



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir



قواعد یک زندگی

سید مهدی قانع



۱۰۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رهنمای ۱۰۲ (قواعد زندگی)

نویسنده:

مهدی قانع

ناشر چاپی:

انتشارات آستان قدس رضوی - به نشر

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۷	رهنمای ۱۰۲ (قواعد زندگی)
۷	مشخصات کتاب
۸	اشاره
۱۰	قواعد یک زندگی (سیدمهدی قانع)
۱۳	قواعد یک زندگی
۱۳	دریچه:
۱۵	درآمد
۱۷	فصل اول: زندگی هم قانون اساسی می خواهد
۱۷	اشاره
۲۱	خلاصه: بهترین قانون
۲۳	فصل دوم: توقع بیجا علف هرز زندگی است
۲۳	اشاره
۲۶	پنجره: کشف اختلافات
۲۶	فوت جانانه
۲۷	خلاصه: آرزوهای دور از دسترس
۲۹	فصل سوم: چگونه مدیر مالی خوبی باشیم؟
۲۹	اشاره
۳۲	پنجره: بهترین نوع بیان
۳۵	خلاصه: چشم وهم چشمی
۳۷	فصل چهارم: با احساسات هم نجنگید
۳۷	اشاره
۳۹	پنجره: ویران کردن محبت
۴۱	خلاصه: بذر امید

۴۳	فصل پنجم: با سوء ظن ها چه کنیم؟
۴۳	اشاره
۴۶	پنجره: قضاوت خیالی
۴۸	خلاصه: صداقت و دیانت
۴۹	فصل ششم: هنگام خشم چه کنیم؟
۴۹	اشاره
۵۲	پنجره: تصمیم درست
۵۳	چند سفارش
۵۵	فصل هفتم: مواظب مربیان ناباب جدید باشیم
۵۵	اشاره
۵۸	پنجره: خوراک آلوده
۵۸	سفارش
۶۱	فصل هشتم: راز وازه های سحرآمیز و نشاط بخش
۶۱	اشاره
۶۳	پنجره: تسخیر دل
۶۴	پنجره: بهترین لحن
۶۶	خلاصه: فرهنگ لغات
۶۷	فصل نهم: با مشکلات چه کنیم؟
۶۷	اشاره
۶۹	پنجره: رسیدن به کامیابی
۷۱	خلاصه: مدیریت بحران
۷۳	فصل دهم: زندگی با رنگ خدا زیبا می شود
۷۳	اشاره
۷۷	سخن آخر: فرهنگ توکل
۷۸	بیشتر بخوانیم
۷۹	درباره مرکز

سرشناسه: قانع، سیدمهدی، ۱۳۴۰ -

عنوان و نام پدیدآور: قواعد یک زندگی / سیدمهدی قانع؛ تهیه تنظیم اداره پاسخ گویی به سوالات دینی آستان قدس رضوی.

مشخصات نشر: مشهد: آستان قدس رضوی، شرکت به نشر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص.؛ ۱۱×۱۷ اس.م.

فروست: آستان قدس رضوی، شرکت به نشر؛ ۲۱۹۷. رهنما؛ ۱۰۲.

شابک: ۴۵۰۰۰ ریال ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۲۷۰۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: زناشویی -- ارتباط -- به زبان ساده

موضوع: Communication in marriage -- Popular works

شناسه افزوده: آستان قدس رضوی. اداره پاسخگویی به سوالات دینی و اطلاع رسانی

شناسه افزوده: شرکت به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

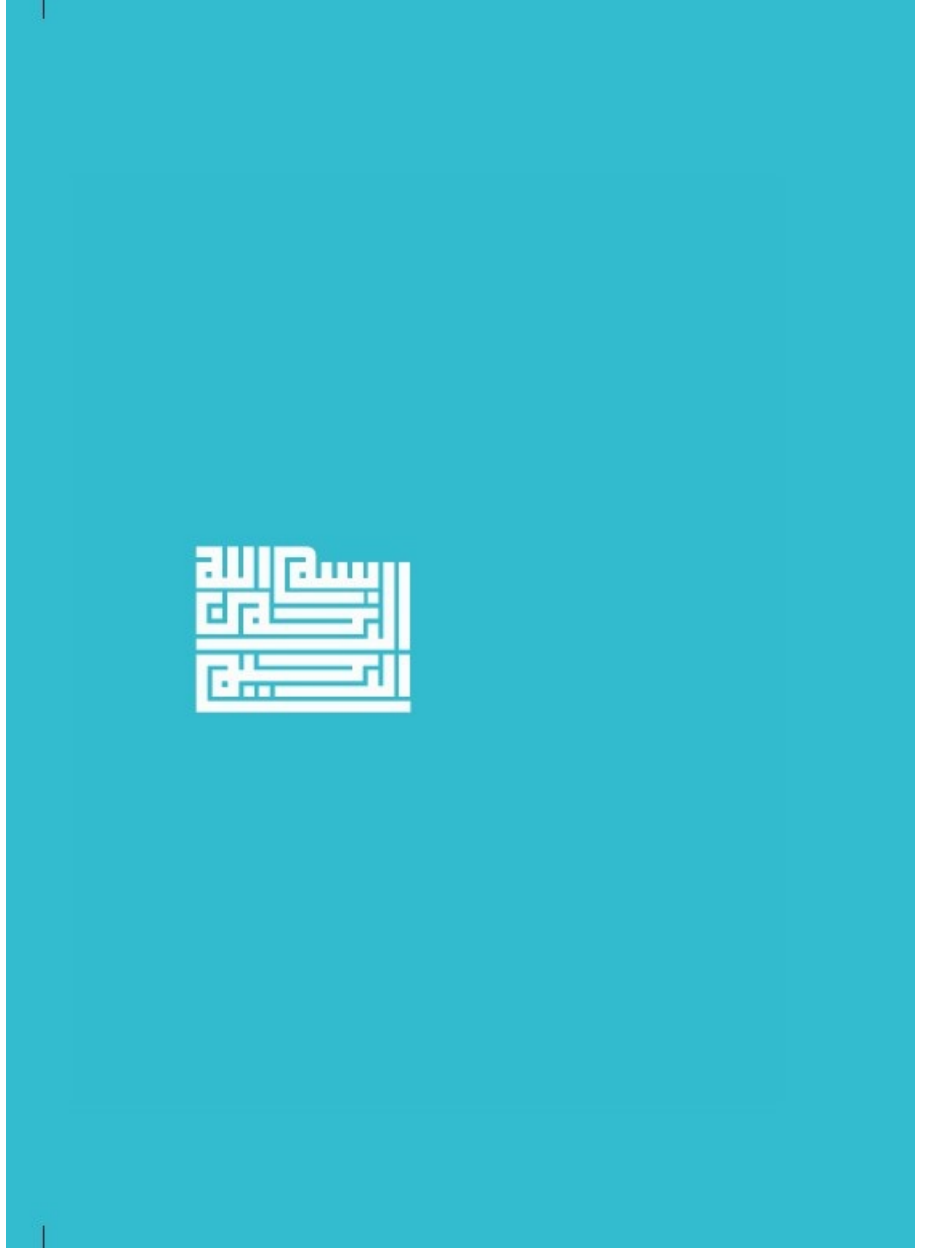
شناسه افزوده: Behnashr Company (Astan Quds Razavi Publications)

