

اسرار کسب آرامش از آشنایی تا زندگی مشترک

تالیف:

سعیده عبداللہی طزر جان

محمد عربیان گرمسیر

مینا السادات فروغ نیا

سرشناسه	:	عبداللهی طزر جان، سعیده، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	اسرار کسب آرامش از آشنایی تا زندگی مشترک / تألیف سعیده عبداللهی طزر جان، محمد عربیان گرمسیر، مینا السادات فروغ نیا.
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۵ ص.
شابک	:	978-622-02-0980-5
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	زناشویی Marriage
موضوع	:	زناشویی -- ارتباط Communication in marriage
موضوع	:	روابط زن و مرد Man-woman relationships
موضوع	:	همسرگزینی Mate selection
شناسه افزوده	:	عربیان گرمسیر، محمد، ۱۳۷۲ -
شناسه افزوده	:	فروغ نیا، مینا السادات، ۱۳۶۵ -
رده بندی کنگره	:	۷۳۲HQ
رده بندی دیویی	:	۸۱/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۴۱۳۰۶

اسرار کسب آرامش از آشنایی تا زندگی مشترک

تألیف: سعیده عبداللهی طزر جان - محمد عربیان گرمسیر - مینا السادات فروغ نیا

ویراستار علمی: دکتر علیرضا خادمی

تأیید: فاطمه میر حسینی

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۱۲۵ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۵-۰۹۸۰-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی - ۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مولف محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
 دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۴۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail
 سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۹
آداب و رفتار با خانواده ی همسر در دوران نامزدی	۱۰
راهکارهایی برای درست رفتار کردن با خانواده همسر	۱۰
۱_ خودتان باشید	۱۰
۲_ خودمانی نشوید	۱۱
۳_ حد و حدودتان را در تعامل با خانواده همسر حفظ نمایید "دخالت نکنید"	۱۱
۴_ حدود رفت و آمد را مشخص کنید	۱۱
۵_ منکر برچسب زدن عروس و مادر شوهری شوید	۱۲
چه رفتارهایی در زن منجر به فرار مردان میشود؟	۱۲
وقتی مردان کم می آورند	۱۳
چه رفتاری در زنان باعث فرار مردان میشود؟	۱۳
دلیل مهمی که زنان، مردان را ترک میکنند	۱۴
خصوصیت های زنان که مردان از آن متنفرند	۱۵
راز زندگی زناشویی زوج های موفق چیست	۱۵
اسرار زندگی عاشقانه	۱۶
راز های داشتن رابطه ی عاشقانه ی موفق	۱۷
نکات مهمی که باید زوجین بدانند	۲۲
کارهایی ممنوعه که در یک رابطه نباید انجام داد:	۲۶
ملاک های یک ازدواج موفق:	۲۷
۹ اشتباه زنان در روابط زناشویی:	۲۷
اگر همسران کارهای زیر را انجام می دهد، بدانید که دوستان دارد:	۲۸
اگر با کسی هستید که دوستش دارید:	۲۹
رازهایی درباره ی شخصیت مردان، که زنان باید بدانند:	۲۹
توصیه هایی برای آقایان:	۳۷
راز هایی که زنان در مورد مردان باید بدانند:	۳۹
زنان باید بدانند که در زندگی رئیس کیست؟	۳۹

