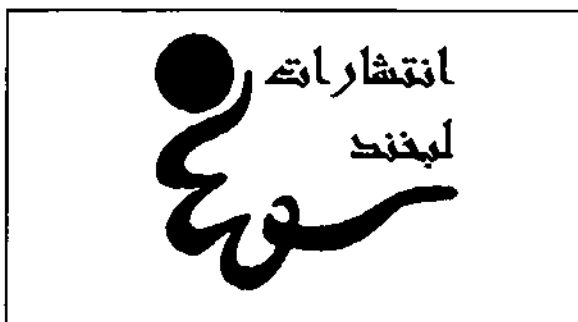




نام کتاب: روشهای ساده که موجب بزرگی و شکوه همسر شما میشود

نویسنده: پرامد بائرا

ترجمه: اعظم خانی

مدیر فنی و هنری: رضا تیموری

چاپ دوم: ۱۳۸۹

شمارگان: ۱۲۰۰ جلد

اجرای کامپیوتری: سمیه عابدینی

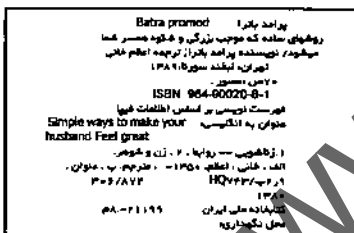
چاپ و ناشر چاپ: رضا خیرآبادی

قیمت: ۱۹۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۶۴-۹۰۰۲۰-۸-۱

ISBN 964-90020-8-1



عنوان	صفحه:
مقدمه مترجم	۵
مقدمه نویسنده	۸
فصل اول: انواع همسران (سه سال بعد از ازدواج)	۱۲
فصل دوم: به همسران اعتماد داشته باشید	۱۵
فصل سوم: از این که خداوند به شما همسری رومانتیک و عاطفی و رویایی عطا کرده به درگاهش سپاسگذاری کنید	۱۸
فصل چهارم: یک حقیقت ساده درباره ازدواج	۲۰
فصل پنجم: شما می توانید همسران را مثل موش آب کشیده خرد و حقیر کنید و یا مثل یک شیر شجاع و سرافراز	۲۴
فصل ششم: وقتی همسران به شما گل می دهد	۲۷
فصل هفتم: وقتی همسران به خانه برمی گردد	۲۹
فصل هشتم: از وسوسه و حساس بودن نسبت به مسائل دوری کنید	۳۱
فصل نهم: سر همسران فریاد نکشید	۳۴
فصل دهم: روزهای تعطیل را به همسران اختصاص دهید	۳۶
فصل یازدهم: اگر یک همسر تنبل دارید	۳۸
فصل دوازدهم: اگر همسری سخت و دشوار دارید	۴۰

عنوان	صفحه:
فصل سیزدهم: برای شوهرتان یک همسر نادان نباشید	۴۳
فصل چهاردهم: اعمال و رفتار یک خانم می تواند از یک مرد	
با صداقت، مردی بی صداقت به عمل آورد	۴۸
فصل پانزدهم: برای یکدیگر باشید... آیا این امر غیرممکن و	
محال است؟	۵۲
فصل شانزدهم: دوستانتان را مورد تحقیق و ارزیابی قرار دهید	۵۵
فصل هفدهم: اگر همسر شما دچار استرس (فشار روانی) می باشد	۵۷
فصل هجدهم: اگر دارای همسری پرخور و شکمو هستید	۶۰
فصل نوزدهم: اگر همسر شما بیش از حد سیگار می کشد ... مثل دودکش	۶۳
فصل بیستم: همسران را در تربیت فرزندان یاری نمایید	۶۷
فصل بیست و یکم: یک شیوه بهتر برای پی بردن به غذای مورد	
علاقه همسران	۶۹
فصل بیست و دوم: اگر می خواهید شیوه برخورد همسران را تغییر دهید	۷۲

