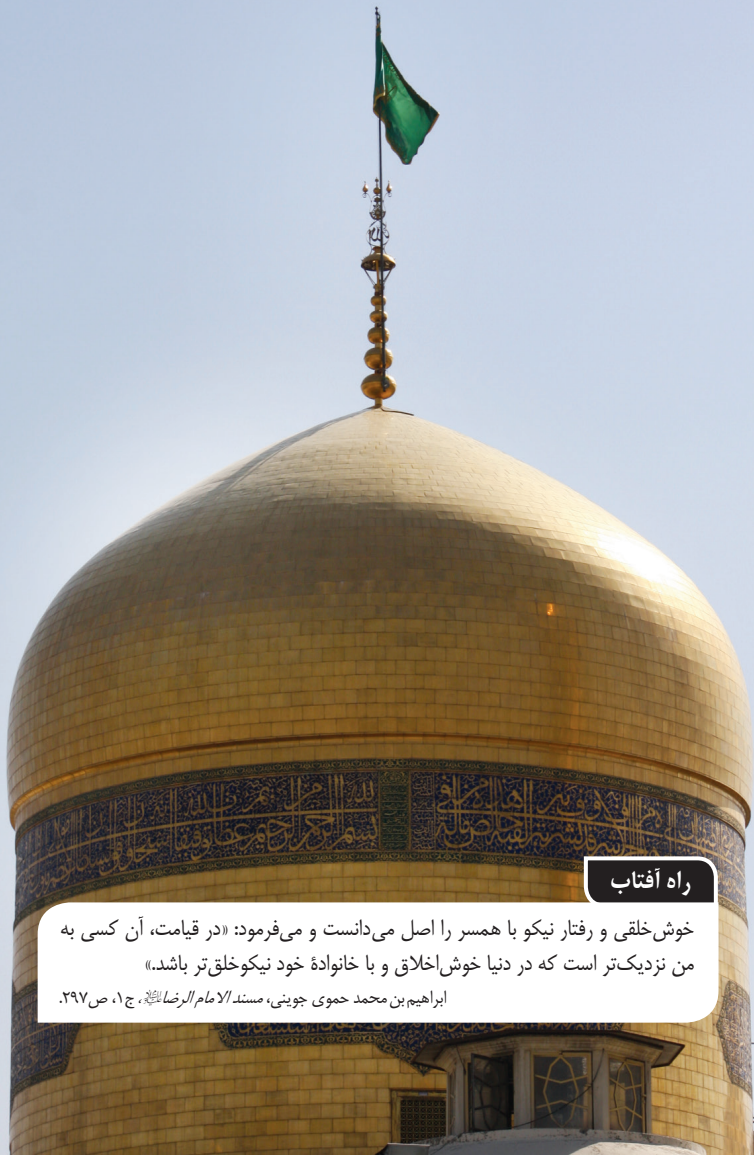






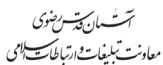
راه آفتاب

خوش خلقی و رفتار نیکو با همسر را اصل می دانست و می فرمود: «در قیامت، آن کسی به من نزدیک تر است که در دنیا خوش اخلاق و با خانواده خود نیکو خلق تر باشد.»

ابراهیم بن محمد حموی جوینی، مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۹۷.

قواعد یک زندگی

سید مهدی قانع



شناسنامه: قانع، سیدمهدی، ۱۳۴۰. عنوان و نام پدیدآور: قواعد یک زندگی/سیدمهدی
قانع؛ تهیه: معاونت تبلیات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی. مشخصات اثر: مشهد، انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۲. فروست: رهنما ۱۰۲. شابک: ۷-۱۴۴-۲۹۹-۶۰-۹۷۸.
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا. یادداشت: کتابخانه: موضوع: زناشویی - ارتباطی - به زبان ساده.
شناسه افزود: آستان قدس رضوی/معاونت تبلیات و ارتباطات اسلامی /رده‌بندی نگره: ۱۳۹۲.
رقع: ۳۵۴/۳. HQ۷۴۷/۳. دهمین دیوبی: ۳۰۶/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۵۶۴۴

نام اثر : قواعد یک زندگی

نویسنده: سید مهدی قانع

تهیه : اداره پاسخ گویی به سؤالات دینی آستان قدس رضوی

تولید : اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی

چاپ چهارم: پاییز ۱۳۹۵ • چاپ پنجم: بهار ۱۳۹۶ شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه

ناشر : انتشارات قدس رضوی

بہ کوشش : محمد حسین پورامینی

ویراستار: سید حمید حیدری ثانی

مدیر هنری : مریم سادات منصوری

نشانی: مشهد مقدس، حرم مطهر امام رضا علیه السلام، اداره پاسخ گویی به سؤالات دینی

تلفن: ۰۵۱-۲۲۳۵۳۱۲ نمابر: ۰۵۱-۲۲۴۰۶۰۲

پست الکترونیک : rahnama.eq@gmail.com

فهرست

۹	درآمد
۱۱	فصل اول: زندگی هم قانون اساسی می‌خواهد
۱۷	فصل دوم: توقع بیجا علف هرز زندگی است
۲۳	فصل سوم: چگونه مدیر مالی خوبی باشیم؟
۳۱	فصل چهارم: با احساسات هم نجنگید
۳۷	فصل پنجم: با سوءظن‌ها چه کنیم؟
۴۳	فصل ششم: هنگام خشم چه کنیم؟
۴۹	فصل هفتم: مواظب مریبان ناباب جدید باشیم
۵۵	فصل هشتم: راز واژه‌های سحرآمیز و نشاط‌بخش
۶۱	فصل نهم: با مشکلات چه کنیم؟
۶۷	فصل دهم: زندگی با رنگ خدا زیبا می‌شود
۷۱	سخن آخر

قواعد یک زندگی

؟ دریچه

در این کتاب می‌آموزیم:

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؟



درآمد

می‌گویند استادی بود کوزه‌گر و باتجربه. کوزه‌های لعابی می‌ساخت و بی‌شمار مشتری داشت. نزد وی، شاگردی زرنگ شاگردی می‌کرد. او می‌کوشید همه تجربه‌های استاد را فرا بگیرد تا روزی، رقیبش شود. سرانجام روزی فرا رسید که شاگرد، همه کارهای استاد را آموخت. کم‌کم شروع کرد به بهانه‌گرفتن و زمزمه رفتن سردادن. شاگرد می‌گفت: «می‌خواهم برای خودم کارگاهی راه بیندازم و سود بیشتری ببرم.»

