

راز عشق

مؤلف

سعیده عبداللہی



۱۳۹۹

سرشناسه	عبداللهی، سعیده
عنوان و نام پدیدآور	راز عشق / مولف عبداللهی، سعیده
مشخصات نشر	یزد: تفکر طلایی، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	۱۴۳ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۲۰۸-۱۱-۵، ریال، ۴۹۰/۰۰۰
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۲۵-۱۴۳
موضوع	زناشویی
موضوع	Marriage
موضوع	روابط زن و مرد
موضوع	Man- Woman- relationship
موضوع	زناشویی- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Marriage- Psychological aspects
رده‌بندی	HQ ۷۴۳
رده‌بندی دیوپی	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۵۰۳۷۱



راز عشق

- نویسنده: سعیده عبداللهی
- ویراستار علمی: دکتر علی‌رضا خادمی بهابادی
- ناشر: انتشارات تفکر طلایی
- ناظر چاپ: حمید صادقی
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: زیتون
- نوبت چاپ: اول
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۴۹۰۰۰۰ ریال
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۰۸-۱۱-۵

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به نویسنده می‌باشد.

تلفن مرکز پخش: ۰۳۵-۳۸۲۰۱۷۳۰

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱
سخن آغازین.....	۳
فصل اول: نقش بخشش در سازگاری و رضایت زوجین.....	۵
بخشش در آموزه‌های دینی.....	۷
بخشش در آموزه‌های اخلاقی.....	۸
آثار بدخلقی در روابط زناشویی.....	۹
گفت و بخشش کلید موفقیت زندگی مشترک.....	۱۰
بدن گذشت اعتمادی در کار نیست.....	۱۰
عدم سرکوب بازایی احساسی خود.....	۱۰
عیب‌پوشی که پیداست.....	۱۱
فرصت بدهید.....	۱۱
اصول گذشتن از اشتباهات دیگران.....	۱۱
منتظر عذرخواهی نباش.....	۱۲
دانستن فواید بخشش.....	۱۲
موانع بخشش را از بین ببرید.....	۱۲
فکر نکنید چه کسی برنده است.....	۱۳
اشتباهات قابل بخشش در زندگی مشترک.....	۱۳
اگر طرف مقابل قصدش محافظت از شماست، او ببخشید.....	۱۳
اگر آن طور که دوست دارید نیست، او را ببخشید.....	۱۴
اشتباهات غیر قابل بخشش.....	۱۴
اگر حس‌تان را به خودتان بد کرد، او را نبخشید.....	۱۴
اگر به شما دروغ گفت، او را نبخشید.....	۱۵
اگر مسئولیت‌پذیر نیست، او را نبخشید.....	۱۵
اگر از خسوت‌های بدنی استفاده می‌کند، او را نبخشید.....	۱۵
تعریف خشم.....	۱۶
متغیرهای مهم در رضایتمندی زناشویی.....	۱۷

- ۱۷..... احساس منفی خود را بیان کنید.
- ۱۸..... مراقب کلام خود باشید.
- ۱۸..... موقعیت را ترک کنید.
- ۱۸..... خود را آرام کنید.
- ۱۸..... مسائل و مشکلات خود را حل کنید.
- ۱۹..... از عذرخواهی نترسید.
- ۱۹..... انواع خشم در بین زوجین و زندگی زناشویی.
- ۲۰..... توصیه‌هایی جهت کنترل خشم در زندگی زناشویی.
- ۲۰..... از عذر گرفتن بیم نداشته باشید.
- ۲۰..... - به موضوع عمیق نگاه کنید.
- ۲۰..... - با گذشت باشید.
- ۲۰..... - به نشانه‌های خشم در خود توجه کنید.
- ۲۱..... سایر پیشنهادها برای کنترل خشم در زندگی زناشویی.
- ۲۱..... - احساسات منفی‌تان را بروز دهید.
- ۲۱..... - حواستان به حرف‌های‌تان باشد.
- ۲۱..... - اقدام به ترک خانه کنید.
- ۲۱..... راهکارهای عملی کنترل خشم در زندگی زناشویی.
- ۲۴..... نکاتی طلایی برای عشق‌ورزیدن به همسر.
- ۲۴..... ۱- کلیشه‌ای نباشید.
- ۲۴..... ۲- گاهی مسئولیت‌های سخت او را به جایش انجام دهید.
- ۲۵..... ۳- غذای موردعلاقه‌ی همسرتان را بپزید.
- ۲۵..... ۴- از بیرون غذا سفارش دهید.
- ۲۵..... ۵- دوتایی برای شام بیرون بروید.
- ۲۵..... ۶- قرار غافلگیرکننده بگذارید.
- ۲۶..... ۷- باهم صحبت کنید.
- ۲۶..... ۸- برای همسرتان سراپا گوش شوید.
- ۲۶..... ۹- از مشورت‌های او قدردانی کنید.

