





کتاب دوم

رزنو، باتو

...

## نقطه ویرگول؛ کمی مکتب

بن بست هاگهی ساخته خیال ماست

عوامل تزلزل بنیان خانواده  
و راه های پیشگیری از آن

...

کم رنگ شدن ارزش های اخلاقی:

گذشت، مدارا، تواضع، تفکر، رازداری، مسئولیت پذیری



سرشناسه: عباسی ولدی، محسن، ۱۳۵۵ -  
 عنوان و نام پدیدآور: نقطه ویرگول، کمی مکت: عوامل تزئیل بنیان خانواده و راه‌های پیشگیری از آن:  
 گذشت، مدارا، تواضع... / محسن عباسی ولدی؛ ویراستار سید محمد دلال موسوی.  
 مشخصات نشر: قم: آیین فطرت، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری: ۴۰۴ ص.؛ مصور.  
 فروست: از نوبا تو، بن بست‌ها گاهی ساخته خیال ماست.؛ کتاب دوم.  
 شابک: دوره: ۶-۲۴-۸۰۳۱-۶۰۰-۹۷۸؛ ج. ۲: ۰-۲۶-۸۰۳۱-۶۰۰-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 عنوان دیگر: عوامل تزئیل بنیان خانواده و راه‌های پیشگیری از آن: گذشت، مدارا، تواضع...  
 موضوع: خانواده‌ها -- ایران -- جنبه‌های اخلاقی  
 Families -- Iran -- Moral and ethical aspects  
 موضوع: خانواده‌ها -- ایران -- جنبه‌های اجتماعی  
 Families -- Iran -- Social aspects  
 موضوع: طلاق -- ایران  
 Divorcee -- Iran  
 موضوع: روابط زن و مرد -- ایران -- جنبه‌های اجتماعی  
 Man-woman relationships -- Social aspects  
 موضوع: رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۷/۴/۱۴HQ۶۶۶  
 رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۵۰۹۵۵  
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۵۹۰۷۴

• از نوبا تو (کتاب دوم) •

نویسنده: محسن عباسی ولدی  
 ناشر: آیین فطرت  
 مدیر هنری و طراح جلد: سید حسن موسوی زاده  
 تصویرگران: پویا عبدلی، حمید قالیچاری،  
 محمود نظری، حمید مسیبی، مهدی عزیزی  
 سرگروه تصویرگران: محمد علی خلجی  
 گرافیست و صفحه‌آرا: سعید صف‌آرژاد  
 ویراستار: سید محمد دلال موسوی

• [www.abbasivaladi.ir](http://www.abbasivaladi.ir) •

ارتباط باناشر: ۰۲۵-۳۳۲۲۱۶۶۲  
 سامانه پیامکی ناشر: ۳۰۰۰۱۵۱۵۱۰  
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: عمران  
 نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۶  
 شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه  
 قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان  
 مرکز پخش: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۹۹۲  
 با ورود به سایت زیر و خرید اینترنتی یا  
 ارسال نام کتاب به سامانه پیامکی،  
 کتاب را درب منزل تحویل بگیرید.  
 • [www.bookroom.ir](http://www.bookroom.ir) •  
 سامانه پیامکی: ۰۲۲ ۳۰۰۰۰۰

کلیه حقوق محفوظ است.

•••

قندیل‌های جود تو  
از آسمان، آویزان.  
نور این قندیل‌ها، نه تنها زمین زیرپایمان را  
و نه تنها آسمان بالای سرمان را  
که همه هستی را روشن کرده.  
یک گوشه از یک شعاع از نور قندیل جود تو  
لحظه‌ای تابید به خورشید  
و خورشید، منبع نور زمین شد  
و خودش سرچشمه نور ماه.  
کسی هست به من بگوید:  
چرا جود تو روشن نکرد  
وجود سیاه همسرت را؟

پیشوای جود و سخا  
امام جواد، محمد بن علی بن موسی الرضا علیه السلام

تقدیم به



## فهرست از نوباتو/کتاب دوم

۱۷ • مقّمه

### ارزش اوّل

#### بگذار و بگذر (گذشت)

۲۸ • ارتباط میان تربیت نشدن و کم‌رنگ شدن ارزش‌های اخلاقی

### پرسش‌های شما

- ۳۵ عکس حرف‌هایی که شما می‌گویید در جامعه وجود دارد
- ۳۹ چگونه روحیهٔ گذشت، پیدا کنیم؟
- ۳۹ تفکر
- ۴۵ تصمیم‌گیری در هنگام عصبانیت، ممنوع
- ۴۵ عذرخواهی به جهت عدم گذشت
- ۴۷ شما در آسمان‌ها سیر می‌کنید
- ۴۷ دو مقصد برای وظایف بندگی
- ۴۹ تعدیل توقع
- ۵۱ سوء استفاده از گذشت
- ۵۳ خط قرمز گذشت، کجاست؟
- ۵۳ گذشت در برابر ظلم
- ۵۵ چه قدر دوست داریم خدا از ما بگذرد؟
- ۵۶ اصل با گذشت است
- ۵۸ گذشت اشتباهی، بهتر از انتقام است
- ۵۸ گذشت در محیط خانواده
- ۶۰ می‌خواهی زندگی کنی یا نه؟

- ۶۰ خط قرمزی که نمی توان از آن چشم پوشید
- ۶۳ آیا در صورت آسیب رسیدن به سلامت جسمانی هم باید گذشت کرد؟
- ۶۷ وقتی همسر من به مادرم فحش می دهد، باز هم باید گذشت کنم؟
- ۶۹ از خیانت همسر هم باید گذشت؟
- ۶۹ مقصود از خیانت
- ۶۹ گذشت و تطهیر؟
- ۷۰ تقصیر ما یا او؟
- ۷۱ وسوسه های شیطان
- ۷۱ حدّ بخشش خدا
- ۷۲ حدّ گذشت در خیانت
- ۷۳ مگر گشتن زن در حال خیانت جایز نیست؟
- ۷۳ توبه کند، خدای بخشد
- ۷۶ سیره اهل بیت علیهم السلام در این موارد
- ۸۱ آیا با گذشت عزّت انسان از میان نمی رود؟
- ۸۵ آیا بدون این که اشتباه طرف مقابل را توضیح بدهیم، گذشت کنیم؟
- ۸۵ الف) کی بگوییم؟
- ۸۵ ب) چگونه بگوییم؟
- ۸۶ ج) تا چه اندازه بگوییم؟

