

۱+۴۰ فکر سمی

در روابط زناشویی

بر اساس دیدگاه روان‌شناسی شناختی

رامین کریمی

(روان‌شناس و مشاور)

عضو هیئت علمی دانشگاه



۱۳۹۷

فهرست مطالب

- فکر سمی ۱: راستگویی بی چون و چرا یک قانون است ۹
- فکر سمی ۲: اشتباه کردم... خُب ببخشید! اق ۱۲
- فکر سمی ۳: برای اینکه مشکلی پیش نیاید باید سکوت کنی ۱۵
- فکر سمی ۴: اینی که من می گم درسته... ۱۸
- فکر سمی ۵: اگر بری من می میرم... ۲۱
- فکر سمی ۶: خودت گفتی تا ابد با من می مونی... ۲۴
- فکر سمی ۷: ما باید نظرات همدیگر را قبول داشته باشیم ۲۷
- فکر سمی ۸: همینکه هست... ۳۰
- فکر سمی ۹: باید در رابطه ام تا آخر خط بروم ۳۳
- فکر سمی ۱۰: این مادرِ فلان فلان شده ات! ۳۵
- فکر سمی ۱۱: ازدواج به عشق ها پایداری می بخشد ۳۸
- فکر سمی ۱۲: او خیانت کرده پس گناهکار است ۴۱
- فکر سمی ۱۳: چون به من محبت نمی کند من از دیگری طلب می کنم ۴۴
- فکر سمی ۱۴: او نباید شغلش را عوض کند... ۴۷
- فکر سمی ۱۵: باید از اول می گفتی... ۵۰
- فکر سمی ۱۶: تو قول داده بودی ۵۳
- فکر سمی ۱۷: من مردم... ۵۶
- فکر سمی ۱۸: عشق چه ربطی داره به مشکلات زندگی؟ ۵۹
- فکر سمی ۱۹: باید گناهکار اصلی را پیدا کرد... ۶۲
- فکر سمی ۲۰: اگر مرا ترک کند... ۶۵

به نام هستی بخش

مقدمه

بیش از یک دهه مشاوره، تدریس و نگارش کتب مرا بدین باور رسانیده که جامعه ایرانی سلیقه 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 غالب در آنها نیمکره راست است با ویژگی‌هایی چون خلاقیت. این موضوع موجب گردیده ساکنان ملک آریایی، بیشتر مایل باشند که مطالب را روشن و آشکار دریافت کرده و خودشان به پردازش مطالب دریافتی بپردازند.

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

behavioral Therapy و درمان شناختی - رفتاری Cognitive behavioral therapy، در تلاش است تا اصول حاکم بر رویکردهای بالا را به کاربردی‌ترین شکل ممکن در قالب یک مجموعه به ایران و ایرانی تقدیم نماید.

نظرات، انتقادات و راهنمایی‌های 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.

شادترین‌ها را برایتان آرزو مندم.

رامین کریمی

زمستان ۱۳۸۸

- فکر سمی ۲۱: اگر کس دیگری را دوست بدارد چه اتفاقی می‌افتد؟ ۶۸
- فکر سمی ۲۲: از اینکه درآمدت زیاد نیست از دستت عصبانی‌ام ۷۱
- فکر سمی ۲۳: اگر حواسم بهت نباشه دائم گند می‌زنی ۷۴
- فکر سمی ۲۴: من به عشقت نیاز دارم ۷۷
- فکر سمی ۲۵: بگرد تا بگردیم! ۸۰
- فکر سمی ۲۶: یا من یا ۸۳
- فکر سمی ۲۷: خوب معلومه که دوستت دارم یعنی نمی‌دونی؟! ۸۶
- فکر سمی ۲۸: درست نیست نیازهای خود را با هم درمیان بگذاریم ۸۹
- فکر سمی ۲۹: تو باید اینو حدس می‌زدی ۹۲
- فکر سمی ۳۰: من مطمئن هستم ۹۵
- فکر سمی ۳۱: به خاطر بچه‌ها ۹۸
- فکر سمی ۳۲: زندگی ما پیشرفت کرده ببین چه ماشین و خانه‌ای داریم ۱۰۱
- فکر سمی ۳۳: من چیزی را باور می‌کنم که می‌بینم ۱۰۴
- فکر سمی ۳۴: دوست ندارم زنم کارکنه ۱۰۷
- فکر سمی ۳۵: بهترین رابطه آن است که زن و مرد با هم به‌ارگاسم برسند ۱۱۰
- فکر سمی ۳۶: اگر همسرم پیشنهاد رابطه زناشویی با من را رد کند یعنی
جای دیگر خودش را ارضا می‌کند ۱۱۳
- فکر سمی ۳۷: رابطه زناشویی یک امر مردانه است ۱۱۶
- فکر سمی ۳۸: یک زن / مرد نباید برای رابطه زناشویی پیش قدم شود ۱۱۹
- فکر سمی ۳۹: اگر نیاز به رابطه زناشویی مرا برطرف نکنی می‌روم یک
زن صیغه‌ای می‌گیرم! ۱۲۲
- فکر سمی ۴۰: برای افزایش لذت جنسی باید از لوازم گوناگون و انواع قرص‌ها
استفاده کرد ۱۲۵
- فکر سمی ۴۱: دکتر به کاری کن اوضاع درست بشه ۱۲۸

