

اسرار هنر زن بودن

جلد اول

سعیده سهرابی فرد

سرشناسه : سهرابی فرد، سعیده، ۱۳۵۷ -
 عنوان و نام پدیدآور : اسرار هنر زن بودن/ سعیده سهرابی فرد.
 مشخصات نشر : تهران: نیکونوین، ۱۳۹۶ -
 مشخصات ظاهری : ۷۹ ص.:
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۱۱-۴-۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : زناشویی -- ارتباط
 Communication in marriage
 روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی
 Man-woman relationships -- Psychological aspects
 عشق
 Love
 ردیف کتابی : HQ۷۴۳/س۹ الف ۵۵۳۱۶۹۳۱
 ردیف بندی بویی : ۸۱/۳۰۶
 شماره کتابشناسی : ۴۶۹۸۸۸۸

این اثر مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و همکاران است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه (ناشر) نشر یا پخش یا به هر گونه دیگر در پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تلفن: ۰۲۱ ۷۷۸۲ ۲۲۰۴ تلفکس: ۰۲۱ ۷۷۸۲ ۲۲۷۱

ن کتاب
 سهرابی فرد
 انتشارات
 چاپ
 چاپ
 اول
 ۱۳۰۰۰ تومان

کتاب نشر: بزرگراه رسالت- انتهای خیابان کرمان جنوبی- خیابان شهید اکبر عباسی- کوچه حسن تکه پلاک ۳۳ واحد ۳

ارسال کتاب به تمام نقاط ایران فروشگاه اینترنتی: www.nikoonovin.ir

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۷	۷ کید طلایی دوران عقد
۱۷	نکته‌ها به هر زن و مردی در زندگی زناشویی
۲۰	باید باشد
۲۳	نقش همدلی بین زن و شوهر در زندگی مشترک
۲۷	مفهوم وابستگی
۲۹	راهکارهای کاهش وابستگی همسران به خانواده‌اش
۳۵	نقش ابراز احساسات و توجه به نیاز بین همسران
۳۷	روش‌های ایجاد تنوع در زندگی مشترک
۳۹	چگونگی ارتباط همسران موفق با هم
۴۱	علت سرد شدن روابط بین همسران
۴۷	هیجان در زندگی
۴۹	تأثیرات افکار مثبت و منفی در زندگی
۵۰	هوش عاطفی همسران نسبت به هم

- چگونگی ارتباط صحیح با خانواده همسر ۵۱
- ۱- خانواده همسران را خوب بشناسید ۵۲
- ۲- احترام بگذارید ۵۲
- ۳- استقلالتان را حفظ کنید ۵۳
- ۴- در رابطه با خانواده‌ها برنامه داشته باشید ۵۳
- ۵- الویت خود را به خانواده جدید خود اختصاص دهید ۵۳
- چگونه احساس خوب روزهای اولیه‌ی زندگی را با گذشت زمان حفظ کنیم؟ ۵۵
- قانون‌هایی مهم برای رابطه صحیح ۵۷
- درباره احساسات و روابط واقعی‌تان با همسران صادق باشید ۵۷
- همسران را دوستدار تفریح و لذت خود کنید ۵۷
- از نظر عاطفی - احساسی سخاوتمند باشید و هرگز خساست به خرج ندهید ۵۷
- به همسران تعهد روحی - قلبی داشته باشید، البته این تعهد باید دو جانبه باشد ۵۸
- چگونه با همسران گفتگو کنید که موثر باشد؟ ۵۹
- نداشتن اعتماد به نفس یکی از زوجین ۶۱
- نمی‌خواهیم همسرمان را برنجانیم ۶۳
- خودخواهی یکی از همسران ۶۴

عصبانی بودن یکی از طرفین ۶۵

خیانت ۶۹

مقابله با خیانت ۷۴

نکاتی برای افزایش عشق و علاقه ۷۵

مقدمه

خانواده اولین و مهم‌ترین نهاد در تاریخ فرهنگ و تمدن انسانی و اولین مدرسه‌ای است که انسان در آن تعلیم می‌یابد و با اصول زندگی اجتماعی و روش تفاهم با دیگران آشنا می‌شود.

قرآن مجید، خلقت همسران را ایجاد مودت بین زن و مرد را از جمله نشانه‌های شناخت خداوند برشمرده و از میان فواید فراوان زناشویی به آرامش روحی و جسمی و در نتیجه تنظیم امور جنسی و ایجاد مهر و محبت میان زن و مرد اشاره فرموده است:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ

لَا آيَاتَ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ^۱

«از جمله نشانه‌های وجود خداوند آن که برایتان از جنس خودتان همسرانی آفرید، تا بدان‌ها آرام گیرید و میان شما و همسرانتان دوستی و مهربانی قرار داد، قطعاً در این دوستی و محبت برای کسانی که تفکر می‌کنند نشانه‌ی است.»

