

الفبای زندگی مشترک

(دستیابی به عشق پایدار و ازدواج موفق)

نویسنده:

حسین علی شیرین



مؤسسه انتشاراتی

سرشناسه	: شیرین، حسین علی، ۱۳۳۷-
عنوان و نام پدید آور	: الفبای زندگی مشترک: دستیابی به عشق پایدار و ازدواج موفق / حسین علی شیرین.
مشخصات نشر	: تهران: شوکا، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۴۶-۳۹-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه به صورت زیرنویس.
موضوع	: زنانوبی (اسلام)
موضوع	: زنانوبی (اسلام) -- جنبه های قرآنی
موضوع	: زنانوبی -- جنبه های روان شناسی
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۸ الف ۷۸۶ ش ۲۵۳/۲ BP۲۵۳/۲
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۶۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۸۲۴۸۸۰

شوکا

مؤسسه انتشاراتی

الفبای زندگی مشترک

- نویسنده: حسین علی شیرین
- ناشر: نشر شوکا
- ویرایش و نظارت: شهاب شهرزاد
- نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰
- حروفنگاری، صفحه آرایی و طراحی جلد: شوکا
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۴۶-۳۹-۸
- مرکز پخش: شوکا ۱۳۸۸-۴۴۳۰
- قیمت: ۸۵۰۰ تومان

نشانی مؤسسه انتشاراتی شوکا:

تهران، بلوار شهران، شماره ی ۸۹، طبقه ی سوم، واحد ۴، شوکا.

مقدمه

باور کنید ریشه همه بگومگوهای زندگی در ندانستن رسم زندگی است. اگر فقط یک ساعت از عمرمان را به مطالعه الفبای زندگی مشترک اختصاص بدهیم، بسیاری از جر و بحث‌ها از صحنه زندگی برچیده می‌شود و رویه قشنگ زندگی به ما لبخند خواهد زد و یا می‌توان همین کتاب کوچک را به عنوان دایره المعارف زندگی نزد خود نگه داشته و هرگاه با شریک زندگیمان مشکلی پیدا کردیم به آن مراجعه کرده و با استفاده از فرمول‌های ساده آن به آسانی مشکل را برطرف نماییم.

باور کنید این کتاب با همین حجم کم اگر مورد مطالعه و دقت زوجها قرار گیرد، زندگی آنها سرشار از شادی و موفقیت خواهد شد. این کتاب، با الهام از قرآن و سخنان بزرگان و کتاب «مردان مریخی و زنان ونوسی» تهیه شده است. امید است که این اثر کوچک چراغ راهی برای زندگی و نسخه شفا بخش برای دردهایی باشد که زیباییهای زندگی من و تو را نشانه رفته است.

همچنین در همین جا بر خود لازم می‌دانم از دوستان عزیزی که این جانب را در تهیه این اثر یاری نموده اند تقدیر و تشکر نمایم به ویژه آقای «محمد مسعودی» که زحمت غلط گیری و اصلاح این اثر را به عهده داشتند، آقای «سعید تقی» که زحمت تایپ آن را پذیرفتند و آقای «شهاب شهرزاد» مدیر «انتشارات شوکا» که زحمت ویرایش نهایی و چاپ آن را به عهده گرفتند.

