

•••

تقدیم به او که دوست خدا بود و نامش محمد ﷺ
و به همسر او که کنیز حق بود و نامش خدیجه بیت
عجب گوهری داشت صدف زندگی شان
که زهرا بیت شد و خنده اش نور بهشت.

فهرست تاساحل آرامش/کتاب دوم

- ۱۵ مقدمه ناشر
- ۱۷ درآمد

گام اول

غنچه‌ها شده لبخندت (خوش خلقی را محور زندگی بدانیم)

- ۳۲ نشانه‌های اخلاقی خوش
- ۳۴ چگونه با عصبانیت، مبارزه کنیم؟
- ۳۵ ۱. نگاه معنوی به بردباری و فرو خوردن خشم
- ۳۷ ۲. فراموش نکردن معاد
- ۳۹ ۳. نتایج دنیایی فرو خوردن خشم
- ۴۱ ۴. تفکر در باره زشتی خشم
- ۴۳ ۵. استفاده از حس قدرت طلبی
- ۴۴ ۶. در هنگام عصبانیت صبر کنیم و تصمیم نگیریم
- ۴۷ ۷. همت بلند دار
- ۴۹ ۸. یاد خدا
- ۵۰ ۹. سکوت
- ۵۱ ۱۰. تغییر حالت
- ۵۳ ۱۱. لمس کردن
- ۵۳ ۱۲. آب به صورت زدن
- ۵۴ ۱۳. جلم، بزرگ‌ترین یاور
- ۵۷ ۱۴. حالت انتظار
- ۵۹ ۱۵. محاکمه خویش
- ۶۰ ۱۶. پوزش خواستن

- ۶۰. ۱۷. عبرت گیری
- ۶۱. ۱۸. تغذیه مناسب
- ۶۲. ۱۹. تنظیم خواب
- ۶۲. ۲۱. دانایی

پرسش های شما

- ۶۵. طرز رفتار با شوهر بد اخلاق
- ۶۵. اصالت با فضای آرام و به دور از تنش
- ۶۵. شرایط تجویز ایجاد تنش
- ۶۶. رابطه مهربانانه راهی برای رسیدن به هدف آفرینش
- ۶۶. رابطه فعال
- ۶۷. به دنبال عزت واقعی باشید
- ۶۹. همسری خوب اما عصبانی و اهل توهین کردن
- ۶۹. فراموش نکردن خوبی ها
- ۷۰. به جا آوردن شکر خوبی ها
- ۷۰. تذکر دادن در هنگام عصبانیت، ممنوع
- ۷۱. مقابله به مثل، هرگز
- ۷۱. برقراری رابطه محبت آمیز
- ۷۲. جلوگیری از سرد شدن رابطه فرزندان با پدر
- ۷۲. توجه به ریشه پزشکی بیماری
- ۷۳. آشکار شدن عصبی بودن داماد در دوران نامزدی
- ۷۳. تصمیم گیرنده اصلی دختر است
- ۷۳. نه پدر و مادر
- ۷۴. تصمیم گیری، فارغ از ترس
- ۷۴. گفتگو با داماد
- ۷۴. دعوت به جدایی، ممنوع
- ۷۴. تحلیل نوع عصبانیت

گام دوم

اگر من، تو بودم (همان طور برخورد کنیم که دوست داریم با ما برخورد کنند)

گام سوم

بوی خدا (پرنگه داشتن کانون خانه از معنویت)

- ۸۹. برخی از مصداق های معنویت
- ۸۹. انجام دادن واجبات و ترک گفتن محرمات

- ۹۱ مناجات و توسل، قرآن و حدیث
- ۹۵ جلوگیری از ورود وسایل فساد به خانه
- ۹۶ زیارت اماکن مقدّس
- ۹۹ مطالعه کتاب‌های اخلاقی
- ۱۰۱ کمک به فقرا
- ۱۰۲ نیکی به والدین
- ۱۰۶ محبت کردن به همسر و فرزندان
- ۱۰۸ پرهیز از مال حرام

