

نام هستی‌نخ

مسائل و مشکلات زناشویی و راه کارها

چگونه زندگی مشترک خود

را از نو و عاشقانه بسازیم



مولفین

دکتر سید اصغر ساداتیان

دکتر ماهیار آذر

روانپزشک عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

انتشارات



ما و شما

شناخت بیماریها و توصیه های پزشکی

کتابخانه و نشر

سید همایون رضا ساداتیان

سید حسن ساداتیان

سید حسین ساداتیان

مدیر اجرایی و معاون انتشارات

مهندس سید جعفر ساداتیان

کتاب و صفحه آرایی

مریم السادات صانعی

روابط عمومی و بین الملل

مهندس سید مجسن ساداتیان

زینب سادات ساداتیان

نصرین شهریار

ساداتیان، اصغر، ساداتیان-۱۳۴۴
مسائل و مشکلات زناشویی و راه کارها/مولفین اصغر ساداتیان، معیار آذر
تهران: ما و شما، ۱۳۸۹.
۴۱۲ ص. مسرور
۳-۲۵۵-۱۷۵-۹۶۴-۹۷۸
ایلیا
زناشویی- سرآمدی و مشاوره
زناشویی- چندی مای روانشناسی
آذر، ماهیار، ۱۳۳۰
۱۳۸۸ م ۱۶، س ۱۱، HQ
۳۶۹/۳۸۶
۱۸۷۳۷۵

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات قلمری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
موضوع
موضوع
شماره افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

مسائل و مشکلات زناشویی و راه کارها

چگونه زندگی خود را از نو و عاشقانه بسازیم

انتشارات ما و شما

دکتر سید اصغر ساداتیان، دکتر ماهیار آذر

چاپ اول زمستان ۱۳۹۰-۵۱۰۰ نسخه

سید حسن ساداتیان

۳-۵۵-۸۸۷۵-۹۶۴-۹۷۸

۸۰۰۰ تومان

ناشر
تألیف
نوبت چاپ و تیراژ
طراح و ناظر چاپ
شابک
قیمت

انتشارات ما و شما و مرکز بخش

تهران، خیابان گیشا، خیابان فاضل شمالی، کوچه فرزین پلاک ۲

تلفن: ۰۹۱۲۵۱۰۶۱۵۶-۰۹۱۲۵۲۶۴۴۶۳-۸۸۲۳۶۴۷-۸۸۲۷۰۷۹۱

صندوق پستی تهران: ۷۸۸۸-۱۴۱۵۵

www.uvpub.com

کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به انتشارات ما و شما بوده و هرگونه برداشته ترجمه و تکثیر آن منوط به اجازه کتبی می باشد.

چرا آمده ایم؟!

راحت‌ترین راه برای توجیه بدبختی‌ها و مشکلاتمان (و شانه خالی کردن از بار مسئولیت)، محول کردن مسئولیت و مقصر دانستن دیگران است. اما در واقع امر، اکثر مشکلات، نابسامانی‌ها و ناراحتی‌هایی که بر ایمان پیش می‌آید، خود ما مسئول و مقصر هستیم. تصور و کوتاهی ما چیست که فلان شخص یا مسئول، وظایف خودش را به خوبی انجام نمی‌دهد؟ گناه ما، عدم آگاهی از قوانین، راه‌های احقاق حق و روش جلوگیری از انحرافات است؛ اگر بیکار هستیم، گناه ما عدم آگاهی از وظایف مسئولین مربوطه (و در صورت لزوم بازخواست آنها)، عدم آگاهی از توانمندیهای خود و شرایط و امکانات در دسترس، عدم آگاهی از روشهای بلا بردن اراده و بهره‌وری اصولی از امکانات و عدم آگاهی از روشها و اصول کار و ... است؛ اگر نوجوان ما دچار انحراف، سستی و رخوت شده است، گناه ما عدم شناخت از خصوصیات طبیعی دوران نوجوانی و بکار نبستن اصول علمی پرورش و تربیت است؛ اگر دچار فشارخون یا عوارض آن می‌شویم، گناه یا تصور ما عدم آگاهی از علل بوجود آورنده فشار خون و روش‌های مقابله با استرس، اصول تغذیه صحیح و پیشگیری از آنها است. اگر ...! اگر ... و در یک کلام، اگر در زندگی احساس سعادتمندی و خوشبختی نمی‌کنیم، گناه ما جهل و نادانی است و همین بس که خدا به قلم، قسم یاد می‌کند. آمده ایم تا چراغ راهنما باشیم.

به جای اینکه تاریکی لغت بفرستید، بر خرید شمس روشن کنید

از کجا آمده ایم؟!

