

اصول همسر داری

(جنبه های روانشناختی)

سمیه باغشالی

مریم کلانتری

مهین دخت باورساد نریه ی

محبوبه کلاشلو

عنوان و نام پدیدآور : اصول همسررداری (جنبه‌های روانشناختی) // مؤلفان سمیه باغشمالی ... [و دیگران].

مشخصات نشر : اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۸۸ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک : ۱۷۰۰۰۰ ریال: 3-497-600-978

وضعیت فهرست : فیبا

نویسی

یادداشت : مؤلفان سمیه باغشمالی، مریم کلانتری، مهین دخت باورساد

کریمی، محبوبه کلاشلو.

ادداشت : کتابنامه

موضوع : زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی

عنوان : Marriage -- Psychological aspects

موضوع : روابط زن و مرد

موضوع : Man-woman relationships

موضوع : زناشویی - ارتباط

موضوع : Communication in marriage

شناسه : باغشمالی، سمیه، ۱۳۵۹ -

رده بندی کنگره : HQ۷۴ الف/۶ ۱۳۹۷

رده بندی دیویی : ۶۴۵ ۱۷

شماره : ۵۱۶۸۰۴۵

کتابشناسی ملی

نام کتاب: اصول همسررداری (جنبه‌های روانشناختی)

مؤلفان: سمیه باغشمالی، مریم کلانتری، مهین دخت باورساد کریمی،

محبوبه کلاشلو

ویراستار علمی: مهدی نعیم (عضو باشگاه پژوهشگران و نخبگان کشور)

ناشر: انتشارات محقق اردبیلی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : فروغ

طرح روی جلد: مهدی نعیم

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۷

قیمت: ۱۷۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۴۹۷

آدرس: اردبیل سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پلاک ۸ تلفن ۳۳۲۴۰۰۸۱

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۹.....	تکنیک های مهم همسر داری
۱۱.....	زبان عشق که باید یاد بگیرید
۱۲.....	کلمات تاییدگر و مثبت
۱۲.....	وقت گذرانی با کیفیت
۱۲.....	دریافت هدیه
۱۳.....	اولویت دمی به من
۱۴.....	۷ روش برای فتح قلب هر سر
۱۷.....	۷ توصیه مهم برای ام بهت ها
۲۳.....	دورانی که زیربنای یک سر زندگی است
۲۶.....	زبان عشق همسر تان را بیاموزید
۲۸.....	شرط داشتن رابطه ای توأم با احترام، اطمینان و تفاهم چیست؟
۲۸.....	۱۰ توصیه ی مهم برای بهبود مهارت های ارتباطی (فیزی)
۲۸.....	مراقب زبان بدنتان باشید
۲۹.....	برای هر مکالمه از قبل نمایش نامه ای در ذهن داشته باشد
۳۰.....	قصه بگویید
۳۰.....	سؤال بپرسید و حرف های طرف مقابل را تکرار کنید
۳۱.....	عوامل پرت کننده حواس را رها کنید
۳۱.....	پیامتان متناسب با مخاطب تان باشد
۳۲.....	همدلی تان را گسترش دهید

- ۳۲..... واقعاً گوش کنید
- ۳۲..... چگونه یک رابطه عاطفی را تمام کنیم؟
- ۳۷..... ۸ عادت بد که بعد از ازدواج باید ترک کنید
- ۳۸..... آیا از عادات بد ازدواج آگاهی دارید؟
- ۳۹..... رابطه تان را اینجوری تر و تازه نگه دارید
- ۴۰..... ۵ تون برای افزایش عمر زندگی عاطفی
- ۴۴..... با وجود این نشانه‌ها، او دیگر شما را نمی‌خواهد
- ۴۵..... شما را از برنامه های زندگی اش حذف می کند
- ۴۵..... به سادگی از شما رها نمی شود
- ۴۶..... به شما دروغ می گوید
- ۴۶..... شما اولویت زندگی او نیستید
- ۴۶..... شما را نادیده می گیرد
- ۴۷..... بهانه های الکی می تراشد
- ۴۷..... تلفن همراه خود را از شما پنهان می کند
- ۴۸..... شما را تحسین نمی کند
- ۴۹..... در آینده او نقشی ندارید
- ۴۹..... فضایی برای تنهایی می خواهد
- ۵۰..... مسائل کم اهمیتی که رابطه تان را نابود می کند
- ۵۰..... حسادت بیش از حد دارید
- ۵۰..... به خودتان فضا نمی دهید
- ۵۱..... می خواهید عشق تان را به همه نشان دهید

