



WWW.KETABIR

تقدیم

به پیامبر رحمت، رسول خدا ﷺ و همسرش خدیجه کبریؓ که سرتا سر زندگیشان از عشق و محبت آغشته بود و با عشق و محبت خود بزرگ بانویی را پرورش دادند که تمام هستی خود را نثار محبت و ولایت همسر کرد و در کنار حضرت، فرزندان تربیت کرد که چراغ راه هدایت بشریت شدند و اکنون همه عالم منتظر قدوم پر برکت فرزندایشان، مهدی موعود و منجی عالم بشریت، هستند.

مهارت های ایجاد محبت در خانواده

رسول خدا (ص) فرمودند:

وقتی زن و شوهر با مهر و محبت به یکدیگر نگاه می کنند، خداوند
نیز آن ها را با دیده رحمت می نگرد.
نهج الفصاحه: حدیث ۶۲۱



سرشناسه	:	امیدی، احد، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های ایجاد محبت / احد امیدی.
مشخصات نشر :	:	ارمغان طوبی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۰ ص؛ ۱۴/۵×۱۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۸۹-۴۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فپا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	زناشویی -- ارتباط
موضوع	:	روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	عشق
موضوع	:	والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	تربیت خانوادگی
رده‌بندی کنگره	:	HQ۷۴۳/م۹ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیوینی	:	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی می	:	۵ ۶۹ ۵۳

مهارت‌های ایجاد محبت در خانواده

مؤلف: احد امیدی

(سطح سه حوزه علمیه، کارشناسی ارشد روان‌شناسی،
مدرس و مشاور خانواده، تربیت فرزند و اختلال‌های روان‌شناختی)

ناشر: ارمغان طوبی

طراح جلد: کانون تبلیغاتی طه

ویراستار: صدیقه جابری، رقیه افتخار

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

چاپ گله

چاپ اول ۱۳۹۷

مراکز پخش

قم: بلوار معلم مجتمع ناشران

تلفن ۳۷۷۳۳۶۷ همرا: ۰۹۱۲۷۴۷۰۰۷۹

تهران: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوی نورز پلاک ۲۰

تلفن: ۶۶۹۵۹۹۴۵ همرا: ۰۹۱۲۵۹۰۰۸۵۸

© کلیه حقوق محفوظ و متعلق به مؤلف می باشد.

✉ Omidi.ahad@gmail.com 📞 ۰۹۰۳۲۶۴۱۳۰۱



فهرست

۱۱	مقدمه
۱۵	■ بخش اول: محبت بین همسران
۱۵	□ فصل اول: چرا خانواده و چرا محبت
۱۵	چرا خانواده؟
۱۵	۱. مهم‌ترین نهاد
۱۶	۲. عامل خوشبختی و بدبختی انسان
۱۶	۳. کانون رشد و پرورش استعدادها
۱۷	۴. دوری از زلزله خانواده
۱۹	تکلیف الهی
۱۹	چرا محبت؟
۱۹	۱. نیاز اساسی انسان
۲۰	۲. جاذبه خانواده
۲۱	۳. زندگی لذت بخش
۲۱	۴. پادزهر جدایی
۲۲	۵. جلوگیری از انحرافات
۲۳	□ فصل دوم: تعریف محبت و عشق
۲۳	تعریف محبت
۲۳	تعریف عشق



- ۲۴..... دو نوع عشق
- ۲۴..... عشق مجازی
- ۲۵..... عشق حقیقی
- ۲۵..... تفاوت محبت و عشق
- ۲۷..... □ فصل سوم: محبت در سیره پیامبر ﷺ و اهل بیت علیهم السلام، بزرگان و شهدا
- ۲۷..... محبت بین رسول خدا ﷺ و حضرت خدیجه علیها السلام
- ۲۹..... محبت بین امام علی علیها السلام و حضرت فاطمه علیها السلام
- ۳۰..... محبت بین امام حسین علیها السلام و رباب
- ۳۱..... محبت حضرت امام خمینی رحمه الله به همسرش
- ۳۲..... محبت بین علامه طباطبایی رحمه الله و همسرش
- ۳۴..... عوض نکردن همسر با صد حوریه
- ۳۵..... □ فصل چهارم: عوامل از بین برنده محبت
- ۳۵..... نکته مقدماتی: محبت از دست رفتنی است
- ۳۶..... ۱. ازدواج‌های ناموفق
- ۳۸..... ۲. تفاوت‌های فردی و فرهنگی
- ۳۸..... ۳. نرسیدن به بلوغ فکری و عاطفی
- ۳۹..... ۴. ویژگی‌های شخصیتی نامناسب
- ۳۹..... ۵. بد اخلاقی و عصبانیت
- ۴۲..... تکنیک‌های مدیریت خشم و عصبانیت
- ۴۸..... ۶. اعتیاد
- ۴۸..... ۷. مشکلات مالی
- ۴۹..... ۸. خودپسندی و غرور
- ۴۹..... ۹. کنترل نکردن زبان

