

کتاب چهارم

تاساحل آرامش

...

رداب دروغ

نباید های زندگی مشترک

زندگی یادگرفتن است.

زندگی را یاد بگیریم

...



سرشناسه: عباسی ولد، محسن، ۱۳۵۵ -
 عنوان و نام پدیدآور: گرداب دروغ: ناپیدهای زندگی مشترک/ نویسنده محسن عباسی ولد؛ ویراستار
 سید محمد دلالت موسوی.
 مشخصات نشر: قم: آیین فطرت مشخصات ظاهری: ۲۲۳ ص.: مصور (رنگی)؛ ۲۷/۵×۱۴/۵ س.م.
 فروست: تا ساحل آرامش؛ کتاب چهارم.
 شابک: دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۳۱-۰۸۵۶ ج. ۴: ۱۲-۳-۹۷۸-۶۰۰-۸۰۳۱-۰۸۵۶
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.
 یادداشت: این مجموعه قبلاً به صورت جلدی با عنوان "تاساحل آرامش" منتشر شده است. عنوان دیگر: تاساحل آرامش.
 موضوع: زناشویی (اسلام) موضوع: Marriage -- Religious aspects -- Islam*
 موضوع: زناشویی -- ارتباط -- جنبه های مذهبی -- اسلام
 موضوع: Islam -- Religious aspects -- Communication in marriage
 شناسه افزوده: تا ساحل آرامش؛ [ج. چهارم].
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ج. ۴ ت ۲۵۸/۵/۶۲ BPT رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۲۵۲۸۹



هماهنگی پخش: ۹۱۰۵۸۵۶۳۱۱
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: عمران
 نوبت چاپ: پانزدهم/ تابستان ۱۴۰۳
 شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۱۲۰۰۰ تومان
 با ورود به سایت زیر و خرید اینترنتی یا
 ارسال نام کتاب به سامانه پیامکی،
 کتاب را درب منزل تحویل بگیرید.
 ■ www.ketabefetrat.com ■
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۱۵۱۵۱۰

کلیه حقوق محفوظ است.

فهرست تاساحل آرامش / کتاب چهارم

۱۳ • مقدمه ناشر

۱۵ • درآمد

گام اول

سرعت مجاز (از افراط و تفریط پرهیز کنید)

۲۲ • الف) اقتصاد

۲۴ • ب) عبادت

۲۷ • ج) رفت و آمد

۲۸ • د) پوشاک

۲۹ • هـ) رفاقت

۳۱ • و) محبت

۳۱ • ز) تفریح

۳۲ • ح) شوخی کردن

۳۳ • ط) کار

۳۴ • ی) بهداشت و نظافت

پرسش های شما

۳۹ • تعصبات خانوادگی و دوران نامزدی

۳۹ • سخنی با پدران و مادران

۴۰ • سخنی با جوانان

۴۱ • احیای شرایط دوران نامزدی

۴۳ • تأثیر دوست ناباب بر همسر

۴۳ • انتقال حساسیت، ممنوع

- ۴۴ تشدید رابطه محبت آمیز
- ۴۴ توجه به لذت های حلال
- ۴۴ تقویت فضای معنوی
- ۴۵ گفتگو
- ۴۵ دعا
- ۴۷ تعلق افراطی به دوست حتی پس از ازدواج
- ۴۷ خطر تعلقات افراطی
- ۴۸ مطلع کردن همسر از این وابستگی پیش از ازدواج
- ۴۸ ریشه این تعلقات

گام دوم

گرداب دروغ (به وادی دروغ نزدیک هم نشویم.)

- ۵۹ آثار دروغ
- ۶۱ الف) از بین رفتن شخصیت و احترام
- ۶۱ ب) از بین رفتن طعم ایمان
- ۶۳ ج) احوال از مسیر حق
- ۶۳ د) احوال از مسیر باطل
- ۶۴ سه تذکر مهم
- ۶۴ الف) راست گویی به معنای بیان همه حقایق نیست
- ۶۵ ب) دروغ، کوچک و بزرگ ندارد
- ۶۵ ج) دروغ، شوخی و جدی ندارد

پرسش های شما

- ۶۹ صداقت نداشتن همسر
- ۶۹ پذیرش هزینه صداقت
- ۷۰ توجه به رفتار اشتباه در پدید آمدن بی صداقتی
- ۷۱ جبران گذشته
- ۷۱ برداشتن هر عامل وحشت را از سر راه صداقت
- ۷۱ سپاس گذاری از خدمات های همسر

گام سوم

مرداب توهم (از مقایسه همسرمان با دیگران، دوری کنیم.)

