

همسفر دوست داشتنی من

نویسنده:

فاطمه رحمتی



۱۳۹۷

سرشناسه	: رحمتی، فاطمه، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: همسفر دوست داشتنی من / نویسنده فاطمه رحمتی.
مشخصات نشر	: تهران : صالحیان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۳ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۰۲۹-۸
وضعیت فهرس نویسی	: فیپا
موضوع	: زناشویی - ارتباط
موضوع	: Communication in marriage
موضوع	: زناشویی - ارتباط - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Communication in marriage-- Psychological aspects
موضوع	: روابط زن و مرد
موضوع	: Man-woman relationships
موضوع	: روابط زن و مرد - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Man-woman relationships- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: HQ۷۴۳/۳ ۵۸ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۰۷۳۶۶

تهران، میدان انقلاب، کارگر جنوبی، خیابان شهدای زاندامری، پلاک ۱۲۷، مرداد ۱۳۹۷
 تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲-۶۶۹۷۹۳۰۰
 سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com



همسفر دوست داشتنی من

که نویسنده فاطمه رحمتی
 که ناشر انتشارات صالحیان
 که صفحه آرا زهرا کرمی
 که شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
 که قیمت ۱۵۰۰۰ تومان
 که نوبت چاپ اول ۱۳۹۷

فهرست

مقدمه: همسفر دوست داشتنی من ۷

فصل ۱: مسائل مربوط به پیش از ازدواج ♦ ۱۱

- آنچه نیاموختیم ۱۳
- دلیل رضایتی زنان ۱۵
- چرا مردها ناراض هستند ۱۶
- آنچه زنان را آداش خوشخت می کند ۱۶
- خواسته واقعی مردها ۱۷
- وظایف جدید برای روابط زناشویی ۱۸
- چرا مرد تلویزیون تماشا می کند ۲۰
- رابطه های موفق اتفاقی نیستند بلکه ساخته می شوند ۲۰
- گاهی ابراز ضعف آرامش بخش است ۲۱

فصل ۲: چه کنیم رابطه خوبی با همسر خود داشته باشیم ♦ ۲۳

- فرق انگیزه و عمل ۲۹
- انرژی خاص خود را بیافزین ۳۰
- استفاده از کلمات درست ۳۱
- تمرین ۳۴

فصل ۳: تعریف مرز ♦ ۳۹

- نقش ها ۴۳

۴۳..... نقش میانجی

۴۴..... نقش مردانگی

۴۴..... نقش همسری (زنانگی)

فصل ۴: قواعدی برای زندگی ♦ ۴۵

۵۲..... افکار چگونه احساسات را به وجود می‌آورند.

فصل ۵: شناخت مخربهای زندگی ♦ ۵۳

۵۴..... اسب شماره یک (انتقاد)

۵۵..... اسب شماره دو (اها ت)

۵۶..... اسب شماره سه (حالت تدافعی)

۵۶..... اسب شماره چهار (دیوار سکوت کشیدن)

فصل ۶: آیا تفاوت‌ها در جذب می‌کند؟ ♦ ۶۳

فصل ۷: احترام ♦ ۷۱

فصل ۸: دنیای مطلوب چیست و این دنیا چیست؟ ♦ ۷۹

۸۲..... چرا احساس میکنم که همسرم دوستم ندارد؟

فصل ۹: روابط جنسی و تاثیر آن در زندگی ♦ ۹۱

۹۹..... کاری که خیلی از خانم‌ها انجام می‌دهند.

