

سفر پر ہیمان

مراحل مختلف زندگی مشترک

موفق و ناموفق



تألیف و پژوهش:

دکتر میر عماد الدین فریور

سرشناسه: فریور، میرعمادالدین، ۱۳۱۸-
عنوان و نام پدیدآور: سفر پر هیجان: مراحل مختلف زندگی‌های
مشترک / مولف و پژوهشگر
میرعمادالدین فریور.

مشخصات نشر: تهران: فریور، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص.

شابک: 978-600-5399-94-3

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: زناشویی - ارتباط

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۷س ۴۴ف/ HQ۷۴۳

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۵۷۷۵



سفر پر هیجان

(مراحل مختلف زندگی مشترک موفق و ناموفق)

مولف و پژوهشگر: میرعمادالدین فریور

ناشر: انتشارات فریور • صفحه‌آرا: انتشارات ورجاوند

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: فرشپوه

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۳ • شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۹۹-۹۴-۳ • قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۷-۵۲۵۵-۸۸۶۰

آدرس: میدان ونک، خیابان شیخ‌بهایی، میدان شیخ‌بهایی، برج صدف، واحد ۱۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

توجه!

تکرار بعضی مطالب کلیدی به دلیل اهمیت موضوع و جلب توجه بیشتر شما به آن است.

فهرست

پیشگفتار ۱۴-۱۱

۱- اوایل رابطه، آشنایی و ازدواج ۲۸-۱۵

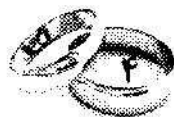
دختران و پسران با احساس خوب، با میل و اشتیاق فراوان در کنار هم قرار می گیرند. بسیاری از زوجها آگاهی بسیار سطحی در مورد نیازها و خواسته های خود دارند. دوره باشکوه و جذاب اولیه هورمون هایی چون اکسی توسین معمولاً چند ماه بیشتر طول نمی کشد.

ازدواج پیچیده ترین، مشکل ترین، حساس ترین و پرمسئولیت ترین حادثه زندگی هر کسی می تواند باشد.

عشق های ناگهانی چگونه به وجود می آید؟

در شکل گیری هویت هر کسی، عوامل ژنتیکی، اکتسابی و ذهن نقش اصلی را به عهده دارند.

نقش باورهای مثبت و منفی و غلط در زندگی مشترک



۲- تحول در ذهن چگونه امکان پذیر می شود؟ ۲۹-۳۱

باورهای درست و مثبت و باورهای غلط و منفی شما کدامند؟
عشق واقعی به آرامی و در طول زندگی مشترک با برقراری ارتباط درست کلامی و احساس و رفع نیازهای احساسی، عاطفی، جنسی، مالی، حمایتی، استقلالی و به کمک هم به وجود می آید!

۳- مرحله ی رویای شیرین چرا می گویند: عاشق کور است و کر؟ ۳۳-۴۱

عشق شرطی - عشق غیر شرطی یعنی چه؟
محیط تربیتی و شرایط مطلوب
محیط تربیتی و شرایط نامطلوب
خود کم بینی خود بزرگ بینی عوارض ناشی از آن
روابط عاشق و معشوق
نیاز جنسی، یکی از غرایض احساسی بشر است.

۴- رقابت برای کسب قدرت ۴۳-۵۵

گذر از مرحله رویای شیرین به مرحله رقابت برای کسب قدرت
بسیاری از زوجها به درستی درک نمی کنند که دنیای بیرون انعکاسی از دنیای درونشان است.

«گربه را دم حجله کشتن» چرا مطلع شده؟
در ازدواج های ناموفق همسران در برابر نتایج منفی و غلط فرافکنی کرده دیگران را مسئول شکست های خود می دانند.

بسیاری از مشکلات زندگی مشترک همانند کوه های یخی شناور، از نظرها پنهان است!
زوج ها در همه حیطه های زندگی مشترک که بسیار پیچیده و درهم تنیده است، روبه روی هم قرار می گیرند.

زوج ها هر قدر ناآگاه تر نادان تر و خودخواه تر باشند بر باورها غلط خود بیش تر تأکید می کنند.



۵ - باورها، اندیشه‌ها، تصورات، تعبیر و تفسیرها، داوری و پیش‌داوری‌های زوج‌ها در اوایل زندگی مشترک ۵۷ - ۶۳

بسیاری از زوج‌ها به اشتباه تصور می‌کنند آمادگی لازم برای زندگی مشترک را دارا هستند. ازدواج وسیله و راهی است که نیازهای همسران به کمک هم برطرف می‌شوند. عشق‌های اولیه بیش‌تر سطحی، ظاهری، شیفتگی، ساده‌دلانه، رمانتیک... است! برقراری ارتباط درست مثبت کلامی و احساسی و دوری از خشونت‌ها و تعرض‌ها به آگاهی و دانایی نیازمند است! بیش‌تر زوج‌ها از هرگونه تغییر می‌ترسند.

