



خلاصه‌ای از ده کتاب مشهور درباره ازدواج + ده گزیده مطلب

راه طو لانی خانه

گردآورنده: محمد محبی



شما با هر فردی می‌توانید زندگی کنید
فقط باید بلد باشید چگونه با او مدارا کنید

راه طولانی خانه

(خلاصه‌ای از ده کتاب مشهور درباره ازدواج + ده گزیده مطلب)

گردآورنده، طرح جلد و صفحه‌آرا:	محمد محبی
تألیف:	سیده عبدی
ناشر:	پیک فرهنگ
ویراستار:	سایت ایران تاپبست
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	پاییز ۱۳۹۸
فیبیا:	۹۶۹۳
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۸۲۷۹-۷۱-۹

سرشناسه:	محبی، محمد، ۱۳۷۷، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآورنده:	راه طولانی خانه/گردآورنده محمد محبی
مشخصات نشر:	تهران، پیک فرهنگ، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری:	۱۰۸ص
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
رده بندی کنگره:	HQA۰۱
رده بندی دیویی:	۳۰۶۷
شماره کتابشناسی ملی:	۵۹۴۷۹۲۵
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۸۲۷۹-۷۱-۹ / ۲۱۰,۰۰۰ ریال
یادداشت:	بالای عنوان: خلاصه‌ای از ده کتاب مشهور درباره ازدواج + ده گزیده مطلب
عنوان دیگر:	خلاصه‌ای از ده کتاب مشهور درباره ازدواج + ده گزیده مطلب
موضوع:	روابط مرد و زن
موضوع:	Man-Woman Relationships
موضوع:	روابط بین اشخاص
موضوع:	Interpersonal Relations
موضوع:	زنان - روانشناسی
موضوع:	Woman - Psychology
موضوع:	مردان - روانشناسی
موضوع:	Man - Psychology
موضوع:	زناشویی
موضوع:	Marriage

انقلاب، فخرآزی، خیابان نظری، پلاک ۸۲
تلفن: ۶۶۴۱۰۲۰ - ۶۶۴۰۹۴۲۵ - ۶۶۴۰۹۴۲۵ - ۶۶۴۸۷۵۰ - ۶۶۴۸۷۵۰



+98 937 37 34 285
mrms.0024@yahoo.com
mohammad_mohebbi_24

تلفن:
ایمیل:
صفحه اینستاگرام:

(خلاصه‌ای از ده کتاب مشهور درباره ازدواج + ده گزیده مطلب)

راه طولانی خانه

آیا تو گمشده‌ام هستی؟

۱ تا ۱۴

رازهایی درباره زنان

۱۵ تا ۲۲

رازهایی درباره مردان

۲۳ تا ۲۶

مردان مریخی، زنان ونوسی

۲۷ تا ۴۰

آموزش پیش از ازدواج

۴۱ تا ۵۰

آئین همسراری در اسلام

۵۱ تا ۵۶

ازدواج در اسلام

۵۷ تا ۶۰

دانشتني‌های جنسی

۶۱ تا ۶۶

ازدواج با مرد وزن دلخواه

۶۷ تا ۷۴

قانون راجع به ازدواج

۷۵ تا ۸۰

گزیده مطالب

۸۱ تا ۱۰۰

پیش گفتار

شیرینی زندگی در دوران ازدواج می‌تواند دوچندان باشد؛ اما ادامه این شیرینی بسته به فهم واژه زندگی است. هرکسی که عمری دارد لزوماً زندگی نمی‌کند؛ زنده است اما لزوماً زندگی یا مردانگی نمی‌کند. بخش قابل توجهی از این زنانگی و مردانگی در دوران پیش و پسا ازدواج بلوغ یافته و ادامه خواهد یافت.

بسیار درباره‌ی اهمیت انتخاب در ازدواج شنیده‌ایم. توصیه‌ای که بیشتر به تأیید نظریه شانس در عرف جامعه اشاره دارد؛ در بهترین حالت هم شما آموزش و دستورالعملی دارید که منتج به کاهش ریسک و انتخابی مناسب‌تر می‌شود؛ اما این نظریات و حتی تأکید بر اهمیت انتخاب در ازدواج، خود می‌تواند نتیجه‌بخش اما گمراه‌کننده باشد. این در حالتی است که ازدواج را یک ختم یا شروع (پروژه) بدانیم؛ در صورتی که ازدواج قسمتی از زنجیره و سیر زندگی است و هیچ چیز برای انسان مهم‌تر از فهم زندگی نیست.

آنچه در این کتاب با آن مواجه می‌شوید هم در مقوله اهمیت انتخاب کمک‌رسان شماست و هم در زمینه فهم از زندگی. اگرچه گردآوری حاضر در میان سیل انبوهی از کتاب‌ها و نظرات ارزشمند جریده‌ای مختصر می‌نماید، اما اگر به معیار قدمی در مسیر زندگی به آن توجه نمایید می‌تواند هم در مسیر زندگی و هم در مقوله ازدواج برایتان مقبول واقع گردد.

شرح نگارش این کتاب، گردآوری خلاصه و گرت‌برداری‌هایی از کتاب و مقالاتی مرتبط با ازدواج به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم است. جایی خوانده بودم، یکی دو جین کتاب غیرداستانی در طول سال بخوانید تا زندگیاں به‌طور فوق‌العاده‌ای غنی‌تر و بهتر شود. امید است این گردآوری قسمتی از این مطالعات را فرا بگیرد. با این حال پیشنهاد می‌کنم در زمینه مطالعات و خصوصاً زندگی و در این دوره به صورت جدی‌تر در باب ازدواج، مطالعه کنید؛ مطالعه‌ای که می‌تواند خوانش از هر قالب نوشتاری باشد، یا توجه به هر قالب تصویری مناسب، شمیم رایحه یا لمس گرمای دستی، یا وصف طعمی را اندیشیدن، یا گوش جان سپردن به کلامی غنی از طریق پادکست یا مشاوره‌های حضوری باشد. به‌هرحال هرچه می‌خوانید، واقعیت زندگی را هم بخوانید.

شایان ذکر است تلاش گردآورنده به عنوان فردی جوان و جویای اندیشه در تهیه این قبیل مجلد و همت عالی در نشر اندیشه‌های زندگی و در این مقطع از دوران جوانی که ایشان را نیز در مواجهه با همین امر خطیر قرار داده است، ستودنی و قابل پیشنهاد به دیگر علاقه‌مندان گرمی است.

(به قلم یکی از عزیزانم / نویسنده)

ماورای باورهای ما، ماورای بودن و نبودن‌های ما، آنجا دشتی است
فراتر از همه تصورات چپ و راست، تو را آنجا خواهم دید

تقدیم به عشق زندگی‌ام

کتاب: آیا تو نیمه گمشده‌ام هستی؟ نویسنده: باربارا دی آنجلیس

این کتاب شامل ۲۴۵ صفحه است. پیشنهاد می‌شود، جهت درک هرچه بهتر و دقیق‌تر مطالب به اصل کتاب رجوع فرمائید.

نویسنده با توجه به تحقیقات متعدد و فراوان درباره انتخاب آگاهانه همسر توانسته است، کتابی فراهم آورد که در گونه خود بی‌نظیر است و جزو یکی از بهترین کتاب‌ها در زمینه ازدواج است. سعی شده است، خلاصه‌نویسی این کتاب به گونه‌ای باشد که درک مطالب سلیس و آسان باشد و نیازی به بازگشت به اصل کتاب نباشد.

آیا این شخص برای من مناسب است؟

- بدون توجه به این سؤال که آیا این شخص برای من مناسب است یا نه دل نبندید. شاید او چیزی داشته باشد که شما دوست دارید و خود را متقاعد می‌کنید که وی همان شخص مورد نظر شماست، ولی قطعاً پشیمان خواهید شد. شما به دلیل نادرستی عاشق این افراد می‌شوید.
- اگر شما به شخص نامناسب مهر بورزید؛ آنگاه مهر ورزیدن به طرز صحیح دیگر معنایی ندارد.
- اغلب مردم وقت و انرژی بیشتری صرف تصمیم‌گیری برای خرید ماشین یا یک خانه و... می‌کنند تا صرف اینکه تصمیم بگیرند با چه کسی تشکیل خانواده بدهند.
- اشتباهات چیزی جز فرصتهایی برای رشد و آموختن نیستند و آموختن از گذشته به دردها و رنج‌هایی که در طول راه با خود برمی‌داریم، معنا و حتی هدف می‌بخشد.
- برای عاشق شدن نیازی به دلیل نیست. تجربه‌ی عشق، خود دلیل است.
- اکثر دخترها بیشتر عاشق، عشق می‌شوند تا عاشق، معشوق.

چرا برخی از روابط سرانجام خوبی ندارند؟

- ۱- با فرد نامناسب هستید.
- ۲- از رابطه‌تان غافل می‌شوید.
- ۳- شما نمی‌توانید نیازهای یکدیگر را برآورده کنید.
- ۴- با فرد مناسب هستید، ولی به طرز صحیح مهر نمی‌ورزید.
- ۵- به درستی نمی‌دانید که چطور صمیمیت واقعی ایجاد کنید.
- ۶- شما و همسرتان از عادت‌های ارتباطی ضعیف برخوردار هستید.
- ۷- شما ارزش‌های مشترک کافی ندارید و به اصول مشترکی نیز پایبند نیستید.
- ۸- همسر شما دارای نقص‌های بزرگی است که از دواج موفق را ناممکن می‌سازد.
- ۹- چیزی را که می‌خواهید مطالبه نمی‌کنید و در نهایت احساس انزجار می‌کنید.
- ۱۰- عشق و یا سبک زندگی شما با عشق و سبک زندگی همسرتان از تفاهم و همخوانی کافی برخوردار نیست.

۵ افسانه‌ی عشقی که غلط هستند

- ۱- جاذبه‌ی جنسی، همان عشق است.
- ۲- عشق حقیقی بر همه چیز فائق می‌شود.
- ۳- همسر مطلوب شما را از هر لحاظ ارضاء می‌کند.
- ۴- تنها یک عشق واقعی در این دنیا وجود دارد که برای شما مناسب است.
- ۵- اگر عشق، عشق حقیقی باشد، همان لحظه که فرد را دیدید، خواهید دانست.

۵ واقعیت عشقی که درست هستند

- ۱- رابطه‌ی جنسی خالی از احساس، هیچ مناسبتی با عشق حقیقی ندارد.
- ۲- برای دل‌باختگی یک لحظه کافی است، اما عشق حقیقی به وقت نیاز دارد.
- ۳- همسر مناسب، بسیاری از نیازهای ما را برآورده می‌کند، اما نه همه‌ی آن‌ها را.
- ۴- عشق برای موفقیت یک رابطه کافی نیست. به این معنا که رابطه با تفاهم و تعهد نیاز دارد.
- ۵- این امکان وجود دارد که عشق حقیقی را با بیش از یک نفر تجربه کنید. شریک‌های بالقوه‌ی زیادی وجود دارند که شما می‌توانید با آن‌ها خوشبخت شوید.

کشف تصمیماتتان درباره عشق

فهرستی از دردناک‌ترین وقایع و تجربیاتی که از کودکی به خاطر دارید تهیه کنید. در مقابل آن‌ها تصمیماتی که اتخاذ کردید و به خود القا کردید هم بنویسید، مثلاً:

- ۱- مادرم وقتی ده سالم بود فوت کرد / من مجبور بودم از همه مواظبت کنم.
- ۲- مادرم همیشه خشمگین بود / از اینکه احساساتم را بیان کنم، احساس امنیت نمی‌کنم.
- ۳- پدر هیچ وقت خانه نبود و به مادر خیانت می‌کرد / مردها قابل اعتماد نیستند و زن‌ها پادری هستند؛ و- برنامه‌ریزی احساسی شما از شیوه‌های گوناگون در این‌که شما چه کسی را برای عشق ورزیدن انتخاب می‌کنید، مداخله می‌کند.

سندروم بازگشت به خانه

انسان‌ها به شبیه خود جذب می‌شوند. ما دوست داریم هر شب در سمت مشخصی از رختخوابمان بخوابیم، یا مثلاً در یک جای مشخص ماشینمان را پارک کنیم و... متأسفانه این گزینه می‌تواند به ضررمان عمل کند. ما غالباً در جستجوی موقعیت‌های احساسی مشابه آنچه در کودکی داشته‌ایم، هستیم. صرف نظر از این‌که آن تجربیات مثبت یا منفی بوده‌اند.

ترس از صمیمیت

اگر به کسانی علاقه‌مند می‌شوید که پایبند شما نیستند. اگر کسی به شما ابراز علاقه شدید می‌کند، وحشت‌زده می‌شوید؛ و... به این معناست که شما از صمیمیت می‌ترسید، در واقع از عواقب صمیمیت می‌ترسید. فرض کنید که در کودکی با کسی صمیمی بودید، مثل پدر، مادر، خاله و... و آن‌ها به نوعی به شما آسیب رسانده‌اند، هر آسیبی، مثلاً: مادرتان را خیلی دوست داشتید و از دست داده‌اید، در نتیجه شما بین صمیمیت و درد یک رابطه دارید. به عبارت دیگر در ذهن شما صمیمیت با عوامل منفی ناشی از آن تداعی معانی دارند.

اعتماد به نفس پایین

- اگر نتوانیم کسی را دوست بداریم، از سلامت روانی فاصله داریم.
- چیزی را به دست خواهید آورد که فکر می‌کنید مستحق آن هستید.
- در زندگی، مشکل بسیاری از ما این است که فکر می‌کنیم مستحق عشق زیادی نیستیم. برنامه‌ریزی احساسی شما تا حد زیادی تأثیر پذیرفته از این موضوع است. این برنامه‌ریزی به طرز ناخودآگاه به شما می‌گوید: استحقاق عشقی را ندارید که (خودآگاه) فکر می‌کنید، مستحق آن هستید.

۶ دلیل نادرست برای ازدواج

- ۱- تنهایی
- ۲- گرسنگی جنسی
- ۳- اجتناب از بزرگ شدن
- ۴- بی‌توجهی به زندگی خود
- ۵- فشار (سن، خانواده، دوستان و...)
- ۶- پر کردن خلأهای احساسی و روحی

۶ اشتباه بزرگ که در ابتدای روابط مرتکب می‌شویم

- ۱- سؤالات کافی نمی‌پرسیم.
- ۲- گول مادیات را می‌خوریم.
- ۳- تعهد را بر تفاهم مقدم می‌داریم.
- ۴- تسلیم (کوری شهوانی) می‌شویم.
- ۵- سازش‌کاری‌های ناپخته و زود هنگام مرتکب می‌شویم.
- ۶- نشانه‌های هشدار را که حاکی از مشکلات بالقوه هستند، نادیده می‌گیریم.

سنت قدیمی

هزاران سال قبل، بقای اقتصادی و فیزیکی یک خانواده بر اساس تعداد بچه‌های آن خانواده بناشده بود. عمر متوسط افراد آن موقع، نصف افراد قرن بیستم بوده، یعنی ۲۰ تا ۳۰ ساله‌ها میان‌سال بودند؛ اما هنوز این سنت غلط همچنان وجود دارد که باید به خاطر فشارهای مختلف، زود ازدواج کرد.

چرا پیش از عاشق شدن سوالات کافی نمی‌پرسیم؟

افسانه‌های عشقی می‌توانند شما را به دردسر بیندازند. سؤال کردن از همسر آینده‌تان به منظور شناخت او، شاید رمانتیک نباشد، اما تنها راه هوشمندانه شناخت یک فرد است.

سوالاتی که باید از همسر آینده خود بپرسید

- ۱- فلسفه روحی و مذهبی او
- ۲- اهداف زندگی شخصی و شغلی او
- ۳- روابط قبلی او و دلایل به هم خوردن آن‌ها
- ۴- درس‌های آموخته شده از تجارب زندگی او
- ۵- وضعیت خانوادگی و کیفیت روابط خانوادگی او
- ۶- اخلاقیات (اصول و نظام اخلاقی) و ارزش‌های او
- ۷- نگرش و طرز برخورد او در مواجهه با عشق و تعهد و برقراری ارتباط

کمی می‌توان از لحاظ جنسی با همسران صمیمی شوید؟

- ۱- باید در سختی و آسایش کنار هم بوده باشید.
- ۲- باید به همسران و ارزش‌های او احترام بگذارید.
- ۳- باید از نظر فکری و احساسی با همسران صمیمی شده باشید.
- ۴- باید همسران را دوست داشته باشید. (باکسی که نمی‌خواهید شبیه او باشید، نخواستید).
- ۵- باید درباره روش‌های جلوگیری از حاملگی و بیماری‌های مقاربتی، صحبت کرده باشید و به توافق برسید.
- ۶- باید حداقل دو برابر زمانی را که به شوخی کردن و... می‌گذرانید، به گفت‌وگو و شناخت نسبت به یکدیگر صرف کنید.

سوالاتی که باید قبل از رابطه جنسی از خود بپرسید

- ۱- یک حاملگی ناخواسته چه لذتی دارد؟
- ۲- آیا دوست دارم فرزندی مثل او داشته باشم؟
- ۳- چه لذتی دارد، وقتی جواب آزمایش HIV شما مثبت است؟
- ۴- چه لذتی دارد که رابطه برقرار کنید و باز احساس تنهایی کنید؟
- ۵- چه لذتی دارد که بعداً بفهمید او با شخص دیگری رابطه جنسی داشته است؟

تسلیم زرق و برق‌های مادی می‌شویم

نویسنده این کتاب (باربارا در آنجلس) روزی یک تست انجام داد. او در یک سمینار گفت که از حضار سؤالی دارم. برای ازدواج کدام یک از این دو مرد را ترجیح می‌دهید؟
مرد اول: گرم، بامحبت، متعهد، علاقه‌مند به داشتن رابطه جدی، فعال، پویا، مردم‌دار، صمیمی، ماجراجو، شوخ طبع. همه‌ی زنان سمینار دست و هورا کشیدند.
مرد دوم: کنترل‌گر، خلق‌وخوبی وحشتناک، از نظر ارتباط جنسی خجالتی، کم‌رو، غیر قابل اعتماد. همه زنان سمینار حالشان به هم خورد.
ولی باربارا گفت که شغل مرد اول رفتگری و مرد دوم آن قدر پولدار که همه‌جا خانه و ثروت دارد همه شوکه شدند و از این‌که با مرد اول برای شام بیرون بروند اجتناب کردند و با سراغ مرد پولدار رفتند. در واقع گول مادیات را خوردند.

از کسانی که احساسات و عواطفشان کرخت است، دوری کنید

انسان‌های زیادی در این دنیا وجود دارند که مشتاق هستند به شما عشق بورزند و عشق شما را نیز به نوبه‌ی خود دریافت کنند. چرا کسی را انتخاب کنیم که به سادگی نمی‌تواند عواطف خود را بروز دهد و عواطفشان را به زور از زیر زبانش بکشیم بیرون؟

۱۰ نوع رابطه‌ای که سرانجامی نخواهد داشت

- ۱- رابطه‌ای که در آن همسر شما در دسترس نیست.
- ۲- رابطه‌ای که در آن مأموریت نجات همسران را به عهده دارید.
- ۳- رابطه‌ای که در آن به دلایل بیرونی شیفته‌ی همسر خود شده‌اید.
- ۴- رابطه‌ای که در آن عاشق توانایی‌های بالقوه‌ی همسر خود هستید.
- ۵- رابطه‌ای که در آن شما و همسران از تفاهم جزئی برخوردار هستید.
- ۶- رابطه‌ای که در آن همسران را از روی سرکشی و عصیان انتخاب کرده‌اید.
- ۷- رابطه‌ای که در آن به همسر خود به عنوان یک الگو و آموزگار چشم دوخته‌اید.
- ۸- رابطه‌ای که در آن کمتر از آنچه عزیزتان به شما عشق می‌ورزد، شما به او عشق می‌ورزید.
- ۹- رابطه‌ای که در آن همسران را به‌عنوان عکس‌العملی در برابر همسر قبلی انتخاب کردید.
- ۱۰- رابطه‌ای که در آن بیش از آنچه عزیزتان به شما عشق می‌ورزد، شما به او عشق می‌ورزید.

سازش‌های عجولانه و زود هنگام

هرگونه تغییر و ویرایش ارزش‌ها، رفتارها و عادت‌هایتان تنها به این امید که وانمود کنید، شما و همسرتان از توافق و هماهنگی کاملی برخوردار هستید.

نقاط ضعف مهلک که باید در همسر آینده خود مراقب آن‌ها باشید

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| ۱- اعتبار | ۶- اعتیاد به کنترل دیگران |
| ۲- خشم | ۷- عدم التیام از روابط گذشته |
| ۳- اختلالات جنسی | ۸- تخریب روحی از درون کودک |
| ۴- بالغ شکل نگرفته | ۹- از لحاظ روحی غیرقابل دسترس |
| ۵- ذهنیت (روحیه) قربانی | |

۷ بمب ساعتی تفاهم که موجب تخریب روابط می‌شوند

- | | |
|----------------------|--|
| ۱- تفاوت دینی | ۵- خویشاوندان زهرآگین |
| ۲- روابط راه دور | ۶- ناپسری و نادختری زهرآگین |
| ۳- تفاوت سنی فاحش | ۷- تفاوت‌های اجتماعی، قومی و نژادی، تحصیلی |
| ۴- همسر قبلی زهرآگین | |

این موانع را از این رو (بمب ساعتی) نامیده‌ام که مشکلات ناشی از آن‌ها معمولاً با گذشت زمان شکل می‌گیرد و هرگز در ابتدای ازدواج بروز نمی‌کنند.

اگر از همسرتان بزرگ‌تر هستید

- ۱- این امکان وجود دارد که حوصله‌اش را نداشته باشید.
- ۲- ممکن است بخواهید برای همسرتان نقش والد را بازی کنید.
- ۳- ممکن است از لحاظ اقتصادی به مراتب موفق‌تر از همسرتان باشید.
- ۴- ممکن است به این دلیل که در رابطه قدرت بیشتری با شماست، وسوسه شوید تا همسرتان را کنترل کنید.
- ۵- ممکن است بخواهید از علایق، دوستان و کارهایی که می‌کنید، دست بکشید تا به نظر برسد که تفاهم دارید.

اگر باکسی درگیر هستید که به مراتب جوان‌تر از شماست، باید به منظور بر حذر بودن از بمب ساعتی تفاهم سؤالاتی از خود پرسید

- ۱- از همسر، چه می‌آموزم؟
- ۲- آیا به همسر، اعتماد دارم؟
- ۳- آیا به همسر، افتخار می‌کنم؟
- ۴- آیا برای همسر، احترام قائل هستم؟

اگر از همسرتان کوچک‌تر هستید

- ۱- ممکن است از همسرتان بخواهید، نقش والد را برای شما بازی کند.
- ۲- ممکن است بخواهید از علایق، دوستان و کارهایی که می‌کنید، دست بکشید تا به نظر برسد تفاهم دارید.
- ۳- ممکن است همسرتان را بیشتر از حد لازم، بزرگ و گرامی بدارید، به طوری که تنها به دلیل سن او در مقابله با او وا دهید و از موضع ضعف رفتار کنید.

اگر باکسی درگیر هستید که بزرگ‌تر از شماست، باید به منظور بر حذر بودن از بمب ساعتی تفاهم سؤالاتی از خود پرسید

- ۱- آیا همسر، برای من احترام قائل است؟
- ۲- آیا همسر، با من از جایگاهی برابر جایگاه خود، رفتار می‌کند؟

تفاوت‌های اجتماعی، قومی و نژادی، تحصیلی

یکی از شرایط تحقق یک رابطه‌ی سالم بر اساس نقاط مشترکی است که با همسران دارید. علایق مشترک، عقاید و باورهای مشترک، سلیقه‌های مشترک و سوابق مشترک. تمامی این‌ها در تفاهم و راحتی زندگی مشترک شما با همسران و عدم اصطکاک و تنش در آن، سهم به سزایی دارد. این بدان معنا نیست که شنا و همسران باشد، لزوماً درباره‌ی همه چیز توافق نظر داشته باشید و از تجارب کاملاً یکسان برخوردار باشید؛ اما حد خاصی در این رابطه وجود دارد که فراتر از آن، تفاوت‌های اضافی و خارج از معمول می‌تواند، تنش زیادی را در رابطه‌تان بیافریند و رابطه‌ای را که از تفاهم و همخوانی کافی برخوردار باشد، عملاً ناممکن سازند. شناسایی این بمب ساعتی تفاهم به مراتب مشکل‌تر از بقیه است؛ زیرا تا زمانی که عملاً باکسی زندگی نکنید، با عادت‌ها و سبک زندگی وی آشنا نخواهید شد. از این رو کسب اطلاعاتی درباره‌ی عادت‌ها و طرز زندگی همسران از ضروریات محسوب می‌شود. البته این آن چیزی که به نظر می‌آید مشکل‌تر است چراکه بسیاری از مردم از اینکه صادقانه درباره‌ی چنین موضوعات حساسی صحبت کنند، دچار تردید می‌شوند.

خویشاوندان زهر آگین

داشتن خویشاوندان سببی که رابطه‌شان را در معرض نابودی قرار داده‌اند، به هیچ وجه موضوع خنده‌دار یا سرگرم‌کننده‌ای نیست. چنانچه همسران موضع خود را در برابر یک یا هردوی والدین خود مشخص کرده باشد و احساسات خود را با آن‌ها در میان گذاشته است و حد و مرز مشخصی درباره اینکه چه رفتاری را تحمل کرده و چه رفتاری را تحمل نخواهند کرد، قرار داده است، صرف نظر از اینکه فامیل او تا چه حد نیز بخواهد میان شما اختلاف بی اندازه، هرگز نخواهد توانست به شما و رابطه‌تان با همسران آسیبی برساند. ممکن است فامیل زن / شوهر خوبی نداشته باشید و از آن‌ها چندان نیز خوشتان نیاید؛ اما چنانچه همسران رفتار غیر محبت آمیز و مغرب را از ناحیه‌ی آنان تحمل نکنند، هیچ گونه خطری رابطه‌ی شما را تهدید نخواهد کرد. تنها این هنگامی این بمب ساعتی تفاهم را تجربه خواهید کرد که همسران این اعتراض شما را قبول نداشته باشد و به آن رسیدگی نکرده و از ایستادن در برابر والدین خود برای رفتار و طرز برخوردشان امتناع کند.