پرسش‌های شما

- ۱۱۳ چه اندازه باید به پدر و مادر احترام گذاشت؟
- ۱۱۳ نیکی به والدین
- ۱۱۳ از اصلی‌ترین وظایف دینی
- ۱۱۶ احترام به پدر و مادر، در هر شرایطی
- ۱۱۶ جایگاه ویژه مادر
- ۱۱۶ توجه به سن مادر
- ۱۱۸ موفقیت شما در گروهی انجام دادن وظیفه
- ۱۲۱ حدود اطاعت از پدر و مادر چیست؟
- ۱۲۱ حدود اطاعت، بحثی فقهی
- ۱۲۱ اطاعت در معصیت
- ۱۲۱ ممنوع حتی از پدر و مادر
- ۱۲۵ احترام به مادر ظالم
- ۱۲۵ بی‌احترامی به پدر و مادر به هر دلیلی، ممنوع
- ۱۲۵ عدم منافات حق طلبی با احترام
- ۱۲۷ وظیفه فرزند در هنگام تضاد نظر پدر و مادر
- ۱۲۷ ادای حقوق یا کسب رضایت به هر قیمتی؟
- ۱۲۷ هرنفرینی گیران نیست
- ۱۲۸ تحمّل ناسازگاری‌های مادر
- ۱۲۹ اختلاف همسر و مادر
- ۱۲۹ حفظ احترام هر دو
- ۱۳۰ استفاده از تفاهم موجود
- ۱۳۰ برای برقراری رابطه قوی محبت‌آمیز
- ۱۳۰ برقراری رابطه محبت‌آمیز با مادر
- ۱۳۱ دوری از قضاوت و تقویت حُسن ظنّ
- ۱۳۱ تقویت نگاه معنوی
- ۱۳۲ درخواست از مقلب القلوب

- ۱۳۳ نفرین پدر و مادر به جهت ازدواج
- ۱۳۳ جایگاه رضایت پدر و مادر در ازدواج
- ۱۳۵ احترام در هر شرایط
- ۱۳۵ تأمل در نظر پدر و مادر
- ۱۳۶ نکته‌ای هم برای پدران و مادران
- ۱۳۹ چرا فقط از حقوق پدر و مادر بر عهده فرزندان، حرف می‌زنید؟
- ۱۴۱ بی‌توجهی همسر به حجاب
- ۱۴۱ مشخص کردن محدوده حجاب
- ۱۴۲ تغییر پرمبناى رفتار تربیتی
- ۱۴۲ نه تحکم همسرانه
- ۱۴۴ تذکر بعد از ایجاد رابطه عاطفی
- ۱۴۴ نهی از منکر، سر جای خودش
- ۱۴۵ توجه به نوع تربیت پیش از ازدواج
- ۱۴۷ دعوت همسر کاهل نماز به نماز
- ۱۴۷ محبت
- ۱۴۸ یافتن ریشه بی‌نمازی
- ۱۴۸ نچسیدن طعم معنویت
- ۱۴۸ یکی از دلایل اصلی بی‌نمازی
- ۱۴۹ توجه به روزه، نقطه امید
- ۱۵۰ دعا
- ۱۵۱ برادر اهل نماز نیست و می‌گوید: چرا باید نماز خواند؟
- ۱۵۱ پاسخ متناسب با ریشه پرسش
- ۱۵۷ راه تقویت ایمان شوهر
- ۱۵۷ تعدیل توقعات
- ۱۵۸ توجه به خوبی‌ها
- ۱۵۹ نزدیکی عاطفی با رفتار لازمه تأثیرگذاری گفتار
- ۱۶۱ پایین آوردن هزینه صداقت
- ۱۶۱ تشویق در واجبات، مدارا در مستحبات
- ۱۶۳ چه اندازه باید نسبت به خوردن غذاهای نذری حساسیت داشت؟
- ۱۶۳ پرسش از مرجع تقلید
- ۱۶۴ پرداخت حقوق شرعی
- ۱۶۴ حساسیت روی اموال خود
- ۱۶۴ مشاوره در صورت داشتن وسواس

گام چهارم

باران محبت (جایگاه محبت و رزی در زندگی مشترک)

