

•••

تقدیم به او که مثال خدا بود و نامش علی علیه السلام
و به همسراو که نور خدا بود و نامش زهرا علیها السلام
وہ کہ چہ گلہایی داشت گلستان زندگی شان
یکی حسن علیه السلام کہ کرم را حیات بخشید
یکی حسین علیه السلام کہ رونق خدا روی زمین بود
و یکی زینب علیها السلام کہ پیامبری بود در قامت یک زن.

فهرست تاساحل آرامش/کتاب سوم

- ۱۳ مقدمه ناشر
- ۱۵ درآمد

گام اول

بساط سخن (از گفتگوی قاعده مند، غافل نشویم)

- ۲۳ درباره چه چیزهایی گفتگو کنیم؟
- ۲۳ الف) درباره اختلافات، برای رفع آنها
- ۲۵ ب) درباره اشتراکات، برای تقویت آنها
- ۲۵ ج) درباره امور روزمره زندگی، برای باز کردن سفره دل و اطلاع از اوضاع یگدیگر
- ۲۶ د) درباره مسائل دینی، برای معرفت اندوزی و رسیدن به نوع نگاه مشترک
- ۲۷ ه) درباره تربیت فرزند برای رسیدن به وحدت رویه
- ۲۸ و) درباره مسائل علمی برای بالا بردن اطلاعات
- ۲۸ درباره چه چیزهایی صحبت نکنیم؟
- ۲۸ الف) درباره دیگران
- ۳۱ ب) درباره گذشته های تلخ
- ۳۲ ج) درباره مسائلی که اطلاع کافی از آنها نداریم
- ۳۲ موانع و آفات گفتگو
- ۳۳ الف) بی برنامه گی
- ۳۳ ب) اعتیاد به رسانه
- ۳۵ ج) روابط فامیلی زیاد
- ۳۷ د) کار بیش از اندازه
- ۳۸ ه) کینه ها و عقده ها
- ۳۸ و) ناامیدی از گفتگوهای پیشین

- ۳۹ (ز) کم رویی
- ۴۰ (ح) ترس از عصبانیت طرف مقابل
- ۴۱ (ط) نداشتن خلوت
- ۴۱ (ی) رعایت بهداشت دهان و دندان
- ۴۲ **قوانین گفتگو**
- ۴۲ (الف) حساسیت روی واژه‌ها، جمله‌ها و لحن کلام
- ۴۳ (ب) تعیین زمانی ثابت برای گفتگو
- ۴۴ (ج) تحکم و زورگویی، ممنوع!
- ۴۵ (د) عدالت را رعایت کنیم
- ۴۵ (ه) خود را در معرض نقد قرار دهیم
- ۴۵ (و) پرهیز از حساسیت زایی
- ۴۷ (ز) استفاده از دلایل مورد قبول همسر
- ۴۷ (ح) توجه کامل به صحبت‌های همسر
- ۴۸ (ط) پرهیز از جدال
- ۴۹ (ی) پرهیز از محاکمه
- ۴۹ (ک) حق جویی و حق پذیری
- ۵۰ (ل) مقدمه چینی کافی
- ۵۲ (م) صبر برای نتیجه گرفتن
- ۵۲ (ن) توجه به حوصله همسر

- ۵۵ **پرسش‌های شما**
- ۵۵ **شوهر خسته و کم حرف**
- ۵۶ نگاه از بالا به شخصیت همسر
- ۵۹ شکرگزاری
- ۶۱ درک شرایط
- ۶۲ مقابله به مثل، ممنوع
- ۶۲ توجه ویژه به فرزندان
- ۶۲ سخنی با همسر خسته و کم حرف
- ۶۵ **مشکل کم حرفی**
- ۶۵ تبیین دقیق مشکل
- ۶۶ فراهم کردن مواد گفتگو
- ۶۷ **عدم توانایی در بیان خواسته‌ها**
- ۶۷ دلیل این نوع رفتار
- ۶۸ شکر خدا
- ۶۹ نوع خواسته‌ها
- ۶۹ تفاوت دیدگاه همسر با شما در میزان ضرورت خواسته‌ها

