

مردان فرشته‌اند اگر زنان بد‌اند...

نویسنده:

فاطمه گرجی

فهرست

مقدمه	۱۵
نکات چند دربارهٔ حفظ سلامت جسم	۱۸
الف: آداب غذا خوردن	۱۹
ب: لباسها	۲۰
ج: رفع کبر و خشنودی	۲۱
د: توصیه‌های عمومی	۲۱
تأثیر طرز تفکر بر جسم	۲۳
مرور برخی مفاهیم کلی کتاب	۲۴
دوست داشتن یعنی چه؟	۲۴
هدف و انگیزهٔ زندگی و تشکیل خانواده	۲۶
انواع معایب اخلاقی	۳۰
خشم	۳۰
انکار	۳۱
احساس گناه	۳۳
وابستگی به تنبیه	۳۴
خودبزرگ‌بینی	۳۵
تلاش برای رشد	۳۹
داشتن هدف در زندگی	۴۰
راز موفقیت در زندگی	۴۱
نقش و سهم من در ایجاد مشکلات	۴۲
ارتباط با دیگران	۵۱

- ۵۷..... به خاطر دل خودمان زندگی کنیم
- ۵۸..... فلسفه زناشویی در خانواده
- ۶۳..... تقسیم کار در خانه و وظایف مادر
- ۶۶..... موضوعات خارج از حریم خانواده دشمن خانواده است
- ۶۷..... احترام به مقام و موقعیت پدر در خانواده
- ۶۹..... معرفی نقش و جایگاه پدر از جانب مادر
- ۷۱..... یافته خلقت مرد
- ۷۷..... ارتباط با خانواده همسر
- ۷۸..... شناخت نقش سهم زن در یک گروه
- ۸۳..... نتیجه ناپیدایی
- ۸۵..... به من ریاضی ندارد
- ۸۶..... زندگی با زنان ساعل
- ۸۹..... کنترل دیگران
- ۹۰..... نقیصه ترس از قضاوت دیگران
- ۹۰..... هیچ کس مسئول اشتباه دیگری نیست
- ۹۱..... کلاه همه چیزدانی را برداریم
- ۹۷..... تسلیم شدن در مقابل روزگار
- ۹۹..... خودارضایی فرزندان
- ۱۰۳..... نخست سکوت سپس آگاهی
- ۱۰۶..... تأثیر رفتار زن بر دوام خانواده
- ۱۰۹..... حق نداریم کسی را تغییر دهیم
- ۱۱۶..... معتاد کیست؟
- ۱۱۷..... سرگذشت من
- ۱۳۷..... حمایت ناسالم
- ۱۴۴..... حکمت مشکلات در زندگی
- ۱۴۵..... تأثیر نوع اندیشه بر نوع بینش ما

همسر من عاشق من نیست.....	۱۴۶
احترام به احساس اهل خانه.....	۱۴۸
آموزش رفتار صحیح به فرزندانمان.....	۱۵۵
مهم‌ترین عامل لغزش مصرف‌کننده و راه حل آن.....	۱۵۵
دلیل بحث در میان اعضای خانواده.....	۱۵۷
نسبت به زنانی که وارد حریم زندگی‌مان شده‌اند ادعای برتری نداشته باشیم.....	۱۶۲
انتقام‌گذاشتن از خیانتکاران.....	۱۶۶
فلسفه سختی‌ها.....	۱۷۲
همسر را دوست ندارم.....	۱۷۳
با دخالت‌های همسر چه کنم؟.....	۱۸۰
هنگام عصبانیت همسر چه کنم؟.....	۱۸۳
وقتی همسرمان از نظر ما بد است، ناامید است چه کنیم؟.....	۱۸۶
وقتی دیگران مرا ناراحت می‌کنند چه کنم؟.....	۱۸۷
با فرزند بیمارمان چه کنیم؟.....	۱۹۷
اخلاق و رفتار همسرمان را خودمان می‌سازیم.....	۱۹۹
آیا مدارا با همسر یعنی باخت؟.....	۲۰۰
همسر دائم به فکر راه انداختن کار مردم است.....	۲۰۳
انجام بعضی امور لطف است نه اجبار.....	۲۰۳
در مقابل خیانت همسر چه کنیم؟.....	۲۰۴
با مردان بددهن و فحاش چه کنیم؟.....	۲۰۶
بعضی مردان به محض صحبت کردن عصبانی می‌شوند.....	۲۰۶
همسر جواب پیام‌های عاشقانه مرا نمی‌دهد.....	۲۱۰
تأثیر اختلافات زن و شوهر بر رفتار دیگران.....	۲۱۲
همه چیز باید طبق میل و خواسته من باشد.....	۲۱۳
زندگی با زنان خودبزرگ‌بین و لجباز.....	۲۱۴
زنی که همیشه مریض است و همسرش تصمیم به ازدواج مجدد دارد.....	۲۱۶

