

# آموزش مهارت‌های زناشویی

تألیف و گردآوری

سید محمد رخشان، فاطمه عربزی

الناز جمشیدی، حمیده جاودانه

ویراستار

مهلا عربیان



- عنوان و نام پدیدآور : آموزش مهارت‌های زناشویی / تألیف و گردآوری سید محمد رخشان ... (و دیگران)؛ ویراستار مهلا عربیان.
- مشخصات نشر : تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۶۵-۲
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت : تألیف و گردآوری سید محمد رخشان، فاطمه عزیزی، الناز جمشیدی، حمیده جاودانه.
- یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۲۵-۱۲۸.
- موضوع : زناشویی — ارتباط  
Communication in marriage  
زناشویی — ارتباط — جنبه‌های روان‌شناسی  
Communication in marriage -- Psychological aspects  
زن و شوهر  
Husband and wife
- شناسه افزوده : رخشان، سیدمحمد، ۱۳۶۶-
- شناسه افزوده : عربیان، مهلا، ۱۳۷۵ - ویراستار
- رده بندی کنگره : HQ۷۲۳
- رده بندی دیویی : ۳۰۶/۸۱
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۸۸۲۷۴
- اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

### آموزش مهارت‌های زناشویی

تألیف و گردآوری: سید محمد رخشان، فاطمه عزیزی، الناز جمشیدی، حمیده جاودانه

ویراستار: مهلا عربیان

ناشر: صالحیان

صفحه‌آرایی: صالحیان

طراح جلد: صالحیان

سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ - اول

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

دفتر انتشارات: میدان انقلاب-خیابان ۱۲ فروردین-کوچه ژاندارمری-پلاک ۱۳۲-طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲-۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: [www.pubsalehiyan.com](http://www.pubsalehiyan.com)

بها: ۶۲۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

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

### فصل اول

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| مهارت گوش دادن                         | ۱۱ |
| مقدمه                                  | ۱۳ |
| مفهوم مهارت گوش دادن                   | ۱۴ |
| گوش دادن مؤثر چه فوایدی دارد؟          | ۱۵ |
| گوش دادن مؤثر به چه مواردی بستگی دارد؟ | ۱۶ |
| موانع ارتباطی                          | ۱۶ |
| تأثیر مهارت گوش دادن بر رابطه زناشویی  | ۱۸ |
| نتیجه گیری                             | ۲۵ |

### فصل دوم

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| مهارت بخشش و حل مسائل و مشکلات | ۲۷ |
| مقدمه                          | ۲۹ |
| تعریف بخشش                     | ۲۹ |
| تأثیر بخشش بر زندگی زناشویی    | ۳۲ |
| نتیجه گیری                     | ۳۹ |

## فصل سوم

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| مهارت رشد و توسعه فردی .....                         | ۴۱ |
| مقدمه .....                                          | ۴۳ |
| توسعه فردی چیست؟ .....                               | ۴۴ |
| چرا توسعه فردی اهمیت دارد؟ .....                     | ۴۴ |
| مهارت‌های مهم توسعه فردی .....                       | ۴۴ |
| مزیت داشتن ذهنیت مبتنی بر توسعه فردی .....           | ۴۶ |
| رسیدن به خودآگاهی .....                              | ۴۶ |
| افزایش یافتن تمرکز .....                             | ۴۷ |
| رابطه زندگی زناشویی و رشد و تعالی .....              | ۴۸ |
| رشد اجتماعی، مالی و ارتباطی، یک تیر و چند نشان ..... | ۵۰ |
| تبدیل یک دختر بی مسئولیت به یک مادر ماهر .....       | ۵۱ |
| ارتباط با اقوام همسر یکی از دغدغه‌های جوانان .....   | ۵۱ |
| نیاز به یک همسر و هم مسیر برای رسیدن به قله‌ها ..... | ۵۲ |
| ازدواج ما را از ورطه فردیت بیرون می‌کشد .....        | ۵۲ |
| نتیجه‌گیری .....                                     | ۵۳ |

