

بسم پر ارفع الہی

سلام

غیر لڑاں مایہ

کتاب ارزشمند ترین هدیه ای است

که می توان به نفع بلندمان پیوستش کرد.

تقدیم با احترام

امضا



به وقت صمیمیت

هفت گام برای تقویت صمیمیت همسران



محمد زارعی
مجید فضل‌الهی

۱۳ درآمدی بر صمیمیت

جایگاه صمیمیت در زندگی	۱۵
صمیمیت همسران	۱۷
صمیمیت: هدیه ای الهی	۱۹
صمیمیت دست یافتنی است	۲۱
سخن آخر	۲۳

۲۷ فصل اول: صمیمیت عاطفی

زندگی خوش و شیرین حق شماست	۲۹
با هم بودن در خوشی و ناخوشی	۳۱
موانع و محدودیت ها لازم هستند	۳۳
لطفاً مراقب باشید	۳۷
جدایی عاطفی	۴۱
۱. همه احساسات مثبت و منفی خود را به همسران بگویید	۴۵
۲. مطلب اصلی را بگویید و به حاشیه نروید	۴۶
۳. واضح و روشن. دیدگاه خودتان را به همسران بگویید	۴۷
۴. خوش گفتار و گشاده رو باشید	۴۸
۵. همسران را با کلمه های دوست داشتنی صدا بزنید	۴۸
۶. از بگومگو دوری کنید	۴۹
۷. به حرف های همسران خوب گوش کنید	۴۹

۵۰	۸. تماس چشمی برقرار کنید
۵۱	۹. پاسخ همدلانه بدهید
۵۳	۱۰. محبت کنید و بی دریغ عشق بورزید
۵۴	۱۱. واکنش‌های منفی خود را کنترل کنید
۵۵	۱۲. شوخ طبعی را فراموش نکنید
۵۵	۱۳. جلسه بیان احساس برگزار کنید
۵۶	۱۴. باید و نیایدتان را تصحیح کنید
۵۷	خلاصه فصل

فصل دوم: صمیمیت روان شناختی و عقلانی ۶۱

۶۳	عطر خوش صمیمیت
۶۵	فاش می‌گویم و از گفته خود دل شادم
۶۹	وانمودسازی و دفاعی بودن؟! هرگز!
۷۱	رابطه امن بین من و همسرم
۷۳	راهکارهای تقویت صمیمیت روان شناختی و عقلانی
۷۳	۱. با همسران انس بگیرید
۷۵	۲. خودتان را جای او بگذارید
۷۶	۳. به همسران احترام بگذارید
۷۷	۴. برای همسران اعتماد ایجاد کنید
۷۸	۵. به جزئیات حرف‌های همسران خوب گوش کنید
۷۹	۶. در مقابل دیدگاه مخالف همسران، خشم خود را مدیریت کنید
۸۰	۷. با صداقت و صراحتی خاص رفتار کنید
۸۱	۸. خوش بینی را در خود پرورش دهید
۸۳	۹. با همسران خوش اخلاق باشید
۸۵	۱۰. افکار خود را اصلاح کنید و ویروس‌های آن‌ها را از بین ببرید
۸۵	۱۱. با بررسی سود و زیان، نگرش‌ها و سلیقه‌های خود را به هم نزدیک کنید
۸۶	۱۲. از تکنیک «توافق بر نبود توافق» بهره ببرید
۸۷	خلاصه فصل

فصل سوم: صمیمیت اجتماعی و تفریحی

۹۱

لحظه‌های خوش باهم بودن	۹۳
هزار نکته باریک‌تر ز مو اینجاست	۹۵
لذت بردن از فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی	۹۷
نیمه پُریوان	۹۹
خیلی جدی بگیرید	۱۰۱
راهکارهای تقویت صمیمیت اجتماعی و تفریحی	۱۰۳
۱. از تفریح‌های مورد علاقه‌تان فهرستی تهیه کنید	۱۰۳
۲. از افرادی که دوست دارید با آن‌ها ارتباط داشته باشید، فهرستی تهیه کنید	۱۰۴
۳. شاد کنید تا شاد شوید	۱۰۵
۴. سپرو سفر کنید	۱۰۵
۵. به تماشای منظره‌های طبیعی بروید	۱۰۶
۶. با هم بازی کنید	۱۰۷
۷. با هم کار کنید و در کارها به هم کمک کنید	۱۰۸
۸. زمان بیشتری را با هم بگذرانید	۱۰۹
۹. با هم کتاب بخوانید	۱۱۰
۱۰. ساعت «رسانه خاموش» داشته باشید	۱۱۰
۱۱. شوخ‌طبعی را تجربه کنید	۱۱۰
۱۲. با همدیگر غذا بخورید	۱۱۱
۱۳. به یکدیگر هدیه دهید	۱۱۲
۱۴. فعالیت‌های اجتماعی مشترک داشته باشید	۱۱۲
خلاصه فصل	۱۱۳

