

به نام خدا

آموزش پنج زبان عشق بر زبان زوجین نابارور

گردآوری و تألیف:

اکرم مرادی تهرانی

بهار ۱۳۹۹



سرشناسه	: مرادی تهرانی، اکرم، ۱۳۶۲
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش پنج زبان عشق بر روابط زوجین نابارور: اکرم مرادی تهرانی
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۹ -
مشخصات ظاهری	: ۱۰۲ ص
شابک	: شابک: ۸-۶۸-۷۱۱۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: زناشویی -- مسائل جنسی -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده بندی کنگره	: RCM۹
رده بندی دی‌سی	: ۶۹۲/۶۱۶
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۷۲۸۰۴۹۶



آموزش پنج زبان عشق بر روابط زوجین نابارور

گردآوری اکرم مرادی تهرانی

ناشر: انتشارات پادینا

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۹)

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۸-۶۸-۷۱۱۹-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و صحافی: سینا

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com

padina.pub@gmail.com

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۱۱	 فصل اول
۱۲	 عشق
۱۲	 پیچیدگی مفهوم عشق
۱۴	 عشق و پنج زبان عشق
۱۴	 تعریف عشق
۱۴	 انواع عشق
۱۸	 نقش انتقال دهنده های عصبی در عشق
۱۹	 نظریه ها و دیدگاه ها در مورد عشق
۲۱	 زبان عشق و سرمایه را بشناسیم
۲۳	 چه گونه به او بگویم دوست دارم
۲۴	 معرفی کتاب پنج زبان عشق
۳۱	 فصل دوم
۳۳	 تعریف ناباروری
۳۸	 میزان ناباروری در زوجین
۴۱	 علل ناباروری ژنتیکی
۴۵	 ناباروری در ایران و جهان
۴۸	 مشکلاتی در روابط زوج های نابارور
۵۰	 زوج های نابارور
۵۰	 مشکلاتی در روابط زوج های نابارور
۵۰	 جای خالی بچه را پر کنیم
۵۳	 فصل سوم
۵۴	 تعریف عزت نفس
۵۵	 عزت نفس و جنسیت
۵۹	 فصل چهارم
۶۰	 اضطراب جنسی
۶۱	 علت های اضطراب جنسی
۶۲	 ترس از ارزیابی و نظر همسر
۶۵	 فصل پنجم
۶۶	 مفهوم دلزدگی زناشویی
۷۰	 نشانه های دلزدگی زناشویی

۷۱	عوامل ایجاد دلزدگی
۷۲	راه‌های مبارزه با دلزدگی زناشویی
۷۴	دلزدگی در هفت سال دوم ازدواج
۷۷	روابط زناشویی و دلزدگی
۸۰	نوروز و دلزدگی زناشویی
۸۴	توقعات غیر منطقی و دلزدگی
۸۵	هیجان و دلزدگی زناشویی
۸۶	رابطه تعارض خانواده و شغل با دلزدگی
۸۷	فصل ششم
۸۸	نتیجه‌گیری
۹۱	پیشنهادهای کاربردی
۹۳	منابع

www.ketab.ir

مقدمه

ناباروری^۱ یکی از مهمترین بحران‌های دوران زندگی است که منجر به بروز مشکلات روانی و تجربیات استرس‌زای جدی برای افراد می‌شود. مشکل ناباروری در دنیای امروز به صورت یک نگرانی اجتماعی درآمده است و می‌تواند ضربه روانی شدیدی به زوجین وارد ساخته و منجر به عدم تعادل روانی، زوجی، طلاق و قطع رابطه بین آنان گردد. نابارور به زوجی اطلاق می‌شود که حداقل یک سال از تصمیم‌گیری برای فرزند دار شدن بدون استفاده از وسایل پیشگیری از بارداری گذشته باشد اما موفق نشده باشند. به‌این جهت برای درمان اقدام کرده و از سوی پزشک متخصص تشخیص ناباروری داده شده باشد.

