



همسفر هر نفس

سمیه سرکاری محمدآبادی

سرکاری محمد آبادی، سمیه	
همسفر هر نفس، سمیه سرکاری محمدآبادی - قم: وثوق، ۱۳۹۰.	
۱۵۴ ص.	
کتابنامه: ص. ۱۵۱ - ۱۵۴.	ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۷-۰۷۶-۱
۱. زناشویی - مسائل جنسی.	۲. زناشویی - آداب و رسوم.
۳. زناشویی - روابط.	۴. زناشویی - راهنمایی و مشاوره.
۵. روابط زن و مرد.	۶ زن و شوهر - روانشناسی.
۷. زناشویی - اسلام.	الف. عنوان
	۱۳۹۰ هـ ۸ سن ۴ / ۷۴۲ HQ



قم: خیابان صفاییه / کوچه ۲۸ (بیکیلی) / کوچه ۹ / پ ۱۵۹ / تلفکس: ۷۷۳۵۷۰۰. همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۵۸۳۹
تهران: انقلاب / ابتدای کارگر جنوبی / وحید نظری / این بست بختیاری / پ ۱ / طبقه ۳ / تلفن: ۶۶۹۷۱۳۳۱

همسفر هر نفس سمیه سرکاری محمدآبادی

- | | |
|---|--|
| ☒ ناشر: انتشارات وثوق | ☒ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه |
| ☒ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰ | ☒ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۷-۰۷۶-۱ |
| ☒ قیمت: ۲۳۰۰ تومان | ☒ چاپ و صحافی: باقری |
| ☒ لیتوگرافی: سجاد | ☒ صفحه آرای و تنظیم: واحد آماده سازی انتشارات وثوق |

پست الکترونیکی: yosooogh_m@yahoo.com

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

مراکز بخش:

تهران: خیابان امام چهارراه شهید بهشتی، جنب مسجد حاج احمد، مرکز کتاب رسانی صید ۳۳۵۷۸۸۶
کاشان: میدان کمال الملک، نیش پاساژ شیرین، ساختمان شرکت فرش، واحد ۶ کلک زرین ۴۴۴۴۹۰۲
اهواز: خیابان حافظ، بین نادری و سیروش، کتاب اسود. تلفن: ۲۹۲۳۳۱۵ - ۲۲۱۶۶۴۸
اصفهان: خیابان فیض، جنب مسجد رکن الملک، کتابفروشی رکن الملک. تلفن: ۶۶۳۸۲۸۲



- ۸۷..... عاشقت هستم.
- ۸۸..... حوری شما
- ۸۹..... چشم‌هایت را ببند!
- ۹۰..... فقط اعتماد کنید
- ۹۱..... مجذوب توانایی‌ها
- ۹۲..... علایقان را کنار نگذارید
- ۹۲..... به همسران جایزه ندهید!
- ۹۳..... به آن‌ها مسئولیت دهید
- ۹۳..... معذرت خواهی سخت است
- ۹۴..... سوال بی جواب
- ۹۴..... مرهم دردهایم بود
- ۹۴..... یک سال عبادت
- ۹۵..... همسرت را بزرگ بدان!
- ۹۵..... اظهار دلتنگی و بدرقه
- ۹۵..... تا دوباره چون بگیرم!
- ۹۷..... آمدن یارتان
- ۹۹..... نگرانت بودم!
- ۱۰۱..... یک موقع شام نخوری!

بخش پنجم: اصول گفتگو

- ۱۰۵..... اصول گفتگو
- ۱۰۸..... روش نقد کردن
- ۱۰۹..... دوست داشتنی‌ترین همسران دنیا

بخش ششم: لحظه‌های ناب یکی شدن

- ۱۱۹..... هم آغوشی در جامعه‌ی ما
- ۱۲۱..... اعجاز یکی شدن در سوره‌ی مجادله



- ۱۲۲..... یک مقاربت صحیح چه شرایطی دارد؟
- ۱۲۳..... آن چه زنان باید بدانند.....
- ۱۲۷..... آن چه باید مردان بدانند.....
- ۱۲۹..... اهمیت معاشقه.....
- ۱۳۰..... مثال‌هایی از معاشقه‌ی برخی حیوانات.....
- ۱۳۱..... معاشقه.....
- ۱۳۲..... تشخیص آمادگی زن.....
- ۱۳۳..... قبل از یکی شدن.....
- ۱۳۳..... لحظه‌ی ناب یکی شدن.....
- ۱۳۶..... فواید «قاعدگی» در زنان.....
- ۱۳۶..... بعد از یکی شدن.....
- ۱۳۷..... عوامل افزایشده و کاهشده‌ی میل جنسی.....
- ۱۳۸..... چرا باید غسل کنیم؟.....
- ۱۳۸..... چه زمان‌هایی برای مقاربت مناسب هستند؟.....
- ۱۳۹..... زمان‌های نامناسب برای نزدیکی کدام‌اند؟.....
- ۱۴۰..... در کدام مکان‌ها نزدیکی نکنیم.....
- ۱۴۱..... تأثیر حالت‌های والدین در هنگام آمیزش بر روی فرزندی که وجود آمده.....
- ۱۴۱..... اگر آن‌ها نبودند وصال میسر نبود.....
- ۱۴۵..... پی نوشت:.....
- ۱۵۱..... فهرست منابع.....