- ۵۱..... پس از جر و بحث سکوت می کنید
- ۵۲..... از گفتگوهای جدی فراری هستید
- ۵۳..... منفی نگر هستید
- ۵۳..... جزییات رابطه تان را برای دیگران فاش می کنید
- ۵۴..... به تکنولوژی بیش از او اهمیت می دهید
- ۵۴..... از او می خواهید که به خاطر شما تغییر کند
- ۵۵..... می خواهید کامل باشید
- ۵۵..... پنج کلیه موفقیت را روابط عاطفی
- ۶۰..... چرا زن‌ها حرف می‌زنند و مردها فرار می‌کنند؟
- ۶۱..... چرا زن‌ها حرف می‌زدند؟
- ۶۲..... تازه عروس و دامادها بخوانند
- ۶۸..... برای یک تعهد بلندمدت آماده‌ای؟
- ۶۸..... نسبت به توانایی خود مطمئن شوید
- ۶۹..... علل خوشبختی و یا دلایل جدایی دیگران را تجویز کنید
- ۷۰..... مسئولیت‌هایتان را بشناسید!
- ۷۰..... در کلاس‌های مشاوره ازدواج شرکت کنید!
- ۷۰..... تعهد به ازدواج چه منافعی دارد؟
- ۷۱..... ۱۰ رابطه که سرانجامی نخواهد داشت
- ۷۳..... آیا طبیعت مرد چند همسری است؟
- ۷۷..... اول بخونید بعد ازدواج کنید
- ۷۸..... ابراز احساسات

۲۰. کلید طلایی برای زنانی که خواهان ارتباط موفق با شوهر خود هستند ۸۰۰
- پاسخ شمابه سؤالات نامزدتان چگونه است؟ ۸۳
- تأثیر طلاق بر آینده فرزندان ۸۸
- در جستجوی همسر ۸۸
- نقش پدر و مادر در ازدواج ۸۹
- ارتباط کلامی، چند تفاوت زن و مرد ۹۰
- تفاوت بین زوجین ۹۴
- آنچه نیکو از ازدواج باید بدانید ۱۰۰
- بررسی ملاقاتی از ازدواج، عالم در مشاوره قبل از ازدواج ۱۰۱
- سن ازدواج ۱۰۱
- تطابق و تناسب شخصیتی طهران در ازدواج ۱۰۲
- قبل از ازدواج در مورد مادیات هم صحبت کنید ۱۰۳
- تعریف ازدواج ۱۰۶
- خانمها به دنبال چه مردانی هستند؟ ۱۰۷
- پولدار پولدار ۱۰۹
- مرد خانواده ۱۱۰
- برای ازدواج هدف داشته باشید ۱۱۱
- هدف مناسب ۱۱۲
- مسیر تعیین اهداف ۱۱۳
- اگر به دنبال شریک ازدواج هستید ۱۱۷
- مردانی که به شما پاسخ نمی دهند! ۱۱۷

- مردانی که می خواهند سوپرستار شوند!..... ۱۱۸
- مردان متاهل ۱۱۸
- مردی که به تازگی از زن قبلی جدا شده است!..... ۱۲۰
- مردان پس از اتمام بحران طلاق و جدایی ۱۲۱
- مردان تنبل و بیکاره ۱۲۱
- با این وقت تلف کننده ها چه کنیم؟..... ۱۲۳
- آما نی مردان برای ازدواج ۱۲۳
- نمونه رفتارهای نامناسب اختلاف می شود ۱۲۶
- وجوهی از اختلاف های ناشویی ۱۳۰
- توصیه هایی برای رسیدن به رابطه مؤثر با همسر خود ۱۳۰
- مهارت های ارتباط مؤثر ۱۳۱
- نه توصیه برای رسیدن به ارتباط مؤثر ۱۳۳
- چه کنیم تا ازدواجمان توأم با عشقی ماندگار باشد..... ۱۳۵
- ارتباط مناسب ۱۳۶
- قدردانی فراوان ۱۳۷
- ایجاد تغییر ۱۳۷
- اختلاف رفتاری دو جنس ۱۳۸
- زنان بدانند ۱۳۹
- مردان بدانند ۱۳۹
- تفاوت های روانی زنان و مردان ۱۳۹
- زندگی زن و شوهر از لحاظ روابط احساسی ۱۴۳

- فرصت‌های شیرینی که نباید از دست داد ۱۴۳
- زن خواهان احترام است و مرد طالب تشکر ۱۴۴
- ابراز علاقه ، اعتماد می‌آورد ۱۴۴
- زن تشنه مهرورزی و مرد تشنه تحسین است ۱۴۵
- هفت کلید طلایی برای ارتباط موثر همسران ۱۵۳
- قراین طلایی ارتباط کلامی با همسران ۱۵۸
- القای آرزو، روط خراب می‌کند ۱۶۱
- نمونه رفتارهای باعث اختلاف می‌شود ۱۶۴
- واکنش‌های دفاعی زن و شوهر ۱۶۶
- ارتباط کلامی، چند سوت زدن و مد ۱۶۷
- مهارت‌های مهم و اساسی زن و مرد در زندگی زناشویی ۱۷۴
- با این نکات دیگر به همسران نیش نمی‌زنید ۱۷۷
- منابع ۱۸۲

مقدمه

روش همسر داری و دانستن ریز نکات تقویت روابط عاطفی با همسر برای بهبود و لذت بخش بودن زندگی لازم است. زندگی که در آن هر دو طرف احساس خوشبختی و آرامش کنند.