- ۲۱۷ با همسر مصرف‌کننده چه کنم؟
- ۲۱۹ با تنبلی همسر چه کنم؟
- ۲۲۱ زنی که در کنار مردی، به راحتی از همسر آن مرد بدگویی می‌کند
- ۲۲۲ برادر شوهرم با همسرش صادق نیست
- ۲۲۳ دوست دارم همسر را تغییر بدهم
- ۲۲۴ دختری که همجنس‌گرا شده است
- ۲۲۶ مسئول رفتار و حرف‌های بی‌ربط همسرمان نیستیم
- ۲۲۷ خانواده‌ام به همسر احترام نمی‌گذارند
- ۲۲۸ اگر خانواده همسر به من بی‌احترامی کرده‌اند خودم مقصوم
- ۲۳۰ توصیه‌هایی به ترسو و سنان
- ۲۳۳ به هم‌عروسم حسادت می‌کنم
- ۲۳۵ نسبت به همسر من انتقاد دارم
- ۲۳۸ از میزان حقوق همسر بی‌اصلاح
- ۲۴۳ به من گفته‌اند پسر سیکار می‌کشد
- ۲۴۴ همسر من در انجام وظایفش کاهل است
- ۲۴۷ با پول خیاطی خود چه کنم؟
- ۲۴۸ برای داشتن اراده‌ای قوی چه کنم؟
- ۲۴۹ با دخترم چه کنم؟
- ۲۵۲ کودکم بدون من به خانه پدر بزرگش می‌رود
- ۲۵۲ با همسر منفی‌بافم چه کنم؟
- ۲۵۵ هنگام نزاع برادرم با همسرش چه کنم؟
- ۲۵۵ همسر من یا خانواده‌ام؟
- ۲۵۸ تنهایی من برای همسر معتادم مهم نیست
- ۲۶۰ مجبورم از یک پیرمرد پرستاری کنم
- ۲۶۱ با خواهر شوهرم که اهل سوءاستفاده است، چه کنم؟
- ۲۶۳ همسر من به لباس پوشیدن من حساس است

- ۲۶۴ با خانواده زورگوی همسر چه کنم؟
- ۲۶۶ با محبت‌های افراطی مادرشوهر چه کنم؟
- ۲۷۰ آیا رک‌گویی کار خوبی است؟
- ۲۷۲ خواهرشوهرهایم دائم خانه پدرشوهرم هستند
- ۲۷۴ عدالت در ارث
- ۲۷۶ همسر از برادر و خواهرش حرف‌شنوی دارد
- ۲۷۸ خواهرش برم خیلی کنترل‌گر و قانونمند است
- ۲۷۹ روز ولدم را کسی یادش نیست

خوشبخت‌ترین مردم کسی است که خوشبختی را در درون خود
جسود کرده‌اند.

