



پیام و هدف اصلی نشریه‌ی «روان‌شناسی شادکامی و موفقیت»، ترویج ارزش‌های والای انسانی، وارستگی اخلاقی، شجاعت، جوانمردی، شکیبایی، سلامتی، شادابی و... در قالب مطالب مفید و کاربردی ست تا شما را در مسیر زندگی بهتر یاری دهد؛ در این خصوص سعی شده که تمامی صفحات این نشریه آموزشی و به زبان ساده باشد و حتی مطالب کوتاهی که به‌عنوان زنگ تفریح دنبال می‌شود نیز این نکته‌ها را دربر دارد.  
 باید توجه داشت که مشکل اساسی بسیاری از مردم، علاوه بر عدم آگاهی، عمل نکردن یا به‌درستی عمل نکردن به آن چه می‌دانند نیز می‌باشد.

### آیا قلب‌ها بر مغزها احاطه دارند؟

بیش‌تر پژوهش‌گران و روان‌شناسان عقیده دارند که در کامیابی انسان، ۲۰ درصد IQ و ۸۰ درصد EQ سهم دارد! هوش هیجانی (EQ) و هوش عمومی (IQ) چگونه یکدیگر را تکمیل می‌کنند؟ در شماره‌های آینده، راجع به این موضوع با شما صحبت خواهیم داشت.

باید دانست که هرکسی در هر شرایطی می‌تواند در شناخت بیشتر خود و در بهتر ساختن جهانی که در آن زندگی می‌کند، مثبت و مؤثر باشد.

برای این که خود را در مسیر مثبت‌اندیشی، آرامش، سلامتی و شادابی بیش‌تری قرار دهید، به شما عزیزان توصیه می‌کنم همه‌روزه دست‌کم ۳ بار اصول شش‌گانه‌ی زیر را مطالعه نمایید و این اصول را فتوکپی کرده و به دیگران هدیه کنید تا به سلامتی، آرامش و شادابی خود و دیگران کمک کرده باشید.

### شش اصل ارتباط مثبت و مؤثر با خود و دیگران

- ۱- من خود و دیگران را دوست دارم.
- ۲- من خود و دیگران را همان‌طوری که هستیم، می‌پذیرم.
- ۳- من از خود و دیگران حسن‌جویی می‌کنم.
- ۴- من خود و دیگران را می‌بخشم.
- ۵- من خود و دیگران را سرزنش نمی‌کنم.
- ۶- من به‌خاطر همه‌ی نعمت‌هایی که دارم، از خداوند سپاس‌گزاری می‌کنم.

### سلامت جنسی، تفاهم‌ها و سوء تفاهم‌ها

در شماره‌ی قبلی، راجع به سلامت جنسی و آسیب‌شناسی رفتار جنسی، این‌که با آموزش‌های علمی، اخلاقی و دینی و کسب آگاهی‌های لازم زوجها می‌توانند روابط درست، عادی، طبیعی و متعادلی بین خود برقرار سازند و... صحبت کردم و اینک ادامه‌ی مطلب:

یکی از باورهای غلط بسیاری از زن و شوهران، این است که تصور می‌کنند ارتباط جنسی خوب، زمانی ممکن است که همزمان به «ارگاسم» (اوج لذت) برسند، درحالی‌که «ارگاسم همزمان» نه همیشه امکان‌پذیر است و نه ضرورت دارد اما با رعایت و هماهنگی لازم، «ارگاسم جداگانه» هم به‌اندازه‌ی «ارگاسم همزمان» لذت‌بخش و جذاب می‌شود.

در زندگی مشترک، زوجها زمانی از آرامش، شادابی، طراوت و احساس رضایت عمیقی برخوردار می‌شوند که نیازهای احساسی، عاطفی، جنسی، مالی، حمایتی، استقلال‌ی و... شان به‌درستی تأمین شده و از امنیت روانی لازمی برخوردار باشند.

یکی از علل ازدواج موفق، خوش بودن و وقت‌هایی را در کنار هم گذراندن است؛ اگر زن و شوهر با هم خوشی و تفریح نکنند، زندگی مشترک و رابطه‌ی آنان دیر یا زود خراب می‌شود. زن و شوهری که زندگی مشترک مطلوبی داشته باشند، ارتباط جنسی خوبی هم با هم خواهند داشت. اگر زن و شوهری روابط جنسی نامطلوبی داشته باشند، معمولاً علتش این است که نیازهای‌شان به‌درستی برطرف نشده و زندگی مشترک راحت، آرام و شادی ندارند.

درواقع، در بیش‌تر مواقع روابط جنسی نامطلوب، معلول است نه علت.

## «مسابقه‌ی بزرگ»

به نظر شما «زن و مرد، مکمل هم هستند یا مخالف هم؟»  
 چرا به زنان و مردان «جنس مخالف هم» می‌گویند؟ نظرات خود را با ذکر دلیل به آدرس (تهران، صندوق پستی ۸۸۶-۱۹۶۱۵) ارسال نمایید و جایزه بگیرید!

زندگی، زمانی زیباست که  
زیبا زندگی کردن را  
آموخته باشیم.

## جناب آقای دکتر ابراهیم فتح‌الهی

انتصاب شایسته‌ی جنابعالی را به معاونت استانداری آذربایجان  
غربی تبریک گفته و موفقیت روزافزون تان را آرزومندم.  
دکتر فریور

### حساس‌ترین و پیچیده‌ترین مسأله‌ی زن و شوهران!

یکی از پیچیده‌ترین و حساس‌ترین مسائل بین زن و شوهر، چگونگی برقراری ارتباط کلامی و گفت و شنود بین آنان است. با توجه به این که بیش‌ترین وقت مشترک زوج‌ها صرف گفت و شنود با هم می‌شود، بنابراین کیفیت و کمیت گفت و شنود و مذاکره بین زن و شوهر مهم‌ترین نقش را در خوشبختی، موفقیت و تداوم زندگی مشترک و یا شکست و ازهم پاشیدگی آن برعهده دارد. با توجه به آمار کشورهای پیشرفته، بیش از ۵۰ درصد طلاق‌ها به علت عدم ارتباط صحیح کلامی و احساسی بین زن و شوهر صورت می‌گیرد.

در ارتباط کلامی، نحوی صحبت، لحن کلام، کلمات و اصطلاحات به کار گرفته شده، موضوع، وقت و مکان مذاکره برای طرفین، حائز اهمیت است. به عبارتی ساده، اگر ارتباط کلامی با چهره‌ای گشاده و با مهر و محبت، به موقع و با کلمات و لحنی مثبت و اطمینان‌بخش و دلگرم‌کننده همراه باشد، در شنونده آرامش، امنیت و احساس رضایتمندی ایجاد می‌کند، اگرچه موضوع صحبت برای مخاطب یا طرفین همراه با خبرهای بد و ناراحت‌کننده باشد.

برنامه‌ریزی ذهنی مردان با زنان از بسیاری جهات با هم متفاوت است؛ در واقع، زنان و مردان در مورد گفت‌وگو، دوگونه فکر کرده و به‌طور متفاوت عمل می‌کنند؛ به طوری که در زندگی روزمره زنان و مردان هریک با معیار و بینش خود به زندگی مشترک و ارتباط کلامی نگاه کرده و هریک به تصور این که بینش و رفتار خودش درست است، در راستای گسترش آن تلاش می‌کند.

اگر یکی از زوج‌ها با چهره‌ای عبوس و درهم، همراه با خشونت، سرزنش، پرخاشگری، انتقاد و زور و فشار، سلطه‌گری، اعمال قدرت و کنترل... با همسرش برخورد کند، اگرچه در پشت این ارتباط خشن و ناهنجار، نیت خوب و مثبتی هم نهفته باشد، اما موجب خشم و ناراضی‌تی، عدم امنیت و... در مخاطب خواهد شد. تکرار این ارتباط منفی و مخرب ابتدا به بی‌تفاوتی، سپس به دشمنی و در نهایت امر، به انزجار و تنفر یک یا هر دو زوج از همدیگر منجر خواهد شد.

