

## فهرست

- پیشگفتار..... ۱۵
- اشاره‌ی ویراستار..... ۲۵
- معجزه‌ی صمیمیت از نگاه متخصصان، مشاوران، استادان و... ۳۳
- ① زندگی زمانی زیباست که زیبا زندگی کردن را آموخته باشیم..... ۳۳  
◀ همه چیز از فکر شروع می‌شود ▶ آگاهی ▶ جهالت، ندانستن نیست! ▶ رانندگی در جاده‌ی زندگی ▶ تفاهم در عین تفاوت
- ② چرا معجزه صمیمیت؟..... ۳۶  
◀ دایره‌المعارفی برای ازدواج
- ③ به بهانه‌ی ویرایش جدید..... ۳۷  
◀ سخنان بزرگان ▶ بیمه‌ی یک عمر زندگی
- ④ رابطه‌ی زناشویی؛ رازی که... ۳۸
- ⑤ هم پیشگیری، هم درمان!..... ۳۹  
◀ درمان شیرین! ▶ هندوانه‌ی در بسته
- ⑥ من کیستم؟..... ۴۱
- ⑦ شانسی برای همه..... ۴۱
- ⑧ معجزه‌های برای فردا..... ۴۲  
◀ فردایی شاد تقدیم به تو
- ⑨ اعجاز معجزه‌ی صمیمیت..... ۴۳  
◀ عنصر کلیدی خوشبختی
- ⑩ کتابی برای خواننده‌ی ایرانی..... ۴۴
- ⑪ پلی روی فاصله‌ها..... ۴۵
- ⑫ قابی برای عشق..... ۴۶  
◀ امپاتی ▶ هوش عاطفی ▶ برنامه‌ریزی عصبی - کلامی (NLP)
- ⑬ چه کسانی بخوانند؟..... ۴۷  
◀ خودآموز عشق ▶ هیچ چیز عملی‌تر از یک تئوری خوب نیست! ▶ روان‌شناسان، متخصصان، مشاوران و...



- تقدیر از پدیدآورنده ..... ۴۹
- ◀ انتشارات نسل نواندیش

### بخش اول: راز موفقیت در انتخاب همسر

- فصل اول: زنان و مردان ..... ۵۱
- پیش از مطالعه‌ی این فصل به این پرسش‌ها فکر کنید: ..... ۵۳
- دو دنیای متفاوت ..... ۵۵
- ◀ جهان بینی ◀ احساسات ◀ سبک گفتگو ◀ خواسته‌های و نیازها ◀ ارزش‌ها ◀ رفتار ◀ صحبت کردن ◀ عواطف ◀ برداشت متفاوت از عشق ◀ سایر تفاوت‌ها
- تفاوت‌ها، عامل ایجاد هیجان و تکامل ..... ۷۱
- فصل دوم: انتخاب همسر ..... ۷۵
- پیش از مطالعه‌ی این فصل به این پرسش‌ها فکر کنید: ..... ۷۷
- موفقیت در ازدواج ..... ۷۹
- ◀ درخت تصمیم‌گیری ◀ دوست داشتن خود! ◀ ازدواج بر پایه دوست داشتن
- نیمه‌ی گمشده یا «انسان کامل» ..... ۸۶
- ◀ تصویرسازی ذهنی ◀ همسر رؤیاهای من ◀ ۸ ویژگی شخصیتی همسر خوب ◀ سن مناسب ازدواج ◀ رسیدن به بلوغ عاطفی پیش از ازدواج
- به‌دنبال چه کسی هستید؟ همسر یا همراهِ ..... ۱۰۳
- ◀ تشابه یا تضاد ◀ لزوم شباهت‌ها ◀ شباهت‌های سازنده ◀ هوش عاطفی
- تأثیر و نقش بیوشیمی جنسی ..... ۱۱۲
- ◀ جاذبه جنسی نسبت به افراد خاص ◀ دلنشینی دوطرفه، لازمه‌ی رابطه‌هاست
- راهکارهایی برای انتخاب بهتر همسر ..... ۱۱۷
- ◀ رسیدن به آرامش با انتخاب صحیح ◀ خودارزیابی برای انتخاب موفق ◀ ده اصل مهم برای انتخاب موفق
- خطاهای انتخاب همسر ..... ۱۱۹
- ◀ آفت‌های تصمیم‌گیری ◀ ازدواج با این افراد ممنوع!
- نکاتی برای پسران و دختران ..... ۱۲۵
- ◀ فهرست تفاهم
- ضرورت گفتگو ..... ۱۲۷
- ◀ مشورت در ازدواج
- آنچه دختران بهتر است بدانند ..... ۱۳۴