سلام بانوا

کجا به دنبال خوشبختی می‌گردی؟

آیا خانه‌ات را چرخش و خود را پرنده‌ای در آن می‌دانی؟ آیا بدون
شناخت محیط و شرایط، بیرون از قفس، پروبال‌زنان به دنبال رهایی
هستی؟

می‌خواهم به تو بگویم این شمس در حقیقت، زندانی است زائیده
ذهنت.

آیا به دنبال راهی هستی تا از آنچه هستی را داری، بگریزی؟ با من
همراه شو. هراس نداشته باش و سطرهای کتاب را یک‌به‌یک و با
حوصله بخوان؛ هروقت آرام هستی، دو یا سه جمله از این کتاب را با
فراغ بال زمزمه کن و به‌هیچ‌وجه به آنها به دیده شعار منظره زیبا خط به
خط این کتاب تجربه‌های من در زندگی پُرفراز و نشیبم هستند که عمل
آنها در لحظه لحظه زندگی مرا به سرمزول مقصود (آرامش) رسانده است.
به امید آنکه روزی خانه تو نیز مأمن عشق و آرامش شود.

دوست خوبم! نخستین گام در راه رسیدن به آرامش این است که
بپذیریم من زنم و در پی آن، در جست‌وجوی محاسن یک زن خوب
باشم؛ پس سعی می‌کنم مانند گل ظریف باشم تا مرد زندگی‌ام حافظ این

لطافت باشد، زیرا در طبیعت هر چیزی که از شکل طبیعی خود خارج شود، دیگر صورت زیبایی ندارد.

مدتها بود که آرزو داشتم قلم در دست گیرم و مکنونات قلبی‌ام را که نتیجه سال‌ها تحقیق، مطالعه و تجربه در زندگی است در اختیار شما عزیزان بگذارم، ولی از آنجا که به حکمت خداوند اعتقاد دارم، زمان وقوع این اتفاق را به خودش سپردم و احساس می‌کنم اکنون زمانش فرا رسیده است. در سال‌های اخیر تجربه‌های بسیار گرانبهایی کسب کرده‌ام که استفاده از آنها نه تنها برای خودم که برای دیگر دوستان نیز مفید بود و با به‌کارگیری آنها به زندگی نسبتاً آرامی دست یافته‌اند، به‌طوری‌که در مدت زمان اندکی تقاضای مشاوره به صدها رسید و وقت گذاشتن برای همه عزیزان خارج از زمان من بود؛ پس تصمیم گرفتم بنویسم. البته به‌یقین مطرح کردن تمام جوانب یک زندگی سالم در یک کتاب ممکن نیست، زیرا به نظر من زندگی در دنیا و تعداد مسائل مجهولش بی‌شمار است.

دوستی می‌گفت: شاید این تجربه در زندگی شما مؤثر واقع شده باشد، ولی پاسخگوی مشکل شخص دیگری نباشد یا اینکه عکس آن نتیجه بدهد. با توجه به اینکه مطالب استفاده شده در این کتاب تا حد زیادی با فطرت انسان همسو است، در نتیجه قریب به اتفاق افراد پاسخ خود را از آن خواهند گرفت، زیرا مطالب این کتاب طبق تجربیات شخصی من تا حد زیادی پاسخگوی بسیاری از مشکلات خانواده‌ها بوده است.

امیدوارم این مطالب که قطره‌ای از دریای بیکران حکمت خداوندی هستند، راهگشایی برای یافتن راه بهتر زیستن باشند. یکی دیگر از دلایل اعتماد به این کتاب، صداقت من است؛ به گونه‌ای که همه مسائل و

مواردی که با تمام وجودم لمس کرده‌ام، بی‌پرده مطرح کرده‌ام. در واقع توصیه‌های این کتاب نوعی خودمراقبتی، پیش از دچار شدن به هرگونه بیماری و اختلال رفتاری است که امروزه گریبانگیر تعداد بسیاری از افراد جامعه شده است؛ البته چنانچه فردی با خود صادق نباشد و برای گریز از راهکارهای این کتاب پیوسته توجیه بیاورد، خواندن مطالب این کتاب -ردی از او دوا نخواهد کرد، زیرا انسان تا نشکند و خم نشود رشد نمی‌کند و هیچ بهبودی در زندگی‌اش حاصل نمی‌شود.