- ۱۰- به کارهایی که او دوست دارد علاقه نشان دهید..... ۲۷
- ۱۱- جشن بگیرید..... ۲۷
- ۱۲- تولدش را به روزی ویژه تبدیل کنید..... ۲۷
- ۱۳- فیلم‌های شبانه ببینید..... ۲۸
- ۱۴- بیرون بروید! به همین سادگی..... ۲۸
- ۱۵- گوشی‌های خود را کنار بگذارید..... ۲۸
- ۱۶- برای او صبحانه‌ی مفصلی درست کنید..... ۲۸
- ۱۷- درباره‌ی فانتزی‌های‌تان باهم حرف بزنید..... ۲۸
- ۱۸- فانتزی‌های خود را عملی کنید..... ۲۹
- ۱۹- همسرتان را ببوسید..... ۲۹
- ۲۰- با او بگردید که دوستش دارید..... ۲۹
- ۲۱- به او پیام عشق بدهید..... ۲۹
- ۲۲- در بیماری‌اش مراقبش باشید..... ۲۹
- ۲۳- بی‌دلیل برایش کادو خرید..... ۳۰
- ۲۴- از همسرتان تعریف کنید..... ۳۰
- ۲۵- نگذارید عشق بمیرد..... ۳۰
- رفتارهای عاشقانه هنگام شروع یک رابطه..... ۳۱
- باورهای مخرب رفتارهای عاشقانه..... ۳۱
- فهرستی از رفتارهای عاشقانه..... ۳۳
- ۱- ورزش..... ۳۳
- ۲- مطالعه..... ۳۳
- ۳- موسیقی..... ۳۳
- ۴- مدیتیشن..... ۳۴
- ۵- استراحت..... ۳۴
- ۶- سرگرمی..... ۳۴
- ۷- موسیقی / تلویزیون..... ۳۴
- ۸- حمام..... ۳۴

۹- غذا.....	۳۵
۱۰- طبیعت.....	۳۵
۱۱- مذهبی/ معنوی.....	۳۵
۱۲- مرتب کردن خانه.....	۳۵
۱۳- بیرون رفتن.....	۳۵
۱۴- بازی.....	۳۶
۱۵- لمس کردن.....	۳۶
۱۶- رایحه خوش.....	۳۶
۱۷- میراث.....	۳۶
چانه می‌نویسد به همسر خود عشق بورزید؟.....	۳۷
۱- او را از این قید و شرط بستانید.....	۳۷
۲- او را به سطر کبری که انجام می‌دهد، تحسین کنید.....	۳۷
۳- او را از لحاظ جسمی تحسین کنید.....	۳۷
۴- او را با شنیدنش ستایش کنید.....	۳۷
۵- او را با در اولویت قرار دادن ستایش کنید و دوست داشته باشید.....	۳۸
۶- او را به نحوی ستایش کنید و دوست داشته باشید که دیگران بتوانند آن را ببینند و بشنوند.....	۳۸
سبک‌های مختلف عشق‌ورزی.....	۳۸
عنصر اول عشق: صمیمیت.....	۳۸
عنصر دوم عشق: اشتیاق.....	۳۹
عنصر سوم عشق: تعهد.....	۳۹
عشق‌ورزی به سبک‌های مختلف.....	۴۰
۱- فقدان عشق.....	۴۰
۲- عشق دوستانه.....	۴۰
۳- عشق با دلباختگی (شیفتگی).....	۴۰
۴- عشق پوچ (تهی).....	۴۰
۵- عشق رومانتیک.....	۴۰

۴۱	۶- عشق رفاقتی.....
۴۱	۷- عشق ابلهانه.....
۴۱	۸- عشق کامل.....
۴۱	تستی برای سنجش میزان عشق به همسر.....
۴۲	راهنمای نمره گذاری.....
۴۳	نبایدهای زندگی زناشویی.....
۴۳	۱- تخریب آبروی همسر نزد دیگران.....
۴۳	۲- حرمت شکنی نزد فرزندان.....
۴۴	۱- حرمت شکنی؛ فحاشی و هتاکی.....
۴۴	۱- عدم توجه به انتظارات همسر.....
۴۴	۵- تباض یا عقیر خانواده همسر.....
۴۵	۶- مقایسه همسر با سایرین.....
۴۵	۷- بزرگ نمایی مسائل خانوادگی.....
۴۶	۸- بدبینی و سوءظن.....
۴۶	۹- تحقیر عاطفی.....
۴۶	۱۰- اولویت اول زندگی کار است.....
۴۷	۱۱- پدر و مادر در اولویت هستند.....
۴۷	۱۲- استبداد رأی و نظر.....
۴۸	بایدهای مهم در زندگی زناشویی.....
۴۸	۱- می خواهیم خوب زندگی کنیم.....
۴۸	۲- شناخت زوایای روحی و عاطفی خود و همسر.....
۴۸	۳- باز کردن گره های روحی و عقده های روانی.....
۴۸	۴- توجه و محبت به همسر.....
۴۹	۵- خوش رویی و خوش کلامی.....
۴۹	۶- همدلی و درد دل.....
۵۰	۷- مشارکت در تصمیم گیری.....
۵۰	۸- حمایت تحت هر شرایط.....