۶ - زوج‌ها و مراحل بعدی زندگی مشترک، ازدواج، ۶۵ - ۷۳

برای زوج‌ها ۲ سال اول زندگی مشترک از اهمیت خاصی برخوردار است. برخورد مثبت یا منفی و چگونگی کنار آمدن با مشکلات نشان می‌دهند که زوج‌ها به سمت طلاق پیش می‌روند یا به‌سوی تفاهم و سعادت. وقتی یکی از زوج‌ها از رقابت دست می‌کشد و اجباراً نیازها و خواسته‌های خود را ندید می‌گیرد، احساس بدبختی و قربانی خواهد کرد! زن یا مرد ستم‌دیده بخشی از فشارهای وارده را به فرزندان یا دیگران منتقل می‌کنند. فرد ستم‌دیده با بدخوری، پرخوری، گوشه‌گیری، اهمیت ندادن به خود و دیگران از شادی‌ها فاصله می‌گیرند. زوج‌ها اگر از طریق مشاوران با تجربه تحت مشاوره قرار گیرند، می‌توان به بهبودی روابط آنان امیدوار شد. گروهی از زوج‌ها به صورت منفی و غیر مستقیم به مبارزه و مقابله می‌پردازند. با کنترل و میج‌گیری، برخورد‌های لفظی و فیزیکی، قهر و آشتی، سوهان روح یکدیگر می‌شوند. زوج‌های نادان فرزندان خود را وارد بازی خطرناک جدال بین خود و همسر می‌کنند. افکار منفی مانند سم عمل می‌کنند.



۷- زندگی مشترک پر تنش، تلخ و دردآور ۷۵-۸۶

در جریان عادی زندگی مشترک، زوجها معمولاً مطابق با باورها، بینش، تفکر، عادت و سلیقه خودشان را که با آنها بزرگ شده‌اند، عمل کرده و طبق آن با همسرشان ارتباط برقرار می‌کنند.

زوج‌ها پس از مدت‌ها تلاش و ناکامی از خود می‌پرسند:

چرا با وجود این همه تلاش، به درستی با همسرشان به تفاهم نمی‌رسند؟

چرا عمیقاً نمی‌توانند یکدیگر را به درستی جذب کنند؟

چرا به جای نزدیک شدن به یکدیگر، عملاً روز به روز از هم دور می‌شوند؟

چرا همانند دو غریبه و دو دشمن روبه‌روی هم ایستاده و زندگی پر تنش، تلخ و تیره تاری را تجربه می‌کنند؟

داستان فریبا و احمد و طرز برخورد متفاوت آنان با مسایل جالب و شنیدنی است.

۸- طلاق و جدایی ۸۷-۸۹

زوج‌هایی که زندگی مشترک پر آشوب، تلخ و دردناک را تجربه می‌کنند به تدریج در معرض طلاق خاموش و عاطفی قرار می‌گیرند به دو گروه اصلی تقسیم می‌شوند:

گروهی راه جدایی کامل و طلاق را پیش می‌گیرند.

گروهی به علل زیاد نمی‌توانند به جدایی کامل و طلاق روی آورند، زندگی مشترک دردآلود و جهنمی را تجربه می‌کنند.

چرا گروهی از زوجها پس از مهاجرت به کشورهای پیشرفته زندگی مشترک‌شان ادامه نیافته و از هم جدا می‌شوند؟

۹- به علائم و نشانه‌های هشداردهنده توجه کنید! ارزیابی شما از زندگی مشترک‌تان ۹۱-۹۶

برای اینکه بدانید در زندگی زناشویی در چه وضعیتی قرار دارید آزمون ارائه شده را به طور دقیق تکمیل کنید و برآورد نسبتاً جالبی از زندگی خود داشته باشید.



۱۰- مرحله‌ی پذیرش و تثبیت تعهد! ۹۷-۱۱۰

زندگی مشترک هر یک از زوجها با توجه به استعدادهای ژنتیکی و اکتسابی‌شان، در یکی از سه گروه زیر قابل بررسی است:

گروهی در مرحله زورآزمایی و برخورداری از زندگی مشترک پرتنش، راه جدایی و طلاق را پیش می‌گیرند.

گروهی از زوجها به علل زیاد نمی‌توانند یا نمی‌خواهند طلاق داشته باشند.

