

۲۱۹۶۵۱۳

به نام خدا

غنی سازی روابط زوجین در سایه سار آگاهی

www.ketab.ir

سعیده یزدانی

زهره صادقی

لیدا نظریه

اعظم ارده



عنوان و نام پدیدآور	: غنی سازی روابط زوجین در سایه سار آگاهی/ نویسندگان سعیده یزدانی ... [و دیگران]
مشخصات نشر	: تهران: سروشگان، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۲۰۶ ص: مصور: ۲۱×۲۴ س.م.
شابک	: 978-622-6845-31-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: نویسندگان سعیده یزدانی، زهره صادقی، لیدا نظریه، اعظم ارده.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۰۳ - ۲۰۶
موضوع	: زنشویی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع	: تفاوت های جنسی (روان شناسی)
موضوع	: Sex differences (Psychology)
موضوع	: روابط زن و مرد -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Man-woman relationships -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: یزدانی، سعیده، ۱۳۶۸ -
رده بندی کنگره	: HQ۷۴۳
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی	: ۷۵۸۹۴۶۶
وضعیت رکورد	: ...



نام کتاب

غنی سازی روابط زوجین در سایه سار آگاهی
نویسندگان:

سعیده یزدانی، زهره صادقی، لیدا نظریه، اعظم ارده

ناشر: سروشگان

نوبت چاپ: یکم ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۵-۳۱-۱

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی زاده پلاک ۲۷، واحد ۲

تلفن: ۶۶۵۹۱۷۷۹، همراه: ۰۹۱۰۶۷۳۰۶۱۳

تارنما و فروشگاه اینترنتی: www.soroushgan.ir

فهرست:

۷.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: آگاهی از تفاوت های بیولوژیکی سنگ بنای انتخاب آگاهانه
۱۷.....	تفاوت زنان و مردان در دستگاه های ادراکی
۱۷.....	ادراک شنوایی
۱۷.....	قدرت بینایی
۱۸.....	احساس و ادراک بویایی
۱۸.....	قدرت چشایی
۱۹.....	حساسیت نسبت به درد
۲۰.....	معنای حس همدلی و خواص آن
۲۶.....	اجزای همدلی
۲۶.....	همدلی دارای دو جزء اصلی است:
۲۷.....	مغز زنان همچون یک همدلی
۳۰.....	مقایسه انواع تفکر در زنان و مردان
۳۰.....	تفکر غالب
۳۰.....	تفکر ابتدایی
۳۱.....	تفکر انتزاعی
۳۱.....	بینش و بصیرت نسبت به خود
۳۲.....	گوشه گیری موجب بیماری می شود!
۳۲.....	نگرانی و تسکین دادن
۳۳.....	فرضیهی ذهن
۳۳.....	قضایات در مورد احساسات
۳۴.....	حسادت و خواب و خیال
۳۴.....	روان پریشی
۳۵.....	تفاوت های زنان و مردان در اضطراب
۳۵.....	تفاوت های زنان و مردان در افسردگی
۳۶.....	نحوه برخورد با فشارهای عصبی
۳۶.....	پرخاشگری

