

الافت را دم در پارک کن

نویسندگان: محمد صابری، مبینا پور محمد

www.ketab.ir

سرشناسه	: صابری، محمد، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآوران	: الاقت را دم درب پارک کن/نویسندگان محمدصابری، مبینا پورمحمد.
مشخصات نشر	: تهران: چشم ساعی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۹۳ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۵۷-۴۶-۶ : ۳۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: پرورش ذهن
موضوع	: Mental discipline
موضوع	: نگرش (روانشناسی) — تغییر
موضوع	: Attitude change
موضوع	: زنانسوی — (ارتباط — جنبه های روانشناسی
موضوع	: Communication in marriage — Psychological aspects
شناسه افزوده	: پورمحمد، مبینا، ۱۳۷۸-
رده بندی کنگره	: BF۶۳۲
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۹۷۳۲۶
اطلاعات رگورد کتابشناسی	: نظر
طبع	: ۰۲۱ - ۲۲۸۷۴۵۵۶
تلفن	: ۰۲۱ - ۳۶۸۵۴۶۹۹
همراه	: ۰۹۳۸۶۸۷۴۲۹
وب	: www.nashr1.com
ایمیل	: Email:cheston.saei@gmail.com
انتشارات چشم ساعی: تهران، تجریش، خیابان امیر ابراهیم دربندی، خیابان بهمان تختی	
ارتباط با نویسنده: ۰۹۱۳۴۳۳۹۰۰۷	mdsc12011@gmail.com
پیامک: ۱۰۰۰۱۱۳۱۱۳	



عنوان کتاب	: الاقت را جلوی درب پارک کن
مؤلفین	: محمد صابری، مبینا پور محمد
ناشر	: انتشارات چشم ساعی
ناظرین فنی چاپ و تولید	: الهام السادات سلجوقیان، علیرضا بوستانی
طراح جلد و صفحه آرا	: رضا ابراهیمی
نویت چاپ	: اول
شمارگان	: ۱۰۰۰
قیمت	: ۴۵۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۵۷-۴۶-۶

فهرست

۷	مقدمه‌ای بر رابطه عاشقانه
۱۷	ذهن خود را قبل از ازدواج فرمت کنید
۱۸	الاق درون چگونه در ذهن ما شکل گرفته است؟
۲۵	فرمت کردن ذهن و راهکارهای اصلاح داشته‌های ذهنی
۲۸	۱- خاطرات و تجربیات ناگوار و برداشت‌های ذهنی نادرست
۳۳	۲- قضاوت‌های ذهنی اشتباه و تیپ‌گونه
۳۶	۳- باورهای غلط اما عمیق و اثرگذار
۴۳	۴- ارزشها و ضدا ارزشها:
۴۹	۵- تقابلهای شخصیتی:
۶۰	نصب نرم افزارهای مناسب در ذهن
۶۲	ماهیت هوش عاطفی:
۷۱	مهارت وظیفه شناسی و مسئولیت‌پذیری
۷۳	همدلی را در خود تقویت کنید
۷۴	گوش دادن موثر را فرا بگیرید
۷۵	بخشش، کلید زندگی سالم
۷۷	ذهن خود را با نرم افزار مدیریت خشم آرام کنید

مقدمه‌ای بر رابطه عاشقانه

ازدواج کردن یک تحول بزرگ و شگرف در زندگی انسان‌ها به شمار می‌رود و به صورت جدی می‌تواند بر روی خوشبختی، سعادت و رضایتمندی اثرگذار باشد. در این میان اگر طرفین با آگاهی، نگرش و رویکردهای ذهنی و رفتاری درستی وارد رابطه عاشقانه شوند و ضمن پذیرش واقعیت‌هایی که پس از ازدواج رخ می‌دهد، با مسئولیت‌پذیری و انعطاف‌پذیری، بتوانند فضای دوستانه و عاشقانه خود را پس از وصال نیز ادامه دهند، قطعاً ازدواج به پدیده‌ای بسیار لذت‌بخش برای شان تبدیل می‌شود که می‌تواند آنها را غرق در شادمانی و غرور کند.

اما متأسفانه، اغلب زوجین، حتی زوجینی که رابطه خود را با عشق و هیجانی بسیار پرشور و به اصطلاح اسطوره‌ای آغاز می‌کنند، بعد از ازدواج نه تنها رضایت، سعادت و کامیابی همراه و همیار همیشگی زندگی‌شان نمی‌شود، بلکه به صورت جدی از رنجش‌ها، سوءتفاهمات و آزارهای روانی و جسمی عذیده، آسیب می‌بینند.

