



آرامش در خانواده با پنج راهکار مهم در دوره کوتاه مدت

تنفس در زمین زندگی در آسمان

چگونه زمینه‌ساز آرامش خود و دیگران شویم؟



حجت الاسلام
محسن عباسی ولدی

ثبت نام رایگان: ktft.ir/tnfs



tarbiatkadeh.ir

فهرست مطالب

موضوع دوره: پنج راهکار مهم برای آرامش در خانواده ۵

سه درخواست حیاتی از شما! ۵

رکن اول: محبت ۶

آثار محبت ۶

۱. شبیهت می شود ۶

۲. حرفت را گوش می کند ۷

۳. تحملش زیاد می شود و توقعش کم ۷

۴. از انحراف پیشگیری می کند ۷

۵. محبت کردن را یاد می گیرد ۸

شیوه‌های ابراز محبت ۸

۱. دوست داشتنت را بگو ۸

۲. دوست داشتنت را نشان بده ۸

۳. دوست داشتنت را بنویس ۹

رکن دوم: احترام ۹

مصادیق احترام در خانواده ۱۰

۱. خوب صدا بزن ۱۰

۲. درست درخواست کن ۱۰

۳. سلام بده ۱۱

۴. استقبال کن و به بدرقه برو..... ۱۱
۵. به کارها و حرف‌ها توجه کن ۱۱
۶. به خانواده همسرت احترام بگذار..... ۱۱
۷. عفت کلامت را حفظ کن ۱۱
۸. کتک نزن!..... ۱۱
۹. مسخره نکن!..... ۱۲
۱۰. اجازه بگیر..... ۱۲
۱۱. مشورت کن ۱۲
- رکن سوم: درک متقابل ۱۲**
- مهارت های درک متقابل..... ۱۳**
۱. تشکر کن..... ۱۳
۲. تعریف کن ۱۳
۳. توقعات را تعدیل کن ۱۳
۴. عذرخواهی کن..... ۱۴
- رکن چهارم: اعتماد متقابل ۱۴**
- عوامل مؤثر بر اعتماد یا عدم اعتماد متقابل..... ۱۴**
۱. صداقت پیشه باش و از دروغ دوری کن..... ۱۴
۲. حسن ظن داشته باش و سوء ظن را کنار بگذار..... ۱۵
- رکن پنجم: معنویت در خانواده ۱۶**
- راه‌هایی برای رنگ خدا گرفتن و یادآوری خدا به دیگران ۱۷**
- نسخه اول: واجبات را انجام بده و محرمات را ترک کن..... ۱۷
- نسخه دوم: به نماز به صورت ویژه اهمیت بده..... ۱۷
- نسخه سوم: توسل به اهل بیت علیهم‌السلام را فراموش نکن..... ۱۷
- نسخه چهارم: لحظه‌ای از احسان به والدین غفلت نکن .. ۱۸

- نسخه پنجم: با قرآن انس داشته باش..... ۱۸
- نسخه ششم: با احادیث هم انس داشته باش ۱۸
- نسخه هفتم: کتب اخلاقی را مطالعه کن..... ۱۹
- نسخه هشتم: کمک به نیازمندان در متن زندگی‌ات باشد ۱۹
- نسخه نهم: سحرخیز باش ۱۹
- نسخه دهم: به اعضای خانواده به نیت عبادت، محبت کن ۱۹
- نسخه یازدهم: مراقب مال و لقمه حرام باش ۲۰



بسم الله الرحمن الرحيم
اللهم صل على محمد و آل محمد و عجل فرجهم

موضوع دوره: پنج راهکار مهم برای آرامش در خانواده

در دوره «تنفس در زمین، زندگی در آسمان» به بررسی پنج نکته مهم پرداخته شد، که حدود ۷۰-۸۰ درصد مشکلات زندگی به بی توجهی به آنها برمی گردد. نکاتی که اگر حتی یکی از آنها در زندگی مراعات نشوند، می تواند تمام زندگی را تحت تأثیر قرار دهد.

سه درخواست حیاتی از شما!

