



تقدیم به علی و فاطمه (علیہما السلام) که عشق را تفسیر کردند و
زندگی را معنا بخشیدند و در روشن ترین تلاقی آینه و آب، چراع
راه زندگی همسران شدند.

صمیمانه با همسران

نویسنده: محمدعلی طلاق عاطفی

ناشر: نورالزهرا قاسمی

چاپ: نهم / ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰۰
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان



www.noorozahra.ir



انتشارات نورالزهرا، (س)

مرکز پخش: قم / بلوار بهار

روبروی پل حجتیه پلاک ۲۵۶

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۹۱۰۶

نصاب: ۰۲۵-۳۷۸۳۴۹۱۰

سرشناسه: قاسمی، محمدعلی، ۱۳۴۹ -

عنوان و نام پدیدآور: صمیمانه با همسران: راهکارهای پیشگیری و

درمان طلاق عاطفی / نویسنده محمدعلی قاسمی.

مشخصات نشر: قم: انتشارات نورالزهرا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۵۵۰۲-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: راهکارهای پیشگیری و درمان طلاق عاطفی.

موضوع: زناشویی - ارتباط

موضوع: روابط زن و مرد

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ اص ۸ / HQ۷۴۳

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۹۰۲۴۳



بهمسران

راهنمای پیدگیری و درمان طلاق‌های عاطفی

حمید علی قاسمی



عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام)
إِنَّ أَسَدًا وَجَلَ يَحِبُّ الْبَيْتَ الَّذِي فِيهِ الْعُرْسُ
وَيُبْغِضُ الْبَيْتَ الَّذِي فِيهِ الطَّلَاقُ وَمَا مِنْ شَيْءٍ
أَبْغَضَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنَ الطَّلَاقِ.

الكافي ج ٦ ص ٥٤، وسائل الشريعة ج ٢٢ ص ٧

خداوند خانه ای را که در آن عطر دل انگیز
عروس بوزد دوست می دارد، و خانه ای را
که در آن سخن غم انگیز طلاق سب داده شود
دشمن می داند.



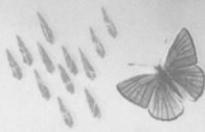
۱۲	توبه خوش	۱۳
۱۳	توبه خوش	۱۴
۱۴	توبه خوش	۱۵
۱۵	توبه خوش	۱۶
۱۶	توبه خوش	۱۷
۱۷	توبه خوش	۱۸
۱۸	توبه خوش	۱۹
۱۹	توبه خوش	۲۰
۲۰	توبه خوش	۲۱
۲۱	توبه خوش	۲۲
۲۲	توبه خوش	۲۳
۲۳	توبه خوش	۲۴
۲۴	توبه خوش	۲۵
۲۵	توبه خوش	۲۶
۲۶	توبه خوش	۲۷
۲۷	توبه خوش	۲۸
۲۸	توبه خوش	۲۹
۲۹	توبه خوش	۳۰
۳۰	توبه خوش	۳۱
۳۱	توبه خوش	۳۲
۳۲	توبه خوش	۳۳
۳۳	توبه خوش	۳۴
۳۴	توبه خوش	۳۵
۳۵	توبه خوش	۳۶
۳۶	توبه خوش	۳۷
۳۷	توبه خوش	۳۸
۳۸	توبه خوش	۳۹
۳۹	توبه خوش	۴۰
۴۰	توبه خوش	۴۱
۴۱	توبه خوش	۴۲
۴۲	توبه خوش	۴۳
۴۳	توبه خوش	۴۴
۴۴	توبه خوش	۴۵
۴۵	توبه خوش	۴۶
۴۶	توبه خوش	۴۷
۴۷	توبه خوش	۴۸
۴۸	توبه خوش	۴۹
۴۹	توبه خوش	۵۰
۵۰	توبه خوش	۵۱
۵۱	توبه خوش	۵۲
۵۲	توبه خوش	۵۳
۵۳	توبه خوش	۵۴
۵۴	توبه خوش	۵۵
۵۵	توبه خوش	۵۶
۵۶	توبه خوش	۵۷
۵۷	توبه خوش	۵۸
۵۸	توبه خوش	۵۹
۵۹	توبه خوش	۶۰
۶۰	توبه خوش	۶۱
۶۱	توبه خوش	۶۲
۶۲	توبه خوش	۶۳
۶۳	توبه خوش	۶۴
۶۴	توبه خوش	۶۵
۶۵	توبه خوش	۶۶
۶۶	توبه خوش	۶۷
۶۷	توبه خوش	۶۸
۶۸	توبه خوش	۶۹
۶۹	توبه خوش	۷۰
۷۰	توبه خوش	۷۱
۷۱	توبه خوش	۷۲
۷۲	توبه خوش	۷۳
۷۳	توبه خوش	۷۴
۷۴	توبه خوش	۷۵
۷۵	توبه خوش	۷۶
۷۶	توبه خوش	۷۷
۷۷	توبه خوش	۷۸
۷۸	توبه خوش	۷۹
۷۹	توبه خوش	۸۰
۸۰	توبه خوش	۸۱
۸۱	توبه خوش	۸۲
۸۲	توبه خوش	۸۳
۸۳	توبه خوش	۸۴
۸۴	توبه خوش	۸۵
۸۵	توبه خوش	۸۶
۸۶	توبه خوش	۸۷
۸۷	توبه خوش	۸۸
۸۸	توبه خوش	۸۹
۸۹	توبه خوش	۹۰
۹۰	توبه خوش	۹۱
۹۱	توبه خوش	۹۲
۹۲	توبه خوش	۹۳
۹۳	توبه خوش	۹۴
۹۴	توبه خوش	۹۵
۹۵	توبه خوش	۹۶
۹۶	توبه خوش	۹۷
۹۷	توبه خوش	۹۸
۹۸	توبه خوش	۹۹
۹۹	توبه خوش	۱۰۰

