

رازهای ازدواج موفق

نویسندگان

علیرضا عرب بیگی

علی بیجاد

زهرا هاشمی



نشر واثقا



نشر و انیا

سرشناسه عرب‌بیگی، علیرضا، ۱۳۷۱ -

عنوان و نام پدیدآور رازهای ازدواج موفق /

نویسندگان علیرضا عرب‌بیگی، علی بیجاد، زهرا هاشمی.

مشخصات نشر تهران : و انیا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری ۵۰۷ ص؛ ۱۴ × ۲۱ س.م.

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۷۱-۰

وضعیت فهرست نویسی فیبا

روابط زن و مرد موضوع

Man-woman relationships موضوع

روابط بین اشخاص موضوع

Interpersonal relations موضوع

همسرگزینی موضوع

Mate selection موضوع

شناسه افزوده بیجاد، علی، ۱۳۴۳ -

شناسه افزوده هاشمی، زهرا، ۱۳۷۷ -

رده بندی کنگره HQ۸۰۱

رده بندی دیویی ۷۷/۶۴۶

شماره کتابشناسی ملی ۵۹۲۲۴۲۰

عنوان رازهای ازدواج موفق

نویسندگان علیرضا عرب بیگی - علی بیجاد، زهرا هاشمی

شمارگان ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ اول ۱۳۹۸

طرح جلد ثمین بیجاد

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۷۱-۰

ناشر و انیا

خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری

پلاک ۳۶ واحد ۱ تلفن ۶۶۹۷۴۵۶۱ - ۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸

قیمت: ۹۸۰۰۰۰ ریال

فهرست

۳۳	مقدمه
۳۵	فصل اول: رایج ازدواج
۳۶	بلوغ جنسی
۳۶	بلوغ روانی
۳۶	بلوغ اقتصادی
۳۷	بلوغ اجتماعی
۳۷	بلوغ اخلاقی
۳۷	بلوغ سیاسی
۳۷	بلوغ فرهنگی
۳۸	بلوغ معنوی
۳۸	بلوغ شرعی
۳۸	بلوغ روانشناسی
۳۹	نشانه‌های عدم بلوغ روانی
۴۱	نشانه‌های بلوغ عاطفی
۴۱	انعطاف‌پذیری
۴۱	مسئولیت‌پذیری
۴۲	قتضات نکردن
۴۲	مقاومت
۴۲	مثبت‌گرایی واقع‌بینانه
۴۳	شوخ‌طبعی
۴۳	اعتماد به نفس داشتن
۴۳	آیا به بلوغ اقتصادی رسیده‌اید؟

۶ ■ رازهای ازدواج موفق

- ۴۷ فصل دوم: شناخت کافی از دیگران
- ۴۸ رفت و آمد برای شناخت بیشتر
- ۴۹ پرسیدن عیب نیست
- ۵۰ شناسایی مرد خسیس
- ۵۱ هشدار برای اعتیاد و بیکاری
- ۵۱ رفت و آمد با مجردها
- ۵۲ پیش نیازهای شناخت پیش از ازدواج
- ۵۲ مدت زمان شناخت پیش از ازدواج
- ۵۲ موارد دارای اهمیت برای شناخت پیش از ازدواج
- ۵۵ اولویت‌های شناخت چیست؟
- ۵۵ درک و فهم و شعور
- ۵۶ سلامت و علاقه
- ۵۶ حرف‌های دیدن را جدی بگیرید یا نه؟
- ۵۶ تست‌های ازدواج چه جنبه را به شما می‌گویند؟
- ۵۶ چرا باید مشاوره بگیریم؟
- ۵۷ تست‌ها چه می‌گویند؟
- ۵۸ من کی‌ام؟ تو کی هستی؟
- ۵۹ شاید اصلاً وقت ازدواج نرسیده
- ۵۹ در پاسخ دادن به تست‌ها دچار وسواس نشوید
- ۵۹ با ذهن هوشیارتری به ازدواج فکر کنید
- ۶۰ حس‌تان را در طول رابطه بیدار نگه دارید
- ۶۰ ظاهر همسر، سلیقه‌ای است
- ۶۰ انجام تست یعنی آگاهی بیشتر در طول یک رابطه
- ۶۰ امتیازهای یک رابطه را بشمارید
- ۶۱ نقش غیرقابل انکار خانواده‌ها
- ۶۳ فصل سوم: معیارهای انتخاب
- ۶۳ ملاک‌های انتخاب همسر
- ۶۳ الف) ملاک‌های اساسی و کلیدی
- ۶۴ ب) ملاک‌های فرعی ازدواج
- ۶۴ ج) همتایی و تناسب

۶۵	دو زوج در چه چیزهایی باید تناسب داشته باشند
۶۶	یک طرفه نرویم
۶۷	عشق مجنون
۶۷	هفت خوان مهم در انتخاب همسر
۶۸	معیارهای اشتباه در انتخاب همسر
۷۷	معیار زنان برای انتخاب همسر در سنین مختلف
۸۰	واردی که شامل معیارهای مهم در انتخاب همسر نیستند
۸۰	داشتن خانه و زندگی مستقل
۸۰	استانداردهای ورزشی و سلامتی متفاوت
۸۰	به اندازه شان سیل کرده نیستند
۸۱	سبک اس پوشش
۸۱	وقتی با دوستش در شام بیرون می‌رود
۸۱	قد کوتاه
۸۱	فعالیت نداشتن در شبکه‌های اجتماعی
۸۱	چرا تاکنون ازدواج نکرده است؟
۸۲	چگونگی انتخاب همسر در مردان
۸۷	شش ویژگی مهم شخصیتی برای انتخاب همسر
۹۰	نه سوالی که باید از همسر آینده‌تان پرسید
۹۱	سه سوال برای محک تغییرپذیری
۹۲	سه سوال برای محک صداقت
۹۳	سه سوال برای محک سلامت عاطفی
۹۵	فصل چهارم: ازدواج و تحصیلات
۱۰۰	تحصیلات بالاتر = درک بالاتر
۱۰۰	مرد باید باسوادتر باشد
۱۰۲	هر دو باید راضی باشند
۱۰۳	اختلاف سطح تحصیلات در ازدواج
۱۰۳	برخورد زنان
۱۰۳	چرا برخی مردان، زنان با تحصیلات بالاتر را نمی‌پذیرند؟
۱۰۳	رویارویی مردان و زنان سلطه طلب
۱۰۴	مزایای نبود اختلاف سطح تحصیلات در ازدواج

- ۱۰۵ اختلاف سطح تحصیلات در ازدواج - معایب اصلی
- ۱۰۷ فصل پنجم: آداب جلسات خواستگاری
- ۱۰۷ زمان خواستگاری از قبل تعیین شود
- ۱۰۷ فواید شناخت در خواستگاری جمعی
- ۱۰۹ پوشش مناسب خواستگاری
- ۱۰۹ آراستگی در خواستگاری
- ۱۰۹ آداب گل و شیرینی خواستگاری
- ۱۱۰ وره میهمانان و نحوه برخورد با آنها در خواستگاری
- ۱۱۰ حوه گرفتن گل از پسر در خواستگاری
- ۱۱۰ رفتار دختر و پسر در مراسم خواستگاری
- ۱۱۱ پذیرایی در خواستگاری
- ۱۱۱ نکات ریز در پذیرایی از خواستگاران
- ۱۱۱ بدرقه خانواده پسر در خواستگاری
- ۱۱۳ فصل ششم: سوالات حاد - خواستگاری
- ۱۱۳ سوالات جلسه خواستگاری
- ۱۱۹ فصل هفتم: شرایط ازدواج با همسر و س...
- ۱۱۹ مسئله همسر بودن زوجها پیچیده است!
- ۱۲۰ گروه‌هایی بدون چالش اضافه
- ۱۲۰ وقتی احتمال دردسر افزایش می‌یابد
- ۱۲۱ چند توصیه برای مدیریت این چالش
- ۱۲۱ فواید اختلاف سنی کم در ازدواج
- ۱۲۴ معایب ازدواج با همسر
- ۱۲۷ فصل هشتم: ازدواج با این افراد ممنوع
- ۱۲۷ فرد معتاد
- ۱۲۷ فرد تنبل
- ۱۲۷ بیمار روانی
- ۱۲۸ فردی که به بلوغ کامل نرسیده
- ۱۲۸ فرد بی‌بندوبار
- ۱۲۸ کسانی که اختلال‌های جنسی دارند
- ۱۲۸ افرادی که در بچگی آسیب‌های روحی شدید تجربه نموده‌اند

