

عشق، اراده، خوشبختی

نویسندگان:
آیدا برخورداری
سارا کاکایی



سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

یادداشت:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

برخورداری: آیدا، ۱۳۶۸ -

عشق، اراده، خوشبختی/نویسندگان آیدا برخورداری، سارا کاکایی.

تهران، انتشارات پل، ۱۳۹۷.

۲۹۸ ص. مصور.

978-964-233-216-8

فیبا

کتابنامه، ص. ۲۹۸.

همسرگزینی -- جنبه‌های روان‌شناسی -- زناشویی

Marriage -- Mate selection -- Psychological aspects

زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی

Communication in marriage -- Psychological aspects

کتابی، سارا، ۱۳۶۷ -

Q۱۲۱۲۰۱۳۹۷۸ ۱۳۹۷ع ۳۴۳ب/

۶۴/۶۴/۶۴/

۶۴۹۶۴۹

عشق اراده حبش بخت

نویسندگان: آیدا برخورداری، سارا کاکایی

شابک: ۸-۲۱۶-۲۳۳-۹۶۴-۹۶۴-۹۶۴

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

قیمت: ۳۵،۰۰۰ تومان

instagram: poul_publication



حق چاپ برای نویسنده محفوظ می‌باشد.

آدرس: تهران، انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین خیابان دانشگاه و

تلفن: ۸۸۴۴۹۶۰۸

فخرآزادی، پلاک ۱۷۴، طبقه ۲، واحد ۴

فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار مؤلفان	۱
دین و ازدواج	۱۷
هدایت و رضایت زناشویی	۲۶
ازدواج	۳۱
ویژگی ازدواج موفق	۳۱
پیش شرط‌هایی لازم برای رسیدن به شناخت قبل از ازدواج	۳۲
نظریه همان همسر	۳۲
نظریه نامناسب همسر	۳۳
مهارت‌های لازم جهت ازدواج	۳۵
مهارت در خدایگان	۳۵
مهارت در همدلی با افراد	۳۶
اصول مهارت همدلی	۳۷
اصول مهارت حل اختلاف	۳۸
مهارت تصمیم‌گیری	۳۹
انواع تصمیم‌گیری	۳۹
اصول تصمیم‌گیری عقلانی	۴۰
سؤالات ارزیابی شخصیت در زمان پیش از ازدواج	۴۳
فاکتورهای دستیابی به ازدواج موفق	۴۷
نیت و اراده برای تشکیل خانواده	۴۷
قانون طلایی در زندگی مشترک	۴۷
تفاوت سنی مناسب	۴۸
بزرگ‌تر بودن مرد	۴۹
بزرگ‌تر بودن زن	۴۹
میزان تحصیلات	۵۰
وضعیت شغلی و میزان درآمد	۵۱
سطح اقتصادی خانواده‌ها	۵۲
سلامت جسمانی و روانی	۵۲
تفاوت زندگی مشترک بادوستی‌های عاشقانه	۵۳
برای داشتن یک ازدواج موفق تفاوت‌های اصلی بین زن و مرد را بشناسید	۵۷
مهارت‌های اساسی گفتگوی همسران در زندگی زناشویی	۵۹
مهارت‌های ارتباطی زندگی زناشویی	۶۱
روابط سالم و سازنده بین همسران	۶۵
۱- درک متقابل یکدیگر	۶۸
۲- تکریم یکدیگر	۶۹

