

رحمتی، الهام، ۱۳۶۰ -

باورم کن بانو (همه را با یک چوب نزن مهربانو) / نویسندگان الهام رحمتی، حمیدرضا غلامرضایی، احسان کاظم؛ مشاور و ویراستار علمی پروین ناظمی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۵.

۲۲۴ ص: جدول؛

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۹۰-۰

فیفا

زناشویی

Marriage

زنان (همسر) - راه و رسم زندگی

Wives - Conduct of life

همسران - روانشناسی

Spouses - Psychology

غلامرضایی، حمیدرضا، ۱۳۴۹ -

کاظم، احسان، ۱۳۶۲ -

طی، پروین، ویراستار

HQ ۷۳۴/۳۰۶/۸۱

۱۳۹۵

۴۷۵۹۱

باورم کن بانو

نویسندگان: الهام رحمتی، حمیدرضا غلامرضایی، احسان کاظم

ویراستار ادبی: سمیه بهری، پروین ناظمی؛ راضیه السادات فروزان

مشاور و ویراستار علمی: دکتر پروین ناظمی

تایپ: مریم خوببخت

صفحه‌آرا: مریم خوببخت/ زهرا سیدصالحی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۹۰-۰

SBN: 978-964-236-790-0

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۴۴۲۳۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

 naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست مطالب

۱۱.....	سپاس نامه.....
۱۵.....	پیشگفتار استاد.....
۲۱.....	سخن ویراستار.....
۲۳.....	پیشگفتار پدیدآورندگان.....
۲۵.....	راهنمای استفاده از کتاب.....
۲۹.....	فصل اول: حفظ کانون زندگی.....
۴۳.....	فصل دوم: جذابیت ظاهری.....
۵۷.....	فصل سوم: نقش خانه‌داری در زندگی زن‌اشویی.....
۶۹.....	فصل چهارم: انتظار مرد از همسر (در برخورد با خانواده‌اش).....
۸۵.....	فصل پنجم: ایفای نقش «مادر» در برابر همسر خود.....
۹۷.....	فصل ششم: ویژگی‌ها، سبک زندگی همسر ایده‌آل یک مرد.....
۱۱۱.....	فصل هفتم: تفکر مردان درباره زنان.....
۱۲۵.....	فصل هشتم: ابراز محبت.....
۱۳۷.....	فصل نهم: احترام گذاشتن.....
۱۵۱.....	فصل دهم: همراهی در زندگی.....
۱۶۵.....	فصل یازدهم: شاغل بودن زن و روابط اجتماعی.....
۱۷۷.....	فصل دوازدهم: انتقاد کردن.....
۱۸۹.....	فصل سیزدهم: تعریف و تمجید.....
۲۰۳.....	فصل چهاردهم: رابطه (جنسی) زن‌اشویی.....



پیشگفتار استاد

زندگی توالی درس‌هایی است که باید بیاموزیم تا درک شوند.

امرسون

داشتن یک پیوند عاطفی پایدار، از آرزوهای هر دختر و پسر است که در سنین جوانی به قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری برای این پیوند می‌رسند. آن‌ها با امید و آرزوی تجربه عشق، محبت، اعتماد، صمیمیت، دوستی و حمایت به دنبال ایجاد رابطه زناشویی، که از عمیق‌ترین و لذت‌بخش‌ترین روابط انسانی است، وارد زندگی مشترک می‌شوند، اما گاهی با پدید آمدن مشکلاتی مانند عدم تأمین نیازهای عاطفی — مادی، قضاوت‌های ناعادلانه، خشم‌های بیجا و بیجا و عدم درک متقابل، بزرگ‌ترین رنج زندگی را تجربه می‌کنند.

حال سؤالی که مطرح می‌شود این است: «چگونه می‌توانم با همسرم تفاهم و سازگاری داشته باشم؟» یا «چه عواملی موفقیت رابطه زناشویی ما را تضمین می‌کند؟» و...

هزار و یک پرسش بی‌جواب که جز سردرگمی پاسخی برایش نمی‌باشد. از آنجا که زندگی مجموعه‌ای از چالش‌هاست، نباید از آن‌ها فرار کرد، بلکه باید به دنبال یافتن راهکارهای مناسب برای رویارویی با آن‌ها بود. زنان به دلیل احساسی بودن در ابتدای زندگی مشترک برای حفظ زندگی خویش از همه عواطف و امکانات وجودی خود مایه می‌گذارند. زن با عشق