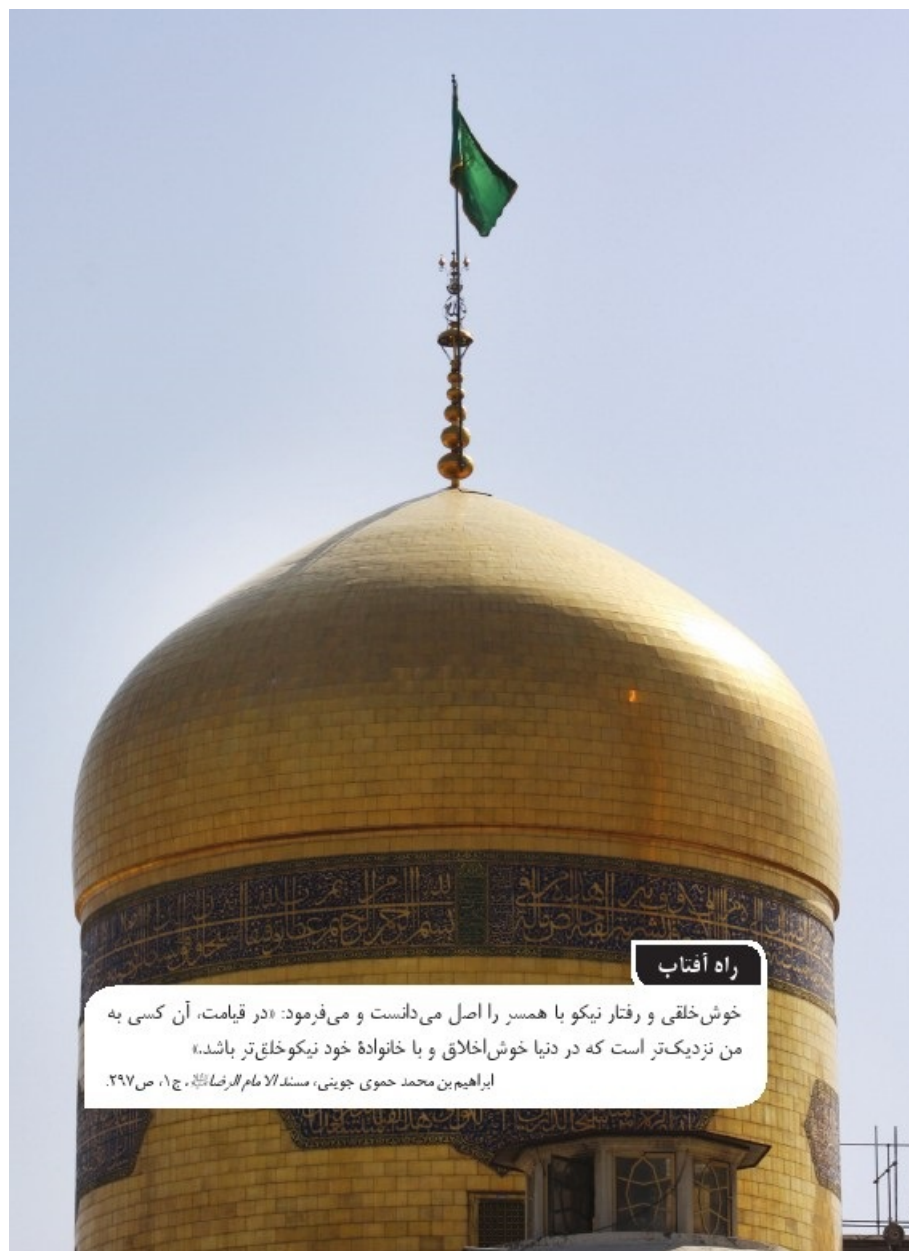
رده بندی کنگره: HQ۷۴۳/ق۲۳ق۹ ۱۳۹۶

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۲۴۰۷۴

ص: ۱







قواعد یک زندگی

دریچه:

در این کتاب می آموزیم:

- ۱- چه انتظاراتی از زندگی خود داشته باشیم؟
- ۲- چگونه احساسات خود را مطرح کنیم؟
- ۳- چگونه مدیر مالی خوبی باشیم؟
- ۴- با بدگمانی و خشم خود چه کنیم؟
- ۵- مریبان ناباب جدید زندگی، چه کسانی هستند؟

ص: ۷



می گویند استادی بود کوزه گر و باتجربه. کوزه های لعابی می ساخت و بی شمار مشتری داشت. نزد وی، شاگردی زرنگ شاگردی می کرد. او می کوشید همه تجربه های استاد را فرا بگیرد تا روزی، رقیبش شود. سرانجام روزی فرا رسید که شاگرد، همه کارهای استاد را آموخت. کم کم شروع کرد به بهانه گرفتن و زمزمه رفتن سردادن. شاگرد می گفت: «می خواهم برای خودم کارگاهی راه بیندازم و سود بیشتری ببرم.»

استاد کوزه گر هرچه از شاگرد خواش کرد که مدتی دیگر نزد او بماند تا هم کار بیشتری یاد بگیرد و هم او شاگرد دیگری پیدا کند، پسرک قبول نکرد. استاد را دست تنها گذاشت و رفت و کارگاهی راه انداخت و مشغول کار شد. او همان طور که یاد گرفته بود، کاسه ها را ساخت و رنگ کرد و روی آن را لعاب داد و در کوره گذاشت. اما هرچه دقت می کرد، می دید رنگ کاسه های او مات می شود و به شفافیت لعاب کاسه های استاد نیست.

شاگرد فهمید که تمام اسرار کار را یاد نگرفته است. نزد استاد رفت و مشکل خود را گفت و از استاد خواش کرد او را راهنمایی کند. استاد

گفت: «درست است که هر شاگردی باید روزی استاد شود، ولی تو مرا بدموقع تنها گذاشتی. بیا یک سال اینجا بمان تا راز و رمز کار را به تو بیاموزم.»

شاگرد قبول کرد و یک سال آنجا ماند؛ ولی هرچه دقت می کرد، متوجه اشتباه خودش نمی شد. روزی استاد صدایش زد و گفت: «بیا تا بگویم که چرا لعاب کاسه های تو مات می شود.» استاد کنار کوره ایستاد و کاسه ها را گرفت تا در کوره بگذارد. به شاگردش گفت: «چشم هایت را باز کن تا فوت و فن کار را یاد بگیری.»

استاد هنگام گذاشتن کاسه ها در کوره، به آن ها چند فوت می کرد. بعد از او پرسید: «فهمیدی؟» شاگرد گفت: «نه.» استاد کاسه دیگری برداشت و چند فوت محکم به آن کرد و گردو خاکی را که از آن برخاسته بود، به شاگرد نشان داد و گفت: «این فوت و فن کار است. این کاسه که چند روز در کارگاه می ماند، پر از گرد و خاک می شود. در کوره این گرد و خاک با لعاب مخلوط می شود و رنگ لعاب را کدر می کند. وقتی آن را فوت می کنیم، گرد و غبار پاک می شود و لعاب خالص پخته می شود و رنگش شفاف می شود. حالا پی کارت برو. همه کارهایت درست بود؛ فقط همین فوت را کم داشت.»

ممکن است در زندگی ما همه چیز درست باشد و فقط یک فوتش مانده باشد. اگر کسی این فوت آخر را به ما یاد دهد، با آن می توانیم رنگ زندگی را شاداب و شفاف سازیم.





می گفت: اگر این بار برای گزینش همسر اقدام کنم، نخست از همسر آینده خود می پرسم: «در جریان زندگی، هنگامی که درباره موضوعی ارزشی مثل ارتباط با نامحرم، باهم دچار اختلاف شدیم، برای حل آن، به چه قانونی عمل می کنی؟»

گفتم: در آغاز زندگی این حرف ها چیست که می زنی؟ زندگی براساس عشق و محبت و عاطفه پایدار می ماند، نه قانون!

گفت: این ها که تو می گویی، حرف های قشنگی است؛ اما کسی که در اصل و اساس با تو اختلاف دارد، می شود این شعر سعدی:

خانه از پای بست ویران است خواجه در بند نقش ایوانست

گفتم: روشن تر بگو.

گفت: خانواده همسر پیشینم به ظاهر مذهبی بودند. با همین نگاه عقد را خواندیم؛ اما در مراسم عروسی دیدم محرم و نامحرم باهم دست می دهند. با خودم گفتم: «شاید همه محرم هستند و من خبر ندارم.» هنگامی که می خواست جلوی همه مهمان ها برقصد، عرق سردی بر تمام وجودم نشست. پرسیدم: «عزیزم، مگر حرام نیست؟» گفت: «یک شبه دیگه. رسم شده.» خلاصه بعد از مدتی، در زندگی دیدم

با این عبارت «رسم»، تمام مباحث عاطفی و دینی را نادیده و گاه به سخره می گیرد. خودم را از شرش خلاص کردم. تقصیر خودم بود. باید روز اول خیلی راحت می پرسیدم: «به هنگام اختلاف، چه چیزی ملاک قضاوت های ما باشد؟» باید به قانونی که برای دو طرف محترم است، گردن بنهیم.

به راستی برخی تجربه ها چه گران به دست می آید. زن و مرد به مانند دو شریک هستند که سرمایه مادی و عمر خود را در اختیار هم قرار می دهند. آنان باید براساس قانونی از این سرمایه ها استفاده کنند، تا هم در دنیا آسایش و آرامش داشته باشند و هم در آخرت سعادت مند شوند. چه قانونی بهتر از دستورهای دینی وجود دارد؟

بکوشید برای زمانی که فضای عاطفی خوبی بین شما برقرار است، انتظاراتتان از هم را مشخص کنید تا وظایف و حدود روابطتان معین شود؛ وگرنه دقیقاً نمی دانید در برابر یکدیگر چه وظایفی به عهده دارید. برای مثال، وقتی وارد خانه می شوید، انتظار دارید همسرتان با شما چگونه رفتار کند؟ یا در رفت و آمد با خویشان، به همسرتان گفته اید که چه انتظاری از او دارید؟

از اختلاف های اساسی در زندگی، اختلاف در نگرش به موضوع هایی مانند زندگی خوب و عشق است. بهتر است مقصود از «زندگی خوب» و «عشق» را برای هم توضیح دهید.

خلاصه: بهترین قانون

زندگی بر قانون استوار شده و با عشق و محبت، زیبا و روان می شود. زندگی نیازمند قانونی محترم برای دو طرف است. همسران هنگام اختلاف نظر، به این قانون مراجعه می کنند. بهترین و عادلانه ترین قانون همان دستوره‌های دینی و حقوق برشمرده شده در آموزه های قرآن و سنت معصومان است.

ص: ۱۵



توقع بیجا علف هرز زندگی است

فصل دوم



«توقع» یا «انتظار از دیگری» دو عبارتی است که از همان آغاز زندگی در ذهن زن و شوهر شکل می‌گیرد. این، مسئله بدی نیست؛ اما واقعیت این است که بیشتر افرادی که وارد زندگی زناشویی می‌شوند، چمدانی از توقعات غیرعقلانی و تخیلی درباره ازدواج را نیز به همراه خود می‌برند. آن‌ها توقع دارند این خواسته‌ها را در وجود خود یا شریک زندگی‌شان ببینند. هنگامی که آن‌ها را مشاهده نمی‌کنند، انگشت اتهام را به سوی طرف مقابل می‌گیرند و حق را به جانب خود می‌دهند و برای خود دل می‌سوزانند. همین، ریشه بسیاری از اختلاف‌ها و سردی‌هاست. بنابراین اگر انتظارات واقعی را از غیرواقعی تشخیص ندهید و آن‌ها را کنار نگذارید، فضایی سرد و افسرده و لجبازی ایجاد خواهید کرد.

