



*

معارف
مردانه

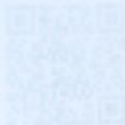
www.ketab.ir

(رازهای زندگی مرد موفق با
رویکرد دینی و تربیتی)

*

سید علیرضا تراشیون

۹۷۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰



سرشناسه: تراشیون، سیدعلیرضا، ۱۳۵۰ - عنوان و نام پدیدآور: محرمانه‌های مردانه: رازهای زندگی مرد موفق با رویکرد دینی و تربیتی / نویسنده سیدعلیرضا تراشیون. مشخصات نشر: قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف. مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص. شابک: ۳-۵۷۴-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: فیبا یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۲۰. عنوان دیگر: رازهای زندگی مرد موفق با رویکرد دینی و تربیتی. موضوع: مردان -- راه و رسم زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام موضوع: Religious aspects -- Men -- Conduct of life -- Muslim men -- Conduct of life (اسلام) موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام) موضوع: مردان مسلمان -- راه و رسم زندگی (اسلام) موضوع: مؤسسه افزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها. دفتر نشر معارف رده بندی کنگره: BP۲۲۴/۱۷: رده بندی دیویی: ۲۹۷/۴۸۳۱ شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۸۸۷۴۴



محرمانه‌های مردانه

نویسنده: سیدعلیرضا تراشیون ویراستار: خدیجه آسیمه (گروه متونک)
 صفحه‌آرا: حسین قاسمیان طراح جلد: سعید صفارنژاد
 ناشر: دفتر نشر معارف توبت چاپ: پنجم ۱۴۰۳ شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
 شابک: ۳-۵۷۴-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸ قیمت: ۱۰۰,۰۰۰ تومان

دفتر نشر معارف قم، خیابان شهدا، کوچه ۲۲، شماره ۴، پهن و نمابر: ۰۲۵-۳۷۷۴۰۰۰۴

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

مراکز پخش

- اراک: ۰۲۶-۳۲۲۲۹۰۳۸ ■ ارومیه: ۰۹۱۴-۳۴۷۷۸۲۳ ■ اصفهان: ۰۹۱۳-۸۰۳۵۰۹۸ ■ اهواز: ۰۶۱-۳۲۲۳۸۰۰۰
- بابل‌سرس: ۰۱۱-۳۵۳۰۵۳۵۳ ■ بجنورد: ۰۵۸-۳۲۲۵۶۲۲۴ ■ بردسکن: ۰۵۱-۵۵۴۳۰۱۲۴ ■ بندرعباس: ۰۷۶-۳۳۶۱۷۵۵۷
- بیرجند: ۰۵۶-۳۲۴۴۵۳۱۲ ■ تربت حیدریه: ۰۵۱-۵۲۲۸۶۵۰۰ ■ تهران: ۰۲۱-۸۸۹۱۱۱۲۲ ■ دهبشت: ۰۹۲۱-۷۴۴۴۴۴۲
- رشت: ۰۱۳-۳۳۳۳۳۴۵۶۹ ■ زاهدان: ۰۵۴-۳۲۲۲۸۸۷۹ ■ زنجان: ۰۲۴-۳۳۳۳۶۶۴۵ ■ ساری: ۰۱۱-۳۳۳۳۳۳۰۰
- سبزوار: ۰۵۱-۴۴۴۴۴۰۰۴ ■ سمنان: ۰۲۳-۳۳۴۵۳۲۱۱ ■ شهرکرد: ۰۳۸-۳۲۲۵۰۰۰۴ ■ شیراز: ۰۷۱-۳۲۳۴۴۴۶۱
- قزوین: ۰۲۸-۳۳۳۴۰۰۷۶ ■ قم: ۰۲۵-۳۷۷۳۵۰۰۳ ■ کازرون: ۰۹۱۷-۶۸۱۳۰۸۲ ■ کرمان: ۰۳۴-۳۲۲۳۱۴۶۶
- کرمانشاه: ۰۸۳-۳۷۲۳۸۴۱۱ ■ گرگان: ۰۱۷-۳۲۲۳۷۸۸۰ ■ مشهد: ۰۵۱-۳۲۵۷۵۹۶۳ ■ ملایر: ۰۸۱-۳۳۳۳۱۲۷۶
- مهر: ۰۹۱۷-۶۱۷۲۶۲۶ ■ نیریز: ۰۷۱-۵۳۸۲۱۶۹۰ ■ یاسوج: ۰۷۴-۳۳۲۲۸۶۲۲ ■ یزد: ۰۳۵-۳۷۳۳۲۹۵۰