فهرست

۱۳	مقدمه	۱۳
۱۳	بخش اول: شناخت طلاق عاطفی	۱۳
۱۹	فصل اول: معنا و نشانه‌های طلاق عاطفی	۱۹
۲۰	تعریف طلاق عاطفی	۲۰
۲۱	نشانه‌های طلاق عاطفی	۲۱
۲۱	وقتی حرفی برای گفتن ندارید!	۲۱
۲۲	بی توجهی همسران به یکدیگر	۲۲
۲۳	عشق‌ها مرده‌اند	۲۳
۲۳	غروب عشق در خلوت	۲۳
۲۴	گوشه‌گیری و انزواطلبی	۲۴
۲۴	ناامیدی و احساس شکست	۲۴
۲۵	روابط نامناسب و جایگزین	۲۵
۲۶	افکار منفی	۲۶
۲۷	دعواها بیشتر شده است	۲۷



۲۸	دلایل ادامه زندگی در هنگامه بروز طلاق عاطفی
۳۱	نشانه‌های زندگی بهشتی
۳۷	فصل دوم: آثار طلاق عاطفی
۳۷	آثار طلاق عاطفی
۳۸	آثار طلاق عاطفی بر همسران (تأثیر مشترک)
۴۴	آثار طلاق عاطفی بر فرزندان
۵۱	فصل سوم: عوامل طلاق عاطفی (عوامل سردی روابط همسران)
۵۱	مقدمه
۵۲	انتخاب نامناسب
۵۵	ازدواج تحمیلی (سری)
۵۸	ناهماهنگی بعد از ازدواج
۵۹	تفاوت‌های شدید فرهنگی
۶۱	ناهماهنگی اقتصادی
۶۲	ناهماهنگی در مسائل جنسی
۶۳	زود انزالی شوهر
۶۴	عدم آشنایی با روش‌های ارضاء جنسی همسر
۶۵	از گله‌گذاری تا توهین
۶۷	مشکلات و انتظارات به ظاهر کوچک
۶۹	نداشتن مهارت همسر داری
۷۰	عدم آگاهی نسبت به اصول زندگی مشترک
۷۲	رفتارهای نامناسب
۷۲	بد اخلاقی



