

مهارت‌های همسراری

نویسندگان:

خسرو کشتمند

فریدون عبدی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	کشتمند، خسرو، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های همسررداری/نویسندگان خسرو کشتمند، فریدون عبدی؛ ویراستاران
پویان مرادی، شیما رام،	:	
مشخصات نشر	:	تهران: ملاتک، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۹۶ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۵۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	زناشویی — ارتباط
موضوع	:	Communication in marriage
شناسه افزوده	:	عبدی، فریدون، ۱۳۴۷ -
رده بندی کنگره	:	HQ۷۴۳
رده بندی دیویی	:	۳۰۶/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۰۲۲۳۳



انتشارات ملاتک

نام کتاب : مهارت های همسررداری

نویسندگان : خسرو کشتمند ، فریدون عبدی

ویراستاران : پویان مرادی ، شیما رام

ناشر : انتشارات ملاتک

نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۸

شمارگان : ۲۰۰ جلد

بهاء : ۶۰۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۵۲-۰

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولفان محفوظ می باشد.»

فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار مؤلفان	۱۱
آیا بعد از ازدواج مشکلات کم کم پیدا می‌شوند؟	۱۳
سه پیشنهاد تکمیلی	۱۵
عمده‌ترین مشکلات زوج‌های جوان بعد از ازدواج	۱۶
افسردگی پس از ازدواج	۲۱
چرا اغلب زنان پس از ازدواج دچار افسردگی می‌شوند؟	۲۲
راهکارهایی برای همسران با اختلاف سنی زیاد	۲۹
اختلال در روابط زناشویی	۳۳
کدام راه‌های زندگی‌مان را به همسرمان نگوئیم؟	۳۷
حریم خصوصی در زندگی زناشویی	۴۳
منبع استرس و نگرانی در رابطه زناشویی	۴۷
تفاوت قهر کردن در میان آقایان و خانم‌ها	۵۱
تفاوت قهر زنان و مردان چیست	۵۴
رهایی از خیانت‌های زناشویی	۵۵
تعریف خیانت	۵۶
انواع مختلف خیانت	۵۶
تفاوت‌های جنسیتی در خیانت	۵۷
میزان تحصیلات و خیانت	۵۷
تأثیرات ژنتیک در خیانت	۵۸
شخصیت و خیانت	۵۸
دلایل خیانت	۵۹
عواقب خیانت	۵۹
خیانت و درمان	۶۰
توهم خیانت شوهر	۶۱
مراجعه به یک روانشناس خبره	۶۲
شفاف‌سازی	۶۲
از بین بردن عامل فساد	۶۳
ابراز احساسات	۶۳
تعارض در زندگی زناشویی	۷۱
فرایندهای مولد تعارض فقدان گفتگو	۷۱
فقدان رهبری مؤثر و تصمیم‌گیری	۷۱
تعارض‌های ارزشی	۷۲
عقاید متفاوت درباره نقش‌های جنسیتی	۷۲
زاینده‌گی اندک	۷۲

