

یک پنجره تقدیم می کند

هفت راز دل بسته کردن شوهر

به قلم: مرضیه فاطمی



نشر عصر زندگی

زمستان ۱۳۹۶

سرشناسه	:	فاطمی، مرضیه؛ ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور	:	هفت راز دل بسته کردن شوهر/ به قلم مرضیه فاطمی
مشخصات نشر	:	تبریز: عصر زندگی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۴ ص. ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۸۸-۴۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	زناشویی
موضوع	:	Marriage
موضوع	:	زنان (همسر) - راه و رسم زندگی
موضوع	:	Wives - Cnduct of life
موضوع	:	شوهران - روان شناسی
موضوع	:	Husbands -- Psychology
رده بندی کنگره	:	HQ ۷۴۳ / ف ۲۸۸ ۱۳۹۶
رده بندی دیوید	:	۶۴۶ / ۷۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۹۵۲۲۹۲

عنوان:	هفت راز دل بسته کردن شوهر
مولف:	مرضیه فاطمی
برنامه ریزی و اجرا:	گروه یک پنجره برای بهتر زیستن
طراحی جلد:	مرضیه فاطمی
نوبت چاپ:	نوبت چاپ: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ و صحافی: آذین	ناشر: عصر زندگی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۸۸-۴۶-۲
قیمت:	۸۰۰۰۰ ریال
پایگاه اینترنتی / ایمیل	

www.1panjereh.ir
info@1panjereh.ir

همه مسئولیت های مطالب کتاب برعهده مولف/ مترجم است

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۳	راز اول: شوهرتان را علیرغم تفاوت‌ها همان‌طور که هست بپذیرید و از تلاش برای تغییر دست بدارید
۲۵	راز دوم: کاری کنید به وقتی شوهرتان در کنار شماست احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد
۴۱	راز سوم: در برخورد و ارتباط با همسران دقت به خرج دهید
۴۷	راز چهارم: برای داشتن زندگی عاشقانه و رمانتیک وقت و انرژی صرف کنید
۵۳	راز پنجم: به نیازهای جسمی شوهرتان توجه کنید
۵۷	راز ششم: زنی شاد باشید و مسئولیت شادی خود را به عهده بگیرید
۷۳	راز هفتم: احساسات خود را بشناسید، به آن‌ها بها دهید و با همسران بی‌رامون آن صحبت کنید
۸۸	پیوست ۱: من دختری مجردم آیا مطالب کتاب برایم مفید است؟
۹۳	پیوست ۲: بیداری یک رؤیا - داستان شروع یک‌پنجره

یک بار که برای خرید وارد مغازه‌ای شده بودم، زنی را دیدم که با حالتی از خشم دستانش را روی میز کوبید و با فریاد به مغازه‌دار، که شوهرش بود، گفت: «ای مهریه‌ام رو بده. پول لازم دارم!»

سریع به مغازه‌دار نگاه کردم. اندوه سنگینی را بر چهره‌اش دیدم. سکوت کرد و چیزی نگفت. خیلی باسفاسم. سرم را پایین انداختم. دیگر مکالمات آن دو را نشنیدم. فقط دیدم مرد کلیدی را زنی داد و او هم با عصبانیت بیرون رفت. دلم می‌خواست به آن مرد بگویم آنچه در رفتار همسرش دیدم فقط خشم یک کودک عصبانی بود. کودکی که شاید احساس کرده مهریه‌ی قرار گرفته. کودکی که شاید عشق و توجهی که نیاز داشته دریافت نکرد. کودکی که رنجیده و ناراحت است.