- ۷۰ نحوه بیان خواسته‌ها
- ۷۰ الف) مدیریت نیاز، به گونه‌ای که خود مرد، متوجه آن شود
- ۷۰ ب) توجه به لحن بیان خواسته
- ۷۲ ج) توجه به وضعیت مالی
- ۷۲ ششم: عدم بزرگ‌نمایی

گام دوم

یک قدم تا بهشت (فضای خانه را شاد نگه داریم)

• ۷۶ عوامل شاد کننده محیط خانواده

- ۷۶ الف) خوش اخلاقی و خوش رویی
- ۷۸ ب) شوخی کردن
- ۸۳ ج) تفریحات سالم
- ۸۴ د) گفتگو

پرسش‌های شما

- ۸۹ جای‌گزین موسیقی‌های تند در عروسی‌ها چیست؟
- ۸۹ تفاوت شادی‌های سطحی و عمقی
- ۹۰ در هم تنیدگی بحث شادی و هدف زندگی
- ۹۳ الگوسازی
- ۹۵ پیشنهادهایی برای جای‌گزینی
- ۹۷ همسرم به عروسی بدون گناه راضی نمی‌شود
- ۹۷ گفتگو
- ۹۸ انجام وظیفه در هر شرایطی
- ۱۰۱ رفتارهای تحقیرآمیز
- ۱۰۱ تعریف عزت و حقارت
- ۱۰۳ جایگاه نگاه مردم در عزت حقیقی
- ۱۰۷ توصیه‌های دین برای کسب عزت
- ۱۰۷ الف) طمع نداشتن به آنچه در دست مردم است
- ۱۰۷ ب) فرو خوردن خشم
- ۱۰۸ ج) مراقبت از زبان و زمام اختیار به دست مردم ندادن
- ۱۰۸ د) تن دادن به حق
- ۱۰۸ ه) گذشت
- ۱۰۸ و) تواضع
- ۱۰۹ ز) دعا
- ۱۱۱ کارهایی که عزت نفس را زیر سؤال می‌برند؟
- ۱۱۲ الف) درخواست از مردم

- ۱۱۲ ب) تن دادن به کارهایی که توانش را ندارد
- ۱۱۴ ج) انجام دادن کاری که عذرخواهی در پی دارد
- ۱۱۴ د) ادا نکردن حقوق
- ۱۱۴ هـ) دروغ و ترس از راست‌گویی
- ۱۱۵ و) ظلم
- ۱۱۵ ز) طمع و حرص به دنیا
- ۱۱۶ ح) اهانت به مردم
- ۱۱۷ باشوهران بی‌قیدمان چه کنیم؟
- ۱۱۷ اطاعت از خدا
- ۱۱۷ مخالفت محترمانه
- ۱۱۸ موضع‌گیری تربیتی
- ۱۱۹ اصول رفتار تربیتی
- ۱۱۹ الف) محبت
- ۱۲۱ ب) احترام
- ۱۲۲ ج) تبعیت
- ۱۲۲ د) توجه به حساسیت‌های او
- ۱۲۲ هـ) تأمین زندگی شاد
- ۱۲۳ و) توجه به همه وظایف دینی
- ۱۲۳ نوع برخورد با فامیل
- ۱۲۳ تضرع به درگاه مقلب القلوب

گام سوم

به زلالی چشمه (از نظافت و آراستگی خود و خانه، غافل نشویم)

- ۱۲۹ الف) نظافت تن
- ۱۳۱ ب) نظافت لباس
- ۱۳۱ ج) نظافت دهان و دندان
- ۱۳۲ د) نظافت خانه
- ۱۳۳ هـ) آراستگی
- ۱۳۸ مراقب آراستگی‌های حرام باشیم
- ۱۳۹ و) خوش بو کردن
- ۱۴۰ چند نکته درباره عطر
- ۱۴۱ خوش بو کردن زنان برای مردان نامحرم

گام چهارم

از اوّل... (عذر خواهی را عار ندانیم و پذیرش عذر را فراموش نکنیم)

گام پنجم

آفرین بر نظریاک خطاپوش (از خطا، چشم بپوشیم و گذشت کنیم)

- ۱۵۵ فرهنگ گذشت در معارف دینی
- ۱۶۰ گذشت و جسور شدن طرف مقابل
- ۱۶۱ چگونه روحیه گذشت، پیدا کنیم؟
- ۱۶۵ خط قرمز گذشت