- ۱۲۸ کسانی که استقلال شخصیتی ندارند
- ۱۲۸ خسیس‌ها
- ۱۲۹ افرادی که جدیداً شکست عاطفی خورده‌اند
- ۱۲۹ اشخاص بدبین
- ۱۲۹ تفاوت سنی قاحش
- ۱۲۹ با چه مردانی ازدواج نکنیم؟
- ۱۳۰ ۱. مردی که خیلی سریع پیش می‌رود
- ۱۳۰ ۱. زدن زیادی از شکست قبلی او نمی‌گذرد
- ۱۳۰ ۲. نمی‌تواند نگاهش را کنترل کند
- ۱۳۰ ۴. با شما بی‌مهری می‌آید اما مدام شما را تنها می‌گذارد
- ۱۳۰ ۵. توجهش را دائماً متمرکز نمی‌کند
- ۱۳۱ ۶. شما فقط سربک خوش‌هایش هستید نه مسائل و مشکلاتش
- ۱۳۱ ۷. فقط در وقت نوشی با شما می‌گوید که به فکر آینده هست
- ۱۳۱ ۸. از صحبت‌های جدی، طایفه می‌گریزد
- ۱۳۱ ۹. توجه او به شما به مرور زمان کم می‌شود
- ۱۳۱ ۱۰. بیش از اینکه به شما کمک کند، از شما انتقاد می‌کند
- ۱۳۱ ۱۱. می‌گوید که لیاقت شما را ندارد
- ۱۳۲ ۱۲. شما را به نزدیکان خود معرفی نمی‌کند
- ۱۳۲ ۱۳. از شما نظر و مشورت نمی‌گیرد و مسائلش را با شما در میان نمی‌گذارد
- ۱۳۲ ۱۴. در برنامه‌هایش شما را در اولویت قرار نمی‌دهد
- ۱۳۲ ۱۵. برخی از مردها این رفتار آزاردهنده را به کرات انجام می‌دهند
- ۱۳۲ نشانه مرد فریب‌کار در ازدواج
- ۱۳۳ خصوصیات مردانی که همیشه بهشون تکیه کرد
- ۱۳۳ ازدواج با این دسته از دختران ممنوع
- ۱۳۹ فصل نهم: کدام خواستگار را انتخاب کنم
- ۱۳۹ شناخت از شرایط خانوادگی فرد موردنظر
- ۱۴۰ کفویت در ایمان
- ۱۴۰ تحت‌تأثیر حرف‌های سایرین قرار نگیرید
- ۱۴۱ لیستی از خوبی‌ها و بدی‌های دو طرف تهیه نکنید
- ۱۴۱ به تجربه سایرین تکیه نکنید

- ۱۴۲ شناسایی کنید که سبک زندگی کدام خواستگار شباهت بیشتری به شما دارد
- ۱۴۲ گفتگوی مستقیم (ولی تحت نظارت خانواده‌های دو طرف) با یکدیگر
- ۱۴۳ به عمق رابطه‌تان ببانید
- ۱۴۵ فصل دهم: با خودش ازدواج می‌کنم نه خانواده‌اش
- ۱۴۵ نقش خانواده همسر در موفقیت ازدواج
- ۱۴۶ اهمیت شناخت خانواده همسر
- ۱۴۷ ضرورت رضایت خانواده‌ها
- ۱۴۷ وضعیت حاکم بر خانواده
- ۱۴۸ بررسی فرد در متن خانواده
- ۱۴۸ ازدواج سه فرزند
- ۱۴۹ بپذیرد، بعد ازدواج کنید
- ۱۴۹ خودتان را جای بگدازد
- ۱۵۰ پیدایش ذهن خودخواه در یکی و نوجوانی به دلیل نقش خانواده در ازدواج
- ۱۵۰ نقش خانواده در ازدواج جوانان
- ۱۵۰ ۱. سبک مقتدر
- ۱۵۱ ۲. سبک مستبدانه
- ۱۵۱ ۳. سبک سهل‌گیرانه
- ۱۵۱ ۴. سبک بی‌اعتنا
- ۱۵۲ چه مشکلاتی به دلیل نقش خانواده در ازدواج ممکن است برای جوانان ایجاد شود؟
- ۱۵۲ ۱- تأثیر سبک زندگی خانواده همسر بر ازدواج
- ۱۵۳ ۲- مدل ارتباطی میان افراد خانواده همسر
- ۱۵۳ ۳- میزان حمایتگری خانواده
- ۱۵۳ ۴- خانواده همسر و وضعیت اقتصادی
- ۱۵۴ ۵- اهمیت خانواده همسر در ازدواج: نظارت و دخالت خانواده
- ۱۵۵ فصل یازدهم: خانواده همسر و دوران عقد
- ۱۵۵ نحوه‌ی رابطه با خانواده همسر در دوران عقد
- ۱۵۵ خشت اول را درست بچینید
- ۱۵۶ ملاقاتتان را مدیریت کنید
- ۱۵۶ خانواده همسران، خانواده خودتان نیست!
- ۱۵۷ خودمانی نشوید

- ۱۵۷ رابطه با خانواده همسر در دوران نامزدی و عقد
- ۱۵۷ در کنار همسران ظاهر شوید
- ۱۵۷ حفظ آرامش را یاد بگیرید
- ۱۵۸ پخته رفتار کنید
- ۱۵۸ خودتان واقعیتان باشید
- ۱۵۸ دخالت بی جا ممنوع!
- ۱۵۹ مسرتان را در تنگنا قرار ندهید
- ۱۶۱ فک آرامش شوهرتان باشید
- ۱۶۲ خدایت نکشید
- ۱۶۲ مقدمات را حل کنید، بیشتر فراهم کنید
- ۱۶۳ رگ خواب خانواده را پیدا کنید
- ۱۶۳ با قاعده لذت ببرید
- ۱۶۳ حد و حدود رابطه را دور عقد
- ۱۶۴ شما ستون اصلی هستید
- ۱۶۵ فصل دوازدهم: خواستگاری مجدد
- ۱۶۹ فصل سیزدهم: پاسخ منفی به خواستگار
- ۱۶۹ - برای او احترام قائل شوید
- ۱۷۰ - به او توهین نکنید
- ۱۷۰ - به او امید واهی ندهید
- ۱۷۰ - بگذارید از احساسش حرف بزند
- ۱۷۱ - ویژگیهای خوب او را تحسین کنید
- ۱۷۱ - رابطه را کش ندهید
- ۱۷۱ - اگر پاسخ منفی شما را قبول نمیکند از روانشناس کمک بگیرید
- ۱۷۲ چرا مردها از رد شدن درخواست ازدواجشان ناراحت می شوند؟
- ۱۷۴ روش های اشتباه جواب منفی دادن به خواستگار
- ۱۷۴ ادامه دادن رابطه بدون تعهد
- ۱۷۵ منتظر گذاشتن به بهانه های آماده نبودن
- ۱۷۵ تبدیل کردن خواستگار به دوست
- ۱۷۶ روش مؤدبانگی رد کردن خواستگار
- ۱۷۷ جواب رد دادن از طریق پیام متنی