چنانچه می‌خواهید از دواج خود را نجات دهید، باید واقعیت‌هایی را به اطلاع فامیل خود برسانید

- ۱- چنانچه نمی‌توانید در حضور همسر ادب و احترام را حفظ کنید، مایل نیستم شما را بینم. یا ما را با هم خواهید دید و با ما عشق و محبت رفتار کنید یا اصلاً ما را نخواهید دید.
- ۲- همسر ما را برگزیده‌ام تا شریک مادام‌العمر زندگی‌ام باشد و از شما توقع دارم که در کمال احترام، ادب، صمیمیت با او رفتار کنید. او همسر من است و چنانچه از او انتقاد کنید یا او را برنجانید، مرا رنجانده‌اید.
- ۳- شما باید وقت و خلوت ما را محترم بشمارید. این بدان معنا است که دوست ندارم، روزی پنج بار به خانه‌ی ما زنگ بزنید. به ما وقت بدهید تا به شما زنگ بزنیم. طبیعتاً فوری‌تی اگر به وجود آید، در خدمت خواهیم بود.
- ۴- می‌دانم ممکن است درک آن برایتان مشکل باشد، اما این واقعیتی است که وجود دارد. مایلم شما را در زندگی خودم داشته باشم، اما چنانچه نمی‌توانید از دواج مرا بپذیرید و به رابطه‌ی ما احترام بگذارید، دیگر از شما نخواهم خواست.
- ۵- خانه‌ام مال من است، نه مال شما. هنگامی که می‌خواهید به خانه‌مان بیایید، از قبل زنگ بزنید و چنانچه ما خواهیم شما را ببینیم به شما خواهیم گفت. به یاد داشته باشید وقتی به خانه‌ی ما آمدید، به من و همسر نخواهید گفت که چگونه زندگی‌مان را اداره کنیم. چگونه بچه‌هایمان را بزرگ کنیم، دکور خانه‌مان را چگونه بگذاریم و...

۶ ویژگی شخصیتی که باید در همسر آینده‌ی خود، دنبال کنید

- ۱- صداقت
- ۲- اعتمادبه‌نفس بالا
- ۳- تعهد به رشد شخصی
- ۴- نگرش مثبت به زندگی
- ۵- باز بودن روحی و احساسی
- ۶- پختگی و مسئولیت‌پذیری

صداقت

سؤالاتی که باید در این باره از همسر تان پرسید

- ۱- آیا تا به حال در روابط دروغ گفته‌اید؟
- ۲- اگر دروغ بگویید، درباره‌ی چه موضوعاتی دروغ خواهید گفت؟
- ۳- اگر از دوست یا نامزد قبلی شما بپرسم که آیا صادق بوده‌اید، چه خواهد گفت؟
- ۴- آیا در گذشته، دوستی یا نامزدی به شما دروغ گفته بود؟ چه احساسی داشتید؟
- ۵- فکر می‌کنید که اساساً چه کارهایی درست و غلط هستند و چه کارهایی مسئله ندارد؟
- ۶- آیا فکر می‌کنید، زن و شوهر باید در رابطه با همه‌چیز با یکدیگر صادق باشند، یا اینکه می‌توانند چیزهایی را مخفی کنند؟

اعتماد به نفس بالا

سؤالاتی که باید در این باره از همسر تان پرسید

- ۱- چه میزان مسامحه کار هستید؟
- ۲- در زندگی تان چه ریسک‌هایی انجام داده‌اید؟
- ۳- به چیزی بیش از هر چیز دیگر در زندگی خود افتخار می‌کنند؟
- ۴- بدترین عادت‌های تان در رابطه با سلامتی و زندگی چه چیزهایی هستند؟
- ۵- چه کارهایی انجام می‌دهید که نشانگر این باشد، خودتان را دوست دارید؟
- ۶- در گذشته از لحاظ احساسی و روحی چه بد رفتاری‌هایی از جانب دیگران با خود، تحمل کرده‌اید؟

تعهد به رشد شخصی

سؤالاتی که باید در این باره از همسر تان پرسید

- ۱- ظرف پنج سال آینده، چه تغییراتی مد نظر دارید، بدهید؟
- ۲- ظرف ده سال گذشته در رابطه با عواطف و احساسات خود چه آموخته‌اید؟
- ۳- بزرگ‌ترین نقاط ضعف شما کدام‌اند و فکر می‌کنید منشأ آن‌ها در چیست؟
- ۴- هنگامی که در گذشته، در روابط دچار بحران شده‌اید، از چه منابعی کمک گرفتید؟
- ۵- از روابط گذشته‌ی خود چه آموخته‌اید؟ در روابط فعلی چه قدر متفاوت عمل می‌کنید؟

نگرش مثبت به زندگی

سؤالاتی که باید در این باره از همسر تان پرسید

- ۱- احساس می‌کنید، اساساً مردم خوب هستند یا بد؟
- ۲- مهم‌ترین مسائلی که درد و رنج چشیده‌اید، چیست؟
- ۳- اگر بچه‌هایتان دلیل اینکه (چرا دنیا این‌جوری است) چه خواهید گفت؟
- ۴- آیا باور دارید که شرایط و اوضاع همیشه به بهترین نحو ممکن تمام می‌شود؟
- ۵- هنگامی که یک باره مشکلات زندگی برایتان به وجود می‌آید، عکس‌العملتان چیست؟
- ۶- چنانچه بخواهید، فلسفه‌ی زندگی‌تان را در چند جمله خلاصه کنید، چه خواهید گفت؟

باز بودن روحی و احساسی

سؤالاتی که باید در این باره از همسر تان پرسید

- ۱- اگر از همسر قبلی شما بیرسم که آیا از لحاظ روحی باز هستید، چه خواهد گفت؟
- ۲- آیا بخش‌هایی از وجود شما هستند که صحبت درباره‌ی آن‌ها برایتان راحت نیست؟
- ۳- معمولاً چه وقت دلتان می‌گشاید و احساسات خود را با دیگران در میان می‌گذارید؟
- ۴- آیا فکر می‌کنید، نمی‌توانید احساسات خود را بیان کنید، در روابط شما باعث مشکل شده است؟
- ۵- صحبت درباره‌ی اینکه بگویید چه احساسی دارید، برایتان مشکل است؟ درباره‌ی کدامین احساسات ساده است؟
- ۶- آیا در هنگام بیان احساسات خود با کسانی که دوستشان دارید، راحتید؟ در حال حاضر به چه کسانی می‌گویید (دوستت دارم)؟

پختگی و مسئولیت‌پذیری

سؤالاتی که باید در این باره از همسر تان پرسید

- ۱- در چه مسائلی، غیرمسئول هستید؟
- ۲- معمولاً به موقع به قرارهایتان می‌رسید یا با تأخیر؟
- ۳- آیا در روابط، بیشتر (حمایتگر) یا (حمایت شونده) هستید؟
- ۴- معمولاً چیزی قرض می‌گیرید؟ و به موقع آن را پس می‌دهید؟

چه کسی برایتان مناسب است؟

در پرسش‌های زیر، وضعیت شما در تعیین آمادگی یک رابطه صمیمی سنجیده می‌شود

- ۱- آیا آنچه هستم را دوست ندارم؟
- ۲- آیا هنوز عاشق همسر قبلی خود هستید؟
- ۳- آیا بیشتر از درون احساس خلأ روحی می‌کنم؟
- ۴- آیا اعتیادهایی دارم که هنوز آن‌ها را کنار نگذاشته‌ام؟
- ۵- مایل نیستم درباره‌ی احساساتم با دیگران صحبت کنم؟
- ۶- آیا حس کردن، عواطف و احساساتم برایم غیرممکن است؟
- ۷- فکر می‌کنم هیچ کس نمی‌خواهد با من رابطه داشته باشد؟
- ۸- آیا هنوز احساس انزجار و خشم نسبت به همسر قبلی‌تان دارید؟
- ۹- احساس می‌کنم چیزهای باارزشی ندارم که به همسرم ارائه کنم؟
- ۱۰- آیا احساس تنهایی دارم، به‌طوری‌که بدون داشتن رابطه، احساس بدبختی می‌کنم؟

چنانچه حتی به یکی از سؤالات فوق جواب مثبت بدهید، ممکن است از لحاظ عاطفی و روحی آمادگی داشتن رابطه‌ی صمیمی با هیچ کس را نداشته باشید. بدین معنا که هنوز به قدر کافی قلبتان التیام نیافته که بتوانید قلبتان را به شخص جدیدی هدیه بدهید. یا ممکن است اعتماد به نفستان پایین است که توانایی هرگونه دوست داشتن و عشق ورزیدن را از دست داده‌اید.

آزمون تفاهم شصت‌ثانیه‌ای

چهار پرسش را در رابطه با همسر آینده یا فعلی خود پیرسید

- ۱- آیا می‌خواهید از این شخص بچه‌ای داشته باشم؟
 - ۳- آیا می‌خواهید خودتان دقیقاً مثل آن شخص بشوید؟
 - ۲- آیا می‌خواهید بچه‌ای دقیقاً مثل این شخص داشته باشید؟
 - ۴- آیا مایلم زندگی خود را با این شخص بگذرانم، حتی چنانچه (آنکه) و (آنچه) هست را رها نکند و هرگز عوض نشود؟
- چنانچه به‌تمامی سؤالات بالا جواب مثبت داده‌اید، تفاهم دارید.
آنچه موجب شکست ازدواج می‌شود، کمبود عشق نیست، بلکه کمبود دوستی است.

چگونه یک لیست تفاهم درست کنیم؟

- ۱- وضعیت علایق - از موسیقی، فیلم، بازی لذت می‌برد و...
- ۲- ظاهر / موهای تیره - عادات غذایی / گیاهخوار - سلامتی / ورزشکار - و...
- ۳- وضعیت اجتماعی - ویژگی شخصی / گرم و رفتار دوستانه و بذله‌گو و شاد و...
- ۴- وضعیت احساسی - رفتار او با شما / حامی من - طرز بیان احساسات / گریه می‌کند
- ۵- وضعیت ارتباطی - طرز ارتباط برقرار کردن او / صحبت کردن را دوست داشته باشد
- ۶- وضعیت رشد شخصی - برخورد در قبال رشد شخصی / تعهد آموختن درباره خویشتن
- ۷- وضعیت جنسی - مهارت‌ها / شهوانی باشد - نگرش و برخورد / از روابط جنسی لذت می‌برد
- ۸- وضعیت روحی و مذهبی - فلسفه‌ی او در زندگی / عارف مسلک باشد - اعمال او / از تمرکز و دعا کردن لذت می‌برد
- ۹- وضعیت فکری - سطح تحصیلات / دانشگاه رفته - نگرش و برخورد او در رابطه با فرهنگ / علاقه‌مند به مسائل فرهنگی
- ۱۰- وضعیت شغلی و اقتصادی - رابطه‌ای با پول / مسئولیت‌پذیر اقتصادی - نگرش و برخورد او در قبال موفقیت / سخت‌کوش

چرا از تعهد دادن می‌ترسیم

- ۱- ترس از آینده
- ۲- ترس از صدمه دیدن
- ۳- ترس از انتخاب فرد نامناسب
- ۴- ترس از اینکه سرانجام ازدواجتان مثل پدر و مادرتان بشود

۴ سطح اصلی تعهد

- ۱- تعهد به اینکه آینده‌تان را با یکدیگر زندگی کنید.
- ۲- تعهد به اینکه تا پایان عمر با یکدیگر زندگی خواهید کرد.
- ۳- تعهد به اینکه از لحاظ جنسی و احساسی تک همسر باشید.
- ۴- تعهد به اینکه در جهت خلق صمیمیت و ارتباط احساسی بر روی رابطه‌تان کار کنید.

شما و همسرتان به ۳ رکن اساسی نیازمندید تا ازدواج موفقی داشته باشید

- | | | |
|----------|----------|---------|
| ۱- جاذبه | ۲- تفاهم | ۳- تعهد |
|----------|----------|---------|

کتاب: رازهایی درباره زنان نویسنده: باربارا دی آنجلیس

این کتاب شامل ۱۳۸ صفحه است. پیشنهاد می‌شود، جهت درک هرچه بهتر و دقیق‌تر مطالب به اصل کتاب رجوع فرمائید.

نویسنده این کتاب در مقدمه کتابش می‌گوید: این همان کتابی است که زن‌ها انتظارش را داشتند تا با هدیه دادن آن به مرد زندگیشان، همه چیز را درباره زن‌ها بیاموزد. در واقع این کتاب سعی در آگاه کردن مردان نسبت به رفتار خود با زنان، زندگی پایدارتری را فراهم سازد.

سه ویژگی مهم زنانه

- ۱- زن‌ها توان آفرینش دارند.
- ۲- برای زن‌ها عشق بر هر چیز مقدم است.
- ۳- ارتباط زن‌ها با زمان ارتباط مقدسی است.

مرد و زن به دو طریق متفاوت عشق را تجربه می‌کنند

احساس ارزش شخصی زنان به این بستگی دارد که چقدر در عشق ورزیدن و ارتباط برقرار کردن موفق بوده‌اند. این در حالی است که احساس ارزشمند بودن مردان به میزان موفقیت‌ها و دستیابی آن‌ها بستگی دارد.

زن‌ها دوست دارند مردها چه کار کنند؟

- ۱- زن‌ها چرخه‌های زمان را با جشن گرفتن مناسبت‌های ویژه گرمی می‌دارند.
 - ۲- دوست داریم تلاش ما برای کار بر روی رابطه را عشق ما به خود تعبیر کنید.
 - ۳- دوست داریم گاهی اوقات شما شروع‌کننده باشید و نواحی مسئله‌دار در رابطه را حل کنید.
 - ۴- دوست داریم از اینکه توجه، انرژی و وقت خود را صرف رابطه شما می‌کنیم، از ما تشکر کنید.
 - ۵- سعی کنید زمان بیشتری از آنچه به طور معمول لازم می‌بینید، صرف صمیمیت و نزدیکی به ما کنید.
 - ۶- دوست داریم برای با شما بودن برنامه‌ریزی کنیم و به خودتان یادآوری کنید که شما را دوست داریم.
 - ۷- دوست داریم از خود گذشتگی و فداکاری ما را خصوصیات ارزشمند و زیبای ما بدانید، نه اینکه ما روانی و مشکل عصبی داریم.
 - ۸- دوست داریم از اینکه به کیفیت رابطه‌مان اهمیت می‌دهیم و قبل از مشکل آن‌ها را شناسایی و حل می‌کنیم، از ما تشکر کنید.
 - ۹- دوست داریم بدانید و متوجه باشید که زمان را هرگونه تجربه می‌کنید، برای ما به مراتب طولانی‌تر گذشته است.
 - ۱۰- دوست داریم گاهی اوقات کارهایی را که انجام می‌دهید را زودتر انجام دهید، مثل زودتر و بیشتر از آنچه ضروری می‌دانید به ما زنگ بزنید. قبل از انقضا مهلت اعتبار اوقات خاص و ویژه نسبت به تجدید آن‌ها اقدام کنید. دفعات بیشتری در روز از ما تعریف کنید و بگویید ما را دوست دارید.
- از زن زندگی خود انتظار نداشته باشید، شما را مثل مردها دوست داشته باشد.

- چرا فکر می‌کردم با زنی که نمی‌داند چگونه عشق بورزد، خوشبخت‌تر خواهم بود؟
- زن‌ها عاشق برنامه‌ریزی هستند، زیرا با این کار امکان آن را می‌یابند تا خلأهای زمانی را با عشق و حرارت، خلاقیت پر کنند.
- رفتارهایی که اکثر خانم‌ها انجام می‌دهند و اکثر مردها سوء تعبیر می‌کنند، ولی در جدول زیر باید معنی حقیقی آن‌ها را بیاموزید و تمرین کنید که سوء برداشت نکنید و با خود بگویید، هدف این رفتار زنم برای این است:

- ۱- سمج و پررو - فعال
- ۲- کنترل‌گر - مهربان
- ۳- سرسخت - از خود گذشته
- ۴- پرخاشگر - پرشور و حرارت
- ۵- فرمان فرما - پرشور و اشتیاق
- ۶- مداخله‌گر - مفید و کمک‌کار
- ۷- مزاحم و متجاوز - متعهد و پایبند

- زن‌ها به طرز طبیعی زمان سنج هستند.
- زن‌ها همیشه حساب دقیق قول‌هایشان را دارند.
- زن‌ها حساب زمان‌ها و مناسبت‌های رمانتیک را همیشه دارند.
- زن‌ها نسبت به ریتم‌ها و الگوهای گذشته‌مان خودآگاه هستند.
- ارتباط مرد با عشق و زمان فوری‌تر یا لحظه‌ای‌تر و آنی‌تر است.
- ارتباط زن با عشق و زمان بسیط‌تر (بسط یافته‌تر) و تعمیم یافته‌تر است.

۳ نیاز پنهان زن‌ها

- ۱- زن‌ها نیاز دارند احساس امنیت کنند.
 - ۲- زن‌ها نیاز دارند به آن‌ها احترام گذاشته شود.
 - ۳- زن‌ها نیاز دارند احساس پیوند و ارتباط کنند.
- چنانچه از مرد زندگی‌مان توقع داشته باشیم نیازهای ما را درک کند، نباید آن‌ها را مجبور کنیم که مانند یک کارگاه تمام وقت کار کند تا بفهمد که در درون ما چه خبر است. هرگز بازی نکنید.
 - هنگامی که زن‌ها به صورت ناگهانی سرد یا عصبانی می‌شود، فرض را بر این نگذارید که این واکنش‌ها همان احساس واقعی اوست.

۳ چیز که موجب احساس امنیت در زن‌ها می‌شود

- ۱- زن‌ها هنگامی که همسرشان برایشان وقت می‌گذارد احساس امنیت می‌کند.
- ۲- ما زن‌ها هنگامی که مردی ما را از عشق خود مطمئن می‌سازد، احساس امنیت می‌کنیم.
- ۳- ما زن‌ها هنگامی که مردی ما را به دنیای درونی خود راه می‌دهد، احساس امنیت می‌کنیم.

۳ روش برای ایجاد صمیمیت

- ۱- ما زن‌ها هنگامی که مردمان به ما احساس امنیت می‌دهد، احساس صمیمیت می‌کنیم.
- ۲- ما زن‌ها هنگامی که مردمان ما را در فرآیند زندگی خود وارد می‌سازد، احساس امنیت می‌کنیم.
- ۳- ما زن‌ها هنگامی که مردها افکار و احساسات خود را با ما در میان می‌گذارند احساس صمیمیت می‌کنیم.

- زن‌ها صمیمیت را با مردی می‌خواهند که دوستش دارند.
- زن‌ها نیاز به دلیل برای صحبت کردن با مرد زندگی‌شان ندارند.
- زن‌ها نیاز دارند احساس ارزشمند بودن کنند و از شما مردها بشنوند که نقش مهمی را در زندگی شما ایفا می‌کنند.

۴ راه درباره‌ی احساس ارزشمند بودن زن‌ها

- ۱- به او نشان دهید که هرگز برایتان عادی نشده است.
- ۲- به او نشان دهید که به زندگی‌تان علاقه‌مند هستید.
- ۳- به او نشان دهید که خوشحالی او، اولویت شما است.
- ۴- به او نشان دهید که به او نیاز دارید و اینکه برای نظرات و افکار او نیز ارزش قائل هستید.

۶ باور نادرست درباره مردها

- ۱- مردها خودخواه و بی‌احساس هستند.
- ۲- همه‌ی مردها فقط یک چیز از زن‌ها می‌خواهند. رابطه‌ی جنسی.
- ۳- مردها آشغال و عوضی هستند. برایشان اهمیتی ندارد به زن ضربه‌ی روحی بزنند.
- ۴- هیچ وقت نمی‌شود به مردها اعتماد کرد. همه‌شان دست‌آخر قلب ما را می‌شکنند.
- ۵- مردها به لحاظ احساس سرد و یخ‌زده هستند و نمی‌توانند احساسات خود را ابراز کنند.
- ۶- مردها مثل بچه‌هایی هستند که با کوچک‌ترین فشار سختی و سختی‌ها جا می‌زنند و از هم می‌پاشند.

۶ باور نادرست درباره زن‌ها

- ۱- زن‌ها سیری ناپذیرند.
- ۲- زن‌ها زیاد از حد احساسی هستند.
- ۳- حفظ و نگهداری آن‌ها مشکل است.
- ۴- زن‌ها آزادی مردها را مختل می‌کنند.
- ۵- زن‌ها می‌خواهند مردها را کنترل کنند.
- ۶- زن‌هایی که قوی و توانا هستند نیازی به توجه و مراقبت ندارند.

توقعات زن‌ها از مردها

- ۱- با ما صمیمی باشند.
- ۲- برایمان وقت بگذارند.
- ۳- آن‌ها نیز مانند ما روی رابطه‌مان کار کنند.
- ۴- افکار و احساساتشان را با ما در میان بگذارند.
- ۵- با مشکلاتی که داریم روبرو بشوند و از حل و فصل آن‌ها سرباز نزنند.

۱۱ روش برای دیوانه کردن زن‌ها

- ۱- از او انتقاد کنید.
- ۲- بی‌توجهی کنید.
- ۳- از او فاصله بگیرید.
- ۴- در مقابل او شورش کنید.
- ۵- با زن‌های دیگر لاس بزنید.
- ۶- مبهم و ناواضح صحبت کنید.
- ۷- هرگز به او آسایش خیال و خاطر ندهید.
- ۸- از افکار و احساسات خود چیزی به او نگویید.
- ۹- فراموش‌کار باشید و کارهایتان را به تعویق بیندازید.
- ۱۰- به صحبت‌هایش گوش ندهید و نیازهایش را نادیده بگیرید.

نشانه‌های حاکی از تشنه‌ی محبت بودن زن‌ها

- ۱- افسردگی
- ۲- پرتوقع بودن
- ۳- تحریک‌پذیری
- ۴- خستگی مزمن
- ۵- عصبی و زودرنج بودن
- ۶- مشغولیت‌های افراطی
- ۷- کم‌اشتهایی یا پرخوری
- ۸- سردی احساسی و عاطفی
- ۹- مصرف مواد مخدر و الکل
- ۱۰- سردمزاجی یا بی‌تفاوتی جنسی

۷ سرمایه‌گذاری کوچک برای سودهای کلان

- ۱- با ما به خرید بیایید.
- ۲- برایمان یادداشت بگذارید.
- ۳- نزد دیگران از ما تعریف کنید.
- ۴- در میان روز به ما تلفن بزنید.
- ۵- ما را متعجب و غافلگیر کنید.
- ۶- برای ما بودن برنامه‌ریزی کنید.
- ۷- به مناسبت‌های مختلف به ما کارت تبریک دهید.

- تعهد واقعی یک حلقه ازدواج یا سند ازدواج سال‌هایی که باهم بوده‌اید نیست، بلکه رفتار شماست در تک تک روزهای زندگیتان با فردی که دوستش دارید. متوجه شده‌ام که مردها اغلب به تعهد به‌عنوان یک موضوع درونی و یا یک تصمیم قلبی می‌نگرند، بدین معنا که در قلب خود پایبند زنی باشند یا پایبند که او از خانواده‌شان مراقبت و حمایت کنند یا... این در حالی است که زن‌ها که ابرازگر و خلاق هستند، هرروز به دنبال نشانه‌هایی دال بر تعهد و پایبندی همسرشان به آن‌ها و زندگی خانوادگی‌شان می‌گردند و از این نشانه‌ها به‌عنوان مدرکی دال بر عشق و محبت شوهرشان و نیز محبوبیت خود استفاده می‌کنند.

۳ عنصر سازنده اکسیر عشق

- ۱- توجه
- ۲- محبت
- ۳- سپاس‌گذاری

۱۰ عادت ارتباطی مردها که زن‌ها را عصبی می‌کند

- ۱- آقای نامرئی - ساکت و عبوس می‌شوند.
- ۲- آقای فرمان فرما - زیاد دستور می‌دهند.
- ۳- آقای لغزنده - از حرف زدن طفره می‌رود.
- ۴- آقای نیش - احساسات ما را مسخره می‌کنند.
- ۵- آقای مرموز - خواسته و نیازهایشان را به ما نمی‌گویند.
- ۶- آقای آتش‌فشان - احساساتشان را فرو می‌خورند و به یک باره منفجر می‌شوند.
- ۷- آقای مرغی - به منظور فرار کردن از چیز ناخوشایند به دروغ متوسل می‌شوند.
- ۸- آقای فراری - کسانی که وسط حرف زدن و مذاکره افاق جلسه را ترک می‌کنند.
- ۹- آقای اسرارآمیز - همه چیز را ناواضح و در پس پرده‌ای از ابهام باقی می‌گذارد.
- ۱۰- آقای ترقه - سریعاً ناراحت شده و به دنبال آن فوراً از خود واکنش نشان می‌دهند.

۱۸ عامل سرد مزاجی جنسی زن‌ها

- ۱- مردهایی که عادت شخصی بد دارند.
- ۲- مردهایی که با بدن زن‌ها آشنا نیستند.
- ۳- مردهایی که با دیگران خوش رفتار نیستند.
- ۴- مردهایی که بیش از حد خشونت اعمال می‌کنند.
- ۵- مردهایی که زن را مجبور به رابطه جنسی می‌کنند.
- ۶- مردهایی که با تلویزیون روشن روشن عشق ورزی می‌کنند.
- ۷- مردهایی که ما را دوست ندارند و به ما عشق نمی‌ورزند.
- ۸- مردهایی که به هنگام عشق ورزی، کثیف کاری می‌کنند.
- ۹- مردهایی که زن‌ها را بر اساس ارگاسم او طبقه بندی می‌کنند.
- ۱۰- مردهایی که بیش از حد روی بدن زن خشونت اعمال می‌کنند.
- ۱۱- مردهایی که بیش از حد به سر و وضع و قیافه زن گیر می‌دهند.
- ۱۲- مردهایی که دوست ندارند به همسر خود معاشقه‌ی جنسی بدهند.
- ۱۳- مردهایی که زیاد از حد نگران عملکرد و توان جنسی خود هستند.
- ۱۴- مردهایی که از بهداشت شخصی پایین و ضعیفی برخوردار هستند.
- ۱۵- مردهایی که اشتغال ذهنی و وسواس گونه و بیش از حدی به بدن خود دارند.
- ۱۶- مردهایی که وقت کافی صرف تحریک کردن زنشان و پیش نوازش او نمی‌کنند.
- ۱۷- مردهایی که بلافاصله پس از اتمام عشق ورزی به لحاظ احساسی و عاطفی از زن دور می‌شوند.
- ۱۸- مردهایی که هر وقت مست هستند، نیاز جنسی پیدا می‌کنند و حتماً باید در این اوقات عشق ورزی کنند.

۲۰ تحریک‌کننده جنسی زن‌ها

- ۱- مردهایی که در بوسیدن همسرشان مهارت دارند.
- ۲- مردهایی که موهای همسرشان را لمس می‌کنند.
- ۳- مردهایی که از سکس با همسرشان لذت می‌برند.
- ۴- مردهایی که در بستر با همسرشان صحبت می‌کنند.
- ۵- مردهایی که از ماساژ دادن همسر خود لذت می‌برند.
- ۶- مردهایی که لباس همسرشان را به آرامی درمی‌آورند.
- ۷- مردهایی که به آرامی و با ملایمت عشق ورزی می‌کنند.
- ۸- مردهایی که عاشق در آغوش گرفتن همسرشان هستند.
- ۹- مردهایی که به همسرشان احساس و باور زیبا بودن می‌دهند.
- ۱۰- مردهایی که با چشمان خود نشان می‌دهند که او را دوست دارند.
- ۱۱- مردهایی که همسرشان را دوست دارند و تنها به او عشق می‌ورزند.
- ۱۲- مردهایی که عشق را در بیرون از اتاق خواب به وی نشان می‌دهند.
- ۱۳- مردهایی که می‌دانند چگونه همسرشان را به لحاظ جنسی اغوا کنند.
- ۱۴- مردهایی که در تحریک همسرشان به وسیله لمس کردن مهارت دارند.
- ۱۵- مردهایی که می‌دانند چگونه بدن زنانه و مؤنث همسرشان را ارضاء کنند.
- ۱۶- مردهایی که دست‌های همسر خود را در دست خود بگیرند و او را نوازش کنند.
- ۱۷- مردهایی که پیش از عشق ورزی خود را به لحاظ فیزیکی و جسمانی آماده کنند.
- ۱۸- مردهایی که پس از گذشت سالیان همیشه مانند روزهای اول آشنایی با همسرشان رفتار می‌کنند.
- ۱۹- مردهایی که به همسرشان نشان می‌دهند او تنها زندگی و عشق شماست و احساس خاص بودن را القاء می‌کنند.
- ۲۰- مردهایی که چنین باور دارند عشق همسرشان تحمل تمامی دیگر سختی‌های زندگی را برای آن‌ها آسان و ارزشمند می‌کند.

کتاب: رازهایی درباره مردان نویسنده: باربارا دی آنجلیس

این کتاب شامل ۸۳ صفحه است. پیشنهاد می‌شود، جهت درک هرچه بهتر و دقیق‌تر مطالب به اصل کتاب رجوع فرمائید.

در مقایسه با کتاب رازهایی درباره زنان، این کتاب از تعداد صفحات کمتری برخوردار است که این باعث تأمل است. البته که این دلیلی بر مرموز بودن یا نبود مردها نیست. در این چند صفحه سعی شده است بهترین و کارآمدترین مطالب گنجانده شود.

۶ اشتباه بزرگ که زنان در رابطه با مردان مرتکب می‌شوند

- ۱- زن‌ها از موضع ضعف برخوردار می‌کنند.
- ۲- زن‌ها عاشق قدرت‌های یک مرد می‌شوند.
- ۳- زنان در حق مردان مادری کرده و با آنان با مانند بچه رفتار می‌کنند.
- ۴- استعدادها و توانایی‌های خود را دست‌کم گرفته و یا گاهی اوقات آن را مخفی می‌کنند.
- ۵- زنان هنگامی که نیازهایشان را از مردها مطالبه می‌کنند، به مانند دختر بچه‌ها رفتار می‌کنند.
- ۶- زنان خود و ارزش‌هایشان را زیر پا گذاشته و در مقایسه با مردها، خودشان را در مقام دوم قرار می‌دهند.

چگونه زن‌ها در حق مردها مادری می‌کنند؟

- ۱- آن‌ها را نکوهش می‌کنیم.
- ۲- اصلاح کردن اشتباهاتشان و امر و نهی کردن به آن‌ها.
- ۳- به عهده گرفتن کارهایی که فکر می‌کنید، تکی می‌توانند به‌درستی انجام دهند.
- ۴- راه انداختن بازی کلامی با آنان، حدس زدن، جهت بیرون کشیدن اطلاعات از آن‌ها.
- ۵- در حق آن‌ها زیاد از حد مفید واقع شدن و انجام دادن کارهایی که می‌بایست خودشان انجام دهند.
- ۶- زن‌ها معمولاً فکر می‌کنند، مردها کم حافظه و یا فراموش کار هستند و اطلاعاتی که می‌بایست خودشان به خاطر داشته را به آن‌ها گوشزد می‌کنیم.

- یکی از بزرگ‌ترین اشتباه‌هایی که زن‌ها در رابطه با مردها می‌کنند، این است که به خاطر بد رفتاری که دارند، به آن‌ها جایزه می‌دهند.

۵ موردی که باید در رابطه جنسی با مردتان در نظر بگیرید

- ۱- مردها سکس و معاشقه را دوست دارند.
- ۲- مردها هنگام سکس، صحبت کردن رو دوست ندارند.
- ۳- مردها، بیشتر به وسیله‌ی مدل‌های بینایی و تصویری تحریک می‌شوند.
- ۴- مردها بعد از سکس، بسیار خسته، بی‌رمق و از لحاظ عاطفی از شما دور می‌شوند.
- ۵- تحریک شدن همسرتان به لحاظ جسمانی و فیزیکی لزوماً به این معنا نیست که نیاز جنسی دارد.

زن‌ها به ۲ دلیل عادت دارند بیش از آنکه عشق بگیرند، عشق بورزند

- ۱- احساس می‌کنید اگر جای خالی را پر نکنید، رابطه‌تان به هم می‌خورد.
- ۲- آن‌ها احساس می‌کنند عشق چیزی است که باید به دست بیاورند و برای کسب آن، مثل پول باید کار کرد.

- شما هرگز مجبور نیستید عشق را گدایی کنید.
 - از آنجا که مردها در کودکی شرطی شده‌اند که می‌بایست تمامی جواب‌ها را بدانند و تمامی کارها را به خوبی انجام دهند، به حمایت و تحسین زیادی احتیاج دارند و آن هم نه به خاطر موفقیت‌هایشان، بلکه صرفاً به خاطر خودشان.
 - یک زن می‌تواند یک لحظه گریه کنه و لحظه‌ی بعدی شاد و بخشنده باشد ولی مردها به سختی می‌توانند چنین باشند. پس هنگامی که یک مرد خیلی ناراحت به نظر برسد، زن وحشت می‌کند. در چنین وضعیت‌هایی راه‌حل‌ها چنین است:
- ۱- وقتی ناراحت هستید، به همسرتان دقیق بگویید که از او چه انتظاری دارید.
 - ۲- هنگامی که ناراحت هستید، اغراق نکنید و ناراحتی‌تان را بزرگ‌تر از آنچه که هست، جلوه ندهید.
 - ۳- به مرد زندگیتان بگویید که کاملاً احساس بدبختی و درماندگی نمی‌کنید و او مجبور نیست، به کمکتان شتافته و نجاتتان بدهد. به خاطر داشته باشید مردها احساس می‌کنند، مسئولیت درست کردن و رو به راه کردن همه موارد با آن‌هاست.

موارد سرد کننده:

- ۱- سبیل.
- ۲- پیه شکم.
- ۳- بوی عرق.
- ۴- دهان بد بو.
- ۵- بوی بد واژن.
- ۶- لباس نامرتب.
- ۷- پاهای پشمالو.
- ۸- فرج‌های بدبو.
- ۹- موهای زبر بلند.
- ۱۰- ناخن و لاک ناخن خراب.
- ۱۱- پوست‌های بد و ترک خورده.
- ۱۲- موهای بیش از حد آرایش شده.
- ۱۳- زن‌هایی که کرات از سکس امتناع می‌کنند.
- ۱۴- زن‌هایی که هیچ وقت شروع‌کننده نیستند.
- ۱۵- صورت‌های پوشیده از پودر و لوازم آرایش.
- ۱۶- زن‌هایی که در رختخواب زیاد حرف می‌زنند.
- ۱۷- از شوهرشان به خاطر شهوت او انتقاد می‌کنند.
- ۱۸- زن‌هایی که نسبت به مردشان، شناخت کافی ندارند.
- ۱۹- زن‌هایی که در رختخواب مثل پلیس رفتار می‌کنند.
- ۲۰- در سکس با کلمات و عبارات تحقیرآمیز صحبت می‌کنند.
- ۲۱- از سکس لذت نمی‌برد و از روی وظیفه آن را انجام می‌دهد.
- ۲۲- زن‌هایی که زیاد مراقب سلامتی، زیبایی و بهداشت خود نیستند.
- ۲۳- زن‌هایی که در رختخواب مثل یک جسد بوده و پاسخگو نیستند.
- ۲۴- زن‌هایی که بار مسئولیت رسیدن به اوج لذت جنسی را تماماً به عهده شوهرشان می‌گذارند.
- ۲۵- به هنگام صحبت کردن درباره معاشقه و روابط جنسی معذب شده و احساس ناراحتی می‌کنند.
- ۲۶- به گونه‌ای رفتار می‌کنند، گویی می‌گویند: باشه، بیا زودتر انجام بدیم تا زودتر از شرت چند وقتی خلاص باشم.

کتاب: مردان مریخی، زنان ونوسی نویسنده: جان گری

این کتاب شامل ۳۵۶ صفحه است. پیشنهاد می‌شود، جهت درک هرچه بهتر و دقیق‌تر مطالب به اصل کتاب رجوع فرمائید.

در مقدمه این کتاب چنین آمده است: زن و مرد باهم تفاوت دارند و اطلاع از کم و کیف این تفاوت‌ها، راهگشای تفاهم آن‌هاست. اسم کتاب نیز گویای خیلی از مطالب است. این کتاب جزو معدود کتاب‌های درخشان درباره شناخت زن و مرد است و نه فقط در باب ازدواج، بلکه سعی شده است در تمامی ابعاد آن را پوشش بدهد و کمک شایانی به درک همدیگر می‌کند.

مردهای مریخی و ساکنان ونوس

- مردها به غلط انتظار دارند که زن‌ها مانند آن‌ها، فکر کنند، گفتگو کنند و واکنش نشان دهند.
- زن‌ها به غلط انتظار دارند که مردها مانند آن‌ها، احساس کنند، حرف بزنند و واکنش نشان دهند.
- غلط می‌پذیریم که اگر همسرمان دوستان دارد، باید همان رفتار و واکنشی را داشته باشد که ما در مورد کسی که دوستش داریم، اعمال می‌کنیم.
- ما حتی بدون در نظر گرفتن اینکه ملزم به متفاوت بودن از یکدیگر هستیم، با هم برخورد و اختلاف داریم. غالباً از دست جنس مخالف خود عصبانی و کلافه می‌شویم، چراکه این حقیقت مهم که هر دوی ما از دو سیاره متفاوت هستیم را، فراموش کرده‌ایم. انتظار داریم که جنس مخالف کاملاً مثل ما باشد.

داشتن نیت و قصد خوب کافی نیست

عاشق شدن همیشه سحرآمیز نیست گویی تا ابد ادامه دارد. ولی زمانی که تأثیر این جادو کم می‌شود و زندگی روزمره جانشین آن می‌شود. ما بدون آگاهی روشن از تفاوت‌هایمان، وقتی را صرف شناسایی و احترام به یکدیگر نمی‌کنیم. عشق زمانی شکوفایی پیدا می‌کند که زوجین قادر باشند به یکدیگر احترام بگذارند و تفاوت‌هایشان را بپذیرند.

آقای مشکل‌گشا و کمیسیون اصلاح خانواده

- عزت نفس یک مرد، منوط به توانایی او در کسب نتیجه است.
- عزت نفس یک زن منوط به احساسات و کیفیت روابط اوست.
- در مقابل، هنگامی که مرد ناراحت است، بهتر است زن نصیحت و انتقاد نکند.
- غالباً اکثر گله‌ی مردها از زن‌ها این است که می‌خواهند آن‌ها را عوض کنند.
- غالباً اکثر گله‌ی زن‌ها از مردها این است که گوش شنوایی برای حرف‌هایشان ندارند.
- وقتی که همسرمان ما را از خود می‌داند، دلیلش عدم موقع شناسایی و طرز برخورد غلط ماست.
- اگر زن هستید، به شما پیشنهاد می‌کنم که به مدت یک هفته تمرین کنید که اظهار نظر و انتقاد نکنید
- زن‌ها برای ارائه صلاحیتشان، مانند مردها لباس فرم به تن نمی‌کنند. آن‌ها دوست دارند هر روز مطابق حال و هوایی که دارند لباس بپوشند.

هنر گوش کردن

بیشتر مواقع، زن فقط می‌خواهد مرد را در حالت روزانه‌اش شریک کند و شوهرش با قطع کردن سخنانش و ارائه پیشنهادهای محکم برای حل مسائل او، فکر می‌کند که به زنش کمک می‌کند.

- مردها برای اینکه از خود احساس رضایت کنند، باید به هدف‌هایشان نائل گردند. شخص ثالث نمی‌تواند این اهداف را برایشان کسب کند. مردها زمانی احساس غرور می‌کنند که به تنهایی بتوانند کارها را انجام دهند.

دفاع از آقای مشکل‌گشا و کمیسیون اصلاح خانواده

در واقع ناراحتی زن، اگر همسر ابراز وجود نکند، مورد تقدیر قرار می‌گیرد. بهتر است که پیشنهاد رفع موضوع را ندهند. همسرش احتیاج دارد که کسی به حرف‌هایش گوش کند و به تدریج احساس خشنودی می‌کند. او نیاز به تعمیر ندارد.

- از ارائه توصیه‌ای ناخواسته به مرد، به این معنی است که (در واقع این چنین استنباط می‌شود که) مرد نمی‌تواند چه بکند یا نمی‌داند و تنهایی نمی‌تواند آن‌ها را انجام دهد. چون مردها این استدلال را دارند که: وقتی خودم می‌توانم مشکلم را حل کنم، دیگری را درگیر این مسئله کنم که چه؟

چگونه جنس مخالف را برانگیزیم؟

- قرن‌ها پیش از اینکه مریخی‌ها و ونوسی‌ها به هم بیوندند، جدا از هم زندگی می‌کردند و خوشحال بودند. تا اینکه افسردگی گرفتند و همین مسئله سبب شد که دورهم جمع شوند؛ و فهمیدند که برای رهایی از افسردگی تنها راه این است که از غارشان بیرون آیند. چون احساس نیاز واقعی داشتند.

- مردها زمانی تحریک‌پذیر و توانا می‌شوند که احساس نیاز به زن‌ها دارند.

- زن‌ها زمانی تحریک‌پذیر و توانا می‌شوند که احساس دل‌بستگی کنند.

مردها به غارشان می‌روند و زن‌ها حرف می‌زنند

- زن‌ها به دنبال آرامش از طریق صحبت کردن هستند.
- مردها فقط در صورت حل مسئله تسکین پیدا می‌کنند.
- هرگز وارد غار مردها نشوید والا به آتش ازدها خواهید سوخت.
- هرکدام از ونوسی‌ها و مریخی‌ها در مواجهه با فشارهای روحی متفاوت کنار می‌آیند.
- مردها به غار خود پناه می‌برند تا به تنهایی مشکلاتشان را حل کنند و تسکین یابند.
- یک زن برای فراموش کردن دردهای خود، ممکن است که خود را درگیر مشکلات دیگران بکند.
- زمانی که زنی تحت فشار روحی است، غریزی احساس او این است که راجع به احساسات و تمام مسائل مربوط به آن صحبت کند.
- بعد از اینکه زن بیشتر از سه مورد از مشکلاتش را برای همسرش توضیح می‌دهد و حرف می‌زند، مرد به دنبال ربط دادن آن مشکلات به هم است.
- زنی که تحت فشار عصبی است، فوراً به دنبال حل مشکلات نیست. او در جست و جوی آرامش است و این آرامش زمانی است که درکش بکنند.

زمانی که مردی عاشق می‌شود

- ۱- موردنیاز کسی نبودن مرد، مرگ تدریجی است.
- ۲- مردی که عاشق است به همان اندازه خودش به طرف مقابل اهمیت می‌دهد.
- ۳- زمانی که مرد احساس کند برای زندگی کسی مثبت نیست، برایش سخت است که به زندگی خودش اهمیت بدهد.
- ۴- اکثر مردها از اینکه چقدر برای زنی مهم است که از طرف کسی که برایش اهمیت قائل است، مورد حمایت واقع شود، آگاهی کمی دارند.
- ۵- اکثر مردها نه فقط تشنه عشق بلکه شیفته آن هستند. ولی بزرگ‌ترین مشکلشان این است که نمی‌دانند با نداشتن عشق چه موهبتی را از دست می‌دهند.
- ۶- او به راحتی می‌تواند هر دشواری را تحمل کند تا یارش را خوشحال نماید و خشنودی او باعث خشنودی مریخی است. برای رسیدن به هدفی والا، نیرو می‌گیرد.
- ۷- زمانی که به مرد فرصتی داده می‌شود تا استعدادهایش را رو کند، او سعی خود را می‌کند. تنها زمانی که احساس کند که نمی‌تواند موفق باشد، به خودخواهی‌های گذشته‌اش برمی‌گردد.

زمانی که زنی عاشق می‌شود

- ۱- زن‌ها وقتی که باور می‌کنند که به نیازهای آن‌ها رسیدگی خواهد شد، خوشحال می‌شوند.
- ۲- در سنین جوانی، زن‌ها آمادگی بیشتری دارند که از خود گذشتگی کنند و خود را به شکل دلخواه همسرش درآورد.
- ۳- زمانی که زنی ناراحت، درهم‌شکسته یا گیج و خسته است، به چیزی بیشتر از همه نیاز دارد، یک رفاقت ساده است.
- ۴- ایثار زیاد خسته‌کننده است. چون ونوسی‌ها متوجه شدند که از اینکه دائماً از خود مایه می‌گذاشتند خسته شده بودند. می‌خواستند استثنائی هم وجود داشته باشد و مالک چیزهایی باشند که متعلق به خودشان بود.
- ۵- وقتی زنی ناراحت است، مرد بدون رعایت ادب و نزاکت، او را ترک می‌کند، تازه اگر هم بماند، کارها را بدتر می‌کند چون سعی در حل مشکل دارد. به او الهام نمی‌شود که چقدر، نزدیک بودن، صمیمی بودن و هم درد بودن، برای زن مهم است.

- اشتباه کردن اشکالی ندارد.
- مرد می‌خواهد قهرمان زن باشد.
- مریخی‌ها نیز نیازمند عشق هستند.
- زمانی که ونوسی آماده است، مریخی ظاهر خواهد شد.
- همان طور که زن‌ها از (پذیرفتن) می‌ترسند مردها هم از (بخشش) می‌ترسند.
- مشکل‌ترین مسئله زوجین این است که خواسته‌هایشان را برای هم بازگو کنند.
- مهم‌تر از همه این است که زن نیز متوجه حد و مرز خود باشد که چقدر می‌تواند محبت کند تا از همسرش نرنجد.
- زن، زمانی که تشخیص دهد شایسته دوست داشتن است، دریچه قلبش را به روی مردی که عشق را به او ارزانی بدارد، باز می‌کند.

حرف زدن به زبان‌های متفاوت

- جدی گرفتن کلمه به کلمه حرف زن، مردها را گمراه می‌کند.
- زن‌ها برای اظهار کامل احساساتشان به خود اجازه بیان، شاعرانه و گزافه‌گویی و کلی‌گویی را به خود می‌دهند.
- زبان ونوسی‌ها و مریخی‌ها کلمات مشبیه‌ی را داشت، ولی نحوه استفاده از آن‌ها مفاهیم مختلفی به آن‌ها می‌داد.
- ترجمه جمله‌ی (تو به حرف من گوش نمی‌دهی) چنین می‌تواند باشد که (تو کاملاً منظور حرف من را درک نمی‌کنی و به احساسات من اهمیت نمی‌دهی).

ترجمه ۹ جمله‌ی کلیدی ونوسی‌ها برای مریخی‌ها

- ۱- **ما هیچ وقت بیرون نمی‌رویم:** من دوست دارم بیرون برویم و گردش کنیم. همیشه که با هم هستیم، خیلی به ما خوش می‌گذره. دوست دارم باهات باشم. تو چی فکر می‌کنی، منو برای شام می‌بری بیرون؟ چند روزه که باهم بیرون نرفتیم.
- ۲- **همه به من بی‌محلی می‌کنند:** امروز احساس می‌کنم که کسی توجهی به من نداره و حرف‌هایم خریدار نداره. انگار کسی منو نمی‌بینه. البته مطمئناً بعضی‌ها به من نگاه می‌کنند ولی به نظر اهمیت نمی‌دهند. خیلی ممنونم از تو که خیلی زحمت می‌کشی ولی این احساس در من ایجاد می‌شود که برایت مهم نیستیم. میشه بغلم کنی و بگی چقدر برایت ارزش دارم؟
- ۳- **خیلی خسته‌ام، هیچ کاری نمی‌توانم بکنم:** امروز خیلی کار کرده‌ام، نیاز به استراحت دارم. چقدر آدم خوش‌شانسی هستم که از حمایت تو برخوردار هستم. ممکنه بغلم کنی، به من بگی که دارم کارهایم را به خوبی انجام می‌دهم و شایسته این استراحت هستم؟
- ۴- **می‌خواهم همه‌چیز را فراموش کنم:** دلم می‌خواست می‌دانستی که چقدر شغل و زندگی‌ام را دوست دارم ولی امروز مضطربم، واقعاً دلم می‌خواست کار مفیدی برای خودم بکنم. قبل از اینکه دوباره مسئولیتم را شروع کنم. میشه از من بپرسی (چته؟) بعد با دلسوزی بدون اینکه راه‌حل پیشنهاد بدی، فقط گوش بکنی. دلم می‌خواست بفهمی چقدر عصبی هستم. اگر به حرفام گوش بدی، خیلی خوشحال می‌شم.
- ۵- **این خانه همیشه کثیف است:** امروز خیلی دلم می‌خواست استراحت کنم. قول میدی امروز به قسمتی از خونه رو تمیز کنی؟
- ۶- **دیگه کسی به حرفم گوش نمی‌ده:** می‌ترسم از من کسل شوی. می‌ترسم که دیگه برات جالب نباشم. انگار امروز خیلی عصبی‌ام. میشه به من توجه بهتر و بیشتری بکنی. خیلی بهت نیاز دارم.
- ۷- **هیچی درست از آب در نمی‌آید:** امروز هرکاری می‌خوای می‌کنی. فقط برای خودتی و خودت. من احمق و دیوانه بودم که دوستت داشتم. الان دیگه هیچی ندارم.
- ۸- **ما همیشه عجله داریم:** امروز همش هول دارم. اصلاً عجله را دوست ندارم. می‌دونم که تو داری سعی خودت رو می‌کنی و تقصیر کسی هم نیست. میشه حرفم رو تأیید کنی و مثلاً بگی: خیلی سخته که با عجله همه جا برویم. منم مثل تو عجله رو دوست ندارم.
- ۹- **می‌خوام بیشتر احساسی باشی:** عزیزم آخری‌ها خیلی کارت سنگین بوده. بیا به کم به خودمون برسیم. خیلی دوست دارم باهم باشیم. بچه‌ها دور و برمون نباشن تو هم هیچ مشغله‌ای نداشته باشی. میشه با یه دسته‌گل و یه دعوت برای شام خوشحالم کنی.

- اگر این جملات کلیدی را درست بیاموزید و واکنش نشان دهید کمتر مشکل خواهید داشت. ولی نکته‌ی مهم این است که وقتی دارید به حرف ونوسی‌ها گوش می‌دهید، شاید اکثر اوقات سکوت اختیار کنید تا ونوسی‌ها متوجه شوند که دارید به حرفشان گوش می‌دهید. ولی غلط است. ونوسی‌ها آن را بدتر تعبیر می‌کنند. فکر می‌کنند مرد کر است و آنچه می‌شنوند، نمی‌شنوند. برای اینکه به ونوسی‌ها نشان دهید که دارید به حرفشان گوش می‌دهید باید از زبان آن‌ها استفاده کرده و بابت اکثر جملات آن‌ها صداهایی مثل اِ، آهان، چی میگی، وای و ... استفاده کنید.
- زمانی مرد ساکت است، زن این سکوت را به‌آسانی به بدترین معنا در ذهن و دلش تجسم می‌کند.
- زمانی که مردها به غارشان برای پیدا کردن راه‌حل می‌روند و حتی نزدیک‌ترین دوستانش نمی‌توانند وارد آن بشوند، زنان باید بفهمند که زیاد طول نخواهد کشید و آن‌ها از غارشان بیرون خواهند آمد و همه‌چیز دوباره شروع می‌شود ولی این درس که باید همسرشان را تنها بگذارند برایشان سخت است. چون در سیاره ونوس یک قانون طلایی وجود دارد. (وقتی دوستت ناراحت است، تنهاش نگذار! چون همسر برایشان مهم و عزیز است.) می‌خواهند به غارشان بروند و راه‌حلی به وی بدهند.

مردها چرا به غارشان می‌روند؟

- ۱- احتیاج دارد به خودش بیاید.
- ۲- فکر کردن و پیدا کردن راه‌حل مفید راجع به مسئله‌ای.
- ۳- چون ناراحت و عصبی است و نیاز دارد تا خونسردی‌اش را به دست آورد.

چرا زن‌ها حرف می‌زنند؟

- ۱- ایجاد صمیمیت
- ۲- برای پردازش و جمع‌آوری اطلاعات
- ۳- برای جستجو و کشف اینکه چه می‌خواهد بگوید.
- ۴- برای اینکه زمانی که ناراحت است احساس بهتری نموده و روحیه‌اش را به دست آورد.

