

راه و رسم

زندگی و زناشویی

احمد حاجی شریفی (عطار اصفهانی)

انتشارات حافظ نوین

سرشناسه: حاجی شریفی، احمد، ۱۳۲۵ -
 عنوان و پدید آور: راه و رسم زندگی و زنانشویی / احمد حاجی شریفی (عطار اصفهانی)
 مشخصات نشر: تهران: حافظ نوین، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص.
 شابک: ISBN 978 - 964 - 8264 - 91 - 3
 فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۸۸
 موضوع: زنانشویی - روابط
 موضوع: روابط زن و مرد
 موضوع: زنان - روانشناسی
 موضوع: مردان - روانشناسی
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ح ۲۲/۷۴۳/۷۴۳
 رده بندی دیویی: ۶۴۹/۷۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۷۷۷۴۳



راه و رسم زندگی و زنانشویی
 تألیف: احمد حاجی شریفی (عطار اصفهانی)
 ناشر

انتشارات حافظ نوین

نوبت چاپ و تاریخ: اول - ۱۳۹۰

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: گلشن

برنامه ریزی، تدوین و نظارت فنی

محمدرضا یزدی زاده

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

انتشارات حافظ نوین: تهران، بازار بین الحرمین، کوچه مسجد جامع، نبش پاساژ کاشفی

تلفاکس: ۵۵۱۶۰۰۵۵ - ۸

مرکز پخش: انتشارات لوح دانش: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، پ ۲۵۶

تلفاکس: ۶۶۹۷۲۵۸۱ - ۳

ISBN 978 - 964 - 8264 - 91 - 3

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۲۶۴ - ۹۱ - ۳

فهرست

پیش گفتار	۷
تفاوت اجتماعی زن و مرد	۹
تفاوت‌های فیزیکی زن و مرد	۱۰
تفاوت‌های روانی زن و مرد	۱۱
تفاوت‌های جسمی زن و مرد	۱۵
تفاوت‌های مهم روحی زن و مرد	۱۷
دیدگاه متفاوت زن و مرد	۱۹
تفاوت زن و مرد در مکالمه‌ی تلفنی	۲۲
سخن بزرگان	۲۳
دوران رشد در انسان	۳۲
اسرار جاذب بودن	۳۵
فراموش‌کاری مردان	۳۶
درک نادرست از فشارهای زنان در زندگی	۳۷
زاویه‌ی تنگ‌نظری مردان	۳۸
در خود بودن مردان	۳۹
مرد نیازمند	۴۱
شوهر خوب	۴۴
شخصیت عوض‌شدنی نیست	۴۴
رفتارهای ناپسند	۴۶
ایجاد روابط اقناع‌کننده	۵۰
نشانه‌های عشق	۵۳
تغییر دادن زندگی	۵۹
زن، اشتغال و خانواده	۶۱
آموزش تقویت حافظه	۶۳
نتیجایی و مقابله با آن	۷۲
غم و مقابله با آن	۷۴
افسردگی و راه‌های مقابله با آن	۷۸
کم‌رویی و مقابله با آن	۸۳
ترس و راه‌های مقابله با آن	۸۹
استرس و مقابله با آن	۹۰
اضطراب و مهارت‌های مقابله با آن	۱۰۱
دروغ‌گویی و مقابله با آن	۱۰۶
حسادت	۱۰۸
خشم و مقابله با آن	۱۱۲
پرخاشگری و مقابله با آن	۱۱۵
محکوم کردن یا محکوم شدن	۱۱۹
یک بعدی نگری	۱۲۰
تابع شدن و عناد ورزیدن	۱۲۱
بحران و تماس فیزیکی	۱۲۳
تولید فکر و نظریه	۱۲۴

