

سلامت خانواده

مصطفی نیک اقبال

هوالمحبوب

۱. انسان بی خدا، انسان با خدا

نخستین اصل در سلامت خانواده سلامت فرد است. مشاورین و روان‌شناسان خانواده تلاش می‌کنند تا راه علاجی برای معضلات خانواده، از جمله مسأله‌ی طلاق و ناسازگاری بیابند؛ اما مگر انسانهای بدون خدا را میتوان سعادتمند کرد؟ خداوند در قرآن می‌فرماید کسانی که از یاد من روی گردان اند زندگی شان سراسر دلتگی (ضنك) است. اشتباه اکثر مشاورین و روان‌شناسان این است که میخواهند زندگی انسان بی خدا را به سامان آورند؛ و این طبق فرهنگ قرآن ناشدنی است. پس سعادت یک خانواده ریشه‌اش در تربیت الهی مرد و زن پیش از تشکیل خانواده شکل گرفته است. اگر رابطه درستی میان هریک از

اعضای خانواده و خدا برقرار نباشد، رابطه او با دیگران نیز تحت الشعاع قرار گرفته سراسر خودخواهی خواهد بود و خودخواهی ریشه همه بدختی ها است. البته به چالش افتادن زندگی خانوادگی فرصتی دوباره است تا انسان در رابطه اش با مالک هستی تجدید نظر کند و به فکر فرو رود که شاید راه درستی تا کنون نمیرفته!

۲. راه خدا: توجه به حق و محبت به خلق

انسان سالم در فرهنگ دینی کسی است که قلب سليم داشته باشد. قلب سليم قلبی است که از دوچیز سرشار باشد یکی توجه به حق و دیگر محبت به خلق. توجه به حق و محبت به خلق اساس دین خدا و خلاصه طریق الهی است. به مقداری که انسان از این دو اصل سرشار و به آنها مشغول است سالک راه خداست در غیر اینصورت اوقاتش به غفلت میگذرد و نتیجه اش خسaran است.

توجه به حق، لازمه اش این است که انسان بفهمد صاحب دارد، مال کس دیگری است، از جای دیگری آمده و به آنجا میرود. وقتی فهمید بنده است و کمالش نزدیکی به مولاست در این راه تلاش میکند و مولا را یاد میکند. کمال انسان توجه به خدا و خدا را یادکردن است. انسان الهی با خدایش حرف میزند با او مناجات میکند به درگاهش سـجده میکند و با او راز و نیاز میکند و بجستجوی رضای اوست. نتیجه اینکه خداوند نیز او را یاد میکند و راه درست را به او الهام میکند و پیوسته نصرتش میکند و تنهایش نمیگذارد. دلها را بسوی او جلب میکند و به روزی اش برکت میدهد و صبر و شکر به او میدهد و در آخر او را تسليم و رضا میدهد. یک مسلمان واقعی چنین است. آیا تصور میکنید چنین کسی مشکلی در خانواده داشته باشد؟

محبت به خلق، فعل و عمل انسان در رابطه با هستی است. انسان باید خروجی داشته باشد و ثمری برای هستی تولید کند. همه موجودات در فعل و تجلی و اظهار رحمت خداوند هستند. گلهای میشکفند، درختها میوه میدهند، ابر میبارد، خورشید بی دریغ میتابد، حیوانات هریک خیر خاصی را در هستی دنبال میکنند و فایده‌ای میرسانند. انسان که اشرف مخلوقات است باید فایده داشته باشد و برکتش به دیگر موجودات برسد. تازه انسان بخارط وسعت دایره اختیارش خیرات بسیاری میتواند داشته باشد اما مبادا بجائی خیر رساندن تنها مصرف کننده باشد و یا خدای ناکرده فاسد کننده و مولد شر باشد! از کسی که پژمرده و فسرده است باید پرسید چه دلی را شادکرده‌ای که از هستی انتظار داری دلت را شاد کند؟ انسان همان را که به هستی میدهد از هستی دریافت میکند. پس اگر محبت به هستی داد از هستی هم محبت دریافت میکند اما اگر هیچ کاری نکرد و تنها منتظر خدمات گرفتن از هستی بود تنها خواهد ماند و چیزی هم دریافت نخواهد کرد. پس باید محبت کرد تا محبت گرفت. کسی که محبت میکند محبت خواهد گرفت؛ دیر یا زود. این قاموس عدل الهی است. این سنت خدا است. برای محبت به خلق ایده‌های بسیاری هست و ما میتوانیم این ایده‌ها را از دیگران یاد بگیریم و خودمان نیز ایده‌های بسیاری به دیگران بیاموزیم و در این کار خیر یکدیگر را یاری کنیم. کارهای خیر وقتی با تعاوون و همیاری انجام شود برکت بیشتری میابد.

انسانی که دو وجه فوق یعنی توجه به حق و محبت به خلق در او ریشه زد و رشد یافت و شکفت، در مدار هستی واسطه فیض و رحمت و برکت و محبت میشود بین خالق و مخلوق. یعنی خلیفه خدا میشود. ولی خدا و مومن کامل معنایش همین است. هر کس به مقدار بهره‌مندی از این مقام، در هستی و نزد خدا اجر و قرب دارد. این غایتی است که همه باید بسوی آن حرکت کنیم و راهش هم

ایمان به خدا و عمل صالح است که عبارت اخراجی همان توجه به حق و محبت به خلق است.

۳. احسان به والدین

ریشه بسیاری از مشکلات دنیوی بی‌توجهی به پدر و مادر و رها کردن ایشان و ترک کردن احسان به ایشان است. مادامیکه آدمی در زمین است، پدر و مادر او گرچه مرده باشند، بند ناف او به کائنات اند. هر رزق مادی یا معنوی که می‌خواهد به آدمی برسد از این بند ناف است که باید بگذرد و اگر ایشان از فرزندشان دل چرکین باشند، رزق مسدود می‌شود. هر دعایی که می‌خواهد بالا رود از این کanal است که باید بگذرد و اگر ایشان از فرزند ناخرسند باشند، دعا حبس می‌گردد. خداوند کلید بهروزی دنیا و آخرت تو را همینجا در خانه‌ات و در کنارت قرار داده؛ کجا می‌روی؟ نزد که می‌جویی؟ هرچه آدمی در حرمت نگهداشتن به والدین بکوشد، حرمتش در زمین محفوظتر است. اگر به حرف آنها گوش نکنی خدا وادرات می‌کند به حرف خیلی‌ها گوش کنی. اگر اینجا ذلیل نشوی خدا در برابر کسانی ذلیلت می‌کند که به تو شفقت ندارند. اگر اینجا صیر نکنی خدا وادرات می‌کند جایی صیر کنی که اجری هم بر آن مترب نیست. هرچه آدمی در برابر والدینش خاکساری کند، بیشتر به او می‌دهند و بلندمرتبه‌اش می‌کنند. تسليم در برابر والدین راحت‌ترین راه تسليم در برابر کائنات است. نیست شدن در برابر والدین راحت‌ترین راه وصول به نیستی است. اگر مقامان عارفان را می‌خواهی، راهی که بسوی حق می‌رود از همین‌جاست که می‌گذرد. از همین‌جایی که خداوند تو را خلق کرده. از همین‌جاست که باید به خانهٔ حقیقی‌ات باز گردی. ریشه بسیاری از مشکلات زندگی ترک این توصیه خدادست. ملاک در رابطه با پدر و مادر این است که آدم دائم به آنها صله و به

آنها احسان کند بطوریکه در خلوت خویش انسان را مدام دعا کنند. آنوقت است که اوضاع انسان روپراه میشود.

۴. گناه و طاعت

امام صادق(ع) میفرمایند: نخستین گناهی که در هستی تحقق یافت گناه شیطان بود که از سجده بر آدم امتناع کرد. ریشه این گناه غرور بود. دومین گناه عصیان آدم بود که علی‌رغم منع خداوند به شجره ممنوعه دست دراز کرد. ریشه این گناه حرص بود. سومین گناه قتل هایل بود توسط برادرش قایل. ریشه این گناه حسادت بود. بطوریکه از این روایت برمیاید ریشه گناهان به ترتیب غرور، حرص، و حسادت است. حتی خشم را اگر مذاقه کنیم علتش یکی از اینهاست که یا ما را به حساب نیاوردن و ندیدن و تحقیر کردن(غرور)، یا چرا نتواختند و بیشتر ندادند(حرص)، و یا چرا به دیگری دادند؟(حسادت). گناهان دیگر را هم که دقت بفرماید به اینها برمیگردند. حالا این سه گناه را اگر توجه داشته باشید ریشه‌شان یک چیز بیشتر نیست و آن خود خواهی است. تا کسی خودش است. در کثرت است در ظلمات و تنها بی است و در وحشت است. خود را که شکست و از خودش بیرون آمد از معصیت فاصله می‌گیرد و به طاعت میل میکند.

خفاش ز جلد خویشن بیرون آی
تا طلعت ذات بی مثالش بینی
ریشه بتها بت نفس ش——ماست
زانکه آن بت مار و این بت
اژدهاست

دع نفسک و تعال: خویشن خویش بیانداز و بیا.
فساد انقباض در خود است و صلاح، صلح و انبساط در هستی. پس ریشه ثواب هم فاصله گرفتن از خودخواهی و دیگرخواهی و نهایتش خدا خواهی است.

چون هر دیگری غیر خدا، خودش باز محدود و بخودی خود، خودی دیگر است. آدم، من را که ول کرد به تو میرسد. کدام تو؟ این تو؟ آن تو؟ وقتی آنها را هم رها کرد و به او رسید راهش باز تر می‌شود.

تو زهو طلبی همه هو شده‌ای چه نکوشده‌ای وقتی سه گناه نخستین غرور و حرص و حسادت بود؛ سه ثواب نخستین نیز به ترتیب فقر، قناعت و خیرخواهی است. وقتی آدم فقر خود را در برابر هستی وجودان کرد و به عجز خود واقف گشت اول سعادت اوست، چون از خداوند استعانت می‌جوید و به درگاهش نیاز و نیایش می‌کند و به سجود می‌افتد؛ همان‌کاری که شیطان نکرد. وقتی قناعت داشت به تسلیم میرسد و راهش به سهولت طی می‌شود و هستی هر وقت که لازم بود نیازش را برمی‌اورد. او اهل توکل و تفویض است. اهل رضا است. وقتی خیرخواه موجودات شد، به آنها محبت می‌کند و به اصلاح آنها اقدام می‌کند و ولی خدا می‌شود.

پس کسی که به ظاهر مذهبی است اما طمع به مقامات الهی دارد در حال عصیان است. کسی که به ظاهر مذهبی است اما خودش را از دیگران برتر می‌بینند اهل جهنم است. کسی که به ظاهر مذهبی است اما خودش را حتی از خدا مستغنی میداند نشانی از شیطان در او هست. خیلی‌ها مذهبی می‌شوند اما فرعون‌اند. فرعون کسی است که خودش را می‌پرسند. حرف حرف اوست. مردم را به بندگی خودش می‌کشانند. این سه ملاک را یعنی سه گناه و سه ثواب را باید دانست و پاس داشت و دائم خود را با آن سنجید زیرا اینها ملاک بندگی خداست. ربط این بحث به سلامت خانواده کاملاً روشن است.

۵. رابطه خوب، رابطه بد

خیلی‌ها میگویند رابطه خوبی با پسرشان، پدرشان، زنشان، یا رئیسشان ندارند.
براستی علت و ریشه اینکه میان دو نفر یک رابطه خوب شکل نمیگیرد
چیست؟ برای پاسخ به این سوال باید نخست به این مطلب توجه کنیم که
اصولاً چرا مردم در بی ایجاد رابطه با هم هستند؟

ریشه ایجاد رابطه، نیاز به وجود کس دیگری است که آدم در کنار او احساس
رضایت کند و بودن با او به آدم انرژی و آرامش بدهد. در واقع همه ما دوستان
زیادی را می‌آزماییم و بیوسته دوستان خود را عوض میکنیم تا سرانجام چند
نفری را پیدا کنیم که بودن با آن‌ها برایمان لذت‌بخش است و سعی می‌کنیم
اوقات فراغت یا حتی کاری خود را با آن‌ها بگذرانیم. اما همیشه اینطور نیست.
گاهی شما لازم است در کنار کسی زندگی کنید یا به تناوب با او همنشین شوید
و امکان انتخاب برای شما وجود ندارد این در مورد شریک کاری، همکار،
همکلاسی و از آن مهم‌تر همسر و افراد فامیل صدق میکند. در این موارد که
معاشرت یک امر اجباری است وجود رابطه خوب باعث آرامش و انرژی مثبت و
وجود رابطه بد باعث اضطراب و تنفس و حس تنفس می‌شود. لذا در زمینه
«مهرهارتهای زندگی» همه ما باید روش‌های ایجاد یک رابطه خوب، و احراز از
رابطه بد را بیاموزیم. بله، این مهم آموختنی است و با تعلیم فرآگرفته می‌شود و
به مثابه یک فن است.

رابطه خوب همانطور که گفته شد یعنی لذت بردن از در کنار هم بودن و رابطه
بد یعنی عذاب بردن از همنشینی با هم. عواملی که منجر به لذت رابطه
می‌شود زیاد است اما همه آن‌ها را می‌شود در یک کلمه خلاصه کرد و آن
دربیافت انرژی مثبت یا همان عشق از طرف مقابل است و به همین نحو عواملی
که منجر به عذاب می‌شود نیز در دریافت انرژی منفی از طرف یا همان تنفس
خلاصه می‌شود. پس سوال این است که چگونه به هم عشق بورزیم و چگونه

نفرت حواله هم نکنیم. اگر کسی بیاموزد که دیگران را دوست داشته باشد از بودن با آن‌ها لذت میبرد و لذا آن‌ها هم از بودن با او لذت میبرند و اگر کسی نادانسته دیگران را دوست نداشته باشد یعنی نیاموخته باشد که چطور می‌شود دیگران را دوست داشت، نه از بودن با آن‌ها لذت میبرد و نه دیگران از بودن با او لذت میبرند. پس باید راههای عشق ورزی و موانع آنرا بررسی کنیم.

هنر عشق ورزی:

۱. طرف را همانطور که هست بپذیرید و در پی ایجاد تغییر در او نباشد.
لحظاتی که کسی پیش شماست باید بجای درس دادن، صرف درس گرفتن شود. فکر کنید که تنها چند ساعت این فرد مهمان شماست و آنچه لازم است لذت بردن از کنار هم بودن است. پس بجای صرف وقت برای آموزش مقررات خانه و آدابtan به او- که او هرگز نخواهد آموخت چون ارزشی برای او ندارد- وقت را صرف لذت بردن از او کنید. همه انسان‌ها به دیدار هم رفتن را به عنوان لحظات استراحتشان قلمداد میکنند و مسلمًا حوصله ندارند آن لحظات محدود، صرف آموزش چیزهای بی ارزشی شود که فقط برای شما مهم است. مثلاً اینکه با دمپایی ایوان توی هال نرو، یا قاشق‌های کثیف را فلاں جا نگذار، یا فلاں پتو را برندار، یا در ماشین را یواش بیند، یا وقتی سفره را میچینی فلگدان سمت راست نمکدان باشد و از این قبیل... اگر مسئله حیاتی است بجای دستور دادن، خودتان آنرا درست کنید و گرنه بگذارید مهمان که رفت آنچه را که به اصطلاح- خراب‌کاری او و بچه‌هایش میدانید، سرفراست درست کنید. البته مسئله به این سادگی و واضحی نیست. فرض کنید که یکی از فرشهای شما قیمتی است یعنی برای شما مهم است اما برای مصاحب شما هیچ ارزشی ندارد چون ارزش وسائل یک امر شخصی است و بعضی‌ها ارزش بیش از حد به وسائل خانه را نه تنها یک ارزش بلکه یک ضد ارزش میدانند. حالا فرض کنید

مهمان یا همدم شما پرده را کنار میزند و روی فرش آفتاب میتابد. شما یا به او تذکر میدهید؛ که این همان عاملی است که عشق را از میان میبرد؛ یا به او چیزی نمیگویید اما خودتان را میخورید. نکته همین جاست. وقتی در حضور مهمانتان بخاطر یک مسئله بی ارزش شروع به خودخوری می کنید حتی اگر این خودخوری باعث بداخلالاقی و اخم کردن شما هم نشود دیگر قادر نیستید انرژی مثبت عشق را حواله او کنید و این باعث می شود که وقتی آن فرد از پیش شما رفت با خودش بگوید چرا بودن با این آدم به من آرامش نمیدهد؟ ساده است؛ چون همه وقت بجای با او بودن به فرشتن فکر میکردید. تلاطم وجود شما بدليل یک مسئله بی ارزش مثل فرش، موجی از انرژی منفی را حواله محیط و مصاحب شما میکند و او از بودن با شما احساس لذت نمیکند. ممکن است بگویید آفتاب نخوردن فرش مسئله بی ارزشی نیست و خیلی هم مهم است. و شما حتی حاظرید تنها زندگی کنید اما کسی که اینجا میاید باید یاد بگیرد که فرش شما را آفتابزده نکند. در این صورت واقعاً شما مفهوم عشق میان انسان‌ها را نفهمیده‌اید و معشوق واقعی شما همان فرش شمامست. زندگی در تنهایی راهی است که پس از چند سال از آن سردرخواهید آورد. نگران نباشید هیچ کس نگران شما نیست. همه میگویند تقدیر خودش بود. آدمها همچنان با هم راحت و از بودن با هم لذت میبرند و این شما هستید که از جمع آن‌ها طرد شده‌اید. حتی ساعتی را هم که برای خدا یا به اجبار و یا به دلایل منافع دیگری که از محیط شما میبرند ممکن است پیش شما بیایند، همان ساعات هم با شما نیستند. آن‌ها کسی را که فرشش را از آن‌ها بیشتر دوست دارد از صفحه دل خود بیرون کرده‌اند گرچه به شما لبخند بزنند و حفظ ظاهر کنند اما حقیقتاً نمیتوانند شما را دوست داشته باشند چون شما نتوانسته‌اید آن‌ها را دوست بدارید. پس اگر میخواهید به دیگران عشق بورزید، فرش و خانه

و مایملک خود را رهای کنید و از ظرف ذهن خود بیرون برانید. وقتی جای خالی پیدا شد میتوان آنرا به انسانی بخشید تا در دل شما بنشیند و شما را دوست داشته باشد. انسانی که وقتی را که اختصاص داده با شما باشد آزاد است تا خراب کاری کند نه اینکه زیر ذره بین شما و توی درس اخلاق شما باشد تا قوانین و مقررات خانه و دفتر شما را یاد بگیرد. کشمکش با آدمها آنها را خسته میکند و از شما دور میشوند. متاسفانه خیلی از ما جز کشمکش و استعلابر آدمها راهی برای ارتباط با آنها بلند نیستیم. این است که همه عمرمان بر سر جنگ با این و آن هدر میروند و دست آخر خسته و تنها با یک زندگی بیبرکت به گوشاهی خواهیم خزید. برکت زندگی تعداد دلهایی است که هرکس بدست آورده اما عمر ما در این گذشته که دیگران را سرجایشان بنشانیم. کاری که روزگار خودش متصدی انجام آن هست و نیاز نیست ما خودمان را برایش به زحمت بیاندازیم. آدمهایی که عشق ورزی را نیاموخته‌اند، چون جایی که عشق نباشد جز نفرت چیزی نیست، همان نفرت عامل بقا و استمرار ارتباط آنها با دیگران میشود و ارتباط‌ها همه حول یک جنگ شکل میگیرد: جمع کردن لشکر و نگهداشتن آن برای غلبه بر خصم خود ساخته. در زندگی این افراد حتی اگر یک دشمنی تمام شود، دشمنی دیگر جای آنرا میگیرد. به عبارتی این آدمها تمام عمرشان صرف جنگ میشود. هر زمان دشمنی جای دشمن قبلی را میگیرد. پدیدار شدن یک دشمن در بیرون از منظومه خانواده برای نزدیکانشان یک نفس راحت است چون اگر این دشمن نبود نیروی نفرتشان به سوی یکی از اطرافیان میچرخید. و متاسفانه این یک فرایند ناخودآگاه و بی‌غرض است و ریشه‌اش فرانگرفتن تأسیس ارتباط با دیگران بر مبنای عشق.

