

به وقت صمیمیت

هفت گام برای تقویت صمیمت همسران

www.ketab.ir

محمد زارعی
مجید فضل الهی

سرشناسه: زاری نوپخانه، محمد، ۱۳۵۸ -
 عنوان و نام پدیدآور: به وقت صمیمیت: هفت گام برای تقویت صمیمیت همسران / نویسنده محمد زاری، مجید فضل الهی؛ ویراستار محمد کاظمی.
 مشخصات نشر: اصفهان: مهرستان، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۲۳۰ ص، ۲۱۰/۱۴×۵/۱۲ س.م.
 فهرست: مهرستان، ۱۷ کتاب خانواده.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۱-۸۹-۲.
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۱۳ - ۲۱۹؛ همچنین به صورت زیرنویس.
 عنوان دیگر: هفت گام برای تقویت صمیمیت همسران.
 موضوع: زناشویی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی
 Communication in marriage -- Psychological aspects -- ارتباط
 موضوع: زناشویی -- ارتباط
 Communication in marriage -- جنبه های مذهبی -- اسلام
 Communication in marriage -- Religious aspects -- اسلام
 موضوع: صمیمیت
 موضوع: (Intimacy Psychology)
 شناسه افزوده: فضل الهی، مجید، ۱۳۶۲-
 رده بندی کنگره: HQ۷۴۳
 رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۹۵۲۷۶
 وضعیت رکورد: فیبا

به وقت صمیمیت (هفت گام برای تقویت صمیمیت همسران)

نویسنده: دکتر محمد زاری / مجید فضل الهی
 ویراستار: محمد کاظمی
 طراح جلد: آرزو آقابابائیان
 صفحه آرا: مجتبی مجلسی

ناشر: مهرستان
 چاپ: اول، ۱۳۹۹
 شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
 قیمت: ۳۶۰۰۰ تومان

تارنما: www.mehrestan.ir
 رایانامه: mehr@mehrestan.ir
 سامانه: ۳۰۰۷۹۶۲۱۰۰۱۰۰

نشانی: اصفهان، خیابان مسجد سید، خیابان آیت الله زاهد، کوچه ۱۵، پلاک ۳۵
 کد پستی: ۸۱۳۶۹۵۵۱۳۷
 شماره تماس: ۰۹۳۷۰۰۱۲۹۰۰، ۰۳۱-۳۲۳۶۸۷۵۵

تمامی حقوق چاپ و نشر این اثر برای نشر مهرستان محفوظ است.

۱۳ درآمدی بر صمیمیت

جایگاه صمیمیت در زندگی	۱۵
صمیمیت همسران	۱۷
صمیمیت: هدیه‌ای الهی	۱۹
صمیمیت دوست‌یافتنی است	۲۱
سخن آخر	۲۳

۲۲ فصل اول: صمیمیت عاطفی

زندگی خوش و شیرین حق شماست	۲۹
با هم بودن در خوشی و ناخوشی	۳۱
موانع و محدودیت‌ها لازم هستند	۳۳
لطفاً مراقب باشید	۳۷
جدایی عاطفی	۴۱
۱. همه احساسات مثبت و منفی خود را به همسران بگویید	۴۵
۲. مطلب اصلی را بگویید و به حاشیه نروید	۴۶
۳. واضح و روشن، دیدگاه خودتان را به همسران بگویید	۴۷
۴. خوش‌گفتار و گشاده‌رو باشید	۴۸
۵. همسران را با کلمه‌های دوست‌داشتنی صدا بزنید	۴۸
۶. از بگویم‌گو دوری کنید	۴۹
۷. به حرف‌های همسران خوب گوش کنید	۴۹

۸. تماس چشمی برقرار کنید	۵۰
۹. پاسخ همدلانه بدهید	۵۱
۱۰. محبت کنید و بی دریغ عشق بورزید	۵۳
۱۱. واکنش‌های منفی خود را کنترل کنید	۵۴
۱۲. شوخ طبعی را فراموش نکنید	۵۵
۱۳. جلسه بیان احساس برگزار کنید	۵۵
۱۴. باید و نبایدها را تصحیح کنید	۵۶
خلاصه فصل	۵۷

