



www.ketab.ir

مهارت‌هایی که هر آقایی در
تعامل با همسرش باید بداند

*

محسن پوراحمد خمینی
راضیه خسروی



فیفا

سرشناسه: پوراحمد خمینی، محسن، ۱۳۶۲ - عنوان و نام پدیدآور: هنر مرد بودن: مهارت‌هایی که هر مردی در تعامل با همسرش باید بداند/ محسن پوراحمد خمینی، راضیه خسروی. مشخصات نشر: قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف. مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص. شابک: ۱-۵۵۲-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: فیفا یادداشت: کتابنامه ص. ۲۷۹ - ۲۸۰. عنوان دیگر: مهارت‌هایی که هر مردی در تعامل با همسرش باید بداند. موضوع: زناشویی (اسلام) -- Marriage -- Religious aspects -- Marriage -- Religious aspects -- Moral and ethical aspects -- Marriage -- Moral and ethical aspects -- Man-woman relationships -- Religious aspects -- Islam اسلام مذهبی -- جنبه‌های اخلاقی -- ارتباط زناشویی -- ارتباط Communication in marriage شناسه افزوده: خسروی، راضیه، ۱۳۶۵ - شناسه افزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها. دفتر نشر معارف رده بندی کنگره: ۹۳۵۴۶۷۱ BPT۵۸/۵ رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲۵ شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۵۴۶۷۱



هنر مرد بودن

نویسنده: محسن پوراحمد خمینی، راضیه خسروی
ویراستار: راضیه نکوکار (گروه متنوک) صفحه‌آرا: حسین قاسمیان
مترجم: محمد حسین مؤیدی ناشر: دفتر نشر معارف (نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها) نوبت چاپ: ۱۴۲۱ شماری: ۲۰۰ جلد شابک: ۱-۵۵۲-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸ قیمت: ۱۴ هزار تومان
دفتر نشر معارف قم، خیابان شهدا، کوچه ۳۲، شماره ۳، تلفن و نمابر: ۰۲۵-۳۲۷۲۴۰۰۰۴

مدیریت پخش قم، شرکت پاتوق کتاب، تلفکس: ۰۲۵-۳۱۰۷۷
مراکز پخش

- اراک: ۰۸۶-۳۲۲۲۹۰۳۸ ■ ارومیه: ۰۹۱۴-۳۴۷۷۸۳۳ ■ اصفهان: ۰۹۱۴-۸۰۳۵۰۹۸ ■ اهواز: ۰۶۱-۳۲۲۳۸۰۰۰
- بابل: ۰۵۳۵-۳۳۴۰۳۳۵ ■ بجنورد: ۰۵۸-۳۲۲۵۶۲۲۱ ■ بردسکن: ۰۵۱-۵۵۴۳۰۱۲۱ ■ بندرعباس: ۰۷۶-۳۳۱۶۱۵۵۵
- بیرجند: ۰۵۴-۳۳۴۳۵۱۲۱ ■ تربت حیدریه: ۰۵۱-۵۳۲۸۶۵۰۰ ■ تهران: ۰۲۱-۸۹۱۱۲۱۲۱ ■ دهشند: ۰۹۲۱-۳۳۴۱۲۱۲۱
- رشت: ۰۱۳-۳۳۳۳۴۵۶۹ ■ زاهدان: ۰۵۴-۳۳۳۲۸۸۷۹ ■ زنجان: ۰۲۴-۳۳۳۶۶۴۲۵ ■ ساری: ۰۱۱-۳۳۲۵۳۰۲۰
- سبزوار: ۰۵۱-۴۴۲۳۰۰۴۰۴ ■ سمنان: ۰۲۳-۳۳۴۵۳۲۱۱ ■ شهرکرد: ۰۳۸-۳۳۲۵۰۰۰۴ ■ شیراز: ۰۷۱-۳۳۴۴۶۱۴۰۴
- قزوین: ۰۲۸-۳۳۳۴۰۰۷۶ ■ قم: ۰۲۵-۳۳۷۳۵۰۰۳ ■ کازرون: ۰۹۱۷-۶۸۱۳۰۸۲ ■ کرمان: ۰۳۴-۳۳۳۱۴۴۶۰۴
- کرمانشاه: ۰۸۳-۳۳۳۳۸۴۱۱ ■ گرگان: ۰۱۷-۳۳۳۳۷۸۸۰ ■ مشهد: ۰۵۱-۳۳۵۷۹۶۳۰۴ ■ ملایر: ۰۸۱-۳۳۳۵۱۲۷۶
- مَهر: ۰۹۱۷-۰۶۱۷۲۴۴۰۰۰ ■ نیریز: ۰۷۱-۵۳۸۲۱۶۹۰۰۰ ■ یاسوج: ۰۷۶-۳۳۳۲۸۶۲۲ ■ یزد: ۰۳۵-۳۳۳۳۳۹۵۰