فهرست مطالب

مقدمه ۹

بخش اول: چراغ قرمزهای زیبای زندگی شما!

- زنده ایم بدون زندگی! ۱۵
- بهترین گل زندگی را فراموش کرده‌ای! ۱۵
- عشق را در وجودت بکار ۱۶
- ثمره‌ی عشق ۱۸
- «لطفاً پشت همه‌ی چراغ قرمزها بایستید!» ۱۹
- ۱- چراغ قرمز بخشیدن خطا و گذشت کردن ۲۰
- ۲- چراغ قرمز مهارت و سازش ۲۱
- ۳- چراغ قرمز صداقت ۲۱
- ۴- چراغ قرمز حسن ظن ۲۲
- ۵- چراغ قرمز همسرخواهی به جای خودخواهی ۲۴
- ۶- چراغ قرمز خوبی کردن و جواب نخواستن ۲۷
- ۷- چراغ قرمز کنجکاو‌ی و تجسس ۳۰
- ۸- چراغ قرمز قهر کردن ۳۱
- ۹- چراغ قرمز مقایسه، اندرز و تحقیر ۳۲
- ۱۰- چراغ قرمز پنهان کاری ۳۳

بخش دوم: تفاوت‌های فرشته‌ی زن و مرد

- دو فرشته‌ی گوناگون از دو دنیای متفاوت! ۳۷
- تفاوت‌های زن و مرد ۳۸
- اصول طرح مخالفت با موضوعی ۶۰
- ۱- انتخاب دیگری را مطرح کنید ۶۰
- ۲- بلکه را جایگزین «نه» نمایید و به همسر تان اطلاعات بدهید ۶۱



- ۳- احساسات همسرت را بپذیر و مشکل را شرح بده..... ۶۲
- ۵- کارهای بد همسران را نقد کنید نه خود او را..... ۶۳
- بخش سوم: رمانتیک‌ترین فرشته‌ی مؤد دنیا**

- جرمی نیلز می‌گوید..... ۶۹
- رمانتیک‌ترین فرشته‌ی مرد دنیا..... ۷۰
- از جنسی آسمانیان!..... ۷۱
- بی‌طرف باش..... ۷۱
- حمیرای من..... ۷۴
- بی‌دلیل و بی‌انتهای عشق بورزید..... ۷۵
- برای هم دعا کنید..... ۷۵
- لطفاً بیشتر نمک بپاش!..... ۷۵
- قشنگ‌ترین آرامش دنیا!..... ۷۶
- به یاد من باش..... ۷۶
- در چند قدمی مادر شدن..... ۷۷
- در یکی از شب‌های مهتابی..... ۷۸
- دست پخت شما!..... ۷۸
- بهترین شوهر دنیا!..... ۷۹
- بگذارید با لطافت بماند..... ۸۰
- خوشبو و اتو کشیده!..... ۸۰
- خوش زبان باشید..... ۸۱
- فقط معذرت می‌خواهم..... ۸۲

بخش چهارم: رمانتیک‌ترین فرشته‌ی زن دنیا

- گاهی فقط سکوت..... ۸۵
- عیوبش را مخفی کن..... ۸۵
- مهمان داری..... ۸۷

مقدمه

تا به حال اندیشیده‌اید که رفتارهای ما چگونه به وجود می‌آیند؟ باورهایی که در کودکی به ما القا نموده‌اند کم کم به فکر، و فکرها به احساس مبدل شده، و همان احساس، رفتار ما را تشکیل داده است. مسلماً باورهای گوناگون، انجام رفتارهای گوناگونی را می‌طلبد. از این روست که وقتی وجود زیبا و پرترتم دختر و پسر به نقطه‌ی پیوند می‌رسند، این دو وجود که کاملاً متفاوت هستند و در قالبی یکسان به نام «انسان» جای گرفته‌اند، باورها، رفتارها و برداشت‌های کاملاً گوناگونی از خود بروز می‌دهند. (بدیهی ست) که می‌بایست آنها، از گوناگونی‌های رفتاری خود آگاه گردند. با این وجود ما از این موضوع غافل می‌شویم و همین سبب می‌شود تا عشق جای خود را به عدم تفاهم و بی‌احساسی و متهم کردن می‌دهد و آشیانه‌ی عشقی را که ازدواج بنا نهاده بود به «کلبه‌ی غم» تبدیل می‌کند. یکی از اهدافم از نوشتن این کتاب، این بوده که شما همیشه در آشیانه‌ی عشقتان باقی