۲. به او انتقاد نکنید بلکه از او تعریف کنید.

بیینید بستر تعامل شما با کسی که نزدیک شما میاید چیست؟! مهمترین دلیلی که مردم پیش یک نفر میایند و با او مصاحبت میکنند اینست که وقتی میروند احساس خوبی دارند. پس بجای تخریب آنها روی نقاط مثبت آنها دست بگذارید و احسنت احسنت بگویید. انسان‌های متعالی همیشه پذیرای عده زیادی از مردم هستند و انسان‌ها از بودن با آنها احساس لذت میکنند. گاه اتفاق افتاده است که یک آدم به ظاهر بدکار مرید یکی از عرفان شده است و دیگران گفته‌اند: آقا میدانید این آدم چه کاره است؟ او می‌گفته بله ولی هر کس به این سرا درآید نانش دهد و به او محبت کنید و از ایمانش مپرسید. و این مرید کم‌کم در اثر تشویق‌ها و محبت‌های استاد رشد کرده و در تعالی گوی سبقت را از آدم‌های به ظاهر خوب برده است. هیچ وقت زخم زبان یا ملامت باحتی قضاوت از اساتید راستین معنوی دیده نشده. آدم‌های بزرگ ذهنپروراند. کسانی چون خودشان بزرگند، ذره‌ها را در کنارشان رشد میدهند و می‌پرورانند. کسانی که در درون تهی و خالی هستند برای بزرگ کردن خودشان دائم توی سراط‌افیان‌شان می‌زنند. مثل اینکه کسی توی زندگی‌شان نبوده که به آنها میدان بدهد. میدان دادن را بلد نیستند. سرکوفت‌های مدام ما به اطرافیانمان علاوه بر اینکه ریشه در کوچکی خود ما دارد سبب فراری دادن آنها می‌شود. ریشه تعریف و تمجید از دیگر انسان‌ها بزرگی خود آدم است. حتی اگر آدم واقعا در وجودش این عظمت را ندارد و نمی‌یابد، میتواند این را به عنوان یک فن بکار بگیرد و عمل کند که از اطرافیان فقط تعریف کند و دست از انتقاد بردارد. این راجح به کمالات واقعی؛ اما متأسفانه انتقادات ما اکثرا راجح به چیزهای بی‌ارزشی است که فقط پیش خود ما کمال محسوب می‌شود و دیگران اصلا این چیزها را ارزش نمیدانند. مثلا فرض کنید ما آنقدر روی لباس افراد تأکید کنیم که از بودن با ما خسته و ذله شوند. همه ما نسبت به موارد بی‌اهمیتی به

دلیل تربیت‌های خانوادگی و محیطی خود بیش از حد حساس شده‌ایم. اگر سر آن‌ها کوتاه نیاییم نمی‌توانیم به اطرافیانمان با تربیت و فرهنگ متفاوت عشق بورزیم و این باعث دوری ما از هم عذاب آور شدن لحظات با هم بودن می‌شود. بدترین نوع ملامت و انتقاد زخم زبان است که مثل یک مرض و بیماری برای انسان است. زخم زبان که متاسفانه خیلی‌ها به آن مبتلا هستند یک وبال و نتیجه نکت اعمالی است که آدم انجام داده. این صفت وقتی در کسی بود در هر روز لااقل یک زخم زبان میزند. زخم زبان شاخ و دم ندارد. وقتی از حرف شما برجند و حرف شما باعث آزار کسی شود زخم زبان رخ داده است. زخم زبان چون دل‌شکستگی به همراه دارد خیلی برای آدم گران تمام می‌شود و همه‌اش برای آدم نوشته می‌شود و یک وقتی در سرنوشت به شکل درد و غم و تنها‌یی و بدیختی و نکبت و دشمنی باید آدم آن‌ها را تسویه کند. می‌گویند رنج اواخر عمر اکثر انسان‌ها از زخم زبان است.

ترک این صفت خیلی سخت است چون اطرافیان آدم در اثر یک عمر معاشرت فهمیده‌اند که اگر بخواهند عکس العمل نشان بدهند باید هر روز را به دعوا و تنش بگذرانند لذا نیش آنروزشان را که خوردن کنار می‌کشند و در دلشان نسبت به آن طرف متنفر می‌شوند ولی به روی خودشان نمی‌آورند و فقط از حرف زدن و ارتباط برقرار کردن با طرف تا جایی که ممکن است احراز می‌کنند و این باعث می‌شود طرف نفهمد و در جهت اصلاح خودش بربنیاید. غریب‌های هم که نیش می‌خوردن و راهشان را می‌گیرند و میروند. این است که کسی در صدد اصلاح طرف برنمایید و او روز بروز به این عادت خو می‌کند و تنها‌یی او که از این صفت ناشی شده هم به این صفت دامن میزند و همان وقتی که دیگران مجبور به معاشرت با او هستند هم به زخم زبان می‌گذرد. راه چاره اگر چه عادتاً ممکن نیست این است که فرد هر جمله‌ای را که به دیگران گفته بنویسد و در پایان روز

خودش را محاسبه کند ببیند چند تا از جملات او در طول روز منفی بوده. افراد زیادی هستند که عادت معاشرتی شان و ادبیات کلامی شان فقط و فقط زخم زبان است. اینها معمولاً در جمیع کارهای هم‌تیمی برای خودشان پیدا می‌کنند و به دیگران زخم زبان می‌زنند و خودشان و هم‌تیمی‌شان می‌خندند یا جانب هم را می‌گیرند. این افراد از برقراری ارتباط با دیگران ناتوان‌اند و برای فرار از این فقدانِ توانایی، از افراد جمع یکی را انتخاب می‌کنند یا یک نفر را که با آن‌ها بیشتر متناسب است به زور وارد جمع کرده و اوقات خودشان را با او در برابر بقیه نه در کنار آن‌ها می‌گذرانند. فرد شریک، معمولاً یک آدم نوکر صفت است و قربانیان زخم زبان بقیه نزدیکان و همکاران آن‌ها. در قرآن کریم از زخم زبان زدن و ایراد گرفتن (همزه و لمزه) به شدت نهی شده و آنرا عامل تیرگی سرنوشت انسان دانسته.

۳. دستور ندهید. چیزی نخواهید. به خدمت نگیرید.

راز و رمز اینکه دیگران آدم را دوست بدارند یک چیز است: به آن‌ها دستور ندهید و به خدمت‌شان نگیرید و از آن‌ها چیزی نخواهید بلکه خدمت‌شان کنید و به آن‌ها چیزی بدهید. رمز محبوبیت پیامبران و اولیائی دینی همین بوده. روایت است که مسیح(ع) بلند می‌شد و به اصرار پای حواریون را می‌شست و می‌گفت: من شما در برابر شاگردانی که پس از شما می‌ایند چنین تواضع کنید و می‌گفت: من خادم به مردم مبعوث شدم نه مخدوم. در هر حال اینها نیز همه ریشه در حس استغنا و بزرگی واقعی انسان دارد. حتی اگر کسی این عظمت در او نیست، اگر می‌خواهد از بودن با مردم لذت ببرد و از بودن با او لذت ببرند در اوقات بودن با آن‌ها به آن‌ها خدمت کند. اگر توانست با عشق خدمت کند بتی در درون او شکسته خواهد شد و برآه تعالیٰ معنوی که همانا تواضع درونی است می‌افتد. و گرنه لااقل سعی کند آن‌ها را به کار نگیرد و مخدومشان نکنند و بار روی

دوششان نگذارد تا هر وقت خودشان داطلب شدند کاری کنند. کسی که اینچنان باشد مردم به او عشق میورزند و نیروی عشقی که حواله او میکنند زندگی اش را سرشار از لذت و سرور میکند.

۶. تنظیم وقت

یکی از نابسامانی‌های خانواده که مفاسد بسیار دارد ناتوانی در تنظیم وقت و تقسیم درست آن است.

وقت برای چه چیزی بگذاریم؟

- قسمتی از وقت شما برای توجه کردن به خداست. نماز، مناجات، ذکر، نجوا، دردسل، شکر، انس، با خدا حرف زدن. قرآن خواندن. یا فقط و فقط برای خدا و به احترام او چند دقیقه‌ای سکوت کردن و جایی نشستن.

- قسمتی از وقت شما برای کسب علم و مطالعه کردن است. مطالعه در اموری که سبب تعالی معنوی شما می‌شوند. خواندن روایات. کتب اخلاق. شرح حال بزرگان طریقت. داستان‌های معنوی. ادیان و مذاهب. سفرنامه‌ها....

- قسمتی از وقت برای معيشت و کار شماست. دانش‌آموز کارشناس مدرسه رفتن و تکلیف انجام دادن است. دانشجو کارشناس دانشگاه رفتن و خوب انجام دادن تکالیف است. بازرگان و کارمند وظیفه‌شان حضور در دفترکار و برنامه‌ریزی برای درآمد و انجام آن برنامه‌های است. به همین نحو پژشک، نظامی، روحانی، معلم،... هریک وظیفه‌ای دارند که باید به نحو احسن انجام دهند.

- قسمتی از وقت برای سرزدن به والدین است.

- قسمتی از وقت برای صله کردن به فامیل است.

قسمتی از وقت برای بودن با دوستان خوبی است که آدم را یاد خدا میاندازند و بودن با آن‌ها عقل آدمی را میافزاید و آدم از آن‌ها معنویت یاد می‌گیرد. (زنها را از معاشرت با اهل غفلت که سبب نابودی دنیا و آخرت آدم می‌شوند).

- قسمتی از وقت مخصوص همسر است.

- قسمتی از وقت مخصوص فرزند است.

- قسمتی از وقت مخصوص بودن با همسر و فرزند با هم است. (وقت خانواده)

- قسمتی از وقت برای تقدیر و آرامش و نزهت است.

- قسمتی از وقت برای انجام کارهای خیر و خدمت به مردم است.

- قسمتی از وقت، وقت خلوت است. یعنی هیچ کاری نکردن و هیچ کس را ندیدن. آدم خودش باشد و خودش. وقتی برای خود.

- قسمتی از وقت را به مشاهده و تماشای هستی، بی‌قضاؤت و بی‌فکر بگذرانید و زیبایی‌های طبیعت را مشاهده کنید.

-

وقتی در خانواده ساعتها بی که یک فرد به عنوان حریم خصوصی و فرصت بازسازی روانی باید درون خودش باشد را رعایت نکنند و حرمت ننهند، فرد از جمع خانواده فراری یا پرخاشجو میشود یا لطمات روانی‌ای در دراز مدت بر او وارد میشود. وقتی در خانواده ساعتها بی که هریک از اعضاء باید با دیگری و بدون حضور دیگران باشد رعایت نشود میانشان شقاق و شکاف و نفاق پدید میاید و علیه یکدیگر گروه گروه میشوند. وقتی خانواده وقتی برای مطالعات معنوی یا بودن با دوستان معنوی یا حضور در فضاهای معنوی نداشته باشد معنویت در خانواده بشدت افت میکند.

۷. هنر لذت بردن از زندگی

برای داشتن یک زندگی لذت‌بخش هفت چیز را رعایت کن:

۱. توقعت را از خود پائین بیاور. هرکس امکانات مشخصی از لحاظ ضریب هوشی و حافظه و توان صبر در برابر ناملایمات و قدرت برقراری ارتباط با دیگران دارد. همچنین هرکسی واجد یک کهن الگو یا طالع شخصیتی است که برای او نقاط قوت و ضعفی مشخص رقم می‌زند. شناخت خود و پذیرش نقاط قوت و ضعف موجب درک درستی از خود می‌شود. مثلاً وقتی کسی فهمید استعداد ورزش ندارد، و اینرا پذیرفت. نیرویش را در حوزه‌هایی که مستعد است متمرکز می‌کند و از ملامت خود در حوزه‌هایی که استعداد ندارد دست می‌کشد. آنوقت از کلنجر رفتن با خود دست می‌کشد و زندگی اش لذت‌بخش می‌شود.

۲. فکر اصلاح دیگران را از سر بیرون کن. اگر زندگی ما سرشار از نیرو و شادی باشد، خودبخود کسانی که در پرتوی این نور قرار می‌گیرند از آن اثر گرفته و اصلاح می‌شوند. اما خواستِ مستقیم اصلاح دیگران، رنج آور و تقریباً بی‌اثر است. وقتی کسی زندگی اصیل و اخلاقی داشت خودبخود و بطور غیرمستقیم، خانواده و فامیل و دوستان از او اثر گرفته و اصلاح می‌شوند و این شاید قدمی در اصلاح جامعه باشد.

۳. ذنبال رضایت مردم نباش. آدم هر طور که زندگی کند بالاخره یک عده ناراضی خواهد بود. تلاش در جهت بدست آوردن تمام دلها شدنی نیست و فایده‌ای هم ندارد. آدم باید آنطور که درست میداند زندگی کند.

۴. دیگران را شاد کن و به آن‌ها عشق بورز. سوالی که از ناراضیان باید پرسید این است که تا کنون لبخند رضایت بر لبان چند نفر نشانده‌اید؟ چند نفر از شما راضی است؟ کسی که دیگران را شاد نمی‌کند نباید انتظار داشته باشد که زندگی شادی داشته باشد. از هر دست که بدھی از همان دست می‌گیری. این جهان

کوه است و فعل ما ندا.... . کسی که برو میوه و خروجی نداشته باشد به مرور فسرده می‌گردد.

۵. در جستجوی علم باش. کسب علم و مطالعه در حوزه‌ای که فرد به آن علاقه دارد، بخشی از مراقبه و فرآیند تطهیر باطن و ذهن فرد است. هر روز باید ساعتی را به کسب علم و دانش جدید مختص کرد. همه حوزه‌های دانش از علوم تجربی گرفته تا علوم نظری و علوم باطنی و سیر و سلوک همه برای فرد لازم‌اند.

۶. در بی معصومیت نباش. انسانِ تبعید شده به زمین، آمده تا تجربه کند. اگر زمین خورد به او نمی‌گویند چرا زمین خوردی؟ میگویند چرا بربخواستی. از تجربه‌گناه باید درس گرفت نه نومیدی. آن‌ها که در راه تهذیب نفس، ریاضت زیادی می‌کشند و دست و پای زیادی می‌زنند، در آخر هیولا می‌شوند نه عارف.

۷. شکرگزار داشته‌ها باش. خیلی‌ها زندگی خود را صرف حسرت و تمرکز بر نداشته‌ها و خواست‌ها می‌کنند؛ این است که از شکرِ داشته‌ها غافل شده و همانها را هم از دست میدهند. نان خشک را بالذمتِ شکر کردن بهتر است تا در آرزو و حسرت و خواستِ سفره رنگین خود را رنجه کردن.

۸. اصول زندگی معنوی

۱. خلاء و خلوت: برای اختنام فرصت باید به انتظار نشست؛ اینجا جای ترصد است نه اقدام. برای دریافت شهودات باید نفی خواطر کرد. برای حصول آرامش باید از شواغل دست شست. در شلوغی چیزی گیر آدم نمی‌اید.

۲. جریان و حرکت: باید براه افتاد و رفت. به کجا فرقی نمی‌کند به هرسو که بروی آیات خدا را خواهی دید. فقط باید بروی و بینی. آدم که زیاد جایی بماند می‌گنند.

۳. بارش و تشکر: آدم باید خروجی داشته باشد باید بدرد دیگران بخورد. باید زندگی اش نتیجه و فایده داشته باشد. باید ببخشد و بخشش‌ها را سپاس گوید.
۴. جماعت و همکاری: وقتی در جمع هستیم صبی میکنیم، میبخشیم، یاد میگیریم، یاد میدهیم، محبت میکنیم و محبت می‌پذیریم. همکاری باعث پیشبرد مادی و معنوی است. ارحام و دوستان نیروی عشقی نصیب ما میکنند که برای سلوک لازم داریم.
۵. تنواع و تناب: قانون زمین تناب میان تاریکی و روشنایی، خواب و بیداری، فعل و افعال است. خلوت و جلوت، عبادت و خدمت، کار و استراحت، حضرو سفر باید متناببا در زندگی سالک وجود داشته باشد.
۶. ذو جوهری و هماهنگی: مبادا آنقدر به عبادت مشغول باشیم که نیازهای خانواده خود را نادیده بگیریم. آنقدر به کسب علم مشغول باشیم که از معاشرت بازمانیم. آنقدر به کسب ثروت مشغول باشیم که فرصتی برای خوش گذشتن نداشته باشیم. مبادا آنقدر معنوی شویم که معیشت ما معطل بماند.
۷. رنجیدن و نرجاندن: رنجاندن دیگران باعث ایجاد اثر وضعی و قانون کارما می‌شود که روزی آدم باید آنرا تسویه کند. رنجیدن از مردم باعث اتلاف وقت و مشغله ذهن می‌شود. کسی که میرنجد یا از خدا نمیداند یا نمیداند که خدا میبینند.
۸. پاکی و محافظت: مقصود پاکی جسم و لباس و محیط و غذا و ایضا ذهن است. مقصود از محافظت، رعایت حد و مرزهای الهی است تا از آلودگی پیشگیری شود.
۹. نظم و اتمام: نظم در ترتیب کارها و وسائل و اسباب آدمی موجب برکت الهی می‌شود. وقتی آدمی کاری را به اتمام میرساند انرژی آن کار نصیب آدم می‌شود.

۱۰. عشق و اخلاص: در رابطه با مردم باید بر اساس عشق عمل کرد. عشق به مردم و برای خدا. عمل بر اساس منفعت موجب رهن و گرفتاری می‌شود.

۹. خودشیفتگی و خودشکفتگی

تفاوت زندگی سالم با زندگی دردمند همان تفاوت خودشکفتگی با خودشیفتگی است.