- ◀ قسمت اول: توجه به خود و کسب آگاهی ◀ قسمت دوم: در مسیر آشنایی و انتخاب ◀ قسمت سوم: بیشتر بدانیم
- آنچه پسران بهتر است بدانند ..... ۱۸۳
- ◀ زن زندگی چه ویژگی‌هایی دارد؟ ◀ اگر به اطمینان نسبی رسیده‌اید ◀ مرد زندگی از نگاه دختران ◀ خودم همه‌چیز را می‌دانم!
- روابط بی‌سرانجام برای دختران و پسران ..... ۱۹۶
- مسائل مهم در دوران نامزدی ..... ۱۹۹
- ◀ کسب آگاهی در دوران نامزدی ◀ ندانستن خوشبختی نمی‌آورد ◀ تعهد به خود و همسر آینده (در دوران نامزدی) ◀ تعهدنامه
- لزوم شکیبایی و خویشتنداری در دوران نامزدی ..... ۲۰۸
- ◀ لزوم آشنایی با نگرش‌های جنسی یکدیگر
- چه میزان وقت برای آشنایی لازم است؟ ..... ۲۱۱
- ◀ فواید دوران نامزدی طولانی‌مدت ◀ چگونه نامزدم را خوشحال کنم؟ ◀ نقش آموزش در موفقیت ازدواج
- باورهای زوج‌های موفق ..... ۲۱۷
- جدایی پایان راه نیست! ..... ۲۲۲
- ◀ عوامل مهم در تداوم ازدواج مجدد ◀ برخی از موانع مهم ازدواج مجدد

### بخش دوم: راز موفقیت در رابطه با همسر

- فصل اول: همسران و صمیمیت در زندگی زناشویی ..... ۲۲۹
- پیش از مطالعه‌ی این فصل به این پرسش‌ها فکر کنید: ..... ۲۳۱
- محبت و آفرینش صمیمیت ..... ۲۳۳
- ◀ محبت مطمئن‌ترین راه برای ایجاد صمیمیت ◀ ابتدای زناشویی، فرصتی طلایی برای پیوندی جاودانه است ◀ نیاز به محبت ◀ نخستین گام برای ایجاد محبت ◀ گرمای محبت لازمه‌ی زندگی مشترک ◀ نیاز زن‌ها به محبت ◀ نیاز مرد‌ها به محبت ◀ مسؤولیت مشترک زوج‌ها ◀ صمیمیت و بیان افکار و احساسات ◀ صمیمیت و تعهد
- ترجیحات حسی و صمیمیت همسران ..... ۲۴۱
- مسؤولیت مردان در آفرینش صمیمیت ..... ۲۴۹
- ◀ شناخت بیشتر زن‌ها (آشنایی با خصوصیات همسر و توجه به آن‌ها) ◀ ارتباط مؤثر با زن (آشنایی با نیازهای زن و توجه به آن‌ها) ◀ گام‌هایی برای دلپسته کردن زنان
- مسؤولیت زنان در آفرینش صمیمیت ..... ۳۱۲