۷۳.....	تغییرات و انتقالات.....
۷۳.....	مسائل حل نشده گذشته.....
۷۳.....	مدل حوادث و مسائل در مشاجرات زناشویی.....
۷۴.....	مهارت حل تعارض برای همسران.....
۷۵.....	الگوهای تخریب گر گفتگو، راه های پیشگیری از آن ها.....
۷۸.....	پیشگیری از تشدید.....
۸۰.....	پیشگیری از بی اعتبار سازی.....
۸۴.....	مبارزه علیه تفاسیر منفی.....
۸۵.....	اجتناب و کناره گیری.....
۸۷.....	پیشگیری راجتناب و کناره گیری.....
۸۹.....	اضطراب در روابط زناشویی.....
۹۱.....	اصلی ترین اصول شکایتی یک رابطه.....
۹۳.....	آتش بس! توصیه هایی به زن و شوهرهای دعوایی.....
۹۵.....	برخورد با انتظارات بیجا و نبروتی در رابطه زناشویی.....
۹۸.....	وقتی یکی از شما در جاده ۸ دیگر در جایگاه ۳ است.....
۱۰۱.....	جراغ قرمزهای زندگی مشترک.....
۱۰۵.....	۱۰ رابطه که سرانجامی نخواهد داشت.....
۱۰۷.....	همسران را شکنجه نکنید!!.....
۱۱۰.....	۵ راهکار برای حل و فصل دعوای زندگی.....
۱۱۴.....	راهکارهای مؤثر در دعوای زناشویی.....
۱۱۵.....	یک روش ساده برای حل همه دعوها.....
۱۱۶.....	یک نسخه عالی برای آرام کردن همسر خشمگین.....
۱۱۷.....	مهارت های دلجویی.....
۱۱۸.....	راه حل های جلوگیری از مشاجره.....
۱۲۰.....	راهکارهایی برای رفع سوء تفاهات بین زوج ها.....
۱۲۲.....	نکاتی برای دوست داشتن همسر اجباری خود.....
۱۲۷.....	دعوا! نمک زندگی نیست!.....
۱۳۱.....	با تعارضات زناشویی و خانوادگی چه کنیم؟.....
۱۳۳.....	تعارضات زناشویی و اهمیت بررسی آن.....
۱۳۵.....	انواع تعارضات خانوادگی.....
۱۳۵.....	علت شناسی اختلافات خانوادگی.....
۱۳۶.....	تأثیر تعارضات خانوادگی بر روابط زناشویی.....
۱۳۷.....	تأثیر تعارضات خانوادگی بر روابط والدین با فرزندان.....
۱۳۷.....	راهکارهای حل تعارضات خانوادگی.....
۱۴۱.....	با شریک زندگی خود چگونه باید صحبت کنیم! ^{۱۴}
۱۴۵.....	بحث با همسر را چگونه مدیریت کنیم ؟.....

۱۴۷.....	کلمه‌هایی که نباید به همسر خود بگویید!
۱۴۹.....	۱۰ موضوع برای گفتگو با همسر وقتی حرفی برای گفتن ندارید
۱۵۳.....	پیامدهای مقایسه کردن شوهر با دیگر افراد
۱۵۴.....	پیامدهای مقایسه همسران با دیگران
۱۵۹.....	نقش‌های وارونه یک زن!
۱۶۱.....	مردان، برای مبارزه با این عوارض، چه باید کنند؟
۱۶۳.....	همسر تکراری شده
۱۶۷.....	خوب بودن برای چه کسی؟
۱۶۹.....	زیادی خوب نباشید حتی در ازدواج!
۱۷۲.....	«شوهر وابسته» گرفتار در دوراهی مادر و همسر
۱۷۵.....	آتش بس عروسی و مادرشوهر! مگه ممکنه؟
۱۷۸.....	خود آموز ارتباط مناسب با مادرشوهر
۱۸۰.....	حرف آخر
۱۸۱.....	فراوان بیاموزیم
۱۸۱.....	فضا مهم تر است یا محتوا
۱۸۲.....	۱۲ راهکار موثر برای از بین بردن استرس در زندگی مشترک
۱۸۴.....	ترفندهایی برای شناخت احساسات مردانه
۱۸۸.....	سواد عاطفی داشته باشید!
۱۸۹.....	بلوغ عاطفی در کنار سواد عاطفی
۱۹۰.....	استقلال عاطفی
۱۹۱.....	با مردان بی احساس چه کنیم؟
۱۹۵.....	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 متفاوتی 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 زندگی می‌دانند یکی از چالش‌برانگیزترین مسائلی باشد که افراد در زندگی خود با آن مواجه می‌شوند.

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

نکته مهم این است که اگر بخواهیم رابطه‌مان پویا و پرفرمان باشد، باید این اختلاف‌نظرها را به شیوه‌ای درست حل کنیم. گرچه ممکن است تعارض از نظر آه‌ری طبیعی باشد، اما از یک‌سو نباید منجر به خشونت کلامی و جسمانی شود و از سوی دیگر نباید آن، سرکوب 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.

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 هیچ‌چیزی که بر پایه واقعیت باشد نصیبشان نخواهد شد به‌جز چند هدف کلیشه‌ای که چندان با واقعیت خوانش ندارد.

نتایج اطلاعات متعددی که در مورد ازدواج انجام شده بر اهمیت آن در سلامت جسمانی و روان‌شناختی تأکید کرده‌اند. امید است در راستای سعادت و خوشبختی خوانندگان به‌ویژه زوج‌های جوان گام مفیدی برداشته باشیم.

خسرو کشتمند – فریدون عبدی

تابستان ۱۳۹۸

www.ketab.ir