استاد کوزه‌گر 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 دست‌تنها گذاشت و رفت و کارگاهی راه انداخت و مشغول کار شد. او همان‌طور که یاد گرفته بود، کاسه‌ها را ساخت و رنگ کرد و روی آن را لعاب داد و در کوره گذاشت. اما هرچه دقت می‌کرد، می‌دید رنگ کاسه‌های او مات می‌شود و به شفافیت لعاب کاسه‌های 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 می‌کرد، متوجه اشتباه خودش نمی‌شد. روزی استاد صدایش زد و گفت: «بیا تا بگویم که چرا لعاب کاسه‌های تو مات می‌شود.» استاد کنار کوره ایستاد و کاسه‌ها را گرفت تا در کوره بگذارد. به شاگردش گفت: «چشم‌هایت را باز کن تا فوت و فن کار را یاد بگیری.»

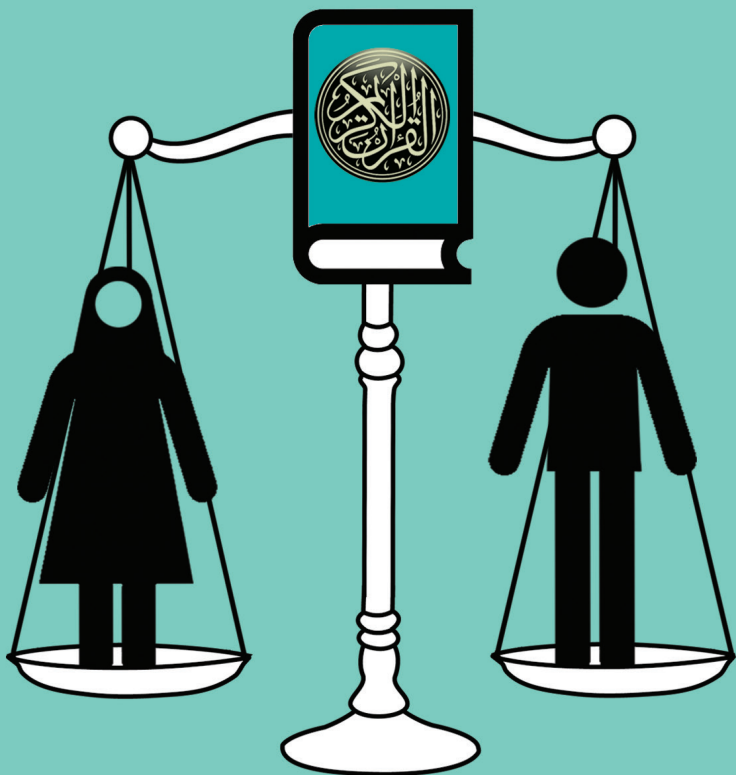
استاد هنگام گذاشتن کاسه‌ها در کوره، به آن‌ها چند فوت می‌کرد. بعد از او پرسید: «فهمیدی؟» شاگرد گفت: «نه.» استاد کاسه دیگری برداشت و چند فوت محکم به آن کرد و گردو خاکی را که از آن برخاسته بود، به شاگرد نشان داد و گفت: «این فوت و فن کار است. این کاسه که چند روز در کارگاه می‌ماند، پر از گرد و خاک می‌شود. در کوره این گرد و خاک با لعاب مخلوط می‌شود و رنگ لعاب را کدر می‌کند. وقتی آن را فوت می‌کنیم، گرد و غبار پاک می‌شود و لعاب خالص پخته می‌شود و رنگش شفاف می‌شود. حالا برو پی کارت. 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 می‌توانیم رنگ زندگی را شاداب و شفاف سازیم.

زندگی هم قانون اساسی می خواهد



فصل اول



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

گفتم: در آغاز زندگی این حرف‌ها چیست که می‌زنی؟ زندگی براساس عشق و محبت و عاطفه پایدار می‌ماند، نه قانون!

گفت: این‌ها که تو می‌گویی، حرف‌های قشنگی است؛ اما کسی که در اصل و اساس با تو اختلاف دارد، می‌شود این شعر سعدی:

خانه از پای‌بست ویران است خواجه در بند نقش ایوانست

گفتم: روشن‌تر بگو.

گفت: خانواده همسر پیشینم به‌ظاهر مذهبی بودند. با همین نگاه عقد را خواندیم؛ اما در مراسم عروسی دیدم محرم و نامحرم باهم دست می‌دهند. با خودم گفتم: «شاید همه محرم هستند و من خبر ندارم.» هنگامی که می‌خواست جلوی همه مهمان‌ها 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 می‌گیرد. خودم را از شرش خلاص کردم. تقصیر خودم بود. باید روز اول خیلی راحت می‌پرسیدم: «به‌هنگام اختلاف، چه‌چیزی ملاک قضاوت‌های ما باشد؟» باید به قانونی که برای دو طرف محترم است، گردن بنهیم.