## ارزش دوم

### بسان و نسوز (مدارا)

- ۹۴ آثار رفق و مدارا
- ۹۴ الف) مشمول لطف خدا
- ۹۴ ب) گشوده شدن باب خیرات و برکات
- ۹۵ ج) آسان شدن کارها
- ۹۵ د) تدوام همراهی دیگران
- ۹۶ هـ) عامل جلب محبت
- ۹۸ قدردان مدارای همسر باشیم

### پرسش های شما

- ۱۰۱ تا کی باید مدارا کرد؟
- ۱۰۱ دین
- ۱۰۲ ظرفیت
- ۱۰۳ در نظر گرفتن شرایط
- ۱۰۳ شایستگی
- ۱۰۵ نمی توانم مدارا کنم. چه کار کنم؟



- ۱۰۵ بالا بردن انگیزه، قبل از بالا بردن ظرفیت
- ۱۰۶ برای استفاده از ظرفیت موجود چه باید کرد؟
- ۱۰۹ مدارا و لطمه روحی
- ۱۱۳ یعنی به طرف مقابل نگوییم که از او ناراحتیم؟
- ۱۱۳ ابراز ناراحتی مفید و مضر
- ۱۱۴ شرط مفید بودن ابراز ناراحتی
- ۱۱۴ ابراز ناراحتی همراه با بیان خوبی‌ها
- ۱۱۵ نوشتن به جای گفتن
- ۱۱۷ مدارا با دیگران، زمینه سوءاستفاد را فراهم می‌کند. قبول دارید؟
- ۱۱۷ امکان سوءاستفاده
- ۱۲۱ حقیقت انسان
- ۱۲۲ شخصیت و جایگاه اجتماعی
- ۱۲۷ مگر نباید مدارا دو طرفه باشد؟
- ۱۲۹ با مادر شوهر بد اخلاق هم باید مدارا کرد؟
- ۱۲۹ هنر مدارا
- ۱۲۹ مداراهای لازم
- ۱۳۰ همه عیب‌ها نشان از بدی صاحبشان ندارند
- ۱۳۰ توجه به رفتارهای خودتان
- ۱۳۱ شما زمینه ساز نشوید
- ۱۳۱ مدارا، فراتر از تحمل کردن
- ۱۳۳ من با همسرم مدارا می‌کنم اما بچه‌ها را چه کار کنم؟
- ۱۳۳ اوج هنر مدارا
- ۱۳۳ تقویت رابطه عاطفی با فرزندان و تقویت معنویت در آنها

## ارزش سوم

### پایین بیا و والا شو (تواضع)

- ۱۳۷ تکبر چیست؟
- ۱۳۸ تعریف تواضع
- ۱۴۰ برخی از مصداق تواضع در سیره اهل بیت علیهم‌السلام
- ۱۴۲ آثار تکبر در زندگی مشترک
- ۱۴۲ الف) نفس محوری
- ۱۴۲ ب) ثمربخش نبودن تلاش‌ها برای حل اختلاف‌ها
- ۱۴۴ ج) از بین رفتن رابطه عاطفی
- ۱۴۴ د) عدم تحمل برخوردهای دیگران
- ۱۴۵ ه) بالا بودن توقع

- ۱۴۵ آثار تواضع
- ۱۴۵ الف) اهمیت یافتن دیگران
- ۱۴۶ ب) حق پذیری
- ۱۴۶ ج) محبوبیت
- ۱۴۶ د) تحمل برخوردهای دیگران
- ۱۴۷ ها پایین آمدن توقع

### پرسش‌های شما

- ۱۵۱ آیا تواضع اقتدار انسان را از میان نمی‌برد؟
- ۱۵۱ اقتدار خشونتی
- ۱۵۲ شرایط اقتدار مفید
- ۱۵۷ مگر نمی‌گویند تکبر در برابر متکبر، خوب است؟
- ۱۵۷ بر فرض پذیرش روایت
- ۱۵۸ سیره اهل بیت علیهم‌السلام
- ۱۵۸ این روایت، مستند نیست
- ۱۶۰ تکبر در برابر تکبر، چه می‌کند با زندگی؟
- ۱۶۳ تکبر و علم
- ۱۶۳ عالم حقیقی
- ۱۶۵ عالم بی عمل
- ۱۶۸ بانوامین، الگوی زن دانشمند مسلمان
- ۱۷۱ تواضع، آدم را ذلیل می‌کند. آیا ما حق ذلیل کردن خودمان را داریم؟
- ۱۷۱ تفاوت عزت در نگاه ما و نگاه اهل بیت علیهم‌السلام
- ۱۷۲ چه چیزهایی عزت را از میان می‌برد؟
- ۱۷۲ الف) درخواست از مردم
- ۱۷۳ ب) تن دادن به کارهایی که در توان انسان نیست
- ۱۷۳ ج) انجام دادن کاری که عذرخواهی در پی دارد
- ۱۷۳ د) ادا نکردن حقوق
- ۱۷۴ ه) دروغ و ترس از راست‌گویی
- ۱۷۴ و) ظلم
- ۱۷۵ ز) طمع و حرص به دنیا
- ۱۷۵ ح) اهانت به مردم
- ۱۷۷ تحقیر در صورت تواضع
- ۱۷۷ مگر تحقیر کردن مساوی با تحقیر شدن است؟
- ۱۷۷ تکبر نورزیدن، لازمه تحقیر نشدن
- ۱۷۹ تواضع مساوی با سکوت نیست
- ۱۸۱ چه طور می‌شود با تواضع به بهترین‌ها فکر کرد؟