فصل چهارم: صمیمیت معنوی

۱۱۷

دنایی متفاوت	۱۱۹
صمیمیتی از جنس ...	۱۱۹
نتیجه مشترک: مهم این است	۱۲۱
صمیمیت معنوی عمیق	۱۲۳

صمیمیت معنوی داریم تا...	۱۲۵
بهتر از این نمی شود	۱۲۷
راهکارهای تقویت صمیمیت معنوی	۱۲۹
۱. در زندگی تان خدا را ملاک قرار دهید	۱۲۹
۲. شخصیت معنوی خود و همسر تان را رشد دهید	۱۳۰
۳. ارزش های خود را در زندگی یکسان کنید	۱۳۳
۴. برنامه های مذهبی مشترک داشته باشید	۱۳۴
۵. خویشن داری را با مثلث معنوی تمرین کنید	۱۳۶
۶. به صداقت و راست گویی به طور ویژه توجه کنید	۱۳۶
۷. باورهای معنوی تان را معنادار کنید	۱۳۷
۸. احساس خوب معنوی تان را با همدیگر در میان بگذارید	۱۳۸
۹. مرزهای اخلاقی را محترم بشمارید	۱۳۹
۱۰. مراقبه معنوی داشته باشید	۱۳۹
۱۱. بخشش و قدردانی را سرلوحه زندگی قرار دهید	۱۴۰
۱۲. مراسم شکرگزاری به جای آورید	۱۴۱
کاربرگ روزانه تکلیف های صمیمیت معنوی	۱۴۳

۱۴۵ **فصل پنجم: صمیمیت زیباشناختی**

گام دیگری روبه جلو	۱۴۷
به رنگ زیبایی	۱۵۱
زیبای زندگی من	۱۵۱
زیبایی لذت آفرین	۱۵۳
راهکارهای تقویت صمیمیت زیباشناختی	۱۵۵
۱. جمله های جادویی داشته باشید	۱۵۵
۲. زیبا سخن بگویید و لذت ببرید	۱۵۶
۳. جاذبه ظاهری خود را رو کنید	۱۵۶
۴. زیبایی های درونی خود را نشان دهید	۱۵۷
۵. حریم صمیمیت زیباشناختی را حفظ کنید	۱۵۸
۶. برای انجام کارهای زیبا برنامه ریزی کنید	۱۵۸