- ۱۷۷ سماجتش را نادیده بگیرید
- ۱۷۷ جواب ردتان را پس بگیرید
- ۱۷۷ ارتباطتان را دوباره شروع نکنید، مگر آن که قصد ازدواج داشته باشید.
- ۱۷۸ شما اجازه‌ی نه گفتن دارید
- ۱۷۹ فصل چهاردهم: گفتن رابطه قبل از ازدواج به همسر
- ۱۸۱ به همسرتان چه بگویید و چه نگویید
- ۱۸۱ به همسرتان بگویید بدهکاری دارید
- ۱۸۲ به همسرتان نگویید سال‌ها پیش عاشق شده بودید
- ۱۸۲ به همسرتان بگویید اخراج شده‌اید
- ۱۸۳ به همسرتان نگویید از خانوادهاش بیزاری دارید
- ۱۸۳ به همسرتان نگویید جواب آزمایش‌هایتان مشکوک است
- ۱۸۳ به همسرتان بگویید دیوانه‌اش نیستید
- ۱۸۴ به همسرتان بگویید رابطه‌ی سیتان سرد شده‌اید
- ۱۸۴ به همسرتان نگویید در خانواده‌تان مشکلی وجود دارد
- ۱۸۴ به همسرتان بگویید می‌خواهید پدر یا مادر شوید
- ۱۸۵ سر میز مذاکره بنشینید
- ۱۸۵ بشنوید
- ۱۸۵ کمک بگیرید
- ۱۸۶ اشتباهات را نبش قبر نکنید
- ۱۸۶ ازدواج با کسی که از روابط گذشته‌اش خبر داریم
- ۱۸۶ (۱) عوامل فردی
- ۱۸۶ (۲) گذشته‌ای که بر آینده تأثیر دارد
- ۱۸۷ (۳) فریب احساسات را نخورید
- ۱۸۷ (۴) تأثیر گذشته بر روابط جنسی
- ۱۸۷ چه موضوعاتی از گذشته را به نامزدتان بگوییم
- ۱۸۸ در زمان مناسبی موضوعات را مطرح کنید
- ۱۸۹ داستان‌های عشقی‌تان را برای خود نگه دارید
- ۱۸۹ از بیماری‌های حاد و جدی خود و خانواده اطلاعاتی را در میان بگذارید
- ۱۹۰ در مورد خانواده و فرهنگ خود حتماً صحبت کنید
- ۱۹۰ مسائل جزئی و پیش‌افتاده را مطرح نکنید

- ۱۹۱ درباره اهداف و آرزوهایتان با احتیاط صحبت کنید
- ۱۹۱ مشاوره پیش از ازدواج را فراموش نکنید
- ۱۹۲ به نظر روانشناس و مشاوران اعتماد کنید
- ۱۹۳ مسائل مهم و اساسی را مطرح کنید
- ۱۹۴ تأثیر گذشته همسر بر ازدواج و روابط زناشویی
- ۱۹۴ کنکاش گذشته؛ درست یا نادرست؟
- ۱۹۵ ناوت دیدگاه زنان و مردان در مورد تأثیر رابطه گذشته همسر
- ۱۹۵ صداقت یا پنهان کاری در مورد روابط گذشته؟
- ۱۹۶ تأثیر گذشته در همسر آینده
- ۱۹۶ دروغ و پنهان کاری در ازدواج مسائل مالی
- ۱۹۶ روابط جدی شما با خانواده
- ۱۹۷ مسائل جدی در رابطه با خانواده شما
- ۱۹۷ دروغ و پنهان کاری در ازدواج پنهانی‌های جدی
- ۱۹۷ اخلاق‌های خاص
- ۱۹۷ اعتیاد
- ۱۹۷ خیانت
- ۱۹۸ چه چیزهایی را می‌توان پنهان کرد؟
- ۱۹۸ دروغ و پنهان کاری در ازدواج، اشتباهات حل شده
- ۱۹۸ مسائل مربوط به خانواده شما که تأثیری در زندگی‌تان ندارد
- ۱۹۸ شخصی که در زندگی شما حضور پررنگی نداشته
- ۱۹۸ بیماری‌های روحی و جسمی که بهبود یافته
- ۱۹۹ پیامدهای پنهان کاری چیست؟
- ۱۹۹ دلایل دروغ و پنهان کاری در ازدواج
- ۱۹۹ وجود شخص سلطه‌گر در رابطه
- ۱۹۹ بی‌اهمیت دانستن موضوع
- ۲۰۰ دروغ و پنهان کاری در ازدواج، ترس از دست دادن
- ۲۰۰ تبدیل شدن پنهان کاری به دروغ
- ۲۰۰ تفاوت حریم شخصی با پنهان کاری
- ۲۰۰ حل شک کاذب به پنهان کاری
- ۲۰۱ راز پنهان شده را چگونه بیان کنیم؟

- ۲۰۱ برای جلوگیری از پنهان کاری چه کاری باید انجام دهید؟
- ۲۰۳ فصل پانزدهم: انواع خواستگاری
- ۲۰۳ خواستگاری سنتی
- ۲۰۳ ۱- خواستگاری با آشنایی قبلی
- ۲۰۴ ۲- خواستگاری بدون آشنایی و با معرفی شخصی دیگر
- ۲۰۴ ویژگی‌های خواستگاری سنتی
- ۲۰۴ خواستگاری امروزی و مدرنیته
- ۲۰۵ انواع خواستگاری‌های امروزی و مدرنیته
- ۲۰۵ - خواستگاری از همکلاسی، همکار و...
- ۲۰۶ - خواستگاری دختر از پسر
- ۲۰۷ شیوه‌های خواستگاری مدرنیته
- ۲۰۸ خواستگاری و خواستگاری مدرن
- ۲۰۸ ویژگی‌های خواستگاری مدرن
- ۲۰۹ ازدواج سنتی یا ازدواج مدرن
- ۲۱۱ فصل شانزدهم: هر جا که می‌روم جواب منفی می‌گیرم
- ۲۱۱ خسته‌کننده بودن
- ۲۱۱ ضعیف بودن زبان بدن
- ۲۱۲ داشتن عادت‌های ناپسند
- ۲۱۲ پرخرفی
- ۲۱۳ توجه نداشتن به آراستگی
- ۲۱۳ نداشتن چشم‌انداز برای زندگی
- ۲۱۴ نازک نارنجی بودن
- ۲۱۴ داشتن حال و هوای مجردي
- ۲۱۴ جواب رد در خواستگاری
- ۲۱۵ نقاط ضعفتان را برطرف و نقاط قوتتان را تقویت کنید!
- ۲۱۶ اعتمادبه‌نفس واقعی داشته باشید!
- ۲۱۷ بلافاصله به خواستگاری فرد دیگری نروید!
- ۲۱۷ شکست عشقی دختران از جواب منفی خواستگاران !!
- ۲۲۱ فصل هفدهم: جذب مرد مورد علاقه برای ازدواج
- ۲۲۱ برای بله گرفتن از مردها، باید اصول خاصی را رعایت کنید