ترجمه‌ی چند جمله‌ی کلیدی مریخی‌ها برای ونوسی‌ها

- ۱- **خوبیم:** حالم خوبه، از پس مشکل برمی‌آیم، به کمک نیاز ندارم، ممنون.
- ۲- **وضعم خوبه:** وضعم خوبه چون با مشکلات و ناراحتی‌ها کنار میام. نیاز به کمک ندارم، اگر خواستم صدایت می‌زنم.
- ۳- **چیزی نیست:** چیزی ناراحتم نمی‌کنه که نتونم به تنهایی از پیشش برنیام. لطفاً سؤال دیگه‌ای از من نپرس.
- ۴- **همه چی روبراهه:** مسئله‌ای هست که در جریانش تو مقصر نیستی، اگر سؤال پیچم نکنی خودم حلش می‌کنم.
- ۵- **چیز مهمی نیست:** چیز مهمی نیست چون خودم می‌تونم درستش کنم. خواهش می‌کنم که روی این مسئله کلیک نکن.

چگونه با مردی که در غار است، همدردی کنیم؟

- ۱- دلتان برایش نسوزد.
 - ۲- دم در غار ننشینید تا بلکه بیرون بیاید.
 - ۳- سعی نکنید که راه حلی به وی بدهید.
 - ۴- کاری کنید تا روحیه خودتان بهتر شود.
 - ۵- سعی نکنید زیاد از حد به او برسید و راجع به عواطفش سؤال کنید.
-
- سه لغت سحرآمیز که از مرد پشتیبانی می‌کند. (تقصیر تو نیست)
 - برای همسران گفتن این چهار کلمه سحرآمیز را یاد بگیرید. (من باز خواهم گشت)
 - اگر زنی حالت حمله به مرد داشته باشد، بهتر است احساساتش را با شخص دیگری در میان بگذارد.
 - از بابت رفتارهای محبت‌آمیز ممنونم همسرم، ولی من اصلاً این رفتارهای مادرانه را دوست ندارم.
 - بیشتر مردها درک نمی‌کنند که ونوسی‌ها مشکلاتشان را با اشخاصی که دوست می‌دارند، در میان می‌گذارند.
 - در روابط عاطفی، مردها بیشتر نیاز دارند تا احساس امنیت بکنند تا اینکه به صراحت از زنی همفکری بخواهند.

مردها مانند کُش هستند

- زمانی که مردی عاشق زنی است، هر از گاهی نیاز دارد که عقب نشینی کند تا بتواند دوباره صمیمی شود
- غریزی طبیعی مرد این است که مانند کُش هستند، نه تقصیر مرد است و نه زن، آن‌ها برای اینکه در خود احساس عشق و محبت دوباره متولد شود، عقب نشینی می‌کند و ناگهان سریع احساس نیاز می‌کند.
- زمانی که زن احساس به صحبت کردن و صمیمیت دارد، خودش باید پیش قدم شود و نباید از مرد انتظار داشته باشد.

زن‌ها مانند امواج هستند

- پول نیازهای معنوی را برآورده نمی‌کند.
- مردها برای حق آزادی‌شان بحث می‌کنند و زن‌ها برای حق ناراحت بودنشان.
- همچنان که نیازهای مادی زن برآورده شود، از او نیازهای معنوی خودآگاهی پیدا می‌کند.
- مردها نیاز به درمان احساسات منفی خود دارند تا بتوانند، احساسات مثبتشان را تجربه کنند.
- زمانی که احساسات منفی را خفه کنیم، احساسات مثبت نیز خفه می‌شود و در نتیجه عشق می‌میرد.
- زمانی که مرد احساس کند که تنها منشأ عشق و حمایت زن است، تحت فشار زیادی قرار می‌گیرد.
- یک فرد پولدار فقط از یک روان‌پزشک پولدار می‌تواند دلسوزی بخواهد. وقتی که فردی پولدار باشد، مردم و به خصوص زوجش، اجازه به وی نمی‌دهند که ناراحت باشد یا در واقع حق نمی‌دهند. انتظار داریم که یک فرد پولدار در تمام مدت احساس رضایت کند، چون زندگی‌اش بدون پول، می‌توانست خیلی بدتر باشد. این توقع نه تنها غیر منطقی است، بلکه نوعی بی‌احترامی به وی است.
- زن‌ها مانند موج هستند. وقتی که احساس کند که دوستش دارند مانند موج، شخصیتش بالا و پایین می‌شود.

گفتار زن احساس زن

- نیاز بیشتری دارم - ناامنی
- خیلی کاردارم - در هم شکستگی
- همه کارها را من می‌کنم - آزرده‌گی
- دیگه نمی‌دونم چی کار کنم - نومی‌دی
- دیگه هیچ کاری نمی‌تونم بکنم - خستگی
- ولی راجع به اون... نگرانی نمی‌فهمم چرا... - گیجی و منگی

کشف تفاوت‌هایمان / نیازهای احساسی

- اصولاً زن‌ها و مردها از احساسات مختلفشان آگاه نمی‌باشند. در نتیجه ذاتاً نمی‌دانند که چگونه باید از یکدیگر حمایت کنند. در یک رابطه مردها نمونه‌ای واقعی از آنچه خودشان می‌خواهند ارائه می‌دهند و زن‌ها نیز آنچه را خودشان می‌خواهند. هر دو اشتباه تصور می‌کنند که نیازها و آرزوهایشان مثل هم می‌ماند. در نتیجه هر دو ناامنی و آزرده می‌شوند.
- با نگاهی به این فهرست به راحتی می‌توانید ببینید که چرا طرف مقابل شما احساس عشق نمی‌کند:

آنچه زن‌ها نیاز به دریافت دارند

- | | |
|-----------|-------------------------|
| ۱- علاقه | ۴- وفاداری |
| ۲- درک | ۵- اطمینان خاطر |
| ۳- احترام | ۶- ارزشمندی و تائید شدن |

آنچه مردها نیاز به دریافت دارند

- | | |
|------------|-----------------------|
| ۱- تشویق | ۴- اطمینان |
| ۲- تحسین | ۵- پذیرش (تائید شدن) |
| ۳- قدردانی | ۶- مورد پسند واقع شدن |

چگونه از دعوا جلوگیری کنیم؟

- رمز قدرت دادن به مرد در این است که هرگز سعی نکنید او را عوض و یا اصلاح کنید.
- مردها به ندرت می‌گویند (متأسفم) چون در مریخ، این بدان معنی است که خطایی رخ داده است و باید عذرخواهی کند.
- وقتی دو نفر رابطه احساسی و سکسی ندارند، خیلی راحت‌تر است که در موقع جر و بحث خود را از معرکه کنار بکشند ولی وقتی دو نفر رابطه احساسی و سکسی دارند، در موقع جر و بحث، به راحتی تمام مسائل را به خودشان می‌گیرند.

کسب امتیاز از جنس مخالف

- برای زنها فرض نمی‌کند که شما یک خانه برایش بخرید یا یک شاخه گل، در هر دو صورت شما یک امتیاز کسب می‌کنید.
- مردها فکر می‌کنند وقتی کار بزرگی مثل خرید ماشین و خانه و... برای همسرشان انجام می‌دهند، امتیاز بالایی کسب می‌نمایند؛ و در عوض وقتی یک شاخه گل می‌خرند و یا درب یک ماشین را باز کنند، کار کوچک با امتیاز پایین نصیبشان می‌شود. در واقع از یک فرمول برای کسب امتیاز استفاده می‌کنند. ولی فرمول در رابطه با زنان کاری ندارد. روش کسب امتیاز از زنان طور دیگری است.

۲۰ راه برای کسب امتیاز از زن

- ۱- حالش را بپرس.
- ۲- گاهی با او برقص.
- ۳- به او بگو دوستت دارم.
- ۴- برایش هدایای کوچک بخر.
- ۵- تخت و اتاق خواب را مرتب کن.
- ۶- تمرین کن گوش بدهی و سؤال کنی.
- ۷- وقتی که غذا می‌پزد، از آن تعریف کن.
- ۸- هنگامی که حرف می‌زند به او نگاه کن.
- ۹- در مواردی مخصوص از او عکس بگیرد.
- ۱۰- وقتی که خسته است به او پیشنهاد کمک بده.
- ۱۱- وقتی که دستش را گرفت، دستت را رها نکن.
- ۱۲- قبل از سکس، دوش بگیر و از عطر استفاده کن.
- ۱۳- به مناسبت‌هایی برایش گل بخر و غافلگیرش کن.
- ۱۴- برای کارهایی که انجام می‌دهد، شفاهی تشکر کن.
- ۱۵- پیشنهاد کن که اگر خسته است، او را ماساژ بدهی.
- ۱۶- وقتی که از دست کسی عصبانی است، بهش حق بده.
- ۱۷- هنگامی که با تو درد و دل می‌کند به تلفن جواب نده.
- ۱۸- به او بگو وقتی که ازش دوری، خیلی دلت برایش تنگ می‌شود.
- ۱۹- وقتی می‌خواهی بیرون بروی ازش بپرس که خریدی دارد یا نه و حتماً برایش انجام بده.
- ۲۰- وقتی که به خانه می‌آیید، قبل از اینکه کاری بکنید، اول او را پیدا کنید و بغلش کنید.

۱۰ راه برای کسب امتیاز از مرد

- ۱- مرد اشتباه می‌کند و زن نمی‌گوید: بهت که گفتم.
- ۲- مرد او را مایوس می‌کند، ولی زن او را مجازات نمی‌کند.
- ۳- زن به معنی واقعی از داشتن سکس با مرد لذت می‌برد.
- ۴- مرد در مسافرت راه را گم می‌کند و زن او را سرزنش نمی‌کند.
- ۵- وقتی که مرد از غارش برمی‌گردد، زن به او خوش‌آمد گفته و طردش نمی‌کند.
- ۶- وقتی که مرد عقب‌نشینی می‌کند، زن به او احساس گناه نمی‌دهد و سرزنش نمی‌کند.
- ۷- به جای اینکه غرق در اشتباهی که مرد کرده است، بشود، او همدردی و حمایت می‌خواهد.
- ۸- وقتی که زن او آزرده است، زن معذرت خواسته و عشقی را که مرد نیاز دارد، پیشکش می‌کند.
- ۹- مرد یادش می‌رود کاری برای زنش انجام دهد و زن به او می‌گوید: عیب نداره، می‌تونی دفعه بعد انجام بدی؟
- ۱۰- زن با روحیه‌ای خوب احساسات منفی خود را در میان می‌گذارد و باید طوری رفتار کند که مرد احساس نکند مقصر است.

- اگر مرد اشتباهی کرده و احساس شرم، تأسف، سرافکندگی می‌کند، او نیاز بیشتری به محبت زن دارد...
- وقتی که مردی اشتباه بزرگی مرتکب می‌شود، زن‌ها تعجب می‌کنند که چرا عذرخواهی نمی‌کنند، چون مردها از اینکه بخشیده نشوند می‌ترسند.

چگونه در مورد احساسات بفرنج خود گفتگو کنیم؟

- به یاد آورید که باید شریک زندگیتان به بهترین حالت ممکن رفتار کنید، حتی در بدترین شرایط.
- با ساعت‌ها گریه کردن اگر نتوانید اندوهتان را پشت سر بگذارید، امکان دارد احساس تهی بودن کنید.
- احساس تأسف کردن، بدون آنکه از آن بگذرید، ممکن است که احساس گناه به شما بدهد، حتی ممکن است برای شخصیت شما مضر باشد.
- برای اینکه همیشه مهربان جلوه کنید، مجبور خواهید شد که احساسات منفی خود را مخفی کنید و بعد از چند سال کرخت و بی‌احساس خواهید شد...
- اگر احساس خشم‌تان اصلاً کمکی به شما نکند، در واقع ممکن است که بیشتر عصبانیتان کند. هرچه بیشتر در عصبانیت شوید، بیشتر ناراحت خواهید شد.

زن‌ها چگونه دردشان را مخفی می‌کنند. (عملی که معمولاً غیر ارادی است)

- ۱- ممکن است که برای اجتناب از ترس از غصه استفاده کنند.
- ۲- ممکن است که برای اجتناب از غم و غصه از شادی و قدردانی استفاده کنند.
- ۳- ممکن است که برای اجتناب از درد و عصبانیت از محبت و بخشش استفاده کنند.
- ۴- ممکن است که برای اجتناب از عصبانیت، درد و غم از ترس و شک استفاده کنند.
- ۵- ممکن است که برای اجتناب از عصبانیت و کلافگی، خود را گیج و پریشان نشان دهند.
- ۶- ممکن است که برای اجتناب از عصبانیت، غم و غصه از شادی و قدردانی استفاده کنند.
- ۷- ممکن است که برای اجتناب از خجالت، عصبانیت، غم، پریشانی از خود کسلی نشان دهند.
- ۸- ممکن است که برای اجتناب از احساسات دردناک خود، مثل عصبانیت، ترس، ترس، نگرانی، دلواپس به عنوان راه‌حل استفاده کنند.

مردها چگونه دردشان را مخفی می‌کنند. (عملی معمولاً غیر ارادی است)

- ۱- ممکن است که برای اجتناب از ترس از پرخاشگری استفاده کنند.
- ۲- ممکن است که برای اجتناب از عصبانیت، غصه از شرم استفاده کنند.
- ۳- ممکن است که برای اجتناب از درد، غم، آزرده‌گی از عصبانیت استفاده کنند.
- ۴- ممکن است که برای اجتناب از آزرده‌گی تظاهر کنند که به آن‌ها اهانت شده.
- ۵- ممکن است که برای اجتناب از ترس، شک و از حق به جانب بودن استفاده کنند.
- ۶- ممکن است که برای اجتناب از احساس ناشایستگی از اعتماد به نفس استفاده کنند.
- ۷- ممکن است که برای اجتناب از ترس، یاس، دلسردی از آرامش و صلح استفاده کنند.
- ۸- ممکن است که برای اجتناب از خشم، عصبانیت از دلسردی و بی‌تفاوتی استفاده کنند.

- برای اینکه توانایی بیشتری در دوست داشتن خود داشته باشیم، نیازمندیم تا مورد محبت نیز واقع شویم.
- خردکاری که به طور افراطی انجام شود، می‌تواند وسیله‌ای برای بی‌حس کردن درد حل نشده گذشته‌مان باشد.
- وسواسی که زن از بی‌عیب و نقص بودنش دارد تا لایق مرد باشد، به این امید است که درد درونی خود را کاهش دهد.
- وسواسی که مرد برای موفقیت در کارش دارد و تلاش و کوشش که به سختی خرج می‌کند تا عشق و محبت زن را به دست بیاورد، برای این است که درد درونی و اضطراب خود را کاهش دهند.

چگونه حمایت بطلبیم و حمایت شویم؟

- اگر در روابط خود مورد حمایت واقع نمی‌شوید، دلیل عمده آن امکان دارد که این باشد که به حد کافی آن را طلب نمی‌کنید. یا به روشی تقاضا می‌کنید که کاربردی نیست.
- شعار ونوسی‌ها: عشق را نباید طلب کرد.
- برای هر رابطه‌ای تقاضای محبت و حمایت ضروری است.
- اگر می‌خواهی چیزی را کسی کنی باید آن را طلب کنی.
- اگر زنی حمایت طلبی نکند، مرد تصور می‌کند که به اندازه کافی محبت می‌نماید.

۵ راه وجود دارد که بتوان به طرز صحیح از یک مریخی تقاضای حمایت طلبی کرد

- ۱- خلاصه گویی
 - ۲- وقت شناسی
 - ۳- رفتار غیر عامرانه
 - ۴- به صراحت حرف زدن
 - ۵- استفاده از کلمات صحیح
- وقتی از مردی حمایت طلبی می‌کنید، تصور کنید که نیازی نیست تا او را متقاعد کنید.
 - اگر دست مردها در گفتن (نه) آزاد باشد، خیلی مشتاق هستند که جواب مثبت دهند.
 - یکی از کلیدهای اصلی برای تقاضای حق و حقوقمان این است که بعد از درخواستمان، ساکت بمانیم.
 - وقتی که از مردی تقاضای کمک و همکاری می‌کنید و به خاطر پاسخ منفی‌اش او را طرد نمی‌کنید، مرد به خاطر می‌سپارد و دفعه دیگر با رغبت بیشتری تمایل به کمک و همکاری خواهد داشت.

کتاب: آموزش پیش از ازدواج نویسنده: مهدی میر محمدصادقی

این کتاب شامل ۲۶۹ صفحه است. پیشنهاد می‌شود، جهت درک هرچه بهتر و دقیق‌تر مطالب به اصل کتاب رجوع فرمائید.

در تهیه متن حاضر از دو کتاب Building Relationships نوشته دیوید اولسون، امی اولسون و جان دفراین و کتاب آیا تو گمشده‌ام هستی؟ نوشته‌ی باربارا دی آنجلیس، بهره بسیار گرفته شده است که چاشنی آن مسائل ازدواج در فرهنگ ایرانی است.

ضرورت آموزش پیش از ازدواج

ما در انتخاب خانواده‌ای که به دنیا آمده‌ایم هیچ اختیاری نداشته‌ایم، ولی معمار خانواده آتی خود خواهیم بود.

پیامبر اسلام می‌فرماید

- ۱- ازدواج سنت من است.
 - ۲- با احمق‌ها ازدواج نکنید.
 - ۳- ای جوانان بر شما باد ازدواج.
 - ۴- بر شما باد که همسر دین‌دار انتخاب کنید.
 - ۵- ازدواج را آشکار کنید و خواستگاری را پنهان کنید.
 - ۶- همسر بگیرید که به یقین ارزش شما را زیاد می‌کند.
 - ۷- با هم کف خود ازدواج کنید. (هم‌شأن‌ها و هم‌مان‌ها)
 - ۸- با خانواده شایسته ازدواج کنید، چرا که تأثیر می‌گذارد.
 - ۹- در اسلام هیچ بنایی نزد خداوند محبوب‌تر از ازدواج نیست.
 - ۱۰- آنکه شراب‌خوار است، وقتی به خواستگاری می‌آید، نباید به او دختر داد.
 - ۱۱- از زن‌های زیبایی که در خانواده ناسالم و ناشایست رشد کرده‌اند، پرهیز کنید.
 - ۱۲- ازدواج محدود کردن آزادی است، پس ببینید آزادی دختر عزیز خود را برای چه کسی محدود می‌کنید.
 - ۱۳- کسی که ازدواج را از ترس خرج و ناداری ترک می‌کند، همانا به خدا بد کرده، خداوند می‌فرماید: اگر فقیر باشد، با عقل خود بی‌نیاز می‌شود.
- بهتر است وقتی را که صرف پختن کیکی کنید که توسط مهمانان در کسری از ثانیه تبدیل به چیز دیگری می‌شود وقت برای بهتر کردن رابطه و بیشتر آشنا شدن با همسرتان بکنید.

آشنایی

آشنایی، فرایند تبادل اطلاعات و عواطف بین دو نفر از جنس مقابل به منظور تصمیم‌گیری برای ازدواج است. به‌طور سنتی در جامعه ایران آشنایی از طریق خواستگاری انجام می‌شود که شکل آن در نقاط ایران مختلف است.

ویژگی‌های انتخاب همسر از نگاه مشترک

- | | |
|------------|-------------------|
| ۱- صبر | ۶- حساسیت |
| ۲- صداقت | ۷- خلق و خو |
| ۳- مهربانی | ۸- متانت و وقار |
| ۴- ملایمت | ۹- وفاداری و تعهد |
| ۵- خونگرمی | |

- معمولاً اولین عنصر محرک برای آشنایی با یک نفر جذابیت اوست.
- جذابیت ظاهری هم یک مزیت است و هم یک نقطه ضعف. افراد جذاب و زیبا با پیشنهادهای اغواکننده محاصره می‌شوند و به ستوه می‌آیند. در عین حال به نظر می‌رسد که جامعه نسبت به این افراد به لحاظ هنجارهای خود سخت‌گیرتر است؛ بنابراین زنانی که جذاب و زیبا هستند، ممکن است مجبور شوند، همسری را با جذابیت و زیبایی کمتری انتخاب کنند، دائماً وفاداری خود را به او ثابت کنند.

اصل (تفاوت و تضاد)

به صفاتی اشاره دارد که ما تجربه نکرده‌ایم و یا فاقد آن هستیم. مثل:

- ۱- یک فرد خجالتی از یک فرد صبور و شجاع، خوشش می‌آید.
- ۲- یک فرد ساکت از یک فرد پرهیاهو، خوشش می‌آید؛ و...

نظریه‌ی (همسان همسری)، (ناهمسان همسری)

همسان همسری - به دنبال فردی با طرز تفکر خود، علایق خود، مشترکات خود، شبیه خود هستیم. ناهمسان همسری - به دنبال فردی هستیم که مکمل ما باشد، درست نقطه‌ی مقابل چیزی که هستیم.

۴ فواید آشنایی

- ۱- تعامل با افراد دیگر به ما کمک می‌کند تا خودمان را بهتر بشناسیم.
- ۲- فرآیند آشنایی با ما در یادگیری مهارت‌های ارتباطی کمک می‌کند.
- ۳- مشاهده‌ی متفاوت بودن افراد با یکدیگر و آشنا شدن با افراد مختلف.
- ۴- در فرآیند آشنایی متوجه می‌شویم از چه امری خوشمان می‌آید و از چه بدمان می‌آید.

نظریه‌ی صافی

این نظریه بیان می‌کند که مردم برای آشنایی و نهایتاً انتخاب همسر از صافی‌های پیچیده عبور می‌کند که به تدریج مخروطی آن تنگ‌تر می‌شود و انتخاب محدودتر می‌شود.

- | | |
|------------------|--|
| ۱- افراد جذاب | ۷- صافی پیشینه اجتماعی |
| ۲- تعهد متقابل | ۸- شخصیت‌های هماهنگ |
| ۳- صافی آشنایان | ۹- صافی همسانی و هماهنگی |
| ۴- صافی جذابیت | ۱۰- افراد مناسبی که می‌شناسید |
| ۵- صافی سنجش | ۱۱- افرادی که با پیشینه‌ی اجتماعی همانندند |
| ۶- هر فرد مناسبی | |

محدودیت‌های آشنایی

- ۱- کوتاهی و قصور در مواجهه با موضوعات و مسائل مشترک در زمان آشنایی.
- ۲- دور شدن از دوستان و فعالیت‌های روزمره، یکی دیگر از محدودیت‌ها است.
- ۳- در فرآیند آشنایی هر دو نفر تلاش می‌کنند تا فقط جنبه‌های مثبت خود را بیان کنند.
- ۴- آشنایی در صورتی که بدون حد و مرز باشد، آمادگی طرفین را برای ازدواج تضعیف می‌کند.

۱۰ اشتباه در فرآیند آشنایی

- ۱- تسلیم نیاز جنسی می‌شویم.
- ۲- تعهد را بر تفاهم مقدم می‌دانیم.
- ۳- تردیدهای خود را نادیده می‌گیریم.
- ۴- باور به این که او را تغییر خواهیم داد.
- ۵- عجولانه و زود هنگام، سازش می‌کنیم.
- ۶- تفاهم را بر علاقه و محبت مقدم می‌دانیم.
- ۷- تسلیم زرق و برق‌های ظاهری و مادی می‌شویم.
- ۸- باور بر این که پس از ازدواج مشکلات کم می‌شوند.
- ۹- نشانه‌های هشداردهنده مشکلات بالقوه را نادیده می‌گیریم.
- ۱۰- سؤالات کافی نمی‌پرسیم - پرسیدن جنبه‌ی عاشقانه را مخدوش می‌کند و...

نظریه‌ی مثلث عشقی (اشترنبرگ)

۱- میل ۲- تعهد ۳- صمیمیت

۸ نوع عشق (اشترنبرگ)

(به ترتیب: انواع عشق - میل - صمیمیت - تعهد)

- ۱- عشق کامل - قوی - قوی - قوی
- ۲- عشق ابلهانه - قوی - ضعیف - قوی
- ۳- عشق پوچ - ضعیف - ضعیف - قوی
- ۴- عشق مشفقانه - ضعیف - قوی - قوی
- ۵- عشق شهوانی - قوی - ضعیف - ضعیف
- ۶- عشق دوستانه - ضعیف - قوی - ضعیف
- ۷- عشق خیال انگیز - قوی - قوی - ضعیف
- ۸- فقدان عشق - ضعیف - ضعیف - ضعیف

اصولاً به یکی از چند روش زیر الگوهای کودکی را تکرار می‌کنیم

- ۱- ممکن است به رابطه‌ای وارد شویم که از ازدواج والدینمان بهتر نباشد تا از والدین خوشبخت‌تر نباشیم.
- ۲- به کسی علاقه‌مند می‌شویم که شبیه یکی از والدین ما باشید و سعی می‌کنیم تا زندگی او را نجات دهیم تا به این وسیله والد را خوشحال کرده باشیم.
- ۳- اگر یکی از والدین ما شاد نبود و یا مورد محبت و توجه وارد نمی‌شده، ممکن است جذب فردی شبیه به او شویم تا با عشق خود به او و دیگران ثابت کنیم که آن والد دوست داشتنی بوده و باید مورد عشق و توجه واقع می‌شده است.
- ۴- اگر عشق یا توجه زیادی از یکی از والدین دریافت نکرده‌ایم، ممکن است به کسی علاقه‌مند شویم که او نیز به‌مانند همان والد، عشق و توجه کافی به ما نداشته باشد و به این طریق باعث شود تا ما بیشتر تلاش کنیم تا عشق و توجه او را به دست آوریم.
- ۵- اگر یکی از والدین عصبانی و خشمگین باشد، این امکان وجود دارد که جذب کسی شویم که برخلاف آن والد به ما عشق بورزد؛ اما ما او را طرد می‌کنیم و یا دلش را می‌شکنیم. تا هم خشم خودمان را نشان داده باشیم؛ و هم او را مجبور کنیم تا بیشتر تلاش کند، عشق و توجه ما را به دست آورد.