- ۷۹ پرهیز از زیاده بینی و کم بینی

پرسش‌های شما

- ۸۵ همسر مرا با دیگران مقایسه می‌کند
- ۸۵ بلای خانمان سوز مقایسه
- ۸۶ مقایسه، راه اشتباه بیان خواسته‌ها
- ۸۶ مقایسه و اعلام نارضایتی از زندگی
- ۸۶ نکات عمومی برای جلوگیری و درمان مقایسه
- ۸۷ الف) مقابله به مثل، ممنوع
- ۸۷ ب) کم نکردن از محبت و احترام
- ۸۷ ج) توجه و پاسخ‌گویی به همه نیازها
- ۸۷ د) تقویت نکته‌های مثبت دیگران در خویش

گام چهارم

تیغ سرزنش (در تنش‌های زندگی از سرزنش استفاده نکنیم).

- ۹۲ آثار سرزنش
- ۹۲ الف) ارتکاب همان مورد سرزنش
- ۹۳ ب) مایه سرزنش خدا در کتب و احادیث
- ۹۴ ج) فروزان شدن آتش لجاجت
- ۹۴ د) بی‌باک شدن برای ادامه اشتباه
- ۹۵ ه) بی‌اثر شدن سرزنش
- ۹۵ و) شعله‌ور شدن آتش کینه و دشمنی
- ۹۶ ز) ایجاد تردید
- ۹۸ بهترین عتاب، ترک عتاب
- ۹۸ بدترین سرزنش
- ۹۹ منت گذاشتن، نوعی سرزنش

پرسش‌های شما

- ۱۰۵ یک سال با همسر رفتار بدی داشتم. با عذاب وجدان، چه کنم؟
- ۱۰۵ توبه
- ۱۰۶ کسب رضایت همسر
- ۱۰۷ قدرشناسی

گام پنجم

نگاه ناخالص (در قضاوت‌هایمان سوء ظن را راه ندهیم).

- ۱۱۲ حسن ظن: تحلیل کارهای همسر به بهترین وجه ممکن

- ۱۱۲ آثارِ حُسنِ ظن
- ۱۱۴ آثارِ سوءِ ظن
- ۱۱۵ درمانِ سوءِ ظن
- ۱۱۵ الف) تقویتِ ایمان
- ۱۱۷ ب) تفکر
- ۱۱۸ ج) پرهیز از تجسس
- ۱۱۸ د) پرهیز از تحقیقِ سوءِ ظن
- ۱۱۹ هـ) همان طور برخورد کنیم که دوست داریم با ما برخورد کنند
- ۱۱۹ و) عبرت گرفتن
- ۱۲۰ ی) مشاوره
- ۱۲۰ پرهیز از ایجادِ سوءِ ظن

پرسش‌های شما

- ۱۲۳ شکاکیتِ همسر
- ۱۲۳ ریشه‌یابیِ شکاکیت
- ۱۲۳ الف) رفتارهای خود انسان
- ۱۲۴ ب) رفتارهای دیگران
- ۱۲۴ ج) رفتارهای متقابل
- ۱۲۴ د) برداشته‌های اشتباه
- ۱۲۵ پرهیز از ایجادِ زمینه‌یابی برای فرد شکاک
- ۱۲۵ در جریان گذاشتنِ همسر
- ۱۲۶ حفظِ رابطه‌های محبت‌آمیز

گام ششم

قیچی عاطفه (اختلاف‌مان را با قهر حل نکنیم!)

پرسش‌های شما

- ۱۳۷ همسرِ خیلی قهر می‌کند
- ۱۳۷ شکرِ نعمت
- ۱۳۸ گذشت و عذرخواهی، مطمئن‌ترین کار
- ۱۳۸ فراهم نکردنِ زمینه‌ی عصبانیت
- ۱۳۸ ریشه‌یابی
- ۱۳۹ رفتارهای مطلوبِ شما در برابر او

گام هفتم

دوست ناامیدی (عجله را از روش های رسیدن به مقصود، حذف کنیم.)