۵۳	۱۰. قهر کردن
۵۴	۱۱. لجبازی
۵۴	۱۲. ماهواره‌ها و فضای مجازی
۵۸	۱۳. بدگمانی نسبت به همدیگر
۶۰	۱۴. خیانت
۶۰	راهکارهایی برای تصحیح اطلاعات زوجین از یکدیگر
۶۳	۱۵. چشم و هم چشمی
۶۴	۱۶. توقعات بیجا
۶۵	۱۷. خطای شناختی نسبت به همسر
۶۵	۱۸. دخالت اطرافیان
۶۶	۱۹. تبعیض ناروا
۶۶	۲۰. انتقادهای و گیردادن‌های بیجا
۶۷	۲۱. تقابل مدیریت‌ها
۶۹	□ فصل پنجم: عوامل به وجودآورنده محبت
۶۹	نکته اول: محبت اکتسابی است نه ذاتی
۷۰	نکته دوم: محبت کنید تا محبت ببینید
۷۰	۱. دین داری
۷۲	۲. خوش خلقی
۷۴	۳. ابراز محبت
۸۰	۴. تواضع در مقابل همدیگر
۸۳	۵. زیباشدن
۸۹	۶. مهارت‌های ارتباطی فعال
۹۴	۷. تأمین نیازهای زناشویی همدیگر



۸. حفظ حریم چشم‌ها ۹۷
۹. پذیرش همدیگر ۹۸
۱۰. توجه به جنبه‌های مثبت همسر ۹۹
۱۱. احترام به شخصیت همدیگر ۱۰۰
۱۲. شناخت تفاوت‌های فردی ۱۰۱
۱۳. داشتن انصاف ۱۰۴
- ثواب کمک کردن به همسر ۱۰۵
۱۴. سخاوت داشتن ۱۰۷
۱۵. سازگاری ۱۰۷
۱۶. روحیه سپاسگزاری ۱۰۸
۱۷. عفو و گذشت ۱۰۹
۱۸. تجربه چندین ساله یک زوج درمان ۱۱۰
۱۹. شروع از خود ۱۱۱
۲۰. تست رضایت زناشویی انریچ ۱۱۲
- بخش دوم: محبت والدین نسبت به فرزندان ۱۱۹
- فصل اول: اهمیت محبت کردن به فرزندان ۱۱۹
- بهترین عمل ۱۱۹
- سیره انبیا و معصومین علیهم‌السلام و بزرگان دین ۱۲۰
- الف) محبت پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به کودکان ۱۲۰
- ب) محبت امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام به کودکان ۱۲۱
- ج) محبت امام خمینی رحمته‌الله‌علیه به کودکان ۱۲۲