مقدمه مترجم:

خانواده محل آرامش و آسایش افراد آن است و در سایه این آرامش روحی و روانی اعضای آن می توانند رشد و تربیت صحیح داشته باشند و در پی آن از یک جامعه سالم، موفق، فعال و پویا برخوردار خواهیم شد. برای بهره مند شدن از نعمت خانواده سالم و کامل، ابتدا باغبانان این گلستان یعنی همسران (پدران و مادران) باید با یکدیگر ارتباط صحیح و دوستانه داشته باشند و غنچه وجود فرزندان را در سایه روابط صحیحشان به گلی شاداب و با طراوت تبدیل نمایند.

حال ببینیم یک ارتباط صحیح بین اعضای خانواده دارای چه ویژگیهایی می باشد. مسئله ارتباط صحیح و درست در خانواده، سنگ زیربنای یک خانواده موفق و سالم را پایه گذاری می کند. درحقیقت به خانواده ای سالم و موفق می گوئیم که ارتباط صحیح در آن حکمفرما باشد.

ویژگیهای یک ارتباط صحیح در خانواده به این صورت است که اعضای آن بتوانند پیامهایی که بین آنها رد و بدل می شود را، ابتدا به طور صحیح درک کنند، این پیامها باید دارای صداقت و صراحت باشد و در لفافه گفته نشود، اعضای خانواده بتوانند به طور موثر فرستنده و گیرنده این پیامها باشند، در نتیجه با برخورداری بودن یک خانواده از این الگوی ارتباطی:

۱ - اعضای خانواده می توانند رو به رشد و تکامل بروند.

۲ - عزت نفس در تک تک اعضای خانواده ارتقاء پیدا می کند و رشد شخصیت در تک تک آنها محرز میگردد و

آنها می توانند به رشد روحی و روانی یکدیگر کمک کنند.

مهمترین مسئله نیازهای روانی افراد است وقتی با صداقت و صراحت مطالب را به یکدیگر بگویند می توانند

سایر نیازهای روحی و روانی یکدیگر را تامین کنند و در پی داشتن این ارتباط صحیح در خانواده، فرزندان می توانند به طور راحت اجتماعی شوند و در داخل خانواده این نقش اجتماعی شدن را یاد می گیرند وقتی در خانواده بتوانند صحیح و درست ارتباط برقرار کنند می توانند این ارتباط را در اجتماع نیز حفظ کنند.

مثلاً وقتی اعضای خانواده مرتب به یکدیگر دروغ می گویند و احساساتشان را با یکدیگر در میان نمی گذارند، این باعث می شود که این الگوی غلط را در خارج از خانواده نیز ادامه دهند. وقتی در خانواده افراد با صراحت و صداقت با یکدیگر صحبت کنند، در رشد عاطفی و روانی و مرتفع کردن نیازهای همدیگر موثر واقع می شوند و هیچ وقت ممکن نیست در جایی در جا زنند و یا نتوانند مشکلات را حل کنند زیرا مشکل از جایی سرچشمه می گیرد که اعضای خانواده نتوانند با یکدیگر ارتباط صحیح برقرار کنند. آنها باید بتوانند به طور قاطعانه پیامهایشان را انتقال دهند و با صراحت و جدیت مطالب را بیان کنند، همیتطور مطرح کردن مسائل خصوصی در خانواده از ارزش و اهمیت بسیاری برخوردار است. افراد باید تحمل خطاها و اشتباهات را داشته باشند. کتابی که در پیش روی دارید، پیشنهادات بسیار ساده ای را به شما ارائه می دهد، شما خانم های محترم، مطمئن باشید با بکارگیری این شیوه های ساده، و با ممارست و تمرین می توانید ارتباط صحیح با همسران داشته باشید و در کنار فرزندان دلبندتان از زندگی لذت ببرید.

اعظم خانی

خرداد ۱۳۷۵