وظایف زنان ۱۹۰	خواندن ذهن ۱۲۴
وظایف مردان ۱۹۱	ایراز دوستی ۱۲۶
تشبیه زن و شوهر به لباس ۱۹۱	تعاون و همکاری ۱۲۷
محبت به همسر ۱۹۳	عشق به همسر ۱۲۷
رفتار عروس با مادر شوهر ناراضی ۱۹۴	تداوم جاذبیت ۱۲۷
توصیه به همسران ۱۹۵	گفتگوهای با صداقت ۱۲۸
راز ازدواج‌های موفق چیست؟ ۲۰۰	وابستگی دختران و مادران ۱۲۹
نکات کلیدی در زندگی مشترک ۲۰۱	سیمای زن در اسلام ۱۳۰
عشق چگونه به وجود می‌آید؟ ۲۰۲	زن ایرانی ۱۳۶
تفکر و تعمیم قبل از ازدواج ۲۰۳	شخصیت متفاوت ۱۴۱
ارتباط بعد از ازدواج ۲۰۴	نیاز به موازنه ۱۴۲
راهنمای رسیدن به زندگی بهتر ۲۰۹	معنای واقعی برابری زن و مرد ۱۴۳
ازدواج‌های موفق ۲۱۵	توضیح دادن و عقب نشستن ۱۴۴
چگونه همسر ایده‌آل باشید؟ ۲۱۶	خواسته‌های زن ۱۴۵
جلوگیری از اختلافات ۲۱۹	شناخت بیشتر همسر ۱۴۷
یک زوج ایده‌آل شدن ۲۲۲	آنچه درباره‌ی زن گفته می‌شود ۱۴۸
نقش صداقت در زندگی ۲۲۳	ابزار محبت ۱۴۹
زن‌شویی موفق ۲۲۵	پرهیز از دعوای زن‌شویی ۱۵۳
رمز سازگاری ۲۲۶	توصیه‌های تربیتی به مردها ۱۵۸
پایدار کردن ازدواج ۲۳۰	توصیه‌های تربیتی به زنان ۱۵۹
یک زندگی بی‌دردسر ۲۳۰	مسئولیت یک مرد ۱۶۱
مفهوم و تعریف خانواده ۲۳۲	سفارشات خانواده به دختر ۱۶۲
سلسله مراتب قدرت در خانواده ۲۴۰	مسئولیت یک زن ۱۶۳
مهربانی و محبت والدین نسبت به فرزندان ۲۴۳	زن خود را درک کنید ۱۶۴
وضع طبقه‌ای و رفتار کودکان ۲۴۴	داماد و پدر و مادر زن ۱۷۰
راهنمای تربیت کودک ۲۴۶	محبوب شدن نزد خانواده‌ی همسر ۱۷۲
عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی فرزندان ۲۵۰	نقش زن در زندگی زن‌شویی ۱۷۳
فرز زنده‌روی مثبت ۲۵۱	زنان بلندنظر و مردان تنگ‌نظر ۱۷۵
توصیه به والدین ۲۵۸	تغییر دادن شخصیت شوهر ۱۷۷
نوشابه‌ی کومبوچا ۲۶۰	مرد به چه چیزی نیاز دارد ۱۷۸
منابع و مأخذ ۲۸۶	شوهرتان را قدرتمند کنید ۱۸۴
	حل اختلافات خانوادگی ۱۸۶
	آیا زن باید همیشه زیبا باشد؟ ۱۸۸

بسم الله الرحمن الرحيم

گفتار مؤلف

از مؤلف خواهی ارنام و نشان	من شریفی هستم اهل اصفهان
کرده ام تحصیل و عمیری تجربه	پیشه ام عطار باشد هم چنان
چند سالی را نوشتم این کتاب	تا نسازم دانش خود را نهان
هرچه از هر جا که در سر داشتم	کرده ام تقدیم بر ایرانیان
هر زمان داری تو بیماری به جان	دستبرنج من بیاور در میان
تا بیفزایی به عقل و دانشت	هم گره بگشایی هر دم، هم چنان
گر کتاب من کمک سازد ترا	من بزم شایدوایی زمین میان

