



کتاب دوم
تاساحل آرامش

...

قایق مهربانی

بایدهای زندگی مشترک (۱)

زندگی یادگرفتنی است.
زندگی را یاد بگیریم.

...



سرشناسه: عباسی ولدی، محسن، ۱۳۵۵ -
 عنوان و نام پدیدآور: قایق مهربانی: بایدهای زندگی مشترک/ نویسنده محسن عباسی ولدی؛ تصویرگر
 منصوره دهقانی؛ ویراستار سیدمحمد دلال موسوی.
 مشخصات نشر: قم: آیین فطرت مشخصات ظاهری: ۳۰۹ ص.؛ مصور (زنگی): ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 فروست: تا ساحل آرامش. زندگی یادگرفتنی است. زندگی را یاد بگیریم؛ کتاب دوم.
 شابک: دوره: ۰۸۶-۰۸۳۱-۰۸۰۰-۶۰۰-۹۷۸؛ ج ۲: ۰۹-۱۰-۸۰۳۱-۰۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس. عنوان دیگر: مشکلات پیش روی تربیت در دنیای امروز.
 موضوع: تربیت خانوادگی -- جنبه های مذهبی -- اسلام
 Domestic education -- Religious aspects -- Islam*
 موضوع: والدین و کودک -- جنبه های مذهبی -- اسلام
 Parent and child -- Religious aspects -- Islam
 موضوع: رفتار والدین
 Parenting
 شناسه افزوده: خاکسار، ایمان، تصویرگر
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ج ۲۲/۴/۲۵۳/۴ BP
 رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۴۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۸۴۴۵۶

• تا ساحل آرامش (کتاب دوم) •

نویسنده: محسن عباسی ولدی
 ناشر: آیین فطرت
 مدیر هنری و طراح جلد: سیدحسن موسی زاده
 تصویرگر: منصوره دهقانی
 گرافیکست و صفحه آرا: سعید صفارنژاد
 ویراستار: سیدمحمد دلال موسوی

• www.abbasivaladi.ir •

ارتباط باناشر: ۰۲۵-۳۳۲۲۱۶۶۲
 سامانه پیامکی ناشر: ۳۰۰۰۱۵۱۵۱۰
 چاپ و صحافی: مؤسسه بوستان کتاب
 نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۶
 شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان
 مرکز پخش: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۹۹۲
 با ورود به سایت زیر و خرید اینترنتی یا
 ارسال نام کتاب به سامانه پیامکی،
 کتاب را درب منزل تحویل بگیرید.
 • www.bookroom.ir •
 سامانه پیامکی: ۱۰۰۰۳۰۲۲

کلیه حقوق محفوظ است.

•••

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

فهرست تاساحلی آرامش / کتاب دوم

۱۵ • مقدمه ناشر

۱۷ • درآمد

گام اول

غنچه‌ها شده لبخندت (خوش خلقی را محور زندگی بدانیم)

- ۳۲ نشانه‌های اخلاقِ 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. پیوزش خواستن

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

پرسش‌های شما

- ۶۵. طرز رفتار با شوهر بداخلاق
- ۶۵. اصالت با فضای آرام و به دور از تنش
- ۶۵. شرایط تجویز ایجاد تنش
- ۶۶. رابطهٔ مهربانانه راهی برای رسیدن به هدف آفرینش
- ۶۶. رابطهٔ فعال
- ۶۷. به دنبال عزت واقعی باشید
- ۶۹. همسری خوب اما عصبانی و اهل توهین کردن
- ۶۹. فراموش نکردن خوبی‌ها
- ۷۰. به جا آوردن شکر خوبی‌ها
- ۷۰. تذکر دادن در هنگام عصبانیت، ممنوع
- ۷۱. مقابله به مثل، هرگز
- ۷۱. برقراری رابطهٔ محبت آمیز
- ۷۲. جلوگیری از سرد شدن رابطهٔ فرزندان با پدر
- ۷۲. توجه به ریشهٔ پزشکی بیماری
- ۷۳. آشکار شدن عصبی بودن داماد در دوران نامزدی
- ۷۳. تصمیم‌گیرندهٔ اصلی دختر است
- ۷۳. نه پدر و مادر
- ۷۴. تصمیم‌گیری، 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 (پُرنگه داشتن کانون خانه از معنویت)