پرسش های شما

- ۱۶۹ اشتباهات اوایل زندگی همسرمان نمی توانم فراموش کنم
- ۱۷۰ توحید، محور زندگی
- ۱۷۰ همان طور برخورد کنیم که دوست داریم با ما برخورد کنند
- ۱۷۱ توجه به نعمت ها فهمیدن اشتباه و جبران آن
- ۱۷۲ گله یا سرزنش؟
- ۱۷۳ توجه به اوج هنر همسر
- ۱۷۴ در حسرت دیروز امروز و فردایمان را خراب نکنیم
- ۱۷۷ اشتباهات پیش از ازدواج همسرمان نمی توانم فراموش کنم
- ۱۷۷ قضاوت عقلی، توجه قلبی
- ۱۷۸ رضایت شما یا خدا؟
- ۱۷۸ توجه به ایمان و اراده قوی همسر
- ۱۷۹ مثل خدا، توبه کنندگان را دوست بدارید
- ۱۸۰ لزوم توجه ویژه همسر
- ۱۸۱ گذشت و از بین رفتن احترام در میان خویشان
- ۱۸۲ آفرین به گذشت های شما
- ۱۸۲ عزت و احترام واقعی
- ۱۸۳ ریشه بی احترامی ها، گذشت یا ...؟
- ۱۸۳ عدم قطع ارتباط
- ۱۸۵ گذشت تا چه اندازه؟
- ۱۸۶ گذشت نکنیم، چه کنیم؟
- ۱۸۷ پیروز واقعی کیست؟
- ۱۸۸ صبر و حلیم فعال
- ۱۸۹ آیا فحش های او به اموات شما می رسد؟
- ۱۸۹ شکر نعمت

گام ششم

راز گوارایی زندگی (با مدارا و رفق زندگی را شیرین کنیم)

- پرسش‌های شما
- ۲۰۵ اختلاف در فرهنگ زندگی و معاشرت
 - ۲۰۵ احساس شخصیت درونی
 - ۲۰۹ برخورد بزرگوارانه و همراه با منطق
 - ۲۱۰ حُسن ظن
 - ۲۱۱ دامادم معتاد است و دخترم از او جدا نمی‌شود
 - ۲۱۱ تفاوت ازدواج با معتاد و جدا شدن از او
 - ۲۱۲ به جای طلاق، راه حل مشکل را پیدا کنید
 - ۲۱۲ دعوت به طلاق یا کم کردن دغدغه آینده
 - ۲۱۳ توصیه‌هایی به زنانی که همسرانشان معتادند

گام هفتم

وقت تلاست؟ (برای استفاده بهینه از عمر، برنامه‌ریزی داشته باشیم)

- ۲۱۹ نکات لازم در برنامه‌ریزی موفق
- ۲۱۹ الف) هدف زندگی
- ۲۲۲ ب) اولویت بندی
- ۲۲۲ ج) پرهیز از عجله
- ۲۲۳ د) برنامه‌ریزی واقع بینانه
- ۲۲۳ ه) فشردگی برنامه، آری یا خیر؟
- ۲۲۴ و) توجه به استراحت و نیازهای تفریحی
- ۲۲۴ ز) برنامه‌ریزی روزانه نه هفتگی و نه ماهیانه
- ۲۲۵ ح) برنامه‌ریزی مکتوب
- ۲۲۶ ط) گردنه‌های برنامه
- ۲۲۷ یک. خواب
- ۲۲۷ دو. غذا
- ۲۲۸ سه. رسانه
- ۲۲۹ چهار. نماز
- ۲۲۹ پنج. روابط عمومی
- ۲۳۳ منابع

• | مقدمه ناشر

مجموعه *تاساحل آرامش*، مباحثی است که در برنامه «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 مجموعه *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 زمینه زندگی مشترک» بود؛ اما از این پس *تاساحل آرامش*، در چهار کتاب، منتشر می‌شود. کتاب اول در باره 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 علیها السلام 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 هرگونه نظرو پیشنهاد شما درباره این کتاب می‌ماند.
انتشارات آیین فطرت

• | درآمد

بادهایی می‌وزد در دریا که می‌شود از آنها ترسید، می‌شود در قایق نشست و بی‌خیال، احساسشان کرد؛ اما می‌شود بادبان قایق را بالا کشید تا زودتر به ساحل رسید. بادهای وقتی که سرگردانند، اهل آشوبند. بادبان مدارا را بالا بکش، تا بادهای گرفتار تو بشوند، نه تو گرفتار بادهای. تا وقتی بادبان مدارا بالاست، بادی که از سوی عیب‌های همسفرت می‌وزد، توان لرزاندن قایقت را ندارد. خیالت آسوده!

