



## بسم الله الرحمن الرحيم

موضوع بحث: **ثانیه های طلایی زندگی مشترک**

### در پای آرامش...

شما وقتی دین را نگاه می کنید ردپای آرامش را احساس می کنید، دین بر روی کلمه آرامش حساس است و جای که آرامش بهم بخورد خداوند میاید وسط به طور مثال برای غیبت کردن خداوند خیلی مجازات قرار داده است در روایات داریم **أَشَدُّ مِنَ الزَّنا** چون آرامش یک مؤمن را بهم زدید، وقتی آرامش باشد انسان می تواند دستورات دین را انجام بدهد. آرامش یک هدف میانی است تا انسان با دستیابی به آن به رشد برسد و در ادامه به دست آوردهای معرفتی برسد. خداوند می گوید نگران نباشید روزی دست من است آرامش داشته باشید، گفته شده مترادف کلمه ایمان سکینه است به معنی آرامش، مؤمن از امن می آید یعنی آرامش.

## نا امنی تلاش شیطان است...

تمام تلاش دنیای غرب این است که آرامش را از ما سلب کند، در دنیا آرامشی نیست و این کار شیطان است که می خواهد ناامنی ایجاد کند، زنده بودنشان در ناامنی است و حیات تمدن غرب به همین ناامنی هاست.

دنیای غرب آرامش را ریخته بهم به دنیا استرس می دهد، نا امنی ایجاد می کند، دلار را کرده اند پول واحد، زبان انگلیسی شده زبان دنیا و کاری با ابناء بشر کرده اند که بشر به آرامش بیشتر نرسند و به آرامش مقطعی راضی باشند.

در اطراف ما انسان های وجود دارند که به نا امنی خو گرفته اند این ماهیت مکتب اومانیزم است که وقتی وارد فرهنگی شود افراد جامعه را وادار به نا امنی می کند.

## حکومت مهدوی و آرامش پایدار:

مردان ما و زنان جامعه به دنبال نا امنی اند فکر می کنند که **فردا** باید استرس چه مسئله دیگری را باید بکشند، حال شما بیاید مردم را دعوت به آرامش پایدار کنید کاری که در جامعه زمان **ولی عصر (عج)** رخ خواهد داد.

در حکومت حضرت آنچنان آرامشی فراگیر است که وقتی مؤمنین فقیری را پیدا می کنند به یکدیگر مژده می دهند اما در مقابل نظام لیبرال دموکراسی اقتصادی استرس‌زا را طراحی کرده است با تورم و... به دنبال نا امنی اقتصادی، فرهنگی، ذهنی و... چون نونشان در این است.

در آیه ششم سوره احزاب آمده **النَّبِيُّ أَوْلَىٰ بِالْمُؤْمِنِينَ مِنْ أَنفُسِهِمْ** که در روایات آمده وقتی شما تجارت می کنید اگر ضرری کردید پیامبر جبرانش می کند.

می فرمایند در حکومت **صاحب الزمان عج** اگر یک زن تنها از این سر دنیا به آن سر دنیا برود کسی متعرض ایشان نمی شود. در دوران ما ولی فقیه کمی این آرامش را فراهم کرده است، زنان ما به تنهای پارک می روند، مهمانی می روند و...

**خواص و نظام فکری دینی منسجم اسلامی:**

دشمن به دنبال نا امنی است چون اگر ایران پیشرفت بکند حیاتش به خطر می افتد، حال بعضی از خواص کار را بدتر می کنند چون نظام فکری دینی منسجمی ندارند مثل رهبری که در آثار ایشان قابل مشاهده است در کتاب انسان دویست و

پنجاه ساله یا طرح کلی اندیشه اسلامی و...  
یک خواص باید ابتدا ابعاد جهانی فتنه را بررسی کند بعداً بیاید  
اعلام موضع بکند. رهبری فرمود اگر حرف حقی دارید که پازل  
دشمن را کامل می کند نباید بزنید. یعنی ابعاد جهانی را در  
نظر داشته باشید، درگیری ما درگیری تمدنی است بین تمدن  
خودمان با تمدن غرب.

