

اسرار خوشبختی

تأليف
نسرین مهدی



شرکت چاپ و نشرین اهل

مهدوی، نسرين - ۱۳۵۲ -
 اسرار خوشبختی / تأليف نسرين مهدوی
 تهران - سازمان تالیفات اسلامی، شرکت چاپ و نشر بین الملل
 و ۲۸۸ ص.
 ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۲-۵۲۷-۲
 فیا
 کتابخانه: ۲۷۰-۲۸۸
 زناشویی
 رابطه زن و مرد
 سازمان تالیفات اسلامی، شرکت چاپ و نشر بین الملل
 ۱۳۹۱ هـ / ۹ ق / م / ۷۳۴ HQ
 ۳۰۶/۸۱
 ۲۸۱۸۴۳۴

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 یادداشت
 موضوع
 کسب
 شناسه افزوده
 رده بندی کنگره
 رده بندی دیویی
 شماره کتبشناسی ملی

شرکت چاپ و نشر بین الملل



نام کتاب: اسرار خوشبختی

مؤلف: نسرين مهدوی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۱

لیتوگرافی: آلمان

چاپ و صحافی: تهران

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

صفحه آرا: نادر شالیان

مسئول تولید: شریف شایسته

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۴-۵۲۷-۲

دفتر مرکزی:

تهران: میدان استقلال

سعدی جنوبی - پلاک ۲ -

طبقه سوم

تلفن: ۳۳۹۲۳۹۵۹ - ۰۲۱

نمبر: ۳۳۱۱۸۶۰۲

فروشگاه مرکزی:

میدان فلسطین - ضلع

شمال شرق، پلاک ۵ و ۴

تلفن: ۸۸۲۲۱۹۸۰ - ۰۲۱

نمبر: ۸۸۹۰۳۸۴۳

E-mail:

intpub@intpub.ir

www.intpub.ir

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، اقتباس در گیومه در مستندنویسی و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

مقدمه	۱
فصل اول: تفاوت‌های زنان و مردان	۵
تفاوت‌های جسمی زنان و مردان	۶
تفاوت‌های ذهنی و کارکرد مغز	۱۴
تفاوت‌های ادراکی زنان و مردان	۱۵
تفاوت زنان و مردان در تفکر	۱۸
تفاوت‌های ارتباطی زنان و مردان	۲۱
تفاوت زنان و مردان در برخورد با استرس	۲۸
تفاوت در افسردگی زنان و مردان	۲۹
تفاوت‌های روانی و احساسی زنان و مردان	۳۰
تفاوت رفتارهای تلافیکی زنان و مردان	۳۶
تفاوت زنان و مردان در عشق	۳۷
تفاوت مردان و زنان در روابط جنسی	۳۸
فصل دوم: کلیدهای خوشبختی	۴۳
۱. به همسران احترام بگذارید	۴۳
۲. به همسران محبت کنید	۴۵

۳. به همسران سلام کنید ۴۸
۴. همسران را بدرقه کنید و خداحافظی کنید ۴۸
۵. با همسران همکاری کنید ۴۹
۶. به همسران اعتماد داشته باشید ۵۳
۷. رازدار همسران باشید ۵۴
۸. حریم خصوصی همسران را حفظ کنید ۵۸
۱۰. با همسران مشورت کنید ۶۲
۱۱. عامل ترقی همسران باشید ۶۸
۱۲. شکست را مقدمه‌ی بروزی بدانید ۷۰
۱۳. صبور و بردبار باشید ۷۲
۱۴. میانه‌رو باشید ۷۴
۱۵. مراقب زبان و گفتارناتان باشید ۷۶
۱۶. سختی‌ها را تحمل کنید ۷۹
۱۹. با یکدیگر صحبت کنید ۸۹
۲۰. عذرخواهی کنید و عذر یکدیگر را بپذیرید ۹۲
۲۱. آیینی همسران باشید ۹۴
۲۲. مثبت نگر باشید ۹۶
۲۳. ضعف‌های یکدیگر را نادیده بگیرید ۹۷
۲۴. صداقت داشته باشید ۹۹
۲۵. زینت و آرایش داشته باشید ۱۰۰
۲۶. آموخته‌های خود را به یکدیگر تعلیم دهید ۱۰۲
۲۷. اهل تفریح و سفر باشید ۱۰۴