اصل اساسی، پذیرفتن این مهم است که به جز آگاهی از ویژگی‌های اخلاقی همسر به تأدیری مانند هندوانه سر بسته است و اشراف بر آن واقعاً کار ساده‌ای نیست، پس زندگی با هر مردی باید سیاست خاص برخورد با او را آموزش درست است که در خصوص ویژگی‌های اخلاقی همسرمان پیش از ازدواج آگاهی کاملی نداریم، اما می‌توانیم در روند پایایی و مانایی خصوصیات او پس از ازدواج مؤثر باشیم. ما می‌توانیم در رفتارهای بیمارگونه همزمان دخیل باشیم یا اینکه با روند بهبود ما، او نیز ویژگی‌های اخلاقی منفی خود را اصلاح کند.

ازدواج همچون لباس تن نیست که هر وقت خراب شد بپوشیم و هر وقت دلمان را زد به درآریم. من در قبال انتخابم مسئول و درست نیست که راه بدون زحمت را برگزینم. طی خواندن مطالب کتاب، هنگامی که متوجه شوید خودتان عامل تمام مشکلاتتان بوده‌اید شگفت‌زده می‌شوید، زیرا متوجه خواهید شد که اگر رفتار ناشایستی از کسی سر می‌زند به یقین مشکلی وجود دارد وگرنه همه ما آفریده‌های یک خالقیم و از عدل خدا به دور است که یکی را بد و دیگری را خوب بیافریند. تمام تلاش من بررسی همه جوانبی است که به عهده ما بوده و

می‌تواند در زندگی تأثیرگذار باشد. زیرا با وجود تمام تفاوت‌های فردی، با توجه به اینکه همه مخلوق یک آفریدگاریم، وجه اشتراک بزرگی داریم و همین امر سبب شده که میان همه انسان‌ها با تمام ویژگی‌های منحصر به فردشان نوعی الفت وجود داشته باشد.

با این تفصیل من در دنیای علم هیچ ادعایی ندارم و اصلاً قصدم ورود به حوزه تخصصی دوستان پزشک، روان‌شناس و مشاوران ارجمند نیست. تقاضای من توجه به مطالب کتاب بدون پیش‌داوری است. ما و دوستانمان از مطالب کتاب استفاده کردیم و نتیجه گرفتیم. به یقین داشتن زندگی بهتر برای شما نیز در اولویت است، به همین دلیل این کتاب را به دست گرفته‌اید. به امای روزی خوب، زیرا آینده از آن ماست تنها به شرطی که بخواهیم. پیش از آنکه به مطالب اصلی کتاب پردازم می‌خواهم نکاتی چند درباره سلامت جسم بگویم، همان‌طور که شاعر می‌گوید:

ز نیرو بود مرد را راستی ز سستی کژی زاید و کاستی

نکاتی چند درباره حفظ سلامت جسم

در اینجا لازم است چند نکته در خصوص جسم بیان شود. مراقبت از جسم کار سختی نیست و چنانچه اختلالی هم به وجود می‌آید بیشتر به سبب اختلال در مسائل رفتاری است؛ در نتیجه بیان پاره‌ای از موارد کمک‌کننده به بهبود سیستم بدن، ضروری است. پس از آن به نکات مهم رفتاری می‌پردازم.

این مطالب را از کتاب درمان‌های ساده برای بیماری‌های سخت اثر استاد ارجمند دکتر سیامک علیان، بنیان‌گذار طب طبیعی، وام گرفته‌ام.