

دفتر اول

خانواده خوب من

مهارت های زندگی زناشویی

سید رضا موسوی والا

سرشناسه: موسوی والا، سیدرضا، ۱۳۶۲-
 عنوان و نام پدیدآور: خانواده خوب من، مهارت های زندگی زناشویی
 مشخصات نشر: تهران: نیلوفران، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۵-۰۶-۴
 وضعیت فهرست نویسی: فیکای مختصر
 یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل
 دسترسی است
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۳۶۴۸۹



نام کتاب: خانواده خوب من
 تألیف: سید رضا موسوی والا
 انتشارات: نیلوفران
 ویراستار: حامد صافی
 طرح جلد: زهرا سالمی نژاد
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴
 قیمت: ۵۸۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۵-۰۶-۴
 شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۵-۰۷-۱

02144443162 09125497040 09163450887 09161130561

www.niloofaran.com

info@niloofaran.com

تهران، پونک، سردار جنگل، نبش گلزار یکم پلاک ۱۱۷ واحد ۵

فهرست

۹	مقدمه
۱۲	برای تغییر همدیگر عجله نکنید
۲۱	انتظارات خود را تنظیم کنید
۳۲	اصرار بر شبیه سازی نکنید
۳۹	اقتضائات متأهلی را بپذیرید
۴۶	در محبت به همسر خود، میانه رو باشید
۵۷	از تعارف پرهیزید
۶۵	کیفیت ارزشمندتر از کمیت است
۷۱	روابط پسندیده همسران با دیگران را بر هم نزنید
۷۵	رفیق باشید نه رقیب
۸۲	با یکدیگر همراه باشید
۸۹	سعی نکنید بر هم مسلط شوید
۹۴	اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از سلطه جویی
۹۴	۱- واکنش مناسب در برابر رفتارهای نامناسب
۹۶	۲- تقویت برنامه های مشترک

۹۸

۳- لج یکدیگر را در نیاورید

۹۹

۴- انتظارات بجا را پنهان نکنید

۱۰۱

منابع

www.ketab.ir

ازدواج، فرصت و تهدیدی توأمان است. کسانی که توانایی مدیریت فضای زناشویی را ندارند باید سالهای سال، رنج و عذاب را تحمل کنند. در مقابل، توانمندی مدیریت فضای متأهلی، عشق و صمیمیت و در نهایت خوشبختی را رقم خواهد زد. فرصت و تهدید بودن ازدواج بدین معناست که همسر می تواند هم منبع آرامش باشد و هم منبع انواع ناآرامی ها. مدیریت زندگی زناشویی همان دانستن و اجرای مهارت های فضای متأهلی است. کسانی که تلاش می کنند مهارت های زندگی زناشویی را بیاموزند در واقع می خواهند یک تهدید را به فرصتی برای دستیابی به خوشبختی تبدیل کنند.

کسی که ماشین دارد الزاماً نمی تواند رانندگی کند. کسی که کامپیوتر دارد بدین معنا نیست که با نحوه کار کردن با آن آشناست.

مهارت های زندگی زناشویی

کسی که ازدواج می کند هم ممکن است از مهارت های متأهلی اطلاعات چندانی نداشته باشد. همه چیز دانی و بی نیازی از آموختن، تفکری نادرست است. خوشبختی در ازدواج و تشکیل خانواده به فراگیری مهارت های زندگی زناشویی بستگی دارد. انسان با دانستن مهارت های زندگی زناشویی از پس پیچیده ترین و سخت ترین مشکلات بر می آید و می تواند موانع بزرگی را از سر راه بردارد.

هر انسانی برای خود هدف معین و مشخصی دارد که می خواهد با ازدواج و به کمک همسر به آن نزدیکتر شود. ولی نیل به هدف در صورتی ممکن است که با مهارت های زندگی متأهلی آشنا باشد و گرنه ازدواج روز به روز او را از هدفش دور می کند؛ چرا که نا آشنایی با مهارت ها، بسیاری از فرصت و توانایی انسان را صرف بحث ها و درگیری های خانوادگی خواهد کرد که هیچ نتیجه و سرانجامی هم بدنبال ندارد. زن و شوهرهایی که با مهارت های زندگی زناشویی آشنا می شوند. اختلافها را کنترل و درگیری و مشاجره هایشان را مدیریت می کنند. این دسته از زن و شوهرها قدرت آرامش پذیری و آرامش دهی همزمان بیشتری دارند.

نوشتار حاضر بخشی از مهارت های زندگی زناشویی را در بر دارد که با دانستن آنها مشکلات احتمالی در فضای متأهلی به حداقل می رسد. راقم این سطور معتقد است که ریشه بسیاری از نزاعهای

خانوادگی و درگیری های زن و شوهری بی توجهی به این مهارتهاست. زمان مناسب برای مطالعه کتاب زمانی است که انسان در آستانه ورود به عالم متأهلی و فضای زندگی مشترک است. این مهارتها کمک می کند تا از ایجاد مشکلات پیشگیری شود. البته مرور این کتاب به همه زوجین سفارش می شود؛ حتی زن و شوهرهایی که سالهاست کنار یکدیگر زندگی می کنند. چرا که ضرورت دانستن آنها در همه فصول زندگی زناشویی وجود دارد. گذشته از این، جلوگیری از ضرر، خود نفعی بزرگ است. مهارت های زندگی زناشویی قوانینی هستند که با دانستن و اجرای کامل آنها در متن زندگی مسیر خوشبختی یک خانواده هموارتر خواهد شد. شایان ذکر است که نوشتار حاضر، دفتر نخست از مجموعه کتاب های «خانواده خوب من» است که به موضوع مهارت های زندگی زناشویی می پردازد. دفترهای بعدی این مبحث در صورت کسب توفیق الهی؛ در آینده نزدیک به چاپ خواهد رسید.

موسوی والا

۱۳۹۴/۶/۱۰

مهارت های زندگی زناشویی