۱۵۹ ۷. سلیقه‌های هنری همدیگر را تحسین کنید

۱۵۹ ۸. با هم شعر بخوانید

فصل ششم: صمیمیت جسمی

۱۶۳

۱۶۵ من و همسر

۱۷۱ آرامش من، آرامش کن

۱۷۳ وقتی می‌خواهم با همسر تماس بدنی برقرار کنم

۱۷۴ ۱. میزان نیازتان به صمیمیت جسمی را تعیین کنید

۱۷۶ ۲. تعیین کنید شروع‌کننده تماس جسمی چه کسی باشد

۱۷۷ ۳. مرز صمیمیت جسمی را نگه دارید

۱۷۷ ۴. علاقه‌مندی‌تان را به فعالیت‌های صمیمیت جسمی مشخص کنید

۱۷۸ ۵. از فعالیت‌های متنوعی برای صمیمیت جسمی بهره ببرید

۱۷۹ ۶. یک شب در میان، قبل از خواب، همدیگر را ماساژ دهید

۱۸۱ کاربرد روزانه تکلیف‌های صمیمیت جسمی

فصل هفتم: صمیمیت جنسی

۱۸۳

۱۸۵ به تو نیاز دارم

۱۸۷ از جنس لذت

۱۹۱ صحبت با همدیگر درباره مسائل جنسی

۱۹۵ هماهنگی در ارضای جنسی

۱۹۵ زنگ خطر

۱۹۶ ۱. نیاز جنسی خود و همسرتان را مشخص کنید

۱۹۷ ۲. علاقه‌مندی جنسی طرف مقابلتان را بشناسید

۱۹۸ ۳. مقدمه چینی کنید

۱۹۹ ۴. پیش‌نوازی کنید

۱۹۹ ۵. نظافت را رعایت کرده و خود را بیارایید

۲۰۰ ۶. به تمام بدن طرف مقابلتان توجه کنید

۲۰۱ ۷. جاذبه‌های کلامی‌تان را رو کنید

۸. خیلی زود به سمت کار اصلی نروید	۲۰۲
۹. شوخ طبعی را فراموش نکنید	۲۰۲
۱۰. عاشقانه و عاطفی رابطه برقرار کنید	۲۰۳
۱۱. پس نوازی داشته باشید	۲۰۳
۱۲. رابطه جنسی را غنی سازی کرده و از الگوهای متنوع بهره بگیرید	۲۰۴
۱۳. شب ویژه داشته باشید	۲۰۴
۱۴. مرزهای اخلاقی را رعایت کنید	۲۰۵
خلاصه فصل	۲۰۵
کاربرگ روزانه تکلیف های صمیمیت جنسی	۲۰۷
منابع	۲۰۹

سخن‌آغازین

با همه دشواری‌ها و ظرافت‌هایش، شیرین‌ترین کار عالم «تربیت» است و مهم‌ترین بستر تربیت، «خانواده». خانواده اگر «خانواده» باشد، تربیت شیرین می‌شود و طبیعی. همان‌طور که ما نفس می‌کشیم، در خانواده هم تربیت می‌شویم؛ بی‌آنکه به آن فکر کنیم و بدانیم چه می‌شود.

تمرکز ما بر تربیت و تعلیم است، آن‌هم با رویکرد اسلامی و عقلانی و با محوریت مهارت‌آموزی به خانواده‌ها. از این رو طرح «مهرستان» را پایه‌ریزی کردیم تا در پیمودن این مسیر مقدس، بتوانیم منظم و هدفمند و برنامه‌دار پیش برویم. «مهرستان» فقط مخفف «محصولات هنری رسانه‌ای» نیست؛ بلکه اسم مکانی است برای آموختن مهرورزی در خانه و گرمابخشی به کانون خانواده.

از بین همه راه‌های ممکن، با «یار مهربان» به یاری خانواده‌ها آمده‌ایم؛ با همان آشنای پرسخاوتی که صدها نسل بشر را معلم و ار پرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان درهم تنیده است.

بله، با کتاب آمده‌ایم و براین باوریم که با همه تنوع ابزارهای دیجیتال و گرایش جنون‌آمیز انسان امروز به آن‌ها، هیچ چیز جای کتاب را نمی‌گیرد! خوشبختانه این یار مهربان، همچنان گنجینه سرشاری به شمار می‌رود که پاسخ‌گوی نیازهای رنگارنگ مخاطبانش است.

به دنبال کار خیر زمین مانده‌ای بوده‌ایم که حضورمان در این عرصه را معنا ببخشد و جریانی پویا و اثری مانا به جای گذارد. سرانجام صدها نفر ساعت پایش و پویش، به معماری طرح خانواده‌محور «مهرستان» انجامید که یکی از میوه‌هایش اکنون در دستان شماست.

مشتاقانه منتظریم تا با دریافت دیدگاه‌های شما سروران عزیز به آدرس mehr@mehrestan.ir بیش از پیش مرهون مهربانی‌هایتان گردیم.

بر آستان جانانی سرسپاس فرود می‌آوریم که توفیق، رفیق طریقمان کرد تا دوره امانت داده‌شده در مزرعه دنیا را به خوشه چینی از خرمن ارباب و اصحاب فرهنگ و اندیشه بگذرانیم و آنگاه با لطفی دوچندان، ما را وامدار فضل بی‌کرانش کرد تا در طرح پربرکت «مهرستان» بتوانیم بابت تولید و ترویج محصولاتی فرهنگی و تربیتی، مدال افتخار بر گردن بیاویزیم. از تک‌به‌تک سروران ارجمندی که ذره‌پروری کردند و گام به گام مسیر را هم‌شانه ما شدند، به رسم ادب، خاضعانه سپاسگزاریم.

