

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مبانی روانشناختی

ازدواج و طلاق

مؤلف:

غلامرضا رهبری

سرشناسه : رهبری ، غلامرضا ۱۳۴۳ -  
عنوان و پدیدآور : مبانی روانشناختی ازدواج و طلاق / مولف غلامرضا رهبری.  
مشخصات نشر : تهران : قلم علم ، ایران ما ، ۱۳۹۱ .  
مشخصات ظاهری : ۱۲۶ ص. : مصور ، جدول .  
شابک : 978-600-5870-24-4 ISBN  
یادداشت : فیبا  
موضوع : روان شناختی - ازدواج - طلاق  
رده بندی کنگره : ۲ الف ۳ الف ۱۲ / ۲۸۰۶ LB  
رده بندی دیویی : ۳۷۵ / ۰۰۱  
شماره کتبی شناسی ملی : ۳۴۹۵۲ - ۹۱ م

نام کتاب : مبانی روان شناختی ازدواج و طلاق

تألیف : غلامرضا رهبری

ناشر : قلم علم - ایران ما

طراحی جلد : عباس رهبری

توبت چاپ : اول - ۱۳۹۱

چاپ : کاسپین

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

شابک : 978-600-5870-24-4

بها : ۵۰۰۰۰ ریال

نشانی دفتر مرکزی :

خیابان مطهری ، خیابان مفتح شمالی ، کوچه مرزبان نامه ، پلاک ۱ ، واحد ۲

تلفن تماس : ۸۸۸۱۰۹۷۱ - ۸۸۸۴۶۱۷۵

## مقدمه :

انسان در طول تاریخ از انواع انحراف ها و آسیب های اجتماعی رنج برده و همواره در جستجوی علل و عوارض آن و رهایی از این مسائل بوده است.

مطالعه جامعه شناختی مشاوره و اطلاع رسانی در چند دهه ی اخیر بیش از گذشته مورد توجه قرار گرفته و به همین منظور کتابهای مختلفی در برنامه دانشگاه ها بویژه در رشته های روان شناسی مشاوره و راهنمایی گنجانده شده است.

کتاب حاضر از ۵ بخش جداگانه و در عین حال به هم پیوسته تشکیل شده است. بخش اول شامل مبانی روان شناختی ازدواج و راهکارهای آن می پردازد. در بخش دوم به مبانی روان شناختی طلاق و از هم پاشیدگی خانواده را بررسی می نماید و نیز در بخش سوم به اصول آرامش یابی و آرامش بخشی در رابطه با مثبت اندیشی و ارتباط موثر می پردازد و در فصل چهارم به پدید آمدن ناامنی روانی و اضطراب پرداخته و نیز سعی شده هر کدام با مطالعه موردی آنها و با بر شمردن علل و انگیزه ها و تجزیه و تحلیل روانی و اجتماعی آن دنبال شود و حتی المقدور راههای پیشگیری آن نیز ذکر گردد.

بنابر این اهداف اساسی این کتاب، آشنا کردن مراجعین، همکاران و علاقه مندان، به شناخت بیشتر مشکلات و شیوه های برخورد با آنهاست، تا بتوانند با شناخت بهتری که نسبت به مسائل و مشکلات و عوارض ناشی از آنها پیدا می کنند، در هدایت خود و جامعه به خیر و صلاح مؤثرتر باشند.

اگر چه این کتاب حاصل مطالعات مختلف و تجربیات سالهای زیادی می باشد، اما به احتمال قوی کمبود ها و لغزشهایی در آن به چشم می خورد لذا از اساتید محترم و بزرگوارانتظار دارد اینگونه نکات را یادآور شوند تا نسبت به اصلاح آن اقدام گردد.

با آرزوی خوشبختی برای تمامی جوانان ایرانی

غلامرضا رهبری

## فهرست

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| فصل اول: (از دواج).....                             | ۱   |
| مشاوره در آستانه ازدواج.....                        | ۳   |
| راهکارهای ازدواج.....                               | ۷   |
| نامزدی.....                                         | ۱۴  |
| فصل دوم (طلاق).....                                 | ۲۱  |
| خصلت ویرانگر زندگی های مشترک.....                   | ۲۲  |
| زنان و راه های طلاق.....                            | ۳۱  |
| نگاهی به وضعیت روانی زنان تنها.....                 | ۴۲  |
| راهکارهای مقابله با مشکلات خانوادگی.....            | ۵۱  |
| فصل سوم: ( اصول آرامش یابی و آرامش بخش).....        | ۶۱  |
| مثبت اندیشی.....                                    | ۶۲  |
| لبخند بزنید و آراسته باشید.....                     | ۶۹  |
| ارتباط موثر.....                                    | ۷۸  |
| هوش هیجانی.....                                     | ۸۳  |
| فصل چهارم: ( پدید آمدن نا امنی روانی و اضطراب)..... | ۹۱  |
| اضطراب.....                                         | ۹۲  |
| بررسی دلایل خشم زودرس.....                          | ۹۸  |
| مردان و فشار روانی روزمره.....                      | ۱۰۶ |
| فصل پنجم: ( کودکان و بازی).....                     | ۱۱۵ |
| تأثیر منفی و مثبت بازی های رایانه ای.....           | ۱۱۶ |
| منابع و مآخذ.....                                   | ۱۲۶ |