

روان‌شناسی خانواده و ازدواج

مؤلفین

سحر دهقانی، محسن ابراهیمی

محمد حسین مسعود، آزاده بقائی پور

سمانه شاکری حسین آباد

عنوان و نام پدیدآور	:	روان شناسی خانواده و ازدواج / مولفین سحر دهقانی... [و دیگران].
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۱۰ ص.
شابک	:	978-622-214-150-9
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	مولفین سحر دهقانی، محسن ابراهیمی، محمدحسین مسعود، آزاده بقائی پور، سمانه شاکری حسین آباد.
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۰۵ - ۲۰۹.
موضوع	:	زناشویی
موضوع	:	Marriage
موضوع	:	زناشویی - ارتباط
موضوع	:	Communication in marriage
موضوع	:	همه رگزینی
موضوع	:	Mate selection
شناسه افزوده	:	بی. بی. سر، ۱۳۷۲-
رده بندی کنگره	:	H ۷۳۲/۹۱۳۹۸
رده بندی دیویی	:	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۸۴۱۴۴

آدرس: تهران - میدان انقلاب - خیابان آرگرچی - خیابان شهدای ژاندارمری پلاک ۱۲۷ - واحد ۳ شماره تماس: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۱ ۶۶۰۰۰۳۰۰ آدرس الکترونیکی: pubs@enayati.ir	 ۱۳۹۸
---	--

عنوان کتاب: روان شناسی خانواده و ازدواج مولفین: سحر دهقانی، محسن ابراهیمی، محمد حسین مسعود، آزاده بقائی پور، سمانه شاکری حسین آباد صفحه آرا: هاجر اسفندیاری ناشر: صالحیان شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸ قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان ISBN: 978-622-214-150-9
--

فهرست مطالب

مقدمه	۱۵
فصل اول * راهکارهای برقراری ارتباط	۱۷
مقدمه	۱۸
* کیفیت زندگی ما وابسته به نوع ارتباط ماست *	۱۹
آشنایی	۱۹
فواید آشنایی	۱۹
۱۰ اشتباه در فرایند آشنایی	۲۰
۱. سوالات کافی نمی پرسیم	۲۰
۲. نشانه‌های هشدار دهنده را نادیده می گیریم	۲۰
۳. عجولانه و زودهنگام زثر می کنیم	۲۱
۴. تسلیم نیاز جنسی می شویم	۲۱
۵. تسلیم زرق و برق‌های مادی و صوری می شویم	۲۱
۶. تعهد را مقدم بر تفاهم می دانیم	۲۱
۷. تردیدهای خود را نادیده می گیریم	۲۱
۸. باور به این که او را تغییر خواهیم داد	۲۱
۹. تفاهم را بر علاقه مقدم می دانیم	۲۱
۱۰. باور به این که پس از ازدواج مشکلات کم می شود	۲۱
نوع ارتباط و گفتگو	۲۱
۱. به ظاهرتان توجه کنید	۲۱
۲. صدای شما در ارتباطتان با دیگران مؤثر است	۲۲
۳. لبخند بزن	۲۳
۴. وارد دنیای دیگران شوید	۲۴
۳ مرحله برای جذب آگاهانه	۲۴
روزنه‌ای برای ایجاد ارتباط	۲۵
۱. فرد محترمی باشید	۲۵

۲. از شوخی زیاد بپرهیزید اما خنده رو باشید ۲۵
۳. مجذوب کردن در ارتباط ۲۵
۴. خود افشاگری در ارتباط ۲۶
- اهداف خود فاش سازی ۲۶
- فنون اولیه ارتباط برقرار کردن ۲۷
- فنون ملاقات ده طرف باهم ۲۹
- برخی از میل ناراحت شدن افراد از نگاه‌های طولانی دیگران ۲۹
- آداب سخن گفتن ۳۰
- انتظار طرف ملاقات با شما ۳۱
۱. عادی باشید ۳۱
۲. مؤدب باشید ۳۱
۳. تحسین کنید ۳۲
۴. در مورد او کنجکاو باشید ۳۲
۵. محکم و قاطع باشید اما نه پرخاشگر ۳۲
- تضاد چیست؟ ۳۳
- بایدها ۳۳
- نبایدها ۳۴
- جذاب باشیم ۳۶
- راز جذب کردن و شیفته کردن ۳۷
- پنج راه برای شیفته کردن دیگران ۳۷
- شیفته کردن زنان ۳۹
- سه نیاز عمده زنان ۴۰
- کم حرف بزنید، بیشتر گوش کنید ۴۰
- شیفته کردن مردان ۴۱
- آنچه مردان نیاز دارند ۴۱
- نوع نگاه شما به طرف مقابل ۴۲
- وقتی فردی را دیدید ۴۳

