

عشق و آرامش

در زندگی زناشویی موفق

پژوهش و نگارش

دکتر سیده اشرف جباری

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین - پیشوا

دکتر کیاوش بحرینی

استادیار دانشگاه Twente

تکاوش بحرینی

آرش بحرینی

ویراستار

ندا گورانی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان و نام پدیدآور: عشق و آرامش در زندگی زناشویی موفق / پژوهش و نگارش سیداشرف حیدری و دیگران ... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: میرشیدا، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۹۴ ص.

شابک: ۵۹۰۰۰ ریال ۸۲-۴-۵۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: پژوهش و نگارش سیداشرف حیدری، کیوش بحرینی، تکاروش بحرینی، آرش بحرینی.

موضوع: زناشویی

موضوع: روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده: حیدری، سیداشرف، ۱۳۲۶ -

رده بندی کنگره: HQ۷۳۴ / ع۵ ۱۳۹۱

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸

شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۴۱۳۹۶

انتشارات میرشیدا

نام کتاب: عشق و آرامش در زندگی زناشویی موفق

پژوهش و نگارش: دکترسیده اشرف حیدری، دکتر کیوش بحرینی، تکاروش بحرینی، آرش بحرینی

ویراستار: ندا گورانی

چاپ اول: ۱۳۹۱

حروفچین و صفحه آرا: معصومه عابدی

فیلم و زینک و چاپ: اسپید

بهاء: ۵۹۰۰۰ ریال

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۵۹۰۰۰-۵۲۵۰-۸۲-۴-۹۷۸

پست الکترونیک: ASHRAF_HEIDARI@YAHOO.COM

تلفن مرکز پخش: ۸۸۰۲۳۵۲۰ و ۰۹۱۲۵۰۲۶۲۲۸

« حق چاپ برای نویسنده و ناشر محفوظ است، هر گونه برداشت و کپی پیگرد قانونی دارد »

مقدمه

هر روز صبح وقتی از خواب بلند می‌شوید باید سراسر وجودتان آکنده از شور و هیجان باشد چراکه می‌دانید قرار است یک روز مملو از اتفاقات خوب پیش‌رو داشته باشید. قرار است که لبخند بزنید و تمام وجودتان را سرشار از لذت کنید. قرار است خود را قوی و ایمن سازید. قرار است احساس خوب را در خود پرورش و به ارزش این کار گرانتیمت پی ببرید. چون زندگی خالی از دشواری نیست، قرار است دشواری‌ها را نیز تجربه کنید چراکه در سایه آنهاست که رشد می‌کنید و راه چیره شدن بر مشکلات را پیدا می‌کنید. قرار است در زندگی پیروز باشید! و یک زندگی شاد و سراسر هیجان را تجربه کنید! شما زاده نشده‌اید که پیوسته در تقلا باشید ولی بهره‌ای از زندگی نبرید! شما زاده نشده‌اید که روزها را صرف کار کردن کنید بی‌آنکه گذرتان به شادی و شغف زندگی بیفتد و کامی از آن ببرید. شما زاده نشده‌اید که قدرت و نیروی محدودی داشته باشید و در پایان هر روز خسته و بی‌رمق به کناری بیفتید. شما زاده شده‌اید که در بیم و هراس روزگار سپری کنید. شما زاده نشده‌اید که در رنج و عذاب زندگی کنید.

در زندگی قرار است به کجا برسید؟ قرار است زندگی را با تمام وجود تجربه و به هر آنچه که در طلبش هستید دست پیدا کنید و در عین حال در لذت و شادی و سلامتی و عشق به سر ببرید. چراکه قرار است زندگی شگفت‌آوری داشته باشید. زندگی‌ای رویایی داشته باشید و در آن به همه چیز برسید. به هر کسی که دوستش دارید نزدیک شده و با او صمیمی شوید چراکه قدرت رسیدن به هر آنچه دوست دارید در درون شماست!

«قدرت بیکرانی و نیروی بی‌انتهایی وجود دارد که بر کل جهان آفرینش سیطره افکنده. شما نیز جزئی از آن قدرت هستید».

