

آنچه مدرسه نیاموخت (۱)

ناز و نیاز، زیر یک سقف سپید!

دکتر روح الله کریمی خویگانی
عضو هیأت علمی دانشگاه امین

سرشناسه	کریمی خویگانی، روح‌الله، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	ناز و نیاز، زیر یک سقف سبیدا/ روح‌الله کریمی خویگانی؛ به سفارش مرکز فرهنگی خانواده‌های ناجا.
مشخصات نشر	تهران: طراحان ایماژ، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۳۲۰ ص. ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
فروست	آنچه مدرسه نیاموخت؛ ۱.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۱۵۸-۷۳-۰
وضعیت فهرست نویسی: قیفا	
یادداشت	کتابنامه: ص. ۳۱۸ - ۳۲۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع	زنانشویی
موضوع	Marriage
موضوع	زنانشویی -- مسائل جنسی
موضوع	Sex in marriage
موضوع	زنانشویی (اسلام)
موضوع	Marriage -- Religious aspects -- Islam
موضوع	روابط زن و مرد
موضوع	Man-woman relationships
شناسه سزوده	نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، مرکز فرهنگی خانواده کارکنان
بندی	HQ۴۳:
رده بندی	۳۰۶/۸۱:
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۸۰۷۱۳:
وضعیت کتبی	



ناز و نیاز، زیر یک سقف سبیدا!

نویسنده: دکتر روح‌الله کریمی خویگانی
 به سفارش: مرکز فرهنگی خانواده کارکنان ناجا
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۵۸-۷۳-۰

تلفن نشر: ۸۰ و ۶۶۹۶۹۶۹۶ - ۰۹۱۲۳۰۹۹۲۰۳ - فاکس: ۶۶۹۶۹۶۵۰

www.emaj.ir

انتشارات طراحان ایماژ با همکاری انتشارات آزما

قیمت: ۲۶۰۰۰ تومان

۱۱.....	سخن آغازین
۱۳.....	پیش‌گفتار
۱۵.....	مقدمه
۱۷.....	نسل قدیم و نسل جدید
۲۲.....	چرا ازداج می‌کنیم؟
۲۵.....	چه‌ای است که جنگ است!
۲۸.....	مهارت رانندگی بالاتر از مهارت زندگی!
۳۱.....	توافق یا تفاهم؟
۳۴.....	در آذیابی؛ تفاهم، بعد از عقد؛ توافق
۴۳.....	برجام زندگی
۴۵.....	تفاهم؛ توانایی تحمل تفاوت‌ها
۴۶.....	اسکلت جسمانی مرد و زن
۴۷.....	اسکلت روانی مرد
۵۳.....	اسکلت روانی زن
۵۷.....	تفاوت‌های جسمانی مرد و زن
۶۱.....	تفاوت‌های جسمانی و طول عمر
۶۱.....	حواس پنجگانه
۶۸.....	تفاوت عملکرد مغزی
۶۹.....	ادراک سه بعدی
۷۳.....	تفاوت‌های روانی مرد و زن
۷۵.....	نه اغراق، نه تحقیر، نه توجیه
۷۸.....	مردان تکیه‌گاه و زنان تکیه‌خواه
۸۲.....	سلطه یا پایه؟
۸۶.....	تکیه‌گاه باید چه خصوصیتی داشته باشد
۹۲.....	مردان قوی
۹۵.....	مردان امین
۹۸.....	تکیه‌گاهی مردان و دعوی عروس و مادر شوهر
۱۰۲.....	مردان منطقی، زنان عاطفی

- دلیل کم احساس بودن مردان ۱۰۶
- مبهم بودن زن در مجادله ۱۰۷
- جدل زن، برداشت مرد ۱۰۸
- قانون پُل طلایی ۱۱۲
- گریه زن و برداشت مرد ۱۱۴
- زنان کجا و چگونه گریه کنند؟ ۱۱۸
- قهقهه زن و برداشت مردان ۱۲۰
- توهین و فحاشی زنان و برداشت مردان ۱۲۴
- چگونه از تحقیر و توهین در رابطه زناشویی جلوگیری کنیم؟ ۱۲۷
- جسارت مردانه در برابر لطافت زنانه ۱۲۹
- استفاده غلط از جرأت و جسارت ۱۳۲
- سرعت زنانه در برابر دقت زنانه ۱۳۴
- قابل توجه بودن ۱۳۸
- قابل توجه مردان ۱۳۸
- سکوت مردانه در برابر تکلم زنانه ۱۳۹
- چرا مردان کم حرفند؟ ۱۴۱
- انواع حرف زدن زنان ۱۵۱
- با شوهر ۱۵۱
- بر شوهر ۱۵۱
- با خود ۱۵۲
- رفتار مرد در مقابل حرف زدن زن ۱۵۲
- آنجا که زوجین باید سکوت کنند ۱۵۳
- شدت مردانه، در برابر رقت زنانه ۱۵۴
- مردان کلی نگر و زنان جزئی نگر ۱۵۶
- عمق نگری مردانه در برابر سطح نگری زنانه ۱۶۱
- نیازهای عاطفی زنان و مردان** ۱۶۷
- فرق نیاز با خواسته! ۱۶۹
- لعبت و لعل ۱۷۰

