

روان شناس همراه

«عشق پایدار»

تالیف:

دکتر روح اله زمانی نسبی

امیر صفری

ابراهیم برادری

انتشارات طرحان

سرشناسه	زمان نسب، روح اله، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	روان شناس همراه «عشق پایدار» / روح اله زمانی نسب، امیر صفری، ابراهیم برادری.
مشخصات نشر	تهران: طرحان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۱۶ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۵۰-۲۵-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۳۵ - ۱۳۶.
موضوع	زناشویی
موضوع	Marriage
موضوع	زناشویی -- ارتباط
موضوع	Communication in marriage
موضوع	روابط زن و مرد
موضوع	Man-woman relationships
شناسه افزوده	صفری، امیر، ۱۳۶۹ -
شناسه افزوده	برادری، قوزولو، ابراهیم، ۱۳۶۷ -
رده بندی کنگره	HQ۷۳۴/ز۸،۹ ۱۳۰۷
رده بندی دیویی	۶۴۶ ۸
شماره کتابشناسی ملی	۵ ۶۷۰۲۴



انتشارات طرحان

روان شناس همراه «عشق پایدار»

تالیف: دکتر روح اله زمانی نسب - امیر صفری - ابراهیم برادری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۴۰-۲۵-۱

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق مادی و معنوی این

اثر متعلق به مولفین می باشد.

فهرست مطالب

۱۰	مقدمه
۱۳	روانشناس همراه در یک نگاه
۱۵	مفهوم واقعی عشق چیست؟
۱۶	پنج مرحله عشق

فصل اول: عشق نیاز اصل

۲۱	سلسله نیازها
۲۲	چگونه عشق به مرور کمرنگ می‌شود؟
۲۳	دلایل کمرنگ شدن عشق در زندگی
۲۵	دوست داشتن خود مانع کمرنگ شدن عشق
۲۷	قدردان بودن مانع کمرنگ شدن عشق

فصل دوم: عشق پایدار چیست؟

۳۰	عشق پایدار چیست
۳۵	رازهای یک عشق پایدار

فصل سوم: راهکارهای طلایی روانشناس همراه برای رسیدن به عشق پایدار

۴۲	راهکارهای روانشناس همراه برای عاشق نگه داشتن و شاد کردن وفا
۴۵	راهکارهای روانشناس همراه برای عاشق نگه داشتن و شاد کردن مهر
۴۸	راهکارهای روانشناس همراه برای آرامش بخشیدن همسران به یکدیگر

- راهکارهای طلایی روان‌شناس همراه جهت کنار آمدن همسران زمانی که ناراحت و عصبانی هستند ۴۹
- راهکارهای طلایی روان‌شناس همراه برای رمانتیک بودن، عاشقانه زیستن و داشتن عشق پایدار ۵۰
- راهکارهای طلایی روان‌شناس همراه برای بهبود بخشیدن به روابط احساسی عاطفی مهر و وفا در زندگی زناشویی ۵۳
- ۱۰ مهله‌ها: طلایی مهر که عشق خود را به وفا هدیه کند (خانمها بخوانند) ۵۴
- ۱۰ بهارت طلایی وفا که عشق خود را به مهر هدیه دهد. (آقایان بخوانند) ۵۵
- اسرار طلایی رفتارهای زنان در زندگی زناشویی از نگاه روان‌شناس همراه ۵۶
- اسرار رفتارهای مردان در زندگی زناشویی از نگاه روان‌شناس همراه ۵۸
- نظافت و زینت در روابط زوجین ۵۹

فصل چهارم: راهکارهایی برای روابط زناشویی پایدار و حل اختلاف در روابط زناشویی

- چه کسی طرز دوست داشتن را به شما آموخت ۶۴
- بازآموزی درس عشق و محبت ۶۵
- روابط سرشار ۶۵
- وقتی حقیقت را نمی‌گویید ۶۷
- نشانه‌های خطر ۶۸
- مقاومت ۶۸
- رنجش ۶۹
- بی‌اعتنایی ۷۰
- سرکوب ۷۰
- تفاوت‌های ذاتی و جنسیتی مهر و وفا چیست؟ ۷۳

فصل پنجم: خیانت پایان عشق پایدار

- خیانت چیست؟ ۸۳
- واقعیتی در مورد خیانت ۸۵
- راهکارهای طلایی روان‌شناس همراه برای جلوگیری از خیانت ۹۰
- پیشگیری از خیانت ۹۰
- تاثیری که پیامهای مستهجن بر زندگی می‌گذارد ۹۳

فصل ششم: آیین همسر داری از نگاه معصومین (ع)

- آیین همسر داری از نگاه معصومین (ع) ۹۷

فصل هفتم: رابطه جنسی و عشق پایدار در آیات و روایات

- رابطه جنسی و عشق پایدار در آیات و روایات ۱۰۱
- فیزیولوژی رابطه جنسی ۱۱۰
- منابع و مأخذ ۱۱۵