### آرامش کارکرد ولایت است:

یکی از کارهای که می توان در گفتن کارکرد های دین مطرح  
کرد گفتن آرامشی است که دین می گوید، علامه امینی می  
فرمایند و روز قیامت یقه اون دو نفر را می گیرم که نداشتن  
درباره آثار ولایت کتاب بنویسم عمرم را تلف کردند.  
در فتنه انسان نباید آرامشش را از دست بدهد تا بتواند خوب  
تحلیل کند، رهبری سرشار از آرامش است، امام بر روی مبل  
نشسته و سرشار از آرامش بود.

### مشکلات در زندگی شخصی:

انسان در زندگی شخصی هم همین گونه است و بدون مشکل

نیست چون انسان در سختی آفریده شده است، دنیا دنیای رنج و سختی است، حتی اگر در خانه با خانمتان مشکل نداشته باشید از بیرون مشکل خواهد آمد چون خداوند می خواهد امتحان کند، اولین قدم حفظ آرامش است.

روایتی از میزان شجاعت مالک اشتر هست که اگر در بیابان در تاریکی پای مالک به سگ بادار هاری بخورد ذره ای ترس به دلش نخواست افتاد.

### رابطه شکرآب گناه و آرامش:

چرا بزرگان ما می گویند اول قدم برای مراقبه گناه نکردن است؟ چون گناه آرامش انسان را از بین می برد به همین خاطر گفته اند سریع استغفار کنید چون آرامش را برمی گرداند.

تمام معارف دین برای آرامش است مثل سلام که به معنی این است من با تو در سلم و آرامشم یا اذکاری را که ذکر می کنیم **أَلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** باعث آرامش اند.

مهم ترین جرایم برای کسی نیست که قتل انجام می دهد برای کسانی است که آرامش مردم را برهم می زنند. خانواده پایگاه آرامش است، شکل گرفته تا آرامش ایجاد شود

و بدون آن به آرامش نمی رسیم.

**آرامش از سه روش به دست می آید:**

**آرامش دیداری\_ آرامش کلامی\_ آرامش رفتاری.**

تکنیکی وجود دارد که روانشناسان نام **ثانیه های طلایی** نامش گذاشتند. این ثانیه ها بسیار اثرگذارند.

ذهن انسان افراد را در سه تا هفت ثانیه اول قضاوت می کند اگر این ثانیه ها را خوب مدیریت کنید می توانید روی طرف مقابل اثر بگذارید این یک مهارت زناشویی است.

در آرامش دیداری وقتی زن و شوهر به یکدیگر می رسند خیلی مهم است باید به چند نکته توجه داشت:

**۱\_ نگاه محبت آمیز داشته باشید تا بر روی همسرت اثر عمیق بگذارید.**

**۲\_ دست دادن زن و مرد با یکدیگر.**

**پیامبر اکرم** (در مستدرک الوسایل جلد چهاردهم صفحه صد و

پنجاه یک) می فرمایند: **وقتی بنده مؤمن دست همسرش را می گیرد خداوند ده حسنه برایش می نویسد و ده خطا را از او دور می کند.**

بهترین نوع دست دادن این است که دست همدیگر را با فشار ملایم گرمای وجودمان را به هم انتقال دهیم تا سه و هفت ثانیه دست همدیگر را نگه داریم.

۳\_ روبروسی هست.

۴\_ استقبال و بدرقه است.

در روایت است که مردم با سر و صدا وارد خانه شود، دست پر وارد شود...

در ثانیه های اول پنج چیز باید ترک شود:

۱\_ امر و نهی نکنیم

۲\_ سرزنش نکنیم

۳\_ محاکمه نکنیم

۴\_ توهین نکنیم

۵\_ در ثانیه های اول مرد و زن نقش مادر، پدران نداشته

باشند.

نظم محیط...

برای نظم خانواده نظم محیط خیلی مؤثر است، اگر محیط

آشفته باشد، ذهن آشفته انسان را برهم خواهد زد.  
در نظم خانه نظم نهایی مهم است نه اینکه از صبح تا ظهر  
ممد را بریزید بهم و...  
گفته شده خانه باید خلوت باشد، پیش می آید خانه تمیز است  
اما خیلی شلوغ است این آشفتگی می آورد. خانه باید خلوت  
باشد علاوه بر نظم، خلوتی هم آرامش دهنده است.  
نکته مهم برای خانم ها اینکه به ترتیب و نظم رنگ محیط خانه  
توجه بشود.

