

زوج درمانی به زبان ساده

جلد ۲

راهکارهای عملی برای زوجین در خصوص سامان‌دهی ارتباط با خانواده‌ها
و مدیریت ارتباط هنگام تولد فرزند و آموزش نکات سحرآمیز برای حفظ
نشاط و شادابی در زندگی، ویژگی‌های زن خوب و مرد خوب

تألیف:

زهرا شیران خراسانی

سرشناسه : صدیقی، سعیده، ۱۳۶۸ -
 عنوان : زوج درمانی به زبان ساده
 مشخصات نشر : مشهد: آبان برتر، ۱۳۹۴
 مشخصات ظاهری : ج: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م
 شابک : ج. ۱: ۰-۱-۰۱-۹۷۸-۶۰۰-۷۸۷۳-۱۲-۰ (دوره)، ۰-۱-۰۱-۹۷۸-۶۰۰-۷۸۷۳-۱۲-۰
 ج. ۲: ۰-۱-۰۱-۹۷۸-۶۰۰-۷۸۷۳-۱۲-۰

وضعیت فهرست نویسی : فیبای مختصر
 یادداشت : در چند دوم نویسنده زهرا شیران خراسانی است
 مندرجات : ج. ۱. راهنمای عملی برای داشتن زندگی مشترک رضایت بخش و حل آس
 تعارض‌ها و اختلافات
 - ج. ۲. راهکارهای عملی برای زوجین جهت ساماندهی ارتباط با خانواده‌ها، مدیریت
 ارتباط هنگام تولد فرزند و نکات سحرآمیز جهت حفظ نشاط و شادابی در زندگی
 شیران خراسانی، زهرا
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۲۱۲۴۹



نشر آبان برتر

زوج درمانی به زبان ساده

نویسنده : زهرا شیران خراسانی
 ناشر : آبان برتر
 صفحه‌آرا : وجیهه صایق
 ویراستار : حواد کاظمی و لیلی فیروز
 مؤسسه ویراستاران
 طراح جلد : رضا باباجانی
 چاپ : مؤسسه فرهنگی هنری نشر آسان
 نوبت چاپ : اول، ۱۳۹۴
 شمارگان : ۱۰۰۱ نسخه
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۷۳-۱۲-۳

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

پخش: مرکز گسترش نشر ایران (مگنا): ۰۵۱۳۸۵۵۷۷۸۹ و ۰۹۱۵۲۰۴۳۸۶۲



فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: حفظ شادی و نشاط در زندگی مشترک
۱۳	همسرت را سرشار از اعتماد به نفس کن
۱۴	ارتباط عاطفی صحیح و همراه با نشاط و شادی
۱۵	نگرش و تفکر مثبت
۱۵	سلامت معنوی
۱۶	قدر دلی باشد
۶۱	هر زندگی کردن در زمان حال
۱۷	خود و زندگی تان را وقف خوش آمدن یا خوش نیامدن دیگران نکنید
۱۸	خود آگاهی شادی بخش است
۱۸	در هنگام غم است خیر طبع باشید
۱۹	گاهی نادیده بگیرید میرها را که دیده‌اید
۲۰	عشق را در زندگی ریشه نگذارید
۲۰	نیازهای یکدیگر را بشناسید
۲۱	ارتباط کلامی زیبا و دلنشین
۲۲	هدیه، نماد عشق و محبت
۲۲	نظافت و آراستگی
۲۳	خاطره و آرزوی روزهای شیرین
۲۳	لبخند بزنید، حتی اگر غمگین هستید
۲۴	علاقه همسرتان را بشناسید
۲۴	تفریح و مسافرت و ورزش
۵۲	صبر و تحمل در برابر فشار و بحران
۲۶	مهارت زندگی
۲۶	آرامش و نشاط می‌خواهم
۲۶	گاهی دنیا را از چشم من ببین تا قضاوت نادرست نکنی
۲۷	عادت به سرزنش و انتقاد کردن
۲۷	انعطاف‌پذیری در مسائل زندگی
۲۸	خودتان شادی بخش خانه‌تان باشید
۲۸	دنیا و اطرافیانتان را دائماً کنترل نکنید
۲۹	بازنگری و اصلاح روابط

- ۲۹ اختلافات را در همان زمان حل کنید تا نشاط زندگی مشترکتان تباه نشود
- ۳۱ **فصل دوم: واکنش در برابر دخالت‌های والدین و دیگران**
- ۳۳ اولویت حفظ رابطه مثبت با همسر خود
- ۳۴ مراقب درهای زندگی‌تان باشید
- ۳۵ مراقب خلوت‌های دوفره خود باشید
- ۳۵ رعایت حدود مرزها
- ۳۶ خانواده همسران را دوست داشته باشید
- ۳۶ والدین همسران را بدون شرط بپذیرید
- ۳۷ تعادل در کمک کردن
- ۳۸ از والدین همسران به اندازه توانایی‌شان توقع داشته باشید
- ۳۸ رازدار خانواده همسران باشید
- ۳۹ سوءتعبیرها
- ۳۹ ارزیابی رفتار خانواده همسر
- ۴۰ با خوش رفتاری و محبت، دل‌ها را تسخیر کنید
- ۴۱ ارتباط خوش‌بینانه با خانواده همسر
- ۴۲ جایگاه هرکسی را بشناس و تعادل را برقرار کن
- ۴۲ باورهای غلط
- ۴۳ از همسران نخواهید خانواده‌اش را رها کند
- ۴۳ شما سازنده احترام برای همسران و خانواده‌تان هستید
- ۴۴ حریم شخصی خانواده‌ات را حفظ کن
- ۴۵ خودتان و خانواده‌تان و دخالت‌هایشان را مدیریت کنید
- ۴۶ مراقبت از جایگاه والدین
- ۴۶ از دخالت خانواده خودم ناراحت هستم
- ۴۷ تعریف و تمجیدهای بیجا
- ۴۹ نگرانی‌های مخرب والدین
- ۵۰ صحبت و تعریف از خواستگار و خواستگاری‌هایتان ممنوع
- ۵۱ انتظارات بیجای والدین
- ۵۲ ابراز احساسات و محبت‌های مخرب از سوی والدین
- ۵۳ وقتی همسران با دخالت‌های خانواده‌اش مشکلی ندارد
- ۵۴ گاهی حق با دیگران است
- ۵۴ قشنگ‌ترین شیوه بیان ناراحتی