- ۴۳ خستگی نباید باشد
- ۴۴ نوآوری باشد
- ۴۵ صداقت در گفتار برای رابط
- ۴۵ احترام برای هردو طرف
- ۴۶ کلمات و مناسبات
- ۴۷ محبت و صمیمیت
- ۴۷ به یکدیگر نخندید بلکه باهم بخندید
- پنج بار، بیار زبان آور برای رابطه اشاره می کنیم که تا می توانید باید از انجام آن ها دوری کنید
- ۴۸
- ۴۸ ۱. گفتن دروغ در رابطه
- ۴۸ ۲. جاسوسی کردن
- ۴۸ ۳. بازی کردن نقش در راه ها، خصوصی
- ۴۹ ۴. فرستادن دیگران برای انجام دستورات آن
- ۴۹ ۵. چک کردن مداوم
- ۵۰ ۱۰ اشتباه مهم در رابطه با فرد مورد علاقه تا
- ۵۰ اشتباه ۱- یک رابطه عالی نیازمند تفاهم فکری است
- ۵۰ اشتباه ۲- یک رابطه عالی نیازمند عشقی عالی است
- ۵۰ اشتباه ۳- یک رابطه عالی نیازمند قدرت حل مشکل بالا است
- ۵۱ اشتباه ۴- یک رابطه عالی نیازمند داشتن علایق مشترک است که شما را برای همیشه به هم وصل کند
- ۵۱ اشتباه ۵- یک رابطه عالی، یک رابطه مسالمت آمیز و آرام است
- ۵۲ اشتباه ۷- یک رابطه عالی ارتباطی به رابطه جنسی ندارد
- ۵۲ اشتباه ۸- یک رابطه عالی بعد از اشتباه یکی از طرفین، باقی نخواهد ماند
- ۵۲ اشتباه ۹- برای عالی نگه داشتن رابطه، فقط یک راه درست وجود دارد
- اشتباه ۱۰- رابطه تان زمانی می تواند عالی باشد که همسران را آن طور که دوست دارید تغییر دهید
- ۵۳
- ۵۳ شنونده خوبی باشید

- ۵۴..... مهارت‌های گوش کردن فعال را در خود تقویت کنید.....
- ۵۴..... برای ادامہ‌ی ارتباط ہدیہ بدهید.....
- ۵۵..... شوخ طبع باشید.....
- ۵۵..... اعتدال رعایت شود.....
- ۵۵..... - به بی‌احترامی آلودہ نباشید.....
- ۵۶..... شخصت.....
- ۵۶..... شخصیت درون گرا یا برون گرا.....
- ۵۶..... ویژگی شخصیت درون گرا.....
- ۵۷..... ویژگی‌های شخصیت درون گرا.....
- ۵۸..... ہدایت و گفتگو.....
- ۵۹..... موضوع مورد علاقه فریب پیدا کنید.....
- ۵۹..... ۹ قانون طلایی.....
- ۶۰..... ۹ قانون طلایی برای ادامہ رابطہ درستی کہ توصیه می‌شود.....
- ۶۱..... زبان جسم در ادامہ ارتباط دوستی.....
- ۶۱..... خط قرمزهایی کہ مردان باید رعایت کنند.....
- ۶۲..... خط قرمزهایی کہ زنان باید رعایت کنند.....
- ۶۳..... تعریف و تمجید کردن.....
- ۶۳..... دریافت تمجید و ستایش.....
- ۶۳..... آثار خوش رویی و خندہ.....
- ۶۴..... گفتگوهای کوتاہ را دست کم نگیرید.....
- ۶۵..... پیشرفت رابطہ.....
- ۶۶..... ادامہ رابطہ دوستی.....
- ۶۷..... فصل دوم * ارتباط عاشقانہ.....
- ۶۸..... مقدمہ.....
- ۶۹..... ۱۰ قانون ملاقات عاشقانہ.....
- ۶۹..... ۱. فقط و فقط یکبار از او درخواست بیرون رفتن نماید.....
- ۷۰..... ۲. یاد بگیرید کہ عاشق واقعی باشید.....

