

موسسه حکمت
مردوسیای ارس

بهبود روابط (مبتنی بر عشق سالم)

نویسندگان:

دکتر محمد باتان فردوسیایان

دکتر سید محمد مهاجر



نشر اختر

سرشناسه	: بانان فردوسیان، محمد، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	: بهبود روابط (مبتنی بر عشق سالم)/ نویسندگان محمد بانان فردوسیان، سیدمحمد مهاجر.
مشخصات نشر	: تبریز: اختر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۷ص.
شابک	: ۹-۶۵۶-۴۸۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۹۵] - ۲۰۷.
موضوع	: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Communication in marriage -- Psychological aspects:
موضوع	: زناشویی -- روان‌درمانی
موضوع	: Marital psychotherapy:
موضوع	: روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Man-woman relationships -- Psychological aspects:
شناسه افزوده	: مهاجر، سیدمحمد، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	: HQ۷۴۳
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۲۰۵۷۱



بهبود روابط (مبتنی بر عشق سالم)

نویسندگان: دکتر محمد بانان فردوسیان، دکتر سید محمد مهاجر

ناشر: نشر اختر

چاپ اول ۱۴۰۰ / ۲۰۸ صفحه / قطع رقعی / ۲۰۰ جلد

شابک: ۹-۶۵۶-۴۸۶-۶۰۰-۹۷۸

مرکز فروش: تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۵۳۹۳

* حق چاپ برای مؤسسه حکمت فردوسیان ارس محفوظ است *

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست عناوین

در باره نویسندگان.....	۳
مقدمه.....	۸
۱- رابطه.....	۱۱
۱-۱- رویکرد روانکاوی در مورد رابطه.....	۱۲
۱-۲- رویکرد گشتالتی در مورد رابطه.....	۲۰
۱-۳- رویکرد انسان گرایی در مورد رابطه.....	۲۴
۱-۴- رویکرد وجودی در مورد رابطه.....	۲۷
۱-۵- رویکرد انگیزشی در مورد رابطه.....	۲۸
۱-۶- رویکرد هیجان مدار در مورد رابطه.....	۲۹
۱-۷- تئوری انتخاب در مورد رابطه.....	۳۱
۱-۸- رویکرد شناختی - رفتاری در مورد رابطه.....	۳۶
۱-۹- رویکرد مشفقانه در مورد رابطه.....	۳۹
۱-۱۰- رویکرد رفتار درمانی دیالکتیکی در مورد رابطه.....	۴۱
بحث و نتیجه در مورد رابطه.....	۴۵

مقدمه

اگر «محبت کردن و محبت دیدن» تنها سعادت موجود در زندگی باشد، آیا این بدان معناست که فقط یک راه برای محبت کردن و محبت دیدن وجود دارد؟ پاسخ حقیقی این پرسش این است که راه‌های بسیاری برای محبت کردن و محبت دیدن وجود دارد. درست همان طور که آدم‌ها متفاوت هستند، نحوه ابراز محبت‌شان نیز متفاوت است و معنای محبت هم برایشان متفاوت است. به علاوه، این تفاوت‌ها اثرات چشم‌گیری بر اتفاقاتی که در روابط عاشقانه می‌افتد، میزان رضایت خاطر افراد، شادی‌ها، سوء تفاهم‌ها، اختلاف نظرها و جنگ و دعوای آنها دارد.

برقراری رابطه صمیمانه می‌تواند یکی از مهمترین منابع لذت برای فرد و در عین حال یکی از مهمترین منابع ناراحتی وی باشد. عشق با امیدهای رویایی زیادی شروع می‌شود؛ رویای روزی که با فردی آشنا شوید، در اعماق دل او پذیرفته شوید، رویای احساس تعلق، آرامش و اطمینان، رویای معاشقه ای عمیق و رویای پیوندی پایدار. اما این امیدها با واقعیت‌هایی که در مسیر روابط عاشقانه هستند مواجه می‌شوند؛ به مرور نیازها برآورده نمی‌شوند، عصبانیت باعث شکاف بین طرفین می‌شود، قضاوت‌ها، پذیرش آسان همسر را دچار خدشه می‌کنند، احساس تنهایی به وجود می‌آید و زن و شوهر از همدیگر دور می‌شوند. چه چیزی باعث کارایی رابطه صمیمانه می‌شود؟ برخی می‌گویند نیرومندی رویایی که هر فرد از مفهوم عشق دارد و میزان تعهد فرد به آن، باعث کارایی روابط صمیمانه می‌شود. برخی دیگر می‌گویند عشق ماده اولیه خوشبختی است و با عشق می‌توانید فردی را بیابید که به عالی‌ترین شکل با او سازگاری داشته باشید. برخی دیگر معتقدند برای داشتن رابطه صمیمانه کارآمد طرفین یا باید دارای علایق مشترک و دو جانبه باشند یا ارزش‌های مشترک داشته باشند.

از بین تمام افرادی که با آنها آشنا می‌شوید آن چند نفری را که دوستان شما می‌شوند چگونه انتخاب می‌کنید؟ (یا آنها چگونه شما را انتخاب می‌کنند؟). مجاورت به معنی نزدیکی است. جای شگفتی نیست که ما به احتمال زیاد با افرادی دوست می‌شویم که در مجاورت نزدیک با ما کار یا زندگی می‌کنند و با ما آشنا می‌شوند.