پرنیتیس مورفورد (۱۸۹۱-۱۸۳۴) نویسنده

در این کتاب می‌خواهم راه رسیدن به یک زندگی شگفت‌آور را به شما نشان دهم. با این کتاب به حقیقتی باورنکردنی درباره وجود خود و زندگی‌تان خواهید رسید. زندگی بسیار آسان‌تر از آن است که فکر می‌کنید. اگر به روش پیشرفت امور در زندگی و قدرتی که در درونتان نهفته است پی ببرید، به راز زندگی دست می‌یابید و زندگی شگفت‌آوری را برای خود رقم خواهید زد. اکنون بگذارید تا راز زندگی به رویتان گشوده شود.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
نکاتی درباره عشق.....	۱
قدرت و ارتباطات.....	۳
هرچه کنی به خود کنی.....	۴
همه چیز به خودتان بستگی دارد.....	۵
عشق یعنی آزادی.....	۷
راز نهفته در رابطه با دیگران.....	۹
از دیگران بیاموزید.....	۱۰
قانون جذب، تجارتی همیشه پرسود.....	۱۲
سخن چینی.....	۱۳
واکنش شماست که انتخاب می‌کند.....	۱۴
عشق سپر است.....	۱۶
عشق نیرویی پیونددهنده است.....	۱۸
نکاتی درباره قدرت.....	۲۱
قدرت و سلامتی.....	۲۳
باورتان چیست؟.....	۲۴
جهان نهفته در درون شما.....	۲۶
قدرت قلب شما.....	۲۹
روحانی و واعظ.....	۳۵
احساس شما متناسب با سن شماست.....	۳۶
عشق، حقیقت است.....	۳۸
پشت هر معجزه‌های عشق حضور دارد.....	۳۸
نکاتی درباره عشق.....	۴۰
نکاتی برای آرامش و مهربانی بخشیدن به شوهر و مرد خانه.....	۴۲
رابطه و صمیمیت ایده‌آل در زندگی مشترک.....	۴۳
زندگیتان را برای خود نگه دارید.....	۴۴

۴۸	چند راه حل برای جلب رضایت زن و کسب امتیاز از وی
۵۴	عوامل موفقیت و شکست در ازدواج
۵۶	تفاوت عشق و هوس در ارتباط دختر و پسر و ازدواج
۶۰	برای ازدواج کردن چه زمانی مناسب است و اساسی ترین معیارهای ازدواج چیست؟
۶۰	بررسی ازدواج از دیدگاه علمی
۶۰	در چه سنی باید ازدواج کرد؟
۶۱	معیارهای یک ازدواج موفق چیست؟
۶۱	سلامت جسمی و روانی
۶۱	منبع درآمد و شغل مناسب
۶۱	داشتن نیت و اراده برای تشکیل خانواده
۶۲	سن مناسب و اختلاف سنی مناسب برای ازدواج
۶۲	مسئولیت پذیری و پاسخگویی به نیازهای جسمی روحی و عاطفی همسر
۶۲	یک عشق یک همسر
۶۳	معنویات
۶۳	زمان مناسب بچه دار شدن
۶۳	هدف اصلی ازدواج و تشکیل خانواده چیست؟
۶۳	انگیزه های غلط و خودخواهانه ازدواج
۶۷	مزایای ازدواج سالم و موفق چیست؟
۶۷	مزایای ازدواج موفق برای کودکان و نوجوانان آن خانواده
۶۸	مزایای ازدواج سالم برای خانم ها
۶۸	مزایای ازدواج سالم برای مرد ها
۶۹	مزایای ازدواج سالم برای اجتماع
۷۰	زمان مناسب برای پیشنهاد ازدواج دادن و پیشنهاد ازدواج را چگونه مطرح کنیم
۷۵	ازدواج موفق
۷۵	۹ تکلیف اساسی ازدواج موفق
۷۸	توقعات همسران جوان
۷۸	علل توقعات

۷۸	 بررسی توقعات
۷۸	 ضرورت مهار هوس‌ها
۷۹	 علل به وجود آمدن درگیری و اختلافات
۸۱	 عوامل افزایش توقع
۸۲	 چرا ازدواج‌ها شکست می‌خورند؟
۸۴	 برای کسانی که از ازدواج فراری‌اند
۸۵	 مردان مثل زنان؟
۸۵	 ازدواج راهی برای صرفه‌جویی
۸۵	 خبرهای بد برای زوج‌ها
۸۷	 قدم به دنیای زیبای ناهل بگذارید
۸۷	 تشویق خدا و رسول
۸۷	 ازدواج در جوانی
۸۸	 خوش‌بینی در امر ازدواج
۸۹	 آثار ازدواج
۸۹	 حفظ دین
۸۹	 یاری خداوند
۸۹	 ایجاد مودت و محبت
۹۰	 فزونی روزی و نیکویی اخلاق
۹۱	 تسهیل در ازدواج
۹۱	 پاداش مساعدت در امر ازدواج
۹۱	 گناه سختگیری
۹۲	 وساطت در ازدواج
۹۲	 خواستگاری آسان
۹۲	 مهریه
۹۲	 بهترین مهریه
۹۲	 مهریه زیاد
۹۴	 منابع