۱۰۳..... تفاوت ورودی ذهن زن‌ها و مردها

فصل ۱۰: تمرین‌هایی برای ایجاد رابطه بهتر ♦ ۱۰۷

۱۱۴..... روش‌های برخورد زوجین موفق

۱۱۹..... توصیه‌هایی جهت افزایش صمیمیت

مقدمه

همسفر دوست داشتنی من

نسخه خانم ها

مقدمه

دنیای امروز ، دنیای متغیر و کاملاً رنگارنگ است . نه تنها در سطح جهانی بلکه در زندگی روزمره هم همینطور است . در زندگی های شخصی مان ، در بیشتر خانواده ها هم پدر و هم مادر هر دو کار می کنند ، خانواده های زیادی از هم پاشیده می شوند و در ترکیب خانواده های جدیدی قرار می گیرند ، در نهایت کار را باید در مدت زمان کمی انجام داد . چالشها و خواسته ای ازدواج و پدری مادری کردن کار دشواری است - اغلب ، افراد مجرد نیز تحت فشار ، نامتعادلی میان فشار کار ، دوستان ، روابط خصوصی ، فعالیت های اجتماعی و ظایف

خود، ایجاد نمایند. جای تعجب نیست که در چنین لحظاتی گاهی اشخاص و گاهی اتفاق هایی وجود دارند که می توانند دکمه های ما را فشار دهند.

چند بار از زبان دیگران شنیده اید که می گویند، عاشق کارم هستم، اما رئیس مرا دیوانه می کند! یا شما بچه ها دارید مرا دیوانه می کنید! همسر مرا درک نمی کند - از ازدواج خود پشیمان هستم.

من واقعاً متنفردم وقتی همیشه

زندگی کوتاه و ارزشمند است ما می خواهیم به شما کمک کنیم تا در کاری که انجام می دهید موفق باشید و از سفر زندگیتان لذت ببرید به شما نشان خواهیم داد که چگونه در مواقع ضروری که همسر تن دکمه های اعصاب شما را فشار می دهد مشکل را حل نمایید. همه انسان ها بعد از تولد بیایند به زندگی هستند. بعضی از افراد بلافاصله بعد از تولد از دنیا می روند و تعدادی دیگر چند ماه یا چند سال زندگی می کنند و بعد از سالیان بر اثر بیماری و تصادف و یا... از دنیا خواهند رفت.

ولی نکته ای که این جا مطرح می شود این است که ما چرا زندگی می کنیم و در زندگی دنبال چه هستیم؟

شاید این سوال را از هرکس دیگری پرسید به شما پاسخ دهد از زندگی به دنبال خوشبختی و خوشحال شدن هستند. می خواهیم شاد زندگی کنم و یک زندگی آرامی داشته باشم. سلیگمن روانشناس مثبت گرا می گوید: خوشبختی و شاد زیستن یک احساس است اگر ما به دنبال احساسات پیش برویم یعنی هدف خود را در زندگی گم کرده ایم. بیشتر مردم به دنبال زیبایی، شهرت و ثروت هستند، می دانستید که زیبایی، شهرت و ثروت تنها ۷٪ شاد زیستن را به شما می دهد.

پس به دنبال ۹۳٪ زندگی خود باشید.

بیشتر خانم ها در چنین شرایطی فقط به دنبال آرامش با همسر هستند و اولین پاسخی که می دهند آرامش در کنار خانواده است.

غافل از این که این آرامش را من در وجود خودم پدید می آورم ولی همیشه منتظر معجزه هستم تا از جانب دیگری آرامش به من برسد و من احساس خوشبختی کنم. بیایید به

خودمان دروغ نگوییم. تنها کسی که می‌تواند مرا شاد و آرام کند خود من هستیم. با شناخت بیشتر از خود می‌توانیم باعث آرامش خود و دیگری (همه) شویم.

این کتاب برای شروع پیشنهادهایی ساده ولی کاربردی ارائه می‌کند.

این کتاب کمک‌جانبی بسیار مفیدی است برای افرادی که فرصت این را ندارند که به مراکز مشاوره مراجعه نمایند.

بنابراین در کنار کمک حرفه‌ای، این توانمندی را در ما ایجاد نماید که برای بهبودی شرایط کنونی خود و دستیابی به احساسی بهتر باید، دست به اقدام عملی بزنیم و به هنگام شروع، به خودمان بگوییم باید تغییر را از خودم شروع کنم.

www.ketab.ir