گفتن کلمه‌ی (عاشقتم) به معنای درست و واقعی به معشوق، دو حالت دارد

۱- فراری دادن محبوب

۲- واکنش پذیرای محبوب

- عشق هم مانند دیگر پدیده‌ها روزی می‌میرد.
- حسادت و آرزو، دو یار جدایی ناپذیر عشق هستند.
- وقتی که عشق زنده به گور شود، امکان تجدید حیات در سال‌ها بعد را دارد.
- افرادی که از عزت نفس پایینی برخوردار هستند، از طرد شدن توسط معشوق می‌هراسند. (بام اشتایرو واتمن)
- در مرگ عشق، ما شاهد تبدیل خواهیم بود. معمولاً پدیده‌ای از قبیل دوستی، بی‌تفاوتی و حتی تنفر تبدیل می‌شود.
- فردی که شدیداً احساس خشم یا نفرت دارد، فردی است که به همان شدت احساس عشق دارد؛ بنابراین یکی از نشانه‌های عشق زنده به گور شده می‌تواند وجود احساس خشونت و نفرت نسبت به معشوقه‌ی قبلی باشد.
- زمانی که عشق زنده به گور می‌شود، عواقبی به دنبال خواهد داشت. یکی از عواقب، بی‌میلی فرد برای همسرگزینی است. بسیاری از افرادی که مدت زیادی مجرد می‌مانند و از ازدواج پرهیز می‌کنند و حتی تمایل به ازدواج ندارند یک عشق فراموش شده و زنده به گور شده است.
- اکثر ما وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم، حواس عاشق را پرت می‌کنیم تا برای از دست دادن عزیزترین فرد زندگی‌اش سوگواری نکند؛ اما باید عزاداری کرد و چاره‌ای جز گریستن نیست.

انتخاب همسر

- آماده نبودن برای ازدواج، مانند آماده بودن برای شکست و ناکامی است.
- زمانی می‌توانید فرد مناسبی را برای ازدواج پیدا کنید که خود فرد مناسبی باشید.

افرادی که مناسب برای ازدواج نیستند

- ۱- افرادی که اختلالات جنسی دارند.
- ۲- افرادی که دیگران را کنترل می‌کنند.
- ۳- افرادی که معتاد با مواد مخدر و الکل هستند.
- ۴- افرادی که فکر می‌کنند ضعیف و درمانده هستند.
- ۵- افرادی که به سرعت و به شدت خشمگین می‌شوند.
- ۶- افرادی که عواطف و احساسات خود را بیان نمی‌کنند.
- ۷- افرادی که مسئولیت زندگی خود را به عهده نمی‌گیرند.
- ۸- افرادی که کودک آن‌ها باقی مانده و بالغ آن‌ها شکل نگرفته است.
- ۹- افرادی که هنوز تحت تأثیر رابطه‌ی قبلی خود هستند و قلبشان التیام نیافته است.
- ۱۰- افرادی که خانواده آزار دهنده دارند و نمی‌توانند در مقابل آن‌ها از شریک زندگیشان دفاع کنند.

دلایل درست ازدواج

- | | |
|-----------------|---------------------|
| ۱- والد شدن | ۴- مصاحبت و همراهی |
| ۲- شریک جنسی | ۵- شریک حمایت‌کننده |
| ۳- عشق و صمیمیت | |

دلایل نادرست ازدواج

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| ۱- تنهایی | ۶- شورش علیه والدین |
| ۲- نیاز جنسی | ۷- فشار خانواده و یا اجتماع |
| ۳- ازدواج اجباری | ۸- احساس کمبود و تهی بودن |
| ۴- دلایل اقتصادی | ۹- التیام یک رابطه شکست خورده |
| ۵- جستجوی استقلال | |

افرادی که برای ازدواج با یکدیگر مناسب نیستند

- ۱- تفاوت دینی با یکدیگر.
- ۲- تفاوت سنی زیاد با یکدیگر.
- ۳- افرادی که از یکدیگر دور هستند.
- ۴- دختر دادن و دختر گرفتن از یک خانواده.
- ۵- تفاوت‌های قومی، اجتماعی، تحصیلی با یکدیگر.

فردی را برای همسری انتخاب کنید که:

- ۱- بخواهید از او فرزند داشته باشید.
- ۲- همانند بهترین دوست صمیمی شما باشد.
- ۳- او را همان‌گونه که هست، بدون تغییر بپذیرید.
- ۴- از این که شبیه به او شدید احساس بدی نداشته باشید.

روابطی که مناسب ازدواج نیست

- ۱- رابطه با فردی که با یک نفر دیگر است.
- ۲- رابطه‌ای که شما کمتر عشق می‌ورزید.
- ۳- رابطه‌ای که شما بیشتر عشق می‌ورزید.
- ۴- رابطه‌ای که در آن می‌خواهید فرد متقابل را نجات دهید.
- ۵- رابطه‌ای که در آن احساس می‌کنید فرد متقابل نیاز به تغییر دارد.
- ۶- رابطه‌ای که به دلیل یک تفاهم خاص، ایجاد شود و تداوم پیدا کند.
- ۷- رابطه‌ای که به دلیل چند ویژگی خاص، ایجاد شود و تداوم پیدا کند.
- ۸- رابطه‌ای که با کسی که در تضاد کامل یا معشوق و یا نامزد قبلی باشد.
- ۹- رابطه‌ای که در آن به همسر آینده خود به چشم یک الگو نگاه می‌کنید.
- ۱۰- رابطه‌ای که به دلیل لجاجت و سرکشی از خانواده، ایجاد شود و تداوم پیدا کند.

علائم هشداردهنده ازدواج

- ۱- ازدواج قبل از بیست‌سالگی.
- ۲- پیشینه‌ی بد در دوران کودکی.
- ۳- مراسم ازدواج بدون اقوام و دوستان فعلی.
- ۴- زن، قبل و یا در همان سال اول، باردار شود.
- ۵- پیشینه‌ی همسران به طور معناداری متفاوت باشد.
- ۶- مدت آشنایی کمتر از شش ماه و بیشتر از سه سال.
- ۷- رابطه‌ی ضعیف با خواهران و برادران و یا والدین خود.
- ۸- زوجین یا خیلی نزدیک و یا خیلی دور از خانواده‌هایشان باشند.
- ۹- زن و شوهر از جمع خواهران و برادران ناسازگار بر خواسته باشد.
- ۱۰- زوجین به لحاظ مالی و یا عاطفی به خانواده‌های خود وابسته باشند.
- ۱۱- آرزوی دور شدن از یک نفر در خانواده‌ی پدری عاملی برای ازدواج باشد.
- ۱۲- زوجین به فاصله‌ی کوتاهی از یک فقدان معنی‌دار باهم آشنا شوند و یا ازدواج کنند.

مراحل ازدواج

- ۱- آشنایی ۲- نامزدی ۳- عقد

ملاک و معیارهای ازدواج موفق

- ۱- قبل از ازدواج، هر دو نفر باید مستقل و پخته باشند.
- ۲- هر دو نفر در شغل و حرفه‌ی خود ثبات داشته باشند.
- ۳- هر دو نفر بتوانند، نظر و خواسته‌هایشان را قاطع بیان کنند.
- ۴- هر دو نفر تلاش کنند که خودخواه نباشند و خواسته‌های هم را برآورده کنند.
- ۵- هر دو نفر بتوانند همان‌گونه که از باهم بودن لذت می‌برند، از تنها بودن هم لذت ببرند.
- ۶- هر دو نفر به همان اندازه که هم را دوست دارند، خودشان را هم دوست داشته باشند.

تعاریف مختلف نامزدی

- ۱- زمان قبل از عقد.
- ۲- فاصله‌ی عقد و عروسی.
- ۳- زمان بعد از عقد تا هنگامی که به خانه مشترک بروند.

تفاوت‌های آشنایی با نامزدی

- ۱- تعهد ۲- قرارداد اجتماعی ۳- نظارت اجتماعی

- نامزدی به لحاظ قانونی، تعهدی برای طرفین ایجاد نمی‌کند.
- شروع نامزدی می‌تواند با در دست کردن حلقه و احتمالاً یک جشن کوچک همراه شود.
- دوره‌ی نامزدی یک دوره واسط است که فرد را آماده‌ی ورود بازندگی مشترک می‌کند.

دوران عقد

- تعجیل در ازدواج به راحتی به ازدواج ناموفق منجر می‌شود.
- به‌طور سنتی در ایران، پسر مسکن و زن لوازم مسکن را تهیه می‌کنند.
- حضور در جلسه‌ی تعیین مهریه، نشان از اهمیت افراد در خانواده است.
- عقد به معنی بستن گره و استوار کردن و پیمان و عهد بستن است.
- دوران عقد که با عقد ازدواج شروع می‌شود و بازندگی مشترک پایان می‌یابد.

در مورد تعهد دادن دو مشکل وجود دارد

۱- مردها از تعهد دادن می ترسند. ۲- زن‌ها تشنه‌ی تعهد هستند و خواهان تعهد زیاد.

عقد ازدواج یک پیمان سه‌گانه است

۱- شرعی ۲- قانونی ۳- اجتماعی

تفاوت عقد با نامزدی

۱- تعهد ۲- قطعیت ۳- ارتباط جنسی

رعایت نکات زیر به شما کمک می‌کند تا محدودیت‌های تجربه‌ی عقد بدون دوران نامزدی را به حداقل برسانید

- ۱- حداقل شش ماه اول عقد را دوران نامزدی خود بدانید.
- ۲- حداقل در شش ماه اول از رابطه‌ی کامل جنسی خودداری کنید.
- ۳- اگر به این نتیجه رسیدید که فرد مناسبی نیست، رابطه را در همان سطح نگه دارید و از متخصص کمک بگیرید.

در ایران، در فرآیند ازدواج، سه جشن وجود دارد

۱- نامزدی ۲- عقد ۳- عروسی

تقسیم کار در فرآیند ازدواج

۱- مهریه با پسر ۲- عروسی با پسر
۳- عقد با دختر ۴- جهیزیه با دختر

راهنمایی برای زمان مناسب بچه‌دار شدن

- ۱- ازدواجتان شاد و باثبات باشد.
- ۲- وضعیت اقتصادی مناسبی داشته باشید.
- ۳- برای یک تغییر عمده در زندگی آماده باشید.
- ۴- هر دو نفر معتقد باشند که اکنون زمان مناسبی است.
- ۵- برای بچه‌دار شدن تحت فشار و اجبار دیگران نباشید.

کتاب: آئین همسر داری در اسلام نویسنده: محمد حسینی بهاران چی

این کتاب شامل ۳۰۰ صفحه است. پیشنهاد می‌شود، جهت درک هرچه بهتر و دقیق‌تر مطالب به اصل کتاب رجوع فرمائید.

این کتاب سعی دارد از دیدگاه دینی و مذهبی اسلام به مسائل ازدواج بپردازد. برای مردم ایران در خیلی از امور مسائل دینی مهم بوده است که در اوج آن مسئله ازدواج است که در این خلاصه نویسی سعی شده است شاخص‌ترین مطالب گنجانده شود.

اسلام و ازدواج

اسلام، ارزش عبادت شخص متزوج را هفتاد برابر شخص عزب بر شمرده است. شخص متزوج در نگاه اسلام ایمان و دین نصفش را کامل کرده و از آفات و خطرها محفوظ است.

حضرت محمد می فرماید

- ۱- بدترین و سخت‌ترین دشمن مؤمنین، زن‌های ناشایست است.
- ۲- بهترین زن‌های امت من زن‌هایی هستند که با مهر کمتر ازدواج می‌کنند.
- ۳- بدترین زن‌های شما، زن‌هایی بی‌حیای عبوس، فحاش و سخن‌چین است.
- ۴- کسی که برای اینکه زنش زیبا است با وی ازدواج می‌کند، نمی‌تواند از زیبایی وی استفاده کند. کسی که برای پول با زنی ازدواج کند، خداوند او را به حال خودش وا می‌گذارد.
- ۵- غریزی زن ده برابر مرد است و اگر حیا را خداوند مانع او قرار نداده بود، او به طرف مرد می‌رفت این است که خداوند مرد را قیم و مدیر زندگی قرار داده و نیازهای زن را به عهده وی گذاشته است.
- ۶- زن باید خود را کاملاً در اختیار مرد قرار دهد و بدون اجازه او از خانه خارج نشود و جز در واجبات و محرّمات باید تابع دستور مرد خود باشد به طوری که مرد بتواند هر لذت مشروعی را از او ببرد و در یک کلمه زن در حقیقت با ازدواج نمودن خود را به همسر خود می‌فروشد و مرد خریدار اوست و البته انسان چیزی را که می‌خرد، باید عوض آن را بپردازد؛ و مهر در واقع همان و عوض است؛ بنابراین مهر یک بدهکاری مسلم است و زن حق دارد قبل از آنکه خود را در اختیار مرد بگذارد، آن را دریافت نماید.

امام صادق می فرماید

- ۱- کسانی که مهریه‌ی همسران خود را نمی‌دهند، دزد هستند.
- ۲- زن‌ها مانند قلاده‌ای بر گردن مرد هستند، پس مواظب باش چه قلاده‌ای می‌اندازی.
- ۳- جایز و پسندیده نیست اگر بدون اینکه مهری برای زن در نظر بگیرد یا چیزی به وی بدهد با او هم‌بستر شوید.

امام علی می فرماید

مهریه‌ها را زیاد نکنید که موجب عداوت و دشمنی می‌شود.

۵ خصلت یک همسر خوب از نگاه امام علی

- ۱- امانت‌دار
- ۲- برخوردار شیرین
- ۳- اطاعت از شوهر خود
- ۴- حق آنان را ضایع نمی‌کند
- ۵- آرام کردن شوهر مواقعی که مثلاً خشمگین است و...

علت مهریه دادن توسط مرد از زبان امام رضا

چون خرج زن‌ها به عهده مردها است و زن در حقیقت خود را به مرد می‌فروشد و مرد خریدار اوست و از این رو مرد باید پولی و مهری پرداخت کند، از سویی دیگر، زن‌ها از معامله‌گری و تجارت دستشان کوتاه است و دلایل دیگر.

آداب زفاف

از سخنان و سیره معصومین استفاده می‌شود، که زفاف عروسی باید در شب انجام شود و ولیمه ازدواج در روز باشد و عروسی را بر مرکب سوار کنند و با ذکر خدا و تکبیر به خانه داماد ببرند و مستحب است زفاف در ساعات گرمی هوا نباشد و شب چهارشنبه نیز نباشد و ولیمه آن نیز بیش از یک روز و یا دو روز نباشد و قبل از عقد نکاح خطبه‌ای خوانده شود و حمد و ثنای الهی در آن ادا گردد. بهتر است مراسم زفاف در اوایل شب واقع شود.

آداب هم بستری شدن

امام علی می‌فرماید

- ۱- عروس را در هفته اول از خوردن شیر، سرکه، خربزه، سیب ترش منع کنید. چراکه به رحم زن آسیب می‌زند و عقیم و سرد می‌شود. به این علت هنگام خوردن سرکه اگر حیض شود، دیگر پاکی کامل به خود نخواهد دید و خربزه حیض را در داخل شکم او داخل می‌کند و زایمان برای وی سخت می‌شود و سیب ترش او را قطع می‌کند و موجب بیماری او می‌شود.
- ۲- به نیت زن دیگری با زن خود مجامعت مکن چراکه من ترس آن دارم که اگر چنین کنی فرزند تو مخنث و مؤنث و بخیل باشد. (مخنث مردی را گویند که خود را شبیه به زن‌ها می‌کند)
- ۳- با همسر خود در شب عید فطر مجامعت مکن. چرا که اگر فرزندی نصیب شود، پیر می‌شود.
- ۴- با همسر خود مقابل خورشید مجامعت مکن. ممکن است فرزند فقیری داشته باشی.

- ۵- با همسر خود بین اذان و اقامه مجامعت مکن. ممکن است فرزند خونریزی داشته باشد.
- ۶- با همسر خود در نیمه شعبان مجامعت مکن. چون ممکن است فرزند زشت داشته باشد.
- ۷- هنگام مجامعت سخن مگو که اگر فرزندی نصیب شود، ایمن نیست از اینکه گنگ باشد.
- ۸- با همسر خود زیر درخت میوه مجامعت مکن. ممکن است فرزند آدمکش و قاتل داشته باشد.
- ۹- اگر همسر تو باردار بود، بدون وضو با او مجامعت مکن و گرنه فرزند کوردل و بخیل خواهید داشت.
- ۱۰- با همسر خود در دو روز آخر ماه مجامعت مکن. چون ممکن است فرزند احمق و نادان داشته باشید.
- ۱۱- با همسر خود در شب عید قربان مجامعت مکن. چون ممکن است شش انگشتی و یا چهار انگشتی شود.
- ۱۲- در اول و وسط و آخر هرماه با همسر خود مجامعت مکن، چون اگر بکنی جنون و جذام و کودنی به سرعت به او و فرزند او روی خواهد آمد.
- ۱۳- بعد از ظهر با همسر خود مجامعت مکن، چون اگر بکنی برای شما مقدر شود، لوچ خواهد بود و شیطان از لوچ بودن انسان خوشنود می‌شود.

امام صادق می‌فرماید

برای هم بستر شدن با زن باید مقدمه چینی مثل (بازی، خنده و...) انجام داد و بعد مجامعت کرد و نباید مانند حیوانات شتاب کنند.

مسائل مربوط به فرزندان و حقوق آنان

امام حسین می‌فرماید

حق فرزند بر پدر ۳ چیز است

- ۱- نام نیک بر او بگذارد.
- ۲- کتابت و نوشتن به او یاد دهد.
- ۳- چون که بالغ شود او را به ازدواج درآورد.

امام صادق می‌فرماید

فرزند خود را رها کن تا هفت سال بازی کند.
و در هفت سال دوم، او را آداب و تربیت بیاموز.
و در هفت سال سوم، او را امر و نهی کن.
پس اگر رستگار نشد او را رها کن که خیری در او نیست.

حضرت محمد می فرماید

- ۱- هیچ بنایی در اسلام نزد خداوند محبوب‌تر از ازدواج نیست.
- ۲- دختران خود را در سن شش‌سالگی، بگذارید خودش حمام کند.
- ۳- چون دختر به شش‌سالگی رسید، او را نبوسید.
و پسر نیز چون هفت سال شد، نباید زن‌ها را ببوسد.
- ۴- فرزند در هفت سال اول (آقاست و باید از او اطاعت کنی)
فرزند در هفت سال دوم (غلام است و باید از تو اطاعت کند)
فرزند در هفت سال سوم (وزیر است و باید از او کمک بگیری)
پس اگر به وظیفه خود عمل کردی و در سن بیست و یک سالگی به اخلاق و روش او راضی
شدی سعادتمند خواهد بود وگرنه او را رها کن و تو در پیشگاه خداوند معذور هستی.

آداب نوزاد و مقام مادر

حضرت محمد، امام حسن و حسین را در روز هفتم نام‌گذاری کرد، عقیقه نمود، آنان را ختنه کرد، سرهای آنان را تراشید، به اندازه آن از نقره صدقه داد.

امام باقر می فرماید

چون فرزندانان به سن ده سالگی رسید، بستر آن‌ها را از زن جدا کنید.

ولیمه در چهار چیز است

- ۱- ازدواج و عروسی
- ۲- ختنه کردن پسر
- ۳- بازگشت از مسافرت (حج و غیره)
- ۴- ولادت فرزند که روز هفتم برای او عقیقه می‌شود و از آن اطعام می‌کنند.

امام صادق می فرماید

- ۱- فرزند چون متولد شود، باید گوش راست او اذان و در گوش چپ اقامه گفته شود.
- ۲- شخصی می‌خواهد وارد اتاق پدر خود بشود، باید اجازه بگیرد؛ و در اتاق خواهر و دختر خود نیز اگر ازدواج کرده‌اند باید با اجازه وارد اتاق شوند. پدر اگر بخواهد به اتاق پسر خود وارد شود، لازم به اجازه نیست.

آداب اسلامی درباره ورود به منازل و غیره

- ۱- بدون سلام و اجازه وارد خانه‌های مردم نشوید.
- ۲- به خانه‌ای که در آن زن نامحرم باشد، بدون اجازه وارد نشوند.
- ۳- کسی نباید بدون اجازه وارد اتاق زن‌های محارم شود که دارای همسر هستند.

حضرت محمد می‌فرماید

- ۱- مزاح، شوخی زیاد، آبرو را می‌برد.
- ۲- دروغ زیاد، ارزش و آبروی انسان را ضایع می‌کند.
- ۳- خنده زیاد، ایمان را نابود می‌کند و قلب را می‌میراند.
- ۴- بوی خوش، قلب را قوی و قدرت جماع را زیاد می‌کند.
- ۵- این حق مهمان است که او را تا درب خانه بدرقه کنید.
- ۶- کسی که بدون سلام با شما وارد صحبت می‌شود، او را پاسخ نگویید.
- ۷- عاجزترین فرد، کسی است که برای دعوت کسی از وی، بهانه تراشی کند.

امام علی می‌فرماید

- من دعوت تو را اجابت می‌کنم، به سه شرط:
- ۱- به خانواده خود سخت نگیری.
 - ۲- چیزی از خارج خانه تهیه نکنی.
 - ۳- چیزی که در خانه داری، از من دریغ نکنی.

آداب مسافرت

- ۱- تنها مسافرت نکنید.
- ۲- اول شب حرکت نکند.
- ۳- برادران خود را مطلع سازد.
- ۴- در ابتدای حرکت، آیت الکرسی و حمد بخواند و صدقه دهد.
- ۵- در روزهای شنبه و یا پنج شنبه و یا سه شنبه مسافرت کند.

کتاب: ازدواج در اسلام
نویسنده: آیت الله مشکینی

پیشنهاد می‌شود، جهت درک هرچه بهتر و دقیق‌تر مطالب به اصل کتاب رجوع فرمائید.

این مطالب با توجه به سؤالاتی که از آیت‌الله مشکینی شده است، گردآوری شده است.

بخش اول: ازدواج در دیدگاه اسلام

نخست وظیفه‌ی پدر و مادر است که به فکر ازدواج فرزندشان باشند. دوم دولت اسلامی موظف است. سوم اجتماع. جامعه اسلامی باید پسر عزب را زن بدهد و به فکر آینده‌اش هم نباشید، خدا تأمین می‌کند.

بخش دوم: ازدواج در آیینه اسلام و روایات

جوانی که بتواند ازدواج کند و نکند به نقل از پیامبر که فرموده است: یعنی اگر کسی بمیرد و قبل از آن توانایی ازدواج داشته و نکرده، آن مرده جزو پست‌ترین مرده‌هاست.

بخش سوم: زندگی تجملی از دیدگاه اسلام

زندگی تجملی یعنی آن زندگی که انسان را از همه چیز باز بدارد؛ یعنی آن زندگی که انسان را پایبند کند. خانه تجملی، غذای تجملی، پوشاک تجملی و... از نظر اسلام غلط است.

بخش چهارم: بهانه‌گیری‌ها

اولین مانعی که در راه ازدواج است و روز به روز هم زیاد می‌شود، بهانه‌گیری است. گاهی این بهانه‌گیری‌ها منجر به این می‌شود که مثلاً فردی ۳۰ سالش شده و هنوز ازدواج نکرده است.

بخش پنجم: تقدس خانه‌های اسلامی

در خانه‌ای که الفت باشد، دوستی باشد، نماز و روزه داشته باشد، قرآن داشته باشد و... از این قبیل این خانه نزد خدا با عظمت است؛ و بر عکس این موضوع، آن خانه تاریک است و مورد نفرت ملائکه.

بخش ششم: خدمت در منزل از چهارچوب دین

بهترین عبادت‌ها در اسلام این است که زن و مرد به هم خدمت کنند. اگر هیچ کدام از دیگری راضی نباشد، برکت از آن خانه می‌رود؛ و دیگر فضل خدا و نسل مبارک و عمر مبارک در آن خانه نیست.

بخش هفتم: تأثیر مال حرام از نظر اسلام

اگر خرج و مخارج شما و درآمدها از راه کثیف و ریاکاری باشد، در آن خانه جای ملائکه نیست، بلکه جای آتش است. در روایتی آمده است که یکی از کسانی که بدبخت است در روز قیامت، آن کسی است که شبانه روز زحمت کشیده برای خانواده‌اش، اما در روز قیامت همین خانواده از او ناراضی است و نفرینش می‌کنند.

بخش هشتم: تفاهم در خانه

اسلام می‌گوید که در خانه به یکدیگر آفرین بگویید و تقصیر پذیر باشید. مخصوصاً آقایان که کمتر زیر بار می‌روند. قهر را ککش ندهید و زود آشتی کنید.

بخش نهم: عادی شدن گناه

دو نوع گناه داریم: ۱- کبیره ۲- صغیره (حالا مداوم یا غیر مداوم هم مهم است). در قرآن آمده است: کسانی که به صورت مداوم گناه می‌کنند، متوجه باشند که دست از همه چیز برمی‌دارند و کارشان به اینجا می‌کشد که دیگر منبر و محراب و روحانیت را خرافه به حساب می‌آورند. تندخویی: اولین چیز که محبت را از خانه می‌برد و شیشه محبت و دوستی را می‌شکند، اگر زن در مقابل مرد دراز باشد و پرخاشگری کند، همان اول ضربه‌ای به احساس مرد وارد می‌شود و برعکس ناگهان اگر این موضوع ادامه پیدا کند روزی می‌بینید که محبت به نفرت تبدیل شود، به خصوص اگر از ناحیه‌ی زبان باشد. خودپسندی: کسانی که تمام اعمال خودشان را خوب می‌دانند، خیلی خطرناک هستند و بهتر از این افراد دوری کنید.

بخش سیزدهم: تهذیب نفس

بهتر از درخت رذالت را ریشه کن کنید یا حداقل آن را حرص کنید تا به درخت زندگی آسیب نزنند. هوای نفس خود را کنترل کنید؛ و به خدا پناه بیاورید و همسرتان.

بخش چهاردهم: اطاعت زن از شوهر

از دیدگاه اسلام، اطاعت و حرف شنوی زن از مرد یک امر طبیعی است. ریاست خانه با مرد است. اهل خانه باید از مرد اطاعت کنند. اگر اتحاد می‌خواهند و اگر سر و سامان در خانه را می‌خواهند باید از مرد پیروی کنند. چون زن موجودی عاطفی است و وجودش به گونه‌ای است که باید متواضع و عفت دار باشد.