- ۱۸۵ چگونه می‌شود با تواضع احساس خوش بختی کرد؟
- ۱۸۵ تغییر مبنایی دروازه‌های کلیدی
- ۱۸۶ خوش بختی در قرآن
- ۱۸۹ مگر در روایات تکبر زنانه ستوده نشده؟
- ۱۹۱ راه‌کارهایی از تکبر
- ۱۹۱ تعریف برتری
- ۱۹۲ حقیقت تکبر
- ۱۹۳ الف) ریشه بدی‌ها
- ۱۹۳ ب) از بین برنده کارهای دیگر
- ۱۹۴ ج) نشانه کم بودن عقل
- ۱۹۴ د) نشانه یک حقارت درونی
- ۱۹۵ ه) محروم‌کننده از بهشت
- ۱۹۶ قیاس واقعی
- ۱۹۹ ندانسته‌های مردم از ما
- ۱۹۹ جوجه را آخر پاییزی شمرند
- ۱۹۹ متواضعانه رفتار کنید
- ۲۰۱ به فرموده قرآن دانا و نادان برابر نیستند
- ۲۰۱ اصل و تفسیر آیه
- ۲۰۳ عالمان جهنمی
- ۲۰۷ تکبر و سید بودن!

### ارزش چهارم

#### واقعیت را ببین و حقیقت را پیدا کن (تفکر)

- ۲۲۱ آثار اهل فکر شدن و تبعات اهل خیال شدن
- ۲۲۱ الف) استفاده از تمام فرصت‌ها
- ۲۲۲ ب) اختلاف اهل خیال با هم
- ۲۲۴ ج) افسردگی اهل خیال

#### پرسش‌های شما

- ۲۳۱ برای اهل فکر شدن، چه کنیم؟
- ۲۳۱ انس با قرآن و تدبیر در معانی آن
- ۲۳۴ انس با روایات و دقت در معانی آنها
- ۲۳۵ انس با سیره اهل بیت علیهم‌السلام و بزرگان
- ۲۳۶ تمرین
- ۲۳۶ گفتگوهای دوستانه و خانوادگی
- ۲۳۷ فکر کردن روی مرگ

- ۲۳۹ **سختی زندگی اهل فکر**
- ۲۳۹ سختی، ناگزیر است. ما نوع سختی را انتخاب می‌کنیم
- ۲۴۱ اهداف بلند اهل فکر سختی‌ها را آسان می‌کند
- ۲۴۲ کدام انسان رشد یافته، سختی نکشیده؟
- ۲۴۲ اهل فکر، عامل هدایت اهل خیال
- ۲۴۳ برای تحمّل این سختی‌ها چه باید کرد؟
- ۲۴۴ مخالفت با چه کسی؟
- ۲۴۷ **نگران رشد معنوی همسرم باشم یا نه؟**
- ۲۴۷ ملاک توقّع معنوی
- ۲۴۸ شکر نعمت
- ۲۴۸ نکات لازم در همراه کردن همسر
- ۲۴۹ نکات لازم در بچه‌دار شدن
- ۲۵۱ **فرق گذاشتن میان معنویت حقیقی و خیالی**
- ۲۵۱ سلیقه‌ای تفسیر کردن دین، ممنوع
- ۲۵۷ **راه استفاده مفید از خیال**
- ۲۵۷ خیال، سرباز عقل
- ۲۵۹ **هر چه ساخته بودم، خراب شد**
- ۲۵۹ خیالی به نام «یأس»
- ۲۶۳ **سوء ظن و خیال**
- ۲۶۳ سوء ظن، یعنی احترام به خیال
- ۲۶۴ مشاور، کمک‌کار خیال یا یاور تفکر؟
- ۲۶۵ **معنویت‌های خیالی و کلاس‌های اخلاق**
- ۲۶۵ معنویت‌های خیالی تیشه‌ای به بنیان خانواده
- ۲۶۶ جهل ما به معارف راز رونق این گونه کلاس‌ها
- ۲۶۷ خانواده، راه رشد معنوی
- ۲۶۹ ریشه‌گرایی به این کلاس‌ها
- ۲۶۹ الف) ناآگاهی
- ۲۶۹ ب) عطش عرفان و معنویت
- ۲۶۹ ج) تصوّرات اشتباه
- ۲۶۹ ۱. سختی سبب سلوک
- ۲۶۹ ۲. سیرالی الله با انجام دادن کارهای غیر عادی
- ۲۷۰ ۳. غیر عادی شدن انسان با سبب سلوک
- ۲۷۱ ۴. سبب سلوک و استاد خصوصی
- ۲۷۳ **در این کلاس‌ها حرف‌های خوب هم زده می‌شود**
- ۲۷۵ **رابطه قهر و خیال**
- ۲۷۵ تغییر اولویت‌ها در زندگی‌های خیالی

- ۲۷۶ مواظب نقاب‌های شیطانی باشیم
- ۲۷۶ نقش ما در این انحراف
- ۲۷۹ آیا می‌شود با خیال زندگی خوب آرامش یافت؟
- ۲۷۹ فکر کردن به خوبی‌های همسر
- ۲۸۱ زندگی ایدئال چیست؟
- ۲۸۱ صرف خیال خوش داشتن، خوب نیست
- ۲۸۳ حُسن ظن به خدا
- ۲۸۵ بی‌کاری و خیال پرداز شدن
- ۲۸۵ رابطه خیال و بی‌کاری
- ۲۸۷ سبک زندگی جدید و بی‌کاری
- ۲۸۹ رسانه و خیال
- ۲۸۹ «کاش محور» سازی یکی از کارهای اصلی رسانه‌ها

