



سرشناسه: علاسوند، قریبا، ۱۳۴۶ -

عنوان و نام پدیدآور: خط سفید ممتد، مهارت‌های دستیابی به سبک زندگی اسلامی / قریبا علاسوند.

مشخصات نشر: اصفهان، انتشارات قیسات، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۴×۵/۲۱، ۵/۱۴ س.م.

شابک، ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۱-۰۷-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابخانه، ص. ۶۴-۶۵؛ همچنین به صورت زیرنویس.

عنوان دیگر: مهارت‌های دستیابی به سبک زندگی اسلامی.

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)

موضوع: Islam -- Religious aspects -- Conduct of life

موضوع: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Islam -- Religious aspects -- Life skills

موضوع: شیوه زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Islam -- Religious aspects -- Lifestyles

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ غ ۷۷/ع ۷۷/۸۲۵۸

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۹۵۷۱۸

خط سفید ممتد: مهارت دستیابی به سبک زندگی اسلامی

نویسنده: قریبا علاسوند

ویراستار: فاطمه هادی

مدیر هنری: حامد مغروری

طراح جلد و صفحه آرا: زینب ریانی

ناشر: قیسات

چاپ: اول، ۱۳۹۶

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

تارنما: www.mehrestan.ir

رایانامه: mehr@mehrestan.ir

سامانه: ۳۰۰۷۹۶۲۱۰۰۱۰۰

نشانی: اصفهان، خیابان مسجد سید، خیابان آیت الله زاهد، کوچه ۱۵، پلاک ۳۶

کد پستی: ۸۱۳۶۹۵۵۱۳۷

شماره تماس: ۰۳۱-۳۲۳۶۸۷۵۵، ۰۹۳۷۰۰۱۲۹۰۰

تمامی حقوق چاپ و نشر این اثر برای نشر قیسات محفوظ است.

سخن آغازین

با همه شواحن ها و ظرافت هایش، شیرین ترین کار عالم « تربیت » است و مهم ترین بستر تربیت « خانواده ». خانواده اگر « خانواده » باشد، تربیت شیرین می شود و طبیعی. همان طور که ما نفس می کشیم، در خانواده هم تربیت می شویم؛ بی آنکه به آن فکر کنیم، بد نسیم چه می شود.

مرکز « احیاء اندیشه و سیره نوری » متوجهی است مردم نهاد و خدمتگزار در کارهای خیر. تمرکز این مرکز بر تربیت تعلیم است، آن هم با رویکرد اسلامی و عقلانی و با محوریت زیربنایی ترین نهاد تربیت، بی خانواده.

وجهه همت ما مهارت آموزی به خانواده هاست و برای حرکت ما استفاده هوشمندانه از ابزارهای حمایتی؛ از این رو، طرح « مهرستان »، برای ریزی کردیم تا در پیمودن این مسیر مقدس، بتوانیم منظم و هدفمند و برنامه ریزان برویم. « مهرستان » فقط مخفف « محصولات هنری رسانه ای » نیست، بلکه اسم مکانی است برای آموختن مهرورزی در خانه و گرمابخشی به کانون خانواده.

ابزار ما در این راه پرفراز و بی نشیب چیست؟ از بین همه راه های ممکن، با « یار مهربان » به یاری خانواده ها آمده ایم؛ با همان آشنای پرسخاوتی که صدها نسل بشر را معلم وار پرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان در هم تنیده است.

بله، با کتاب آمده‌ایم و بر این باوریم که با همه تنوع ابزارهای دیجیتال و گرایش جنون آمیز انسان امروز به آن‌ها، هیچ چیز جای کتاب را نمی‌گیرد! اثبات ساده این مدعا را در رشد کتاب‌های کاغذی، در همین سال‌ها و حتی در کشورهای صنعتی، می‌توان سراغ گرفت. خوشبختانه این یار مهربان، هنوز هم به آدم‌ها وفادار مانده و همچنان گنجینه سرشاری به شمار می‌رود که پاسخ‌گوی نیازهای رنگارنگ مخاطبانش است؛ همانند که مدتی است با این یار مهربان نامهربانی می‌کنیم!

به‌دنبال این اواخر زمین‌مانده‌ای بوده‌ایم که حضورمان را در این عرصه معنا بخش و حیاتی به‌باو اثری مانا به جای گذارد. سرانجام صدها نفر ساعت پایش و پویش، به تئوری طرح خانواده محور «مهرستان» انجامید که یکی از میوه‌هایش اکنون در دستان شماست.

با سواسی خاص، اصول کیفی کار را تعیین کردیم تا شاخص ارزیابی باشند و بازتاب دغدغه‌مندی ما؛

۱. تلاش فعالان این طرح و همه تولیدات آن، تمام وقت و تمام قد، در خدمت خانواده‌هاست و تمام آثار و خدمات بر محور نیازهای اعضای خانواده شکل می‌گیرد.

