

سلسله مباحث سک زندگی اسلامی

راز خوشبختی مردان

در کلام معصومین

نویسنده: اکبر شعبانی

ویراستار: رامین باباگل زاده

مراج گر افیگ: رنجبران

ناشر: قلم جوان

نوبت: اول / ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰۰

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شماره سفارش کتاب:

۰۹۱۴۶۵۵۰۱۶

نشانی: قم، خیابان ارم، پلاک ۳۵۱

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۲۹۴۷۳

تلفکس: ۰۲۵-۳۷۷۴۱۷۴۲

همراه: ۰۹۱۳۱۵۱۸۲۸۴

سرشناسه: شعبانی، اکبر، ۱۳۶۳

عنوان و نام پدید آورنده: راز خوشبختی مردان

شعبانی، اکبر

مشخصات ناشر: قم: قلم جوان ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ صفحه

شابک: ۸-۳۰-۵۶۲۶۶۰۰۰-۹۷۸ ISBN

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

ست کتابخانه: ص: ۱۶۰؛ همچنین به

صورت زیر نویس

موضوع: روابط زن و مرد

موضوع: زناشویی روابط

موضوع: راه و رسم زندگی

رده بندی کنگره:

۱۱ / ۲۵۳ / ۲ / ۷ / ۲۵۳ BP

رده بندی دیویی:

۶۴۲ / ۲۹۷





تقديم به:

همسر آسمانی زهرا عليها السلام

امير المومنين على عليه السلام يعسوب الدين، امام المتقين

فهرست

فصل اول: نیازهای اساسی زنان ۱۳

۱. نیاز به محبت ۱۴
- محبت به زن، نیازمند پنج شرط است ۱۷
- محبت، صبی باشد ۱۷
۲. محبت بدین قید و شرط باشد؛ نه به خاطر غریزه جنسی و ۱۸
۳. محبت با تمام وجود باشد، حتی محبت در نگاه و لمس کردن ۱۸
۴. محبت قلبی، همراه ابراهیم باشد ۱۹
۵. محبت با عمل هم اثبات شود ۲۱
۲. نیاز به اکرام و احترام ۲۲
۳. نیاز به توجه ۲۸
۴. نیاز به معنویت ۳۰
۵. نیاز به امنیت ۳۷

فصل دوم: راههای افزایش صمیمیت در زندگی ۴۳

۱. خوش اخلاقی ۴۵
- اخلاق خانوادگی پیامبر ﷺ ۴۷
- نزدیکترین شخص به پیامبر ﷺ در قیامت ۴۷
- پاداش خوش اخلاقی ۴۸
- داستانی عجیب از بداخلاقی ۴۸
- خوش اخلاق بودن سه نشانه اصلی و مهم دارد : ۵۰

- ۵۱..... (۲) مدارا کردن با زن
- ۵۳..... (۳) عفو و گذشت
- ۵۵..... (۴) آسان گیری
- ۵۷..... (۵) آراستگی مرد برای همسرش
- ۵۸..... ماجرای عجیب
- ۶۰..... (۶) تشکر از زحمتهای همسر
- ۶۳..... حقوق کسی که به تو نیکی کرد
- ۶۴..... (۷) تعریف و تحسین
- ۶۵..... (۸) هدیه دادن به همسر
- ۶۷..... اثرات هدیه دادن به همسر
- ۶۹..... (۹) ستاده از اصل تغافل
- ۶۹..... اثرات تغافل
- ۷۰..... توجه به رفتارهای مثبت همسر
- ۷۱..... (۱۰) سوءظن نداشته باشد به همسر
- ۷۴..... راه کارهای رهایی از سوءظن و بدبینی
- ۷۵..... ۱. عمل نکردن به گمان بد
- ۷۵..... ۲. حمل بر صحت:
- ۷۵..... ۳. پرهیز از هم نشینی با افراد ناپاک، ناسالم و با سعادت:
- ۷۵..... ۴. کنترل مجاری ادراکات:
- ۷۶..... ۵. توجه به بدی سوءظن:
- ۷۷..... (۱۱) زیبایی کلام با لحن دل نشین
- ۷۹..... (۱) زیبایی کلام در صدا کردن نام همسر
- ۸۰..... داستانی تکان دهنده
- ۸۱..... (۲) زیبایی کلام در کلمات روحیه بخش
- ۸۳..... (۳) زیبایی کلام در درخواستها
- ۸۴..... (۱۲) کمک به کارهای خانه
- ۸۶..... امیرالمؤمنین علیه السلام در خانه
- ۸۷..... همه باید به زن هایشان کمک کنند
- ۸۸..... (۱۳) درک همسر