رویداد آن روز آینه‌ای است از اتفاقات کوچک و بزرگ زندگی همه‌ی ما. خیلی از ما زن و مردها کودک می‌شویم. وقتی به عنوان یک زن عشق و به عنوان یک مرد توجه و احترامی که نیاز داریم را دریافت نمی‌کنیم کودکی

رنجیده می‌شویم. اما کودک درون ما حالا مثل بزرگ‌ترها رفتار می‌کند. ضعف درونی‌اش را پشت قدرت بزرگ‌سالی‌اش پنهان می‌کند. همان کودکی که دیروز وقتی رنجیده می‌شد گریه می‌کرد، حالا خشمگین می‌شود. همان کودکی که دیروز وقتی مورد بی‌توجهی قرار می‌گرفت صادقانه از احساساتش می‌گفت حالا کینه‌توزی می‌کند، فریاد می‌زند و وارد بازی خطرناک لجبازی می‌شود. لجبازی بزرگ‌ترها مثل لایه‌های جدی به خود می‌گیرد و تبدیل می‌شود به جمله‌هایی شبیه به این: "هر چه ام را بده"، "نمی‌گذارم بچه‌ها را ببینی!"، "حق نداری سر کار بروی!".

خیلی عجیب است. عشق و محبت داشتن برای همه‌ی ما مهم است اما زیرین‌ترین لایه‌ی احساسات ما سنگ دردت از کسی که بیش از همه دوست داریم بیشتر می‌رنجیم. از کسی که بیش از همه با او نزدیکیم بیشتر کینه به دل می‌گیریم. به این ترتیب از عشق ما احساسات ناهنجار و ناراحتی و خشم بر می‌خیزد. اما ما فقط بیرون‌ترین لایه‌ها را می‌بینیم. ما خشم و ناراحتی را دیده از آن به نفرت تعبیر می‌کنیم. دست به مشاجره می‌زنیم و به خشونت، لجبازی، کینه‌توزی و انتقام متوسل می‌شویم. به این ترتیب دعوای زندگی شیرین ما را



تلخ می‌کند که اتفاقاً خودش از عشق برمی‌خیزد. اما ما آن روی سکه‌ی اختلاف که عشق و نیاز درونی خودمان است را نمی‌بینیم. اختلافاتمان را بیش از حد بزرگ جلوه می‌دهیم، همسرمان را متهم می‌کنیم و نهایتاً نتیجه می‌گیریم آن قدر ده آرزو داشتیم خوشبخت نیستیم.

در زندگی ما و شریک زندگی‌مان هاست که شیرینی عشق به خشم، دعوا و حتی نفرت تبدیل می‌شود. زمان‌هایی که یک گفتگوی ساده به دعوا می‌انجامد، زمان‌هایی که دلخوری‌ها و رنج‌ها کم‌کم روی هم انباشته شده یک روز سر باز می‌کند. اما هیچ یک از این‌ها به معنی پایان رابطه نیست. هیچ یک به معنی اشتباه بودن انتخاب ما نیست. بلکه تنها به این معنی است که عشق هرگز برای خوشبختی کافی نیست. بلکه به این معنی است عشق نیازمند آموزش پخته شده با رفتار صحیح پرورش یابد.

تفاوت کلیدی زوج‌های موفق با سایرین همین جا خودش را نشان می‌دهد. تفاوت در عدم وجود اختلافات و نارضایتی‌ها نیست. بلکه تفاوت در رویکردی است که زوج‌ها نسبت به نارضایتی اتخاذ می‌کنند. برخی از زوج‌های ناموفق خود را به بی‌تفاوتی می‌زنند و در حاله‌ای از احساسات نارضایتی، ناامیدی، افسردگی،

تنهایی و عدم اعتماد فرو می‌روند. آن‌ها زندگی‌شان را به حال خود رها کرده
 باور می‌کنند که در ازدواج خوش شانس نبوده‌اند. دسته‌ی دیگر به سردی، تندى،
 خشم، نفرت، کناره‌گیری، طلاق و حتى خیانت روی می‌آورند. اما در هر دو
 حالت این زوج‌ها فرصت چشیدن طعم خوشبختی در کنار همسر را از خود
 می‌گیرند. در این میان اما زوج‌های موفق رویکردی کاملاً متفاوت دارند. آن‌ها
 اختلافات، عیب‌ها و نارضایتی‌ها را می‌بینند و می‌پذیرند؛ اما راهی برای کاهش
 و رفع آن‌ها می‌یابند. آن‌ها تلاش می‌کنند تفاوت‌های ذاتی و حساسیت‌های
 فردی هم را بشناسند و با آن احترام بگذارند. آن‌ها زمان، انرژی و هزینه صرف
 می‌کنند تا رازهای ارتباط موفق با یکدیگر را کشف کنند. آن‌ها می‌آموزند که در
 کنار هم رشد کرده اختلافات را مدیریت کنند و برای داشتن یک زندگی خوب
 سرمایه‌گذاری کنند. آن‌ها دریافته‌اند که خوشبختی را در آسمان‌ها به قرعه به
 کسی هدیه نمی‌دهند، بلکه خودشان هستند که باید آن را بسازند.