۵۵	اهمیت دادن و احترام گذاشتن به عقاید والدین
۵۷	فصل سوم: حفظ رابطه عاشقانه بعد از بچه دار شدن
۵۹	بیش از پیش به همسر تان محبت کنید
۶۰	مسئولیت پذیری تان را نشان دهید
۶۰	فاصله عاطفی ایجاد شده را کم کنید
۶۱	احساس تنهایی و فراموش شدگی در پدر
۶۲	افسردگی بعد از زایمان طبیعی است
۶۲	افزاید، بحث و مشاجره ها
۶۳	خام و بهانه جویی های یکدیگر را کنترل و حل کنید
۶۵	فصل چهارم: مرد خوب، زن خوب
۶۷	مرد خوب
۷۰	زن خوب

پیوند ازدواج محبوبترین و بالارزشترین پیوند نزد خداوند متعال است. ازدواج با پیمان و تمهیدین سر در قبال هم آغاز می‌شود. در زندگی عواملی هستند که باعث تحکیم ازدواج یا آن را بر سریدن به آن می‌شوند. زن و مرد برای اینکه بتوانند در مسیر زندگی گامهای درستتری بردارند، نیاز دارند بهترین و مناسبترین شیوه‌های رفتار با همسر و خانواده‌اش را فرا بگیرند.

در ازدواج، علاوه بر ارتباط دوطرفه‌ای که زوجین باهم دارند و باید آن را تقویت کنند، مجموعه‌ای از عوامل نیز وجود دارد که پیش‌بینی‌ناپذیر است و اگر افراد اطلاعاتی از آن رابطه نداشته باشند، رابطه دچار خصمی یا تعارض می‌شود. وقتی فردی ازدواج می‌کند، ارتباط با گروه جدید و تازه‌ای از افراد اجتناب‌ناپذیر می‌شود. چه خوب می‌شود که زوجین قوانین ارتباطی با خانواده‌ی هر یک همسرشان را پیش از ازدواج یا در هر مرحله از ازدواج، فرا بگیرند تا بتوانند با بسیاری از مشاجرات و سوء تفاهم‌ها پیشگیری کنند و نیز از گنجینه‌ی حضور و ارتباط با والدینشان در زندگی بی‌بهره نمانند.

عامل دیگری که زندگی زوجین را کمی دچار ریسک می‌کند، والدشدن و ورود فرزند جدید است که به علت‌های مختلفی اوضاع را برای حفظ ارتباط گذشته سخت‌تر می‌کند. در این زمان‌ها نیز باید از ارتباط، بیشتر مراقبت کرد و برای آن انرژی و زمان مجزایی گذاشت. در کل هر چیزی که به حال خود گذاشته شود و به آن رسیدگی نشود، دچار هرج و مرج و پژمردگی می‌شود؛ مانند خانه که اگر کسی آن را هر روز سروسامان ندهد، دچار نابسامانی می‌شود یا گیاهی که

اگر روزانه آب و نور دریافت نکنند، خشک و پژمرده می‌شود. ارتباط زناشویی هم همین‌طور است. اگر همه انرژی و نشاطمان را قبل ازدواج برای به‌دست‌آوردن فرد دلخواه‌مان صرف کنیم و بعد از ازدواج به‌این علت که دیگر این فرد شریک زندگی شد و همیشه هم در کنارمان خواهد بود، تلاشی نکنیم و برای حفظ او انرژی نگذاریم، چیزی از ارتباط و تب‌وتاب روزهای اول آشنایی‌مان باقی نخواهد ماند و به‌آهستگی شاهد فاصله عاطفی بین خود و همسرمان خواهیم بود. پس اگر نمی‌خواهیم چنین اتفاقی بیفتد، باید به رابطه مانند گیاه رسیدگی کنیم و هر روز به آن زمان و انرژی مجزایی بگذاریم.

آنچه در پیش رو دارید، مجموعه راهکارهایی ارائه می‌دهد درباره چگونگی برقراری ارتباط صحیح با خانواده همسر و خانواده‌اش و سامان‌دهی این ارتباط و نیز دستورالعمل‌هایی برای حداقل رساندن تعارضات و اختلافات در هنگام ورود اولین فرزند. این مجموعه همچنین عواملی را که باعث حفظ نشاط در زندگی زوجین و پایداری رابطه زناشویی می‌شود، معرفی می‌کند.

زهرا شیران خراسانی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی