



کتاب سوم
تاساحل آرامش

...

بادبان مدارا

بایدهای زندگی مشترک (۲)

زندگی یادگرفتنی است.
زندگی را یاد بگیریم.

...



سرشناسه: عباسی ولدی، محسن، ۱۳۵۵ -
 عنوان و نام پدیدآور: یادبان مدارا: پایداهای زندگی مشترک/ نویسنده محسن عباسی ولدی؛ تصویرگر
 محمد علی خلجی؛ ویراستار سیدمحمد دلال موسوی.
 مشخصات نشر: قم: آیین فطرت مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص.؛ مصور (زنگی): ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 فروست: تاساحل آرامش. زندگی یادگرفتنی است. زندگی را یاد بگیریم: کتاب سوم.
 شابک: دوره: ۰۸۶-۰۸۳۱-۶۰۰-۹۷۸؛ ج ۲: ۰۶-۱۱-۸۰۳۱-۶۰۰-۹۷۸
 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 ج۹ ۲۵۳/۴/ع
 رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۴۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۸۴۴۵۶

• تاساحل آرامش (کتاب سوم) •

نویسنده: محسن عباسی ولدی
 ناشر: آیین فطرت
 مدیر هنری و طراح جلد: سیدحسن موسوی زاده
 تصویرگر: محمد علی خلجی
 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: ۹۵۰۰ 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 مثال خدا بود و نامش علی علیه السلام
و به همسراو که نور خدا بود و نامش زهرا علیها السلام
وہ کہ چه 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 تاساحلی آرامش / کتاب سوم

- ۱۳ مقدمه ناشر
- ۱۵ درآمد

گام اول

بساط سخن (از گفتگوی قاعده‌مند، 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 یکدیگر
- ۲۶ د) درباره مسائل دینی، برای معرفت‌اندوزی و رسیدن به نوع نگاه مشترک
- ۲۷ هـ) 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 گذشته‌های تلخ
- ۳۲ ج) درباره مسائلی که اطلاع کافی از آنها نداریم
- ۳۲ موانع و آفات گفتگو
- ۳۳ الف) بی‌برنامگی
- ۳۳ ب) اعتیاد به رسانه
- ۳۵ ج) روابط فامیلی زیاد
- ۳۷ د) کار بیش از اندازه
- ۳۸ هـ) کینه‌ها و عقده‌ها
- ۳۸ و) ناامیدی از گفتگوهای پیشین

- ۳۹ (زا 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 (زا 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

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 هـ) 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 ه) دروغ و ترس از راست‌گویی
- ۱۱۵ و) ظلم
- ۱۱۵ ز) طمع و حرص به دنیا
- ۱۱۶ ح) اهانت به مردم
- ۱۱۷ **باشوهران بی‌قیمان 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 ه) 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 ه) آراستگی
- ۱۳۸ مراقب آراستگی‌های حرام باشیم
- ۱۳۹ و) خوش‌بو کردن
- ۱۴۰ چند نکته درباره عطر
- ۱۴۱ خوش‌بو کردن زنان برای مردان نامحرم

گام چهارم

از اول... (عذرخواهی را عار ندانیم و پذیرش عذر را فراموش نکنیم)

گام پنجم

آفرین بر نظر پاک 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 همسرم رانمی توانم فراموش کنم
- ۱۷۰ توحید، محور زندگی
- ۱۷۰ همان طور برخورد کنیم که دوست داریم با ما برخورد کند
- 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 فردا ایمان را خراب نکنیم
- ۱۷۷ اشتباهات پیش از ازدواج همسرم رانمی 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 حلم 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 حلّ مشکل را پیدا کنید
- ۲۱۲ دعوت به طلاق یا کم کردن دغدغه آینده
- ۲۱۳ توصیه‌هایی به زنانی که همسرانشان معتادند

گام هفتم

وقت طلاست؟ (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

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 برآن 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

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 نشانندن 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 مجموعهٔ 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 بارهٔ ضرورت وجود فرهنگ گفتگو به طور مفصل بحث می‌کنیم و مهم‌ترین قوانین گفتگو را نیز برمی‌شمریم.