مهرستان

اینجا خانه شماست





درآمدی بر صمیمیت





جایگاه صمیمیت در زندگی

چند سالی بود که با رحیمی همکار بودم. یکی از روزهای کاری خیلی سرم شلوغ شد: پرونده روی پرونده! خیلی خسته شده بودم. اتفاقاً رحیمی متوجه حجم زیاد کارها شده بود؛ برای همین، رفت و یک استکان چای قندپهلو برایم آورد. از قبل، یک لیوان پُر از آب روی میز گذاشته بودم. برگه‌های روی میز درهم برهم بود. متوجه لیوان آب نشد؛ همین که استکان چای را روی میز گذاشت، دستش به لیوان آب خورد و روی برگه‌های پرونده‌ها ریخت.

وای خدای من! خیلی وضعیت بدی بود. به تنها چیزی که فکر نمی‌کردم، داد و فریاد بود. خدایی، رحیمی دوست صمیمی من بود. عمداً که این کار را نکرده بود.

به من گفت: «وای! معذرت می‌خوام.»

گفتم: «طوری نیست بابا! باید بیشتر دقت می‌کردم.»

بالاخره یک طوری پرونده‌ها را درست کردیم. رابطه من و رحیمی از برادرهم به هم نزدیک تر بود. خیلی مؤدب بودیم و به همدیگر احترام می‌گذاشتیم. آن روز گذشت.

اما در خانه با آن‌هایی که دوستشان داریم...؟ کمی بعد از آن روز، مشغول پیامک فرستادن بودم. همسرم بدون اینکه متوجه شده باشم، خیلی آرام کنارم ایستاده بود. همین که برگشتم، به او خوردم و تلفن همراه از دستم افتاد.

با اخم گفتم: «اه! برو کنار. ببین چه کار کردی.»

قلبش شکست و خیلی آرام از کنارم رفت. نفهمیدم که چقدر تند حرف زدم. وقتی روی مبل نشستم، صدای درونم را شنیدم که می‌گفت: «وقتی با همکارت هستی، وقتی اتفاق خیلی بدی هم بیفتد، درست رفتار می‌کنی؛ اما با همسرت که دوستش داری، این طور بد رفتار می‌کنی.»^۱

آیا این را می‌دانیم که اگر فردا از این دنیا برویم، در محل کار، به آسانی و فقط پس از یک روز، برای ما جانشین می‌آورند؛ اما همسرمان تا آخر عمرش نبود ما را احساس خواهد کرد. به این فکر کنیم که با چه کسی باید بیشتر صمیمی باشیم. قرار است با چه کسی زندگی مشترک بسازیم؟ داشتن زندگی شیرین و دوست‌داشتنی حق چه کسی است؟ دوست یا همکارمان یا همسری که در همهٔ وضعیت‌ها کنار ما است؟ فکر کنیم...!

اگر می‌خواهید با مثالی، جایگاه صمیمیت در زندگی را متوجه شوید، مثال «ایمن‌سازی ساختمان برای جلوگیری از ریزش پس از زمین‌لرزه»، مثال کاملی می‌تواند باشد. هنگامی که زمین لرزهٔ مخربی اتفاق بیفتد، فقط ساختمان‌هایی

۱. برگرفته از: امیرصادق خوشاوی، داستان‌های کوتاه و خواندنی، ص ۲.

از آسیب در امان می‌مانند که از قبل ایمن‌سازی شده باشند. ایجاد و تقویت صمیمیت در زندگی مشترک، اهمیت این چنینی دارد.

صمیمیت همسران

می‌توان صمیمیت را به‌طور خلاصه این چنین تعریف کرد: «صمیمیت واقعی، فرایندی تعاملی از چندین صمیمیت مربوط به هم است که هسته اصلی آن، شناخت، درک و پذیرش طرف مقابل، همدلی با احساسات او و قدرشناسی از دیدگاه بی‌همتای اوست.» صمیمیت فقط این نیست که ما برخی اوقات آن را «بخوایم» یا به آن «تمایل داشته باشیم» یا «دوست داشته باشیم» که صمیمی باشیم؛ بلکه صمیمیت نیازی واقعی است.^۱

- صمیمیت گنجی است به دست آوردنی! باید آن را به دست آورد تا با کمک آن، بانشاط‌ترین روزهای زندگی مشترک را رقم زد.

