

## برنامه نگرشی

- این چند نکته کلیدی را خیلی مرور کنید تا در ذهن شما بنشیند .
- ۱. صمیمیت و جاذبه نیاز اساسی و حیات خانوادگی ما به آن بستگی دارد .
- ۲. باید برای خانواده وقت گذاشت.
- ۳. در گوش جان سپاری ، ارتباط شفاف ، خود افشائی، همدلی و بده وبستان عاشقی باید ماهر شوید، تا صمیمت را در خانواده ببینید.
- ۴. گوش جان سپردن به بیانات همسر ، موثرین عامل نفوذ و تاثیرگذاری است.

## برنامه عملی

- چگونه با اهل خانواده صمیمی شویم ؟
- ارکان صمیمیت و ارتباط صحیح و درست با همسر به چند راه حل کلیدی گره خورده است . از جمله آنها گوش جان سپاری است یعنی وقتی همسر صحبت می کند من جانانه به آن گوش دهم باورتان می شود یکی از عناصر صمیمیت و مقبولیت در بین مردم، خوب گوش دادن است . ما وقتی با مردم در ارتباط هستیم دوست داریم آنها ما را قبول داشته باشند و حرف ما را بپذیرند. چند اصل برای گوش دادن
- اصل اول : گوش دادن و وقت گذاشتن برای آن را اتلاف وقت به شمار نیآوریم ، داریم سرمایه محبت را افزایش می دهیم .
- اصل دوم : گوش دادن یک امر مشارکتی است ، بعضی به تلویزیون و یا صفحه تلفن همراه خیره می شوند و هی به هم می گویند: گوشم با توست! ...
- اصل سوم : نقل بیان کنید .
- اصل چهارم : شفاف سازی کنید و توضیح دهید
- اصل پنجم : بازخورد دهید.
- دستورالعمل گوش جان سپاری
- او را به اشتیاق آورید و هنگامی که با شما صحبت می کند از دستورالعمل ساده زیر پیروی کنید :
- ◆ تماس چشمی را با او حفظ کنید.
  - ◆ با او نزدیک تر شوید، یا کمی به سمت او خم شوید.
  - ◆ سر را به علامت توافق تکان دهید و بله و اهان بگویید .
  - ◆ در همدلی با آنچه همسران می گویند ، تبسم کنید یا حالت غمگین به خود بگیرید .
  - ◆ حالت بدنی خود را گشاده نگه دارید ، روبروی همسران باشید ، دست هایتان به سینه یا گره کرده نباشد .
  - ◆ مواردی را که موجب حواس پرتی تان می شود برطرف کنید مثل: تلویزیون ، موبایل و ...

## گسترش سخن

◆ خود افشائی : امام صادق علیه السلام فرمود: «اِذَا أُخْبِتَ رَجُلًا فَأَخْبِرْهُ»: اگر به کسی علاقه و محبت داشتی او را آگاه کن.

بحار الانوار ج ۷۱، ص ۱۸۱

◆ اصل همدلی : يَا بَنِي اجْعَلْ نَفْسَكَ مِيزَانًا فِيمَا بَيْنَكَ وَ بَيْنَ غَيْرِكَ فَأَحِبِّ لِعَيْرِكَ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ وَ اَكْرَهُ لَهُ مَا تُكْرَهُ لَهَا» ای فرزند عزیز، نفس خویش را میزانى بين خود و بين ديگران قرار ده، پس از برای ديگران دوست بدار آنچه را که برای خودت دوست میداری، و خوش ندار برای ديگران آنچه را برای خودت خوش نداری.

نامه ۳۱ نهج البلاغه

## گریز شهری

علی بیا به نزد من  
بیا کنا رمن بشین  
علی بیا کنار من  
که سر به دامنتم  
بیا کنار من نشین  
که در بر تو جان دهم  
بیا که با نگاه خود  
به من دو باره جان دهی  
مباد سینه ی مرا  
به زینم نشان دهی

## سعی (سبک زندگی عالی انسانی)

برای اطلاع از آلبوم های دیگر و برنامه های آموزشی ما کد دستوری زیر را وارد کنید.



سبک زندگی عالی انسانی  
#090909106666

سبک زندگی عالی انسانی



هروری تربیتی در  
رشد ساحت خانوادگی  
در وصیت نامه حضرت زهرا

صل صمیمیت و همدلی



شب سوم

## حُسن مطاع

أَنَا أُوصِيكَ بِأَشْيَاءَ فِي قَلْبِي قِيلَ لَهَا عَلِيُّ أَوْصِيَنِي بِمَا أَحْبَبْتَ يَا بِنْتَ رَسُولِ اللَّهِ فَجَلَسَ عِنْدَ رَأْسِهَا  
اکنون به چیزهایی که در دل دارم ترا وصیت می‌کنم.  
علی ع فرمود: ای دختر رسول خدا! به آنچه می‌خواهی وصیت کن، و بالای سرش نشست .