- ◀ شناخت بیشتر مردان ◀ مردان و صمیمیت ◀ نقش مؤثر زنان در صمیمیت مردان ◀ ارتباط مؤثر با مرد (آشنایی با نیازهای مرد و توجه به آنها) ◀ گام‌هایی برای دلبسته کردن مردان
- ⊙ **مسئولیت مشترک زوجها در تداوم صمیمیت** ..... ۴۳۲
- ◀ آفت‌های صمیمیت ◀ سوختن و ساختن ◀ بازیابی صمیمیت ◀ بخشش و گذشت ◀ مفهوم سازگاری ◀ جلب و جذب یکدیگر ◀ تعهد در زندگی مشترک ◀ پاک‌نگری و پاکدامنی
- ⊙ **نقش صمیمیت در جلوگیری از طلاق عاطفی** ..... ۴۵۶
- فصل دوم: همسران و صمیمیت در رابطه زناشویی (جنسی)** ..... ۴۵۷
- **پیش از مطالعه‌ی این فصل به این پرسش‌ها فکر کنید:** ..... ۴۵۹
- ⊙ **میل جنسی، هدیه‌های الهی** ..... ۴۶۳
- ⊙ **رابطه‌ی زناشویی** ..... ۴۶۳
- ◀ هدف از رابطه‌ی زناشویی ◀ رابطه‌ی زناشویی و تندرستی ◀ تمایلات جنسی زنان و مردان ◀ انگیزه و تمنای جنسی (در زن و مرد) ◀ تأثیر شرایط در رابطه‌ی زناشویی ◀ اندیشه‌های متفاوت زنان و مردان ◀ تأثیر رابطه‌ی زناشویی بر سایر روابط
- ⊙ **ارتباط و صمیمیت در رابطه‌ی زناشویی** ..... ۴۷۲
- ◀ تأثیر ارتباط کلامی بر رابطه‌ی زناشویی ◀ تأثیر ارتباط چشمی بر رابطه‌ی زناشویی ◀ تأثیر ارتباط لمسی بر رابطه‌ی زناشویی
- ⊙ **مسئولیت مردها در رابطه‌ی زناشویی (جنسی)** ..... ۴۸۱
- ◀ نگرش و عملکردها ◀ هنر رابطه‌ی زناشویی (رابطه‌ی زناشویی روی یک طول موج) ◀ روابط پایدار و سالم زناشویی ◀ سخنی با مردان ◀ ناگفته‌های زنان
- ⊙ **مسئولیت زنان در رابطه‌ی زناشویی (جنسی)** ..... ۵۲۸
- ◀ نگرش‌ها و عملکردها ◀ پذیرش آگاهانه و عاشقانه‌ی مرد (تمکین) ◀ مردها و پایان رابطه‌ی زناشویی ◀ بهبود و احیای رابطه‌ی زناشویی ◀ سخنی با زنان
- ⊙ **مسئولیت مشترک زوجها در تداوم صمیمیت جنسی** ..... ۵۵۷
- ◀ لزوم آگاهی همسران ◀ گسترش و توسعه‌ی افق‌های جنسی ◀ تفاهم و تطابق جنسی ◀ بازتاب رابطه‌ی زناشویی ◀ عوامل تأثیرگذار بر رابطه‌ی زناشویی
- ⊙ **هنر راهنمایی و انتقاد در رابطه‌ی زناشویی (جنسی)** ..... ۵۷۹
- ⊙ **شیوه‌های انتقال اطلاعات در رابطه‌ی زناشویی (جنسی)** ..... ۵۸۱
- ◀ انتقاد ◀ انتقاد در رابطه‌ی زناشویی
- ⊙ **همدلی و تفاهم جنسی در همسران** ..... ۵۸۵

- ◀ نیروی شگفت‌انگیز کلمات ◀ تأثیر کلمات و رفتار (در انتقاد جنسی) ◀ سایر عوامل تأثیرگذار بر انتقاد ◀ جلوگیری از مشاجره‌های جنسی ◀ ایجاد انگیزه و تغییر رفتار در رابطه‌ی زناشویی (جنسی)
- ⊙ **هنگامی که به کمک دیگران نیاز است** ..... ۶۰۵
- ◀ لزوم مشاوره در رابطه‌ی زناشویی
- ⊙ **اورژانس** ..... ۶۱۵
- ⚠ اورژانس ..... ۶۱۵
- ⚠⚠ طلاق عاطفی ..... ۶۲۰
- ⚠⚠⚠ تصمیم قطعی ..... ۶۲۴
- ⊙ **سهام هریک از ما در صلح جهانی** ..... ۶۲۸
- **مشخصات برخی از اساتید** ..... ۶۳۳
- **معرفی برخی از سایت‌های مفید** ..... ۶۳۷
- **افق‌های پیش رو** ..... ۶۳۹
- **منابع** ..... ۶۴۱



## پیشگفتار

نخست از خانواده آغاز کن!

پیامبر (ص)

یکی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین اهداف و دغدغه‌های همه‌ی ما انسان‌ها در سراسر کره‌ی خاکی، دستیابی به خوشبختی است؛ اما خوشبختی چیست؟ تحصیلات عالی؟ شغل پردرآمد؟ یا یک خانواده‌ی شاد با فرزندان سالم؟ به‌طور حتم معنی خوشبختی هر چه باشد، تنها در کانون یک خانواده‌ی امن و سرشار از آرامش محقق می‌شود.

