

روانشناسی

جنگ بدون صلح

یا

صلح بدون جنگ

در روابط زن و مرد

عنوان و نام پدیدآور : روانشناسی جنگ بدون صلح ، یا صلح بدون جنگ در روابط زن و مرد / [مقدمه‌نویس]
 ریموند کارلسون: مترجم جعفر جعفریه.
 تهران: دانش، ۱۳۸۹.

عنوان و نام پدیدآور

مسئله حساب سر

مسئله حساب ظاهری

سایت

وضعیت فهرست نویسی

فبا

یادداشت

The don't sweat guide for couples : ways to be more intimate, loving and stress-free in your relationship, 2001.

عنوان دیگر

دلیل بدون جنگ در روابط زن و مرد.

موضوع

روابط زن و مرد

موضوع

روح‌ها -- راهنمای مهارت‌های زندگی

موضوع

روابط بین‌انسانی

سبب آلوده

جعفریه، جعفر، ۱۳۳۱ - مترجم

رده بندی کتبی

HQA۰۱/ج۹ ۱۳۸۹

رده بندی دیوین

۲۰/۷

شماره کتابشناسی ملی

۲۱۵۲۵۲

خیابان گاندی - مقابل خیابان نهم - پلاک ۵۲

ساختمان گاندی - طبقه چهارم - واحد ۶۳

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۷۹

پست الکترونیکی: Danesh.Pub.Co@gmail.com



موسسه انتشارات

تاسیس ۱۳۰۵

نام کتاب : روانشناسی جنگ بدون صلح یا صلح بدون جنگ در روابط زن و مرد

مؤلف : دکتر ریچارد کارلسون

مترجم : جعفر جعفریه

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۰

چاپ : محمد

حروفچینی و صفحه آرایی : دانش

ناظر فنی و طراحی روی جلد : دانش

شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۶۵۴۹ - ۵۷ - ۹

قیمت : ۲۲۰۰ تومان

- فهرست مندرجات

- پیشگفتار
۱. به یاد آورید شخصی را که یک روزی عاشقش بودید.
۲. سعی کنید با هم یک کتاب را بخوانید.
۳. سعی کنید یک دوست خوب باشید.
۴. در هنگام استحمام آواز بخوانید.
۵. یکنواختی را به هیجان تبدیل کنید.
۶. برای شنیدن حرفهای یکدیگر حوصله به خرج دهید.
۷. زبان ایما و اشاره را بیاموزید.
۸. عادت به تشویق و تمجید کنید.
۹. همسران را نیمه خود بدانید.
۱۰. یاد بگیرید غافلگیر نشوید.
۱۱. از شک کردن بیاموزید.
۱۲. نقش خود را در زندگی زناشویی بدانید.
۱۳. فضائی برای خلوت خود بسازید.
۱۴. از شکایتها دوری ورزید.
۱۵. قدر زمان حال را بدانید.
۱۶. از آموختن نهراسید.
۱۷. انتظار نداشته باشید کسی فکر شما را بخواند.
۱۸. آفتابی برای هر روز همسران باشید.
۱۹. حدّ خود را بدانید.
۲۰. درصدد ایجاد هیجان در زندگی باشید.
۲۱. قبل از انتظار ببخشید.
۲۲. تفاوتها را به مکملها تبدیل کنید.
۲۳. تحقّقان را بیافزایید.
۲۴. با آغوش باز عاشق باشید.
۲۵. روحیه کودکانه را در همسران تشویق کنید.
۲۶. گاهی پایتان را در کفش همدیگر بگذارید.
۲۷. زندگی را بکن که همیشه در آرزویش بودی.
۲۸. دیوارها را تبدیل به پلها کنید.
۲۹. برای احترام، احترام قائل شوید.
۳۰. با هم پرواز کنید.
۳۱. مکان خود را در زندگی بیابید.
۳۲. در انتظار تلافی نباشید.
۳۳. در کمک همیشه پیشقدم باشید.
۳۴. صحیح دمیدن را بیاموزید.
۳۵. با قلبتان فکر کنید با مغزتان احساس.
۳۶. تا می‌توانید در دسترس باشید.