### ارزش پنجم

#### شنیدنی و نشنیدنی (رازداری)

- ۲۹۷ بُعد اول: حمالی حرف‌ها
- ۳۰۰ سخن چینی و معنویت
- ۳۰۱ وظیفه مادر برابر سخن چینان
- ۳۰۲ بُعد دوم: امانتداری راز
- ۳۰۴ آسیب افشای اسرار به بنیان خانواده
- ۳۰۴ الف) کم‌رنگ شدن رابطه عاطفی
- ۳۰۴ ب) از میان رفتن اعتماد
- ۳۰۴ ج) احساس عدم امنیت
- ۳۰۶ از بین رفتن قابلیت برای درد دل کردن

### پرسش‌های شما

- ۳۱۱ چگونه باید با همسری که رازدار نیست، برخورد کرد؟
- ۳۱۱ خودمان رازدار باشیم
- ۳۱۲ استفاده از سرمایه محبت
- ۳۱۳ حرف‌های دردسرساز، ممنوع!
- ۳۱۳ عدم نمایش نقطه ضعف
- ۳۱۴ گفتگو درمانی
- ۳۱۴ استفاده از یک فرد دیگر
- ۳۱۵ تربیت باعمل
- ۳۱۷ رازمان را به چه کسی و در چه صورتی بگوییم؟
- ۳۱۷ درد دل یا مشاوره؟

- ۳۱۸ انتخاب کسی که واقعاً مشاور است
- ۳۱۸ مشاور امین آشنا یا ناآشنا؟
- ۳۱۸ متخصص متعهد
- ۳۱۹ بیان راز به اندازه نیاز
- ۳۲۱ افشای راز، پس از طلاق درست است؟
- ۳۲۱ حرمت افشای راز
- ۳۲۱ بیان راز در تحقیق ازدواج
- ۳۲۵ با آدمی که پیش ما راز دیگران را افشا می کند، چگونه برخورد کنیم؟
- ۳۲۵ بیان زشتی کار
- ۳۲۵ نهی عملی
- ۳۲۷ آیا فقط آقایان باید رازدار باشند؟
- ۳۲۷ امان از بی تقوایی!
- ۳۲۸ نبودن ماده گفتگو
- ۳۲۹ خودمنجی پنداری
- ۳۳۱ یکی پنداری خود با دیگران
- ۳۳۳ پنهان کاری
- ۳۳۳ فرق رازداری و پنهان کاری
- ۳۳۵ پنهان کاری، ممنوع!
- ۳۳۷ افشای راز و شکستن غرور
- ۳۳۷ به فکر بعد از آشتی باشیم
- ۳۳۸ افشا شدن راز، آخر زندگی نیست
- ۳۴۱ رازداری و نیاز به درد دل
- ۳۴۱ دادخواهی و افشای راز
- ۳۴۲ آستانه تحمل و دغدغه ها
- ۳۴۴ توحید و آرامش
- ۳۴۴ مراقب گناه باشیم
- ۳۴۵ حالت رخوتی که این احادیث ایجاد می کند
- ۳۴۵ آرامش، لازمه اجرای راه کارها
- ۳۴۶ آرامشی که راه حل است
- ۳۴۹ چگونه «هر راست نشاید گفت» با مذمت پنهان کاری جمع می شود؟
- ۳۵۱ پنهان کاری های اجباری
- ۳۵۱ نگفتن هایی بهتر از گفتن
- ۳۵۲ گفتگو را فراموش نکنید
- ۳۵۲ چشاندن طعم کار خیر
- ۳۵۳ مقابله به مثل؟
- ۳۵۳ یک حکم فراموش شده

## ارزش ششم

### بابت را بردار و بالت را باز کن (مسئولیت پذیری)

- ۳۶۰ دلایل عدم احساس مسئولیت
- ۳۶۰ الف) عدم مسئولیت پذیری در برابر خدا
- ۳۶۱ ب) عدم آموزش به بچه ها
- ۳۶۱ ج) ندانستن مسئولیت ها
- ۳۶۲ د) ندانستن ارزش مسئولیت ها
- ۳۶۳ ه) بی توجهی به عواقب
- ۳۶۴ و) عدم برخورد مناسب با مسئولیت پذیرها
- ۳۶۴ ز) سبک زندگی فردمحور

## پرسش های شما

- ۳۶۹ با زنی که اهل قرآن اما بی مسئولیت است، چه باید کرد؟
- ۳۶۹ لازمه های مسئولیت پذیری
- ۳۷۱ عبادت های شیطانی!
- ۳۷۲ معنای عبادت
- ۳۷۵ افراط و تفریط در کار خانه و بیرون
- ۳۷۵ وظیفه اصلی زن
- ۳۷۷ اولویت ها را فراموش نکنید
- ۳۷۸ خانواده، خط مقدم جبهه فرهنگی
- ۳۸۳ چه کنیم که مسئولیت پذیر شویم؟
- ۳۸۳ توجه به دلایل عدم مسئولیت پذیری
- ۳۸۴ چرا این قدر صریح؟
- ۳۸۵ یک سؤال در برابر خویش
- ۳۸۶ درخواست تذکر
- ۳۸۹ تعارض کارهای خانه با انجام مستحبات
- ۳۸۹ عبادت چیست؟
- ۳۹۰ بنده حال و بنده خدا
- ۳۹۰ حال ما و نگاه ما
- ۳۹۳ با مردمی که بیش از توان ما توقع دارند، چه باید کرد؟
- ۳۹۳ مادر برابر خدا پاسخ گوئیم
- ۳۹۳ مراقب عادت دادن مردم باشیم
- ۳۹۴ تعارف نداشته باشیم
- ۳۹۹ منابع





## • | مقدمه

رنگِ پریده، همیشه نشانِ بیماری است. انسان وقتی می‌میرد، خون دیگر در رگ‌هایش جاری نمی‌شود. برای همین هم مُرده، رنگِ پریده‌ترین است. رنگِ پریده، نشانِ نزدیکی به مرگ هم هست. برای همین هم رنگِ پریده، ترس دارد. خوبی‌ها، مثل خون می‌ماند در رگِ زندگی. وقتی که کم‌رنگ می‌شوند، رنگِ زندگی می‌پرد. گذشت و مدارا، تواضع و تفکر، مسئولیت‌پذیری و رازداری، از همین خوبی‌هایی است که باید مثل خون در زندگی تو جاری باشند تا زندگی، همیشه زنده باشد و بانشاط.

