

۱۳۷۷۰۷۰

هنر زن بودن

پس من یک زن قدرتمند باشیم؟!»

نویسنده:

پریسا نصری

سال چاپ: بهار ۱۳۹۶

سرشناسه: نصری شیجانی، پریسا، ۱۳۶۱ -

عنوان و نام پدیدآور: هنر زن بودن : چگونه یک زن قدرتمند باشیم؟! / نویسنده پریسا نصری.

مشخصات نشر: تهران: پریسا نصری شیجانی، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۱۸۹۶-۰۰

مبعت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Communication in marriage -- Psychological aspects:

موضوع: زنان (مسئله) -- راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Wives -- Conduct of life -- Psychological aspects

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶/۴۳۱۴۳

رده بندی دیویی: ۸۱/۳۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۷۱۱۰۹

عنوان کتاب: هنر زن بودن

نویسنده: پریسا نصری

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: بهار ۹۶

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

چاپخانه: پاسارگاد

فهرست

صفحه	عنوان
۹	هنر عشق ورزیدن
۱۰	تفاوت‌ها
۱۱	وحدت در عین تفاوت
۱۲	نحو برخورد با ناخوشی‌ها
۱۲	مردان بدست‌های پنهان می‌برند
۱۳	چطور احساس وچم بر زنان غلبه می‌کند
۱۴	چگونه مردها به دلخواه و محبت بی‌میل می‌شوند
۱۴	زن حسابگری تواناست
۱۵	... اگر فقط می‌دانستیم که
۱۸	برقراری رابطه
۱۹	ارتباط هدفمند: «گفت‌وگو
۱۹	درک صحیح یکدیگر
۲۳	بیم داشتن از تفاوت‌ها
۲۴	جنبه تفاوت‌های زن و مرد
۲۵	اجتناب از داوری
۲۶	یکی شدن و یگانگی
۲۸	پذیرش مسئولیت
۲۹	چگونه ناخواسته باعث رنجش دیگری می‌شویم
۳۰	«رنجش‌های سرکوب شده

۳۱	تنها نیت خوب کافی نیست
۳۴	تفاوت‌های زنان و مردان
۳۵	تفاوت‌های درونی
۳۷	تفاوت‌ها مکمل یکدیگر هستند
۳۹	زنان دید و حواسی باز دارند و مردان حواسی متمرکز
۴۱	چرا مردان خودرأی و مستبد به نظر می‌آیند
۴۲	تأدا، مری ضروری
۵۰	نخسته‌های زائنه جاذبه
۵۴	پرورش، میر زن‌لی
۵۹	چگونه جذابیت به مرد می‌بازد
۶۱	ابتدا باید خود را سیر کنیم، بعد دیگران
۶۲	چرا در مقابل تفاوت‌ها ایستادگی می‌کنیم
۶۴	مرد خشن
۶۶	زن عصبی و خشن
۶۷	مرد احساساتی
۶۸	زن مستقل
۶۹	دید مردان و زنان
۷۳	دید متمرکز و دید وسیع
۷۶	دختران و پسران پیشاهنگ
۷۹	مردان و زنان و خریدی متفاوت
۸۰	توجه شوهر هنگام کار
۸۱	مردان نگران
۸۳	دریافت حس بهتر به روشی متفاوت

۸۵	چطور یک زن باعث ناراحتی همسر خویش می گردد
۸۷	وقت نصیحت کردن شوهر را بشناسید
۸۹	مردان برای حل مشکل به راه حل و زنان به حرف زدن نیاز دارند
۹۲	فراموشکار
۹۴	افشاگری
۹۵	خواندن افکار یکدیگر
۹۶	ایستار زنان برای رویارویی با مردان ریزبین
۹۷	مسئولیت در حفظ روابط
۱۰۵	تصمیم گیری
۱۰۶	احساس لذت از روابط ناشویی
۱۰۸	نکاتی در مورد آمادگی
۱۰۸	زندگی و امید به آینده
۱۰۹	زنان خود را مقصر می دانند، مردان دیگران را
۱۱۲	واکنش های متفاوت زن و مرد در رویارویی با تنش ها
۱۱۳	چطور می توانم با محبت تر شوم؟
۱۱۴	تفاوت های مهم در مواجهه با تنش
۱۱۷	مهربانی جمعی
۱۱۸	احساسات ویرانگر
۱۱۹	میزان آسیب پذیری زن و مرد از مشاجره یکسان است
۱۲۳	روش مقابله با تنش در مردان و زنان
۱۲۴	روش مقابله با تنش در مردان و زنان
۱۲۷	چگونه زنان تعادل خویش را از دست می دهند
۱۲۹	چگونه زن تغییر می کند

