

کتاب اول

تاساحل آرامش

...

فانوس دانایی

شناخت های لازم در زندگی مشترک

زندگی یادگرفتنی است.

زندگی را یاد بگیریم.

...



•••

تقدیم به او که بندهٔ خدا بود و نامش عبد الله ﷺ
و به همسر او که دامانش مامن بود و نامش آمنه رضی الله عنها
چه زیبا ثمری داشت درخت زندگی شان
که محمد صلی الله علیه و آله شد و فاتح قلّه هستی.

فهرست تاساحل آرامش/کتاب اول

- ۱۳ مقدمه ناشر
- ۱۵ درآمد

پیش‌گام

لحظه‌ای درنگ (اهمیت یادگیری و به کارگیری قواعد زندگی مشترک)

- ۲۱ اهمیت خانواده
- ۲۳ خانواده خوب، فرزند صالح
- ۲۷ خوب بودن برای خانواده معیار ارزشمندی در پیشگاه الهی

گام اول

آمدنم بهر چه بود؟ (هدف از آفرینش و نقش آن در زندگی مشترک)

پرسش‌های شما

- ۴۳ شاخص‌های خوش‌بختی
- ۴۳ قانون خوش‌بختی
- ۴۹ تحلیل احادیثی که ملاک‌های عامیانه را تأیید می‌کنند
- ۵۳ هدف از بچه‌دار شدن
- ۵۳ بچه‌دار شدن، نیازی غریزی
- ۵۳ اصالت رفاه، یکی از دلایل بی‌انگیزگی
- ۵۴ هدف از زندگی و بچه‌دار شدن
- ۵۴ نگاه دینی به بچه‌دار شدن
- ۵۸ بُعد اجتماعی بچه‌دار شدن

- ۶۱ الف) هزینه نگهداری سالمندان
- ۶۶ ب) کم شدن نیروی کار و در نتیجه، کاهش تولید
- ۶۷ ج) مهاجرت
- ۶۸ د) ضعیف شدن نیروی دفاعی کشور
- ۶۹ ه) کاهش جمعیت جوان و نخبه کشور

گام دوم

نشانه‌شناسی موفقیت (نشانه موفقیت در زندگی مشترک چیست؟)

- ۷۸ الف) اگر کفویت نبود
- ۷۹ ب) اگر کفویت بود

پرسش‌های شما

- ۸۵ احساس عدم کفویت در دوران عقد
- ۸۵ توجه به مرحله‌ای که در آن هستید
- ۸۶ رابطه خوب و تأثیر پذیری دو نکته امیدوار کننده
- ۸۷ توجه به ارزش کاری که انجام می‌دهید
- ۸۸ مراقب وظایف دینی خود باشید
- ۸۹ اهمیت قیافه
- ۹۱ انتخاب نادرستی کرده‌ام و حالا دودختر دارم. زندگی یا طلاق؟
- ۹۱ طلاق، واقعا بد است؛ اما ...
- ۹۲ تبعات جدایی در مراحل مختلف
- ۹۲ صبر فعال برای خاطر بچه‌ها
- ۹۳ صبر برای خدا
- ۹۷ ازدواج خیابانی کرده‌ام. حالا چه کنم؟
- ۹۷ فراموش کردن گذشته
- ۹۸ تلاش برای ساختن
- ۹۸ پرهیز از نصیحت و تذکر بسیار
- ۹۸ پُتک نکردن گذشته
- ۹۹ عدم انتقال حالت پشیمانی و بی‌محبتی
- ۹۹ ابراز محبت بسیار و احترام ویژه
- ۱۰۰ عدم سختگیری
- ۱۰۰ استفاده از نامه
- ۱۰۰ انجام دادن وظیفه
- ۱۰۴ مدارا

گام سوم

سنگ محک (برای تصمیم‌هایمان، ملاک ثابت و صحیحی داشته باشیم)