۷۰.....	۳- چشم‌پوشی از خطاها.....
۷۰.....	۴- برخورد منطقی.....
۷۱.....	۵- رعایت احکام و ارزش‌های الهی.....
۷۲.....	۶- پایه‌گذاری روابط بر اساس آیار.....
۷۳.....	عوامل مؤثر در ایجاد روابط سالم.....
۸۱.....	روابط عاطفی.....
۸۵.....	چگونه می‌توان بهترین همسر دنیا شد.....
۸۵.....	معیار مردان ایرانی.....
۸۶.....	نکته‌هایی در مورد آقایان.....
۸۶.....	قدم اول: خالص باشید.....
۸۸.....	قدم دوم: فقط به خاطر خودت.....
۸۸.....	قدم سوم: یک نظر عجیب از آقای دکتر: شبیه مادر شوهرتان باشید.....
۸۸.....	قدم چهارم: زیبایی کمتر مهم است؟.....
۹۰.....	قدم پنجم: مهارت‌هایی که باید بار بگیرد.....
۹۳.....	قدم هشتم: درد دل کنید، پستی نکنید.....
۹۳.....	مهارت‌های اضافه بر سازمان.....
۹۵.....	چگونه همسرمان را شارژ کنیم؟.....
۹۹.....	۵ اصل طلایی زندگی مشترک زن و شوهر.....
۱۰۳.....	چگونه باید از شریک زندگی مان قدردانی کنیم؟.....
۱۰۳.....	۴ فایده تشکر از همسر.....
۱۰۴.....	قدرشناسی را بیاموزیم.....
۱۰۴.....	روش نخست: مقایسه فهرست دریافت و پرداخت.....
۱۰۵.....	روش دوم: اصلاح باورهای قدرشناس.....
۱۰۷.....	روابط جنسی.....
۱۰۸.....	ارتباط جنسی پیش از ازدواج.....
۱۰۹.....	عشق و رابطه جنسی.....
۱۱۱.....	آیا بعد از ازدواج مشکلات کم کم پیدا می‌شوند؟.....
۱۱۳.....	سه پیشنهاد تکمیلی.....
۱۱۴.....	عمده‌ترین مشکلات زوج‌های جوان بعد از ازدواج.....
۱۱۹.....	افسردگی پس از ازدواج.....
۱۲۰.....	چرا اغلب زنان پس از ازدواج دچار افسردگی می‌شوند؟.....
۱۲۷.....	راهکارهایی برای همسران با اختلاف سنی زیاد.....
۱۳۱.....	اختلال در روابط زناشویی.....
۱۳۵.....	کدام رازهای زندگی مان را به همسرمان نگوئیم؟ ^{۱۴}
۱۴۱.....	حریم خصوصی در زندگی زناشویی.....
۱۴۵.....	منبع استرس و نگرانی در رابطه زناشویی.....

۱۴۹	تفاوت قهر کردن در دنیای آقایان و خانمها
۱۵۲	تفاوت قهر زنان و مردان چیست؟
۱۵۳	رهایی از خیانت‌های زناشویی
۱۵۴	تعریف خیانت
۱۵۴	انواع مختلف خیانت
۱۵۵	تفاوت‌های جنسیتی در خیانت
۱۵۵	میزان تحصیلات و خیانت
۱۵۶	تأثیرات ژنتیک در خیانت
۱۵۶	شخصیت و خیانت
۱۵۷	دلایل خیانت
۱۵۸	عواقب خیانت
۱۵۹	خیانت و درمان
۱۶۰	توهم خیانت شوهر
۱۶۰	مراجعه به یک روانشناس خوب
۱۶۰	شفاف‌سازی
۱۶۱	از بین بردن عامل فساد
۱۶۱	ایراز احساسات
۱۶۹	تعارض در زندگی زناشویی
۱۶۹	فرایندهای مولد تعارض فقدان گفتگو
۱۶۹	فقدان رهبری مؤثر و تصمیم‌گیری
۱۷۰	تعارض‌های ارزشی
۱۷۰	عقاید متفاوت درباره نقش‌های جنسیتی
۱۷۰	زاینده‌گی اندک
۱۷۱	تغییرات و انتقالات
۱۷۱	مسائل حل‌نشده گذشته
۱۷۱	مدل حوادث و مسائل در مشاجرات زناشویی
۱۷۲	مهارت حل تعارض برای همسران
۱۷۳	الگوهای تخریب‌گر گفتگو، راه‌های پیشگیری از آنها
۱۷۶	پیشگیری از تشدید
۱۷۸	پیشگیری از بی‌اعتبارسازی
۱۸۳	مبارزه علیه تفاسیر منفی
۱۸۳	اجتناب و کناره‌گیری
۱۸۵	پیشگیری از اجتناب و کناره‌گیری
۱۸۷	اضطراب در روابط زناشویی
۱۸۹	اصلی‌ترین اصول شکل‌گیری یک رابطه
۱۹۱	آتش‌بس! توصیه‌هایی به زن و شوهرهای دعوایی