در این کتاب تلاش شده است از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی، و با قلمی صمیمانه، «تعریف، راهکارهای تقویت و نیز کاربرگ‌های روزانه کاربردی سازی صمیمیت‌ها در زندگی مشترک» بیان شود. صمیمیت‌هایی که در این کتاب ارائه شده است، عبارت‌اند از:

۱. صمیمیت عاطفی؛

۲. صمیمیت روان‌شناختی و عقلانی؛

۱. دنیس. ا. باگاروزی، تکنیک‌های افزایش صمیمیت در زوج‌درمانی، ص ۱۴ تا ۱۶.

۳. صمیمیت تفریحی و اجتماعی؛

۴. صمیمیت معنوی؛

۵. صمیمیت زیباشناختی؛

۶. صمیمیت جسمی؛

۷. صمیمیت جنسی.

هریک از این عنوان‌ها در یک فصل ارائه شده است. در هر فصل پس از تعریف صمیمیت، راهکارهای تقویت آن برای بهره‌بردن و به‌کارگیری خوانندگان گرامی ارائه شده است. راهکارهای تقویت صمیمیت، راهکارهایی هستند که شما و همسرتان با انجام دادن آن‌ها، صمیمیت‌ها را در زندگی مشترکتان ایجاد یا تقویت می‌کنید. در پایان هر فصل، کاربرگی درج شده است که از راهکارهای تقویت آن صمیمیت، استخراج گردیده است.

وجود صمیمیت در زندگی مشترک مساوی است با زندگی شیرین و دوست‌داشتنی. بر این اساس، آگاهی‌های لازم در این باره برای همسران بسیار ضروری است؛ چراکه با به‌کارگیری راهکارهای تقویت صمیمیت‌ها می‌توانند آن‌ها را در زندگی مشترک خود جاری سازند و از زندگی‌ای شیرین و دوست‌داشتنی، لذت کامل ببرند.

نویسندگان این کتاب امیدوارند برای ایجاد و تقویت صمیمیت در زندگی مشترک زنان و مردانی که به دنبال داشتن زندگی شیرین و دوست‌داشتنی هستند، اثر مفید و تأثیرگذاری را تقدیم کرده باشند. پیشنهاد می‌شود ابتدا با

همسرتان مطالب مربوط به همه صمیمیت‌ها را مطالعه کنید و سپس برهریک از صمیمیت‌ها متمرکز شوید تا مهارت‌های لازم را کسب نمایید.

صمیمیت؛ هدیه‌ای الهی

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾

(و باز یکی از آیات [لطف] او آن است که برای شما از جنس خودتان جفتی بیافرید که در کنار او آرامش یابید و انس گیرید و میان شما رأفت و مهربانی برقرار فرمود. در این امر نیز برای مردمی که فکر می‌کنند، نشانه‌هایی آشکار است.)^۱

خالق هر دو جهان، انسان‌ها را آفرید تا در سایه لطف و رحمتش در این دنیا و سرای جاودانه آخرت، سعادت‌مند و با آرامش زندگی کنند و این موفقیت زمانی دست‌یافتنی خواهد شد که بشر به آنچه خالقش دستور داده است، عاشقانه ایمان آورد و عالمانه به آن‌ها عمل کند؛ بر همین اساس، خداوند متعال در قرآن کریم فرموده است: ﴿قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾؛ (گفتیم همه از بهشت فرود آیید، تا آنگاه که از جانب من راهنمایی برای شما آید. آنان که پیروی او کنند، هرگز بیمناک و اندوهگین نخواهند شد.)^۲

۱. روم، ۲۱.

۲. بقره، ۳۸.

- مرحله‌ای از زندگی انسان به انتخاب همسر و ازدواج مربوط می‌شود؛ مرحله‌ای بسیار شیرین و دوست‌داشتنی که هر انسانی در مسیر نیل به کمال واقعی، این مرحله را تجربه خواهد کرد. ●

نکته مهم و درخور توجه آن است که هرچند این مرحله، بسیار شیرین و دوست‌داشتنی است، چه بسیار افرادی که این مرحله را به تلخی و نفرت تبدیل می‌کنند؛ پس باید مراقب بود مبدا شیرینی به تلخی و دوست‌داشتن به نفرت تبدیل شود. مراقبت زمانی تحقق می‌یابد که صمیمیت در زندگی مشترک شما و همسران ایجاد یا تقویت شود. به کمک صمیمیت، عشق و محبت زندگی‌تان را می‌توانید حفظ کنید.

