

احساس من و انتظار تو

خاموشی کلبه‌ای

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور : احساس من و انتظار تو / مولف خاموشی گلپایگانی .

۱۳۹۴. مشخصات نشر : تهران : واژه نگار ،

مشخصات ظاهری ۲۴۰ ص: ۱۵۰۰۰۰ ریال

978-600-9528-264 : شابک

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : زناشویی

موضوع : ہمرگزینی

موضوع : زناشویی مسائل، جنسی

موضوع : شیوه زندگی

رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ۳ الف ۱۳۴ خ / HQ۷۴۳

۶۴۶/۷۸ رده بندی دیوپی

شماره کتابشناسی: ۳۹۰۰۳



عنوان کتاب: احساس من انتظار تو

مؤلف : خاموشی گلپایگام

صفحه آرا : فرشته زند

ویراستار : مونا راسته

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۴

شمارگان : ۵۰۰ نسخه

انتشارات : واژه نگار

قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان

شاپک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۸-۲۶۴

فهرست مطالب

پیش گفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
تفکر پیش نیاز نگرش.....	۱۳
اکسیر نگرش.....	۱۸
تغییر نگرش.....	۲۱
بر بام موفقیت.....	۲۹
نشاط، اسکا بنید.....	۳۷
درباره‌ی ازدواج.....	۴۲
چگونه بدانیم که ما فردن مناسب خود ازدواج می‌کنیم.....	۴۹
ازدواج ممنوع.....	۵۲
مطلبی درباره‌ی ارتباط.....	۵۳
بول در زندگی.....	۵۴
هم‌کف بودن.....	۵۸
یک همسر خوب چه خصوصیتی دارد.....	۶۵
نحوه‌ی نگرش به انتخاب همسر.....	۶۹
معیارهای انتخاب همسر.....	۷۳
با این مردان ازدواج ممنوع.....	۷۶
آمادگی مردان برای ازدواج.....	۷۹
سن مناسب برای ازدواج.....	۸۱
سن همسر.....	۸۹
عشق.....	۹۵
حسن زناشویی.....	۱۰۶
خواستگاری.....	۱۰۸
مشاوره‌ی ژنتیک قبل از ازدواج‌های فاسیلی.....	۱۱۱

۱۱۴	پرسش و پاسخ‌های نامزدی
۱۱۸	مشاوره و آموزش‌های پیش از ازدواج
۱۲۷	رفتارشناسی جنسی
۱۳۴	رفتار جنسی در روابط زناشویی
۱۳۶	رابطه‌ی جنسی
۱۳۷	روابط جنسی پیش از ازدواج
۱۴۲	دانستنی‌های جنسی
۱۵۱	اختلالات جنسی
۱۶۱	بیماری‌های جنسی
۱۶۹	تأثیر مواد مخدر و مشروبات الکلی در سلامت و روابط جنسی
۱۷۳	تنوع جنسی!
۱۷۶	رفتارهای جنسی پر خطر کدامند
۱۷۸	ناتوانی جنسی
۱۸۱	رضایت جنسی
۱۸۴	چند توصیه‌ی پزشکی ازدواج
۱۸۵	چند نکته برای تغییر رویکرد به زندگی
۱۸۸	مدیریت تغییر و تحولات در زندگی
۱۹۲	غریبه‌های قریب
۱۹۴	جادوی محبت زنان
۱۹۵	چرا قهر می‌کنیم؟
۱۹۷	احساس من و انتظار تو؟
۱۹۹	نحوه‌ی کنترل هیجانات
۲۰۱	هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنید
۲۰۲	نحوه‌ی ایجاد روابط سالم
۲۰۷	رفتار با شوهر
۲۰۹	کسب مهارت

- ۲۱۹ نقش بهداشت روانی در ثبات خانواده
- ۲۲۱ تکنیک‌های آرام سازی
- ۲۲۳ بهتر است بدانید
- ۲۲۵ دلیل ازدواج نادرست
- ۲۲۸ سبک‌های زندگی
- ۲۲۹ عرصه‌های تنگ
- ۲۳۱ نشانگان صبوری

“ تولد امید ”

تاریخ جهل بشری روایت می‌کند که مخلوق متفکر الهی در پی جستار بهزیستی‌اش همواره ولع داشته و با جهل مرکب و پررونق خود درجستن مراد، چه کوشش‌ها و خطاهایی که نکرده و نمی‌کند. در پی این تلاش‌های بی حاصل و گاه کم‌فرجام، سالیانی دراز سر در گریبان تفکر فرو برد، چندی با تفکر خود خانه‌نشین شد تا کم‌کم تفکرش بار برداشت، در پی چندین دهه بارداری چشمش به تولد شگفت‌انگیز “ علم روانشناسی ” روشن شد، مولود ناتوان تفکر خود را به امید روزی که سرو قامت و پرقدرت و پرشکوت شود مسرورانه اما نگران پروراند؛ حال که آن طفل نوظهور، جوانی هوشیار و برومند گشته است، دریافته که چه مطمئن و منسجم، فرزند خلف تفکرش، “ علم روانشناسی ” توانسته در اکثر مواقع به بخش سقوطش به ورطه‌ای ناامیدی و افسردگی باشد و یا او را از احساس تیزچنگال ترس و اضطراب و خشم به سلامت برهاند؛ او پی برد هنگام بارش عواطف از ابر چشمانش بر کویر سوخته‌ی دلش توانسته زار چتر و حمایت زاییده‌ی تفکرش پناهنده شود تا آسمان دلش کمی صاف گردد و نور فرح‌بخش “ امید به زندگی ” سرزمین لم‌یزرع باورهایش را دانه‌های بهبودی و بهروزی کشت کند. گاه فکر، و بیشتر شود، می‌کند که آن طفل دیروز تفکرش، که حال پیل‌تنی بر بر و بازو و خوش‌عرضه و پر‌عرضه شده به سردست چه خوش‌مشق، چه پرعزم او را کمک می‌کند، آثار مددش را می‌بیند، عرق از پیشانی‌اش می‌چکد و سخت ولی تنگ، او را به آغوشی گرم می‌کشد و دیری نمی‌پاید، دست در دست او می‌نهد، تا پای توان بر رقص کنان آثار بهبودی و بهروزی انسان را جشن گیرند و در همین نزدیکی در باغ اندیشه و تفکری مطلق، در کوچه باغ‌های امید و امیدواری و باورهای پرفرجام و خوش، سرانجام دوش بر دوش هم سر به شایسته آرامش گذارند و از صدای خش‌خش برگ‌های زرد و خشک ناامیدی و جهل، زیرگام‌های دانایی و بهبود حض کنند و لذت ببرند.

خاموشی گلپایگانی

انسان به لحاظ اینکه موجودی متفکر است، همواره برای بهبود شرایط و کیفیت زندگی خود تلاش کرده است. تاریخ اختراعات، اکتشافات و تولید و گسترش علوم مختلف، گویای نیاز روزافزون انسان برای بهزیستی و نیاز به ارتقای کیفیت زندگی است. مبنای خلق علم روانشناسی نیز نیاز انسان به رفتار و گفتار بهتر و اندیشیدن در راه توسعه و گسترش درک متقابل و ارتباط صحیح با واقعیات محیط زندگی خود است. یکی از پرتکرارترین و البته چالش برانگیزترین رفتارهای انسان همسرگزینی است که تاریخچه‌ی این نیاز فطری و اقدام عقلانی، بیانگر این موضوع است که انسان در پیمودن این راه پر رمز و راز، به دفعات دچار مشکل شده است و کارنامه‌ی خوبی به تاریخچه‌ی همسرگزینی خود ارایه نداده است. شیوه‌ی نگارش این کتاب کاملاً کاربردی است و محصول قریب به پانزده سال، تجربه‌ی حرفه‌ای مؤلف است. این کتاب به موضوعات و مباحثی کاربردی پرداخته، که همواره موضوع مورد بحث کسانی است که در استانه‌ی ازدواج هستند و قصد دارد بینشی درست و منطقی برای خوانندگان خود ایجاد کند تا با یک آمادگی نسبی و دیدگاهی واقع‌گرایانه به مسیر همزیستی مسالمت‌آمیز قدم گذارد و با شناخت مالش‌های قابل پیش‌بینی همسررداری، رفتارهای مناسبی را گزینش کنند و بتوانند با آمادگی بیشتری از همزیستی با عشق خود لذت ببرند.

خاموشی گلپایگانی