۱۹۳	برخورد با انتظارات بی جا و غیر واقعی در رابطه زناشویی
۱۹۶	وقتی یکی از شما در جایگاه ۸ و دیگری در جایگاه ۳ است
۱۹۹	جراغ قرمزهای زندگی مشترک
۲۰۳	۱۰ رابطه که سرانجامی نخواهد داشت
۲۰۵	همسرتان را شکنجه نکنید!!
۲۰۸	۵ راهکار برای حل و فصل دعوای زندگی مشترک
۲۱۲	راهکارهای مؤثر در دعوی زناشویی
۲۱۴	یک روش ساده برای حل همه دعاوها
۲۱۴	یک نسخه عالی برای آرام کردن همسر خشمگین
۲۱۵	مهارت های دلجویی
۲۱۶	راه حل های جلوگیری از مشاجره
۲۱۸	راهکارهایی برای رفع سوء تفاهات بین زوج ها
۲۲۰	نکاتی برای دوست داشتن همسر اجباری خود
۲۲۵	دعوا نمک زندگی نیست!
۲۲۹	با تعارضات زناشویی و خانوادگی چه کنیم؟
۲۳۲	تعارضات زناشویی و اهمیت بررسی آن
۲۳۳	انواع تعارضات خانوادگی
۲۳۴	علت شناسی اختلافات خانوادگی
۲۳۴	تأثیر تعارضات خانوادگی بر روابط زناشویی
۲۳۵	تأثیر تعارضات خانوادگی بر روابط والدین با فرزندان
۲۳۵	راهکارهای حل تعارضات خانوادگی
۲۳۹	با شریک زندگی خود چگونه باید صحبت کنیم؟
۲۴۳	بحث با همسر را چگونه مدیریت کنیم؟
۲۴۵	کلمه هایی که نباید به همسر خود بگویید!
۲۴۷	۱۰ موضوع برای گفتگو با همسر وقتی حرفی برای گفتن ندارید
۲۵۱	پیامدهای مقایسه کردن شوهر با دیگر افراد
۲۵۲	پیامدهای مقایسه همسرتان با دیگران
۲۵۷	نقش های وارونه یک زن!
۲۵۹	مردان، برای مبارزه با این عوارض، چه باید کنند؟
۲۶۱	همسر م تکراری شده
۲۶۵	خوب بودن برای چه کسی؟
۲۶۷	زیادی خوب نباشید حتی در ازدواج!
۲۷۰	«شوهر وابسته» گرفتار در دوراهی مادر و همسر
۲۷۳	آتش بس عروس و مادر شوهر؟ مگه ممکنه؟!
۲۷۶	خود آموز ارتباط مناسب با مادر شوهر
۲۷۸	حرف آخر

۲۷۹	 فراوان بیاموزیم.
۲۷۹	 فضا مهم تر است یا محتوا؟
۲۸۰	 ۱۲ راهکار موثر برای از بین بردن استرس در زندگی مشترک
۲۸۲	 ترندهایی برای شناخت احساسات مردانه
۲۸۶	 سواد عاطفی داشته باشید!
۲۸۷	 بلوغ عاطفی در کنار سواد عاطفی
۲۸۸	 استقلال عاطفی
۲۸۹	 با مردان بی احساس چه کنیم؟
۲۹۳	 نکات نغز درباره ازدواج
۲۹۷	 منابع و مآخذ

پیشگفتار مؤلفان

ورود به دوره بزرگسالی معمولاً همراه با انتخاب شغل و همسر است. صمیمیت در این دوره به معنای علاقه‌مندی به دیگران و داشتن تجارب مشترک با آن‌ها است که از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از لحاظ این ویژگی نیز بین افراد تفاوت وجود دارد، به‌طوری‌که با توجه به ویژگی‌های شخصیتی و تجارب قبلی زندگی صمیمیت جایگاه ویژه‌ای برای برخی از افراد دارد و برای برخی دیگر چندان حائز اهمیت نیست، به‌طوری‌که این افراد حتی تمایلی به ازدواج نشان نمی‌دهند؛ اما به‌طور کلی برای اکثریت افراد در اوایل بزرگسالی، صمیمیت و نیاز به آن، باعث پیوند و ازدواج می‌شود. صمیمیت موجب تعارض نیز می‌شود. به دلیل اینکه مردم با نگاه‌های بسیار متفاوتی به جهان می‌نگرند و دارای اهداف متفاوت‌اند، پس تعارض جزء لاینفک و گریزناپذیر روابط انسانی است. در حقیقت هر چه روابط صمیمانه‌تر باشد، احتمال تعارض بین فردی بیشتر می‌شود. روزی به شوخی گفت: علت اصلی طلاق ازدواج است. زندگی با یکدیگر به‌عنوان یک زوج می‌واند یکی از چالش‌برانگیزترین مسائلی باشد که افراد در زندگی خود با آن مواجه می‌شوند.