در همین ابتدا سه درخواست از شما داریم که بدون توجه به آنها، خواندن این مطالب یا تأثیر چندانی در حل مشکلات زندگی ندارد و یا حتی خدای نکرده معضلات جدیدی ایجاد می کند.

یک. نکات را دست کم نگیرید!

گول سادگی نکات را نخورید؛ بسیاری از مشکلات زندگی، چه در حوزه زناشویی و چه تربیت فرزند، ناشی از بی توجهی به نکات کوچک و ساده است. مطالب این دوره عصاره ۲۵ سال تجربه و مشاوره و تحقیق است، پس این نکات به ظاهر ساده را جدی بگیرید و از دست کم گرفتن آنها خودداری کنید.

دو. بشنوید برای عمل کردن!

هدف از این وبینار، فقط گوش دادن نیست، بلکه عمل کردن به مطالب است. با توکل به خدا و توسل به اهل بیت علیهم السلام تصمیم بگیرید که همه نکات را در زندگی خود اجرایی کنید.

سه. با خط کش این نکات فقط خودتان را بسنجید، نه دیگران را!

مطالب را برای اصلاح خودتان بشنوید، نه قضاوت دیگران یا انتقاد از آنها. از استفاده این نکات به عنوان ابزاری برای سنجش همسر و فرزندان یا مقایسه آنها با دیگران خودداری کنید؛ زیرا این کار ممکن است به جای حل مشکلات، معضل جدیدی ایجاد کند.

رکن اول: محبت

محبت پایه و زیرساخت زندگی مشترک و تربیت فرزند است. اگر محبت میان اعضای خانواده نباشد، خانواده بی هویت می شود. محبت روح و قلب زندگی است، اما گاهی به دلیل سادگی و ارزانی آن جدی گرفته نمی شود؛ در حالی که نبودش باعث فروپاشی زندگی می شود.

ماشین، هم آب می خواهد برای خنک کردن موتور و هم بنزین برای حرکت. آب ارزان تر و کم هزینه تر است، اما نبود آن باعث سوختن موتور می شود. محبت نیز مثل آب، ساده اما حیاتی است؛ اگر به زندگی نرسد، موتور زندگی می سوزد و هزینه های جبران ناپذیری به دنبال دارد.

آثار محبت

۱. شبیهت می شود

محبت در زندگی مشترک و تربیت فرزند، تأثیرات اساسی دارد و یکی از مهم ترین آثار آن همسان سازی است. محبت عمیق و به جا باعث می شود فردی که به او محبت می کنید، به طور خودکار تلاش کند تا شبیه شما شود. این تغییر و همسان شدن، نه با هزینه و نه با اجبار به دست آمدنی نیست؛ بلکه تنها با نزدیک شدن قلبها به هم

اتفاق می‌افتد. محبت، کلید ایجاد همراهی و همسانی در مسیر زندگی با همسر و فرزندان است.

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ نقل می‌کنند: «الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ وَ قَرِينِهِ؛ هرکس بر دین دوست و همنشین خود است». این حدیث نشان می‌دهد برای همراهی همسر و فرزندان در مسیر درست، باید دوست گرم و صمیمی آنها شد. محبت و دوستی پایه ارتباط مؤثر و هم‌جهت‌سازی در مسیر زندگی است.

۲. حرفت را گوش می‌کند

محبت زمینه‌ساز تبعیت است. امر و نهی زمانی مؤثر است که رابطه‌ای عمیق، دوستانه و همراه با محبت میان افراد وجود داشته باشد. بچه‌ها از کسی حرف‌شنوی دارند که دوستشان باشد و به آنها محبت کند. همچنین، زن و مرد زمانی از یکدیگر تبعیت می‌کنند که میانشان عشق و محبت عمیق وجود داشته باشد. راز تبعیت در روابط عاطفی، محبت است.

