

۱+۴۰ فکر سمی

در روابط زناشویی

بر اساس دیدگاه روان‌شناسی شناختی

رامین کریمی

(روان‌شناس و مشاور)

عضو هیئت علمی دانشگاه



سرشناسه	: کریمی، رامین، ۱۳۵۶ -
عنوان و پدیدآور	: ۴۰+۱ فکر سمنی در روابط زناشویی براساس دیدگاه روان‌شناسی شناختی/رامین کریمی
مشخصات نشر	: تهران: نشر بهار سبز، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: هشت، ۱۳۰ صفحه
شابک	: ۰-۱۳-۵۳۸۴-۶۰۰-۹۷۸-۲۵۰۰۰ ریال.
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا.
عنوان گسترده	: چهل به علاوه یک فکر سمنی در روابط زناشویی براساس دیدگاه روان‌شناسی شناختی
موضوع	: زناشویی -- روابط -- به زبان ساده.
موضوع	: روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی.
رده‌بندی کنگره	: ۹۱۳۸۹ چ ۴ ک ۸۰۱/ HQ
رده‌بندی دیویی	: ۳۰۶.۸۱
شماره کتابخانه ملی	: ۲۰۱۰۵۴۰



۴۰+۱ فکر سمنی در روابط زناشویی

مؤلف: رامین کریمی

طراح جلد: کیانوش ساداتمن

امور فنی و هنری: مهناز عزب‌دقتری

لیتوگرافی: صاحب

چاپ: گنج شایگان

نوبت چاپ: دوم، تابستان ۱۳۹۱

نوبت چاپ: سوم، پاییز ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۰-۱۳-۵۳۸۴-۶۰۰-۹۷۸

نشانی: خیابان دکتر شریعتی، روبه‌روی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفن: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کد پستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

بیش از یک دهه مشاوره، تدریس و نگارش کتب مرا بدین باور رسانیده است که جامعه ایرانی سابقه مطالعاتی ویژه‌ای دارد و نسبت به نوشتارهای بیش از اندازه گسترده، از خود مقاومت نشان می‌دهد. شاید این ویژگی ناشی از راست مغز بودن مردمان مشرق زمین است که نیمکره مغزی اغلب آنها نیمکره راست است با ویژگی‌هایی مانند خلافت. این موضوع موجب شده است ساکنان ملک آریایی، بیشتر مایل باشند که مطالب را روشن و آشکار دریافت کنند و خودشان به پردازش مطالب دریافتی بپردازند.

اهمیت مباحث کاربردی روان‌شناسی مانند آثار آئرون تی‌بک (Aeron T.Beck) و آلبرت الیس (Albert Ellis) که به‌دور از ادبیات روان‌شناختی موجود در بازار ایران، علمی و کاربردی هستند نه ماورایی، کنگ و بر پایه لمپنیسم، رفته رفته سطح انتظار خواننده ایرانی را به گونه‌ای دگرگون کرده است که کارشناسان گستره بهداشت روان را نسبت به جا افتادن هر چه سریع‌تر فرهنگ روان‌شناسی و بهداشت روانی امیدوار کرده است.

در همین راستا، مجموعه ۴۰ فکر سمی... با ابهام از آثار بزرگان گستره روان‌شناسی مثبت‌نگر Positive Psychology، روان‌شناسی شناختی Cognitive Psychology، رفتار درمانی عقلانی-هیجانی Rational Emotive

Cognitive behavioral therapy و درمان شناختی - رفتاری - رفتاری behavioral Therapy، در تلاش است تا اصول حاکم بر رویکردهای بالا را به کاربردی ترین شکل ممکن در قالب یک مجموعه به ایران و ایرانی تقدیم کند. نظرات، انتقادات و راهنمایی های شما عزیزان به غنای این کار کمک شایانی خواهد کرد. با آدرس www.Raminekarimi.com با ما در ارتباط باشید.

RaminKarimi@email.com آدرس ارتباط شما عزیزان با ماست.

شادترین ها را برایتان آرزومندم.