جامعه‌شناسانی که خشونت را در آبریدارسی کرده‌اند، می‌گویند: وقتی با غریبه‌ها هستید، نسبت به زمانی که در کنار همسرتان هستید، زاریت بیشتری برخوردارید. مأموران پلیس ایالات‌متحده گزارش می‌کنند که تلفن‌های مال بر خشونت‌های خانگی از خطرناک‌ترین خشونت‌هایی هستند که آن‌ها به آن پاسخ می‌دهند.

نکته مهم این است که اگر بخواهیم رابطه‌مان پویا و باقی باشد، باید این اختلاف‌نظرها را به شیوه‌ای درست حل کنیم. گرچه ممکن است تعارض از نظر آماری، طبیعی باشد، اما از یک‌سو نباید منجر به خشونت کلامی و جسمانی شود و از سوی دیگر نباید آنرا سرکوب کرد و نادیده گرفت.

در این کتاب قصد بر آن است که به تعارض به‌عنوان جزء گریزناپذیر روابط انسانی و به‌خصوص روابط صمیمی نظری انداخته شود.

اگر ازدواج را به رانندگی تشبیه کنیم، می‌توانیم بگوییم قوانین رانندگی در گذشته و امروز تغییر فاحشی داشته و اگر فردی که در ۸۰ سال پیش رانندگی می‌کرده است، امروز بخواهد باهمان معیارها رانندگی کند قطعاً دچار مشکل خواهد شد. همچنین همانند رانندگی، آنچه ازدواج را تداوم می‌بخشد، چیزی نیست جز «مهارت».

چراکه اگر شما یک خودرو آخرین مدل روز را به فردی که مهارت کافی نداشته باشد بسپارید، حاصلی جز تصادف نخواهد داشت. درحالی که اگر یک خودرو بسیار قدیمی را به فردی که مهارت کافی دارد بسپارید، شانس تصادف بسیار کمتر از مورد قبلی خواهد بود. بنابراین امروزه، عشق و اهداف مشترک و ارزش‌های مشترک و اشتراکات و اختلافات زوجین نیست که دوام ازدواج را ایجاد می‌کند چراکه بخش بسیار بزرگی از ازدواج را «مهارت» به خود اختصاص داده است.

اگر از زچ‌ها بخواهید که هدف از ازدواجشان را به شما بگویند، تقریباً هیچ چیزی که بر پایه واقعیت باشد نصیبشان نخواهد شد به جز چند هدف کلیشه‌ای که چندان با واقعیت خوانش ندارد.

نتایج اطلاعات متعددی که در مورد ازدواج انجام شده بر اهمیت آن در سلامت جسمانی و روان‌شناختی تأکید کرده‌اند. در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان بالینی و خانواده به کیفیت روابط زناشویی، رضایت زوجین و تأثیر آن در سلامت خانواده جلب شده است. به‌طور کلی آنچه در مباحث روانشناسی ازدواج مورد توجه است بررسی عوامل مؤثر بر ازدواج و عوامل ارتقاء دهنده رابطه کیفی ازدواج است که مباحثی چون نقش عوامل مادی، فرهنگی، روانی، شخصیتی را بر تصمیم‌گیری از راج و رضایت ازدواج را در برمی‌گیرد. به همین لحاظ در نوشتاری که پیش رو دارید سعی شده است تا به‌صورت اجمال به معیارهای اصلی ازدواج پرداخته شود. همچنین پیرامون داشتن برخی از توانایی‌ها و مهارت‌های لازم برای ایجاد و برقراری یک زندگی مشترک ایده آل بحث شده است اما هدف اصلی این کتاب است در راستای سعادت و خوشبختی خوانندگان به‌ویژه زوج‌های جوان گام مفیدی برداشته باشیم.

آیندا برخورداری، سارا کاکایی

تابستان ۹۷