۱۴) عشق به همسر ۸۹

۱۵) تأیید همسر ۹۵

۱۶) محبوب همسر شدن ۹۶

فصل سوم: تکنیک‌هایی برای کنترل خشم و اختلافات زن و مرد ۱۰۱

۱۰۲) الگوهای حل اختلاف ۱۰۲

۱۰۵) نگرش‌هایی برای رفع تعارض ۱۰۵

تکنیک ۱: تغییر حالت ۱۰۷

تکنیک ۲: وضو گرفتن ۱۰۸

تکنیک ۳: به آسمان نگاه کردن ۱۰۸

تکنیک ۴: تفکر در آثار منفی غضب ۱۰۹

۱. تباہ کردن ایمان ۱۰۹

۲. نابودی سخن ۱۰۹

۳. دورکننده خوب‌ها ۱۰۹

۴. نوعی دیوانگی است ۱۱۰

۵. اخگری است از شیطان ۱۱۰

تکنیک ۵: ذکر گفتن ۱۱۱

تکنیک ۶: عبارات آرامش‌بخش ۱۱۱

تکنیک ۷: حس هم‌دردی ۱۱۲

تکنیک ۸: ارتباط فیزیکی ۱۱۳

تکنیک ۹: توجه به آثار مهار کردن غضب ۱۱۴

تکنیک ۱۰: خود را حق و مصون از اشتباه ندانستن ۱۱۵

تکنیک ۱۱: برطرف کردن عوامل غضب ۱۱۵

۱. موقعیت‌های خشم برانگیز ۱۱۵

۲. جهالت ۱۱۶

۳. تکبر و غرور ۱۱۶

۴. کینه‌توزی ۱۱۷

تکنیک ۱۲: انتقاد را با گشاده‌رویی بپذیرید ۱۱۷

- تکنیک ۱۳: گذشته را یادآوری نکنید..... ۱۱۸
- تکنیک ۱۴: لمس بدنی..... ۱۱۸
- تکنیک ۱۵: عذرپذیر بودن..... ۱۱۹
- تکنیک ۱۶: بگویند که دوستش دارید..... ۱۲۰
- تکنیک ۱۷: ببخشید و فراموش کنید..... ۱۲۱
- تکنیک ۱۸: زوم کردن بر یک مشکل..... ۱۲۲
- تکنیک ۱۹: دوری از جرّ و بحث..... ۱۲۲
- تکنیک ۲۰: یادداشت برداری..... ۱۲۳
- تکنیک ۲۱: سرکوب کردن خشم..... ۱۲۴
- تکنیک ۲۲: الگوگیری..... ۱۲۴
- ماجرای آیت الله کوهستانی رحمته الله علیه..... ۱۲۴
- ماجرای امام بار رحمته الله علیه..... ۱۲۵
- تکنیک ۲۳: به داد و ستد سکوت کردن..... ۱۲۵
- تکنیک ۲۴: یاد خداوند استغفار..... ۱۲۶
- تکنیک ۲۵: نرم گویی..... ۱۲۷
- تکنیک ۲۶: درک همسر..... ۱۲۸

فصل چهارم: شناخت دنیای متفاوت زنان..... ۱۲۹

- تفاوت های فیزیولوژیک..... ۱۳۱
- تفاوت های بیولوژیکی..... ۱۳۴
- تفاوت های روان شناختی..... ۱۳۶
- تفاوت در طرز پوشش..... ۱۳۸
- تفاوت در هدف..... ۱۳۸
- تفاوت در زبان بدن..... ۱۳۸
- تفاوت در شنوایی..... ۱۳۹
- تفاوت در قدرت چشایی..... ۱۴۰
- تفاوت در حساسیت نسبت به درد..... ۱۴۰

- ۱۴۱..... تفاوت در قدرت بینایی
- ۱۴۱..... تفاوت در احساس و ادراک بویایی
- ۱۴۲..... تفاوت در بینش و بصیرت نسبت به خود
- ۱۴۲..... تفاوت در توجه
- ۱۴۳..... تفاوت در حساسیت
- ۱۴۳..... تفاوت در ابراز احساسات
- ۱۴۴..... تفاوت در صحبت کردن
- ۱۴۴..... دنیای متفاوت زنان در صحبت کردن
- ۱۴۵..... دنیای متفاوت مردان در صحبت کردن
- ۱۴۷..... تفاوت در رفتار ذهنی و فکری زنان و مردان
- ۱۵۷..... کتابنامه

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 یک نهای و راه‌کار اساسی برای پیدا کردن شیوهٔ صحیح زندگی است، چراکه ایشان از سوی کسی سخن می‌گویند که بشر را آفریده و به تمام جوانب و ابعاد وجودی او آگاه است. در آیهٔ ۷۹ سورهٔ «یس» آمده: «وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ».

بعد از سفر مقام معظم‌رهبری -حفظه‌الله- به استان خراسان شمالی و سخن‌رانی معروف ایشان دربارهٔ «سبک زندگی» بر 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 هیچ کس 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 علیهم السلام ما را در دستیابی به نظام یکپارچه‌ای از اخلاق خانوادگی کمک می‌کنند. بنابراین، محور اصلی مطالب این کتاب، قرآن و روایات معصومان علیهم السلام است.

شایان ذکر است، کتاب «راز خوشبختی مردان» برای قشر عادی جامعه (عموم مردم) تدوین شده است. از این رو، سادگی و بی‌تکلفی در نوشتار را سرلوحهٔ کار خود قرار دادم، تا گروه مجبور 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 شعبانی. قم
بهار ۱۳۹۳