

۱+۴۰ فکر سمی

در روابط عاشقانه

بر پایه دیدگاه روان‌شناسی شناختی

رامین کریمی

(روان‌شناس و مشاور)

عضو هیئت علمی دانشگاه



بهار سبز

اهداء کتاب، شیوه ای پسندیده برای
گسترش دانش است



۲۰۰۱ فکر سمنی در روایت ماندگار

مؤلف: رامین کریمی

ویراستار: لیلان قاضی

طراح جلد: کیوش سعادت مند

انور قزوینی و جاری بهادر غریب حقیری

نوبت چاپ: چهارم، پاییز ۱۳۹۲

تعدادگان: ۱۲۰۰ نسخه

ایزوگان: استاندارد

چاپ و صحافی: گنج ناگهان

تعداد: ۲۵۰۰ تیراژ

کتاب: ۱۱ - ۲ - ۱۷۸ - ۶۰ - ۲۳۲۶

آدرس: خیابان دکتر سهروردی، روبروی ایستگاه متروی قلهک

نوبت تجدید نظر: ۲۰۱۰ - ۲۰۱۱ - ۲۰۱۲ - واحد ۱

تلفن: ۰۲۱ - ۲۲۲۲۱۹۰۱ - ۲۲۲۲۱۹۰۲

پست الکترونیک: info@shamsi.com

آدرس سایت: www.shamsi.com

حق چاپ محفوظ است

مقدمه

ارتباط مؤثر یکی از مهارت‌های ده‌گانه زندگی است که توسط سازمان جهانی بهداشت، WHO چند سالی است که به آن توجه جدی شده است و در کشورهای گوناگون آموزش داده شده و بسیار اهمیت دارد.

ده سال مشاوره و خانواده‌درمانی مرا به این نتیجه رسانده است که بسیاری از ما از قوانین ارتباطات میان فردی ناآگاه یا کم‌اطلاعیم. در نتیجه، روابط میان فردی مان به جای پیمودن مسیر روبه‌رشد، با مشکلاتی منفی روبرو شده است که ما را دچار دردسر می‌کند. این ضعف، دامن‌گیر بسیاری از ما در جامعه امروزمان است.

در همین راستا و به‌منزله رسالتی علمی - فرهنگی بر آن شدم تا بر پایه دیدگاه‌های پست مدرن و جدید در روان‌شناسی و به‌ویژه دیدگاه روان‌شناسی شناختی و رویکرد شناختی رفتاری مجموعه کتاب‌های ۴۰ فکر سمنی را به‌نگارش درآورم که به‌دلیل اهمیت موضوع، پس از کتاب ۴۰ فکر سمنی + ۱ در زندگی زناشویی، کتاب حاضر انتخاب شد.

از نظر ساختار، مجموعه ۴۰ فکر سمنی بر آن است تا آگاهی بالایی را در کم‌ترین زمان ممکن به‌خواننده فهیم ایرانی منتقل کند.

این کتاب را یک کتاب علمی در نظر بگیرید که زبان علم را به‌ساده‌ترین شکل ممکن تبدیل کرده است و به‌خوانندگان از قشرهای گوناگون تقدیم می‌کند. مطالعه این کتاب برای دانشجویان، متخصصان گستره

به‌نام هستی بخش

بهداشت روان، خوانندگان علاقه مند و خلاصه تمام کسانی که در روان شناسی به جای حرف دنبال عمل هستند، پیشنهاد می شود.
از آنجا که در این راه من هم مانند شما در حال رشد هستم، از نظرهای تمامی دوستان در راستای پیشبرد اهداف فرهنگی و علمی این مجموعه و آموختن بیشتر، صمیمانه استقبال می کنم.