زن و مردی که مایه‌ی آرامش و شادی یکدیگر باشند، راه رسیدن به خوشبختی را برای تمام اعضای خانواده هموار می‌کنند؛ مردی که لحظات لذت‌بخش صمیمانه‌ای را در خانواده سپری کرده باشد، در محل کار خود نیز موفق‌تر است و زنی می‌تواند فرزندان سالم پرورش دهد که همسری مهربان و مسؤول در کنار خود داشته باشد. عشق، محبت و صمیمیت، اساس و بنای اصلی جامعه‌های سالم، شاد، آرام و امن است.

## آرامش

خانواده تنها نهاد فطری و طبیعی بشر در گستره‌ی هستی است. پیامبر (ص) می‌فرماید: «محبوب‌ترین بنا برای من، خانواده است.» خانواده دو رکن اساسی بیشتر ندارد؛ زن و شوهر. فرزندان نیز هنگامی که زن و شوهر یکدیگر را دوست بدانند و به وجود یکدیگر آرامش بدهند، به خانواده افزوده می‌شوند؛ درواقع فرزندان «هبه» به زن و شوهر هستند. «هبه»، آمیزه‌ای از هدیه و امانت خداوند است.

خانواده‌ی مطلوب آن است که آرامش در بین اعضای آن حکمفرما باشد؛ درواقع هدف زن و مرد از تشکیل خانواده چیزی جز آرامش نیست و آرامش، یعنی خوشبختی.

زن و مرد آرامشگر، تن‌پوش روانی و جسمی یکدیگرند و زیباترین کلام، مهربان‌ترین نگاه، بهترین رفتار و لذت‌بخش‌ترین رابطه‌ی جنسی را به یکدیگر تقدیم می‌کنند.

خانواده‌ی آرام و خوشبخت می‌تواند زیربنای جامعه‌های امن و شاد باشد. زن و مردی که در لحظه‌لحظه‌ی زندگی در پی تأمین آرامش یکدیگر باشند، فرزندان پرورش می‌دهند که با بهره‌گیری از چنین الگوی صحیحی، وارد اجتماع خواهند شد و خانواده‌هایی سالم و آرام تشکیل



خواهند داد، زیرا آموخته‌اند چطور همسر خوبی باشند و چگونه همسر داری کنند. از آن‌جا که جزئیات چنین مهارت‌هایی در مدارس و دانشگاه‌ها به آن‌ها آموزش داده نمی‌شود، پدر و مادر باید علاوه بر آموزش، با نوع رفتار خود (به‌عنوان الگو)، آن‌ها را برای پایه‌گذاری یک زندگی آرام آماده کنند.

ناگفته پیداست که انتخاب همسری همراه و همدل در تحقق این هدف تا چه حد سرنوشت‌ساز است. انتخاب دقیق، انتخابی مبتنی بر تحقیق و کنجکاوی برای کشف یک ویژگی خاص و مهم است و آن ویژگی «آرامشگری» است. به‌طور حتم هر فردی، به شیوه‌ی ویژه‌ی خود به آرامش می‌رسد؛ بنابراین حساسیت انتخاب همسر به این جهت است که ابتدا باید بدانیم خودمان چگونه به آرامش دست می‌یابیم و سپس تشخیص دهیم که چه کسی می‌تواند در راه رسیدن به آرامش، همراه همیشگی ما باشد.

### ضرورت تألیف «معجزه صمیمیت»

قرآن کریم هدف اصلی تشکیل خانواده را دستیابی به آرامش فکری معرفی می‌کند. دلیل برگزیدن پیامبران نیز آموزش و هدایت انسان‌ها در مسیر رشد و کمال است و یکی از اصلی‌ترین آموزه‌های انبیای الهی، اصول و قواعد تشکیل خانواده است؛ این امر نشانه‌ی نیاز همیشگی بشر به آموزش است.

بسیاری از اختلافات و کاستی‌های موجود در روابط زوج‌ها، ریشه در ناآگاهی و کم‌آگاهی آن‌ها از شیوه‌ی صحیح برقراری ارتباط با همسر دارد که با دستیابی به آگاهی، بسیاری از این مشکلات به‌راحتی از بین می‌رود.

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «اگر آن دو بخواهند اصلاح کنند، خداوند بین آن دو موافقت به‌وجود می‌آورد.» (سوره‌ی نساء/ آیه ۳۵)

نکته‌ای که در این آیه اهمیت دارد، اراده و خواست دو طرف برای اصلاح و رشد خانواده است. از طرفی میزان تمایل زن و مرد به رشد، رابطه‌ی مستقیم با میزان آگاهی آن‌ها دارد.

