



تاسا علی آرامش

کلام‌های موفقیت در زندگی مشترک

عباسی ولدی، محسن، ۱۳۵۵-

تا ساحل آرامش / مؤلف محسن عباسی ولدی - قم: آیین فطرت: ۱۳۹۴

جلد دو، ۱۲۸ صفحه

ISBN ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۵۶-۵-۰ (دوره)

قیمت: ۳۲۰۰ تومان

ISBN ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۵۶-۱-۲ (ج. ۲)

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه به صورت زیرنویس

مترجمان: ج. ۱-۳. گام‌های موفقیت در زندگی مشترک - ج. ۴-۵. پرسش و پاسخ زندگی مشترک
۱. زناشویی (اسلام). ۲. زناشویی (اسلام) - روابط. ۳. زن و شوهر - اخلاق - جنبه‌های مذهبی - اسلام. الف. عنوان.

رده بندی دیویی ۲۹۷/۶۴۲

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴/ع۲/ت۲ BP۲۵۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۹۳۸۴۲

شناسنامه کتاب

نام کتاب: تا ساحل آرامش؛ گام‌های موفقیت در زندگی مشترک، جلد ۲
نویسنده: محسن عباسی ولدی
ناشر: انتشارات آیین فطرت
نوبت چاپ و تاریخ: بیست و هشتم، (اول ناشر) ۱۳۹۴
شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه
صفحه آرای: امیر حسین نائینی
طرح جلد: حسن کریمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: عمران
قیمت: ۳۲۰۰ تومان

پایگاه اطلاع رسانی نویسنده: abbasivaladi.ir

انتشارات آیین فطرت - قم

شماره تماس: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۹۹۲

سامانه پیامکی ما را به خاطر بسپارید: ۳۰۰۰۱۵۱۰

کلیه حقوق محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
درآمد	۱۵
گام یازدهم: خوش خلقی، محور زندگی	۱۹
نشانه‌های اخلاق خوش	۲۷
چگونه با عصبانیت مبارزه کنیم؟	۲۸
۱. نگاه معنوی به بردباری و فروخوردن خشم	۲۹
۲. فراموش نکردن معاد	۳۱
۳. نتایج دنیایی فرو خوردن خشم	۳۲
۴. تفکر درباره زشتی خشم	۳۳
۵. استفاده از حس قدرت طلبی	۳۵
۶. در عصبانیت صبر کنیم و تصمیم نگیریم	۳۵
۷. همت بلند دار	۳۷
۸. یاد خدا	۳۸

۹. سکوت..... ۳۹
۱۰. تغییر حالت..... ۴۰
۱۱. لمس..... ۴۰
۱۲. آب به صورت زدن..... ۴۰
۱۳. حلم بزرگ‌ترین یاور..... ۴۱
۱۴. تحلم..... ۴۳
۱۵. حالت انتظار..... ۴۴
۱۶. محاکمه..... ۴۵
۱۷. پوش..... ۴۶
۱۸. عبرت‌گیری..... ۴۷
۱۹. دانایی..... ۴۸
۲۰. تغذیه..... ۴۸
۲۱. خواب..... ۴۹
- کام درازدخم: صداقت؛ رکن زندگی..... ۵۱
- آثار دروغ..... ۵۷
- الف) از بین رفتن شخصیت و احترام..... ۵۷
- ب) از بین رفتن طعم ایمان..... ۵۷
- ج) انحراف از مسیر حق..... ۵۸
- د) فقر..... ۵۸
- سه تذکر مهم..... ۵۹
- الف) راست‌گویی به معنای بیان همه حقایق نیست..... ۵۹
- ب) دروغ، کوچک و بزرگ ندارد..... ۶۰
- ج) دروغ، شوخی و جدی ندارد..... ۶۰