از سال ۱۳۷۳ با انتشار یک دوره دوازده جلدی از مجموعه شناخت بیماریها و توصیه‌های پزشکی در قطع جیبی با عناوین مختلف نظیر تب روماتیسمی، صرع، تب و تشنج، فواند و مضرات نور خورشید بر روی پوست، سرماخوردگی و گلو درد، یبوست، نفخ شکم، هپاتیت و ... متولد شدیم و تصمیم گرفتیم با همه قشرهای مختلف جامعه همراه شویم و با آنها دانسته‌های علم پزشکی خود را تقسیم کنیم. اما عوامل مختلفی از جمله کم لطفی و هجوم‌های منفی برخی، موجب شد توانمان برای ادامه کار تضعیف و اندیشه‌مان خاموش

گردد. پس، برخلاف میل باطنی دست از کار کشیدیم. اما با گذشت زمان و پس از دریافت نامه‌های پر مهر و محبت بسیاری از مردم، باور کردیم که خیلی‌ها تولدمان را فراموش نکرده‌اند و چشم به آثار ما دوخته‌اند. پس با دلگرمی و پشتوانه مردمی تصمیم گرفتیم، باشیم و این بار با کارشکنی و کوته نظری‌ها مقابله کنیم و سختی‌های راه را به جان خریده و تا حد امکان هموار کنیم.

به کجای می‌رویم؟!

بدین سان بود که با نگاهی نو بر آن شدیم تا راهی پیدا کنیم ما و شما را به هم نزدیک‌تر سازد. لذا پایه‌های کاریمان را در انتشاراتی که پل ارتباطی ما و شماست طرح‌ریزی کرده و انتشارات ما و شما را در سال ۱۳۸۳ تأسیس کردیم. انتشاراتی که قصد دارد در تمامی زمینه‌های علوم پزشکی، روانشناسی و مفاهیم علمی و اجتماعی مورد نیاز تمامی اقشار جامعه، کتب و وسائل کمک آموزشی مورد نیاز را تهیه و در دسترس عموم قرار دهد. بر آن هستیم تا با یاری شما، با ایجاد تسهیلات جانبی، کلاس‌های آموزشی، ارجاع بیماران به متخصصین، حمایت از مستمندان (در زمینه‌های خدمات پزشکی) و دهها طرح دیگر را به اجرا بگذاریم. همراهی و همپای شما قوت قلب و چراغ راهنما خواهد بود، از آن محرومان نسازید.

ما می‌توانیم

ما باید بتوانیم

اما با شما

مدیر و صاحب امتیاز انتشارات ما و شما

دکتر سید اصغر ساداتیان

مقدمه

موجود انسانی حتی از حوالی چهار پنج سالگی آرزوی ازدواج را در ذهن خود می‌پروراند و اکثر افراد چیزی بین ۳۰ تا ۵۰ سال از زندگی خود را به صورت تأهل همراه با شریک زندگی خود می‌گذرانند. بدون شک بنیاد خانواده یکی از مهمترین ارکان جامعه بشری و جزئی از خوشبختی است. امروزه ازدواج نه یک باید و هدف بلکه وسیله ای برای آرامش و رسیدن به خوشبختی است. اما صرف ازدواج و تشکیل خانواده برای نیل به این هدف کافی نیست. برای اینکه بتوانیم از این نعمت بدرستی استفاده کنیم بایستی راه و روش استفاده از آن را بیاموزیم. خوشبختانه در چند دهه اخیر مطالعات و یافته های علمی، مسیر را تا حدود زیادی برای ما روشن و هموار کرده است و با صرف اندکی وقت و کسب آگاهی همراه با تعهد و مسئولیت پذیری میتوان به آن عشق افسانه ای در زندگی اشتراکی دست یافت.

قبل از هر چیز بایستی بخاطر داشت که هیچ زندگی اشتراکی طبیعی و خوب بدون مسئله و مشکل نیست و شرط یک ازدواج خوب و موفق نه در نداشتن مشکل و اختلاف زناشویی بلکه در برخورد صحیح با آنها است. ما در این کتاب سعی نموده ایم تا شایعترین و مهمترین مسائل و مشکلات زناشویی را طرح و راه کارهای علمی و عملی برای مواجهه و حل درست آنها را ارائه کنیم. ما مطمئن هستیم در صورت مطالعه عمیق و چند باره این کتاب و بکار بستن توصیه های داده شده اکثر زوجین قادر خواهند بود طعم خوش و شیرین زندگی اشتراکی را چشیده و هر روز به آن طعم، بو و هوای تازه ای ببخشند. این چنین باد.