فکر سمی ۱

راستگویی بی‌چون و چرا یک قانون است

ساسان آدم راستگویی است. سیاست کلی او در زندگی، صداقت بی‌چون و چرا است. او در قبال پرسش‌هایی که در محیط کار توسط همکاران یا در خانه توسط همسرش می‌شود فقط راست می‌گوید. او بسیاری از رازهای زندگی‌اش را صادقانه با همسرش در میان گذاشته و به‌این امر افتخار می‌کند...

حالا او در اتاق مشاوره است! صداقت بی‌چون و چرای او موجب شده همسرش در همه کارهای او اظهار نظر می‌کند، با خواهر ساسان قهر است چون پشت سرش به‌مامان چیزهایی گفته بوده و از همه بدتر اینکه موبایل ساسان را هر روز واری می‌کند چون ساسان به‌او گفته که یک مزاحم تلفنی داشته است ...

بسیاری از باورهای غیرمنطقی ما، ظاهری اخلاقی و ارزشی دارند. همه ما قبول داریم که باید راستگو بود. اما اگر در این مسیر به جای تکیه بر منطق و عقل تنها از احساس‌هایمان پیروی کنیم، بعد از مدتی شیرازه زندگی‌مان از هم خواهد پاشید. در حقیقت کسانی که یک صندوقچه کوچک برای رازهایشان نداشته باشند، دچار یک خودفاش‌سازی بزرگ بوده و دیگران را در موضع سوءاستفاده قرار می‌دهند.

در بسیاری از موارد این باور مرکزی منفی در افرادی همانند ساسان وجود دارد که دروغ‌گویی یک ویژگی وقیحانه است و افراد دروغگو هم افرادی وقیح، غیرقابل اعتماد، شیاد و ظالم هستند.

در حالی که این افراد غرق در راستگویی‌های افراطی‌شان هستند، بنیان ارتباطات زناشویی‌شان، هدف حمله قرار گرفته و دچار دردسر می‌شوند. برای نمونه اگر مادران پشت سر همسران انتقادی را مطرح سازد، شاید عاقلانه‌ترین کار پنهان کردن این واقعیت تلخ و گزنده از همسران هست، که به احتمال زیاد با دانستن این حقیقت به هم می‌ریزد، گارد می‌گیرد، مادران را به باد انتقاد گرفته یا حس قربانی شدن می‌کند.

آیا بهتر نیست راستگویی عاقلانه را یک صفت مثبت در نظر گرفته و هر چیزی را فاش نسازیم؟

- ✓ راستگویی در بیشتر موارد بهترین راه حل است اما نه در همه موارد.
- ✓ نگفتن یک راز در دسرساز، دروغ‌گویی نیست فقط نگفتن همه چیز است.
- ✓ خودفاش‌سازی کامل، نشان‌دهنده انسانی فرزانه نیست بلکه بیشتر بیانگر حماقت است.
- ✓ انتظار گفتن همه چیز، در هر که باشد چه شما و چه همسران یک انتظار نامعقول است.
- ✓ ما دنیای درونی خودمان را داریم و با ازدواج گرچه این دنیا محدود می‌شود اما نباید از بین برود.
- ✓ گفتن برخی از واقعیت‌ها ممکن است به دسره‌های ارتباطی منجر شود.
- ✓ بهتر است دروغ نگوئیم اما لزومی ندارد همه چیز را بگوئیم.

باور مثبت

گفتن برخی از مسائل مثل شمشیر دو لبه است... شاید به جای محکم کردن بنیان زندگی، آن را از هم بپاشد.