### مذاکره و گفت و شنود زنان و مردان تحت تأثیر ویژگی‌های ژنتیکی و اکتسابی قرار دارد؛

■ خانم‌ها رابطه‌گرا هستند و به راحتی با دیگران رابطه‌ی کلامی برقرار می‌کنند. رابطه‌ی زنان بیش‌تر خودجوش بوده و در بسیاری مواقع، بدون هدف خاصی صورت می‌گیرد؛ زنان از گفت و شنودها لذت می‌برند، از هدیه دادن و کمک کردن و هدیه گرفتن و کمک دریافت نمودن - به‌ویژه با نزدیکان - احساس خوبی پیدا می‌کنند، با ایجاد رابطه و حرف زدن و نشان دادن احساسات و عواطف خویش و جلب حمایت و تأیید همسر و دیگران احساس رضایت کرده و از زندگی لذت می‌برند. در این راستا، زنان تصور می‌کنند چون شوهرشان را دوست می‌دارند، می‌بایست به آنان کمک کنند تا شرایط زندگی‌شان بهتر شده و با توجه به آگاهی، تجربه و بینش خود به دنبال فرصتی می‌گردند که به شوهرشان بگویند چه بکند و چه نکنند تا شوهرشان در همه‌ی زمینه‌ها بیش‌تر رشد کند!

به‌طور کلی، تقریباً همه‌ی زنان با گفت و شنود و همدلی، آرام‌شده و احساس رضایت می‌کنند و استرس‌ها، نگرانی‌ها و فشارهای روانی‌شان نیز کاسته می‌شود.

باید توجه داشت که ویژگی‌های همه‌ی زنان و مردان به‌طور کامل شبیه هم نیست و تفاوت‌ها و ویژگی‌های ارائه شده عمومی و کلی بوده و به‌صورت نسبی در مورد افراد صادق است.

■ مرکز گویش و شنیداری در زنان در دو نیمکره‌ی مغزشان قرار داشته و بزرگ‌تر و پراکنده از هم هستند، درحالی که مرکز گویش و شنیداری مردان کوچک بوده و فقط در نیمکره‌ی چپ مغزشان قرار دارد. بزرگ بودن مراکز گفتاری و شنیداری در زنان ابزار قدرتمندی هستند که زنان به آن وسیله، می‌توانند به راحتی با دیگران ارتباط کلامی برقرار کرده و احساس‌های خود را به راحتی بیان کنند.

تفاوت گفتاری و شنیداری در کودکان پسر و دختر نیز صادق است؛ به این معنی که دختران زودتر از پسران حرف زدن را شروع می‌کنند؛ دختران تا ۳سالگی و پسران تا ۴/۵سالگی درصدد صحبت جامع‌اند. به‌طور کلی، زنان در برقراری ارتباط کلامی، گوش کردن و فراگیری زبان، قوی‌تر از مردان عمل می‌کنند.

همیشه شار، موفق و پرانرژی باشید

دکتر میرعمادالدین فریور

در شماره‌ی بعدی، در مورد ادامه‌ی مطلب حساس‌ترین و پیچیده‌ترین

مسأله‌ی زن و شوهر کدامند؟ ... با شما صحبت خواهیم داشت.

مشاوره‌ی تلفنی ازدواج **با دکتر فریور** روزهای زوج ساعت ۱۱ تا ۱۲ تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۲۰۸۶۶۹

رایگان

پراپکاپ روانی، ضروری‌تر از پکاپ جسمی است؟ جبری گرفتن مشاوره‌های خانواده‌ی، می‌تواند نقش بسیار مؤثری در تداوم زندگی مشترک  
فوب و پیشگیری از سقوط در بهران‌ها و حوادث تلخ و دردناک جرایم‌ها بازی کند.