من این کتاب را برای زنان نوشته‌ام چون به عنوان یک زن می‌دانم نقش مهمی
 از زندگی هر زنی عشق و خوشبختی است. چون می‌دانم اشتباهاتی هست که در
 اغلب ما زن‌ها مشترک است و باعث می‌شود از عشق زیاد زندگی خود را نابود

کنیم. مثلاً ممکن است به خاطر ترس از دعوا و اختلاف از خودمان بگذریم؛ به خاطر ترس از طرد شدن تنها شویم؛ بیش از حد عشق و محبت گدایی کنیم و نهایتاً با اشتباهات ساده شیرینی زندگی را از بین ببریم. در عین حال، می‌دانم خدا، ما زن‌ها قدرتی الهی داده که اگر از آن آگاه باشیم می‌توانیم شادی، خوشبختی و عشق را به زندگی دعوت کنیم و نه فقط به خود بلکه به همسر و فرزندانمان نیز. به همین دلیل، آن قدرت، هنر و درایت زنانه رازی است که در این کتاب به آن پرداخته‌ام.

کتاب "هفت راز دل بسته کردن شوهر"، سه در یک حقیقت دارد. اینکه رفتار ما و همسرمان نسبت به هم رشته‌ای کنش و واکنش است. وقتی ما رفتار درستی در مقابل همسرمان اتخاذ کنیم او هم رفتار مناسبی با ما خواهد داشت. وقتی ما خودمان پیشاپیش خواسته‌ها و نیازهای خود را قربانی نکنیم او هم خواهد آموخت که به ما و نیازهایمان توجه کند. وقتی ما به خواسته‌ها و نیازهای شوهرمان توجه کنیم، او هم به ما محبت و عشق بیشتری خواهد داشت. این خصلت مردان است که وقتی نیازهایشان مورد توجه قرار گرفت آن وقت تازه می‌شوند منبع انرژی، احساس، توجه، عشق، محبت و قدردانی از زن. آن وقت

حاضرند با عشق، افتخار و لذت زندگی را به پای زن بریزند. نمونه‌ی آن مرد جوانی است که بخش‌هایی از این کتاب را در یکی از شبکه‌های اجتماعی خوانده و این پیام را در زیر آن درج کرده بود:

«اگه یه مرد چنین همسری داشته باشه کوه مشکلاتم نمیتونه او رو

خم کنه. چنین مردی با احساس خوشبختی از جونش واسه

همسرش آیه میزاره»

اما ببیند آیه این عشق نیازمند هنر و ذکاوت زن است. هنری که فقط با گفتن دوست دارم به دست نمی‌آید. هنری که با گذشتن از خود و مُردن برای مرد بدست نمی‌آید. بلکه هنری که با به کار بستن رازهای ارتباط با مرد و دل‌بسته کردن او به دست می‌آید.

این کتاب شامل هفت راز هنرمندانه برای زنان است تا زندگی شاد و عاشقانه‌ای در کنار همسرمان بسازیم. بتوانیم بذر عشق را به ثمر بنشانیم و محبت و عشق مرد را در زندگی زنده و پویا نگه داریم. و نهایتاً مانیم با هنر و درایت زنانگی کانون گرمی برای رشد خود، شوهر و فرزندانمان بسازیم.

مرضیه فاطمی - مدرس عزت نفس