www.nashremaaref.ir | E-mail: info@nashremaaref.ir

NashreMaaref.Official



فهرست

پیش‌گفتار

۱۱ * اهمیت جایگاه یادگیری قواعد زندگی مشترک و عمل به آن

- ۲۱ * فصل دوم: چرا هنر مرد بودن؟
- ۳۱ | نه من معصومم و نه همسر من
- ۳۹ | حقی که برخی از آدم‌ها از آن غافل اند
- ۴۵ | آیا ما مردها رئیس خانه هستیم؟
- ۵۵ * فصل سوم: اصول هنر مرد بودن در زندگی مشترک
- ۵۷ | اصل اول: ارضای «نیاز محبوبیت» در زنان؛ تجارتی پرسود برای آقایان
- ۶۶ | اصل دوم: خانم عاشق شوهر خوش اخلاق است
- ۷۴ | ۱. کنترل خشم در هنگام عصبانیت
- ۸۱ | تکنیک سکوت
- ۸۷ | ۲. پرهیز از تحقیر، مقایسه، سرزنش، ولج‌بازی
- ۹۳ | تکنیک بیان خوبی‌ها و پرهیز از عیب‌جویی
- ۹۸ | ۳. پرهیز از قهر و جدا‌خواهی
- ۱۰۳ | تکنیک خودجایگزینی
- ۱۰۶ | ۴. مشارکت در کارهای خانه و تربیت فرزندان
- ۱۱۶ | ۵. هدیه دادن
- ۱۲۵ | ۶. توجه به تفریحات سالم

۷. پرهیز از شوخی نابجا و تمسخر	۱۲۸
۸. خوش قولی و وفای به عهد	۱۳۵
۹. همراهی با همسران شاغل	۱۳۸
اصل سوم: پرهیز از رفتارهای اقتدارشکنانه	۱۴۱
شناخت تفاوت‌های روان‌شناختی	۱۴۱
اصل چهارم: اصول و قوانین گفت‌وگو	۱۵۶
اولین نکته: مقدمه چینی آغازگر کلام	۱۵۷
دومین نکته: گوش دادن فعال یا با علاقه گوش کردن	۱۵۷
سومین نکته: هم‌کلامی، نیاز درونی یک زن	۱۵۹
چهارمین نکته: تعیین یک زمان خاص برای گفت‌وگو	۱۶۱
پنجمین نکته: شناخت و درک متقابل در گفت‌وگو	۱۶۳
ششمین نکته: توجه به حُسن کلام و ادب در نزد فرزندان	۱۶۴
هفتمین نکته: پرهیز از لجاجت در کلام و داشتن روحیه نقدپذیری	۱۶۶
اصل پنجم: بیان احساس و تقدیر به موقع (توجه به اصل قدردانی)	۱۶۹
اصل ششم: هماهنگی با همسر در تربیت فرزند	۱۷۳
اصل هفتم: نحوه تعامل و برقراری تعادل رابطه بین مادر و همسر	۱۷۸
اصل هشتم: پرهیز از محبت فقط به وقت نیاز	۱۹۴
اصل نهم: رعایت اخلاق در روابط جنسی	۲۰۰
رعایت احترام و محبت و دوری از تندخویی	۲۰۱
پرهیز از تحقیر و سرزنش در روابط جنسی	۲۰۴
توجه متقابل به نیاز جنسی	۲۰۷
توجه به بهداشت فردی در روابط جنسی	۲۱۲
آشنایی با آداب روابط جنسی	۲۲۲
داشتن انتظارات صحیح در روابط جنسی	۲۲۶
معضل آقایان در روابط زناشویی	۲۲۹
حدود رفتارهای غریزی در مقابل فرزندان	۲۳۵
ترس از فرزندآوری	۲۳۸
درک و همراهی با همسر در ایام حیض	۲۴۳
حفظ ارتباط جنسی و عاطفی در دوران بارداری	۲۴۶
اصل دهم: پرهیز از سوءظن به همسر (توجه به اصل اعتماد)	۲۴۹
اصل یازدهم: اختصاص مبلغ ماهیانه به همسر	۲۶۰
اصل دوازدهم: رعایت معنویت در زندگی مشترک	۲۶۴
کتاب‌نامه	۲۷۹ *