- ۱۷۴ شیوه‌های ابراز محبت
- ۱۷۴ الف) محبت گفتاری

- ۱۷۵ (ب) محبت رفتاری
- ۱۷۶ ۱. هدیه دادن
- ۱۷۸ ۲. خوش رویی، خوش اخلاقی و خوش زبانی
- ۱۷۹ ۳. خوب صدا زدن
- ۱۸۰ ۴. مصافحه
- ۱۸۰ ۵. سخاوت
- ۱۸۱ ۶. تواضع
- ۱۸۲ ۷. صداقت
- ۱۸۳ ۸. حُسن ظن
- ۱۸۴ ۹. انصاف
- ۱۸۴ (ج) محبت نوشتاری
- ۱۸۸ پاسخ محبت
- ۱۸۹ آفات محبت

پرسش‌های شما

- ۱۹۳ همسر اهل ابراز محبت نیست
- ۱۹۳ توجه به صفات خوب
- ۱۹۶ توجه به چرایی این روحیه
- ۱۹۶ مدیریت رفتار بر اساس روحیه همسر
- ۱۹۷ مقابله به مثل نکنید
- ۱۹۷ محبت دیدن اگر نبود
- ۱۹۷ محبت کردن را حذف نکنید!
- ۱۹۸ گفتگو
- ۱۹۹ همسر اهل محبت گفتاری نیست
- ۱۹۹ نیاز انسان به همه اقسام محبت
- ۱۹۹ توجه به ریشه عدم ابراز محبت
- ۲۰۰ تحمّل زمان
- ۲۰۰ برای از بین رفتن خاطرات ذهنی
- ۲۰۰ عوامل مؤثر در پاک شدن خاطرات ذهنی منفی
- ۲۰۱ ۱. شدت زشتی رفتارهای گذشته
- ۲۰۱ ۲. مدت امتداد آن رفتارها
- ۲۰۱ ۳. شخصیت همسر
- ۲۰۲ ۴. شدت زیبایی رفتارهای مقابل
- ۲۰۲ ۵. فاصله میان رفتارهای زشت و رفتارهای مقابل
- ۲۰۲ تأثیر فضای تربیتی خانواده
- ۲۰۳ غافل نشدن از اصل محبت

- ۲۰۳ مقابله به مثل، ممنوع
- ۲۰۷ همسری افسرده و بی محبت
- ۲۰۸ توجه به بیمار بودن ایشان
- ۲۰۸ نیاز فرزندان به توجه دو چندان
- ۲۰۸ بویژه دخترتان
- ۲۰۸ هدف زندگی را فراموش نکنید
- ۲۰۹ ضرورت مشاوره درباره افسردگی
- ۲۰۹ قطع نکردن رابطه محبت آمیز
- ۲۱۰ توشل جستن
- ۲۱۱ ازدواج به جهت باایمان بودن اما عدم وجود علاقه بعد از ازدواج
- ۲۱۱ نفرت، بی علاقی، کم علاقی
- ۲۱۱ ریشه یابی دلیل بی محبتی
- ۲۱۲ الف) شکل و قیافه
- ۲۱۳ ب) مقایسه
- ۲۱۵ ج) محبت به فرد دیگر
- ۲۱۶ د) دل ندادن به محدودیت های زندگی مشترک
- ۲۱۹ ازدواج کرده ام ولی حالا از همسرم خوشم نمی آید
- ۲۱۹ توجه به مرحله ای که در آن هستید
- ۲۲۰ توجه به تبعات تصمیم گیری
- ۲۲۰ نگاه واقع بینانه
- ۲۲۱ رابطه فعال عاطفی
- ۲۲۱ گفتگوی دوستانه
- ۲۲۱ توشل جستن
- ۲۲۲ فکر نهایی در دوران عقد
- ۲۲۳ عدم ایجاد علاقه یک هفته پس از عقد
- ۲۲۳ محبت، پایه زندگی
- ۲۲۴ علاقه یا عشق؟
- ۲۲۴ لزوم احتیاط
- ۲۲۵ صبر فعال
- ۲۲۷ یک پیشنهاد
- ۲۲۷ برای پیشگیری از موارد این چنینی
- ۲۳۱ ازدواج اجباری و بی علاقی همسر به شوهر در دوران عقد
- ۲۳۱ ازدواج های اجباری
- ۲۳۲ دلیل بی علاقی
- ۲۳۳ سوء استفاده از محبت
- ۲۳۳ تقدیر از انصاف