فصل دوم: صمیمیت روان شناختی و عقلانی ۶۱

عطر خوش صمیمیت	۶۳
فاش می‌گویم و از گفته خود دل شادم	۶۵
و انمودسازی و دفاع می‌نویسم؟! هرگز!	۶۹
رابطه امن بین من و همسرم	۷۱
راهکارهای تقویت صمیمیت روان شناختی و عقلانی	۷۳
۱. با همسران انس بگیرید	۷۳
۲. خودتان را جای او بگذارید	۷۵
۳. به همسران احترام بگذارید	۷۶
۴. برای همسران اعتماد ایجاد کنید	۷۷
۵. به جزئیات حرف‌های همسران خوب گوش کنید	۷۸
۶. در مقابل دیدگاه مخالف همسران، خشم خود را مدیریت کنید	۷۹
۷. با صداقت و صراحتی خاص رفتار کنید	۸۰
۸. خوش بینی را در خود پرورش دهید	۸۱
۹. با همسران خوش اخلاق باشید	۸۳
۱۰. افکار خود را اصلاح کنید و ویروس‌های آن‌ها را از بین ببرید	۸۵
۱۱. با بررسی سود و زیان، نگرش‌ها و سلیقه‌های خود را به هم نزدیک کنید	۸۵
۱۲. از تکنیک «توافق بر نبود توافق» بهره ببرید	۸۶
خلاصه فصل	۸۷

فصل سوم: صمیمیت اجتماعی و تفریحی

۹۱

لحظه‌های خوش باهم بودن	۹۳
هزار نکته باریک‌ترز مواینجاست	۹۵
لذت بردن از فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی	۹۷
نیمه پُریوان	۹۹
خیلی جدی بگیرید	۱۰۱
راهکارهای تقویت صمیمیت اجتماعی و تفریحی	۱۰۳
۱. از تفریح‌های مورد علاقه‌تان فهرستی تهیه کنید	۱۰۳
۲. از افرادی که دوست دارید با آن‌ها ارتباط داشته باشید، فهرستی تهیه کنید	۱۰۴
۳. شاد کنید تا شاد شوید	۱۰۵
۴. مسر و سفر کنید	۱۰۵
۵. به تماشای منظره‌های طبیعی بروید	۱۰۶
۶. با هم بازی کنید	۱۰۷
۷. با هم کار کنید و هم‌کارهای هم کمک کنید	۱۰۸
۸. زمان بیشتری را با هم بگذرانید	۱۰۹
۹. با هم کتاب بخوانید	۱۱۰
۱۰. ساعت «رسانه خاموش» داشته باشید	۱۱۰
۱۱. شوخ طبعی را تجربه کنید	۱۱۰
۱۲. با همدیگر غذا بخورید	۱۱۱
۱۳. به یکدیگر هدیه دهید	۱۱۲
۱۴. فعالیت‌های اجتماعی مشترک داشته باشید	۱۱۲
خلاصه فصل	۱۱۳

فصل چهارم: صمیمیت معنوی

۱۱۷

دنیایی متفاوت	۱۱۹
صمیمیتی از جنس ...	۱۱۹
نتیجه مشترک: مهم این است	۱۲۱
صمیمیت معنوی عمیق	۱۲۳

سخن آغازین

با همه دشواری‌ها و ظرافت‌هایش، شیرین‌ترین کار عالم «تربیت» است و مهم‌ترین بستر تربیت، «خانواده». خانواده اگر «خانواده» باشد، تربیت شیرین می‌شود و طبیعی. همان‌طور که ما نفس می‌کشیم، در خانواده هم تربیت می‌شویم؛ بی‌آنکه به آن فکر کنیم و بدانیم چه می‌شود.

تمرکز ما بر تربیت و تعلیم است، آن هم با رویکرد اسلامی و عقلانی و با محوریت مهارت‌آموزی به خانواده‌ها. از این رو طرح «مهرستان» را پایه‌ریزی کردیم تا در پیمودن این مسیر مقدس، بتوانیم منظم و هدفمند و برنامه‌دار پیش برویم. «مهرستان» فقط مخفف «محصولات هنری رسانه‌ای» نیست؛ بلکه اسم مکانی است برای آموختن مهرورزی در خانه و گرمابخشی به کانون خانواده.

از بین همه راه‌های ممکن، با «یار مهربان» به یاری خانواده‌ها آمده‌ایم؛ با همان آشنای پرسخاوتی که صدها نسل بشر را معلم وار پرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان در هم تنیده است.