دکتر مسین علی شیرین

بهار ۱۳۹۰

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
الفبای زندگی مشترک	۱۷
آن چه که یک زن باید بداند	۲۱
راه به آرامش رسیدن مرد	۲۲
چگونه حمایت شوهر خود را به دست می آورید؟	۲۴
چه وقت با شوهر خود صحبت می کنید؟	۲۵
چه وقت مردها با همسر خود مشورت می کنند؟	۲۶
چگونه درخواست خود را با شوهر در میان می گذارید؟	۲۸
چطور مرد حس می کند که همسرش به او اعتماد دارد؟	۲۹
چه باید کرد که مرد سریع تقاضای شما را اجابت کند؟	۳۰
چه زمانی مرد پاسخش مثبت است؟	۳۲
بزرگترین نگرانی مرد چیست؟	۳۴
چرا مردها از ترحم بیزارند؟	۳۵
چه وقت مردها حرف می زنند؟	۳۶
چگونه مرد قدرتمند می شود؟	۳۸
چگونه می توان در مرد تغییر ایجاد کرد؟	۳۹
در هنگام فعالیت و کار باید مرد را درک کرد	۴۰
چه وقت مردها احساس ناتوانی می کنند؟	۴۲
چه وقت مرد احساس شکست خورده را دارد؟	۴۳
چه وقت مرد نیاز به خلوت دارد؟	۴۵
زن چگونه احساسش را بیان کند که مرد احساس سرزنش نکند؟	۴۶
شکست ها را نباید به گردن مرد انداخت	۴۸
چه هنگام صمیمیت زندگی لطمه می خورد؟	۴۹

- ۵۱.....چه زمانی مردها از احساسات خود سخن می‌گویند.....
- ۵۲.....چه چیزی خودخواهی مردها را از بین می‌برد؟.....
- ۵۴.....عدم نیاز به مرد و تبعات آن.....
- ۵۵.....نتیجه رشد فکری مردها.....
- ۵۷.....چگونه مردها از دیدن زن خود خوشحال می‌شوند.....
- ۵۸.....از نظر مردها چه زنی بهترین زن است.....
- ۶۰.....نتیجه تقویت عقلانیت در زن چیست.....
- ۶۱.....چه زمانی مرد به امانت داری همسرش اطمینان می‌یابد؟.....
- ۶۳.....چگونه زن از شفاعت همسرش بهره‌مند می‌گردد؟.....
- ۶۵.....چه زمانی زن می‌تواند همسری شایسته باشد؟.....
- ۶۶.....شوهر داری (۱).....
- ۶۷.....شوهر داری (۲).....
- ۶۹.....شوهر داری (۳).....
- ۷۰.....شوهر داری (۴).....
- ۷۲.....زن چگونه شوهرداری کند که همیشه دلشاد باشد؟.....
- ۷۵.....زن با چه مردی باید ازدواج کند؟.....
- ۷۷.....زن در نگاه پیامبر (ص).....
- ۷۸.....ازدواج نکردن چه تبعاتی دارد؟.....
- ۸۰.....فاسق کیست و چرا نباید با او ازدواج کرد؟.....
- ۸۱.....چرا نباید با شراب خوار ازدواج کرد؟.....
- ۸۲.....چرا زن نباید به شوهرش خیانت کند؟.....
- ۸۴.....مدارا با شوهر بد اخلاق چه دست آوردی دارد؟.....
- ۸۵.....شوهر آزاری چه تبعاتی دارد؟.....
- ۸۷.....زن پس از طلاق بهتر است که ازدواج کند.....

- زن و وظایف او در قبال اقوام مرد ۸۸
- آن چه یک مرد باید بداند ۹۱
- زن چگونه انگیزه اش برای زندگی بیشتر می شود؟ ۹۲
- چگونه زن آرام و قرار می گیرد؟ ۹۴
- چرا زن ها بیشتر حرف می زنند و یا زن ها چگونه مشکلات خود را مطرح می کنند؟ ۹۶
- چه زمانی زن احساس آرامش می کند؟ ۹۷
- چه باید کرد تا زن آزرده خاطر نشود؟ ۹۹
- هنگامی که زن مشکلی را بیان می کند مرد چه باید بکند؟ ۱۰۰
- برای آن که زن ها دردهای خود را فراموش کنند چه باید کرد؟ ۱۰۲
- هنگامی که زن پریشان است چه باید کرد؟ ۱۰۳
- چرا زن ها بیش از حد غلو می کنند؟ ۱۰۵
- چرا زن ها گاه می گویند کسی به حرف ما گوش نمی دهد؟ ۱۰۶
- وقتی زن ناراحت است مرد چه باید بکند؟ ۱۰۸
- وقتی زن حرف می زند مرد چه باید انجام دهد؟ ۱۰۹
- وقتی مرد چند روزی خانه نباشد عزیزتر می شود ۱۱۱
- دامنه احساسات زن چگونه است؟ ۱۱۳
- اگر احساس زن بد فهمیده شود چه اتفاقی می افتد؟ ۱۱۴
- چرا مرد ها به کارهای کوچک زن نیز باید توجه کنند؟ ۱۱۶
- چه زمانی زن ها بیشتر به خودشان توجه می کنند؟ ۱۱۷
- عشق و ایمان مرد به خانواده ۱۱۹
- همسر شایسته ۱۲۰
- زن خیر دنیا و آخرت است ۱۲۲
- مرد و خوش اخلاقی یا خانواده (۱) ۱۲۳

