

سلامت خانوادہ

مصطفیٰ  
شاہد  
پروفیسر

## ۱. انسان بی خدا، انسان با خدا

نخستین اصل در سلامت خانواده سلامت فرد است. مشاورین و روان‌شناسان خانواده تلاش می‌کنند تا راه‌های 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 روی‌گردان‌اند زندگی‌شان سراسر دلتنگی (ضنک) است. اشتباه اکثر مشاورین و روان‌شناسان این است که می‌خواهند زندگی انسان بی‌خدا 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 تحت‌الشعاع قرار گرفته سراسر خودخواهی خواهد بود و خودخواهی ریشه همه بدبختی‌هاست. البته به چالش افتادن زندگی خانوادگی فرصتی دوباره است تا انسان در رابطه‌اش 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 سلیم داشته باشد. قلب سلیم قلبی است که از دو چیز سرشار باشد یکی توجه به حق و دیگری 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 نتیجه‌اش خسران است.

**توجه به حق**، لازمه‌اش این است که انسان بفهمد صاحب دارد، مال کس دیگری است، از جای دیگری آمده و به آنجا میرود. وقتی فهمید بنده است و کمالتش 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 سجده 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 روزی‌اش برکت میدهد و صبر و شکر به او میدهد و در آخر او را تسلیم 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. گله‌ها میشکند، درختها میوه میدهند، ابر میبارد، خورشید بی‌دریغ 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 بخاطر وسعت دایره اختیارش خیرات بسیاری میتواند داشته باشد اما مبدا بجای خیر رساندن تنها مصرف‌کننده باشد و یا خدای ناکرده فاسد کننده و مولد شر باشد! از کسی که پژمرده و فسرده است باید پرسید چه دلی را شاد کرده‌ای 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 خداست. 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 تعاون 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 واسط فیض و رحمت و برکت و محبت میشود بین خالق و مخلوق. یعنی خلیفه خدا میشود. ولی خدا و مومن کامل معنایش همین است. هرکس 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 اخرای 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 کائنات‌اند. 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 کانال 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 نگاه‌داشتن به والدین بکوشد، حرمتش در زمین محفوظ‌تر است. اگر به حرف آنها گوش نکنی خدا وادارت می‌کند به حرف خیلی‌ها گوش کنی. اگر اینجا دلیل نشوی خدا در برابر کسانی ذیلت می‌کند که به تو شفقت ندارند. اگر اینجا صبر نکنی خدا وادارت می‌کند جایی صبر کنی که اجری هم بر آن مترتب نیست. هرچه آدمی در برابر والدینش خاکساری کند، بیشتر به او می‌دهند و بلندمرتبه‌اش می‌کنند. تسلیم در برابر والدین راحت‌ترین راه تسلیم 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 خانه حقیقی‌ات باز گردی. ریشه بسیاری از مشکلات زندگی ترک این توصیه خداست. 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 روبراه می‌شود.

### ۴. گناه و طاعت

امام صادق (ع) می‌فرماید: 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 هابیل بود توسط برادرش قابیل. ریشه این گناه حسادت بود. بطوریکه از این روایت برمیاید ریشه گناهان به ترتیب غرور، حرص، و حسادت است. حتی خشم را اگر مدافه کنیم علتش یکی از اینهاست که یا ما را به حساب نیاوردند و ندیدند و تحقیر کردند (غرور)، یا چرا نخواستند و بیشتر ندادند (حرص)، و یا چرا به دیگری دادند؟ (حسادت). گناهان دیگر را هم که دقت بفرمایید 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 تنهایی 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 خویشتن بیرون آی  
ریشه بتها بت نفس ش‌ماس

تا طلعت ذات بی‌مثالش بینی  
زآنکه آن بت مار و این بت اژدهاست

دع نفسک و تعال: خویشتن 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 نکو شده‌ای چه نکو شده‌ای

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 وجدان 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؛ همان کاری که شیطان نکرد. وقتی قناعت داشت به تسلیم میرسد و راهش به سهولت طی می‌شود و هستی هروقت که لازم بود

نیازش را برمیآورد. او اهل توکل و تفویض است. اهل رضاست. و 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 میبیند 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 میپرستد. حرف حرف اوست. مردم را به بندگی خودش میکشاند. 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. برآستی 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 پی 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 پیوسته 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 تنش و حس تنفر می‌شود. لذا در زمینه «مهارت‌های زندگی» همه ما باید روش‌های ایجاد یک رابطه خوب، و احراز از رابطه بد را بیاموزیم. بله، این مهم آموختنی است و با تعلیم فراگرفته 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 دریافت 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 تنفر 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 نباشید.

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 آداب‌تان 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 مسلماً حوصله ندارند آن لحظات محدود، صرف آموزش چیزهای بی‌ارزشی شود که فقط برای شما مهم است. مثلاً اینکه با دمپایی ایوان توی هال نرو، یا قاشق‌های کیفی را فلان جا نگذار، یا فلان پتو را برندار، یا در ماشین را یواش ببند، یا وقتی سفره را میچینی فلقدان 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، سرفرصت 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 وسایل یک امر شخصی است و بعضی‌ها ارزش بیش از حد به وسایل خانه را نه تنها یک ارزش بلکه یک ضد ارزش میدانند. حالا فرض کنید مهمان یا هدم 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 همین‌جاست. وقتی در حضور مهمانان بخاطر یک مسئله بی‌ارزش شروع به خودخوری می‌کنید حتی اگر این خودخوری باعث بداخلاقی و اخم کردن شما هم نشود دیگر قادر نیستید انرژی مثبت عشق را حواله او کنید و این باعث می‌شود که وقتی آن فرد از پیش شما رفت با خودش بگوید چرا بودن با این آدم به من آرامش نمیده؟ ساده است؛ چون همه وقت بجای با او بودن به فرشتان فکر میکردید. تلاطم وجود شما بدلیل یک مسئله بی‌ارزش 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 بی‌ارزشی نیست و خیلی هم مهم است. و شما حتی حظیرد تنها زندگی کنید اما کسی که اینجا میاید باید یاد بگیرد که فرش شما را آفتاب‌زده نکند. در این صورت واقعا شما مفهوم عشق میان انسان‌ها را نفهمیده‌اید و معشوق واقعی شما همان فرش شماست. زندگی در تنهایی راهی است که پس از چند سال از آن سردر خواهید آورد. نگران نباشید هیچ کس نگران شما نیست. همه میگویند تقصیر 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 ساعاتی 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 فرشتش را از آن‌ها بیشتر دوست دارد از صفحه دل خود بیرون کرده‌اند گرچه به شما لبخند بزنند و حفظ ظاهر کنند اما حقیقتا نمیتوانند شما را دوست داشته باشند چون شما نتوانسته‌اید آن‌ها را دوست بدارید. پس اگر میخواهید به دیگران عشق بپورید، فرش و خانه و مایملک خود را رها 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. متأسفانه خیلی از ما جز کشمکش و استعلا بر آدمها راهی برای ارتباط با آن‌ها بلند نیستیم. این است که همه عمرمان بر سر جنگ با این و آن هدر می‌رود و دست آخر خسته و تنها با یک زندگی بی‌برکت به گوشه‌ای خواهیم خزید. برکت زندگی تعداد دلهایی است که هر کس بدست آورده اما عمر ما در این گذشته که دیگران را سرچایشان 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 نگاه داشتن 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 متأسفانه این یک فرایند ناخودآگاه و بی‌غرض است و ریشه‌اش فراتر رفتن تأسیس ارتباط با دیگران بر مبنای عشق.