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 بارهٔ عذرخواهی و پذیرش عذر، سخن می‌گوییم.

حق را همیشه نباید گرفت. قانون روابط خانوادگی، مثنی بر گذشت 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 بارهٔ جایگاه گذشت در زندگی مشترک، سخن می‌گوید.

هر کدام از ما در زندگی عیب‌هایی داریم که شاید تا مدت‌ها 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، وگرنه زندگی به کام همه تلخ می‌شود. در گام ششم، به موضوع مدارا و نقش آن در زندگی مشترک می‌پردازیم.

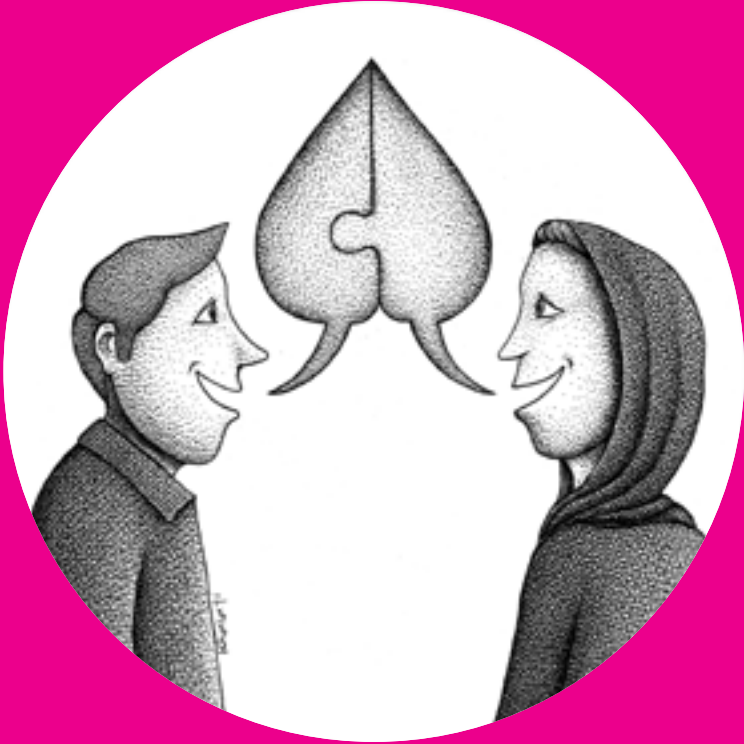
ما یک بار زندگی می‌کنیم و با همین یک بار، باید ابدیت خود را رقم بزنیم. برای استفاده از این عمر تکرار ناپذیر، باید برنامه داشت. در گام هفتم، به سراغ ضرورت برنامه‌ریزی و مهارت‌های آن می‌رویم.

«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 زندگی مان ببارد تا هیچ گاه زندگی به کاممان تلخ نشود.

قم، شهر بانوی کرامت
تیرماه ۱۳۹۴
محسن عباسی ولدی

گام اول • بساط سخن •



از گفتگوی قاعده‌مند غافل نشویم

لازمه گفتگو، تنها یاد گرفتن واژه‌ها نیست. این که می‌بینی تا بساط سخن را پهن می‌کنی، رد پای اختلاف به میان می‌آید، برای این است که قاعده حرف زدن را بلد نبستی.



با تأسّف فراوان باید گفت: یکی از مشکلات خانواده‌های امروزی، کم‌رنگ شدن فرهنگ گفتگوست، به گونه‌ای که به شهادت آمار، بیشتر زن و شوهرهای ایرانی روزانه حتّی نیم ساعت نیز با هم صحبت نمی‌کنند. همین اندازه از گفتگو هم بیشتر در باره مسائل اقتصادی خانواده است.^۱

