

پس از اولین

نویسنده:

فریبا قدیمی

نشر ماه مهر

پس از اولین

سرشناسه:	قدیمی، فریبا، ۱۳۴۵-
عنوان و نام پدیدآور:	پس از اولین / نویسنده فریبا قدیمی.
مشخصات نشر:	تهران: مانا نگار، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری:	۱۷۹ ص.
شابک:	978-622-5549-66-1
وضعیت فهرست نویسی:	فیفا
موضوع:	ازدواج مجدد Remarriage راه و رسم زندگی Conduct of life زناشویی -- ارتباط Communication in marriage HQ۱۰۱۸ ۶۴۶/۷۸۰۸۱ ۹۵۸۹۳۱۰
رده بندی کنگره:	۶۴۶/۷۸۰۸۱
رده بندی دیویی:	۹۵۸۹۳۱۰
شماره کتابشناسی ملی:	فیفا
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فریبا قدیمی زهره شیخ انصاری ایدا مددی فر ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۴۹-۶۶-۱
نویسنده:	فریبا قدیمی
مدیر تولید:	زهره شیخ انصاری
طراح جلد:	ایدا مددی فر
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۵۵۴۹-۶۶-۱
تیراژ:	۱۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول بهار / ۱۴۰۳
مشخصات نشر:	تهران، نشر مانانگار ۱۴۰۳
تلفن:	۰۹۱۰۲۴۲۵۵۲۱
وبسایت:	mananegar.ir
ایمیل:	mananegar20@gmail.com
قیمت:	۲۰۰۰۰۰ تومان



نشر مانانگار

فهرست

۹.....	مقدمه.....
۱۳.....	این دیگر همان زندگی است که می‌خواستم.....
۱۷.....	اول آشنایی حرف‌ها چه شاعرانه بود.....
۲۵.....	ازدواج با فرد بچه‌دار.....
۲۹.....	به بچه‌ها آزادی عمل معقول دهید.....
۳۱.....	گذشته را فراموش کنید.....
۳۳.....	چگونه همسران را در اولویت قرار دهید.....
۴۳.....	تأثیر عزت نفس در زندگی.....
۵۱.....	زندگی پس از طلاق.....
۵۵.....	حمایت خانواده و دوستان پس از جدایی.....
۵۹.....	امید به آینده.....
۶۱.....	حفظ و چگونگی ارتباط با دیگران.....
۶۵.....	مراقبت از خود در زندگی پس از طلاق.....
۶۷.....	توجه به آنچه نیاز داریم.....
۷۱.....	علائق جدید را کشف کنید.....
۷۳.....	از تجربه طلاق خود درس بگیرید.....
۷۵.....	آیا با کسی که همسر او فوت شده ازدواج کنیم.....
۷۹.....	مشکلات مالی در ازدواج مجدد.....
۸۱.....	چگونه از مشکلات زندگی دوم جلوگیری کنیم.....
۸۳.....	راهکارهای ارتباط درست.....
۸۵.....	تأثیر ازدواج اول بر ازدواج دوم.....

۸۷.....	احتمال بیش تر طلاق در ازدواج دوم
۸۹.....	نیازهای همسر چیست
۹۳.....	برای ارتباط موثر با یکدیگر وقت بگذرانید
۹۵.....	فعالیت های مشترک
۱۰۱.....	خودتان را ببخشید
۱۰۳.....	شواهدی بر ازدواج صحیح
۱۰۵.....	دست در دست یکدیگر در مسیر خوش بختی
۱۰۹.....	چه قدر سعی می کنید برای دیگران فرد امنی باشید؟
۱۰۹.....	آیا افراد امن را برای رابطه انتخاب می کنید؟
.....	انتخاب مسیر درست، توجه به تابلوهای راهنمایی و رانندگی، سعادت
۱۱۳.....	
۱۱۴.....	ارتقا شخصیتی برای انتخابی بهتر
۱۱۷.....	چرا افراد اشتباه را جذب می کنیم
۱۱۹.....	جایگاه خود را در زندگی دوم مشخص کنید
۱۲۱.....	به تعهدات خود عمل کنید و به آن ها پایبند باشید
.....	حمایت قانونی و پیگیری وضعیت مالی زنان جامعه پس از فوت همسر
۱۲۳.....	
۱۲۷.....	انتخاب درست، نتیجه تحقیقات و ممانعت از تحریف
۱۲۹.....	ازدواج مجدد و خانه سالمندان
۱۳۱.....	بررسی علت های افزایش آمار طلاق در ایران
۱۳۵.....	ازدواج مجدد و جایگاه آن در زندگی بشری
۱۳۷.....	ماجرای شروع زندگی جدید و بازگشت همسر سابق
.....	کاربرد نظریه پنجره شکسته در زندگی با هدف ترمیم و حفظ روابط
۱۳۹.....	گوناگون