۳. تحملش زیاد می‌شود و توقعش کم

محبت به‌طور خودکار موجب کاهش توقعات و افزایش تحمل در روابط می‌شود. در شرایط سخت اقتصادی، تقویت روابط عاطفی و محبتی در خانواده اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا این روابط کمک می‌کنند تا افراد با سختی‌ها و مشکلات زندگی بهتر کنار بیایند و توقعاتشان متعادل شود. محبت کلید حفظ آرامش و مدیریت فشارها در زندگی است.

۴. از انحراف پیشگیری می‌کند

محبت نقش کلیدی در پیشگیری از انحراف دارد. تعلق شدید به خانواده که از محبت ناشی می‌شود، باعث ایجاد خویش‌نوازی در

اعضای خانواده می‌گردد. وقتی قلب فرد وابسته به خانواده باشد و خانواده‌اش را دوست داشته باشد، از انجام کارهایی که برخلاف عقاید و ارزش‌های خانواده است، خودداری می‌کند. این احترام و محبت به خانواده مانع آسیب به آبروی محبوب‌ترین افراد زندگی می‌شود.

۵. محبت کردن را یاد می‌گیرد

محبت باید آموزش داده شود. برخی والدین و زوجها نمی‌توانند محبت کنند، چون آن را یاد نگرفته‌اند یا تجربه نکرده‌اند. وقتی والدین فضای خانه را عاطفی و پرمحبت کنند، به‌طور عملی محبت را به فرزندان آموزش می‌دهند تا نسل بعدی دیگر مشکلی در درک و ابراز محبت نداشته باشد.

شیوه‌های ابراز محبت

۱. دوست داشتنت را بگو

ابراز محبت با کلمات ساده و بی‌هزینه مانند "دوستت دارم"، "دلم تنگ شده برات"، و... بسیار مؤثر است. طبق روایات اعلام محبت باعث تقویت دوستی، ایجاد الفت و حتی اصلاح روابط می‌شود. گفتن کلمات محبت آمیز به افراد خانواده، می‌تواند مشکلات و اختلافات را تا حدّ زیادی کاهش دهد.

۲. دوست داشتنت را نشان بده

محبت در رفتارها هم باید خودش را نشان بدهد که در این جا به برخی از این رفتارها اشاره می‌کنیم:

به خوبی صدایش کن: نحوه صدا زدن افراد خانواده می‌تواند پیام محبت یا بی‌محبتی داشته باشد. استفاده از عبارات محبت‌آمیز مثل "علی جان" یا "عزیزم" نشان‌دهنده علاقه شماست.

با او دست بده: دست دادن در خانواده مانند مصافحه با دیگران،

راهی برای ایجاد نزدیکی و رفع ناراحتی‌هاست.

سخاوت کن: گشاده‌دستی و بخشندگی نشان می‌دهد که طرف مقابل ارزشمند است. بخل پیام عدم علاقه را منتقل می‌کند.

تواضع داشته باش: فروتنی در رفتار و گفتار باعث انتقال محبت می‌شود. تکبر مانع ایجاد روابط صمیمانه است.

صادق باش: صداقت؛ اعتماد، محبت و اقتدار را در روابط تقویت می‌کند.

حسن ظن داشته باش: تفسیر مثبت از رفتار اعضای خانواده باعث آرامش و کاهش سوءظن می‌شود و پیام محبت به همراه دارد.

با انصاف باش: رعایت انصاف و پذیرش حق طرف مقابل، محبت را پایدار می‌کند.

به او هدیه بده: هدیه، هرچند کوچک، نشانه علاقه و توجه به دیگران است.

با بچه‌ها بازی کن: بازی با کودکان باعث انتقال محبت و ایجاد ارتباط صمیمانه می‌شود.

بچه‌ها را آزاد بگذار: دادن آزادی به کودکان، به‌ویژه زیر هفت سال، حس احترام و محبت را در آن‌ها تقویت می‌کند.

۳. دوست داشتنت را بنویس

محبت نوشتاری به معنای ابراز احساسات از طریق نوشته‌هاست، مثل پیام‌ها یا نامه‌های محبت‌آمیز. این روش به افراد کمک می‌کند تا آنچه را در دل دارند بهتر بیان کنند، مخصوصاً زمانی که گفتن آن دشوار است.