۲۲۱	۱- خودتان باشید
۲۲۲	۲- شبیخون نزنید
۲۲۲	۳- خودتان را گول نزنید
۲۲۳	۴- سریش نباشید
۲۲۳	۵- گنده‌دماغ نباشید
۲۲۳	۶- همه‌فن حریف شوید
۲۲۴	۷- امتیاز اضافی ندهید
۲۲۴	۸- خودتان دست به کار شوید
۲۲۵	۹- بی‌بی‌های زنانه که باعث جذب مردها می‌شود
۲۲۵	۱- شوخ طبعی
۲۲۵	۲- اعتم به نفس
۲۲۶	۳- استقلال
۲۲۶	۴- قدرت
۲۲۷	۵- آسیب‌پذیری
۲۲۷	۶- زنانگی
۲۲۷	۷- مهربان باشید
۲۲۸	۸- شادی
۲۲۹	فصل هجدهم: مدت آشنایی قبل از ازدواج
۲۳۱	مدت نامزدی و عقد
۲۳۲	طول مدت زمان عقد
۲۳۳	فصل نوزدهم: دخالت خانواده‌ها و دعاوها
۲۳۳	رفت‌وآمدتان را کنترل کنید
۲۳۴	اگر دعوا شد
۲۳۴	با احترام به خانواده‌ها پیام دهید
۲۳۴	رسمی باشید و صمیمی
۲۳۵	دخالت نکنید، حساسیت بیش از حد به خرج ندهید
۲۳۵	اگر فرزندان اشتباه کند چی؟
۲۳۶	اگر تصمیم فرزندان را نمی‌پسندید
۲۳۶	پدر و مادر، مالک بچه‌ها نیستند
۲۳۷	به والدین‌تان زمان بدهید

- ۲۳۷ پدر و مادرها نباید انتخاب کنند
- ۲۳۸ از خانواده همسر خود هیولا نسازید!
- ۲۳۸ اندازه و تعادل نگهدار!
- ۲۳۸ گفت‌وگو با خانواده
- ۲۳۹ نحوه برخورد با دخالت خانواده همسر
- ۲۳۹ رفتارهای ناخوشایند را به نیت‌های بد نسبت ندهید
- ۲۳۹ خاطرات ناخوشایند خود را مرور نکنید
- ۲۳۹ صحبت اضافه ممنوع
- ۲۴۱ عدم اطمینان والدین به آمادگی فرزندان‌شان برای شروع یک زندگی مشترک
- ۲۴۱ فاش کردن راز مشکلات زندگی مشترک برای اطرافیان و دوستان
- ۲۴۱ وجو مشکلات شخصیتی در زوجین و عدم توانایی در تصمیم‌گیری
- ۲۴۲ عدم آمادگی زن برای ازدواج
- ۲۴۲ اختلاف و درگیری بین خانواده‌ها
- ۲۴۲ پیامدهای دخالت اطرافیان در زندگی زناشویی
- ۲۴۳ روش‌های موجود برای مقابله و پناه‌گیری از دخالت اطرافیان در زندگی زناشویی
- ۲۴۵ فصل بیستم: تفاوت سنی در ازدواج
- ۲۴۵ تفاوت سنی
- ۲۴۵ هم‌سن بودن یا نبودن
- ۲۴۶ فاصله سنی زیاد در کدام سنین مخاطره بیشتری ایجاد می‌کند؟
- ۲۴۷ تفاوت سنی در ازدواج با اختلاف ده سال
- ۲۴۷ ۱- مجذوب تفاوت سنی نشوید
- ۲۴۸ ۲- از مواضع خودتان کوتاه نیایید
- ۲۴۸ ۳- حتماً ویژگی‌های شخصیتی دیگر را هم در نظر بگیرید
- ۲۴۹ ۴- از یک مشاور خبره بپرسید
- ۲۵۱ در مورد اختلاف سنی زیاد، توجه به نکات زیر می‌تواند کمک‌کننده باشد
- ۲۵۱ بزرگ‌تر بودن مرد
- ۲۵۲ بزرگ‌تر بودن زن
- ۲۵۳ آنچه از سن مهم‌تر است...
- ۲۵۳ آسیب‌هایی که ممکن است در صورت بزرگ‌تر بودن خانم پیش بیاید
- ۲۵۵ راهکارهایی برای زوجین که مرد اختلاف سنی زیادی با همسرش دارد

۲۵۷	مسائل فیزیولوژیکی در ازدواج
۲۵۸	تفاوت سنی معکوس در ازدواج چیست و تأثیر آن در روند زندگی مشترک
۲۵۸	یک عادت فرهنگی
۲۵۸	دلیل بروز تفاوت سنی معکوس
۲۵۸	دیدگاه منفی
۲۵۹	دیدگاه مثبت
۲۶۰	بر رهای جامعه درباره اختلاف سنی در ازدواج
۲۶۰	وامل تأثیرگذار بر رضایت زناشویی
۲۶۱	اختلاف سنی زن و مرد و تأثیر آن در رضایت زناشویی
۲۶۲	اختلاف سنی در ازدواج
۲۶۵	فصل بیست و یک: دخترم ایرادگیره برای ازدواج
۲۶۵	مشکل پسندنی را توبه کرد
۲۶۶	ظاهر و تیپ فرد مرد دلف برای دختران مهم است
۲۶۶	دخترهای وسواسی در ازدواج
۲۶۶	کوچکتر بودن مرد دلیل مناسبی برای رد درخواست ازدواج نیست
۲۶۷	درمان سخت گیری های افراطی بر صاحب دمسر
۲۶۷	ایده آل در دنیا وجود ندارد
۲۶۸	عواملی که منجر به مجرد ماندن دختران می شود
۲۶۸	۱. برای مرد مدنظران چک لیست درست کرده اید
۲۶۸	۲. شاید همزمان با مردهای زیادی صحبت می کنید
۲۶۸	۳. در گذشته به شما خیانت شده است
۲۶۸	۴. از همه چیز برداشت منفی می کنید
۲۶۹	۵. اهداف حرفه ای ندارید
۲۶۹	۶. همیشه در شبکه های اجتماعی هستید
۲۶۹	۷. همیشه نه می آورید
۲۷۰	۸. پشت رابطهای که دارید علتی وجود دارد
۲۷۰	نشانه های سخت گیر بودن در ازدواج
۲۷۰	واقع گرا نیستید
۲۷۱	ظاهر براینان مهم است
۲۷۱	وسواس به خرج می دهید

- ۲۷۱ قرار ملاقات نمی‌گذارید
- ۲۷۱ نامزد خیالی دارید
- ۲۷۲ می‌گوئید قصد ازدواج ندارید
- ۲۷۲ بی‌روح و بی‌احساس هستید
- ۲۷۲ قرار ملاقات را به مصاحبه کاری تبدیل نکنید
- ۲۷۳ نمی‌خواهید جوان‌تر از سن خود باشید
- ۲۷۳ پسرها و ترس از ازدواج
- ۲۷۳ ترس از مسئولیت
- ۲۷۴ ترس از طلاق
- ۲۷۴ بچه‌ها - ترس از موانع ازدواج می‌ترسند
- ۲۷۵ بدبین به همه
- ۲۷۵ نداشتن میل و تمایل در آمد
- ۲۷۵ دغدغه‌های زیاد شغل
- ۲۷۶ ترس از دست دادن دوست
- ۲۷۶ سلب آزادی
- ۲۷۷ پسرهایی که بیشتر به مادر حسرت داشته باشند، خیلی به ازدواج ندارند
- ۲۷۷ هزینه‌های زیاد عروسی یکی از علل ازدواج نکردن پسرها
- ۲۷۹ فصل بیست و دوم: ظاهرش رو دوست ندارم
- ۲۸۱ ایده‌آل‌های بدقیافه
- ۲۸۱ کشش را دست کم نگیرید
- ۲۸۲ این نکات در بررسی ظاهر فرد مقابل به شما کمک می‌کند
- ۲۸۲ اگر ظاهر کسی به دلمان ننشست چه کنیم؟
- ۲۸۳ آیا زیبایی ظاهری با گذشت زمان عادی می‌شود؟
- ۲۸۳ تنها به این ملاک (ظاهر زیبا) اکتفا نکنید
- ۲۸۴ همکف بودن یا برابر بودن را هرگز فراموش نکنید
- ۲۸۴ به یاد داشته باشید ویژگی‌های ظاهری تا حدی تغییر پذیرند
- ۲۸۵ چرا ملاک پسرها برای ازدواج زیبایی دختر است
- ۲۸۷ ۱- به یاد داشته باشید زیبایی امری نسبی است
- ۲۸۸ ۲- اگر ظاهر کسی به دلتان ننشست احساس گناه نکنید
- ۲۸۸ ۳- زیبایی ظاهری با گذشت زمان عادی می‌شود