کم شدن فرهنگ گفتگو، موجب شده در برخی از خانواده‌ها زن یا شوهر و یا هر دو برای به‌گُرسی نشاندن حرف خود، فقط دستور صادر کنند. همان‌طور که برخی، خانه را با دادگاه اشتباه می‌گیرند و فقط به دنبال به دست آوردن حقّ خود هستند. برخی هم خانه را با اداره یا پادگان اشتباه گرفته‌اند. فقط دستور می‌دهند و تنها منتظر شنیدن کلمهٔ «چشم» هستند. این نوع برخورد، تنش‌زاست. گاهی دستورهایی در خانه صادر می‌شود که از طرف مقابل، مورد پذیرش قرار نمی‌گیرد. همین امر، موجب اختلاف می‌شود. نه دستور دهنده، خواستهٔ خود را در قالب یک گفتگو ارائه می‌کند و نه شنوندهٔ دستور، دلیل عدم اطاعت خود را با استدلالی منطقی به طرف مقابل خود، انتقال می‌دهد. نتیجه این می‌شود

که یکی می‌گوید: «انجام بده» و دیگری می‌گوید: «انجام نمی‌دهم». گاهی هم رفتارهای به ظاهر اشتباه از زن یا شوهر سر می‌زند که تا مدت‌ها یکی از دیگری کینه به دل می‌گیرد، بدون این که پای صحبت هم بنشینند و از این ناراحتی سخن به میان آورند.

•••

می‌خواهم امروز محاسبه کنم تعداد واژه‌هایی را که دیروز، من و تو با هم رد و بدل کردیم. حسابش دستت هست؟ بیا امروز با هم بشماریم تعداد جمله‌هایی را که دیروز، بار تفاهم داشت. حسابش دستت هست؟ بیا امروز کنار هم بگذاریم واژه‌هایی را که دیروز، رنگ دستور گرفته بود. حسابش دستت هست؟ و بیا امروز جمع بزیم جمله‌هایی را که دیروز، بوی محبت می‌داد. حسابش دستت هست؟ حسابش دست من که هست، از بس که با هم کم حرف می‌زنیم. بیا امروز، ورق بزیم دفتر خاطرات دیروز را. حالش را داری؟ بیا امروز یاد کنیم از ساعت‌ها گفتگوی روزانه دیروزمان. یادت هست؟ و بار سنگین جمله‌هایی را که با خود، تفاهم حمل می‌کردند. یادت هست؟ و دسته دسته گلوآژه‌های محبتی را که به هم هدیه می‌کردیم. یادت هست؟ دیروز، دور و بری هایمان از حرف‌زدن‌هایمان خسته می‌شدند. یادت هست؟ و امروز، ستون‌های خانه‌مان از سکوت‌مان خسته‌اند. حواست هست؟ و خودمان خسته‌ایم از این همه سکوت تلخ و گفته‌های خشک. هر دو حواسمان هست؛ اما حواسمان نیست. یادمان هست؛ اما یادمان نیست. چرایش را باید نشست و در گفتگوهایی که بین ما اتفاق نمی‌افتد، پیدا کرد!

•••

• درباره چه چیزهایی گفتگو کنیم؟

• الف) درباره اختلافات، برای رفع آنها

اختلاف های زن و شوهر، می تواند مایه رشد زندگی شود؛ البته در صورتی که دو طرف، اختلاف را به میدان زورآزمایی تبدیل نکنند؛ بلکه با در نظر گرفتن قواعدی که در این جا درباره گفتگو می گوئیم، در مورد آن صحبت کنند و آن را حل کنند. هر چه باشد، در یک مسئله مورد اختلاف، یکی اشتباه می کند. شاید هم هر دو یک عقیده و سلیقه دارند؛ اما یکی اشتباه می فهمد. اگر اشتباه در عقیده باشد، گفتگوی قاعده مند، می تواند فردی را که اشتباه می کند، از اشتباه خود بیرون آورد و همین، مایه رشد اوست. اگر هم اشتباه در فهم است، گفتگو، می تواند تفاهم ایجاد کند که سرمایه اصلی زندگی است.