۲. گام‌های اجرایی را کاملاً علمی و منطقی طراحی کردیم تا از پشتوانه‌های محکم بهره‌مند باشد؛ برای نمونه، نرم افزار قدرتمند و جامع مدیریت سیستمی را در مسیر تصمیم‌سازی تصمیم‌گیران و آماده‌سازی آثار، به کار گرفته‌ایم.

۳. آثاری باید تولید و ترویج شوند که حقیقتاً مورد نیاز باشند و نوآورانه و مشکل‌گشایانه به طرح مسائل بپردازند؛ از این رو، هم به درون‌مایه‌هایی عالمانه و مبتنی بر آموزه‌های دین اسلام توجه داریم و هم به قالب‌هایی شیوا و جذاب

در انتقال آن‌ها. انتظارمان تا بدان حد است که معادل و مشابهی برای آن آثار، براساس رویکرد انتخاب‌شده، برای انسان عصر حاضر به‌ویژه نسل جوان وجود نداشته باشد. در این راستا و برای دستیابی به گنجینه اطلاعات جامع در این موضوع، طرح «اطلس سواد خانواده» در دست تدوین است.

۴. فارغ از شهرت اسمی افراد، از نویسندگانی دعوت به همکاری کردیم که تنها استادان و اساتید دانشگاهی نیستند، بلکه توصیه‌های نکته‌سنجانه و همه‌شکافانه درباره موضوع مدنظر را در انبان دانش و تجربه خویش انباشته و بازنویسند. البته از قلم جوان‌ترهای خوش‌آبیه نیز غافل نماندیم.

۵. غنای زیربنا و بنیست ربنای «مهرستان» چنین اقتضای می‌کرد که متخصصان ممتاز در حوزه‌های مختلف، از زنجیره تولید مشارکت دهیم: بهره‌مندی از اطلاعات طرح جامع اطلس خانواده و هفت علمی بصیر برای انتخاب موضوع و نویسنده، ارزیابان کاربرد و انتخاب افراد زیادی از میان جامعه مخاطب هر یک از کتاب‌ها برای ارزیابی آثار رسیده براساس شاخص‌های تعریف‌شده، هنرمندان طبع‌شناس برای یافتن نام کتاب‌ها، مترجمان فعال‌ترین نهاد ویرایشی ایران، طراحان و صفحه‌آرهای خوش‌قریحه، مجسمه‌سازان و مجسمه‌خوانان چندباره آثار به منظور اصلاح ایرادهای احتمالی در مراحل پایانی، مترجمان و مترجمان متخصص در صنعت چاپ، چاپخانه‌های کارگشته و مجهز، فعالان حوزه تبلیغ و اطلاع‌رسانی و مدیریت فروش، متفکران دلسوز برای انگیزه‌آفرینی و امکان‌سازی برای مطالعه کتاب و....

۶. گوشه‌چشمی هم داریم به میراث مکتوب گران‌بهای گذشتگان با موضوع خانواده، از راه بازآفرینی و بازنویسی آن‌ها متناسب با نیازها و اقتضات انسان

معاصر، تا عطر نام و یادشان و خوشه چینی از خرمن معرفتشان، ذائقه مشتاقان را پُر حلاوت کند.

۷. درست است که این طرح برای امکان تداوم بلند مدتش، باید از نظر منابع مالی مستقل و خودگردان باشد، اما به پشتوانه خیراندیشانی که چراغ این راه را روشن کرده‌اند، کاملاً غیرانتفاعی خواهد ماند و عوایدی را که احتمالاً به دست می‌آید، در فرایند تولید و ترویج آثار فاخر فرهنگی باز هزینه می‌کنیم. به این معنی، در طرح مصوب و تمامی قراردادها تصریح شده است.

۸. بزرگ‌ترین مربی معاصر امروز ما در حوزه کتاب و کتاب خوانی، نبودن آثار فاخر و مناسب نیست؛ لکن ضعیف بودن فرهنگ مطالعه در بین اقشار جامعه به ویژه خانواده‌هاست. بیکی نام، فعالیت‌هایمان تنها به این سمت نشانه می‌رود که این آثار خوانده شده و ترویج شوند. بهار تری خانواده‌ها را در زندگی افزایش دهند. به همین منظور، طرح «مطالعه آثار» توجه به راهبردهای عملی در بستر خانواده، تهیه شده و در حال پیگیری است.

۹. توجه داریم که بی‌اعتنایی به ابزارهای غیر کتاب، اقبال درستی نیست: تولید کتاب‌های صوتی، محصولات تصویری، نرم‌افزارهای رایانه‌ای و تلفن همراه، حضور در شبکه‌های مجازی و اینترنتی، ترجمه آثار و ... نیز مدنظر خواهد بود.

۱۰. برای تنومند شدن این نهال نوپا، نظارت مستمر و ارزیابی مداوم به نیاز است. از ابتدا تا انتهای این طرح، بازخوردگیری و اصلاح مناسب و به‌موقع شکلات احتمالی در دستور کار خواهد بود.