۳. همیشه با خواسته‌های واقعی خود جلو روید. ۷۰
۴. رفتارهای غیرقابل تحمل را تحمل نکنید. ۷۰
۵. قابل پیش‌بینی نباشید. ۷۱
۶. ضعیف نباشید. ۷۱
۷. به خاطر مرد بودن خود متأسف نباشید. ۷۱
۸. همیشه خودتان را در دسترس قرار ندهید. ۷۱
۹. از رنج لذت ببرید. ۷۲
۱۰. آیا اسرار زندگی مجردی‌مان را به نامزدمان بگوییم؟ ۷۲
۱۱. طرف مقابل را تغییر ندهیم. ۷۳
۱۲. آقایان چگونه همسری می‌خواهند؟ ۷۴
۱۳. آقایان خواهان رابطه عاطفانه، صادقانه و بجا هستند. ۷۴
۱۴. آقایان همسری خود را با خیال بزرگ و مطمئن می‌خواهند. ۷۴
۱۵. آقایان، خواستار رابطه و زندگی مشترک بدون سلطه جویی و بهره‌برداری هستند. ۷۵
۱۶. آقایان خواهان رشد و پیشرفت هستند. ۷۵
۱۷. آقایان، از زندگی مشترک خود وفاداری می‌خواهند. ۷۶
۱۸. آقایان همسری می‌خواهند که بدانند چگونه باید با هم زندگی خود رفتار کند. ۷۶
۱۹. نیاز و اهمیت داشتن معشوق و سلامت بدن. ۷۶
۲۰. عاشق‌ها بیشتر عمر می‌کنند. ۷۸
۲۱. عاشق‌ها قلب سالم‌تری دارند. ۷۸
۲۲. کاهش استرس در متأهل‌ها. ۷۸
۲۳. کاهش فشارخون. ۷۹
۲۴. عاشق‌ها بهتر می‌خوانند. ۷۹
۲۵. چند واقعیت جالب. ۷۹
۲۶. ۱۰ دانستنی‌هایی برای رابطه‌ی قبل از ازدواج. ۷۹
۲۷. تفاوت‌های زندگی مشترک و روابط عاشقانه. ۸۱
۲۸. نیازهای عاطفی و احساسی زنان. ۸۱
۲۹. اشتباهات زنان از لحاظ حسی - عاطفی. ۸۲

- ۸۳ چگونه با مخالفت‌های والدین روبرو شویم؟
- ۸۴ بیندیشید و ببینید می‌توانید تا آخر عمر با او هم صحبت شوید و لذت ببرید؟
- ۱- خاص بودن طرف مقابلتان را بپذیرید..... ۸۴
- ۲- هرازگاهی مهربان شوید..... ۸۵
- ۳- ده دقیقه در روز را به برقراری ارتباط اختصاص دهید..... ۸۵
- ۴- هر هفته عاشق شوید..... ۸۵
- ۵- با هم و در کنار هم تغییر کنید و رشد کنید..... ۸۶
- ۶- مراقبت و حمایت کنید..... ۸۶
- ۷- دوستان و خانواده هم را بهتر بشناسید..... ۸۶
- ۸- بخندید..... ۸۷
- ۹- اجازه بدهید آن را قدر بدانند، بالاتر بسپاریم..... ۸۷
- ۱۰- راهی سالم برای ارتباط پیدا کردن..... ۸۷
- ۸۸ چگونه شخصیت دوست‌داشتنی داشته باشیم؟
- ۸۸ قدرت شفا بخش عشق.....
- ۸۹ ویژگی‌های رابطه سالم.....
- ۹۰ صداقت و اعتماد در عشق.....
- ۹۰ بایدها.....
- ۹۱ نبایدها.....
- ۹۲ تکنیک‌هایی برای ماندگاری روابط عاشقانه.....
- ۹۳ تفاوت عشق و هوس.....
- ۹۷ فصل سوم * سؤالات ضروری قبل از ازدواج دختر و پسر.....
- ۹۸ مقدمه.....
- ۹۸ سؤالات جوانان در آستانه ازدواج.....
- ۹۹ نمونه‌ای از پرسش‌های پسران.....
- ۱۰۰ سؤال‌های نوع اول.....
- ۱۰۰ سؤال‌های نوع دوم.....
- ۱۰۱ سؤال‌های نوع سوم.....