زوجین مراقب پنجره‌های شکسته رابطه خود باشند	۱۴۱
تعامل انسان‌ها با یک دیگر سبب افزایش آرامش و رضایتمندی زندگی می‌شود	۱۴۳
طلاق؛ مواجهه با احساس‌های تلخ	۱۴۵
نارضایتی به خودی خود بد و ناپسند نیست	۱۴۷
تعهد	۱۴۸
توهمات عشق	۱۵۱
باورهای نادرست گذشته را با باورهای جدید جایگزین کنید	۱۵۵
قانون حرکت، تداوم و اقدام	۱۵۷
سندروم ربکا	۱۶۳
سندروم ربکا از نظر روان‌شناسان	۱۶۳
علت نام‌گذاری سندروم ربکا	۱۶۴
تأثیر مخرب سندروم ربکا بر رابطه شما	۱۶۶
آیا شما به سندروم ربکا مبتلا شده‌اید؟	۱۶۷
سندروم ربکا چگونه به وجود می‌آید و چطور می‌توان از آن پیشگیری کرد؟	۱۶۸
کمک به فرزندان طلاق در زندگی	۱۷۱
شرح حال‌های کوتاهی از زندگی افرادی که به جدایی ختم شده است	۱۷۳
چند نکته در مورد زندگی‌نامه‌ها	۱۷۵

مقدمه

چه فرقی وجود دارد؟ میان کسی که داشته‌هایش را نمی‌بیند و به دنبال نداشته‌هایش است با فردی که قدر داشته‌هایش را می‌داند و برای نداشته‌هایش تلاش می‌کند اما غصه نمی‌خورد، یا میان کسی که در عزیزان و اطرافیانش خوبی را می‌بیند و روی بدی‌ها تمرکز ندارد با فردی که خوبی‌ها را نادیده می‌گیرد، با این تفکر که خوبی باید باشد اگر نباشد جای ایراد دارد و فقط روی عیب‌ها و خطاها و اشکالات تمرکز دارند و صبح تا شب از همه ایراد می‌گیرند.

آیا همه ما کامل هستیم؟ آیا کسی هست که از صبح تا شب هیچ ایرادی در هیچ کاری نداشته باشد؟

اینها افرادی هستند که به زودی از طرف دوستان، همکاران و عزیزان کنار گذاشته می‌شوند و متأسفانه تا چشم کار می‌کند، خود را تنها و رها می‌یابند.

هیچ کس از ایراد گرفتن و انتقاد کردن خرسند نمی‌شود. به جای آن که از اطرافیان مدام ایراد بگیریم و به شکل‌های مختلف انتقاد کنیم، کمی به این بیندیشیم که آیا آزردن کردن قلبی ارزش این را دارد که مدام به همه ثابت کنیم که بهترین، همه چیزدان و کامل و بی‌نقص هستیم؟ قطعاً این‌گونه نیست! پس به جای آن که همه را از خود دور کنیم و دل همه را برنجانیم، به خوبی‌ها توجه کنیم و باعث دلگرمی و شادی اطرافیان باشیم.

من بارها شاهد معجزات شگفت‌انگیزی در زندگی انسان‌های فراوانی بوده‌ام، آدم‌هایی که در اثر حادثه‌ای به یک باره زندگیشان به آخر رسیده

بود اما با توانایی، صبر، مطالعه و مشاوره درست و اصولی توانستند زندگیشان را دوباره در دست خود بگیرند و آن را سر و سامان بدهند در مقابل افرادی بودند که به خاطر همان حوادث زندگی‌شان به پایان رسیده و وارد مرحله‌ای سخت و تلخ در زندگی شدند.

چطور می‌شود جلوی این مشکلات را گرفت یا به گونه‌ای آنها را حل کرد تا صاحب زندگی آرام و دلنشینی شویم؟

از آنجایی که خودم هم گرفتار این مشکلات بودم به دنبال راه حلی بودم تا اینکه توانستم مشکلات بزرگی را در زندگی خود حل کنم و به ساحل آرامش برسم.

برای همین تصمیم گرفتم تجربیات خود را جمع‌آوری کنم و کتابی به زبانی ساده به نگارش درآورده و یقین دارم که شما عزیزانی که در حال حاضر این کتاب را در دست دارید با مطالعه این کتاب و عمل به تکنیک‌های آن، مشکلات خانوادگی شما هم به شکلی زیبا حل خواهد شد و جدایی‌های عاطفی و طلاق که به‌طور وسیعی نه تنها در کشورمان بلکه در سراسر دنیا رشد پیدا کرده است به حداقل خواهد رسید.

ما باید مانند گذشتگان به جای تعویض به تعمیر زندگی بپردازیم و این تنها با تغییر اتفاق می‌افتد و لاغیر اگر در گذشته پدران و مادران ما طبق عادت و از خود گذشتگی، زندگی را حفظ می‌کردند. امروز ما با همدلی و بالا بردن توانایی‌های خود زندگی خوبی را خواهیم ساخت و اگر در گذشته فقط یک طرف برنده و طرف دیگر قربانی بوده است امروز می‌توانیم با علم، آگاهی و آموزش دو طرف، دست در دست هم پیروز میدان زندگی باشیم و با کنار هم بودن به زندگی معنا ببخشیم.

و لازمه این زندگی خوب تغییر و تحول است که با یادگیری و کسب مهارت‌های زندگی به ما کمک می‌کند توانمند تر از گذشته زندگیمان را

سروسامان ببخشیم و آن زندگی که دوست داریم را برای خود بسازیم چرا که زندگی خوب شانس و یافتنی نیست بلکه ساختنی است.

این کتاب حاصل پنجاه سال تجربه و سی سال تحقیق در مورد زندگی‌هایی می‌باشد که با طلاق مواجه شدند و یا با فوت همسر یا جدایی درصدد ازدواجی مجدد بودند و باز با مشکلاتی مواجه شدند که لذت زندگی را فراموش کرده زیرا بدون مطالعه، حرکت کرده‌اند. ما برای گرفتن گواهینامه رانندگی حتماً آموزشگاه ثبت‌نام می‌کنیم، تمرین می‌کنیم و راه درست رانندگی کردن را یاد می‌گیریم؛ چرا برای زندگی خود بدون یادگیری وارد عمل می‌شویم و وقتی با مشکلات مواجه شده فقط گلایه از شانس بد خود داریم و همیشه دیگران را مقصر می‌دانیم؟

برای یکبار هم که شده به خود بیاییم و واقعیت‌ها را درست ببینیم بدون هیچ سانسور و تحریفی، ما انسان‌ها همیشه در حال حذف چیزهایی هستیم که به نظر خود به ضررمان است یا قدرت رودررویی با آنها را نداریم و این‌گونه مسائل را آن‌گونه که می‌خواهیم تحریف می‌کنیم و بدی‌ها را به همه تعمیم می‌دهیم مثل همه مرد‌ها... همه زن‌ها... من اول این مطالعات را برای زندگی خودم که بدانم چه کاری باید انجام دهم و بعد به تشویق اساتید عزیز و دوستان و خانواده همراهم که همیشه در کنارم بودند مصمم شدم این تجربیات و مطالعات را به‌طور خلاصه و جامع در اختیار شما عزیزان که در جست‌وجوی خوشبختی هستید قرار دهم و ایمان دارم این کتاب راهگشای شما در مسیر زندگی خواهد بود. شما امروز به هر دلیلی خواننده این کتاب هستید، قرار است اتفاق‌های زیبایی در زندگیتان رخ دهد چون برای خودسازی و توانمندسازی آماده شدید.

با آرزوی موفقیت برای شما

ارادتمند: قدیمی