بخش پانزدهم: خانه و حاکمیت قانون

خانه باید محیط رفاقت باشد، نه محیط قانون و تأمیل، زوجین نباید از قانون سوء استفاده کنند.

بخش شانزدهم: توافق در خانه

به هیچ وجه نمی‌شود بین تمامی افراد توافق صد در صد وجود داشته باشد. انسان‌ها از یک نوع نیستند. همین اختلاف‌ها سبب شده است که انسان را به نوع منحصر به فرد بدانند. اگر بین زوجین هفتاد درصد تفاهم است باید خدا را شکر کنند.

بخش هفدهم: محبت

اول چیزی می‌تواند، اختلاف از بین برود، محبت است؛ یعنی اگر کسی را دوست داشته باشید، بدی وی را نخواهید دید، بدی‌هایش را نمی‌توانید ببینید یا حتی بشنوید. حتی ممکن است توجیه هم بکنید.

بخش هجدهم: سوءظن

در قرآن آمده است: سوءظن پیدا می‌کنی، آن قدر بی‌حیا هستی که به زبان می‌آوری و خیال می‌کنی کار کوچکی کردی. بدگمان مباش و از تخیل‌ها پیروی مکن.

بخش نوزدهم: بدحجابی

به فرض مثال: اگر دختری برایش کم‌کم بدحجابی عادت شود به خاطر مسائل و پوشش اجتماعی و از آن‌ها تأثیر پذیرد عفتش را از دست می‌دهد. با فرض اینکه از لفظ زنا ناراحت می‌شود، بدش می‌آید.

اگر بشنود کسی هم‌چین کاری را که وی را سرزنش و از وی بدش می‌آید. در صورتی که پوششی که انتخاب کرده و بدحجاب است، کاری بدتر از زنا انجام داده است. کسی که اشاعه فحشا می‌کند، دوست دارد اشاعه فحشا بشنود.

بخش بیستم: اسلام و تمایلات انسان

اسلام واجب می‌داند که ما تمایلات و غرایز خود را باید ارضاء کنیم. نفس‌کشی در اسلام حرام است و حق ندارد انسان تمایلات خودش را سرکوب کند. همان طور که باید به فکر آخرت بود، باید به فکر دنیا هم بود.

بخش بیست و یکم: جهل تردید در اسلام

شک و تردید مانند خاری در روح، انسان را اذیت می‌کند. کاری که باید بکنید این است که حالت شک و تردید را از خودتان دور کنید. مخصوصاً راجع به دین و اعتقادات.

کتاب: دانستنی‌های جنسی نویسنده: چوپانکاره

این کتاب شامل ۶۵ صفحه است. پیشنهاد می‌شود، جهت درک هرچه بهتر و دقیق‌تر مطالب به اصل کتاب رجوع فرمائید.

مسائل جنسی یکی از مهم‌ترین نکات کشش و پایداری روابط است. آگاهی درباره این مسائل کمک شایانی به دوام و لذت بیشتر شما از همسرتان خواهد شد.

نکات مهم بلوغ در دختران و پسران

- ۱- سن متوسط پریود، ۱۲ سالگی است.
- ۲- در دوران بلوغ پسران، تعریق افزایش می‌یابد.
- ۳- اولین نشانه بلوغ در دختران، رشد سینه است.
- ۴- ۲ تا ۲٫۵ سال بعد از رشد سینه، پریود اتفاق می‌افتد.
- ۵- معمولاً بلوغ در سنین ۹ تا ۱۴ سالگی صورت می‌گیرد.
- ۶- تغییرات فیزیکی در بدن که مثلاً بدن کودک تبدیل به بدن بزرگ سال می‌شود.
- ۷- نوسانات خلقی، بهم شدن صدا، بزرگ شدن آلت تناسلی، متورم شدن قفسه سینه و... نشان بلوغ است.

بلوغ زودرس

بلوغ زودرس در دختران قبل از ۸ و در پسران قبل از ۹ سالگی اتفاق می‌افتد. بلوغ زودرس در دختران ۵۰٪ بیشتر از پسران است.

قاعدگی

قاعدگی تخلیه خون از دیواره رحم است، در ابتدا دوره‌ها متفاوت است ولی به تدریج یکسان می‌شود. اگر پریود و سیکل ماهانه به تأخیر بیفتد، اولین نشانه بارداری است.

علل تأخیر سیکل ماهانه

- | | |
|------------|--------------------|
| ۱- فشار | ۵- عفونت‌ها |
| ۲- استرس | ۶- مشکلات هورمونی |
| ۳- بارداری | ۷- ورزش‌های طولانی |
| ۴- خستگی | |

غریزی جنسی

کلیه هیجان‌ات را که هدف طبیعی آن‌ها تولید نسل است.

مکانیزم رابطه جنسی

- | | |
|-----------|--------------------------|
| ۱- انزال | ۳- میل و خواهش جنسی |
| ۲- ارگاسم | ۴- آمادگی و سخت شدن قضیب |

یائسگی چیست؟

پریود نشدن یک باره و یا به تدریج تا سن ۴۰ سالگی

تغییرات در قوای جنسی

- ۱- بیست سالگی: ۲۰ مرتبه در ماه (استاندارد، ۹ بار در ماه)
- ۲- سی سالگی: ۱۰ بار در ماه
- ۳- چهل سالگی: ۷ بار در ماه
- ۴- پنجاه سالگی: ۴ بار در ماه
- ۵- شصت سالگی: ۳ بار در ماه

- قدرت باروری مرد تا پایان عمر ادامه دارد.
- بهتر است ازدواج ۵ سال بعد از اتمام دوره بلوغ صورت گیرد.
- ناتوانان جنسی به دو دسته (تنی) و (روانی) تقسیم می‌شوند.

عوامل روانی مؤثر در تضعیف قدرت جنسی

- ۱- ضعف و خستگی
- ۲- استرس مالی و روحی
- ۳- احساس گناه و شرمندگی
- ۴- عدم توانایی جنسی زوجین
- ۵- رنجش و تحقیر از جانب همسر
- ۶- عقاید و میل ناخودآگاه به سرکوب میل جنسی
- ۷- هیجان و اضطراب از احتمال عدم توانایی آمیزش
- ۸- ترس از احتمال عدم قدرت جنسی ناشی از احتلام شبانه و تحریکات فیزیکی

عوامل فیزیکی مؤثر در تضعیف قدرت جنسی

- ۱- دیابت
- ۲- افزایش سن
- ۳- بیماری‌های آمیزشی
- ۴- بیماری‌های داخلی و قلبی
- ۵- ضایعات انتهای مرکز نعوظ و انزال
- ۶- نقایص دستگاه تناسلی مثل کوچکی و یا بزرگی اندام آمیزش

چه مایعی قبل از انزال از آلت تناسلی ترشح می‌شود؟

مایعی است شفاف و اسیدی و فاقد اسپرماتوزوئید، قبل از ورود اسپرماتوزوئید به مجاری، هم معتقدند این ماده سوای خاصیت سترونی به علت ژله‌ای بودن مسیر عبور اسپرماتوزوئید و مایع منی را لیز می‌کند تا این مایع به راحتی دفع شود.

- حداقل زمان استاندارد انزال، ۳ دقیقه است.
- خروج مایع منی قبل از ۳۰ ثانیه، پیش رس یا پیش انزال محسوب می‌گردد.
- ۹۰٪ پسران پس از بلوغ خودداری نمی‌کنند و آن‌ها را بروز می‌دهند. منظور امیال جنسی است، و ۱۰٪ باقی دچار بیماری‌های جسمی و روحی شده‌اند.
- خودداری کامل در همه اشخاص امکان پذیر نمی‌باشد. اگر خودداری کامل انجام دهید به طور حتم دچار بیماری عدم قدرت یا عدم فعالیت غدد جنسی شده‌اند.
- علت انزال پیش از موعد که برای زن که بهره‌ای از لذت جنسی ندارد، اکثراً موارد جنبه‌ی روانی دارد و در بعضی موارد به تغذیه و حتی بیماری‌های مقاربتی ربط دارد.

علل انزال پیش رس

- ۱- عوامل روانی، استرس، هیجان
- ۲- حساسیت بیش از حد اندام تناسلی
- ۳- حساسیت بیش از حد پیش آبراه خلفی و مجرای ادرار

جنون مقاربت

در این بیماری تمایل جنسی، متعدد و دائمی و شدید است. دلیل آن می‌تواند به دلایل زیر باشد: فرار از مشکلات، جبران ناکامی‌های دیگر، پرورش احساس کفایت مردانگی، زنانگی و ...

نزدیکی در زمان حاملگی

اصولاً در زمان حاملگی می‌شود عمل دخول انجام داد. مشروط بر آنکه حالت و وضعیت زن مورد توجه قرار گیرد. زنی که از نظر زایمان سابقه مشکلات دارد و لانه‌گزینی در رحم وی مخاطرات دارد می‌بایست این زن تا اطمینان کافی از پزشک معالج از مقاربت خودداری کند. ولی در زنی که به طور طبیعی عمل باروری و حاملگی انجام گرفته و سوء سابقه ندارد، عمل مقاربت مشکلی ندارد. زن حامله به پهلوی دراز کشیده مرد در حین نزدیکی از هرگونه فشار و خشونت پرهیز کند و دفعات مقاربت نمی‌بایست زیاد باشد و از اجرای حالات غیرعادی و تفننی خودداری گردد.

روش انزال در زن و مرد

عمل انزال در مرد با ترشح مایع منی انجام می‌گیرد. ولی در زن توأم با انقباضات ماهیچه‌ای رحم و در لحظه‌ای خاص که عمل انقباض صورت گرفته باشد، اتفاق می‌افتد و البته که مایعی هم ترشح نمی‌شود پس از انزال هر دو طرف شل شده و احساس آرامش و رضایت خواهند داشت.

میل جنسی در زن و مرد

مرد از نظر جنسی طوری است که در شرایط مساعد، آمادگی پیدا می‌کند و با تحریک مناسب توان عمل جنسی در تمام مدت را دارد؛ اما زن‌ها در زمان‌های خاص که ارتباط به زمان قاعدگی نیز دارد آمادگی بیشتری برای هم بستری و سکس دارد و بیشترین آمادگی جسمانی زن در زمان تخمک‌گذاری است.

- انجام سکس بیش از حد اثرات بدی داشته و اگر احساس کند که خسته و کوفته نمی‌شود، سرانجام روزی فرا خواهد رسید که عواقب افراط در سکس را به شکل ضعف عصبی و ناتوانی بنیه عمومی یا عنان و فقدان نیروی پا در خویشتن خواهد دید.
- هیچ مردی قادر نیست زن را هرگاه که خواست حس شهوت را در وی زنده کند، ولی زن این قدرت را دارد.

کتاب: ازدواج با مرد و زن دلخواه نویسنده: برایان تریسی

پیشنهاد می‌شود، جهت درک هرچه بهتر و دقیق‌تر مطالب به اصل کتاب رجوع فرمائید.

این کتاب تلفیقی از دو کتاب ازدواج با مرد دلخواه و ازدواج با زن دلخواه است. در این کتاب سعی شده است، با بالا بردن درصد موفقیت و به دست آوردن آنچه باب میلان است، راهکارهایی برای پیدا کردن همسر مورد نظر خود پیدا کنید و آن را به دست آورید و تنها به شانس دل‌خوش نکنید.

- مهم نیست از کجا آمده‌اید، مهم این است که به کجا می‌خواهید بروید.
- برای آشنا شدن و ازدواج با یک شخص موفق و سعادتمند، شما اول باید خودتان موفق باشید.
- خبر خوب این است که شما تمام لوازم برای پخت غذا را دارا هستید، اما آنچه نیاز دارید، دستور پخت است.
- بزرگ‌ترین مانع خانم‌ها برای ازدواج با مرد مورد علاقه‌شان، احساس بی‌لیاقتی است.
- هر وقت که بخواهید می‌توانید روی قسمت‌هایی از گذشته‌تان خط بکشید و تصمیم بگیرید که آینده‌تان را از گذشته متفاوت کنید.
- هر ساله صدها هزار و حتی میلیون زن با هر سنی و سالی و هر پیشینه‌هایی، با مرد ایده‌آلشان آشنا می‌شوند و ازدواج می‌کنند، پس شما هم می‌توانید.

گام اول: مشخص کنید چه خصوصیتی را می‌خواهید

- تصور کنید در موردی که می‌توانید داشته باشید. هیچ محدودیتی ندارید.
- خصوصیات دلخواهتان را بنویسید. شما حق دارید هر مردی که می‌خواهید داشته باشید.
- همه موارد را روی کاغذ بیاورید. مثلاً: میزان تحصیلات، علایق، ارزش‌ها و...
- دیدگاه‌ها و چهار چوب کلی او را هم در نظر بگیرید. مثلاً: نظر درباره بچه، عقاید دینی و...

گام دوم: برای هر موقعیتی، ظاهر مناسب آن موقعیت را داشته باشید

- وقتی تصمیم می‌گیرید که با مردی می‌خواهید ازدواج کنید، باید مشخص کنید که چه جور آدمی می‌خواهید باشید، سپس همان‌گونه جذب خواهید کرد.
- مردها به رویکردشان، به زندگی، دنیا و به ویژه زنان را در بسیار از موارد ظاهر نمی‌کنند.
- حقیقت امر این است که در بلندمدت، شخصیت و زیبایی درونتان بسیار مهم‌تر از ظاهرتان است.
- طبق بررسی محققان، افراد در همان ۳۰ ثانیه اول ملاقات، قضاوتشان را راجع به دیگران می‌کنند.
- برای ایجاد یک تأثیر اولیه خوب، هیچ‌گاه یک فرصت دوباره به دست نخواهید آورد...

گام سوم: از نیروی ذهنی استفاده کنید

- قانون هم‌خوانی می‌گوید: دنیای بیرونتان، بازتابی از دنیای درونتان است.
- ۴ راه برای آزاد کردن توانایی‌های ذهنی‌تان:
 - ۱- تجسم کنید.
 - ۲- احساسات هم اضافه کنید.
 - ۳- ایدئال‌سازی به طور مداوم است.
 - ۴- آنچه را که می‌خواهید به زبان بیاورید.

گام چهارم: در جای مناسب جست و جو کنید

- هر چه تورتان را گسترده‌تر پهن کنید، احتمال بیشتر دارد که فرد مورد نظرتان را پیدا کنید.
- یکی از کلیدهای بزرگ موفقیت در عشق و روابط این است که با افزایش دادن احتمالات، شناس پیدا کردن رابطه‌هایی مناسب را بالا ببرید.
- با درست پیش رفتن در سه گام اول، حال به این سؤال برمی‌خورید که احتمال پیدا کردن چنین مردی کجاست؟ به‌طور مثال:
- اگر می‌خواهید که فرد مذهبی را پیدا کنید باید به‌جاهایی بروید که مراسمات مذهبی برگزار می‌شود.
- اگر می‌خواهید که فرد خوش اندام پیدا کنید باید به اماکن ورزشی رجوع کنید.

گام پنجم: پیوسته آشنایی‌های جدید ایجاد کنید، تا روابطتان گسترده شود

- به اماکنی بروید که مخصوص پیدا کردن افراد جدید است. مثل سمینارها، دانشگاه و...
- به نظر می‌رسد که افراد موفق امروز، کسانی هستند که همواره با افراد جدید آشنا می‌شوند.
- یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای جلو رفتن و ارتقا پیدا کردن در شغلان است، هرچه ارتقا کنید، درآمد بیشتری خواهید داشت، پس احتمالاً با مردهای جالب‌تری آشنا خواهید شد.

گام ششم: دانشجوی مادام‌العمر باشید

- قرن بیست و یکم متعلق به کسانی است که به‌طور مداوم تلاش می‌کنند، معلومات و مهارت‌ها و توانایی‌های خود را به‌روز کنند تا عقب نمانند. حتماً میدانید اگر غذاهای سالم بخورید، قطعاً سالم‌تر خواهید بود.
- ۳ کار وجود دارد که می‌توانید برای دانشجوی مادام‌العمر بودن انجام دهید:
- ۱- هر روز درباره رشته تحصیلی‌تان، مطالعه کنید.
- ۲- در مسیر رفت و آمد، کتاب صوتی یا فیزیکی همراه داشته باشید و مطالعه کنید.
- ۳- شرکت در سمینارها و دوره‌ها

گام هفتم: مدیریت مالی را یاد بگیرید

- هرگز نباید استقلال مالی را به شانس و اقبال واگذار کنید یا به امید فرد دیگری باشید.
- یکی از هدف‌های شما در زندگی این است که به استقلال مالی برسید و آن را حفظ کنید.
- در مورد پول و اینکه چگونه می‌توانید بهترین سرمایه‌گذاری را برای رشد بلند مدت انجام دهید، کتاب، مقاله، مجله و... بخوانید.

- اگر می‌خواهید در هنگام بازنشستگی، استقلال مالی داشته باشید، فرمول‌های ساده‌ای وجود دارد، که می‌توانید تا آخر عمرتان از آن استفاده کنید. (کمتر از مبلغی که در می‌آورید، خرج کنید).
- امروزه زنان زیادی مبتلا به مسئله‌هایی هستند که روانشناسان به آن (عقد سیندرلا) می‌گویند. آن‌ها زندگیشان را با این فکر و آرزو می‌گذرانند که یک نفر از راه برسد و آن‌ها را از لحاظ مالی نجات بدهد.

گام هشتم: یاد بگیرید که چگونه به شکلی هوشمندانه، در مورد موضوعات کلیدی موردعلاقه‌ی مردان صحبت کنید

- برای اینکه بتوانید ازدواج کنید باید مشترکاتی داشته باشید.
- مردها دوست دارند درباره مسائلی از قبیل زیر صحبت کنند: کسب و کار، ورزش، پول، سیاست، اشیاء، موفقیت و...
- زن‌ها دوست دارند درباره مسائلی از قبیل زیر صحبت کنند: خانواده، بچه، مد، مشکلات شخصی، شوهرشان، خرید، احساسات و...
- بسیاری از مردان فقط به این دلیل که اعتقاد پیدا می‌کنند، زنی به همان چیزهای مورد علاقه‌ی آن‌ها علاقه‌مند است، عاشق می‌شوند.

گام نهم: یاد بگیرید که چطور یک برنده را از قبل تشخیص دهید

دو نوع مرد وجود دارد:

- ۱- کسی که قبلاً به استقلال مالی رسیده و از هر نظر ایده‌آل است. متأسفانه این نوع مردان کمیاب هستند و معمولاً با فرد دیگری قبلاً ازدواج کرده‌اند.
- ۲- اگر فردی مثل شما داشته باشند که آن‌ها را پشتیبانی کند، به استقلال مالی می‌رسند. پخته می‌شوند و شوهر عالی خواهند ماند. هیچ مردی تا وقتی که تحت تأثیر یک زن خوب قرار نگیرد، نمی‌تواند به تمام قابلیت‌هایش دست یابد.

گام دهم: در خودتان سطح بالایی از خود باوری و اعتماد به نفس را ایجاد کنید

- هر چه به خودتان احترام بگذارید، دیگران به شما متقابلاً احترام می‌گذارند.
- روانشناسان می‌گویند: شما دوست دارید کسی را جذب کنید که تقریباً به اندازه خودتان خوشبخت باشد.

گام یازدهم: یک خوش بین تزلزل ناپذیر باشید

- خوش بین‌ها به آینده فکر می‌کنند و اینکه به کجا می‌روند، به چیزی که می‌خواهند برسند، و چطور می‌توانند به آن دست یابند.
- خوش بین‌ها مشکل‌گرا نیستند، بلکه راه حل‌گرا هستند و اگر مانعی جلوی راهشان قرار گیرد، می‌توانند روشی مناسب برای حل آن بیابند.

گام دوازدهم: در خودتان یک احساس جهت‌دار بودن، ایجاد کنید

- خصوصیتی که بیشتر از هر چیزی دیگر به شما اعتماد به نفس و قدرت می‌دهد، احساس کنترل داشتن بر زندگیتان است.
- روند تعیین اهداف و رسیدن به آن‌ها از هفت قدم تشکیل می‌شود که باید بارها تکرار شود:
 - ۱- تصمیم بگیرید که دقیقاً در زندگیتان چه می‌خواهید.
 - ۲- آن را به طور واضح بنویسید.
 - ۳- برای هدف‌تان مهلت تعیین کنید.
 - ۴- هر کاری که کمک می‌کند به هدف‌تان برسید، لیست کنید.
 - ۵- فهرستتان را اولویت بندی کنید و به شکل یک برنامه درآورید.
 - ۶- بلافاصله برای آن‌ها اقدام عملی انجام دهید.
 - ۷- خودتان را منضبط کنید.

گام سیزدهم: از خودتان انتظارات مثبتی داشته باشید

- درواقع به نظر می‌آید که هر چیزی را که با اطمینان انتظارش را داشته باشید، به نحوی در زندگیتان ورود می‌کند.
- یک زن معمولی، اجازه می‌دهد مشکلاتش بر وی غلبه کند. یک زن برتر، پیوسته در هر مانعی و شکستی دنبال یک درس ارزشمند است؛ و زن معمولی وقتی که مشکلی داشته باشد، عصبانی و افسرده می‌شود و تفسیر را گردن دیگران می‌اندازد.

گام چهاردهم: به او احساس مهم بودن بدهید

- یک قانون عالی دو طرفه: اگر به فردی دیگر احساس مهم بودن و با ارزش بودن بدهید، او هم به شما احساس مهم بودن و با ارزش بودن خواهد داد.
- یک قانون کاشت و برداشت: هر چه زن در رابطه‌هایش بکارد، همان را برداشت خواهد کرد.

- ۴ روش برای ابراز احساس مهم بودن به مردتان:
 - ۱- اولی پذیراش است.
 - ۳- او را زیاد تائید کنید.
 - ۳- ابراز قدر دانیتان به هر روش.
 - ۴- تحسین موفقیت‌ها، خصلت‌ها و دارایی اوست.

گام پانزدهم: شنونده خوبی باشید

- زن‌ها به طور کلی شنونده بهتری نسبت به مردان هستند.
- ۴ کلید برای موفقیت در گوش دادن در تعامل با مردتان:
 - ۱- وقتی صحبت می‌کنید، با حواس جمع گوش کنید و در حرفش نپرید.
 - ۲- قبل از پاسخ دادن، فکر کنید.
 - ۳- سؤال پرسیدن، برای روشن کردن مطلب.
 - ۴- وقتی حرف‌هایش تمام شد، حرف‌هایش را با بیان خودتان دوباره برایش بازگو کنید.

گام شانزدهم: دنبال یک رابطه سازگار باشید

- سازگاری مهم‌ترین جز یک رابطه سعادت‌مندانه است.
- میگویند: (قلب‌های مخالف، همدیگر را جذب می‌کنند) اما این حرف فقط در مورد خلق و خو درست است.

گام هفدهم: خود درونتان را پرورش دهید

- دنیای بیرونتان بازتابی از دنیای درونتان است.
- هر چه از نظر معنوی بیشتر رشد کرده باشید، خود و دیگران را بیشتر دوست خواهید داشت و بر عکس.

گام هجدهم: مسئولیت کامل زندگیتان را بپذیرید

- اعتماد به نفس هم یکی از منابع اساسی جاذبه‌های جنسی و شخصی در روابط است.
- مردها به شدت جذب زن‌های دارای اعتماد به نفس، مسئولیت‌پذیر و متکی به خود می‌شوند.
- اگر از هر بخشی از زندگیتان ناراضی هستید، با دست‌های خودتان تغییرش دهید، اختیار با شماست.

گام نوزدهم: کنترل کامل زمان و زندگی تان را به دست آورید

برای اینکه هر روز بهره‌وری بالایی داشته باشید، کلیدهای ساده‌ای وجود دارد:

- ۱- هر روزتان را با فهرستی از همه کارهایی که باید انجام دهید، شروع کنید.
- ۲- فهرستان را بر اساس اولویت مرتب کنید.
- ۳- هرگز تسلیم وسوسه نشوید.
- ۴- خودتان را منضبط کنید.
- ۵- در خودتان احساس اضطرار ایجاد کنید.

گام بیستم: آرامش خاطر را بالاترین هدفتان قرار دهید

- هر چه بیشتر به ندای درونتان گوش دهید، دقیق‌تر خواهد شد و بهتر کار خواهد کرد.
- شما در زندگی دقیقاً همان قدر خوشبخت هستید که می‌توانید به آرامش خاطر برسید.

گام بیست و یکم: در هر کاری که می‌کنید، خودتان باشید

- به یاد داشته باشید که هر کاری را که فرد دیگری کرده باشد، شما هم می‌توانید، انجام دهید.
- با کسی رابطه برقرار کنید که شما را برای خودتان بخواند، شما مجبور نیستید، خودتان را عوض کنید.

گام بیست و دوم: از هر نظر مثل یک برنده به نظر بیایید

- یک زن ممکن است، فقط با یک نظر عاشق مردی بشود.
- زنان در مورد لباس پوشیدن مردان بسیار حساس هستند.
- زن‌ها به شکل ناخودآگاه جذب مردان خوش پوش و خوش هیكل می‌شوند.

گام بیست و سوم: خوب حرف بزنید و خوب رفتار کنید

زن‌ها به شدت جذب مردانی می‌شوند که بتوانند درباره موضوعات مورد علاقه زنان، هوشمندانه صحبت کنند

گام بیست و چهارم: در مورد پول زرنگ باشید

- زنان در مورد قدرت یک مرد برای تأمین مالی‌شان، به ویژه پس از ازدواج و بچه داشتن، بسیار حساس هستند.
- زنان ترجیح می‌دهند که عاشق مردی شوند که اکنون پول دار است یا در آینده پولدار خواهد شد.

قانون راجع به ازدواج

پیشنهاد می‌شود، جهت درک هرچه بهتر و دقیق‌تر مطالب به اصل کتاب رجوع فرمائید.

این مورد به‌طور استثناء خلاصه‌نویسی نشده است، زیرا قانون را نمی‌توان خلاصه کرد و هر کلمه آن از اهمیت خاص خود برخوردار است؛ اما با توجه به اینکه خیلی از جوانان از قوانین ازدواج آگاهی ندارد، خالی از لطف نیست که در این کتاب مطالب قانونی آن‌هم بیان شود. لازم به ذکر است که این مطلب در ویکی‌پدیا بوده و از آخرین تغییرات آن آگاهی نداشته و ممکن است، دستکاری شده باشد.