به‌راستی برخی تجربه‌ها چه گران به دست می‌آید. زن و مرد به‌مانند دو شریک هستند که سرمایه مادی و عمر خود را در اختیار هم قرار می‌دهند. آنان باید براساس قانونی از این سرمایه‌ها استفاده کنند، تا هم در دنیا آسایش و آرامش داشته باشند و هم در آخرت سعادتمند 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 نمی‌دانید در برابر یکدیگر چه وظایفی به عهده دارید. برای مثال، وقتی وارد خانه می‌شوید، انتظار دارید همسران با شما چگونه رفتار کند؟ یا در رفت‌وآمد با خویشان، به همسران گفته‌اید که چه انتظاری از او دارید؟

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

زندگی بر قانون استوار شده و با عشق و محبت، زیبا و روان می‌شود. زندگی نیازمند قانونی محترم برای دو طرف است. همسران هنگام اختلاف‌نظر، به این قانون مراجعه می‌کنند. بهترین و عادلانه‌ترین قانون همان دستورهای دینی و حقوق برشمرده‌شده در آموزه‌های قرآن و سنت معصومان علیهم‌السلام است.

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 پراز 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

زندگی مشترک را بازار برآورده شدن عقده‌ها و توقعات پیشین خود نکنید. به امروز و فردا و انتظارات متناسب با واقعیتهای زندگی کنونی فکر کنید. همه ازدواج‌ها 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 راه‌حل 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

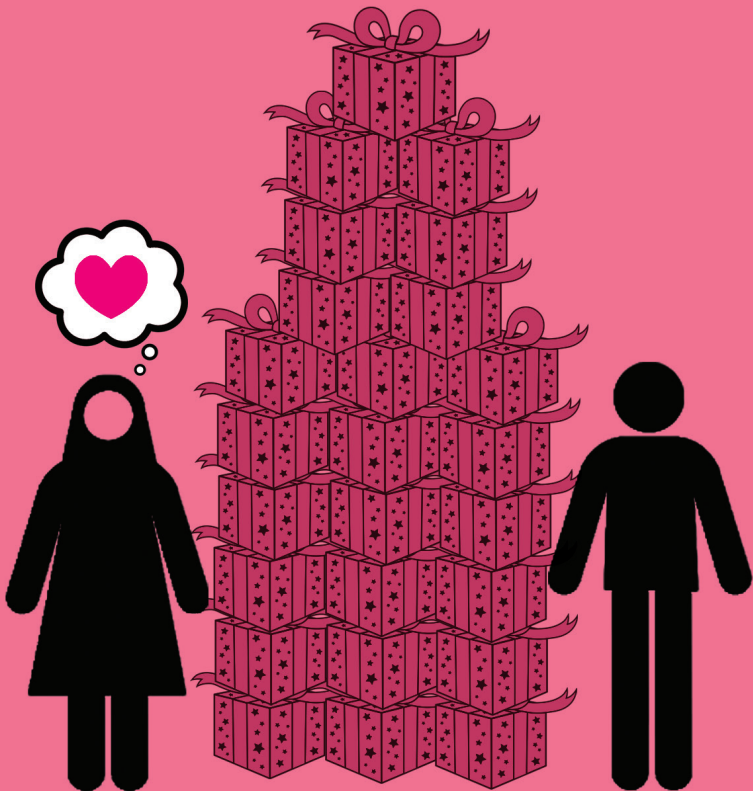
امیرمؤمنان، علی علیه السلام می‌فرماید: «ای مردم، من برای شما از دو چیز می‌ترسم: پیروی هوا و هوس و آرزوهای دور از دسترس. پیروی از هوا و هوس انسان را از راه حق باز می‌دارد و آرزوهای دور از دسترس نیز آخرت را به فراموشی می‌سپارد.»^۱

۱. صبحی صالح، نهج البلاغه، ص ۸۳، خطبهٔ ۴۲.

چگونه مدیر مالی خوبی باشم؟



فصل سوم



مرد می‌گوید: گمان می‌کند من روی گنج نشسته‌ام. ولخرجی می‌کند. شوهرخواهرش را به رخ من می‌کشد! از ماشین همسایه و مبلمان دیگران تعریف می‌کند. نمی‌داند مردها با چه جان‌کدنی پول درمی‌آورند.

زن می‌گوید: من هم بین مردم آبرو دارم. می‌خواهم سری تو سرها داشته باشم. جلوی خویشان و دوستان خجالت می‌کشم. این خسیس معلوم نیست این پول‌ها را می‌خواهد چه کند.

این، نمونه‌ای از درگیری‌های لفظی معمول بین برخی همسران است. موضوع از نگاه هر کدام از دو طرف مهم است. در ادامه، بعضی فوت و فن‌های مالی در خانواده را می‌گوییم. 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 خانم‌ها مدیریت اجرایی زندگی را بر عهده دارند، نگاهشان به برطرف‌شدن نیازهای کنونی به بهترین و زیباترین صورت است. بنابراین خانم‌ها به نظم و زیبایی و تشریفات دقت بیشتری می‌کنند و آقایان به کارکردها و کارایی‌ها. این

باعث می‌شود زن و شوهر کامل‌کننده یکدیگر باشند.

پنجره

بهتر است سرپرست خانواده، اعضای خانواده را از میزان بودجه‌ای که برای گردش امور جاری اختصاص داده است، کاملاً بی‌خبر نگذارد. این‌گونه، اعضای خانواده سطح نیازهای خود و حتی هزینه‌های خانواده را با میزان بودجه هماهنگ می‌کنند. نیز پایشان به حیطة مسئولیت در امور مالی خانواده باز شود. حتی در صورت لزوم، برای بهتر اداره کردن آن، طرح و برنامه می‌دهند و همکاری کنند.

از آنجاکه آقایان، بودجه را با توجه به نیازهای اساسی و پیشامدها بررسی می‌کنند، اگر درخواستی از آن‌ها می‌کنید، باید به آن‌ها فرصت بررسی بودجه و پیش‌بینی وقت خرید و تنظیم آن با برنامه‌ها و نیز بررسی امکان تهیه و... را بدهید. در غیر این صورت، با مخالفت آن‌ها روبه‌رو می‌شوید؛ به‌خصوص اگر این درخواست را هنگامی مطرح کنید که از کارهای روزانه یا خانه خسته‌اند.

