



ازدواج ، عشق به توان ابدیت

نویسندگان : پویان مرادی ، سببا رام



انتشارات مارلیک

سرشناسه	: مرادی، پویان، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	: ازدواج، عشق به توان ابدیت/نویسندگان پویان مرادی، شیما رام؛ ویراستار سیاوش محمدی، صبا کاکایی.
مشخصات نشر	: تهران: مارلیک، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۸۴-۷۵-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فنیاً
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: زناشویی
موضوع	: Marriage
موضوع	: زناشویی -- ارتباط
موضوع	: Communication in marriage
موضوع	: زنان (همسر) -- راه و رسم زندگی
موضوع	: Wives -- Conduct of life
موضوع	: شوهران -- روان شناسی
موضوع	: Husbands -- Psychology
شناسه افزوده	: ر. شیما، ۱۳۷۴-
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۸ م/۷۴۳ الف ۴
رده بندی دیویی	: ۳۰/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۸۱

انتشارات مارلیک

نام کتاب: ازدواج، عشق به توان ابدیت

ناشر: انتشارات مارلیک

نویسندگان: پویان مرادی، شیما رام

ویراستار و صفحه آرا: سیاوش محمدی، صبا کاکایی

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸

بهاء: ۶۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۸۴-۷۵-۱

فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار مؤلفان	۱
دین و ازدواج	۱۷
هدایت و رضایت زناشویی	۲۶
ازدواج	۳۱
ویژگی ازدواج موفق	۳۱
پیش شرط‌هایی لازم برای رسیدن به شناخت قبل از ازدواج	۳۲
نظریه همسان‌سازی	۳۲
نظریه ناهم‌سان‌سازی	۳۳
مهارت‌های لازم جهت ازدواج	۳۵
مهارت در خودآگاهی	۳۵
مهارت در همدلی با اراده	۳۶
اصول مهارت همدلی	۳۷
اصول مهارت حل اختلاف	۳۸
مهارت تصمیم‌گیری	۳۹
انواع تصمیم‌گیری	۳۹
اصول تصمیم‌گیری عقلانی	۴۰
سؤالات ارزیابی شخصیت در زمان پیش از ازدواج	۴۳
فاکتورهای دستیابی به ازدواج موفق	۴۷
نیت و اراده برای تشکیل خانواده	۴۷
قانون طلائی در زندگی مشترک	۴۷
تفاوت سنی مناسب	۴۸
بزرگ‌تر بودن مرد	۴۹
بزرگ‌تر بودن زن	۴۹
میزان تحصیلات	۵۰
وضعیت شغلی و میزان درآمد	۵۱
سطح اقتصادی خانواده‌ها	۵۲
سلامت جسمانی و روانی	۵۲
ازدواج موفق	۵۳
برای داشتن یک ازدواج موفق تفاوت‌های اصلی بین زن و مرد را بشناسید	۵۷
مهارت‌های اساسی گفتگوی همسران در زندگی زناشویی	۵۹
مهارت‌های ارتباطی زندگی زناشویی	۶۱
روابط سالم و سازنده بین همسران	۶۵
۱- درک متقابل یکدیگر	۶۸
۲- تکریم یکدیگر	۶۹