ماده یک

در نقاطی که وزارت عدلیه معین و اعلام می نماید هر ازدواج و طلاق و رجوع باید در یکی از دفاتری که مطابق نظامنامه‌های وزارت عدلیه تنظیم می شود، واقع و به ثبت برسد.

در نقاط مزبور هر مردی که در غیر از دفاتر رسمی ازدواج و طلاق مبادرت به ازدواج و طلاق و رجوع نماید به یک تا شش ماه حبس تأدیبی محکوم می شود و همین مجازات درباره‌ی عاقدی مقرر است که در این نقاط بدون داشتن دفاتر رسمی به اجرای صیغه‌ی ازدواج یا طلاق یا رجوع مبادرت نماید.

در حوزه‌هایی که آگهی فوق الذکر از طرف وزارت دادگستری نشده است، شوهر مکلف است در صورتی که در غیر دفاتر رسمی ازدواج و طلاق مبادرت به ازدواج یا طلاق یا رجوع نماید، تا بیست روز پس از وقوع عقد یا طلاق یا رجوع به یکی از دفاتر رسمی ازدواج و طلاق رجوع کرده، قباله‌ی مزاجت یا طلاق نامه یا رجوع را به ثبت برساند و الا به یک ماه تا شش ماه حبس تأدیبی محکوم خواهد شد.

- تبصره: رسیدگی به تخلفات اداری سردفتران ازدواج و طلاق و تعیین کیفر آن‌ها طبق آیین‌نامه‌ای که وزارت دادگستری مقرر خواهد داشت، به عمل می آید.

ماده دو

قباله‌ی ازدواج و طلاق نامه، در صورتی که مطابق نظامنامه‌های وزارت عدلیه به ثبت رسیده باشد، سند رسمی والا سند عادی محسوب خواهد شد. برای ثبت ازدواج و طلاق، دولت حق الثبت نخواهد گرفت.

ماده سه

هرکس برخلاف ماده ۱۰۴۱ قانون مدنی باکسی که هنوز به سن قانونی برای ازدواج نرسیده است، مزاجت کند به شش ماه الی دو سال حبس تأدیبی محکوم خواهد شد.

در صورتی که دختر به سن ۱۳ تمام نرسیده باشد، لاقل به دو الی سه سال حبس تأدیبی محکوم می شود و در هر دو مورد ممکن است علاوه بر مجازات حبس، به جزای نقدی از دو هزار ریال الی بیست هزار ریال محکوم گردد و اگر در اثر ازدواج برخلاف مقررات فوق، واقعه منتهی به نقص یکی از اعضا یا مرض دائم زن گردد، مجازات زوج از پنج الی ده سال حبس با اعمال شاقه است و اگر منتهی به فوت زن شود مجازات زوج، حبس دائم با اعمال شاقه است.

عاقد و خواستگار و سایر اشخاصی که شرکت در جرم داشته‌اند نیز به همان مجازات یا مجازاتی که برای معاون جرم مقرر است، محکوم می شوند. محاکمه‌ی این اشخاص را وزارت عدلیه می تواند، به محاکم مخصوص که اصول تشکیلات و ترتیب رسیدگی آن به موجب نظامنامه معین می شود، رجوع نماید و در صورت عدم تشکیل محکمه‌ی مخصوصی، رسیدگی در محاکم عمومی به عمل خواهد آمد.

ماده چهارم

طرفین عقد ازدواج می‌توانند هر شرطی که مخالف با مقتضای عقد مزبور نباشد در ضمن عقد ازدواج یا عقد لازم دیگر بنمایند، مثل اینکه شرط شود هرگاه شوهر در مدت معینی غایب شده یا ترک انفاق نموده یا علیه حیات زن سوء قصد کرده یا سوء رفتاری نماید که زندگانی زناشویی غیر قابل تحمل شود، زن وکیل و وکیل در توکیل باشد که پس از اثبات تحقق شرط در محکمه و صدور حکم قطعی، خود را به طلاق به این مطلقه سازد.

- تبصره: در مورد این ماده: محاکمه بین زن و شوهر در محکمه ابتدایی مطابق اصول محاکمات حقوقی به عمل خواهد آمد. حکم بدایت قابل استیناف و تمیز است. مدت مرور زمان شش ماه از وقوع امری است که حق استفاده شرط، می‌دهد.

ماده پنجم

هر یک از زن و شوهری که قبل از عقد طرف خود را فریبی داده که بدون آن فریب مزاجت صورت نمی‌گرفت، به شش ماه تا دو سال حبس تأدیبی محکوم خواهد شد.

ماده ششم

هر مردی، مکلف است، در موقع ازدواج به زن و عاقد صریحاً اطلاع دهد، که زن دیگر دارد یا نه؟ این نکته در قباله مزاجت قید می‌شود. مردی که در موقع ازدواج برخلاف واقع خود را بی زن قلمداد کرده و از این حیث زن را فریب دهد به مجازات فوق محکوم خواهد گردید.

ماده هفتم

تعقیب جزایی در مورد دو ماده فوق بسته به شکایت زن یا مردی است که طرف او را فریب داده است و هرگاه قبل از صدور حکم قطعی، مدعی خصوصی شکایت خود را مسترد داشت، تعقیب جزایی موقوف خواهد شد.

ماده هشتم

زن و شوهر مکلف به حسن معاشرت با یکدیگرند.

ماده نهم

نفقه‌ی زن بر عهده شوهر است.

- تبصره: نفقه عبارت است از مسکن و لباس و غذا و اثاث البیت به طور مناسب.

ماده ده

زن می‌تواند در مورد استنکاف شوهر از دادن نفقه به محکمه رجوع کند. در این صورت محکمه میزان نفقه را معین و شوهر را به دادن آن محکوم خواهد کرد. هرگاه اجرای حکم مزبور ممکن نباشد، زن می‌تواند برای تفریق از طریق محاکم عدلیه به محاکم شرع رجوع کند.

ماده یازده

تعیین منزل زن با شوهر است مگر خلاف آن شرط شده باشد.

ماده دوازده

در مواردی که زن، ثابت کند ترک منزل به سبب خوف ضرر بدنی یا مالی است، که عادتاً نمی‌توان تحمل کرد و در صورت ثبوت مظنه‌ی ضرر مزبور، محکمه حکم بازگشت به منزل نخواهد داد و مادام که زن در بازنگشتن به منزل معذور است نفقه بر عهده‌ی شوهر خواهد بود.

ماده سیزده

در مورد ماده فوق مادام که محاکمه بین زوجین خاتمه نیافته، محل سکنا‌ی زن به تراضی طرفین معین می‌شود و در صورت عدم تراضی، محکمه با جلب نظر اقربای نزدیک طرفین، منزل زن را تعیین خواهد نمود و در صورتی که اقربایی نباشد محکمه خود محل مورد اطمینانی را معین خواهد کرد.

ماده چهارده

زن می‌تواند در دارایی خود بدون اجازه شوهر هر تصرفی را که می‌خواهد بکند.

ماده پانزده

نسبت به حق نگاه‌داری اطفال، مادر تا دو سال از تاریخ ولایت اولویت خواهد داشت. پس از انقضای این مدت حق نگاه‌داری با پدر است مگر نسبت به اطفال اناث که تا سال هفتم آن‌ها حق حضانت با مادر خواهد بود.

ماده شانزده

اگر مادر طفل در مدتی که حق حضانت با اوست به دیگری شوهر کند، یا مبتلابه جنون شود یا از حضانت امتناع نماید مادام که یکی از علل مذکور باقی است پدر از اولاد نگاهداری خواهد کرد.

ماده هفده

ازدواج مسلمه با غیر مسلم، ممنوع است. ازدواج زن ایرانی با تبعه خارجه در مواردی که مانع قانونی ندارد موقوف به اجازه‌ی مخصوص بوده و دولت باید در هر نقطه مرجعی را برای دادن اجازه، معین نماید. هر خارجی که بدون اجازه‌ی مذکور در فوق، زن ایرانی را ازدواج نماید به حبس تأدیبی از یک سال تا سه سال محکوم خواهد شد.

ماده هجده

در مورد عقد و طلاق که در دفاتر مذکوره در ماده اول قانون به ثبت برسد، آن قسمتی از مقررات مواد ۴ و ۵ قانون سجل احوال مصوب بیستم مردادماه ۱۳۰۷ که مربوط به اعلام وقوع عقد و طلاق است لازم الرعایه نخواهد بود.

ماده نوزده

نظامنامه‌های لازم برای اجرای این قانون را وزارت عدلیه، تنظیم خواهد کرد.

گزیده مطلب

این مطالب مکمل مطالب فوق است که به دلیل موثق نبودن آن، اسمی از نویسنده آن برده نشده است. منبع آن اینترنت و نسخه‌های پی‌دی‌اف داخل سایت‌ها است.

در قرار ملاقات اشتباه نکنید

تسلیم در برابر نیازهای جنسی

توجه داشته باشید که با حوصله و بدون عجله با فرد مقابل آشنا شوید و از ارتباط جنسی قبل از ازدواج پرهیز کنید.

تسلیم در برابر مسائل مادی و ظاهری

وضعیت مالی خوب و ظاهر مناسب تنها ملاک ازدواج موفق نیست. پس چشم خود را باز کنید، و بیشتر باهم آشنا شوید.

حرف زدن زیاد از حد از روابط قبلی

با اینکه قبیل اطلاعات در یک نقطه از روابط بالاخره رد و بدل می‌شود، اما نباید در اولین مرحله روابط با جزئیات کامل در مورد آن‌ها بحث کنید. به دنبال کشیدن خاطرات گذشته و وارد کردن آن به رابطه جدیدتان اصلاً کار درستی نیست.

درگیر شدن به جزئیات

یکی از متداول‌ترین اشتباهات آن‌هایی است که همیشه نگران هستند. (منظور نگرانی رابطه است.) نگرانی از این که طرف چه گفت، نگرانی از این که طرف منظورش چه بود، نگرانی از اینکه چه واکنشی نشان دادید و... اضطراب اعصابتان را خرد می‌کند و باعث می‌شود آن طور که باید جذب طرف مقابل نشوید. سعی کنید اعتماد به نفس داشته باشید.

مقدم دانستن تفاهم بر علاقه

گاهی هم بدون اینکه هیچ علاقه و جذابیتی باشد، به فکر ایجاد تفاهم هستیم و فکر می‌کنیم با ازدواج علاقه هم ایجاد می‌شود؛ اما علاقه، تعهد و تفاهم در کنار همدیگر است که منجر به ازدواج می‌شود.

سازگاری‌های عجولانه

گاهی برای اینکه وانمود کنیم با طرف مقابل تفاهم داریم، از ارزش‌های خود چشم‌پوشی می‌کنیم. عقاید خود را ابراز نمی‌کنیم و خطاهای شخص را نادیده می‌گیریم، در فعالیت‌هایی که هیچ علاقه‌ای به آن‌ها نداریم، شرکت می‌کنیم و از علایق خود دست می‌کشیم. این اشتباه محض است.

تأثیرپذیری از حرف مردم

گاهی افراد دوره آشنایی را طی می‌کنند و علیرغم وجود مشکلات آن‌ها را نادیده می‌گیرند و در ازدواج عجله می‌کنند. چراکه به قول خودشان حرف مردم برایشان مهم است؛ و آن قدر از قضاوت منفی مردم در مورد خود می‌ترسند، که ترجیح می‌دهند بدبخت شوند تا مردم آن‌ها را خوشبخت بدانند.

استنتاج کردن

دوست داری چند بچه داشته باشی؟ اصلاً جمله خوبی برای شروع نیست. می‌خواهید علاقه‌تان را با پرسیدن در مورد چیزهایی که دوست دارد و ندارد نشان دهید! اما نباید کسی را برای گرفتن اطلاعات تحت فشار بگذارید. اجازه دهید با جلو رفتن زمان، بیشتر اطلاعات کسب خواهید کرد. صبر کنید.

نادیده گرفتن علامت‌های هشدار

اگر طرف مقابل، جایی که قرار گذاشتید، حاضر نشد، این یک هشدار است. اگر اجازه نداد به خانه‌اش زنگ بزنید، این یک هشدار دیگر است. علامت‌های هشدار زیادی وجود دارد. ولی باید این مسئله را در نظر داشته باشید که نباید بدون شواهد، قضاوت کنید. البته اگر این رفتارها تکرار شوند، بهتر است رابطه را قطع کنید.

عجله برای شروع کردن، عجله برای پایان دادن

در عشق بی‌پروا هستید؟ آیا برای اینکه بفهمید آب دریاچه سرد است، درون آن شیرجه می‌زنید؟ پس این اشتباه مال شماست. اینکه خودتان را زود درگیر می‌کنید، یک هشدار بزرگ است. پس اگر این عادت را دارید، باید قدم‌هایتان را بشمارید و با ملاحظه رفتار کنید. اگر هم طرف مقابل این مشکل را دارد، شما باید سرعت‌گیر باشید. یا اینکه طرف را اصلاً دنبال نکنید.

از خودگذشتگی زیاد برای رابطه

اگر احساس می‌کنید که زیاد برای جلب نظر طرف، مایه می‌گذارید و چیز کمی یا اصلاً دریافت نمی‌کنید، پس باید بدانید که از خودگذشتگی شما بیهوده است. باید آن قدر برای خودتان ارزش بگذارید که نیازهای خودتان هم مثل نیازهای طرف مقابل محترم بشمارید. این یعنی داشته‌م یک رابطه متعادل، یک رابطه موفق همیشه باید دوطرفه باشد، یعنی هر دوطرفه به همان اندازه که مایه می‌گذارند، دریافت نیز کنند.

خود را بی‌خیال نشان دادن

این راهکار معمولاً به یکی از دو دلیل زیر استفاده می‌شود. ۱- محافظت از نفس‌تان است. در مورد قرارهای ملاقات، همه آدم‌ها به طریقی از طرد شدن و رد شدن می‌ترسند. وقتی تظاهر می‌کنید،

درگیر نیستید، باعث می‌شود احساس امنیت کنید، اما ممکن است از طرف مقابل کناره‌گیر و بی‌خیال به نظر برسید و همین موضوع او را دلسرد می‌کند.

۲- باعث می‌شود افراد ملاقات را به بازی بگیرند. به دست آوردن چیزی است که می‌خواهید، چیزی که اگر مستقیم رو کنید، به دست نخواهید آورد.

خودداری از صمیمیت

در قدیم، خانه‌ها از ترس تعهد، زود صمیمی می‌شدند، اما جامعه امروز الزامان و انتظارات زیادتری دارد که باعث می‌شود، تصمیم‌گیری در مورد اینکه کسی به دردمان می‌خورد یا نه سخت است. نمی‌توانیم یکجا بلند شویم و مدام به دنبال فرد مناسب باشیم. ترس از آسیب دیدن، خیانت کردن، طرد شدن و... میزانش بالا می‌رود. به همین دلیل تا یک رابطه نو پا که دارد به غلتک می‌افتد، صحنه را ترک کنیم. اگر ترس از تعهد یک مانع است. روی عادتتان کار کنید.

صادق نبودن در مورد نیازها

اینکه تظاهر می‌کنید همه‌چیز عالی است، فقط برای مدتی اثربخش است. جرئت داشتن یک مهارت خیلی عالی برای آن‌هایی است که برای یک رابطه بزرگ آماده هستند. تا زمانی که نتوانید نیازهایتان را مستقیم مطرح کنید، رابطه بچه‌گانه است. جرئت داشتن و رک‌گویی به این معنی نیست که در رابط در رابطه رئیس بازی دربیابید یا زیاده‌خواهی کنید. فقط باید بتوانید نیازهایتان را مستقیم و بدون خجالت کشیدن بیان کنید، تا بتوانید رابطه موفق داشته باشید.

خیال‌پردازی در مورد آینده

مردها معمولاً استاد به بازی گرفتن در قرار اول هستند؛ اما خانم‌ها در مقابل استاد خیال‌پردازی هستند. اگر می‌بینند که هنوز از قرار سومتان نگذشته، فرد را در فکرتان برای ازدواج بررسی می‌کنید، بهتر است به خویشتان یادآور شوید که خیلی تند نروید. در سه ماه تا شش ماه رابطه، شما با (اکسی توپسن) رابطه را می‌گذرانید، همان ماده‌ای که در شکلات وجود دارد. این ماده حس شادی و خوشحالی را ایجاد می‌کند که در کنار عاشق شدن می‌آید. مغز شما این ماده فرح بخش را دزدیده و توانایی شما را برای خوب فکر کردن گرفته است. تا زمانی که نتوانسته‌اید یک نفر را خوب بشناسید و در موقعیت‌های مختلف واکنش‌ها و رفتارهای او را مشاهده کنید، به نفعتان است که تصمیم جدی در مورد او نگیرید. به آن تصویری که از آن فرد در ذهنتان ساخته‌اید، بسنده نکنید. این باعث می‌شود انتظارات غیر واقع بینانه در خود شکل بدید که موجب ناکامی و ناامیدی آتی خواهد شد.

۹ دروغ عمده زنان به مردان

- ۱- پول تو برایم هیچ اهمیتی ندارد:
شاید چنین باشد ولی استقلال مالی شما برایشان مهم است.
- ۲- من خانواده تو را مثل خانواده خود دوست دارم:
ممکن است در تظاهر کردن ماهر باشد. ولی بدانید این احساس قلبی او نیست.
- ۳- اگر به من بگویی که چاق شده‌ام ناراحت نخواهم شد:
اصلاً چنین چیزی ممکن است؟ اگر شما بیش از حد از او تعریف کنید می‌فهمد که دروغ می‌گویید.
- ۴- هیچ وقت سعی نکرده‌ام چیزی را در مورد تو تغییر دهم:
یعنی زنان از همه‌ی رفتارهای شما راضی است؟ به هر حال اگر تا به حال نگفته ولی قطعاً در آینده خواهد گفت.
- ۵- توجه تو به دیگر زنان برایم مهم نیست:
اوایل شکل‌گیری یک رابطه، دخترها برای بی‌تفاوت جلوه دادن خود از چنین جمله‌ای بهره می‌گیرند.
- ۶- تو راست می‌گویی، حق با توست:
در مشاجرات دوستی و نامزدی اکثر دخترها حق را به پسر می‌دهند. معادل حق با توست: خفه شو.
- ۷- من از انجام دادن خردکاری برای تو لذت می‌برم:
این‌ها جملات اول رابطه‌هاست. واقعاً فکر می‌کنید همسران از شستن جوراب بوگندویتان لذت می‌برد؟
- ۸- من از بودن در جمع دوستان لذت می‌برم:
مهم نیست دوستان شما چقدر جالب هستند. این نظر شماست و احتمالاً همسران این چنین فکر نمی‌کند. پس تا آنجا که می‌توانید، این ملاقات را کاهش دهید تا همسران آن روی نظرش را اعلام نکند.
- ۹- عزیزم ناراحت نباش، این‌ها برای همه اتفاق می‌افتد:
در زندگی همه ما لحظات سخت پیش می‌آید. اکثر زنان در مواقع سختی همسرشان از این جمله استفاده می‌کنند. به هر حال مهم نیست، مهم این است که او از بین همه افراد دیگر شما را انتخاب کرده است.

۹ دلیل عمده دروغ گفتن مردان به زنان

مردها عقیده دارند که در بسیاری از موارد گفتن حقیقت به همسرشان نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند بلکه به مصائب دامن می‌زند.

۱- قدرت نهایی:

در اکثر روابط، (مرد) بودن به معنی داشتن کلیه امور است، اکثر زن‌ها هم این طور می‌پسندند.

۲- شجاعت:

بعضی مواقع داستان خیلی جدی است و زن می‌گوید: حقیقت را بگو نه یک داستان تنها در این موقعیتی، دروغ یک راه نیست، بلکه تنها راه است.

۳- حضور در مهمانی‌های اجتناب‌ناپذیر با دروغ لغو نخواهد شد:

اگر می‌خواهید به دیدن بازی مورد علاقه‌تان بروید و از طرفی همان زمان به مهمانی نامزدتان دعوت شده‌اید. می‌توانید بگویید مریض هستید و یا بستری شده‌اید.

۴- گفتن دروغ آسان‌تر است:

خیلی آسان است که به نامزد خود بگویید که برای هدیه تولدش فقط و فقط برای اینکه او را خوشحال کنید مجبور شدید، پول قرض کنید و بگویید که چقدر گران خریدید.

۵- دروغ مفید است:

زنان در مقابل خیلی از مسائل جبهه می‌گیرند و واکنش شدیدی نشان می‌دهند. گاهی در آغاز روابط، برای خوب جلوه دادن خود علاوه بر خوش زبانی، دروغ گو بودن هم مؤثر است.

۶- دروغ خطرات را کم می‌کند:

با اینکه دروغ گفتن یکی از فاکتورهای مهم وجود یک مرد است. همواره در انتخاب دروغ‌هایتان دقت کنید. اگر با گفتن دروغ بسیاری از خطرات از سرتان گذشته است این روند را ادامه دهید.

۷- بعضی از زنان تحمل شنیدن حقیقت را ندارند:

به یک جایگزین فکر کنید، بعضی مواقع دوست دخترهایتان بسیار حساس هستند و نمی‌توانند فکر این‌ها را هم بکنند که شما به خود متکی هستید؛ وابسته نیستید و برای خود، زندگی خود را دارید.

۸- دروغ ناراحتی بعدی نخواهد داشت:

دروغ گفتن فقط برای حفظ رابطه نیست. در بسیاری از موارد شما با دروغ گفتن باعث می‌شوید قلب او نشکند. وقتی از شما سؤال می‌کند: من چطورم؟ یا این رژ لب نارنجی به لباس بنفش نمی‌آید؟ لازم نیست حتماً راستش را بگویید. در این صورت مجبور نیستید یک روز کامل قیافه عبوس به خود بگیرید.

۹- نوعی تفریح است:

وقتی دیر سر شام می‌رسد، آیا واقعاً قصد دارید که به او بگویید که بازی به وقت اضافی کشیده شد. می‌توانید زندگیتان را با گفتن یک دروغ ساده، نجات دهید. مثلاً بگویید: لاستیک پنچر شد البته برای پیرمردی که در راه بود و مجبور بودید عوضش کنید و کنترل اوضاع اصلاً در دست شما نبود. او حتی به این خاطر شاید به خاطر اینکه انسان دوست هستید، تشکر کنید.

فواید روابط جنسی سالم از نظر علمی

- ۱- سلامت پروستات
- ۲- افزایش جریان خون
- ۳- کاهش کلسترول خون
- ۴- کاهش دهنده استرس
- ۵- بهبود بخش به کیفیت خواب
- ۶- کنترل بهتر مثانه:
- تمرینی برای عضلات مثانه است.
- ۷- بهبود حس بویایی:
- پس از سکس هورمون پرولاکتین افزایش می‌یابد.
- ۸- باعث افزایش تولید هورمون تستسترون می‌شود:
- این هورمون باعث محکم‌تر شدن عضلات و استخوان‌ها می‌شود.
- ۹- افراط در رابطه جنسی برای مردان خطرناک است:
- آلت تناسلی مرد ممکن است دچار خراشیدگی پوست و یا تحریک پوستی گردد؛ و...
- ۱۰- افراط در رابطه جنسی برای زنان بی‌خطر است:
- رابطه جنسی باعث سفت شدن عضلات شکم و باسن و بهبود قامتی زن می‌شود.
- ۱۱- رابطه جنسی اگر توأم با عشق و محبت باشد، شفابخش است:
- چون کمتر در معرض مرگ زودرس و یا ابتلا به بیماری‌های گوناگون خواهید شد.
- ۱۲- افزایش اعتماد به نفس:
- رابطه جنسی سالم در افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس زنان و خصوصاً مردان تأثیر زیادی دارد.
- ۱۳- دندان‌های سالم:
- پلاسمای منی، حاوی روی، کلسیم و دیگر مواد معدنی است که از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند.

- ۱۴- کاهش ریسک بیماری‌های قلبی:
داشتن بیش از ۳ مرتبه سکس در هفته، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در مردان را به نصف کاهش می‌دهد.
- ۱۵- کاهش وزن و تناسب اندام:
یک نوع فعالیت بدنی است. یک رابطه جنسی پر حرارت ۲۰۰ کالری انرژی می‌سوزاند، که معادل ۱۵ دقیقه دویدن است.
- ۱۶- افزایش هورمون استروژن در زنان:
این هورمون باعث انعطاف پذیری و لغزندگی بیشتر مهبل شده و زنان را در بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند.
- ۱۷- افزایش طول عمر:
نرخ مرگ و میر در افرادی که ۲ بار در هفته به ارگاسم می‌رسند، نصف افرادی که در طول ماه تنها یک مرتبه ارگاسم می‌شوند.
- ۱۸- سرماخوردگی کمتر:
افرادی که ۱ یا ۲ بار در هفته رابطه دارند، سطح پادتن ایمنوگلوبین A در بدن آن‌ها ۳۰٪ بیشتر می‌باشد. این امر باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌گردد.
- ۱۹- کاهش افسردگی:
زنانی که در سکس فعال بوده و از کاندوم چه مردانه و چه زنانه استفاده نمی‌کنند، کمتر افسرده می‌شوند؛ یعنی زنانی که در معرض منی شوهرشان قرار می‌گیرند، شادتر هستند.
- ۲۰- تسکین درد:
درست قبل از ارگاسم، سطح هورمون اکسی توسین به ۵ برابر سطح نرمال افزایش می‌یابد. این هورمون باعث ترشح آندورفین (ضد درد طبیعی بدن) گردیده و هر دردی را کاهش می‌دهد.

