

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 -

ناظمی، پروین، ویراستار

HQ ۷۳۴/۲ ب ۱۳۹۵

۳۰۶/۸۱

۴۳۴۷۵۹۱

باورم کن بانو

نویسندگان: الهام رحمتی، حمیدرضا غلامرضایی، احسان کاظم

ویراستار ادبی: سمیه بهری، پریش طلایی، راضیه السادات نوروزیان

مشاور و ویراستار علمی: دکتر پروین ناظمی

تایپ: مریم خوببخت

صفحه‌آرا: مریم خوببخت/ زهرا سیدصالحی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: دوم

سال چاپ: ۱۴۰۱

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: ۸۸۹۴۳۲۲۲۷ - 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: ویژگی‌های شخصی 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 او
۱۷۷.....	فصل دوازدهم: انتقاد کردن
۱۸۹.....	فصل سیزدهم: تعریف و تمجید
۲۰۳.....	فصل چهاردهم: رابطه (جنسی) زناشویی



زندگی توالی درس‌هایی است که باید بیاموزیم تا درک شوند.

امرسون

داشتن یک پیوند عاطفی پایدار، از آرزوی‌های هر دختر و پسری است که در سنین جوانی به قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری برای این پیوند می‌رسند. آن‌ها با امید فراوان 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 نیازها و خواسته‌های عاطفی — مادی، قضاوت‌های ناعادلانه، خشم‌های نابجا 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 نمی‌یابند. 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 امنیت خاطر و توجه کافی به خود و زندگی دارد و به تدریج با رفتاری‌های 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، اعلام نیازها و توقعات به صورت کاملاً شفاف و روشن، گفتگوی سازنده و پذیرش او با همه قوت‌ها و ضعف‌ها و...

کتاب حاضر شاید اولین 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، ویژگی‌ها 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 تجربه خود از زندگی مشترک و شنیدن موضوعاتی از اطرافیان خود، به یک چهارچوب فکری خاص رسیده است و در شرایط مطلوب یا نامطلوب، رضایتمندانه یا بدون 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

گونگون فیزیولوژیکی، روانی و عاطفی ایجاد گردد، مسلماً یک ارتباط زناشویی ماندگار و موفق را پی‌ریزی خواهد کرد. من در مقام روان‌شناس و مشاوره 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 بی‌طرف، نظرات بانوان محترم را تأیید، رد یا اصلاح نمایم. بنابراین، این امر بر عهده خوانندگان کتاب است که منصفانه و بدون سوءبرداشت نظرات خود را تصحیح کنند یا تغییر دهند.

صادقانه باید بگویم که بسیاری از اوقات بیشتر تفکرات قالبی ما درباره زنان، مردان یا روابط زناشویی اشتباه و براساس آموخته‌های ناصحیح شکل گرفته است. پذیرش نقش زن و مرد، مسئولیت‌ها و حدود وظایف از نکات حائز اهمیت برای همسران است. تفکر نابجا و غلط درباره نیازها و خواسته‌ها و دیدگاه‌های مردان، سبب می‌گردد در رفتارها توجه به زن بودن خود نداشته باشیم و عملکردی غیرمعمول 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 زنشویی
۲. تفکیک موضوعات مهم زنشویی 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. اشاعه و گسترش باورهای درست در بین جمع فامیل، دوستان و همکاران و...

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

استیونسون

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

معجزه صمیمیت (حمیدرضا غلامرضایی؛ انتشارات نسل تواندیش)*

• 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)