صمیمیت، عامل رضایت همسران و پایداری زندگی

دانشمندان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که صمیمیت زناشویی، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی مشترک است. برخی درباره اهمیت صمیمیت گفته‌اند: «زمانی که نیازهای صمیمیت برآورده می‌شود، افراد در زندگی زناشویی خویش، کیفیت بالاتری را تجربه می‌کنند.»^۱

همچنین از تحقیقات در این باره می‌توان چنین نتیجه گرفت که برخورداری از صمیمیت در میان زوج‌های متأهل، از عوامل مهم ایجاد ازدواج پایدار است

۱. زینب رضایی و دیگران، «بررسی نقش اعتماد و صمیمیت در پیش‌بینی بی‌ثباتی ازدواج در زنان و مردان متأهل»، پژوهش‌های مشاوره، ج ۱۲، ش ۴۷، پاییز ۱۳۹۲، ص ۵.

و اجتناب از برقراری رابطه صمیمانه، از عواملی است که موجب شکست در زندگی خانوادگی می‌شود.

- فردی که میزان بیشتری از صمیمیت در روابط خود به دست می‌آورد، قادر است خود را به شیوه مطلوب‌تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل مؤثرتری به شریک و همسر خود ابراز نماید.

تحقیقات و تجربه‌های بالینی نشان داده‌اند که در جامعه معاصر، زوجها هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه و نیز ارضای انتظارات و نیازهای یکدیگر، با مشکلات شدید و فراگیری دست و پنجه نرم می‌کنند. ایجاد و حفظ روابط صمیمانه در ازدواج، مهارت و هنری است که افزون بر سلامت روانی و تجربه‌های سالم اولیه، به داشتن نگرش‌های منطقی و کسب مهارت‌ها و انجام وظایف خاصی نیاز دارد.^۱

- رضایت در زندگی مشترک، عامل بسیار مهمی است که با ایجاد و تقویت صمیمیت‌ها می‌توانید آن را به دست آورید؛ پس چه خوب است که تنها تلاشتان، ایجاد و تقویت صمیمیت‌ها در زندگی مشترکتان باشد.

صمیمیت دست یافتنی است

خوب است بدانیم چگونه زندگی شیرین و دوست داشتنی ممکن است به تلخی و نفرت تبدیل شود. برای رسیدن به پاسخ این پرسش، باید

۱. همان، ص ۱۰.

به این حقیقت توجه کرد که بدترین و خطرآفرین‌ترین دشمن انسان، نادانی است. حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام در روایتی فرموده‌اند: «مردم به چیزهایی که نمی‌دانند، دشمنی می‌ورزند.»^۱ پس علت اینکه زندگی افراد به هم می‌ریزد و در مسیر درست پیش نمی‌رود، این است که افراد درباره زندگی مشترک و نیازهای مربوط به آن، آگاهی و دانش ندارند. همین ندانستن‌ها موجب می‌شوند اندیشه‌های مثبت و دوستانه به اندیشه‌های منفی و دشمنانه تبدیل شوند و در نتیجه، شیرینی و لذت زندگی مشترک را به تلخی و نفرت تبدیل کنند. البته گاهی، بسیاری از زنان و مردان درباره زندگی مشترک آگاهی‌هایی دارند؛ ولی به دانسته خود عمل نمی‌کنند.

- برای داشتن زندگی مشترک و دوست داشتنی باید به دانش و آگاهی‌های لازمی دست یافت که به کمک آن‌ها بتوان از تلخی‌ها و ناخوشی‌های زندگی پیشگیری کرد.

زندگی مشترک، همان طور که از نام آن پیداست، بین زن و مرد مشترک است. اگر زن یا مردی که با همسرش زندگی مشترک تشکیل می‌دهد، دانش و آگاهی لازم را داشته باشد، ولی طرف مقابل او از آن دانش و آگاهی بی‌نصیب باشد، مانند پرنده‌ای می‌شود که فقط یک بال دارد؛ بنابراین بسیار سفارش می‌شود که برای داشتن زندگی شیرین و دوست داشتنی، زن و شوهر باید درباره

۱. «النَّاسُ أَعْدَاءُ مَا جَهِلُوا» (محمد باقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۱، ص ۲۱۹).