رازهای عشق

- ۱- راز عشق در مراعات حال دیگری است.
- ۲- راز عشق در استواری در فصول مختلف زندگی است.
- ۳- راز عشق در این است که به یکدیگر سخت نگیرید، عشق آزار دهنده، اسارت است.
- ۴- راز عشق در این است که در وجود خود عاشق خدا باشید تا بتوانید به کمال برسید.
- ۵- راز عشق در این است که بیشتر با نگاه، حرف بزنی، زیرا چشم‌ها پنجره روح هستند.
- ۶- راز عشق در این است که باورها، ایمان‌ها و هدف‌هایتان را باهم در اشتراک بگذارید.
- ۷- راز عشق در این است که خود معلم دیگری ندانی، بلکه از هم یاد بگیرید و سپاس گزار باشید.
- ۸- راز عشق در این است که انتظارات بیجا نداشته باشید؛ زیرا نقص همواره جز لاینفک انسان است.
- ۹- راز عشق در این است که به محبوبتان قدرت و آرامش بدهید و از او قدرت و آرامش دریافت کنید.
- ۱۰- راز عشق در آرامش است؛ زیرا عشق باعث تکامل عشق می‌گردد. عشق، هوای نفس و احساسات شدید نیست.
- ۱۱- راز عشق در خوش‌مشربی است. شوخی با دیگران را فراموش نکن. در ضمن مراقب شوخی‌هایی که می‌کنی باش.
- ۱۲- راز عشق در این است که در سکوت دست همدیگر را بگیرید. کم‌کم یاد می‌گیرید که بدون کلام رابطه برقرار کنید.
- ۱۳- راز عشق در این است که بتوانید با زمانه کنار بیایید. مایع عشقتان را نگه دارید تا بتوانید گودال‌های پیش رویتان را پر کنید.
- ۱۴- راز عشق در این است که متواضع باشی، این صفت به هیچ‌وجه نشانگر تظاهر نیست. بلکه نشان دهنده احساس و تفکر قوی است.
- ۱۵- راز عشق در توجه کردن به لحن صداست. برای تقویت گیرایی صدا، باید آن را از ته قلب بیرون آوری. آن صدا باعث خوشحالی دیگری می‌شود.
- ۱۶- راز عشق در ایجاد تنوع در زندگی است. نگذار که روز مرگی‌ها مثل سیم‌های کوک نشده ساز، نغمه زندگی عاشقانه‌تان را به نوایی غم‌انگیز تبدیل کند.
- ۱۷- راز عشق در این است که جاذبه‌های خود را با دیگری قسمت کنی، جاذبه نیروی لطیف و نافذ است که از دیگری دریافت می‌کنی. این نیرو تنها با بخشش رشد می‌کند.
- ۱۸- راز عشق در این است که وقتی پیشنهادی به نظرت می‌رسد. به نیاز خودت برای آن فکر نکنی، بلکه به علاقه دیگری فکر کنی. اگر لازم بود، ماه‌ها صبر کن تا آمادگی پیدا کنی.

- ۱۹- راز عشق در این است که هر روز کار کنی تا عشقت خوشحال شود. کاری مثل هدیه دادن کوچک، تحسین، لبخند از روی محبت، نگذار که جویبار محبتتان از کمی باران بخشکد.
- ۲۰- راز عشق در این است که مانع ورود هیجانات منفی در وجودت شوی و صبر کن تا خونسرد شوی، اشخاص عصبانی نمی‌توانند همه چیز را روشن و با وضوح ببینند. قبلت را آرام کن، تنها در این صورت است که می‌توانی همه چیز را همان طور که هست ببینی.
- ۲۱- راز عشق در این است که عشقت را تحسین کنی. هرگز با فرض اینکه او خودش می‌داند از تحسین او غافل نشو. مشکلی پیش نخواهد آمد که اگر بارها با خلوص نیت بگویی: دوستت دارم.
- ۲۲- راز عشق در این است که هنگام سوءتفاهم فقط به این فکر نکنی که طرف مقابل چه طور ناراحت شده. در عوض فکر کنی که راه حلی برسی که در آینده از بروز سوءتفاهمی مانند آن جلوگیری کنی.
- ۲۳- راز عشق در احترام متقابل است. احساسات متغیر هستند؛ اما احترام دو طرف ثابت می‌ماند. اگر عقاید شریک زندگی است با تو متفاوت است، با احترام به او و نظریاتش گوش کن. احترام به او باعث می‌شود که او بتواند، خودش باشد.
- ۲۴- راز عشق در این است که در کنار هم آرام بگیرید. باهم تنها باشید. افکارتان را باهم در میان بگذارید. لازم نیست برای سرگرمی حتماً از محرک‌های خارجی استفاده کنید. قرار بگذارید که بیشتر با هم تنها باشید تا بتوانید خودتان باشید.
- ۲۵- راز عشق در این است که شریک زندگی‌ات را در چهار چوبی که خودت دوست داری، حبس نکنی. عیب‌جویی باعث تباهی است. همه چیز را همان طور که هست بپذیر. تا هر دو شاد باشید. قانون طلایی این است که نقاط قوت را تقویت کنی، ضعف‌ها را نه تقویت کنی و نه تنبیه، هرگز سعی نکن با سوزاندن جلوی خونریزی زخم را بگیری.

جملات بزرگان درباره عشق

- ۱- مولانا: عشق دریایی است، قعرش ناپدید.
- ۲- سعدی: خوش تر از ایام عشق: دورانی نیست.
- ۳- حافظ: هرگز نمیرد آن که دلش زنده شد به عشق.
- ۴- ارسطو: عشق: حواس را از دیدن عیب پرت می کند.
- ۵- میگل دسر وانتش: چشمان: زبان خاموش عشق هستند.
- ۶- ریچارد باخ: داستان های عشقی واقعی، هیچ پایانی ندارند.
- ۷- الی ویزل: نقطه مقابل عشق: تنفر نیست، بی تفاوتی است.
- ۸- ویکتور هوگو: دوست داشتن کسی دیگر، دیدن چهره خداست.
- ۹- آلبرت انیشتین: عشق معلم بهتری نسبت به کار و وظیفه است.
- ۱۰- اوآگابور: عشق تنها بازی است که هر دو طرف آن پیروز می شوند.
- ۱۱- آبراهام لینکلن: ازدواج نه یک بهشت است و نه یک جهنم. تنها یک برزخ است.
- ۱۲- میکل آنژ: مرگ و بال، دو بالی هستند که انسان های خوب را به بهشت می برند.
- ۱۳- ژاک لاکان: وقتی کسی عاشق است، این موضوع هیچ ربطی به رابطه جنسی ندارد.
- ۱۴- کریستیانو رونالدو: عشق تو مرا قوی تر می کند. تنفر تو مرا غیرقابل مهار می کند.
- ۱۵- حکیم ارد بزرگ: از کسی که خود را دوست ندارد، درخواست عشق و دوستی مکن.
- ۱۶- ویرجیل: اگر یک معشوق تو را خوار شمارد، به زودی معشوق دیگری پیدا خواهی کرد.
- ۱۷- گاندی: ترسوها توانایی ابراز عشق ندارند. این قابلیت منحصر به فرد افراد شجاع است.
- ۱۸- مایا آنجلو: هرگز کسی را که برایش همانند یک گزینه هستی، اولویت خود قرار نده.
- ۱۹- شکسپیر: عشقی که با اشک چشم شست و شو شود، همیشه عشق پاک و تمیز خواهد بود.

- ۲۰- **جبران خلیل جبران:** عشق شدت و عمق خود را نمی‌شناسد تا هنگامی که ساعات جدایی فرارسد.
- ۲۱- **خورخه لوئیس بورخس:** بودن و نبودن با تو تنها راهی است که من برای سنجش زمان دارم.
- ۲۲- **بلز پاسکال:** واژه‌های محبت‌آمیز هزینه زیادی ندارند. با این حال دست آوردهای بسیاری دارند.
- ۲۳- **میگل دسروانتس:** ذات زنان همین است. وقتی دوستشان داری، دوستت ندارند. وقتی دوستشان نداری، دوستت دارند.
- ۲۴- **رومن رولان:** هر کس اشتباهاتی می‌کند، زندگی همین است. ولی عاشق بودن هیچ وقت اشتباه نیست.
- ۲۵- **پائولو کوئیلو:** عشق می‌تواند ما را راهی جهنم یا بهشت کند. ولی با این حال همیشه ما را به جایی خواهد برد.
- ۲۶- **زیگموند فروید:** ما هیچ وقت به اندازه زمانی که عاشق هستیم، در مقابل درد و رنج بی‌دفاع نیستیم.
- ۲۷- **اسکار وایلد:** مردان همیشه می‌خواهند اولین عشق یک زن باشند؛ اما زن‌ها می‌خواهند آخرین عشق یک مرد باشند.
- ۲۸- **جاناتان سويفت:** همان‌طور که عشق بدون احترام، ناپایدار و بی‌ثبات است. احترام بدون عشق خشک و بی‌روح است.
- ۲۹- **تیلور سويفت:** وقتی دلت برای کسی تنگ می‌شود، انگار زمان آهسته‌تر حرکت می‌کند. وقتی عاشق کسی هستی، انگار زمان به‌تندی حرکت می‌کند.
- ۳۰- **مایکل جکسون:** بیایید رؤیای فردایی را داشته باشیم که می‌توانیم واقعاً از درون عشق بورزیم؛ و عشق را به عنوان برترین حقیقت در قلب تمام مخلوقات بشناسیم.
- ۳۱- **مدونا:** شجاعانه است، بی‌قید و شرط عاشق کسی باشی، بدون اینکه انتظار دریافت چیزی در ازای آن را داشته باشی.
- ۳۲- **جولیا رابرتز:** زمانی عشق را فهمیده‌اید که همه آنچه می‌خواهید، خوشحالی او باشد، حتی اگر شما جزئی از شادی‌اش نباشید.

۳۳- وودی آلن: قلبت چیزی را می‌خواهد، می‌خواهد و هیچ منطقی برای این چیزها وجود ندارد، تو یک نفر را می‌بینی و عاشق می‌شوی.

۳۴- جانی دپ: اگر هم زمان دو نفر را دوست داشته باشید، نفر دوم را انتخاب کنید. چون اگر واقعاً اولی را دوست داشتید به فکر دومی نمی‌افتادید.

۳۵- مرلین مونرو: عاشق واقعی مردی است که تنها با بوسیدن پیشانی تو یا لبخند زدن به چشمانت یا تنها خیره شدن به فضا بتواند قلب تو را به تپش اندازد.

۳۶- آگاتا کریستی: عشق چیز خطرناک و پیچیده‌ای است. می‌تواند آدم را عوضی را به یک انسان خوب تبدیل کند و یک آدم شریف را به پایین‌ترین درجات انسانی نزول دهد.

۳۷- چارلی چاپلین: وقتی گلی را دوست دارید، آن را می‌بینید؛ اما وقتی عاشق گلی هستید، آن را هر روز آبیاری می‌کنید. فرق بین دوست داشتن و عاشق بودن در این است.

ضرب‌المثل درباره عشق

کردی

دختری که آواز می‌خواند شوهر می‌خواهد.

لری

دختر کوچک شوهر می‌کند

دختر بزرگ گریه.

روسیه

عشق حلقه‌ای است

و حلقه پایانی ندارد.

سیسیلی

زنی که عاشق نباشد

مانند گلی است که عطر ندارد.

نیجریه

هر عشقی ارزش دارد
اما بهترین آن عشق به خود است.

سوئدی

هرگاه فقر از در وارد شود
عشق از همان در خارج می‌شود.

مکزیک

عشق با عمل ثابت می‌شود، نه با حرف.

یونانی

زنی سعادت‌مند است که مطیع شوهرش باشد.

چینی

برای یافتن زن می‌ارزد یک کفش بیشتر پاره کنی.

لهستانی

داماد زشت باشخصیت، بهتر از داماد قشنگ بی‌لیاقت است.

تازی

کسی که غرور دارد حاضر است گم شود و راه را از دیگران نپرسد.

ایتالیایی

دو نوع زن وجود دارد:

با یکی پول دار می‌شوی

با یکی فقیر

اسکاتلندی

اگر در پی عشق باشی، فرار خواهد کرد

اما اگر ولش کنی، به دنبال خواهد آمد.

ایرلندی

وقتی برای عروسی‌ات خیلی هزینه می‌کنی

که مهمان‌هایت را یک‌شب خوشحالی کنند

خودت را یک‌عمر ناراحت می‌کنی.

هندی

- ۱- ریشه تمام نزاع‌ها، زن، زره، زمین
- ۲- اگر سنگی پرتاب کنی، اول دست خودت درد می‌گیرد.

آفریقایی

- ۱- حتی بهترین چوب هم می‌تواند گرفتار موریانه شود.
- ۲- بر الاغ اگر بالین زرین هم که بدهی، بازهم الاغ است.

انگلیسی

- ۱- هیچ دردی بدتر از عشق نیست.
- ۲- زن عاقل با مرد بی‌پول نمی‌سازد.
- ۳- رازت را اگر به زن لال هم بگویی، فاش خواهد شد.

فرانسوی

- ۱- مردی که برای پول زن می‌گیرد، به نوکری می‌رود.
- ۲- زود ازدواج کردن یک اشتباه و دیر ازدواج کردن یک اشتباه بزرگ‌تر است.
- ۳- داماد که نشوی از یک شب شادمانی و یک عمر بد اخلاقی محروم گشته‌ای.

اسپانیایی

- ۱- حقیقت و گل سرخ هر دو خار دارند.
- ۲- عشق و ازدواج مانند هندوانه است، گاهی خوب می‌شود، گاهی بد.
- ۳- عشق پاک و تمیز برای مردان مانند مه است، نمی‌گذارد اطراف را خوب ببینند.
- ۴- عشق مانند یک جنگ است، می‌توانی هر وقت دوست داشتی آن را شروع کنی. ولی پایانش با تو نیست.

آلمانی

- ۱- سند پاره می‌شود، ولی قول نمی‌شود.
- ۲- بهتر است دوباره سؤال کنی تا اینکه یک بار راه اشتباه بروی.
- ۳- در برابر آن کس که برایت زبان میریزد، از کیف پولت محافظت کن.
- ۴- اگر زن و مرد هم دیگر را بخواهند، حتی در کلبه خرابه هم زندگی می‌کنند.

ایرانی

- ۱- مهرم حلال، جان آزاد.
- ۲- پسر نعمت است و دختر رحمت.
- ۳- عاشق بی پول باید شبدر بچیند.
- ۴- عزیز کرده خدا را نمی‌شود ذلیل کرد.
- ۵- عروس تعریفی، عاقبت خوشی ندارد.
- ۶- کیوتر با کیوتر، باز با باز، کند هم جنس با هم جنس پرواز.
- ۷- برای پسر هر وقت خواستی زن بگیر، برای دختر هر وقت توانستی.

تفاوت‌های مردان و زنان

- ۱- مردان تشریفات را دوست ندارند.
اما زنان تشریفات را دوست دارند.
- ۲- مردان دو برابر زن‌ها بیمار می‌شوند.
چون زن‌ها بیشتر به خود می‌رسند.
- ۳- خشم مردان بیشتر از ترشان است.
اما ترس زنان بیشتر از خشمشان است.
- ۴- مردان بیشتر به اشیاء و اهداف علاقه دارند.
اما زنان بیشتر به افراد و احساسات علاقه دارند.
- ۵- مردان شنونده خوبی نیستند، اما زنان هستند.
- ۶- مردان نیاز مبرمی دارند تا به اهدافشان برسند.
اما زنان رابطه با دیگران را در درجه اول قرار می‌دهند.
- ۷- زنان در جوانی، مهربان، دلسوز و خوب‌تر هستند.
اما در پیری تهاجمی، خشن و با حوصله هستند.

- ۸- مردان در جوانی، خشن، تهاجمی و خودخواه هستند. ولی در پیری بخشنده، آرام و مهربان هستند.
- ۹- مردان بیشتر از طریق (دیدن) عاشق می‌شوند. اما زنان بیشتر از طریق (گوش کردن) تحت تأثیر قرار می‌گیرند.
- ۱۰- مردها به طور کلی درک می‌کنند و تفکر کلی و جامع دارند. در حالی که زنان به جزئیات و نکات ظریف تمرکز دارند.
- ۱۱- زنان نفوذ همسران خود را راحت‌تر می‌پذیرند. مردان نفوذ همسران خود را کم‌تر می‌پذیرند و مقاومت می‌کنند.
- ۱۲- اوج میل جنسی در مردان در سن هجده سالگی است. اما اوج میل جنسی در زنان در سن سی و پنج تا چهل سالگی است.
- ۱۳- زنان به پول به چشم منبع نگاه می‌کنند ولی مردان به چشم قدرت.
- ۱۴- مردان در برابر رنج روحی، مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند. اما زنان بیشتر در برابر رنج جسمی مقاومت بیشتری دارند تا رنج روحی.
- ۱۵- مردان بیشتر به آینده توجه دارند و گذشته را به راحتی فراموش می‌کنند. اما زنان بیشتر به گذشته توجه دارند و گوشه چشمی به آینده.
- ۱۶- میل جنسی در مردان بیشتر از زنان است. مردان جسم زن را می‌خواهند. اما میل جنسی در زنان کم‌تر از مردان است؛ و آن‌ها قلب مردشان را می‌خواهند.
- ۱۷- مردان سکوت را دوست دارند و تنهایی به مسائل خود می‌پردازند. اما زنان به گفت‌وگو علاقه دارند و با بیان مسائل از فشار ناراحتی خود می‌کاهند.

- ۱۸- در چهره مردان، هنگام گفت‌وگو، حالت‌های چهره معلوم نبوده و در خود می‌ریزند. اما در چهره زنان، هنگام گفت‌وگو، می‌توان حالت‌های ترس، خشم، آرامش و... را مشاهده کرد.
- ۱۹- مردان و زنان دارای حس حسادت یکسان هستند، ولی مردان می‌توانند این حس را پنهان کنند.
- ۲۰- مردان نصیحت زنان را به منزله عدم حکم کفایت و شایستگی خود قلمداد می‌کنند.
- ۲۱- مردان سریع‌تر و راحت‌تر در صدد ازدواج با همسر موردنظر علاقه‌شان برمی‌آیند. اما زنان در انتخاب همسر مسائل بسیاری از جمله، وضعیت مالی، آینده، موفقیت و... را در نظر می‌گیرند.
- ۲۲- پدران فرزندان که حرف شنوی بیشتری داشته باشند و در امور موفق باشند را بیشتر دوست دارند؛ اما مادران همه فرزندان خود را یکسان دوست دارند.
- ۲۳- زنان رابطه‌گرا هستند و تمایل به تماشا و نظر دارند و استعداد بیشتری برای بینش و شهود از خود نشان می‌دهند؛ اما مردان هدف‌گرا هستند و به عمل و آزمایش بیشتر تمایل دارند و علاقه بیشتری برای ارائه دلیل و منطق دارند.
- ۲۴- یکی دیگر از دردها در به اوج رسیدن به میل جنسی است که در مردان سه دقیقه و در زنان از ده تا بیست دقیقه به طول می‌انجامد.
- ۲۵- یکی دیگر از تفاوت‌های مشکل‌آفرین تناوب روابط جنسی در مردان و زنان و واکنش‌های متفاوتی است که ایجاد می‌کند:
- در مردان میل جنسی افزایش یافته، سریع تحریک می‌شوند و آسان‌تر به اوج میل جنسی می‌رسند. اما در زنان کاملاً برعکس است. به طوری که میل جنسی کاهش یافته و ب‌ه‌سختی برانگیخته می‌گردند و در رسیدن به اوج میل جنسی بسیار دشوار هستند.
- براساس عقیده روانشناسان ۸۰٪ اختلافات زناشویی مربوط به همین حوزه است.
- اگر همسران با در نظر گرفتن تفاوت‌ها برای برقراری ارتباط جنسی به رفع نیاز یکدیگر بپردازند، از به وجود آمدن بخش عظیمی از مشکلات پیشگیری می‌کنند. در نتیجه اختلافات در نظرها، تنش‌ها، درگیری‌ها بسیار کم خواهد شد و گذشت بیشتری نسبت به هم از خود نشان می‌دهند.

۴۰ چهره رفاقت

- ۱- صادق باشید.
- ۲- رازدار باشید.
- ۳- حسادت نورزید.
- ۴- وقت شناس باشید.
- ۵- روز تولدتان را همیشه به یاد دارد.
- ۶- روزی که به کمک نیاز دارد، مضایقه نکنید.
- ۷- پشت سر دوستان حرف زدند، از او دفاع کنید.
- ۸- اگر دوستان از دواج کرد، رابطه‌تان را قطع نکنید.
- ۹- در زمان گرفتاری، پشت دوستان را خالی نکنید.
- ۱۰- سعی کنید در سنین مختلف دوست داشته باشید.
- ۱۱- اعتماد، یکی از مهم‌ترین عوامل پیوند دوستان است.
- ۱۲- نزد دیگران شما را حقیر نکنند و به شما احترام بگذارند.
- ۱۳- به کسی اجازه ندهید درباره دوستان تعیین تکلیف کند.
- ۱۴- با هدایای کوچک و ارزنده، دوستان را هیجان زده کنید.
- ۱۵- اگر دوستان مریض شد، به عیادتش بروید و یا زنگ بزنید.
- ۱۶- از دوستان انتظار نداشته باشید از همه چیز با خبر باشند.
- ۱۷- وفاداری و احترام در دوستی، یکی از نشانه‌های هوشمندی است.
- ۱۸- هنگامی که دوستان پکر و بی‌حوصله است، از وی دلخور نشوید.
- ۱۹- گاهی برای دوستان روی پیام‌گیر تلفن، پیام‌های دوستانه بگذارید.
- ۲۰- زیاد با دوستان نخندید، اگر می‌خواهید چیز دیگری میانتان رخ دهد.
- ۲۱- دوست خوب می‌داند که چه وقتی سکوت کند و چه وقتی حرف بزند.
- ۲۲- اگر دوستان وسایلش را به شما قرض می‌دهد، خیلی شما را دوست دارد.
- ۲۳- نقاط ضعف دوستان را بشناسید ولی در زمان مشکل روی آن‌ها انگشت نگذارید.
- ۲۴- اگر به فضای بیشتر و یا زمانی برای تنهایی نیاز دارید، دوستان ناراحت نمی‌شود.
- ۲۵- اگر دوستی دارید که فقط به خود و نیازهای خود می‌اندیشد، او را ترک کنید.
- ۲۶- به دنبال دوستی بگردید که پس از هر شکست، بازهم بتواند سرش را صاف نگه دارد.
- ۲۷- بهانه‌گیری واهی نکنید و به دوستان قولی ندهید که نتوانید از پشش بر بیایید.
- ۲۸- هرگز برای اینکه شخصیت دوستان را بالا ببرید، شخصیت خود را خرد نکنید.
- ۲۹- دوستان را به خاطر یک اشتباه تنبیه نکنید و آن را به عنوان یک تجربه گوشزد کنید.

- ۳۰- حتی اگر در کنار دوستان از موضوعی عصبی شده‌اید، مواظب باشید از کوره در نروید.
- ۳۱- لازم نیست در تمامی مسائل (جنسی، سیاسی و...) تفاهم داشته باشید، فقط کنار بیایید.
- ۳۲- وقتی دوستی خبر خوبی را در میان می‌گذارد، با انرژی و لبخند او را استقبال کنید.
- ۳۳- اگر دوستی دارید که در کنارش احساس امنیت نمی‌کنید و صادق هم نیست، او را ترک کنید.
- ۳۴- با یک دوست تازه، پر حرفی نکنید، کسی دلش نمی‌خواهد داستان کامل زندگیتان را بداند.
- ۳۵- برای اینکه نسبت به هم محبت و علاقه بیشتری داشته باشید، با هم رازهای کوچکی داشته باشید.
- ۳۶- یکی از نشانه‌های دوستی در حال پیشرفت این است که فقط جهت شنیدن صدایتان تماس بگیرد.
- ۳۷- اگر کسی را پیدا کرده‌اید که می‌گوید در روابط طولانی موفق نیست، کسی را بیایید که موفق باشد.
- ۳۸- اگر دوست جدیدتان از شما چیزی نمی‌پرسد و فقط از خودش حرف می‌زند، دوست دیگری پیدا کنید.
- ۳۹- به بچه‌هایتان اجازه ندهید که به شما بگویند با چه کسی می‌توانید دوست باشید و نمی‌توانید، شما تنها باید تصمیم بگیرید.
- ۴۰- به بچه‌هایتان کمک کنید تا بتوانند با دوستانشان ارتباط خوبی برقرار کنند، همچنین اطمینان دهید که دوطرفه است.

نکته‌های مهم درباره گفت‌وگو کردن

- ۱- قضاوت نکنید.
- ۲- نصیحت نکنید.
- ۳- کم انرژی نباشید.
- ۴- منفی‌باف نباشید.
- ۵- لبخند ملایم بزنید.
- ۶- اشتباهاتتان را بپذیرید.
- ۷- علاقه‌های افراد را بیابید.
- ۸- زیاد به یک موضوع گیر ندهید.
- ۹- بدون اطلاع از چیزی حرف نزنید.
- ۱۰- اشتباهات افراد را به سرشان نکوبید.
- ۱۱- لازم نیست درستی حرفتان را ثابت کنید.
- ۱۲- انسان جذاب کسی است که ارتباط را دوطرفه کند.
- ۱۳- تعریف کردن یکی از بهترین فن‌های دوست داشتن است.
- ۱۴- کم بخندید، به چیزهای چرت نخندید، خنده خودتان را کنترل کنید.

با کلام خود گناه نکنید
هیچ چیز را به خود نگیرید
تصورات باطل نکنید
همیشه بیشترین تلاشتان را بکنید

این کتاب جان کلام کتاب های مربوط به روابط زن و مرد است، که به شما کمک می کند تا در روابط خود درست قدم بردارید. راه های غلط متعددی وجود دارد، اما فقط یک راه است، که به مقصد می رسد و آن دانایی است. دانایی از اینکه خود که هستید و دیگری که؟ باید از خود سوال کنید، که آیا بلد هستم زندگی کنم؟ بلد هستم قالب موارد زندگی ام را با کسی شریک شوم؟ بلد هستم عشق بورزم؟ و خیلی سوالات دیگر... ما برای شما کتابی را گرد آورده ایم که با مطالعه آن نگرش و اعمال شما را تحت تاثیر قرار می دهد. آنهایی که عاشق نیستند، نمی دانند از چه موهبت بزرگی بی بهره هستند. امیدواریم شما و عزیزانتان از آن افراد نباشید.

قیمت: ۲۱/۰۰۰ تومان



9 789648 279719

