشانه‌های آن می‌پردازیم:

۱. قهرهای زیاد و طولانی: یکی از نشانه‌های طلاق عاطفی قهرهای مکرر و طولانی زوجین است که نشان می‌دهد آن‌ها به یکدیگر تعارف ندارند؛
۲. دعوا و درگیری: خانواده‌های دچار این آسیب، غالباً بگومگوها بینشان زیاد است و بر سر موضوعات مختلف و ناچیز با هم درگیر می‌شوند؛
۳. کم حرفی: از نشانه‌های طلاق عاطفی است به این معنا که زن و شوهر چون صحبتی به هم ندارند، تمایل و انگیزه‌ای نیز برای هم صحبتی با هم ندارند و گفت‌وگوها معمولاً بر سر مسائل ضروری است؛

۴. آرامش نداشتن: زوج‌هایی که کارشان به طلاق عاطفی و خاموش می‌کشد، شاید در کنار هم زندگی ماشینی داشته باشند؛ ولی از با هم بودنشان لذت نمی‌برند و در کنار هم به آرامش نمی‌رسند. این افراد غالباً آرامش را در اطرافیان‌شان دنبال می‌کنند؛ مانند اعضای دیگر خانواده و دوستان و همکاران.

یکی از مهم‌ترین دلایل طلاق خاموش یا طلاق عاطفی مهارت نداشتن زوجین است. برای تبیین بهترین دلیل، مسیر زندگی را به جاده چالوس تشبیه می‌کنیم. جاده چالوس جاده‌ای زیبا اما پرپیچ‌وخم است و کسی می‌تواند از این جاده به سلامت عبور کند و از زیبایی‌های مسیر لذت ببرد که مهارت رانندگی خوبی داشته باشد. اگر به ریزش افراد را با بهترین خودرو، در این جاده راهی کنیم؛ ولی مهارت رانندگی خوبی نداشته باشند، به احتمال بسیار زیاد به مقصد نخواهند رسید!

زندگی نیز مانند جاده چالوس است که اگر زن و شوهر در این مسیر مهارت‌های لازم را نداشته باشند، نه تنها از زندگی خود لذت نمی‌برند، بلکه نمی‌توان امید داشت که این زندگی تداوم و استمرار داشته باشد و دیر یا زود رابطه به پایان خواهد رسید. در مقابل اگر زوجین مهارت‌های لازم را برای زندگی فریبند، نه تنها از رابطه با هم لذت می‌برند، بلکه این زندگی تا پایان عمر ادامه خواهد داشت و اگر مشکلی هم در زندگی پیش بیاید، که آن هم طبیعی است، با مهارت‌آموزی و اجرای این مهارت‌ها برطرف خواهد شد. در مورد مهارت‌آموزی چند نکته اهمیت دارد:

۱. مهارت‌داری سه پیش‌فرض است که هرکدام نباشد، مهارت‌آموزی اتفاق نمی‌افتد. این سه مؤلفه مهم عبارت است از: دانش، تجربه و

تمرین. برای کسب مهارت آموزشی درباره موضوعی، ابتدا باید دانش کافی نسبت به آن موضوع کسب کرد و سپس درباره آن تجربه کافی به دست آورد و درنهایت برای تثبیت آن، تمرین کرد و ممارست داشت. برای مثال، به منظور کسب مهارت رانندگی، فرد ابتدا باید درباره آیین نامه راهنمایی و رانندگی و ویژگی های فنی خودرو، دانش کافی کسب کند و سپس در کنار فردی قرار بگیرد که در این زمینه مهارت دارد تا چگونگی رانندگی را از او فراگیرد و از این راه تجربه کسب کند. پس این، باید با تمرین و رانندگی در موقعیت های مختلف، مهارت خود را تکمیل کند؛

۲. کسب مهارت در هر زمینه ای به صرف وقت نیاز دارد. فرد باید بخشی از وقت خود را به یادگیری خود را برای مهارت آموزشی اختصاص دهد و مهارت آموزشی بدو بر زمانه و وقت گذاشتن امکان پذیر نیست؛

۳. برای کسب مهارت باید تعصبات قبلی را کنار گذاشت. در واقع باید تعصبات قبلی را از ذهن پاک کرد و با الگو و فکر و اندیشه جدیدی در روند مهارت آموزشی قرار گرفت؛

۴. برای رسیدن به مهارت، علاوه بر شناختن تعصبات، باید تبعیت داشت و حرف گوش کن بود. نتیجه این تبعیت و حرف شنو بودن، عمل به دستورالعمل های کسب مهارت است؛ یعنی باید به سمتی برویم که واقعاً عمل کنیم؛ زیرا اگر عمل نباشد تمرین بی فایده است، نیست و درنهایت مهارتی کسب نمی شود.

برای اینکه خانه ای مثل بهشت داشته باشیم، به آرامش و دوستی و محبت در زندگی مشترک و خانواده نیازمندیم. ما این سه مؤلفه را از آیه ۲۱ سوره روم برگرفته ایم که در بخش های آینده به تبیین آن می پردازیم.

این آرامش و محبت و دوستی جز با مهارت آموزشی و تمرین به دست نمی آید. در این کتاب بنا داریم با بهره گیری از آیات و روایات معصومان (علیهم السلام) و با هدف ایجاد آرامش و دوستی و محبت در زندگی،

راهکارها و مهارت‌هایی کاربردی برای اعضای خانواده به‌ویژه
زوجین بیان کنیم. محور اصلی مباحث ما موضوع آرامش است.

www.ketab.ir