بادبان مدارا را که بالا کشیدی، بساط سخن را در قایق مهربانی پهن کن و از نشاندن لبخند شادی روی لب همسفرت غافل نشو. سفر، کوتاه یا طولانی، پراز مرارت یا آسوده خاطر، فرقی نمی‌کند؛ همیشه برای همسفرت آراسته باش. خطایی اگر سرزد از همسفرت، چشم‌هایت را به ساحل بدوز، گویی که خطایی ندیده‌ای. برای رسیدن به مقصد چه اندازه زمان داریم؟ کسی نمی‌داند؛ پس، از لحظه لحظه دریا برای رسیدن به ساحل آرامش غافل مشو. سفر بخیر مسافر!



آنچه پیش روی شماست کتاب سوم از مجموعه تاساحل آرامش است. در این کتاب، بخش دوم از «باید»های زندگی مشترک را از نظر می‌گذرانیم.

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات زندگی مشترک، دستوری شدن مکالمات روزمره است. ما در گام اول، در باره ضرورت وجود فرهنگ گفتگو به طور مفصل بحث می‌کنیم و مهم‌ترین قوانین گفتگو را نیز برمی‌شمیریم.

برای جذاب شدن محیط خانه و همچنین شاداب شدن روح اعضای خانواده، شادی، یک ضرورت است. گام دوم، خود را موظف می‌داند مهارت‌های شاد زیستن را آموزش دهد.

نظافت ظاهری خانه و اعضای خانواده را نمی‌شود دست کم گرفت. نظافت، شوق افراد را به ارتباط با یکدیگر و حضور در خانه، دوچندان می‌کند. موضوع گام سوم، ضرورت توجه به این نکته است.

توقع این که اعضای خانواده، هیچ اشتباهی را در طول زندگی مرتکب نشوند، به جا نیست؛ اما می‌شود از آنها انتظار داشت که در صورت بروز یک اشتباه، خیلی زود عذرخواهی کنند و دیگران هم باید عذر او را بپذیرند. در گام چهارم، در باره عذرخواهی و پذیرش عذر، سخن می‌گوییم.

حق را همیشه نباید گرفت. قانون روابط خانوادگی، مٔکی برگذشت است. کسانی که در محیط خانه، همیشه در پی گرفتن حقشان هستند، فضای خانه را به محیطی خشک و رقابتی تبدیل می‌کنند. گام پنجم، در باره جایگاه گذشت در زندگی مشترک، سخن می‌گوید.

هر کدام از ما در زندگی عیب‌هایی داریم که شاید تا مدّت‌ها و شاید هم تا پایان عمر، همراهمان باشد. کسانی هم که با ما زندگی می‌کنند، ممکن است همین مشکل را داشته باشند. این جاست که باید پای مدارا به محیط خانه باز شود، و گرنه زندگی به کام همه تلخ می‌شود. در گام ششم، به موضوع مدارا و نقش آن در زندگی مشترک می‌پردازیم.

ما یک بار زندگی می‌کنیم و با همین یک بار، باید ابدیت خود را رقم بزنیم. برای استفاده از این عمر تکرار ناپذیر، باید برنامه داشت. در گام هفتم، به سراغ ضرورت برنامه‌ریزی و مهارت‌های آن می‌رویم.

«بادبان مدارا» به همراه خود ضمیمه‌ای ادبی هم دارد. «زیبایی چشمان تو، به خاطر رنگ سیاهش نیست» 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.

همه با هم دعا می‌کنیم که همیشه باران مدارا، روی زمین زندگی‌مان ببارد تا هیچ گاه زندگی به کاممان تلخ نشود.

قم، شهر بانوی کرامت

تیرماه ۱۳۹۴

محسن عباسی ولدی