۱۳۱	چگونه مردان تعادل خویش را از دست می دهند
۱۳۲	چگونه یک مرد تغییر می کند
۱۳۵	مرد به هنگام تنش چه نیازی دارد؟
۱۳۶	زن به هنگام تنش چه نیازی دارد؟
۱۳۷	مردان چگونه زنان را می آزارند
۱۳۷	بخش مهم تاریک ذهن
۱۳۹	خبر است مردان
۱۴۱	صلح و سازش
۱۴۳	تحمیل درد رنج دیگری
۱۴۴	تهاجم انفعالی
۱۴۶	تهاجم برای حقیقتی (حقاقت حقه)
۱۴۸	خشونت زنانه
۱۵۳	افکار منفی زنان با خود
۱۵۴	نشانه های بروز تنش
۱۵۵	درخواست به روش زنانه
۱۵۷	چرا مردان سکوت می کنند؟
۱۶۱	زنان و واکنش آنها در برابر تنش
۱۶۳	وقتی زن کلافه شود، مرد چه می کند
۱۶۴	برآوردن نیازهای زن به هنگام کلافه شدن
۱۶۵	فروتنی به عنوان شیوه زندگی
۱۶۹	چطور مردان گمراه می شوند؟
۱۷۲	دردی که بس گران است
۱۷۳	زنان تصور می کنند، هیچ کس آنها را دوست ندارد

۱۷۵	علائم هشدار دهنده بروز مشکل در رابطه زناشویی برای زنان
۱۷۹	دوستی برنامه‌ریزی شده
۱۸۱	برقراری ارتباط زناشویی یک هنر است
۱۸۲	اطمینان کلامی
۱۸۲	نشانه‌های عشق
۱۸۵	موقع نشانه‌های عشق از بین می‌رود
۱۸۶	منطق اظهار عشق و علاقه
۱۸۶	حداکثر عشق و عاطفی
۱۸۷	دهن بین‌ها اختلال شخصیت دارند
۱۸۷	اختلال شخصیتی دهن زنان ۴
۱۸۸	با همسر دهن بین چگونه باید برخورد کنیم؟
۱۸۸	غیر مستقیم تاثیر بگذرید
۱۸۹	تاثیرگذاری غیر مستقیم بر همسر
۱۹۰	آشنایی با خلق و خوی همسر
۱۹۱	حفظ آرامش و همراهی با همسر
۱۹۲	انجام ندادن رفتارهای ناشی از عصبانیت
۱۹۳	تصمیم‌گیری با همسر دهن‌بین
۱۹۳	در تصمیمات شخصی دخالت نکنید
۱۹۴	چگونه یک زن قوی باشیم؟
۱۹۵	در تصمیم‌گیری‌های مشترک گفت‌وگو کنید
۱۹۹	سخن آخر

مقدمه

رابطه زناشویی، رابطه‌ای دوطرفه است و برای رسیدن به یک رابطه ایده‌آل هر دو نفر - زن و مرد - باید تمام تلاش خود را به کار گیرند. زنان به خوبی از این امر استقبال می‌کنند اما، مردان فکر می‌کنند که خانه تنها محل استراحت است و زمانی که به خانه می‌رسند دیگر در اندیشه انجام وظایف زناشویی نیستند. تمام توانایی‌هایی که در طی سالیان دراز از مرد یک مرد واقعی می‌ساخته است مانند در کمین نشستن؛ زیر نظر گرفتن حیوان و ذخیره انرژی برای دیوار به او همه و همه مزیت‌هایی بود که او را یک شکارچی ماهر می‌ساخته و ای امروزه این خصلت‌های مردان دال بر تنبلی آنهاست .

هنگامی که مرد خسته از کار به خانه می‌گردد و به سوی تلویزیون می‌رود زن از او می‌رنجد و می‌پندارد هیچ علاقه‌ای به زندگی زناشویی ندارد .

مردان از دیرباز منشأ تأمین درآمد و ترفیع نیازهای ما ، زندگی بوده‌اند اما امروزه به دلیل حضور زنان در حرفه‌ها و مشاغل، این انتظار از مردان کمرنگ‌تر شده است و زنان انتظار تأمین خواسته‌ها و نیازهای عاطفی را دارند و گاه این امر مشکل آفرین می‌گردد .

وقتی زنی ابراز می‌دارد که می‌خواهد صحبت کند و از سوی مرد این عمل پذیرفته نمی‌شود، تنها به دلیل وجود ترس و اضطرابی است که مردان در خود تجربه کرده‌اند اما باید دانست که در زندگی زناشویی مهارت‌هایی لازم است تا شما را به یک زندگی خوب و شاد نزدیک گرداند .

رایج‌ترین مشکل مرد، عشق واقعی آن است که همسرش او را همان‌طور که هست پذیرا نیست. دوست داشته باشد. آنها همسر خود را به همان صورتی که هست قبول دارند و می‌خواهند خود نیز مقبول واقع شوند اما زن‌ها از این مسئله بی‌خبر هستند. زن‌ها به دنبال مردی هستند که در کنارش علم، خوشبختی را مزمه کنند و او را خوشبخت سازد. زن‌ها با دیدن این حالات و رفتارهایی که مطابق سلیقه و میل آنها نیست می‌پندارند که با شق، این خصایص از بین خواهد رفت و در پی تغییر دادن شخص مقابل می‌روند. این درست همان چیزی است که مردان در مقابلش چاره می‌گیرند و تن در نمی‌دهند و بسیاری از مشکلات از همین‌جا ناشی می‌گردد .

