

«بسم الله الرحمن الرحيم»

پا به پای هم

آیین همسرداری

دویژه خانم ها و آقایان»

ابوالقاسم عوامی



نشر صیانت

سرناسه	عوامی، ابوالقاسم، ۱۳۴۰-
عنوان و پدیدآوران	یا به یای هم: آیین همسررداری «ویژه خانمها و آقایان» ابوالقاسم عوامی.
مشخصات نشر	مشهد، صیانت، ۱۳۸۸
مشخصات ظاهری	۳۳۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۲۵-۱۷-۹
بها	۵۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبپا
موضوع	زناشویی - روابط
موضوع	روابط زن و مرد
رده بندی کنگره	۱۳۸۸ ۹۲۲/ع HQ۷۲۲
رده بندی دیویی	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۱۹۶۸۷۶۹



نشر صیانت

یا به یای هم

مؤلف: ابوالقاسم عوامی

ناشر: نشر صیانت

حروف نگاری: صیانت

لیتوگرافی: رضا - ۲۲۲۶۶۱۷

چاپ: چاپخانه بزرگ قرآن کریم - ۸۸۰۱۲۰۰

صحافی: حافظ

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۶۰۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۲۵-۱۷-۹

ISBN: 978-600-5725-17-9

مشهد- مؤسسه انتشاراتی صیانت ۳۴۲۸۲۳۳-۳۴۳۹۲۴۳-۵۱۱۰

فکس: ۳۴۱۳۷۶۵ همراه: ۰۹۱۵۵۰۵۳۳۲۵ «جواهری»

آدرس اینترنتی: www.Siyanat.ir

مرکز بخش: ۰۹۱۸۳۳۱۳۱۹۲

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۳	یسنگفتار

فصل اول - عوامل تحکیم زندگی

۱۹	عوامل تحکیم یا سعادت در زندگی چیست؟
۲۰	صداقت در زندگی یعنی چه؟
۲۱	مزایای راستگویی
۲۴	انواع دروغ
۲۶	توریه چیست؟
۲۷	ریشه های دروغگویی
۲۷	علائم و عوارض دروغگویی
۳۰	راه های درمان دروغ گویی
۳۰	حفظ اسرار چیست؟
۳۳	عوامل افشای راز
۳۸	رضای خداوند در چیست؟

فصل دوم - عوامل مؤثر در سعادت و خوشبختی

۴۳	عوامل سعادت و خوشبختی
۴۵	احترام و درک متقابل
۴۶	رعایت ادب در کلام
۴۷	ادب کلامی
۵۵	محبت کلامی
۵۷	برداشت کلامی
۶۱	تنوع کلامی
۶۲	عدالت کلامی

۶۵		سپاس کلامی
۶۶		تفهیم کلامی
۶۸		تلقین کلامی
۷۱		تلقینات معنوی
۷۲		سخن آخر
۷۳		رعایت ادب در رفتار
۸۰		نیازهای رفتاری زنان و مردان در یک زندگی موفق
۸۱		رعایت احترام و ادب در نگاه و دیدار
۸۲		انواع نگاه ها
۸۵		عوامل بی احترامی به همسران
۸۷		درمان بیماری عجب یا خود بزرگ بینی
۹۰		مکرهای شیطان در انسان
۹۲		آثار و عواقب بیماری خودبینی بر انسان
۹۸		شخصیت شناسی (۱) (نقش گروه های خونی در شخصیت انسان)
۱۰۱		گروه های خونی عامل سلامت و تندرستی
۱۰۱		رژیم غذایی
۱۰۳		شخصیت
۱۰۵		مهربانی و محبت
۱۰۹		شناخت نوع محبت زن و شوهر در روابط زندگی
۱۱۱		نشانه های محبت عملی
۱۱۲		نشانه های محبت قلبی
۱۱۳		عوامل جلب محبت
۱۲۰		تلاش برای برقراری روابط دوستانه با همسر
۱۲۱		مفهوم دوستی
۱۲۳		ترس های پنهان و ناخودآگاه در برقراری روابط دوستانه
۱۲۴		غرور
۱۲۵		عقاید متداول در مورد نقش سستی زن و مرد