به موجب این آیه، زندگی زناشویی نه تنها نیاز جسمی انسان را تأمین می‌کند، بلکه موجب آرامش روح و فکر انسان نیز بوده و از طغیان قوای جنسی جلوگیری می‌کند، و زمینه رشد خوی‌های نیکو را در انسان فراهم می‌آورد.

پس از پیمان زناشویی، شخصیت فردی انسان تبدیل به یک شخصیت اجتماعی می‌شود و خود را شدیداً مسئول حفظ همسر و آبروی خانوادگی، تأمین وسایل زندگی فرزندان آینده می‌بیند. به همین دلیل تمام هوش و ابتکار و استعداد خود را در این راه به کار می‌گیرد.

همان گونه که «جسم» انسان برای ادامه حیات به «روح» نیاز دارد و جسم بی روح سرد و پژمرده است، زندگی زناشویی نیز برای سعادت، شادابی و پویایی به روح نیاز دارد و روح آن «عشق و محبت» است.

عشق کیمیای سعادت است که به دل‌های افسرده و ناامید، نشاط و امید می‌دهد و سردی‌ها را به گرمی و حرارت تبدیل می‌کند.

بنابراین، مقالات موثر، بستری برای ازدواج موفق ایجاد نم‌دهد و با آگاهی از دلایل و عوامل موفقیت ازدواج‌های موفق برآمده از چنین شناخت، اثری حو مانع از افول کیفی و گسست پیوند زناشویی میان زوجه و زوج در مهمترین عامل پیشگیری از رشد طلاق می‌تواند باشد.

کارشناسان مسایل فرهنگ خانواده، عوامل ناپایداری خانواده را در نوع نگاه به پیوند زناشویی، انتخاب همسر بدون آگاهی، رعایت نکردن مرزهای روابط جنسی، اجتماعی بودن ازدواج و انتظارات نامعقول زوجین عنوان می‌کنند.

یکی از پرسش‌های مهمی که ذهن هر انسان ژرف اندیش و کنجکاو را به خود مشغول می‌دارد، این است

که چگونه می شود زندگی مشترکی که بر اساس عشق و دیگرخواهی جنون آمیزی بنا می شود، دیر زمانی نمی پاید و پایه های رویایی اش سست می شود و پس از مدتی فرو می پاشد؟ دو جوانی که با هزار امید و آرزو، خانه ای در خور عشق می سازند و آن را به سان قصری محکم می دانند، اما به زودی می فهمند که از خانه عکبوت هم سست تر بوده است. چه عواملی دست بر دست می دهند تا از ثبات و استحکام خانواده بکاهند؟

بدیهی است اگر زن زوجین یک رابطه زناشویی صمیمانه و موفق برقرار باشد، مرد و زن از آن بهره مند و راضی شوند، سایر مشکلات در سایه تفاهم و عشق ژرف قابل بررسی و حل و فصل می شوند. اولین قدم در زندگی مشترک اینست که دریابیم نه عشق یک هنر است و اگر همه عوامل دیگر فراهم باشد ولی در جبین از منظر رابطه زناشویی ناموفق باشند، شیرینی زندگی خانوادگی را نخواهند چشید و در عمق جان شان احساس سرخوردگی و شکست لانه خواهد کرد.

عشق ورزی از امور سهل و ممتنع است و به زبان

ساده‌تر، ساده و دشوار. ساده، به خاطر آن طبیعت غریزی که، در نهادش نهفته و گویی هر دد و دامی و آدمی از این سرمایه به طور طبیعی برخوردار است و اما دشوار است اگر به منزله یک کمال، یک اوج پرواز، یک شور و مستی هماهنگ، به آن نگریسته شود. شوری که ردد و جانب را در بر گیرد و در تنور حادثه بگدازد آید به نماید. چونان که حافظ می‌سراید: تنور لاله برافروخت، باد بهار غنچه غرق غرق گشت و گل به جوش آمد.

در اینجا است که همانند هر هنر دیگر، هنر عشق‌ورزی را نیز می‌توان به «لا بخشید» طبیعی است که استعداد های هر فرد نیز تعیین کننده میزان رشد و پیشرفت وی خواهد بود. در واقع عشق یک عمل است، عمل به کار انداختن نیرو های انسانی است که تنها در شرایطی که شخص کاملاً آزاد باشد، نه تحت زور و اجبار، آنها را به کار می‌اندازد. عشق فعال بودن است، نه فعل پذیری؛ «پایداری» است نه «اسارت». به سوز کلی خصیصه ی فعال عشق را می‌توان چنین بیان کرد که عشق در درجه ی اول نثار کردن است نه گرفتن.

بنابراین لازم و ضروری است که زوجین در مکتب عشق حاضر شوند و هنرهای بدیع و اصیل عشق ورزی را بیاموزند تا بتوانند کامیابی و حس خوشبختی را در زندگی ارتقاء بخشند.

سعیده سهرابی فرد

تهران - اسفند ۱۳۹۵