همه ماها مدعی هستیم که اطلاعات کافی در زمینه مسائل همسر داری و زناشویی خودمان داریم، این در حالیست که در عمل میبینیم مشکلاتی وجود دارد تا اینکه کم کم به این نتیجه میرسیم، مشکلات روی زندگی زناشویی ما تأثیر می گذارد.

در این کتاب سعی کرده ایم مطالب مفیدی را ارائه دهیم که تغییرات کوچک و نتایج بزرگ در زندگی مشترک ایجاد می کند.

تکنیک های مهم همسر داری

وقتی همسر تان خسته و بی-وصله و گرسنه است خواسته های تان را مطرح نکنید. پیش از غذا خوردن در خواست آجابه ناری نکنید.

همه خانمها دلشان می خواهد قلب شوهرشان را کاملاً تسخیر کنند و از او حرف های حق شناسانه و محبت آمیز بشنوند. ما اغلب آنها گاه و بیگاه

دچار امواج خشم، بی احساسی، بی حوصلگی و کم توجهی شوهرانشان می شوند. روانشناسان و مشاوران خانواده اعتقاد دارند که آقایان، پیام های دیداری را دریافت می کنند و خانمها پیام های شنیداری را دریافت می کنند. یعنی اگر می خواهید جذاب باشید:

اول از همه به ظاهر خودتان رسیدگی کنید. توجه به سلامت و فعالیت جسمانی، نظیر قدم زدن و نرمش می تواند قدرت نفوذ شما را بالا ببرد.

سعی کنید خودتان را دوست داشته باشید و فعالیت‌هایی را که خودتان را راضی می‌کند انجام دهید تا اعتماد به نفستان بالا برود. اگر فکر کنید دوست داشتنی نیستید کسی هم شما را دوست نخواهد داشت. سعی کنید شادمانی را به زندگی خود راه دهید. زنانی که همیشه شاد هستند و در مورد خود احساس خوبی دارند، بیشتر مورد توجه همسرشان هستند و از جذابیت بیشتری برخوردارند.

وقتی شما تان خسته از کار روزانه به خانه برمی‌گردد به استقبالش بروید و با او و شروبی از او پذیرایی کنید و هنگام رفتن به سر کار او را بدرقه کنید. وسایل او را از دستش بگیرید و از خریدهایش تعریف کنید. اول از همه سعی کنید او را به او بدهید و نگذارید بچه‌ها در بدو ورود از سر و کول او بالا ببرند.

اگر زمان غذا خوردن است از پیشر آماده باشید و سفره را بچینید. وقتی همسرتان خسته و بی‌موصله گرسنه است خواسته‌هایتان را مطرح نکنید. پیش از غذا خوردن در خواست انجام کاری نکنید. اگر همسرتان بدقولی کرد یا دیر به خانه آمد و توضیحی نداد بعد از رفع خستگی با ملایمت از او علت تاخیرش را بپرسید و بگویید که برای او نگران شده‌اید.

اگر همسرتان کم حرف می‌زند فضایی برای تنهایی او فراهم کنید و برای سرگرمی خود از کم حرفی او شکایت نکنید. اگر تنها می‌مانید شما هم با یک سرگرمی شخصی اوقات خود را پر کنید تا زمانی که همسرتان خود درخواست کند حرف‌هایش را بشنوید.

شاید عجیب باشد ولی خیلی شنیده می‌شود که مردان، زنان باهوش را دوست ندارند و دلشان می‌خواهد همسرشان نسبت به آنان معلومات کمتری داشته باشند. این موضوع به آنان حس بهتری می‌دهد و برعکس

این موضوع حس حسادت و رقابتشان را برمی انگیزد. بنابراین جلوی آنها ابراز فضل نکنید و تا جایی که می توانید با وجود توانایی جسمی و فکری از آنان کمک بخواهید. به همسران احترام بگذارید و به جای رقیب درست کردن برای او از او تعریف و تمجید کنید.

در ناراحتی هایش شریک شوید و شنونده خوبی باشید و پند و اندرز دادن را کنار بگذارید و از گفته هایش سوء استفاده نکنید. آشپزخانه پر رونقی داشته باشید و اگر می خواهید از شوهرتان کمک بگیرید از کارهای ناشیه اش ایراد نگیرید و هر کار خوب او را تحسین کنید تا برای انجام بقیه کارها، رغیب شود.

زبان عشق که هر زن و سهری باید بداند!

بعضی از محققان می گویند که هر فردی دارای یک زبان اصلی و یک زبان ثانویه برای بیان عشق است. به دو نوع انسان ها تمایل دارند به شیوه ای ابراز عشق کنند که همان شیوه را برای دریافت عشق از سوی دیگران ترجیح می دهند.

زبان عشق که باید یاد بگیرید

از آن جایی که اولویت ها و ترجیحات ما در زمینه ابراز و دریافت عشق کاملاً با اولویت ها و ترجیحات همسرمان یکسان نیست، در هر یک از این زمینه است که مشکلات مختلفی می توانند در رابطه مشترک شروع شوند. پس حل، اگر همه بتوانیم زبان عشق همسرمان را درک کنیم، دیوارهای سرد و فاصله را فرو می ریزیم و کمتر به مشکل برمی خوریم.