رامین کریمی

زمستان ۱۳۸۸

فهرست مطالب

فکر سمی ۱:	راستگویی بی چون و چرا یک قانون است.....	۹
فکر سمی ۲:	اشتباه کردم... خُب بیخشیدا.....	۱۲
فکر سمی ۳:	برای اینکه مشکلی پیش نیاید باید سکوت کنی.....	۱۵
فکر سمی ۴:	اینی که من می‌گم درسته.....	۱۸
فکر سمی ۵:	اگر بری من می‌میرم.....	۲۱
فکر سمی ۶:	خودت گفتی تا ابد با من می‌مونی.....	۲۴
فکر سمی ۷:	ما باید نظرات همدیگر را قبول داشته باشیم.....	۲۷
فکر سمی ۸:	همینه که هست.....	۳۰
فکر سمی ۹:	باید در رابطه‌ام تا آخر خط بروم.....	۳۳
فکر سمی ۱۰:	این مادرِ فلان فلان شده‌ات!.....	۳۶
فکر سمی ۱۱:	از دواج به عشق‌ها پایداری می‌بخش.....	۳۹
فکر سمی ۱۲:	او خیانت کرده، پس گناهکار است.....	۴۲
فکر سمی ۱۳:	چون به من محبت نمی‌کند، از دیگری طلب می‌کنم.....	۴۵
فکر سمی ۱۴:	او نباید شغلش را عوض کند.....	۴۸
فکر سمی ۱۵:	باید از اول می‌گفتی.....	۵۱
فکر سمی ۱۶:	تو قول داده بودی.....	۵۴
فکر سمی ۱۷:	من مردم.....	۵۷
فکر سمی ۱۸:	عشق چه ربطی داره به مشکلات زندگی؟.....	۶۰
فکر سمی ۱۹:	باید گناهکار اصلی را پیدا کرد.....	۶۳
فکر سمی ۲۰:	اگر مرا ترک کند.....	۶۶

- فکر سمی ۲۱: اگر کس دیگری را دوست بدارد چه اتفاقی می افتد؟ ۶۹
- فکر سمی ۲۲: از اینکه درآمدت زیاد نیست از دستت عصبانی ام ۷۲
- فکر سمی ۲۳: اگر حواسم بهت نباشه دائم گند می زنی ۷۵
- فکر سمی ۲۴: من به عشقت نیاز دارم ۷۸
- فکر سمی ۲۵: بگرد تا بگردیم! ۸۱
- فکر سمی ۲۶: یا من یا ۸۴
- فکر سمی ۲۷: خوب معلومه که دوستت دارم؛ یعنی نمی دونی؟! ۸۷
- فکر سمی ۲۸: درست نیست نیازهای خود را با هم درمیان بگذاریم ۹۰
- فکر سمی ۲۹: تو باید اینو حدس می زدی ۹۳
- فکر سمی ۳۰: من مطمئن هستم ۹۶
- فکر سمی ۳۱: به خاطر بچه ها ۹۹
- فکر سمی ۳۲: زندگی ما پیشرفت کرده بین چه ماشین و خانه ای داریم ۱۰۲
- فکر سمی ۳۳: من چیزی را باور می کنم که می بینم ۱۰۵
- فکر سمی ۳۴: دوست ندارم زنم کار کنه ۱۰۸
- فکر سمی ۳۵: بهترین رابطه آن است که زن و مرد با هم به ارگاسم برسند ۱۱۱
- فکر سمی ۳۶: اگر همسرم پیشنهاد رابطه زناشویی با من را رد کند؛ یعنی
جای دیگر خودش را ارضا می کند ۱۱۴
- فکر سمی ۳۷: رابطه زناشویی امری مردانه است ۱۱۷
- فکر سمی ۳۸: یک زن / مرد نباید برای رابطه زناشویی پیش قدم شود ۱۲۰
- فکر سمی ۳۹: اگر نیاز به رابطه زناشویی مرا برطرف نکنی می روم
زن صیغه ای می گیرم! ۱۲۳
- فکر سمی ۴۰: برای افزایش لذت جنسی باید از لوازم گوناگون و انواع فریضه ها
استفاده کرد ۱۲۶
- فکر سمی ۴۱: دکتر یه کاری کن اوضاع درست بشه ۱۲۹