۱۲۶	موانع موجود بر سر راه دوستی زن وشوهر
۱۲۸	زبان نیش، زبان نوش
۱۳۸	شخصیت شناسی (۲) رنگها
۱۴۲	عفو و گذشت
۱۴۲	چشم پوشی از خطاها
۱۴۴	چه زمانی عذر خواهی کنیم
۱۴۵	آثار عذر خواهی
۱۵۱	احساس مسئولیت
۱۵۸	حوزه مسئولیت زن و مرد در خانه
۱۶۳	شخصیت شناسی (۳) (بر اساس خط و امضاء)
۱۶۵	مدرسه مرد شناسی
۱۷۲	مدرسه مرد شناسی از دیدگاه پیامبر (ص)
۱۷۶	شخصیت شناسی (۴) (بر اساس انتخاب پتیر)
۱۷۸	مدرسه زن شناسی
۱۸۳	نشانه های زنان شایسته و فرشته صفت
۱۸۶	تفاوت های زنان با مردان
۱۸۷	آنچه زن و مرد به آن نیاز دارند
۱۸۹	شخصیت شناسی (۵) (بر اساس نوع خوابیدن)
۱۹۲	شخصیت شناسی (۶) (بر اساس زمان و مدت خوابیدن)

فصل سوم- تکنیک ها و تاکتیک های همسر داری

۲۰۹	قانون برقراری ارتباط همسران باهم
۲۱۱	روش های پایان دادن به مشاجرات
۲۱۴	رفع اختلاف
۲۱۹	راه های برخورد با آسیب های بعد از ازدواج
۲۲۷	شناخت شخصیتی افراد ناموفق در زندگی
۲۲۹	تیپ های شخصیتی روان ناسالم

۲۳۶	رعایت و به کار گرفتن اصل غافلگیری در زندگی.....
۲۳۸	به آسایش و راحتی و خوشبختی یکدیگر فکر کردن.....
۲۴۰	شناخت حساسیت ها.....
۲۴۲	حفظ روحیات و صفات ذاتی.....
۲۴۴	رسیدن به آگاهی و درک احساسات درونی یکدیگر.....
۲۴۶	دور شدن از بعضی موارد.....
۲۴۸	راه فرار از مشکلات طلاق نیست.....

فصل چهارم- بیماری های زنان در مسیر زندگی

۲۵۵	بیماری های رایج در بین زنان.....
۲۵۵	افسردگی.....
۲۶۴	استرس یا عدم تعادل قوای روحی.....
۲۶۸	چشم و هم چشمی.....
۲۷۴	وسواس.....
۲۷۸	واکنش های بدن را بیشتر بشناسیم.....

فصل پنجم- مشاوره

۲۸۳	رازهای مردانه ای که زنان باید بدانند.....
۲۸۶	پنج قانون برای برقراری ارتباطی سازنده.....

فصل ششم- آشنایی با مهارت های تغذیه

۲۹۸	اهمیت آشنایی با مهارت های تغذیه ای.....
۳۰۱	یائسگی.....
۳۰۲	گروه های مواد غذایی.....
۳۰۳	ویتامین ها.....
۳۰۶	مواد معدنی.....
۳۱۲	معادل های پروتئین.....
۳۲۰	هفت مهارت اساسی در تغذیه.....
۳۳۱	طبقه بندی مواد غذایی.....

مقدمه

آینه درون

هر روز روبروی آینه می ایستیم و ظاهر خود را درست می کنیم و پیوسته مراقبیم تا وزنمان بالا نرود یا پایین نیاید. به کوچکترین لکه و زخمی توجه می کنیم، همچنین به خیلی چیزهای ظاهری دیگر. اکثر ما در زندگی شخصی و اجتماعی نیز همین گونه ریزبین و حساسیم. نوع و جنس لباسها و وسایل خانه و ماشین و... خودمان و دیگران برایمان آنقدر مهم است که ساعتها فکرمان را به خود مشغول می کند و برایش وقت می گذاریم، حتی نوع و تنوع غذا را نیز می توانید به همه اینها اضافه کنید، همان طور که می بینید مسائل ظاهری بخش اعظمی از اوقات ما را به خود اختصاص می دهند و در این میان پرسش مهمی که مطرح می شود، این است که برای باطن و درونمان چقدر وقت می گذاریم؟ روزی چند بار جلو آینه می ایستیم و روحمان را تماشا می کنیم؟ آیا سری به وجدانمان می زنیم؟ آیا از دل و جانمان خبر داریم؟ آیا حالی از عواطف و احساساتمان می پرسیم؟ آیا به دیدار فطرت پاک و زلال خود می رویم؟