•••

می شود با اختلاف به هم نزدیک شد؛ آری، با اختلاف! فریادهایی که به بهانه اختلاف به آسمان می رود، اگر به واژه های عاقلانه ای تبدیل شود که به روی زمین می آید، فقط اختلاف را از میان نمی برد؛ بلکه از اختلاف، پلی می سازد برای رسیدن شما دو نفر به هم. چه قدر بد سلیقه اند آنها که با فریاد به سوی اختلاف می روند و چه قدر نابلدند آنهايي که در اختلاف، قهر می کنند و چه قدر باهوش اند آنهايي که به اختلاف، لبخند می زنند و با گفتگو، آن را دور می زنند و با منطق، تهدید اختلاف را به فرصتی برای تفاهم، تبدیل می کنند.

•••



از اختلاف نترسیم. با گفتگو در بارهٔ اختلافات، می‌شود اشتراکات
زندگی را زیاد کرد.



• (ب) دربارهٔ اشتراکات، برای تقویت آنها

همیشه که نباید دربارهٔ اختلافات، سخن گفت. اشتراکات هم موضوع خوبی برای گفتگوست. وقتی ما با همسرمان دربارهٔ اشتراکات اعتقادی خود سخن می‌گوییم، موجب می‌شود هر دو در این عقیده، استوارتر شده، نقطهٔ اشتراکمان تقویت شود. البته دربارهٔ اشتراکات، تذکر این نکته ضروری است که نباید اشتراکات را همیشه تقویت کرد. شاید نقطهٔ اشتراک ما، عقیدهٔ نادرستی باشد. پس بهتر است دربارهٔ نقاط اشتراک با اهلس مشورت کنیم تا مطمئن شویم که اشتراکات ما عقاید درستی است که ارزش تقویت کردن دارد.

•••

راستش چند وقتی بود که فکر می‌کردم عدد نقطه‌های اشتراک من و تو که می‌توان به آنها دل بست، چه قدر است؟ گاهی به خیالم می‌رسید که تعدادشان اندک است. گاهی ابر سیاه اختلافاتمان، چنان در مقابل نور این اشتراکات می‌ایستاد که گمان می‌کردم زندگی، تاریک است. چه تاریکی وحشتناکی! چه قدر خوب شد که امروز با هم داشته‌هایمان را مرور کردیم. این همه نقطهٔ مشترک کنار هم، یک خط ممتد می‌شود به سوی مقصدی که برایش ازدواج کردیم. حالا دیگر موج اضطرابم در ساحل این خط ممتد، آرام گرفته است. مدت‌ها بود طعم این آرامش را نجشیده بودم.

•••

• (ج) دربارهٔ امور روزمرهٔ زندگی، برای باز کردن سفرهٔ دل و اطلاع از اوضاع یگدیگر

برخی سخن گفتن دربارهٔ امور روزمره را برای خود عیب می‌دانند؛

در حالی که گاهی زن یا شوهر نیاز دارد از امور روزمره خود، مثل قضایایی که امروز در خانه یا بیرون از خانه برای او پیش آمده، سخن بگوید. این گفتگو، شاید چیزی را حل یا تقویت نکند؛ اما همین اندازه که همسر، سفره دل خود را باز کرده و طرف مقابل خود را شنونده خوبی می بیند، در استحکام روابط زن و شوهر، مؤثر است.^۱ از سوی دیگر، سخن گفتن و شنیدن در باره امور روزمره، موجب می شود که زن و شوهر از اوضاع هم باخبر شوند و برخورد خود را با همسر خویش، متناسب با همین اوضاع، مدیریت کنند. مثلاً اگر شوهر فهمید که امروز فرزند خردسالش بهانه گیری و گریه بسیاری کرده، از این که همسر او حوصله و نشاط ندارد، شاکه نمی شود. اگر هم زن متوجه شود که امروز بار کاری شوهرش بیش از روزهای دیگر بوده، از این که خواسته او را برای رفتن به خرید رد می کند، ناراحت نمی شود.

د) درباره مسائل دینی، برای معرفت اندوزی ورسیدن به نوع نگاه مشترک

صحبت از معارف دینی نباید به جلسات رسمی محدود شود. خانواده، یکی از بهترین مکان ها برای گفتگو در این زمینه است.