- ۸۹. برخی از مصداق‌های 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 محبّت 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 سنّ 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 تضادّ نظر پدر و مادر
- ۱۲۷ ادای حقوق یا کسب رضایت به هر قیمتی؟
- ۱۲۷ هر نفرینی 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 محبّت‌آمیز
- ۱۳۰ برقراری رابطه محبّت‌آمیز با مادر
- ۱۳۱ دوری از قضاوت و تقویت حسن ظنّ
- ۱۳۱ تقویت نگاه معنوی
- ۱۳۲ درخواست از مقلب القلوب

- ۱۳۲ 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 پر مبنای 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 کامل نماز به نماز
- ۱۴۷ محبت
- ۱۴۸ یافتن ریشه بی‌نمازی
- ۱۴۸ نجشیدن 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 همسرم اهل ابراز محبت نیست
- ۱۹۳ توجه به صفات خوب
- ۱۹۶ توجه به چرایی این روحیه
- ۱۹۶ مدیریت رفتار براساس روحیه همسر
- ۱۹۷ مقابله به مثل نکنید
- ۱۹۷ محبت دیدن اگر نبود
- ۱۹۷ محبت کردن را حذف نکنید!
- ۱۹۸ گفتگو
- ۱۹۹ همسرم اهل محبت رفتاری نیست
- ۱۹۹ نیاز انسان به همه اقسام محبت
- ۱۹۹ توجه به ریشه عدم ابراز محبت
- ۲۰۰ تحمل 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 بی‌محبت
- 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 توسل جستن
- ۲۱۱ ازدواج به جهت باایمان بودن اما عدم وجود علاقه بعد از ازدواج
- ۲۱۱ نفرت، بی‌علاقگی، کم‌علاقگی
- ۲۱۱ ریشه‌یابی دلیل بی‌محبتی
- ۲۱۲ الف) شکل و قیافه
- ۲۱۳ ب) مقایسه
- ۲۱۵ ج) محبت به فرد دیگر
- ۲۱۶ د) دل ندادن به محدودیت‌های زندگی مشترک
- ۲۱۹ ازدواج کرده‌ام ولی حالا از همسرم خوشم نمی‌آید
- ۲۱۹ توجه به مرحله‌ای که در آن هستید
- ۲۲۰ توجه به تبعات تصمیم‌گیری
- ۲۲۰ نگاه واقع‌بینانه
- ۲۲۱ رابطه فعال عاطفی
- ۲۲۱ گفتگوی دوستانه
- ۲۲۱ توسل 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 بی‌علاقگی همسر به شوهر در دوران عقد
- ۲۳۱ ازدواج‌های اجباری
- ۲۳۲ دلیل بی‌علاقگی
- 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 سرزنش‌آمیز 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 راه کار ایجاد آن در خانه
- ۲۷۹ اصلاح با رفتار
- ۲۸۱ ارتباط رفاقت آمیز
- 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

گام ششم

تورای فهمم! (درک متقابل زمینه تفاهم)

- ۲۹۲ راه‌های تفهیم درک متقابل
- ۲۹۳ الف) سپاس‌گزاری
- ۲۹۶ چگونگی 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 هرگونه 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 نپروانند. 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 تاساحل 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 سدّی است که اگر شکسته شود، سیلاب اختلاف، آرامش را از میان می‌برد. ما در گام پنجم دربارهٔ احترام متقابل و راه‌کارهای 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 نم‌نکرده، رودخانهٔ عشقت را در دلم جاری کن» نام ضمیمهٔ ادبی این کتاب است. ما توصیه می‌کنیم، پس از مطالعهٔ این کتاب، حتماً به سراغ ضمیمهٔ ادبی آن هم بروید. حال و هوایی که ضمیمهٔ ادبی در وجودتان ایجاد می‌کند، سرمایهٔ خوبی برای عمل کردن به مطالبی است که در این کتاب می‌خوانید.

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

قم، شهربانوی کرامت

تیر ماه ۱۳۹۴

محسن عباسی ولدی

گام اول

• غنچه‌ها شده لبخندت •



خوش خلقی را محور زندگی بدانیم

همه گل‌ها به گل لبخند تو غبطه می‌خورند؛
زیرا غنچه لبخند تو وقتی وا می‌شود، دل‌های گرفته را وا می‌کند.