۲۸. اهل تغییر باشید..... ۱۰۶
۲۹. به جای «من» از کلمه‌ی «ما» استفاده کنید..... ۱۰۷
۳۰. عادات نامناسب خود را ترک کنید..... ۱۰۹
۳۱. خشم خود را کنترل کنید..... ۱۱۰
۳۲. دخالت دیگران را ممنوع کنید..... ۱۱۲
۳۳. بر یکدیگر مکت نگذارید..... ۱۱۴
۳۴. مقایسه نکنید..... ۱۱۵
۳۵. طعنه و زخم زبان نزنید..... ۱۱۶
۳۶. بدبین نباشید..... ۱۱۷
۳۷. سخت‌گیری نکنید..... ۱۲۰
۳۸. لجبازی نکنید..... ۱۲۱
۳۹. حسادت نکنید..... ۱۲۲
۴۰. یکدیگر را تحقیر و سرزنش نکنید..... ۱۲۴
۴۱. سخن لغو و بیهوده نگویند..... ۱۲۵
۴۲. بحث و جدل نکنید..... ۱۲۶
۴۳. تعصب بی‌جا نداشته باشید..... ۱۲۷
۴۴. تعارض و دوگانگی در رفتارتان نباشد..... ۱۲۹
۴۵. معاشرتهای نامناسب را ترک کنید..... ۱۳۱
۴۶. چشم و همچشمی نکنید..... ۱۳۲
۴۷. خودخواه و مغرور نباشید..... ۱۳۴
۴۸. عیبجویی نکنید..... ۱۳۵
۴۹. اسراف نکنید..... ۱۳۷

- ۵۰- فشارهای عصبیتان را کنترل کنید..... ۱۳۸
- ۵۱- از قهر و جدایی پرهیز کنید..... ۱۴۰
- ۵۲- نادیده باشید..... ۱۴۱
- ۵۳- یکدیگر را تهدید نکنید..... ۱۴۲
- ۵۴- برنامه‌ریزی کنید..... ۱۴۳
- ۵۵- یکدیگر را خیرخواهانه نصیحت کنید..... ۱۴۴
- ۵۶- از آن چه دارید لذت ببرید..... ۱۴۶
- ۵۷- همیشه احساس خوشبختی کنید..... ۱۴۸
- ۵۸- زندگیتان را با عشق همراه کنید..... ۱۵۱
- ۵۹- در محبت کردن شما پیشقدم باشید..... ۱۵۲
- ۶۰- به احساسات خود توجه کنید و آنها را نادیده نگیرید..... ۱۵۳
- ۶۱- افراد پیرامون خود را آگاه و مدبر بدانید..... ۱۵۴
- ۶۲- حق دیگران را نیز محترم بشمارید..... ۱۵۵
- ۶۳- حس هم دردی داشته باشید..... ۱۵۷
- ۶۴- حالات بد درونتان را از بین ببرید..... ۱۵۸
- ۶۵- سطح فکری خود را بالا ببرید..... ۱۵۹
- ۶۶- نیکی‌های خود را بازگون کنید..... ۱۶۰
- ۶۷- به زیبایی‌های خداوندی توجه کنید..... ۱۶۱
- ۶۸- سحر خیز باشید تا زندگی لذت بخشی داشته باشید..... ۱۶۲
- ۶۹- گاهی قانون سکوت را مراعات کنید..... ۱۶۳
- ۷۰- لحظات زندگیتان را دریابید..... ۱۶۴
- فصل سوم: تکنیکهای صمیمیت با NLP و عشق..... ۱۶۷