میزان احساس خوشبختی شما، بستگی دارد به میزان برآورده شدن توقعاتتان. هرچه توقعات شما بیشتر باشد، دیرتر خوشبختی را احساس می‌کنید؛ به خصوص اگر این توقع و آرزو، از واقعیات زندگی شما و همسران دور باشد. مثلاً اگر توقع داشته باشید همسران همواره به گونه‌ای رفتار کند که شما دوست دارید، اسباب رنج و اندوه خود را فراهم آورده‌اید. در مقابل، اگر شما از همسران توقعاتی منطقی و

بر مبنای واقعیات زندگی خود داشته باشید، به احتمال زیاد، در رابطه زناشویی مایوس و سرخورده نخواهید شد.

پنجره: کشف اختلافات

زندگی مشترک را بازار برآورده شدن عقده‌ها و توقعات پیشین خود نکنید. به امروز و فردا و انتظارات متناسب با واقعیات های زندگی کنونی فکر کنید. همه از دواج‌ها براساس مشترکاتی شکل گرفته است که تعداد آن‌ها بسیار کم است. در طول زندگی مشترک، با خواسته‌های دیگری هم آشنا می‌شوید که برخی از آن‌ها خواست شما هم هست و برخی نه. بنابراین، شما و همسرتان باید بکوشید تا اختلاف‌ها را کشف کرده و برای آن راه حل پیدا کنید.

فوت جانانه

ریشه بسیاری از توقعات و نیز مشکلات عصبی در بایدهای ساختگی است. گاهی این بایدها و توقع‌ها درباره رفتار و گفتار خودتان است؛ مثل اینکه بدون در نظر گرفتن توانمندی خود بگویید: «من باید حتماً چنین باشم.» ممکن است دچار کمال‌گرایی مطلق شوید و بگویید: «باید همه کارهای من از همه بهتر باشد؛ نظر من کامل‌ترین نظریه باشد و همسر من از همه بهتر و کامل‌تر باشد.» در این صورت است که خود را

همیشه ناموفق می‌دانید و از همه دور می‌شوید و بسیاری از نزدیکان که مجبورند در کنار شما باشند، از شما می‌رنجند.

گاه نیز این باید‌ها دربارهٔ دیگری است؛ مثلاً در نزد خود به این باور می‌رسید: «همهٔ افراد باید همهٔ کارهای مرا تأیید کنند و مرا دوست داشته باشند.» یا بدون توجه به رفتار خود، انتظار دارید دیگر افراد جامعه به شما احترام بگذارند.

خلاصه: آرزوهای دور از دسترس

امیرمؤمنان، علی می‌فرماید: «ای مردم، من برای شما از دو چیز می‌ترسم: پیروی هوا و هوس و آرزوهای دور از دسترس. پیروی از هوا و هوس انسان را از راه حق باز می‌دارد و آرزوهای دور از دسترس نیز آخرت را به فراموشی می‌سپارد.»^(۱)

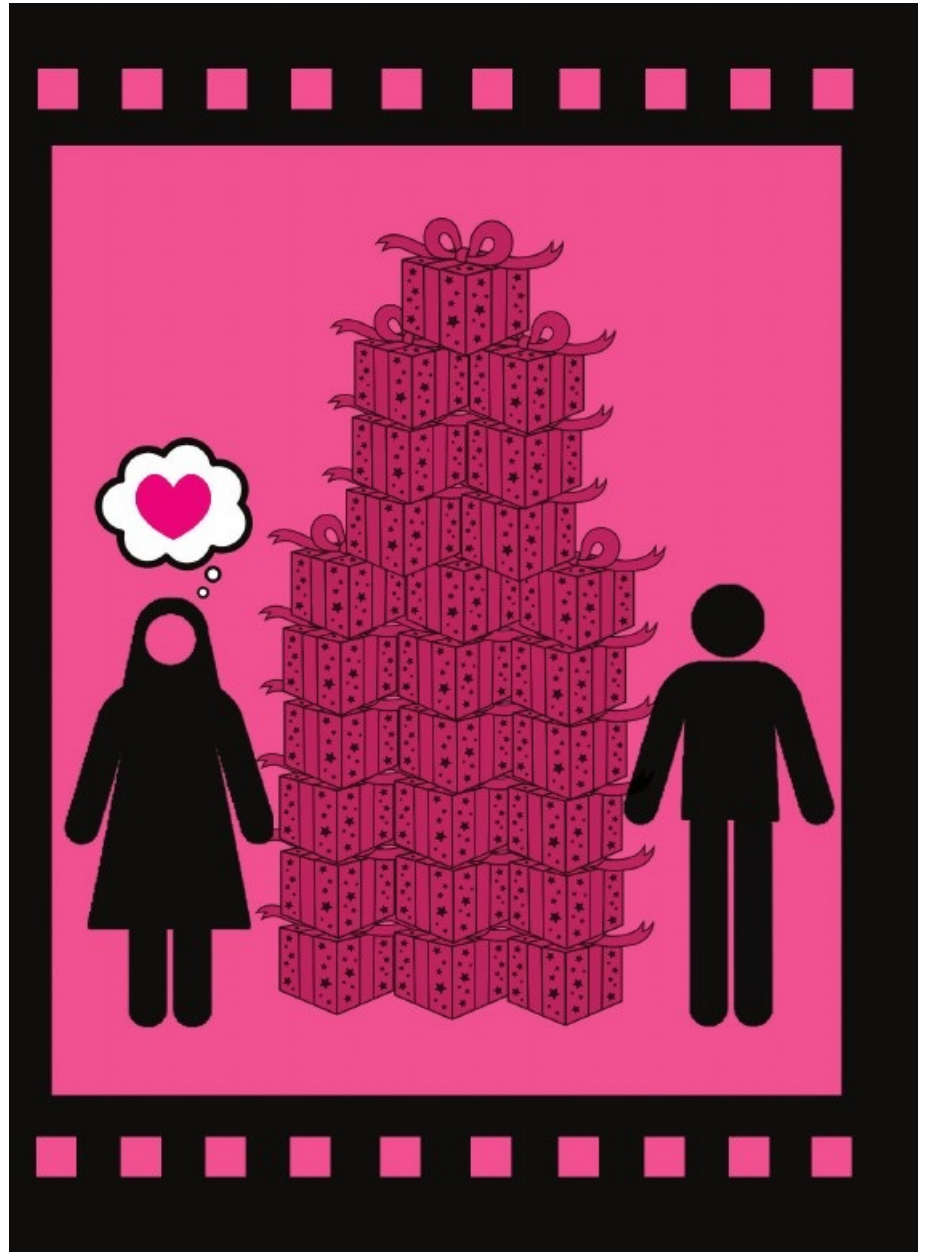
ص: ۲۱

۱- . صبحی صالح، نهج البلاغه، ص ۸۳، خطبة ۴۲.



چگونه مدیر مالی خوبی باشیم؟

« فصل سوم



مرد می گوید: گمان می کند من روی گنج نشسته ام. ولخرجی می کند. شوهرخواهرش را به رخ من می کشد! از ماشین همسایه و مبلمان دیگران تعریف می کند. نمی داند مردها با چه جان کنندی پول درمی آورند.

زن می گوید: من هم بین مردم آبرو دارم. می خواهم سری تو سرها داشته باشم. جلوی خویشان و دوستان خجالت می کشم. این خسیس معلوم نیست این پول ها را می خواهد چه کند.

این، نمونه ای از درگیری های لفظی معمول بین برخی همسران است. موضوع از نگاه هر کدام از دو طرف مهم است. در ادامه، بعضی فوت و فن های مالی در خانواده را می گوئیم. بدانید نگرش زن و مرد به مسائل مالی خانواده، متفاوت است؛ زیرا مردان با توجه به مسئولیت سرپرستی که بر عهده دارند، در امور مالی، همیشه نگاهشان به نیازهای اساسی و مقابله با پیشامدهاست. در مقابل، از آنجاکه خانم ها مدیریت اجرایی زندگی را بر عهده دارند، نگاهشان به برطرف شدن نیازهای کنونی به بهترین و زیباترین صورت است. بنابراین خانم ها به نظم و زیبایی و تشریفات دقت بیشتری می کنند و آقایان به کارکردها و کارایی ها. این

باعث می شود زن و شوهر کامل کننده یکدیگر باشند.

پنجره: بهترین نوع بیان

بهتر است سرپرست خانواده، اعضای خانواده را از میزان بودجه ای که برای گردش امور جاری اختصاص داده است، کاملاً بی خبر نگذارد. این گونه، اعضای خانواده سطح نیازهای خود و حتی هزینه های خانواده را با میزان بودجه هماهنگ می کنند. نیز پایشان به حیطة مسئولیت در امور مالی خانواده باز شود. حتی در صورت لزوم، برای بهتر اداره کردن آن، طرح و برنامه می دهند و همکاری کنند.

