

سلسله مباحث سبک زندگی اسلامی

راز خوشبختی مردان

در کلام معصومین

مؤلف: اکبر شعبانی

ناشر: آوای منجی

چاپخانه: گنج معرفت

ویراستار: رامین باباگل زاده

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳

تیراژ: ۶۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شابک دوره: ۵-۷۵-۶۹۷۹-۶۰۰-۹۷۸-ISBN

شابک: ۸-۷۴-۶۹۷۹-۶۰۰-۹۷۸-ISBN

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می‌باشد.

مرکز بخش:

قم: خیابان معلم - ۱۰ متری معلم - کوچه ۵ (شهید فلسفی) پلاک ۴

همراه: ۰۹۱۲۳۹۰۸۴۷۵ - ۰۹۱۲۶۵۱۸۰۳۶

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۸۳۷۰ - ۳۷۸۳۶۹۱۳

www.mobineandishe.com

www.mobineandishe.ir

سرشناسه: شعبانی، اکبر، ۱۳۶۳

عنوان و نام پدیدآور: راز خوشبختی مردان در کلام معصومین

/ تألیف اکبر شعبانی

مشخصات ناشر: قم، آوای منجی، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ج.

شابک دوره: ۵-۷۵-۶۹۷۹-۶۰۰-۹۷۸-ISBN

شابک: ۸-۷۴-۶۹۷۹-۶۰۰-۹۷۸-ISBN

قیمت: ۶۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)

موضوع: زناتویی - ارتباط -

جنبه‌های مذهبی - اسلام

موضوع: مردان - راه و رسم

زندگی

موضوع: زناتویی - اسلام

شناسه افزوده: سلسله مباحث سبک زندگی

اسلامی. [ج] ۶

رده بندی کنگره:

۸۶ س ۷ ش / ۲۵۸ BP

رده بندی دیویی:

۲۹۷/۷۲

شماره ثبت:

۳۶۵۸۳۶۴

فهرست

فصل اول: نیازهای اساسی زنان..... ۱۳

۱. نیاز به محبت..... ۱۴
- محبت به زن: نیازمند پنج شرط است..... ۱۷
۱. محبت قلبی باشد..... ۱۷
۲. محبت بدون قید و شرط باشد؛ نه به خاطر غریزه جنسی و..... ۱۸
۳. محبت با عدم وجود بدلت؛ حتی محبت در نگاه و لمس کردن..... ۱۸
۴. محبت قلبی، همراه با ایثار 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 (ص)..... ۴۷
- نزدیکترین شخص به پیامبر (ص) 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 زحمات های همسر
- ۶۳..... حقوق کسی که به تو نیکی کرد
- ۶۴..... (۷) تعریف و تحسین
- ۶۵..... (۸) هدیه دادن به همسر
- ۶۷..... (۹) اثرات هدیه دادن به همسر
- ۶۹..... (۱۰) استغفار از اجل تعافل
- ۶۹..... اثرات تعافل
- ۷۰..... توجه به رفتارهای مثبت همسر
- ۷۱..... (۱۰) سوءظن نداشتن به همسر
- ۷۴..... راه کارهای رهایی از سوءظن به همسر
- ۷۵..... ۱. عمل نکردن به گمان بد
- ۷۵..... ۲. حمل بر صحت
- ۷۵..... ۳. پرهیز از هم نشینی با افراد ناپاک، ناسالم و معاند
- 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 درخواست ها
- 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

نگرش‌هایی برای رفع تعارض..... ۱۰۵

تکنیک ۱: تغییر حالت..... ۱۰۷

تکنیک ۲: وضو گرفتن..... ۱۰۸

تکنیک ۳: به آسمان نگاه کردن..... ۱۰۸

تکنیک ۴: تذکر به آثار منفی غضب..... ۱۰۹

۱. تبه کردن برای..... ۱۰۹

۲. نابودی شخص..... ۱۰۹

۳. دورکننده خوبی..... 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 خشم‌برانگیز..... 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: بگویید که دوستش دارید..... ۱۲۰
- تکنیک ۱۷: ببخشید و فراموش کنید..... ۱۲۱
- تکنیک ۱۸: زوم کردن بر یک مشکل..... ۱۲۲
- تکنیک ۱۹: دوری از جر و بحث..... ۱۲۳
- تکنیک ۲۰: یادداشت‌برداری..... ۱۲۳
- تکنیک ۲۱: سرکوب کردن خشم..... ۱۲۴
- تکنیک ۲۲: الگوگیری..... ۱۲۴
- ماجرای ایوب علیه السلام..... ۱۲۴
- ماجرای مایه علیه السلام..... ۱۲۵
- تکنیک ۲۳: به دل زنگ زدن و سکوت کردن..... ۱۲۵
- تکنیک ۲۴: یاد خداوند را به یادتان..... ۱۲۶
- تکنیک ۲۵: نرم‌گویی..... ۱۲۷
- تکنیک ۲۶: درک همسر..... ۱۲۸

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

- تفاوت‌های فیزیولوژیک..... ۱۳۱
- تفاوت‌های بیولوژیکی..... ۱۳۴
- تفاوت‌های روان‌شناختی..... 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.....کتاب نامه

www.ketab.ir

دیباچه

دغدغه سال‌های تحصیلی من در حوزه، دربارهٔ مسائلی نظیر: «اخلاق خانواده»، «بیماری 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 سخن‌نمایی 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 معظم رهبری -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. بنا بر این، 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 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!