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

NashreMaaref.Official



فهرست

تقدیم به...	۵
مقدمه	۱۱
۱. کلام و رفتار درست به از صلح آخر است	۱۳
۲. اندکی ظاهرسازی، آرامش نزدیک است!	۱۵
۳. شناخت و ابراز عشق	۱۷
۴. من نباید مرد باشد	۲۶
مصالحه نکردن	۲۷
قدردانی کردن	۲۸
احترام گذاشتن	۲۹
خوش بینی	۳۱
۵. نبایدهایی که مرد را طلایی می کنند	۳۲
اصل اول: پنهان کاری ممنوع!	۳۲
اصل دوم: پرتوقع بودن ممنوع!	۳۵
اصل سوم: زودرنج نباشید	۳۷
اصل چهارم: ناسازگاری ممنوع!	۳۸
اصل پنجم: تناقض گویی ممنوع!	۴۱
اصل ششم: بی ملاحظه بودن ممنوع!	۴۳
اصل هفتم: وسواس ممنوع!	۴۴
اصل هشتم: عمل نکردن به وعده ها ممنوع!	۴۵
اصل نهم: نقش بازی کردن ممنوع!	۴۷
۶. گوش اگر گوش تو و عشق اگر عشق من است...	۴۷

۷. زبان سرخ سر سبز می دهد بر باد	۴۹
۸. گاهی «من» «او» باشم	۵۴
۹. فکر خودتان را تطهیر کنید	۵۶
چند راهکار برای دوری از شک و بدگمانی	۵۸
۱۰. مرد نباید قهر کند، ابهتش می ریزد	۶۰
۱۱. مرد باید هوای روان زنش را هم داشته باشد	۶۲
گوش دادن به حرف های همسر	۶۳
تحقق خواسته های منطقی زن	۶۳
داشتن شخصیتی دوست داشتنی	۶۳
۱۲. داروی همسران توجه است، ساعت دارو را فراموش نکنید	۶۴
۱۳. بنویسید «خودم»، بخوانید «فقط تو»	۶۴
۱۴. دلتنان را به دل همسران گره بزنید	۶۵
۱۵. حواستان به اتاق خوابتان باشد	۶۷
الف. عواملی که باعث طلاق جنسی می شوند	۶۹
ب. عواملی که باعث طلاق عاطفی می شوند	۷۰
۱۶. اختیاری برای قلبتان باشید	۷۰
۱۷. حساسیت زن نتیجه بی توجهی های مرد است	۷۱
۱۸. حرف مرد کلام نیست، تعهد است	۷۴
مراقبت در کلام، خصوصا در باب کلام همسری	۷۴
محدودیت در ارتباط گیری با دوستان	۷۵
۱۹. هرطور دلتنان می خواهد رفتار کنید	۷۶
الف. دلایل تربیتی	۷۷
ب. دلایل جسمی و فیزیکی	۷۸
ج. مشکل با مرد	۷۹
۲۰. رفتار شما ننگهبان هیجانات همسر شماست	۸۱
۲۱. برای جبران کمبودها باید رفتار مناسب داشت	۸۴
۲۲. حواستان به چهارراه سلامت خانواده تان باشد	۸۴
از نقدهای مکرر نسبت به همسرش بپرهیزد	۸۵
نحوه انتقاد مرد از همسر خود	۸۷
۱. انتقاد در زمان و مکان مناسب	۸۷
۲. انتخاب کلام و عبارات مناسب	۸۸