۱. «امام در برخوردهایشان با افراد، آن چنان صمیمی بودند که انسان فکر می کرد ایشان، هیچ کار و مشغله دیگری ندارد، جز این که با او صحبت کنند. گاهی از مسائل شخصی و مشکلات ما سؤال می کردند، به گونه ای که واقعاً انتظار نمی رفت امام با این همه مسئولیت هایی که بردوش دارند و با این وقت اندک، این قدر نسبت به مسائل خانواده، دقت داشته باشند» (برداشت هایی از سیره امام خمینی رحمته الله علیه، ج ۱، ص ۱۱).

چه خوب است حداقل هفته‌ای یک بار به اتفاق خانواده، گفتگویی دینی داشته باشیم. موضوع گفتگو را می‌توان با توافق یکدیگر، انتخاب کرد. آیات قرآن، روایات و کتب علمای اسلام‌شناس، می‌تواند محور خوبی برای این گفتگوها باشد. اگر یک بار امتحان کنید، طعم شیرین این نوع گفتگوها را خواهید چشید. چنین گفتگوهایی علاوه بر این که سطح معرفتی خانواده را بالا می‌برد، موجب می‌شود نگاه زن و شوهر به مسائل دینی، افق مشترکی بیابد که این اشتراک، تأثیر بسزایی در رسیدن به تفاهم بیشتر دارد.

• • ها درباره تربیت فرزند برای رسیدن به وحدت رویه

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات تربیتی، سیاست دوگانه در تربیت فرزند است. متأسفانه در برخی از خانواده‌ها پدر برای خود، شیوه‌ای در تربیت دارد و مادر، روش دیگری را در پیش گرفته است. این سیاست دوگانه، آثار زیان‌باری را در پی خواهد داشت. در این صورت، ممکن است فرزند، دارای شخصیت دوگانه شود و یا این که به کلی از پدر و مادر بریده شود و تربیت او به دست عنصری خارج از محیط خانواده بیفتد.

گفتگو درباره تربیت فرزند، گامی مهم و لازم برای رسیدن به روشی مشترک در تربیت فرزند است. البته بهتر است این گفتگو، قبل از تولد فرزند و حتی انعقاد نطفه، شکل بگیرد؛ چرا که از نگاه دینی، تربیت، از هنگام انعقاد نطفه و حتی پیش از آن آغاز می‌شود.

•••

من سرگیجه گرفتم از بس که چرخیدم میان راهی که شما نشانم دادید. آخر می خورم زمین از شدت این سرگیجه. چه کاری درست است؟ چه کاری اشتباه؟ مرا از این حیرت، نجات دهید. پدر، راهی را نشان می دهد که مادر، آن را بیراهه می داند. مادر، دستم را می گیرد و به راهی می برد؛ ولی پدر با یک دست، دستم را می کشد و با دست دیگرش راهی دیگر را نشانم می دهد. خودتان می دانید که چه کار می کنید؟! من برای رهایی از این سرگیجه، تصمیم گرفته ام نه راه پدر را بروم و نه مادر را. پدر می گوید: راه من درست است، مادر هم می گوید: راه من. هر دو راه که نمی تواند با هم درست باشد! یک بار هم که شده، بنشینید و به جای این همه داد و هواری که بر سر هم می کشید، در باره راهی که به من نشان می دهید، حرف بزنید. عیبی دارد؟

•••

• (و) درباره مسائل علمی • برای بالا بردن اطلاعات

اطّلاع از مسائل روز، مثل مسائل علمی یا سیاسی، نگاه انسان را به دنیای اطراف خود، واقع بینانه می کند. زن و شوهر می توانند در این فضا نیز همراه یکدیگر باشند.

• درباره چه چیزهایی صحبت نکنیم؟

• (الف) درباره دیگران

صحبت از دیگران، یکی از آفات آسیب زای خانواده است. واقعاً چه



در باره شیوه تربیت فرزند، با همسرمان گفتگو کنیم.
اختلاف در شیوه تربیتی، بازی کردن با آینده فرزند است.
دلمان برای فرزندمان بسوزد.



