

شناسنامه

سرشناسه	: خاکی، احمد، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور	: شکوه زندگی (برای مردان و زنان)/تألیف و تحقیق احمد خاکی، عباس شعبانی.
مشخصات نشر	: دلیجان: انتشارات بهریار، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۶۷-۹-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: زناشویی
موضوع	: روابط زن و مرد
موضوع	: راه و رسم زندگی
شناسه افزوده	: شعبانی، عباس، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ش ۲/خ HQ۵۰۲
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۲۵۳۲۱۱

انتشار



Bahreyar Publication

نام کتاب: شکوه زندگی (برای مردان و زنان)

مولفان: دکتر احمد خاکی. دکتر عباس شعبانی. دکتر بابک قاسمی

ناشر: انتشارات بهریار

صفحه آرای و طرح جلد: گروه تبلیغاتی ایرسا - ۰۸۶۴۴۲۳۲۱۱۰

نوبت چاپ: اول. دی ماه ۱۳۹۲

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۶۷-۹-۸

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۶۷-۹-۸

آدرس: دلیجان، خیابان شهید بهشتی شعبانی، خیابان امام حسین (ع)

شماره تلفن: ۰۸۶۴۴۲۳۴۵۵۷ - همراه: ۰۹۱۸۹۶۶۲۷۵۰

آدرس ایمیل: bahreyar@gmail.com

شکوه زندگی
(برای مردان و زنان)

تالیف و تحقیق:

دکتر احمد خاکی

دکتر عباس شعبانی

دکتر بابک فاسمی

پیشگفتار

خانواده با پیمان ازدواج پایه گذاری می شود و این زوج ستون اصلی حیاتی تربیت نهاد اجتماعی، یعنی خانواده را تشکیل می دهند. هر قدر روابط میان همسران بهتر، سالم تر و پرجاذبه تر باشد، زندگی شیرین تر و با صفاتر می گردد و فرزندان با نشاط و موفق تر تربیت می شوند. سلامت، استحکام و اقتدار عاطفی و منطقی خانواده در گرو برخورداری اعضا از بصیرت و بینش اجتماعی و نیز آگاهی های لازم در جهت سازندگی و پیشگیری از درگیری ها، تضاد ها و کج روی هاست.

بی تردید خانواده های لجام گسخته و متزلزل، جامعه متزلزل را پدید می آورند. جامعه ای که در آن نشانی از خانواده های سالم یافت نشود میزان طلاق روز به روز افزایش می یابد و به از هم پاشیدن نظام خانواده می انجامد. متأسفانه بخشی از زنان و مردان ما هنر زن بودن و هنر مرد بودن را بلد نیستند؛ یعنی مهارت اداره خانواده را یاد نگرفته اند. میانگین زمان برقراری ارتباط کلامی همسران با یکدیگر بسیار ناچیز و کم است و همین امر سبب سردی فضای خانواده شده است.

در این مجموعه مهم ترین مسائل مربوط به راهکارهای برقراری روابط سالم و سازنده در خانواده بررسی شده اند که عبارتند از عوامل تحکیم خانواده و زندگی سالم زوج ها، ارتباط مطلوب همسران، جاذبه ها و دافعه ها، حقوق متقابل و همچنین مهارت های پیش از ازدواج و تفاوت های بین

زنان و مردان آورده شده است.

مؤلفین در این کتاب سعی نموده‌اند با ذکر مطالب علمی و اثبات شده در حوزه خانواده و زناشویی گامی هدفمند برای آموزش زوجین برای تحکیم نهاد مقدس خانواده بردارند و امید می رود این مجموعه برای افرادی که قصد ازدواج دارند و زوجین و همچنین دانشجویان و مشاوران خانواده و ازدواج مفید واقع گردد.

در پایان به رسم ادب از حمایت های مادی و معنوی مدیریت محترم شرکت ایزوگام آساگستر دلیجان در چاپ این اثر تشکر و قدردانی می گردد.