وقتی که خوبی‌ها در زندگی تو کم‌رنگ می‌شوند، زندگی به مرگ، نزدیک می‌شود. نکند اشتباه کنی و خیال کنی که می‌شود با پول، زندگی را روی پا نگه داشت. این خوبی‌ها اگر نباشد، زندگی اگر روی پا هم بایستند، مُرده روی پا ایستاده است. این مُرده را تا کی می‌شود سر پا نگه داشت؟

کینه، زهر است. به دلت که خانه کند، خانواده را مسموم می‌کند. پادزهرش، گذشت است. با گذشت، خانواده را ایمن کن از این زهر.

لجاجت، آتش است. وقتی بیاید، می‌سوزاند خانواده را. با مدارا، خانه را ایمن کن از این آتش.

تکبر، مایه سقوط است. اگر بیاید، ساقط می‌کند خانواده را. با تواضع، خانه را ایمن کن از سقوط.

خیال، کارش پای مال کردن عقل است. اگر بیاید، خانواده را سرابی می‌کند. اهل فکر باش. با تفکر، خانه را ایمن کن از غرق شدن در سراب.

سخن چینی، تیغِ عربیان است که اگر روی خانواده کشیدی، خون به پا می‌کند. با رازداری، ایمن کن خانه را از هر زخم کاری.

شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت، رها کردن خانواده میان زمین و آسمان است. با مسئولیت‌پذیری، ایمن کن خانه را از شکستن قد و قامتش.

دائم، حواست به رنگِ زندگی باشد. اگر پرید، بدان که رگ‌هایش دارد از خون، تهی می‌شود. خوبی‌ها همیشه خون تازه‌اند؛ در رگ‌های زندگی که جاری می‌شوند، جان می‌دهند به آن. زندگی‌ات، همیشه زنده باد!



همان‌طور که پس از این خواهید خواند، در چند سال اخیر، رشد فزاینده طلاق شکل معناداری به خود گرفته است؛ به اندازه‌ای که به جرئت می‌توان ادعا کرد این رشد از مرز هشدار، عبور کرده و در حال نزدیک شدن به مرز بحران است. مجموعه *از نو، با تو بر آن* است تا علاوه بر ریشه‌یابی آمار فزاینده طلاق، راه‌کارهای پیش‌گیری از آن را نیز بررسی کند. این مجموعه، در چهار کتاب تقدیم شما می‌شود.

مجموعهٔ *از نو*، با تو حاصل ۱۰۶ قسمت از برنامهٔ «پرسیمان خانواده» است که از رادیو معارف پخش می‌شود. این برنامه‌ها با مشارکت جدی و تأثیرگذار شنوندگان خوب خود، توانست دلایل افزایش آمار طلاق را به صورت کاربردی بررسی کند.

شیوه‌ای که در این کتاب در پیش گرفته شده، این است که ابتدا یک عامل به صورت مختصر بیان شده و پس از آن، سؤالاتی که شنوندگان از طریق پیامک یا تماس در بارهٔ ابعاد مختلف آن عامل داشته‌اند، طرح و پاسخ داده می‌شود. و اما سه نکته:

**اول:** ممکن است برخی از مطالبی که در این جا طرح شده، دور از بحث طلاق به نظر برسد؛ اما از آن جا که بنای *از نو*، با تو، این نیست که تنها به مباحث کلی و نظری بسنده کند، خود را موظف به طرح این مباحث می‌داند. مخاطب کتاب، وقتی مطالبی را می‌خواند و سؤالاتی برای او پیش می‌آید، باید پاسخ سؤالات خود را بگیرد، و گرنه، انگیزه‌اش برای عمل به آنچه خوانده، کم‌رنگ خواهد شد.

**دوم:** در بسیاری از موارد، خوانندهٔ کتاب، نیازمند مطالعهٔ مجموعهٔ *تا ساحل آرامش*، با موضوع گام‌های موفقیت در زندگی مشترک و نیمهٔ دیگرم، با موضوع مهارت‌های انتخاب همسر است. ما در بیشتر این موارد، تذکر لازم را برای مطالعهٔ این دو مجموعه داده‌ایم؛ اما در مواردی هم عین مطالبی را که نیاز بوده، از آن دو مجموعه به این کتاب، منتقل کرده‌ایم. پیشنهاد ما این است که پیش یا پس از مطالعهٔ این کتاب، حتماً کتاب *تا ساحل آرامش* را مطالعه کنید. مجرّدها هم علاوه بر *تا ساحل آرامش*، از مطالعهٔ نیمهٔ

دیگرم، غافل نشوند. البته ما مطالعه این کتاب را به پدر و مادرائی که فرزندشان در آستانه ازدواج هستند هم پیشنهاد می‌کنیم.

**سوم:** شاید گمان کنید مطالعه کتابی با موضوع طلاق، باید به کسانی پیشنهاد شود که در زندگی، اختلافات جدی داشته و یا در آستانه طلاق قرار گرفته‌اند؛ اما به عقیده ما، مطالعه این کتاب برای همه لازم است. مجرّدها بخوانند تا بدانند در مسیر زندگی مشترک، چه عواملی وجود دارد که بنیان خانواده را سست می‌کند تا بتوانند خودشان را برای رویارویی با آن عوامل، آماده کنند. همان طور که خواهید خواند، بخشی از این عوامل، مربوط به مرحله انتخاب همسر است. همچنین متأهل‌هایی که زندگی آرامی دارند، بخوانند تا اجازه ورود عوامل متزلزل کننده را به محیط خانواده ندهند. متأهل‌هایی هم که اختلاف‌های جدی دارند، بخوانند تا راهی برای حل اختلاف‌های خود پیدا کنند. کسانی هم که در آستانه طلاق هستند، بخوانند، شاید در تصمیم خویش بازنگری کنند. پدر و مادرها هم از مطالعه این کتاب غافل نشوند تا بتوانند به استحکام هر چه بیشتر زندگی فرزندانشان کمک کنند.