فصل اول: ویژگیها و خصوصیات انحصاری زنان و مردان ۲۷-۴۰

- تفاوتها و نمود آنها در زندگی روزمره ۲۸

-- تفاوتهای بیولوژیک ۲۸

-- تفاوت در ساختار مغز ۲۹

-- تفاوت در اندازه و قسمتهای مختلف مغز ۳۱

-- ارتباط بین دو نیمکرهٔ چپ و راست مغز ۳۲

-- پیامبرهای عصبی (نوروترانسمیترها) ۳۳

-- تفاوت فیزیولوژیک ۳۳

-- تفاوت در نحوهٔ تفکر ۳۴

-- برای مردان رسیدن به هدف مهم است و برای زنان نحوهٔ رسیدن

به هدف هم ۳۵

-- مردان بندرت با گذشتهٔ زندگی می‌کنند ولی در زنان، گذشته با زندگی حال

آنها در هم آمیخته است ۳۵

-- برخلاف زنان، مردان توجه زیادی به جزئیات نمی‌کنند و کل نگرند ۳۶

-- ارزش‌ها و معیارها ۳۶

-- تفاوت در نحوهٔ برقراری ارتباط ۳۸

-- ریشه‌های اصلی کشمکش‌های زوجین ثانویه به تفاوتها ۳۹

-- کلام آخر ۴۰

فصل دوم: توصیه‌هایی به مردان در رابطه با زنان ۴۱-۵۲

- او را از عشق و محبت خود به او خاطر جمع کنید ۴۱

-- عوامل برانگیزانندهٔ شک و تردید در زنان در محبت و عشق همسر (احساس عدم

امنیت) ۴۲

-- اختلاف و مشاجره ۴۲



--- کاهش ذخیره روانی ۴۳

--- غیبت های مکرر ۴۳

--- موضوعات حل نشده گذشته ۴۳

--- راهکارهای مؤثر در تقویت حس امنیت و اطمینان در همسر ۴۴

--- ابراز محبت و علاقه را جزو کارهای روزانه یا هفتگی خود

قرار دهید ۴۴

--- در مواقع کشمکش و اختلافات نیز او را مطمئن کنید ۴۵

--- خانمها در مواقع ناراحتی به همدم نیاز دارند نه خلوت ۴۶

--- همچون یک دوست صمیمی عمل کنید ۴۶

--- همچون دوران آشنایی و نامزدی عمل کنید ۴۶

- او را بشنوید ۴۶

- ذهن زنان در هر لحظه در گذشته، حال و آینده زندگی می کند ۴۸

- محاسن و زیبایی او را تحسین کنید ۴۹

- در پول درآوردن زیاده روی نکنید ۵۰

- ارتباط جنسی در زنان بیشتر جنبه عاطفی دارد تا فیزیکی ۵۰

- تاریخ ماهانه همسران را یادداشت کنید ۵۰

فصل سوم: توصیه هایی به زنان در مورد مردان ۵۳-۵۸

- احترام و لیاقت در برابر مهر و محبت ۵۳

- احساس نان آوری و تامین کننده گی ۵۴

- مردها نیز رومانتيك هستند اما به شیوه

خود ۵۶

- ارتباط جنسی یعنی همه چیز ۵۶

- به ظاهرتان برسید ۵۷

- حفظ متانت و حرمت ۵۸



فصل چهارم: اصول برقراری ارتباط سالم و طرح مشکلات ۷۰-۵۹

- فن برقراری ارتباط (گفت و شنود) ۵۹

- فن شنیدن (آگاه و مطلع شدن - وکیل مدافع) ۶۰



--- با تمام وجود او را بشنوید ۶۰

--- او را قطع نکنید ۶۰

--- بی احترامی و تحقیر نکنید ۶۱

--- دفاع و قضاوت نکنید ۶۱

--- اطمینان از ختم گفتار و تایید در درک آن ۶۱

--- موانع شنونده خوب بودن ۶۲

--- فن گفتن (ابراز خود - دادستان) ۶۳

--- احساس و افکار خود را بسیار شفاف بیان کنید و از توبیخ، انتقاد و زیر سوال بردن فرد مخاطب خودداری کنید ۶۳