پس اگر کمبودی در منزل مشاهده می‌کنید، با کمال محبت و خوش‌رویی مثلاً این‌گونه بیان کنید: «عزیزم برای ماه آینده، نه الان و آن‌هم اگر امکانش بود، به ظرفی برای نگهداری نان نیاز داریم.» یا

«می‌خواهم 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 رفت‌وآمد 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 بیشتر می‌رسند. از این‌رو 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

از نعمت‌های خداوند شکر کنید

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. همین‌قدر که به او اعلام کنید به یادش بوده‌اید، کافی است.

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

۱. ابراهیم، ۷.

هدیه و چیزی بخرد و آن را با خود به نزد خانواده‌اش ببرد، مانند کسی است که صدقه‌ای 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 خانواده‌تان به‌ویژه همسران قرار بدهید تا بتواند هرطور که نظرش است و هرچه می‌خواهد، بخرد. این یعنی هدیه کردن عزت نفس به آن‌ها.

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

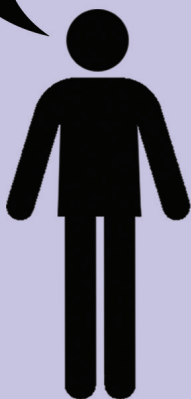
هدیه، پرداخت هزینه دوستی است؛ چون تجسم احساسات درباره دوست است.

چشم‌وهم‌چشمی، 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. چشم‌وهم‌چشمی باعث می‌شود فرد برتری‌ها و توانمندی‌های خانواده خود را نبیند و کار دیگران را به رخ خانواده‌اش بکشد. شاکر بودن و راضی بودن به داشته‌ها و توانایی‌ها، نه تنها عبادت است، بلکه قدرت مدیریت انسان را در برابر کاستی‌ها فزونی می‌بخشد.

با احساسات هم ن‌جنگید



فصل چهارم



بسیاری اوقات، زن و شوهر در کنار هم در خوشی و آرامش هستند؛ اما ناگهان سخن از یکی از اطرافیان پیش می‌آید. بدگویی یا کنایه و ایرادی که گاه با ضمیر مخاطب همراه است، مانند «مادرت» یا «خواهرت»، احساس طرف مقابل را برمی‌انگیزد. او به دفاع یا عیب‌جویی از طرف مقابل کشیده می‌شود و خود حدس بزنید بقیه ماجرا را. نتیجه این وضعیت، تحقیر طرف مقابل و زخم‌زدن به شخصیت اوست. این رفتار جز شعله‌ور شدن آتش کینه و انتقام، چیزی دربر ندارد.

پنجره

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 شبیخون به آبروی مردم برداشته‌اید.

اگر به سلامت و شادابی خانواده علاقه‌مندید، هیچ‌گاه 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 می‌سازد.

هنگامی که می‌خواهید انتقادی از نزدیکان و بستگان هم بکنید، تنها نام شخص را بگویید، نه نسبت او با طرف مقابل را. حتی به‌گونه‌ای مطرح کنید که گویی با شما هم نسبت دارد. مثلاً هنگامی که درباره‌ی خواهرشوهرتان سخن می‌گویید، نگویید: «خواهرت»؛ بلکه مثلاً بگویید: «فرزانه‌خانم، تأثیر بسیاری در شما می‌گذارد.» او می‌پرسد: «کدام فرزانه؟» این‌گونه پاسخ دهید: «فرزانه‌خانم خودمان، خواهرشوهرم.»

نکته‌ی دیگر اینکه زن و شوهر پس از مدتی که باهم زندگی می‌کنند، با خوبی‌های هم آشنا می‌شوند و بدان عادت می‌کنند. این عادت‌کردن باعث می‌شود دیگر آن خوبی‌ها به چشمشان نیاید. از آن‌پس، کم‌کم با برخی اختلاف‌سلیقه‌های هم آشنا می‌شوند و این در ذهنشان می‌ماند تا زمینه‌ای برای اختلاف‌های بعدی باشد. بدترین حالت این است که یکی از دو طرف، خوبی‌های زن یا مردی دیگر را درباره‌ی همین موضوع نزد همسرش مطرح کند. این مقایسه سبب فتنه‌ی تازه‌ای در زندگی می‌شود و نتیجه‌ای جز تلخی و سردی کانون خانواده دربرنخواهد داشت.

از این‌رو هرگز همسر خود را با دیگری مقایسه نکنید و از مقایسه‌ای که نتیجه‌اش باختن همسر است، به‌شدت بپرهیزید. نباید همسر جوان و کم‌تجربه‌ی خود را با مادران یا زنی دیگر از بستگان مقایسه کنید. نباید شوهر خود را با دیگر مردان، به‌خصوص 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، دیگران ایشان را تحسین کرده و به آنان افتخار کنند. وقتی الگویی را مثال می‌زنید یا حتی به زن یا مردی دیگر خیره می‌شوید، همسران خود را شکست‌خورده 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