۱۱. طرح‌ها و برنامه‌های موفق دیگر فعالان در این عرصه‌ها را برای الگوگیری و مقایسه، رصد کرده و می‌کنیم. خود نیز یافته‌ها و بر ساخته‌هایمان را حاضریم

به رایگان پیشکشی رهروان این وادی کرانه‌نابردار کنیم تا ضمن هم‌افزایی در بینش‌ها و دانش‌ها، بتوانیم با موج‌آفرینی، خیراندیشان فرهنگی را متقاعد کنیم که پا به این عرصه بگذارند.

آنچه خواندید، همهٔ حرف‌هایی نبود که گفتنی بود؛ به‌قدر دقیقه‌های چندین سال، حرف و تجربه و خاطره و نکته هست؛ اما نباید و نشاید که سخن‌آغازین را به‌راز از شما بکشیم. فقط اینکه حساسیت موضوع و فرهیختگی خواننده، به‌ما انگیزه می‌دهد تا به‌جای بهانه‌ها بارها درون‌مایه، قالب، مراحل تولید و توزیع را بازبینی کنیم تا اثری در حروار چشم‌ها را تقدیم نگاه و نگرش بلند شما گرامیان نماییم و مشتاقانه منتظریم تا در این دیدگاه‌های شما سروران عزیز به آدرس mehr@mehrestan.ir بیس از پس به‌هون مهربانی‌هایتان گردیم.

بر آستان جانانی سرسپاس فدا شدیم که توفیق، رفیق طریقمان کرد تا دورهٔ امانت‌داده‌شده در مزرعهٔ دنیا را به خوشه‌چینی از خرمن ارباب و اصحاب فرهنگ و اندیشه بگذاریم و آنگاه با لطفی دوجانبه، با او امداد فضل بی‌کرانش کرد تا در طرح پربرکت «مهرستان» بتوانیم بابت تولید و ترویج محصولاتی فرهنگی و تربیتی، مدال افتخار برگردن بیاویزیم. آری، «تربیت در عباد» هدف اصلی آمدن پیامبران و جان‌مایهٔ کتاب‌های آسمانی بوده است: «وَعَلَّمَهُمْ مَا نَزَّلَ بِهِ رَاحِیْمًا» و ما نیز به راه‌پیمایی و نفس‌کشیدن در این وادی مفتخریم. از تک‌تک سروران ارجمندی که ذره‌پروری کردند و گام‌به‌گام مسیر را هم‌شانۀ ما شدند، به‌رسم ادب، خاضعانه سپاسگزاریم.

عیشتان مدام، ایام به‌گام، عزت مستدام

مرکز احیاء اندیشه و سیرهٔ علوی

مقدمه	۱۶
فصل اول: اصول بنیادی سبک زندگی اسلامی	۱۹
دریچه‌ای به مباحث این فصل	۲۰
۱. فضا	۲۲
بناهای فرهنگ و عرف‌گرایی	۲۵
بسیار متضاد بوده بر پایه فضا	۲۷
۱. ارزش‌ها و اعضای خانواده	۲۷
۲. تغییر نگرش درباره ارزش کار	۲۸
پیامدهای نبودنده فضا و فرهنگ	۲۸
۲. پرهیز از سرگرمی محوری در زندگی	۳۱
پیامدهای نادیده‌انگاری اصل «پرهیز از سرگرمی محوری»	۳۳
۳. باورمندی به وجود حق و باطل	۳۵
پیامدهای بی‌توجهی به اصل «باورمندی به وجود حق و باطل»	۳۸
خلاصه فصل در یک نگاه	۴۱
فصل دوم: مهارت‌هایی برای سبک زندگی اسلامی	۴۵
دریچه‌ای به مباحث این فصل	۴۶
۱. خردورزی	۴۷
۲. مهارت تفکر	۵۲
راهکارهایی برای تربیت ذهن	۵۶
ایجاد جهان‌بینی درست در فرزندان	۵۶
آگاه‌کردن فرزندان از قوانین خلقت	۵۷
تشویق فرزندان به تفکر درباره سؤال‌ها	۵۸



۳. رشد تخیل و تکلم	۵۹
راهکارهایی برای رشد مهارت تکلم	۶۳
راهکارهایی برای خوب حرف زدن	۶۶
۴. خویشتن داری	۶۷
راهکارهایی برای تقویت اراده	۷۲
حیا و خویشتن داری	۷۴
راهکارهایی برای خویشتن داری در زمینه جنسی	۷۶
۵. آرزوهای طولانی	۷۸
راهکارهایی برای پرهیز از آرزوهای طولانی	۸۱
مشیت اندیشی	۸۲
رشد کمالی برای ایستادگی اندیشی	۸۷
۷. کنترل مشیت	۹۱
راهکارهایی برای کنترل مشیت	۹۷
۸. تواضع	۱۰۶
راهکارهایی برای دستیابی به تواضع	۱۱۰
۹. همدردی	۱۱۱
راهکارهایی برای ایجاد حس همدردی	۱۱۳
۱۰. احساس یگانگی با مردم	۱۱۴
راهکارهایی برای دستیابی به احساس یگانگی با مردم	۱۱۶
خلاصه فصل در یک نگاه	۱۱۸
کتابنامه	۱۲۰