۷۰	۳- چشم‌پوشی از خطاها.....
۷۰	۴- برخورد منطقی.....
۷۱	۵- رعایت احکام و ارزش‌های الهی.....
۷۲	۶- پایه‌گذاری روابط بر اساس ایثار.....
۷۳	عوامل مؤثر در ایجاد روابط سالم.....
۸۱	روابط عاطفی.....
۸۵	چگونه می‌توان بهترین همسر دنیا شد.....
۸۵	معیار مردان ایرانی.....
۸۶	نکته‌هایی در مورد آقایان.....
۸۶	قدم اول: خاصی باشید.....
۸۸	قدم دوم: تخط به خاطر خودت.....
۸۸	قدم سوم: یک نظر عجیب از آقای دکتر: شبیه مادر شوهرتان باشید.....
۸۸	قدم چهارم: زیبایی بفرست مهم است؟.....
۹۰	قدم پنجم: مهارت‌هایی که باید یاد بگیرید.....
۹۳	قدم هشتم: درد دل کنید، چلی نکنید!.....
۹۳	مهارت‌های اضافه بر سازن.....
۹۵	چگونه همسرمان را شارژ کنیم؟.....
۹۹	۵ اصل طلایی زندگی مشترک زن و مرد.....
۱۰۳	چگونه باید از شریک زندگی مان فدردانی کنیم؟.....
۱۰۳	۴ فایده تشکر از همسر.....
۱۰۴	قدرشناسی را بیاموزیم.....
۱۰۴	روش نخست: مقایسه فهرست دریافت و پرداخت.....
۱۰۵	روش دوم: اصلاح باورهای قدرشناس.....
۱۰۷	روابط جنسی.....
۱۰۸	ارتباط جنسی پیش از ازدواج.....
۱۰۹	عشق و رابطه جنسی.....
۱۱۱	آیا بعد از ازدواج مشکلات کم کم پیدا می‌شوند؟.....
۱۱۳	سه پیشنهاد تکمیلی.....
۱۱۴	عمده‌ترین مشکلات زوج‌های جوان بعد از ازدواج.....
۱۱۹	افسردگی پس از ازدواج.....
۱۲۰	چرا اغلب زنان پس از ازدواج دچار افسردگی می‌شوند؟.....
۱۲۷	راهکارهایی برای همسران با اختلاف سنی زیاد.....
۱۳۱	اختلال در روابط زناشویی.....
۱۳۵	کدام رازهای زندگی مان را به همسرمان نگوییم؟!.....
۱۴۱	حریم خصوصی در زندگی زناشویی.....
۱۴۵	منبع استرس و نگرانی در رابطه زناشویی.....

۱۴۹	تفاوت قهر کردن در دنیای آقایان و خانم‌ها
۱۵۲	تفاوت قهر زنان و مردان چیست؟
۱۵۳	رهایی از خیانت‌های زناشویی
۱۵۴	تعریف خیانت
۱۵۴	انواع مختلف خیانت
۱۵۵	تفاوت‌های جنسیتی در خیانت
۱۵۵	میزان تحصیلات و خیانت
۱۵۶	تأثیرات ژنتیک در خیانت
۱۵۶	شخصیت و خیانت
۱۵۷	دلایل خیانت
۱۵۸	عواقب خیانت
۱۵۹	خیانت و درمان
۱۶۰	توهم خیانت شوهر
۱۶۰	مراجعه به یک روانشناس خبر
۱۶۰	شفاف‌سازی
۱۶۱	از بین بردن عامل فساد
۱۶۱	ابراز احساسات
۱۶۹	تعارض در زندگی زناشویی
۱۶۹	فرایندهای مولد تعارض فقدان گفتگو
۱۶۹	فقدان رهبری مؤثر و تصمیم‌گیری
۱۷۰	تعارض‌های ارزشی
۱۷۰	عقاید متفاوت درباره نقش‌های جنسیتی
۱۷۰	زاینده‌گی اندک
۱۷۱	تغییرات و انتقالات
۱۷۱	مسائل حل‌نشده گذشته
۱۷۱	مدل حوادث و مسائل در مشاجرات زناشویی
۱۷۲	مهارت حل تعارض برای همسران
۱۷۳	الگوهای تخریب‌گر گفتگو، راه‌های پیشگیری از آن‌ها
۱۷۶	پیشگیری از تشدید
۱۷۸	پیشگیری از بی‌اعتبارسازی
۱۸۳	مبارزه علیه تفاسیر منفی
۱۸۳	اجتناب و کناره‌گیری
۱۸۵	پیشگیری از اجتناب و کناره‌گیری
۱۸۷	اضطراب در روابط زناشویی
۱۸۹	اصلی‌ترین اصول شکل‌گیری یک رابطه
۱۹۱	آتش‌بس! توصیه‌هایی به زن و شوهرهای دعوایی