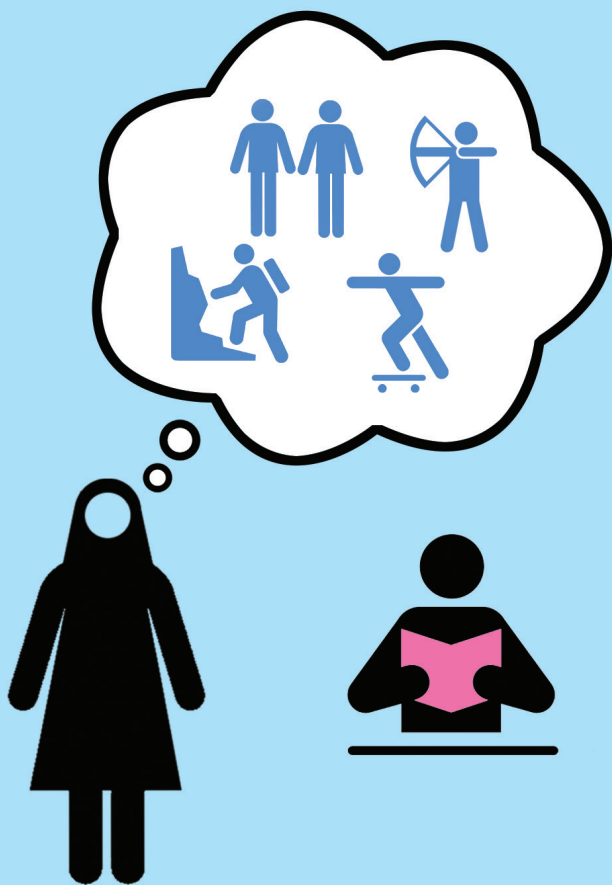
آیا بهتر نیست با تشویق و بیان نکات مثبت همسران، توانمندی‌های او را هدایت کنید و به او اجازه دهید همان زن شایسته‌ای باشد که هست؟ بدانید اگر به هرکس آزادی بدهید تا خودش باشد، او بهترین فرد می‌شود. بدانید که ندیدن توانمندی‌های همسران، کاشت بذر ناامیدی در خانه است و به‌رخ کشیدن برتری‌های دیگران، کفران نعمت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

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

با سوءظن‌ها چه کنیم؟



فصل پنجم



زندگی‌شان 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 سوءظن مانند ویروسی خطرناک به جان زندگی‌شان 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 خوش‌بین 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 بپرسید؟ هر دو باید باور کنید پرسش تنها از روی سوءظن نیست؛ بلکه شاید برای پیشگیری از سوءتفاهم باشد. پرسشگری یکی از راه‌های مدیریت درست و اعمال ولایت شوهر بر همسر و فرزندان است. بسیار بجا و مفید است که زن و شوهر هنگام مشاهده رفتار پرسش‌برانگیز، از هم توضیح بخواهند. در این حالت، طرف مقابل باید با متانت و منطق، پاسخ کافی را در اختیار همسرش بگذارد و تا آنجا که می‌تواند، به او در یافتن

پاسخ کمک کند.

پنجره

امیرمؤمنان علیه السلام 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 بپرهیزید. بهترین منبع برای فهمیدن رفتار و گفتار، خود آنان هستند؛ نه دیگران یا تصورات شما.

جالب است بدانید برخی از سوءظن‌ها از درون انسان ریشه می‌گیرد؛ نه از بیرون. مثلاً گاهی عاطفه و علاقه زیاد زن و شوهر به یکدیگر، سبب می‌شود 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 می‌کند و جلوی فعالیت‌های اجتماعی همسر را می‌گیرد. این گونه، شخص استقلال و اعتماد همسرش را نادیده می‌گیرد و در صورت مخالفت او، بدگمانی‌اش بیشتر می‌شود. در این موقعیت، باید علاقه و عشق طرف مقابل را تحسین کرده و برای جلوگیری از خطرهای نگرانی‌ها، با او تبادل نظر کنید و به دنبال راهکار بگردید.

از حق نمی‌توان گذشت که ریشه برخی از سوءظن‌ها، بیرون از

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 سوءظن در زندگی می‌شود؛ یعنی فرد این‌گونه خطرهای را در خانه و خانواده خود انتظار می‌کشد. کم‌کم این بدگمانی، در او به صورت باور درمی‌آید. آنگاه او به مبارزه با اطرافیان برمی‌خیزد. اما بهترین کار، جلوگیری از آلودگی ذهن خود و اطرافیان از این‌گونه 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 جایزالخطاست. 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، هریک 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.

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 سوءظن‌برانگیز، از سست‌شدن مباحث معنوی و نادیده گرفتن حدود شرع در زندگی و رفت‌وآمدهای 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.

هنگام خشم چه کنیم؟



فصل ششم



دارم دیوانه می‌شوم. همه دزد شده‌اند! حیا از جامعه رفته است. سراغ هرچه می‌روی، قیمتش ده برابر شده است. دیگر بچه‌ها احترام بزرگ‌ترها را نگه نمی‌دارند. این قدرت‌های بزرگ همه را به روز سیاه نشانده‌اند!

همه این‌ها، سبب درد و رنج و خشم شما می‌شود. این خشم ممکن است به هر بهانه‌ای خود را نشان دهد. به یاد داشته باشید که نمی‌توانید خشم را حذف کنید. حتی اگر هم می‌توانستید، نباید چنین می‌کردید. بسیاری از مشکلات خانوادگی و اجتماعی و تربیتی و نیز مسائل اقتصادی و حتی جهانی، در اختیار ما نیست. همه این‌ها ممکن است موجب درد و اندوه و خشم ما شود. اصل وجود خشم طبیعی است؛ اما در برخی زمینه‌ها لازم است خشم خود را مهار کنید. پس باید شیوه‌های گوناگون ابراز خشم به صورت کنترل شده را فرا بگیرید تا بتوانید خشم خود را به گونه‌ای سازنده به دیگران نشان دهید. مثلاً برای طرف مقابل، صادقانه مشخص کنید چه احساسی دارید: کینه، عصبانیت، نفرت، انتقام و... . نیز می‌توانید 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 دستورهای دینی آمده است که در حال خشم، تصمیم نگیریم و برای کاهش آن، تغییر موقعیت بدهیم؛ مثلاً اگر ایستاده ایم، بنشینیم.

پنجره

امام باقر (علیه السلام) 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

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

عیب ندارد»، « فعلاً نمی‌تونم تصمیم بگیرم.»

تلاش کنید از کلمات دستوری و کلی مانند هرگز، باید، همیشه، هیچ‌وقت و حتماً یا جملات سیاه و سفید کمتر استفاده کنید: «فرزند من باید بیست بگیرد»، «همسر من هیچ‌وقت نباید اشتباه کند»، «هیچ‌کس نباید فرزند من را با چنین لباسی می‌دید.» بهتر است بگویید: «خیلی دوست داشتم نمره‌های فرزندم بیست می‌شد» یا «کمتر احتمال می‌دادم همسر این اشتباه را مرتکب شود» و «در شأن ما نبود فرزندم با این لباس دیده شود.»