گیر همه آدمها، «خود» است. نیاز همه انسان‌ها هم «خودنمایی» است. خلاصه کلام اینکه انسان می‌خواهد «اظهار وجود» کند. این اظهار وجود برای این است که در میان مردم از جایگاه و موقعیتی برخوردار شود که دیگران به او «توجه» و او را «ستایش» کنند.

ریشه این نیاز همان نفخه الهی است که در وجود او نهاده شده و به واسطه همان ذره‌ای که از الوهیت دارد می‌خواهد حقیقتاً اله باشد. اما فراموش کرده که این ذره، در دل همه مخلوقاتی که در کائنات موجوداند، موجود است. انسان آنقدر میل به پرستیده شدن دارد که فراموش می‌کند باید کس دیگری را پرستش کند. کسی را که این ذره، حقیقتاً متعلق به اوست و از او در نهادش به ودیعت نهاده شده. خلاصه اینکه همین تحفه ناچیز باعث شده که انسان خودش را گم کند. گول نعمت را خورده و از صاحب خانه دست کشیده. این است که خداوند انسان را کفور (نمک به حرام) دانسته.

این ذره که بواسطه آن، انسان موجود شده، اولین نعمت خداوند به انسان است ولی انسان چون کفور است با همین یک پیاله مست شده و از راه مانده.

فرق مؤمن و غیرمؤمن همین ظرفیت داشتن مؤمن است. مؤمن فهمیده که این قطره، مال او نیست و برای اینکه باز به او بدهند، بیشتر و بهتر بدهند، باید نیاز کند. نیاز به درگاه کسی که همه قطرات مال اقیانوس وجود اوست و از آنجا

آمده. اما غیر مؤمن با همین یک قطره‌ای که گیرش آمده ناز می‌کند. گدا طبع است و به دیگران فخر می‌فروشد و خودش را بر دیگران ترجیح می‌دهد حال آنکه وجه ترجیحی بر بقیه ندارد آن‌ها هم همین قطره را دارند. این است که میان این اطفال دلخوش به اندک مایه‌ای که دارند نزاع در می‌گیرد و هر کدام می‌خواهد در مرکز توجه دیگران باشد و دیگران او را بستایند. توجه، کنه پرستش است و این انتظار توجه از جانب دیگران همان کنه خودپرستی است. در این میان کسی که فهمیده نزد دیگران فقط و فقط یک قطره است و اگر همه آدمیان هم به او توجه کنند چیز زیادی گیرش نمی‌آید به این فکر می‌افتد که کاش می‌شد خداوند که اقیانوس بی‌کران آب حیات است به او توجه می‌کرد. اما راه اینکه خدا به او توجه کند چیست؟ راهش این است که او به خدا توجه کند. توجه، یک مسیر دو سویه می‌سازد و باعث تبادل انرژی حیاتی، نور الهی، مدد پروردگار یا هرچه که می‌خواهید اسمش را بگذارد می‌شود. و این باعث می‌شود، عابد خداوند، هر روز از روز پیشین، بهره‌مند تر از نور او شود و در مسیر نورانی تر شدن پیش برود و عاقبت به همان اقیانوس نور ملحق و در آن غرق شود و به فنا فی الله و لقاء الله برسد. این ترسیم مسیر کمال بود. اما آنچه باعث توقف اکثر آدمیان شده، گدایی نور از جایی است که نور زیادی در آنجا نیست و همانقدر نوری را که دارد برای خودش لازم دارد. این است که همان نور دیگران را سعی می‌کند با تنازی یا فریب یا تطمیع یا تهدید یا تخاصم برباید و این، کنه ظلم است. و چیز زیادی نصیب آدمی نمی‌کند.

تا اینجا درست. یعنی فهمیدیم که همه انسان‌ها غیر از به کمال رسیده‌ها که در هر میلیون نفر، یکی هم شاید پیدا نشود، نیاز به خودنمایی دارند و خودشیفت‌هایند که البته خوب نیست ولی چیزی است که هست. حالا ما در رابطه با این میل

غیریزی یا حتی شاید بشود گفت فطری آن‌ها، چه کنیم؟ چه کنیم که به آن‌ها خدمت کرده باشیم نه خیانت؟

پاسخ یک کلمه است: «مدارا». بگذارید ابراز وجود کنند. توی ذوق آن‌ها نزنید. فعالانه بشنوید و به صفات مثبت آن‌ها پر و بال بدھید و تأییدش کنید. اگر ابراز وجود نمی‌کند شما پیشقدم شوید از او تعریف و تمجید و تأییدش کنید و روی نکته‌های مثبت او دست بگذارید. پیش از آنکه آدم‌ها و گروه‌های مرجع ناصواب، بیایند و روی نکته‌های منفی او دست بگذارند و آن‌ها را پرورش دهند. علت اینکه یک جوان جذب گروه‌های ناصواب می‌شود این است که نیاز دارد مورد توجه و تعریف و تأیید قرار گیرد، حال آنکه کسی به او بھا نمی‌دهد. این است که از خانه فراری می‌شود و می‌رود پی آدم‌های بی‌سر و پایی که برای با او بودن حاضراند از او تعریف و او را تأیید کنند. حتی اگر چنین گروهی را پیدا نکند می‌رود پی تخدیر تا از این نیاز اساسی اش که برآورده نشده فرار کند.

هر انسانی چند دسته نیاز دارد که پس از برآورده شدن هر کدام سراغ دسته بعدی می‌رود. نخستین نیاز غذا و لباس است، بعد مسکن، بعد امنیت و آرامش، بعد دوست داشته شدن و دوست داشتن کسی که در قالب خانواده و فامیل و همسر و رفیق و استاد و گروه مرجع ارضاء می‌شود، بعد عزت و احترام و مورد قبول واقع شدن در آن جمعی که به آن تعلق یا وابستگی دارد، بعد دست بالا شدن و تک شدن و سرانجام رهبر شدن در آن جمع، تا اینجا رضایت‌ها بیرونی بود، بعد خودشکفتگی و بی‌نیازی از آن جمع و رضایت درونی حاصل می‌شود، در اینجاست که شروع به کمک و دستگیری و ایثار واقعی می‌کند، ایثارهای پیش از این مرحله دروغین و غیرخالصانه‌اند، دایره محبت و کمکش هم از جمعی که نخست به آن تعلق داشت و سیعتر و سیعتر شده و سرانجام همه مردم و همه موجودات را در برمی‌گیرد، چنین انسانی آماده رفتن

است و تجربه زمینش به اتمام رسیده. یک عمر پر بار عمری است که در آن فرد موفق به طی مراحل آغازین شود و به مرحله پایانی یعنی خودشکفتگی برسد که البته لازم نیست همه مراحل را به ترتیب طی کند. کافی است بصیرتش را کسب کند. یعنی بفهمد که نیازی به اینکه مردم دوست داشته باشند نیست، نیازی نیست رئیس و رهبر باشی، نیازی نیست برای امنیت و آرامش به اشیاء و اشخاص بیرون از وجود خودت وابسته باشی، نیازی نیست به یک جای خاصی و غذای خاصی و لباس خاصی وابسته باشی و امثالهم. خدا هم آنقدر با موقعیت‌ها بازی می‌کند تا آخر به این بصیرتها برسی و مجرد شوی.

اما کسی که نتواند این سیر را با موفقیت طی کند و یک جای مسیر متوقف شود، و این توقفش بیش از حد طول بکشد و چیزی مانع شکوفایی اش شود خودشیفته می‌شود. علامت خودشیفته اینهاست: خود را خیلی مهم دانستن، تحمل انتقاد را نداشتن که یا بی‌اعتنایی می‌کند یا عصبانی می‌شود، حرص در کسب شهرت و ثروت، بخل، انبارکردن، خودرأیی، دیگرآزاری، استثمارگری، عدم همدلی واقعی، بی‌رحمی و کم‌گذشتی، ناتوانی در بخشیدن دیگران، احساس تنهایی، عدم اعتماد به دیگران، نیش و کنایه، حق به جانبی و توجیه کاری، قضاوت، حسادت، غیبت، دشمنی، اشتغال ذهنی که حول موقعیت شخصی و پیروزی بر دیگران دور می‌زند، تفاخر و تبختر، نخوت و اشرافیگری، زینت افراطی،

خودشیفته ای از رشد طبیعی است که باید اندک اندک به خود شکفتگی بدل شود. فرد کم کم یاد می‌گیرد که بجای آنکه عاشق خودش باشد عاشق دیگران بشود. اگر این فرایند تحول به عشق خارجی رخ ندهد فرد در خودشیفته ای فریز می‌شود.

البته مدتی به او مهلت می‌دهند اما وقتی آن مهلت سرآمد، خداوند سنتی دارد که نسبت به چنین فردی شروع می‌شود و آن سنت بت شکنی است. خدا همه بت‌ها را می‌شکند. همه کائنات را بکار می‌گیرد تا بت‌ها را بشکند. این است که وقتی مهلت سرآمد زمین و زمان به جان آدم خودشیفته می‌افتد تا نابودش کنند. یعنی آنقدر رنجش می‌دهند تا این بتش بشکند. و شکستن این بت خیلی دردناک است. بجز این یک نکته دیگر هم هست، بعضی‌ها را وقتی به آن‌ها سخت گرفتند متنبه می‌شوند و از این مرحله عبور می‌کنند و به جلو می‌روند و به خود شکفتگی می‌رسند اما بعضی‌ها را هم مردود می‌کنند و باید از نو شروع کند. از بعد دیگری از هستی سر در می‌آورد که اصلاً آرامشی آنجا نیست و باید بر سر غذا و لباس و مسکن بجنگد و باز از نو بالا بباید. این خیلی دردناک است و مثل هبوط مجدد است.

۱۰. راهکارهای بدست آوردن و حفظ انرژی

اگر زندگی شما یک نواخت، کسل کننده و خالی از انرژی است رعایت راهکارهای زیر می‌تواند به شما کمک کند:

۱. استفاده از عناصر اربعه: برای آرامش روان خود و رفع تنش‌ها و فشارهای روحی غسل کنید. کمی روی سنگفرش یا چمن پا بر هنره راه بروید. بگذارید هوا در اتاق شما جریان پیدا کند. اگر جایی بودید که امکان داشت آتش روشن کنید و آنرا تماشا کنید. - اتصال با طبیعت که واجد همه عناصر اربعه است. به طبیعت احترام بگذارید. در طبیعت پیاده روی کنید. به صدایهای طبیعت گوش فرا دهید. - طبیعی خوردن و طبیعی پوشیدن و رعایت بهداشت. از غذاهایی که از گیاهان و درختان به بار می‌آیند بیشتر مصرف کنید، و ازانها که در کارخانه‌ها تولید می‌شوند کمتر. - مطابق شدن با ساعت شب و روز، شبها زود خوابیدن

و صبح ها زود بربخواستن. - شبها کم خوردن. صبحانه تان را کامل، ناهار تان را متوسط و شام تان را اندک بخورید.

۲. سکوت و عبادت. با خودتان خلوت کنید. وقت مخصوص خود داشته باشید. در این وقت قدم بزنید. ذکر بگویید. فکر کنید.

۳. عدم پیشداوری نسبت به دیگران. - همینطور از مقدمات پیشداوری حذر کنید: مقایسه، دخالت، گوش کردن به شایعات، دنبال کردن سناریوی زندگی دیگران. انرژی خود را بر سر شایعه سازی، مسائل مربوط به گذشته، افکار منفی و یا آنچه بدان کنترل ندارید هدر ندهید. زندگی تان را با زندگی دیگران مقایسه نکنید. شما از موضوع و هدف این سفر آن ها هیچ نمی دانید. - همینطور از نتایج پیشداوری حذر کنید: تنفر، غیبت، منازعه، حسادت. زندگی کوتاه تر از آنیست که وقتمن را صرف تنفر از دیگران کنیم. حسادت هدر دادن وقت است. شما الان به همه آنچه نیاز دارید رسیده اید. - همه را ببخشید، به خاطر هر چیز و همه چیز. - وقتتان را صرف اثبات خودتان نکنید. افکار مردم راجع به شما ربطی به شما ندارد. مردم واقعاً چقدر برای شما ارزش قائل اند که شما فکرتان را صرف آن ها می کنید و وقتتان را هدر می دهید؟ مجبور نیستید همه بحث ها و منازعات را به نفع خود تمام کنید. با مخالفتها موافقت کنید. - خودتان را جدی نگیرید. خودتان را خیلی جدی نگیرید، دیگران هم اینکار را در مورد شما نمی کنند.

۴. خدمت به مردم و شاد کردن آن ها و بارشان را برداشت. تلاش کنید هر روز حداقل یک نفر را به لبخند و دارای زندگی شان تاثیر مثبت داشته باشید. - صله کردن به دوستان. این شغل نیست که به دردتان می رسد، دوستانتان هستند. با آن ها در تماس باشید. - خانواده را دریابید. با خانواده در تماس

با شید. برای آن‌ها وقت بگذارید. اول والدین، سپس هم‌سر و فرزندان، سپس فامیل.

۵. کار، کار، کار. کار را درست انجام دادن و کار درست انجام دادن. - نظم داشتن در کار. نظم در محیط زندگی، خانه و ماشین. از خانه گرفته تا داخل ماشین و روی میز کار همه را مرتب و تمیز کنید، سعی کنید در همه چیز زندگی خود نظم داشته با شید و بگذارید انرژی تازه‌ای وارد زندگیتان شود. سعی کنید وسائل زندگی‌تان کهنه نباشند بخصوص از اشیاء عتیقه حذر کنید که اکثراً مملو از انرژی منفی‌اند. - برای اینکه روحیه کار کردن و مرتب کردن داشته باشید باید هر صبح ورزش کنید.

۶. زمان را حرم‌تم نهادن. باید زمان بگذرد تا خیلی چیزهای رخ دهد. زمان حلال همه مشکلات است. به همه چیز زمان دهید، زمان. یک موقعیت هر چقدر خوب یا بد، بالآخره تغییر می‌کند.

۷. لذت بردن از هر آنچه دارید. شاد بودن و در حال زیستن و ابن الوقت بودن. لبخند بزنید و شاد باشید. با گذشته‌تان از در سازش در آئید، آنوقت دیگر اکنون‌تان را خراب نخواهید کرد. از بشقاب‌های‌تان استفاده کنید، خوشگلترین ملافه‌تان را کنار نگذارید، برای روز مبادا و یا روزی خاص نگه شان ندارید، امروزه‌مان روز بخصوص است. - شاکر بودن. شبها قبل از خواب این جمله را کامل و تکرار کنید: « خداوندا به خاطره‌همه چیز ممنونم ». یاد‌تان باشد، برکت‌های زندگی آنقدر هست که استرس و نگرانی را بدان راهی نباشد. - نو بودن. لباس‌های‌تان نو باشد. لباس‌های قدیمی را ببخشید. ماشین‌تان نو باشد. ماشین قدیمی را بوقتش عوض کنید. از مسیرهای جدید به سر کار بروید. به جاهای جدید سفر کنید. کتابهای جدید بخوانید. دنبال اساتید تازه‌ای باشید. فیلم‌های تازه را ببینید. برای سلامت بهتر مغز کمی کارهای غیر معمول انجام

دھید؛ مثلاً شنبه‌ها ساعت مچی خود را برعکس بیندید، یکشنبه‌ها با دست غیر معمول مسوак بزنید، دوشنبه به یک رادیویی خارجی گوش کنید و سعی کنید متوجه مطالبش شوید، سه شنبه با دست مخالف صحانه میل کنید و... هدف این کارهای غیرمعمول این است که مغز را به چالش بکشید تا عصب‌ها مجبور شوند مسیرهای جدیدی بسازند و این کار ظرفیت مغز و حافظه را زیاد می‌کند!

۱۱. سی اصل برای سلامت خانواده

۱. اصل نیمه وجود: به همسرتان به عنوان نیمه تن، حامی و پشتیبان نگاه کنید و تلاش نمایید وی را خوشبخت کنید.
۲. اصل پذیرفتن شریک زندگی همانطور که هست: اگر مسئله اصلی این باشد که یک نفر به چیزی تبدیل شود که نیست، اصولاً مشکل حل نخواهد شد و بحث به جایی نخواهد رسید و زندگی عاقبت نخواهد داشت. هر کس همان است که هست. اگر تو نمی‌توانی تحملش کنی مشکل توست. میل به تغییر دیگری در گذر زمان عاقبت خود تو را مستهلك و نابود خواهد ساخت. ازدواج با کسی که او را نه برای آنچه هست، بلکه برای آنچه می‌خواهیم از او بسازیم، دوست داریم، کاری بس خطرناک است. تغییر دادن، اصلاح کردن و مانند آنها، از جمله رفتارهایی است که موجب دلسردی شده و نشانه عدم رضایت از شریک زندگی است.
۳. اصل توجه: از نیازهای اساسی انسان است که مورد توجه قرار گیرد و تأیید شود و بفهمد که برای او ارزش قائل‌اند. اگر زن یا شوهری گفت: همسر من به فکر من نیست، من برای او ارزشی ندارم، او سرش به کار خودش مشغول است

- و ... ، این امر زنگ خطر محسوب می شود. این طلاق عاطفی خانواده را شکننده می کند و دیر یا زود در معرض تهدید قرار می دهد.
۴. اصل قول و قرار: شکستن قول و قرار به دل شکستگی و سلب اعتماد و حس فریب خوردنگی می انجامد.
۵. اصل تشکر: تشکر از با هم بودن، به یاد هم بود، دوست داشتن، روزهای خاص را فراموش نکنید و در آن لاقل با یک شاخه گل یا نوشتن جمله‌ای زیبا از همسرتان تشکر کنید: روز زن، روز تولد، سالگرد ازدواج،... خرید اجنسی که قیمت آنها معلوم نیست خوب است اما هرگز چیزی را که می فهمد بنجلاست نخربید.
۶. اصل عفو و گذشت: از خطاهای یکدیگر بگذرید و خطاهای هم‌دیگر را تحمل کنید. این نکته به ویژه در مورد شوهران بیشتر باید رعایت شود. جمع آوری دلیل و مدرک برای اثبات ادعای خویش، داوری کردن،... علامت نبخشیدن است.
۷. اصل انصاف: خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دادن.
۸. اصل احترام: به شخصیت، خواستها، دیدگاهها، و عقاید یکدیگر احترام بگذارید.
۹. اصل کمک کردن: با هم تشریک مساعی کنید. هیچ یک از کارهای خانواده وظیفه یک نفر نیست. مهمترین توانائی های یک خانواده عبارتست از: «احساس مسئولیت نسبت به یکدیگر». مسئولیت پذیری یعنی قابلیت پذیرش، پاسخگویی و به عهده گرفتن کاری که از کسی درخواست می شود.
۱۰. اصل تشویق: تشویق، تأیید و بیان نکات مثبت باید به طور آشکار و یاد جمع باشد: در حضور فرزندان، بستگان، و نزدیکان، از همسرتان و کارشناس

حمایت و پشتیبانی کنید. تذکر نکات منفی و انتقاد باید محترمانه و در تنها بی صورت گیرد.

۱۱. اصل آراستگی: زن و شوهر موظفند خود را در برابر یکدیگر آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگه دارند.