- ۲۸۸ ۴- تنها به این ملاک اکتفا نکنید
- ۲۸۸ ۵- همکف بودن را فراموش نکنید
- ۲۸۹ زیبایی ظاهری در ازدواج ملاک اصلی یا فرعی؟
- ۲۹۰ زیبایی ظاهری در پایداری ازدواج
- ۲۹۰ ازدواج با زنان زیبا...
- ۲۹۱ مشکلات دوران اخیر زیبایی ظاهری در پایداری ازدواج
- ۲۹۳ نمل بیست و سوم: اختلاف عقاید و تغییر همسر
- ۲۹۳ اراد با اعتماد به نفس ضعیف
- ۲۹۴ کس گر اها
- ۲۹۴ افراد با اعتماد به نفس کاتب
- ۲۹۴ الگوی موجه با ۱۱ ملاقات اعتقادی از دیدگاه مذهب: پذیرش، انعطاف، ارتقاء
- ۲۹۵ سطحی نگرها
- ۲۹۵ تفاوت‌ها را به رسمیت بشناسید
- ۲۹۵ از روش «ارتقای نرم» استفاده کنید
- ۲۹۶ مدارا کنید
- ۲۹۶ چرا گاهی تفاهم مذهبی بین شما و سرستان کم‌رنگ می‌شود؟
- ۲۹۷ به تعریف مشترکی از تفاهم برسید
- ۲۹۷ از معجزه احترام غافل نشوید
- ۲۹۷ نصیحت نکنید
- ۲۹۷ هم‌دلش باشید
- ۲۹۸ درزهای خانه‌تان را ببندید
- ۲۹۸ عشق‌تان را به او هدیه کنید
- ۲۹۸ تفاوت‌ها را بپذیرید
- ۲۹۸ فقط به تکلیف‌تان عمل کنید
- ۲۹۸ اهمیت رفع اختلاف مذهبی در ازدواج
- ۲۹۹ پیامدهای اختلاف مذهبی در ازدواج
- ۳۰۰ راهکارهای مؤثر برای مواجهه با اختلاف مذهبی در ازدواج
- ۳۰۰ ۱. احترام به اعتقادات یکدیگر
- ۳۰۱ ۲. پیدا کردن وجه اشتراکات
- ۳۰۱ ۳. درک اعتقادات مذهبی یکدیگر

- ۳۰۱ ۴. توجه بیشتر به مسائل غیر مذهبی
- ۳۰۲ فصل بیست و چهارم: ویژگی‌های نیمه‌گمشده شما
- ۳۰۳ ۱. به علایق هم علاقه دارید
- ۳۰۳ ۲. هر دو شما همدیگر را انتخاب می‌کنید
- ۳۰۳ ۳. ارزش‌ها و اعتقادات یکسانی دارید
- ۳۰۳ ۴. هر دو شما می‌توانید اشتباهات‌تان را بپذیرید
- ۳۰۴ ۵. هر دو به یک میزان شوخ‌طبعی دارید
- ۳۰۴ ۶. اهداف مالی یکسانی دارید
- ۳۰۴ ۷. هر دو شما همدیگر را دوست دارید
- ۳۰۴ بیست و پنجم: چگونه می‌توانید نیمه‌گمشده‌تان را پیدا کرده‌اید
- ۳۰۴ ۱. دین او را به چینه‌ها بهتر میکند
- ۳۰۵ ۲. می‌توانید آرزوهای او را با او در میان بگذارید
- ۳۰۵ ۳. می‌توانید اهداف او را دنبال کنید
- ۳۰۵ ۴. می‌خواهید کاری که او را بیشتر به خود جذب کند را انجام دهید
- ۳۰۵ ۵. بعضی کارها را بدون او انجام می‌دهید
- ۳۰۶ ۶. به ندرت بحث‌تان می‌شود مگر بحث‌تان به نفع است
- ۳۰۶ ۷. می‌توانید دوستانه اختلافات خود را حل کنید
- ۳۰۶ ۸. وقتی چیزی شما را اذیت می‌کند رک و پوست کلفت به او می‌گویید
- ۳۰۷ ۹. دوست دارید بی‌مناسبت پیام‌هایی از او دریافت کنید
- ۳۰۷ ۱۰. غذای مورد علاقه‌ی همدیگر را می‌دانید
- ۳۰۷ ۱۱. وقتی در جمع هستید علامت‌های هم را خوب می‌فهمید
- ۳۰۷ ۱۲. می‌دانید کی باید او را تنها بگذارید
- ۳۰۸ ۱۳. همدیگر را تشویق می‌کنید
- ۳۰۸ ۱۴. می‌دانید چطور او را سر حال بیاورید
- ۳۰۸ ۱۵. دوباره و دوباره به داستان‌های او گوش می‌دهید
- ۳۰۸ ۱۶. هر کاری با او خوش می‌گذرد
- ۳۰۹ ۱۷. وقتی با او هستید شوخی‌هایتان به شدت لوس می‌شود
- ۳۰۹ ۱۸. برای خرید هدیه‌ی او زمان می‌گذارید
- ۳۰۹ ۱۹. می‌ترسید که عاشقش شوید
- ۳۱۰ ۲۰. او را با همه‌ی دنیا عوض نمی‌کنید

- ۳۱۱ فصل بیست و پنج: پیشنهاد ازدواج دختر به پسر
- ۳۱۱ انواع روش‌های شروع آشنایی و پیشنهاد دوستی
- ۳۱۱ پیشنهاد ازدواج و آشنایی دختر به پسر به روش مستقیم
- ۳۱۲ پیشنهاد ازدواج دختر به پسر به روش غیرمستقیم
- ۳۱۲ آشنایی دختر و پسر از طریق واسطه
- ۳۱۳ سلام کنید و باب گفتگو را باز کنید
- ۳۱۴ او را به یک دورهمی گروهی دعوت کنید
- ۳۱۴ بهای تماس برقرار کردن را باز کنید
- ۳۱۵ از او بخواهید که به شما کمک کند
- ۳۱۵ قدرت موبایل را فراموش نکنید بگذارید متوجه شود که به او علاقه دارید
- ۳۱۵ اعتماد به نفس داشته باشید
- ۳۱۶ چطور مستقیم به یک پسر ابراز علاقه کنید؟
- ۳۱۶ اعتماد به نفس داشته باشید
- ۳۱۶ ابتدا زمینه‌سازی کنید و شرایط را بسازید
- ۳۱۶ عادی برخورد کنید
- ۳۱۷ از شوخ‌طبعی کمک بگیرید
- ۳۱۷ یک پیشنهاد ویژه برای اولین ملاقات مطرح کنید
- ۳۱۷ آمادگی شنیدن جواب منفی را داشته باشید
- ۳۱۹ فصل بیست و ششم: انصراف از ازدواج
- ۳۱۹ مدام به سفر می‌رود
- ۳۱۹ هنوز به رابطه با شما شک دارد
- ۳۲۰ او عجله‌ای برای رسیدن به شما ندارد
- ۳۲۰ می‌خواهد یک دوست معمولی برایتان باشد
- ۳۲۰ او نمی‌داند که از زندگی چه می‌خواهد
- ۳۲۱ از ازدواج فراری است
- ۳۲۱ اعتراف می‌کند که شما عاشق‌ترید
- ۳۲۱ در شرایط خوبی به سر نمی‌برد
- ۳۲۲ او درگیر کارش است
- ۳۲۲ نشانه‌های رسیدن به روزهای پایانی رابطه
- ۳۲۲ علائمی که خبر از پایان رابطه می‌دهد