--- از کاربرد جملات مطلق، دستوری و سوالی خودداری کنید ۶۴

--- برای تأیید نظر و گفتار خود از دیگران استفاده نکنید ۶۴

--- جداً از رفتار و گفتار تحقیرآمیز و غیرمحترمانه خودداری کنید ۶۴

--- درک کردن طرف مقابل (همدلی) ۶۵

--- بدون همدلی ۶۵

--- فهمیدن طرف مقابل با همدلی کم ۶۶

--- همدلی درست ۶۷

--- همدلی همراه با شفاف سازی ۶۷

--- بصیرت خارق العاده ۶۸

--- تمرین برقراری ارتباط و گفت و

شنود و افزایش صمیمیت ۶۸

--- علایم هشدار دهنده رابطه متزلزل ۷۰



فصل پنجم: تصورات، باورها و انتظارات غلط از عشق و ازدواج ۷۱-۸۵

- باورها و انتظارات غلط (و درست) از عشق ۷۱

- آیا آنچه را که دارید عشق واقعی است؟ ۷۲

- باورهای غلط در مورد عشق ۷۳

- گمشده من تمام نیازهایم را برآورده می کند ۷۳

- عشق حلال اکثر مشکلات است ۷۴

- عشق خودش باهوش میاد! ۷۴

- در دنیا فقط یک جفت مناسب برای هر شخصی وجود دارد ۷۴

- زوج عاشق بایستی همچون دو نیمه سیب باشند ۷۵

- دو عاشق هرگز موجب رنجش و آزرده شدن همدیگر نمی شوند ۷۵

- عشاق همیشه خوش هستند ۷۵

- شور، اشتیاق و هیجان عاشق (واقعی) همیشه نو و تازه می ماند ۷۶

- باورها و تصورات غلط از ازدواج ۷۷

- به هر ترتیبی که شده است بایستی ازدواج کرد ۷۷

- ازدواج حلال مشکلات فرد است ۷۷

- بچه باعث تقویت رابطه زناشویی و گرم کردن زندگی می شود ۷۸

- کلید پایداری و بقای زندگی زناشویی، شانس خوب و داشتن عشق رمانتیک

است ۷۸

- در ازدواج، مردان بیش از زنان منتفع می شوند ۷۹

- هر چه تحصیلات یک زن بیشتر باشد احتمال

ازدواج کردن و خوشبختی اش کمتر می شود ۸۰

- افراد متاهل کمتر از افراد مجرد از ارتباط جنسی

لذت می برند ۸۰

- بدلیل تجربیات بدست آمده معمولاً ازدواج مجدد

بهرتر از ازدواج قبلی خواهد بود ۸۰



-- او را عوض خواهیم کرد! ۸۱

-- من همینی که می بینی هستم! ۸۱

-- زن و شوهر بایستی هر آنچه را در دل دارند به همسرشان بگویند ۸۲

-- در مشکلات زناشویی همیشه زن و شوهر هر دو مقصر هستند ۸۳

-- ازدواج همیشه مشارکت برابر (۵۰-۵۰) است ۸۴

-- مشکلات زندگی زناشویی را باید در خود نگه داشت و ... ۸۴

فصل ششم: انواع و مراحل مختلف زندگی زناشویی و ... ۸۶-۹۹

-- مراحل مختلف زندگی زناشویی ۸۶

-- مرحله عاشقانه (ماه عسل) ۸۶

--- اجزاء عشق ۸۶

---- شور و اشتیاق احساسی و جنسی (passion) ۸۷

---- صمیمیت (intimacy) ۸۸

---- تعهد (commitment) ۸۹

--- انواع عشق ۸۹

---- عشق دوستانه (فقط صمیمیت) ۸۹

---- عشق تهی (فقط تعهد) ۸۹

---- عشق شیدایی (فقط شوق و هوس) ۸۹

---- عشق رمانتیک (صمیمیت + شوق) ۹۰

---- عشق ساده دلانه (شوق + تعهد) ۹۰

---- عشق واقعی یا تمام و کمال (شوق +

صمیمیت + تعهد) ۹۰

-- مرحله آشکار شدن واقعیت ها ۹۱

-- مرحله بچه دار شدن ۹۴

-- مرحله فراغت ۹۶

-- مرحله آشیانه خالی ۹۷



-- مرحله میانسالی ۹۹

-- مرحله پیری ۹۹

فصل هفتم: اصول صحیح برخورد با کشمکش و مشاجره های ... ۱۱۵-۱۰۰

-- ریشه و علل منازعه و مشاجره ۱۰۰

-- عدم شفافیت و سوء تفاهم ۱۰۰

-- عدم توانایی در شنیدن و درک طرف مقابل ۱۰۱

-- حالت تدافعی گرفتن ۱۰۱

-- فنون مواجهه با اختلافات و کشمکش ها ۱۰۲

-- روش اجتناب یا گریز (avoidance style) ۱۰۲

-- روش رقابتی یا تدافعی (competitive style) ۱۰۴

-- روش تطابقی یا سازشکارانه (accommodative style) ۱۰۴

-- روش سازگاری (compromising style) ۱۰۴

-- روش همکاری یا دوستانه (collaborative style) ۱۰۵

-- اصول کلی برای حل دوستانه مشاجره های خانوادگی ۱۰۵

-- عینک بدبینی را بردارید ۱۰۵

-- با عصبانیت و ناراحتی به رختخواب نروید ۱۰۵

-- بدنبال مشکل باشید نه یکدیگر ۱۰۶

-- با گوش جان بشنوید ۱۰۶

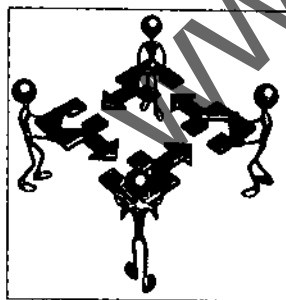
-- خود را بدرستی ابراز کنید ۱۰۶

-- مطلق فکر نکنید و پیش داوری نکنید ۱۰۶

-- قانون پنج به یک را رعایت کنید ۱۰۷

-- روش کنترل خشم و عصبانیت را بیاموزید ۱۰۷

-- راه حل های ممکن را لیست کنید ۱۰۷





- - به نتیجه گیری برسید ۱۰۷
- - مسئولیت خود را بپذیرید ۱۰۷
- - ستایش و سپاسگزاری کنید ۱۰۷
- - چند نمونه از مشکلات و مشاجره های خانوادگی و اشتباهات آنها ۱۰۸

فصل هشتم: نقش و دخالت فامیل و خویشاوندان ۱۱۶-۱۲۱

- - ویژگیهای پدر و مادرهای خوب زوجین ۱۱۶
- - اصول روابط صحیح زوجین با خانواده یکدیگر ۱۱۸
- - با خانواده یکدیگر آشنا شوید (خصوصاً تازه ازدواج کرده ها) ۱۱۸
- - تایید و حمایت آنها را جلب کنید ۱۱۸
- - احترام و حرمت آنها را نگه دارید ۱۱۹
- - همسر و فرزندانتان را در اولویت قرار دهید ۱۱۹
- - سپاسگزار و قدردان باشید ۱۲۰
- - هر از گاهی دور هم جمع شوید ۱۲۰
- - حد و مرزها را مشخص کنید ۱۲۱
- - اصل دوری و دوستی را رعایت کنید ۱۲۱
- - استقلال خود را حفظ کنید ۱۲۱
- - آنها میهمان هستند ۱۲۱



فصل نهم: پرورش و تربیت کودکان و مشکلات زناشویی ۱۲۴-۱۳۹

- - توافق قبلی ۱۲۴
- - آمادگی لازم برای بچه دار شدن ۱۲۵
- - زمان، تعداد و فواصل بچه دار شدن ۱۲۶
- - پرورش و مراقبت از کودک ۱۲۷
- - نقش پدر در دوران حاملگی و سال اول تولد ۱۲۹

- اثرات مشاخره های خانوادگی بر روی فرزندان ۱۳۰
- مشکلات خانواده های تک فرزند ۱۳۱
- حقایقی در مورد کودک تک ۱۳۱
- توصیه هایی به والدین تک فرزند ۱۳۲
- نقش و دخالت پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها در پرورش کودکان ۱۳۳
- نقش پدری و مادری ۱۳۳



- نقش پدر بزرگی - مادر بزرگی ۱۳۶
- نکاتی که پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها بایستی بخاطر داشته باشند ۱۳۶
- نکاتی که پدر و مادرها بایستی در رابطه با پدر بزرگ و مادر بزرگ ها بخاطر بسپارند ۱۳۸

فصل دهم: مشکلات زندگی زناشویی در میانسالی و بحران میانسالی ۱۴۹-۱۴۰

- خصوصیات و ویژگیهای بحران یا گذر میانسالی ۱۴۰
- یانگی زنان ۱۴۴
- یانگی مردان ۱۴۵
- نحوه اداره بحران یا گذر میانسالی ۱۴۶
- پیری و مرگ را به عنوان واقعیت بپذیرید ۱۴۶
- به سلامتی خود اهمیت دهید ۱۴۶
- خوب خود باشید ۱۴۶
- واقعیت گرا باشید و خرافات را از خود دور کنید ۱۴۶
- به کاری که احساس رضایت و خرسندی می کنید، بپردازید ۱۴۷
- برای زندگی فکر کنید ولی غصه نخورید ۱۴۷



- - حرمت و عزت نفس و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید ۱۴۷
- - تفریح، سرگرمی و خوش گذرانی را فراموش نکنید ۱۴۷
- - اگر می‌توانید با یک ساز آشنا شوید ۱۴۸
- - اگر خود را دوست نداشته باشید بعید است که بتوانید دیگری را دوست داشته باشید ۱۴۸
- - عشق داشتن نیست، ساختن است ۱۴۸

فصل یازدهم: توصیه‌هایی به تازه ازدواج کرده‌ها ۱۵۰-۱۵۴

- باورهای غلط و انتظارات نادرست را از خود دور کنید ۱۵۰
- بعد از ماه عسل ۱۵۰



- - مراقب حامله شدن باشید ۱۵۱
- - از هر نوع مقایسه، مبارزه و مقابله جداً پرهیز کنید ۱۵۱
- - حرمت و احترام خانواده همسران را خدشه دار نکنید ۱۵۱
- - هرگز همسران را در موقعیتی قرار ندهید که مجبور به انتخاب میان شما و یا خانواده اش باشد ۱۵۲
- - این تفکر مخرب و غلط را که بایستی گربه را دم حجله کشت، دور بریزید ۱۵۲
- - شما حداقل دو دهه از زندگی تان را تنها خوابیده اید و عادات مخصوص خود را دارید ۱۵۲
- - هر فردی دهان و بدنش بوی خاصی دارد ۱۵۲
- - مشکلات جنسی تان را از همان روزهای اول جدی بگیرید ۱۵۳
- - اگر قبلاً در مورد مسائل مهم با هم مشورت و گفتگو نکرده اید آن را در اولویت اول قرار دهید ۱۵۳
- - با شک و تردید زندگی نکنید ۱۵۳
- - برای همسران، همسر (همراه، همدم و دوست) باشید نه پدر یا مادر ۱۵۳



- همه افراد در ذهن خود الگو و مدلی از یک همسر ایده آل دارند که ممکن است والدین و یا افراد دیگر باشند ۱۵۳