۱۹۳	برخورد با انتظارات بی جا و غیر واقعی در رابطه زناشویی
۱۹۶	وقتی یکی از شما در جایگاه ۸ و دیگری در جایگاه ۳ است
۱۹۹	چراغ قرمزهای زندگی مشترک
۲۰۳	۱۰ رابطه که سرانجامی نخواهد داشت
۲۰۵	همسران را شکنجه نکنید!!
۲۰۸	۵ راهکار برای حل و فصل دعوای زندگی مشترک
۲۱۲	راهکارهای مؤثر در دعوای زناشویی
۲۱۴	یک روش ساده برای حل همه دعوای
۲۱۴	یک نسخه عالی برای آرام کردن همسر خشمگین
۲۱۵	مهارت های دلجویی
۲۱۶	۵ راهکار برای جلوگیری از مشاجره
۲۱۸	۵ راهکارهایی برای رفع سوء تفاهات بین زوج ها
۲۲۰	نکاتی برای دست دادن همسر اجباری خود
۲۲۵	دعوا نمک زندگی است!
۲۲۹	با تعارضات زناشویی برخوردی چه کنیم؟
۲۳۲	تعارضات زناشویی و اهمیت بررسی آن
۲۳۳	انواع تعارضات خانوادگی
۲۳۴	علت شناسی اختلافات خانوادگی
۲۳۴	تأثیر تعارضات خانوادگی بر روابط زناشویی
۲۳۵	تأثیر تعارضات خانوادگی بر روابط والدین و فرزندان
۲۳۵	راهکارهای حل تعارضات خانوادگی
۲۳۹	با شریک زندگی خود چگونه باید صحبت کنیم؟
۲۴۳	بحث با همسر را چگونه مدیریت کنیم؟
۲۴۵	کلمه هایی که نباید به همسر خود بگویید!
۲۴۷	۱۰ موضوع برای گفتگو با همسر وقتی حرفی برای گفتن ندارید
۲۵۱	پیامدهای مقایسه کردن شوهر با دیگر افراد
۲۵۲	پیامدهای مقایسه همسران با دیگران
۲۵۷	نقش های وارونه یک زن!
۲۵۹	مردان، برای مبارزه با این عوارض، چه باید کنند؟!
۲۶۱	همسر م تکراری شده
۲۶۵	خوب بودن برای چه کسی؟
۲۶۷	زیادی خوب نباشید حتی در ازدواج!
۲۷۰	«شوهر وابسته» گرفتار در دوراهی مادر و همسر
۲۷۳	آتش بس عروس و مادر شوهر؟ مگه ممکنه؟!
۲۷۶	خود آموز ارتباط مناسب با مادر شوهر
۲۷۸	حرف آخر...

۲۷۹		فراوان بیاموزیم
۲۷۹		فضا مهم تر است یا محتوا؟
۲۸۰		۱۲ راهکار موثر برای از بین بردن استرس در زندگی مشترک
۲۸۲		ترفندهایی برای شناخت احساسات مردانه
۲۸۶		سواد عاطفی داشته باشید!
۲۸۷		بلوغ عاطفی در کنار سواد عاطفی
۲۸۸		استقلال عاطفی
۲۸۹		با مردان بی احساس چه کنیم؟
۲۹۳		نکات تغذیه‌ای دربارهٔ دواج
۲۹۷		منابع و مآخذ

پیشگفتار مؤلفان

ورود به دوره بزرگسالی معمولاً همراه با انتخاب شغل و همسر است. صمیمیت در این دوره به معنای علاقه‌مندی به دیگران و داشتن تجارب مشترک با آنها است که از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از لحاظ این ویژگی نیز بین افراد تفاوت وجود دارد، به‌طوری‌که با توجه به ویژگی‌های شخصیتی و تجارب قبلی زندگی صمیمیت جایگاه ویژه‌ای برای برخی از افراد دارد و برای برخی دیگر چندان حائز اهمیت نیست، به‌طوری‌که این افراد حتی تمایلی به ازدواج نشان نمی‌دهند؛ اما به‌طور کلی برای اکثریت افراد در اوایل بزرگسالی، صمیمیت و نیاز به آن، باعث پیوند و ازدواج می‌شود. صمیمیت موجب تعارض نیز می‌شود. به دلیل اینکه مردم با نگاه‌های بسیار متفاوت به جهان می‌نگرند و دارای اهداف متفاوت‌اند، پس تعارض جزء لاینفک و گریزناپذیر روابط انسانی است. در حقیقت هرچه روابط صمیمانه‌تر باشد، احتمال تعارض بین فردی بیشتر می‌شود. روزی فردی به شوخی گفت: علت اصلی طلاق ازدواج است. زندگی با یکدیگر به‌عنوان یک زوج، مانند یکی از چالش‌برانگیزترین مسائلی باشد که افراد در زندگی خود با آن مواجه می‌شوند.