- ۱۷۳..... علامت‌های محبت مورد نیاز زن
- ۱۷۳..... محبت مسموع مرد
- ۱۷۴..... محبت ملموس مرد
- ۱۷۵..... محبت غیرمشروط مرد
- ۱۷۵..... اذن ولی دختر برای ازدواج و مسأله محبت زنان!
- ۱۷۴..... آیا مهریه زنان ارتباطی به محبت آنان دارد؟
- ۱۷۸..... نشانه‌های بی‌علاقگی مرد به همسر
- ۱۸۱..... نیازهای عاطفی زنان و مردان
- ۱۸۱..... نیاز مشترک
- ۱۸۲..... نیازهای آقایان
- ۱۸۴..... نیازهای خانم‌ها
- ۱۸۸..... مشق شب آقایان
- ۱۹۱..... مهارت‌های ارتباطی و جین
- ۲۰۰..... اجزای تباد مؤثر
- ۲۰۰..... کلام
- ۲۰۴..... قدرت لمس
- ۲۰۶..... چهار رویکرد هنگام سخن گفتن زوجین
- ۲۰۶..... رویکرد خشونت آمیز
- ۲۰۸..... رویکرد با قاطعانه
- ۲۰۹..... رویکرد حساسیت آمیز منفعلانه
- ۲۱۱..... رویکرد قاطعانه
- ۲۱۳..... تبدیل شدن به یک راج قاطع
- ۲۱۴..... لحن
- ۲۱۶..... زبان بدن
- ۲۲۲..... نقش پیام‌های غیرکلامی
- ۲۲۵..... مهارت‌های گوش دادن!
- ۲۲۷..... زوجین چگونه گوش می‌دهند؟
- ۲۲۷..... گوش کردن منفعلانه
- ۲۲۸..... گوش کردن گزینشی
- ۲۲۸..... گوش کردن با توجه
- ۲۲۹..... گوش کردن فعالانه

۲۳۱	تحلیل رفتار متقابل زوجین
۲۳۱	والد، بالغ، کودک
۲۳۳	والد کنترل کننده و والد حمایت کننده مثبت و منفی
۲۳۵	کودک مطیع و سازگار و کودک طبعی مثبت و منفی
۲۳۷	نشانه‌های والد
۲۳۸	نشانه‌های بالغ
۲۳۸	نشانه‌های کودک
۲۳۹	روابط متقابل
۲۳۹	الف: روابط متقابل مکمل
۲۴۱	ب: روابط متقابل متقاطع
۲۴۱	ج: رابطه متقابل همراه با پیام‌های نهانی
۲۴۳	مفهوم توانایی در تحلیل رفتار متقابل
۲۴۷	مهارت حل تعارض
۲۵۰	حل تعارض و اثبات عملی
۲۵۱	موضوع و رابطه درس تخصصی
۲۵۵	تکنیک واس
۲۵۷	تکنیک ع، ع، ع
۲۶۲	مهارت‌های همدلی زوجین
۲۶۴	الگوی همدلی
۲۶۵	موقعیت شناسی
۲۶۵	تسهیل زبان بدن
۲۶۶	انعکاس احساس
۲۶۷	انعکاس احساس پیشرفته
۲۶۷	تقویت مثبت
۲۶۸	پرهیز از ذهن خوانی
۲۶۹	پرهیز از پیام‌های ضمنی
۲۷۰	تفاوت همدلی و همدردی
۲۷۳	مهارت‌های روابط جنسی
۲۷۴	فواید رابطه جنسی همسران
۲۷۶	شناخت دوره جنسی
۲۷۹	افزایش و کاهش میل جنسی

- ۲۸۱..... چرخه قاعدگی در زنان
- ۲۸۳..... علائم جسمانی
- ۲۸۴..... علائم روانی
- ۲۸۵..... وظایف زوجین در دوره قاعدگی
- ۲۸۶..... نامنظمی در قاعدگی
- ۲۸۸..... چرخه جنسی
- ۲۹۰..... تفاوت‌های جنسی زنان و مردان
- ۲۹۳..... سیر جنسی مرد و زن
- ۳۰۰..... اشیای جنسی
- ۳۰۱..... رکود و فرونشینی در آقایان
- ۳۰۱..... رکود و فرونشینی در خانم‌ها
- ۳۰۲..... سبک مطالب اشیای جنسی
- ۳۰۵..... زندگی زناشویی و سالم‌آنها
- ۳۰۸..... قابل توجه خانم
- ۳۱۲..... قابل توجه آقا
- ۳۱۴..... قابل توجه خانواده خانم
- ۳۱۷..... منابع و مأخذ

سخن آغازین

بسم الله الرحمن الرحيم

ازدواج مروج ماجرائی است که قرار است مظهر تبلور مهم‌ترین خصیصه انسانی یعنی «عشق و محبت» باشد. صفحه‌ای از کتاب زندگی است که محل نوشتن کلمه‌ای جدید به نام «خانواده» است که مروج القبای آن «مرد» و «زن» است. آری؛ «خانواده» مفهوم است که خداوند اذن تشکیل دادن آن را به «ما» داده است و «ما» یعنی «من» به عنوان نهاده جنس «مرد» و «او» به عنوان نماینده جنس «زن». و این یعنی هیچکس نمی‌تواند به نهانی این مفهوم متعالی را بسازد! «خانواده» که همان میوه شیرین ازدواج است باید شیرین بماند تا شیرین‌های دیگر را ایجاد کند.

