

خانه و خانواده آرمانی ۲

با بهره‌گیری از آموزه‌های عاشورایی

www.Ketab.ir

... فهرست مطالب ...

۱۱ مقدمه

جلسه اول: خانواده آرمانی، چالش ها، آسیب ها، بازدارنده ها

- ۱۵..... جایگاه خانواده در قرآن
- ۱۸ روایاتی در باب اهمیت خانواده
- ۲۱..... آسیب ها و آفات روابط خانوادگی
- ۲۲ مرء و جدال
- ۲۴ یک نمونه رفتاری از اباعبدالله علیه السلام
- ۲۵ مرء در حوزه روایات

جلسه دوم: اصولی برای سخن گفتن از نگاه حضرت اباعبدالله علیه السلام

- ۴۰..... انواع قول در قرآن
- ۴۰..... ده اصل در سخن گفتن از نگاه حضرت اباعبدالله علیه السلام

جلسه سوم: نحوه روابط کلامی با دیگران و پیامدهای آن

- ۵۹..... دو اصل رفتاری در کلام حضرت اباعبدالله الحسین علیه السلام
- ۶۲ منظور از کلام چیست؟

۶۳	 برخی از حرکات فرازبان
۶۴	 نمونه‌های فرازبان در سیره رفتاری اباعبدالله علیه السلام
۶۶	 به جا و به موقع حرف بزنید
۶۷	 مواضع هفتگانه در ارتباط‌های کلامی و عاطفی
۶۷	۱- موضع زمانی
۶۸	۲- موضع مکانی
۶۹	۳- موضع روانی
۷۰	۴- موضع زبانی
۷۰	۵- موضع گوینده
۷۱	۶- موضع پیشینی پسینی
۷۱	۷- موضع عاطفی قبل از موضع عقلی
۷۲	 برخی از آسیب‌های روابط کلامی
۷۳	 مفهوم مواسات
۷۴	 چهار توصیه در کلام

جلسه چهارم: عوامل مراء آفرین

۸۰	 فضا و محیط فیزیکی
۸۰	 خستگی جسمی و روانی
۸۱	 فضاهای تخیلی
۸۱	 جهان آرمانی
۸۴	 رؤیاهای آغاز زندگی
۸۷	 روش کمک به زندگی زوج‌های جوان

پیشنهاداتی برای پیشگیری از مشکلات بزرگترها با زوج های جوان	۸۸
ماجرای ازدواج قاسم بن محمد بن جعفر	۹۴
محیط های کار	۹۶
تَلْکُون و بی ثباتی	۱۰۳

جلسه پنجم: مرء پنهان و راه رهایی از آن

تعریف مرء پنهان	۱۰۹
دلگرم سازی راهی برای رهایی از مرء پنهان	۱۱۱
پیامدهای سردی در محیط خانواده	۱۱۲
خود تحقیق	۱۱۲
خود ناباوری	۱۱۳
یأس و ناامیدی	۱۱۴
مراحل خود دلگرم سازی	۱۱۵
چند اصل مهم در مرحله اول	۱۲۱
نمونه های خود دلگرم سازی از عاشورا	۱۲۷
به میدان رفتن حضرت عباس علیه السلام	۱۲۷
خدا حافظی امام حسین علیه السلام	۱۲۸

جلسه ششم: ادامه مراحل دلگرم سازی

برخی از نمودها و جلوه های مرء پنهان	۱۳۶
۱- کم اشتهاهی عاطفی	۱۳۶
۲- میل به رفتار انفرادی	۱۳۶
۳- دشنام پنهان یا رفتارهای عصبی	۱۳۷

- ۴- بیماری‌هایی که محصول مراء پنهان است ۱۳۷
- ۵- شب بیداری ۱۳۸
- ۶- تقابل رفتاری ۱۳۹
- ۷- فرار از موقعیت‌های با هم بودن ۱۳۹
- مرحله دوم خود دلگرم سازی شوناکر ۱۴۰
- ۱- هدیه دادن ۱۴۱
- ۲- نوشتن ۱۴۲
- هدفمان را از زندگی بنویسیم ۱۴۲
- مشکلات مان را در رسیدن به هدف بنویسیم ۱۴۳
- ۳- گفتگو کردن ۱۴۳
- ۴- ارائه راهکار برای رفع مشکلات ۱۴۴
- مرحله سوم خود دلگرم سازی شوناکر ۱۴۵
- ده ویژگی دلگرم کننده ۱۴۵
- ۱- گوش دادن فعالانه ۱۴۵
- ۲- اظهار علاقه ۱۴۸
- ۳- نشان دادن اشتیاق ۱۴۸
- ۴- عدم نشان دادن بی‌حوصلگی ۱۴۹
- ۵- به کار بردن لحن دوستانه ۱۴۹
- ۶- نشان دادن تظاهرات چهره ۱۴۹
- ۷- تشویق تلاش مثبت ۱۵۱
- ۸- به کار بردن ارتباط‌های محبت آمیز ۱۵۲
- ۹- تغییر قالب بندی ۱۵۲
- ۱۰- جرأت آفرینی ۱۵۳