از آنجاکه آقایان، بودجه را با توجه به نیازهای اساسی و پیشامدها بررسی می کنند، اگر درخواستی از آن ها می کنید، باید به آن ها فرصت بررسی بودجه و پیش بینی وقت خرید و تنظیم آن با برنامه ها و نیز بررسی امکان تهیه و... را بدهید. در غیر این صورت، با مخالفت آن ها روبه رو می شوید؛ به خصوص اگر این درخواست را هنگامی مطرح کنید که از کارهای روزانه یا خانه خسته اند.

پس اگر کمبودی در منزل مشاهده می کنید، با کمال محبت و خوش رویی مثلاً این گونه بیان کنید: «عزیزم برای ماه آینده، نه الان و آن هم اگر امکانش بود، به ظرفی برای نگهداری نان نیاز داریم.» یا

«می خواهیم در ماه آینده، چادری برای خودم تهیه کنم. اگر هم امکانش نبود، مهم نیست.»

انسان معمولاً به نعمت‌ها و داشته‌هایش عادت می‌کند. این باعث می‌شود این نعمت‌ها کمتر به نظرش بیایند. اما در مقابل، کمبودها در نظرش مهم جلوه می‌کنند. در نگاه به زندگی دیگران نیز داشته‌های آنان در نظرش مهم جلوه کرده و به کمبودها و مشکلات ایشان کمتر توجه می‌کند. همیشه گفته‌اند رفت و آمد با توانگران انسان را غمگین می‌سازد. پس انسان‌های موفق کسانی‌اند که همیشه توانایی‌ها و دارایی‌های خویش را خوب می‌شناسند و برای آن‌ها خوب برنامه‌ریزی می‌کنند و به موفقیت‌های بیشتری می‌رسند. از این رو اگر به نعمت‌های خداوند توجه کرده و تشکر کنیم، توانمندی بیشتری پیدا می‌کنیم. این همان آیه شریفه قرآن است: «اگر خداوند را شکر کنید، خداوند شما را فزونی می‌دهد.»^(۱)

زنان میزان ارزشمندی و علاقه‌مندی شوهران به خود را با میزان برآورده شدن خواسته‌هایشان برآورد می‌کنند. هر چند وقت یک بار، به همسران هدیه دهید. نیاز نیست این هدیه گران‌قیمت باشد. مهم این است که شما به او نشان دهید دوستش دارید و برایتان ارزشمند است. همین قدر که به او اعلام کنید به یادش بوده‌اید، کافی است.

پیامبر به سرپرستان خانواده می‌فرماید: «هر کس به بازار بیاید و

ص: ۲۷

هدیه و چیزی بخرد و آن را با خود به نزد خانواده اش ببرد، مانند کسی است که صدقه ای را برای گروهی از مردم نیازمند برده است. اگر این هدیه را نخست، پیش از پسران، به دست دختران و بانوان خانه بدهد و دختران و زنان را شاد کند، گویا یک برده از فرزندان اسماعیل پیامبر را آزاد ساخته است...» (۱)

بهتر است مقداری از بودجه خانواده را هرچند اندک، در اختیار افراد خانواده تان به ویژه همسر تان قرار بدهید تا بتواند هرطور که نظرش است و هرچه می خواهد، بخرد. این یعنی هدیه کردن عزت نفس به آن ها.

ص: ۲۸

۱- محمد بن علی بن بابویه، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ج ۲، قم: دارالشریف الرضی، ۱۴۰۶، ص ۲۰۱.

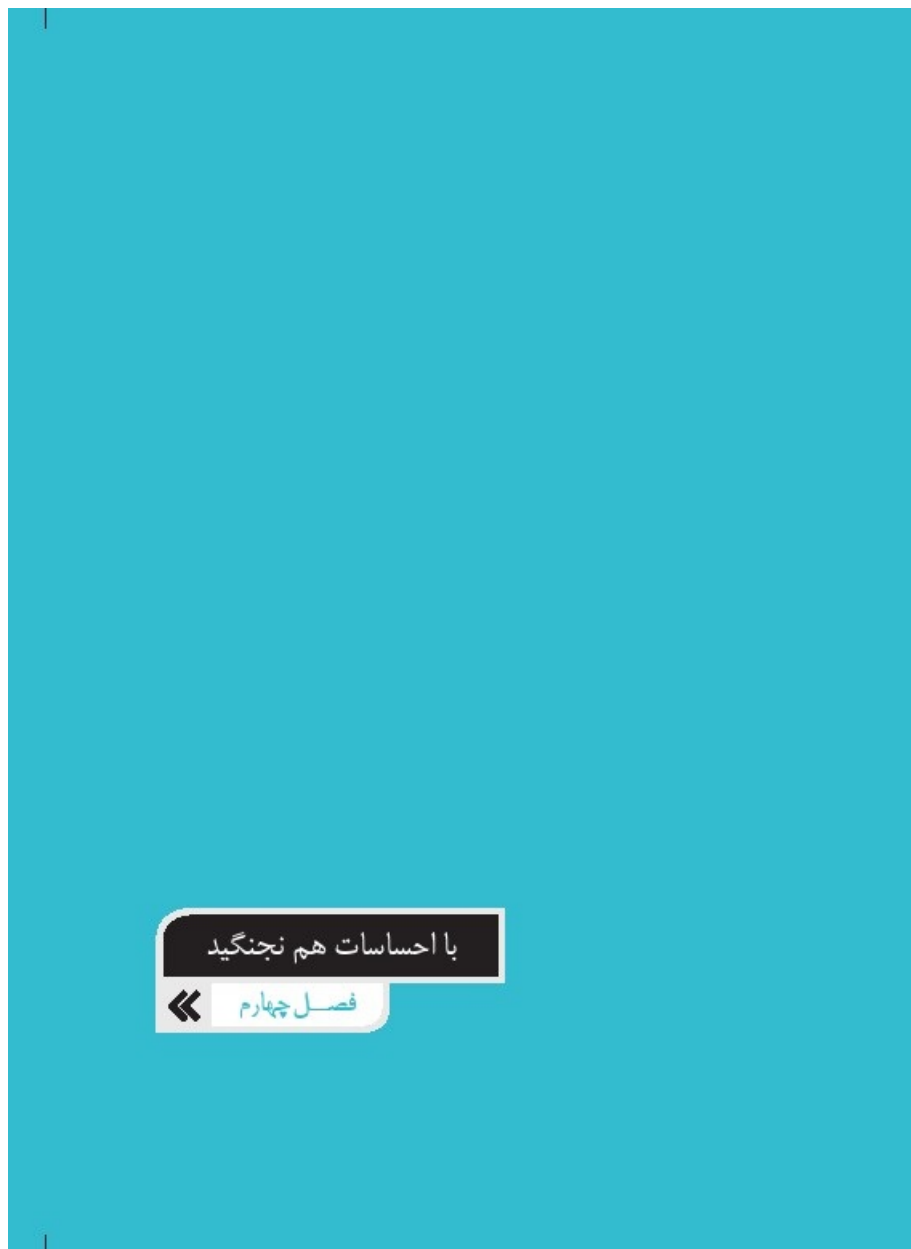
خلاصه: چشم وهم چشمی

هدیه، پرداخت هزینه دوستی است؛ چون تجسم احساسات درباره دوست است.

چشم وهم چشمی، یعنی زندگی را همیشه از نگاه دیگران دیدن و همیشه حسرت زندگی دیگران را خوردن و از زندگی و خانواده و فرزندان خود ناراضی بودن. چشم وهم چشمی باعث می شود فرد برتری ها و توانمندی های خانواده خود را نبیند و کار دیگران را به رخ خانواده اش بکشد.

شاکر بودن و راضی بودن به داشته ها و توانایی ها، نه تنها عبادت است، بلکه قدرت مدیریت انسان را در برابر کاستی ها فزونی می بخشد.

ص: ۲۹



با احساسات هم نجات پیدا کنید
فصل چهارم



بسیاری اوقات، زن و شوهر در کنار هم در خوشی و آرامش هستند؛ اما ناگهان سخن از یکی از اطرافیان پیش می آید. بدگویی یا کنایه و ایرادی که گاه با ضمیر مخاطب همراه است، مانند «مادرت» یا «خواهرت»، احساس طرف مقابل را برمی انگیزد. او به دفاع یا عیب جویی از طرف مقابل کشیده می شود و خود حدس بزیند بقیه ماجرا را. نتیجه این وضعیت، تحقیر طرف مقابل و زخم زدن به شخصیت اوست. این رفتار جز شعله ور شدن آتش کینه و انتقام، چیزی دربر ندارد.

پنجره: ویران کردن محبت

غیبت حرام است؛ حتی در خانه و حتی درباره پدر و مادر و همسر و خویشان و نزدیکان. اگر فرزند دارید، بدانید با غیبت خود، نخستین گام را در آموزش تهاجم و شیبخون به آبروی مردم برداشته اید.

اگر به سلامت و شادابی خانواده علاقه مندید، هیچ گاه احساسات همدیگر را وزن نکنید؛ یعنی به احساس همدیگر درباره نزدیکان، کار نداشته باشید و آن را نزد خود مقایسه نکنید. این کار، بنای محبت زن

و شوهر به یکدیگر را ویران می سازد.