قبل از هر چیز، تذکّر این نکته را لازم می‌دانیم که ما در این گام، توقّفی نسبتاً طولانی خواهیم داشت. دلیل این توقّف طولانی، اهمیت ویژه این گام و نقش آن در ابعاد مختلف زندگی است. در تمام گام‌ها، مطالعه پاورقی‌ها لازم است؛ اما در این گام، اهمیت ویژه‌ای یافته است. از همین رو، حتماً مطالب متن را به همراه پاورقی‌ها مطالعه کنید.

خوش‌خُلُقی، سرمایه بی‌هزینه‌ای است که با بودنش زندگی، آرام و گوارا،^۱ و در نبودش زندگی، پُرازتنش و تلخی است.^۲ احساس رضایت از زندگی، وابستگی بسیاری به خوش‌اخلاقی زن و شوهر دارد.^۳ با وجود اخلاق خوش، اُنس زن و شوهر، هر روز بیش از پیش خواهد بود.^۴ یکی از نشانه‌های خانواده‌ای که مورد عنایت خاص

۱. امام صادق علیه السلام فرمود: «زندگی‌ای گواراتر از اخلاق خوش نیست» *(الکافی، ج ۸، ص ۲۴۴)*.

۲. امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود: «انسان بد اخلاق، بسیار خطا می‌کند و زندگی‌اش تلخ می‌شود» *(عیون الحکم و المواعظ، ص ۵۰)*.

۳. امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود: «راضی‌ترین مردمان، کسی است که اخلاقش خرسند کننده باشد» *(همان، ص ۱۲۰)*.

۴. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «حُسن خلق، رشته دوستی را استوار

خداوند قرار گرفته، همین خوش اخلاقی است.^۱
 در باره قدر و قیمت خوش اخلاقی، همین بس که ملاک
 سنجش ایمان است. اگر می خواهید بدانید که چه اندازه در مسیر
 آفرینش خویش، پیش رفته، به هدف خلقت نزدیک شده‌اید، باید
 سنگ محکی داشته باشید. یکی از اصلی‌ترین ملاک‌ها برای ارزیابی
 کمال و نقص ایمان، خوش اخلاقی است.^۲ مؤمن، ملایم است و
 البته اولین عرصه بروز ملایمت و خوش اخلاقی او نیز محیط خانه
 است.^۳ اگر به نامۀ عمل مؤمن نگاه کنید، اولین چیزی که مشاهده
 خواهید کرد، خوش اخلاقی اوست.^۴

به قدری این صفت در دینداری انسان نقش مؤثری دارد
 که آن را نصف دین برشمرده‌اند.^۵ انسان خوش اخلاق، در ارج

می‌کند» (تحف العقول، ص ۴۵). امیر مؤمنان علی علیه السلام نیز فرمود: «کسی که
 اخلاق خوشی داشته باشد، دوستدارانش افزایش می‌یابند و دل‌ها با او انس
 و الفت می‌گیرند» (عمرالحکم و درر الکلم، ص ۶۶۳).

۱. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «آن گاه که خداوند، خیر خانواده‌ای را بخواهد،
 سازگاری در زندگی و خوش اخلاقی را روزی آنان می‌کند» (بهار الأنوار، ج ۶۸،
 ص ۳۹۴).

۲. امام باقر علیه السلام فرمود: «کامل‌ترین مؤمنان از نظر ایمان، خوش اخلاق‌ترین
 آنهاست» (الکافی، ج ۲، ص ۹۹).

۳. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «نیکوترین مردم از نظر ایمان، خوش اخلاق‌ترین
 آنها و مهربان‌ترینشان نسبت به خانواده خویش است و من، مهربان‌ترین شما
 نسبت به خانواده‌ام هستم» (وسائل الشیعة، ج ۱۲، ص ۱۵۳).

۴. امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود: «سرلوحه کتاب مؤمن، خوش اخلاقی
 است» (تحف العقول، ص ۲۰۰).

۵. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «خوش اخلاقی، نیمی از دین است» (الخصال، ج ۱،
 ص ۳۰).

