

رموز خوش زیستن با همسر

نویسنده

مهدی عاملی رضایی



انتشارات فرا انگیزش

سرشناسه	: عاملی رضائی، مهدی،
عنوان و نام پدیدآور	: رموز خوش زیستن با همسر / نوشته مهدی عاملی رضایی.
مشخصات نشر	: مشهد: فرا انگیزش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-964-2698-85-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: روابط زن و مرد
موضوع	: زناشویی -- ارتباط
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: همسرگزینی
رده - ی کنگره	: HQ۸۰۱/ع۲۸ ۱۳۹۴
رده بندی دیوید	: ۳۰۶/۷
شماره کتابخانه ملی	: ۴۰۳۰۰۶۳



پست الکترونیکی **Pfaraangizesh@yahoo.com**

انتشارات فرا انگیزش

رموز خوش زیستن با همسر

نویسنده: مهدی عاملی رضایی

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: ۱۳۹۴ تعداد صفحات: ۱۱۲ رقی

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

طراح جلد: محسن رهبر

صفحه آرای: سروش سجادیپور

چاپ و صحافی: دانشگاه فردوسی

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

ISBN: 978-964-2698-85-1

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۹۸-۸۵-۱

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ تلفکس: ۳۲۲۴۰۷۶۸ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل اول: شرایط و معیارهای یک ازدواج موفق	۱۳
فصل دوم: تفاوت ارتباط در دوستی و در ازدواج	۲۷
فصل سوم: ردان را بهتر بشناسیم	۳۱
فصل چهارم: زنان بهت بشناسیم	۴۳
فصل پنجم: کیفیت بخشیدن به رابطه همسران	۵۵
فصل ششم: رموز خوش زیستن با همسر	۶۵
فصل هفتم: دوست داشتن متعادل	۸۱
فصل هشتم: عوامل اساسی در سازگاری	۸۷
فصل نهم: آسیب شناسی ازدواج	۱۰۱

مقدمه

در بررسی‌های جامعه‌شناسی، جامعه بشری به نوعی گرفتار تحول و یا موقعیت‌های خاص آن عصر بوده است بخصوص در زمان ما، که زندگی انسان‌ها در تمامی ابعاد دستخوش تغییرات سریع و شگرفی گردیده، که ازدواج و زندگی زناشویی و تشکیل خانواده نیز از این قاعده در امان نبوده است، بطوریکه مسائل و مشکلات زیادی را در ایجاد و حفظ و بقای زندگی زناشویی و روابط نزدیک و صمیمانه همسران به وجود آورده است.

لذا، کسانی که خواستار جامعه‌ای موفق، پویا و سعادتمندی هستند می‌بایست به "خانواده" بعنوان کوچکترین واحد جامعه که تشکیل دهنده بزرگترین جوامع انسانی است توجه بیشتری داشته و به "ازدواج" و روابط زندگی زناشویی، خردمندانه و سنجیده‌تر برخورد نمایند. زیرا همانطور که مشاهده می‌گردد عوارض ناشی از ناسازگاری

همسران نه تنها نسل کنونی را تباه می‌سازد و آنها را به انواع بداخلاقی‌ها و انحرافات و عقده‌های روانی و اختلالات شخصیتی مبتلا می‌گرداند که نسل‌های آینده را نیز متأثر از خود و ناگوار می‌سازد، چه رسد که برخوردهای غیر علمی و سلیقه‌ای هم بر آن افزوده گردد!...

کسانی که در این موقعیت، خواستار بهبود و ارتقاء زندگی و رابطشان هستند نخست می‌بایست خود را از این زندگی یکنواخت و تکراری نجات دهند تا بتوانند چیزهای دیگری را ببینند. به عبارت دیگر آن دست‌ارعماتی که در زندگی مفید نیستند را دور بریزند و عملی متفاوت حتی مخالف آن عادات انجام دهند تا زندگیشان رنگ و بویی تازه بگیرد. زیرا پایه و زیربنای بهبودبخشی به زندگی، اساساً در نوع واکنش یا عکس‌العملی است که ما در برابر هر کنش یا عملی انجام می‌دهیم، این بسیار مهم است زیرا هم می‌تواند ایجاد مشکلات و دشواری‌های فراوانی برایمان بنماید و حتی فاجعه‌ساز گردد و هم می‌تواند راهگشا باشد و احساس آسودگی و زندگی بهتر و موفقیت بیشتر را برایمان داشته باشد. بنابراین برای حفظ و ارتقاء سلامت روان و اندیشه، نیاز به درست اندیشیدن یعنی به تفکر و تعقل داریم نیاز به تغییر در نگرش، باورها و ارزش‌های خود داریم تا بتوانیم به زندگی جان تازه‌ای ببخشیم.

شایان ذکر است با توجه به اینکه ساختار انسان طوری درست شده که به دنبال رشد و پیشرفت و خوشبختی است آگاهی یافتن از چگونگی و شیوه برخورد برای بهبود زندگی و خوش‌زیستن با همسر از اهمیت والایی برخوردار است زیرا انسان را از این زندگی روزمرگی و لاکت‌باری که به آن عادت کرده، نجات می‌بخشد تا دیگر بیش از این لحظات گرانبه‌تر عمرش را این چنین ضایع نکند و الکی خوش و سرگرم گرفتار نباشد. به عبارت دیگر مانند غالب مردم امروز اسیر و گرفتار نباشد که مبتلا به انواع اختلالات شخصیت و بیماری‌های روانی شده‌اند به طوری که یک زندگی برایشان سخت و ناگوار گردیده است.

براستی مسئول این زندگی‌ها، اتفاقات ناگوار کیست؟ چه کسی باید بخصوص به جوانان ما آگاهی‌های لازم جهت شناخت از "حقیقت زندگی" را ارائه نماید؟ و محیط و معیار را منظم و مساعد برای ارتباطات معقول و منطقی بنماید؟ تا دو نفر بتوانند زیر یک سقف به درستی با هم رفتار کنند؟... مسئولیت این "فرهنگ مازی" به عهده کیست؟

من در این کتاب که با نثری ساده و روان ارائه می‌گردد سعی نموده‌ام تا روشن نمایم که یک زندگی موفق و رضایت بخش به صورت تصادفی

به وجود نمی‌آید و مانند رنگ چشم یا رنگ پوست هم نیست که ارثی و ژنتیکی باشد بلکه "اکتسابی" است که باید آموخته شود. زن و شوهرهایی که از "آگاهی لازم" و "مهارت کافی" برخوردارند و "عوامل مخرب" و "سازنده" را می‌شناسند، می‌دانند که چگونه عادات سازنده را جایگزین عادات مخرب نمایند تا به آرامش و خوشبختی و تفاهم برسند. لذا همواره خود را "مسئول" می‌دانند تا در ساختن رابطه بهتر و زندگی پربار، نقشی مؤثر و سازنده داشته باشند.

نوشته‌ها و در دست دارید منتخبی از مقالات، سخنرانی‌ها و یا مصاحبه‌هایی است که در "مرکز خدمات مشاوره‌ای رهنا" انجام پذیرفته و یا پس از آن نوشته شده‌اند درباره "رموز خوش زیستن با همسر" می‌باشد که البته همگی آن از سایه نگارنده اخذ گردیده است.¹ در این کتاب مطرح می‌گردد هم‌اکنون که تمامی مسائل انسانی یا اجتماعی تابع قواعد و دستوراتی است، سادگی و خوشبختی در زندگی زناشویی هم تابع قواعد و دستوراتی است که حتماً باید لحاظ شود. لذا ابتدا از معیارها و شرایط یک ازدواج موفق شروع می‌گردد و سپس به شناسایی از شخصیت مردان و زنان پرداخته بخصوص

تفاوت‌های ساختاری در روانشناسی را مطرح نموده، زیرا ایجاد یک رابطه خوب و صمیمی ما بین همسران بدون شناخت از یکدیگر ممکن نیست. سپس ضمن معرفی موارد کیفیت بخشی به روابط همسران، آگاهی از "آداب گفتگو" و "مهارت مذاکره" داشتن را عنوان نموده و به این قاعده اشاره کرده که همسران آگاه و فهیم، چگونه هر گفتار و رفتار منطقی‌ای که ایجاد دوستی و صمیمیت می‌نماید انجام می‌دهند و از گفتار، کردارهایی که باعث کدورت و دوری می‌گردد، جداً پرهیز می‌کنند. و در ادامه نیز سائلی از "رموز خوش زیستن با همسر" را که می‌بایست رعایت شد، مطرح می‌نماید زیرا زندگی اصولی دارد که اگر رعایت شود بهبود و ارتقاء می‌یابد. لذا عوامل اساسی در زندگی را به آنها یادآوری می‌کند و بالاخره در انتها با مطرح کردن "آسیب‌شناسی ازدواج" به مجموعه عواملی که سلامت، آرامش و استحکام خانواده‌ها را تهدید می‌کند، اشاره ای نموده است تا از این عوامل اجتناب گردد.

به گمان نگارنده این کتاب، برای جوانانی که می‌خواهند همسری برگزینند و برای زن و شوهرهایی که مایلند به زندگی‌شان بهبود بخشیده و به خوبی و شادکامی زندگی را سپری کنند، می‌تواند مفید و آموزنده باشد.

شایان ذکر است حدوداً نیمی از این کتاب قبل از اینکه با بی‌رسمی تمام مرکز مشاوره‌ای رهنما را تعطیل نمایند، نوشته شده و یا ایراد گردیده است که در اینجا با کمی تجدید نظر و اضافات به چاپ می‌رسد. امید است بزرگواران در این راستا، جهت تصحیح یا تکمیل آن مرا یاری نمایند.

مهدی عاملی رضائی

مهرماه سال ۹۴

mehdiamelirezadee@gmail.com