رکن دوم: احترام

احترام در خانواده باید به عنوان "ناموس زندگی" در نظر گرفته شود و به شخصیت همه اعضای خانواده، فارغ از جایگاه یا ستّشان، ارزش داده شود. حتی در زمان اختلافات و دعواها نیز نباید شخصیت یکدیگر را خُرد کرد. حرمت اعضای خانواده مانند دیواری است که اگر ترک بردارد یا فرو بریزد، به این راحتی قابل ترمیم نیست.

بی‌احترامی دشمن محبت است و طبق روایات گناه بزرگی محسوب می‌شود که در حدّ اعلام جنگ به خداوند شمرده شده است. احترام به همسر، فرزندان و حتی کوچک‌ترین عضو خانواده ضروری است. بی‌احترامی، محبت را از بین می‌برد و رابطه‌ها را تخریب می‌کند. اگر حرمت کسی از اعضای خانواده شکسته شد، باید سریعاً جبران شود؛ زیرا جبران نکردن بی‌احترامی می‌تواند آسیب‌های عمیقی به روابط وارد کند. احترام، لازمه حفظ محبت و آرامش در خانواده است.

مصادیق احترام در خانواده

۱. خوب صدا بزن

نحوه صدا زدن اعضای خانواده، می‌تواند احترام یا بی‌احترامی را منتقل کند. استفاده از کلمات محبت‌آمیز مثل "علی جان" یا "عزیزم" نشان‌دهنده ارزشمندی طرف مقابل است؛ در حالی که صدا زدن خشک و بی‌روح می‌تواند شخصیت افراد را خدشه دار کند.

۲. درست درخواست کن

در میان اعضای خانواده، نحوه درخواست کردن پیام مهمی از احترام یا بی‌احترامی را منتقل می‌کند. درخواست‌ها باید محترمانه و با لحن مناسب بیان شوند.

۳. سلام بده

سلام دادن نشان دهنده ارزش و احترام به دیگران است. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ توصیه کرده اند که حتی در برخورد با کودکان، پیشقدم در سلام باشیم. این رفتار محبت و احترام را عمیق تر می کند.

۴. استقبال کن و به بدرقه برو

همراهی با اعضای خانواده هنگام ورود یا خروج از خانه، مانند استقبال یا بدرقه، نشان دهنده توجه و ارزش گذاری به حضور آنهاست. این رفتار ساده اما مؤثر، محبت و احترام را منتقل می کند.

۵. به کارها و حرفها توجه کن

گوش دادن با دقت به حرفها و توجه به تلاشهای اعضای خانواده، احترام را نشان می دهد. حتی اگر کار یا خریدی ایراد داشته باشد، قدردانی از زحماتهای آنها، احساس دیده شدن و ارزشمندی را ایجاد می کند.

۶. به خانواده همسرت احترام بگذار

احترام به خانواده همسر، احترام به خود همسر است. حتی در صورت بروز اختلاف، باید با حفظ حرمت و مدیریت مناسب، از بی احترامی به خانواده طرف مقابل پرهیز کرد.

۷. عفت کلامت را حفظ کن

استفاده از کلمات مؤدبانه و پرهیز از ناسزا و حرفهای زشت، یکی از پایه های احترام است. ناسزاگویی دیوار احترام و محبت را تخریب می کند و روابط را سرد و آسیب زا می کند.

۸. کتک نزن!

خشونت فیزیکی، چه نسبت به کودکان و چه نسبت به همسر، باعث نابودی محبت و احترام در خانواده می شود. کتک نه تنها

مشکلات را حل نمی‌کند، بلکه آسیب‌های عمیقی به روابط وارد می‌کند.

۹. مسخره نکن!

مسخره کردن شخصیت مسخره‌شونده را خُرد می‌کند و باعث دوری و ناراحتی می‌شود. احترام یعنی پذیرش ضعف‌ها و تلاش‌های طرف مقابل بدون تحقیر.