۳. به او سرکوفت نزنید	۸۸
۴. صادقانه نقد کنید	۸۸
۵. ابهام در انتقاد ممنوع!	۸۸
۶. تکرار در انتقاد به صلاح نیست	۸۸
۷. انتقاد نباید تند و تهاجمی باشد	۸۹
۸. مقایسه نکردن	۸۹
۹. سرزنش کردن ممنوع!	۸۹
۱۰. سرزنش بدتر از بمب اتم	۸۹
۱۱. سرزنش مساوی است با کینه و تنفر	۹۰
۱۲. سرزنش باعث بدبینی می شود	۹۰
۱۳. سرزنش باعث جری شدن زن در زندگی مشترک می گردد	۹۰
۱۴. لجاجت، میوه نامبارک سرزنش	۹۰
نیش قیبر کردن در صحبت ها ممنوع!	۹۱
چند نکته	۹۲
تکرار مستند داشتن ممنوع	۹۳
نکته ها	۹۴
۲۳. بود و نبودتان در خانه ها باید فرق کند	۹۵
داشتن برنامه های مذهبی مشترک	۹۶
تفریحات مشترک	۹۷
چند نکته مهم	۹۸
فعالیت های داخل خانه	۹۹
حضور در کلاس های آموزشی مشترک	۱۰۱
۲۴. زدی ضربتی، شریتی نوش کن	۱۰۱
۲۵. مدیر باشید، ولی منعطف باشید	۱۰۳
مثبت اندیش است و به صدای منفی ذهن خود گوش نمی دهد	۱۰۵
قدرت حل مسئله دارد	۱۰۶
انسان های منعطف آینده نگری دارند	۱۰۷
الف. فردگرایی در خانواده	۱۰۸
ب. تقسیم نقش بر اساس جایگاه هریک از اعضای خانواده	۱۰۸
۲۶. احترام به خانواده همسر مساوی با احترام به همسر	۱۱۰
۱. تبعیض	۱۱۱

۲. بی‌احترامی به خانواده زن	۱۱۱
۳. مسافرت‌ها و تفریحات دسته جمعی	۱۱۱
۴. ایراد گرفتن به سبک زندگی خانواده‌ها	۱۱۲
۵. قضاوت‌هایی که از روی عدالت نباشند	۱۱۲
۶. ضعف مدیریت مرد در امور زندگی	۱۱۲
۷. باورها و گفته‌های غلط گذشتگان	۱۱۲
۲۷. گر صبر کنی، ز غوره حلوا سازی	۱۱۳
صبر مرد در برابر همسر	۱۱۴
۲۸. مهربانی‌ای از جنس آهن‌ریا داشته باشید	۱۱۶
افکار و دیدگاه‌های غلط	۱۱۷
غرور نادرست در مردان	۱۱۷
بخل عاطفی	۱۱۷
۲۹. ارتش تک‌نفره خانواده‌ات باش	۱۱۸
کتاب‌نامه	۲۰

www.ketab.ir

مقدمه

در طول تاریخ نقش مردان در زندگی خانوادگی دستخوش فراز و نشیب های مختلفی گردیده است و چه بسا جهت دهندگان آن همیشه به دنبال جایگاه ویژه برای مردان در زندگی مشترک بوده اند و در بسیاری از موارد زمینکوبان، رساندن به نظام خانواده، زن و حتی فرزندان فراهم گردیده و به تبع آن به مناسبات اجتماعی، خویشاوندی و فامیلی نیز آسیب رسیده است و متأسفانه عمدتاً در دوره های تاریخی با پدیده ی سازش در محیط خانه مواجه بوده ایم و زوج ها در کنار هم کمتر تجربه آرامش، دوستی و مهرورزی را داشته اند تا سرانجام با ظهور اسلام عزیز و نگرش همه جانبه ی اسلام براساس عدالت جنسیتی تعریف ناب و بی نظیری برای همسررداری مطرح گردید که بر چند محور استوار است:

- انتخاب همسر براساس معیارهای عقلانی و در چارچوب کفویت صورت بگیرد
- همسران در انتخاب و ادامه مسیر زندگی، خدا محوری را مد نظر داشته باشند

- هریک از زن و مرد براساس ویژگیهای خودشان در زندگی مشترک نقش ایفا نمایند
- حقوق شرعی و اخلاقی هریک در زندگی مشترک مشخص گردد
- اصل در زندگی مشترک حفظ و بقا آن براساس مهارت آموزی، صبر، گذشت و مدارا باشد
- و مهمتر آنکه نقشه راه زندگی بر اساس الگوهای عملی تعریف شده ترسیم گردد.

ما هم در این کتاب برآن شدیم تا براساس آموزه های زیبا و کاربردی اسلام نقش مردان در زندگی مشترک را ترسیم کنیم و با بار خواتمی خایگاه مرد در خانواده زمینه ی تعالی بخشی برای هریک از زوج ها را فراهم آوریم .

تا این مهم منجر به این گردد که بتوانیم خانه را محلی برای بندگی و بنده پروری قرار دهیم