



صمیمیت، احترام، قدردانی؛

اصول یک ازدواج موفق

بهمن علیمرادی

پریسا غفوریان نوروزی

ناظر علمی: دکتر علی اکبر ثمری

کتابخانه ملی ایران، تهران، ۱۳۴۳-.

عنوان و نام پدیدآور: صمیمیت، احترام، قدرهانی اصول یک ازدواج موفق / بهمن دبیردانی، پریسا

غفوریان نوری، غلامرضا / ناظر فنی

مشخصات نشر: مشهد: نشر انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۹۵

مشخصات فیزیکی: ۱۳۹

فرومست: به نشر انتشارات آستان قدس رضوی، ۸۴

شابک: ۹۶۹-۰۴-۲۳۱۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابخانه: من ۶۱-۶۳

عنوان دیگر: اصول یک ازدواج موفق

موضوع: روانشناسی

موضوع: ریاضی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی

موضوع: صمیمیت

موضوع: قدرشناسی

شابک افزوده: غفوریان نوری، پریسا، ۱۳۴۵ -

شابک افزوده: نوری، غلامرضا، ۱۳۲۷ - ناظر

شابک افزوده: نشر انتشارات آستان قدس رضوی /

ردیف: گنگرد ۱۳۹۴ / ۱۵ / ۷۴۳ HQ

ردیف: دیوبی ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۵۴۱۲۰

به نشر
انتشارات آستان
قدس رضوی



مؤسسه چاپ و انتشارات
به نشر

۱۸۸۴

صمیمیت، احترام، قدردانی،
اصول یک ازدواج موفق

بهمن علیمزادی - پریسا غفوریان نوروزی

ناظر علمی | دکتر علی اکبر نمری
مراجع | شهره گوهریان
ویراستار | یوسف بیضا
صفحه‌بندی | بیژن بیاضی زاده
نویسنده | اول
شمارگان | ۱۵
قطع | رقعه

چاپ | مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی
شابک | ۹۶۴-۰۲-۲۳۱۸-۵

حق چاپ محفوظ است.
به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

قیمت | ۴۰۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی | مشهد، بلوار سجاد، خیابان میلاد، ص.ب. | ۹۱۳۷۵/۴۹۶۹

تلفن و دورنگار | ۳۷۶۵۲۰۰۸

دفتر تهران | تلفن و دورنگار | ۸۸۹۶۰۴۶۶

نشانی اینترنتی | www.behnashr.com | پست الکترونیکی | publishing@behnashr.com

پیشگفتار

۷

۹

پله اول: صمیمیت در ازدواج

- ۱۱ صمیمیت؛ قلب روابط خانوادگی: تأثیر صمیمیت بر رشد عاطفی افراد
- ۱۲ با چه شیوه‌ای کودکان صمیمی تربیت کنیم؟
- ۱۴ صمیمیت و لذت‌های بی‌پایان زندگی
- ۱۶ غمدلی؛ حبس روابط صمیمانه
- ۱۸ مهارت غمدلی را چگونه یاد بگیریم؟
- ۱۹ مهارت مدافعه و دفاعی‌پلی برای بیان صمیمیت
- ۲۰ بیان صریح احساسات؛ راه برای جلب صمیمیت
- ۲۱ فرار از صمیمیت و غمدلی؛ سرزنش و تفکر منفی در گفتگوها
- ۲۲ مفهوم صمیمیت در روابط صمیمانه
- ۲۳ ابعاد مختلف صمیمیت
- ۲۷ مهارت خودافشاگری و تأثیر آن بر روابط صمیمانه
- ۲۹ علل بازدارنده در خودافشاگری عاطفی

۳۳

پله دوم: احترام و خودشناسی

- ۳۵ احترام به باورهای یکدیگر
- ۳۷ احترام؛ چهارچوبی برای روابط انسانی
- ۴۱ بی‌احترامی؛ نیش زدن در گفتگوها
- ۴۱ فروپاشی احترام؛ عصبانیت و پرخاشگری

