

# آداب ازدواج و تربیت فرزند

(جلد دوم)

مؤلفان:

سعید زمانی، ابراهیم حسنی فرد

انتشارات آراستگان

نویسندگان: سعید زمانی - ابراهیم حسینی فرد

ویراستار: افسانه کرمی معز

مدیر تولید: بهزاد حسینی

ناشر: آراستگان

چاپ: احسان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

قطع: رقعی ۱۷۶۱ صفحه

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شاک: ۷-۹۹-۶۹۲۶-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

مرکز بخش: کتاب بهزاد

• 9191521595 • 9129282937

فروش اینترنتی: کتابینه بوک

www.ketabinebook.com

## فهرست مطالب

|            |   |
|------------|---|
| مقدمه..... | ۹ |
|------------|---|

## فصل سوم

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| نکات کلیدی موفقیت در همسرداری.....                     | ۱۳ |
| پنج راه برای اینکه همیشه عاشق بمانید.....              | ۱۴ |
| پنج مرحله برای کنار آمدن با غم و اندوه.....            | ۱۷ |
| تفاوت‌های جالب روانشناسی زنان و مردان.....             | ۲۲ |
| تفاوت‌های روانشناسی.....                               | ۲۴ |
| نکته‌ی بسیار جالب همسرداری.....                        | ۲۵ |
| هفتاد و یک سیاست زنانه در همسرداری.....                | ۲۹ |
| چگونه عزیز همسرمان باشیم؟.....                         | ۳۷ |
| شناخت فن صحیح گفتگو با همسر.....                       | ۴۰ |
| نکات کلیدی درباره نحوه صدا زدن همسر.....               | ۴۳ |
| چیزهایی که خانم‌ها از آقایان به اشتباه می‌خواهند!..... | ۴۵ |
| ده اشتباه زن و شوهرهای جوان.....                       | ۵۰ |
| اشتباهات زنان در جذب مردان.....                        | ۵۴ |
| مردان از این ویژگی اخلاقی زنان بیزارند.....            | ۵۸ |
| الگوهای اختلاف با خانواده همسر.....                    | ۶۰ |
| سیاست‌های زنانه که برای همسرداری موفق باید بدانید..... | ۶۸ |

چند عامل که باعث طلاق در زندگی عاشقانه‌تان می‌شوند! ..... ۷۱

راه و روش تبدیل شدن به بهترین همسر ..... ۷۵

## فصل چهارم

ارتباط مؤثر در خانواده و محیط کار ..... ۸۱

انواع مهارت‌های ارتباطی و اهمیت آن ..... ۸۲

فنون مذاکره ..... ۸۹

تعریف اضطراب چیست؟ ..... ۹۴

راه‌های پیشگیری از اضطراب ..... ۹۵

باورهای غیر منطقی یک ذهن ..... ۹۸

هفت توصیه جادویی برای کنترل اضطراب ..... ۱۰۰

کنترل اعصاب ..... ۱۰۳

دعای کنترل عصبانیت و خوش اخلاقی ..... ۱۰۳

آشنایی با راهکارهای کنترل خشم در خانواده ..... ۱۰۴

راه‌هایی برای کنترل خشم و عصبانیت خود ..... ۱۰۷

چطور استرس را به انرژی مثبت تبدیل کنیم؟ ..... ۱۱۴

ده دلیل بی انگیزگی و راهکارهای مقابله با آن‌ها ..... ۱۱۸

چطور امید را هرگز فراموش نکنیم؟ ..... ۱۲۴

اگر از آینده ناامید هستید، این کارها را انجام دهید ..... ۱۲۶

ده راهکار برای مثبت اندیشی ..... ۱۳۲

ده فکر مثبت که وجودشان برای رسیدن به هدف ضروری است ..... ۱۳۷

ده نکته تا سلامت روانی خانواده (ترتیب) ..... ۱۴۳

رایحه‌های دلپذیر در نقش هماهنگ کنندگان احساسات ..... ۱۴۷

چگونه از عصاره‌های معطر استفاده کنیم؟ ..... ۱۴۸

میوه‌های نشاط‌آور و آرامش‌بخش ..... ۱۵۳

## مقدمه

متشکرم که قبل از شروع متن، مقدمه را می‌خوانید، من سعید زمانی هیچ گاه در سراسر زندگی‌ام برای انجام دادن یک کار، چنان شور و هیجانی که برای نوشتن این کتاب داشتم به من دست نداده بود. چون خانواده و تربیت فرزند چیزی است که من بیش از حد دلوایس آن هستم و گمان می‌کنم شما هم همین گونه باشید.

