

گند زدن به رابطه عاطفی در سه سوت

(از سری کتاب‌های آموزش گند زدن)



نویسنده: هومن عمویی

سرشناسه	: عمومی، هومن، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور	: گندزدن به رابطه عاطفی در سه سوت / نویسنده هومن عمومی.
مشخصات نشر	: تهران : سیمای فرهنگ ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۵۶ ص.: مصور.
فروست	: از سری کتاب‌های آموزش گندزدن.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۶۰-۹۳-۸ :
وضعیت فهرست‌نویسی : فیا	
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های اخلاقی
موضوع	: Communication in marriage -- Moral and ethical aspects :
موضوع	: روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Man-Woman relationships -- Psychological aspects :
موضوع	: روابط بین اشخاص -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Interpersonal relations -- Psychological aspects :
رده‌بندی کتب	: HQ۷۴۳
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۸ :
شماره کتابخانه ملی	: ۵۷۳۴۷۴۰۰

گندزدن به رابطه عاطفی در سه سوت

نویسنده: هومن عمومی

تصویرگر: رضا سرای‌ا

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه‌آرا: سپیده زارع

لیتوگرافی: توس

چاپ: طلوع آزادی

صحافی: فرد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۶۰-۹۳-۸

قیمت: ۲۳/۰۰۰ تومان



انتشارات سیمای فرهنگ

تهران، خیابان کارگر جنوبی، خیابان شهید آقابالا زاده، پلاک ۳۲/۱ - تلفن: ۵۵۴۲۸۳۰۰

فهرست

۵	پیش گفتار
۹	مقدمه
۱۱	بخش اول: انتخابی اشتباه کنید
۱	بخش دوم: انتخابی اشتباه باشید
۴۳	بخش سوم: مانند یک تیم رفتار کنید
۵۵	آخرین توصیه‌ها

دش گفتار

به احتمال زیاد، با خواندن عنوان کتاب این سخن برای شما پیش میاد که چطور در زمانه‌ای که افراد بسیاری؛ از ناتوانی در ایجاد کردن یار عاطفی و ایجاد رابطه‌ای دلخواه، اظهارضعف و کلافگی می‌کنند یا بسیاری دیگر علی‌رغم میل باطنی؛ توانایی پیش‌بردن رابطه عاطفی خود را به طرز بارزندی ندارند؛ من از خراب کردن یک رابطه آن هم در کوتاه‌ترین زمان و به بدترین شیوه ممکن، صحبت می‌کنم!

صادقانه؛ باید بگم؛ خود شما هم اگر قرار بود کتابی بنویسید، حتماً موضوعی را انتخاب می‌کردید که در آن به اندازه کافی تجربه و مهارت داشته باشید!

اگر شما هم جزو آن دسته از کسانی هستید که در دوره‌ها، سمینارها یا کارگاه‌هایی درخصوص چگونگی تحکیم رابطه عاطفی شرکت، یا کتاب‌هایی در این زمینه مطالعه کرده باشید؛ احتمالاً تا کنون متوجه شده‌اید که هیچ کدام از این‌ها نتوانسته تضمینی برای تحکیم یا حفظ یک رابطه سازنده در بلند مدت ارائه کند.

چرا؟! چون کارکرد صحیح یک سیستم؛ مستلزم درست کار کردن همزمان همه‌ی اجزاء شناخته شده و شناخته نشده‌ی موثر بر آن سیستم است و هر رابطه را یک سیستم فرض کنیم؛ اجزای آن (افکار، احساسات، آرزوها، ترس‌ها، عکس‌ها، انتظارات زوجین از یکدیگر و آسیب‌های روحی آنان - خصوصاً مقابل یکدیگر و بسیاری نکات از قلم افتاده‌ی دیگر) به حدی پیچیده است که شناخت و تسخیر آثار متقابل آن بر یکدیگر و بر نتیجه رابطه تقریباً غیر ممکن به نظر می‌رسد. لذا امکان رسیدن به یک فرمول خاص برای حفظ یک رابطه عاطفی در بلند مدت تقریباً منتفی است؛ و این درحالیست که مغز ما به گونه‌ای طراحی شده که برای حل مسائل پیچیده‌ی بدن‌بال نسخه‌ای مشخص و از پیش طراحی شده است.