پیش‌گفتار

زمستان سال ۱۳۸۲ بود. ترم دوم دانشگاه بودم. آن روز بعد از اتمام کلاس‌ها، در راه بازگشت به منزل، با یکی از هم‌کلاسی‌هایم همراه شدم و حدوداً تا میدان انقلاب هم مسیر بودیم. طبق معمول، اتوبوس در ایستگاه ایستاده بود و ما منتظر بود تا مسافرانش تکمیل شوند. سوار اتوبوس شدیم و همان‌طور که در انتظار حرکت راننده بودیم، مشغول صحبت و گپ‌وگفت شدیم و در این میان دو دانشگاه گفتیم، اما نمی‌دانم چه شد که پس از مدت کوتاهی، صحبت ما به موضوع ازدواج کشیده شد، بحث شیرین ازدواج، که معمولاً یکی از شیرین‌ترین مباحث دوران جوانی است. هم‌کلاسی‌ام، که اتفاقاً متأهل هم بود و شاید حدود پنج یا شش سال از من هم بزرگ‌تر بود، حرف‌های خوب و شیرینی می‌زد. نمی‌دانم تاکنون با افرادی مواجه شده‌اید که برای هر کلمه‌ای که می‌خواهند بر زبان بیاورند، ابتدا فکر می‌کنند و بعد از تأملی پسندیده، اظهار نظر می‌کنند. معمولاً چنین افرادی ضریب اشتباهاتشان بسیار کمتر می‌شود، زیرا قبل از هرگونه اظهار نظر و صحبت‌کردنی، اول خوب فکر می‌کنند و به قول معروف، حرفشان را مزه‌مزه می‌کنند. هم‌کلاسی‌ام نیز جزو

همین گروه بود. اصلاً در خاطر من مانده است که من شروع کننده بودم یا او، اما به یاد دارم که در آن زمان، پرسش های بسیاری درباره ازدواج داشتم و دوست داشتم در این زمینه بیشتر بدانم و مشورت بگیرم و پاسخ پرسش هایم را پیدا کنم. اتفاقاً در همان برهه نیز کم کم گرایشم به ازدواج بیشتر شده بود و این احساس نیاز را به خوبی در وجودم درک می کردم. اکنون، بعد از گذشت حدود بیست سال از آن روز، حتی اسم آن هم کلاسی را به یاد نمی آورم و فکر می کنم اگر امروز، در جایی، او را ببینم، شاید حتی نشناسم، اما آن روز به یادماندنی و آن صحبت های دلنشین و درس آموزش با هیچگاه از یاد نخواهم برد. او درباره مؤلفه هایی از زندگی مشترک صحبت کرد که برای من، بسیار تأمل برانگیز و مفید بود. نکته اولی که به من کمک کرد بود که زندگی مشترک فرازونشیب بسیار دارد و گاه با سختی و تلخی همراه است و گاه با آسانی و شیرینی. پس نباید فکر کرد که وقتی وارد زندگی شویم، دیگر به مدینه فاضله ای راه یافته ای که هیچ سختی ای در مسیرت نیست. حتی مثالی زد و گفت خانواده ای را سراغ دارم که در منزلشان حمام ندارند و وقتی باید غسل کنند، مجبورند در سخت ترین شرایط غسل واجبشان را در منزل انجام بدهند. منظورش این بود که قانون رزق و روزی خدا این گونه است: گاهی کم و گاهی زیاد است، ولی زندگی جاری است و باید زندگی کرد و راضی به رضای الهی بود.