ناباروری یکی از مهمترین بحران‌های دوران زندگی است که منجر به بروز مشکلات روانی و تجربیات استرس‌زای جدی برای افراد می‌شود و باعث اختلال در کیفیت زندگی زناشویی و دلزدگی زناشویی^۲، کاهش صمیمیت، ترس از پایان رابطه زناشویی و درماندگی زوجین می‌شود. ناباروری زندگی زوج‌ها را با یک سلسله فعالیت‌های پر زحمات، درمانی، مشکلات مربوط به تمایل جنسی و روابط زناشویی، افزایش تعارضات زناشویی^۳، احساس گناه، نامیدی، افسردگی، کاهش احساس عزت نفس و رضایت زناشویی و احساس اختلال در کیفیت زندگی زناشویی، ترس از پایان رابطه زناشویی و درماندگی و حتی باعث ایجاد تحول روان شناختی در زوجین نابارور می‌گردد. محققان ارتباط قوی بین ناباروری و طلاق پیدا کرده‌اند.

این مسئله زمانی مهم‌تر می‌شود که ناباروری بر مسائل جنسی زوجین نیز تأثیرگذار می‌شود. احساس شایستگی و شیوه‌ای که در برقراری ارتباط جنسی با همسر اتخاذ می‌شود،

1 - sterility

2 - Marital disturbance

3 - marital conflicts

عامل مهمی در روابط آنها می‌باشد. شیوه‌ی ارتباط ضعیف می‌تواند به رفتار ناسالم منجر شود و فشار روانی را افزایش دهد. در چنین موقعیت‌هایی همیشه بیم آن می‌رود که خواست‌ها و حقوق مشروع فردی تحت الشعاع قرار گیرد. یعنی فرد ناگزیر شود که تمایلاتی را بپذیرد، مثلاً نتواند خواسته‌های خود را آن‌طور که باید و شاید ابراز دارد. فرضاً آن جایی که احساس می‌کند به او تحمیل می‌شود "نه" بگوید و بتواند احساسات مثبت و منفی خود را بیان کند. با وجود اینکه تمایلات جنسی، ذاتی و غیرارادی می‌باشد، نگرش و رفتارهای جنسی آموختنی هستند؛ بنابراین فعالیت‌های جنسی مشابه، می‌تواند برای افراد مختلف، معانی متفاوتی داشته باشد و حتی برای یک شخص، از یک زمان به زمان دیگر تغییر یابد. لذا هرگونه اختلال که منجر به ناهماهنگی و در نتیجه عدم ضاییت در رابطه جنسی شود، می‌تواند اختلال عملکرد جنسی را به همراه داشته باشد.

تمامی زوجین خواهان عشق و ارتباط جنسی خود می‌باشند. عشق ثبات فقدان مشکلات زناشویی نیست، بلکه حاصل برآورده شدن نیازها، صمیمیت و تعهد است که ازدواج را سالم و بی عیب حفظ می‌کند. عشق که کیفیت ازدواج و تعهد به ازدواج را در می‌برد در مقابل از هم پاشیدگی واقعی و موازی که در آن هر کدام از دمسران ممکن است رابطه را پایان دهند، می‌باشد. در آموزش پنج زبان عشق به همسران آموزش داده می‌شود که از زبان‌های عشق همدیگر آگاه شده و نوع ابراز عشق همسر را درک کنند. نسبت به هم با زبان عشق سخن بگویند و در ارتباط با یکدیگر در هر لحظه زندگی با عشق برخورد نمایند. زبان‌های عشق یکی از مولفه‌های مهم و موثر در ازدواج می‌باشد که می‌تواند موجب افزایش عزت نفس جنسی و کاهش اضطراب جنسی در زوج‌های نابارور شده و به همسران در حل دلزدگی زناشویی یاری رساند. یکی از مهمترین عوامل تعیین کننده‌ی پویایی‌های روابط زناشویی وجود عشق و کیفیت آن است عشق و سبک عشق ورزی عامل مؤثری بر کیفیت روابط زناشویی است از مهمترین و مورد توجه‌ترین نظریه‌هایی که به تبیین عشق می‌پردازد نظریه‌ی پنج زبان عشق است.