- هیچگاه احساس و ناراحتی خود را پنهان و سرکوب نکنید و صادقانه و مهربانانه آن را با همسران در میان بگذارید ۱۵۴

- تمامی مسائل خصوصی گذشته خود را به خاک سپارید (حتی خاطرات) ۱۵۴

- مسائل خصوصی زندگی زناشویی خود را با فامیل و یا دوستان در میان نگذارید ۱۵۴

- هر انسانی هر چند ناقص، همیشه نکات مثبت و خوبی هم دارد ۱۵۴

فصل دوازدهم: مشکلات ازدواج مجدد ۱۶۱-۱۵۵

- باورهای غلط و حقایق در مورد ازدواج مجدد ۱۵۵

- ازدواج های مجدد معمولاً موفق تر هستند ۱۵۵
- بدلیل تجربه و بلوغ بیشتر، رابطه زناشویی بهتر خواهد بود ۱۵۵
- با طلاق یا بیوه شدن، ازدواج و رابطه قبلی به کل از بین می رود ۱۵۶
- من با تو ازدواج می کنم نه با خانواده ات ۱۵۶
- من تو را دوست دارم، پس بچه هایت را هم دوست خواهم داشت و بالعکس ۱۵۶

- توصیه هایی قبل از ازدواج مجدد ۱۵۷

- فردی را انتخاب کنید که با شما سنخیت بیشتری داشته باشد ۱۵۷
- مشکلات و صدمات زندگی قبلی تان را کاملاً حل کنید ۱۵۷

- آیا بدلیل درستی قصد ازدواج مجدد دارید ۱۵۷



- - علت دقیق و واقعی طلاق چه بوده است ۱۵۸
- - حتماً مشاوره قبل از ازدواج داشته باشید ۱۵۸
- - با کودک خود صحبت کنید و نگرانی‌ها، احساسات، نظر و توقعات او را شنیده و درک کنید ۱۵۸

- ناپدری و نامادری و کودکان ۱۵۸

- - حقایق و تصورات غلط ۱۵۸
- - سنین قبل از دبستان ۱۵۸
- - سنین دبستانی ۱۵۹
- - سنین نوجوانی ۱۵۹
- - نقش و وظیفه ناپدری-نامادری ۱۶۰
- - توصیه‌هایی به زوجین ۱۶۱
- - رابطه با همسر سابق ۱۶۱

فصل سیزدهم: قبل از آنکه درخواست طلاق کنید ۱۶۲-۱۷۱

- - باورهای غلط در مورد طلاق ۱۶۲
- - عوامل مستعد کننده طلاق ۱۶۵
- - علائم و نشانه‌های زندگی زناشویی ناسالم ۱۶۶
- - به کرات به فکر طلاق هستید ۱۶۶
- - مواقع و زمانهای خوش و مثبت کمتر از مواقع منفی و ناراحتی است ۱۶۶
- - مشاجره‌های غیرسازنده و مخرب ۱۶۷
- - زیر ذره بین بودن یا گذاشتن ۱۶۷
- - چیزی برای گفتن ندارید ۱۶۷
- - بدبین شدن ۱۶۷
- - شنیدن خبرها از دیگران ۱۶۸
- - کاهش روابط جنسی ۱۶۸
- - حرمت شکستن ۱۶۸



