

بسم الله الرحمن الرحيم

ازدواج ۲۴ عیار

بایدها و نبایدها، زندگی زناشویی

نویسندگان:

میلاد مرادی محمد حسن احمدی حبیبه حیرتی

(روانشناسان بالینی)

سر شناسه: مرادی، میلاد، ۱۳۶۷ -

عنوان و نام پدیدآورندگان: ازدواج ۲۴ عیار: بایدها و نبایدهای زندگی زناشویی / نویسندگان میلاد مرادی، محمدحسن احمدی، حبیبه حیرتی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات ماهواره، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص؛ ۲۹×۲۲ س.م؛ مصور

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۰۰۲۰۰۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: بایدها و نبایدهای زندگی زناشویی.

موضوع: زناشویی - جنبه‌های روان‌شناسی - ارتباط - مسائل جنسی - روابط زن و مرد

موضوع: Marriage- Psychological aspects- Communication in marriage

موضوع: Sex in marriage, Men and women relationships

شناسه افزوده: احمدی، محمدحسن ۴۶۷ -

شناسه افزوده: حیرتی، حبیبه، ۱۳۶۲ -

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ الف ۴/م ۷۴۳/۴ HQ

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۰۵۸۵۰

انتشارات ماهواره

۰۹۳۸۴۸۲۱۰۰۰ - ۰۱۹۴۶۱۴۵۰۸ - ۰۹۱۲۴۶۷۸۲۱۵

ازدواج ۲۴ عیار

«بایدها نبایدهای زندگی زناشویی»

تألیف: میلاد مرادی، محمدحسن احمدی، حبیبه حیرتی

چاپ: اول بهار ۱۳۹۶

ویرایش: سارا کاکایی

صفحه‌آرایی: میلاد مرادی

طراحی جلد: میلاد مرادی

ناظر فنی چاپ: ناشر

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

حق چاپ محفوظ است

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۵
ازدواج.....	۸
مهارت‌های لازم جهت ازدواج.....	۱۱
فاکتورهای دستیابی به ازدواج موفق.....	۱۸
مهارت‌های اساسی، گنج‌جوی همسران در زندگی زناشویی.....	۲۴
روابط جنسی.....	۲۷
مهارت‌های ارتباطی زندگی زناشویی.....	۲۹
اختلال در روابط زناشویی.....	۳۴
روابط عاطفی.....	۳۷
روابط سالم و سازنده بین همسران.....	۴۳
حریم خصوصی در زندگی زناشویی.....	۵۹
منبع استرس و نگرانی در رابطه زناشویی.....	۶۵
چگونه همسرمان را شارژ کنیم؟.....	۶۹
کدام رازهای زندگی‌مان را به همسرمان نگوییم؟.....	۷۲
برای داشتن یک ازدواج موفق تفاوت‌های اصلی بین زن و مرد را بشناسید.....	۷۷
تفاوت قهر کردن در دنیای آقایان و خانم‌ها.....	۸۰

۸۵	۵ اصل طلایی زندگی مشترک زن و شوهر.....
۸۹	عشق و رابطه جنسی.....
۹۱	اضطراب در روابط زناشویی.....
۹۵	آتش بس! توصیه‌هایی به زن و شوهرهای دعوایی.....
۹۸	برخورد با انتظارات به جا و غیرواقعی در رابطه زناشویی.....
۱۰۳	راهکارهایی برای همسران با اختلاف سنی زیاد.....
۱۰۶	رهایی از خیانت‌های زناشویی.....
۱۱۲	تعارض در زندگی زناشویی.....
۱۱۷	همسر آزادی.....
۱۲۸	الگوهای تخریب‌گر گفتگو راه‌های پیشگیری از آن‌ها.....
۱۴۲	از دوست داشتن تا عشق.....
۱۴۷	سؤالات ارزیابی شخصیت در زمان پیش از ازدواج.....
۱۵۲	نکات نفوذ درباره ازدواج.....
۱۵۶	منابع و مآخذ.....

پیشگفتار مؤلف

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، به طوری که 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، به طوری که این افراد حتی تمایلی به ازدواج نشان نمی‌دهند؛ اما به هر حال برای اکثریت افراد در اوایل بزرگسالی، صمیمیت و نیاز به آن، باعث پیوند و ازدواج می‌شود. صمیمیت موجب تعارض می‌شود.

به دلیل اینکه مردم با نگاه آن بسیار متفاوتی به جهان می‌نگرند و دارای اهداف متفاوت‌اند، پس تعارض جزء لاینفک و گریزناپذیر رابست انسانی است. در حقیقت هرچه روابط صمیمانه‌تر باشد، احتمال تعارض بین فردی بیشتر می‌شود. روزی فردی به دو خواهری که با هم زندگی می‌کردند، علت اصلی طلاق ازدواج است. زندگی با یکدیگر به عنوان یک زوج می‌تواند یکی از چالش‌برانگیزترین مسائلی باشد که افراد در زندگی خود با آن مواجه می‌شوند.

جامعه‌شناسانی که خشونت را در آمریکا، آسیای شرقی، آفریقا، و روسیه می‌بینند، می‌گویند: وقتی با غریبه‌ها هستید، نسبت به زمانی که در کنار همسر یا معشوقتان هستید، از امنیت بیسود برخوردارید. مأموران پلیس ایالات متحده گزارش می‌کنند که تلفن‌های دال بر خشونت‌های خانگی از خطرناک‌ترین خاورن‌هایی هستند که آن‌ها به آن پاسخ می‌دهند. نکته مهم این است که اگر بخواهیم رابطه‌مان پویا و باقی‌ماند، باید این اختلاف‌نظرها را به شیوه‌ای درست حل کنیم. گرچه ممکن است تعارض از نظر آماری طبیعی باشد، اما اگر یک رابطه منجر به خشونت کلامی و جسمانی شود و از سوی دیگر نباید آن را سرکوب کرد و نادیده گرفت.

در این کتاب قصد بر آن است که به تعارض به عنوان جزء گریزناپذیر روابط انسانی، به خصوص 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 با همان 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. درحالی‌که 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 زوجها بخواهید که هدف از ازدواجشان را به شما بگویند، تقریباً هیچ چیزی که بر پایه واقعیت باشد نصیبتان 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 تغییرات 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 شرایط کیفی ازدواج است که مباحثی چون نقش عوامل مادی، فرهنگی، روانی، شخصی را بر تصمیم‌گیری ازدواج 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. امید است در راستای سعادت و خوشبختی خوانندگان به‌ویژه زوج‌های جوان گام مفیدی برداشته باشیم.

میلاد مرادی

بهار ۹۶