در کتابی که پیش روی شماست، به سراغ ارزش‌های اخلاقی رفته‌ایم؛ ارزش‌هایی که بی‌اعتنایی به هر یک از آنها، به شدت، بنیان خانواده را متزلزل می‌کند.

اگرچه ما در این جا به شش ارزش کلیدی در زندگی اشاره کرده‌ایم؛ اما واقعیت آن است که شمار این ارزش‌ها به آنچه در این کتاب آمده، محدود نمی‌شود. ارزش‌های دیگری هم هست که ما آنها را در کتاب *تا ساحل آرامش* بررسی کرده‌ایم.

ارزش‌هایی که در این کتاب مورد بررسی قرار گرفته است عبارت‌اند از: گذشت، مدارا، تواضع، تفکر، مسئولیت‌پذیری و رازداری. از میان این ارزش‌ها، گذشت و مدارا در کتاب *تاساحل آرامش* نیز مورد بررسی قرار گرفته است. دلیل تکرار این دو در این مجموعه، جایگاه ویژه‌ای است که در حل مشکلات خانوادگی دارند.

در این جا، از همهٔ کسانی که در تولید این اثر ما را یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌کنیم. در میان همهٔ این افراد، باید به گونهٔ ویژه‌ای، از شنوندگان فهیم رادیو معارف تشکر کنیم که با مشارکت مثال زدنِ خود، به پویایی هر چه بیشتر این کتاب کمک کردند. امیدواریم که انتشار این مجموعه، قدمی هر چند کوچک در مسیر استحکام بنیان خانواده شمرده شود.

قم، شهر بانوی کرامت  
زمستان ۱۳۹۵  
محسن عباسی ولدی



## ارزش اول • بگذار و بگذر •



### (گذشت)

گاهی می ایستی و منتظر فرصتی برای انتقام. گاهی می گذری؛  
اما کینه را هم با خود به همراه می پری.  
گذشت یعنی هر چه بود، همین جا بگذار و بگذر.





عدم رعایت برخی از نکات اخلاقی و ارزش‌های دینی، به صورت مستقیم، به خانواده لطمه وارد می‌کند. ما در این جا می‌خواهیم برخی از مهم‌ترین نکات اخلاقی را بررسی کنیم. در میان این ارزش‌های اخلاقی، از «گذشت» شروع می‌کنیم:<sup>۱</sup>

یکی از اصلی‌ترین ارزش‌های اخلاقی برای ثبات زندگی مشترک، گذشت است. مگر می‌شود بدون داشتن روحیه گذشت، با فرد دیگری زندگی کرد؟ بعضی از حرف‌ها، خیلی واضح است؛ اما به همان میزان که واضح است، ما از آن غافلیم. یکی از آن حرف‌های واضح، این است: ما در زندگی مشترک، با دو انسان غیر معصوم، مواجه هستیم؛ انسان‌هایی که ممکن است خطا کنند. این امکان را اگر بخواهیم واقعی‌ترش کنیم، باید بگوییم که حتماً اشتباه می‌کنند. همیشه این اشتباه‌ها شخصی نیست. در موارد بسیاری، این اشتباه‌ها در محدوده زندگی مشترک انجام می‌شود.

وقتی ما می‌پذیریم که این دو انسانی که با هم زندگی می‌کنند، معصوم نیستند، پس باید بپذیریم که مشکل این انسان غیر معصوم،

---

۱. در گام پنجم از کتاب سوم مجموعه *تاساحل آرامش* به تفصیل در باره گذشت، سخن گفته‌ایم که بخشی از آن را در این جا می‌آوریم.

تنهارا اشتباه کردن های مقطعی نیست. انسان غیر معصوم، عیب هایی را با خود به همراه دارد که اصلاح آنها، نیازمند زمان است. پس انسان باید روحیه مدارا داشته باشد. برای مدارا کردن، باید روحیه صبر کردن هم داشت. اگر کسی صبور نباشد، نمی تواند اهل مدارا بشود.

حالا شما فرض کنید که دو نفر با هم زندگی می کنند، اشتباه هم می کنند، عیب هایی هم دارند؛ اما طوری تربیت نشده اند که روحیه گذشت داشته باشند و تربیتشان، آنها را اهل مدارا بار نیاورده است و اهل صبر هم تربیت نشده اند. چه اتفاقی در این زندگی می افتد؟ گذشت، در معارف ناب دینی، به عنوان بهترین صفات معرفی شده است. رسول خدا ﷺ فرمود:

آیا شما را از بهترین خصلت های دنیا و آخرت، آگاه نکنم؟  
بخشودن کسی که به توستم کرده است و ارتباط برقرار کردن  
با کسی که از تو بریده است و نیکی به کسی که بر تو بدی  
کرده است و عطا کردن به کسی که از تو دریغ نموده است.<sup>۱</sup>

برای این که شایسته نام نیکوکار شویم، باید از خطای همسر خود بگذریم. اسحاق بن عمار می گوید:

از امام صادق علیه السلام پرسیدم: «حق زن بر عهده مرد چیست که اگر مرد، آن را بر آورد، نیکوکار خواهد شد؟». فرمود: «او را سیر کند و بپوشاند و اگر کار جاهلانه ای کرد، او را بیخشاید».<sup>۲</sup>

۱. «أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِخَيْرِ خَلَائِقِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ؟ الْعَفْوُ عَمَّنْ ظَلَمَكَ وَتَصَلُّ مَنْ قَطَعَكَ وَالإِحْسَانُ إِلَى مَنْ أَسَاءَ إِلَيْكَ وَإِعْطَاءُ مَنْ حَرَمَكَ» (الكافی، ج ۲، ص ۱۰۷).