۳۹	پدر شدن.....
۴۰	مغز بالغ مردانه.....
۴۰	یکی دیگر از اسرار درونی مردها، بازی کردن با بچه ها است.....
۴۰	دفاع از قلمرو.....
۴۱	تمرکز بر راه حل.....
۴۱	آسیب پذیر در برابر تنهایی.....
۴۱	احساسی تر.....
۴۳	سبک رفتاری مردان چگونه است؟.....
۴۴	رایج ترین اشتباهات خانم ها در جذب آقایان.....
۴۶	سعی کنید تفاوت های بین خانم ها و همسران را بپذیرید.....
۴۷	چرا همه ی مردان دنبال زنان زیبا هستند؟.....
۴۸	۲۰ کلید طلایی زندگی مشترک.....
۵۱	چه کنیم که ازدواج مجددمان از ازدواج قبلی متاثر نشود؟.....
۵۲	چه کنیم که ازدواج قبلی بر ازدواج بعدی تأثیر نگذارد؟.....
۵۲	زمان.....
۵۴	هدفشان چیست؟!.....
۵۴	آیا به نظرتان انتقام مسئله را پاک می کند؟.....
۵۵	آیا این فرد هم، مثل همسر قبلی ام است؟.....
۵۶	دلایلی که ابراز عشق برای همسران دشوار است.....
۵۷	چگونه می توانید عشقتان را به همسران ابراز کنید؟.....
۶۰	درون یک زن همیشه سه زن می توانی ببینی.....
۶۱	جملاتی که جذبه ی خانم ها را کم می کند:.....
۶۲	روش های برقراری ارتباط با دیگران.....
۶۳	روش هایی برای برقراری ارتباط موثر.....
۶۴	اهمیت ارتباط موثر در خانواده.....
۶۴	روش برقراری ارتباط با توجه به شخصیت.....
۶۶	شیوه های ارتباطی.....
۶۷	روش برقراری ارتباط و حفظ ارتباط.....

- ۶۸ موانع بوجود آمدن ارتباط موثر چیست؟
- ۶۹ چگونگی برقراری ارتباط موثر بصورت ساده
- ۶۹ برقراری صحیح ارتباطات کلامی در ابتدای آشنایی
- ۷۱ سبک های ارتباطی مشکل ساز با همسر
- ۷۱ چگونه می توان بهترین همسر دنیا شد ؟
- ۷۲ رازهای بهترین همسر دنیا شدن
- ۷۳ بهترین همسر از نظر مردان چه کسی است؟
- ۷۶ آقایان از یک رابطه چه میخواهند؟
- ۷۹ رگ خواب مردان و نحوه بیان خواسته ها به همسر
- ۸۰ از بحث های زن و شوهری نترسید
- ۸۱ غذا خوردن قبل از نهمین بیری
- ۸۲ بهترین رفتار برای خواب چیست؟
- ۸۲ تعریف صمیمیت
- ۸۲ راهکارهای ایجاد صمیمیت در زندگی
- ۸۷ کارهای که برای داشتن زندگی مشترک خوب نباید برای شوهرتان انجام دهید!
- ۸۹ جمله های معجزه گری که در زندگی هر مردی باید استفاده کنند:
- ۹۰ جمله های معجزه گر برای تثبیت عشق به زنان
- ۹۰ خانم ها جهت معجزه گری در کلامشان باید اینگونه حرف بزنند:
- ۹۴ پنج اثر منفی کمبود خواب بر رابطه زناشویی
- ۹۶ بهترین ساعت روز برای داشتن رابطه جنسی چه ساعتی است؟
- ۹۶ شایع ترین خواسته مردان در رابطه جنسی از زنان
- ۹۷ مواردی که مردان در رابطه جنسی انتظار دارند:
- ۹۸ دلایل عدم لذت زنان در رابطه جنسی
- ۹۹ تجربه نکردن ارگاسم به دو صورت روی می دهد:
- ۹۹ دلایل کاهش تجربه ارگاسم در زنان
- ۹۹ عوامل روانی فردی
- ۱۰۰ مهارت ها واگاهی مورد نیاز در رابطه جنسی
- ۱۰۱ عوارض ترک رابطه جنسی و زناشویی برای بدن