گام سیزدهم: احترام متقابل: دیواری که نباید شکسته شود..... ۶۱

مصادیق احترام و بی‌احترامی..... ۶۵

الف) صدا زدن..... ۶۵

ب) شیوه درخواست‌ها..... ۶۵

ج) سلام..... ۶۶

د) استقبال و بدرقه..... ۶۷

هـ) گوش دادن..... ۶۷

و) احترام به خانواده همسر..... ۶۷

ح) فحش دادن..... ۶۸

ط) کنک..... ۶۹

ی) تمسخر..... ۷۰

یک تذکر مهم..... ۷۱

گام چهاردهم: درک متقابل: زمینه تفاهم..... ۷۳

راه‌های تفهیم درک متقابل..... ۷۵

الف) سپاس‌گزاری..... ۷۶

چگونگی سپاس‌گزاری..... ۷۹

آثار سپاس‌گزاری..... ۸۰

۱. رضایت و وفامندی بیش‌تر..... ۸۰

۲. رفع ناراحتی‌ها..... ۸۰

۳. زیاد شدن نعمت..... ۸۰

انتظار تشکر نداشته باشیم..... ۸۱

ب) تعریف کردن از کار همسر..... ۸۱

۸۲..... (ج) تعدیل توقعات متناسب با شرایط و واقعیت‌ها

۸۴..... (د) پوزش به جهت ناتوانی

۸۵..... گام پانزدهم: اعتدال در تمام مسائل زندگی

۸۷..... (الف) اقتصاد

۸۹..... (ب) عبادت

۸۹..... (ج) رفت و آمد

۸۹..... (د) پوشاک

۹۰..... (هـ) رفاقت

۹۰..... (و) محبت

۹۰..... (ز) تفریح

۹۰..... (ح) شوخی

۹۱..... (ط) کار

۹۱..... (ی) بهداشت و نظافت

۹۳..... گام شانزدهم: نظافت و آراستگی

۹۵..... (الف) نظافت تن

۹۷..... (ب) نظافت لباس

۹۷..... (ج) نظافت دهان و دندان

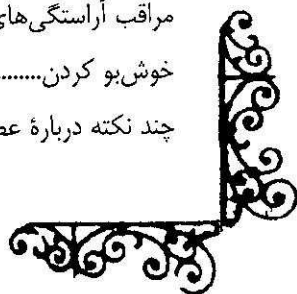
۹۸..... (د) نظافت خانه

۹۹..... (هـ) آراستگی

۱۰۲..... مراقب آراستگی‌های حرام باشیم

۱۰۳..... خوشبو کردن

۱۰۳..... چند نکته دربارهٔ عطر



۱۰۷.....	گام هفدهم: تأمین فضایی شاد در خانواده
۱۱۰.....	عوامل شاد کننده محیط خانواده
۱۱۰.....	الف) خوش اخلاقی و خوش رویی
۱۱۲.....	ب) شوخی
۱۱۴.....	ج) تفریحات سالم
۱۱۵.....	د) گفتگو
۱۱۷.....	گام هجدهم: برنامه ریزی: استفاده بهینه از عمر
۱۲۰.....	اول: هدف زندگی
۱۲۱.....	دوم: اولویت بندی
۱۲۲.....	سوم: پرهیز از عجله
۱۲۲.....	چهارم: برنامه ریزی واقع بینانه
۱۲۲.....	پنجم: فشرده‌گی برنامه، آری یا خیر؟
۱۲۳.....	ششم: توجه به استراحت و نیازهای تفریحی
۱۲۴.....	هفتم: برنامه ریزی روزانه؛ نه هفتگی و نه ماهیانه
۱۲۴.....	هشتم: برنامه ریزی مکتوب
۱۲۵.....	نهم: گردنه‌های برنامه
۱۲۶.....	۱. خواب
۱۲۶.....	۲. غذا
۱۲۶.....	۳. تلویزیون
۱۲۷.....	۴. نماز
۱۲۸.....	۵. روابط عمومی



قال الله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^۱ و از نشانه‌های او این که از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان‌ها آرام گیرید، و میانتان دوستی و رحمت نهاد. آری، در این [نعمت] برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است.

خانواده در سیر تکاملی هر فرد و اجتماعی، از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است؛ به گونه‌ای که غفلت از آن، جامعه انسانی را دچار انحراف کرده و موجب عدم استفاده بهینه از ظرفیت‌هایی که خداوند به انسان عطا نموده می‌شود؛ از همین رو مکتب انسان ساز اسلام به این مهم توجه ویژه داشته و معارف زیادی را در مسیر استحکام بنیان خانواده به ذهن‌های تشنه بشریت عطا فرموده است.

در دنیای معاصر هر روز مکتبی نوظهور خود را مهمان ناخوانده اندیشه‌های انسانی می‌کند که هر کدام مدعی اعطای آرامش به انسان بوده و در حیطه مسائل خانواده و ارتباط زوجین نیز نسخه پیچی می‌کنند؛

از همین رو ضرورت سخن گفتن از راه کارهای عملی معارف قرآن و اهل بیت علیهم السلام درباره استحكام بنیان‌های خانواده دو صد چندان می‌شود. اهمیت جایگاه رفیع خانواده و ضرورت تبیین قواعد زندگی مشترک از دیدگاه قرآن و اهل بیت علیهم السلام ما را بر آن داشت تا سلسله جلساتی را با همین موضوع در جامعه الزهراء علیها السلام برگزار کنیم. استقبال گسترده از این موضوع حکایت‌گر ضرورت طرح این موضوع در میان همه اقشار جامعه بود. نظر سنجی‌های به عمل آمده در میان مخاطبان نیز نشان می‌داد مباحث دینی در حوزه خانواده، تنها در عرصه نظری باقی نمانده و توانسته در میدان عمل هم به کار آید و در ایجاد آرامش هر چه بیشتر در محیط خانواده تأثیر به سزایی بگذارد. پس از اتمام این جلسات لوح فشرده این برنامه هم جای خود را در میان کسانی که در جلسات حضور نداشتند باز کرد.

رادیو معارف نیز بحمدالله به عنوان یک رسانه دینی توانست مباحث تربیتی استاد عباسی را با عنوان «پرسش و پاسخ تربیتی» تقدیم علاقه‌مندان به این مباحث نماید. این برنامه در مدت بسیار کمی توانست مخاطبان زیادی را جذب کند. تماس‌ها و مکاتبات با این برنامه، خود گویای این امر است.

اکنون در راستای تعاملات این دو مرکز، مباحث مطرح شده در رادیو معارف و جامعه الزهراء علیها السلام، با همت انتشارات جامعه الزهراء علیها السلام به زیور طبع آراسته و در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرد.

در پایان از خداوند متعال می‌خواهیم که ما را در مسیر تبیین و تبلیغ معارف اسلامی موفق نموده و به همه توفیق آشنایی، عمل و پای‌بندی به معارف گوهر بار قرآن و اهل بیت علیهم السلام عنایت فرماید.

رادیو معارف

انتشارات جامعه الزهراء علیها السلام