۱۶۹.....	سه تیپ ادراکی NLP.....
۱۷۴.....	سیستمهای ادراکی در زوجین.....
۱۸۰.....	دلایل صمیمیت فوق العاده دوران نامزدی.....
۱۸۱.....	مفهوم عشق.....
۱۸۶.....	تأثیر عشق در زندگی مشترک.....
۱۹۰.....	حقیقت عشق.....
۱۹۲.....	عشق آغاز یکی شدن است.....
۱۹۳.....	عاشق افراد شبیه خود میشوند.....
۱۹۵.....	فصل چهارم: حیات جنسی زوجین.....
۱۹۵.....	تربیت جنسی.....
۱۹۷.....	اهداف کلی تربیت جنسی.....
۲۰۶.....	رفتار صحیح در امور جنسی و هشدارهای بازدارنده.....
۲۰۸.....	آنس و آلفت بالاتر از میل جنسی.....
۲۱۲.....	رمز موفقیت در حیات جنسی.....
۲۲۳.....	فصل پنجم: پرسش ها و پاسخ ها.....
۲۲۳.....	راه دستیابی به قلب مرد کدام است؟.....
۲۲۳.....	راه دستیابی به قلب زن کدام است؟.....
۲۲۴.....	وقتی مرد ناراحت است و حرف می زند چه کار باید کرد؟.....
۲۲۵.....	چگونه از مشاجره ی زن و شوهر جلوگیری کنیم؟.....
۲۲۶.....	چگونه میتوان مردان را از حالت انزوا و گوشه گیری خارج کرد؟.....
۲۲۸.....	خواسته های واقعی مرد در مورد زن چیست؟.....

۲۲۹.....	مردها چگونه از تعادل خارج میشوند؟
۲۳۰.....	در مقابل اشتباهات مردان چه باید کرد؟
۲۳۱.....	یک زن شایسته در آغاز زندگی مشترک چه ویژگیهایی دارد؟
۲۳۲.....	یک مرد شایسته در آغاز زندگی مشترک چه ویژگیهایی دارد؟
۲۳۴.....	تفریح و سرگرمی چه تأثیری در زندگی مشترک دارند؟
۲۳۵.....	تفکرات منفی
۲۳۶.....	افسردگی
۲۳۹.....	ناراحتی و گذشت
۲۴۱.....	وسواس
۲۴۵.....	کار مرد در خانه
۲۴۶.....	مطرح کردن مشکلات خانوادگی
۲۴۸.....	زیباییهای زن
۲۵۰.....	سختگیری و افراط در حجاب
۲۵۱.....	رفتارهای ناپسند
۲۵۴.....	عدم علاقه به فرزند
۲۵۸.....	احساس بیهودگی و تردید
۲۶۲.....	افسردگی و خودکشی
۲۶۹.....	فهرست منابع و مآخذ

مقدمه

زندگی با آرامش، صفا و صمیمیت، توأم با رشد و تکامل مادی و معنوی خواسته‌ی تمام انسان‌های خردمند و واقع بین است. اما متأسفانه عدم آگاهی مردم از طی کردن راه و رسم زندگی، آنان را از ادامه‌ی راه باز داشته و از داشتن یک زندگی شاد، آرام و سعادت‌مندانه محروم ساخته است.

ما شاهد فروپاشی زندگی‌هایی هستیم که بسیاری از آنها به خاطر عدم آگاهی، برداشت‌های غلط، اشتباهات قابل اغماض و عدم درک و تفاهم روی می‌دهند، و این یک مسئله‌ی تأسف‌آور و نگران کننده است، بحرانی است که هر روز بر دامنه‌ی آن افزوده می‌شود و زندگی زناشویی را در معرض تهدید جدی قرار می‌دهد.