۲. «عَنْ إِسْحَاقَ بْنِ عَمَّارٍ قَالَ: قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: مَا حَقُّ الْمَرْأَةِ عَلَى زَوْجِهَا الَّذِي إِذَا فَعَلَهُ كَانَ مُحْسِنًا؟ قَالَ: يُشْبِعُهَا وَيَكْسُوها وَإِنْ جَهَلَتْ غَفَرَ لَهَا. وَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: كَانَتْ امْرَأَةٌ عِنْدَ أَبِي عليه السلام تُؤْذِيهِ فَيَغْفِرُ لَهَا» (الكافی، ج ۵، ص ۵۱).

در سیره اهل بیت علیهم السلام نیز مشاهده می‌کنیم که آن بزرگواران، از خطای همسرشان، چشم‌پوشی می‌کردند. در ادامه همان روایت، از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمود:

پدرم همسری داشت که او را آزار می‌داد؛ اما پدرم او را می‌بخشید.

در فرهنگ ناب اسلامی، نه تنها به ما توصیه شده چشمتان را بر بدی‌های طرف مقابل ببندید؛ بلکه سفارش می‌کنند بدی‌ها را با خوبی پاسخ دهید. امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود:

از [نشانه‌های] کمال ایمان، آن است که بدی‌کننده را به نیکی پاداش دهی.<sup>۱</sup>

امام سجّاد علیه السلام نیز در مناجات خود با خدای مهربان، می‌گوید:

بار اله! بر محمد و آل محمد، درود فرست و مرا توفیق ده تا برای کسی که نسبت به من غش ورزیده، خیرخواهی کنم و کسی را که از من قهر کرده، با دوستی پاداش دهم و کسی را که از من دریغ کرده، با بخشش عوض دهم و کسی را که از من بُریده، با پیوستن پاداش دهم و از آن که از من غیبت نموده، به نیکی یاد کنم.<sup>۲</sup>

به راستی اگر چنین فرهنگی در رابطه میان زن و شوهر حاکم

۱. عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۷.

۲. «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَسَدِّدْنِي لِأَنَّ أَعَارِضَ مَنْ عَشَّنِي بِالتُّصْحِ، وَأَجْزَى مَنْ هَجَرَنِي بِالْبُيُوتِ، وَأَثِيبَ مَنْ حَرَمَنِي بِالْبَدَلِ، وَأَكْفِي مَنْ قَطَعَنِي بِالصِّلَةِ، وَأَخَالَفَ مَنْ اغْتَابَنِي إِلَى حُسْنِ الذِّكْرِ» (صحیفه سجّادیه، دعای بیستم: دعای «مکارم الأخلاق»).

شود، آیا اختلافات میان آن دو می‌تواند به راحتی بنیان خانواده را متزلزل کند؟

### • ارتباط میان تربیت نشدن و کم‌رنگ شدن ارزش‌های اخلاقی

واقعیت، این است که بسیاری از ارزش‌های اخلاقی، در یک بستر تربیتی محقق می‌شود؛ یعنی برای بسیاری از ما، این طور نیست که امروز بفهمیم که باید گذشت کنیم و فردا هم اهل گذشت شویم. ما باید با این ویژگی، تربیت شویم. البته باید گفت که برخی هم هستند که تا می‌فهمند باید اهل گذشت بود، اهل گذشت می‌شوند؛ اما واقعاً اینها غالب افراد نیستند و در اقلیت قرار دارند. یک دختری یا پسر، وقتی از کودکی در خانواده‌ای که اهل گذشت هستند، تربیت می‌شود، در محیط زندگی مشترک هم می‌تواند اهل گذشت باشد؛ اما اگر برعکس تربیت شد، یعنی گذشت را برای او به عنوان صفتی که نشانه ضعف است، معرفی کردند و آنچه از رفتار پدر و مادر خودش می‌بیند، بیشتر نشان از ایستادگی برای گرفتن حق باشد و دائم، او را تشویق به ایستادگی برای گرفتن حق خود از برادر، خواهر، هم‌شاگردی و... کردند، گذشت برای او نه تنها یک ارزش نمی‌شود؛ بلکه حالت ضد ارزش هم پیدا می‌کند. این گونه است که گذشت، کار انسان‌های بی‌عرضه می‌شود؛ کار انسان‌هایی که چون توان گرفتن حقشان را ندارند، مجبورند گذشت کنند. چنین است که این فرد، دیگر گرایشی به گذشت نخواهد داشت. باید پیش از ازدواج، شیوه تربیت کردن فرزندی را که اهل گذشت



پدر! مادر! از هم گذشت کنید  
تا بچه‌ها گذشت کردن را یاد بگیرند.



باشند، یاد بگیریم. معلّمان باید یاد بگیرند که چه طور می شود بچه ها پس از دوازده سال حضور در مدرسه، اهل گذشت، بار بیابند. رسانه ها هم باید گذشت را طوری نشان دهند که مردم، انگیزه گذشت پیدا کنند. به جرئت باید گفت که ما خارج از محیط خانواده و در زندگی اجتماعی مان هم گذشت نداریم. وقتی برق می رود و چراغ قرمز یک چهارراه از کار می افتد، ببینید چه قدر گذشت وجود دارد؟ در جایی که کاری باید نوبت به نوبت انجام شود، اما صفی هم در کار نیست، گذشت را محک بزنید. وقتی دو نفر در خیابان تصادف می کنند و خسارت آن چنانی هم به بار نیاورده، باز هم ببینید که گذشت، چه اندازه رنگ و لعاب دارد؟ در خیابان، فردی عصبی است، شخصی به او می خورد و فرد عصبانی، حرف تندی می زند. طرف مقابل هم پاسخش را می دهد و همین، باعث شروع دعوا می شود. جای خالی برای پارک کردن یکی بیشتر نیست و دو ماشین هم منتظرند. این جا چه قدر گذشت وجود دارد؟  
به این آمار توجه کنید:

•••

در یازده ماه سال ۹۳، تعداد ۵۵۰ هزار و ۷۸۳ نفر به علت نزاع، به پزشکی قانونی مراجعه کرده اند.<sup>۱</sup>

•••

یعنی هر روز، حدود یک هزار و ۶۴۰ نزاع و هر ساعت، ۶۸ نزاع و در هر دقیقه، بیش از یک نزاع انجام می گیرد. یادمان باشد که اینها آمار نزاع هایی است که منجر به مراجعه به پزشکی قانونی می شود.