همیشه

شادترین باشید

رامین کریمی

روان شناس و خانواده در مانگر

www.RaminKarimi.com

فهرست مطالب

- | | | |
|------------|---|----|
| فکر سمی ۱ | من کلی وقت پای این رابطه تلف کرده ام..... | ۹ |
| فکر سمی ۲ | عشق ما فرق می کنه ما اصلاً به جدایی فکر هم نمی کنیم..... | ۱۲ |
| فکر سمی ۳ | فکر کردی اگر بری من به این راحتی رهاش می کنم؟..... | ۱۵ |
| فکر سمی ۴ | چون هدف ما ازدواج است، رابطه جنسی اشکالی ندارد..... | ۱۸ |
| فکر سمی ۵ | به خانواده ماجرای رابطه ام را نمی گویم چون درکم نمی کنند..... | ۲۱ |
| فکر سمی ۶ | برای برگرداندن ات هر کار لازم باشه می کنم..... | ۲۴ |
| فکر سمی ۷ | منتظرم بمان می یام می گیرمت!..... | ۲۷ |
| فکر سمی ۸ | وقتی زنگ می زنی باید گوشی تو جواب بدی..... | ۳۰ |
| فکر سمی ۹ | اشکالی نداره اگر برای دیدن همدیگه خانواده ها رابییچونیم!..... | ۳۳ |
| فکر سمی ۱۰ | من هر کاری برای حفظ این رابطه انجام می دم..... | ۳۶ |
| فکر سمی ۱۱ | صبح تا شب دیدار، شب تا صبح تلفن و پیامک!..... | ۳۹ |
| فکر سمی ۱۲ | پدر و مادرم حق ندارند در مورد ازدواج من نظر بدهند..... | ۴۲ |
| فکر سمی ۱۳ | با این بگرد با اون نگرد..... | ۴۵ |
| فکر سمی ۱۴ | اگر منو از ته دل بخوای سر مهریه چونه نمی زنی!..... | ۴۸ |
| فکر سمی ۱۵ | مهریه رو کی داده و کی گرفته..... | ۵۱ |
| فکر سمی ۱۶ | حق طلاق دادن احمقانه است..... | ۵۴ |
| فکر سمی ۱۷ | باید برای عروسی مون چنین و چنان کنی!..... | ۵۷ |
| فکر سمی ۱۸ | وقتی پدر و مادر مسافرت باشند، باید به جای کافی شاپ آمد خانه!..... | ۶۰ |
| فکر سمی ۱۹ | اون جوری که من می گم لباس بپوش!..... | ۶۳ |
| فکر سمی ۲۰ | چرا خندیدی؟ چرا حرف زدی؟..... | ۶۶ |
| فکر سمی ۲۱ | هر وقتی که پشیمون شد، باید بهش فرصت داد..... | ۶۹ |

- فکر سمی ۲۲ واریسی کردن موبایل راه مناسبی برای غافلگیری خیانت‌کارهاست!..... ۷۲
- فکر سمی ۲۳ اگر با کسی یک قهوه خوردیم، او دوست دخترمان است ۷۵
- فکر سمی ۲۴ ما به هم محتاجیم، مثل دیوونه به خواب..... ۷۸
- فکر سمی ۲۵ جز تو دیگری هرگز..... ۸۱
- فکر سمی ۲۶ اگر قرص بخوری یا زیر سرم بروی بقیه تسلیم می‌شوند..... ۸۴
- فکر سمی ۲۷ عشق باید لیلی و مجنونی باشد..... ۸۷
- فکر سمی ۲۸ پدر و مادرم حق ندارند برای زندگی من تصمیم بگیرند..... ۹۰
- فکر سمی ۲۹ دوستی نباید قراردادی داشته باشد این کار عواطف را از دوستی می‌گیرد..... ۹۳
- فکر سمی ۳۰ وقتی که با هم دوست هستیم باید به میهمانی‌های گوناگون برویم..... ۹۶
- فکر سمی ۳۱ دوستی باید هدفمند باشه و به سوی ازدواج حرکت کنه..... ۹۹
- فکر سمی ۳۲ اگر رابطه زناشویی داشته باشیم دیگران ناچارند با ازدواج ما موافقت کنند..... ۱۰۲
- فکر سمی ۳۳ بیا فرار کنیم..... ۱۰۵
- فکر سمی ۳۴ اگر سیگار نکشی، با من مهربان باشی و با من ازدواج کنی، من هم دوستت خواهم داشت!..... ۱۰۸
- فکر سمی ۳۵ هر جا بخوای بری من خودم می‌برمت..... ۱۱۱
- فکر سمی ۳۶ به تو ربطی نداره من باکی میرم و باکی می‌یام..... ۱۱۴
- فکر سمی ۳۷ اگر به هم نرسیم این دنیا برام هیچ ارزشی نداره..... ۱۱۷
- فکر سمی ۳۸ اگر ترکش کنم آدم بی‌معرفتی هستم..... ۱۲۰
- فکر سمی ۳۹ عشق بدون اشک معنی نداره..... ۱۲۳
- فکر سمی ۴۰ من زن می‌خوام!..... ۱۲۶
- فکر سمی ۴۱ هر طور تو خواهی، همون می‌شم!..... ۱۲۹

فکر سمی ۱

من کلی وقت پای این رابطه تلف کرده‌ام...

شقایق می‌گوید به هیچ عنوان نمی‌تواند فکر جدایی را به ذهنش راه دهد. او از خاطره‌های کافه نادری و نهار در خانه هنرمندان حرف می‌زند، از سینما آزادی، از بحث‌هایشان درباره ادبیات معناگرا و موزه هنرهای معاصر، او پاییز امسال ۷ سالی هست که پویان را می‌شناسد... اما پویانی که او می‌شناخت حالا عوض شده... اصلاً یک آدم دیگه است و شقایق هنوز دست و پا می‌زند... «دکتر من کلی وقت پای این رابطه تلف کرده‌ام».