و مرتبت، مانند کسی است که روزها را روزه بدارد و شب‌ها را به عبادت بگذراند.^۱ کسی که با عوامل خلاف میل خود مبارزه کرده، اجازه نمی‌دهد این عوامل او را عصبانی کنند، مانند کسی است که شمشیر به دست گرفته و روز و شب با دشمنان خدا می‌جنگد؛^۲ اما وای بر بد اخلاق که خود را از خیر دنیا و آخرت، محروم کرده است!^۳

•••

خدایا! می‌خواهم اعتراف کنم تا امروز، هر وقت خواستم ایمانم را وزن کنم، آب به خوبی‌هایم بستم تا سنگین شود و بدی‌هایم را ندیدم تا نخواهم روی کفّه دیگر بگذارم. اگر هم دیدم، گذاشتم رو به روی آفتاب خوش‌گمانی که به خودم داشتم تا خوب بخشد و وزنش کم شود. برای همین است که هر وقت ایمانم را وزن کردم، از خودم راضی بودم. تا همین امروز، من بد اخلاقی را بد نمی‌دیدم که بخواهم آن را در کفّه بدی‌ها بگذارم. خوش اخلاقی را هم چندان بزرگ نمی‌دیدم که نبودنش روی کفّه خوبی‌ها، بخواهد نقصی در ایمانم ایجاد کند؛ اما امروز فهمیدم می‌شود نماز خوان بود؛ اما به

۱. رسول خدا ﷺ فرمود: «اجرانسان خوش‌اخلاق، مانند کسی است که روز را روزه بدارد و شب را به عبادت بایستد» (الکافی، ج ۲، ص ۱۰۰).

۲. امام صادق علیه السلام فرمود: «خداوند متعال به انسان خوش‌اخلاق، پاداشی می‌دهد، مانند پاداش کسی که شب و روز را در راه خدا می‌جنگد» (همان، ص ۱۰۱).

۳. رسول خدا ﷺ فرمود: «جبرئیل از جانب خداوند عالمیان بر من نازل شد و چنین پیغام آورد: «ای محمد! بر تو باد خوش‌اخلاقی که بد اخلاقی، خیر دنیا و آخرت را با خود می‌برد». سپس فرمود: «آگاه باشید که شبیه‌ترین شما به من، کسی است که اخلاقیش بیش از همه مانند من باشد» (الأمالی، صدوق، ص ۲۷۰).

جرم بد اخلاقی جهنمی شد. حالا که ترازوی اعمالم را می بینم، وحشت، وجودم را فرا می گیرد.

•••

زندگی در صورتی می تواند روی موفقیت را ببیند که عاقلانه مدیریت شود. مدیریت عاقلانه، نیازمند مدیر عاقل است. اگر می خواهیم میزان عقل خود را محک بزنیم، باز هم یکی از معیارهای اصلی، خوش اخلاقی است.^۱

•••

اگر خوش اخلاقی، محک بهره ما از عقل باشد، چه قدر حساب و کتاب هایمان به هم می ریزد! بهره انسان ها از پاداش الهی هم به اندازه عقل آنهاست.^۲ حالا باید فهمید چرا بد اخلاق ها از عباداتشان سودی نمی برند. با این حساب، از امروز من باید به میزانی که بد اخلاقی می کنم، احساس کنم که از عقلم کم شده. اگر این احساس را نداشته باشم، شاید دوباره باید عقل را معنا کنم.

•••

خوش اخلاقی، از جنس اخلاق بهشتیان است که با وجود آن، زندگی بدون مبالغه، بوی بهشت می گیرد. از آن سو، بد اخلاقی، از جنس اخلاق جهنمیان است که با آن، زندگی پُر از آتش اختلاف می شود. شاید از همین روست که خوش اخلاق را بهشتی و بد اخلاق را جهنمی گفته اند.^۳

۱. امام صادق علیه السلام فرمود: «کامل ترین مردم از نظر عقل، خوش اخلاق ترین آنهاست» *(الکافی، ج ۱، ص ۲۳)*.

۲. رک: همان، ج ۱، ص ۱۲.

۳. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «بر شما باد اخلاق خوش که خوش اخلاق، حتماً وارد بهشت می شود و بر شما باد که از بد اخلاقی پرهیز کنید که بد اخلاق، حتماً وارد جهنم می شود» *(عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۱)*.

•••

اگر من و تو خوش اخلاق باشیم، خانه‌مان می‌شود بهشت. هیچ یک از بهشتیان، از بهشت خسته نمی‌شود. این که خانه ما را خسته می‌کند، از آن روست که با اخلاق من و تو، خانه‌مان شده جهنم. جهنمی‌ها، لحظه‌شماری می‌کنند برای فرار از جهنم.