هنگامی که می خواهید انتقادی از نزدیکان و بستگان هم بکنید، تنها نام شخص را بگویید، نه نسبت او با طرف مقابل را. حتی به گونه ای مطرح کنید که گویی با شما هم نسبت دارد. مثلاً هنگامی که درباره‌ی خواهرشوهرتان سخن می گوئید، نگوئید: «خواهرت»؛ بلکه مثلاً بگوئید: «فرزانه خانم، تأثیر بسیاری در شما می گذارد.» او می پرسد: «کدام فرزانه؟» این گونه پاسخ دهید: «فرزانه خانم خودمان، خواهرشوهرم.»

نکته‌ی دیگر اینکه زن و شوهر پس از مدتی که باهم زندگی می کنند، با خوبی های هم آشنا می شوند و بدان عادت می کنند. این عادت کردن باعث می شود دیگر آن خوبی ها به چشمشان نیاید. از آن پس، کم کم با برخی اختلاف سلیقه های هم آشنا می شوند و این در ذهنشان می ماند تا زمینه ای برای اختلاف های بعدی باشد. بدترین حالت این است که یکی از دو طرف، خوبی های زن یا مردی دیگر را درباره‌ی همین موضوع نزد همسرش مطرح کند. این مقایسه سبب فتنه‌ی تازه ای در زندگی می شود و نتیجه ای جز تلخی و سردی کانون خانواده دربرنخواهد داشت.

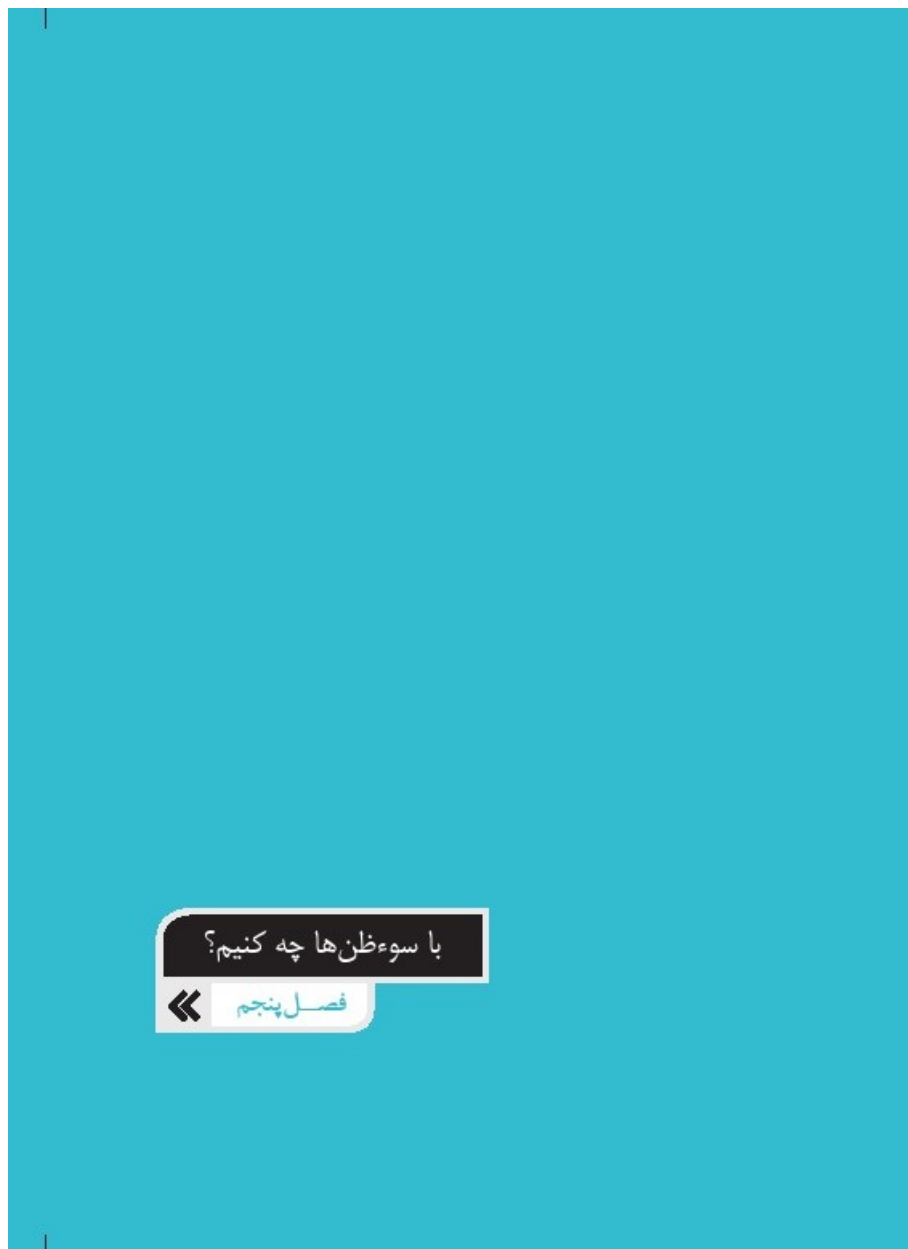
از این رو هرگز همسر خود را با دیگری مقایسه نکنید و از مقایسه ای که نتیجه اش باختن همسر است، به شدت پرهیزید. نباید همسر جوان و کم تجربه‌ی خود را با مادران یا زنی دیگر از بستگان مقایسه کنید. نباید شوهر خود را با دیگر مردان، به خصوص شوهرخواهر یا شوهر برخی از بستگان مقایسه کنید.

به خاطر داشته باشید همهٔ انسان‌ها می‌خواهند همیشه مهم‌ترین فرد در زندگی همسر خود باشند. به همین سبب، کار و تلاش یا خانه‌داری و آرایش می‌کنند تا همان همسر شایسته باشند. در مقابل، دوست دارند به سبب توانایی‌های خود، تحسینشان شده و به آنان افتخار کنند. وقتی الگویی را مثال می‌زنید یا حتی به زن یا مردی دیگر خیره می‌شوید، او خود را شکست خورده می‌بیند و دلیل این شکست را هم شما می‌دانید. همین سبب می‌شود با الگویی که شما معرفی کرده‌اید، به مخالفت و دشمنی پردازد. این احساس برای او خیلی سخت است. او باور می‌کند که باید دقیقاً عین آن الگو عمل کرده و از آن پیروی کند. هر زن و مردی دوست دارد برای توانایی‌های خودش تحسین شود.

خلاصه: بذر امید

آیا بهتر نیست با تشویق و بیان نکات مثبت همسرتان، توانمندی‌های او را هدایت کنید و به او اجازه دهید همان زن شایسته‌ای باشد که هست؟ بدانید اگر به هر کس آزادی بدهید تا خودش باشد، او بهترین فرد می‌شود. بدانید که ندیدن توانمندی‌های همسرتان، کاشت بذر ناامیدی در خانه است و به رخ کشیدن برتری‌های دیگران، کفران نعمت بوده و درک نکردن افراد خانواده، همان طردشدن در خانه است.

باید هر دوی شما بپذیرید که پدر و مادر جایگاه ویژه ای نزد ما ایرانیان و نیز مسلمانان دارند. گاه ممکن است در زندگی زناشویی، این جایگاه کم رنگ شود. تجربه نشان داده است که پس از چندی، افراد به ریشه ها و خویشان خود بیشتر نگاه می کنند. از این رو لازم است هر دو این واقعیت را درک کنید که بخشی از زندگی همسرتان، خانواده اوست. بهتر است با خانواده همسر خود همان گونه رفتار کنید که دوست دارید او با خانواده شما رفتار کند.



با سوءظن ها چه کنیم؟

فصل پنجم <<



زندگی شان تا همین ماه پیش خوب و رؤیایی بود؛ اما اتفاقی ساده مثل لبخندی در مهمانی یا تعریفی از دیگری یا چند رفتار و تماس مشکوک، سبب شد سوء ظن مانند ویروسی خطرناک به جان زندگی شان بیفتد و یک طرف را از درون متلاشی و دیگری را از بیرون تخریب و افسرده کند. این، فضای خانه را سرد و خاموش کرد.

دین به ما آموخته است اگر نتوانستیم علت رفتار مسلمانی را بفهمیم، باید خوش بین باشیم و آن را حمل بر صحت کنیم. حال در زندگی زناشویی، چنانچه این مسئله پیش آمد و به گرهی ذهنی برای شما تبدیل شد، چه مانعی دارد موضوع را خیلی دوستانه از همسرتان پرسید؟ هر دو باید باور کنید پرسش تنها از روی سوء ظن نیست؛ بلکه شاید برای پیشگیری از سوء تفاهم باشد. پرسشگری یکی از راه های مدیریت درست و اعمال ولایت شوهر بر همسر و فرزندان است. بسیار بجا و مفید است که زن و شوهر هنگام مشاهده رفتار پرسش برانگیز، از هم توضیح بخواهند. در این حالت، طرف مقابل باید با متانت و منطق، پاسخ کافی را در اختیار او بگذارد و تا آنجاکه می تواند، به او در یافتن

پاسخ کمک کند.