- ۳۳۲ چند روز با شما تماس نمی‌گیرد
- ۳۳۲ دعوا کردن
- ۳۳۳ او مرموز می‌شود
- ۳۳۳ "من" جایگزین "ما" می‌شود
- ۳۳۳ بیشتر وقت خود را با دوستانش صرف می‌کند
- ۳۳۳ با هم اختلاط نمی‌کنید
- ۳۳۳ اطرافیان نسبت به رابطه شما مشکوک می‌شوند
- ۳۳۴ پس از هر زمانی از شما انتقاد می‌کند
- ۳۳۴ پایان یا نجات رابطه؟
- ۳۳۷ فصل بیست و هشتم: ازدواج فامیلی، بله و خیر
- ۳۳۷ مزایای ازدواج فامیلی
- ۳۳۸ معایب ازدواج فامیلی
- ۳۳۸ امکان ابتلای فرزندان به بیماری‌های ژنتیکی
- ۳۳۸ امکان دخالت بیشتر خانواده‌ها در زندگی زوج
- ۳۳۹ امکان جناح‌بندی و ایجاد کدورت در خانواده‌ها
- ۳۳۰ لازم نیست کل فامیل را با خبر کنید
- ۳۳۰ از دخالت خانواده‌ها جلوگیری کنید
- ۳۳۳ فصل بیست و هشتم: تحقیق قبل از ازدواج
- ۳۳۳ حرف‌های اول آشنایی مؤثر است!
- ۳۳۳ دخالت خانواده چقدر مؤثر است؟
- ۳۳۴ دوستان و شبکه‌های اجتماعی می‌توانند منبع تحقیق باشند
- ۳۳۴ به کدام ویژگی‌ها دقت کنیم؟
- ۳۳۴ تحقیقات محلی مفید است؟
- ۳۳۵ حرف‌های عمل کنید
- ۳۳۶ حرف‌های دختر و پسر قابل استناد است؟
- ۳۳۶ برای تحقیق چقدر زمان بگذاریم؟
- ۳۳۶ از کی چی بپرسیم؟!
- ۳۳۸ چند نکته مهم در تحقیقات
- ۳۴۱ فصل بیست و نهم: باورهای اشتباه ازدواج
- ۳۴۱ ازدواج می‌کنم تا خالم خوب شود

- ۳۴۱ ازدواج می‌کنم تا از مشکلات خانوادگی فرار کنم
- ۳۴۱ اساس ازدواج فقط و فقط عشق است
- ۳۴۲ عشق مال داستان‌هاست
- ۳۴۲ باید با کسی ازدواج کنم که از همه نظر کامل باشد
- ۳۴۲ ازدواج می‌کنم تا والدینم از من راضی باشند
- ۳۴۳ ازدواج می‌کنم تا زخم رابطه شکست خورده‌ام خوب شود
- ۳۴۳ ازدواج راهی برای خوشبختی و سعادت‌مندی است
- ۳۴۳ اگر با فلائی ازدواج کنم خوشبخت می‌شوم و لاغیر
- ۳۴۴ دمی قبل از ازدواج تضمین‌کننده یک ازدواج موفق است
- ۳۴۴ اول با او ازدواج می‌کنم بعد او را همانطور که می‌خواهم تغییر می‌دهم
- ۳۴۴ ازدواج را می‌بینم به راحتی و آسودگی
- ۳۴۴ شانس فقط یک بار در خانه‌م می‌زند
- ۳۴۵ قیافه مهم نیست
- ۳۴۵ ازدواج یعنی اسارت
- ۳۴۵ چند توصیه کوتاه برای رهایی از افسانه‌ی ازدواج
- ۳۴۷ فصل سی‌ام: مقابله با استرس در خواستگاری
- ۳۴۷ اصل اول کاهش استرس در خواستگاری: استرس درست
- ۳۴۸ اصل دوم کاهش استرس در خواستگاری: هماهنگی‌های بیش از خواستگاری
- ۳۴۸ اصل سوم: مدیریت استرس
- ۳۵۱ فصل سی و یکم: آماده نبودن جهیزیه
- ۳۵۲ ازدواجی که باید آسان باشد اما...
- ۳۵۲ وقتی جهیزیه تبدیل به چالش می‌شود
- ۳۵۳ چه باید کرد؟
- ۳۵۴ خرید جهیزیه بر عهده کیست؟
- ۳۵۴ ویژگی جهیزیه خوب در چیست؟
- ۳۵۵ مسئولیت تهیه جهیزیه با عروس یا داماد؟
- ۳۵۵ ملاک خرید جهیزیه
- ۳۵۷ فصل سی و دوم: خواستگاری و تعهد
- ۳۵۷ محدودیت‌های خواستگاری
- ۳۵۸ آیا خواستگاری تعهدآور است؟

- ۳۵۹ اندر احوالات نامزدی
- ۳۵۹ بده‌بستان هدیه‌ها
- ۳۵۹ خسارت جشن‌ها قابل احصا است
- ۳۶۰ حقوق دختر و پسر در دوران نامزدی و عقد موقت
- ۳۶۰ وضعیت حقوقی در صیغه محرمیت یا نکاح موقت؟
- ۳۶۱ آثار و برکات دوران نامزدی
- ۳۶۱ وعده قبل از عقد نکاح، تعهد ایجاد نمی‌کند
- ۳۶۲ وضعیت حقوقی پس گرفتن هدایای نامزدی
- ۳۶۲ چه کسی پول جیبی‌ام را می‌دهد؟
- ۳۶۳ تفاوت زن و مرد در خانواده‌ها
- ۳۶۴ قانون و وظائف همسر
- ۳۶۵ فصل سی و سوم: تفاوت‌های روانی مرد و زن
- ۳۶۵ تفاوت‌های روانی خانم‌ها و آقایان
- ۳۶۶ برخی دیگر از تفاوت‌های روانی زن و مرد
- ۳۶۷ تفاوت‌های جنسیتی
- ۳۶۷ تفاوت‌های روانی
- ۳۶۸ تفاوت‌های فردی
- ۳۶۹ عوامل مؤثر بر نشاط
- ۳۷۷ فصل سی و چهارم: حد و حدود ابراز علاقه
- ۳۷۷ عشق در شروع رابطه همان نیازهای اساسی است
- ۳۷۸ عشق مفهومی فانتزی نیست
- ۳۷۹ نمی‌توان دائم در اندوه از دست دادن ماند
- ۳۷۹ ابراز عشق لازم است؟
- ۳۸۱ در بیان محبت مدیریت داشته باشید
- ۳۸۱ عشق نیاز به رسوایی ندارد
- ۳۸۳ فصل سی و پنجم: تشخیص خواستگار وابسته
- ۳۸۳ ۱. دل بسته یا وابسته؟
- ۳۸۳ ۲. احترام یا وابستگی؟
- ۳۸۴ خواستگار وابسته را چگونه بشناسیم؟
- ۳۸۴ با خواستگار وابسته ازدواج کنیم؟