۱۰. اجازه بگیر

رعایت حریم خصوصی اعضای خانواده، مانند اجازه گرفتن برای استفاده از وسایل شخصی، نشان‌دهنده احترام است. تجسس در وسایل افراد، پیام عدم احترام را منتقل می‌کند.

۱۱. مشورت کن

مشورت کردن با اعضای خانواده، حتی کودکان، نشان‌دهنده احترام به نظرات آنهاست. این رفتار باعث ایجاد احساس ارزشمندی و مشارکت در تصمیم‌گیری‌های زندگی می‌شود.

رکن سوم: درک متقابل

درک متقابل است که یعنی اعضای خانواده باید طوری رفتار کنند که طرف مقابل احساس کند کاملاً فهمیده می‌شود. این اصل مهم‌ترین پایه زندگی مشترک برای مرد، زن، پدر و مادر است. فرزندان باید با رفتار و گفتارشان نشان دهند که زحمات، حساسیت‌ها و گذشت‌های والدین را می‌بینند و والدین نیز باید همین حس را به فرزندان منتقل کنند. با وجود درک متعال، محاکمه‌های ذهنی رخ نخواهد داد.

مهارت های درک متقابل

۱. تشکر کن

تشکر کردن باید به یک فرهنگ ثابت در خانواده تبدیل شود. از اعضای خانواده برای کارهایشان، حتی کارهای ثابت و روزمره مثل غذا پختن یا خرید کردن، تشکر کنیم. این کار باعث آرامش، رضایتمندی و رفع اختلافات می شود. تشکر نشان دهنده توجه و احترام است.

علاوه بر تشکر زبانی، باید با عمل نیز قدردانی کنیم. برای مثال اگر همسرمان مدارا کرد، ما نیز شرایط اقتصادی او را بهتر درک کنیم یا در مقابل محبت هایش، محبت بیشتری نشان دهیم.

دعا کردن برای اعضای خانواده نوعی تشکر و ابراز محبت است. حتی کوچک ترین کاری که کسی برای ما انجام دهد، با دعا کردن می توانیم قدردانی خود را نشان دهیم.

۲. تعریف کن

تعریف و تمجید از کارها یا رفتارهای خوب اعضای خانواده، مانند سازگاری یا مدارا، باعث انتقال محبت و ایجاد درک متقابل می شود. این تعریف ها باید با آب و تاب و توجه ویژه همراه باشد تا اثر بیشتری داشته باشد.

۳. توقعات را تعدیل کن

توقعات خود را متناسب با شرایط طرف مقابل تنظیم کنیم. اگر همسرمان باردار است یا در شرایط اقتصادی سختی قرار دارد، باید درک کنیم و توقعاتمان را کاهش دهیم. همچنین والدین باید تغییرات دوران بلوغ فرزندان یا فشار شب امتحان آن ها را درک کنند و رفتارشان را متناسب با شرایط تنظیم کنند.

۴. عذرخواهی کن

عذرخواهی کردن نشان‌دهنده درک و احترام به طرف مقابل است. اگر نتوانستیم کاری را انجام دهیم یا اشتباهی کردیم، با متواضعانه عذرخواهی کردن می‌توانیم ارتباط را تقویت کنیم. عذرخواهی نه تنها شخصیت فرد را کوچک نمی‌کند، بلکه او را بزرگ‌تر و محبوب‌تر می‌سازد.

رکن چهارم: اعتماد متقابل

اعتماد متقابل یکی از اصلی‌ترین پایه‌های زندگی مشترک و خانواده است که آرامش و ارتباط سالم در خانواده را تضمین می‌کند. اگر زن و شوهر، والدین و فرزندان به یکدیگر اعتماد نداشته باشند، تلاش‌های آنها برای محبت، احترام و آرامش بی‌نتیجه خواهد ماند.

برای مثال اگر زنی به شوهرش اعتماد نداشته باشد، محبت یا احترام شوهر را به‌گونه‌ای منفی برداشت می‌کند و این باعث سوءتفاهم و سردی در رابطه می‌شود. این مشکل می‌تواند بین والدین و فرزندان نیز رخ دهد.