چند سفارش

به‌هنگام اندیشه دربارهٔ 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 دربارهٔ 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 تصمیم‌هایتان خطا کنید؛ پس آن‌گونه که مایلید با شما رفتار کنند، با دیگران رفتار کنید؛
۴. دربارهٔ پیامدهای احتمالی تصمیم خودتان فکر کنید. آیا

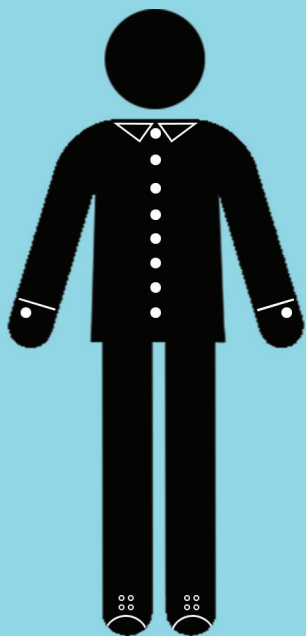
کم‌هزینه‌ترین راه را انتخاب کرده‌اید؟ پیامد این راه را با دیگر راه‌ها مقایسه کنید؛

۵. ببینید آیا می‌توانید در راهی که انتخاب کرده‌اید، به‌درستی گام بردارید.

مواظب مریبان ناباب جدید باشیم



فصل هفتم



امروز همه باهم بیگانه‌ایم. چشمانمان به صفحه تلویزیون یا لپ‌تاپ یا تلفن همراه قفل شده است و هرگاه مجبور می‌شویم سرمان را بچرخانیم، باید فوراً به‌سوی آن برگردیم. رفتن و آمدنمان دیگر حس نمی‌شود. دیگر به چهره هم نگاه نمی‌کنیم. فقط گوشمان صدای همدیگر را تحمل می‌کند. این یعنی غریبی در خانه و گم‌شدن در فضای مجازی. گاه زندگی‌ها و دکورها و آرایش‌ها و رفتارهای اتوکشیده فیلم‌ها برای ما الگو می‌شود و آن‌ها را واقعی می‌پنداریم.

خانم اشک می‌ریخت و می‌گفت: «در این سه‌چهار سال که زندگی را شروع کردیم، حتی یک کادوی سالگرد ازدواج و تولد نگرفتیم. هیچ‌وقت ندیدم با دسته‌گل وارد خانه شود. هنوز یک چهارچرخ نداریم.»

مرد می‌گوید: «این‌ها را از سریال‌ها و فیلم‌ها یاد گرفته است. مگر تیپ و قیافه خودش مثل زن‌ها و دخترهای توی سریال‌هاست؟!» واقعاً سریال‌های تلویزیون برای آن دو، تجربه زندگی و راهنمای زندگی شده بود و همه آن‌ها را واقعی پنداشته بودند.

امروزه تأثیرات فیلم‌های سریالی یا سینمایی، به‌ویژه سریال‌های

پخش شده در کانال‌های ماهواره‌ای، در روابط اعضای خانواده بر کسی پوشیده نیست.

پنجره

بیش از نیمی از اختلافات خانواده‌های جوان مربوط است به گشتن در سایت‌های گوناگون و حضور غیرعیفانه در فضای مجازی و بی‌بندباری در تماس‌های اینترنتی و بلوتوث‌ها و پیامک‌ها.

باید همان‌گونه که مواظب خوراک خود و خانواده هستید، در استفاده از رسانه‌ها نیز مواظب باشید و حتی با کمک همدیگر، آسیب‌شناسی کرده و دقت کنید و اجازه ندهید تا ابزار و رسانه‌ها روابطتان را تغییر دهند و ناخواسته مربی و الگوی زندگی‌تان شوند.

سفارش

سواد رسانه‌ای خود را افزایش دهید و گاه باهم به نقد و بررسی و ارزشیابی اخلاقی فیلم‌ها و سریال‌ها بپردازید. از همین امروز، استفاده از رسانه‌های تصویری را در زندگی‌تان محدود کنید و وقت خود را با یکدیگر مصرف کنید:

۱. به کارهای جمعی با اعضای خانواده پردازید؛
۲. وقتی را برای دیدار خویشان قرار دهید؛
۳. هنگام خوردن غذا یا گپ‌های خانوادگی، این‌گونه وسایل را خاموش کنید؛
۴. از وب‌گردی برای رفع بیکاری جداً دوری کنید. اگر با اینترنت سروکار دارید، با هدف مشخص وارد این فضا شوید.

راز واژه‌های سحرآمیز و نشاطبخش



فصل هشتم



واژه‌ها باد هوا نیستند که از دهان ما خارج می‌شود. باور کنید تنها با انتخاب چند کلمه، می‌توانید در فضای خانه، طراوت و شادایی بیافرینید و بذر محبت بکارید. به راحتی احساس و علاقه خودتان را بر زبان بیاورید. بدانید خانم‌ها از این کلمات برای ادامه زندگی انرژی مثبت می‌گیرند.

پنجره

زیبایی مردان در برابر همسران در زبان آن‌هاست. زبان به اسلحه‌ای می‌ماند که تیر آن همیشه بر هدف می‌نشیند. گاه قلب طرف مقابل را تسخیر و اسیر خود می‌سازد و گاه از او دشمنی زخمی می‌سازد. با جمله‌ای زیبا در هنگام ورود یا خروج از خانه، می‌توانید دل همسر خود را تسخیر کنید. پیامبر اعظم ﷺ می‌فرماید: «اینکه مرد به همسرش بگوید 'دوست دارم' هیچ‌گاه از دل زن نمی‌رود.»^۱

۱. عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله ﷺ: 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 سست‌کننده و بازی بیهوده و بیجا با کلماتی مانند طلاق است که نمی‌توان آن‌ها را باد هوا پنداشت. این کلمات، بنیان خانواده و فضای روانی و عاطفی خانواده را دچار بحران و تزلزل می‌کند و فرزندان را از آینده زندگی، ناامید می‌سازد.