•••

خوش اخلاقی، فقط زندگی دنیایی ما را سامان نمی‌دهد؛ بلکه موجب آموزش گناهان و ورود به بهشت است.^۱ در روز قیامت، نزدیک‌ترین انسان‌ها به رسول خدا ﷺ کسی است که از دیگران، خوش اخلاق‌تر بوده و برای خانواده‌اش، بهترین باشد.^۲ در آن روز، خداوند از عذاب انسان خوش اخلاق می‌گذرد.^۳

چرا فکر می‌کنیم آبادی خانه، به قشنگی در و دیوار و فراهم بودن امکانات مادی آن است؟ خانه با زیبایی اخلاق اهالی آن، آباد می‌شود.^۴ شما خانه‌ای را در بهترین نقطه شهر تصور کنید که خیلی بزرگ و زیباست و همه امکانات رفاهی هم در آن قرار دارد. سفره‌ای

۱. امام صادق علیه السلام فرمود: «اخلاق نیکو، گناهان را از بین می‌برد؛ مانند خورشید که برف را آب می‌کند» (الکافی، ج ۲، ص ۱۰۰).

۲. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «در روز قیامت، نزدیک‌ترین جایگاه را نسبت به من، کسی از شما دارد که خوش اخلاق‌تر و برای خانواده‌اش بهتر باشد» (عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۸).

۳. امام موسی کاظم علیه السلام فرمود: «خداوند، خلقت و اخلاق کسی را نیکو نمی‌کند؛ مگر از این که در روز قیامت، گوشت او را خوراک آتش سازد، حیا می‌کند» (ثواب الأعمال، ص ۱۸۱).

۴. امام صادق علیه السلام فرمود: «نیکی و خوش اخلاقی، خانه‌ها را آباد و عمرها را طولانی می‌کند» (الکافی، ج ۲، ص ۱۰۰).

که در این خانه پهن می‌شود، پُراز غذاهای رنگارنگ است؛ ولی افراد آن، با هم مهربان و خوش اخلاق نیستند. با بهانهٔ پیش پا افتاده‌ای با هم دعوا می‌کنند و سِگِرمه‌های اعضای خانه، همیشه در هم است. کوچک‌ترین حرکت خلاف میلی در این خانه، منجر به داد و فریاد می‌شود. آیا زیبایی، بزرگی و امکانات این خانه می‌تواند محیط آن را برای اهالی‌اش قابل تحمّل کند؟ حالا خانه‌ای را در پایین شهر تصوّر کنید که خیلی کوچک است و دارای کمترین امکانات است. سفرهٔ این خانه، بسیار ساده و گاهی هم تنها عضو سفره، نانِ خالی است؛ اما اهالی این خانه با هم مهربان و خوش اخلاق هستند. نگاه اعضای این خانه به یکدیگر، همیشه پُراز محبّت بوده، دعوا و عصبانیت در فرهنگ زندگی‌شان بی‌معناست. آیا تنگنای اقتصادی می‌تواند احساسِ خوش با هم بودن را از این خانه بگیرد؟ در چنین خانه‌ای اگر اختلافی رُخ دهد و کینه‌ای ایجاد شود، به راحتی با همین اخلاق خوش، از بین می‌رود.^۱

•••

خدای مهربان من!

می‌دانم که خانواده در نزد تو، محبوب‌ترین بنیانی است که زیر سقف کبود آسمانت بنا شده و می‌دانم که بهترین‌ها پیش تو، بهترین‌ها برای خانواده هستند.

معبود بی‌همتا!

خانه‌های ما اگر چه روی زمین است؛ اما پنجرهٔ تک تک خانه‌های زمینی را می‌توان رو به آسمان لطف تو باز کرد.

۱. از امام کاظم علیه السلام نقل شده که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «خوش رویی، موجب از بین رفتن کینه‌هاست» (همان، ص ۱۰۴).



چرا فکر می‌کنیم آبادی خانه، به قشنگی در و دیوار و فراهم بودن
امکانات مادی آن است؟ خانه با زیبایی اخلاق اهالی آن، آباد
می‌شود.



ای نگاه لطفت بهانه زندگی من!

