

تاسا حل آرامش

گام‌های موفقیت در زندگی مشترک



عباسی ولدی، محسن، ۱۳۵۵ -

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

جلد سه، ۱۴۱ صفحه

ISBN ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۵۶-۵-۰ (دوره)

قیمت: ۳۸۰۰ تومان

ISBN ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۵۶-۲-۹ (ج. ۳)

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه به صورت زیر نویس

مندرجات: ج. ۱-۳. گام‌های موفقیت در زندگی مشترک - ج. ۴. 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 ت ۲ ع ۲/۲/۵۳۲ BP

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۹۳۸۴۲

شناسنامه کتاب

نام کتاب: تا ساحل آرامش؛ گام‌های موفقیت در زندگی مشترک، جلد ۳

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

قیمت: ۳۸۰۰ تومان

پایگاه اطلاع رسانی نویسنده: abbasivaladi.ir

انتشارات آیین فطرت - قم

شماره تماس: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۹۹۲

سامانه پیامکی ما را به خاطر بسپارید: ۳۰۰۰۱۵۱۵۱۰

کلیه حقوق محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
درآمد	۱۵
گام نوزدهم: ایجاد فرهنگ گفتگو	۱۹
درباره چه چیزهایی گفتگو کنیم؟	۲۲
۱. درباره اختلافات، برای رفع آن	۲۲
۲. درباره اشتراکات، برای تقویت آن	۲۲
۳. درباره امور روزمره زندگی، برای باز کردن سفره دل و ...	۲۳
۴. درباره مسائل دینی، برای معرفت اندوزی و رسیدن به ...	۲۴
۵. درباره تربیت فرزند، برای رسیدن به وحدت رویه	۲۴
۶. درباره مسائل علمی، برای بالا بردن اطلاعات	۲۵
درباره چه چیزهایی صحبت نکنیم؟	۲۵
۱. درباره دیگران	۲۵
۲. درباره گذشته‌های تلخ	۲۵

۳. دربارهٔ مسائلی که اطلاع کافی از آن نداریم..... ۲۶
- موانع و آفات گفتگو..... ۲۷
۱. بی برنامه‌گی..... ۲۷
۲. رسانه..... ۲۷
۳. روابط فامیلی زیاد..... ۲۸
۴. کار بیش از اندازه..... ۲۸
۵. کینه‌ها و عقده‌ها..... ۲۹
۶. ناامیدی از گفتگوهای پیشین..... ۳۰
۷. کم رویی..... ۳۰
۸. ترس از عصبانیت طرف مقابل..... ۳۱
۹. نداشتن خلوت..... ۳۱
۱۰. رعایت بهداشت دهان و دندان..... ۳۱
- قوانین گفتگو..... ۳۲
۱. حساسیت روی واژه‌ها، جمله‌ها و لحن کلام..... ۳۲
۲. تعیین زمانی ثابت برای گفتگو..... ۳۳
۳. تحکم و زور، ممنوع..... ۳۴
۴. عدالت را رعایت کنیم..... ۳۴
۵. خود را در معرض نقد قرار دهیم..... ۳۵
۶. پرهیز از حساسیت‌زایی..... ۳۵
۷. استفاده از دلایل مورد قبول همسر..... ۳۵
۸. توجه کامل به صحبت‌های همسر..... ۳۶
۹. پرهیز از جدال..... ۳۷
۱۰. پرهیز از محاکمه..... ۳۷





۱۱. حق، جویی و حق پذیری ۳۸
۱۲. مقدمه چینی کافی ۳۸
۱۳. صبر برای نتیجه گرفتن ۳۹
۱۴. توجّه به حوصله همسر ۳۹
- گام بیستم: شاکر بودن و پرهیز اکید از مقایسه ۴۱
- باز کردن چشم به روی همه خوبی‌ها و بدی‌ها و پرهیز از ۴۷
- گام بیست و یکم: سرزنش ممنوع ۵۱
- آثار سرزنش ۵۴
- الف) ارتکاب همان مورد سرزنش ۵۴
- ب) مایه سرزنش خدا در دنیا و آخرت ۵۴
- ج) فروزان شدن آتش لجاجت ۵۵
- د) بی‌باک شدن برای ادامه اشتباه ۵۵
- هـ) بی اثر شدن سرزنش ۵۶
- و) شعله‌ور شدن آتش کینه و دشمنی ۵۶
- ز) ایجاد تردید ۵۶
- بهترین عتاب ترک عتاب ۵۷
- بدترین سرزنش ۵۷
- منت، نوعی سرزنش ۵۸
- گام بیست و دوم: سوء ظن ممنوع ۶۱
- حسن ظن: تحلیل کارهای همسر به بهترین وجه ممکن ۶۳
- آثار حسن ظن ۶۴
- آثار سوء ظن ۶۵