۱۲. اصل مشورت کردن: بخصوص در این امور با همسرت مشورت و هماهنگی کن: تعلیم و تربیت فرزندان، فعالیت های اجتماعی، چگونگی صرف اوقات فراغت، دید و بازدیدهای خانوادگی،...

۱۳. اصل دیدن نیمه پُر: همیشه به نیمه پر لیوان نگاه کنید نه نیمه خالی آن. کلمات منفی بکار نبرید. منفی فکر نکنید.

۱۴. اصل زندگی در حال: گذشته را از یاد ببرید. اگر نمی توانید لااقل به آنها کاری نداشته باشید. از تعمیم های نادرست دست بردارید برای مثال اگر همسر شما یک بار بدقولی کرده است به او نگویید: تو همیشه بدقولی می کنی.

۱۵. اصل رعایت اصلی ترین نیاز: اصلی ترین نیاز زن امنیت عاطفی، وابسته بودن به مرد، و مورد حمایت واقع شدن است. اصلی ترین نیاز مرد استقلال و آزادی است. زنها مایلند بیشتر حرف بزنند و شوهرانشان به حرف های آنها گوش دهند، گوش دادن مؤثر بدین معناست که بتوان مانند زن دید، شنید و احساس کرد. مردها نیاز دارند که همسرانشان در مقام تعریف و قدردانی از آنها حرف بزنند.

در ایام عادت ماهیانه زن این نیاز زن تشددید می شود از طرفی بداخلق و پاچه گیر می شود، در نظر داشته باشید که حمایت شما را می خواهد در چنین مواقعي با او درگیر نشويد و در مقام ضدیت برنياید.

۱۵. اصل غار: هر کسی نیاز دارد پاره ای از ساعات با خود خلوت کند و به اندیشه فرو رود. به این وقت، وقت شخصی گویند. وقت های دو نفری و وقت های

جمعی هم برای سلامت خانواده لازم است اما حساب آنها را باید از وقت شخصی جدا کرد. هر عضو خانواده احتیاج دارد که محل یا فضایی را متعلق به خود بداند و در آن از استیلای دیگران آسوده باشد. بزرگ یا کوچک بودن فضا مهم نیست، فقط تعلق داشتن به او مطرح است. احساس این که (من جایی برای خود دارم) بدین معنی است که من (به حساب می‌آیم).

۱۷. اصل گفتگو: ارتباط کلامی و گفت و گو در خانواده‌های ایرانی خیلی کمرنگ است. وقتی طرف مقابل حرف می‌زند فعالانه گوش کنید. گاهی صریحاً بپرسید: آیا از من راضی هستی؟ آیا من توانسته‌ام انتظارات را برآوردم؟ نسبت به من چه احساسی داری؟ چه باید کرد تا روابطمان بهتر و با نشاط‌گردد؟ در گفتگو برای اینکه بهفهمیم حرف ما درست فهم شده است یا نه می‌توانیم از «بازخورد» استفاده کنیم. یعنی بپرسیم که همسرمان از حرف ما چه فهمیده است.

۱۸. اصل وقتی برای فقط با تو بودن: زمان مشخصی را به این امر اختصاص دهید. وقت‌های خانواده را به سه دسته: وقت شخصی، وقت دو نفره، وقت گروهی تقسیم کنید و هر یک را رعایت کنید.

۱۹. اصل یادبود: یادآوری روز تولد، سالگرد ازدواج و نظایر آن و دادن هدیه‌ای ولو یک شاخه گل بیشتر از آنکه گمان می‌کنید اهمیت دارد. فهرستی از علاقه‌واری تهیه کنید تا با برآوردن آن‌ها او را غافلگیر کنید.

۲۰. اصل بین خودمان بماند: رأساً برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی اقدام کنید و پیش از آن که خودتان موضوع را با فرد دیگری در میان بگذارید اجازه ندهید دیگران در امور شما مداخله کنند. خطای یکدیگر را در حضور فرزندان یا افراد دیگر مانند دوستان، آشنایان و بستگان بازگو نکنید و همواره احترام یکدیگر را نگه دارید.

۲۱. اصل تساوی عشق و رزی: در برخی زندگی‌ها شخص مدام در حال برقراری رابطه عاطفی و یا تعریف و تمجید از طرف مقابل خود است. و صبر و سکوت نمی‌کند تا از جانب طرف مقابل پاسخی بشنود. چنین شرایطی علاوه بر آنکه فرد مقابل را فراری می‌دهد، بالاخره خود او را خسته خواهد کرد و سرانجام با شنیدن کوچکترین تعریف و تمجیدی از جانب فردی غیر از همسرش به او متمایل خواهد شد.

۲۲. اصل اول همسر بعد بچه: یک تأثیر منفی بچه دار شدن می‌تواند این باشد که شوهر، از شخص شماره یک همسر خود، به شخص شماره دو تنزل می‌کند. در همین زمان است که روابط خانواده به طور فزاینده‌ای سست می‌شود.

۲۳. اصل حفظ الگوی والدین برای فرزندان: متهم کردن فرزند به صفات ناپسند یکی از والدین مانند «تو مثل پدرت تبلی»، «تو هم مثل مادرت بی منطقی» و ... گرچه موجب رضایت زن و شوهر می‌شود اما فرزند بخت برگشته را با انبوهی از انواع صفات ناگوار و اغلب نادرست، بمباران می‌کند و متاسفانه الگوی اصلی فرزند (یعنی پدرو مادر) را برای او از بین می‌برد.

۲۴. اصل عدم سرزنش، طgne، عیب‌جویی، مسخره، برچسب: گوشه و کنایه زدن مداوم در باره وزن، بی‌اطلاعی از موضوعی خاص، رمان‌تیک نبودن، بی‌علاقگی به ورزش و ... از جمله مواردی هستند که امروزه زیاد دیده می‌شوند و در دراز مدت اثرات خطرناکی بر خانواده می‌گذارند. از نسبت دادن القاب و زدن برچسب‌های ناگوار و نامطلوب به یکدیگر مانند: بدقول، بی‌احساس، نامهربان، بی‌عاطفه، لجباز، بی‌انصاف، زورگو، خودخواه، ... پرهیز کنید. در خانواده‌های آشفته که ارتباط در گوشی متدائل است راه را برای انواع تحریف هموار می‌کند.

۲۵. اصل عدم خشونت: در برابر خشونت باید سکوت کرد و بعداً در موقعیت مناسب دیگری درباره مسئله مورد نظر به بحث و گفت و گو پرداخت. به جای انتخاب روش پرخاشگرانه، خشونت آمیز و بدیننانه، سوال کنید: هدف شما از انجام این کار چه بود؟ منظور شما از این حرف چه بود؟ چرا این طور رفتار کردی؟ مراقب با شید: خشم می‌تواند به شکل‌هایی چون ضعف، بی‌ارادگی و تسليیم نیز بروز کند. یک مشکل رایج بین همسران، حرف زدن بدون شنیده شدن است. اگر هنگام گفتگو، نکته‌ای ناشنیده باقی بماند، صدایها اوج می‌گیرد، و خشم بر هر دو طرف مسلط می‌شود. عصباتیت نتیجه فرعی حس نادیده گرفته شدن، تنها ماندن، خوار شدن، غیر منصفانه قضاوت شدن، مورد خیانت قرار گرفتن یا از نظر احساسی ترک شدن است. گاهی حضور یک واسطه بی‌طرف می‌تواند دو طرف را متوجه چرخه نابودگر خشمی کند که موجب ناتوانی در برقراری ارتباط میان آنها شده است. این شخص می‌تواند اعتماد و صمیمیت را بین زوج برقرار کند. علاوه بر این، این واسطه می‌تواند محیطی آرام ایجاد کند که در آن مسائل بهتر عنوان شوند و توافق و تفاهم، بدون بروز عصباتیت، حاصل شود.

۲۶. اصل عدم مقایسه: زوج‌ها نباید یکدیگر را با فرد دیگری مقایسه کنند.

۲۷. اصل تهدید نکردن: هرگز تهدید نکنید. اگر هم طرف مقابل تهدید کرد نهراسید زیرا تهدید علامت عجز است.

۲۹. اصل سکوت بجا: وقتی همسرتان آرزوهای محال یا خواسته‌ای غیرمعقول خود را با شما در میان می‌گذارد وقت سکوت است نه مخالفت.

۳۰. اصل نترسیدن: ریشه آسیب، ترس است. اگر از همسرتان، داد و بدادها یا قهر کردن‌هایش بترسید، نقطه ضعف بدست او داده‌اید. حتی از جدایی

نترسید. با آزادگی زندگی کنید تا بتوانید بدون سلطه طلبی و سلطه جویی، عشق بورزید.

۱۲. آسیب‌شناسی مشکلات خانواده

میزان ناسازگاری در جامعه امروز ایران بسیار بالاست. ازدواج‌های بسیاری به طلاق منجر می‌شود. زندگی‌ها با رنج همراه اند و کشمکش میان زوجین به موضوعی شایع بدل شده است و در گذر زمان مانند موریانه‌ای بنیاد خانواده را می‌خورد و طی یک فرایند استهلاکی آنرا فرو می‌ریزد. مسئله این است که اختلافات خانوادگی در ضمن موضوعاتی پیش پا افتاده، به عنوان بهانه، بروز می‌کنند حال آنکه ریشه و سبب واقعی آنها جای دیگری است. مشکلات خانوادگی در اینجاها ریشه دارند:

۱. بی‌خدایی: خداوند در قرآن میفرماید کسانی که از یاد من روی گردانند زندگی بر آنها سخت می‌شود. بسیاری از مشاوره‌ها و توصیه‌ها برای اصلاح زندگی زناشویی نتیجه نخواهد داد زیرا قرار نیست یک زندگی بی‌خدا از رنج رهایی یابد. به موازات دور شدن جوامع بشری از خدا، بنیان زندگی خانوادگی نیز در آنها سست شده است و این یک واقعیت است. پس نخستین کار بازگرداندن خانواده به درگاه خدا و تذکر به این است که ما بندۀ ایم. لازم به ذکر است که مقصود از ارتباط با خدا در اینجا، با خدا دوست شدن و تسليم او شدن است نه الزاماً فرهنگ مذهبی داشتن. چون خیلی از آدمهای مذهبی آدمهای بی‌خدا هستند؛ با خدا حرف نمیزنند و با او مناجات نمی‌کنند و تسليم امر و تقدیر او نیستند. ازدواج به کسی که خدا عمالا در زندگی اش مفقود است مصدق باز ترک ازدواج با هم کفو است و جز مشقت نصیبی ندارد. کسانی که به پدر و مادر خود جفا می‌کنند از درگاه الهی رانده و در غفلت رها می‌شوند. این شروع بی‌توفيق

است و بی توفیقی به بدختی میانجامد. چنین کسانی از داشتن یک زندگی شیرین محروم‌اند.

۲. ترک قناعت: پرتوقوعی رنج آفرین است و به موازات برآورده نشدن خواسته‌ها، ناراضیتی شدت می‌گیرد و آدمهای به خواسته نرسیده به دنبال مقصّر می‌گردند. چشم و هم‌چشمی به زیاده طلبی ختم شده و آن نیز به نوبه خود منجر به اختلاف در زندگی خانوادگی می‌گردد. قناعت کمالی است که از دست رفته و این زندگی‌ها را دردآور میکند. ارتباطات و رسانه‌های جمعی چشمهای و گوش‌ها را باز میکند و با نمایش زندگی‌های آرامانی و ثروتمند، شاخص‌های زندگی را بالا برده و تمثیل زندگی مرّه را در همه اقسام ایجاد کرده و چون این آرزو امکان‌پذیر نیست رنج به همراه میاورد.

آمار نشان میدهد که زندگی‌هایی که با مهریه زیر یکصد سکه طلا آغاز شده‌اند بسیار با ثبات‌تر از زندگی‌هایی هستند که با مهریه‌های بالاتر شکل گرفته‌اند. گاهی بهانه‌گیری و خرج تراشی زن دلیلش پرتوقوعی نیست بلکه چون به او بی‌توجهی شده بدینو سیله میخواهد خودی نشان دهد. اگر زن از نظر عاطفی اشباع شود نیازش به خرید کاهش میابد.

۳. تغییر نقش زن و مرد: امروزه زنها بدبناول تحصیلات عالیه و شغل رفته‌اند، لذا از ایفای نقش اصلی خود به عنوان یک زن و یک مادر باز مانده‌اند. به موازات شیوع مشکلاتی مثل بی‌کاری در جامعه، مرد‌ها نیز از ایفای نقش نان‌آوری و به تبع آن مدیریت خانه باز مانده‌اند. تغییر این نقش‌ها زمینه تزلزل بنیاد خانواده را فراهم می‌کند.

وقتی نمیگذریم دخترمان دست به سیاه و سفید بزنده او را مدام به تحصیل تشویق میکنیم، شاید سالها بعد دکتری خوب تحويل جامعه بدھیم اما یک متخصص خوب الزاما یک زن یا مادر خوب نیست. وقتی با تأمین هرچه

پسرمان می خواهد او را مسؤولیت ناپذیر بار میاوریم نباید انتظار داشته باشیم بتواند سختی های یک زندگی را بدوش بکشد و از زیر بار آن شانه خالی نکند. از دیگر موارد مسئله ساز در خانواده، تغییر نقش زن از یک عنصر مطیع و مهربان و یاور مرد، به یک عنصر کنترل کننده است. سلطه جویی و کنترل کردن مرد ریشه اش در این است که زن درگذشتہ هرچه خواسته تو سط خانواده اش برایش فراهم شده لذا عادت کرده که هرچه میگوید بشود و حرف حرف او باشد. لوس بار آمدن دختر منجر به رشد شخصیت حاکم در او اخلال در ایفای نقش زن در آینده میشود. شوهر در مواجهه با چنین مردی اگر ضعیف النفس باشد له و زن ذلیل میشود و اگر شخصیتی قوی داشته باشد زندگی را ترک میکند و میرود. در مورد اول با اینکه زندگی به ظاهر ادامه پیدا میکند اما رو به افول است و به بالندگی نمیرسد و ضربه اصلی را در این زندگی بچه های آینده خواهند خورد که بدلیل تضعیف نقش مرد در خانواده و تیم کشی زن، چموش و طاغی و عاق و ناصالح بار خواهند آمد. چنین خانواده هایی، خروجی اش دخترانی سلیطه و پسرانی ضعیف است و این مشکل به نوعی در زندگی آنها هم تکرار خواهد شد.

از دیگر مواردی که بدلیل تغییر نقش زن و مرد، به فرجام نمیرسد عشق است. ازدواج هایی که عشق زمینه ساز آنها بوده بدلیل ضعف نفس عاشق و ذلت و خواری اش در برابر این هوس و فقدان شخصیت قوی و بدلیل اینکه بر اساس یک نیاز و وسواس ذهنی شکل گرفته حتی اگر به وصال منجر شود با سرد شدن تب عشق و خریدار نداشتن عشوه ها و نازهای معشوق اندک اندک به فراق منجر میشود.

۴. خود محوری: پیامبر خدا(ص) فرمود کسی که در زندگی اش حکیمی نباشد تا رشدش دهد، هلاک میشود. جوانهای امروزی یاد نگرفته اند گوش شنوا

داشته باشند. یاد نگرفته‌اند که استاد، معلم، و یا حتی مشاور داشته باشند. میخواهند همه چیز را با عقل نداشته خود حل کنند این است که هزینه‌های زیاد و غیرقابل جبران می‌پردازند. آدم هروقت گفت: «من»، بلا برایش شروع می‌شود. خود محوری ریشه در غرور بُنی آدم دارد. آدمی در دستگاه هستی آنقدر چوب میخورد تا خودش را فراموش کند. پس اگر رنج میکشیم مال این است که هنوز هستیم. اگر خود را رها کنیم به آرامش میرسیم. وارد ملک خدا میشویم. وارد بهشت. جهنم مال خودخواهی است.

۵. بی‌وفایی: پدیده خیانت و ارتباط با معشوق و معشوقه امروزه زیاد شده و بنیان خانواده را به شدت تهدید می‌کند. این پدیده وقتی بر ملا می‌شود، یک خانواده به ظاهر سالم را در عرض چند روز متلاشی و نابود می‌کند. ریشه بی‌وفایی تسلیم در برابر هوس است. کسی که خط و مرزی برای زندگی اش ندارد و به عبارتی در این امور تقوا و پرهیز را رعایت نمی‌کند محتمل است که بدام روابط نامشروع و نا سالم بیافتد. کسی که تقوا را در خودش پرورش نداد در این پرتگاهها در خطر است. معمولاً ارتباط نامشروع از روابط عادی مثل مهمانی‌های خانوادگی یا کاری شروع می‌شود. معمولاً شروع با یک شوختی، یک لبخند یا یک پیامک است و بعد وسوسه شعله می‌کشد و پیش می‌رود. معمولاً شروع از مرد است اما زن در ادامه آن نقش بیشتری دارد. لذا حد و مرز در این روابط بسیار حائز اهمیت است. امروزه شبکه‌های اجتماعی مجازی در طلاق‌هایی که منشاءش بی‌وفایی است نقش عمده‌ای ایفا می‌کنند.

۶. بی‌صرفی: آدمها دو دسته‌اند تولید کننده و مصرف کننده. آدمهای تولید کنند بفکر این هستند که خروجی داشته باشند؛ زندگی شان قرین برکت و آفرینش و روزی رسانی و دستگیری و مشکل‌زدایی باشد. اینها خود را بدھکار هستی میدانند و همیشه شکور و شاد و شادی‌بخش و پرکاراند. دسته دوم که

صرف کننده‌اند خود را طلبکار هستی می‌دانند و دائم به فکر این هستند که چرا دیده نشدن؛ چرا سهم آنها داده نشد؛ چرا به آنها به ظلم شد؛ بی‌کار و بی‌صرف و بی‌ثمراند. آبی از آنها گرم نمی‌شود و نه خود شادند و نه شادی می‌آفرینند. شما خود قضاوت کنید که زندگی با چنین آدمهایی چه اعصاب فولادی‌ی می‌خواهند و چقدر متزلزل است. میل به کار کردن و درست کار کردن باعث مثبت شدن فضای زندگی می‌شود.

۷. بی‌صبری: واقعیت این است که مشکلات در زندگی همه انسانها هست، امیرالمؤمنین(ع) می‌فرمایند که «بلاها در زندگی انسانها مساوی تقسیم شده‌اند». اما آدمهای صبور از آنها می‌گذرند و عبور می‌کنند ولی آدمهای کم‌صبر آسیب می‌بینند و هزینه می‌دهند. علت شعله‌ور شدن خیلی از مشکلات خانوادگی و تبدیل آنها به بحران، فقدان حلم و کمی تحمل است. آدمها وقتی یاد گرفتند که صبور باشند خیلی از مصائب برایشان به راحتی و با کمی اغماض، برطرف می‌شود.