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

ببینید 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 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 عرفا شده است و دیگران گفته‌اند: آقا میدانید این آدم چه کاره است؟ و او می‌گفته بله ولی هر کس به این سرا درآید نانش دهد و به او محبت کنید و از ایمانش مه‌رسید. 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. هیچ‌وقت زخم زبان یا ملامت با حتی قضاوت از اساتید راستین معنوی دیده نشده. آدم‌های بزرگ ذره‌پروراند. چون خودشان بزرگند، ذره‌ها را در کنارشان رشد میدهند و می‌پروراندند. کسانی که در درون تهی و خالی هستند برای بزرگ کردن خودشان دائم توی سراطرافیان‌شان 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 راجع به کمالات واقعی؛ اما متأسفانه انتقادات ما اکثرا راجع 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 متأسفانه خیلی‌ها به آن مبتلا هستند یک وبال و نتیجه نکبت 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 برنجد 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 بدبختی 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 عکس‌العمل نشان بدهند باید هر روز را به دعوا و تنش بگذرانند لذا نیش آنروشان را که خوردند کنار میکشند و در دلشان نسبت به آن طرف متغیر 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 می شود طرف نفهمد و در جهت اصلاح خودش برنیاید. غریبه‌ها هم که نیش میخورند و راهشان را میگیرند و میروند. این است که کسی در صدد اصلاح طرف برنمیاید 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 معاشرتی‌شان و ادبیات کلامی‌شان فقط و فقط زخم زبان است. اینها معمولاً در جمعی که هستند یک هم تیمی برای خودشان پیدا میکنند و به دیگران زخم زبان میزنند و خودشان و هم تیمی‌شان می‌خندند یا جانب هم را میگیرند. این افراد از برقراری ارتباط با دیگران ناتوانند و برای فرار از این فقدان 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 و 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 اولیای دینی همین بوده. روایت است که مسیح(ع) بلند میشد و به اصرار پای حواریون را می‌شست و می‌گفت شما در برابر شاگردانی که پس از شما می‌آیند 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 براه تعالی معنوی که همانا تواضع درونی است می‌افتد. وگرنه لااقل سعی کند آنها را به کار نگیرد و مخدومشان نکند و بار روی دوششان نگذارد تا هر وقت خودشان داوطلب شدند کاری کنند. کسی که اینچنین باشد مردم به او عشق میورزند و نیروی عشقی که حواله او میکنند زندگی‌اش را سرشار از لذت و سرور میکند.

۶. 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، درددل، 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 معیشت و کار شماسست. دانش‌آموز کارش مدرسه رفتن و تکلیف انجام دادن است. دانش‌جو کارش دانشگاه رفتن و خوب انجام دادن تکالیف است. بازرگان و کارمند وظیفه‌شان حضور در دفتر کار و برنامه‌ریزی برای درآمد و انجام آن برنامه‌هاست. به همین نحو پزشک، نظامی، روحانی، معلم،... هر یک وظیفه‌ای دارند که باید به نحو احسن انجام دهند.
  - قسمتی از وقت برای سر زدن به والدین است.
  - قسمتی از وقت برای صلح 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. (وقت زندهار 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 تفریح 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، بی‌قضاوت و بی‌فکر بگذرانید و زیبایی‌های طبیعت را مشاهده کنید.
- ....

وقتی در خانواده ساعتهایی که یک فرد به عنوان حریم خصوصی و فرصت بازسازی روانی باید درون خودش باشد را رعایت نکنند و حرمت نهند، فرد از جمع خانواده فراری یا پرخاشجو میشود یا لطمت روانی‌ای در دراز مدت بر او وارد میشود. وقتی در خانواده ساعتهایی که هریک از اعضا باید با دیگری و بدون حضور دیگران باشد رعایت نشود میانشان شقاق و شکاف و نفاق پدید می‌آید و علیه یکدیگر گروه‌گروه 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. آیا ما هنر لذت بردن از زندگی را دارا هستیم؟

برای داشتن یک زندگی لذت‌بخش هفت چیز را رعایت کن:

۱. **توقعات را از خود پائین بیاور.** هرکس امکانات مشخصی از لحاظ ضریب هوشی و حافظه و توان صبر در برابر نامایمات 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 کلنجار رفتن با خود دست میکشد و زندگی‌اش 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 خواست مستقیم اصلاح دیگران، رنج‌آور 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. **دنبال رضایت مردم نباش.** آدم هرطور 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 میدانند 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 بدهی از همان دست میگیری. این جهان کوه است و قیل ما ندانم... کسی که بر و 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 لازمند.
۶. **در پی معصومیت نباش.** انسان تبعید شده به زمین، آمده تا تجربه کند. اگر زمین خورد به او نمی‌گویند چرا زمین خوردی؟ میگویند چرا برخواستی. از تجربه گناه باید درس گرفت نه نومییدی. 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 خواسته‌ها می‌کنند؛ این است که از شکر داشته‌ها غافل شده و همانها را هم از دست میدهند. نان خشک را با لذت شکر کردن بهتر است تا در آرزو و حسرت و خواست سفره رنگین خود را رنجه کردن.