«خانواده» قرار است سر آغاز جامعه شیرین و گوارا شود به موجب اختلاف و تشتت و نزاع! به همین دلیل خدای متعال گاهی در کلام جانفزای حبس «قرآن کریم» به این مهم اشاره کرده و می‌فرماید:

«او خدایی است که (همه) شما را از یک فرد آفرید؛ و همسرش را نیز از جنس او قرار داد، تا در کنار او آرام بگیرد».

به نظر می‌رسد هیچ مسلمانی تردید نداشته باشد که از نظر دین مبین اسلام خانواده باید بر مدار «محبت و همدلی» بچرخد. و اساسا زمانی می‌توان نام «خانواده» را به کار برد که «محبت و همدلی» میان طرفین حاکم باشد. چرا که در غیر این صورت حلقه وصلی میان افرادی که هر کدام طبعی و روحیه‌ای و سلیقه‌ای غیر از دیگری دارد وجود نخواهد داشت. اما در عین حال ما اقرار می‌کنیم که گاهی اوقات خانواده‌ها در خلال زندگی روزمره و مشغله‌های دنیائی این حلقه وصل را گم کرده و در نتیجه محصولی غیر از «محبت و

همدلی» از این پیوند نمودار می‌شود! مشکل کجاست؟ آیا اعضای خانواده‌ای که دچار این آفت می‌شوند از محبت و همدلی بیزارند؟ یا معتقدند نزاع و دشمنی شیرین‌تر از محبت و همدلی است؟ قطعاً هیچکدام نیست. کدام انسان است که نزاع را از محبت بیشتر دوست بدارد در حالیکه انسان به محبت زنده است؟

تنها یک پاسخ می‌تواند در خور این سوال باشد و آن هم «جهل» است. آری؛ جهل، همان که رسول خدا صلی الله علیه و آله آن را دشمن‌ترین دشمنان انسان معرفی می‌کنند. یعنی بسیاری از ما انسان‌ها که به دلیل احساس نیازمان به محبت کردن و محبت دیدن قدم به وادی انواع و اقسام مشکلات خانواده می‌نهیم، نمی‌دانیم که چگونه باید محبت کرد و چگونه باید پاسخ محبت داد! آری ما گرفتار مشکل می‌شویم چون «نمی‌دانیم» و البته گاهی هم می‌دانیم ولی به دانسته خود عمل نمی‌کنیم.

راه حل چیست؟ «حل» دانستن و عمل کردن بر اساس دانسته‌ها است. حالا ما هستیم و دو راه پیش رو: یا باید قدر مشکل بخوریم تا بر اثر تجربه، رفتار و گفتار درست را کشف کنیم، و یا عاقلانه عمل کنیم و بدون افتادن در مشکل و تجربه کردن‌های گران از کسی که می‌داند بپرسیم تا به تعبیر این معارف علی علیه السلام از دیگران عبرت بگیریم نه آنکه مایه عبرت دیگران باشیم.

ما باید بپذیریم که ندانستن عیب نیست که این خصوصیت بشری است ولی نپرسیدن عیب بزرگی است، آن هم در مورد چنین موضوع مهمی که بخش عمده‌ای از زندگی غالب ما را تشکیل می‌دهد و قرار است که منشاء خیرات و ابرار در جامعه باشد.

پس؛ بپرسیم و بدانیم و عمل کنیم تا محبت کنیم و محبت ببینیم و محبت بسازیم. کتاب پیش رو که تألیف آقای دکتر روح اله کریمی خوی‌ن‌ن‌س است در همین راستا و به جهت رفع مشکلات رفتاری اعضای خانواده مخصوصاً زوجین که بخش معظمی از آن به دلیل «ندانستن‌ها» است نگارش یافته است.

آنچه که ما را واداشت تا از این اثر حمایت کرده و به نشر آن پردازیم، این است که نگارنده را فردی متعهد به آموزه‌های کامل اسلامی یافتیم که تلاش کرده است زیر سایه این تعهد با تلفیق تجربیات بشری و آیات و احادیث نورانی، سبکی از زندگی مشترک را ارائه دهد که محصول آن «عشق»، «محبت»، «آرامش» و «رضایت اعضای خانواده» باشد.

امیدواریم که نتیجه مطالعه این کتاب، همان باشد که به خاطر آن نوشته شده است.

مرکز فرهنگی خانواده کارکنان ناجا