باخصوص این وظیفه بیشتر بر عهده مرد است که با عفو و صفح و بخشش و دریادلی، لنگر ثبات در خانه باشد. قران نیز این وظیفه را صریحاً بر عهده مرد نهاده و به آنها وعده داده که اگر عفو کنند و صفح کنند و ببخشنند، خداوند آنها را می‌بخشد. بطور طبیعی مرد در برابر شهوت و زن در برابر غضب ذلیل است لذا وظیفه زن است که مرد را تأمین کند تا به جاهای خطرناک برای اطفای غریزه‌اش تمايل پیدا نکند و وظیفه مرد است که با مهر بانی و بخشش و بخشاریش، خانه را به محیطی امن و آرام برای زن تبدیل کند تا زن در آن شکفته بماند.

۸. دخالت‌های بی‌جا: در خانواده‌های زوجین وقتی محبت زیاد با بی‌تدبیری و عجولی همراه شد زمینه دخالت بی‌جا فراهم می‌شود. مثلاً وقتی مادرشوهر

احساس میکند که عروس به پسرش بی توجه یا پرتو قع است، پسرش را به مقاومت در برابر او تشویق میکند. با انتقال این نقطه نظرات به عروس بزرگینه و تقار در دلها کا شته شده و یک جنگ مخفی شکل میگیرد که روزی از درون خواهد گذشت و سر باز خواهد کرد. در چنین مواردی مرد باید حرفها را بشنود و سنگ صبور باشد و به زن و مادرش حق بدهد و هر دو را آرام کند و هیچ یک را مقصر نداند و به ظاهر طرف هر دو را بگیرد و در باطن بی طرف باشد و اختلاف را با گذر زمان و دوری مقطعی درمان کند. مورد شایع دیگر وقتی است که اختلاف در میان زن و شوهر آغاز میشود اما با انتقال آن به خانواده‌ها آنها هم بجای خاموش کردن آتش به آن دامن میزنند و جانبداری میکنند. در این موارد باید هریک نقش حکم و مصلح بی طرف را بازی کنند زیرا آشوب در زندگی آتشی است که عاقبت دودش به چشم همه خواهد رفت. جنگی است که پیروز ندارد و دوسر شکست است.

۹. بی توجهی: نیاز اصلی و اساسی در انسان که به عبارتی میتوان آنرا تکنیاز انسان دانست این است که مورد توجه واقع شود. دیده شود. وقتی در کسی این احساس پدید آمد که دیده نمیشود و به حساب نمیآید، دوری میکند و به دنبال محیط یا کسانی میگردد که به او توجه و او را بزرگ کنند و بتواند در میان آنها بدرخشد. پس اگر مرد میلی به آمدن به منزل ندارد دلیل اصلی اش این است که تلاشها و زحماتش دیده نمیشود و از او قدردانی نمیشود و متقابل و قتی مرد زن را نمید و از او تمجید و تشکر و قدردانی و تعریف نکرد، زن احساس تنها ی و بی کسی میکند و این زمینه ایجاد مشکلات زیر و درشت میشود. میزان گفتگو در خانواده‌های ایرانی بشدت پایین است و در راستای تحکیم روابط خانواده باید زن و مرد هر دو دست بکار شوند و میزان گفتگو و با هم بودن را در خانواده بالا ببرند. ثبات خانواده نیازمند وقت گذاریهای جمعی و دو نفره بسیاری

است. مثلا در هفته وقتی باید باشد که زن و مرد بدون بچه‌ها با هم باشند. وقتی که یادآور دوران نامزدی باشد. همچنین پدر با هر یک از بچه‌ها و مادر با هر یک و نیز بچه‌ها دو بدو باید برای هم وقت بگذارند و وقتی را با هم باشند. هدیه دادن گاهگاه مرد، ولو ناجیز، یادآور توجه و موجب مهر و محبت است.

۱۳. چند حدیث

محمد بن علی به سند صحیح از امیرالمؤمنین(ع) روایت می‌کند که: «هرگاه یکی از شما زنی را دید که به نظرش دلنشیں آمد، پس سوی زن خود آید و با او نزدیکی کند زیرا آنچه آنجاست اینجا نیز هست. پس برای شیطان راهی به قلبش هموار نکند که چشم از زن خود بردارد.» (الخصال، ۲، ۷۰)

به سند صحیح ابن قدّاح از امام صادق(ع) از رسول اکرم(ص) روایت می‌کند که: «آن حضرت(ص) به مردی رسید و پرسید: آیا امروز را روزه داری؟ مرد گفت: نه ای رسول خدا. آن حضرت(ص) ادامه داد: آیا امروز مسکینی را اطعام کرده‌ای؟ مرد گفت: نه یا رسول خدا. پس آن حضرت(ص) فرمود: پس به سوی زن خود بشتاب که در کنار او بودن برایت عملی پسندیده و بجای صدقه است.» (الفقیه، ۲، ۵۸) اسحق بن عمار از امام صادق(ع) از پیامبر خدا(ص) روایت می‌کند که به ابوذر فرمود: «ای ابوذر، بسوی زن خود برو و با او بیامیز، زیرا همانگونه که بر هر حرامی عقابت می‌کنند، بر هر حلالی اجرت دهنند.» (التهدیب، ۲، ۲۳۱)

به سند صحیح ابو بصیر از امام باقر(ع) روایت می‌کند: «چون خواستی با همسرت درآمیزی، از او بخواه که نخست وضو بگیرد و تو نیز وضو بساز، و نمازی کن و خدای را تمجید نما و بر پیامبر و آلس درود فرست، سپس از خداوند بخواه (فرزنده صالح) و او را نیز امر کن که بر دعايت آمين بگويد و

بدان که الفت از جانب خداوند است و دوری از جانب شیطان تا بر انسان ناپسند دارد حلال خدا را.» (التهذیب، ۲، ۲۲۸)

به سند صحیح محمد بن مسلم از امام باقر(ع) روایت می‌کند: «بگو: خدایا، فرزندی نصیبم کن و او را متّقی و پاک قرار ده. آنچنان که در خلقتش فزونی و سستی نباشد و عاقبتش به خیر ختم شود.» (التهذیب، ۲، ۲۲۹)

به سند صحیح ابن قداح از امام صادق(ع) از رسول اکرم(ص) روایت می‌کند: «چون با همسرت نزدیکی می‌کنی، چون پرندگان مباش که سرعت به خرج می‌دهند، بلکه مکث کن و درنگ نما.» (الفروع، ۲، ۵۷). خصال به سند صحیح از علی(ع) روایت می‌کند: «چون اراده‌ی همسرت نمودی، سرعت به خرج مده که زنان را نیز حواجی است.» (الخصال، ۲، ۱۷۰).

به سند صحیح أبو بصیر از امام صادق(ع) روایت می‌کند: «ملائکه در دو جا حاضر می‌شوند؛ یکی رهان و دیگری ملاعبه‌ی مرد با همسرش.» (الفروع، ۲، ۷۴)

و نیز به سند صحیح باز أبوسعید خدری از رسول اکرم(ص) روایت می‌کند: «در هنگام جماع، سخن مگو (تكلم مکن).» (الفقيه، ۲، ۱۸۲) به سند صحیح سلیمان بن جعفر از امام کاظم(ع) روایت می‌کند: «هر کس در مُحاق ماه قمری (نخستین شب ماه) با همسرش همبستر شود، برای سقط فرزند آمده باشد.» (الفروع، ۲، ۵۸). به سند صحیح أبوسعید خدری از رسول اکرم(ص) روایت می‌کند: «با همسرت در دو شب آخر ماه قمری نزدیکی مکن که اگر فرزندی نصیبتان شود، یاور ظالمین خواهد شد.» (الفقيه، ۲، ۱۷۲) در حدیث چهار صدگانه به سند صحیح از علی(ع) روایت شده است که: «هر کس خواست با زنش درآمیزد از اول هلال (نخستین شب‌های ماه) و شب نیمه‌ی

ماه بپرهیزد، زیرا شیطان در این دو وقت است که به جستجوی فرزند است.»
(الخصال، ۲، ۱۷۰)

به سند صحیح ابن قداح از آن حضرت(ع) این دعا را اینگونه نقل می‌کند:
«بسم الله و بالله، خدايا مرا از شیطان و شیطان را از فرزندی که نصیبم می‌کنی
دور دار.» (الفروع، ۲، ۵۹)

به سند صحیح محمدبن مسلم از امام باقر(ع) از رسول اکرم(ص) روایت
می‌کند: «حق مرد بر زن این است که: زن او را اطاعت کند، عصیان نورزد، جز
به اجازه‌ی شوهر از خانه چیزی را صدقه ندهد، خود را از او منع نکند هر وقت
و هر کجا که باشند، جز به اذن شوهر از خانه خارج نشود که ملائکه‌ی آسمان
و زمین و ملائکه‌ی رحمت و غضب لعنتش کنند تا بازنگشت.» سپس
پیامبر(ص) فرمود: همسر بیش از هر انسانی بر زن حق دارد.» (الفروع، ۲،
۶۰)

به سند صحیح أبي صباح کنانی از امام صادق(ع) روایت می‌کند: «اگر زن نماز
پنج گانه‌اش را بخواند و روزه‌ی رمضانش را بگیرد و حج واجبش را بجا آورد و از
همسرش اطاعت کند و حق علی‌بن ایطالب را بشناسد، از هر دری از درهای
بهشت که بخواهد وارد آن شود.» (الفقیه، ۲، ۱۴۲)

به سند موثق موسی بن بکر از امام صادق(ع) روایت می‌کند: «سه نفر عملشان
به درگاه خداوند بالا نمی‌رود: بنده‌ی فراری، زنی که همسرش از او ناراضی
است و متکبر.» (الفروع، ۲، ۶۰)

به سند صحیح جمیل بن دراج از امام صادق(ع) روایت می‌کند: «اگر زنی به
همسرش بگوید: هیچ‌گاه از تو خیر ندیدم، به تحقیق، اعمالش همه حبط (از
بین رفته) است.» (العقیه، ۲، ۱۴۱)

به سند صحیح علی بن جعفر از امام کاظم(ع): «از زنی پرسید که همسرش بر او غضب کرده است، آیا نمازش مقبول است؟ امام(ع) فرمود: پیاپی در پیشگاه خدا عصیانگر محسوب می‌شود تا آنکه شوهرش از او راضی گردد.»
(بحارالأنوار، ۱۰، ۲۸۵)

به سند صحیح سلیمان بن خالد از امام صادق(ع) از رسول اکرم(ص) روایت می‌کند: «اگر می‌خواستم کسی را بر سجده کرده بر کسی امر کنم، زن را امر می‌کرم که بر همسرش سجده کند.» (الفروع، ۲، ۶۰)

به سند موثق موسی بن بکر از امام صادق(ع) روایت می‌کند: «جهاد زن، خوب شوهرداری است.» (الفقیه، ۲، ۱۴۱)

به سند صحیح کناسی از امام صادق(ع) از رسول اکرم(ص) روایت می‌کند که آن حضرت(ص) فرمود: «مسئله زنی است که همسرش او را بسوی خود می‌خواند و او دائم به تعویق می‌اندازد تا آن که شوهر خسته شده به خواب می‌رود، ملائکه چنین زنی را مدامی که شوهرش در خواب است لعن می‌کند.» (الفقیه، ۲، ۱۴۲)

به سند صحیح محمد بن مسلم از امام باقر(ع) روایت می‌کند: «زن را شایسته نیست که خود را آرایش نکرده، رها کند. لااقل گردنبندی به گردن کند و یا دستش را حنا بگیرد، گرچه مسن باشد.» (الفروع، ۲، ۶۱)

به سند صحیح اسحق بن عمار گفت از امام صادق(ع) پرسید: «حق زن بر مرد چیست که اگر مرد آن را ادا کرد از نیکوکاران باشد؟ امام(ع) فرمود: سیرش کنی و بپوشانی اش و اگر نادانی کرد بر او ببخشایی سپس فرمود: زنی نزد پدرم بود که دائم پدرم را می‌آزد و پدرم پیاپی او را می‌بخشید.» (الفروع، ۲، ۶۱)

به سند صحیح محمد بن مسلم از امام صادق(ع) از رسول خدا(ص) روایت می‌کند: «جبriel سفارش زنان را به من می‌کرد، آنگونه که گمان کرم طلاق

دادن آنان جائز نیست مگر آن که فاحشه‌ای آشکار مرتكب شوند.» (الفروع، ۲، ۶۲)

تبیه الخواطر در حدیثی از آن حضرت(ع) روایت می‌کند: «زنی که به همسرش جامی آب دهد برایش بهتر است از عبادت یک سال.» (تبیه الخواطر: ۴۳۲) به سند موثق سکونی از امام صادق(ع) از سوی رسول اکرم(ص) روایت می‌کند: «هر کس از زنی اطاعت کند خداوند او را در آتش خواهد افکند. پرسیده شد: مقصود چگونه اطاعتی است؟ پیامبر خدا(ص) فرمود: بخواهد به حمام و عرو سی و جشن و نوحه سرایی برود و بخواهد لباس نازک بپوشد و مرد اجازه دهد.» (الفروع، ۲، ۶۳)

احمد بن أبي عبدالله از امام باقر(ع) روایت می‌کند: «به زن‌ها در مورد فامیل‌ها گوش مدهید و خواسته‌ی آنها را اطاعت مکنید.» (الفروع، ۲، ۶۳)

به سند صحیح عمر بن عثمان از امام صادق(ع) از رسول اکرم(ص) روایت می‌کند: «با زنان در امور، نجوى مکنید و با اطاعت از آنها، آنها را راجع به فامیل‌ها به طمع نیاندازید (خواسته‌ی آنها را راجع به فامیل‌های آنها یا شما بجا نیاورید که طمع کنند در این امور مداخله کنند.» (الفروع، ۲، ۶۴)

به سند صحیح عبدالعظیم حسنی از امام جواد(ع) از رسول اکرم(ص) روایت می‌کند: «وای بر زنی که همسرش از او ناراضی است و خوشابه حال زنی که همسرش از او راضی است.» (عيون الاخبار، ۱۸۴)

عبدالرحمن بن کثیر از امام صادق(ع) روایت می‌کند که علی(ع) فرمود: «در آنجا که جای محکمی و غیرت نیست، محکمی و غیرت به خرج مده زیرا زنان خوب و مطیع را نیز به بدی می‌کشانی.» (الفروع: ۲: ۶۹)

به سند موثق اسماعیل بن محمد از امام صادق(ع) روایت می‌کند که از پیامبر(ص)، زنی پرسید: «مرا همسري است که تندخوست و من سحرش

کردم تا بر من عطوف شود، پیامبر(ص) فرمود: واي بر تو، در ياهارا کدر کردي،
خاك را کدر کردي... ». (الفقيه، ۲، ۷۹)

به سند صحيح عبدالرحمن بن سيا به از امام صادق(ع) روایت می کند: « خداوند
حوا را از آدم خلق کرد، از این رو زنان به مردان میل دارند، پس آنها را در خانه ها
جای دهيد (مخفي کنيد). » (الفروع، ۲، ۷)

به سند صحيح اسحق بن عمار از امام صادق(ع) روایت می کند: « خداوند برای
زن صبر ده مرد قرار داده است اما چون به شهوت درآيد، او را شهوت ده مرد
است. » (الفروع، ۲، ۷)

به سند صحيح عبدالرحمن بن کثير از امام صادق(ع) از امير مؤمنان(ع) روایت
می کند: « با زنان مشورت مکن، زبرا رأي ايشان ناپخته است و عزمشان سست.
اگر می توانی چنان کني که زنانت کسي جز تو از مردان را نشناسند چنان کن. »
(الفروع، ۲، ۷)

به سند صحيح از محمدبن علي بن حسين(ع) روایت کرده اند که: « همانا زنان
همانند عورت اند و پرده درند. عورت را بوسيله ي خانه بپوشانيد و پرده دري را با
سکوت مدواوا کنيد. » (الفقيه، ۲، ۱۲۵)

به سند صحيح غياث بن ابراهيم از امام صادق(ع) روایت می کند: « همانا زن
از مرد خلق شده است، پس به مرد مي گراید، پس زنانت را نگاهبانی کنيد. و
مردان از خاك خلق شده اند پس به سوي زمين مي گرایند. » (علل الشرائع،
(۱۶۹)

به سند صحيح سعد جلاب از امام صادق(ع) روایت می کند: « خداوند برای
زن، غيرت را نمي پسندد، زنان غيرمؤمن اند که غيرت مي ورزند، اما مؤمنان نه.
اما خداوند غيرت را برای مردان سيار مي پسندد. اين مرد است که چند زوجه
مي تواند اختيار کند ولی زن جز يك مرد نمي تواند داشته باشد. پس اگر زن،

هوس مرد دیگری را در سر داشته باشد، نزد خداوند زناکار نوشه می‌شود.»
(الفروع، ۲، ۶۰)

به سند صحیح خالد قلانسی نقل می‌کند که: «مردی نزد امام صادق(ع) از زن خود تعریف بسیار کرد. امام(ع) پرسید: آیا بر او غیرت داری؟ (که با دیگران معاشرت غیرضروری نکند؟) آن مرد گفت: نه بر او غیرت ندارم. امام(ع) فرمود: بر او غیرت بورز. آن مرد بر زنش غیرت ورزید و زن برای او ثابت شد. پس به نزد امام(ع) آمد و گفت: بر او غیرت ورزیدم، ثابت شد. امام(ع) فرمود: آری زنان چنین اند.» (الفروع، ۲، ۶۰)

به سند صحیح اسحق بن عمار گوید به امام صادق(ع) گفت: «زنی بر مردش غیرت بسیار می‌ورزد (یعنی مراقب است که زن دیگری در زندگی او نباشد) تا آنجا که مرد را به زحمت افکنده و او را اذیت می‌کند. امام(ع) فرمود: از محبت است.» (الفروع، ۲، ۶۰)

به سند موثق سکونی از امام صادق(ع) از رسول اکرم(ص) روایت می‌کند: «زن چون عروسک (لطیف) است مراقب باشید آزارش ندهید.» (الفروع، ۲، ۶۱)

به سند موثق عمار سباطی از امام صادق(ع) روایت می‌کند: «اکثر اهل بهشت از مستضعفان، زنان اند؛ خداوند ضعف ایشان را دانست، پس به آنها رحم کرد و داخل بهشتستان نمود.» (الفقیه، ۲، ۱۵۲)

عبدالرحمن بن کثیر از آن حضرت(ع) روایت می‌کند: «به زن بیش از آنچه مربوط به خود است، کار واگذار مکنید که این به حال او بهتر است و برای او سزاوارتر و موجب تداوم جمال است. زیرا زن بسان شاخه گلی است نه قهرمان و کارآمد. و او را به طمع میندازید که راجع به کسی نزد تو شفاعت کند، که آن کس به او میل می‌کند.» (الکافی، ۲، ۶۱)

صدقه این حديث را به سند نقل کرده، اضافه می‌کند: «زن چون شاخه گلی است، پس در همه حال با او به نیکوبی رفتار کن تا زندگی‌ات صفا گیرد.» (الفقيه، ۲، ۳۴۸)

به سند صحیح اسحق بن عمار از امام صادق(ع) از رسول اکرم(ص) روایت می‌کند: «همانا زن چون چوبی معوج (کچ و کوله) است، رهایش کن (دست از راست کردنش بردار) تا از او نفع بري. اگر بخواهی راستش کنی می‌شکند.» (الفروع، ۲، ۶۲)

به سند صحیح محمدبن علی بن حسین از اسحق بن عمار نقل می‌کند که: «اسحق گوید این حديث را نزد امام صادق(ع) خواندم و گفتم (با طعنه) که این قول چه کسی است؟ امام(ع) غضب کرد و گفت: به خدا قول پیامبر است. (يعني حديث صحيح است و پیامبر واقعاً چنین فرموده).» (الفقيه، ۲، ۱۴۱)

به سند صحیح جابر جعفی از امام باقر(ع) روایت می‌کند که: «رسول اکرم(ص) روز عید قربان بر سنگی بالا رفت و گفت: اي زنان! راست‌گو باشيد و از همسرانتان اطاعت کنيد و به حق شوهرانتان کافر مباشيد.» (الفروع، ۲، ۶۲) به سند صحیح حریز از ولید روایت می‌کند که: «زنی به نزد پیامبر(ص) آمد، پیامبر(ص) فرمود: شما زنان که مادرانی مهر بازید برای فرزندانتان. اگر نافرمانی از شوهرانتان نبود، بدون حساب وارد بهشت می‌شدید.» (الفروع، ۲، ۷۴)

به سند صحیح عبدالله بن سنان از امام صادق(ع) روایت می‌کند: «به زنان اهانتان حبّ علی(ع) القاء کنید.»