می خواهیم میان خانه ام تا آسمان، راهی را با رمز مهربانی باز کنم.
کمکم کن که مهربان ترین باشم برای خانواده ام، تا بهترین باشم در
نزد تو. آمین!

•••

ما سخت در اشتباهیم که فکر می کنیم احساس خوش بختی را
می توان با پول و مادیات به همسر، منتقل کرد. بهترین راه انتقال
این احساس به همسر، خوش اخلاقی است. پس کسانی که ثروت
آن چنانی ندارند تا با آن برای همسرشان امکانات رفاهی فراهم
کنند، ناراحت نباشند. اخلاق خوش، خود ثروت بزرگی است.^۱ البته
خداوند، رزق کسانی را که اخلاق خوشی دارند، فزونی می بخشد^۲ و
روزی را بر بد اخلاقان، تنگ می کند.^۳

•••

- این که می گویند از این جا رانده و از آن جا مانده، منم که شب
روز دویدم تا تو احساس کنی خوش بخت ترینی؛ اما حالا که دنیا
را به پایت ریخته ام، از بدبختی حرف می زنی و در فراق خوش بختی
می نالی. من فکر می کردم وقتی روی سرت پول بریزم، مثل آن است

۱. امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود: «شما نمی توانید با اموالتان در زندگی مردم،
گشایش ایجاد کنید. پس با گشاده رویی و نیک برخورد کردن، این کار را
انجام دهید که من از رسول خدا صلی الله علیه و آله شنیدم که فرمود: «شما نمی توانید با
اموالتان در زندگی مردم، گشایش ایجاد کنید. پس با اخلاقتان این کار را انجام
دهید.» (وسائل الشیعة، ج ۱۲، ص ۱۶۱).

۲. امام صادق علیه السلام فرمود: «خوش اخلاقی، روزی را افزون می کند» (مشکاة
الأنوار، ص ۲۲۱).

۳. امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود: «هر که اخلاقش بد باشد، روزی اش تنگ
می شود» (عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۳۱).

که باران خوش بختی بر تو بارد. روی سرت پول ریختم؛ اما خبری از حس خوش بختی نشد.

- من بارها به تو گفتم که نمی‌خواهم شب و روزت را وقف مادیات کنی، گوش ندادی. گفتم: روی گشاده و زبان نرم و لب خندانت برای من از کیسه کیسه سیم و زر، بیشتر می‌ارزد، به خرجت نرفت. گفتم: نان خالی و اخلاق خوش بیشتر به دل آدم می‌نشیند تا سفره پُرزرق همراه با برق و اخلاق بد، اما باور نکردی.

- حالا چه کار کنم؟

- خانه‌مان را بهشت کن و مرا از جهنم اخلاق بدت، نجات بده.



اگر می‌خواهیم همسرمان را رفیق راه خود کنیم، باید پیش از آن با اخلاق خوش، همراه شویم. بدون اخلاق خوش - که بهترین همراه است^۱ - نمی‌توان دیگران را با خود همراه کرد؛ چرا که اعضای خانواده از آدم بداخلاق، بیزار و فراری بوده^۲ و حاضر نیستند با او رابطه دوستانه برقرار کنند.^۳ دوستان انسان بداخلاق هم به دشمنان او تبدیل می‌شوند.^۴ این فقط اطرافیان انسان بداخلاق

۱. امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود: «خوش اخلاقی، بهترین همراه است» (عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۳۸).

۲. امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود: «کسی که بداخلاق است، خانواده‌اش از او بیزار و دل‌تنگ می‌شوند» (الکافی، ج ۸، ص ۲۳).

۳. امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود: «کسی که اخلاقش بد باشد، از پیدا کردن دوست و رفیق، در می‌ماند» (غرر الحکم و درر الکلم، ص ۶۶۷).

۴. امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود: «کسی که اخلاقش بد شد، همراهان و دوستانش به دشمنان او تبدیل می‌شوند» (همان، ص ۶۳۷).