بی‌شائبه خود می‌کوشد مشکلات زندگی را بپذیرد و خود را با آن‌ها سازگار کند و در مقابل از مرد خود انتظار حمایت و ایجاد امنیت‌خاطر و توجه کافی به خود و زندگی دارد و به‌تدریج با گرفتاری‌های همسر خود مواجه می‌شود و احساس تنهایی می‌کند؛ زیرا نیازهایش برآورده نمی‌شود و اینجاست که اختلافات آغاز می‌شود. شاید اگر قبل از ازدواج زنان و مردان شناخت بیشتری از جنس متفاوت خود پیدا کنند و مهارت‌های زناشویی را بیاموزند، مشکلات کمتری را تجربه کنند. مهارت‌هایی مانند همدلی، درک متقابل، اسلام‌یازها، وقعات به صورت کاملاً شفاف و روشن، گفتگوی سازنده و پذیرش از با هم تفاوت‌ها و ضعف‌ها و...

کتاب حاضر باید این کتابی باشد که در آن از نگاه زنانه به بررسی زندگی مشترک پرداخته شده و با دریافت نظرات و دیدگاه‌های بانوان عزیز در ابعاد مختلف زندگی، بررسی‌ها و انتظارات مردان را عنوان نموده است. زنانی که با اتکا به شناختی که از همسران خود داشته‌اند، نظرات خود را آزادانه و بدون دخل و تصرف در این کتاب بیان کرده‌اند.

به‌طور حتم هر بانویی با توجه به تجربه‌اش از زندگی مشترک و شنیدن موضوعاتی از اطرافیان خود، به یک چهره‌پوی فکری خاص رسیده است و در شرایط مطلوب یا نامطلوب، رضایتمندانه یا بدین رضایت، برداشت‌هایی را نسبت به رفتارها و خصوصیات مردان کسب کرده و بدون قصد و غرض آن را اعلام نموده است. باورهایی که زندگی خود را بر پایه آن بنا نهاده و طبق آن نیز ادامه می‌دهد.

خاطر نشان می‌کنم اگر اطلاعات و آگاهی هر بانو با توجه به واقعیت‌های علمی و منطقی و بر پایه شناخت صحیح مردان از ابعاد

گوناگون فیزیولوژیکی، روانی و عاطفی ایجاد گردد، مسلماتیک ارتباط زناشویی ماندگار و موفق را پی‌ریزی خواهد کرد. من در مقام روان‌شناس و مشاوره‌ای که سال‌ها با مسائل و مشکلات همسران در جامعه از نزدیک برخورد داشته‌ام و زوج‌درمانی نموده‌ام، باید بگویم که نه مشکلات یکسان است و نه شیوه‌های حل آن‌ها؛ زیرا هر فرد با توجه به شیوه تربیتی و چهارچوب فکری خاص خود از زندگی خواسته‌هایی دارد و آن‌ها را طلب می‌کند. من با وجود تمام احساسات زنانه خود، کوشیدم هر فصل از کتاب را بر پایه اصول صحیح روان‌شناسانه و دیدگاه‌های علمی به‌دقت مطالعه نمایم و با ارزیابی بی‌طرفانه، نظرات بانوان محترم را تأیید، رد یا اصلاح نمایم. بنابراین، این مرید عهد خوانندگان کتاب است که منصفانه و بدون سوءبرداشت نظرات خود را تصحیح کنند یا تغییر دهند.

صادقانه باید بگویم که بدنامی از اوقات بیشتر تفکرات قالبی ما درباره زنان، مردان یا روابط زناشویی استباه و براساس آموخته‌های ناصحیح شکل گرفته است. پذیرش نقش زن و مرد، مسئولیت‌ها و حدود وظایف از نکات حائز اهمیت برای همسران است. تنگ‌نمایی‌ها و غلطی‌ها درباره نیازها و خواسته‌ها و دیدگاه‌های مردان، سبب می‌گردد در رفتارها توجه به زن بودن خود نداشته باشیم و عملکردی غیرمعقول و غیرمنطقی از خود نشان دهیم.

در زندگی زناشویی متأسفانه گاهی شناخت و باورهای غلط، زنان را دچار مشکل می‌کند و باعث اختلاف بیشتر می‌شود. گاهی اصلاح و تغییر این باورها بسیار سخت و دشوار است. بنابراین ضروری است که بازنگری

منطقی، اصولی و علمی نسبت به این باورها داشته باشیم تا یک زندگی رضایت‌بخش، لذت‌بخش و موفق را تجربه کنیم.

این کتاب به دلایل زیر نوشته شده است:

۱. مشارکت دادن بانوان و شناسایی تفکر آنان نسبت به مسائل زناشویی
۲. تفکیک موضوعات مهم زناشویی از دیدگاه زنان
۳. مطالعه نظرات علمی و منطقی از دیدگاه روان‌شناس و مشاور خانم
۴. تغییر و اصلاح دیدگاه‌های ناصحیح بانوانی که سال‌ها با این باورها، زندگی خود را تلخ نموده‌اند
۵. اشاره و دسترس باورهای درست در بین جمع فامیل، دوستان و همکاران

تبدیل شدن به کسی که توانایی و لیاقت آن را داریم، تنها هدف زندگی است.