به سند صحیح عبدالله بن سنان از امام صادق(ع) از رسول اکرم(ص) روایت می‌کند: «زنان را حتی در کارهای نیک (معروف) عصیان کنید (يعني به حرف آنان گوش ندهید و اطاعت‌شان نکنید) قبل از این که در کارهای زشت (منکر)

به شما فرمان دهنده از زنان بد به خدا پناه برید و از خوبهای آنان نیز حذر کنید.» (الفروع، ۲، ۶۳)

به سند صحیح عبدالله بن سنان از امام صادق(ع) روایت می‌کند: «چیره‌ترین دشمن بر مؤمن زن بد است.» (الفقيه، ۲، ۱۲۵)

شیخ صدوق از امیر مؤمنان(ع) روایت می‌کند: «ای مردم، زنان را امین مال مسازید و مگذارید تدبیر عیال به دست ایشان باشد که شما را به هلاکت کشانند، اگر اندکی منعشان کنی، احسان‌های بسیار گذشته را به فراموشی سپارند. خیر را از یاد می‌برند و شر را در خاطره نگاه می‌دارند. .. با ایشان مدارا کنید و خوب با ایشان سخن بگوئید.» (الفقيه، ۲، ۱۸۳ - عمل الشرایع، ۱۷۴ - الامالی)

۱۴. وظایف شوهر و زن نسبت به یکدیگر

وظایف شوهر:

۱. او را زیبا و دوست‌داشتني ترین زن بدان (فقط به زیبایی‌ها و صفا خوب او فکر کن).
۲. از رفتارهای خوب او مانند تواضع و رازداری تقدير و تشکر کن.
۳. علاقه‌ات را با بیان جملات عاطفی ابراز کن (او معشوق شماست و شما عاشقش هستی).
۴. خطاهای او را کریمانه نادیده بگیر.
۵. در انجام کارهای خانه با او همکاری کن.
۶. از زحمات او در خانه تشکر کن.
۷. با بازگو کردن زیبایی‌ها و پوشش او، حس خودنمایی او را ارضاء کن.
۸. برای رشد و سلامتی کودکت به مادرش بسیار احترام کن.

۹. به احساسات او پیرامون اشیا و افراد به طور فعال گوش کن.

۱۰. هر روز از محل کار با او تماس بگیر.

ظایف زن:

۱. به عنوان یک مرد ایدهآل او را بپذیر(فقط درباره صفات خوبش فکر کن).

۲. کارهای مثبت و خوب او را تحسین کن.

۳. پیشنهادها و دستورات او را بپذیر(او پادشاه و تو ملکه خانه هستی).

۴. در مقابل شخصیت او تواضع کن.

۵. در خدمت به او کوشباش.

۶. از خدمات او تشکر کن.

۷. با تنوع در پوشش و دکور منزل حس تنوع طلبی او را ارضاء کن.

۸. برای رشد و سلامتی کودکت با او رابطه گرمی داشته باش.

۹. به صحبت‌های او پیرامون طرح‌ها، نقشه‌ها و کارهای بیرون، فعالانه گوش کن.

۱۰. موقع رفتن از خانه او را بدرقه و وقت برگشتن او را استقبال کن.

۱۵. چگونه همسر خوبی برای او باشیم

روزی ۲ بار در چشم‌های او نگاه کن، گاهی خاطرات نخستین آشنایی را با او مروع کن، بوسه و قتي که انتظارش را نداری، گرفتن دست‌های او گاه‌گاهی، نامه‌های عاشقانه و خنده‌دار نوشتن، سورپریز کردن با یک هدیه، یک غذا، صحابها او را بیدار کن و کمک کن روزش را شروع کند، در آشپزی و نظافت خانه و ظرف‌شویی کمک کن، در خانه فقط روزنامه نخوان با او باش، تشکر تشکر، تعمیرات جزئی خانه را خودت برعهده گیر، روزهای تولد را با خاطر داشته باش، سفرهای دونفره با او برو، او را به مطب برسان، برای کمک قبل از

آنکه بخواهد خودت داطلب شو، سرکار و در سفر به او تلفن کن و حالش را بپرس، بخصوص وقتی دیر می‌آیند، از او بپرس چه احساسی دارد.
هنگام گفتن:

اول فکر کن، مواطن باش حرفت نیشن نداشه باشد، نکات منفي او را نگوبي،
ملاحت و سرزنش نکني، معایب را نبیني، از او تعريف کني، از هیچ زني حتی
مادرش تعريف نکني، مسخره‌اش نکني و دستش نیندازی، در حضور جمع از
او حمایت کني.

هنگام شنیدن:

با علاقه باشي، راه حل ارائه ندهي فقط بگوبي دوست دارم، حرفش را قطع
نکني، کارت را کنار بگذاري، به او نگاه کني، فکرت را به او بدهي، نه اينکه
فکرت جاي ديگر باشد.

هنگام عصباني بودن:

بگو از چه ناراحتی، بُق نکن بنشين يه گوشه‌اي و نگو خودت باید بدانی از چه
ناراحتی، صدایت را بلند نکن، نگو همین هستم که هستم، قهر پتو و سفره
نکن، عذرخواهي کن حتی اگر حق با تو باشد، برای غذا اوقات تلخی نکن،
وقتی کلیدت را گم کرده‌اي با او دعوا نکن، همیشه فکر کن این مسائل يك
هفته، يك سال و يك عمر ديگر چقدر برایت اهمیت دارند؟

۱۶. انتظارات اعضای خانواده از هم

از پدر:

۱. پدر رفيق باشد، اهل گذشت باشد.
۲. در هر صورت پشت آدم باشد.

۳. دستگیر باشد.
۴. در هر شرایطی ابراز محبت کند. (مشروط نکند)
۵. رخم زبان نزند.
۶. جملات منفی به کار نبرد.
۷. انتظار نداشته باشد.
۸. تربیت با عشق باشد.
۹. عشق را در خانواده جریان بیندازد.
۱۰. صبور باشد.
۱۱. مرد مشوش نشود.
۱۲. اهل خانه را دعا کند و به خدا بسپارد.
۱۳. خرج کند برایشان.
۱۴. کار کند در خانه به قصد خدمت.
۱۵. غُر نزند.
۱۶. کم حرف بزند.
۱۷. کم امروننهی کند.
۱۸. سه‌ل‌گیر باشد.
۱۹. رازدار باشد.
۲۰. توضیح بدهد.
۲۱. خودش عمل کند و بعد دعوت کند.
۲۲. معذرت بخواهد.
۲۳. مشورت کردن با اهل خانه.
۲۴. مشکلات کار را وارد خانه نکند. (مشکلات روش اثر نذاره)
۲۵. برای تفریح زن و بچه‌ها وقت بگذارد.

۲۶. با اهل خانه دور هم باشد. (جمع کند همه را)
۲۷. اعضای خانه را به کار خیر دعوت کند و خودش همکاری کند.
۲۸. در خانه در حضور خانه نماز بخواند. (اعمال دینی را در وسط حال بخواند)
۲۹. با بچه بازی کند.
۳۰. هدیه بگیرد.
۳۱. پولی بدهد که مال خودش باشد.
۳۲. به پدر و مادر خودش احترام بگذارد، خدمت کند.
۳۳. خانواده را به مکان‌های مذهبی ببرد.
۳۴. به حرف و وعده‌اش عمل کند.

از مادر:

۱. بدرقه و استقبال از پدر.
۲. با عشق غذا درست کند.
۳. معتمد باشد.
۴. حامی و پشتیبان شوهرش باشد.
۵. جلوی بچه پدر را بزرگ کند.
۶. نظارت بر آموزش بچه.
۷. خیر به افراد دیگر خانواده برساند از روی عشق میوه بیاورد.
۸. نظم خانه را حفظ کند.
۹. اعمال سلیقه کند.
۱۰. روزی یک ساعت فقط برای بچه بگذارد. (برای خدا)
۱۱. با شوهر صحبت کند.
۱۲. مرد را به حرف بگیرد.

۱۳. به پدر و مادرش خدمت، احترام و به بزرگی یاد کند.

از بچه:

۱. مطیع باشد. (روحیه اطاعت داشته باشد)

۲. خدمت به پدر و مادر.

۳. هدیه‌گرفتن برای پدر و مادر.

۴. دل پدر و مادر را شاد کند.

۵. توی خانه راجع به پدر صحبت کند. (در نبود او)

۶. بدی‌های آن‌ها را نبیند.

۷. نصیحت نکند.

۸. پرخاش نکند.

۹. عذرخواهی کند.

۱۰. دعای پدر و مادر.

۱۱. کارهای خیر آن‌ها را ادامه دهد.

۱۲. توی خانه کار کند.

۱۳. انتظار بیجا ندادسته باشد.

۱۴. لطف را به زبان بیاورد.

۱۵. دست پدر و مادر را ببوسد.

۱۶. از پدر و مادر به بزرگی یاد کند.

۱۷. مشکلات خانواده، ریشه‌ها و راه حل‌ها

تفاوت دیدگاه و اختلاف میان زن و شوهر طبیعی است زیرا هرکس در انتخاب همسر در وهله نخست جذب کسی میشود که با خودش متفاوت باشد. ما

همسرمان را در ابتدا به زندگی مشترک دعوت کرده‌ایم تا در سهای زیادی از او بگیریم اما گاهی این فرایند زمینه‌ساز تنش می‌شود. تنش معمولاً از یک رفتار مشکل‌ساز شروع می‌شود. در اینجا باید از رفتار به احساسی که آنرا بوجود آورده و از احساس به نیازی که زمینه‌ساز آن است توجه کرد. و در پی راه بود. مشکلات در دو سال نخست زندگی بیشتر و مشکل‌سازترند؛ لذا زوجین از اولین مراحل انتخاب همسر تا حداقل دو سال پس از شروع زندگی زیر یک سقف، به مشاور خبیر و خیرخواه نیاز دارند. در راستای حل مشکل باید لحاظ کرد که همانطور که شکل گرفتن یک رفتار و صفت در کسی طی سالیان بوده است، تغییر و اصلاح نیز یک فرایند تدریجی و نیز همراه با افت خیز است. پس صبور بودن و زمان دادن و به اصطلاح به پای طرف نشستن لازم دارد و به صرف بیان مشکل و راه حل آن، نتیجه حاصل نمی‌شود. ترک عادت بسیار وقت‌گیر، سخت و پرهزینه است. گاهی در طی مسیر متوجه افت پیشرفت کار می‌شود یعنی میبینید که باز همسر مثل قبل بلکه بدتر از قبل شده است. این طبیعی است. پس خونسرد باشید، او پس از مدتی دوباره روند مثبت تغییرات را پی خواهد گرفت.

- از تفاوت‌های زن و مرد غافل نشوید:

۱. زنها نیاز به رابطه کلامی و اجتماعی دارند. برای کاهش اضطراب و تنفس دوست دارند حرف بزنند. فرصت دادن به زن تا حرشهایش را بزند و خالی شود، گوش کردن و نصحت نکردن بلکه هم‌حسی کردن باعث ارضاء آنها می‌شود. اگر زنی در سکوت فرو رفت زنگ خطر است و نشان میدهد اولین سوپاپ اطمینان کور شده است و باید منتظر بحران‌های روحی در او بود. در مقابل مردها نیاز به سکوت دارند تا ندشهایشان را حل کنند. مردها به تناوب توی غار

تنها بی‌شان فرو می‌روند و نیاز به خلوت و تنها بی‌ی و با خود بودن دارند اگر به این نیاز آنها توجه نشود سلامت روانی آنها به خطر می‌افتد.

۲. مردها بار اول که زن با آنها حرف می‌زنند نمی‌شنوند، بار دوم دقیق نمی‌کنند، بار سوم تازه فکر می‌کنند. این طبیعت مرد است و زن باید کمی صبور باشد تا مطلبش را به مرد تقدیم کند.

۳. رابطه جنسی در زن با عواطف مثبت و احساسات گره خورده اما در مردان بیشتر جنبه فیزیولوژیک دارد. پس مرد باید با ایجاد فضای احساسی مثبت در زن در طی روز او را برای رابطه جنسی در شب آماده کند و اجازه دهد زن بتواند آمادگی خود را آرام آرام کسب کند.

۴. مرد دوست دارد مستقل و فرمانروا باشد. در مقابل زن دوست دارد وابسته و مورد حمایت باشد. اگر استقلال مرد و حمایت زن خدشه‌دار شود زندگی بسوی بحران می‌رود. خانواده‌هایی که نقش مدیریتی مرد در آنها رعایت نشود در دراز مدت دچار مشکل خواهند شد.

۵. نگاه مرد کلی تر و به فرجام کار است؛ نگاه زن به جزئیات و کوتاه مدت است. پس زن مرد را بی‌دقت و مرد زن را جزئی بین قلمداد می‌کند و این سوء تفاهمنی عمومی است.

۶. زن عاطفی‌تر از مرد است و همواره تاریخ دقیق ازدواج و تولد و امثال آن را بیاد دارد و انتظار دارد که مرد هم آنها را بیاد داشته باشد.

- عوامل اصلی مشکل ساز در زندگی عبارتند از:

۱. زن نقاط مثبت مرد را نمی‌بینند و از او تعریف نمی‌کند.

۲. زن از مادر و خواهر مرد بدگویی می‌کند.

۳. مرد به زن دیگری جذب شده است.

۴. برای مرد بجای خانه، محل کار محور قرار گرفته است.
۵. زن دائم نق نق میکند و مرد را تحقیر میکند.
۶. زن یا مرد به نفع خود و خویشان خود، پنهان کاری میکنند.
۷. تفاوت دیدگاه معنوی زوجین.
۸. مشکلات مالی در خانواده.
۹. بدقولی که باعث از دست رفتن اعتبار فرد و باعث آزردگی اطرافیان و ایجاد کینه میگردد.

- در راستای حل مشکلات خانواده:

۱. مشکلات خانواده را بین خود نگه دارید بخصوص با اطرافیان دلسوز در میان نگذارید و چون رازی آنرا حفظ کنید و به مشاور مراجعه کنید.
۲. مشاور در درجه اول باید یک آدم الهی باشد. نظر چنین آدمی کیمیاست و مشکلات را ببرطرف میکند. آدم الهی خودبخود خبیر و خیرخواه است.
۳. مشکل را حل‌اجی کنید: رفتار و گفتار هرکسی حاکی از احساس است. احساس نیز در نیاز ریشه دارد. پس ببینید چه نیازی، وamanده که ایجاد مشکل کرده است.
۴. در برخورد با هر مشکلی از جانب همسر خود نخستین کاری که باید انجام دهید هم‌حسی است. هم‌حسی تشکیل شده است از صبور بودن و شنیدن مطلب از زبان طرف؛ بگذارید حرفش را بزنند؛ مسائل را از دید او بشنوید. تحقیر، توبیخ، قضاؤت و حتی نصیحت کردن را فراموش کنید تا هم‌حسی شکل بگیرد.
۵. ایجاد تغییر در هر کسی یک رکن مهم دارد: روی نقاط مثبت او دست بگذارید و آنها را بزرگ کنید. هرکس فقط به بهای هزینه از نقاط مثبت وجودش

میتواند بر نقاط منفی خود فایق شود. متأسفانه افراد باهوش و کمالگرا و تیزبین، نقاط منفی شریک زندگی خود را زود دیده و روی آن تمرکز میکنند این است که زندگی شیرینی ندارند. تا نتوانید از بدی‌ها اغماض و از آنها چشمپوشی کنید بوی رحمانیت خداوند را در زندگی مشترک خود نخواهید چشید. پس بجای ویران کردن، سازنده باشید.

۶. در زندگی مشترک، مرد باید مثل دریا باشد. به هر تلاطم زن اگر بخواهد او هم متلاطم شود و عکس العمل نشان دهد زندگی به هم میریزد. اگر مرد این خصلت را در خودش ایجاد کرد زندگی تضمین میشود. هنر کنترل عصبانیت و افزایش ظرفیت، شقی را سعید میکند.

۷. در خانواده باید چند سوپاپ کاهنده تنفس وجود داشته باشد منجمله: جلسات هفتگی برای اینکه راجع به خانواده صحبت شود و افراد نقطه نظراتشان را بگویند. جایی روی یخچال یک وايت ُردد نصب شود که افراد ایرادات هم را آبجا بنویسند. با هم غذا خوردن. رسیدگی به فرزندان با رویکرد توجه به تفریحات سالم.

۱۸. چهارده اصل در تربیت کودک

۱. توجه: بی توجهی والدین به کودک، گاه سبب بروز رفتار نادرست در او می شود. کودک این کار را می کند تا توجه جلب کند. البته لازم به یادآوری است که توجه زیاد هم نتیجه منفی دارد و کودک را از استقلال محروم می کند.

۲. وقت: آیا وقت کافی به کودک خود اختصاص می دهید؟

۳. تشویق: آیا وقتی فرزندتان کار خوبی انجام می دهد او را تشویق می کنید؟

۴. محدودیت‌ها: کودک باید بداند هرکاری خواست نمی‌تواند انجام دهد. اما محدودیت‌ها باید تا حد امکان کم و مشخص باشند.

الف. کم بودن محدودیت‌ها: محدودیت‌ها باید اندک باشند و به موارد کمی منحصر شوند. گاهی والدین به صورت ناخودآگاه چنان محدودیت‌های زیادی قائل می‌شوند که کودک می‌بیند بخش اعظم رفتارش مورد سرزنش قرار دارد. در این صورت ملاک خوب و بد را از دست می‌دهد و به شکستن محدودیت‌ها تشویق می‌شود. در صورت سرکوب او، یا به فردی سرافکنده بدل می‌شود یا فردی یاغی، که هر دو بد است.