خاکی - شعبانی - قاسمی

دی ماه ۹۲

www.ketabonline.ir

فهرست

فصل اول آمار های طلاق و ازدواج ۱۱

مقدمه ۱۳

عوامل اختلاف در خانواده و راه حل های پیشگیرانه ۱۳

۱- خود خواهی ۱۴

۲- نگاه های الوده ۱۵

۳- بدبینی ۱۵

۴- عیب جوئی ۱۶

۵- توقعات نابجا ۱۷

عوامل طلاق و ریشه های آن را در جامعه ۲۴

فصل دوم مهارت های پیش از ازدواج ۲۹

مهارت خود آگاهی ۳۳

مهارت حل مساله ۳۴

مهارت در تصمیم گیری ۳۶

مهارت همدلی ۳۷

مهارت تفکر خلاق ۳۹

مهارت تفکر نقادانه ۳۹

مهارت مقابله با فشار (استرس) ۴۱

مهارت مقابله با هیجانات ناخوشایند (منفی) ۴۱

مهارت ارتباط موثر اجتماعی و بین فردی	۴۳
نشانه‌هایی برای آن که بفهمید شخصی واقعا به شما علاقه دارد؟	۴۴
زیبایی چه نقشی در ازدواج دارد؟	۴۶
چطور درباره همسر آینده تحقیق کنیم؟	۴۸
فصل سوم بررسی علل عدم تمایل به ازدواج	۵۱
مقدمه	۵۳
ازدواج یعنی چه؟	۵۴
نظراتی پیرامون ازدواج	۵۵
اهمیت ازدواج	۵۸
مشکلات فرهنگی در زمینه بالا رفتن سن ازدواج	۶۰
مشکلات اقتصادی در زمینه بالا رفتن سن ازدواج	۶۴
مشکلات اجتماعی در زمینه بالا رفتن سن ازدواج	۶۶
افزایش سن ازدواج و ضرورت مشاوره	۶۹
فصل چهارم مراحل ازدواج	۷۳
مراحل ازدواج	۷۵
مراحل تکامل بعد از ازدواج (عقد رسمی)	۷۶
اشتباهات رایج در جریان آشنایی و مراحل ازدواج	۷۷
نکات مهم در دوران نامزدی	۸۴
فصل پنجم تفاوت‌های زنان و مردان	۸۷
سن ازدواج و تفاوت سنی زن و مرد	۹۶

۹۹..... قدرت یک مرد و زیبایی یک زن

۱۰۱..... فصل ششم راهکارهای ازدواج موفق

۱۰۳..... شروط لازم برای داشتن یک ازدواج موفق

۱۰۳..... ازدواج موفق و پایدار، چگونه ازدواجی است؟

۱۰۳..... چند شرط لازم برای داشتن یک ازدواج موفق

۱۰۵..... سن ازدواج

۱۰۷..... شناخت در زندگی، چگونه حاصل می شود؟

۱۱۱..... اصول مهارت همدلی

۱۱۴..... آیا عشق و عاشقی با ازدواج از بین می رود؟

۱۱۹..... فصل هفتم نیاز و خواسته زن

۱۲۱..... زن ها چه می خواهند؟

۱۲۵..... فصل هشتم نیاز و خواسته مرد

۱۲۷..... نیازهای عاطفی و اخلاقی مردان چیست؟

۱۳۲..... راز هایی در مورد مردان و روابط جنسی

۱۳۳..... دلزدگی مردان از همسران خود و راه جلوگیری از آن

۱۳۵..... فصل نهم روابط زناشویی و جنسی

۱۳۷..... مقدمه

۱۳۸..... آموزش رفتار جنسی (sexual Behavior)

۱۳۹..... نکاتی مهم در مورد تمایلات جنسی

۱۴۰	مزایای رفتار جنسی سالم زوجین
۱۴۰	تفاوت های زنان و مردان در مسائل جنسی
۱۴۲	مشکلاتی که اغلب مردان دارند
۱۴۴	نکات مهم و کلیدی در مورد روابط جنسی و زناشویی
۱۴۶	اهمیت رابطه جنسی سالم
۱۵۰	کارکردهای رابطه جنسی سالم
۱۵۳	لزوم آموزش مسائل جنسی
۱۵۴	مسائل جنسی زیر پوست شهر
۱۵۶	جنبه های مختلف انسان از دیدگاه روان شناختی
۱۵۷	دلایل دشواری صحبت در مسائل جنسی
۱۵۸	تعریف رابطه جنسی
۱۶۰	آسیب شناسی مسایل جنسی
۱۷۱	نتیجه گیری
۱۷۳	آداب و مهارت هایی برای روابط جنسی سالم
۱۷۵	رابطه جنسی در دوران عقد چگونه باشد؟
۱۷۹	فهرست منابع