آگاهی‌های لازم، به هم‌فکری مشترک برسند؛ چرا که در نتیجه این هم‌فکری است که سازگاری ایجاد شده و صمیمیت شکل می‌گیرد. در روایتی بسیار پرمعنا از امیرالمؤمنین علی علیه السلام نقل شده است: «صمیمیت در سه چیز است [که یکی از آنها] همسر سازگار [است].»^۱

حال که تأثیر فهم مشترک در زندگی مشترک را دانستید، پس تلاش کنید با آموختن راهکارهای تقویت صمیمیت، هرچه سریع‌تر و قوی‌تر به این فهم مشترک برسید تا زندگی شیرین و خوشی را تجربه کنید و در کنار همسران از زندگی مشترک لذت ببرید.

سخن آخر

ایجاد و تقویت صمیمیت کارکردهای بسیاری در زندگی مشترک شما و همسران دارد. با مطالعه و به‌کار بستن مطالب فصل‌های این کتاب، امید است زندگی بسیار شیرین و دوست‌داشتنی‌ای را تجربه کنید. دین اسلام افراد را به داشتن زندگی خوش و خرم در کنار یکدیگر تشویق می‌کند. یکی از یاران امام رضا علیه السلام به نام علی بن شعیب می‌گوید: «خدمت امام رضا علیه السلام مشرف شدم. حضرت به من فرمود: "ای علی، بهترین زندگی را چه کسی دارد؟" عرض کردم: "سرورم، شما بهتر از من می‌دانید." حضرت فرمود: "ای علی، کسی که زندگی دیگری در سایه زندگی او خوش و خرم باشد. ای علی، بدترین زندگی را چه کسی دارد؟"

۱. «الْأَكْثَرُ فِي ثَلَاثَةٍ... الرَّؤُوفَةُ الْمُؤَلِّفَةُ» (عبدالواحد بن محمد نمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۲۰).

عرض کردم: "شما بهتر می‌دانید." فرمود: "کسی که دیگری در سایه زندگی او آسوده نباشد."^۱

نکته درخور توجه این است که بدون شک، در مسئله‌ها و مشکلات زندگی باید به صورت حضوری با یک مشاور مذهبی خانواده ارتباط برقرار کنید؛ بنابراین در کنار مطالعه این کتاب، در هر مبحثی که متوجه شدید مسئله ریشه‌ای است، حتماً به همراه همسران در جلسه‌های مشاوره شرکت کنید و به طور جدی، مسئله زندگی‌تان را حل کنید. باعث خرسندی است که این کتاب به شما کمک کند به مسئله‌های زندگی از پنجره‌ای متفاوت بنگرید. در این کتاب تلاش کرده‌ایم صمیمیت‌های همسران ایجاد و تقویت شوند تا همراه با این صمیمیت‌ها آرامش وصف‌ناشدنی را تجربه کنید.

آخرین نکته‌ای که پیش از مطالعه مطالب کتاب باید به شما همسران گرامی توصیه کنیم، این است که همراه هم این کتاب را مطالعه کنید. یادتان باشد که در ابتدا گفتیم «صمیمیت واقعی، فرایندی تعاملی است»؛ یعنی دو بال برای پرواز لازم است تا زندگی مشترکتان به اوج آسمان شیرین شدن و دوست‌داشتنی شدن برسد. این دو بال خوشبخت، شما و همسران هستید؛ بله، شما و همسران، شما و همسران، شما و همسران.

۱. «عن علی بن شعیب: دخلت علی أبي الحسن الرضا عليه السلام. فقال لي: يا علي! من أحسن الناس معاشاً؟ قلت: أنت يا سيدي أعلم به مني. فقال عليه السلام: يا علي! من حسن معاش غيره في معاشيه. يا علي! من أسوأ الناس معاشاً؟ قلت: أنت أعلم. قال من لم يعيش غيره في معاشيه» (محمد باقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۳۴۱).

- تا آخرین کتاب، این جمله‌های طلایی را تکرار کنید: «من و همسرم دو بال پرواز هستیم به‌سوی آسمان شیرین‌شدن و دوست‌داشتنی‌شدن.»

