

امنیت روانی همسران

کیوشن دل آرام



انتشارات مهدی رضایی - ۱۳۹۲

سرشناسه	: دل آرام، کیوشن، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: امنیت روانی همسران / کیوشن دل آرام.
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات مهدی رضایی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۴۶ص.
شابک	: 978-600-5472-49-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: زناشویی -- روابط
موضوع	: خانواده -- بهداشت روانی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ دالف ۸/ HQ۷۴۳
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۹۷۸۶۹۵

امنیت روانی همسران

نویسنده: کیوشن دل آرام چاپ اول: تابستان ۹۲ شمارگان: ۵۰۰ جلد
چاپ: اطلس شابک: ۳-۴۹-۵۴۷۲-۶۰۰-۹۷۸ قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال



انتشارات مهدی رضایی

www.ketab-2.ir

تهران: صندوق پستی ۱۱۶-۱۳۹۱۵ تلفن: ۴۴۶۹۰۷۶۱

پیشگفتار

احساس می‌کنم این کتاب به مقدمه و معرفی چندانی نیاز ندارد. بازهم مانند چند کتاب دیگرم در این زمینه، تنها به برخی نکات ساده اما ضروری برای درک و پیشبرد یک زندگی سالم زناشویی اشاره شده است که شاید در سایر ابعاد زندگی اجتماعی‌مان نیز کاربرد داشته باشد.

با این حال به رسم همیشگی نوشتن پیشگفتار و توضیح در مورد متن کتاب، باید گفت این توضیحات نیز حاصل جمع‌آوری تجربیات شخصی یا افرادیست که به هر نوع و شکل سعی داشته و دارند تا موفقیت‌ها یا شکست‌هایی را که در زندگی زناشویی تجربه کرده‌اند، با دیگر عزیزان در میان گذاشته و موجب گردند تا من و شما نیز بتوانیم با بهره‌گیری صحیح از همین ریز نکته‌های به ظاهر ساده، پیش پا افتاده اما مهم و کاربردی، زندگی زناشویی‌مان را همواره در مسیر درست هدایت نماییم. جا دارد در همینجا به سهم خودم، از تمامی این عزیزان که یاری رسان بوده‌اند، تشکر و سپاسگزاری نمایم.

امید که بعد از این نیز بتوانیم از تجربیات دیگر عزیزان هم بهره ببریم.

انشاء الله.

با احترام - کیوشن دل آرام

k.delaram@gmail.com

هر زن و مرد مسئولی می‌داند که:

همسرش را نباید با غر زدن، قهر، تهدید به جدایی، پرخاشگری، بددهانی و به‌خصوص رفتار بدبینانه، مجبور به انجام خواسته‌های خویش نموده یا کارها و ارزش‌هایی را که برای همسر یا نامزدش جذاب است، از وی سلب نماید.

چرا؟ چون موجب ناامنی روانی، خستگی در زناشویی و احساس عدم اعتماد وی می‌شود. اما می‌تواند و حق دارد که خواسته‌ها، توقعات و دغدغه‌های خوشایند یا حتی مسائلی که موجب ناراحتی‌اش می‌شوند را صریح و صادقانه، با دلیل و توضیح اینکه چه احساسی نسبت به آن موضوع پیدا می‌کند، بیان داشته و از طرف مقابل بخواهد تا حد امکان آنها را رعایت نماید.

حتی اگر تعداد این مسائل زیاد هم باشند، می‌توان هر روز در مورد یکی دوتا از آنها با یکدیگر به بحث و گفتگو پرداخت.

وقت و توجه کافی گذاشتن برای صحبت و توافق دو جانبه بر سر این مسائل، به‌خصوص آنهایی که موجب ناراحتی یکی از طرفین شده‌اند، از اهم واجبات یک رابطه سالم زناشویی است و در این مورد هر کس قبل از تشکیل زندگی مشترک، باید خود را برای این مباحث حتما آماده نماید.

هر زن و مرد مسئولی می‌داند که:

همیشه و همه مسائل یا مشکلات با تفاهم صد در صد و بدون بحث طولانی حل و فصل نمی‌شوند و از آنجا که هر کدام از طرفین دارای شعور، حق رای، حق انتخاب، هویت و شخصیت مستقل فردی - اجتماعی و نیز سلیق متفاوت هستند (و این خیلی هم خوب و بلکه برای پیشرفت یک زندگی ایده‌آل مشترک و موفق ضروریست)، پس بهتر است که در مشورت کردن و به تفاهم رسیدن نیز دارای یک نقشه استاندارد و کارآمد باشند.

چطور؟ اول اینکه بیاموزند قرار نیست مثلاً در یک مشکل یا مساله حتماً هر دو طرف با یکدیگر اتفاق نظر کامل داشته باشند. آنها ممکن است بر سر راه حل یا انتخاب یک موضوع، نظرات و پیشنهادهای متفاوت و گاه متضاد همدیگر داشته باشند. اما می‌توانند همیشه در اصل مهم و اساسی را مد نظر قرار داده و بصورت استناداری کلی آنها را بپذیرند.

اول - همیشه راه حل یا راه حل‌های سومی که ۵۰-۵۰ نیازهای هر دو طرف را برآورده کرده و به دغدغه‌های ایشان تا حد زیادی توجه کرده باشد، وجود دارد.

دوم - راه حل برنده - برنده را جایگزین روش‌های برنده - بازنده یا بازنده - بازنده کنند!

توجه و رعایت این دو اصل، اگر به عنوان قانونی برای ایجاد تفاهم و همدلی در زندگی زناشویی برای خویش و همسر یا نامزدمان قائل باشیم، آنقدرها هم گنگ و سخت نیست.