نیستند که از او فراری اند؛ بلکه خود او هم از خودش در تنگنا بوده.^۱
زندگی اش همیشه در حزن و اندوه است.^۲
خدا هم رابطه خوبی با انسان بداخلاق ندارد. عبادت های
انسان بداخلاق، هر اندازه هم که فراوان باشد، مورد رضای خداوند
نخواهد بود.^۳

• نشانه های اخلاق خوش

خوش اخلاقی، سه نشانه مهم دارد.^۴ اولین نشانه، در رفتار است.
انسان خوش اخلاق، با دیگران متواضعانه برخورد می کند.
دومین نشانه، در گفتار است. خوش اخلاق، به هنگام سخن
گفتن، لحن کلام و واژه ها را به گونه ای انتخاب می کند که سخن
گفتنش برای دیگران، گوارا باشد؛ نه این که با نیش و کنایه سخن
بگوید یا این که در کلامش از واژه های زشت استفاده کند.
باز بودن چهره و خوش رویی در هنگام مواجهه با دیگران،

۱. امام صادق علیه السلام فرمود: «کسی که اخلاقش بد باشد، خودش را عذاب می دهد» (*الکافی*، ج ۲، ص ۳۲۱).

۲. کسی از امیر مؤمنان علی علیه السلام پرسید: «اندوه چه کسی پایدارتر است؟»
امام علیه السلام فرمود: «کسی که از همه بداخلاق تر است» (*جامع الأخبار*، ص ۱۰۷).

۳. به رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم گفته شد: «فلان زن، روزها را روزه می گیرد و شب ها را به
عبادت می گذراند؛ اما بداخلاق است و همسایگانش را با زبان، آزار می دهد».
در جواب فرمود: «خیری در او نیست. او اهل آتش است» (*بحار الأنوار*، ج ۶۸،
ص ۳۹۴).

۴. کسی از امام صادق علیه السلام پرسید: حدّ حُسن خُلق چیست؟ امام علیه السلام فرمود:
«فروتنی کنی، سخنت را [برای دیگران] گوارا کنی و با برادرت به خوش رویی
برخورد کنی» (*الکافی*، ج ۲، ص ۱۰۳).

سومین نشانه خوش اخلاقی است. حرکات چهره از نظر روانی، تأثیر قابل توجهی روی انسان می‌گذارد. چهره زیبا، اما عبوس و گرفته، چندان جذابیتی ندارد؛ اما چهره باز و گشاده، هر چند که از زیبایی، بهره چندان نداشته باشد، برای همسر، آرامش بخش و جذاب بوده،^۱ موجب جلب محبت است؛^۲ زیرا خوش اخلاقی، زیبایی بی نظیری دارد و بداخلاقی، بسیار زشت و زننده است.^۳ چه قدر خوب است که چهره مان در هنگام مواجهه با همسر و فرزندان، مهمانی به نام لبخند داشته باشد^۴ تا برای دل خانواده، ارمغانی به نام آرامش داشته باشیم.^۵

۱. امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود: «زیبایی مرد، در بردباری اوست» (غررالحکم و درر الکلم، ص ۳۳۶).

۲. امام صادق علیه السلام یا امام باقر علیه السلام فرمودند: «انجام کارهای نیک [در حق دیگران] و خوش رویی، مایه جلب محبت است» (الکافی، ج ۲، ص ۱۰۳).

۳. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «اگر خُسن خُلق، آفریده‌ای بود، معلوم می‌شد موجودی نیکوتر از آن نیست. اگر بداخلاقی آفریده‌ای بود، معلوم می‌شد که زشت‌تر از آن، موجودی نیست» (الزهد، ص ۲۶).

۴. هنگامی که رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم سخن می‌گفت، در حین سخن گفتن، لبخند به لب داشت (بحار الأنوار، ج ۱۶، ص ۲۹۸).

۵. «هر کس که از خانواده امام به دیدار ایشان می‌رفت، احساس می‌کرد که آقا خیلی دوستش دارد. همه ما این احساس را داشتیم که امام، بیشتر از همه به ما علاقه دارد... من هنوز یادم نمی‌آید که به اتاق امام وارد شده باشم و ایشان، لبخند زده باشد» (برداشت‌هایی از سیره امام خمینی رحمته الله علیه، ج ۱، ص ۹، به نقل از یکی از نوه‌های امام در مصاحبه با روزنامه کیهان، ۱۲ تیرماه ۱۳۶۸). «امام، سختشان بود که خانم در زمستان به مسافرت بروند و از روزی که خانم به مسافرت می‌رفتند، اخم‌های امام در هم بود تا خانم برگردد. امام، در موقع ورود خانم به منزل، می‌خندیدند و این یکی از راه‌های ابراز علاقه امام به خانم بود» (همان، ص ۶۷).