پرسش‌های شما

- ۱۲۳ برآورده نشدن توقعات اقتصادی من به وسیله همسر خوبم!
- ۱۲۴ هدف زندگی چیست؟
- ۱۲۵ درک شرایط زندگی یکی از بهترین راه‌های رسیدن به خدا
- ۱۲۷ توجه به خوبی‌ها
- ۱۲۹ توجه به سنت شکرگزاری
- ۱۲۹ بررسی دلایل این ازدواج
- ۱۲۹ ۱. ترس از ازدواج خواهر کوچک‌تر
- ۱۳۰ ۲. دل‌سوزی
- ۱۳۰ ۳. رضای خدا
- ۱۳۰ سرمایه‌یک زندگی موفق
- ۱۳۱ بازتاب پخش این پرسش
- ۱۳۱ اصلاح نگاه به زندگی
- ۱۳۲ توجه به خوبی‌ها
- ۱۳۳ رسول خدا ﷺ، الگوی ما
- ۱۳۵ سادگی در مهمانی‌ها

گام چهارم

من و محور مختصات عالم (جایگاه خود را در عالم هستی بشناسیم)

پرسش‌های شما

- ۱۵۵ شاغل نبودن زن و احساس بطلان
- ۱۵۵ دلایل اشتغال یک مادر
- ۱۵۶ الف) نیاز اقتصادی در حد اداره حداقلی زندگی
- ۱۵۶ ب) نیاز اقتصادی برای ایجاد زندگی بهتر
- ۱۵۶ ج) احساس نیاز به استقلال اقتصادی
- ۱۵۶ د) نیاز به حضور اجتماعی
- ۱۵۷ ه) شخصیت (پرستیژ) اجتماعی
- ۱۵۷ و) پاسخ‌گویی به نیاز جامعه
- ۱۵۷ قضاوت درباره این دلایل
- ۱۶۱ مادر در خانه چه کند؟
- ۱۶۱ الف) مطالعه

- ۱۶۴ (ب) صرف وقت برای عمل به آنچه فهمیده‌ایم
- ۱۶۵ (ج) کارهای هنری و خیریه
- ۱۶۶ اشتغال زنان و بحران بیکاری
- ۱۶۹ شغل‌های اختصاصی زنان
- ۱۷۰ وظیفه مادران شاغل
- ۱۷۳ سخن گفتن از وظایف زنان پرتوقع و زورگو شدن مردان
- ۱۷۴ تشکر از انتقاد صریح
- ۱۷۴ تلاش ما، پرهیز از جهت‌گیری خاص در پاسخ‌ها
- ۱۷۴ هدف زندگی را فراموش نکنید
- ۱۷۵ تحلیل دقیق روایات
- ۱۷۶ نگاه منصفانه به مباحث رسانه‌ای خانواده
- ۱۷۹ ترس از رفاه‌زدگی در صورت پاسخ دادن به نیازهای زن
- ۱۷۹ تأمین آسایش از وظایف مرد خانه
- ۱۸۰ اقتصاد محوری، زمینه ایجاد این نگرانی

گام پنجم

تو را می‌شناسم؟ (روحیات و حساسیت‌های همسرمان را بشناسیم)

- ۱۸۶ روحیات و حساسیت‌های نوعی
- ۱۹۲ روحیات و حساسیت‌های شخصی
- ۱۹۲ زمان به دست آوردن روحیات شخصی
- ۱۹۲ الف) قبل از ازدواج و در زمان خواستگاری
- ۱۹۳ ب) دوران عقد
- ۱۹۳ ج) دوران زندگی مشترک
- ۱۹۴ راه‌های به دست آوردن روحیات شخصی
- ۱۹۴ الف) گفتگو
- ۱۹۴ ب) آشنا شدن با واکنش‌های همسر

پرسش‌های شما

- ۱۹۹ مرز احترام به روحیات و حساسیت‌ها
- ۱۹۹ شرع، خط قرمز احترام به حساسیت‌ها
- ۱۹۹ حساسیت‌هایی که مخالف شرع نیستند
- ۲۰۱ عدم رضایت شوهر به ادامه تحصیل همسر
- ۲۰۱ سخنی با جوانان
- ۲۰۲ توجه به رفتار خویش
- ۲۰۲ پرسش از دلیل مخالفت
- ۲۰۳ سنجش عاقلانه