اعتماد متقابل، قلب‌تپنده زندگی است و تمام تلاش‌ها برای ایجاد محبت و احترام به آن وابسته‌اند. اگر اعتماد از بین برود، نه زن و شوهر منبع آرامش یکدیگر خواهند بود و نه والدین می‌توانند برای فرزندان آرامش ایجاد کنند، زیرا اعتماد پایه و اساس آرامش در خانواده است.

عوامل مؤثر بر اعتماد یا عدم اعتماد متقابل

۱. صداقت‌پیشه باش و از دروغ دوری کن

صداقت، سرمایه اعتماد در خانواده است و دروغ آن را نابود می‌کند و

حس خیانت را منتقل می‌کند. حتی یک دروغ کوچک، به ویژه در ابتدای زندگی مشترک، می‌تواند پایه‌های اعتماد را متزلزل کند و ذهن طرف مقابل را درگیر سوءظن کند.

توجیه نکنید! بسیاری از دروغ‌هایی که به نام مصلحت می‌گوییم، منفعت جویانه است، نه مصلحت طلبانه. همچنین مراقب باشید که از همون بچگی صداقت را به بچه‌ها بیاموزید، نه دروغ را!

۲. حسن ظن داشته باش و سوءظن را کنار بگذار

حسن ظن، یعنی خوش‌گمانی نسبت به نیت و رفتار دیگران، یکی از اصول اساسی دین است. خانواده‌ای که حسن ظن در آن وجود نداشته باشد، آرامش را تجربه نخواهد کرد.

سوءظن زمانی رخ می‌دهد که فرد حرکات و رفتارهای طرف مقابل را با ذهنیت منفی تعبیر کند. مثلاً مردی که نسبت به همسرش بدگمان است، هر رفتار ساده‌ای مانند خندیدن یا صحبت کردن تلفنی را نشانه‌ای از نقشه‌ای علیه خود می‌داند. این ذهنیت باعث بی‌قراری و اضطراب در خانواده می‌شود.

سوءظن از نگاه قرآن و روایت نیز عملی بسیار ناپسند و حتی نوعی دروغ محسوب می‌شود. از طرفی شیطان تلاش می‌کند حسن ظن را حماقت جلوه دهد و سوءظن را به عنوان واقع‌بینی معرفی کند.

سوءظن می‌تواند زندگی‌هایی را که هیچ مشکلی ندارند، نابود کند. بسیاری از خانواده‌ها فقط به دلیل بدگمانی یکی از اعضا، به طلاق یا قطع رابطه ختم شده‌اند.

تجسس از آثار سوءظن است. قرآن به صراحت سوءظن و تجسس را ممنوع کرده است.

در کنار وظیفه افراد برای تجسس نکردن، حسن ظن داشتن، همه

باید مراقب باشند که زمینه سوءظن را فراهم نکنند. این یک مهارت مهم است که در رفتار، گفتار و ارتباطات خود، طوری عمل کنند که باعث ایجاد شک یا بدگمانی در دیگران نشوند.

رکن پنجم: معنویت در خانواده

تمام نکاتی که تاکنون درباره آرامش خانواده گفته شد یک طرف، و رکن پنجم طرف دیگر است. اهمیت این نکته به حدی است که اگر در خانه‌ها اجرا شود، نتایج آن خیلی سریع و حتی در کمتر از ده روز قابل مشاهده خواهد بود.

می‌خواستیم زمینه ساز آرامش خود و دیگران باشیم؛ اما راه آرامش چیست؟ آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ دل‌ها تنها به یاد خدا آرام می‌شوند. ذکر خدا، یعنی آگاهی به حضور خدا در تمام لحظه‌های زندگی و عمل به فرمان او؛ هرچه خدا گفت، بگوییم چشم.

از طرفی در حدیث آمده که: رسول خدا ﷺ نقل می‌کنند که حواریون حضرت عیسیٰ علیهما السلام پرسیدند: «با چه کسی همنشین شویم؟» حضرت فرمودند: «با کسی که دیدنش شما را یاد خدا بیندازد».