پنجره: قضاوت خیالی

امیرمؤمنان می فرماید: «عادلانه نیست که براساس خیال و گمان، قضاوت کنید.»^(۱) پس باید از هرگونه پیش داوری درباره رفتار و گفتار همسر و فرزندان خود پرهیزید. بهترین منبع برای فهمیدن رفتار و گفتار، خود آنان هستند؛ نه دیگران یا تصورات شما.

جالب است بدانید برخی از سوء ظن ها از درون انسان ریشه می گیرند؛ نه از بیرون. مثلاً گاهی عاطفه و علاقه زیاد زن و شوهر به یکدیگر، سبب می شود از هر حرکت و نگاه مشکوک به آشیانه محبت خویش، احساس نگرانی کنند و در نتیجه در صدد حراست از محبوب خویش برآیند. این، گاه حالت افراطی پیدا می کند و جلوی فعالیت های اجتماعی همسر را می گیرد. این گونه، شخص استقلال و اعتماد همسرش را نادیده می گیرد و در صورت مخالفت او، بدگمانی اش بیشتر می شود. در این موقعیت، باید علاقه و عشق طرف مقابل را تحسین کرده و برای جلوگیری از خطرها و نگرانی ها، با او تبادل نظر کنید و به دنبال راهکار بگردید.

از حق نمی توان گذشت که ریشه برخی از سوء ظن ها، بیرون از

ص: ۴۰

۱- . وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۳۷۹، حدیث ۲۱۸۱۲.

انسان است؛ یعنی مربوط است به محیط کار و زندگی و خویشان و دوستان. معمولاً این عوامل بیرونی در اختیار ما نیست؛ ولی آگاهی از آن‌ها ضروری است. گاه محیط اجتماع مثل محیط کار و زندگی و خویشان و دوستان، سبب ایجاد سوء ظن در زندگی می‌شود؛ یعنی فرد این گونه خطرها را در خانه و خانواده خود انتظار می‌کشد. کم‌کم این بدگمانی، در او به صورت باور درمی‌آید. آنگاه او به مبارزه با اطرافیانش برمی‌خیزد. اما بهترین کار، جلوگیری از آلودگی ذهن خود و اطرافیان از این گونه مسائل و دوری از تماس با این افراد مبتلا و محیط‌های آلوده است.

راستی آیا شما معتقدید همه گل و بلبل هستند و هیچ‌گاه خطا نمی‌کنند؟ این درست نیست. انسان جایز الخطاست. مهم بازگشت و توجه او به خطای خود و نیز شیوه مواجهه شما با این خطا و ترمیم شخصیت خطاکار اوست؛ نه اینکه با اصرار خود، شخصیت او را فرو بپاشید.

خانواده سازمانی است با اهداف دینی، اقتصادی، اجتماعی، عاطفی، جنسی و... که اساس آن، قوانین شریعت و پذیرش ولایت رئیس و سرپرست سازمان است. در خانواده، هر یک از افراد به گردن یکدیگر حق و درباره هم مسئولیت دارند. اعضای خانواده باید این قوانین را رعایت کنند. هرگونه رفتار خارج از این قوانین، عواقب و مجازات‌هایی خواهد داشت.

خلاصه: صداقت و دیانت

پس از ازدواج، مراقب روابط دوستانه خانوادگی تان باشید. سعی کنید در دید و بازدیدها، حدود شریعت را به خوبی رعایت کنید. با افرادی که در صداقت و دیانت آن‌ها شک دارید، معاشرت نکنید. بیشتر رفتارها و عادت‌های ناصحیح و سوء ظن برانگیز، از سست شدن مباحث معنوی و نادیده گرفتن حدود شرع در زندگی و رفت و آمدهای اجتماعی یا رعایت نکردن این اصول در رفتار با جنس مخالف ناشی می‌شود. بهترین کار این است که اعضای خانواده را به سوی رعایت واجبات و ترک محرمات و رضایت خداوند فرا بخوانید.

ص: ۴۲



هنگام خشم چه کنیم؟

« فصل ششم



دارم دیوانه می شوم. همه دزد شده اند! حیا از جامعه رفته است. سراغ هرچه می روی، قیمتش ده برابر شده است. دیگر بچه ها احترام بزرگ ترها را نگه نمی دارند. این قدرت های بزرگ همه را به روز سیاه نشانده اند!

همه این ها، سبب درد و رنج و خشم شما می شود. این خشم ممکن است به هر بهانه ای خود را نشان دهد. به یاد داشته باشید که نمی توانید خشم را حذف کنید. حتی اگر هم می توانستید، نباید چنین می کردید. بسیاری از مشکلات خانوادگی و اجتماعی و تربیتی و نیز مسائل اقتصادی و حتی جهانی، در اختیار ما نیست. همه این ها ممکن است موجب درد و اندوه و خشم ما شود. اصل وجود خشم طبیعی است؛ اما در برخی زمینه ها لازم است خشم خود را مهار کنید. پس باید شیوه های گوناگون ابراز خشم به صورت کنترل شده را فرا بگیرید تا بتوانید خشم خود را به گونه ای سازنده به دیگران نشان دهید. مثلاً برای طرف مقابل، صادقانه مشخص کنید چه احساسی دارید: کینه، عصبانیت، نفرت، انتقام و... . نیز می توانید برای نشان دادن خشمتان، با افراد خانواده صحبت کنید؛ مثلاً بگویید: «این کار مرا ناراحت کرده است.» برخی افراد نوشتن

درباره خشم خود یا نقاشی کردن را انتخاب می کنند. برخی دیگر نیز خود را به کاری در خانه مشغول می کنند؛ قدم می زنند یا ورزش می کنند. در دستوره‌های دینی آمده است که در حال خشم، تصمیم نگیریم و برای کاهش آن، تغییر موقعیت بدهیم؛ مثلاً اگر ایستاده ایم، بنشینیم.

پنجره: تصمیم درست

امام باقر می فرماید: «خشم، زبانه آتشی است که شیطان آن را در قلب فرزند آدم می افروزد. هنگامی که یکی از شما خشمگین می شود، چشمانش سرخ شده و رگ های گردنش برآمده می شود و شیطان در او فرو می رود. اگر یکی از شما از این حالت بر خود ترسید، فوراً بر زمین بنشیند تا همان هنگام، پلیدی شیطان از او برود.»^(۱)

هنگام خشم از کلمات تحریک کننده استفاده نکنید: «این افتضاحه»، «از این بدتر نمی شه»، «همه اش خراب شد.» به دنبال این واژه ها، بیشتر، تصمیمات اضطراری و عجولانه و ناقص و حتی نادرست به ذهن خطور می کند. بهتر است کلمات تفکربرانگیز، به کار ببرید: «کمی کارمان بیشتر شد»، «هرچند سخته، باید دوباره از نو شروع کنیم»، «با این کار، آدم دستپاچه و آشفته می شه»، «این تجربه با هزینه به دستم رسید؛ ولی

ص: ۴۶

۱- . محمد بن یعقوب بن اسحاق کلینی، الکافی، ج ۲، چ ۴، تهران: اسلامیه، ۱۴۰۷، ص ۳۰۴، حدیث ۱۲.

عیب ندارد»، « فعلاً نمی توانم تصمیم بگیرم.»

تلاش کنید از کلمات دستوری و کلی مانند هرگز، باید، همیشه، هیچ وقت و حتماً یا جملات سیاه و سفید کمتر استفاده کنید: «فرزند من باید بیست بگیرد»، «همسر من هیچ وقت نباید اشتباه کند»، «هیچ کس نباید فرزند من را با چنین لباسی می دید.» بهتر است بگویید: «خیلی دوست داشتم نمره های فرزندم بیست می شد» یا «کمتر احتمال می دادم همسرم این اشتباه را مرتکب شود» و «در شأن ما نبود فرزندم با این لباس دیده شود.»

چند سفارش

به هنگام اندیشه درباره موضوعی که شما را خشمگین ساخته است، اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. از چشم دیگران به موقعیت و مشکل نگاه کنید. طرف مقابل شما، چه نگرشی درباره مشکل دارد؟

۲. بپذیرید که همه ممکن است خطا کنند. نباید خطای دیگران را عمدی بدانید یا حتی فرصت خطا و جبران را از او بگیرید؛

۳. بپذیرید که ممکن است شما نیز در تصمیم هایتان خطا کنید؛ پس آن گونه که مایلید با شما رفتار کنند، با دیگران رفتار کنید؛

۴. درباره پیامدهای احتمالی تصمیم خودتان فکر کنید. آیا

کم هزینه ترین راه را انتخاب کرده اید؟ پیامد این راه را با دیگر راه ها مقایسه کنید؛

۵. ببینید آیا می توانید در راهی که انتخاب کرده اید، به درستی گام بردارید.

ص: ۴۸





امروز همه باهم بیگانه ایم. چشمانمان به صفحه تلویزیون یا لپ تاپ یا تلفن همراه قفل شده است و هرگاه مجبور می شویم سرمان را بچرخانیم، باید فوراً به سوی آن برگردیم. رفتن و آمدنمان دیگر حس نمی شود. دیگر به چهره هم نگاه نمی کنیم. فقط گوشمان صدای همدیگر را تحمل می کند. این یعنی غریبی در خانه و گم شدن در فضای مجازی. گاه زندگی ها و دکورها و آرایش ها و رفتارهای اتوکشیده فیلم ها برای ما الگو می شود و آن ها را واقعی می پنداریم.