۳۷. خودت را بشناس.
۳۸. جای ایراد را با تشویق عوض کنيد.
۳۹. همیشه بهترين تصوير را داشته باشيد.
۴۰. به دنبال شرايط پايدار باشيد.
۴۱. روى زخمها را باز نکنيد.
۴۲. راحت و سادگى بپذيريد.
۴۳. زمان عقبنشینی را تشخيص دهيد.
۴۴. همیشه آماده براى کمک باشيد.
۴۵. همسرى باشيد که مى خواهيد داشته باشيد.
۴۶. از هر فرصتى براى تشکر استفاده کنيد.
۴۷. همسران را به اسارت نگيريد.
۴۸. وظائف را عادلانه تقسيم کنيد.
۴۹. براى ترميم احتياج به فاصله داريد.
۵۰. بيشتر از تقاضا ببخشيد.
۵۱. ترس را از خود دور کنيد.
۵۲. بهترين دوست خودت باش.
۵۳. رازدار همسران باشيد.
۵۴. قولهايتان را تمديد کنيد.
۵۵. زاويه ديدتان را وسيع کنيد.
۵۶. سالى يک درخت بکاريد.
۵۷. باگذشت باشيد.
۵۸. با دستهايتان صحبت کنيد.
۵۹. از تلاطم روحى وحشت نکنيد.
۶۰. کارهائى را که دوست داريد انجام دهيد.
۶۱. به ريشه هاى همسران احترام بگذاريد.
۶۲. مواظب آلودگى صوتى در خانه باشيد.
۶۳. واقعيت را قبول کنيد.
۶۴. شکست را از ذهنتان خارج کنيد.
۶۵. دو تا گوش ديگر هم قرض کنيد.
۶۶. قبل از هر تصميمى قدرى تأمل کنيد.
۶۷. براى عقايد خوب پيش قدم باشيد.
۶۸. مواظب سلامت جستان باشيد.
۶۹. روحتان را آرام کنيد.
۷۰. ذکاوت خود را تمرين دهيد.
۷۱. در تربيت فرزندانان مشارکت داشته باشيد.
۷۲. براى ريشه هايتان ارزش قائل باشيد.
۷۳. در مورد اطلاق خوابتان با هم صحبت کنيد.
۷۴. صرف غذا را به رويداد تبديل کنيد.
۷۵. در کارهاى اجتماعى داوطلب باشيد.
۷۶. بين خطوط را هم گوش کنيد.
۷۷. قضاوتتان را آزمائش کنيد.
۷۸. عشق را به ياد آوريد.
۷۹. منفى را از زندگيتان حذف کنيد.

عقل گرایی درمان مشکلات زن و مرد پیشگفتار

برخوردار بودن از یک زندگی زناشویی و یا یک رابطه ایده آل با جنس مخالف و وفادار بودن به آن یک هدیه الهی است که فقط با از خودرهائی و دانائی به اصول آن بدست می آید. یک زندگی سالم موثّد عشق و همبستگی، دوستی و امنیت و در نهایت یک خانواده سالم می باشد. هر چقدر هم یک زندگی زناشویی موفق باشد گاهی برخوردانهائی در آن صورت می گیرد. حقیقت مهم در یک زندگی زناشویی رعایت اصول آن می باشد. مصالحه و بخشش و از خودگذشتگی و قبول تفاوتها از مهمترین اصولی است که باید رعایت شود. احتیاج و اشتیاق برای برخوردار بودن از یک خانواده سالم و در سایه آرامش، شما را موظف می دارد تا زندگی در کنار شخص دیگری که گذشته ای متفاوت با شما را دارد و همچنین خواسته ها و هدفهایش با شما یکسان نیست را متحمل شوید و اینکه این تفاوت را در کمال صوری و خونسردی پذیرفته و به جای برخورد با آن سعی در درک آن داشته باشید و حتی در مواردی تلاش برای آموختن از آن کنید. در غیر اینصورت تحمل شما به سر خواهد آمد و در زمان بسیار کوتاهی انفجاری عظیم صورت خواهد گرفت. در این کتاب هدف نویسنده اینست که قادر باشد آموزش لازم را به افرادی که قصد ورود به یک زندگی زناشویی را دارند و یا هم اکنون در یک زندگی زناشویی قرار دارند و بالاخره یا در یک رابطه قرار دارند بدهد و آنها اجازه ندهند تا این تفاوتها زندگیشان را تبدیل به یک صحنه جنگ کند بلکه برعکس آن را به صحنه های پر از عشق و هیجان، درک صحیح از یکدیگر، لذت بیشتر از با هم بودن و در نهایت رشد کردن در کنار یکدیگر کنند.

این کتاب بسیار ساده و عملی است که طرق مختلف جلوگیری از درگیر شدن در اختلافات و برخوردها با شخصی را که با آن زندگی می‌کنید و یا در رابطه هستید را یاد می‌دهد و به شما می‌گوید چگونه روی عشقتان تمرکز داشته باشید و چگونه آن را به طرف مقابلتان انتقال دهید.

زمانی که فکر شما از این گرایش آگاهی پیدا کند ما قادر خواهیم بود از فکرمان به عنوان یک وسیله معجزه‌آسا برای بروز عشق، بیشتر استفاده کنیم. به ما کمک می‌کند تا از عاداتهای غلط که باعث مشکل در زندگی زناشویی و یا یک رابطه است اجتناب کنیم.

پیشنهاد نویسنده این است که این کتاب را حتی‌الامکان تنها و یا در کنار همسران مطالعه کنید. در هر دو حالت به شما کمک خواهد کرد تا با ابزارهای حل این مشکلات آشنا شوید.