۱۲۵	مرد و خوش اخلاقی با خانواده (۲)
۱۲۶	مرد و خوش اخلاقی با خانواده (۳)
۱۲۸	مرد و صداقت با خانواده
۱۲۹	مرد و اعتدال در زندگی
۱۳۱	مرد و پیشرفت در زندگی
۱۳۲	مرد و رسیدگی به خانواده
۱۳۳	مرد و خردمندی در زندگی
۱۳۵	مرد و پرهیز از فحاشی در خانواده
۱۳۶	مرد و پرهیز از پستی در خانواده
۱۳۸	مرد و پرهیز از خشم در زندگی
۱۳۹	مرد و پرهیز از کتک کاری در زندگی
۱۴۱	مرد و حفظ شخصیت خانواده
۱۴۲	مرد و دوری از خیانت در زندگی
۱۴۴	مرد و سازگاری با خانواده
۱۴۵	توجه مرد به خصلتهای سه گانه زن
۱۴۷	مرد و انتخاب همسر
۱۴۸	مرد و مهریه (۱)
۱۵۰	مرد و مهریه (۲)
۱۵۱	مرد و پرهیزکاری
۱۵۳	نکاتی که اگر مرد رعایت کند زندگی زیبا می شود
۱۵۸	دعا در هنگام ازدواج
۱۵۹	بردبار نبودن زن و حفظ و رعایت روحیه زن
۱۶۰	مرد و مسئولیت
۱۶۲	مرد و رعایت صله رحم پس از ازدواج

۱۶۳	مرد و وفاداری به خانواده (۱)
۱۶۵	مرد و وفاداری و صداقت و ازدواج (۲)
۱۶۶	مرد و مدارا با خانواده
۱۶۸	مرد و پاکدامنی خانواده
۱۶۹	مرد و عدالت
۱۷۱	مرد و رفاه خانواده
۱۷۲	مرد و ملاحظت با خانواده
۱۷۴	مرد و خدمت به خانواده
۱۷۵	مرد و مسئولیت زندگی
۱۷۷	همسر عامل آرامش مرد (۱)
۱۷۸	زن موجب آسایش و آرامش (۲)
۱۸۰	مرد و محبت به همسر (۱)
۱۸۱	مرد و محبت به همسر (۲)
۱۸۲	مرد و سفارش جبریل در ارتباط با زن
۱۸۴	زن و موفقیت زندگی
۱۸۵	ازدواج و عقلانیت
۱۸۶	مرد و حریص نبودن به زن
۱۸۷	مرد و ایمان و ازدواج
۱۸۸	مرد و ترک ازدواج
۱۹۱	آنچه که زن و مرد باید بدانند
۱۹۲	تفاوت‌های مرد و زن
۱۹۳	انگیزه دار کردن و اعتماد به مرد
۱۹۵	دست آورد احساس خوشبختی زن
۱۹۶	نتیجه شاد بودن زن