- ۱۴۶ کارکردهای صبر
- ۱۴۹ عوامل ایجاد و افزایش صبر
- ۱۴۹ الف) ایمان
- ۱۵۰ ب) فراموش نکردن هدف آفرینش
- ۱۵۱ ج) توجه به گذرا بودن مشکلات
- ۱۵۲ د) توجه به گذرا بودن دنیا
- ۱۵۳ ه) توجه به پاداش صبر
- ۱۵۴ و) درخواست از خدا
- ۱۵۶ ز) سفارش به صبر
- ۱۵۶ ح) وادار کردن خود به صبر
- ۱۵۷ ط) تحلیل خوش بینانه
- ۱۵۹ ی) فراموش نکردن نعمت ها
- ۱۵۹ تذکر مهم: صبر فعال، صبر بیگانه

گام هشتم

خط فاصله (در ارتباط با نامحرم، حدود شرعی و اخلاقی، بیاعتنا کنیم.)

پرسش های شما

• ۱۷۱ شبکه های اجتماعی و نرم افزارهای ارتباطی تلفن همراه

• ۱۷۱ استفاده منطقی، شرط مفید بودن

• ۱۷۲ ضررهای شبکه های اجتماعی و نرم افزارهای ارتباطی تلفن همراه

• ۱۷۳ الف) بی توجهی به نیازهای خانواده

• ۱۷۳ ب) مانع صله رجم

• ۱۷۵ ج) ایجاد ارتباط های نامشروع

• ۱۷۵ د) کم شدن انگیزه برای مطالعه

• ۱۷۷ چرا با پیشرفت مخالفید؟

• ۱۷۷ تعریف دقیق پیشرفت

• ۱۷۸ پیشرفت با شبکه های اجتماعی!

• ۱۷۹ حرف واقع بینانه

• ۱۷۹ احتیاط عاقلانه

• ۱۸۱ درس گرفتن از رفتار خانوادگی رئیس جمهوری امریکا!

• ۱۸۳ با چه چیزی خودمان را سرگرم کنیم

• ۱۸۳ تفریح، نیاز اساسی زندگی انسان

تفاوت تفریح بالهو	• ۱۸۴
تفریح واقعی	• ۱۸۵
نکاتی هم برای کسانی که از همسرانشان می‌نالند	• ۱۸۶
ارتباط داشتن همسر با مرد دیگر	• ۱۸۹
نقش نگرش معنوی در حل این مشکل	• ۱۹۰
نگاه همه جانبه	• ۱۹۳
مراقبت از کمین شیطان	• ۱۹۴
پرهیز از سوء ظن	• ۱۹۶
توجه به نقش خویش در این اتفاق ناگوار	• ۱۹۶
ارتباط زن متأهل با یک مرد	• ۱۹۹
راه کارهای بیرون کردن محبت های نادرست از دل	• ۱۹۹
توبه	• ۲۰۰
توصیه به مردها	• ۲۰۲
توصیه به زن ها	• ۲۰۲
خطاب به کسانی که با این قبیل زن ها ارتباط برقرار می کنند	• ۲۰۳
دلایل خیانت	• ۲۰۵
عوامل و نیاز محبتی این افراد	• ۲۰۵
مراقبت از تن	• ۲۰۶
حجاب	• ۲۰۹
روابط حساب نشده میان زن و مردان نامحرم	• ۲۱۳
گرفتار شدن در بازی های شیطانی	• ۲۱۳
عدم توجه مردها به نیازهای همسرانشان	• ۲۱۶
ماهواره	• ۲۱۷
ضعف معنویت	• ۲۱۸
گفتن مسئله خیانت به همسر؟!	• ۲۱۹
منابع	• ۲۲۱

مجموعهٔ **تاساحل آرامش**، مباحثی است که در برنامهٔ «پرسمان تربیتی رادیو معارف» مطرح 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 مستقلى گذاشته ایم.

و) پیش از این، کتاب 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 هر گونه نظرو پیشنهاد شما درباره این کتاب می‌ماند.

انتشارات آیین فطرت

گرداب است. کارش بلعیدن است. گویی که دریا را هم می‌خواهد ببلعد برای خودش. سپر نمی‌شود این گرداب. قایق تو هر اندازه بزرگ، برای این گرداب یک لقمه است. نزدیک شدن به این گرداب، نشان شجاعت نیست. حماقت است. گرداب دروغ، قایق‌های زیادی را بلعیده، به زیبایی قایق خویش و برافراستگی بادبان‌هایش غرّه نشو.