### رنگ ها در سه دسته قرار می گیرند؛

رنگ گرم، رنگ سرد و رنگ خنثی. در رنگهای گرم رنگ های  
مادر عبارت اند از قرمز و زرد و نارنجی. در رنگهای سرد عبارت  
اند از آبی، سبز و بنفش و در رنگهای خنثی عبارت اند از سفید  
و سیاه.

هر گروه از رنگ ها خاصیت خود را دارند در رنگهای گرم ویژگی  
بالابردن هیجان وجود دارد، در رنگ های سرد ویژگی مشترک  
ایجاد آرامش است.

## پوشش و آراستگی:

در خانواده آراستگی و پوشش خیلی مهم است و یکی از آسیب های این حوزه مدگرایی است یعنی زن و مرد بدون توجه به سلیقه و نظر طرف مقابل از مد تبعیت می کنند. این نکته بیشتر خانوم ها هست زیرا اغلب آقایان دیداری هستند و خانم ها باید در وضع ظاهر و آرایش و پیرایش خود بیشترین توجه را به نظر آقایان داشته باشند و باب میل مردانشان عمل کنند، وقتی پوشش طبق میل طرف مقابل پیش رفت باعث آرامش مرد خواهد شد.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در روایتی فرمودند: اغسلوا ثيابکم و خذوا من شعورکم و استاکوا و تزینوا و تنظفوا فإنّ بني إسرائيل لم یکنوا یفعلون ذلك فزنت نساؤهم.

لباسهای خود را تمیز کنید و موهای خود را کم کنید، مسواک بزنید و آراسته و پاکیزه باشید زیرا یهودان چنین نکردند و زنانشان زناکار شدن.



## برنامه دشمن...

اگر کانون خانواده گرم باشد جامعه ما نیز جامعه گرم و با آرامشی خواهد بود.

دشمن ما صهیونیست‌ها گفته‌اند، قورباغه را اگر بیاندازی در آجوش می‌پرد، گفتند می‌گذاریم در آب ولرم کم‌کم دمایش را بالا می‌بریم یهودی‌ها این مثال را برای ایران زدند، آمدند با سبک زندگی وارد خانواده شدند، زن را از خانه بردند به کارخانه برای نظام سرمایه‌داری کار کند. مقابل مرد خانواده قرار گرفت، ای کاش زن در کارخانه می‌ماند، سومین تجارت دنیا زن است، اول اسلحه بعد دارو و بعد زن به اسم آزادی به سبک آزادی زن را به اسارت بردند و اسلام چقدر زیبا کانون خانواده را گرم نگه داشت با نوشتن ثواب مقام زن را برد بالا که رهبری در تحلیلیش نوشت من در محاسبات نهایی خود زن را قوی‌تر از مرد یافتم، در کار تربیتی، آرامش، متانت، صبر و حوصله، محبت و... کانون خانواده را گرم نگه می‌دارد.

## آرامش کلامی در بین اهل بیت علیهم السلام :

در بحث آرامش کلامی امیرالمؤمنین علی علیه السلام وقتی می خواستند حضرت زهرا سلام الله علیها را صدا بزنند با اسم کوچک صدا می کردند و دوم اینکه کلام بار عاطفی داشته و سوم اینکه محبت اش را ابراز می کرد برای نمونه می فرمودند (حبیبی زهرا) بعد می فرمودند (یا فاطمه نفسی لک الفداء و نفسی لنفسک وقاع؛ فاطمه جان وجود علی فدایت و جان علی سپربلای جان تو باشد.) حضرت زهرا سلام الله علیها هم در جواب می فرمودند (روحی لروحک لفداء؛ جان زهرا فدایت یا علی).

امام خمینی هم در نامه اش می نوشت؛ به تصدقت بروم، قربونت بشوم و... این همان امامی هست که در هواپیما به ایشان گفتند دارید انقلاب می کنید چه حسی دارید؟ همش آرامش بود و این کلیدی است که تمدن غرب دارد بهم میزندش.

إن شاء الله در فتنه های آخرالزمانی بتوانیم ابعاد جهانی فتنه را ببینیم.

کلیدواژه‌ی آرامش را در ذهن داشته باشیم چون در زندگی

حتماً به مشکلی خواهیم خورد و برای رشد ما هست.  
(نثار پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و امام جعفر صادق علیه  
السلام صلواتی بفرستید)