۱۰۱	سؤال‌های نوع چهارم
۱۰۳	سؤال‌های نوع پنجم
۱۰۴	سؤال‌های نوع ششم
۱۰۴	سؤال‌های نوع هفتم
۱۰۵	سؤال‌های نوع هشتم
۱۰۶	سؤال‌های نوع نهم
۱۰۶	سؤال‌های نوع دهم
۱۰۷	دقت به علائم هشداردهنده
۱۰۹	نشانه‌های دروغ‌گویی زبان بدن
۱۱۵	چراغ‌های قرمز
۱۱۷	۱۰ سؤال ضروری قبل از دوا
۱۱۹	۳۰ باور غلط در ازدواج
۱۲۱	فصل چهارم * آشنایی‌های قبل از دوا و ابزارهای آمادگی برای ازدواج
۱۲۲	مقدمه
۱۲۲	خصوصیات اثباتی
۱۲۲	خصوصیات شوهر شایسته
۱۲۶	* خواستگاری
۱۲۶	زمان مناسب برای خواستگاری
۱۲۷	نحوه برگزاری جلسه خواستگاری
۱۲۷	فنون اولین ملاقات دختر و پسر
۱۳۰	۸ اشتباه خانم‌ها در اولین ملاقات
۱۳۲	جلسه دوم خواستگاری
۱۳۲	جلسه دوم خواستگاری برای چی است؟
۱۳۹	نمونه: الگوی شما در زندگی کیست؟
۱۴۱	نمونه‌ای از سؤال معکوس
۱۴۲	سوالات غیرمستقیم پیرسید
۱۴۵	خصوصیات زن شایسته

۱۴۷		خصوصیات سلبی
۱۴۸		معیارهای سلبی در انتخاب زن
۱۴۸		معیارهای سلبی در انتخاب شوهر
۱۴۹		باورهای مردم نسبت به دوستی‌های قبل از ازدواج
۱۵۲		ملاقات ابتدایی
۱۵۳		جلسه ابتدایی خواستگاری
۱۵۳		معیار ملاک‌های افراد
۱۵۴		ملاک برابری
۱۵۵		ملاک زیبایی و ظاهر
۱۵۵		ملاک تناسب خانوادگی
۱۵۵		ملاک طبقه‌ی اجتماع
۱۵۵		ملاک جهان بینی
۱۵۶		ملاک باورها و اعتقادات
۱۵۶		هدف در زندگی باید چگونه باشد
۱۵۷		نیازها و فشارهای زندگی
۱۵۷		ارتباط با افراد کم هوش
۱۵۷		اهمیت پول در ازدواج؟
۱۵۸		راست‌گویی و صداقت
۱۵۸		احترام
۱۵۹		تحصیلات
۱۵۹		حسادت
۱۶۰		بلوغ شش‌گانه
۱۶۷		فصل پنجم * زندگی آرام در کنار یکدیگر و روابط زناشویی
۱۶۸		مقدمه
۱۶۸		روابط زناشویی
۱۶۹		برای اینکه روز بروز علاقه همسران را به خود بیشتر کنید
۱۷۰		اختلافات زناشویی