- مرحله چهارم شوناکز: رشد تفکر محبت آمیز..... ۱۵۳
- ترک هفت عادت تخریب‌گر در زندگی..... ۱۵۴
- ۱- انتقاد دائمی..... ۱۵۵
- ۲- سرزنش و ملامت..... ۱۵۵
- ۳- غرغر کردن..... ۱۵۵
- ۴- تهدید..... ۱۵۵
- ۵- تنبیه کردن..... ۱۵۶
- ۶- حق حساب دادن برای کنترل رفتار..... ۱۵۶
- ۷- تمسخر..... ۱۵۶
- هفت رفتار پیوند دهنده..... ۱۵۶
- ۱- حمایت..... ۱۵۶
- ۲- تشویق..... ۱۵۷
- ۳- گوش دادن..... ۱۵۷
- ۴- پذیرش از همدیگر..... ۱۵۷
- ۵- اعتمادسازی در خانه..... ۱۵۷
- ۶- مذاکره درباره‌ی اختلافات..... ۱۵۸
- ۷- قدردانی و تشکر از همراهی..... ۱۵۸

جلسه هفتم: تکنیک‌هایی برای دورزدن عاطفی

- تکنیک‌هایی از دورزدن عاطفی با بهره‌گیری از روایات..... ۱۶۶
- نمونه‌هایی از گفتگو با تکنیک دورزدن عاطفی..... ۱۷۱
- آموزش شیوه‌ی صحیح گفتگو بر اساس قرآن..... ۱۷۴

جلسه هشتم: از چه قول‌هایی بهره‌بریم؟

- از چه قولی استفاده نکنیم؟ ۱۸۰
- ۱- قول " اذی " ۱۸۰
- ۲- قول " زور " ۱۸۱
- ۳- قول " خاضع " ۱۸۱
- ۴- قول " سُخره " ۱۸۲
- چند توصیه رفتاری از اهل بیت علیهم‌السلام ۱۸۳
- ۲- خوبی را پاس بدارید ۱۸۴
- ۳- از عنصره‌دهی دادن استفاده کنید ۱۸۵
- ۴- گاهی جشن بگیرید و سور بدهید ۱۸۸
- ۵- از موقعیت‌تان سوء استفاده نکنید ۱۸۹
- ۶- به قولی که می‌دهید، وفا کنید ۱۹۰
- نکات پایانی مبحث مرء ۱۹۱
- پاداش ترک کننده مرء ۱۹۲
- پاسخ به چند پرسش ۱۹۳
- منابع و مآخذ ۲۰۱

مقدمه

از زمان تاسیس مؤسسه فرهنگی هنری فرهنگ عاشورا در سال ۱۳۸۴ حدود ۱۴ سال می‌گذرد. در این ۱۴ سال خدمت و ابراز ارادت به امام مظلوم کربلا، برنامه‌ریزی‌های مؤسسه در جهت پاسخ‌گویی به مسائل مهم، موضوعات دارای اولویت، سؤالات تازه و رفع شبهات، با بهره‌گیری از همه‌ی توان‌ها و پیمودن راه‌های تازه و انجام تحقیق و پژوهش‌های متعدد در این حوزه متمرکز شده است.

در این میان بهره‌گیری از ظرفیت بسیار عظیم، گران‌قدر و باارزش محقق گرامی عاشورایی، دکتر محمدرضا سنگری و برنامه‌ریزی جهت ایراد سخنرانی و ضبط صوت و تصویر و تبدیل این بیانات ارزشمند به کتاب و سی‌دی یکی از مهم‌ترین برنامه‌های مؤسسه بوده، هست و ان شاء الله خواهد بود.

به منظور پرداختن به موضوع خانه و خانواده و مشکلات این حوزه و شناساندن راه‌کارهای تربیتی با اتکاء به فرهنگ انسان‌ساز عاشورا جهت حل معضلات موجود، در دهه‌های اول محرم سال‌های ۹۵ و ۹۶ سلسله جلساتی برگزار گردید که در قالب کتاب «خانه و خانواده آرمانی» به چاپ رسید.

با عنایت به اهمیت موضوع و استقبال مردم ادامه این نشست‌ها در دهه اول محرم ۱۳۹۸ نیز در ۸ جلسه و در حدود ۴۰۰ دقیقه سخنرانی همراه با پرسش و پاسخ برگزار شد.

به دلیل اهمیت موضوع و پیوستگی مطالب مطرح شده با مطالب کتاب پیشین این مجموعه سخنرانی پس از طی مراحل تولید با نام «خانه و خانواده آرمانی ۲» به چاپ رسیده و در اختیار علاقه‌مندان قرار خواهد گرفت.

در پایان از همه دوستانم در مؤسسه عاشورا که در مراحل برگزاری مراسم، فیلم‌برداری و ضبط، تدوین، پیاده‌کردن صوت، تایپ و ویراستاری و... تلاش کرده‌اند کمال تشکر و قدردانی را دارم.

در پناه حق

مدیر مؤسسه فرهنگی هنری فرهنگ عاشورا

عبدالکریم خاضعی نیا

مهرماه ۹۸