

روانشناسی طلاق

(۲۹ گام رهایی)

مؤلفین:

دکتر اردوان تقوا

نصیره بیرانوند

ویراستار:

فروغ طافی



سرشناسه	:	تقوا، اردوان، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	روانشناسی طلاق (۲۹ گام رهایی) / مولفین اردوان تقوا، منصوره بیرانوند؛ ویراستار فروغ طافی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	:	۹۴ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۴۶۰۵-۰۵-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص ۸۳-۸۶
موضوع	:	طلاق - جنبه‌های روان‌شناسی Divorce - Psychological aspects زنشویی - اختلاف - جنبه‌های روانشناسی Marital conflict - Psychological aspects طلاق گرفتگان - روان‌شناسی Divorced people - Psychology
شناسه افزوده	:	رانوند، منصوره، ۱۳۶۰-
شناسه افزوده	:	نوروزی، پروغ، ۱۳۵۰-، ویراستار
رده‌بندی کنگره	:	Q775
رده‌بندی دیویی	:	۱۰۶/۸۹
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۹۵۰۴۴۴
وضعیت رکورد	:	فیبا

روانشناسی طلاق

کے مؤلفین دکتر اردوان تقوا

منصورہ بیرانوند

کے ویراستار فروغ طافی

کے ناشر برگ و باد

کے شمارگان ۱۰۰ نسخه

کے نوبت چاپ اول ۱۴۰۳

کے قیمت ۱۵۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-4605-05-4



انتشارات برگ و باد:

☎ ۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

📧 @nashr.bargobad

✉ 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

۱	 مقدمه
۳	 گام اول: شناخت مشکل
۹	 گام دوم: افشای خیانت
۱۳	 گام سوم: حبس خانگی
۱۵	 گام چهارم: قربانی
۱۹	 گام پنجم: رابطه‌ی جدید
۲۳	 گام ششم: حسادت
۲۵	 گام هفتم: مشاوره
۲۷	 گام هشتم: انتقام
۲۹	 گام نهم: برنامه‌ریزی
۳۳	 گام دهم: آرامش و رهایی
۳۵	 گام یازدهم: شناخت مردان
۴۱	 گام دوازدهم: افسردگی
۴۳	 گام سیزدهم: همدلی
۴۵	 گام چهاردهم: خواسته‌ها و انتظارات
۴۹	 گام پانزدهم: بی‌اعتمادی
۵۱	 گام شانزدهم: تغییر رفتار
۵۳	 گام هفدهم: بینش و آگاهی
۵۵	 گام هجدهم: تحولات درونی
۵۹	 گام نوزدهم: نردبان موفقیت
۶۱	 گام بیستم: والد بودن
۶۳	 گام بیست و یکم: اهداف
۶۵	 گام بیست و دوم: اول تفکر بعد اقدام

گام بیست و سوم: پذیرش واقعیت.....	۶۷
گام بیست و چهارم: چمدان.....	۶۹
گام بیست و پنجم: کسب تجربه.....	۷۱
گام بیست و ششم: اتفاقات غیرمنتظره.....	۷۵
گام بیست و هفتم: انرژی مثبت.....	۷۷
گام بیست و هشتم: زندگی زیباست.....	۷۹
گام بیست و نهم: نتیجه‌گیری.....	۸۱
منابع.....	۸۳

مقدمه

«بر قطره‌های تلخ سرشکم نگاه کن

بنگر به دست که یک لرزان طفل خویش

از قصص طلاق و جدائی سخن مگو

از پیش ما مرو

ما جدا مشو»^۱

افزایش آمار طلاق در ایران، خبری بسیار نگران کننده و موجب ترس و هراس در جوانانی می‌شود که تمایل به تشکیل خانواده، ازدواج دارند به خصوص در این روزها که رقابت پررنگی بین آمار ازدواج و طلاق وجود دارد. طبق آمار سازمان ثبت و احوال کشور در سال ۱۳۹۹، تعداد ازدواج‌های ثبت شده در این سال ۵۵۶۷۳۱ عدد بوده است که نسبت به سال ۱۳۹۸، حدود ۴/۴ درصد رشد داشته است، اما تعداد طلاق‌های ثبت شده در این سال هم رشد قابل توجهی داشته و با وجود تعداد ۱۸۳۱۹۳ عدد طلاق ثبت شده در سال ۹۹، میزان رشد طلاق در ایران حدود ۳/۶ درصد ثبت به سال ۹۸ بوده است. در حقیقت به ازای هر ۳ ازدواج یک طلاق نیز به ثبت رسیده است.

در کتاب حاضر سعی شده است مراحل عاطفی طلاق، گام به گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد تا اگر افرادی به ناچار و ناگزیر در این مسیر و روند قرار گرفتند شناخت مؤثری از آن پیدا کنند.

«وندر شبی سیاه

در شوره زار عمر

هر یک زما به کوره رهی می رود غریب

وز یاد روزگار، فراموش می شود

در آشیانه ای که به هم انس بسته ایم

ویرانگری مکن!^۲»

دکتر اردوان تقوا

ardavantaghva@gmail.com

^۲ شعر طلاق سروده مهدی سهیلی