بمانیدا ما از ضعف و نقص دیگران رنج می‌بریم. از ناتوان و ناقص الخلقه بودن آنها دلگیر می‌شویم. اما چگونه است که از ضعف خودمان رنج نمی‌بریم؟ و همچنان انگشت اشاره‌ی ما روبه دیگری است. اختلاف داشتن را امری ضروری می‌دانیم و برای شناخت معشوقمان، هیچ زحمتی را متحمل نمی‌شویم! ما با یکدیگر پیوند ازدواج بسته ایم و در پیوندها هرگز فاصله‌ای وجود ندارد. پیوند خوردن یعنی «یکی شدن». وقتی دو درخت را به هم دیگر پیوند می‌زنند، آن‌ها خود قبلی شان را از دست داده، کاملاً تغییر وضعیت می‌دهند و درختی تازه را به وجود می‌آورند. هرگز به یکدیگر آزار نمی‌رسانند چون می‌دانند در این صورت، خود را در معرض درد قرار داده و از عظمت خود کاسته‌اند. هرگز نمی‌توانند جدایی یکدیگر را تحمل کنند؛ زیرا در این صورت امکان مرگشان زیاد است. چون ریشه‌های وجودی آن دو به هم گره خورده و دیگر شریک زندگی هم شده‌اند و اصلاً یکی شده و دیگر مَنی میان آن‌ها وجود ندارد! تمام مَن‌ها به «ما» مبدل گشته است. لحظه‌ی پیوند میان شما، یکی از چهار لحظه‌ای است که تمام درهای رحمت آسمان‌ها گشوده می‌شود: وقتی باران می‌بارد، آن لحظه آسمان با زمین عشق بازی می‌کند! وقتی فرزند به صورت زیبا و گران قدر پدر می‌نگرد؛ این همان لحظه‌ای است که نگاه‌ها و قلب‌ها با یکدیگر عشق بازی می‌کنند! لحظه‌ای که در زیبا خانه‌ی کعبه گشوده می‌شود، در این لحظه تمام هستی با معبودشان عشق بازی می‌کنند. و سرانجام هنگامی که عروس و داماد در یگانگی و یکی شدن و به میراث بردن این یگانگی از معبود، عشق بازی می‌کنند، آسمان درهای رحمتش را می‌گشاید و سرور و لبخندش را از این همه دلدادگی به آنها هدیه



می‌کند. آسمان با این همه بزرگی، از عظمت عشق سر فرو می‌آورد و تعظیم می‌کند و به ما لبخند و تمام زیبایی‌ها و رحمت‌های بی‌منت‌های حضرت باری تعالی را پیشکش می‌کند.

بر آن شدم در مسیر عاشقی گامی برداشته و این مسیر دل‌انگیز را دل‌انگیزتر کنم. این کتاب را برای دو فرشته‌ی گوناگون نوشتم، که در زینا جاده‌ی زندگیشان، از چهارراه‌های زیادی عبور می‌کنند. آن‌ها لذت‌ایستادن پشت چراغ قرمزها را، خوب درک می‌کنند، در این مسیر با وجود تمام موانع، دل‌داده‌تر از قبل گشته و به معنای واقعی کلمه، «عاشق» می‌شوند. آن‌ها رسم عاشقانه زیستن را، با خلق لحظات ناب می‌آموزند. آن‌ها هنرمندند! آيا فکر می‌کنید کسانی که در این اندیشه‌اند تا در مسیر شناخت بهتر همسر خود، برای خلق لحظه‌های ناب و روابط زیباتر گام بردارند و در قبال همسرشان احساس مسئولیت کنند، هنرمند نیستند؟! آن‌ها کسانی هستند که امام صادق علیه السلام برایشان از خداوند طلب آموزش می‌کند. آن‌ها هنرمندانی هستند که می‌خواهند با خلق لحظات بی‌بدیل، به فرموده‌ی نبی مکرم اسلام صلی الله علیه و آله میهمان تاکستان‌ها و گلستان‌های پروردگار در جهانی دیگر شوند و همسرانی باشند که از یکدیگر کاملاً خشنود هستند. یقیناً برای رسیدن به بهشت، تنها یک راه وجود دارد، که در زمین آن را «عشق» می‌نامند. شما عزیزان هنرمندی که آرزوی پرواز به آسمان‌ها را دارید، در پروازتان مرا نیز شریک بدانید و در کلبه‌ی عاشقانه‌ی آسمانی‌تان هنگام آرزو، یادم مبرید.

خواننده‌ی عزیزم دستانت را به دستان مطمئن خدا بسپار و هیچ‌مگوا از ظاهر مخالف امور مرنج و کینه‌ی کسی را به دل مگیر! ثابت

قدم و استوار باش و با تکیه بر محبت و عشق الهی، هرچه هراس را از دل پاک کن. خداوند راه انجام کارها را می‌داند و اوست که تو را بی‌توقع دوست دارد. درها را برایت می‌گشاید و می‌تواند آن چه را وعده داده، محقق کند.

بسیار خوشحال می‌شوم از اینکه زیباترین لحظات زندگی تان را در کنار همسر خود با این کتاب بگذرانید. برای مطالعه‌ی آن از شما متشکرم. باعث افتخار است اگر مرا از نظرات منطقی و زیبای خود آگاه نمائید. برایتان نوشتم
برایم بنویسید!

در سایه سار امن پروردگار مؤید و کامیاب باشید. **إنشأ الله**

سمیه سرکاری محمدآبادی