۱. واقع بین باشید. ۳۸۵
۲. پیامدهای زندگی با یک شوهر وابسته را بسنجید. ۳۸۵
۳. تغییر دادن را فراموش کنید. ۳۸۵
- چگونه حالت وابستگی خود را به احساس پیوستگی تبدیل کنیم؟ ۳۸۶
- الف) شناخت موارد وابستگی ۳۸۶
- ب) تکنیک‌های رهایی از وابستگی ۳۸۷
۱. قطع وابستگی ۳۸۷
۲. رهایی از رفتارهای وابستگی ۳۸۸
۳. شامل وابستگی‌زا را رها کنیم ۳۸۸
۴. انتقال از وابستگی به حفظ کنیم ۳۸۸
۵. اعتماد به خود، سوء به خداوند ۳۸۸
۶. رهایی از درماندگی ۳۸۹
۷. بالا بردن آگاهی و تغییر باورهای وابسته‌کننده ۳۸۹
۸. آماده‌سازی دوست‌ها، شناسایی حمایتگر ۳۸۹
۹. رهایی از وابستگی و رسیدن به پیرستی ۳۸۹
۱۰. انجام مراقبه به صورت یک ساعت روزانه ۳۹۰
- فصل سی و ششم: رابطه دوستی چرا به ازدواج ختم نمی‌شود ۳۹۱
- حقیقت پنهان رابطه‌های دوستی ۳۹۲
- جای همیشه خالی تعهد و مسئولیت ۳۹۳
- خانواده‌ها ساز ناسازگاری می‌نوازند ۳۹۳
- به خیال خیانت، تو را نمی‌خواهم ۳۹۴
- دردسری به نام طمع و تنوع‌طلبی ۳۹۴
- فصل سی و هفتم: تشخیص سلامت روان نامزد ۳۹۵
- اول از سلامت روان خودتان مطمئن شوید ۳۹۵
- داشتن سلامت روان دائمی نیست ۳۹۶
- هدفش از ازدواج را بپرسید ۳۹۶
- از رابطه‌اش با خانواده و دوستانش بپرسید ۳۹۶
- از تغییرات برنامه‌هایش بعد از ازدواج بپرسید ۳۹۶
- از او بخواهید خاطره تعریف کند ۳۹۷
- بعضی مشکلات روانی با گفت و گو مشخص نمی‌شود ۳۹۷

- ۳۹۷ از پیشم تکون نخور
- ۳۹۸ من به آزادی احترام می‌گذارم
- ۳۹۸ فقط من، فقط تو
- ۳۹۸ می‌خوام تو لاک خودم باشم
- ۴۰۱ فصل سی و هشتم: اختلاف طبقاتی در ازدواج
- ۴۰۱ ازدواج با تازه به دوران رسیده‌ها
- ۴۰۱ تأثیر بر سلامت روانی فرزندان
- ۴۰۲ عامل دیگری که با اختلاف طبقاتی در ازدواج ارتباط دارد
- ۴۰۲ سطح تحصیلات
- ۴۰۲ سلیقه ریحی
- ۴۰۳ اقتدار
- ۴۰۳ نقش‌های کلیش‌ای جنسیتی
- ۴۰۳ شیوه‌های فرزند پروری
- ۴۰۳ اختلاف طبقاتی در زندگی: چه بیشتر دارد
- ۴۰۴ ازدواج با دختر پولدار، مزایا و معایب
- ۴۰۵ ازدواج با دختر پولدار، نکات سببی
- ۴۰۶ پیش از ازدواج با مرد پولدار
- ۴۰۷ ۱- ازدواج با مرد پولدار و توجه به ویژگی‌های رفتاری
- ۴۰۷ ۲- انتظارات خانواده همسر
- ۴۰۸ ۳- خودتان را بیشتر بشناسید
- ۴۰۸ ازدواج با دختر فقیر: چند نکته مهم
- ۴۰۸ ۱- ازدواج با دختر فقیر و پیش‌بینی مشکلات
- ۴۰۹ ۲- به تفاوت‌های فرهنگی دقت کنید
- ۴۰۹ ۳- سطح توقعات خود و خانواده را در نظر بگیرید
- ۴۱۰ ازدواج با مرد بی‌پول
- ۴۱۱ مقایسه زندگی خود با دوستان و فامیل
- ۴۱۱ قانع بودن
- ۴۱۲ خانه استیجاری
- ۴۱۲ به دنبال شغل مناسب برای خودتان باشید
- ۴۱۳ انرژی دادن به همسر

- ۴۱۵ فصل سی و نهم: پشیمان شدن خواستگار
- ۴۱۶ چرا گاهی جوانان پیش از ازدواج جا میزنند؟
- ۴۱۷ چرا در ابتدای آشنایی، مرد به سوالات چالشی نمی‌اندیشد؟
- ۴۱۷ راه‌های مقابله با احساس نیاز به جا زدن
- ۴۱۸ وقتی بهتر است در همان مراحل اولیه جا بزنیم
- ۴۱۸ دلایل پشیمان شدن و انصراف خواستگار
- ۴۱۸ استگارتان نمی‌خواهد گذشته‌اش را فراموش کند
- ۴۱۹ استگاری برای فرار از فشارها
- ۴۱۹ استگارتان نگران پشت کردن به علائقتش است
- ۴۱۹ خواستگارتان سبک‌گانه‌های بهتر است
- ۴۲۰ نمی‌تواند حرف خنده‌اش را زمین بیندازد
- ۴۲۰ می‌ترسد کم بورد
- ۴۲۰ از طلاق می‌ترسد
- ۴۲۱ نکند عوض شوم؟
- ۴۲۳ فصل چهل: ازدواج با شخص مهرطلب
- ۴۲۳ یک رابطه فرسایشی
- ۴۲۳ مهرطلب کیست؟
- ۴۲۵ فرق مهرطلبی و مهربانی
- ۴۲۵ اگر با یک فرد مهرطلب آشنا شده‌اید...
- ۴۲۷ فصل چهل و یکم: مشاوره قبل از ازدواج چرا؟
- ۴۲۷ تست‌های ازدواج چه می‌گویند؟
- ۴۲۸ من کی‌ام؟ تو کی هستی؟
- ۴۲۹ وقت ازدواجت نرسیده
- ۴۳۰ فصل چهل و دوم: ازدواج با مرد خسیس
- ۴۳۱ نشانه‌های مرد خسیس
- ۴۳۱ این درد بی‌درمان است...
- ۴۳۲ نگهداری بانک اشیاء!
- ۴۳۲ کادو نخر است!
- ۴۳۳ روابط اجتماعی؟ نفرمایید...
- ۴۳۳ آموزش ممنوع

