

یک قدم تأ خوشبختی

مهدی اعلمی

روان‌شناس و مشاور خانواده

سرشناسه	: علمی، مهدی، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: یک قدم تا خوشبختی/مهدی اعلمی.
مشخصات نشر	: مشهد: اصل، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص.
شابک	: ۸-۳-۰۳۹-۷۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
موضوع	: زناشویی -- ارتباط
موضوع	: زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: روابط زن و مرد
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ الف‌عی/۸ HQ۷۴۳
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۱۳۲۶۵



یک قدم تا خوشبختی مهدی اعلمی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه، قطع رقعی، چاپ اول ۱۳۹۳

چاپ: چاپخانه دانشگاه فردوسی مشهد

شابک: ۸-۳-۰۳۹-۷۰-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	صمیمیت
۱۹	استطوره‌ها و نقش آن در تخریب روابط زوجین
۳۱	راهبردها و توصیه‌های عملی مشترک
۴۷	راهبردها و توصیه‌های عملی به آقایان
۴۷	آنچه مردان باید بدانند
۶۱	راهبرها و توصیه‌های عملی به خانم‌ها
۶۱	آنچه زنان باید بدانند
۷۹	تفاوت‌های اسرارآمیز زن و مرد
۹۹	خطاهای شناختی و تأثیر آن در تخریب روابط
۱۱۱	نکاتی در مورد مسائل جنسی
۱۱۷	نکاتی طلایی در مورد ارتباط با خانواده‌ها
۱۲۷	کلام آخر
۱۲۹	منابع

پیشگفتار

روابط بین زن و شوهر به عنوان بخشی از روابط خانوادگی از اهمیت به سزایی برخوردار است. این روابط دارای جنبه‌های عاطفی، روانی و جنسی بوده و در کلیه این زمینه‌ها آگاهی و اطلاع زوجها از نقش خود در ایجاد یک رابطه صحیح و ثمربخش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این مسئله که یک مرد یا یک زن بداند در قبال همسر خود چه وظایفی دارد و از عهده اجرای آنها به خوبی برآید؛ می‌تواند موجبات تحکیم پیوندهای خانوادگی را فراهم آورده و از پیدایش و تشدید اختلالات روانی جلوگیری نماید.

زناشویی یکی از صمیمی‌ترین و خصوصی‌ترین انواع ارتباط انسانی و از نیازهای فطری بشر است. زمانی که دو نفر ناآشنا با سلاقی مختلف کنار هم قرار می‌گیرند دوام و کیفیت دوستی آنها به دانش، مهارت و هنر هر یک از آنها در تحکیم این ارتباط بستگی دارد. کم و بیش همه‌ی ما شاهد بوده‌ایم زن و شوهرهایی که اگر چه در کنار هم هستند ولی بسیار از هم فاصله دارند. در حقیقت به دلیل عدم درک صحیح نیازها و شخصیت یکدیگر نه تنها صمیمیتی بین آنها نیست بلکه به اجبار در کنار هم زندگی می‌کنند که این اجبار می‌تواند ناشی از تعصبات اجتماعی، مثل اعتقاد به

ناشایسته بودن طلاق، حمایت از فرزندان و مشکلات معیشتی و... باشد. نارضایتی زن و شوهر از یکدیگر علاوه بر این که بر لذت از زندگی و موفقیت‌های اجتماعی، شغلی و اقتصادی تأثیر منفی می‌گذارد، گاهی متأسفانه به مشکلات اخلاقی نیز منجر می‌گردد. راستی چه عواملی باعث می‌شود آن همه رعایت احترام و حفظ حریم و حرمت‌ها، فداکاری‌ها و مهربانی‌های دوران نامزدی و عقد؛ پس از مدتی به دل سردی، خستگی و مشاجره‌های مختلف منجر شود؟

در کتاب حاضر سعی شده است به دور از هرگونه حاشیه پردازی و به طور مختصر و منطبق با فرهنگ ایرانی؛ اسرار کلیدی، کاربردی و مهمی که در یک ارتباط زناشویی با نشاط ضروری است عنوان شود. امید است که با مطالعه دقیق و موشکافانه این کتاب و رعایت آن‌ها در زندگی؛ روابط زناشویی موفق و سرشار از صمیمیت را تجربه کنید.