از گرداب دروغ، فرسنگ‌ها اگر فاصله گرفتی، باز هم حالت را آسوده نکن. در این دریا خطرهای دیگری هم هست. آرامش دریا فریبت ندهد، تند رفتن همیشه به معنای زود رسیدن نیست و یادت باشد که آرام رفتن هم همیشه نشانه عقل نیست. وقتی با تازیانۀ مقایسه همسفرت را می‌زنی، سفر به کام تو و او تلخ می‌شود و وقتی چوب سرزنش را بر سرش می‌کوبی، منتظر باش که او ساز مخالف بزند برای تو. وقتی که نگاهت مسموم می‌شود به زهر بدبینی، دیگر ساحل آرامش را نمی‌بینی.

از جایی که هستی تا ساحل آرامش، حواست به خطرها باشد؛ اما تا خدا هست، خطرها قلبت را نلرزاند. خدا را از یاد مبر! سفر بخیر مسافر!

آنچه پیش روی شماست، کتاب چهارم از مجموعه تا ساحل آرامش است. ما در این کتاب به «نباید»های زندگی مشترک پرداخته‌ایم؛ «نباید»هایی که بی‌توجهی به هریک از آنها می‌تواند پایه‌های زندگی را متزلزل کند.

یکی از آفات زندگی، افراط و تفریط‌هایی است که در امور مادی و معنوی انجام می‌گیرد. در گام اول از این بخش، درباره ضرورت اعتدال در ابعاد مختلف زندگی سخن گفته‌ایم.

دروغ، آسیب بزرگی در زندگی است که تنها به زندگی معنوی انسان، حمله نمی‌کند. یکی از نقاطی که دروغ به آن آسیب می‌زند، روابط میان اعضای خانواده است. گام دوم، از دروغ و آسیب‌های آن، سخن می‌گوید.

وقتی پای مقایسه‌های نابه‌جا به زندگی باز می‌شود، بسیاری از خوبی‌های زندگی، به چرخه نمی‌آیند و فرد، همیشه خودش را محروم می‌بیند. از این رو، از زندگی خود پشیمانی نمی‌برد. گام سوم، خود را موظف می‌داند نسبت به آسیب‌های مقایسه هشدار دهد.

سرزنش هم یکی از عوامل بروز کینه در میان اعضای خانواده است که موضوع گام چهارم است.

با وجود گمان‌های بد، نمی‌شود در کنار همسر، احساس آرامش کرد. گام پنجم به آسیب‌های سوء ظن و راه‌های مقابله با آن می‌پردازد.

قهر، نه تنها راه حل مشکلات نیست؛ بلکه یکی از عوامل تشدید اختلافات در میان اعضای خانواده است. در گام ششم به سراغ این اخلاق زشت رفته، درباره آن بحث کرده‌ایم.

می شود راه پیمودنی باشد و مقصد دست یافتنی؛ اما با عجله کردن از پیمودن راه، ناامید شویم و از مقصد، باز بمانیم. در گام هفتم، از آثار عجله و کارکردهای صبر، سخن گفته ایم.

رعایت قوانین ارتباط در هر جایی، شرط موفقیت ما در زندگی است. ارتباط با نامحرم نیز قوانین خاص خود را دارد که در گام هفتم، به این قوانین و آثار بی توجهی به آن، اشاره کرده ایم.

«گرداب دروغ» به همراه خود ضمیمه ای ادبی هم دارد. «هوای پس است، هوای خودت را در سرمان بینداز» نام ضمیمه ادبی این کتاب است. ما توصیه می کنیم، پس از مطالعه این کتاب، حتماً به سراغ ضمیمه ادبی آن هم بروید. حال و هوایی که ضمیمه ادبی در وجودتان ایجاد می کند، سرعاً و خوبی برای عمل کردن به مطالبی است که در این کتاب می خوانید.

امید است با خاموش شدن آتشفشان دل ها به هم نزدیک شوند و در پرتو این دوستی، قدم به قدم در مسیر فرینش خویش، پیش برویم.

قم، شهر بانوی کرامت

تیر ماه ۱۳۹۴

محسن عباسی ولدی