ب. مشخص بودن محدودیت‌ها: محدودیت‌ها علاوه بر اینکه باید انگشت‌شمار باشند، باید مشخص و واضح باشند. یک علت عمدۀ سردرگمی کودک این است که پدر و مادر با شل کن سفت‌کن، محدودیت‌های آنها را کاملاً مشخص نمی‌کنند.

۵. ظایف: والدین آگاه به فرزندانشان یاد می‌دهند که وظایفی دارند و باید آنها را انجام دهند. برای آن که کودک کم‌کم احساس مسئولیت کند، بهتر است در کارهای خانه از او کمک بخواهید. در صورت بالا بودن حس مسئولیت‌پذیر در بچه، هرگاه چیزی در اثر قصور یا اشتباهی خراب شود یا از بین برود، بچه بی‌آنکه مجازات شود، احساس خجالت و شرم‌ساری می‌کند. این مهم با صحبت کردن و توضیح دادن به بچه در گذر زمان در او شکل می‌گیرد.

۶. بخشودن: یکی از بزرگترین کمک‌هایی که می‌توانید به فرزندتان بکنید، این است که به او بگویید می‌تواند اشتباه کند و اشکالی ندارد، به شرط آنکه در مقام اصلاح اشتباهش برآید. اگر او را ببخشید یاد می‌گیرد که ببخشد.

۷. صبر: در برخورد با کودک، نباید آرامش خود را از دست بدھید و از کوره در بروید. نباید با داد و بیداد، خشونت و یا کتک زدن او را ادب کنید. اگر ما برای حل مشکل فرزندمان او را کتک می‌زنیم، نمی‌توانیم از او انتظار داشته باشیم که

برای رسیدن به خواسته خود سایر بچه ها را کتک نزند! سه طریق برای آموزش به کودک هست:

الف: پرت کردن حواس او: می توانید به اویک اسباب بازی بدھید. بچه ها خیلی زود فراموش می کنند که چه می کردند و خیلی زود به شادی دوباره می رسند.

ب: هدایت دوباره: مثلاً فرض کنید کودک شما دستش را به سمت ظرف شیرینی دراز می کند و جیغ می کشد. اگر شما نمی خواهید به او شیرینی بدھید، می توانید خوردنی دیگری به او بدھید که از آن استقبال کند.

ج: گفتگوی آموز نده: ز مانی فرا می رسد که کودکان دقیقاً می دانند چه می خواهند و حاضر نیستند که به راحتی از خواسته هایشان بگذرند. در این وقت باید با گفتگو به آنها یاد بدھیم که رفتارشان را کنترل کنند.

۸. قاطع اما با محبت: والدینی که قاطع اما با محبت باشند قابل پیش بینی اند. فرزندانشان دقیقاً می دانند که باید از چه قوانینی پیروی کنند و چگونه خود را با رفتار آنها تطبیق دهند تا دچار درد سر نشوند، در نتیجه این دسته از کودکان به ندرت تنبیه می شوند. در چنین خانه هایی در کنار قانون، محبت بی قید و شرط هم وجود دارد. اما در خانه هایی که والدین، مستبد (همیشه عصبانی) هستند، پایه روابط براساس اعمال زور و ترس بنا شده است. چنین والدینی بر کودکان تاثیر مخربی دارند. مضاف بر آنکه استقلال کودک به نحو طبیعی رشد نمی کند احتمال تبدیل شدن کودک به فردی شرور و نابکار زیاد است. بر عکس والدین سهل گیری هم هستند (اکثر والدین در این دسته قرار می گیرند) که به به کودک خود اجازه می دهند هر کاری دوست دارد انجام دهد.

۹. اخلاق: اهانت و تحقیر کودک، سرزنش های مداوم و انتقاد های بیجا، تعییرات غیر محترم، بذر کینه و نفرت را در دل کودک می پاشند.

۱۰. عدالت: در مقایسه بین فرزندان، کودکی که امتیاز نمی‌آورد دچار احساس خود کم بینی می‌شود.
۱۱. همبازی شدن: همبازی شدن با کودک او را غرق لذت و شادی می‌کند و اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی را در کودک تقویت می‌کند.
۱۲. پدر و مادر، هر دو: از شش ماهگی تا سه سالگی، حضور مادر نه تنها در رشد عاطفی کودک، بلکه در رشد بدنه و عقلی او نیز تأثیر بسزایی دارد. چنانچه در روابط نوزاد با پدر هم ممنوعیتی ایجاد شود، نوزاد در حس و فادری و دوستی دچار تقیصه می‌شود. پدر و مادر هرگز نباید جلوی فرزند مشاجره کنند و بدتر از آن یکدیگر یا خانواده یکدیگر را تخریب کنند؛ زیرا فرزندان هنگامی که این بحث‌ها را می‌بینند با خود تحلیل می‌کنند و نتیجه می‌گیرند که نمی‌توانند بر روی پدر و مادر و خانواده‌های آنها حسابی باز کند. چرا که از زبان خود پدر و مادر شنیده است که آنها اعتباری ندارند.
۱۳. داستان: داستان گفتن برای کودک خوب است و باعث رشد تخیل در او می‌شود. داستان باید متنضمین بیان زیبایی‌ها و نیکی‌ها باشد که با روح لطیف کودک سازگار است اما در داستان گفتن نباید افراط کرد.
۱۴. آموزش به وقت: سرعت دادن پیش از وقت و پیش از حد و در کودک باعث تأخیر یادگیری در دراز مدت می‌شود.

اگر زیاد به کودک گیر بدھید دروغگو می‌شود.

اگر تشویقش نکنید اعتماد بنفس او کم می‌شود.

اگر با او حرف نزنید و دائم مشغول کار خود باشید کم حرف و گوش‌گیر می‌شود.

اگر پول لازم در اختیار او نگذارید شروع به دزدی می‌کند.

اگر همیشه از او طرفداری کنید ترسو می‌شود.

اگر با او بلند و به پرخاش صحبت کنید او هم یاد میگیرد به دیگران احترام نگذارد.

اگر خشن و سختگیرید او هم یاد میگیرد با دیگران بیرحم باشد.

اگر دائم تهدیدش میکنید ضعیف بار میاید.

اگر به او اهمیت ندهید داد و فریاد میکند.

اگر بغلش نکنید و نبوسیدش بهانه‌گیر میشود.

اگر درخواست بیش از حد از او دارید نافرمان میشود.

اگر تعریف کردن از او را فراموش کنید اگر با او همکاری و او را کمک نکنید بیاعتماد به نفس میشود.

۱۹. ترسیم راه کمال و تذکر به عوامل رشد

دنیا تبعیدگاه است نه استراحتگاه و انسان آمده تا در فرصت هبوط به رشد و تعالی برسد و نواقص خویش را جبران کند. فرق است بین کسی که متوقف است با کسی که در حال رشد معنوی است.

در این مقاله میخواهیم به مهمترین صفتی که انسان باید داشته باشد اشاره کنیم. صفتی که لازم است برای حرکت و کسب تمام کمالات. صفتی که نه تنها در طی مسیر لازم است بلکه پایان مسیر هم چیزی نیست جز خودش. این صفت سرور و شادی و شادابی است. سرور و شادی و شادابی لازم است تا انسان حرکتش را شروع کند و آنچیزهایی را که برای کمال لازم است کسب کند و در انتهای ملاک رسیدن به کمال، خود همین شادی و شادابی و به اصطلاح دقیق‌تر دینی، **رضایت** است. در پایان خداوند میفرماید یا آیت‌های **النَّفُسُ الْمُطَمَّنَةُ اِرْجَعِي إِلَى رَبِّكَ رَاضِيَةً مَرْضِيَةً فَادْخُلِي فِي عَبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي**. در واقع یک چیز بیشتر نیست گرچه آنرا به عبارات مختلفی مثل انرژی،

نور، سرور، بهاء، بهجت، رضایت، اطمینان، ایمان و غیره بمنایم و آن یک چیز داشتن بهره‌ای از نور خداست به آن ولایت هم می‌گویند. این نور الهی که در دل مؤمن است مختصات و ابعاد مختلف دارد و از هر سویی که به آن نگاه کنیم یک اسم روی آن می‌گذاریم درست مثل اسماء خدا که همه حکایت از یک چیز می‌کنند منتها به اعتبار نحوه تجلی و از منظری "متفاوت" یک حقیقت واحده را نشان میدهند. حالا این حیات، سرور، نور، ولایت، روح یا هرچه که اسمش را بگذارید بهره انسان از خداست. هرکس به مقدار بهره‌ای که از این نور دارد سعه وجودی دارد و به خدا نزدیک است و منشاً افعال خدابی است و صفات خدابی را بروز میدهد.

سؤال: ملاک رشد و تعالی در قرآن چیست؟ چطور می‌توانیم بفهمیم که خودمان یا آنکس که می‌خواهیم به او اعتماد کنیم و یا با او دوست شویم متعالی است؟ آیا ملاک رشد، کرامت داشتن است؟ آیا مکاشفه داشتن است؟ آیا ملاک این است که کس دیگری هندوانه زیر بغل ما بگذارد و بگوید تو به فلان مقام رسیده‌ای؟ آیا ملاک این است که مریدان آن شخص بگویند آقا واحد فلان مقام است؟ به این دید، قرآن را تورّق بفرمایید. این سوال، سوال بسیار بسیار مهمی است. در واقع این سوال می‌پرسید که راه چیست؟ به نظر اینجانب- که البته ایده‌ای برای شما باشد و خود شما این خط را بگیرید و تحقیق بفرمایید و شاید به مطلب کامل‌تری بر سید- ملاک رشد از نظر قرآن سه چیز است:

یکی **توفيق تقوی**. یعنی توفیق حفظ زبان و چشم خود را داری؟ توفیق نماز اول وقت داری؟ توفیق تهجد داری؟ توفیق انس با قرآن داری؟ توفیق انفاق و دستگیری و اطعام داری؟ اگر داری به همان قدر در راه هستی و اگر امروز بیشتر از دیروز داری رشد کرده‌ای.

دوم، جذبۀ ذکر است. یعنی چقدر بیاد خدا هستی و چقدر ذاکر هستی و چقدر از ذکر خدا دلت به تکاپو و جزر و مد میافتد و دلت برای آستان او پر میکشد و تو را از ذکر او جذبۀ ای در بر میگیرد و عاشق و دیوانه او میکند و در حیرت او غرق میکند و به وحد میاندازد. این یک ملاک است. ذکر داری؟ و آیا از آن ذکر به لذت و سرور میرسی؟ اگر نه باید تدارک کنی. قرآن را به این نیت بخوانید تا به این ملاکات بر سید: *الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا إِذْكُرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ* همان کسانی که ایمان آورده اند و دلهایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. (الرعد، ۲۸). اینکه عرض کردم جذبۀ ذکر این جذبۀ خیلی مهم است بعضی‌ها ذکر میگویند اما از ذکر قساوت بهره‌آنها می‌شود. بعضی‌ها ذکر میگویند اما با ناراحتی و طلبکاری ذکر میگویند و دائم ناراضی‌اند که اینقدر ذکر گفتم چرا نشد چرا نشد؟ اگر این ذکر به آن نتیجه که نامش را من بی‌خودی از خود و از خودخواهی‌های خود گذاشتهدام و لفظ جذبۀ که جذب حق شدن و خدایی شدن است منجر نشود خیلی ملاک رشد نیست. معلوم نیست تهاش از کجا سر درآورد. شیطان هم هزاران سال ذکر میگفت. خوارج هم ذکر بسیار میگفتند.

سومین ملاک رشد، لذت **تسليیم** است. یعنی تسليم خدا بودن و نخواستن و خواست را به او موکول کردن و از این تسليم شدن لذت بردن که عبارت اخراجی رضاست. هر کس تسليم نیست مثل اینکه اسلام را درست نفهمیده. نفهمیده باید بنده باشد. آخر بندگی تسليم در برابر مولات است. آخر اسلام و نتیجه آن آنجاست.

پس دقت بفرمایید که ما سه گانه (توفیق بندگی — جذبۀ ذکر — لذت تسليم) را بجای (کرامت - مکاشفه - مقامات) به عنوان ملاک رشد گذاشتیم.

در سلوک‌های صناعی بشری ملاک رشد، داشتن کرامت یعنی قدرت تصرف و اعمال نفسانیت در هستی؛ مکاشفه یعنی دیدن صحنه‌های مثالی به عنوان تأویل گزاره‌های دینی؛ و اتصافات به مقاماتی است که فرد مُلَهَّم می‌شود به آن مقامات رسیده یا استاد به او اعلام می‌کند که به آن مقامات رسیده. کتب بسیاری از اهل عرفان صناعی بشری به شرح کرامات و بیان مکاشفات و توصیف مقامات اختصاص دارد. سالکان در بی این سه عنصراند. در عرفان اهل‌بیت(ع) هیچ‌یک از این‌ها کمال محسوب نشده بلکه جزئی از راه دانسته نمی‌شود. این‌ها همه سیر در عوالم نفس و تجلیات نفس و همگی رهزن و حیض الرجال‌اند. راه حین رها کردن اینها تازه آغاز می‌شود. اینها مراحل طریق شیطان شدن‌اند. ملاک تعالی در عرفان اهل‌بیت(ع) که عرفانی مبتنی بر قرآن است عبارتست از توفیق بندگی، همه آن کرامات و مکاشفات و مقامات خلاف بندگی است. بنده یعنی هیچ شدن و اراده را زیر اراده خدا انداختن و به حرف خدا گوش کردن. توفیقِ تقوی و توفیقِ ورع و ترک گناهان و توفیق عمل به دستورات خدا مثل عبادت شامل نماز و روزه و ذکر و خدمت به خلق. این توفیقات دلیل در راه بودن و در راه حرکت کردن و به خدا نزدیک شدن است. وقتی کسی توفیق بندگی را پیدا کرد، ذکر کثیر به او الهام می‌کنند بطوریکه اوقات غفلتش کم و کمتر شده و جذبه ذکر او را فرا می‌گیرد. پس از ماسوی غافل شده و با خدا همنشین می‌گردد و در یاد خدا غرق می‌گردد. و همه اینها در حالی است که باز از مراعات تقوی و بندگی کم نمی‌گذارد بلکه در حال استغراق در یاد حق، بندگی را طی می‌کند. به موازات همه این توفیقات و حالاتی که پیدا می‌کند امیدش از غیر خدا برداشته و ترسش از غیر خدا زایل شده و توکل به خدا پیدا می‌کند و امورش را بر خداوند تفویض می‌کند و به آنچه خدا با او می‌کند راضی است. اینها مراحل عالم تسلیم است که نتیجه اسلام عبارتست از تسلیم.

این تسلیم لذت و آرامش و طمأنینه و سکونی به همراه دارد که قابل وصف نیست. اینها مقامات واقعی و حالات مطابق با حقایق هستی‌اند. اینها کجا و آنچه سالکان طرق غیر الهی برای خود با تلقین می‌سازند و همه خیالات است کجا؟ مثلاً عارفان مسیحی در نهایت سیر خویش با مسیح همذات شده و بر دستانشان داغ مهر پدید می‌اید، ولی مگر مسیح(ع) را به صلیب کشیدند؟ یا عارفان مسلمان اکثراً از معراج و تلقی معارف از عرش الهی سخن می‌گویند. امام کاظم(ع) به کسی که در زمان ایشان ادعای دیدن عرش خدا و تلقی معارف از خداوند را داشت فرمود: میدانی شیطان برای خودش عرشی دارد چون عرش خدا؟ آنچه دیده‌ای عرش شیطان بوده است نه عرش خدا. سپس آیه شریقه را تلاوت کرد که الشیاطین یوحنون الی اولیائهم.

حالا که راه را ترسیم کردیم به نقطه آغاز بحث میرسیم. چه کنیم که در این راه طی طریق کنیم؟ خیلی‌ها راه را می‌شناسند اما حال طی آن را ندارند. می‌گویند میدانم اینها درست است اما توان و نیرو و همّتش را ندارم . لازمه طی طریق و عمل به آنچه انسان درست میداند سرور است. یک کارهایی سرورآفرین اند و یک کارهایی سرورسوز اند. یعنی سرور انسان را می‌گشند و از بین میبرند. ما میخواهیم به عنوان یک بحث کاربردی به این موارد اشاره کنیم .

چهار کار سرور می‌اورند. باید در برنامه هفتگی انسان همه این چهارتا و با هم - تأکید می‌کنم با هم - حاضر باشند تا انسان سرور بدست آورد و راه خدا را بتواند طی کند. اگر انسان این چهار کار را بشناسد و اندک همّتی را که دارد بجای صرف در جاهایی که عایدی برایش ندارد اینجا بگذارد سرور برایش می‌اید و سرور همّتش را بیشتر می‌کند و سرعت می‌گیرد.

۱. برنامه منظم ذکر. غیر از نمازهای واجب که اول وقت خوانده می‌شود. سالک باید یک برنامه منظم ذکر داشته باشد .

فَإِذْ كُرُونَيْ أَذْكُرُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لَا تَحْفُرُونِ (البقرة، ١٥٢) پس مرا یاد کنید، تا شما را یاد کنم؛ و شکرانه ام را به جای آرید؛ و ناسپاسی نکنید.
فَإِنْ خَفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا قَإِذَا أَمِنْتُمْ فَادْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَمْكُمْ مَا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ (البقرة، ٢٣٩) پس اگر بیم داشتید، پیاده یا سواره نماز کنید، و چون

ایمن شدید، خدا را یاد کنید که آنچه نمی‌دانستید به شما آموخت.

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَ قُعُودًا وَ عَلَى جُنُوبِهِمْ وَ يَتَفَكَّرُونَ فِي خُلُقِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (آل عمران، ١٩١)
همانان که خدا را در همه احوال، ایستاده و نشسته، و به پهلو آرمیده یاد
می‌کنند، و در آفرینش آسمانها و زمین می‌اندیشند که : پروردگارا، اینها را
بیهوده نیافریده‌ای، منزه‌ی تو ! پس ما را از عذاب آتش دوزخ در امان بدار.
كتابُ أَنْزَلَ إِلَيْكَ قَلَّا يَكُنْ فِي صَدْرِكَ حَرَجٌ مِنْهُ لِتُشَدِّرَ بِهِ وَ ذَكْرِي
لِلْمُؤْمِنِينَ (الأعراف، ٢) کتابی است که به سوی تو فرو فرستاده شده است پس
نباید در سینه تو از ناحیه آن، تنگی باشد تا به وسیله آن هشدار دهی و برای
مؤمنان وسیله ذکری باشد.

وَ لِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا وَ ذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيِّجْرَوْنَ مَا
كَانُوا يَعْمَلُونَ (الأعراف، ١٨٠) و خدا را نامهای نیکوست، پس او را با آنها
بخوانید، و کسانی را که در مورد نامهای او به کژی می‌گرایند رها کنید. زودا که
به [سزای] آنچه انجام می‌دادند کیفر خواهند یافت.