- ۲۳۳ محبت، راه سازگار کردن همسر
- ۲۳۴ دلیل سوء استفاده از محبت
- ۲۳۵ الف) فقدان فرهنگ محبت
- ۲۳۵ ب) عدم توجه به درخواست‌ها
- ۲۳۶ ج) عدم توجه به احترام
- ۲۳۷ د) فشار زندگی
- ۲۳۹ مردانی که محبت نمی‌کنند تا زن پُرو نشود!!
- ۲۳۹ مقابله به مثل، ممنوع
- ۲۴۰ اثبات عملی
- ۲۴۳ ارتباط درآمد و محبت
- ۲۴۴ وابستگی میان محبت و درآمد
- ۲۴۴ تا چه اندازه؟
- ۲۴۷ رابطه فقر و ایمان
- ۲۴۸ بالا بردن توان معنوی خانواده
- ۲۴۹ حدود محبت زن و شوهر در حضور فرزندان
- ۲۴۹ تفاوت نوع محبت‌ها
- ۲۵۰ ابراز محبت زن و شوهر به هم
- ۲۵۰ راه یاد دادن محبت کردن به فرزندان
- ۲۵۱ حل اختلافات با کم کردن از محبت؟!
- ۲۵۱ محبت، پایه زندگی مشترک
- ۲۵۲ پرهیز از منت گذاشتن
- ۲۵۳ پرهیز از گوش شدن
- ۲۵۴ ریشه‌یابی اختلاف
- ۲۵۷ کم شدن تأثیر نامه
- ۲۵۷ اعتدال در همه کارها
- ۲۵۸ پرهیز از تکراری شدن
- ۲۵۸ لحن‌های سرزنش آمیز و توبیخی
- ۲۵۹ اصرارهای بی‌جا
- ۲۵۹ ناراحتی‌های درون زندگی

گام پنجم

چاردیواری شخصیت (احترام متقابل؛ دیواری که نباید شکسته شود)

- ۲۶۶ مصادیق احترام و بی‌احترامی
- ۲۶۶ الف) چگونه صدا زدن
- ۲۶۶ ب) شیوه درخواست‌ها
- ۲۶۷ ج) سلام کردن

- ۲۶۹ د) استقبال و بدرقه کردن
- ۲۶۹ ه) گوش دادن
- ۲۷۰ و) احترام گذاشتن به خانواده همسر
- ۲۷۱ ح) فحش دادن
- ۲۷۲ ط) کتک زدن
- ۲۷۴ ی) تمسخر
- ۲۷۵ یک تذکر مهم

پرسش‌های شما

- ۲۷۹ عدم وجود احترام در خانواده و راه‌کار ایجاد آن در خانه
- ۲۷۹ اصلاح رفتار
- ۲۸۱ ارتباط رفاقت‌آمیز
- ۲۸۱ پذیرش زمان در ایجاد فرهنگ احترام
- ۲۸۲ نیروی کمکی
- ۲۸۲ اولویت‌ها
- ۲۸۳ عدم رعایت عفت کلام نسبت به خانواده
- ۲۸۳ عدم عمومیت این صفت
- ۲۸۴ ریشه‌یابی
- ۲۸۵ حذف زمینه‌ها
- ۲۸۶ توجه به ریشه اصلی
- ۲۸۷ مقابله به مثل، ممنوع

گام‌ششم

تورا می‌فهمم! (درک متقابل زمینه تفاهم)

- ۲۹۲ راه‌های تفهیم درک متقابل
- ۲۹۳ الف) سپاس‌گزاری
- ۲۹۶ چگونه سپاس‌گزاری
- ۲۹۷ آثار سپاس‌گزاری
- ۲۹۷ ۱. رضایت و وفامندی بیشتر
- ۲۹۸ ۲. رفع ناراحتی‌ها
- ۲۹۹ ۳. افزون شدن نعمت
- ۳۰۰ انتظار تشکر نداشته باشیم
- ۳۰۰ ب) تعریف کردن از کار همسر
- ۳۰۱ ج) تعدیل توقعات متناسب با شرایط و واقعیت‌ها
- ۳۰۳ د) پوزش طلبیدن به جهت ناتوانی
- ۳۰۵ 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

باید قایقی ساخت از جنس مهربانی؛ قایقی که موج‌ها توان شکستنش را نداشته باشند و طوفان‌ها هوس وارونه کردنش را در سر نپرورانند. با قایق مهربانی می‌شود در میان موج‌های متلاطم، آرام به سوی ساحل رفت. اصلاً با این قایق می‌شود روی این موج‌ها سوار شد و به پیش رفت.