ما می‌توانیم با عمل به دستورات الهی، ذکر خدا شویم، یعنی کسی که دیگران با دیدنش یاد خدا می‌افتند و آرامش پیدا می‌کنند. برای اینکه ذکر خدا شویم، باید عبد باشیم؛ یعنی هرچه خدا گفت، بپذیریم و عمل کنیم. عبد بودن، نسخه‌ای است از قرآن و اهل بیت علیهم السلام که تضمین می‌کند فرد نه تنها خود به آرامش می‌رسد، بلکه می‌تواند آرامش را به دیگران نیز منتقل کند.

راه‌هایی برای رنگ خدا گرفتن و یادآوری خدا به دیگران

برای اینکه بتوانیم خودمان آرامش پیدا کنیم و دیگران با دیدن ما یاد خدا بیفتند، چهار نسخه مهم وجود دارد:

نسخه اول: واجبات را انجام بده و محرمات را ترک کن

امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «هرکس به آنچه خدا واجب کرده عمل کند، از عابدترین مردم است». ترک معصیت و انجام واجبات، اصلی‌ترین گام برای رسیدن به عبودیت است. گناهای مانند سوءظن، غیبت، دروغ، بداخلاقی، قضاوت بی‌جا یا حتی دل شکستن می‌توانند اثرات بزرگی بر معنویت ما بگذارند. مراقبت از رفتار و گفتار در زندگی روزمره، نقطه شروع عبودیت است.

نسخه دوم: به نماز به صورت ویژه اهمیت بده

نماز، ستون دین است و باید به آن با جدیت و احترام نگاه کرد. نماز نباید به عنوان سربار زندگی یا وظیفه‌ای سنگین تلقی شود. توصیه دین این است که اذان را با صدای بلند در خانه بگویید، نمازها را اول وقت و باطمینان بخوانید و تعقیبات نماز مانند تسبیحات حضرت زهرا علیها السلام را با دقت انجام دهید. آیت‌الله قاضی گفته‌اند: «هرکس نمازهای واجب روزانه را اول وقت بخواند، به تمام مقامات معنوی خواهد رسید».

نسخه سوم: توسل به اهل بیت علیهم السلام، به ویژه امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف را فراموش نکن

توسل به اهل بیت علیهم السلام، به خصوص امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف رکن آرامش و رشد معنوی است. ارتباط مداوم با امام، نه فقط در مواقع سختی و گرفتاری، بلکه به صورت روزانه، حتی در حدّ یک دقیقه صحبت، ما را به آرامش حقیقی نزدیک‌تر می‌کند. ایجاد ارتباط قلبی با امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف چه به صورت رسمی در جلسات یا غیررسمی در دل خود، تأثیر عمیقی بر روح و زندگی دارد. همچنین راه‌اندازی روضه هفتگی در خانه، حتی

در حد یک زیارت عاشورا یا مداحی کوتاه، می‌تواند برکات و آرامش زیادی را به زندگی وارد کند.

نسخه چهارم: لحظه‌ای از احسان به والدین غفلت نکن

یکی از مهم‌ترین ارکان عبودیت، نیکی به والدین است. امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «حتی نگاه خشمگینانه به والدین، در حالی که ظلمی در حق فرزند کرده باشند، باعث می‌شود خدا نماز فرزند را قبول نکند». نیکی به والدین، حتی اگر مخالف اهل بیت باشند، وظیفه‌ای است که دین ما به آن تأکید کرده است.

عاق والدین به معنای قطع نیکی به والدین است، نه صرفاً ناراحتی یا نفرین از سوی آنها. هرکس احسان به والدین را متوقف کند، حتی اگر والدین او را نفرین نکرده باشند، عاق است. کوچک‌ترین ناراحتی به ناحق برای والدین، عاق شدن را به همراه دارد.