- ۲۰۴ راه کسب علم منحصر به دانشگاه رفتن نیست
- ۲۰۴ تصمیم‌گیری در دوران عقد
- ۲۰۷ حساسیت همسر در مورد فامیل
- ۲۰۸ حفظ آرامش خانه، وظیفه اصلی
- ۲۰۸ ناراحتی فامیل یا نارضایتی همسر؟
- ۲۰۸ اصرار زیاد، ایجاد حساسیت بیشتر
- ۲۰۹ گفتگوی شخص سوم بیرون از محیط خانواده و فامیل با همسران
- ۲۰۹ شیوه‌های مختلف صلهٔ رجم

گام ششم

نگاهی دوباره به خویش (عیب‌هایمان را بشناسیم)

- ۲۱۵ انتقاد پذیری راهی برای یافتن عیب‌ها
- ۲۱۸ نکاتی دربارهٔ شیوهٔ انتقاد
- ۲۱۸ الف) زمان انتقاد
- ۲۱۹ ب) مکان انتقاد
- ۲۱۹ ج) زبان انتقاد
- ۲۱۹ د) انتقاد غیر مستقیم
- ۲۲۰ هـ) میزان انتقاد
- ۲۲۱ و) گفتن خوبی‌ها در کنار عیب‌ها
- ۲۲۱ ز) قالب انتقاد
- ۲۲۱ ح) نیت انتقاد
- ۲۲۲ ط) حفظ حریم خصوصی

پرسش‌های شما

- ۲۲۵ چگونه روحیهٔ نقدپذیری پیدا کنیم؟
- ۲۲۵ تفکر
- ۲۲۶ باز کردن راه دیگران برای انتقاد
- ۲۲۷ فرق انتقاد با عیب‌جویی
- ۲۲۹ زمینه‌سازی برای انتقاد
- ۲۳۳ تذکر مادر به پسری که با او رودربایستی دارد
- ۲۳۳ عیب رابطه‌های همراه با تعارف
- ۲۳۴ رفاقت، بهترین رابطه
- ۲۳۴ توصیه‌هایی برای ایجاد رابطهٔ رفاقت‌آمیز
- ۲۳۴ ۱. مشورت
- ۲۳۵ ۲. درد دل
- ۲۳۵ ۳. خوب دیدن کارهای خوب

- ۲۳۵ ۴. همدردی و کمک به حل مشکلات
- ۲۳۶ ۵. ابراز محبت
- ۲۳۶ ۶. احترام گذاشتن
- ۲۳۶ بیان تذکر در قالب نامه
- ۲۳۸ توشل جستن

گام هفتم

تو مو می بینی و او پیچش مو! (مشاوره را کمک بدانیم، نه دخالت)

- ۲۴۳ ویژگی‌های مشاور
- ۲۴۳ ۱. عاقل بودن
- ۲۴۴ ۲. خدا ترس بودن
- ۲۴۴ ۳. صاحب نظر بودن
- ۲۴۵ ۴. خیرخواه و دل سوز بودن
- ۲۴۵ ۵. مقید به دین بودن
- ۲۴۶ ۶. راز دار بودن
- ۲۴۷ ۷. بردبار بودن
- ۲۴۷ ۸. باتجربه بودن
- ۲۴۸ ۹. دور اندیش بودن
- ۲۴۸ ۱۰. شجاع بودن
- ۲۴۹ ۱۱. دور بودن از بخل و حرص
- ۲۵۰ نکات مشاوره
- ۲۵۲ حکمیت، مشاوره‌ای خانوادگی در اختلافات جدی

پرسش‌های شما

- ۲۵۹ مشاوره و افزایش آمار طلاق
- ۲۵۹ سخنی با دوستان مشاور
- ۲۶۰ تفاوت نگاه غربی و دینی به خانواده و طلاق
- ۲۶۵ مشاوره اشتباه
- ۲۶۷ چرا شما کاری نکرده‌اید؟
- ۲۶۹ تعارض در حرف‌های مشاوران
- ۲۶۹ غیر قابل انکار بودن این تعارض‌ها
- ۲۷۰ با این تعارض‌ها چه کنیم؟
- ۲۷۳ میزان اعتماد به کتب تربیتی موجود در بازار کتاب
- ۲۷۳ تفاوت جهان بینی دینی و غربی
- ۲۷۵ آشنایی با مبانی دینی پیش از استفاده از راه‌کارهای غربی
- ۲۷۷ منابع

• | مقدمه ناشر

مجموعهٔ *تاساحل آرامش*، مباحثی است که در برنامهٔ «پرسمان تربیتی رادیو معارف»، طرح شده است. این مجموعه در بهار سال ۱۳۹۰ انتشار یافته و تا به امروز حدود پنجاه بار به دست چاپ سپرده شده است.

استقبال شما از این مجموعه، ما را بر آن داشت تا در محتوا و قالب کتاب، بازنگری کنیم. امروز در حالی مجموعهٔ *تاساحل آرامش* را به دست گرفته‌اید که چند تغییر اساسی در آن ایجاد شده است: الف) پیش از این، *تاساحل آرامش*، در پنج کتاب منتشر می‌شد. سه جلد اول با موضوع «گام‌های موفقیت در زندگی مشترک» و جلد چهارم و پنجم، «پاسخ به پرسش‌های شما در زمینهٔ زندگی مشترک» بود؛ اما از این پس *تاساحل آرامش*، در چهار کتاب، منتشر می‌شود. کتاب اول در بارهٔ شناخت‌های لازم در مسیر موفقیت در زندگی مشترک است. موضوع کتاب دوم و سوم «باید»‌هایی است که لازم است در مسیر موفقیت در زندگی مشترک، به کار گرفته شود. کتاب چهارم هم از «نباید»‌های زندگی مشترک سخن می‌گوید.

ب) در چاپ‌های گذشته، پرسش و پاسخ‌ها دو جلد مستقل را

به خود اختصاص داده بود؛ اما در چاپ جدید، پرسش و پاسخ‌های مربوط به هر گام، پس از پایان مباحث آن گام می‌آید.

ج) متناسب با مباحث طرح شده، متن‌هایی ادبی آمده تا علاوه بر این که لطافتی به کتاب می‌بخشد، مکملی هم برای مطالب باشد.

د) پرسش‌هایی که پس از چاپ مجموعه *تاساحل آرامش*، در برنامه «پرسمان تربیتی خانواده» از «رادیو معارف» مطرح شده و متناسب با مباحث کتاب بوده، در چاپ جدید به کتاب، افزوده شده است.

ه) برای هر کتاب از مجموعه *تاساحل آرامش*، نام مستقلی گذاشته‌ایم.

و) پیش از این، *تاساحل آرامش*، از سوی انتشارات جامعه الزهراء ع و با مشارکت رادیو معارف منتشر می‌شد، از این پس، این مجموعه با همکاری انتشارات «آیین فطرت» و رادیو معارف، منتشر خواهد شد.

در این جا بر خود لازم می‌دانیم از همه کسانی که در انتشار مجموعه *تاساحل آرامش*، ما را یاری کرده‌اند، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشیم. امیدواریم خداوند، ما را در راه استحکام بنیان خانواده، یاری کند.

سامانه پیامکی (۳۰۰۰۱۵۱۵۱۰) منتظر دریافت هر گونه نظرو پیشنهاد شما درباره این کتاب می‌ماند.

انتشارات آیین فطرت

• | درآمد

دریا آرام اگر باشد، ولی فانوس دریایی روشن نباشد، در صفحه تاریک شب معلوم نیست، ساحل را پیدا کنی. در میان تلاطم موج‌ها، وقتی نگاهت به فانوس دریایی گره می‌خورد، امید در چشمانت برق می‌زند. از تلاطم نترس، این تاریکی است که وحشتناک است.

با فانوس دانایی، راه رسیدن از دریا به ساحل را پیدا کن. اگر مقصدت را درست نشناسی، راه زندگی را نمی‌شود طی کرد. حیرت و سردرگمی، عاقبت کسی است که بی آن که هدف را بشناسد، راه را طی می‌کند. تو مسافر این راهی. چرا خودت را نشناخته، دل به دریا زده‌ای؟ راستی تو که تنها نیستی. همسفری هم داری. می‌شود همسفر را نشناخته، سفر را آغاز کرد؟

فانوس دانایی اگر روشن نباشد، دیگر دریا راه پیمودن نیست، گمراهی غرق شدن است. مقصد اگر خداست، در مسیر نیز همراه توست. یک دستت را روی دوش آسمان بگذار و با دست دیگری، خورشید را بگیر و نگاهت را به راه بدوز. سفر بخیر مسافر!