## ۸. اصول زندگی معنوی

۱. **خلأ و خلوت:** برای اگتنام 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 نیاید.
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 ببینی. آدم که زیاد جایی بماند می‌گنجد.
۳. **بارش و تشکر:** آدم باید خروجی داشته باشد باید بدرد دیگران بخورد. باید زندگی‌اش نتیجه و فایده داشته باشد. باید ببخشد و بخشش‌ها را سپاس گوید.
۴. **جماعت و همکاری:** وقتی در جمع هستیم صبوی میکنیم، میبخشیم، یاد میگیریم، یاد میدهیم، محبت میکنیم و محبت می‌پذیریم. همکاری باعث پیشبرد مادی و معنوی است. احرام و دوستان نیروی عشقی نصیب ما میکنند که برای سلوک لازم داریم.

۵. **تنوع و تناوب:** قانون زمین تناوب میان تاریکی و روشنایی، خواب و بیداری، فعل و انفعال است. خلوت و جلوت، عبادت و خدمت، کار و استراحت، حضر و سفر باید متناوباً در زندگی سالک وجود داشته باشد.
۶. **ذو وجوهی و هماهنگی:** مبدا 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. مبدا آنقدر معنوی شویم که معیشت ما معطل بماند.
۷. **رنجیدن و نرنجاندن:** 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 ببیند.
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 وسایل 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. 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 موجودند، 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 صاحب‌خانه 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 بگذارید می‌شود. و این باعث می‌شود، عابد خداوند، هر روز از روز پیشین، بهره‌مند تر از نور او شود و در مسیر نورانی‌تر شدن پیش برود و عاقبت به همان اقیانوس نور ملحق و در آن غرق شود و به فنا فی الله و لقاءالله 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 برآید و این، کُنه 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 خودشیفته‌اند که البته خوب نیست ولی چیزی است که هست. حالا ما در رابطه با این میل غریزی 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 بدهید 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، بیابند 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 بها نمی‌دهد. این است که از خانه فراری می‌شود و می‌رود پی آدم‌های بی‌سر و پایی که برای 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 اساسی‌اش 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 خودشناسی و بی‌نیازی از آن جمع و رضایت درونی حاصل می‌شود، در اینجا است 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 وسیعتر و وسیعتر شده و سرانجام همه مردم و همه موجودات را در برمی‌گیرد، چنین انسانی آماده رفتن است و تجربه زمینش به اتمام رسیده. یک عمر پربار عمری است که در آن فرد موفق به طی مراحل آغازین شود و به مرحله پایانی یعنی خودشناسی 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 شکوفایی‌اش شود خودشیفته می‌شود. علامت خودشیفتگی اینهاست: خود را خیلی مهم دانستن، تحمل انتقاد را نداشتن که یا بی‌اعتنایی می‌کند یا عصبانی می‌شود، حرص در کسب شهرت و ثروت، بخل، انبار کردن، خودرایی، دیگرآزاری، استثمارگری، عدم همدلی واقعی، بی‌رحمی و کم‌گذشتی، ناتوانی در بخشیدن دیگران، احساس تنهایی، عدم اعتماد به دیگران، نیش و کنایه، حق‌به‌جانبی و توجیه‌کاری، قضاوت، حسادت، غیبت، دشمنی، اشتغال ذهنی که حول موفقیت شخصی و پیروزی بر دیگران دور می‌زند، تفاخر و تبحتر، نخوت و اشرافیگری، زینت افراطی،

خودشیفتگی مرحله‌ای از رشد طبیعی است که باید اندک اندک به خودشناسی بدل شود. فرد کم‌کم یاد می‌گیرد که بجای آنکه عاشق خودش باشد عاشق دیگران بشود. اگر این فرآیند تحول به عشق خارجی رخ ندهد فرد در خودشیفتگی 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 می‌افتند 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 خودشناسی می‌رسند اما بعضی‌ها را هم مردود می‌کنند و باید از نو شروع کنند. از بعد دیگری از هستی سر در می‌آورد که اصلاً آرامشی آنجا نیست و باید بر سر غذا و لباس و مسکن بچنگد و باز از نو بالا بیاید. این خیلی دردناک است و مثل هیبوط مجدد است.

## ۱۰. راهکارهای بدست آوردن و حفظ انرژی

اگر زندگی شما یک نواخت، کسل کننده و خالی از انرژی است رعایت راه کارهای 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 پابرهنه 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 واحد همه عناصر اربعه است. به طبیعت احترام بگذارید. در طبیعت پیاده روی کنید. به صداهای 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 از آن‌ها که در کارخانه‌ها تولید می‌شوند کمتر. - مطابق شدن با ساعت شب و روز، شبها زود خوابیدن و صبح‌ها زود برخاستن. - شبها کم خوردن. صبحانه‌تان را کامل، ناهارتان را متوسط و شام‌تان را اندک بخورید.

۲. سکوت و عبادت. با خودتان خلوت کنید. وقت مخصوص خود داشته باشید. در این وقت قدم برنید. 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 شایعه‌سازی، مسائل مربوط به گذشته، افکار منفی و یا آنچه بدان کنترل ندارید هدر ندهید. زندگی‌تان را با زندگی دیگران مقایسه نکنید. شما از موضوع و هدف این سفر آن‌ها هیچ نمی‌دانید. - همینطور از نتایج پیشداوری حذر کنید: تنفر، غیبت، منازعه، حسادت. زندگی کوتاه‌تر از آنیست که وقتتان را صرف تنفر از دیگران کنیم. حسادت هدر دادن وقت است. شما الان به همه آنچه نیاز دارید رسیده‌اید. - 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 قائل‌اند که شما فکرتان را صرف آن‌ها می‌کنید و وقتتان را هدر می‌دهید؟ مجبور نیستید همه بحث‌ها و منازعات را به نفع خود تمام کنید. با مخالفان موافقت کنید. - خودتان را جدی نگیرید. خودتان را خیلی جدی نگیرید، دیگران هم اینکار را در مورد شما نمی‌کنند.