۱۹۸		روش ابراز عشق و محبت
۱۹۹		قوام و پایداری مهر و محبت
۲۰۰		راه ابراز احساسات
۲۰۲		پرهیز از دو پهلو سخن گفتن
۲۰۳		مثبت اندیشی زن و مرد
۲۰۵		نظام امتیاز دهی زن و مرد
۲۰۶		نحوه کمک کردن زن و مرد
۲۰۸		درک احساسات زن
۲۰۹		مرد طالب آزادی است و زن طالب حق ابراز ناراحتی
۲۱۱		مردها نیاز به خلوت و تنهایی دارند
۲۱۲		تولد نیازهای عاطفی زن
۲۱۳		تقسیم مسئولیت‌های زندگی
۲۱۵		جدایی چند روزه زن و مرد
۲۱۶		نیازهای مرد
۲۱۸		دوره بیوریتمولوژی زندگی
۲۱۹		راه غلبه بر ضعف اعتماد به نفس
۲۲۰		مرد زمانی که مشکل دارد باید سکوت کند
۲۲۱		زمان خودنمایی احساسات منفی
۲۲۳		راه برطرف نمودن احساس منفی زن یا شوهر
۲۲۴		مرگ صمیمیت
۲۲۶		آسیب‌های سرزنش
۲۲۷		شناسایی عوامل جر و بحث
۲۲۹		راه جلوگیری از جر و بحث
۲۳۱		زن باید همیشه توجه به نکات زیر داشته باشد

۲۳۲	مرد باید همیشه توجه به نکات زیر داشته باشد.....
۲۳۴	ازدواج‌های ناپسند و زشت.....
۲۳۶	شرایط ازدواج.....
۲۳۷	حقوق فرزندان.....
۲۳۹	تکفل روزی پس از ازدواج از سوی خداوند.....
۲۴۰	دلایل و یا ضرورت ازدواج.....
۲۴۲	کارکرد ازدواج.....
۲۴۴	ضرورت ازدواج.....
۲۴۵	ضرورت ازدواج (۲).....
۲۴۷	اهمیت ازدواج.....
۲۴۸	اهمیت ازدواج (۲).....
۲۵۰	معنای نکاح و دلایل آن.....
۲۵۲	فوائد ازدواج.....
۲۵۳	خطبه ازدواج و برخی از شرایط ازدواج.....
۲۵۴	ازدواج اصل بنیادین.....
۲۵۵	ازدواج عامل کمال - رشد و ازدواج (۱).....
۲۵۷	اولین ملاک ازدواج.....
۲۵۸	شرایط ازدواج.....
۲۶۰	ازدواج عامل رزق و روزی.....
۲۶۱	رزق و روزی و ازدواج.....
۲۶۳	مراسم ازدواج.....
۲۶۵	نیکی و ازدواج.....
۲۶۶	پیامبر و ازدواج.....
۲۶۸	محبت و ازدواج.....
۲۶۹	ازدواج و محبت الهی.....

۲۷۱		مرد و توجه به نکاتی چند در زندگی
۲۷۲		فرزند صالح و ازدواج
۲۷۳		بهترین کارها در ولادت فرزند
۲۷۵		ازدواج و آداب شیردادن فرزند
۲۷۶		ازدواج همچون جهاد در راه خدا
۲۷۷		آداب همبستری
۲۷۹		همسر بد اخلاق
۲۸۱		همسر آزاری
۲۸۲		تنها نماندن با زن (غیر همسر)
۲۸۴		عزوبت و ازدواج
۲۸۶		ازدواج و کمال دین

پیش گفتار

الفبای زندگی مشترک

«الفبای زندگی مشترک» در واقع تجربه زندگی زنان و مردانی است که سالیان درازی را در زیر یک سقف و در دل یک زندگی تحت عنوان زن و شوهر با هم به سر برده‌اند. این تجربه‌ها تحت عنوان «آن‌چه که یک زن باید بداند» و «آن‌چه که یک مرد باید بداند» و «آن‌چه که زن و مرد باید بدانند» دسته بندی شده‌اند.

دسته بندی این تجربه‌ها و ارائه آن به عنوان نسخه‌های زندگی برای دختران و پسرانی است که قصد تشکیل زندگی دارند و یا زندگی مشترک را تازه آغاز نموده‌اند، بدان امید که تا حدود زیادی کاهنده اصطکاک بین آن‌ها باشد. قبل از هر چیز باید یادآور شد که شاه کلید و سامان دهنده و شکل دهنده و معنی دهنده زندگی مقوله‌ای است تحت عنوان «عشق». مفهوم و معنا و حقیقت عشق اگر به تمامی در زندگی جریان یابد، باید مطمئن بود که زندگی، معنای حقیقی خود را باز می‌یابد. به جهت همین اهمیتی که عشق در ساختار زندگی دارد، لازم است که در مقدمه چند سطری در بیان آن متذکر شد.