چند برابر این آمار، دعوا می‌شود، اما منجر به جرح نمی‌شود. یک سؤال: واقعاً اگر گذشت، جزو اخلاق اجتماعی ما شود، چه میزان از این نزاع‌ها کم می‌شود؟ آمار پلیس به ما می‌گوید که عامل ۲۴ درصد از نزاع‌ها، فحاشی است. اگر ما روحیه گذشت داشته باشیم، ۲۴ درصد از این آمار، کم می‌شود؛ یعنی روزانه نزدیک به چهارصد (۳۹۵) مورد از این نزاع‌ها کاسته می‌شود:

•••

نتایج تحقیق دکتر خراط‌ها،<sup>۱</sup> نشان می‌دهد ۱۲٫۲ درصد از نزاع‌ها به علت رعایت نکردن حقوق دیگران رخ داده و سهم مسائل مربوط به راه‌نمایی و رانندگی ۶٫۴ درصد است. این در حالی است که عواملی چون آسیب‌های اجتماعی و مسائل خانوادگی نیز به ترتیب ۲۴٫۲ و ۲۵٫۵ درصد، نقش دارند.<sup>۲</sup>

•••

---

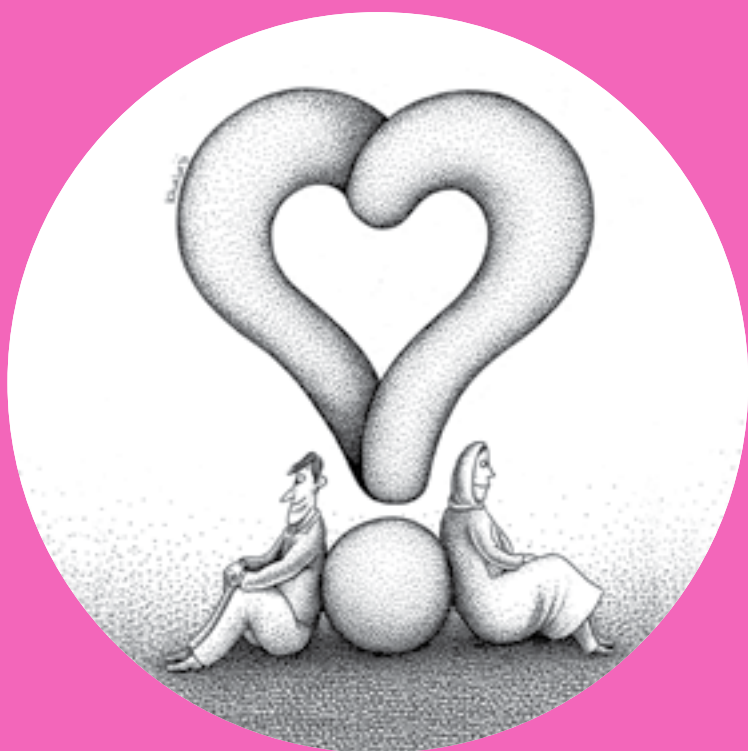
۱. دکتر سعید خراط‌ها، آسیب‌شناس و پژوهشگر مسائل اجتماعی است که چندی پیش، پژوهشی را در باره نزاع در شهر تهران به سفارش اداره کل مطالعات اجتماعی ناجا انجام داده است.

۲. سایت تابناک، ۱۶ فروردین ۱۳۹۴.





## • پرسش‌های شما •





## ● عکس حرف‌هایی که شما می‌گویید در جامعه وجود دارد

○ انسان کمی که فکر کند، می‌پذیرد که با داشتن روحیه گذشت، چه قدر زندگی راحت می‌شود و اختلاف‌ها کم؛ اما قبول کنید که عکس این حرف شما را فراوان شنیده‌ایم. مثلاً بسیار به ما گفته‌اند و می‌گویند که «حق، گرفتی است؛ دادنی نیست» یا «باید گربه را دم حجله گشت» و از این دست آموزش‌ها. ما قبول داریم که آنچه در میان ما به عنوان اصل، پذیرفته شده، غیر از آن چیزی است که در جامعه وجود دارد؛ اما این نکته را فراموش نکنیم که وظیفه ما، تبلیغ چیزی است که باید باشد، نه تأیید هر چه که در جامعه پذیرفته شده است.

این که «حق، گرفتی است»، گرچه می‌تواند قاعده درستی باشد؛ اما نه در همه جا. اگر شما بخواهید خانواده را با این نگاه مدیریت کنید، سنگ روی سنگ، بند نمی‌شود. قانون زندگی مشترک، باید بر اساس گذشت باشد و اصلاً بنای زندگی اجتماعی هم باید برگذشت، استوار باشد. اهل بیت علیهم‌السلام مردانگی خود را در گذشت نشان می‌دادند.<sup>۱</sup>

---

۱. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «إِنَّا أَهْلُ بَيْتِ مُرُوءَةٍ نُنَا الْعَفْوُ عَمَّنْ ظَلَمْنَا؛ ما خاندانی هستیم که مردانگی ما، گذشت از کسی است که به ما ستم کرده است» (الخصال، ج ۱، ص ۱۰).