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي تَفْسِيكَ تَضَرُّعًا وَ خِيفَةً وَ دُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقُولِ بِالْغُدُوِ وَ الْأَصَالِ وَ
لَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ (الأعراف، ٢٠٥) و در دل خویش، پروردگارت را بامدادان و
شامگاهان با تصرع و ترس، بی‌صدای بلند، یاد کن و از غافلان مباش.

إِنَّ الَّذِينَ عِنْدَ رَبِّكَ لَا يُسْتَكِبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَ يُسْتَبِّحُونَهُ وَ لَهُ يَسْجُدُونَ (الأعراف ، ٢٠٦) به یقین، کسانی که نزد پروردگار تو هستند، از پرسش او تکبر نمی ورزند و او را به پاکی می ستایند و برای او سجده می کنند. یا أَيَّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيْتُمْ فِتْنَةً قَاتِلُوْا وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الأنفال ، ٤٥) ای کسانی که ایمان آورده اید، چون با گروهی برخورد می کنید پایداری ورزید و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار شوید.

وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَ زُلْفًا مِنَ اللَّيلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِنُ السَّيِّئَاتِ ذُلْكَ ذِكْرَى لِلَّذِاكِرِينَ (هود، ١١٤) و در دو طرف روز و نخستین ساعات شب نماز را بر پا دار، زیرا خوبیها بدیها را از میان می برد . این برای پندگیرندگان، پندی است.

قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوِ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيَاً مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى وَ لَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَ لَا تُخَافِثْ بِهَا وَ ابْتَغِ بَيْنَ ذُلْكَ سَبِيلًا (الإسراء، ١١٠) بگو : « خدا را بخوانید یا رحمان را بخوانید، هر کدام را بخوانید، برای او نامهای نیکوست و نمازت را به آواز بلند مخوان و بسیار آهسته اش مکن، و میان این [و آن] راهی [میانه] جوی.

وَ اذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيْتَ وَ قُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنَّ زَيْنِي لَا قَرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا (الكهف، ٢٤) و چون فراموش کردی پروردگارت را یاد کن و بگو اميد که پروردگارم را به راهی که نزدیکتر از این به صواب است، هدایت کند. إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي (طه، ١٤) منم، من ، خدایی که جز من خدایی نیست، پس مرا پرسش کن و به یاد من نماز برپا دار. كَذِلِكَ تَقْصُصْ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ مَا قَدْ سَبَقَ وَ قَدْ آتَيْنَاكَ مِنْ لَدُنَّا ذِكْرًا (طه، ٩٩) این گونه از اخبار پیشین بر تو حکایت می رانیم ، و مسلماً به تو از جانب خود قرآنی به عنوان ذکر داده ایم.

وَ كَذِلِكَ أَنْزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا وَ صَرَفْنَا فِيهِ مِنَ الْوَعِيدِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقَوْنَ أَوْ يُحَدِّثُ لَهُمْ ذِكْرًا (طه، ۱۱۳) و این گونه آن را [به صورت] قرآنی عربی نازل کردیم ، و در آن از انواع هشدارها سخن آوردیم ، شاید آنان راه تقوا در پیش گیرند ، یا [این کتاب] ذکری تازه برای آنان باشد.

وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَ تَحْشِرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (طه، ۱۲۴) و هر کس از یاد من دل بگرداند ، در حقیقت ، زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت ، و روز رستاخیز او را نایبنا محشور می کنیم.

وَ هَذَا ذِكْرٌ مُبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَفَأَنْتُمْ لَهُ مُنْكِرُونَ (الأنبياء، ۵۰) و این [کتاب] که آن را نازل کرده ایم پندی خجسته است . آیا باز هم آن را انکار می کنید؟ إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَ الْمُسْلِمَاتِ وَ الْمُؤْمِنِينَ وَ الْمُؤْمِنَاتِ وَ الْقَائِمَاتِ وَ الْقَائِمَاتِ وَ الصَّادِقَاتِ وَ الصَّابِرَاتِ وَ الصَّابِرَاتِ وَ الْخَاسِعَاتِ وَ الْخَاسِعَاتِ وَ الْمُتَصَدِّقَاتِ وَ الْمُتَصَدِّقَاتِ وَ الصَّائِمَاتِ وَ الصَّائِمَاتِ وَ الْحَافِظِينَ فُرُوجُهُمْ وَ الْحَافِظَاتِ وَ الْحَافِظَاتِ وَ الْدَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَ الْدَّاكِرَاتِ أَعَدَ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَ أَجْرًا عَظِيمًا (الأحزاب، ۳۵) مردان و زنان مسلمان ، و مردان و زنان با ایمان ، و مردان و زنان عبادت پیشه ، و مردان و زنان راستگو ، و مردان و زنان شکیبا ، و مردان و زنان فروتن ، و مردان و زنان صدقه دهنده ، و مردان و زنان روزه دار ، و مردان و زنان پاکدامن ، و مردان و زنانی که خدا را فراوان یاد می کنند ، خدا برای [همه] آنان امرزشی و پاداشی بزرگ فراهم ساخته است.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذُكْرًا كَثِيرًا وَ سَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَ أَصِيلًا (الأحزاب، ۴۱/۴۲) ای کسانی که ایمان آورده اید ، خدا را یاد کنید ، یادی بسیار و صبح و شام او را به پا کی بستایید.

وَ قَالَ رَبُّكُمْ اذْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (غافر، ٦٠) و پورودگارتان فرمود: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم. کسانی که از پرستش من کبر می ورزند به زودی خوار در دوزخ درمی آیند. وَ مَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيَضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينُ (الزخرف، ٣٦) و هر کس از یاد خدای رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می گماریم تا برای وی دمسازی باشد.

وَ ذَكَرْ فِإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ (الذاريات، ٥٥) و پند ۵، که مؤمنان را پند سود بخشد.

أَعَدَ اللَّهُ لَهُمْ عَذَاباً شَدِيداً فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولَى الْأَلْبَابِ الَّذِينَ آمَنُوا قَدْ أَنْزَلَ اللَّهُ إِلَيْكُمْ ذِكْرًا (الطلاق، ١٠) خدا برای آنان عذابی سخت آمده کرده است. پس ای خدمدانی که ایمان آورده اید، از خدا بترسید. راستی که خدا سوی شما تذکاری فرو فرستاده است.

فَإِذَا قُحِضِيَتِ الصَّلَاةُ فَأَنْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَ ابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُلْحُونَ (الجمعة، ١٠) و چون نماز گزارده شد، در زمین پراکنده گردید و فضل خدا را جویا شوید و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار گردید.

وَ اذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَ تَبَّلِّلْ إِلَيْهِ تَبَيِّلًا (المزمول، ٨) و نام پورودگار خود را یاد کن و بسوی او منقطع شو.

وَ اذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَ أَصِيلًا (الإنسان، ٢٥) و نام پورودگارت را بامدادان و شامگاهان یاد کن.

از آیات و روایات بسیار بر میاید که نماز و قران خواندن از مصاديق ذکر و اتم مصاديق آن هستند. در سایر اوقات هم چهار ذکر در اسلام هست که ام الاذ کارند: تهلیل و تسبیح و تکبیر و تحمید که آنها را تسبيحات اربعه مینامیم. به این تسبيحات اربعه سه ذکر را اضافه کنید یکی صلوات و دیگری

استغفار و دیگر حوقله. این هفت ذکر امehات اذکار اسلام‌اند. راجع به تشویق به انجام آنها و وقت انجام آنها و آثار آن کتاب‌ها نوشته شده. از کتاب اذکار بندۀ می‌شود به شکل اجتهادی بهره جست و برای خود و دیگران برنامه تدوین کرد. در فصول ابتدایی کتاب مستدلاً به عرض رسانده‌ام که اذکار مأثور مثل غذا هستند نه دوا و به اقتضای میل و توفیق، قابل استفاده‌اند: قُلِ اذْعُوا اللَّهَ أَوْ اذْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى [سورة الإسراء: ۱۱۰]. ملاک کثرت ذکر است، چون کثرت ذکر موجب فلاح دانسته شده نه مطلق ذکر.

۲. **برنامه منظم محبت به خلق.** اساس در این مطلب عشق و دستگیری و احسان است. کلاً اساس راه خدا دو چیز است یکی توجه به حق و دوم محبت به خلق. توجه به حق را در قالب ذکر گفتم، محبت به خلق، دوست داشتن همه مخلوقات است و عشق ورزیدن به آنها و به آنها خرم و خشنود بودن. محبت به خلق موجب مهربان بودن با آنها می‌گردد. محبت به خلق در انسان احساس یگانگی با مخلوقات پدید می‌آورد و موجب می‌شود که آدمی دست از خودپرستی بردارد و حساب جداگانه‌ای برای خود بازنکند و بدنیال این نباشد که گلیم خودش را از آب بکشد، چنین انسانی مشکلات دیگران را مشکل خود و موفقیت‌های آنان را کامیابی خویش می‌بیند، در غم آنها محزون و در شادی آنان شاد است. کسی که به خلق محبت دارد همه عالم را مظهر حسن و جمال الهی می‌بیند و عشق به خدایی دارد که اجزاء هستی را پر کرده است. محبت به هر انسان، محبت به خدایی است که خالق آن انسان است و محبت به همه انسانها و همه مخلوقات، محبتی تمام‌تر و کامل‌تر به خدای ایشان است. محبت به همه مخلوقات شفقت و رحمت داشتن نسبت به آنها و همه عالم را مظاهر حسن و جمال الهی دیدن است. چنین انسانی در نگاه به هرچی، جستجوگر و کشف‌کننده زیبائی و حسن موجود در آن است، به آن خیره شده و

در نتیجه به همه چیز به عنوان جلوه و صنع و فعل محبوب حقیقی عشق می‌ورزد. در سلوک، پیشرفت انسان بسته به میزان محبت او به خودش، به دیگران، به زمین و تمامی موجودات، به کائنات و در نهایت به خداوند است. سالک هرچه بیشتر محبت می‌کند، خداوند و کل کائنات نعمات بیشتری به او می‌بخشنده و در نهایت عارف با ایثار محبت از جانب خود به همه؛ صاحب عزت و جلال و شکوه دنیا و آخرت خود خواهد شد. محبت ورزیدن، محبت می‌آورد. کسی که محبت می‌ورزد محبت اطرافیان و خدا را جلب خواهد کرد. رسول خدا ص فرمود به بهشت وارد نمی‌شود تا اینکه مانند خدا مهربان شوید. گفتند ما مهربانیم. فرمود نه، مهربان کسی است که همه را دوست داشته باشد. در کتاب جامع احادیث معنوی مدخلی به این مسأله اختصاص یافته که روایتش را آنجا جمع کرده‌ام مراجعه بفرمایید. آقای بهجت می‌فرمود اگر مشکل مؤمنی را شنیدیم و گفتیم به من چه؟! خودمان روزی به آن مشکل مبتلا می‌شویم. لااقل دعا کنیم. لیستی از کارهای خیر می‌شود درست کرد اما خلاصه همه آنها ثمر داشتن آدمی و دل شادکردن است، ولو دل یک حیوان را. مرحوم محدث نوری کتابی راجع به احسان به حیوانات و آثار ژرف آن در تغییر سرنوشت آدمها نوشته. کسی که دل شاد کند دلش شاد می‌شود و کسی که آبی از او گرم نمی‌شود و خیرش به کسی نمیرسد هستی هم به او خیری نمیرساند. این قاموس عدلت الهی است.

۳. مطالعات منظم معنوی. کسب علم الهی از واجباتی است که اگر ترک شود آدم کم کم بهجت و صفائش را از دست میدهد و به گل مینشیند. بی علم نمی‌شود راه را طی کرد. علم آنچیزی است که خدا به آن شناخته و اطاعت می‌شود. پس علمی که واجب است علم شریعت و طریقت است. این علم از تفسیر قرآن بدست می‌آید، از روایات بدست می‌اید، از داستان زندگی علماء بدست

میاید، از کتب اخلاق بدست میاید. آدم باید روزی نیم ساعت چنین کتابهایی مطالعه کند تا راه را پیدا کند و بعد از پیدا کردن گم نکند. کسی که این روش را ترک کند جامد میشود، مسخ میشود، متوقف میشود ولو آن سه کار دیگر را داشته باشد. این یکی هم لازم است. این چهارتا همگی با هم لازم‌اند. یکی از دوستان ما رفته بود جنگل زندگی میکرد و دامدار شده بود. گفتمن چی یافته؟ گفت قبض بودم. اصلاً حوصله ذکر و فکر و مطالعه نداشتم. معلوم است، چون آنجا کسی نبود که به او خوبی کند و معاشرت نماید. دو رکن از این چهار رکن در خلوت‌های طولانی میلنجد لذا آدم متوقف میشود. خلوت خوب است، اما باید کمی خلوت باشد، کمی مطالعه، کمی معاشرت با ابرار، کمی نیکی به همه. هر چهارتای اینها لازم است و سرور از این چهارت خلق میشوند.

۴ . معاشرت مدام و هفتگی با اولیاء خدا و مؤمنین. روایت است که "عاشروا من يذَّكِّرُكُمُ اللَّهُ رَؤْبَتِهِ وَ يُزِيدُ فِي عَقْلِكُمْ مِنْطَقَهُ وَ يُرْبِّكُمْ بِالْآخِرَةِ عِلْمَهُ". هر کس عاقبت مثل معاشرینش خواهد شد. از خدا بخواهید معاشرت با مؤمنانی که دل را گرم میکنند و مشوق به طریق‌اند نصیب شما کند. این اصلی‌ترین رکن راه است. آن سه‌تای قبلی هم توفیق این چهارمی را میدهند و از این، توفیق آن سه‌تا بدست میاید و هر کس هم که اهل ذکر و صالحات و علم الهی است ولی حکیمی در زندگی اش پیدا شده و او را به این کارها و اداسته و تشویق کرده. در اطراف ما هستند چنین کسانی اما آنها را نمی‌بینیم، برعکس افراد زیادی هستند که نباید دل به دل آنها بدهیم و با آنها معاشرت کنیم بلکه رابطه را باید در حد لزوم تقلیل دهیم. مصدق ایه نباشیم که "کاش فلانی را خلیل خود نمی‌گرفتم مرا از یاد خدا باز داشت". آن سه تا کار هر روزه سالک است و این آخری به حسب امکان یا نیاز است. گاهی برای کسی مدتی معاشرت هر روزه با اهل‌الله‌ی نصیب میشود و بعد این باب بسته میشود تا سال‌ها. اگر چنین

کسانی اکنون در زندگی کسی نیستند باید از خدا مسألهٔ کند. زیارت هر روزهٔ امامان معصوم از دور هم اگر واقعی و با حضور باشد، چون اُنس و وصل می‌آورد، همین نقش را در سلوک سالک بازی می‌کند. در اوآخر عمر سالکان معمولاً دیگر استاد یا رفیقی نیست، آنها از زیارت‌نامه خواندن هر روزهٔ امامان خصوصاً امام زمان (عج) از عمق دل، وصل خود را حفظ می‌کنند و خود را در دایرهٔ انسان‌ساز ولایت حضرات نگه میدارند.

توجه کنید که این چهار رکن مثل چهار چرخ یک ماشین، همگی لازمند تا ماشین طی طریق کند و که رمق شدن سالک در یکی از آنها، مثل کم باد شدن یکی از چرخ‌ها، پس از مدتی سالک را کنار جادهٔ سلوک زمین‌گیر می‌کند. کسی که اهل عبادت نباشد، هرقدر هم که مدرسهٔ بسازد و خیریهٔ دایر کند، رشد نمی‌کند و کسی که خیرش به دیگران نرسد و نافع برای آنها نباشد، پدر خوبی نباشد، پسر و همسر و رفیق خوبی نباشد، هرقدر که ختمات بگیرد ترقی نمی‌کند و کسی که اینها را داشته باشد ولی در دینش عالم و متفقه نباشد و به عوامی بخواهد طی کند، رفت و تعالیٰ پیدا نمی‌کند و کسی که هم علم هم ذکر و هم صالحات را دارد ولی صحبت ابرار و ولایت دوستان خدا را از دست بددهد، جوری که کسی نباشد تشری به او بزند و نقدش کند و غلط‌کردنی و فلان خوردی به او بگوید، کم کم می‌شود بلعم و از ناکجا آباد سر در می‌آورد.

در پایان به یک مطلب باید اشاره کنم. خیلی‌ها از این ارکان اربعهٔ سرور یا ارکان اربعهٔ سلوک، سرور کسب می‌کنند و مسیری می‌روند، اما سرور و راهی که رفته‌اند برایشان نمی‌ماند و آنرا از دست میدهند. از دست دادن سرور و پس‌رفت از راه طی شده خیلی راحتتر از بدست آوردن آن است. با گناه از دست می‌رود، خصوصاً با تضییع حق‌الناس، و عموماً با زبان. به همین راحتی از دهان انسان خارج می‌شود و می‌رود. دروغ آنرا می‌سوزاند. غیبت و سهل‌تر: راجع به دیگران

حرف زدن و بخصوص قضاؤت کردن آنرا میسوزاند. گفتن چیزی که به ما مربوط نیست، یعنی لغو آنرا میسوزاند. بد و بیراه گفتن به دیگران ولو حق با آدم باشد آنرا از کف انسان بیرون می‌کند. نیش زدن و دل شکستن آنرا تباہ می‌کند. وقتی از کسی غیبت میکنیم یا به او بیراه میگوییم یا نیشی میزنیم و دلی میشکنیم، سرور ما به آن طرف منتقل میشود و دست خودمان خالی میماند و کیسهٔ او پر میشود. این هم یک رازی است که مغفول مانده. پس امهات گناهان زبان که شایع است این چندتا است: دروغ، حرف زدن راجع به دیگران، زدن حرفی که به ما مربوط نیست و درشت‌گفتن و نیش زدن. درشت‌گفتن، خشم ظاهر است و نیش زدن همان خشم است که با مکر بیان میشود؛ این دو یکی هستند. پس دروغ و غیبت و لغو و آزار با زبان چهار واقعه‌ای هستند که اثر آن چهار عمل سرور آفرین را از بین میبرند.

البته همه گناهان چنین می‌کنند، اما حق الناس اثرش موحش‌تر است و تضییع حق الناس با زبان، سهل‌تر است و عمومی‌تر.

کسی که این باب جهنم را بیندد، کم‌کم از آن سه گناه سعادت‌سوزِ کبر و طمع و حسد هم که ابليس و آدم و قایيل را بدیخت کرد نجات پیدا می‌کند و عاقبت به خیر میشود: **وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ** [سورة التغابن :

]. ۱۶

خلاصهٔ بحث تشویق به ذکر منظم و عمل صالح و کسب علم الهی و معاشرت با نیکان بود و تحذیر از دروغ و غیبت و قضاؤت و شماتت و لغو و آزار زبانی. به امید حصول سرور الهی برای همه مؤمنان و طی مراحل سلوک با نیرویی که از آن حاصل میگردد.