۱۷۰	چگونه خیانت رخ می دهد؟
۱۷۱	نکات مهم در زندگی برای خانم ها
۱۷۱	نکات مهم در زندگی برای آقایان
۱۷۲	حقوق همسر داری
۱۷۲	تفاوت های زن و مرد
۱۷۳	بیان عبارت "چقدر زیبایی" به همسر
۱۷۳	همیشه د مور باش!
۱۷۴	*توصیه ها دستورالعمل کلی زن در قبال شوهر
۱۷۵	*توصیه ها و دستورالعمل کلی شوهر در قبال زن
۱۷۶	سه نیاز اصلی زن
۱۸۲	منشور سعادت خانواده
۱۸۸	برای بهتر شدن زندگی چه باید کرد؟
۱۸۹	درک نیازهای واقعی زنان
۱۹۰	چهاردر به سوی صمیمت در ارتباط جنسی
۱۹۱	مسئولیت زن
۱۹۱	عبرت از اشتباهات
۱۹۲	آنچه زنان را خوشحال می کند
۱۹۳	زن تمایل به از خود گذشتگی دارد و مرد تمایل به تحسین
۱۹۴	سه کلمه ی جادویی
۱۹۴	شکست حصار زبان
۱۹۵	*آموزش فنون استحکام خانواده
۱۹۷	شرح اجمالی فنون استحکام خانواده
۱۹۸	مهارت های اساسی در ازدواج
۱۹۹	آموزش ارتباط
۱۹۹	خواسته های ارتباطی مرد از زن عبارت اند از
۲۰۰	آموزش شیوه بحث و گفتگو
۲۰۰	در شیوه بحث و گفتگو رعایت موارد زیر ضروری است

- ۲۰۱ پذیرش تعهد
- ۲۰۱ تعهدنامه قبول مسئولیت
- ۲۰۲ بنابراین با مسئولیت پذیرایی‌های زیر موافق هستیم
- ۲۰۲ مهارت گوش دادن فعال
- ۲۰۳ * ادبیات خانواده موفق
- ۲۰۵ منابع را مآخذ

www.ketab.ir

مقدمه

ورود به دوره بزرگسالی معمولاً با دو انتخاب بزرگ و تأثیرگذار در سرنوشت انسان همراه است، یکی انتخاب شغل و دیگری انتخاب همسر. انتخاب دقیق و درست همسر باعث ایجاد یک زندگی دل‌نشین و زیبا خواهد شد و در عین انتخاب نادرست و نابه‌جا باعث مشکلات روانی و رفتاری بسیاری در زندگی خانوادگی خواهد شد؛ که عواقب این انتخاب نادرست به عهده خود فرد انتخاب‌کننده است. نتایج اطلاعات متعددی که در مورد ازدواج انجام شده بر اهمیت آن در سلامت جسمانی و روان‌شناختی تأکید کرده‌اند. در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان بالینی و خانواده، به کیفیت روابط زناشویی، رضایت زوجین و تأثیر آن در سلامت خانواده جلب شده است. به طور کلی آنچه در مباحث روانشناسی ازدواج، مورد توجه است بررسی عوامل مؤثر در ازدواج و عوامل ارتقا دهند شرایط کیفی ازدواج است به همین دلیل کسانی که در جلو دیدگان شما قرار دارد به هدف‌های ازدواج، معیارهای ازدواج، تحقیقات سرالان، جلسات خواستگاری و... اشاره شده است. در انتها نیز به ادبیات خانواده‌های موفق اشاره شد، است.

حال این موضوع را بدین جهت انتخاب کردیم که در شرایط کنونی جامعه یک ضرورت بود. ما در انتخاب این موضوع احساس وظیفه کردیم. ما مقدار تأثیرش را در جامعه نمی‌دانیم؛ امیدوارم بی‌اثر نباشد؛ و امید است این کتاب راهگشای زندگی خانوادگی‌هایی باشد که در جستجوی یک خانواده خوشبخت و موفق هستند.

به امید موفقیت شما...