۴ • غنی‌سازی روابط زوجین در سایه‌سار آگاهی

فصل دوم: عشق ورزی خارج از نگاه‌های کلیشه‌ای..... ۳۹

تأیید و تصدیق ۴۴

مسئولیت ۴۴

قدرشناسی و سپاسگزاری ۴۵

احترام گذاشتن به خاطر انسانیت شریک زندگی ۴۵

تعهد ۴۵

استحکام شخصیت ۴۵

راضی ۴۵

دل گشوده ۴۵

صرف وقت با هم ۴۵

ارتباط ۴۵

مهربانی ۴۶

جشن گرفتن ۴۶

درس عشق ۴۶

درس‌های عشق ۵۳

عاشقانه ۵۷

درس‌های عشق ۶۱

فصل هفتم. احترام گذاشتن به تفاوت‌ها ۷۴

درس‌های عشق ۸۱

صدای عشق ۸۴

درس‌های عشق ۹۱

فصل سوم: رفتارهای مخرب در روابط زوجین ۹۷

فصل چهارم: تقویت روابط زناشویی ۱۲۹

راههای افزایش صمیمیت در روابط زناشویی ۱۳۳

رسیدگی به بهداشت فردی ۱۳۳

قبل از رفتن به رختخواب دوش بگیرید. ۱۳۳

دندان‌هایتان را مسواک بزنید و نخ‌دندان بکشید. ۱۳۴

صورت و بدن‌تان را اصلاح کنید ۱۳۴

روابط زناشویی صمیمانه ۱۳۴

فصل اول: آگاهی از تفاوت‌های بیولوژیکی ... • ۵

- ۱۳۴.....تحسین و مطرح کردن او
- ۱۳۵.....پرهیز از قضاوت در زندگی زناشویی
- ۱۳۶.....پلکان ترقی همسران باشید
- ۱۳۷.....تسهیل کننده و دست انداز صمیمیت زناشویی از سوی خانم‌ها
- ۱۳۷.....تسهیل کننده‌ها
- ۱۳۸.....دست اندازها
- ۱۳۹.....تسهیل کننده و دست انداز صمیمیت زناشویی از سوی آقایان
- ۱۳۹.....تسهیل کننده‌ها
- ۱۴۰.....دست اندازها
- ۱۴۱.....تسلط بر زندگی و ایجاد صمیمیت
- ۱۴۱.....حمایت عاطفی همسر از سوی مرد
- ۱۴۳.....صمیمیت زناشویی و حفظ آن دستاورد بزرگ
- ۱۴۶.....راه‌های افزایش صمیمیت بین همسران
- ۱۴۸.....راهکارهای موثر برای افزایش عشق و محبت بین همسران
- ۱۴۹.....خاص بودن طرف مقابلتان را قبول کنید
- ۱۴۹.....هر از گاهی مهربان شوید
- ۱۴۹.....۱۰ دقیقه در روز را به برقراری ارتباط اختصاص دهید
- ۱۵۰.....هر هفته عاشق شوید
- ۱۵۰.....با هم و در کنار هم تغییر کنید و رشد کنید
- ۱۵۰.....دوستان و خانواده هم را بهتر بشناسید
- ۱۵۱.....مراقبت و حمایت کنید
- ۱۵۱.....بخندید
- ۱۵۱.....اجازه بدهید آن را به قدرت بالاتر بسپاریم
- ۱۵۲.....راهی سالم برای ارتباط پیدا کنید
- ۱۵۲.....نشانه‌های یک ابرمرد از نگاه همسر شما
- ۱۵۹.....چند راه موثر جهت افزایش کیفیت ارتباط زناشویی
- ۱۶۳.....رابطه عاشقانه موفق با رعایت ادب عاشقی
- ۱۶۸.....رفتارهایی که مرد مورد علاقه‌تان را از شما دور می‌کند
- ۱۷۱.....راز یک ازدواج طولانی، محکم و شاد چیست؟

۶ • غنی‌سازی روابط زوجین در سایه‌سار آگاهی

۱۷۳	راهکار های افزایش علاقه بین زن و شوهر
۱۷۴	راه کارهای ایجاد محبت
۱۷۹	سازگاری زناشویی
۱۸۳	حرکت به سمت رضایت از زندگی
۱۸۳	غنی سازی ازدواج
۱۸۶	غنی سازی ازدواج از دیدگاه اولسون
۱۹۰	معرفی برنامه آماده‌سازی / غنی‌سازی اولسون
۱۹۱	اهداف برنامه آماده‌سازی / غنی‌سازی اولسون
۱۹۳	زوج‌های موفق
۱۹۵	عوامل تأثیرگذار بر سازگاری زناشویی
۱۹۵	مهارت‌های ارتباطی
۱۹۷	اعتقادات مذهبی
۱۹۹	ویژگی‌های شخصیت
۲۰۱	خانواده اصلی
۲۰۳	منابع و مآخذ

مقدمه

یکی از نکات اساسی برای تحکیم روابط زوجین، آگاهی از تفاوت‌هایی است که بین زن و مرد وجود دارد. عدم آگاهی از این تفاوت‌ها گاهی باعث می‌شود که زنان و مردان به اشتباه شریک زندگی خود را در بسیاری از مرور با احساسات، افکار و نگرش‌های خود مقایسه کنند. از آنجا که تفاوت‌های اساسی در ساحت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی زنان و مردان وجود دارد ما در این فصل سعی می‌کنیم جهت رسیدن به درکی دقیق‌تر از مفهوم رابطه مقدماتی به تفاوت‌های دو جنس بپردازیم.

یکی از شگفتی‌های آفرینش، وجود تفاوت‌ها بین زنان و مردان است. علاوه بر تفاوت‌های فردی بین انسان‌ها به طور کلی، بین زن و مرد نیز به طور اخص تفاوت‌های بارز چشمگیری از نظر جسمانی و روانی وجود دارد و همین امر توجه متخصصین و صاحب‌نظران را به خود جلب کرد و نقطه عطفی در باب انجام مطالعات در مورد زنان و مقایسه آن با مردان شده است. مطالعه جنسیت و تفاوت‌های جنسی همواره مورد توجه و علاقه پژوهشگران بوده است. بیولوژیست‌ها و پژوهشگران، پس از بررسی و تحقیقات متعدد، به این نتیجه دست یافتند که رفتارهای ذهنی و فکری زنان و مردان در پاره‌ای از صفت‌های اصلی به صورت ذاتی، با هم فرق داشته و تحت تاثیر جنسیت، با هم زندگی می‌کنند ولی به گونه‌ای متفاوت از یکدیگر، عمل می‌کنند. تفاوت زنان و مردان از نظر روانشناسی گویا وجودی زن و مرد یکی است، هر دو انسانند و طبیعتاً با یکدیگر شباهت‌های بسیاری دارند، ضمن آنکه در مواردی با یکدیگر متفاوتند.