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

کلمات در مردان نیز تأثیر شگفت‌انگیزی می‌گذارد. مثلاً اگر به شوهر خود بگویید: «خوش‌حالم که همسر تو شدم» و «به تو افتخار می‌کنم»، نیرو و شادابی دوجندان به او می‌بخشید. اینکه شما در حضور فرزندان یا بستگان و نزدیکان، از همسران و کارش حمایت می‌کنید، به او رضایت از زندگی می‌دهد و برای غلبه بر مشکلات زندگی و اجتماعی به او انرژی مثبت می‌بخشد. با این کار، به دیگر اعضای خانواده نیز اطمینان و آرامش هدیه می‌کنید. پس به همسر خود بگویید که با همه وجود، از زندگی خوب خود با شوهرتان خشنود هستید.

پنجره

فرزندان شما شیوه سخن گفتن شما را دقیقاً می‌بینند و از آن،

محبت و همدلی و صمیمت یاد می‌گیرند و آرامش کسب می‌کنند. در مقابل، در صورت تند و ناشایست سخن گفتن، علاوه بر الگوگیری از شما، دچار نگرانی و گاه، کابوس‌های شبانه می‌شوند. پس بهتر است به جای لحن دستوری و قانونی، از جمله‌های لطیف و محترمانه و با آهنگ ملایم استفاده کنید تا به غرور و شخصیت افراد لطمه‌ای وارد نکنید. برای مدیریت بهتر خانواده، روی شیوهٔ صحبت کردن و تن صدایتان کار کنید.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «این زبان، کلید هر نیکی و بدی است و سزاوار است انسان مؤمن همان گونه که از طلا و نقرهٔ خود محافظت می‌کند، از زبان خود محافظت کند؛ چرا که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید خداوند رحمت کند مؤمنی را که زبان خود را از هر بدی نگه دارد. این، صدقه‌ای 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 اقامه‌دهی یا زهرآخانم و در فضای خانه، مهدی‌جان یا عزیزم و... اگر بخواهید رفتارتان با خانواده را اصلاح کنید و کلمات زیبا در

۱. حسن بن علی بن شعبه حُرانی، تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه و آله، ج ۲، قم: جامعهٔ مدرسین، ۱۴۰۴، ۱۳۶۳ ق، ص ۲۹۸.

مواجهه باهم به کار ببرید، ممکن است برخی که با این روش آشنا نیستند، شما را با متلک‌های خود مسخره کنند. از این مسئله هراسی به دل خود راه ندهید. در اینجا بهترین سخن برای خاموشی همیشگی آن‌ها، دفاع جانانه از شخصیت و جایگاه همسر و اعضای خانواده‌تان در نزد آنان است. مطمئن باشید این، سبب احترام قلبی آنان به شما و خانواده‌تان می‌شود.

اگر متلک و طنز تلخ در مطبوعات و فضای سیاسی اجتماعی بیرون کارایی دارد، در روابط زن و شوهر این‌گونه نیست؛ بلکه سبب کدورت و اندوه می‌شود. عیب‌جویی و متلک نه تنها موجب اصلاح نمی‌شود، بلکه زمینه فاصله گرفتن از یکدیگر و انتقام‌گیری را فراهم می‌کند.

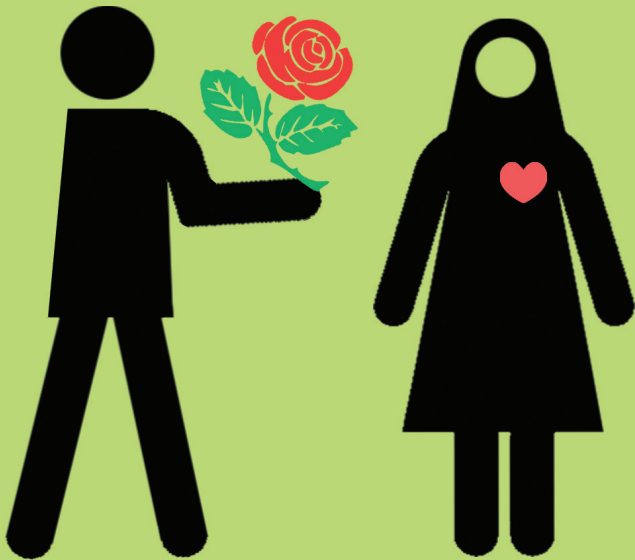
« خلاصه

یکی از زمینه‌های ایجاد اختلاف در زندگی، به کارگیری نادرست واژه‌هاست. برای جلوگیری از اختلاف، باید با فرهنگ لغات یکدیگر آشنا شوید و زود نتیجه‌گیری نکنید. ممکن است برخی واژه‌های نامربوط در خانواده شما، در فرهنگ دیگری، عادی تلقی شود.

با مشکلات چه کنیم؟



فصل نهم



زندگی همیشه قند و عسل نیست؛ همیشه سراسیمگی و سرسره نیست. بالاخره در جایی باید از نردبان بالا بروید تا سر بخورید. داشته‌های دنیا از پس نداشته‌هایش به دست می‌آید. این سنت الهی است که سختی با آسانی همراه باشد.^۱ این هنر آدم‌هاست که از دل غم، شادی و از دل گرفتاری، آرامش درآورند. آن‌ها از سیلاب‌های خروشان دریاچه زیبای پشت سد و از احتیاجات، اختراعات می‌آفرینند. همین مدیریت کردن مشکلات و سختی‌هاست که برای انسان، پیروزی می‌آفریند.

