

قلمرو تعهد در زندگی زناشویی

تألیف:

دکتر عذرا غفاری

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل)



انتشارات جهاد دانشگاهی استان اردبیل

۱۳۹۶

سرشناسه	: غفاری، عذرا
عنوان و نام پدیدآور	: قلمرو تعهد در زندگی زن‌آشویی / تالیف عذرا غفاری.
مشخصات نشر	: اردبیل: جهاد دانشگاهی، واحد اردبیل، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.
شابک	: ۱-۸-۹۷۹۶۲-۶۰۰-۹۷۸-۱۲۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
پیدا داشت	: کتابنامه.
موضوع	: تعهد
موضوع	: <i>Commitment (Psychology)</i>
موضوع	: زن‌آشویی — ارتباط
موضوع	: <i>Communication in marriage</i>
موضوع	: روابط زن و مرد
موضوع	: <i>Man-woman relationships</i>
شناسه افزوده	: جهاد دانشگاهی. واحد استان اردبیل. سازمان انتشارات
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ق ۸ غ / ۷۴۱ / H۳۷۴
رده‌بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۷۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۷۱۷۹۴

قلمرو تعهد در زندگی زن‌اشویی

تألیف: غذا غفاری

صفحه آرایی: محمود خروشی

حروفچینی: وحید ایرانی

طرح روی جلد: یلدا عظیم‌زاده

ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی استان اردبیل

چاپ: اول - ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۹۶۲-۸-۱

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کسی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



واحد استان اردبیل

نشانی انتشارات: اردبیل - شهرک کارشناسان - میدان شفا، تلفن: ۳۳۷۴۹۰۶، ایمیل: ard.chap@ch.ac.ir

نشانی سازمان انتشارات: تهران - خیابان انقلاب اسلامی - خیابان فخررازی - خیابان شهدای زاندارمری - پلاک ۲۲، تلفن: ۶۶۹۵۲۹۴۸

پیشگفتار.....	۱۳
مقدمه.....	۱۵

فصل اول

معنا و مفهوم تعهد.....	۱۷
- معنای تعهد به درستی چیست؟.....	۱۹
- زمان فکر کردن به تعهد چه زمانی است؟.....	۲۵

فصل دوم

چه عواملی باعث می شود تعهدات در زنجیر در زندگی زناشویی رنگ ببازد و چگونه می توان جلوی آن را گرفت؟.....	۳۱
- ازدواج شتاب زده.....	۳۳
- ازدواج در سنین پایین.....	۳۵
- اشتیاق زیاد برای ازدواج.....	۴۰

فصل سوم

آیا تعهد در زندگی زناشویی به هر قیمتی باید حفظ شود؟.....	۴۳
- فواید تعهد.....	۴۸
- موانع تعهد.....	۵۰
- معنای حقیقی ازدواج.....	۵۲
- سطح تعهد.....	۵۳

فصل چهارم

- منظور از تعهد جنسی چیست؟..... ۵۹
- تعهد جنسی در زندگی زناشویی..... ۶۳
- تفاوت زنان و مردان در روابط جنسی..... ۶۵
- بهبود مهارت‌های اطاق خواب..... ۶۶

فصل پنجم

- برای حل مشکلات زناشویی چه باید کرد؟..... ۷۳
- تنوع انتخاب..... ۷۴
- رهایی از کنترل گری، خصلت ویرانگری زندگی‌های مشترک..... ۷۴
- فرض‌های اصلی کنترل گری..... ۷۵

فصل ششم

- چگونه می‌توان از شر مشکلات زناشویی رهایی یافت و کدام موارد پیش‌بینی کننده رضایت زناشویی محسوب می‌شوند؟..... ۸۱
- اصل اعتماد..... ۸۳
- اصل شفاف‌سازی..... ۸۳
- احترام..... ۸۵
- گفتگوی مؤثر..... ۸۶
- مدت زمان لازم برای کسب مهارت گفتگوی مؤثر..... ۸۸
- مهار حل مسئله..... ۹۹

فصل هفتم

- آیا با کسی که خیانت کرده دوباره می‌توان زندگی کرد؟..... ۱۰۹
- چهار قانون بهبود زندگی مشترک هارلی و چالمرز..... ۱۱۴

فصل هشتم

۱۱۹.....توصیه‌های لازم برای داشتن زندگی متعهدانه

۱۲۱.....- توصیه‌های لازم برای زنان

۱۲۴.....- توصیه‌های لازم برای مردان

۱۲۷.....منابع و مآخذ

www.ketab.ir

بیست و یک سال از شروع مشاوره نگارنده با زوجین و خانواده‌ها می‌گذرد ولی در چند سال اخیر بیشتر از گذشته شاهد شکست تعهدات زندگی زناشویی در خانواده‌ها بوده‌ام. و نکته جالب اینکه با گذشت زمان، شکستن این تعهدات بیشتر و راحت‌تر شده است و حتی حضور فرزندان در خانواده نیز دیگر مانع شکستن این تعهدات به شمار نمی‌آید. کشف دلایل این موضوع برای نویسنده به عنوان روان‌شناس اهمیت زیادی پیدا کرد. چرا که این موضوع (شکستن تعهدات) درد و رنج زیادی را به خانواده‌ها خصوصاً به کودکان تحمیل می‌کند. وقتی به دنبال دلایل شکستن این تعهد رفت، متوجه شدم که ازدواج با یک فرد نامناسب، ازدواج بدون معیار و ملاک، ازدواجهای شتابزده، اسواج به خاطر دیگران نه به خاطر خود، ازدواج در سنین پایین و ... باعث شکل‌گیری روابط نادرست بین زوجین می‌شود و به نظرم رسید که یکی از دلایل این است که زوجین کمتر با مفهوم تعهد به معنای کامل آشنایی دارند و لذا به فکر تألیف کتاب حاضر افتادم که با نگاهی دقیق به مفهوم تعهد در روابط زناشویی، روان‌دلائل و موانع شکل‌گیری تعهد را توضیح دهد و به خوانندگان کمک کند، نه تنها به انتخاب درست بلکه روابط زناشویی پایداری داشته باشند. اینک با گذر بیست و یک سال از شروع کار مشاوره با زوجین، جوانان و خانواده‌های خیلی زیاد، به این نتیجه رسیدم که باید دانسته‌ها و نیازها را به جوانان و خانواده‌ها منتقل نمایم. موضوع مشاوره ارتباط با انسان‌هاست و انسان موجودی پویا در طول زمان است. نیازها و خواسته‌های انسانها در فرآیند زمان تغییر پیدا می‌کند و یک روان‌شناس یا مشاور باید این تغییرات آگاهی داشته باشد. ۳۰ یا ۴۰ سال قبل زنان ایرانی به مرد به عنوان نان‌آور خانواده می‌نگریستند و نیاز آنها بیشتر نیازهای مادی به نظر میرسید اما امروزه قضیه فرق کرده است. نیاز زن و مرد به همدیگر بیشتر از آنکه مادی باشد ارتباطی است. دوست دارند مورد احترام همدیگر باشند و به هم اعتماد داشته و اولین اولویت همدیگر باشند و این خواسته‌ها در طول زمان تداوم یابد. من در طول این سالها متوجه شدم شروع خوب همیشه یک پایان خوبی نداشته و شروع نادرست هم پایان درستی نخواهد داشت، چون انسانها عادت به گذشته نگری دارند ولی بعد از تجربه این سالها با احتمال خیلی بالایی، با کنکاش جزئیات و کلیات حاکم بر یک رابطه می‌توان گفت که این رابطه تا چه حدی با دوام خواهد شد و تا چه حدی با خطر فروپاشی و خیانت و شکستن تعهد و طلاق همراه

خواهد بود. پژوهشگران و صاحب‌نظران متعدد با اطمینان بیش از ۸۰ درصد امکان موفقیت یا شکست یک ازدواج را قبل از اینکه ازدواجی صورت بگیرد پیش‌بینی می‌کنند (کلارک وارن، به نقل از قراچه داغی، ۱۳۷۷).

من نیز بر اساس بررسی‌ها و تجربه شخصی خویش به فهرستی در مورد انتخاب همسر مناسب و روابط متعهدانه و یا همسر نامناسب و روابط فرازناشویی یا خیانت رسیده‌ام. فصل اول کتاب حاضر به معنا و مفهوم تعهد می‌پردازد و اینکه زمان فکر کردن به تعهد چه زمانی است؟ در فصل دوم محل کهرنگ شدن تعهد مطرح شده است. و در فصل سوم به این بحث پرداخته شده که آیا باید عهد به هر قیمتی حفظ شود؟ در فصل چهارم تعهد جنسی به عنوان یک تعهد مهم بین زوجین مطرح شده است. چون در جامعه کنونی ما ازدواجهای صورت گرفته دوام زیادی ندارند و آمار طلاق و روابط ناسازگار به روز به روز در حال افزایش است در فصل پنجم این کتاب دلیل فروپاشی خانواده بحث شده است و در نهایت در فصول ششم، هفتم و هشتم راهکارهای عملی برای حفظ پایداری زندگی زناشویی تمام با تعهد و به دور از روابط فرازناشویی مطرح گردیده است. امیدوارم این کتاب بتواند به جوانان و خانواده‌ها کمک کند که زندگی مشترک سالم و متعهدانه‌ای را تشکیل دهند و در طول زمان با عشق از آن مراقبت کنند.

دکتر عذرا غفاری

استاد اس و مشاور خانواده