...

آنچه پیش روی شماست، کتاب نخست از مجموعه تاساحل آرامش است. ما در این کتاب، از شناخت‌هایی سخن گفته‌ایم که بدون آن نمی‌شود مسیر زندگی مشترک را طی کرد.

پیش از آغاز گام‌ها از اهمیت یادگیری و عمل کردن به قواعد زندگی مشترک سخن گفته‌ایم تا کسی گمان نکند یادگیری و عمل به این قواعد، در حاشیه زندگی انسان قرار دارد. کسی که قواعد زندگی مشترک را در متن دغدغه‌های خود قرار نمی‌دهد، معلوم است با جایگاه این قواعد در مسیر زندگی خود آشنا نیست. پس از این، در گام اول به سراغ هدف رفته و از شناختن مقصد، حرف زده‌ایم. ضرورت شناخت هدف، در تعیین مسیر زندگی به قدری روشن است که نیازی به توضیح در این مقدمه ندارد.

در گام دوم، در باره نشانه موفقیت در زندگی مشترک، بحث کرده‌ایم. وقتی ما سنگ محکی برای موفقیت خود در زندگی مشترک نداشته باشیم، چه بسا شکست‌هایمان را موفقیت پنداشته و موفقیت‌هایمان را شکست بدانیم.

جهت زندگی ما را تصمیم‌هایی معین می‌کند که هر ساعت و هر روز، منتظر اراده‌های ما هستند. برخی از ملاک‌های ما برای تصمیم‌گیری، زندگی را از هدف خود دور می‌کند. در گام سوم، در باره ملاک‌های درست و نادرست تصمیم‌گیری سخن گفته‌ایم.

زن و مرد در آفرینش تفاوت‌هایی دارند. تفاوت در آفرینش، به جهت وظایفی است که خالق انسان بر دوش مرد یا زن گذاشته است. کسی که در مسیر زندگی به ویژگی‌های جسمی و روحی خود توجه نمی‌کند، نمی‌تواند به هدف آفرینش خویش برسد. گام

چهارم خود را موظف می‌داند جایگاه زن و مرد را به ما معرفی کند تا براساس آن، وظایف خود را در مسیر آفرینش خویش تشخیص دهیم.

ما اگر از روحيات همسرمان با خبر نباشيم، چه بسا در ارتباط با او از رفتارهايي سر بزند که در روابطمان مشکلات بسياري را توليد کند. گام پنجم به ما می‌گويد که چگونه با روحيات نوعی و شخصی همسرمان آشنا شويم تا در رابطه با او دچار مشکل نشويم.

کسی که شناخت صحیحی از عیب‌های خویش ندارد، نمی‌تواند مسیر زندگی را با همسر خود به خوبی طی کند. شناخت عیب‌ها، یکی از اصلی‌ترین مراحل شناخت خویش است. موضوع گام ششم نیز لزوم شناخت عیب‌های خویش است.

زندگی، راه پریچ و خمی است که نمی‌شود آن را به تنهایی طی کرد. باید از عقل انسان‌های دنیادیده و باتجربه برای عبور از تنگناها و راه‌های صعب‌العبور، استفاده کرد. مشاوره، ضمیمه کردن عقل‌های دیگران به عقل خویش است. ما در گام هفتم از اصول صحیح مشاوره و ویژگی‌های یک مشاور دینی سخن گفته‌ایم.

«فانوس دانایی» به همراه خود ضمیمه‌ای ادبی هم دارد. «دندان این طمع، از جنس الماس است، آن را نمی‌کنم» نام ضمیمه ادبی این کتاب است. ما توصیه می‌کنیم، پس از مطالعه این کتاب، حتماً به سراغ ضمیمه ادبی آن هم بروید. حال و هوایی که ضمیمه ادبی در وجودتان ایجاد می‌کند، سرمایه خوبی برای عمل کردن به مطالبی است که در این کتاب می‌خوانید.

امید است با روشن شدن چراغ دانایی، زندگی ما از بند تاریکی
رها شود تا زندگی مشترک ما، مسیری شود برای پیمودن راه خود
تا خدا.

قم، شهر بانوی کرامت

تیرماه ۱۳۹۴

محسن عباسی ولدی