پنجره

در آرامش‌بودن و در آسایش زندگی کردن به معنای انکار واقعیات و ندیدن مشکلات خود و دیگران نیست. انسان‌های موفق، ناکامی و تلخی را انکار نمی‌کنند؛ اما معتقدند می‌توان آن‌ها را به فرصت و درنهایت به کامیابی تبدیل کرد. آنان فشارهای زندگی را مانند حرکات ورزشی می‌دانند که هرچه شدیدتر باشد، بدن را نیرومندتر می‌کند. ایشان شکست را

۱. ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (انشرح، ۶).

مقدمهٔ پیروزی و سختی را طلیعهٔ آسانی می‌دانند.

شاید بجا باشد که در اینجا قصهٔ «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 می‌ریختند، او به خود تکانی می‌داد و خاک‌ها را به زیر پایش می‌ریخت. هرچه خاک بیشتری بر سر الاغ می‌ریختند، الاغ بالاتر می‌آمد تا اینکه توانست خودش را نجات دهد.

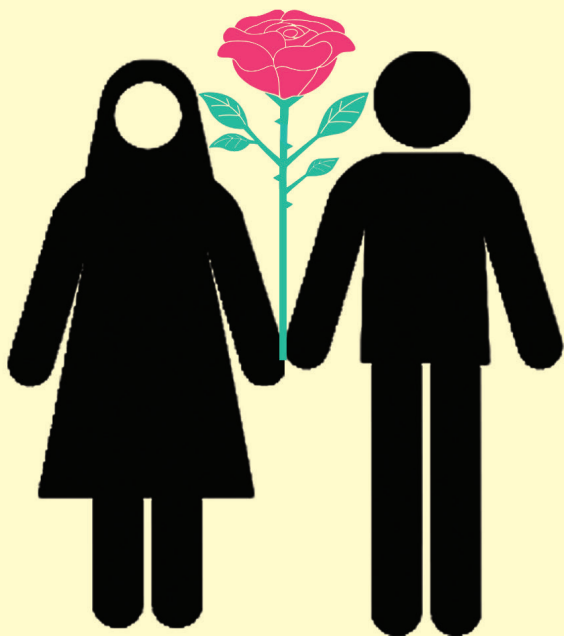
در زندگی نیز مشکلات مثل تلی از خاک بر سر ما می‌ریزد و ما مثل همیشه دو انتخاب داریم: اول اینکه اجازه بدهیم مشکلات، ما را زنده‌به‌گور کنند. دوم اینکه از مشکلات برای بالندگی و رشد خود، سکویی بسازیم. ضمن اینکه مدیریت کردن مشکلات ممکن است کارگاه آموزشی مدیریت بحران برای دیگر اعضای خانواده باشد؛ آن‌هم به استادی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

گرفتاری‌های روزانه و حوادث تلخ و ناگوار زندگی را در خانه با اخم و چهره عبوس مطرح نکنید؛ چراکه خانواده‌تان در سختی‌ها از شما الگو می‌گیرند و شیوه مواجهه با مشکلات و بحران‌ها را از شما می‌آموزند. در موقعیت‌های بحرانی، با مدیریت همه‌جانبه همراه با آرامش و مهارت، به آن‌ها درس مدیریت بحران بدهید.

زندگی با رنگ خدا زیبا می‌شود



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 شده‌اید؟» گفت: «بیست روز است که بازنشسته شده‌ام. مدتی بود در خانه به همسرم کمک می‌کردم، تا اینکه خسته شدم. چند روزی است به این پارک می‌آیم و مردم را نگاه می‌کنم. 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 دل‌خوش و سرگرم می‌شدم: قبولی در دانشگاه، ازدواج، پیدا کردن شغل و بچه‌دار شدن، بچه‌ها را به خانه بختشان فرستادن و... اما امروز، به پایان خط رسیده‌ام 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 کجایش بود؟» هنگامی که از او دور می‌شدم، با خودم گفتم رنگ خدایی هیچ‌گاه خزان ندارد. با خود زمزمه می‌کردم: «بدان که دوستانِ خدا نه ترسی از آینده دارند و نه حسرتی برای گذشته.»^۱

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

در دل مؤمن ناامیدی جایگاه ندارد. ناامیدی گناه کبیره شمرده می‌شود. در حالات بزرگان دین، حتی در سخت‌ترین وضعیت، افسردگی و ناامیدی دیده نمی‌شود. ناامیدی، از کسانی سر می‌زند که با خداوند و باور به رستاخیز بیگانه‌اند و توکل در آن‌ها نیست.

سخن آخر

در این جهان پرهیاهو، آنچه می‌تواند به انسان امید و توانی دوچندان دهد، ایمان به جهان دیگر و ایمان به خداوند است. بی‌خدایی برای انسان، تنهایی و نگرانی و افسردگی می‌آورد. در مقابل، توکل، احساس پشتوانه‌داشتن و امید و نشاط را در انسان زنده می‌کند. گسترش فرهنگ توکل در خانه، ریشه‌دواندن درخت امیدواری است. خانواده‌ای که در آموزش به خدا توکل می‌کند، در مقابله با سختی‌ها موفق‌تر است؛ چراکه معتقد است هرچه از خدا نازل شود، خیر مطلق است. در این صورت است که می‌توانند تمامی بحران‌ها و سختی‌ها را با آرامش و امیدواری مدیریت کنند و پشت‌سر بگذارند.



۱. محمدجواد باهنر، راه‌های صمیمیت در خانه، رهنمای شماره ۱: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی.
۲. محمدجواد مروجی طبسی، تصویری از زندگی حضرت فاطمه (علیها السلام)، رهنمای شماره ۵۳: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی.
۳. علی‌نقی 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. علی‌نقی فقیهی، چگونه همسری باشیم؟، رهنمای شماره ۸۲: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی.
۶. سیدمهدی قانع، دریچه‌ای نو به زندگی، رهنمای شماره ۹۹: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی.