

با معجزه هزاره سوم

معجزه زندگی خود باشید

www.ketab.ir

تالیف:

مهری گرامی

سرشماره	: مهری گرامی، ۱۳۶۲
عنوان و نام پدیدآور	: با معجزه هزاره سوم، معجزه زندگی خود باشید
مشخصات نشر	: مشهد، کتاب چشم انداز
مشخصات ظاهری	: ۱۹۴ صفحه: مصور، جدول، نمودار. قطع وزیری
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۰۱۹-۴-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: تیپ شناسی
موضوع	: Typology(Psychology)
موضوع	: شخصیت شناسی
موضوع	: Personality assessment
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal communication
موضوع	: زناشویی - ارتباط
موضوع	: Communication in marriage
رده بندی کنگره	: BF698/3
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۳۰۷۵۶



کتاب چشم انداز

www.cheshmandazketab.ir

با معجزه هزاره سوم، معجزه زندگی خود باشید

تألیف: مهری گرامی

قطع: وزیری، ۱۹۴ صفحه

صفحه آرای: مصطفی قنادزاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

چاپ: مشهد، کتاب چشم انداز

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۰۱۹-۴-۹

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار
۵	مقدمه
۸	DISC چیست ؟
۲۲	گروه اول : گروه D
۲۳	گروه دوم : گروه I
۲۳	گروه سوم : گروه S
۲۳	گروه چهارم : گروه C
۲۶	همه چیز درباره گروه D
۳۰	نیاز اولیه گروه D
۳۰	نقاط قوت:
۳۲	نقاط قابل بهبود:
۳۵	در خانواده:
۳۷	در مورد فرزندان D
۳۸	همسر "D" در خانه:
۳۹	برای بهبود ارتباط با همسر سلطه جو (D)
۴۰	عاداتهای خرید D ها:

- ۴۱..... Dها در دوستی ها:
- ۴۱..... راهکارهای موثر جهت تعدیل لایه شخصیت D و تمرینات کاربردی این گروه:
- ۵۹..... جملات، عبارات مورد علاقه، نشانه ها و سمبل های گروه: D
- ۶۱..... همه چیز درباره گروه I
- ۶۶..... درصد فراوانی
- ۷۲..... همسر تاثیر گذار در خانه "I"
- ۷۲..... نکاتی برای بهبود ارتباط با همسر تاثیر گذار یا I
- ۷۴..... هر چه بیشتر بهتر!
- ۷۸..... عاداتهای خرید I ها:
- ۷۸..... Iها در دوستی ها:
- ۹۶..... جملات، عبارات مورد علاقه، نشانه ها و سمبل های گروه: I
- ۹۸..... همه چیز درباره گروه I
- ۱۰۳..... درصد فراوانی
- ۱۰۳..... نیاز اولیه گروه S
- ۱۱۰..... همسر باثبات در خانه "S"
- ۱۱۰..... نکاتی برای بهبود ارتباط با همسر با ثبات یا "S"
- ۱۱۱..... عاداتهای خرید S ها:
- ۱۱۱..... دوستی "S" ها
- ۱۱۲..... در خانواده:

- ۱۳۸..... جملات، عبارات مورد علاقه، نشانه های و سمبل های گروه S
- ۱۴۰..... همه چیز درباره گروه C
- ۱۴۵..... درصد فرواوانی
- ۱۵۰..... همسر وظیفه محور در خانه "C"
- ۱۵۱..... نکاتی برای بهبود ارتباط با همسر وظیفه محور یا C
- ۱۵۲..... عاداتهای خرید S ها:
- ۱۵۲..... دوستی "C" ها:
- ۱۵۳..... در خانواده
- ۱۸۳..... جملات، عبارات مورد علاقه، نشانه ها و سمبل های گروه C
- ۱۸۵..... رابطه لایه ها با یکدیگر به صورت مختصر:
- ۱۸۷..... برخی تکنیک های درمانی بهبود روابط زوج
- ۱۸۷..... گفتگوی آگاهانه:
- ۱۸۷..... مهمترین اثر بخشی های گفتگوی آگاهانه:
- ۱۸۸..... اصل کشسانی
- ۱۸۸..... سوال پایانی ام:

پیشگفتار

ازدواج مبنای شکل گیری خانواده است که خود جزء مهمترین اتفاقاتی است که در طی زندگی فرد رخ می دهد. ازدواج یعنی پیوند زندگی مشترک دو فرد با حفظ استقلال نسبی هریک جهت تکامل شخصیت طرفین می باشد. پیوند زناشویی به عنوان پیچیده ترین نوع روابط انسانی واجد چنان توان بالقوهای در آزادسازی احساسات است که در کمترین روابط بین فردی دیگر می توان نظیر آن را یافت (صادق مقدم، عسکری، معروضی، شمس و طهماسبی، ۱۳۸۵). یکی از جوانب بسیار مهم نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه میکنند. رضایت زناشویی یکی از مهمترین تعیین کننده های عملکرد سالم نهاد خانواده است. رضایت زناشویی، میزان رضایت متقابل زن و شوهر از جاذبه های روانی - جنسی یکدیگر و برخورداری از بیشترین احساس آرامش و امنیت روانی در زندگی مشترک است (افروز، ۱۳۹۴). دوام و پایداری ازدواج، مستلزم عشق و احساسات مثبت زوجین به یکدیگر است. ارتباطات خوشایند و مؤثر زوجین با یکدیگر می تواند در تقویت این احساسات مؤثر باشد. مهارتهای ارتباطی که تواناییهای اختصاصی هستند به افراد کمک می کنند تا در پیامهایی که به صورت تعادین به شخص دیگر می رسانند باکفایت عمل می کنند و احساسات مثبت و لذت بخشی در طرف مقابل ایجاد نمایند (خجسته مهر، ۱۳۸۹). در واقع برای بسیاری، کسب رضایت از رابطه زناشویی مهمترین منبع خشنودی حتی مهمتر از منابعی همچون کار، دوستان و حتی فرزندان به شمار می آید (ابراهیمی و جانبزرگی، ۱۳۸۷) و ندرروف (۲۰۰۰) رضایت زناشویی را، انطباق رفتارهای زناشویی زوجها با یکدیگر و وجود تفاهم و همدلی و عشق بین آنهاست تعریف میکند. به عبارتی دیگر رضایت زناشویی، وجود یک رابطه دوستانه منطقی، تفاهم، درک یکدیگر و ارضای نیازهای مادی و معنوی زن و مرد است (سیادت و همایی، ۱۳۸۶). احساس رضایت در زندگی مشترک، تابعی از نوع تعاملات کل اعضای خانواده است و عدم رضایت زناشویی می تواند به توانایی زن و شوهر برای برقراری روابط رضایتمندانه با فرزندان و سایر افراد خارج از خانواده نیز آسیب برساند

(آستروم و همکاران، ۲۰۱۳) عوامل متعددی می تواند رضایت زناشویی زوجین را تحت تأثیر قرار دهند یکی از این عوامل مؤثر تعارضات زوجین می باشد. افزایش تعارض و ناسازگاری در ارتباطهای زوجین از مقدمات طلاق محسوب می شوند (لانگ و یانگ ۲۰۰۶) تعارض زناشویی عبارت است از تعامل زوجین که با یکدیگر ارتباط متقابل داشته و در زمینه اهداف اصلی، اهداف فرعی و ارزش ها بین آنها اختلال وجود دارد و همدیگر را به عنوان مانعی در جهت رسیدن به اهداف خود تلقی می کنند (پونام، ۲۰۰۷؛ به نقل از کیا کجوری و آقاجانی، ۱۳۸۳)

مطالعات نشان داده اند که فراگیری و برخورداری از مهارتهای ارتباطی سالم می تواند در کاهش این پیامدها نقش مؤثری داشته باشد که امروزه با فراگیری الگوهای مختلف شخصیت شناسی؛ مشخصاً مهارتهای ارتباطی مبتنی بر مدل جهانی دیسک و به کارگیری آنها در زندگی زناشویی می توان در کمترین زمان ممکن، برای کاهش تعارضات و در نتیجه افزایش رضایت زناشویی زوجین استفاده شود، آموزش مهارتهای ارتباطی مبتنی بر مدل جهانی دیسک است که به ما در شناخت استعدادهای خود، برقراری ارتباط مؤثر و سازنده با دیگران، داشتن ازدواجی موفق، افزایش سطح سلامت روحی و جسمی زوجین و در نهایت افزایش قدرت درک و ایجاد تعامل با سایرین کمک خواهد کرد (نفرشی، ۱۳۹۲)

این کتاب با آموزش ابزارهای و تکیه بر شناخت رفتارهای مخاطب و برخورد متناسب با آنها نقش بسزایی در ارتقاء کیفی مهارتهای ارتباطی و در نتیجه افزایش رضایتمندی و کاهش تعارضات بین زوجین خواهد داشت.

امید آن دارم بتوانسته باشم با تالیف این کتاب راهگشای زوجینی باشم که خود را در انتهای راه میبینند و تنها به یک معجزه می اندیشند. از همسرم نازنینم سپاسگزارم که خوشبختی و شیرینی یک زندگی رویایی را تا ابد در قلب و ذهنم نهادینه کرد تا همیشه یادم بماند خوشبخت زندگی کردن به سال و طول زندگی نیست بلکه به کیفیت در کنارهم بودن است و حال خوب لمس خوشبختی زناشویی امروزم را مدیون مجید مهربانم هستم که هرچند عمر زندگی مشترک و شیرینمان بسیار کوتاه بود اما آنقدر در کنار آن بزرگوار به خوشی زندگی کرده ام که گویی سالهای زیادیست

طعم شیرین عشق را چشیدم. از خداوند منان می‌خواهم بتوانم در اتاق درمان مسیر درست خوشبختی را به مراجعانم نشان دهم تا شاید بتوانم همانطور که ایشان بعد از عروج ملکوتیشان راهگشای رسیدنم به کمال هستند قدمی هر چند ناچیز برای شادی روح بزرگشان بردارم تا مثل همیشه شاهد و همراه رسیدنم به اوج باشند. روح بزرگوارشان همیشه مزین به آرامش و شادی. از مادر و پدر عزیزم تشکر میکنم که با عشق و از خودگذشتگی در زندگی مشترکشان، مشوق درست زندگی کردنم بودند و پایه های امنیت زندگی مشترک را به من آموختن. سلامتی ایشان ضامن ادامه مسیر زندگی ام تا رسیدن به کمال خواهد بود و از خدایم سلامتی‌شان را تا همیشه خواهانم.

ومن الله التوفیق

مهزی گرامی

www.ketab.ir