

سلسله مباحث سبک زندگی اسلامی

راز خوشبختی زنان

در کلام معصومین

نویسنده: اکبر شعبانی

ویراستار: رامین باباگل زاده

طراح گرافیک: رنجبران

ناشر: قلم جوان

نوبت: اول / ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰۰

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شماره سفارش کتاب:

۰۹۱۴۶۵۵۰۰۱۶

نشانی: قم، خیابان ارم، پلاک ۲۵۱

تلفن: ۳۷۷۳۹۴۷۳ - ۲۵

تلفکس: ۳۷۷۴۱۷۴۲ - ۲۵

همراه: ۰۹۱۲۱۵۱۸۲۸۴

سرشناسه: شعبانی اکبر، ۱۳۶۲

عنوان و نام پدید آورنده: راز خوشبختی زنان

شعبانی اکبر

مشخصات ناشر: قلم جوان ۱۳۹۳

مشخصات طاهری: ۱۶۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۱-۵۶۲۶-۳۱-۵ ISBN

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

دانش کتابنامه: ص ۱۶۰؛ همچنین به

صورت زیر نویس

موضوع: روابط زن و مرد

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: جنبه های مذهبی

رده بندی کنگره:

۷۱ / ۲۵۳ / BP

رده بندی دیویی:

۳۹۷ / ۶۲۲





تقدیم به:

همسر آسمانی علی علیه السلام

یاس مدینه، ریحانه نبی، دُر دانه پیامبر صلی الله علیه و آله، ستاره دل های عاشق

حضرت زهرا ی مرضیه علیها السلام

فهرست

فصل اول: نیازهای اساسی مردان ۱۳

۱. نیاز به اقتدار و استقلال طلبی ۱۵
- معنای اقتدار طلبی مردان ۱۶
- رهنمودهایی برای افزایش روحیه استقلال طلبی مردان ۱۸
۲. نیازهای جنسی ۲۰
۳. نیاز به تعریف و تحسین ۲۴
- استفاده از کلمات روحیه بخش ۲۵
- توجه به رفتارهای مثبت همسر ۲۵
۴. نیازهای جسمانی ۲۷
۵. نیازهای عاطفی ۳۰

فصل دوم: راههای انوارش ممیمیت در زندگی ۳۵

۱. خوش اخلاقی ۳۶
- پاداش خوش اخلاقی ۳۸
- جهنمی شدن بد اخلاق ۳۹
- داستانی عجیب از بد اخلاقی ۳۹
۲. احترام به شوهر ۴۰
۳. محبت به شوهر ۴۳
- شیوه های ابراز محبت به شوهر ۴۴
۴. تشکر از زحمات های شوهر ۴۷
- حقوق کسی که به تو نیکی کرد ۵۰
۵. زینت کردن ۵۱
- خودآرایی برای غیر همسر ۵۴
۶. زیبایی کلام با لحن دل نشین ۵۵
- انواع درخواست ها ۵۷
۷. مهارت های گفت و گو با شوهر ۵۸
- موانع گفت و گوی زن و مرد ۶۲

- قوانین گفت و گوی موفق ۶۲
- ۵۰ تکنیک عشق و رزی به شوهر ۶۴

فصل سوم: ۱۰ وظیفه زنان در قبال شوهران ۷۳

۱. شوهر داری ۷۴
- ثواب شوهر داری ۷۵
- بهشتی شدن ۷۶
- بهترین شفیع ۷۷
- گناهکار نبودن ۷۷
- ثواب خدمت به مرد ۷۷
۲. زنانه داری ۷۹
- تقسیم عادلانه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم ۸۰
- نظافت خانه ۸۰
- مشکلات زنانه و اغا به زن ۸۲
۳. اطاعت از شوهر ۸۳
- اطاعت های واجب ۸۵
- مسائل جنسی ۸۶
- خروج از منزل و ۸۷
- بهترین زنان ۸۹
- بهترین خصلت های زنان ۸۹
۴. عیب پوشی ۹۰
- شکارچی عیب هایمان باشیم ۹۲
- مهارت های تذکر دادن عیب های شوهر ۹۳
۵. عفو و گذشت ۹۵
- ۶ صبر کردن ۹۷
۷. به استقبال و بدرقه رفتن ۹۹
- رهنمودهای رفتاری زن، هنگام خروج شوهر از خانه ۱۰۱
۸. امانت داری ۱۰۱
۹. قناعت در زندگی ۱۰۲