استیونسون

کتاب‌های مناسب دیگری که می‌توانید در جهت بهبود زندگی زناشویی خود مطالعه نمایید:

معجزه صمیمیت (حمیدرضا غلامرضایی؛ انتشارات نسل نواندیشان)

* در صورت تمایل می‌توانید گزیده‌ای از مطالب کتاب را در قالب "نمایشنامه رادیویی" معجزه صمیمیت در دو فایل صوتی جداگانه ویژه مجردها و متأهل‌ها، از سایت مجله راز (به صورت رایگان) دانلود کنید. (توضیحات بیشتر در صفحه ۲۲۱ کتاب)

وقت زندگی بهتر برای زن‌ها و شوهرها رسیده است؛ (ترجمه مهرداد فیروزبخت؛ انتشارات رشد)

مهارت‌های زناشویی (ترجمه محمد گذرآبادی؛ مؤسسه خدمات فرهنگی رسا)

عشق هرگز کافی نیست (ترجمه مهدی قرچه‌داغی؛ نشر ذهن‌آویز)
انسان در دو جلوه. روانشناسی زن و مرد (نویسنده؛ دکتر محمد مجد)
دکتر پروین ناظمی

سخن ویراستار

ما گاهی از قدرت باورهای خود غافل می‌شویم؛ باورهایی قدرتمند که می‌توانند تمام افکار و رفتار ما را تحت تأثیر قرار دهند. باورهایی که طی چندین سال و تحت شرایط گوناگون خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی شکل گرفته‌اند و در طول زندگی خود، همواره به‌طور ناخودآگاه در جهت تأیید و تصدیق آن‌ها تلاش کرده‌ایم و در نتیجه بیش از پیش به آن‌ها قدرت بخشیده‌ایم.

اما آنچه واقعیت دارد این است که تمام این باورها لزوماً درست نیستند! هر آنچه مادر، ام‌عمو، دوست یا همسایه ما درباره مردان می‌گوید، تنها برداشت و باور شخصی او نسبت به مردان است و لزوماً در همه موارد درست و عملی نیست.

بنابراین، از آنجا که اولین گام برای تغییر و اصلاح باورهای نادرست، شناخت و تشخیص آن‌هاست، با استفاده از این کتاب و دقت در افکار و رفتار خود، می‌توانید با طی چندین مرحله و پاسخ به پرسش‌هایی تعیین‌کننده، باورهای عمیق درونی خود را کشف کنید و در صورت لزوم، به اصلاح آن‌ها بپردازید.

پیشگفتار پدیدآورندگان

زندگی مشترک کتابی از قبل نوشته شده نیست که بتوان قبل از شروع، تمام جملات آن را خط به خط از بر کرد و نهایتاً با سربلندی از امتحان بیرون آمد. شروع زندگی مشترک فصلی تازه از دفتر زندگی است که برای زوجها چالش‌های زیاد در پی خواهد داشت.

با علم به این موضوع که هیچ انسانی کامل نیست و همه ما نیازمند آموختن و یاد گرفتن هستیم، یاد گرفتن مهارت‌های جدید در زندگی می‌تواند به رفتارهای صحیح و زندگی شادتر و آرام‌تر و مستحکم‌تر منجر شود. تمام هج‌های که زندگی مشترک خوب در کنار یکدیگر داشته‌اند (البته نه زندگی به این شکل) در این باورند که آرامش در زندگی از هر عامل دیگری مهم‌تر است و این آرامش ماحصل درک متقابل، احترام، رفتار درست، منش صحیح ... است.

یکی از مسائلی که می‌تواند به‌طور جدی در درک بهتر یکدیگر کمک کند اطلاع از انتظارات طرف مقابل است. حال انتظارات بجا بوده یا صرفاً توقعاتی نابجا، در هر صورت با بحث و گفت‌وگو در این خصوص و مشخص کردن چهارچوبی برای آن، بسیاری از سوءبرداشت‌ها از میان می‌رود. مدیریت خواسته‌ها و انتظارات یکی از کلیدی‌ترین روش‌های مدیریت زندگی مشترک است.

هدف از نگارش این کتاب آشنایی با مهم‌ترین انتظارات مرد و همسر خود بوده که بر محور نظرات و تجربیات خانم‌های ایرانی شکل گرفته است.

لطفاً پیش از مطالعه کتاب راهنمای استفاده از آن را حتماً مطالعه کنید.