۴. خدمت به مردم و شاد کردن آن‌ها و بارشان را برداشتن. تلاش کنید هر روز حداقل یک نفر را به لبخند وادارید و در امور زندگیشان تاثیر مثبت داشته باشید.

- صله کردن به دوستان. این شغل نیست که به دردتان می‌رسد، دوستانتان هستند. با آن‌ها در تماس باشید. - خانواده را دریابید. با خانواده در تماس باشید. 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 باشید و بگذارید انرژی تازه ای وارد زندگیتان شود. سعی کنید وسایل 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 حرمت نهد. 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، بالاخره تغییر می‌کند.

۷. لذت بردن از هر آنچه دارید. شاد بودن و در حال زیستن و این 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 نگه‌شان ندرید، امروز همان روز بخصوص است. - شاکر بودن. شبها قبل از خواب این جمله را کامل و تکرار کنید: « خداوند با خاطر همه چیز ممنونم ». یادتان باشد، برکنهای 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 دهید؛ مثلاً شنبه‌ها ساعت مچی خود را برعکس ببندید، یکشنبه‌ها با دست غیر معمول مسواک بزنید، دوشنبه به یک رادیوی خارجی گوش کنید و سعی کنید متوجه مطالبش شوید، سه شنبه با دست مخالف صبحانه میل کنید و... هدف این کارهای غیر معمول 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 همسران 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. هرکس همان است که هست. اگر تو نمی‌توانی تحملش کنی مشکل توست. میل به تغییر دیگری در گذر زمان عاقبت خود تو را مستهلک 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 می‌شود. این طلاق عاطفی خانواده را شکننده می‌کند و دیر یا زود در معرض تهدید قرار می‌دهد.
۴. اصل قول و قرار: شکستن قول و قرار به دل شکستگی و سلب اعتماد و حس فریب‌خوردگی می‌انجامد.
۵. اصل تشکر: تشکر از با هم بودن، به یاد هم بود، دوست داشتن، روزهای خاص را فراموش نکنید و در آن لاقبل با یک شاخه گل یا نوشتن جمله‌ای زیبا از همسران تشکر کنید: روز زن، روز تولد، سالگرد ازدواج،... خرید اجناسی که قیمت آنها معلوم نیست خوب است اما هرگز چیزی را که می‌فهمد بنجل است نخرید.
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. جمع‌آوری دلیل و مدرک برای اثبات ادعای خویش، داوری کردن،... علامت نخشیدن است.
۷. اصل انصاف: خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دادن.
۸. اصل احترام: به شخصیت، خواسته‌ها، 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 توانائی‌های یک خانواده عبارتست از: «احساس مسئولیت نسبت به یکدیگر». مسئولیت‌پذیری یعنی قابلیت پذیرش، پاسخگویی و به عهده گرفتن کاری که از کسی درخواست می‌شود.
۱۰. اصل تشویق: تشویق، تأیید و بیان نکات مثبت باید به طور آشکار و یا در جمع باشد: در حضور فرزندان، بستگان، و نزدیکان، از همسران و کارش حمایت و پشتیبانی کنید. تذکر نکات منفی و انتقاد باید محرمانه و در تنهایی 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 کنی نه نیمه خالی آن. کلمات منفی بکار نبری. منفی فکر نکنی.

۱۴. **اصل زندگی در حال:** گذشته را از یاد ببرید. اگر نمی‌توانید لاقبل به آنها کاری نداشته باشید. از تعمیم‌های نادرست دست بردارید برای مثال اگر همسر شما یک بار بدقولی کرده است به او نگوئید: تو همیشه بدقولی می‌کنی.

۱۵. **اصل رعایت اصلی‌ترین نیاز:** اصلی‌ترین نیاز زن امنیت عاطفی، وابسته بودن به مرد، و مورد حمایت واقع شدن است. اصلی‌ترین 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 تشدید می‌شود از طرفی بداخلاق و پاچه‌گیر می‌شود، در نظر داشته باشید که حمایت شما را می‌خواهد در چنین مواقعی با او درگیر نشوید و در مقام ضدیت برنیایید.

۱۵. **اصل غار:** هر کسی نیاز دارد پاره‌ای از ساعات با خود خلوت کند و به اندیشه فرو رود. به این وقت، وقت شخصی گویند. وقتی دو نفری و وقتی 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 این‌که (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 برآورم؟ نسبت به من چه احساسی داری؟ چه باید کرد تا روابطمان بهتر و با نشاط‌تر گردد؟ در گفتگو برای اینکه بفهمیم 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، و 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 علائق وی 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 عشق‌ورزی:** 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 منزل 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 بی‌منطقی» 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 متأسفانه الگوی اصلی فرزند(یعنی پدرومادر) را برای او از بین می‌برد.

۲۴. **اصل عدم سرزنش، طعنه، عیب‌جویی، مسخره، برچسب:** گوشه و کنایه زدن مداوم درباره وزن، بی‌اطلاعی از موضوعی خاص، رماتیسم 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 درگوشی متداول 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 بدبینانه، سوال کنید: هدف شما از انجام این کار چه بود؟ منظور شما از این حرف چه بود؟ چرا این طور رفتار کردی؟ مراقب باشید: خشم می‌تواند به شکل‌هایی چون ضعف، بی‌ارادگی و تسلیم نیز بروز کند. یک مشکل رایج بین همسران، حرف زدن بدون شنیده شدن است. اگر هنگام گفتگو، نکته‌ای ناشنیده باقی بماند، صداها اوج می‌گیرد، و خشم بر هر دو طرف مسلط می‌شود. عصبانیت 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 عصبانیت، 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 بجای:** وقتی همسران آرزوهای محال یا خواسته‌های غیرمعمول خود را با شما در میان می‌گذارد وقت سکوت است نه مخالفت.
۳۰. **اصل نترسیدن:** ریشه‌آسیب، ترس است. اگر از همسران، داد و بیدادها یا قهر کردن‌هایش بترسید، نقطه ضعف بدست او داده‌اید. حتی از جدایی نترسید. با آزادی زندگی کنید تا بتوانید بدون سلطه‌طلبی و سلطه‌جویی، عشق بوزید.