۴۷

پله سوم: قدردانی و بخشش

- ۴۹ قدردانی
- ۵۰ اهمیت قدردانی و تشکر
- ۵۰ شیوه‌های قدردانی

۵۱

روش‌هایی برای پرورش قدردانی در خود

۵۳

فرهنگ قدردانی از همسر

۵۷

قدردانی؛ یک هیجان اخلاقی

۶۱

منابع



www.ketab.ir

انسان در مسیر زندگی خود از کودکی تا پیری، از منظر رشد عاطفی و عقلانی از مراحل عبور می‌کند: گذر طبیعی و درست از هر یک از این مراحل، برای رسیدن به مرحله بعدی لازم و ضروری است. اگر هریک از این مراحل رشد به درستی طی نشود، فرد دچار سردرگمی و کمبود در کسب توانایی‌های خاص مربوط به آن دوره می‌شود. وقتی انسان مراحل کودکی و بلوغ را کامل و درست سپری کند، در مرحله بزرگسالی که دوره سوم، چهارم و پنجم زندگی فرد در بر گیرد، باید بتواند صمیمیت، همدلی، احترام و قدردانی را نسبت به اطرافیان به‌ویژه با جنس مخالف که در نقش همسر فرد ظاهر می‌شود، تجربه کند و به عمل درآورد. از نظر صاحب‌نظران، کسانی که مراحل پیشین رشد خود را به‌خوبی طی نکرده باشند، در مراحل بعدی دچار مشکل می‌شوند و توانایی ایجاد صمیمیت را نخواهند داشت و به‌جای آن تنهایی و احساس طردشدگی را تجربه می‌کنند.

عشق، صمیمیت و رابطه زناشویی با هم جزء فرایندهای یک ازدواج موفق، وجود دارند، اما این موضوع به این معنا نیست که فرد خود را انسانی عاشق و صمیمی نشان دهد و هیچ تلاش دیگری برای بهبود روابط زناشویی خود انجام ندهد و انتظار یک زندگی موفق و بدون تنش را داشته باشد. سعی در تحکیم پیوندهای زناشویی امری است که بدون هیچ استثنایی باید با مهربانی، صمیمیت و عشق همراه باشد. گاه این نوع نگاه، بدفهمی‌هایی ایجاد می‌کند که بیشتر ناشی از ناآگاهی زوجها درباره عشق و رابطه زناشویی است. یکی از ناآگاهی‌ها این است که بعضی‌ها

فکر می‌کنند فردی که عاشق و صمیمی به نظر می‌رسد، از نظر جنسی باید همه رابطه‌هایش موفقیت‌آمیز باشد و در غیر این صورت علاقه وی به همسرش واقعی نیست و رابطه همراه با صمیمیت بین زوجین از هم می‌پاشد؛ در حالی که این انتظاری واقعی نیست. گاهی به دلیل خستگی، فشار کاری یا خیلی ساده و بدون هیچ دلیل خاصی، میل و توانایی جنسی وجود ندارد؛ درست مانند امیال ترسنگی و تشنگی که گاهی هست و گاهی نیست و این موضوع یا عناصه‌ای شبیه به آن، نباید خللی در رابطه عاشقانه و عاطفی افراد ایجاد کند. همسرانی که نمی‌توانند در قالب ارتباط صمیمی، احساساتشان را برای یکدیگر بروز دهند، احتمالاً در جنبه‌های مختلف زندگی زناشویی دچار مشکل می‌شوند. یا زوج‌هایی که قادر نباشند عدم توافق را به توافق تبدیل کنند، اغلب گرفتار چرخه‌ای از رفتاری‌های تکرار می‌شوند که سال‌ها ادامه خواهد داشت. یک اصل مهم در روابط میانسالی، انسان‌ها وجود دارد و آن این است که تغییر چشم‌انداز به تغییر احساس منجر می‌شود. طرز تفکر زن و شوهر، احساسات آن‌ها را در قبال یکدیگر تعیین می‌کند؛ زمانی که ارزش‌های یکدیگر را نفی می‌کنند، دل‌گرم می‌شوند و زمانی که یکدیگر را با دید مثبت نگاه می‌کنند، عشق‌گرم می‌شوند. زن و شوهر در آغاز آشنایی تحت تأثیر خصوصیات ظاهری، جذابیت، خلق و خو و محبت‌های یکدیگر قرار دارند و به تدریج به توافق می‌افتد که در این زمان به جنبه‌هایی نظیر همکاری و مشارکت توجه کنند. ممکن است جذاب‌ترین همسرها از مهارت‌های لازم برای انجام وظایف خود در زندگی زناشویی بی‌بهره باشند.