بهبانہ جویی ۷۳

عیب جویی ۷۳

سرزنش ۷۴

سرنش عامل تکرار اشتباه ۷۵

بدترین سرزنش ۷۶

ضرب و ستم ۷۶

منت گذاردن ۷۷

بدبینی ۷۸

دروغ ۸۰

تحقیر کردن ۸۲

معاشرت‌های ناروا ۸۲

غیرت‌ورزی نابه‌جا ۸۴

بد زبانی ۸۴

مقایسه کردن ۸۶

ناسپاسی ۸۹

عوامل خارجی طلاق عاطفی ۹۰

بخش دوم: پیشگیری و درمان طلاق عاطفی

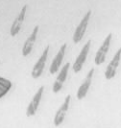
فصل اول: هماهنگی در انتخاب ۱۰۳

با دقت بیشتر بخوانیم ۱۰۳

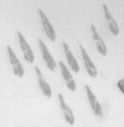
همراهی و هماهنگی ۱۰۴

ویژگی‌های زن شایسته ازدواج ۱۱۲

ویژگی‌های مرد شایسته ازدواج ۱۱۳



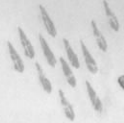
۱۱۴.....	حفظ عشق در محیط خانواده.....
۱۱۶.....	فراری دادن مرد از خانه.....
۱۱۶.....	آراستگی شوهر برای زن.....
۱۱۸.....	دلایل آراستگی شوهر برای زن.....
۱۲۰.....	۴. کنار گذاشتن کم رویی و حیا.....
۱۲۱.....	۵. اطاعت از شوهر.....
۱۲۱.....	۶. از قهر کردن پرهیزید.....
۱۲۳.....	دانسته ها و بایسته های مردانه.....
۱۲۹.....	فصل دوم: هماهنگی در مسائل جنسی.....
۱۲۹.....	هماهنگی در مسائل جنسی.....
۱۲۹.....	سر دمزاجی زنان.....
۱۳۱.....	سر دمزاجی مردان.....
۱۳۲.....	درمان سر دمزاجی زنان.....
۱۳۴.....	راه های پیشگیری و درمان زود انزالی.....
۱۳۶.....	روش های به تأخیر انداختن انزال در زمان زناشویی.....
۱۳۷.....	آشنایی با نیازهای جنسی زن و مرد.....
۱۳۹.....	مهارت ها و دانستنی های مشترک همسران.....
۱۴۰.....	مهارت های ویژه زنان.....
۱۴۶.....	آراستگی همسران.....
۱۴۷.....	لزوم آرایش زن برای شوهر.....
۱۴۷.....	استفاده از عطر و بوی خوش.....
۱۴۸.....	استفاده از زیور و طلا.....



زیبایی ناخن.....	۱۴۸
حفظ تناسب اندام و زیبایی.....	۱۴۸
آرایش مو.....	۱۴۹
آرایش و عزاداری.....	۱۵۰
زنان بدانند.....	۱۵۱
فصل سوم: مهارت های رفتاری.....	۱۵۳
آموزش مهارت های رفتاری.....	۱۵۳
کنترل خشم.....	۱۵۴
درمان بدگمانی و شکاکیت.....	۱۶۷
هماندپنداری با خود.....	۱۶۷
بدبینی به خاطر فضای جامعه.....	۱۶۸
قدرت باورهای نادرست.....	۱۶۹
پرهیز از ایجاد زمینه های بدبینی.....	۱۶۹
هم راز هم باشید.....	۱۷۱
تقویت ایمان.....	۱۷۱
تفکر درباره بدگمانی.....	۱۷۱
پیشگیری از مجادله.....	۱۷۲
چرا جر و بحث ناراحت کننده است.....	۱۷۳
جایگزینی برای جر و بحث.....	۱۷۴
مهارت گفت و گو.....	۱۷۴
لزوم گفت و گو.....	۱۷۴
ارکان گفت و گو.....	۱۷۵



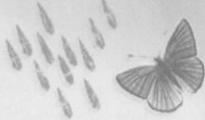
- موضوعاتی که نباید موضوع گفت وگو قرار گیرند ۱۷۸
- قوانین گفت وگویی تأثیرگذار ۱۷۹
- مهارت عشق ورزیدن و محبت کردن ۱۸۳
- محبت هدیه الهی ۱۸۳
- محبت زن یا شوهر ۱۸۴
- محبت رنگارنگ ۱۸۵
- محبت قبی ۱۸۶
- محبت افاری ۱۸۷
- دست دادن (صافحه) ۱۸۸
- صدازدن نیکو ۱۸۹
- محبت در نوشتار ۱۸۹
- موانع محبت ۱۹۱
- مهارت انتقاد کردن و انتقادپذیری ۱۹۲
- مهارت انتقادپذیری ۱۹۵
- آفات انتقاد ۱۹۶
- مهارت بخشیدن و عفو کردن ۱۹۹
- مهارت عذرخواهی ۲۰۲
- حق پذیری و تواضع ۲۰۴
- لطف عذرخواهی بانوان ۲۰۴
- پذیرش عذرخواهی ۲۰۵
- اندکی فراتر ۲۰۵
- مهارت چشم پوشی (تغافل) ۲۰۶