مقدمه

روزی که من خواستگاری کرد با شادی و شعف و با سراسیمگی آن را پذیرفتم. یقین مسری مانند وفا با شرایط او شانس بود که همیشه به سراغ من نمی‌آمد و من جزو معدود دخترانی بودم که توانسته بودم همسر پاک و نجیبی مانند او را پیدا کنم. وفا مرد زندگی است و می‌تواند در سخت‌ترین شرایط زندگی همدم و همراه خوبی برای سفر زندگی باشد! این عین جمله‌ای بود که پدرم بعد از چند روز تحقیق در مورد وفا به من و مادرم گفت. بالاخره با توافق جمعی و با رعایت تمام آداب و رسوم سنتی و عقد یکدیگر درآمدیم و زندگی مشترک خود را شروع کردیم. وفا با من بسیار مهربان‌آمیز رفتار می‌کرد و هر وقت مرا صدا می‌زد از القاب "نازنین"، "جانم"، "عزیزم" و "عشقم" و... استفاده می‌کرد و تمام سعی خود را به کار می‌برد که در حد وسع توان خود همه خواهشهای مرا برآورده سازد. همان ماههای اول ازدواج نیمه شب یکی از روزهای تعطیل از او شیرینی تازه خواستم تمام شهر را زیر و رو کرد و حتی یکی از دوستان قنادش را از خواب بیدار کرد و در عرض چند ساعت تازه‌ترین شیرینی قابل تصور را فراهم ساخت. وفا به راستی عاشق و شیفته من بود و من از اینکه توانسته بودم به راحتی و بدون هیچ زحمتی چنین شیفته وریده‌ای را به عنوان همسر انتخاب کنم در پوست خود نمی‌گنجیدم. هر شب که از سر کار به منزل برمی‌گشت برای آنکه مطمئن شوم هنوز عاشق من است و دوستم دارد او را امتحان می‌کردم.

یک روز از او می‌خواستم ظرف‌های نشسته شب گذشته را بشوید و روز دیگر از او می‌خواستم که مرا به گرانترین رستوران شهر ببرد. روز دیگر از او تقاضا می‌کردم که کار خود را نیمه رها کرده و مرخصی نصف روز بگیرد و خودش را به مهمانی یکی از دوستان من برساند و روز دیگر خودم را به مریضی می‌زدم و از او می‌خواستم در منزل بماند و مواظب من باشد. هر دو بهترین روزها را سپری می‌کردیم. انکار نه انکار که زندگی روی دیگری هم دارد وفا همه این کارها را بدون هیچ اعتراضی انجام می‌داد. یک روز در یک جمع فامیلی نتوانستم فکر درونم را پنهان کنم و در حضور جمع با خنده گفتم که "وفا مطیع خودم است و هر چه بگویم گوش می‌کند. صبرت سرخ و چشمان شرمنده وفا نشان داد که او از این جمله من ناراحت شده است اما با همه اینها هیچ نگفت و بلافاصله با مهارت مسیر صحبت را عوض کرد. شبی که به منزل خود برگشتیم وفا در اعتراض به حرف من جمله‌ای گفت که آن شب در بستر و حسابی معنایش را نفهمیدم ولی به هر حال با معذرت خواهی و گفتن اینکه یک شوخی ساده بود قضیه را به فراموشی سپردم. آن شب وفا گفت.....

واقعیت‌ها بسیار تکان‌دهنده‌اند. مهم نیست چند زوج جوان مهر و وفا بر سر سفره‌ی عقد می‌نشینند، آمار طلاق روبه افزایش است. راز داشتن یک ازدواج موفق در چیست؟ و مهم‌تر از آن چگونه می‌توان عشق دو نفر را به عشق پایدار و ابدی تبدیل کرد. ما در این کتاب سعی داریم شما را با عشق پایدار و راه حل‌های آن آشنا کنیم.

حکایت ازدواج مهر و وفا از پنج مرحله تشکیل می‌شود که ما به آنها عنوان فصل داده‌ایم. در فصل اول زندگی، آنها نیازهای عاطفی یکدیگر را برآورده ساخته و عاشق یکدیگر بودند. در فصل دوم، آنها به برخی از این نیازهای عاطفی

بی‌توجهی کردند و ناراحتی آنها از نیازهای برآورده نشده، فصل سوم را به وجود آورد. به جای اینکه آنها اندیشمندانه مسائل خود را حل کنند، آزار رسانیدن به یکدیگر را انتخاب کردند و این به عشق آنها لطمه‌ی بیشتری زد. اما حکایت مهر و وفا از فصل‌های چهار و پنج هم که اهمیت بسیار زیادی پیدا می‌کند در فصل چهارم این دو آموختند که از آزار دادن یکدیگر خودداری ورزند. توقعات خود را کنار گذاشتند، به هم بی‌احترامی نکردند و هرگاه دیدند به خواسته‌ای نمی‌رسند از هم خشمگین نگردیدند، در ضمن آنها به این توجه کردند که از یکدیگر چه انتظاراتی دارند. این توقعات را با هم در میان گذاشتند. در فصل آخر آنها یاد گرفتند با استفاده از کلام معصومین علیهم‌السلام در زندگی از سطح آستانه‌ی عشق رمانتیک عبور کنند و عشق پایدار را به وجود آورند.