این حقیر پس از تکمیل دانش و تجربیات علوم پزشکی و گیاه شناسی به دلیل کهولت سن و قطع امید از این جهان به فکر افتادم، تا هنگامی که ملک الملک فرصت نفس کشیدن را می‌دهد از فرصت استفاده کرده و دانسته‌های خود را در شرح بیماری‌های مختلف و درمان گیاهی آن به رشته‌ی تحریر درآورده و به چاپ برسانم. با لطف ایزد منان موفق شدم چهار جلد کتاب با عنوان‌های ۱- ورزش درمانی، ۲- یک درد و صد درمان، ۳- اسرار گیاهان دارویی، ۴- دایره المعارف گیاه درمانی ایران به هموطنان مؤمن خویش تقدیم کنم. پس از تألیف و انتشار کتاب‌های فوق‌الذکر، تماس‌ها و قدردانی‌های مکرر هموطنان عزیز ایرانی و... باعث تشویق اینجانب گردید. لذا با خود اندیشیدم، چرا هم اکنون که باریتعالی لطف کرده و باز هم به این حقیر زندگی بخشیده، در این تتمه‌ی عمر، از دانش، تحقیقات و تجربیات خود کمال استفاده را نکرده و تمام دانسته‌های خود را برای هموطنان عزیز مکتوب نکنم. به همین دلیل تصمیم گرفتم گامی دیگر در خدمت به خلق بردارم، لذا اقدام به نگارش سری دیگری نمودم تا به ساحت

مقدس حضرت بقیه‌الاعظم حجت‌ابن‌الحسن‌العسکری (ع) و نیز به خواهران و برادران هم‌وطن تقدیم کنم شاید بدین جهت آموزش را برایم طلب کنند.

مجموعه کتاب‌های جدید در هفت جلد به ترتیب تحت عنوان‌های زیر به چاپ رسیده است:

جلد اول، در مورد مسایل جسمی و جنسی پسران و مردان - جلد دوم، در مورد مسایل جسمی و جنسی دوشیزگان و زنان - جلد سوم، در مورد دانستنی‌های ازدواج و زناشویی - جلد چهارم، در مورد بارداری و زایمان - جلد پنجم، در مورد راه و رسم زندگی و زناشویی - جلد ششم، در مورد والدین و پرورش کودکان - جلد هفتم، آنچه زن و مرد باید بدانند. به امید آن که شما هم‌وطنان عزیز با مطالعه و کسب آگاهی در هر قسمت از مراحل زندگی خویش سکان کشتی خود را با اراده و قاطعیت در دست گرفته و در دریای بی‌کران و پرتلاطم زندگانی خویش بدون ذره‌ای دلوایی حرکت کرده و هیچ‌گاه هیچ مانعی نتواند در این حرکت وقفه ایجاد کند یا از حرکت بازدارد.

التماس دعا - احمد حاجی شریفی (عطار اصفهانی)

تلفن تماس: ۰۹۱۳۱۱۰۴۶۷۷

پیش‌گفتار

مه و خورشید، زمین و آسمان داد

به نام آنکه بر این خاک جان داد

به هر زوجی دو قلب مهربان داد

به انسان راز هستی را نشان داد

به نام پیوند دهنده‌ی دلها، هم او که بوستان زندگی را بارور ساخت و رشته‌ی مهر، وفا، لطف و نیکی را به واقعیت زناشویی پایدار کرد.

سال‌ها در رابطه با مسایل خانواده، فکر می‌کردم و از اینکه امارطلاق و جدایی، رشد تصاعدی پیدا کرده از شنیدن یا مشاهده‌ی آن دچار رنج می‌شدم. از سوی دیگر اختلاف‌ها و ناراحتی‌های خانوادگی که کم و بیش در بین مردم اتفاق می‌افتد که اغلب، در اخلاق و رفتار فرزندان تأثیر منفی می‌گذارد، مرا واداشت تا به بررسی ریشه‌ی این اختلافات بپردازم. با تحقیقات و اطلاعات به‌دست آمده به این نتیجه رسیدم که ریشه‌ی همه اختلافات به ناآگاهی در قبل از ازدواج مربوط می‌شود. از این رو با خود گفتم که نباید از کنار این امر مهم، «مسئله خانواده» بی‌تفاوت گذشت. ما می‌توانیم با ریشه‌یابی و بررسی آن و ارائه‌ی راه درست، از بروز ناهنجاری‌های خانوادگی در مورد کسانی که در فکر تشکیل خانواده هستند و همچنین از عیوب و مشکلات آن در نسل‌های بعدی جلوگیری کنیم.