در این کتاب سعی شده است که با دیدی مثبت و با در نظر گرفتن خصوصیات هر یک از این گروه راهکاری برای این مشکل

پیشنهاد کنیم و بیاموزیم که به تفاوت‌های یکدیگر با دیده احترام بنگریم .

تجربه نشان داده است که برای کمک به همسران باید از موارد جزئی شروع کرد. زن از آنجا که یک ونوسی است و نکته بین، تمام ارتباط را به خاطر می‌سپارد ولی شوهر در حالی که روی صندلی لم می‌دهد قصد حل مشکل را دارد و اجازه نمی‌دهد هیچ سدی مانع کار او شود. آنها دوست دارند که دیگران نیز این توانایی‌شان را به رسمیت بشناسند. اصولاً مردان دوست دارند همیشه تحسین شوند، حتی اگر در هنگام رانندگی مسیر را اشتباه بروند و همسرشان این نکته را یاد آید. باز هم برای پرسیدن مسیر دقیق توقف نمی‌کنند و به مسیر خود بالاخره مسیر را پیدا می‌کنند. اما چه زمانی؟ چون می‌خواهد همیشه مورد قبول باشند. حتی از اینکه همسر به آنها بگوید که زمان زیادی را از دست دادیم و یا بنزین هدر کردیم، باز هم راضی و اعتراف نمی‌شوند در حالی که می‌دانند حق با همسر است .

زنان باید بدانند که شاید بتوانند برخی رفتارهای جزئی مردان را تحت کنترل دریاورند، ولی عوض کردن خصیصه‌های اصلی آنها کاری است ناشدنی. هنگامی که مردی بعد از فعالیت روزانه به خانه باز می‌گردد احتیاج به این دارد که زمان کوتاهی را در غار

تنهایی خود - غاری که هر مردی به آن نیاز دارد- بگذرانند. بر سر در این غار تابلویی بدین مضمون نصب گردیده است: «نزدیک نشوید. داخل غار ازدهایی خطرناک آرمیده است.» تمامی مردان از داشتن غار و ازدها باخبر هستند اما نمی دانند که باید این قسمت از شخصیت خود را برای همسر خود توضیح دهند. البته تابلوی دیگری نیز در زیر تابلوی اول هست که روی آن با خط مریخی نوشته شد: «از برمی گردم.» این چیزی است که زنان باید بدان التفات داشته باشند. مرد مدت زیادی در آنجا نمی ماند و خود را برای وظایف مهم مادری می سازد اما مشکلی که در جامعه امروز بروز کرده، این است که بسیاری از زنان ونوسی، مانند مریخی ها لباس می پوشند و کار می کنند و حتی روزی بر نیازهای عاطفی خود درپوش می گذارند و شب وقتی به خانه باز می گردند بیش از هر زمان احتیاج به صحبت کردن دارند تا روحیه متعادل تری بیابند .

اشکالی که غار تنهایی مرد به وجود می آورد این است که گاه به هنگام خروج از غار تنهایی زن ناراحت شده و کلمه ای حرف نمی زند و او برای خود غاری می سازد تا مرد را تنبیه کند. من این موضوع را ۸ سال پیش تجربه کردم. وقتی همسرم از من دور شد و کلامی حرف نزد. پنداشتم چه بهتر من تلویزیون تماشا می کنم.

چند روز بعد نیز بدون کلامی حرف بین من و او سپری شد و وقتی که خواستم در مورد موضوعی با او حرف بزنم، تازه متوجه شدم که همسر من از دستم عصبانی است .

بهترین چیزی که هر یک از ما می‌توانیم به خود هدیه بدهیم این است که بدانیم ما انسان هستیم. زنان و مردان گاه فراموش می‌کنند که تفاوت‌هایی نهادی با یکدیگر دارند و نیز نباید توقع داشت، باشد که این مشکلات یک شبه به پایان رسند. در زندگی زناشویی من فهمیدن سخن شریک زندگی است. همسر من با علم به اینکه من یک مریخی هستم می‌گوید: «لزومی ندارد که مشکل مرا حل کنی. من فقط می‌خواهم با تو حرف بزنم.» و من می‌گویم: «بسیار خوب» و به او به خوبی می‌شوم و این به بهبود رابطه بسیار کمک خواهد کرد. امیدوارم این کتاب بتواند شما را در برقراری رابطه‌ای نیکو کمک کند. به یاد داشته باشید احترام بگذارید و با دانستن تفاوت‌های موجود بین زن و مرد، احساسات خود را هرچه زیباتر و صمیمی‌تر گردانید.

بیسیا نصری