روش‌های دستیابی به آگاهی، متنوع و گوناگون است؛ برخی با بهره‌گیری از تجربیات مثبت یا منفی اطرافیان، برخی از طریق خودسازی فردی، شرکت در کلاس‌ها، کارگاه‌ها و سمینارهای آموزشی و برخی دیگر به کمک فیلم‌ها، فایل‌های صوتی و مطالعه‌ی کتاب‌های مرتبط، به آگاهی دست می‌یابند و دانش و مهارت خود را افزایش می‌دهند. بدین ترتیب بروز اختلاف یا مشکل در زندگی زناشویی که امری طبیعی است، پایان راه نخواهد بود و زن و مرد با آگاهی و درایت خود مشکلات را حل می‌کنند و در سایه‌ی توافق و تفاهم به آرامش می‌رسند.

هدف از تحقیق و نگارش کتاب معجزه‌ی صمیمیت نیز افزایش آگاهی افراد در زمینه‌ی روابط زناشویی است. پدیدآورنده آرزو دارد محتوای این کتاب (که برگرفته از تجربیات مشاورانی از ایران و سراسر دنیا است) بتواند به حفظ و تحکیم نهاد مقدس خانواده‌های ایرانی کمک کند؛ زیرا معجزه‌ی صمیمیت همچون یک مشاور شبانه‌روزی، همراه همیشگی شماست.

### به انتخاب شما تبریک می‌گویم

در سراسر این کتاب با صدها تجربه و نگرش سودمند و منطقی آشنا می‌شوید که موفقیت، شادکامی و احساس رضایت را به زندگی مشترک شما هدیه می‌کند؛ نکته‌ها و مطالب این کتاب تنها تئوری و نظریه نیست؛ عقاید و حدسیات یک یا چند نفر نیز نیست! مطالب این کتاب نتیجه‌ی تجربیات حدود دویست نفر از مشاوران و نویسندگان داخلی و خارجی است که هر کدام، دست‌کم تجربیات بیست سال کار، تلاش و تحقیق خود را به‌صورت کتاب درآورده‌اند؛ یعنی چیزی در حدود ۴۰۰۰ سال تجربه‌ی مشاوره!!! پدیدآورنده‌ی معجزه‌ی صمیمیت مؤثرترین و کاربردی‌ترین نکات تجربیات مذکور را از میان این کتاب‌ها استخراج و تقدیم حضورتان کرده است.

موارد بیان‌شده در معجزه‌ی صمیمیت رویکردهایی اثبات‌شده در موقعیت‌های گوناگون زندگی است که مشاوران و متخصصان برجسته‌ی کشور و جهان، درستی آن را تضمین می‌کنند.

به شما تبریک می‌گویم؛ زیرا این‌که شما در حال مطالعه‌ی این کتاب هستید، ثابت می‌کند به کسب موفقیت در انتخاب همسر دلخواه خود یا برقراری رابطه‌ی صحیح با همسران علاقه‌مندید و در پی برآوردن خواسته‌های خود هستید.

شما سزاوار دریافت شادی‌ها و لذت‌هایی هستید که زندگی مشترک باید به شما بدهد! انتخاب این کتاب نشانه‌ی این است که در جستجوی راهی هستید که شما را به جایی که دوست دارید، برساند.

ساختن هر چیزی به ابزار ویژه‌ای نیاز دارد. بسیاری از ما که در تلاش برای ساختن یک زندگی مشترک سرشار از موفقیت و آرامش هستیم، فراموش می‌کنیم که ابزارهای بسیار سودمندی در دسترس ما قرار دارد، اما شما فراموش نکرده‌اید.

بنابراین شما دو ویژگی اصلی و لازم را برای بهره‌گیری اساسی از کتاب معجزه‌ی صمیمیت دارید:

۱. اشتیاق برای موفقیت در زندگی مشترک
۲. هوش برای انتخاب ابزاری که به شما در این مسیر کمک کند.

بنابراین باید به شما تبریک گفت!

### آنچه در این کتاب می‌خوانید...

معجزه‌ی صمیمیت بر آن است که دیدگاهی گسترده و جامع درباره‌ی صمیمیت و تأثیر آن در روابط زناشویی و رابطه‌ی زناشویی (جنسی) مطرح سازد تا زنان و مردان به‌ویژه زوج‌های جوان به اهداف زیر دست یابند:

- با معیارها و ملاک‌های صحیح دست به انتخاب بزنند.
- نگرش صحیحی نسبت به رابطه با همسر به‌دست آورند و از تأثیر آن در بهبود زندگی مشترک آگاه شوند.