یکی از سنت‌های الهی در جهان، سنت زوجیت است که به‌صورت طبیعی در بسیاری از موجودات وجود دارد. این سنت در میان انسان‌ها از جایگاه خاصی برخوردار است؛ چرا که انسان با ازدواج علاوه بر ارضای غریزه به ارزش‌هایی چون آرامش، پاکدامنی، خودسازی، احساس مسئولیت، تولیدمثل، پرورش کودک و... دست می‌یابد. از این رو، اسلام به‌عنوان یک مکتب آسمانی همگان

را به این پیمان مقدس فراخوانده است و از اولیا و خانواده‌ها خواسته است که زمینه‌های ازدواج جوانان را فراهم کنند.

ازدواج و زناشویی از آداب و سنن اجتماعی تمام جوامع بشری از زمان پیدایش انسان است و به دلیل اجتماعی بودن، نیازهای جسمی و جنسی، تولید نسل و بقای آن و تشکیل خانواده با فرهنگ‌ها و سنن گوناگون خاص هر جامعه وجود داشته و وجود خواهد داشت.

اما باید دید در عصر حاضر و با فرهنگ و آداب اصیل اسلامی و ایرانی چگونه باید جوانان، همسران آینده خود را انتخاب کنند تا خدای ناخواسته در آینده موجب سرخوردگی و از هم‌پاشیدگی خانواده نگردند و این ممکن نیست مگر با آگاهی‌های لازم و بینش کافی.

منظور از ازدواج و زناشویی، تشکیل کانون گرم خانوادگی برای تولید نسل و همچنین امکان آمیزش منظم و احساس آرامش و سبکی در تعاقب آن است، که این خود برای سلامت جامعه بسیار ضروری است.

این کتاب بر مبنای نیازها و ضرورت‌هایی که در جامعه‌ی امروزی ایران احساس می‌شود به رشته‌ی تحریر درآمده و منتشر شده است. هدف از تدوین این کتاب تهیه‌ی ابزار مناسبی برای اقشار مختلف جامعه است تا بتوانند با مطالعه و به کارگیری مطالب آن، ویژگی‌های درونی خود را بیشتر بشناسند، ذهن و روح خود را از تنش و احساس ناامیدی رها ساخته و رسالت انسانی خود را بهتر و مؤثرتر انجام دهند، و بر اساس آن زندگی سالم و فرح‌بخشی برای خود و دیگران فراهم نمایند. برای تدوین این کتاب ابتدا برحسب پژوهش‌ها، نیازسنجی‌ها و مطالعات و تجربیات چندین ساله در امر تعلیم و تربیت و مشاوره، اختلالات رفتاری و مهارت‌های مقابله‌ای را شناسایی و به رشته‌ی تحریر درآوردم. امید است که این مجموعه به خانواده‌های محترم ایرانی به ویژه زوج‌های جوان کمکی هر چند ناچیز در حل گوشه‌ای از مشکلات باشد تا زندگی را با آگاهی و خیال آسوده و سهولت و لذت بیشتری به سرانجام برسانند.

در خاتمه از خوانندگان عزیز تقاضا دارم هر خطایی را که در نحوه‌ی نوشتن (املا و انشا) کتاب مشاهده نمودند به دیده‌ی اغماض از آن بگذرند چه غرض بیان مطلب است نه صنعت نگارش.

احمد حاجی شریفی (عطار اصفهانی)