نسخه پنجم: با قرآن انس داشته باش

قرآن کتاب خداست و نباید در زندگی ما غریبه باشد. انس با قرآن به معنای خواندن، تدبر کردن و درس گرفتن از آیات آن است. امیرالمؤمنین علی علیه السلام در خطبه ۱۱۰ نهج البلاغه فرموده‌اند: «قرآن بهار دل‌هاست و نور آن شفای دردهاست». فاصله گرفتن از قرآن، باعث بیماری‌های روحی و مشکلات زندگی می‌شود. برای شروع، می‌توان هر روز یک صفحه از قرآن را خواند و به آن فکر کرد.

نسخه ششم: با احادیث هم انس داشته باش

امام باقر علیه السلام فرموده‌اند: «احادیث ما دل‌ها را زنده می‌کنند». مطالعه احادیث معتبر و ساده به زبان فارسی، نور را به خانه‌ها می‌آورد. ورود قرآن و احادیث به زندگی، برکات فراوانی به همراه دارد و باید این آثار ارزشمند را بیشتر مورد توجه قرار داد.

نسخه هفتم: کتب اخلاقی را مطالعه کن

کتاب‌های اخلاقی و زندگی‌نامه‌ی علما و شهدا، نوری بر زندگی ما هستند. این آثار می‌توانند نه تنها برای خودمان بلکه برای تربیت فرزندان نیز مفید باشند. مطالعه کتاب‌هایی مانند سلام بر ابراهیم یا زندگی‌نامه شهید حسن طهرانی مقدم، زندگی افراد را متحول کرده است. یادآوری شهدا و علما، سبب جلاگرفتن دل‌ها و زنده شدن معنویت در خانواده می‌شود.

نسخه هشتم: کمک به نیازمندان در متن زندگی‌ات باشد

کمک به فقرا و نیازمندان، نه تنها گره‌های زندگی خودمان را باز می‌کند، بلکه ظرفیت تحمل مشکلات را نیز افزایش می‌دهد. امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «محبوب‌ترین مؤمن نزد خدا کسی است که به داد مؤمن فقیر برسد». صدقه دادن، کمک به نیازمندان یا اطعام آن‌ها، دعای خیر این افراد را برایمان به همراه دارد که تأثیر شگرفی در زندگی خواهد داشت. هفته‌ای یک بار صدقه دادن یا کمک ویژه به فقرا، می‌تواند برکات بسیاری به زندگی وارد کند.

نسخه نهم: سحرخیز باش

سحرخیزی یکی از ارزش‌های مهم معنوی است که در سبک زندگی مدرن کمتر دیده می‌شود. امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «خانه‌هایی که در آن‌ها نماز شب خوانده می‌شود، برای اهل آسمان مانند ستارگان زمین می‌درخشند.» حتی اگر توان نماز شب خواندن نیست، فقط بیدار شدن چند دقیقه قبل از اذان صبح، وضو گرفتن و نشستن به سمت قبله با گفتن "خدایا! اومدم"، می‌تواند آغاز خوبی باشد. این زمان، پرنورترین و بابرکت‌ترین لحظات شبانه‌روز است.

نسخه دهم: به اعضای خانواده به نیت عبادت، محبت کن

محبت به اعضای خانواده، به‌ویژه همسر و فرزندان، خود یک عبادت

بزرگ است. امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «هرچه محبت فرد نسبت به همسرش بیشتر باشد، فضیلت او در ایمان بالاتر می‌رود». همچنین در مناجات حضرت موسی علیه السلام خداوند اعلام کرد که بافضیلت‌ترین عمل نزد او محبت به کودکان است.

نسخه یازدهم: مراقب مال و لقمه حرام باش

مراقبت از مال و رزق حلال یکی از مهم‌ترین وظایف هر فرد برای تقویت معنویت است. مال حرام مانند ساختن خانه روی شن یا آب، بدون پایه و بنیان است و تأثیرات آن، حتی در نسل آینده، بسیار خطرناک خواهد بود. امامان ما تأکید کرده‌اند که نه جزء عبادت، کسب رزق حلال است.