سوالی مهمی که اغلب این عزیزان و حتی افراد مجرد (بر اساس آنچه در زندگی عزیزان و نزدیکان خود پس از ازدواج تجربه می‌کنند)، شکل می‌گیرد این است که چرا

یک رابطه عاشقانه پر شور و لذت‌بخش، پس از وصال و ازدواج این چنین در سراسیمگی سقوط و سردی قرار می‌گیرد. به طوری که گهگاه برخی از زوجین ضمن از دست دادن عشق و علاقه اولیه، به شدت نسبت هم دچار خشم و نفرت می‌شوند، به طوری که بعضاً حتی حاضر نیستند برای لحظاتی کوتاه که شده یکدیگر را تحمل کنند؟

چرا زوجی که روزی طرف مقابل را کامل و نیمه گمشده خویش می‌دیدند، بعد از ازدواج مدام روی بدی‌ها و کمبودهای وی متمرکز می‌شوند و مدام دنبال بهانه‌ای می‌گردند تا جنگ و دعوای جدیدی را راه بیندازند و به اصطلاح از طرف مقابل انتقام بگیرند؟

در پاسخ به این سوال می‌توان به موارد عذیده‌ای اشاره کرد. در واقع بروز اختلاف، سوء تفاهم و درگیری در رابطه عاشقانه بستگی به شخصیت، خلیات و شرایط زندگی زوجین می‌تواند عوامل بسیار متعدد و متنوعی را داشته باشد اما به صورت کلی یک توضیح ساده برای این مساله وجود دارد.

پیش از اینکه بتوانیم این توضیح ساده را ارایه کنیم، باید با ارکان سه گانه عشق از نظر روانشناختی آشنا شویم. رابرت استرنبرگ، روانشناس برجسته آمریکایی یکی از اندیشمندانی است که در حوزه روابط عاشقانه تحقیق کرده و نظریات بسیار جالبی در

این زمینه ارایه نموده است. از جمله او برای اولین بار سه رکن یا سه مولفه رابطه عاشقانه را به شرح زیر معرفی کرد:

مولفه اول: هیجان عشقی

مرحله نخست و مولفه اول از هر رابطه‌ای شامل ایجاد کشش و برانگیختگی ذهنی نسبت به طرف مقابل می‌شود. در این مرحله طرفین از نظر جسمانی و جذابیت‌های ظاهری، یکدیگر را به سمت خود جذب می‌کنند و بدین واسطه هیجانات شدید و لذت‌بخشی را تجربه می‌کنند.

آنچه که اغلب افراد تحت عنوان عشق می‌شناسند در واقع متکی به همین مرحله و مولفه است و این یعنی اغلب افراد پس از ایجاد هیجانات و شور اولیه، خود را عاشق تصور می‌کنند. در حالی که برانگیخته شدن نسبت به طرف مقابل و تجربه کردن این هیجانات (هرچند شدید و فوران‌گونه) لزوماً به معنای شکل‌گیری عشق در ذهن یک فرد یا یک رابطه نیست. چراکه هنوز دو مرحله و مولفه اصلی از عشق باقی مانده است.

مولف دوم: صمیمیت

صمیمیت دومین رکن و مولفه از شکل‌گیری یک عشق کامل در ذهن افراد است و بروز آن در یک رابطه بدین معناست که طرفین نسبت به هم احساس قرابت و نزدیکی عاطفی می‌کنند و احساس تعلق خاطر و همدلی در ذهن‌شان رشد می‌کند. وقتی وارد مرحله صمیمیت می‌شود، طرفین یک رابطه عاشقانه، از هم صحبتی با یکدیگر و آشنا شدن با جزئیات زندگی و شخصیت هم لذت می‌برند و چه بسا حتی رازهای مهمی را نیز با یکدیگر در میان بگذارند.

مولفه سوم: تعهد

با ورود یک رابطه به این مرحله و شکل‌گیری مولفه تعهد یک رابطه عاشقانه کامل می‌شود و اکنون می‌توان به صورت جدی ادعا کرد که طرفین نسبت به هم عاشق شده‌اند. در این حالت آنها، نسبت به خواسته‌ها، نیازها و تمایلات طرف مقابل حساس می‌شوند و بر آورده سازی معقول و منطقی آنها را در اولویت خود قرار می‌دهند. وقتی تعهد در یک رابطه عاشقانه شکل بگیرد، طرفین برای شناسایی مسئولیت‌های خود در یک رابطه عاشقانه تلاش کرده و سعی می‌نمایند که از مسیر ایفای این مسئولیت‌ها، خشنودی و رضایت طرف مقابل را بر آورده سازند.