واقعیت تلخ و انکارناپذیر زندگی خیلی از ما آدمها این دو جمله است: **«ما بیشتر از آن که به روح و درون خود توجه کنیم، گرفتار جسم و ظواهر زندگی هستیم.»** و همین ما را به روزمرگی دچار می کند و در نهایت انسانی که می تواند از ملائک بالاتر باشد و جانشین خدا در زمین لقب گرفته است، به روزی می افتد که خودش هم خودش را نمی شناسد و جز پول و شهرت و شهوت و مقام به چیز دیگری فکر نمی کند و تمام زندگی کوتاه او به رفت و آمد و کشمکش برای به دست آوردن امور ناپایدار دنیوی تلف می شود. چنین آدمی در مسیر یک طرفه خود فقط به منافع مادی اش می اندیشد و همه چیز را خودخواهانه برای خود

می خواهد. نه چشمهای او دیگران را می بیند و نه دلش برای اطرافیان و
زیردستان می تپد.

امروز مشکل انسان، دور افتادن او از معنویت، فطرت و نهاد پاک خود است.
باید آستین ها را بالا زد و فکری به حال او کرد و گرنه ممکن است خیلی دیر
بشود و پشیمانی سودی نداشته باشد.^۱

زندگی یعنی چه؟

اگر دانستیم زندگی چیست؟ بعد می توانیم تفاهم را در آن جاسازی کنیم.

زندگی یک آغاز است، یک آغاز بی پایان.

زندگی شعله کنار همسر بودن نیست، بلکه با همسر بودن نیز هست.

زندگی یعنی حباتی که باید به یکدیگر تزریق کنیم.

زندگی شاید آغازش شیرین باشد، ولی نباید به تلخی بگراید.

زندگی آن میوه و غذا و شربتی است که تا به حال نخورده ای و نه نوشیده ای.

اما ممکن است برای اولین بار به کامت خوش نیاید.

اگر زندگی در وسطش قله‌ای باشد که بر بالای آن قرار گرفته باشی، پائین آمدنش راحت است. و تازه می فهمی بالا رفتنش چقدر زیبا بوده است.

زندگی یک خواب راحت نیست که در آن رؤیا، تمام آرزوهایت را ببینی،

زندگی مثل دریا است؛

پرتلاطم، پرتحرک، پر از شور و نشاط، پر از مرجان، لؤلؤ و مروارید،

زندگی پر از موج است، موج بعد از موج، زندگی همیشه آراه نیست،

مثل دریا است.

زندگی آغازش بی انتهاست و انتهایش یک آغاز دیگر است.

از موج نباید ترسید، اگر از موج ترسیدی باید از دریا خارج شوی، اما اگر بر موج سوار شوی، همان موج هراسان می شود. کشتی لذت بخش تو باید وسط آب باشد تا لذت ببری، بر موج سوار باشی، اصلاً منتظر امواج باشی و موج سواری آموختنی است، اگر آموختی، آنگاه زندگی زیباست، موج زیباست، دریا زیباست، و تو با نشاط و شادابی سوار بر امواج زندگی خواهی بود، اما مواظب باش طوفان را به جای موج نگیری.

همچو عیسی بی پر و بال بر گردن شدن همچو ابراهیم در آتش گلستان داشتن

بکشتی صبر اندرین دریا در افکندن چو نوح خاطر آسودن از بهر طوفان داشتن

(پروین اعتصامی)

آیا کسی که خوب نمی بیند با کسی که خوبی ها را نمی بیند برابر است؟

آیا دیدن فقط با چشم باز کردن ممکن است؟

آیا همه چیزها را باید دید؟

آیا می شود همه چیز را زیبا دید یا فقط زیبایی ها را می شود دید(من جز

زیبایی چیزی ندیدم) ای یزید()

(زینب کبری س)

پیشگفتار

تفاهم

تفاهم چیست؟ چگونه می‌توانیم زندگی در سایه تفاهم داشته باشیم؟ از چه راهی می‌توانیم به تفاهم برسیم؟ تفاهم را چگونه ایجاد کنیم؟ اینکه می‌گوییم «ما تفاهم نداریم» اشتباه است، چون شما قبلاً همدیگر را انتخاب کرده‌اید. گاهی همدیگر را می‌پرستیدید و یا گاهی عاشق هم بودید، قبلاً خیلی می‌خواستید همدیگر را ببینید و به هم برسید، چرا! اکنون که به هم رسیدید، می‌گویید تفاهم نداریم.