۹- درک و تفاهم متقابل.....	۵۰
۱۰- احترام متقابل.....	۵۱
۱۱- راهکارهای حل اختلاف.....	۵۱
۱۲- با کارشناس مشورت کنید.....	۵۲
عادات موفقیت.....	۵۲
۱- اشتیاق برای یادگیری و پیشرفت هر چه بیشتر.....	۵۲
۲- استقبال از تغییرات مداوم.....	۵۳
۳- نگرش مثبت نسبت به ایده‌های جدید و غیرمعمول.....	۵۳
۴- هم بودن با پیشرفت فناوری.....	۵۳
۵- اعتماد به حس درونی.....	۵۴
۶- داشتن حس همکاری با اطرافیان و جامعه.....	۵۴
۷- مراقبت از سلامتی جسمانی و داشتن تفریحات کافی.....	۵۴
۸- احترام به دیگران.....	۵۴
۹- حفظ اعتماد به نفس و خود اعتماد.....	۵۵
۱۰- داشتن وضعیت مالی متعادل.....	۵۵
۱۱- تعیین اهداف جدید و هیجان انگیز به طور مداوم.....	۵۵
۱۲- مبارزه برای حفظ اشتیاق به منظور محقق شدن اهداف بیشتر.....	۵۵
راهکارهای دوام یک رابطه عاطفی و ایجاد صمیمیت در رابطه.....	۵۶
۱- شجاع بودن در رابطه.....	۵۶
۲- کنار گذاشتن مقایسه.....	۵۶
۳- مطرح کردن خواسته‌ها.....	۵۶
۴- گاهی اوقات تنها باشید.....	۵۷
۵- شخصیت خود را حفظ کنید.....	۵۷
فصل دوم: رضایت زناشویی.....	۵۹
رضایتمندی زناشویی در زوجین.....	۶۱
تعاریف رضایتمندی زناشویی.....	۶۲
رضایت زناشویی در مراحل مختلف زندگی.....	۶۴

صفحه	عنوان
۷۱	باورها و موقعیت‌های مذهبی.....
۷۱	مسائل مالی و اقتصادی.....
۷۲	اقوام و دوستان.....
۷۳	رابطه جنسی.....
۷۳	اشتغال.....
۷۴	ابراز محبت.....
۷۴	مهارت‌های ارتباطی.....
۷۷	فصل سوم: شفقت.....
۷۹	شفقت.....
۷۹	تعریف شفقت.....
۸۰	تاریخچه شفقت.....
۸۱	ابعاد شفقت از نظر گیرنده.....
۸۲	تعریف شفقت در قالب دیدگاه متمرکز بر شفقت.....
۸۳	مؤلفه‌های بعد اشتیاق.....
۸۴	حساسیت بر اساس رویکرد C.T.....
۸۴	همدردی.....
۸۴	تحمل پریشانی.....
۸۵	همدلی.....
۸۶	دیدگاه غیر قضاوتی.....
۸۷	مؤلفه‌های بعد التیام‌بخشی.....
۸۷	توجه مهربانانه.....
۸۸	تصویرسازی مهربانانه.....
۸۸	استدلال مهربانانه.....
۸۹	رفتار مهربانانه.....
۸۹	تجارب حسی مهربانانه.....
۹۰	مؤلفه‌های کلی شفقت.....
۹۴	ارزشمندی در شفقت.....

گذشت در زندگی به عنوان یک خصیصه انسانی، زیباترین جلوه‌های اخلاقی را در مناسبات اجتماعی ترسیم و به‌ویژه در زندگی مشترک، حضور مؤثر و نافذی دارد. در واقع، زن و شوهر بیش از هر مجموعه انسانی دیگر باید نسبت به هم روحیه بزرگ‌منشی داشته باشند و یکی از نشانه‌های آن، عفو و گذشت و مدارا نسبت به هم است.

واقعیت این است که برخی تصور می‌کنند اداره زندگی صرفاً از راه تنبیه و ایجاد رعب و وحشت به دست می‌آید. در حالی که بالعکس یکی از عواملی که به خانواده پایداری را از جام می‌بخشد، پیوند محکم عاطفی بین همسران، گذشت و محبت، حفظ و گسترش این پیوند و همچنین ارتباط صحیح بر پایه گفتگو، تفاهم و درک متقابل است. این امر تنها بر پایه عهد و میثاقی است که وصف جاودانگی دارد، بلکه موجب همدلی و برقراری پیوندهای عمیق در میان فرزندان نیز می‌گردد؛ بنابراین برای یک رابطه رضوانی مثبت باید همراه با تغییر شرایط و تغییر شخصیت همسر انعطاف‌پذیر باشیم و در رابطه با همسر چشم‌پوشی از خطاها را جزو ابزارهای لازم برای یک زندگی موفق بدانیم.

پیروز ر س بلند باشید

سعیده عبداللہ