## فصل چهارم

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| مهارت کنترل خشم و مقابله با عصبانیت .....        | ۵۵ |
| مقدمه .....                                      | ۵۷ |
| مفهوم خشم .....                                  | ۵۸ |
| انواع خشم در بین زوجین و زندگی‌های زناشویی ..... | ۵۸ |
| مراحل خشم .....                                  | ۵۹ |
| عوامل برانگیزنده خشم .....                       | ۵۹ |
| اثرات خشم .....                                  | ۶۰ |
| مدیریت خشم .....                                 | ۶۲ |

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| ۶۳ | روش‌های کاهش اضطراب                         |
| ۶۴ | روابط بین خشم و زندگی زناشویی               |
| ۶۴ | استراتژی‌های مقابله با افکار برانگیزنده خشم |
| ۶۴ | نتیجه‌گیری                                  |
| ۶۷ | توصیه‌هایی برای مقابله با خشم               |

### فصل پنجم

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ۶۹ | مهارت پذیرش و تعهد در زندگی زناشویی   |
| ۷۱ | مقدمه                                 |
| ۷۴ | تعهد و پذیرش در زندگی زناشویی         |
| ۷۶ | رابطه بین پذیرش تعهد در زندگی زناشویی |
| ۷۷ | نتیجه‌گیری                            |

### فصل ششم

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۸۱ | راهکارهای تقویت صمیمیت و بهبود رابطه |
| ۸۳ | مقدمه                                |
| ۸۴ | صمیمیت در ارتباط زناشویی             |
| ۸۵ | مهارت‌ها مشتمل بر مهارت‌های فرعی     |
| ۸۷ | روایت درمانی در ارتباط زناشویی       |
| ۸۸ | تقویت صمیمت و اثر آن در بهبود رفتار  |
| ۹۴ | نتیجه‌گیری                           |

### فصل هفتم

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| ۹۷  | آموزش و تأثیر رضایت جنسی بر ارتباط زوجین |
| ۹۹  | مقدمه                                    |
| ۱۰۰ | نیازهای جنسی و خانواده                   |
| ۱۰۲ | رضایت جنسی و تعریف آن                    |
| ۱۰۴ | رضایت جنسی زناشویی                       |
| ۱۰۴ | عوامل مؤثر بر رضایت جنسی                 |

## مقدمه

باید هنگام آغاز زندگی زناشویی این پرسش را پیش کشید:  
آیا گمان می‌کنی با این زن (مرد) تا کهن‌سالی به‌خوبی و خوشی گفتگو خواهی کرد؟  
هر چیز دیگر در زناشویی گذراست اما بیشترین زمان هم‌نشینی از آن گفتگو است.  
(نیچه)

ازدواج اولین تعهد عاطفی و حقوقی‌ای است که افراد در بزرگسالی قبول می‌کنند و به‌عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی، برای دستیابی به نیازهای عاطفی، عقلانی، جسمانی، امنیتی افراد بزرگسال مورد تأکید بوده است. پیوند زناشویی به‌عنوان یک زندگی اجتماعی که نیاز به تعامل سالم و ارتباط سازنده میان انسان‌ها و برقرار بودن عشق به‌همین و ابراز صمیمیت و همدلی مطرح می‌شود. خانواده محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی، عقلانی و عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت و چگونگی ارضا و تجهیز شدن به تکنیک‌های شناخت تمایلات زیستی و روانی ضرورتی انکارناپذیر است. رضایت از زناشویی به‌منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود و رضایت از خانواده به‌مفهوم رضایت از زندگی بوده و در نتیجه موجب تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت در زندگی اجتماعی خانواده و جامعه می‌باشد. قصد ما از تألیف این کتاب کوچک و درعین‌حال مفید و آموزنده گشودن راهی برای بازگشت به زندگی زناشویی و بهبود رابطه برای زوجین است که در برقراری صحیح و مهارت‌های موردنیاز این رابطه دچار مشکل و ناکارآمدی شده‌اند. امید است با خواندن این کتاب دریچه‌های روشنی از آگاهی و شناخت روابط زناشویی به روی شما گشوده شود.