

چاپ دوم

چرا رابطه ما سرد شده است؟

نویسنده:
دکتر امیر سجاد فتوره چی



سرشناسه	:	فتوره چی، امیرسجاد، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدیدآور	:	چرا رابطه ما سرد شده است؟ / نویسنده امیرسجاد فتوره چی
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، چاپ دوم ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	:	۱۴۲ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۳۶-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص ۱۳۳-۱۴۰.
یادداشت	:	چاپ دوم
عنوان دیگر	:	چالش های زناشویی در دو سال اول زندگی
موضوع	:	زناشویی
		Marriage
		زناشویی - ارتباط
		Communication relationships
		روابط زن و مرد
		Man-Woman relationships
رده بندی کنگره	:	HQ743
رده بندی دیویی	:	۶۰۶۸۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۵۳۰۵۸۷
وضعیت رکورد	:	فیبا

چرا رابطه ما سرد شده است؟

کتاب نویسنده دکتر امیرسجاد فتوره چی

کتاب ناشر برگ و باد

کتاب شمارگان ۱۰۰ نسخه

کتاب نوبت چاپ دوم ۱۴۰۳

کتاب قیمت ۲۰۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-8091-36-5



www.ketab.ir

انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

M ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

فصل اول: سبکهای زندگی زناشویی

- ۱- ازدواجهای تصدیقی..... ۱
- ۲- ازدواجهای پر آشوب..... ۲
- ۳- ازدواجهای اجتنابی..... ۳
- چهار سوار سرنوشت: علائم هشدار دهنده..... ۵

فصل دوم: مشکلات زندگی زناشویی

- علائم ازدواج مشکل دار..... ۱۲
- ازدواج سالم چگونه به نظر می رسد..... ۱۴
- چرا ازدواج ناکام می شود؟..... ۱۵
- توقعات غیر واقعی از ازدواج دارید..... ۱۶
- آنقدر ترسیدید که نتوانستید احساسات را به اشتراک بگذارید..... ۱۷
- انتظار داشتید که همسران شما را «اصلاح» کنند..... ۱۸
- خیلی راحت شدید..... ۱۹
- ارزش دادن به صمیمیت فیزیکی را متوقف کردید..... ۲۰
- از دادن فضا به یکدیگر خودداری کردید..... ۲۱
- مامن و بابا را به ازدواج خود وارد کردید..... ۲۲
- از گفت وگوهای مهم درباره پول طفره رفتید..... ۲۳
- بیش از حد افکار منفی را به اشتراک گذاشتید..... ۲۴
- با والدگری با رقابت برخورد کردید..... ۲۵
- برای عروسی برنامه ریزی کردید، نه ازدواج..... ۲۶

فصل سوم: آسیبهای دو سال اول زندگی

- اهمیت دو سال ابتدای زندگی زناشویی - مواجه شدن با افسردگی ماه عسل ۲۸

- ۲۹..... پرچم‌های قرمز در ابتدای ازدواج
- ۳۱..... دلایل اصلی طلاق در سال اول ازدواج
- ۳۱..... اولویت‌ها در سال اول ازدواج
- ۳۲..... نشانه‌های خطر در سال‌های اول ازدواج
- ۳۲..... چالش‌های دو سال اول ازدواج شامل چه موضوعاتی می‌شود؟
- ۳۳..... ساخت پایه و اساس برای ازدواج موفق
- ۳۴..... در مورد انتظارات‌تان با هم حرف بزنید
- ۳۵..... اصول یک رابطه سالم زناشویی و راهکارهایی برای حفظ آن

فصل چهارم: مقابله با آسیب‌ها

- ۴۳..... پذیرش تفاوت‌ها در زندگی مشترک
- ۴۴..... تفاوت‌های جنسی بین زنان و مردان
- ۴۶..... دوست دارم، تو عالی هستی، حالا تغییر کن
- ۴۷..... تمرین تعادل

فصل پنجم: شناخت متقابل زوجین در سال‌های اولیه

- ۵۰..... ضرورت شناخت متقابل زوجین
- ۵۰..... شناخت زوجین از تفاوت‌های یکدیگر
- ۵۱..... تفاوت‌های عاطفی
- ۵۵..... آسیب‌شناسی شناخت متقابل زوجین و ارائه راهکارهای آن
- ۵۶..... الف) آسیب‌های شناخت قبل از ازدواج
- ۵۷..... ب) آسیب‌های شناخت پس از ازدواج
- تفاوت فرهنگی خانواده‌ها در مراسم عروسی و بعد از ازدواج باعث چه مشکلاتی می‌شود؟
- ۵۹.....
- ۶۱..... در ازدواج با تفاوت فرهنگی چه نکاتی را در نظر بگیریم؟

فصل ششم: اولویت داشتن همسر یا والدین در دو سال اول زندگی زناشویی

- اولویت همسر یا والدین ۶۷
- دلایل در اولویت بودن همسر ۶۸
- حدود رابطه با خانواده همسر چگونه باید باشد؟ ۷۰
- دلایل اهمیت حدود رابطه با خانواده همسر ۷۰
- دخالت اطرافیان در زندگی زناشویی ۷۳
- پیامدهای دخالت اطرافیان در زندگی زناشویی ۷۵
- روش‌های موجود برای مقابله و جلوگیری از دخالت اطرافیان در زندگی زناشویی ۷۵
- چگونه بعد از ازدواج رابطه با خانواده همسر و خودم را مدیریت کنم؟ ۷۹
- آموختن مهارت جرات‌مندی در ارتباط با خانواده همسر ۸۰
- خط قرمزها در رابطه با خانواده همسر ۸۳
- تنفر و قطع رابطه با خانواده همسر ۸۸
- پیامدهای تنفر از خانواده همسر ۸۹

فصل هفتم: ارتقای صمیمیت عاطفی و جنسی

- صمیمیت عاطفی ۹۳
- آسیب‌های رابطه و صمیمیت زناشویی ۹۵
- عوامل کلی افزایش‌دهنده صمیمیت زناشویی ۹۹
- پایه‌های صمیمیت زناشویی ۹۹
- راهنماهای ارتقای مهارت‌های عاطفی زندگی زناشویی ۱۰۰
- استراتژی‌هایی برای ارتقای کیفیت زندگی ۱۱۳
- صمیمت جنسی ۱۲۲
- چرا در ازدواج خود به رابطه جنسی نیاز دارید؟ ۱۲۳
- وقت گذاشتن برای صمیمیت جنسی ۱۲۴

- ۱۲۵.....ارتباط و مشارکت
- ۱۲۶.....طرفداران بخشش برانگیزاننده شعله اشتیاقند
- ۱۲۷.....قدرت لمس غیر جنسی
- ۱۲۸.....خارج کردن رابطه جنسی از روتین
- ۱۲۹.....صمیمیت عاطفی و رابطه جنسی
- ۱۳۱.....منابع