خلاصه، ملایم و نرم خو و آسان‌گیر باشیم تا اهل خانه از برخورد با ما همیشه خوش حال باشند. چنین حالتی، نشانه توحید است. خشن و تندخو و بداخلاق نباشیم تا دیگران از ما فراری نباشند که چنین حالتی از نشانه‌های کفر است.^۱

• چگونه با عصبانیت، مبارزه کنیم؟

چرا ما نمی‌توانیم از مسائلی که خلاف میلمان است، به راحتی بگذریم؟ چرا با کوچک‌ترین اتفاقی که انتظارش را نداریم، از جا کنده می‌شویم و زمین و زمان را به هم می‌دوزیم؟ گاهی اوقات یک اختلاف بزرگ، از شوری یک غذا شروع می‌شود. غذا، شور شده، مرد عصبانی می‌شود، زن ناراحت می‌شود و بذر اختلاف، کاشته می‌شود.

گاهی اختلاف از ریختن یک پارچ آب، شروع می‌شود. مهمان، سر سفره نشست، خانم می‌خواهد دیس برنج را در وسط سفره جای دهد، پارچ آب، واژگون می‌شود، مرد، عصبانی می‌شود و بذر اختلاف، کاشته می‌شود.

گاهی اختلاف از یک بدقولی شروع می‌شود. مرد قول داده عصر، بیرون می‌رویم، عصر می‌شود، حالش را ندارد که به بیرون برود، زن عصبانی می‌شود و بذر اختلاف، کاشته می‌شود. گاهی اختلاف، ...

۱. رسول خدا ﷺ فرمود: «مؤمن، ملایم و نرم‌خو و آسان‌گیر و دارای اخلاق نیکویی است؛ اما کافر، خشن و تندخو و دارای اخلاق بدی است» (وسائل الشیعة، ج ۱۲، ص ۱۵۹).

چه قدر خوب بود که می‌توانستیم در برابر مسائلی که در زندگی اتفاق می‌افتد و مطابق میل ما نیست، به راحتی مقاومت کنیم و کنترل خود را از دست ندهیم. برای تسلط یافتن بر اعصاب خویش، به نکات اساسی زیر توجه کنیم:

۱. نگاه معنوی به بردباری و فرو خوردن خشم

یادمان باشد که یکی از اولین گام‌های موفقیت در زندگی مشترک، مشخص کردن هدف زندگی بود. در آن جا گفتیم که اگر هدفمان در زندگی خدا باشد، از هر چیزی که ما را به خدا می‌رساند، استقبال می‌کنیم. یکی از عوامل بسیار مؤثر برای رسیدن به هدف آفرینش، بردباری و فرو خوردن خشم است.^۱ با این نگاه، ایجاد زمینه خشم برای انسان، فرصتی برای رشد و حتی نشانه محبت خدا به ماست که چنین فرصت رشدی را برای ما فراهم کرده است.^۲ چه قدر انگیزه‌بخش است اگر بدانیم خداوند، کسانی را که خشم خود را فرو می‌خورند، دوست دارد.^۳ اگر فراموش نکنیم تا چه اندازه ما با

۱. امام سجّاد علیه السلام فرمود: «از محبوب‌ترین راه‌هایی که به سوی خداوند عزوجل می‌رود، دو جرعه است: جرعه خشمی که با بردباری و جرعه مصیبتی که با شکیبایی فرو خوری» (*الکافی*، ج ۲، ص ۱۱۰).

۲. امام صادق علیه السلام فرمود: «خشم چه نیکو جرعه‌ای برای کسی است که بر آن، صبر کند که پاداش بزرگ در برابر بلا بزرگ است. خداوند، هر گروهی را که دوست بدارد، مبتلایشان می‌کند» (همان، ص ۱۰۹).

۳. امام صادق علیه السلام فرمود: «هیچ بنده‌ای نیست که خشم خود را فرو می‌خورد؛ مگر آنکه خداوند عزوجل در دنیا و آخرت، عزت او را افزون می‌کند؛ چرا که خداوند عزوجل فرمود: «وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»؛ همانان که ... خشم خود را فرو می‌بندند و از مردم در می‌گذرند،