نکته دیگری که روی آن تأکید داشت این بود که اگر کسی می خواهد در زندگی مشترک موفق باشد، باید اهل مطالعه و یادگیری مهارت های زندگی مشترک باشد. اگر کسی برای آرامش

خود و همسر و فرزندانش اهمیت قائل باشد، باید برای یادگیری مهارت‌های ارتباطی تلاش کند.

اما نکته سوم مورد تأکیدش این بود که اگر یک آقا بخواهد، همیشه و در همه حال، زیباترین همسر را داشته باشد، باید چشمانش را از گناه پاک کند. کسی که چشمش آلوده باشد، حتی اگر خدا زیباترین همسر را به او عنایت کرده باشد، هیچگاه چنین حسی را نسبت به همسرش ندارد و هیچ وقت چشم و دلش سیر نمی‌شود. اما اگر چشمانش را حفظ کند و با چشمانش گناه نکند، برای همیشه زیباترین و جذاب‌ترین همسر را خواهد داشت و آرامشی مثال‌زدنی را در کنار او تجربه خواهد کرد.

جملات زیبا و حکیمانه او بیان شده بود اصلاً متوجه حرکت اتوبوس و گذر زمان و طول مسافت مسیر نشوم. همین بود که وقتی نزدیک مقصد شدیم، دوست داشتم دیرتر برسیم. بله، صحبت‌های او چنان شیرین و کاربردی بود که اصلاً دوست داشتم به مقصد برسیم و دلم می‌خواست می‌توانستم بیشتر از تجربه و دانش او بهره ببرم.

اکنون، بعد از سال‌ها، که وارد وادی مشاوره و روان‌شناسی شده‌ام و شاید تجربه ارائه مشاوره به چندین هزار مراجع را داشته‌ام، بهتر از هر زمان دیگری به عمق حرف‌های او پی برده‌ام و امیدوارم هرکجای این هستی است، خداوند نگهدار خودش و خانواده محترمش باشد.

کتاب هنر مرد بودن کتابی متفاوت در حوزه مهارت‌های ارتباطی یک مرد با همسر محترمش است و در آن، سعی شده است

مهارت‌های ارتباطی یک مرد موفق به صورت کاملاً کاربردی به آقایان عزیز جامعه هدیه شود. امید است مورد رضایت حضرت ولی عصر علیه السلام قرار بگیرد و برای خوانندگان فرهیخته مفید واقع گردد. از خانم دکتر خسروی، که با تقبل زحمات مخلصانه، یاریگر بنده در نگارش این کتاب بوده‌اند، کمال تشکر را دارم.

از پدر و مادر عزیزم کمال قدردانی را دارم که محبت اهل بیت علیهم السلام را در دل من کاشتند و همواره دعای خیرشان انرژی بخش زندگی من بوده‌است و همچنین از همسر عزیز و فرزندان مهربانم، به پاس تمامی الطافی که به من داشته‌اند، صمیمانه سپاسگزارم و برای همگی آن‌ها آرزوی سعادت و عاقبت به خیری دارم.

در آرزوی چاپ نگارش این کتاب را هدیه می‌کنم به خوشبخت‌ترین روی عالم هستی، امیرالمؤمنین، حضرت علی علیه السلام و همسر عزیزتر از جان‌شان، حضرت زهرا علیها السلام و امیدوارم دعای خیر ائمه اطهار علیهم السلام همواره توفیق نویسندگان و خوانندگان محترم این کتاب باشد.

محسن پورا احمد خمینی

بهار ۱۴۰۲