من شدیداً معتقدم که خانواده سنگ بنای جامعه است و بزرگترین تکامل در آن جا نهفته است، همچنین عقیده دارم که ما مهم‌ترین کارهایی را که انجام می‌دهیم در خانه است. فراموش نکنید که شما ابتدا یک انسان هستید و به خاطر داشته باشید که پیوندهای انسانی با همسر، بچه‌ها و دوستان، مهم‌ترین سرمایه‌گذاری شما خواهند بود. در پایان زندگی هرگز از قبول نشدن در یک آزمون، برنده نشدن در یک مزایده یا... پشیمان نخواهید شد، ولی از نبودن با همسر، کودک، دوست یا والدین خود پشیمان می‌شوید.

بعد از چاپ کتاب دو جلدی خانواده موفق با همکاری دوست عزیزم آقای ابراهیم حسنی فرد و رونمایی (نقد و جشن امضاء) در تاریخ یکم آذر ماه ۱۳۹۷ با حضور مسئولین و بزرگان محترم شهرستان ساوه در کتابخانه عمومی حضرت ولیعصر (عج) در تاریخ ۱۳۹۸/۰۷/۱۱ کتاب خانواده موفق در کتابخانه آستان قدس رضوی با شماره‌های ۱۲۱۹۹۴۹ الی ۱۲۱۹۲۵۲ ثبت گردید.

با توجه به استقبال خوانندگان گرامی بر آن شدیم که کتابی با عنوان آداب ازدواج و تربیت فرزند تألیف کنیم که این کتاب نتیجه ۲ سال تلاش و

حاصل تجربیاتی درباره مسائل ذیل است :

۱. برگزاری کارگاه‌های آموزشی خانواده موفق، تربیت فرزندان موفق، ارتباط موثر در خانواده و محیط کار، تکنیک‌های موفقیت به صورت هفتگی در طول ده سال گذشته و حتی در دوران بیماری کرونا بصورت مجازی بوده است.
  ۲. تدریس‌هایی که در کلاس‌های مشاوره پیش از ازدواج انجام داده ام.
  ۳. مطالعات و تجاربی که طی این سال‌ها به عنوان مدرس در دانشگاه‌ها و مدارس و تحصیل در سه رشته دانشگاهی داشته و دارم.
- ازدواج از لحاظ قانونی، یک پیمان دو جانبه برای مشارکت محسوب می‌شود و از لحاظ عاطفی شما را مقید می‌کند تا زندگی خود را با دیگری قسمت کنید، در کنار یکدیگر باشید، دست به دست همدیگر دهید و به یکدیگر دل ببندید، با ازدواج متعهد می‌شوید که نیروهای خود را در این اموری چون:
- "مسائل مربوط به خانه و مسکن، امور مالی، فرزندان، امور زنشویی، تفریح و سرگرمی، کمک کردن به رشد و شخصیت یکدیگر در ناکامی‌ها، پیروزی‌ها"، روی هم بگذارید.
- هرکسی می‌تواند عاشق شود و هر کسی می‌تواند رابطه زنشویی برقرار کند و دارای فرزند شود. اما همه ما برای حفظ روابط خوب و صمیمانه به بینش و آگاهی نیازمندیم.
- این کتاب برای افراد متأهل نوشته شده یا کسانی که امیدوارند ازدواج کنند، زوج‌های جوانی که در آستانه ازدواج قرار دارند، افرادی که به ازدواج می‌اندیشند، زوج‌هایی که دارای فرزند بوده و نگران تربیت آن‌ها هستند، زوج‌هایی که از روابط آشفته و نابسامان خود رنج می‌برند و زوج‌های خوشبختی که می‌خواهند مهارت‌های ارتباطی خود را بهتر کنند.