خانم اشک می ریخت و می گفت: «در این سه چهار سال که زندگی را شروع کردیم، حتی یک کادوی سالگرد ازدواج و تولد نگرفتم. هیچ وقت ندیدم با دسته گل وارد خانه شود. هنوز یک چهارچرخ نداریم.»

مرد می گوید: «این ها را از سریال ها و فیلم ها یاد گرفته است. مگر تیپ و قیافه خودش مثل زن ها و دختر های توی سریال هاست؟!»

واقعاً سریال های تلویزیون برای آن دو، تجربه زندگی و راهنمای زندگی شده بود و همه آن ها را واقعی پنداشته بودند.

امروزه تأثیرات فیلم های سریالی یا سینمایی، به ویژه سریال های

پخش شده در کانال های ماهواره ای، در روابط اعضای خانواده بر کسی پوشیده نیست.

پنجره: خوراک آلوده

بیش از نیمی از اختلافات خانواده های جوان مربوط است به گشتن در سایت های گوناگون و حضور غیرعیفانه در فضای مجازی و بی بندباری در تماس های اینترنتی و بلوتوث ها و پیامک ها.

باید همان گونه که مواظب خوراک خود و خانواده هستید، در استفاده از رسانه ها نیز مواظب باشید و حتی با کمک همدیگر، آسیب شناسی کرده و دقت کنید و اجازه ندهید تا ابزار و رسانه ها روابطتان را تغییر دهند و ناخواسته مربی و الگوی زندگی تان شوند.

سفارش

سواد رسانه ای خود را افزایش دهید و گاه باهم به نقد و بررسی و ارزشیابی اخلاقی فیلم ها و سریال ها بپردازید. از همین امروز، استفاده از رسانه های تصویری را در زندگی تان محدود کنید و وقت خود را با یکدیگر مصرف کنید:

ص: ۵۲

۱- به کارهای جمعی با اعضای خانواده بپردازید.

۲- وقتی را برای دیدار خویشان قرار دهید.

۳- هنگام خوردن غذا یا گپ های خانوادگی، این گونه وسایل را خاموش کنید.

۴- از وب گردی برای رفع بیکاری جداً دوری کنید. اگر با اینترنت سروکار دارید، با هدف مشخص وارد این فضا شوید.

ص: ۵۳





واژه ها باد هوا نیستند که از دهان ما خارج می شود. باور کنید تنها با انتخاب چند کلمه، می توانید در فضای خانه، طراوت و شادابی بیافرینید و بذر محبت بکارید. به راحتی احساس و علاقه خودتان را بر زبان بیاورید. بدانید خانم ها از این کلمات برای ادامه زندگی انرژی مثبت می گیرند.

پنجره: تسخیر دل

زیبایی مردان در برابر همسران در زبان آن هاست. زبان به اسلحه ای می ماند که تیر آن همیشه بر هدف می نشیند. گاه قلب طرف مقابل را تسخیر و اسیر خود می سازد و گاه از او دشمنی زخمی می سازد. با جمله ای زیبا در هنگام ورود یا خروج از خانه، می توانید دل همسر خود را تسخیر کنید.

پیامبر اعظم می فرماید: «اینکه مرد به همسرش بگوید 'دوستت دارم' هیچ گاه از دل زن نمی رود.»^(۱)

ص: ۵۷

۱- . عن أبي عبد الله قال: قال رسول الله: قول الرجل للمرأة إني احبك لا يذهب من قلبها أبداً (محمد بن يعقوب بن اسحاق كليني، الكافي، ج ۵، ص ۵۶۸، حدیث ۵۹).

به عکس، سخنان سست کننده و بازی بیهوده و بیجا با کلماتی مانند طلاق است که نمی توان آن ها را باد هوا پنداشت. این کلمات، بنیان خانواده و فضای روانی و عاطفی خانواده را دچار بحران و تزلزل می کند و فرزندان را از آینده زندگی، ناامید می سازد.

گاهی برخی بدون اینکه تصمیم به ازدواج مجدد داشته باشند، تنها برای اینکه ترس و نگرانی یا حتی حقارت همسر خود را ببینند، کلمات و سخنان دوپهلوی یا تهدیدآمیز می گویند. در صورت تکرار بیجای این رفتارها، پیشنهاد ما به این افراد، مراجعه به مشاور است.

کلمات در مردان نیز تأثیر شگفت انگیزی می گذارد. مثلاً اگر به شوهر خود بگویید: «خوش حالم که همسر تو شدم» و «به تو افتخار می کنم»، نیرو و شادابی دوجندان به او می بخشید. اینکه شما در حضور فرزندان یا بستگان و نزدیکان، از همسران و کارش حمایت می کنید، به او رضایت از زندگی می دهد و برای غلبه بر مشکلات زندگی و اجتماعی به او انرژی مثبت می بخشد. با این کار، به دیگر اعضای خانواده نیز اطمینان و آرامش هدیه می کنید. پس به همسر خود بگویید که با همه وجود، از زندگی خوب خود با شوهرتان خوشنود هستید.

پنجره: بهترین لحن

فرزندان شما شیوه سخن گفتن شما را دقیقاً می بینند و از آن،

محبت و همدلی و صمیمیت یاد می گیرند و آرامش کسب می کنند. در مقابل، در صورت تند و ناشایست سخن گفتن، علاوه بر الگوگیری از شما، دچار نگرانی و گاه، کابوس های شبانه می شوند. پس بهتر است به جای لحن دستوری و قانونی، از جمله های لطیف و محترمانه و با آهنگ ملایم استفاده کنید تا به غرور و شخصیت افراد لطمه ای وارد نکنید. برای مدیریت بهتر خانواده، روی شیوه صحبت کردن و تن صدایتان کار کنید.

امام صادق می فرماید: «این زبان، کلید هر نیکی و بدی است و سزاوار است انسان مؤمن همان گونه که از طلا و نقره خود محافظت می کند، از زبان خود محافظت کند؛ چراکه پیامبر خدا می فرماید خداوند رحمت کند مؤمنی را که زبان خود را از هر بدی نگه دارد. این، صدقه ای برای خودش است... . هیچ کس از گناه در امان نیست؛ مگر آنکه زبان خودش را نگه دارد.»^(۱)

در زندگی مشترک، زن و شوهر باید پیش از اینکه در اجتماع و خانواده به نامی مشهور شوند، نام یکدیگر را با چاشنی محبت صدا کنند؛ مثلاً آقامهدی یا زهراخانم و در فضای خانه، مهدی جان یا عزیزم و... . اگر بخواهید رفتارتان با خانواده را اصلاح کنید و کلمات زیبا در

ص: ۵۹

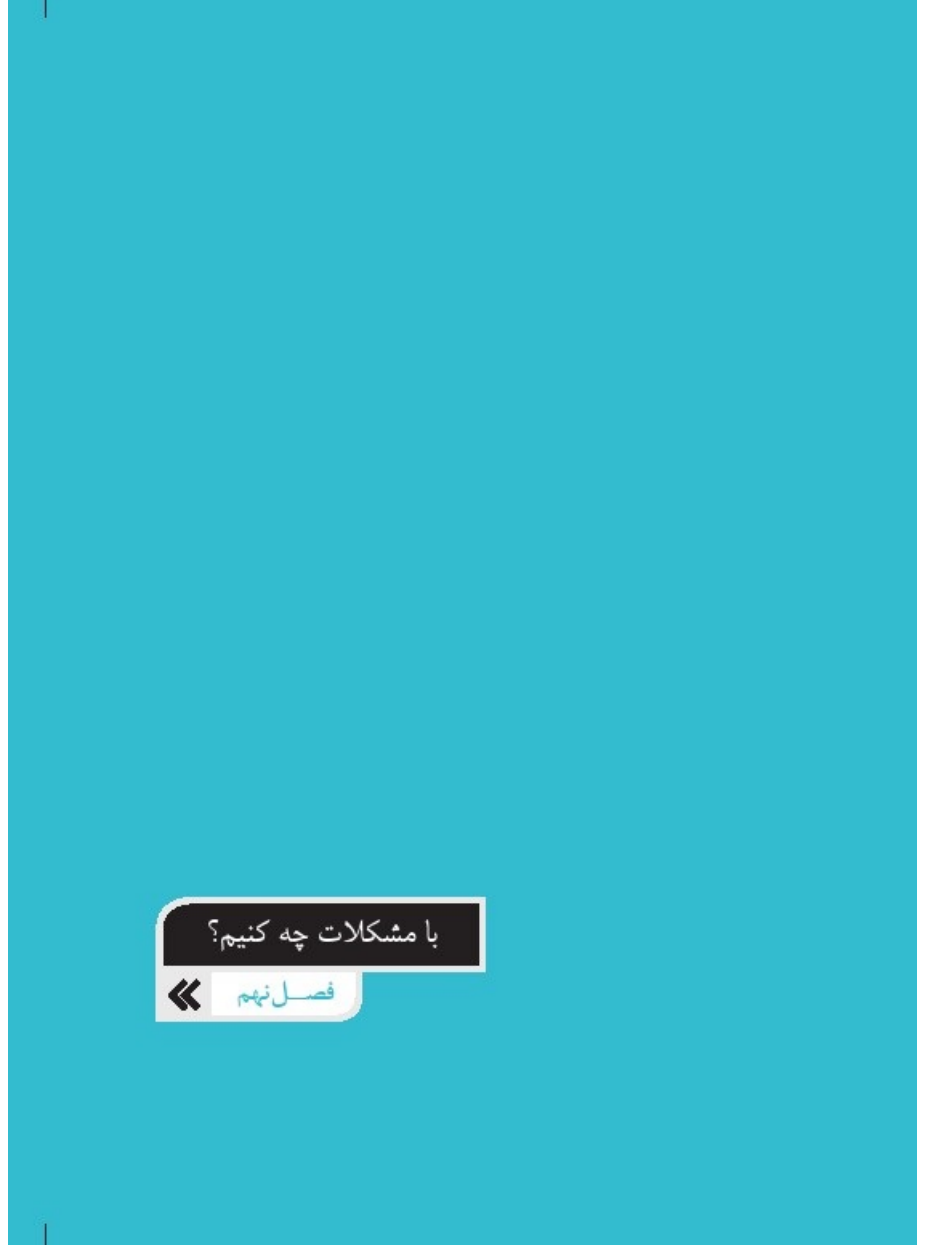
۱- . حسن بن علی بن شعبه حرانی، تحف العقول عن آل الرسول، ج ۲، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۴، ۱۳۶۳ق، ص ۲۹۸.