۱۰. حفظ اسرار ۱۰۴

فصل چهارم: عوامل مخدوش کننده رابطه با شوهر ۱۰۷

۱. جر و بحث کردن ۱۰۸

اثرات جر و بحث ۱۰۸

۲. قهر کردن ۱۰۹

۳. دروغ گفتن ۱۱۰

۴. استفاده از کلمات تخریبی ۱۱۲

اثرات کلمات تخریبی ۱۱۲

۵. سرزنش کردن ۱۱۳

نار سرزنش ۱۱۴

۶. به رخ کشیدن زندگی دیگران ۱۱۶

۷. آزار و استیلا ۱۱۷

۸. به تکلف انداختن ۱۱۸

۹. بیان گلایه‌ها ۱۱۹

۱۰. دخالت دیگران ۱۲۰

توصیه‌هایی برای حل اختلافات ۱۲۳

رهنمودهایی برای جلوگیری از اختلاف افکنی ۱۲۵

۱۱. تعصب و بی‌اعتمادی ۱۲۶

۱۲. ناسزاگویی ۱۲۷

۱۳. اهانت ۱۲۸

۱۴. خودخواهی ۱۳۰

۱۵. چشم و هم‌چشمی ۱۳۰

۱۶. لجاجت ۱۳۱

آثار لجاجت در نگاه امیرالمؤمنین علیه السلام ۱۳۲

۱۷. توقعات بی‌جا ۱۳۲

۱۸. انتقاد ناپذیری ۱۳۴

۱۹. ناسپاسی ۱۳۴

۲۰. سوء تفاهم ۱۳۵

فصل پنجم: ۲۶ تکنیک برای کنترل خشم و اختلافات زن و مرد.. ۱۳۷

تکنیک ۱: تغییر حالت ۱۳۸

تکنیک ۲: وضو گرفتن ۱۳۹

تکنیک ۳: به آسمان نگاه کردن ۱۳۹

تکنیک ۴: تفکر در آثار منفی غضب ۱۴۰

۱. تباه کردن ایمان ۱۴۰

۲. نابودی شخص ۱۴۰

۳. دور کننده خوبی‌ها ۱۴۰

۴. نوعی دیوانگی است ۱۴۱

۵. اخگر است از شیطان ۱۴۱

تکنیک ۵: ذکر گفتن ۱۴۲

تکنیک ۶: عبارات امان بخش ۱۴۲

تکنیک ۷: حس هم‌دردی ۱۴۳

تکنیک ۸: ارتباط فیزیکی ۱۴۴

تکنیک ۹: توجه به آثار مهار کردن غضب ۱۴۴

تکنیک ۱۰: خود را حق و مصون از اشتباه ندانستن ۱۴۵

تکنیک ۱۱: برطرف کردن عوامل غضب ۱۴۶

۱. موقعیت‌های خشم‌برانگیز ۱۴۶

۲. جهالت ۱۴۶

۳. تکبر و غرور ۱۴۷

۴. کینه‌توزی ۱۴۷

تکنیک ۱۲: انتقاد را با گشاده‌رویی بپذیرید ۱۴۷

تکنیک ۱۳: گذشته را یادآوری نکنید ۱۴۸

تکنیک ۱۴: لمس بدنی ۱۴۸

تکنیک ۱۵: عذرپذیر بودن ۱۴۹

تکنیک ۱۶: بگویند که دوستش دارید ۱۵۰

- تکنیک ۱۷: ببخشید و فراموش کنید..... ۱۵۱
- تکنیک ۱۸: زوم کردن بر یک مشکل..... ۱۵۲
- تکنیک ۱۹: دوری از جرّ و بحث..... ۱۵۲
- تکنیک ۲۰: یادداشت‌برداری..... ۱۵۳
- تکنیک ۲۱: سرکوب کردن خشم..... ۱۵۴
- تکنیک ۲۲: الگوگیری..... ۱۵۴
- ماجرای آیت‌الله کوهستانی رحمته‌الله..... ۱۵۴
- ماجرای امام باقر علیه‌السلام..... ۱۵۵
- تکنیک ۲۳: به دل نگرفتن و سکوت کردن..... ۱۵۵
- إِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ؛ هرگاه غضب کردی، سکوت کن..... ۱۵۶
- کتاب ۲۴: یاد خداوند و استغفار..... ۱۵۶
- تکنیک ۱۵: نردگونی..... ۱۵۷
- تکنیک ۲۶: درگاه هر سر..... ۱۵۸
- کتاب‌نامه..... ۱۵۹

دیباچه

دغدغه سال‌های تحصیلی من در حوزه، دربارهٔ مسائلی نظیر: «اخلاق خانواده»، «بهداشت روانی»، «روان‌شناسی اسلامی»، «زندگی اسلامی» و مانند این‌ها بود. به همین جهت، به فراگیری علوم حدیث رهنمون شدم، تا از مجرای آن به دغدغه‌هایم پاسخ درخوری دهم؛ روایات معصومان علیهم‌السلام برای من همچون سخن نهایی و راه‌کار اساسی برای پیدا کردن شیوهٔ صحیح زندگی است، چراکه ایشان از سوی کسی سخن می‌گویند که بشر را آفریده و تمام جوانب و ابعاد وجودی او آگاه است. در آیهٔ ۷۹ سورهٔ «یس» آمده: **وَلَا يَكُفِّرُ بَدَأَهُ** «در آیهٔ ۷۹ سورهٔ «یس» آمده: «و او سرآفرینش را نمی‌تواند پاک کند»).

بعد از سفر مقام معظم رهبری -حفظه‌الله- به استان خراسان شمالی و سخن‌رانی معروف ایشان دربارهٔ «سبک زندگی» در آن شدم تا در این زمینه کار مناسبی انجام دهم و به مسائلی در این باره بپردازم. با این اقدام، هم می‌توانستم قدمی در راه اجرای فرامین ایشان بردارم و هم به دغدغه‌های اصلی خودم پاسخ دهم.

یکی از موضوعات مرتبط با مسئله «سبک زندگی دینی»، مسئله اخلاقی زن و مرد است؛ موضوعی که هیچ‌کس در مهم بودن آن تردیدی ندارد.

پُر واضح است که دین اسلام دربارهٔ اموری که برای سعادت دنیوی و اخروی بشر لازم است، برنامه دارد؛ لذا از این موضوع مهم نیز غافل نشده و به طور مبسوط به آن پرداخته است. آیات قرآن و روایات ائمه علیهم‌السلام ما را در دستیابی به نظام یک‌پارچه‌ای از اخلاق خانوادگی کمک می‌کنند. بنابراین، محور اصلی مطالب این کتاب، قرآن و روایات معصومان علیهم‌السلام است.

شایان ذکر است، کتاب «راز خوشبختی زنان» برای قشر عادی جامعه (عمرم مردم) تدوین شده است؛ از این رو، سادگی و بی‌تکلفی در نوشتار را سرلوحهٔ کار خود قرار دادم، تا گروه مزبور از این کتاب، بهرهٔ کافی را ببرند.

امیدوارم، خداوند متعال این سعی و تلاش را بپذیرد و آن را ذخیرهٔ قبر و قیامت قرار دهد!

اکبر شهبان، ق.

بهار ۱۳۹۳

مصادف با ولادت امام علی علیه‌السلام