- سازش و مدارا ۲۰۷
- صبر و تحمل ۲۰۸
- دانستن ارزش صبر و ناشایستی عجله ۲۰۸
- صبر چه می‌کند ۲۰۹
- پاداش صبر زن در برابر بداخلاقی شوهر ۲۱۰
- پاداش حیای مرد در برابر بداخلاقی همسر ۲۱۱
- باور قایل در صبر ۲۱۱
- صرف وقت برای خانواده ۲۱۲
- پرهیز از مقایسه کردن ۲۱۳
- علت مقایسه ۲۱۴
- احترام متقابل همسران ۲۱۵
- توجیهی ناموجه برای بی‌احترامی ۲۱۵
- شیوه‌های احترام ۲۱۶
- احترام به آنچه او دوست دارد ۲۱۸
- احترام و عشق ملازم یکدیگر ۲۱۹
- سپاسگزاری از همسر ۲۱۹
- شیوه سپاس‌گزاری ۲۲۰
- کنترل توقعات و انتظارات ۲۲۱
- درک موقعیت‌های ویژه ۲۲۲
- معنویت در خانه ۲۲۵
- نماز اول وقت ۲۲۷
- پرهیز از حرام ۲۲۸

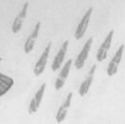


۲۳۰	ارتباط با قرآن.....
۲۳۱	توسل و زیارت.....
۲۳۱	نیکی به دیگران.....
۲۳۲	کمک همسران به یکدیگر.....
۲۳۴	کنترل روابط.....
۲۳۷	حل مشکلات اقتصادی.....
۲۳۷	گمایش و ریزی.....
۲۳۸	پرهیز از ابرهای ولانی.....
۲۳۹	فصل چهارم: شناخت ویژگی های همسران.....
۲۳۹	شناخت ویژگی های همسر.....
۲۳۹	ویژگی های مردان.....
۲۴۲	ویژگی های جنسی مردان.....
۲۴۷	ویژگی های زنان.....
۲۵۱	ویژگی های جنسی زنان.....
۲۵۲	آمادگی جسمی زن.....
۲۵۳	آمادگی روحی زن.....
۲۵۹	فهرست منابع.....



مقدمه

همه ما گاه به خاطرات سخ و شیرین گذشته مان سرک می کشیم و به یاد دوستی ها، محبت ها، دل گرمی ها، سستی ناملایات و دل تنگی های زندگی گریه ها، لبخندهای شوق آمیز یا تلخ و بر دل و جانمان می نشیند. یکی از این خاطرات پر شور و زیبا، خاطره ازدواج و کاشته شدن و پا گرفتن نهال عشق و محبت در زندگی است؛ حال نهال سبز و زرد و شکننده ای که به خودی خود جان نمی گیرد و به راحتی و بی دغدغه نمی کشد. یادتان باشد، چه دل گرمی ها، چه شور و شادی ها و چه نشو و نما و لحظات پراز محبتی بودند که آن نهال سبز را آبیاری نمودند. هر راه نندار سختی ها و ملالت ها وجود نازک این نهال عشق را نشانه می گرفت با همه دل و جان آن را محافظت می کردید و برای سرسبزی بیشترش دست در دست همسرتان چه تنگناها، چه خطرات و چه سراشیبی ها که از سر و جان نمی گذراندید، تا آن نهال سبز و کوچک کم قد کشید و بزرگ شد و به چتری سبز و سایه بان محبتی برای خانواده کوچک شما مبدل شد.



یادتان باشد این گوهر گران بها را ارزان به دست نیاورده اید که چنین راحت از دست بدهید! پس چه می شود که گاه در پیچ و تاب زمانه، آن خاطرات خوش با هم بودن و هم پای هم رفتن، فراموش می شود؛ چگونه این سایه بان خرم و زیبای زندگی، گاه نه با تندبادی سهمگین که با نسیمی کوتاه به هم می ریزد و غبار آلود می شود؟ چرا گرمای عشق در کلبه کوچک محبت آگاه به سستی می گراید و در خمودگی روزمرگی ها، ناگاه آن چتر سبز و پر ناروت پیر آوار بی مهری ها می پژمرد و از میان می رود؟

- راستی! لذت همسری های دیروز چه مانده است؟

- چرا آن خاطرات آرامشگر دیگر بار تکرار نمی شوند؟

- چرا آن گرما و شور آسوده از عشق رو به خاموشی نهاده است؟

- البته، همه همسران برای کرشمات زیبای زندگی شان، نیازمند معرفت و آگاهی اند: کوله باری از اندیشه ها و مهارت های گفتگو، ابراز عاطفه و عشق ورزیدن، به کارگیری مهارت های جسی، رفتاری و هزاران آموزه مهم و تأثیرگذار دیگر.

«به راستی، چگونه می توان بنای زندگی را از تهاجم طوفانی های هاوگسل طلاق عاطفی در امان داشت؟»

چرا عشق زیبای سال های نخست زندگی مشترک، کم کم فراموش می شود؟

چرا بعضی از ازدواج ها از فراز به نشیب می کشد، گرمای عشق و صمیمیت به ناگاه به سردی می گراید و به جایی می رسد که دیگر همسران حرفی برای گفتن با یکدیگر ندارند؟

آیا می توان دوباره زندگی عاشقانه ای را تجربه کرد؟



آیا دوباره در کلبه کوچک مان احساس دوستی و مهربانی جان می‌گیرد؟
و آیا راهکارهایی برای پیشگیری از طلاق عاطفی و درمان آن وجود دارد؟

آنچه در این کتاب می‌خوانید:

- نشانه‌های طلاق عاطفی چیست؟
- نتایج و پیش‌آمدی طلاق عاطفی چیست؟
- چه عواملی طلاق عاطفی را در زندگی مشترک را رقم می‌زند؟
- راه‌های درمان و پیشگیری از طلاق عاطفی، مهر و عاطفه در زندگی کدام‌اند؟
- جلوه‌های عشق‌افزا و جاذبه‌آرای همسران کدام‌اند؟
- چه چیزی مردان را مجذب و عاشق همسران جویشت می‌سازد؟
- چگونه بانوان عشق به زندگی و همسر خویش را در جان و قلب‌شان می‌پرورانند و به آن افتخار می‌کنند؟

مخاطبان این کتاب:

- همه دختران و پسرانی که دوست دارند ازدواجی عاشقانه را تجربه کنند.
- همه زوج‌های جوانی که از سرد شدن گرمای عشق و کُند شدن ضربان شور و اشتیاق قلب‌هایشان می‌هراسند.
- همه همسرانی که احساس می‌کنند زندگی‌شان سرد و بی‌روح شده و نسبت به همدیگر بیگانه شده‌اند.
- همه زن و شوهرهایی که گاه به گاه با یکدیگر جر و بحث‌هایی رنج‌آور را تجربه می‌کنند.



همه همسرانی که از روابط زناشویی خود لذت نمی‌برند و عشق‌های آتشین سال‌های نخست زندگی‌شان به سردی و خاموشی گراییده است.

و شمایی که زندگی بسیار گرم و با محبتی را تجربه می‌کنید؛ اما از سایه انداختن طلاق عاطفی نگرانید و دوست دارید عشقی آتشین و ماندگار را در سراسر زندگی‌تان احساس کنید.

اینجا به یاری خداوند مهرآفرین و مهرپرور، با خواندن این کتاب و با عمل کردن به آموزه‌های دینی، معرفتی و روانشناسی آن لحظاتی پر از احساس آراش، زینایت، همدلی و عاطفه‌ای شورانگیز را در زندگانی خویش احساس کنید. و نیز از نتایج این آزموده‌ها، آگاه سازید؛ ان شاء الله.

محمد علی قاسمی

قم، تابستان ۱۳۹۲

