

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



یک پنجره تقدیم می کند

۷ راز

دل بسته کردن شوهر

به قلم:

مرضیه فاطمی

سرشناسه: فاطمی، مرضیه، ۱۳۶۶

عنوان و نام پدیدآور: هفت راز دل بسته کردن شوهر/ تألیف: مرضیه فاطمی

مشخصات نشر: تبریز: نشر عصر زندگی، ۱۳۹۶

عنوان کتاب: هفت راز دل بسته کردن شوهر

برنامه‌ریزی و اجرا: گروه یک‌پنجره برای بهتر زیستن

مؤلف: مرضیه فاطمی

قیمت:

تلفن پخش: ۰۹۳۸۵۵۵۲۱۹۰

پایگاه اینترنتی/ ایمیل

[www.Panjereh.ir](http://www.Panjereh.ir)

[info@panjereh.ir](mailto:info@panjereh.ir)

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

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

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

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

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

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

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

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

## ۷ راز دلبسته کردن شوهر

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

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



کنیم. مثلاً ممکن است به خاطر ترس از دعوا و اختلاف از خودمان بگذریم؛ به خاطر ترس از طرد شدن تنها شویم؛ بیش از حد عشق و محبت گدایی کنیم و نهایتاً با اشتباهات ساده شیرینی زندگی را از بین ببریم. درعین حال، می دانم خدا به ما زن ها قدرتی الهی داده که اگر از آن آگاه باشیم می توانیم شادی، خوشبختی و عشق را به زندگی دعوت کنیم و نه فقط به خود بلکه به همسر و فرزندانمان نیز هدیه دهیم. و آن قدرت، هنر و درایت زنانه رازی است که در این کتاب به آن پرداخته ام.

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

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

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

«اگه یه مرد چنین همسری داشته باشه کوه مشکلاتم نمیتونه او رو خم کنه. چنین مردی با احساس خوشبختی از جوشش واسه همسرش مایه میزاره»

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

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

مرضیه فاطمی - مدرس عزت نفس