## 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 موریه‌های 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 روی‌گرداندند زندگی بر آنها سخت میشود. بسیاری از مشاوره‌ها و توصیه‌ها برای اصلاح زندگی زناشویی نتیجه نخواهد داد زیرا قرار نیست یک زندگی بی‌خدا از رنج‌هایی 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 بنده‌ایم. لازم به ذکر است که مقصود از ارتباط با خدا در اینجا، با خدا دوست شدن و تسلیم 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 تسلیم امر و تقدیر او نیستند. ازدواج به کسی که خدا عملاً در زندگی‌اش مفقود است مصداق بارز ترک ازدواج با هم‌کفو 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 بی‌توفیق است و بی‌توفیقی به بدبختی میانجامد. چنین کسانی از داشتن یک زندگی شیرین محروم‌اند.
۲. **ترک قناعت:** پرتوقعی رنج‌آفرین است و به موازات برآورده نشدن خواسته‌ها، ناراضیتی شدت می‌گیرد و آدمهای به خواسته نرسیده به دنبال مقصّر می‌گردند. چشم و هم‌چشمی به زیاده‌طلبی 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 چشم‌ها و گوش‌ها را باز میکند و با نمایش زندگی‌های آرمانی و ثروتمند، شاخص‌های زندگی را بالا برده و تمنای زندگی مرفّه را در همه افشار ایجاد کرده و چون این آرزو امکان‌پذیر نیست رنج به همراه می‌آورد. 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 پرتوقعی نیست بلکه چون به او بی‌توجهی شده بدینوسیله میخواهد خودی نشان دهد. اگر زن از نظر عاطفی اشباع شود نیازش به خرید کاهش می‌آید.
۳. **تغییر نقش زن و مرد:** امروزه زنها بدنبال تحصیلات عالی 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 نمیگذاریم دخترمان دست به سیاه و سفید بزند و او را مدام به تحصیل تشویق میکنیم، شاید سالها بعد دکتری خوب تحویل جامعه بدهیم اما یک متخصص خوب الزاماً یک زن یا مادر خوب نیست. وقتی با تأمین هرچه پسرمان می‌خواهد او را مسؤولیت ناپذیر بار می‌آوریم نباید انتظار داشته باشیم بتواند سختی‌های یک زندگی را بدوش بکشد و از زیر بار آن شانه خالی نکند. از دیگر موارد مسئله‌ساز در خانواده، تغییر نقش زن از یک عنصر مطیع و مهربان و یاور مرد، به یک عنصر کنترل‌کننده است. سلطه‌جویی و کنترل کردن مرد ریشه‌اش در این است که زن در گذشته هرچه خواسته توسط خانواده‌اش برایش فراهم شده لذا عادت کرده که هرچه میگوید بشود و حرف حرف او باشد. لوس‌بار آمدن دختر منجر به رشد شخصیت حاکم در او اخلال در ایفای نقش زن در آینده میشود. شوهر در مواجهه با چنین مردی اگر ضعیف‌النفس 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 بچه‌های آینده خواهند خورد که بدلیل تضعیف نقش مرد در خانواده و تیم‌کشی زن، چموش و طاعنی و عاق و ناصالح بار خواهند آمد. چنین خانواده‌هایی، خروجی‌اش 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. ازدواجهایی که عشق زمینه‌ساز آنها بوده بدلیل ضعف نفس عاشق و ذلت و خواری‌اش 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 عشوه‌ها و نازهای معشوق اندک اندک به فراق منجر میشود.

۴. **خود محوری:** پیامبر خدا(ص) فرمود کسی که در زندگی‌اش حکیمی نباشد تا رشدش دهد، هلاک میشود. جوانهای امروزی یاد نگرفته‌اند گوش شنوا داشته باشند. یاد نگرفته‌اند که استاد، معلم، و یا حتی مشاور داشته باشند. میخواهند همه چیز را با عقل نداشتند خود حل کنند این است که هزینه‌های زیاد و غیرقابل جبران می‌پردازند. آدم هر وقت گفت: «من»، بلا برایش شروع میشود. خود محوری ریشه در غرور بنی‌آدم 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 برملا 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 زندگی‌اش ندارد و به عبارتی در این امور تقوا و پرهیز را رعایت نمیکند محتمل است که بدام روابط نامشروع و ناسالم بیافتند. 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 شوخی، 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 منشأش بی‌وفایی است نقش عمده‌ای ایفا میکنند.

۶. **بی‌مصرفی:** آدمها دو دسته‌اند تولید کننده و مصرف کننده. آدمهای تولید کنند ب فکر این هستند که خروجی داشته باشند؛ زندگی‌شان قرین برکت و آفرینش و روزی رسانی و دستگیری و مشکل‌زدایی باشد. اینها خود را بدهکار هستی میدانند و همیشه شکور و شاد و شادی‌بخش و پرکارند. دسته دوم که مصرف کننده‌اند خود را طلبکار هستی می‌دانند و دائم به فکر این هستند که چرا دیده نشدند؛ چرا سهم آنها داده نشد؛ چرا به آنها به ظلم شد؛ بی‌کار و بی‌مصرف 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 فولادینی 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، امیرالمومنین(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. بخصوص این وظیفه بیشتر بر عهده مرد است که با عفو و صفح و بخشش و دریادلی، لنگر ثبات در خانه باشد. قرآن نیز این وظیفه را صریحاً بر عهده مرد نهاده و به آنها وعده داده که اگر عفو کنند و صفح کنند و ببخشند، 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 تمایل پیدا نکند و وظیفه مرد است که با مهربانی و بخشش و بخشایش، 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 عجولگی همراه شد زمینه دخالت بی‌جا فراهم می‌شود. مثلاً وقتی مادرشوهر احساس میکند که عروس به پسرش بی‌توجه یا پرتوقع است، پسرش را به مقاومت در برابر او تشویق میکند. با انتقال این نقطه نظرات به عروس بذر کینه و نثار در دلها کاشته 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 هیچ‌یک را مقصّر نداند و به ظاهر طرف هر دو را بگیرد و در باطن بی‌طرف 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 هر یک نقش حکم و مصلح بی‌طرف 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. **بی‌توجهی:** 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 اصلی‌اش این است که تلاشها و زحماتش دیده نمیشود و از او قدردانی نمیشود و متقابلاً وقتی مرد زن را ندید و از او تمجید و تشکر و قدردانی و تعریف نکرد، زن احساس تنهایی و بی‌کسی 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 وقت‌گذاریهای جمعی و دو نفره بسیاری است. مثلاً 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 ناچیز، یادآور توجه و موجب مهر و محبت است.