جامعه‌شناسانی که خشونت را در آمریکا بررسی کرده‌اند، می‌گویند: وقتی با غریبه‌ها هستید، نسبت به زمانی که در کنار همسران هستید، امنیت بیشتری برخوردارید. مأموران پلیس ایالات‌متحده گزارش می‌کنند که تلفن‌های دال بر خشونت‌های خانگی از خطرناک‌ترین خشونت‌هایی هستند که آنها به آن پاسخ می‌دهند.

نکته مهم این است که اگر بخواهیم رابطه‌مان پویا و باقی بماند، باید این اختلاف‌نظرها را به شیوه‌ای درست حل کنیم. گرچه ممکن است تعارض از نظر آماری طایعه‌اشد، اما از یک‌سو نباید منجر به خشونت کلامی و جسمانی شود و از سوی دیگر نباید آن را در کوه کرد و نادیده گرفت.

در این کتاب قصد بر آن است که به تعارض به‌عنوان جزء گریزناپذیر روابط انسانی و به‌خصوص روابط صمیمی نظری انداخته شود.

اگر ازدواج را به رانندگی تشبیه کنیم، می‌توانیم بگوییم قوانین رانندگی در گذشته و امروز تغییر فاحشی داشته و اگر فردی که در ۸۰ سال پیش رانندگی می‌کرده است، امروز بخواهد باهمان معیارها رانندگی کند قطعاً دچار مشکل خواهد شد. همچنین همانند رانندگی، آنچه ازدواج را تداوم می‌بخشد، چیزی نیست جز «مهارت».

چراکه اگر شما یک خودرو آخرین مدل روز را به فردی که مهارت کافی نداشته باشد بسپارید، حاصلی جز تصادف نخواهد داشت. درحالی که اگر یک خودرو بسیار قدیمی را به فردی که مهارت کافی دارد بسپارید، شانس تصادف بسیار کمتر از مورد قبلی خواهد بود. بنابراین امروزه، عشق و اهداف مشترک و ارزش‌های مشترک و اشتراکات و اختلافات زوجین نیست که دوام ازدواج را ایجاد می‌کند چراکه بخش بسیار بزرگی از ازدواج را «مهارت» به خود اختصاص داده است.

اگر از زوجها بخواهید که هدف از ازدواجشان را به شما بگویند، تقریباً هیچ چیزی که بر پایه واقعیت باشد نصیبتان نخواهد شد به‌جز چند هدف کلیشه‌ای که چندان با واقعیت خوانش ندارد.

نتایج اطلاعاتی که در مورد ازدواج انجام شده بر اهمیت آن در سلامت جسمانی و روان‌شناختی تأکید کرده‌اند. در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان بالینی و خانواده به اهمیت روابط زناشویی، رضایت زوجین و تأثیر آن در سلامت خانواده جلب شده است. به‌طور کلی آنچه در مباحث روانشناسی ازدواج مورد توجه است بررسی عوامل مؤثر بر ازدواج و عوامل ارتقاء دهنده به این کیفیت ازدواج است که مباحثی چون نقش عوامل مادی، فرهنگی، روانی، شخصیتی را بر تصمیم‌گیری زوج و رضایت ازدواج را در برمی‌گیرد. به همین لحاظ در نوشتاری که پیش رو دارید سعی شده است تا به‌صورت اجمال به معیارهای اصلی ازدواج پرداخته شود. همچنین پیرامون داشتن برتری از توانایی‌ها و مهارت‌های لازم برای ایجاد و برقراری یک زندگی مشترک ایده آل بحث شده است. امید است در راستای سعادت و خوشبختی خوانندگان به‌ویژه زوج‌های جوان گام مفیدی برداشته باشیم.

پیمان - همیاران

۱۳۹۸