

اکزا

(ارتقاء کیفیت زناشویی ایرانیان)

ویراسته:

والله اعلم

مدرس دانشگاه پیام نور

ماما و روانشناس در حوزه خانواده و روح درمانی

پژوهشگر باشگاه پژوهشگران جوان

سرشناسه	:	معین، راهله، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	Moein, Raheleh
مشخصات نشر	:	اکزا: ارتقاء کیفیت زناشویی ایرانیان / نویسنده راهله معین.
مشخصات ظاهری	:	تهران: آرنا، ۱۳۹۵.
شابک	:	۷۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
وضعیت فهرست نویسی	:	978-600-356-531-9
موضوع	:	فیفا
موضوع	:	زناشویی
موضوع	:	Marriage
موضوع	:	زناشویی -- ایران
موضوع	:	Marriage -- Iran
موضوع	:	روابط زن و مرد
موضوع	:	Man-woman relationships
موضوع	:	زناشویی -- ارتباط
موضوع	:	Communication in marriage
موضوع	:	زناشویی -- مسائل جنسی
موضوع	:	Sex in marriage
رده بندی کنگره	:	HQ ۹۵۲۱۲ الف ۶۴۴م /
رده بندی دیویی	:	۷۸/۶۴۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۳۴۷۶۲۱



عنوان	:	اکزا (ارتقاء کیفیت زناشویی ایرانیان)
نویسنده	:	راهله معین
ناشر	:	آرنا
چاپ	:	اول ۱۳۹۵
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	:	۸۵۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۵۳۱-۹

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۰.....	روابط زناشویی
۱۲.....	بخش اول: رفتار و عملکردهای مشترک میان زنان و مردان
۱۳.....	احترام به همسر
۱۵.....	بیان انتظارات
۱۶.....	احترام به والدین
۱۷.....	حریم خصوصی
۱۹.....	گفتگو
۲۱.....	بدقولی
۲۳.....	اولویت
۲۴.....	شوخی کردن
۲۶.....	بدگویی
۲۷.....	احترام به خانواده همسر
۲۷.....	ابراز احساسات
۲۸.....	رویدادهای مهم زندگی
۳۰.....	توجه به جزئیات

- آداب زناشویی خوانیدن ۳۰
- سپاسگزاری و قدردانی ۳۳
- بهداشت و آراستگی ۳۴
- آداب صحیح توالیت رفتن از نظر بهداشتی ۳۵
- آداب صحیح حمام رفتن از نظر بهداشتی ۳۶
- ماساژ ۳۷
- آداب زنان ۳۷
- بخش دوم: نجات مهم در رابطه زناشویی ۳۹
- تفاوت های زنان و مردان حین رابطه زناشویی ۴۵
- الگوی رابطه زناشویی ۴۷
- زمان رابطه زناشویی ۴۸
- مکان رابطه زناشویی ۴۸
- فعال و شروع کننده ۴۹
- بازی در رابطه زناشویی ۵۰
- تشکر و قدردانی ۵۲
- بخش سوم: رفتار و عملکردهای خاص زنان ۵۳
- ایجاد محیطی گرم و صمیمی ۵۴

۵۵	جملات روحیه بخش
۵۵	تنوع در فضای منزل
۵۶	تنوع در لباس پوشیدن
۵۶	آشپزی
۵۷	پوشش در رابطه زناشویی
۵۹	سردمزاج
۶۱	بخش چهارم رفتار و عملکردهای خاص مردان
۶۲	بیان احساسات
۶۴	توجه و اشتیاق در سنگو
۶۵	غافلگیری مثبت
۶۵	عذر خواهی و دلجویی
۶۷	توجه به جزئیات
۶۹	خوشحال کردن همسر
۷۰	پوشش و آراستگی
۷۰	قدرت

مقدمه

شخصی که می خواهد تشکیل خانواده دهد و رابطه زناشویی را شروع کند باید از وظایف و تعهدات خود در قبال همسرش آگاهی یابد، لازمه این آگاهی آموزش در زمینه روابط زناشویی است که خود مشتمل بر روابط جنسی و غیرجنسی است. در زمینه آموزش، زوجین و یا افرادی که قصد شروع یک رابطه زناشویی را دارند باید نکاتی توجه شود تا آموزش از هر لحاظ متناسب با شخص، مذهب، ملیت، قومیت، نژاد، باورها و اعتقادات فرهنگی، مذهبی و اجتماعی، قوانین حاکم بر اجتماعی که شخص در آن زندگی می کند، رسم و رسوم، طبقه اجتماعی، سطح سواد، سطح درک مسائل و در زمینه روابط جنسی اختصاصاً به ویژگی های جسمی همچون قد، وزن، وضعیت ظاهری، معلولیت و غیره

مطالب گردآوری شده در این کتاب کاملاً علمی، اصیل و با توجه به باورها، رسوم، اعتقادات فرهنگی، مذهبی و اجتماعی کشور عزیزمان ایران تدوین شده که در عین حال به زبان ساده، قابل فهم و جذاب نوشته شده است.

روابط زناشویی

روابط زناشویی، از دو نوع رابطه جنسی و غیرجنسی تشکیل شده است که این دو نوع رابطه مکمل یکدیگر بوده و برای داشتن رابطه زناشویی با کیفیت بالا، باید همزمان هر دو نوع رابطه از کیفیت بالا برخوردار باشند. زوجی که کیفیت زناشویی بالایی دارند، در هر دو نوع رابطه موفق هستند. این نوع رابطه زناشویی استحکام بیشتری داشته و کمتر دچار روزمرگی خواهد شد. برخی رفتارها در هر دو نوع رابطه مشترک و برخی خاص رابطه جنسی و برخی خاص رابطه غیرجنسی اند. همچنین برخی رفتارها و عملکردها در هر دو جنس مشترک بوده و برخی خاص زنان و برخی خاص مردان می باشند. نمی توان گفت مرز مشخصی بین روابط جنسی و غیرجنسی وجود دارد. چون نگرش ما، رفتارها، عملکردها و عکس العمل هایی که این روابط را تشکیل می دهند، گاهی همزمان باهم و گاهی بدنبال هم رخ می دهند. هر دو این روابط متأثر از یکدیگرند. بنابراین زن و مرد هم در روابط جنسی و هم در روابط غیر جنسی باید آموزش صحیح را ببینند و به بینش کافی در زمینه زندگی زناشویی دست یابند.

زن و مرد در رابطه زناشویی وظایفی بر عهده دارند که باید به آنها عمل کنند. انجام این وظایف گاهی از جانب برخی از زوجین به اشتباه لطف کردن تلقی می شود، بنابراین نسبت به انجام وظیفه خود متعهد نمی شوند و در صورت انجام دادن، آن را لطفی می دانند که در حق همسر خود انجام داده اند.