رابطه بین من و همسرم از مهمترین قسمتهای زندگی من می‌باشد و ما هر دو تصمیم داریم که آن را به نحو احسن انجام دهیم تا کیفیت رابطه زناشویی خود را بهتر کنیم. خیلی از مطالب این کتاب در قلب ما وجود دارد و ما امیدواریم که بتواند در قلب شما خوانندگان این کتاب نیز قرار گیرد. متشکرم که نسبت به رابطه با همسران صادق هستید. امیدوارم این کتاب بتواند قدمی برای بهتر ساختن کیفیت روابط شما و همسران که مهمترین مسئله زندگی هر شخصی است، باشد.

ریچارد کارلسون

به یاد آرید شخصی را که روزی عاشقش بودید

زمانی نه خیلی دور که شما در طولانی‌ترین و زیباترین رابطه خود غرق در هیجان و عشق بودید به طوری که هیچگونه عکس‌العملی از طرف مقابل شما را آزار نمی‌داد و عدم آگاهی از اینکه روزی همین عکس‌العملها قادر است بزرگترین مشکلات زندگی را برای شما ایجاد کنند اما سرانجام روزی فرا خواهد رسید که به انتهای این هیجانات می‌رسید، چشم‌هایتان باز می‌شوند و دیگر کورکورانه به یک رابطه نگاه نمی‌کنید و برخوردهای بسیار کوچک تبدیل به درگیریهای بسیار بزرگ می‌شوند. اینجاست که ما به چهره واقعی رابطه‌مان نگاه می‌کنیم. این حالت بسیار طبیعی و نرمال می‌باشد و مرحله سالم عشق است. بطوری که احساس می‌کنیم گم شده‌ایم و غم زیادی ما را در بر گرفته است.

متأسفانه ما قادر به جلوگیری از فشار ناملایمتهای زندگی زناشویی نمی‌باشیم، تنها راه پیشگیری از این ناملایمتهای، نگاه شما به شریک زندگیتان است که اگر این نگاه خوب باشد، می‌تواند باعث شود تا برخوردهای زناشویی را به حداقل برسانید.

در شرایط سخت و درگیری با همسران سعی کنید بیاد آرید ایامی را که برای دیدار او ثانیه‌شماری می‌کردید. و اوقاتی را که در کنار هم برای زندگی آینده‌تان نقشه می‌کشیدید و همیشه زمان برای درد دل‌هایتان کم می‌آمد. شاید این یادآوری‌ها قادر باشند تا اندازه‌ای شرایط سخت بوجود آمده را تبدیل به یک سوءتفاهم کوچک کند تا خیلی سریع بتوان از آن گذر کرد.

یک نگاه سریع به رفتار و عادات همسران در روزهای اول آشنائی، کمک خواهد کرد تا به یاد آورید این همان شخصی است که فقط رفتار و عاداتش برای شما خسته‌کننده و آزاردهنده شده است و نه خود او. سعی کنید دوباره

به آن خیابان دوطرفه مملو از درختان زیبای عشق برگردید و در آن قدم بزنید و به یاد خاطرات روزهای اول عاشقانه خود بیافتید و سعی کنید آن احساس قوی و لحظات پرهیجان را با هم تقسیم کنید، با یکدیگر آن لحظه‌ها را صدا کنید و در زندگیتان یک جرقه بوجود آورید و جشن بگیرید. لحظات پرشور گذشته را با برگشت به آن تکرار کنید. عکسهای قدیمی را از گنجینه‌ها بیرون کشیده و به لحظات خوشی که با هم داشتید فکر کنید. نقشه کارهایی را بکشید که قبلاً با هم انجام می‌دادید و لذت می‌بردید. سعی کنید از تاریخ با هم بودن فضای خوبی را برای رشد عشقتان به یکدیگر بوجود آورید.

سعی کنید با هم یک کتاب را بخوانید

زمانی که طرفین رابطه خود را درگیر برنامه‌های انفرادی می‌کنند و بهانه‌های مختلف را برای باهم نبودن بوجود می‌آورند رابطه خسته‌کننده و دچار سردی می‌شود، در صورتی که باید آگاه بود یک رابطه سالم فقط با گذراندن زمان و تجربه کردن زندگی در کنار هم بوجود می‌آید و باعث رشد دوطرف می‌گردد. زمانی که زوجها انتخاب می‌کنند تا با هم باشند باعث تحریک شدن احساسات آنها می‌شود و بسیار هیجان‌انگیز است رشد کردن در کنار هم که باعث با هم تجربه کردن، با هم آموختن و با هم مشکلات را حل کردن می‌شود. مواقعی اتفاق می‌افتد که همسران ممکن است از سرگرمیهایی لذت ببرند که شما هیچگونه تجربه‌ای از آنها ندارید ولی می‌توانید آنها را بیاموزید. شما شاید کاملاً از نظر فیزیکی و روانی قادر به انجام بعضی از سرگرمیهای همسران نباشید اما می‌توانید یک مشوق خوب برای او باشید، می‌توانید در