سوار بر این قایق که می‌شوی، طرح لبخند را از روی لب‌ت پاک نکن. با همسفرت همان طور باش که دوست داری با تو باشد. روی دریا که هستی از مهربان‌ها غافل نشو که راز صلابت این قایق در میان موج‌ها، تکیه‌تو به مهربان‌ترین است. باران محبت که می‌بارد، قایق مهربانی با سرعت بیشتری به پیش می‌رود. حرمت همسفرت را که حفظ کنی، قایقت ترک بر نمی‌دارد. یادت باشد از ابتدا تا انتهای راه، به همسفرت بفهمان که او را می‌فهمی. این را که بفهمد، سختی راه را نمی‌فهمد.

در قایق مهربانی وحشت نیست؛ چون خدا هست. دستت را در دست خدا بگذار و به ساحل چشم بدوز. سفر بخیر مسافر!

...

آنچه پیش روی شماست، کتاب دوم از مجموعه تا ساحل آرامش است. ما در این کتاب، بخش اول از بایدهای زندگی مشترک را از نظر می‌گذرانیم.

یکی از اصلی‌ترین ارکان زندگی مشترک، خوش اخلاقی است که موجب می‌شود زندگی به کام همه اعضای خانواده، خوش‌گوار شود. ما در گام اول جایگاه خوش اخلاقی در زندگی مشترک و راه‌های مبارزه با عصبانیت‌های بی‌جا را بررسی می‌کنیم.

اگر هر کدام از ما در زندگی خود، پیش از آن که حرفی به دیگری زده و یا رفتاری با او انجام دهد، خودش را به جای طرف مقابل می‌گذاشت، بسیاری از مشکلات در زندگی‌های مشترک پیش نمی‌آمد. در گام دوم به سراغ این قاعده فراگیر می‌رویم: «همان طور با دیگران برخورد کن که دوست داری دیگران با تو برخورد کنند».

زندگی یک راه پریچ خم است. در این راه باید از بسیاری خواسته‌ها و حتی آرزوها گذشت. برای بروز صفات خوب و دوری جستن از صفات زشت هم باید انگیزه‌ای قوی داشت. با توجه به نوع آفرینش انسان، هیچ انگیزه‌ای بالاتر از خدا نمی‌تواند، انسان را در این مسیر پریچ و خم به پیش ببرد. برای این که خدا انگیزه زندگی شود، باید زندگی از معنویت آکنده شود. از همین رو موضوع گام سوم به پرنگه داشتن کانون خانه از معنویت اختصاص یافته است.

محبت، سرمایه اصلی زندگی است که خدای مهربان آن را در میان زن و شوهر قرار داده است، اما از این سرمایه باید مراقبت

کرد و به آن افزود. در گام چهارم به سراغ جایگاه محبت در زندگی مشترک و راه‌های ابراز آن رفته‌ایم.

حفظ شخصیت همسر، در حکم مراقبت از سدی است که اگر شکسته شود، سیلاب اختلاف، آرامش را از میان می‌برد. ما در گام پنجم درباره احترام متقابل و راه کارهای حفظ شخصیت همسر سخن گفته‌ایم.

وقتی انسان یقین می‌کند که همسرش، او و شرایط حاکم بر زندگی‌اش را درک می‌کند، حس خیلی خوبی نسبت به او پیدا می‌کند. مهارت‌های انتقال این حس به همسر را موضوع گام ششم قرار داده‌ایم.

«قایق مهربانی» به همراه خود ضمیمه‌ای ادبی هم دارد. «تا آتش خشم، خاکستر نکرده، رودخانه عشقت را در دلم جاری کن» 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.

آرزو می‌کنیم که همیشه آفتاب مهربانی بر زمین زندگی‌مان بتابد تا هیچ گاه دلمان به سردی محبت مبتلا نشود.

قم، شهر بانوی کرامت

تیرماه ۱۳۹۴

محسن عباسی ولدی