

الحمد لله رب العالمين  
والصلاة والسلام على  
سيدنا محمد وآله الطيبين  
الطاهرين



# سیستم چگونه به پای هم پیر شویم؟

(مطالبی در مورد روابط زوجین، شناخت های معیوب، خلاقیت، روابط جنسی زوجین و...)

تالیف

محمد زندی دره غریبی

انتشارات فرزندگان دانشگاه

۱۳۹۸

سرشناسه	: زندگی دره‌غریبی، محمد، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: سیستم چگونه به پای هم پیر شویم؟ (مطالعی در مورد روابط زوجین، شناخت‌های معیوب، خلاقیت، روابط جنسی زوجین و ...)/تألیف محمد زندگی‌دره‌غریبی.
مشخصات نشر	: تهران: فرزندگان دانشگاه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: جدول، نمودار. : ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۸-۴۰-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: واژه‌نامه.
موضوع	: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع	: زناشویی -- ارتباط
موضوع	: Communication in marriage
رده بندی کنگره	: HQ۴۴۱۳۹۸۳۹ ۱۳۹/۹
رده بندی دیویی	: ۸۱/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۳۶۶۵۸

### اشارات فرزندان و آئینه

## سیستم چگونه به پای هم پیر شویم؟

(مطالعی در مورد روابط زوجین، شناخت‌های معیوب، خلاقیت، روابط جنسی زوجین و...)

تألیف: محمد زندگی دره غریبی

ناشر: فرزندگان دانشگاه

ناظر فنی: محسن فاضلی

طراح جلد: الهام مینو بهشت

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۸-۴۰-۴

مرکز فروش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، ک مینا، پ ۲۹ ط ۳

تلفن: ۶۶۹۷۹۸۷۳

## تقدیر و تشکر:

تقدیم به خانواده ارجمند و همسر عزیز و مهربانم و نیز دختر عزیزم پریمه و به تمام آزاد مردانی که نیک می اندیشند و عقل و منطق را پیشه خود نموده و جز رضای الهی و پیشرفت و سعادت جامعه، هدفی ندارند.

دانشمندان، بزرگان، و جوانمردانی که جان و مال خود را در حفظ و اعتلای این مرز و بوم فدا نموده و می نمایند.

تقدیر بی کران از اساتید وارسته ای که چراغ راهم بودند، یادشان آگاهی بخش است و نامشان آبروی علم، سپاس قلبی نثار اساتید ارجمند **پروفسور عطاری** عزیز، **دکتر عباس امان الهی** گرانقدر و دکتر **ذبیح الله عباسپور** که همواره بهترین الگو برای ادامه ی راهم بوده اند.

در پایان از زحمات برادر عزیز جناب آقای **احمدی** که در تایپ این مصحف مرا یار نمود تقدیر و تشکر می کنم

و نیز سپاسمدم از برادر عزیز جناب آقای **تاج محمد زندی** که در جمع آوری قسمتی از اطلاعات کتاب مرا یاری نمودند.



## «فهرست مطالب»

۹.....	مقدمه.....
۱۳.....	پیشگفتار.....
۲۱.....	<b>فصل اول</b> .....
۲۱.....	زندگی برای عاشقی کردن کافیهست.....
۲۷.....	<b>فصل دوم</b> .....
۲۷.....	اسیر باورهای غلط نشویم.....
۳۷.....	<b>فصل سوم</b> .....
۳۷.....	ارزش ارتباط.....
۵۵.....	<b>فصل چهارم</b> .....
۵۵.....	آگاهی از تفاوت های زنان و مردان جنس مکمل نه جنس مخالف.....
۶۵.....	<b>فصل پنجم</b> .....
۶۵.....	خلاقیت در زندگی مشترک.....
۷۱.....	<b>فصل ششم</b> .....
۷۱.....	بزرگترین عضو جنسی انسان مغز اوست.....
۹۳.....	<b>منابع و مأخذ</b> .....





## مقدمه

فردیش نیچه: جوانی و آرزوی همسر و فرزند داری، اما از تو می پرسم آیا چنان فردی هستی که آرزوی فرزند را سزاوار باشد؟ آیا پیروزمند، فاتح خویش، فرمانروای حواس، و سرور فضیلت هایت هستی؟ از تو چنین می پرسم، آنچه از نهفت آرزویت زبان می گشاید لذت است یا نیاز؟ یا تنهایی؟ یا ناسازگاری با خویش؟ می باید برتر و فراتر از خویش بنا کنی، اما نخست خود می باید بنا کرده شوی، با تن و روانی سزاوار، نه تنها چون خودی را، که برتر از خودی را می باید فرا آوری، باغ زناشویی در این کار تو را یار باد. من خواست دو تنی را زناشویی می خوانم که کسی را می آفرینند از آفرینندگان خود بیش. آنچه من زناشویی می خوانم، احترام این دو تن است به یکدیگر در مقام خواستاران چنین خواست، مقدس باد چنین خواست و چنین زناشویی.

بر گرفته از کتاب (چنین گفت زرتشت)

معمولا ازدواج مهمترین و پیچیده ترین انتخاب هر انسان است. این انتخاب در ابتدا با حرارت و عشق آغاز می شود، شاید این میزان از عشق و احساس حاصل یک نیاز باستانی در وجود بشر باشد. نیاز به امتداد نسل، طبیعت دختران جوان را به زیبا ترین شکل ممکن می آراید، و پسران جوان که به دلیل غلبه هورمون های مردانه سراسر احساس میشوند، دختران را بر می گزینند و بشر امید واران آینده را

می نگردد. در ابتدای وصال همه چیز زیباست، خالها خیالها هستند، و هر خطی بر صورت یار یک حرف از الفبای عشق است، پس چه می شود که پس از مدتی خالها زگیل میشوند، و خط ها چین و چروک، شعله ی عشق آتشین به خاکستر می نشیند. آری عاشق و معشوق همانند که بودند اما آنچه تغییر کرده است ارتباط میان آن دوست، برداشت های آنان است، و خیلی چیزهای دیگر.

مقدمه ورود به دوره بزرگسالی معمولا همراه با انتخاب شغل و همسر است. برای اکثریت افراد در اوایل بزرگسالی، صمیمیت و نیاز به آن، باعث پیوند و ازدواج می شود. نتایج اطلاعات متعددی که در مورد ازدواج انجام شده بر اهمیت آن در سلامت جسمانی و روان شناختی تأکیده کرده اند. در دهه های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان بالینی و خانواده به کیفیت روابط زناشویی، رضایت زوجین و تأثیر آن در سلامت خانواده جلب شده است. رضایت زناشویی انطباق بین وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار است. رضایت زناشویی در واقع نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی خود را دارند. بطور کلی آنچه در مباحث روانشناسی ازدواج مورد توجه است بررسی عوامل مؤثر بر ازدواج و عوامل ارتقاء دهنده شرایط کیفی ازدواج است، که مباحثی چون نقش عوامل مادی، فرهنگی، روانی، شخصیتی را بر تصمیم گیری ازدواج و رضایت ازدواج را در بر می گیرد.