- چه کار باید کرد؟ ۱۶۹

فصل چهاردهم: پاسخ به سوالات شایع و مهم ۱۸۸-۱۷۲

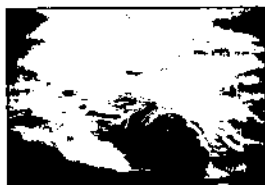
- اعتبار نظرات کارشناسان و متخصصین ۱۷۲

- حد و مرز و حریم خصوصی در زندگی زناشویی ۱۷۵

- خیانت و بی وفایی ۱۷۸

- محبت، بخشش و سوء استفاده ۱۸۰

- مسائل مادی ۱۸۵



فصل پانزدهم: روشهای تقویت حرمت نفس و اعتماد به نفس ۲۰۰-۱۸۹

- تعریف ۱۸۹

- نحوه شکل گیری حرمت نفس ۱۹۰

- راه عملی افزایش حرمت نفس ۱۹۲

- بازنگری و اصلاح سیستم فکری ۱۹۳

- پذیرش خود ۱۹۶

- دست از مقایسه و مسابقه بردارید ۱۹۶

- در مورد خود واقعیت ها را بپذیرید ۱۹۶

- نه گفتن را تمرین کنید ۱۹۷

- احساس گناه و تقصیر را از بین ببرید ۱۹۸

- پذیرش مسئولیت ۱۹۸

- داشتن هدف و معنی در زندگی ۱۹۹

- تفاوت خودخواهی و خودشیفتگی با خود

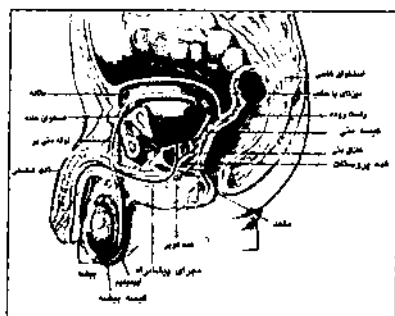
دوستی ۱۹۹

- خودخواهی ۱۹۹

- خودشیفتگی ۲۰۱

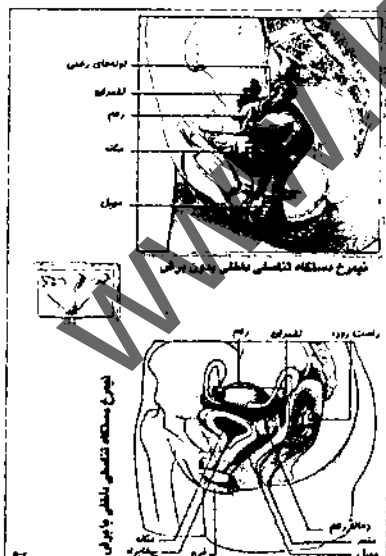


فصل شانزدهم: مشکلات جنسی زندگی زناشویی ۲۸۱-۲۰۲



دستگاه تناسلی مردان ۲۰۲

- قسمت خارجی ۲۰۲
- آلت تناسلی مرد یا نرینه ۲۰۳
- کیسه بیضه ۲۰۳
- قسمت داخلی ۲۰۴
- بیضه ها ۲۰۴
- اپیدیدیم ۲۰۵
- لوله اسپرم بر ۲۰۵
- کیسه منی ۲۰۵
- مجاری انزالی ۲۰۵
- غده پروستات ۲۰۵
- غدد کوپر ۲۰۶
- پیشابراه ۲۰۶
- منی ۲۰۶
- سوالات شایع ۲۰۶
- اندازه آلت، حجم منی، حساسیت به منی، ... ۲۰۷



دستگاه تناسلی زنان ۲۰۸

- قسمت خارجی ۲۰۹
- برجستگی عانه یا شرمگاهی یا تپه ونوس ۲۰۹
- لب های بزرگ ۲۰۹
- لب های کوچک ۲۱۰
- کلیتوریس یا بظر یا چوچوله ۲۱۰
- دهلیز یا وستیبول ۲۱۰

--- پرده بکارت ۲۱۰

--- دهانه یا منفذ پیشابراه ۲۱۱

--- بولب های وستبول ۲۱۱

--- غده بارتولین ۲۱۱

--- قسمت داخلی ۲۱۱

--- مهبل ۲۱۱

--- رحم ۲۱۳

--- گردن رحم ۲۱۳

--- تنه رحم ۲۱۳

--- لوله های تخم بر یا رحمی ۲۱۳

--- تخمدانها ۲۱۴

--- سوالات شایع ۲۱۴

--- مکانیسم یک ارتباط و فعالیت جنسی طبیعی ۲۱۶

--- میل جنسی ۲۱۷

--- تهییج جنسی ۲۲۰

--- مرحله کفه یا ثبات ۲۲۱

--- مرحله اوج لذت جنسی یا ارگاسم

۲۲۲

--- ارگاسم در مردان ۲۲۳

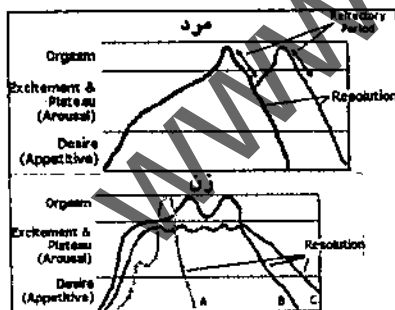
--- ارگاسم در زنان ۲۲۳

--- مرحله فروکش ۲۲۴

--- مردان ۲۲۴

--- زنان ۲۲۵

--- سوالات شایع ۲۲۵



--- روشهای تهییج، مقاربت دهانی، مقاربت مقعدی، نزدیکی در زمان حاملگی، ...

- اشتباهات شایع مردان در ارتباط جنسی ۲۳۰

- اختلالات و مشکلات جنسی شایع در مردان ۲۳۱

- انزال زودرس ۲۳۲

- مکانیسم انزال ۲۳۳

- علل مستعدکننده انزال زودرس ۲۳۵

- اصول کلی درمان انزال زودرس ۲۳۷

- تکنیک تمرکز حسی ۲۴۳

- تکنیک قطع و وصل ۲۴۸

- تکنیک فشردن ۲۴۹

- درمانهای دارویی ۲۵۲

- انزال دیررس یا تاخیری ۲۵۰

- علل ۲۵۲

- درمان ۲۵۳

- اختلال نعوظ یا ناتوانی جنسی ۲۵۶

- مکانیسم نعوظ ۲۵۶

- علل اختلال نعوظ ۲۵۸

- تشخیص ۲۵۹

- درمان ناتوانی جنسی ۲۶۰

- سکس درمانی ۲۶۰

- داروهای خوراکی ۲۶۲

- داروهای موضعی نعوظ دهنده ۲۶۴

- دستگاه قابض کننده ۲۶۴

- هورمونهای مردانه ۲۶۵

- درمانهای جراحی ۲۶۵

- مشکلات جنسی در افراد با صدمات نخاع ۲۶۶

--- درمان اختلال نعوظ ۲۶۸

- - درمان اختلال انزال ۲۶۸

— مشکلات و اختلالات جنسی در زنان ۲۶۸

- - حقایقی در مورد فعالیت جنسی زنان ۲۶۹

۱- متغیرهای موثر بر عملکرد جنسی زنان

۲۷.