با انزوای طلبی، گوشه‌گیری، تسلیم شدن و یا مقاومت‌های منفی و... در مسیر طلاق عاطفی قرار گرفته زندگی پراسترس و بیمارگونه را تا پایان عمر به اجبار تحمل می‌کنند.

گروه اندکی از زوجها با پذیرش همدیگر، تعهد، صمیمیت و آگاهی به مرحله عشق عمیق می‌رسند.

همه ازدواج‌ها، مشکلات ویژه خود را دارند.

قریب به اتفاق دختران و پسران بدون این‌که شنا بلد باشند، وارد دریایی به ظاهر آرام، اما طوفانی زندگی مشترک می‌شوند.

زوج‌های ناموفق بر دیدگاه خود تمرکز کرده و آن را درست می‌دانند و پینش همسر و دیگران را غلط می‌پندارند و زندگی مشترک را فرسوده و معیوب می‌کنند.

زوج‌های موفق متوجه هستند که مسیر زندگی موفق مانند رودخانه پریچ و خم است.

زوج‌های موفق متوجه هستند اوضاع و شرایط پیوسته تغییر می‌کند و هرگز دوباره به حالت قبل باز نمی‌گردد.

۱۱- رسیدن به مرحله‌ی عشق ۱۱۱-۱۲۰

چرا جاذبه‌های همسرمان به مرور کم رنگ و دافعه‌هایشان پررنگ می‌شود؟

چرا شور و شوق، شادابی و هیجان اولیه به آرامی کم رنگ می‌شود و آیا می‌توان از آن پیشگیری کرد؟

شگفت‌انگیزترین نقطه مشترک زوجها، تلاش هریک از آنان برای دستیابی به خوشبختی با روش و دیدگاه خود است.



بیشتر زوجها نمی‌توانند تصور کنند که با ازدواج خود را در مسیر حوادث حیرت‌انگیز و غیرقابل پیش‌بینی قرار می‌دهند.

هر یک از همسران در برابر پدیده‌های زندگی معمولاً به آن چه می‌دانند و باور دارند عمل می‌کنند و تصور می‌کنند که دانسته‌ها و راه خودشان درست است!

مهم‌ترین عامل ارزیابی ازدواج‌های موفق امروزی، کیفیت و کمیت برقراری رابطه عاطفی و احساسی و کلامی با همدیگر و سازگاری زوجها با مشکلات زندگی مشترک است.

زندگی مشترک سخت و دشوار است؛ زوج‌ها به جای تحمل فشارها، آن‌ها را می‌پذیرند تا راحت‌تر به مقابله با آن‌ها بپردازند.

به عقیده گروهی از روان‌شناسان، بالارزش‌ترین احساسی که انسان می‌تواند داشته باشد احساس عشق است.

۱۲- آیا انسان نیازمند عشق است؟ و مروری بر فصول گذشته.... ۱۲۱-۱۲۹

مراحل مختلف مهرورزی، شیفتگی، شیدایی، پیوند عاطفی، صمیمیت، شادی و جدایی، افسردگی، دشمنی و تنفر و... هر یک در مغز جایگاه خود را دارند.

هر کسی با توجه به توانمندی‌هایش در کنترل مراکز فوق می‌تواند کم و بیش نقش داشته باشد.

زنان و مردان از لحاظ رفتار خود مخرب شباهت عجیبی به هم دارند!

شرایط تربیتی و اکتسابی دختران و پسران اگرچه از ابتدا مشابه و تقریباً یکسان بوده باشد، اما جهان‌بینی، ارزش‌ها و اولویت‌ها و به طور کلی برنامه‌ریزی ذهنی آنان در بزرگسالی با یکدیگر متفاوت بوده و بصورت جنسیتی عمل می‌کنند.

چه زمانی یک زندگی مشترک موفق بوده و عشق واقعی بین همسران برقرار می‌شود؟ چرا هر ازدواجی یک شگفتی است؟

۱۳- توصیه برای ساختن و داشتن زندگی مشترک موفق..... ۱۳۱-۱۴۰

علم، عمل همراه با عشق اساس زندگی مشترک موفق به حساب می‌آیند.

باورهای غلط ریشه‌ی اختلافات و منشأ رقابت‌ها و توقعات و اندیشه‌های نادرست است!



همیشه بهترین بخش وجودتان را به همسران ببخشید و همسران را در مرکز زندگی خود قرار دهید.

ازدواج موفق، موثرترین عامل سلامتی، خوشبختی، آرامش و حتی موفقیت در کارها به حساب می‌آید.

ساختن روابط خوب مستلزم تلاش مداوم است، پیوسته مهارت‌های خود را بالا ببرید و با تمرین و تکرار یاد بگیرید با ناسازگاری‌ها، موانع و مشکلات به درستی مقابله کنید.