نیازی است که سخن گفتن از دیگران را نُقل مجالس خود کنیم؟ این صحبت‌ها علاوه بر این که از نظر شرعی گناه محسوب می‌شود، آرامش روانی خانواده را هم از بین می‌برد. اگر کسانی که از آنان سخن می‌گوییم، بالاتر از ما باشند، راه مقایسه، حسرت و افسوس، حسادت و چشم و هم‌چشمی و ... را به خانه گشوده‌ایم. اگر هم پایین‌تر از ما باشند، راه عجب و غرور، تکبر و تحقیر را به خانه‌مان باز کرده‌ایم. البته گاهی زندگی خوب دیگران، الگویی برای ماست و از همین رو نیز در بارهٔ آن، سخن می‌گوییم. در صورتی که همسرمان به این خانواده یا فرد و تعریف از آن حساس نباشد، چنین گفتگویی مطلوب است.



داشتم فکر می‌کردم به این که اگر روزی حرف دیگران از خانهٔ ما بیرون برود، چه گلستانی می‌شود این خانه! این خانه بوی مُرده می‌دهد از بس که گوشت انسان مُرده خورده‌ایم در آن. حالا که خودمان نمی‌توانیم در مقابل دهانمان بایستیم، کاش می‌شد به یکدیگر کمک می‌کردیم تا از این مرده‌خواری نجات پیدا کنیم. انگار قفل‌های دهانمان از کار افتاده که زبانمان هر چه می‌خواهد، می‌گوید؛ اما از همین حالا اگر خواستیم حرفی در بارهٔ کسی بزنم، اول توب بگزم و یادم بیندازم رسم منفور مرده‌خواری را. اگر باز هم زبانم خواست بچرخد، هر جا که بود عیبی ندارد، دستت را محکم بگیر در مقابل دهانم. من از مُرده‌خواری خسته‌ام.



۱. رسول خدا ﷺ فرمود: «ای ابو ذر! بر تو باد دوری جستن از غیبت که همانا غیبت، از زنا بدتر است». ابو ذر پرسید: چرا ای رسول خدا؟ فرمود: «چون فرد وقتی زنا کند و توبه نماید، خدا، توبهٔ او را می‌پذیرد؛ اما غیبت، بخشیده نمی‌شود؛ مگر آن که غیبت شونده ببخشد» (وسائل الشیعة، ج ۱۲، ص ۲۸).

• (ب) درباره گذشته‌های تلخ

زندگی، آغاز تجربه‌ای نو برای زوج‌های جوان است. دختر و پسر با ازدواج، وارد فضایی می‌شوند که پیش از این، آن را تجربه نکرده‌اند. به همین دلیل هم ممکن است در مقاطعی از زندگی، بویژه مراحل اولیه آن، اختلافاتی با هم پیدا کنند که حتی شدید هم بوده و به جاهای باریک کشیده باشد؛ اما در موارد قابل توجهی با تدبیر یکی از دو طرف یا هر دو و یا شخص سوم، این بحران، فروکش می‌کند و روابط آنها به حالت عادی برمی‌گردد. در چنین مواردی اولاً باید خداوند را شاکر بود که تنش به وجود آمده، زندگی را ویران نکرده و دوباره زندگی به ساحل آرامش رسیده است؛ ثانیاً پس از حل بحران نباید همانند ابزاری برای سرزنش همسر، از آن استفاده کرد. یادآوری گذشته، معمولاً برای کسی که مقصراًصلی بحران است، آزار دهنده بوده، برای او طعم سرزنش دارد. سرزنش، خود به تنهایی می‌تواند عامل بحران جدیدی باشد که شاید از بحران قبلی شدیدتر هم باشد. البته اگر یادآوری گذشته، جنبه عبرت‌آموزی داشته باشد و همسر هم از آن برداشت سرزنش نکند، مفید و سازنده است.

•••

چه قدر خوب است که با هم صلواتی بفرستیم بر گذشته‌ها. بیا این دستمال ابریشمی گذشت را بگیر و روی سرت بکش تا پاک شود هر چه خاطرات بد است. قبول دارم که بد کردم در حق تو؛ اما قبول کن که مدت‌هاست بُریده‌ام رشته این بدی‌ها را. هر وقت که درباره

بدی‌های گذشته‌ام حرف می‌زنی، مثل این است که همین الآن بدی کرده‌ام، این قدر از دست خودم خشمگین می‌شوم. اما این را هم می‌دانم تا وقتی که تو مرا از پشت عینک این خاطره‌ها می‌بینی، خوبی‌های من به چشمت تار می‌آید. زودتر بردار این عینک را.

•••

• (ج) دربارهٔ مسائلی که اطلاع کافی از آنها نداریم

گفتگو در بارهٔ هر چیزی، نیازمند اطلاعات حدّ اقلی در بارهٔ آن چیز است. با نبود این اطلاعات حدّ اقلی، نه تنها گفتگو فایده نخواهد داشت؛ بلکه گاهی هم خطرناک خواهد بود. مثلاً اگر موضوع گفتگوی زن و شوهر، تربیت فرزند باشد؛ اما هیچ کدام، اطلاعات لازم برای این گفتگو را نداشته باشند، ممکن است نتیجهٔ آن، انتخاب روش‌های اشتباه در تربیت فرزند شود. برای مصون ماندن از این آفت، زن و شوهر و یا حدّ اقل یکی از آنها باید پیش از گفتگو، مطالعاتی در بارهٔ موضوع آن داشته باشد. با رعایت این نکته، پای مطالعه هم به خانواده باز می‌شود.

• موانع و آفات گفتگو

پیش از گفتگو باید با موانع آن آشنا شد؛ زیرا توجه نکردن به این موانع و آفات، موجب می‌شود گفتگو به سرانجام خوبی نرسد و حتی گاهی آثار زیان‌باری را با خود به همراه بیاورد. ما در این جا به برخی از مهم‌ترین موانع و آفات گفتگو، اشاره می‌کنیم:

الف) بی برنامه‌گی

در برخی از خانواده‌ها، برنامه وجود ندارد؛ یعنی معلوم نیست که این خانواده، کی غذا می‌خورند؟ کی تلویزیون نگاه می‌کنند؟ کی به دیدن فامیل می‌روند؟ کی به تفریح می‌روند؟ و... به همین دلیل هم نمی‌توان برای گفتگو، برنامه‌ای ریخت. البته ناگفته پیداست که در بسیاری از خانواده‌ها امکان برنامه‌ریزی دقیق برای همه کارها وجود ندارد؛ اما پذیرش این مطلب به این معنا نیست که به طور کلی از برنامه‌ریزی غافل شویم. برای بسیاری از کارها می‌توان برنامه‌ریزی کرد؛^۱ مثل تماشای تلویزیون که در نکته بعدی به آن خواهیم پرداخت.

ب) اعتیاد به رسانه

اعتیاد به رسانه، یکی از آفت‌های اصلی در مسیر برنامه‌ریزی برای گفتگوست. وقتی ما روزمان را با رسانه شروع می‌کنیم و شب را هم پای رسانه می‌خوابیم، دیگر فرصتی برای گفتگو باقی نمی‌ماند. رسانه هر چه می‌خواهد باشد؛ رادیو، تلویزیون، اینترنت، روزنامه و... ما باید برای تماشای تلویزیون برنامه‌ریزی کنیم، نه این که تلویزیون برای زندگی ما برنامه‌ریزید.^۲

...

آمد، بی آن که خبر دهد. خیلی قدرت طلب بود و خودخواه. این را

۱. در گام هفتم از همین کتاب درباره برنامه‌ریزی سخن خواهیم گفت.

۲. متنی که در ادامه آمده، بخشی از مقدمه کتاب پنجم من *دیگر ما* با موضوع «نقش تلویزیون در تربیت فرزند» است.

