

۱۴۱۵/۷/۱۱

زندگی از نو

راهنمایی برای زندگی خلاقانه بعد از جدایی

مؤلفان:

مینا آخوندی دوزی

مرتضی نجفی

دکتر میرسعید جعفری

نشر ساوالان

سرشناسه	: آخوندی درزی، مینا؛ ۱۳۶۸
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی از نو (راهکارهایی برای زندگی خلاقانه بعد از جدایی)، مینا آخوندی درزی، مرتضی نجیمی، دکتر میرسعید جعفری
مشخصات نشر	: تهران: ساوالان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۶ ص.
شابک	: 978-600-7432-59-4
موضوع	: طلاق، جنبه‌های روان‌شناختی
موضوع	: زناشویی مجدد
شناسه افزوده	: آخوندی درزی، مینا، ۱۳۶۸، نویسنده
شناسه افزوده	: مرتضی نجیمی، ۱۳۷۰ - نویسنده
شناسه افزوده	: جعفری، میرسعید، ۱۳۶۰ - نویسنده
ردیف پندگی گنگ	: HQ ۸۱۴ / ۱۳۹۵
ردیف پندگی	: ۱۵۵/۹۳
شماره شابک ملی	: ۳۲۶۱۹۱۹



نشر ساوالان

زندگی از نو (راهکارهایی برای زندگی خلاقانه بعد از جدایی)
 نویسندگان: مینا آخوندی درزی، مرتضی نجیمی، دکتر میرسعید جعفری
 ناشر: نشر ساوالان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۲-۵۹-۴
 ISBN: 978-600-7432-59-4
 تعداد صفحات: ۲۲۶
 تیراژ: ۱۰۰
 قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
 آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛
 تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳
 کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹
 فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵
 www.savalane.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار
۷	گفتار اول جدایی، تنوا، خوف
۲۵	گفتار دوم چرا جدایی دشوار است
۴۷	گفتار سوم رفتارهای جبرانی ممنوعه
۶۵	گفتار چهارم راهکارهای شناختی
۱۱۲	گفتار پنجم راهکارهای رفتاری
۱۲۷	گفتار ششم وضعیت فرزندان در شرایط جدید
۱۹۷	گفتار هفتم آیا برای ازدواج مجدد آماده‌ام؟
۲۲۵	منابع

پیشگفتا

امروزه، زندگی مشترک تحت تأثیر عوامل مختلفی است و بروز تعارض بین زوجین یا والدین امری اجتناب ناپذیر می‌باشد. مهم این است که بدانیم برخی از این تعارض‌ها را می‌توان با راحتی حل و فصل کرد منتها برخی دیگر نیاز به مهارت‌های مشخص دارد. با این وجود گاهی اوقات، مدیریت تعارض از عهده زوجین یا والدین خارج می‌شود و مساله مهم کمک گرفتن از متخصص مطرح می‌شود. با همه این اوصاف باز هم مواقعی پیش می‌آید که متخصص حرفه‌های یاوران‌ها علی‌رغم اولویت نداشتن جدایی، راه چاره‌ای برای زندگی مشترک پیدا نمی‌کند و بخاطر وجود آسیب‌های که طرفین را تهدید می‌کند آن را به عنوان گزینه آخر پیشنهاد می‌کند.

در این راستا شاید بزرگترین پیامد جدایی از کسی که ماه‌ها یا سال‌ها با او زندگی کرده‌اید «سوگ» باشد. باید بدانید که از نظر متخصصان مشاوره این موضوعی طبیعی است چون شما در یک موقعیت کاملاً جدید وارد می‌شوید و ممکن است طبق باورهای برخی از اطرافیان دیگر نتوانید

به روزهای خوش زندگی برگردید. ولی از نظر نگارندگان کتاب حاضر، واقعیت این است که ما معتقدیم سوگ با گذشت زمان حل می‌شود و مهمتر از آن زمانی که جدایی به عنوان آخرین گزینه اتفاق بیفتد، دیگر راهی جز رشد و پیشرفت وجود نخواهد داشت. از این جهت ما در کتابی که پیش روی دارید می‌خواهیم شما را با زندگی سالم و خلاقانه بعد جدایی آشنا کنیم که آن را «زندگی از نو» نام‌گذاری کرده‌ایم.

www.ketab.ir