البته نباید فراموش کرد که اگر همسران شما را همراهی نکرد، خود به‌تنهایی آستین همت را بالا بزنید و با یاری خداوند کار را شروع کنید. کم‌کم، عملکرد خوب شما همسران را همراه خواهد کرد. فقط به یاد داشته باشید که باید ادامه دهید! ادامه دهید! ادامه دهید!

با یاری خدای صمیمی، صمیمیت همسران را برای به‌کاربردن بخوانید.
گوارای وجودتان!
تقدیم به...

تقدیم به صاحب و مولای عزیزی که گذاریم همه سر به دامن عزیزش
و تقدیم به هرکس که در اندیشه بشکفتن عشق است
و آن کس که بخواهد شکفتن سرو صمیمیت و عشق.
این ورق‌های پُر از گل، همه، تقدیم به اوست
تا بریزد به سر هر که بخواهد
که شود زندگی‌اش پُر ز گل سوسن و سنبل
که شود زندگی‌اش پُر ز شمیم خوش عشق و صمیمیت و...
این ورق‌های پُر از گل، همه، تقدیم به اوست.





فصل اول: صمیمیت عاطفی



دریچه‌ای به مباحث این فصل

۱. صمیمیت عاطفی به چه معناست؟
۲. اگر زندگی مشترک فقط محل ابراز یا دریافت احساسات منفی باشد، چه می‌شود؟
۳. ویروس‌های فکرو باید و نباید‌ها چه هستند و چه آسیب‌هایی را به دنبال دارند؟
۴. برای شکل‌گیری صمیمیت عاطفی چه باید کرد؟

زندگی خوش و شیرین حق شماست

شمایی که در زندگی زناشویی به دنبال صمیمیت عاطفی هستید، آیا تا حالا به معنای آن فکر کرده‌اید یا آیا می‌دانید این نوع از صمیمیت به ارتباط بین زن و شوهر چه کمکی می‌کند؟ اگر می‌خواهید جواب این پرسش‌ها یا پرسش‌های دیگری که درباره صمیمیت عاطفی در ذهنتان دارید، بدانید، با این فصل از کتاب همراه شوید.

لطفاً کمی صبر کنید! شما از آن دسته از زنان یا مردانی هستید که فقط می‌خواهند با همسرشان بگو و بخند داشته باشند؟ آیا دوست دارید همسرتان ناراحتی و غمگینی خودش را درباره هر مسئله‌ای به شما بگوید؟

● اگر شما از آن دسته افرادی هستید که با همسرتان در همه احساساتش، چه مثبت و چه منفی، سهیم هستید، بدانید که صمیمیت عاطفی بین شما و او برقرار است و به دلیل این موهبت الهی، شکرگزار باشید و به خود ببالید.

به گفت و گوی آرزو و همسرش، فرهاد، دقت کنید:

آرزو سی و پنج ساله به همراه فرهاد که چهار سال از او بزرگتر است، دیشب مهمان خانواده فرهاد بودند. آرزو از مسئله‌ای که دیشب در جلسه مهمانی پیش آمد، ناراحت شده بود؛ ولی فرهاد از آن هیچ خبر نداشت. این مسئله به شدت ذهن آرزو را اذیت می‌کرد؛ اما نمی‌توانست آن را با فرهاد در میان بگذارد. فردای آن روز، از صبح تا بعد از ظهر، ذهن آرزو به مسئله پیش آمده مشغول بود. وقتی فرهاد به خانه آمد، آرزو ناراحتی خودش را پنهان کرد و به فرهاد نگفت.

آرزو: «خُب! تعریف کن. چه خبر از سرکار؟»

فرهاد: «هیچ! سلامتی، مثل هر روز.»

آرزو: «اتفاق خاصی نیفتاد؟»

فرهاد: «نه، مگه قرار بود اتفاق خاصی بیفته؟»

آرزو: «نه، همین طوری گفتم.»

فرهاد: «چی شده؟ نکنه برای شما اتفاقی افتاده؟»

آرزو: «نه بابا! چه اتفاقی؟ بگذریم.»

آرزو خانم ناراحتی خودش را قورت داد و آن را با همسرش در میان نگذاشت و این یعنی نبودن صمیمیت عاطفی بین این زن و شوهر.

حال، گفت و گوی بین آرزو خانم و آقا فرهاد را بازخوانی کنید:

آرزو: «خُب! تعریف کن. چه خبر از سرکار؟»

فرهاد: «هیچ! سلامتی، مثل هر روز.»