به راستی راه چاره کدام است؟

چگونه می‌توان به زندگی معنا بخشید، خوشبختی را احساس کرد و

از زندگی لذت برد؟

مسلماً اگر در زندگی تفاهم (به معنای واقعی) وجود داشته باشد

هیچ گونه مشکلی بروز نخواهد کرد، و تفاهم؛ تحمّل تفاوت‌هاست نه چیز

دیگری. ما باید بپذیریم که زنان و مردان از نظر گرایش‌های روحی و روانی در شرایط کاملاً یکسان نیستند و تفاوت‌هایی با هم دارند، ما نمی‌توانیم آنها را تغییر دهیم، اما می‌توانیم تفاوت‌های آنها را تحمل کنیم و آنها را همان گونه که هستند بپذیریم. این کار تأثیر عمیقی در دید و نگرش ما بر جای می‌گذارد، موجب تعدیل خواسته‌ها و انتظارات ما از طرف مقابل می‌شود و از بروز بسیاری از مشکلات و اختلافات جلوگیری می‌کند.

از این رو به کار بردن راه و رسم زندگی به ماکمک می‌کند تا یکدیگر را بهتر بشناسیم و از دیدگاه‌ها و گرایش‌های درونی هم آگاهی بیشتری داشته باشیم و با همین آگاهی قدم در راه خوشبختی و سعادت خویش بگذاریم.

و این مجموعه به عنوان اسرار خوشبختی در ۵ فصل به رشته‌ی تحریر درآمده است:

فصل اول: ضمن بیان تساوی زن و مرد در انسانیت و خلقت، تفاوت‌های زنان و مردان را جذابیت آنها معرفی می‌کند و یادآور می‌شود که آنها با وجود این تفاوت‌ها، مانند قطب‌های مثبت و منفی آهن‌ربا یکدیگر را جذب می‌کنند، و با انس و آلفت به تفاهم می‌رسند.

فصل دوم: ۷۰ کلید خوشبختی را مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد که هر یک از آنها می‌تواند نقش مؤثری در خوشبختی زوجین ایفا نماید.

فصل سوم: با به کار بردن تکنیک‌های صمیمیت با NLP و عشق، زنان و مردان را درسه تیپ ادراکی (بصری، سمعی، لمسی) مورد بررسی قرار می‌دهد، و روشی را به کار می‌برد که از طریق آن هر شخصی می‌تواند وارد دنیای همسر خود شود و او را کاملاً درک نماید. لذا این تکنیک‌ها برای ایجاد صمیمیت و محبت و درک متقابل همسران بسیار مهم است تا بتوانند با ادراکی صحیح و کامل پیام عشق و محبت خویش را به سوی همسرشان ارسال نمایند، و با مفهوم عشق، حقیقت عشق و رمز دوام عشق زندگی را به کام خود و همسرشان لذت بخش نمایند.

فصل چهارم: به بیان حیات جنسی زوجین می‌پردازد و نیاز جنسی را به عنوان نیازی پیچیده و مرتب از نیازهای دیگر معرفی می‌کند که جز در قالب یک پیوند شناختی، عاطفی و معنوی که تعهد آور و مسئولیت پذیر است به نحو مطلوب ارضا نمی‌شود. لذا با تربیت جنسی صحیح، از انحرافات جنسی زوجین و تزلزل پیوند خانوادگی جلوگیری می‌کند، و ضمن بیان طبیعی بودن این غریزه و نفی پلید بودن آن، از افراط و تفریط در ارضای آن برحذر می‌دارد، رفتارهای صحیح، ضوابط و چارچوب‌های ابراز علاقه و احساس در امور جنسی و هشدارهای باردارنده را نیز مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد.

فصل پنجم: پرسش‌ها و پاسخ‌هایی را مطرح می‌کند که هرکس با مراجعه به آنها به راحتی می‌تواند پاسخ سئوالات خود را دریافت نماید.

امید است که این اثر بتواند راهنمای کاملی برای بهبود روابط شما با همسران باشد و به شما کمک نماید تا خودتان را بهتر بشناسید و بتوانید زندگی‌تان را پر نشاط، سالم، و لذت بخش نمایید.

حسب الله و نعم الوکیل، نعم المولی و نعم النصیر

نسرین مهدوی

محقق و مدرس دانشگاه