□ فصل دوم: اثرات محبت در فرزندان ۱۲۳

۱. برطرف شدن نیاز روانی کودک ۱۲۳

۲. آسان کردن امر تربیت ۱۲۳

۳. احساس امنیت کردن ۱۲۴

۴. رشد اعتماد به نفس در کودکان ۱۲۴

۵. افزایش هوش عاطفی ۱۲۵

۶. مقدمه خودشکوفایی ۱۲۵

۷. افزایش حس نوع دوستی ۱۲۶

۸. احساس شادی کردن ۱۲۶

۹. ارضای حس خودنمایی کودک ۱۲۷

خطرات محبت نکردن به فرزندان ۱۲۷

□ فصل سوم: انواع محبت کردن به فرزندان ۱۳۱

۱. محبت قلبی ۱۳۱

۲. محبت گفتاری ۱۳۱

۳. محبت نوشتاری ۱۳۲

۴. محبت رفتاری ۱۳۲

شرایط ابراز محبت به کودکان ۱۳۲

□ فصل چهارم: شیوه‌های ابراز محبت ۱۳۷

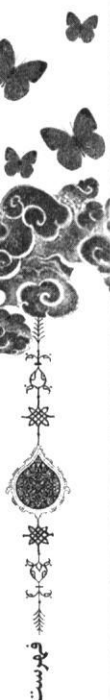
نکته مقدماتی ۱۳۷

شیوه‌های ابراز محبت ۱۳۷

سلام کردن ۱۳۷

دست دادن ۱۳۸

بوسیدن ۱۳۸



- ۱۴۰..... نوازش کردن
- ۱۴۰..... نام نیک و زیبا صدا زدن
- ۱۴۱..... تشویق و تأیید
- ۱۴۱..... عمل کردن به وعده‌ها
- ۱۴۲..... بازی کردن
- ۱۴۳..... هدیه دادن
- ۱۴۴..... وقت گذاشتن
- ۱۴۵..... توجه کردن
- ۱۴۵..... احترام به کودک
- ۱۴۸..... محبت نسبت به نوجوان و جوان
- ۱۴۹..... اکرام شخصیت
- ۱۵۰..... استقلال دادن
- ۱۵۱..... مسئولیت دادن
- ۱۵۱..... مشورت گرفتن
- ۱۵۲..... برآورده کردن نیازها
- ۱۵۳..... تشکر کردن
- ۱۵۳..... نکته پایانی
- ۱۵۵..... □ منابع

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 می اندازد و به طرف نابود شدن سوق می دهد و زندگی خانوادگی که باید مانند باغ سرسبز و خرمی باشد که در آن بلبل ها بنوازند و گل ها بشکفند و فضای باغ را عطرآگین کنند به بیابان سوت و کوری تبدیل می کند که جز خش خش خار و خاشاک و گه گاهی صدای جیرجیرک ها و بادهای خشک و سوزان چیزی شنیده نمی شود.

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 می‌شود. آیا راه برون رفتی از این بن بست وجود دارد؟

همدیگر را درک نمی‌کنیم و با همدیگر تفاهم نداریم؟

این قبیل سؤالات از همسرانی شنیده می‌شود 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 و محبت را به تنفر تبدیل کردند و دچار آسیب‌های روحی و جسمی بسیاری شدند.

اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام که علمشان از علم لایزال الهی و حکمتشان از حکمت الهی نشأت می‌گیرد، راهکارهایی را برای ایجاد و افزایش محبت در بین خانواده به‌ویژه بین زن و شوهر معرفی کرده‌اند. همچنین روان‌شناسان نیز با تجربه‌های چندین ساله‌ای که از خانواده‌درمانی کسب کرده‌اند، مهارت‌هایی را برای ایجاد دوستی بین همسران ارائه داده‌اند.

کتاب پیش‌رو با توجه به فرهنگ اهل بیت علیهم‌السلام و مباحث زوج‌درمانی با هدف به‌وجود آوردن محبت و حل بی‌محبتی همسران نوشته شده است. امید است که با خواندن آن بتوانید عوامل از بین برنده محبت را از زندگی خود بیرون کنید و عوامل به‌وجود آورنده محبت را جایگزین آن کنید تا نتیجه‌اش زندگی سرشار از مهر و محبت و عاطفه شود.

در بخش دوم کتاب اهمیت و شیوه‌های محبت کردن به فرزندان آموزش داده می‌شود 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 بهره‌ها خواهیم برد.

این کتاب شامل دو بخش و چند فصل است که بخش اول درباره محبت بین همسران است و شامل پنج فصل می‌شود: در فصل اول به موضوع چرا خانواده و چرا محبت، فصل دوم تعریف محبت و عشق و تفاوت بین آنها، فصل سوم محبت در سیره پیامبر ﷺ و اهل بیت و بزرگان، فصل چهارم عوامل از بین برنده محبت و در فصل پنجم به عوامل به وجود آورنده محبت بین همسران اشاره شده است.

بخش دوم محبت والدین به فرزندان است که فصل اول درباره اهمیت محبت کردن، فصل دوم آثار محبت کردن در فرزندان، فصل سوم انواع محبت کردن‌ها و فصل چهارم درباره شیوه‌های ابراز محبت است.

خانواده‌هایی که در آن‌ها فقر محبت و عاطفه وجود دارد باید به دستورات دین که ائمه معصومین علیهم‌السلام ارائه داده‌اند و یافته‌های روان‌شناسی در حوزه زوج‌درمانی 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 پرعاطفه، زیر چتر مهر والدین از استعداد های معنوی و مادی خودشان کمال استفاده را ببرند.

در خاتمه از اساتید گرانمایه و گرانقدری که راهنمایی‌های لازم را
مبذول داشتند و از همسرم که در نوشتن این اثر کمال صبوری به خرج
دادند و همکاری‌های لازم را داشتند کمال قدردانی و تشکر را دارم.

امیدی

تابستان ۱۳۹۷

WWW.KETAB-IR