محمد بن علی به سند صحیح از امیرالمؤمنین (ع) روایت می‌کند که: «هرگاه یکی از شما زنی را دید که به نظرش دلنشین 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 قدام 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 دهند.» (التهدیب، ۲، ۲۳۱)

به سند صحیح ابوبصیر 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 آلش درود فرست، سپس از خداوند بخواه (فرزندی صالح) و او را نیز امر کن که بر دعایت آمین بگوید و بدان که الفت از جانب خداوند است و دوری از جانب شیطان تا بر انسان ناپسند دارد حلال خدا را.» (التهدیب، ۲، ۲۲۸)

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

به سند صحیح ابن قدام 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 حوائجی است.» (الخصال، ۲، ۱۷۰).

به سند صحیح ابوبصیر 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 ابوسعید خدری از رسول اکرم (ص) روایت می‌کند: «در هنگام جماع، سخن مگو (تکلم مکن).» (الفقیه، 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 آماده باشد.» (الفروع، ۲، ۵۸). به سند صحیح ابوسعید 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.» (الفقیه، 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 قدام از آن حضرت (ع) این دعا را اینگونه نقل می‌کند: «بسم‌الله و بالله، خدایا مرا از شیطان و شیطان را از فرزندی که نصیب می‌کنی دور دار.» (الفروع، ۲، ۵۹)

به سند صحیح محمد بن مسلم از امام باقر (ع) از رسول اکرم (ص) روایت می‌کند: «حق مرد بر زن این است که: زن او را اطاعت کند، عصیان نوزد، 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 بازنگشته. سپس پیامبر (ص) فرمود: همسر بیش از هر انسانی بر زن حق دارد.» (الفروع، ۲، ۶۰)

به سند صحیح ابی صباح کنانی از امام صادق (ع) روایت می‌کند: «اگر زن نماز پنج‌گانه‌اش را بخواند و روزه‌ی رمضان را بگیرد و حج واجبش را بجا آورد و از همسرش اطاعت کند و حق علی بن ابیطالب 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.» (الفقیه، 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.» (بحارالانوار، 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 می‌کردم 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: «مسوفه 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 مادامی که شوهرش در خواب است لعن می‌کنند.» (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. لاقال گردنبدی به گردن کند و یا دستش را خنا 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 بیوشانی‌اش و اگر نادانی کرد بر او بخشایی. سپس فرمود: زنی نزد پدرم بود که دائم پدرم را می‌آزرد 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: «جبرئیل سفارش زنان را به من می‌کرد، آنگونه که گمان کردم طلاق دادن آنان جائز نیست مگر آن که فاحشه‌ای آشکار مرتکب شوند.» (الفروع، ۲، ۶۲)

تنبيه الخواطر در حدیثی از آن حضرت(ع) روایت می‌کند: «زنی که به همسرش جامی آب دهد برایش بهتر است از عبادت یک سال.» (تنبيه 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: بخواید به حمام و عروسی و جشن و نوحه‌سرایی برود و بخواید لباس نازک بپوشد و مرد اجازه دهد.» (الفروع، ۲، ۶۳)

احمد بن ابی 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، نجوی 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 خوشا به حال زنی که همسرش از او راضی است.» (عیون 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 همسری است که تندخوست و من سحرش کردم تا بر من عطف شود، پیامبر(ص) فرمود: وای بر تو، دریاها را کدر کردی، خاک را کدر کردی...» (الفقیه، ۲، ۷۹)

به سند صحیح عبدالرحمن بن سیّاب از امام صادق(ع) روایت می‌کند: «خداوند خُوا را از آدم خلق کرد، از این رو زنان به مردان میل دارند، پس آنها را در خانه‌ها جای دهید (مخفی کنید).» (الفروع، ۲، ۷)

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

به سند صحیح عبدالرحمن بن کثیر از امام صادق(ع) از امیر مؤمنان(ع) روایت می‌کند: «با زنان مشورت مکن، زیرا رأی ایشان ناپخته است و عزمشان سست. اگر می‌توانی چنان کنی که زنان کسی جز تو از مردان را شناسند چنان کن.» (الفروع، ۲، ۷)

به سند صحیح از محمدبن علی بن حسین(ع) روایت کرده‌اند که: «همانا زنان همانند عورت‌اند و پرده‌درند. عورت را بوسیله‌ی خانه بیوشانید و پرده‌داری را با سکوت مداوا کنید.» (الفقیه، ۲، ۱۲۵)

به سند صحیح غیاث بن ابراهیم از امام صادق(ع) روایت می‌کند: «همانا زن از مرد خلق شده است، پس به مرد می‌گراید، پس زنان را نگاهبانی کنید. و مردان از خاک خلق شده‌اند پس به سوی زمین می‌گریند.» (علل الشرایع، ۱۶۹)

به سند صحیح سعد جلاب از امام صادق(ع) روایت می‌کند: «خداوند برای زن، غیرت را نمی‌پسندد، زنان غیرمؤمن‌اند که غیرت می‌ورزند، اما مؤمنان نه. اما خداوند غیرت را برای مردان بسیار می‌پسندد، این مرد است که چند زوجه می‌تواند اختیار کند ولی زن جز یک مرد نمی‌تواند داشته باشد. پس اگر زن، هوس مرد دیگری را در سر داشته باشد، نزد خداوند زناکار نوشته می‌شود.» (الفروع، ۲، ۶۰)

به سند صحیح خالد قالانسی 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 بوزر. 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 چنین‌اند.» (الفروع، ۲، ۶۰)