## احکام خانواده

◆ حکم تماشای کشتی گیران و سایر ورزشکاران با بدن نیمه برهنه از تلویزیون برای بانوان چگونه است؟ آیات عظام امام و سیستانی و نوری و وحید: اگر بدون لذت و ترس افتادن در حرام باشد و باعث مفسده هم نشود، اشکال ندارد. آیت الله مکارم: با توجه به اینکه نگاه به این نوع برنامه ها باعث فساد و تهییج شهوت می شود جایز نیست . آیت الله خامنه ای : اگر به طور زنده پخش شود و قصد لذت و ترس افتادن به حرام نباشد ، اشکال ندارد و اگر به طور زنده پخش می شود ، به هر حال بنا بر احتیاط واجب جایز نیست . (البته اگر این ورزشکاران را غیر از طریق فیلم به طور شخصی شناسد و الا به فتوای همه حرام است )  
پرسش و پاسخ دانشجویی ج 16 ، احکام نگاه ص 245

◆ انسان باید عورت خود را از تمام افراد غیر از همسر بیپوشاند. تبصره : بچه غیر ممیز "گودکی که هنوز مفاهیم جنسی مثل عورت و... را متوجه نمی شود عمدتاً زیر دو سال از احکام باب نگاه و پوشش مستثنا است : یعنی نگاه کردن او به عورت بزرگسال و بزرگسال به او ایراد ندارد"  
احکام زندگی - استاد فلاح زاده ص 148

## اصل صمیمیت و همدلی در خانواده

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ  
و از نشانه‌های او این است که برای شما همسرانی از [جنس] خودتان آفرید، تا کنار آنان آرامش بیابید و میان شما دوستی و مهربانی قرار داد، بدون شک در این [آفرینش] همواره نشانه‌هایی است برای مردمی که تفکر کنند. (روم ۲۱)  
مودت و رحمت و یا (صمیمیت و جاذبه) هدیه ای الهی است که باعث آرامش و یگانگی و هماهنگی کامل زن و شوهر با هم می شود و در واقع مثل یک معجزه عمل می کند در روابط زن و شوهر یعنی اینکه بدون آنکه من به همسرم حرفی بزنم یا اینکه تهدیدی و .... کنم او باورها و رفتار من را مرور کند و مطابق میل و سلیقه من رفتار نماید معجزه صمیمیت اتفاق نمی افتد مگر با برنامه زیر :

◆ آداب استقبال ۲۰ دقیقه

◆ قرار محبت و عاشقی ۵۰ دقیقه

◆ ارتباط عمیق ۳۰ دقیقه

◆ آداب بدرقه ۲۰ دقیقه

اگر ما به عنوان وظیفه همین دو ساعت از ۲۴ ساعت شبانه روز را برای خانواده مان وقت بگذاریم معجزه صمیمیت و جاذبه ما را در آغوش می کشد.  
آداب استقبال: ۲۰ دقیقه آقای خانواده باید سعی کنید منتقل کننده مشکلات و سختیهای بیرون از منزل به داخل منزل نباشد بلکه در مواجهه با همسر لبخند بزند و فشار واسترس کار خود را در داخل بقیچه ای بیرون از خانه قرار دهد . خانم نیز قبل از ورود آقا مقدمات استقبالی گرم را با آرایش و... آماده کند . به هم دست بدهید و با هم روبوسی کنید . لطفا در این ۲۰ دقیقه، از همدیگر سوال ننمایید . کجا بودی ؟ چرا این قدر دیر کردی ؟

قرار محبت و عاشقی: ۵۰ دقیقه در این قسمت که بیشترین زمان را به خود اختصاص می دهد ، باید در چند مهارت کلیدی خوب ورزیده و ماهر شوید:  
۱- گوش جان سپاری از موثر ترین عوامل نفوذ و تاثیر گذاری در همسر ، گوش جان سپاری می باشد.

به همسر شما این پیام مخابره می شود : (من تو را

می بینم و برایم مهم هستی و خواسته ها تو را اجابت می کنم.

۲- خود افشانی بعضی از ما ، حرف ها و احساساتمان را در درون خودمان تلنبار می‌کنیم این کار باعث می‌شود با دلی چرکین و شکسته به زندگی خود ادامه دهیم. در دو گام اساسی احساسات خود را به همسران منتقل کنید. گام اول : احساس خود را کاملا شناسایی کنید حتی با جزئیات گام دوم : احساس خود مانند فرم زیر بیان کنید . «دیروز هنگام خرید وقتی شما به من بد نگاه کردی و من مانند زمانی که یک کار پر استرس را مرور می کنم مقداری کمی ناراحت شدم !»  
۳- ارتباط شفاف در بین همسران گاهی پیام های آلوده و ناقص به هم منتقل شود این ناقصی باعث سوءتفاهم می شود و با انباشته شدن سوءتفاهم ها ، درگیرها و نزاعها آغاز می شود . برای برقراری ارتباط شفاف باید از فرایند و فرمول زیر پیروی کنید: رکن اول : مشاهدات خودتان را به همسران شرح دهید. رکن دوم : افکار و برداشت‌های ذهنی خود را باز گو کنید . گام سوم : احساسات و هیجان های خود در آن زمان را بازگو نمایید . گام چهارم : نیاز و خواسته خود را از همسران مطرح کنید. وقتی یکی از این ارکان از بین می رود کلام و پیام شما ناقص مخابره می گردد .

۴- جلسه دورهمی این برنامه در هنگامی که شما احساس می کنید که رفتار و یا گفتار شما و یا همسران باعث برپا شدن طوفان و تعارض می شود کارآمدی دارد باید سعی کنید چند گام اساسی را طی کنید:

◆ پذیرش خود را بالا ببرید.

◆ منصفانه جلسه بگذارید.

◆ اول جنبه های مثبت وی را بگویید و ایراد های خودتان ، سپس سعی کنید، ایراد های طرف مقابل را با لطافت و تواضع بیان کنید .

۵- بده بستان عاشقانه یک اقدام فوری برای درک بهتر و زمینه سازی برای اصلاحات دقیق و بیشتر در خانواده شما پنج مطلبی کوچک و جزئی که دوست دارید همسران انجام دهد را بنویسید و برگه خود را با همسران عوض کنید و شما اولین اقدام را انجام دهید خیلی سعی نکنید کارها کلی و اساسی باشد در مرحله اول یک کار کوچک و کم هزینه را انجام دهید.

۶- همدلی یعنی از زاویه دید و جنس همسران به او نگاه کنید خودتان را جای او بگذارید