وقتی فهمیدم که دیدم پیشانی خانه را از آن خود کرد تا همیشه چشم‌ها به سوی او باشد. هیچ کس از پُرحرفی‌اش به ستوه نیامد. چنان در دل‌ها جا گرفت که اگر ساکت می‌نشست و خاموش، همه منتظر به سخن آمدنش بودند. من از یک درگذشته از میان ما رفته سخن نمی‌گویم. پس چرا زمان فعل‌هایم ماضی است؟ باید فعل‌ها را به زمان حال بیاورم.

هر چه قدر بیشتر حرف می‌زند، ارتفاع رضایتمان بیشتر می‌شود. نگاهش هم که نکنیم، صدایش که باشد، برایمان آرام‌بخش است. وقتی ساکت است، مثل این است که چیزی را گم کرده‌ایم. عزیزترین سرمایه، یعنی عمرمان را دو دستی در اختیارش قرار داده‌ایم تا هر طور که صلاح می‌داند، خرجش کند. برایمان مهم نیست در برابر عمرمان چه چیزی به ما عطا می‌کند. همین که با او هستیم، کافی است. جای بچه را هم برایمان گرفته. البته شاید بهتر باشد که بگوییم او دیگر بچه‌مان شده و شاید هم عزیزتر از او! حالا که محاسبه می‌کنم، می‌بینم زمانی را که به تلویزیون اختصاص می‌دهم، خیلی بیشتر از وقتی است که در اختیار کودکم می‌گذارم. گفتم کودک، یادم آمد که تلویزیون جای برادری یا خواهر فرزندم را هم گرفته. البته به قدری عجیب و چند چهره است این قابِ جادویی که باید بگوییم تلویزیون بر جای پدر و مادر هم تکیه کرده و تربیت فرزندمان را به دست گرفته است! آن قدری که فرزندم تلویزیون را دوست دارد، اگر مرا دوست داشت، فکر می‌کنم می‌شد از رابطه عاشقانه‌مان، پُرفروش‌ترین زمان عشقی سال را نوشت! وقتی از خواب عصرگاهی، دیر بیدار می‌شود و چند دقیقه‌ای از برنامه‌اش را از دست می‌دهد، نمی‌دانی چه طور اشک می‌ریزد. اگر ندانی فلسفه گریه‌اش چیست، گمان می‌کنی زبانم لال، مادرش از دنیا رفته و یا

پدرش به آسمان پَر کشیده! من معنای حضور قلب را وقتی فهمیدم که در هنگام تماشای برنامهٔ کودک، چند بار فرزندم را صدا زدم؛ اما او یک بارش را هم نشنید. چند بار دست روی شانه‌اش زدم تا توانستم او را از حالت خلسه بیرون بیاورم. نمی‌خواهم نامش را تلویزیون بگذارم. نام این قاب را قبلهٔ خانه می‌گذارم و می‌گویم از وقتی که آمده، کودکم رو به سوی او، نماز تربیتش را اقامه می‌کند. برای این که شرط انصاف را زیر پا نگذارم، باید بگویم قبلهٔ دل من هم مدّت‌هاست رو به سوی این قاب، چرخیده است.

•••

• (ج) روابط فامیلی زیاد

در لزوم دید و بازدید از فامیل یا همان صلّهٔ ارحام هیچ تردیدی نیست. در اهمّیت این امر، همین بس که از نظر شرعی، صلّهٔ رَحِم، واجب است؛ اما افراط در این کار، موجب زحمت برای دیگران و بی‌برنامگی برای خود ما می‌شود. برخی عادت کرده‌اند که هر شب را در بیرون از خانه ی‌کنند و وقتی به خانه بازگردند که دیگر، وقت خواب است. چنین روابطی اجازه نمی‌دهد که انسان برای گفتگو با همسر خود، برنامه‌ای داشته باشد. صبح تا بعد از ظهر، کار بیرون از خانه، بعد از ظهر هم استراحت، بعد هم دید و بازدید و پس از آن هم خواب. دیگر وقتی برای گفتگو نیست.