به سند صحیح اسحق بن عمار گوید به امام صادق(ع) گفتم: «زنی بر مردش غیرت بسیار می‌ورزد (یعنی مراقب است که زن دیگری در زندگی او نباشد) تا آنجا که مرد را به زحمت افکند 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 ساباطی از امام صادق(ع) روایت می‌کند: «اکثر اهل بهشت از مستضعفان، زنان‌اند؛ خداوند ضعف ایشان را دانست، پس به آنها رحم کرد و داخل بهشتشان نمود.» (الفقیه، ۲، ۱۵۲)

عبدالرحمن بن کثیر از آن حضرت(ع) روایت می‌کند: «به زن بیش از آنچه مربوط به خود اوست، کار واگذار مکنید که این به حال او بهتر است و برای او سزاوارتر و موجب تداوم جمال اوست. 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)

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

به سند صحیح اسحق بن عمار از امام صادق (ع) از رسول اکرم (ص) روایت می‌کند: «همانا زن چون چوبی معوج (کج و کوله) است، رهایش کن (دست از راست کردنش بردار) تا از او نفع بری. 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 حدیث را نزد امام صادق (ع) خواندم و گفتم (با طعن) که این قول چه کسی است؟ امام (ع) غضب کرد و گفت: به خدا قول پیامبر است. (یعنی حدیث صحیح است و پیامبر واقعاً چنین فرموده).» (الفقیه، 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: ای زنان! راست‌گو باشید و از همسرانتان اطاعت کنید و به حق شوهرانتان کافر مبادید.» (الفروع، ۲، ۶۲)

به سند صحیح حریر از ولید روایت می‌کند که: «زنی به نزد پیامبر (ص) آمد، پیامبر (ص) فرمود: شما زنان که مادرانی مهربانید برای فرزندان. 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 زانتان 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 (یعنی به حرف آنان گوش ندهید و اطاعتشان نکنید) قبل از این که در کارهای زشت (منکر) به شما فرمان دهند. 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.» (الفقیه، 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 منعتشان کنی، احسان‌های بسیار گذشته را به فراموشی سپارند. خیر را از یاد می‌برند و شر را در خاطر نگاه می‌دارند. .. با ایشان مدارا کنید و خوب با ایشان سخن بگوئید.» (الفقیه، ۲، ۱۸۳ - عمل الشرایع، ۱۷۴ - الامالی)

## ۱۴. وظایف شوهر زن نسبت به یکدیگر

### وظایف شوهر:

۱. او را زیبا و دوست‌داشتنی‌ترین زن بدان (فقط به زیبایی‌ها و صفا خوب او فکر کن).
۲. از رفتارهای خوب او مانند تواضع و رازداری تقدیر 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 ارضا کن.
۸. برای رشد و سلامتی کودک 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.

### وظایف 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. پیشنهادهای و دستورات او را بپذیر (او پادشاه و تو ملکه خانه هستی).
۴. در مقابل شخصیت او تواضع کن.
۵. در خدمت به او کوشا باش.
۶. از خدمات او تشکر کن.
۷. با تنوع در پوشش و دکور منزل حس تنوع طلبی او را ارضا کن.
۸. برای رشد و سلامتی کودک 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 باشم

روزی ۲ بار در چشم‌های او نگاه کن، گاهی خاطرات نخستین آشنایی را با او مرور کن، بوسه وقتی که انتظارش را نداری، گرفتن دست‌های او گاه‌گاهی، نامه‌های عاشقانه و خنده‌دار نوشتن، سورپریز کردن با یک هدیه، یک غذا، صبح‌ها 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 تشکر، تعمیرات جزئی خانه را خودت برعهده گیر، روزهای تولد را بخاطر داشته باش، سفرهای دونفره با او برو، او را به مطب برسان، برای کمک قبل از آنکه بخواهد خودت داوطلب شو، سرکار و در سفر به او تلفن کن و حالش را بپرس، بخصوص وقتی دیر می‌آیی، از او بپرس چه احساسی دارد.

هنگام گفتن:

اول فکر کن، مواظب باش حرفت نیش نداشته باشد، نکات منفی او را نگویی، ملامت و سرزنش نکنی، معایب را نبینی، از او تعریف کنی، از هیچ زنی حتی مادرش تعریف نکنی، مسخره‌اش نکنی و دستش نیندازی، در حضور جمع از او حمایت کنی.

هنگام شنیدن:

با علاقه باشی، راه‌حل ارائه ندهی فقط بگویی دوستت دارم، حرفش را قطع نکنی، کارت را کنار بگذاری، به او نگاه کنی، فکرت را به او بدهی، نه اینکه فکرت جای دیگر باشد.

هنگام عصبانی بودن:

بگو از چه ناراحتی، بُق نکن بنشین به گوشه‌ای و نگو خودت باید بدانی از چه ناراحتی، صدايت را بلند نکن، نگو همین هستم که هستم، قهر پتو و سفره نکن، عذرخواهی کن حتی اگر حق با تو باشد، برای اوقات تلخی نکن، وقتی کلیدت را گم کرده‌ای با او دعوا نکن، همیشه فکر کن این مسائل یک هفته، یک سال و یک عمر دیگر چقدر برایت اهمیت دارند؟

## ۱۶. انتظارات اعضای خانواده از هم

از پدر:

۱. پدر رفیق باشد، اهل گذشت باشد.
  ۲. در هر صورت پشت آدم باشد.
  ۳. دستگیر باشد.
  ۴. در هر شرایطی ابراز محبت کند. (مشروط نکند)
  ۵. زخم زبان نزنند.
  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 نزنند.
  ۱۶. کم حرف بزنند.
  ۱۷. کم امرونیی کند.
  ۱۸. سهل گیر 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.
۲. خدمت به پدر و مادر.
۳. هدیه گرفتن 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 نداشته باشد.
۱۴. لطف را به زبان بیاورد.
۱۵. دست پدر و مادر را ببوسد.

#### از بچه:

۱. مطیع باشد. (روحیه اطاعت داشته باشد)
۱۶. از پدر و مادر به بزرگی یاد کند.