از طرفی در مقابل همه‌ی مجهولاتی که برای ما وجود دارد و چگونه می‌تواند به حفظ رابطه ما کمک کند؛ آنچه که داریم و می‌توانیم از آن استفاده کنیم، راه‌های بی‌شماریست که از طریق آن به راحتی می‌توان یک رابطه را به گند کشید! کاری که هر یک از ما برای انجام آن؛ روش‌های خاص و کارانه‌ی خودمان را داریم و بارها آن را تمام و کمال و بی‌نقص انجام داده و به نتیجه نرسیده‌ایم. در مباحث روانشناسی رشد، اصطلاحی تحت عنوان رسش وجود دارد که معنای تحت‌اللفظی آن پختگیست. برای مثال یک کودک ۵-۶ ماهه را در نظر بگیرید که هم توانایی دیدن دارد هم توانایی حرکت دادن دست‌ها و انگشتان اما به جای گرفتن شیء مورد نظرش؛ چند سانت آن طرف تر از آن را نشانه گرفته

و به یک فضای خالی چنگ می‌زنند. چرا؟! چون توانایی‌ها (نیروی عضلانی) و دانسته‌ها (تفکر و تعقل) و چگونگی تعامل بین این‌دو (سیستم عصبی) در کنار هم به پختگی (رسش) لازم برای گرفتن آن شیء نرسیده‌اند.

هر رفتار هدفمندی؛ از جمله رابطه عاطفی؛ مستلزم رسش خاص خود است؛ ممکن است فردی به بلوغ رسیده باشد، ممکن است امکانات مالی و شغلی مناسب هم داشته باشد؛ ممکن است تحصیلات و خانواده خوبی هم داشته باشد؛ فرد دلخواهش را هم پیدا کرده باشد اما آن چیزی که بیشتر از همه‌ی این‌ها نتیجه یک رابطه ارقام می‌زند؛ میزان رسش آن فرد در رابطه است.

لازمه‌ی رسیدن به این رسش آموزش و یادگیری‌ست، اما نکته مهم آنجاست که نه تنها فرد مانع‌انداز تمایلی به یادگیری مسائل مرتبط با رشد فردی نشان نمی‌دهیم بلکه خود را در اجتماع و سیستم آموزشی ما هم؛ در عمل ضرورتی برای آموزش آن اثبات می‌کند.

ما برای بهبود رابطه خود با صبرم به فالگیر و طالع‌بین مراجعه کنیم، ادرار سگ نابالغ هندی را با مدفوع کلاغ دم قرمز استرالیایی مخلوط کنیم و در رادیاتور ماشین پدر زن آینده خود بریزیم؛ اما کتابی در این زمینه مطالعه نکنیم یا به مشاور و متخصص این حوزه مراجعه نکنیم؛ چرا که معتقدیم فقط دیوانه‌ها به مشاور مراجعه می‌کنند!

این مورد در سایر جوانب زندگی هم صادق است و مشاوران بارز آن مطالعه نکردن دفترچه راهنمای وسایلی است که می‌خواهیم بخاریم؛ نه برای تطبیق قابلیت آن‌ها با نیازهایمان؛ نه برای آموزش بکارگیری صحیح آن‌ها؛ آنقدر دفترچه راهنما را مطالعه نمی‌کنیم تا یا انتخاب اشتباهی انجام بدهیم یا با طرز استفاده به روش‌های غیر معمول و نادرست اسباب گذردن به آن وسیله را با دست‌ان خودمان فراهم کنیم.

و حالا که ماجرا از این قرار است و اغلب ما هیچ انگیزه و تمایلی برای یادگیری معیارهای انتخاب و یا رفتارهای سازنده در یک رابطه را نداریم و به حرف هیچ مشاور و متخصصی هم برای بهبود و اصلاح رابطه توجه نمی‌کنیم و نهایتاً رابطه خود را به گند می‌کشیم؛ بیایید؛ حداقل آموزش صحیح و اصولی چیزی را پایه‌ریزی کنیم که تمایل ما برای به انجام رساندن آن نیست از حفظ رابطه به نظر می‌رسد!

منظورم یادگیری تکنیک‌ها و نکات کارآمدی برای به گند کشیدن یک رابطه است.

www.ketab.ir