۲۷۱ - - کاهش میل جنسی

--- درمان کاهش میل جنسی ۲۷۲

----- اصلاح ارتباط ۲۷۲

----- تنوع و هيجان ۲۷۲

۲۷۲ - - - - - و دوش

--- ارتباط جنسی منظم ۲۷۲

۲۷۳ - - - درمان دارویی

۲۷۳ مکمل - - -

- خشکی تناسلی یا اختلال تھیبجی (سرد مزاجی) ۲۷۳

- - درمان خشکی تناسلی (اختلال تہیج جنسی) ۲۷۴

--- تمہیدات کلیہ ۲۷۴

--- خودآگاهی جنسی ۲۷۴

- - - استفاده از مواد موضعی ۲۷۵

--- تحریک مکانیکی ۲۷۵

۲۷۵ - - - درمان دارویی

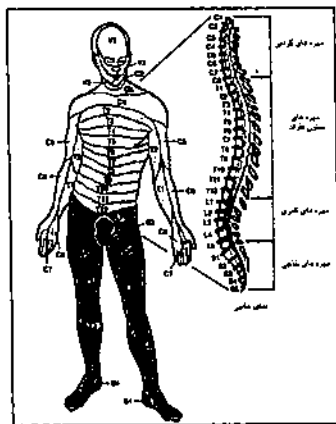
- گرفتگی مهبل یا فرج ۲۷۵

- علل و اثرینیم ۲۷۶

- درمان واژینسم ۲۷۶

-- آگاهی و اصلاح باورها ۲۷۶

- - - کنترول اضطراب ۲۷۷



--- تمرین شل کردن عضلات کف لگن ۲۷۷

--- هیپنوتراپی ۲۷۷

--- بازکردن و اتساع تدریجی ۲۷۷

--- دارو ۲۷۷

--- مقاربت دردناک ۲۷۷

--- اختلال ارگاسمی ۲۷۹

فصل هفدهم: پاسخ به پرسش های دیگر ۲۸۰-۲۹۶

- استحکام و تقویت زندگی زناشویی ۲۸۰

- چگونه میتوان رابطه زناشویی را بهتر و مستحکم تر کرد؟ ۲۸۰

- بهداشت فردی را رعایت کنید ۲۸۰

- برای با هم بودن وقت اختصاص دهید ۲۸۱

- محبت خود را ابراز کنید ۲۸۲

- تمجید و ثناگو و قدردان یکدیگر باشید ۲۸۲

- حرمت و احترام همدیگر را حفظ کنید ۲۸۲

- مسئولیت خود را پذیرفته و کار خوب و درست

خود را انجام دهید ۲۸۳

- تاریخها و مناسبتهای خاص را بخاطر داشته و

یادآور باشید ۲۸۳

- هیجان و شور و شوق ایجاد کنید ۲۸۳

- زمانی را هم برای خود اختصاص دهید ۲۸۳

- حرمت نفس خود را بالا ببرید ۲۸۴

- اضطراب و راههای مقابله با آن ۲۸۴

- از کجا بفهمیم دچار اضطراب هستیم؟ ۲۸۴

- مکانیسمهای دفاعی ۲۸۶

--- جبران ۲۸۶



- - - توجیه سازی ۲۸۷
- - - سرکوب ۲۸۷
- - - فرافکنی ۲۸۷
- - - همانند سازی ۲۸۷
- - - واپسگرایی ۲۸۸
- - - انفعالی یا منفی گرایی ۲۸۸
- - - افکار ۲۸۸
- - - خیالپردازی ۲۸۸
- چگونگی اضطراب را به حداقل برسانیم و آن را کنترل کنیم؟ ۲۹۰
- - تغییر و اصلاح شیوه زندگی ۲۹۱
- - رژیم غذایی ۲۹۱
- - اصلاح خواب ۲۹۱
- - فعالیت بدنی ۲۹۱
- - بازنگری افکار و واقعیت نگری ۲۹۱
- - افزایش اعتماد به نفس ۲۹۱
- - تکنیکهای آرامسازی و تمدد اعصاب ۲۹۲
- - تکنیک شل سازی عمیق عضلات ۲۹۲
- - تکنیک آرامسازی هدایت شده ۲۹۴
- - تکنیک مراقبه ۲۹۴
- - تکنیک تنفس شکمی ۲۹۵
- - هیپنوتراپی ۲۹۶
- - درمان تخصصی ۲۹۶
- پایانی ۲۹۶-۳۰۴