## ۱۷. مشکلات خانواده، ریشه‌ها و راه‌حل‌ها

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 درسهای 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 خیبر 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 میشوید 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 تنش دوست دارند حرف بزنند. فرصت دادن به زن تا حرفهایش را بزند و خالی شود، گوش کردن و نصیحت 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 تنشهایشان را حل کنند. مردها به تناوب توی غار تنهایی‌شان فرو میروند و نیاز به خلوت و تنهایی 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 نمیشنود، بار دوم دقت نمی‌کنند، بار سوم تازه فکر میکنند. این طبیعت مرد است و زن باید کمی صبور باشد تا مطلبش را به مرد تفهیم 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 کلی‌تر و به فرجام کار است؛ نگاه زن به جزئیات و کوتاه مدت است. پس زن مرد را بی‌دقت و مرد زن را جزئی‌بین قلمداد میکند و این سوء تفاهمی عمومی است.
۶. زن عاطفی‌تر از مرد است و همواره تایخ 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 نمی بیند و از او تعریف نمی کند.
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 می کند 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 آزرده گی اطرافیان و ایجاد کینه می گردد.

## - 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 برطرف میکند. آدم الهی خودبخود خبیر و خیرخواه است.
۳. مشکل را حلای کنید: رفتار و گفتار هرکسی حاکی از احساس اوست. احساس نیز در نیاز ریشه دارد. پس ببینید چه نیازی، وامانده 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 بزند؛ مسائل را از دید او بشنوید. تحقیر، توبیخ، قضاوت 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 فایز 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 تنش وجود داشته باشد منجمله: جلسات هفتگی برای اینکه راجع به خانواده صحبت شود و افراد نقطه نظراتشان را بگویند. جایی روی یخچال یک وایت بُرد نصب شود که افراد ایرادات هم را آنجا 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 نمی تواند 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 محدودیت های زیادی قائل می شوند که کودک می بیند بخش اعظم رفتارش مورد سرزنش قرار دارد. در این صورت ملاک خوب و بد را از دست می دهد و به شکستن محدودیتها تشویق می شود. در صورت سرکوب او، یا به فردی سرافکننده بدل می شود یا فردی یاغی، که هر دو بد است.
- ب. مشخص بودن محدودیتها: محدودیتها علاوه بر اینکه باید انگشت شمار باشند، باید مشخص و واضح باشند. یک علت عمده سردرگمی کودک این است که پدر و مادر با شل کن سفت کن، محدودیت های آنها را کاملاً مشخص نمی کنند.
۵. **وظایف:** والدین آگاه به فرزندانشان یاد می دهند که وظایفی دارند و باید آنها را انجام دهند. برای آن که کودک کم احساس مسئولیت کند، بهتر است در کارهای خانه از او کمک بخواهید. در صورت بالا بودن حس مسئولیت پذیر در بچه، هرگاه چیزی در اثر قصور یا اشتباهی خراب شود یا از بین برود، بچه بی آنکه مجازات شود، احساس خجالت و شرمساری می کند. این مهم با صحبت کردن و توضیح دادن به بچه در گذر زمان در او شکل می گیرد.

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 بدهید 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 بچه‌ها را کتک زنند! سه طریق برای آموزش به کودک هست:

الف: پرت کردن حواس او: می‌توانید به او یک اسباب بازی بدهید. بچه‌ها خیلی زود فراموش می‌کنند که چه می‌کردند و خیلی زود به شادی دوباره می‌رسند.  
ب: هدایت دوباره: مثلاً فرض کنید کودک شما دستش را به سمت ظرف شیرینی دراز می‌کند و جیغ می‌کشد. اگر شما نمی‌خواهید به او شیرینی بدهید، می‌توانید خوردنی دیگری به او بدهید که از آن استقبال کند.

ج: گفتگوی آموزنده: زمانی فرا می‌رسد که کودکان دقیقاً می‌دانند چه می‌خواهند و حاضر نیستند که به راحتی از خواسته‌هایشان بگذرند. در این وقت باید با گفتگو به آنها یاد بدهیم که رفتارشان را کنترل کنند.

۸. **قاطع اما با محبت:** والدینی که قاطع اما با محبت باشند قابل پیش‌بینی‌اند. فرزندانشان دقیقاً می‌دانند که باید از چه قوانینی پیروی کنند و چگونه خود را با رفتار آنها تطبیق دهند تا دچار دردسر نشوند، در نتیجه این دسته از کودکان به ندرت تنبیه می‌شوند. در چنین خانه‌هایی در کنار قانون، محبت بی‌قید و شرط هم وجود دارد. اما در خانه‌هایی که والدین، مستبد (همیشه عصبانی) هستند، پایه روابط براساس اعمال زور و ترس بنا شده است. چنین والدینی بر کودکان تأثیر مخربی دارند. مضاف بر آنکه استقلال کودک به نحو طبیعی رشد نمی‌کند احتمال تبدیل شدن کودک به فردی شرور و نابکار زیاد است. برعکس والدین سهل‌گیری هم هستند (اکثر والدین در این دسته قرار می‌گیرند) که به کودک خود اجازه می‌دهند هر کاری دوست دارد انجام دهد.

۹. **اخلاق:** اهانت و تحقیر کودک، سرزنش‌های مداوم و انتقادهای بیجا، تعبی‌رات غیرمحترم، بذر کینه و نفرت را در دل کودک می‌پاشند.

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 بدنی و عقلی او نیز تأثیر بسزایی دارد. چنانچه در روابط نوزاد با پدر هم ممنوعیتی ایجاد شود، نوزاد در حس وفاداری و دوستی دچار نقیصه 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 می‌بیند با خود تحلیل می‌کنند و نتیجه می‌گیرند که نمی‌توانند بر روی پدر و مادر و خانواده‌های آنها حسابی باز کنند. 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 متضمن 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 بیش از حد و در کودک باعث تأخیر یادگیری در دراز مدت می‌شود.

اگر زیاد به کودک گیر بدهید دروغگو می‌شود.

اگر تشویقش نکنید اعتماد بنفس او کم می‌شود.

اگر با او حرف نزنید و دائم مشغول کار خود باشید کم‌حرف و گوشه‌گیر 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 می‌آید.

اگر به او اهمیت ندهید داد و فریاد میکند.

اگر بغلش نکنید و نوسیدش 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.