درمان سوء ظن ۶۶

الف) تقویت ایمان ۶۶

ب) تفکر ۶۷

ج) پرهیز از تجسس ۶۸

د) پرهیز از تحقق سوء ظن ۶۸

ه) همان طور برخورد کنیم که دوست داریم با ما برخورد کنند ۶۹

و) عبرت گیری ۶۹

ی) مشاوره ۶۹

پرهیز از ایجاد سوء ظن ۶۹

گام بیست و سوم: قهر ممنوع ۷۱

گام بیست و چهارم: صبر، سرمایه زندگی ۷۷

کارکردهای صبر ۸۱

عوامل ایجاد و ازدیاد صبر ۸۴

الف) ایمان ۸۴

ب) فراموش نکردن هدف آفرینش ۸۵

ج) توجه به گذرا بودن مشکلات ۸۶

د) توجه به گذرا بودن دنیا ۸۶

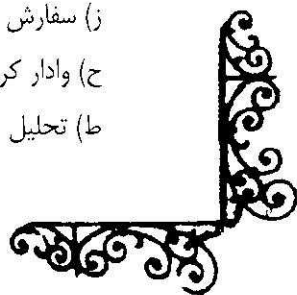
ه) توجه به پاداش صبر ۸۷

و) درخواست از خدا ۸۷

ز) سفارش به صبر ۸۷

ح) وادار کردن خود به صبر ۸۸

ط) تحلیل خوش بینانه ۸۹





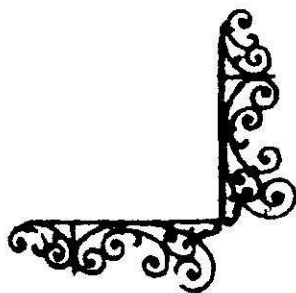
- ی) فراموش نکردن نعمت‌ها..... ۹۰
- تذکر مهم: صبر فعال، صبر ساکن..... ۹۰
- گام بیست و پنجم: عذر خواهی و پذیرش عذر..... ۹۳
- گام بیست و ششم: مدارا و رفق..... ۱۰۱
- گام بیست و هفتم: ایجاد فرهنگ گذشت..... ۱۱۱
- فرهنگ گذشت در معارف دینی..... ۱۱۴
- گذشت و جسور شدن طرف مقابل..... ۱۱۹
- چگونه روحیه گذشت پیدا کنیم؟..... ۱۱۹
- خط قرمز گذشت..... ۱۲۳
- گام بیست و هشتم: مشاوره؛ پشتیبانی مطمئن..... ۱۲۵
- ویژگی‌های مشاور..... ۱۲۹
۱. عاقل..... ۱۲۹
۲. خدا ترس..... ۱۳۰
۳. صاحب نظر..... ۱۳۰
۴. خیرخواه و دل سوز..... ۱۳۱
۵. مقید به دین..... ۱۳۱
۶. راز دار..... ۱۳۲
۷. حلیم..... ۱۳۲
۸. با تجربه..... ۱۳۳
۹. دور اندیش..... ۱۳۳
۱۰. شجاع..... ۱۳۴
۱۱. دور از بخل و حرص..... ۱۳۴

نکات مشاوره ۱۳۵

حکمت، مشاوره‌ای خانوادگی در اختلافات جدی ۱۳۸



تا ساحل آرامش / جلد سوم



مقدمه

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، جامعهٔ انسانی را دچار انحراف کرده و موجب عدم استفادهٔ 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 تشنهٔ بشریت عطا فرموده است.

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

از همین رو ضرورت سخن گفتن از راه کارهای عملی معارف قرآن و اهل بیت علیهم السلام درباره استحكام بنیان های خانواده دو صد چندان می شود.

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 اقدار جامعه بود. نظر سنجی های به عمل آمده در میان مخاطبان نیز نشان می داد 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 علاقه مندان به این مباحث نماید. این برنامه در مدت بسیار کمی توانست مخاطبان زیادی را جذب کند. تماس ها 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 علاقه مندان قرار می گیرد.

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

رادیو معارف

انتشارات جامعه الزهراء علیها السلام