- ۴۳۴ خرید با اعمال شاقه
- ۴۳۴ اعتراف بدون مشکل؟
- ۴۳۵ ناخن خشکی در احساسات؟
- ۴۳۵ حرف آخر...
- ۴۳۷ فصل چهل و سوم: مردان چه زنانی را برای ازدواج انتخاب می‌کنند؟
- ۴۳۸ زیبایی طبیعی
- ۴۳۸ مردان در طول زندگی زناشویی عاشق کدام زن می‌شوند
- ۴۳۹ م‌ها در کنار زنی می‌مانند که هم‌پا باشد
- ۴۳۹ حرفی برای گفتن
- ۴۳۹ ازدواج مجرد می‌گیرند
- ۴۴۰ احساس شاز در عملشان جا می‌دهند
- ۴۴۰ با دل و بدن گری می‌هند
- ۴۴۱ به تنهایی نیاز دارند
- ۴۴۱ مثل پدرشان هستند
- ۴۴۲ آنها زودتر فراموش می‌کنند
- ۴۴۲ بعد از ازدواج هم یاد خانواده‌ن‌س می‌افتند
- ۴۴۳ فصل چهل و چهارم: ازدواج نوبتی؟
- ۴۴۳ خواستگاران کمتر پیشقدم میشوند
- ۴۴۴ از دست رفتن فرصت ازدواج برای هر دو خواهر
- ۴۴۴ فشار روانی زیاد بر خواهر بزرگ‌تر
- ۴۴۷ فصل چهل و پنجم: تأثیر روابط قبلی روی ازدواج
- ۴۴۷ راهکار مناسب برای فراموشی روابط قبلی
- ۴۴۷ ۱- بدانید همه‌چیز را نمی‌توان فراموش کرد
- ۴۴۷ ۲- بدانید که هرگز عشق کافی نیست
- ۴۴۸ ۳- از مرور خاطرات دست بردارید
- ۴۴۸ ۴- از مقایسه کردن دوری کنید
- ۴۴۹ ۵- ویژگی‌های منحصر به فرد همسران را ببینید
- ۴۴۹ ۶- همسر خود را به صورت مثبت به دوستان و اقوام خود معرفی کنید
- ۴۴۹ ۷- مکان‌های دوست‌داشتنی تازه پیدا کنید
- ۴۴۹ کنکاش گذشته؛ درست یا نادرست؟

- ۴۵۰ تفاوت دیدگاه زنان و مردان در مورد تأثیر رابطه گذشته همسر
درباره تفاوت زنان و مردان بیشتر بدانید
- ۴۵۰ صداقت یا پنهان کاری در مورد روابط گذشته؟
تأثیر گذشته در همسر آینده
- ۴۵۱ صحبت درباره نامزد یا ازدواج قبلی
گفتن روابط و اشتباهات گذشته
- ۴۵۳ فصل چهل و ششم: از زمان ازدواج من گذشته
در چنین شرایطی هستید این توصیه‌ها را حتماً و حتماً جدی بگیرید
- ۴۵۵ وقتی خواستگارمان سنش با ما فاصله دارد
۱- محبوب تر شوید
۲- از مواج خودتان کوتاه نیایید
۳- حتماً ویژگی‌های خاصی دیگر را هم در نظر بگیرید
- ۴۵۶ آسیب‌های بالا رفتن سن دواج
شیوع مشکلات روانی
- ۴۵۷ افزایش روابط نامشروع
کاهش حس مسئولیت‌پذیری
- ۴۵۹ عدم تربیت صحیح فرزندان
آیا ازدواج در سن بالا مضر است؟
- ۴۶۰ مشکلات ازدواج در سن بالا
برخی مشکلات ازدواج در سن بالا
- ۴۶۲ فصل چهل و هفتم: حفظ حریم شخصی در ازدواج
فضای کم و فضای زیاد
- ۴۶۳ چطور به او نزدیک شویم؟
این توصیه را جدی بگیرید
- ۴۶۴ حل شده در وضعیت «ما»
نگیر، نمی‌توانی پس بدهی
- ۴۶۶ تئوری دوری و دوستی
به حد تحمل نزدیک شو
- ۴۶۸ با همسرهایی که گیر می‌دهند چه کار باید کرد؟
کار از جای دیگری خراب است

- ۴۷۱ فصل چهل و هشتم: پشیمانی بعد از ازدواج
- ۴۷۱ عروسی
- ۴۷۱ چراغ‌های قرمز: شاید لازم باشد جدا شوید
- ۴۷۳ چراغ‌های نارنجی: حتماً باید مشاوره کنید
- ۴۷۷ فصل چهل و نهم: تازه عروس و داماد
- ۴۷۷ حسادت یا دخالت
- ۴۷۸ آیا همیشه پای یک زن در میان است؟
- ۴۷۸ بخش پایانی ماجرا
- ۴۷۹ عروس و داماد
- ۴۸۰ احترام من 'صلح'
- ۴۸۳ هنر سازش و رافق
- ۴۸۳ زندگی بدون مهره: کان پذیر نیست
- ۴۸۴ کینه‌هایی که می‌ماند
- ۴۸۴ از حسادت رابطه کار می‌سود
- ۴۸۵ از عروسمان دشمن خونی تتراشید
- ۴۸۶ نه عروس دختر ماست و نه داماد پسر ما
- ۴۸۶ تغییر شکل دادن ممنوع
- ۴۸۷ نقش خودت را خوب ایفا کن
- ۴۸۸ چگونه از عروس یا دامادمان گله کنیم؟
- ۴۸۸ هوای همسرت را داشته باش
- ۴۹۱ فصل پنجاه: ازدواج در ضرب‌المثل‌های جهان
- ۴۹۷ فصل پنجاه و یکم: چرا ازدواج؟
- ۴۹۷ ازدواج سالم کنید، تا سالم بمانید
- ۴۹۸ ازدواج طبیعت خلقت است
- ۴۹۸ ازدواج خوشبخت‌مان می‌کند!
- ۴۹۸ ۱- ایمان به ازدواج به ما آرامش می‌دهد
- ۴۹۹ ۲- ازدواج برای سلامتی‌مان خوب است!
- ۴۹۹ ازدواج وضع‌مان را خوب می‌کند؟
- ۵۰۰ عشق واقعی را در ازدواج تجربه می‌کنیم
- ۵۰۰ ازدواج به زندگی ما معنای بیشتری می‌دهد

۵۰۱	بیمودن مسیر زندگی با ازدواج لذت بخش تر می شود
۵۰۱	ازدواج از تنهایی نجاتمان می دهد
۵۰۲	ازدواج برایمان اعتبار می آفریند
۵۰۲	با ازدواج جامعه بهتری خواهیم داشت
۵۰۳	در ازدواج نیازهای ما برآورده می شود
۵۰۳	ازدواج باعث می شود خودمان را بهتر بشناسیم
۵۰۴	ازدواج باعث رشد ما می شود
۵۰۴	ازدواج از ما محافظت می کند
۵۰۴	ازدواج حالمان را خوب می کند!
۵۰۵	منابع

مقدمه

یک ازدواج سالم و موفق، رابطه‌ای است که باعث می‌شود تا طرفین رابطه، احساس رشد و بلوغ کنند و احساس کنند که در امن‌ترین نقطه‌ی جهان ایستاده‌اند.

در چنین رابطه‌ای طرفین احساس می‌کنند که نمی‌توانند برای رسیدن به خانه و با هم بودن صبر کنند و در لحظاتی که با همسر خود سپری می‌کنند، اشتیاق و علاقه زیادی را در خود مشاهده می‌کنند.

در یک ازدواج موفق، طرفین، یکدیگر را عزیزترین فرد خود می‌دانند و به عبارت دیگر هیچ فرد دیگری نمی‌تواند جای آن‌ها را برای یکدیگر بگیرد و این نیز یکی دیگر از نشانه‌های ازدواج سالم است.

در چنین ازدواجی هیچ دلیلی برای رفتارهای بد که واقعاً درخور شخصیت شما نیست، وجود نخواهد داشت.

این کتاب به بررسی رازهای ازدواج موفق پرداخته و به شما کمک می‌کند، انتخاب دقیق‌تر و در عین حال رابطه‌ی درآمدزایی و تفریحی‌تر را در زندگی خود تجربه کنید، امید که لایق نگاه ارزشمندتان باشد.