مواجهه باهم به کار ببرید، ممکن است برخی که با این روش آشنا نیستند، شما را با متلک های خود مسخره کنند. از این مسئله هراسی به دل خود راه ندهید. در اینجا بهترین سخن برای خاموشی همیشگی آن ها، دفاع جانانه از شخصیت و جایگاه همسر و اعضای خانوادتان در نزد آنان است. مطمئن باشید این، سبب احترام قلبی آنان به شما و خانواده تان می شود.

اگر متلک و طنز تلخ در مطبوعات و فضای سیاسی اجتماعی بیرون کارایی دارد، در روابط زن و شوهر این گونه نیست؛ بلکه سبب کدورت و اندوه می شود. عیب جویی و متلک نه تنها موجب اصلاح نمی شود، بلکه زمینه فاصله گرفتن از یکدیگر و انتقام گیری را فراهم می کند.

خلاصه: فرهنگ لغات

یکی از زمینه های ایجاد اختلاف در زندگی، به کارگیری نادرست واژه هاست. برای جلوگیری از اختلاف، باید با فرهنگ لغات یکدیگر آشنا شوید و زود نتیجه گیری نکنید. ممکن است برخی واژه های نامربوط در خانواده شما، در فرهنگ دیگری، عادی تلقی شود.





زندگی همیشه قند و عسل نیست؛ همیشه سراشیبی و سرسره نیست. بالاخره در جایی باید از نردبان بالا بروید تا سر بخورید. داشته های دنیا از پس نداشته هایش به دست می آید. این سنت الهی است که سختی با آسانی همراه باشد. (۱) این هنر آدم هاست که از دل غم، شادی و از دل گرفتاری، آرامش درآورند. آن ها از سیلاب های خروشان دریاچه زیبای پشت سد و از احتیاجات، اختراعات می آفرینند. همین مدیریت کردن مشکلات و سختی هاست که برای انسان، پیروزی می آفریند.

پنجره: رسیدن به کامیابی

در آرامش بودن و در آسایش زندگی کردن به معنای انکار واقعیات و ندیدن مشکلات خود و دیگران نیست. انسان های موفق، ناکامی و تلخی را انکار نمی کنند؛ اما معتقدند می توان آن ها را به فرصت و درنهایت به کامیابی تبدیل کرد. آنان فشارهای زندگی را مانند حرکات ورزشی می دانند که هرچه شدیدتر باشد، بدن را نیرومندتر می کند. ایشان شکست را

ص: ۶۳

۱- . إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (انشراح، ۶).

شاید بجا باشد که در اینجا قصه «الاغ در چاه افتاده» را یادآور شویم: کشاورزی الاغی داشت و روزی از سر اتفاق، در چاهی بدون آب افتاد. کشاورز هرچه سعی کرد، نتوانست الاغ را از چاه بیرون بیاورد. برای اینکه حیوان بیچاره زیاد زجر نکشد، کشاورز و مردم روستا تصمیم گرفتند چاه را با خاک پر کنند تا الاغ زودتر بمیرد و زیاد زجر نکشد. هر بار که بر روی الاغ خاک می ریختند، او به خود تکانی می داد و خاک ها را به زیر پایش می ریخت. هرچه خاک بیشتری بر سر الاغ می ریختند، الاغ بالاتر می آمد تا اینکه توانست خودش را نجات دهد.

در زندگی نیز مشکلات مثل تلی از خاک بر سر ما می ریزد و ما مثل همیشه دو انتخاب داریم: اول اینکه اجازه بدهیم مشکلات، ما را زنده به گور کنند. دوم اینکه از مشکلات برای بالندگی و رشد خود، سکویی بسازیم. ضمن اینکه مدیریت کردن مشکلات ممکن است کارگاه آموزشی مدیریت بحران برای دیگر اعضای خانواده باشد؛ آن هم به استادی شما.

خلاصه: مدیریت بحران

گرفتاریهای روزانه و حوادث تلخ و ناگوار زندگی را در خانه با اخم و چهره عبوس مطرح نکنید؛ چراکه خانواده تان در سختی ها از شما الگو می گیرند و شیوه مواجهه با مشکلات و بحران ها را از شما می آموزند. در موقعیت های بحرانی، با مدیریت همه جانبه همراه با آرامش و مهارت، به آن ها درس مدیریت بحران بدهید.

ص: ۶۵



زندگی با رنگ خدا زیبا می شود

« فصل دهم



پیرمرد در پارک نشسته و به برگی خشک خیره مانده بود. سلامش کردم. با سردی پاسخم را داد. پس از مدتی سکوت، نگاهی ناامیدانه به من انداخت و گفت: «انتظار مرگ چقدر سخت است.» گفتم: «خدای نکرده مگر دچار بیماری لاعلاج شده اید؟» گفت: «بیست روز است که بازنشسته شده ام. مدتی بود در خانه به همسرم کمک می کردم، تا اینکه خسته شدم. چند روزی است به این پارک می آیم و مردم را نگاه می کنم. نگاهم به این برگ افتاد که خشک و خرد شده است. با خودم گفتم این حکایت من است. عمری کار کردم. هر لحظه آن را به چیزی دل خوش و سرگرم می شدم: قبولی در دانشگاه، ازدواج، پیدا کردن شغل و بچه دار شدن، بچه ها را به خانه بختشان فرستادن و... اما امروز، به پایان خط رسیده ام و منتظر مرگ هستم.»

دوباره سکوت کرد. به دهانم چشم دوخت و منتظر ماند. تنها یک جمله گفتم که اشک حسرت و همراه با امید از چشمانش جوشید. گفتم: «پس خدا کنجایش بود؟» هنگامی که از او دور می شدم، با خودم گفتم رنگ خدایی هیچ گاه خزان ندارد. با خود زمزمه می کردم: «بدان که دوستان خدا نه ترسی از آینده دارند و نه حسرتی برای گذشته.»^(۱)

ص: ۶۹

۱- «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس، ۶۲).

در دل مؤمن ناامیدی جایگاه ندارد. ناامیدی گناه کبیره شمرده می شود. در حالات بزرگان دین، حتی در سخت ترین وضعیت، افسردگی و ناامیدی دیده نمی شود. ناامیدی، از کسانی سر می زند که با خداوند و باور به رستاخیز بیگانه اند و توکل در آن ها نیست.

ص: ۷۰

در این جهان پرهیاهو، آنچه می تواند به انسان امید و توانی دوچندان دهد، ایمان به جهان دیگر و ایمان به خداوند است. بی خدایی برای انسان، تنهایی و نگرانی و افسردگی می آورد. در مقابل، توکل، احساس پشتوانه داشتن و امید و نشاط را در انسان زنده می کند. گسترش فرهنگ توکل در خانه، ریشه دواندن درخت امیدواری است. خانواده ای که در آموزش به خدا توکل می کند، در مقابله با سختی ها موفق تر است؛ چراکه معتقد است هرچه از خدا نازل شود، خیر مطلق است. در این صورت است که می توانند تمامی بحران ها و سختی ها را با آرامش و امیدواری مدیریت کنند و پشت سر بگذارند.

۱- محمد جواد باقری، راه های صمیمیت در خانه ، رهنمای شماره ۱: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی

۲- محمد جواد مروجی طبسی، تصویری از زندگی حضرت فاطمه س ، رهنمای شماره ۵۳: معاونت تبلیغات و

ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی .

۳- علی نقی فقیهی، ارتباط نیکو زیر یک سقف ، رهنمای شماره ۶۰: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس

رضوی .

۴- محمد جواد حاج علی اکبری ، همسفر تا بهشت ، رهنمای شماره ۶۸: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس

رضوی .

۵- علی نقی فقیهی ، چگونه همسری باشیم ؟، رهنمای شماره ۸۲: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی .

۶- سید مهدی قانع ، دریچه ای نو به زندگی ، رهنمای شماره ۹۹: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی .

ص: ۷۲

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری

۴. صرفا ارائه محتوای علمی

۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می
نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه
اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