تحصیل عشق و رندی آسان نمود اول

و آخر بسوخت جانم در کسب این فضایل

عشق محبوبترین هدیه الهی و ابتدای پسر سوزی جبریل و رسیدن مصطفی به قاب قوسین و اول و آخر اسماء جمال الهی و نخستین قبله آدمیان است. عشق چنانچه زمینی هم باشد، عاقبت آدمی را به آن سر رهبر است، چرا که عشق موهبت الهی است و آدمی طفیل این موهبت

است و تنها وسیله سیر و سلوک نیز عشق است. شروع عشق، به تلاقی نگاهی است، آن دم که هزار هزار کلمه در موجی از نگاه مبادله می‌گردد. ای خدا بنما تو جان را آن مقام

کاندرو بی حرف می‌روید کلام

چه خوش لحظه‌ای است آن‌گاه که دل به عشق سپاری، چون لب باز کنی مرغان سلام، به پرواز درآیند و چون لب فرو بندی کلام خداوند در دلت آغاز می‌گردد، اگر تمام تاریخ را در سپیده دمی و تمام جغرافیا را به نفسی پیمایی تازه به لحظه روئیدن عشق می‌رسی، همان لحظه‌ای که تمام نیاز خود را به تاز معشوق می‌سپاری تا تو را تا عرش، تا جایی که به مدد عقل، باید سال‌ها می‌دویدی، در طرفه العینی بالا برد، تا تو مقام خلیفه الهیات را بازیابی و سفره دلت را چنان برای خدا باز کنی که خلائق بتوانند فطرتشان را در آن افطار کنند.

حیات جاودان در گرو عاشقی است و هر که زنده به عشق نیست به فتوی‌ای حافظ: «نامرده باید بر او نماز کرد».

گمان نکنید که عشق یک جریان یک طرفه است، اگر کشش از طرف معشوق نباشد، هیچ عاشقی دل به عشق نخواهد سپرد و هر معشوقی عاشق عاشق است.

مهم نیست که برق عشق از سوی دلکش یا صورت مهوش معشوق به دامن عاشق افتاده باشد. مهم آن است که گرمی این عشق تا ابد دلشان را گرم کند.

اهمیتی ندارد که چشم سیاه و یا روی سپید، دلبری کند، آن‌چه اهمیت دارد، دلبری همیشگی است.

هیچ عاشق دیرینه‌ای را نمی‌توانید سراغ بگیرید که دل خود را به عشوهای، غمزه‌ای، نازی، پیوند زده باشد، این‌ها برای اتصال روح لازم است، ولی برای بقاء عشق کافی نیست. ماندگاری عشق، وابسته به خم زلف، خال هندو، کمر باریک و ابروی کمان هیچ معشوقی نبوده و نیست. بودن و ماندگاری عشق در «آن» معشوق است که در دیده عاشق و معشوق موج می‌زند و این دو را وابسته و پیوسته می‌دارد: شاهد آن نیست که مویی و میانی دارد

بنده طلعت آن باش که «آنی» دارد

«آن» معشوق در واقع جذبه‌های روحانی و معنوی است که اتصال میان عاشق و معشوق را ممکن می‌کند. اتصال عاشق و معشوق، یعنی نزدیکی دو روح در ارتباط با یک حقیقت، حقیقتی که روح عالمیان در آن پایکوبان به سوی مبدأ متعال روان هستند و آنچه که همه آن‌ها را به سمت مبدأ عالم روان می‌کند، عشق و محبت است.

آنچه پیش روی دارید شرح مختصری است از هزار راز نگفته عاشقی که مواظبت و مراقبت از آن می‌تواند نوید بخش عشقی روح افزا و محبتی روز افزون باشد.