تفاهم یعنی فهمیدن، درک کردن، اگر بگویید تفاهم نداریم پس با هیچ مرد یا زنی نمی‌توانید به تفاهم برسید یعنی اگر این هنر و خلاقیت را ندارید با هیچ کس نمی‌توانید تفاهم داشته باشید، بلکه شما باید راه‌های فهمیدن را پیدا کنید، چون راه‌های فهمیدن و درک متقابل را یاد ندارید، می‌گویید ما تفاهم نداریم، بلکه بگویید ما راه‌های درک کردن یکدیگر را نمی‌دانیم. ما در این مجموعه آن راه‌ها را به شما در چند فصل آموزش می‌دهیم و اگر شما آموختید و عمل کردید، بعد به راحتی می‌توانید طرف مقابل خود را درک کنید، و آنجاست که با هر مرد و زنی می‌توانید زندگی کنید و به تفاهم برسید به این مثال توجه کنید:

شکر شیرین است، ولی با شکر نمی‌شود کام کسی را شیرین کرد. یعنی

شما نمی‌توانید یک لیوان شکر را در گلولی همسر خود بریزید و بگویید بخور که شیرین کام شوی، بلکه اگر شکر را با آب مخلوط کردید و در کام کسی ریختید، برای او گوارا خواهد بود و هر چه روش‌های مختلف تهیه آن را بیشتر آموزش دیده باشید، برای او گوارا تر خواهد بود. یک شربت یا یک غذا گاهی می‌تواند نوش جان شود، گاهی هم می‌تواند زهر جان شود.

به عنوان مثال، آب و شربت با یخ باشد، با لیوان شربت خوری باشد، در زیر آن سینی باشد، کنار آن گل معطر باشد، با روحیه ای شاداب به او تعارف کنیم. اینها همان راهها و روش های شاد زیستن و تفاهم است، در غیر این صورت شما او را از بین برده اید و زندگی برایتان غیر قابل تحمل خواهد بود. پس بیاییم مهارتهای ارتباطی، بخصوص مهارتهای همسران را در ارتباط با زندگی بیاموزیم.

زندگی آبشار عشق است که از مدایش نشاء می گیریم و از برخوردش جویبار و رود می سازیم و راهی هر دیار می گردیم.

با این تصور تو واژه های زندگی را یک به یک معنی می بخشی و نمی هراسی، بلکه لذت می ببری و دوست داری همیشه زنده باشی تا زندگی کنی و زندگی کنی تا معنا پیدا کنی و اینجاست که بانوی قهرمان کربلا می فرماید: من جز زیبایی در این حادثه چیزی ندیدم (ما رأیت الا جمیلاً). ما برای آنکه شما عزیزان زندگی را درک کنید و لذت های زندگی را در کام خود بچشید، سعی داریم که کلیدهای تفاهم و راه های قدم زدن در سایه درختان سعادت را به شما نشان دهیم تا هرگز گرفتار کوره راه های پرپیچ و خم زندگی نشوید و با دلی آرام در کوچه باغ های پر امید و پر طراوت زندگی خود را به بزرگ راههای سعادت و جاده ی خوشبختی برسانید و با لبی خندان در اتوبان سعادت قدم بگذارید تا به باند پرواز پرستوهای عاشق برسید.

برای رسیدن به این حرکت باید سرفصل های زیر را آموزش ببینید:

فصل اول: راههای تحکیم زندگی

فصل دوم: راه های سعادت در زندگی

فصل سوم: شناخت تاکتیک ها و تکنیک های زندگی

فصل چهارم: بیماری های زنان در زندگی

فصل پنجم: مشاوره

فصل ششم: آشنایی با مهارت های تغذیه

ضمناً یادآور می شویم دوستانی که کتاب همتای من ویژه خانم ها و کتاب «همتای من» ویژه آقایان را در موضوع روش های انتخاب همسر مضافه نموده اند راحت می توانند این مجموعه را در ادامه آن دنبال کنند. امید است که دعای خیر شما توشه راهمان در دنیا و آخرت باشد.

در پایان از همه عزیزان تقاضا داریم ما را در پیشنهادات ارزنده خود بی بهره نگذارید و هر گونه انتقاد و نظرات را با کمال میل پذیرا هستیم. خداوند شما دوستان خوب را از ما نگیرد.

ابوالقاسم عوامی

استاد، محقق، مشاور، مدرس دانشگاه و حوزه

(۰۹۱۸۳۳۱۳۱۹۲)