۱۰۲	بایدها و نبایدهای قبل از رابطه جنسی و زناشویی
۱۰۴	پیش از رابطه جنسی به این نکات توجه کنید:
۱۰۵	فواید رابطه جنسی برای پوست
۱۰۶	خواص آزاد شدن اندورفین در بدن:
۱۰۶	رابطه زناشویی چه تاثیری بر وزن می گذارد؟
۱۰۷	رابطه زناشویی و کاهش وزن:
۱۰۷	چگونگی از دست دادن وزن یا داشتن رابطه جنسی:
۱۰۸	مدیریت جنسی و وزن
۱۰۸	اشتباهات رایج زنانه در روابط زناشویی
۱۱۱	سرد مزاجی
۱۱۱	چه چیزی موجب طلاق جنسی می شود؟
۱۱۲	دلایل طلاق جنسی چیست:
۱۱۳	درمان اختلالات جنسی
۱۱۳	در درمان اختلالات جنسی
۱۱۴	اهمیت مشاوره جنسی پیش از ازدواج
۱۱۴	چگونه زندگی زناشویی بهتری داشته باشیم؟
۱۱۶	چگونه شروع به برقراری ارتباط با دیگران کنیم؟
۱۱۶	هفت اصل مهم در ملاقات‌های اولیه
۱۱۸	نکات کلیدی برای برقراری ارتباط با دیگران
۱۲۰	تکنیک‌های مقابله با رودربایستی
۱۲۰	چگونه رودربایستی بر روابط شما تاثیر می گذارد؟
۱۲۱	اصول قاطعیت در فضاهای غیر رسمی
۱۲۱	نکات مهم برای مقابله با رودربایستی
۱۲۲	چرا روابطم ترحم آمیز و از سر دلسوزی است؟
۱۲۳	سرانجام ترحم و دلسوزی بی مورد در رابطه چیست؟
۱۲۳	در دایره ترحم سرگردانید؟
۱۲۴	برای پایان چرخه ترحم چه باید کرد؟
۱۲۵	منابع

مقدمه

ازدواج و زناشویی از جمله آداب اجتماعی است که در تمام جوامع بشری آن طور که تاریخ نشان می دهد همچون یک سنت فطری، تا به امروز متداول بوده است. از مهمترین اهداف تشکیل خانواده ایجاد حس سکونت و آرامش، تداوم و تربیت نسل است. و از فواید و نتایج ازدواج نیز می توان به استقلال، انس و آرامش، حفظ عفت و مصونیت از گناه، آرامش و تعادل اعصاب، تولید و تکثیر نسل، همکاری در اطاعت و نیل به ثواب، سلامت و امنیت اجتماعی و لذت جویی های جنسی اشاره کرد. هر انسانی به طور طبیعی دوستدار آن است که در آرامش و امنیت باشد و حتی برای زندگی و آینده آن هراسی به دل راه ندهد. امنیت و آرامش نری است که بخش عمده ای از آن باید در خانواده تأمین شود. هر یک از اعضای خانواده سالم می دانند که پناگاه اول و آخر او خانواده است.

مارک تواین می گوید ازدواج دو خط شکسته را یکی می کند، به دو زندگی بی هدف، کار می بخشد و نیروی هر کدام را برای انجام آن کار، دوبرابر می کند. به دو سرشت جست و جو گر، دلیلی برای زندگی کردن می دهد و میری که به خاطر آن زندگی کنند»

لذا با توجه به مسائل فوق میتوان ادعا داشت که رای دستیابی به اهداف زندگی مشترک می بایست در انتخاب همسر و شناخت ویژگی ها، شخصیتی او دقت بسیاری نموده و بر تفاوت های دو جنس واقف شد. شناخت و آگاهی نسبت به رموز، عللیدهای کسب آرامش از دوران نامزدی تا زندگی مشترک و تلاش در جهت برقراری ارتباطی مرموز، ایجاد بستری برای صمیمیت و روابط عاطفی رضایت بخش حیاتی است تا زوجین بتوانند با دردی واقع بینانه در زندگی مشترک رفتار نمایند و تا آنجا که ممکن است میزان خطا و اشتباهات را در رابطه کاهش دهند و در جهت دستیابی به هدف اصلی زندگی که تعالی است به یکدیگر یاری رسانند.

خوشبخت و سعادت مند باشید.

سعیده عبداللهی