

روانشناسی خانواده

رازهای زنشویی زنان شاد

چگونه با تلاش کم تر رابطه ای بهتر داشته باشید

سرشناسه	هالتزمن، اسکات، ۱۹۶۰ - م. Haltzman, Scott
عنوان و نام پدیدآور	روانشناسی خانواده‌ها: راه‌های زن‌شویی زنانه؛ چگونگی معاینه‌اش کم‌تر باطله‌ای بهتر
داشته باشید/ مؤلف اسکات هالتزمن، [ترزا فوی دیگرونیما]؛ مترجم مجید هوشنگی.	
مشخصات نشر	قم: سه نقطه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲ ج: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	۲-۱۲-۶۹۱۷-۶۰۰-۹۷۸-۱ ج: ۱.
وضعیت فهرست نویسی	فیاپا
یادداشت	عنوان اصلی: These secret of happy families. eight key to building a lifetime of connection and contentment
یادداشت	کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان "راز خوشبختی خانواده‌ها" توسط انتشارات
یادداشت	ی در سال ۱۳۹۰ و همچنین در سالهای مختلف با عناوین و مترجمان مختلف ترجمه و منتشر شده است.
عنوان دیگر	۸ راز خوشبختی خانواده‌ها.
موضوع	خانواده‌ها
موضوع	Families
موضوع	خانواده‌ها -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Families -- Psychological aspects
شناسه افزوده	هوشنگی، مجید، ۱۳۵۸ - مترجم
رده بندی کنگره	HQ۷۳۴.۵۲۶۵۵ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	۶۴۶/۷۸
شماره کتابشناسی	۴۴۰۱۶۳۹

شناسنامه

اسم کتاب: روانشناسی خانواده ۱

ناشر: سه نقطه

مؤلف: اسکات هالتزمن

مترجم: مجید هوشنگی

چاپ: اول، ۱۳۹۵

چاپ: طاهر

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست

- در تمجید از رازهای زنان شاد ۹
چگونه با همسرش رابطه ای بهتر داشته باشد ۱۳
دختر دهمه ۱۵

فصل اول:

- شوهر خود را بشناسید ۲۱
هسته‌ی طبیعت مردان ۲۴
این مرد کیست؟ ۲۵
مردان نیاز دارند احساس کنند که از آنها مراقبت می‌شود ۲۸
تربیت یا طبیعت؟ ۲۹
آن که مهربانی کند، مهربانی می‌بیند ۳۱
مردان نیاز دارند از تلاش‌های‌شان قدردانی شود ۳۳
مردان در بیان عشق و تأسف مشکل دارند ۳۷
روش یک زن: الفاظ ۳۸
روش یک مرد: رفتار ۴۰
مردان نیاز دارند از خانواده‌های‌شان محافظت کنند ۴۲
مردان نیاز دارند حق با آنها باشد و چیزها را کنترل کنند ۴۵
به خاطر داشته باشید: معنی ازدواج شناختن شوهرتان است ۴۶
مردان نیاز به فعالیت دارند ۴۸
مردان جاذبه‌ی شدیدی و غیر قابل انکاری به جنس زن دارند ۵۲

فصل دوم:

- نیازهای شوهرتان را برآورده کنید تا نیازهایتان برآورده شود..... ۵۷
- آزمون سریع بهتر شناختن شوهر..... ۶۰
- طرحی سه گامی..... ۶۵
- گام نخست: بفهمید..... ۶۶
- گام دوم: برآورده کن..... ۶۸
- گام زاکره کنید..... ۷۱

فصل سوم:

- می خواهید بهتر بشوید؟! ازدواج کنید!..... ۷۷
- مانور زیرکان..... ۷۹
- مردان و درگیری..... ۸۰
- وقتی مرد منطقی می شود..... ۸۲
- وقتی مرد حمله می کند..... ۸۴
- وقتی مرد صحنه را ترک می کند..... ۸۶
- موضوعات اصلی درگیری های زن و شوهری..... ۸۷
- اختلافات اول: دعوا سر پول..... ۸۸
- اختلاف دوم: دعوا سر وظایف والدینی..... ۹۰
- اختلاف سوم: دعوا سر اوقات فراغت..... ۹۳
- شش نکته برای بهتر جنگیدن..... ۹۶
- نکته ی یک: رهبری را به دست بگیرید..... ۹۷
- نکته ی دوم: از توانایی های ارتباطی برتر خود استفاده کنید..... ۹۹
- نکته ی سوم: هر دو طرف را در نظر بگیرید..... ۱۰۱
- نکته ی چهارم: با نرمی آغاز کنید..... ۱۰۲
- نکته ی پنجم: از توانایی های زنانه تان استفاده کنید..... ۱۰۵

نکته‌ی ششم: در تعریف کردن مبالغه کنید..... ۱۰۶

پس از پایان مشاجره بر زخم‌ها مرهم بگذارید..... ۱۰۹

فصل چهارم:

کمتر حرف بزنید..... ۱۱۳

مغز بی‌نهایت مردانه..... ۱۱۵

تفاوت میان حرف زدن و ارتباط برقرار کردن..... ۱۱۸

متن سرار ادب پیدا نه گفتارش..... ۱۱۸

الامت هلی بدن..... ۱۲۰

تیپ قوی و ساکت..... ۱۲۲

استراتژی کربابی..... ۱۲۲

مستقیم سر اصل مطلب بروید..... ۱۲۴

از کلمات کم‌تری استفاده کنید..... ۱۲۶

به زبان خودش سخن بگویید..... ۱۲۸

برای پاسخ دادن به او زمان بدهید..... ۱۳۰

به زمان‌بندی‌تان توجه کنید..... ۱۳۱

پس نیاز من به حرف زدن چه؟..... ۱۳۳

فصل پنجم:

رابطه‌ی جنسی زیاد برقرار کنید..... ۱۳۷

او فقط برای رابطه‌ی جنسی با شما ازدواج کرده است..... ۱۳۸

مردان چگونه پیوند برقرار می‌کنند..... ۱۴۳

توقعات واقع‌بینانه..... ۱۴۴

رابطه‌ی جنسی با تصویر اچ‌دی و صدای فراگیر..... ۱۴۶

رابطه‌ی جنسی خوب چه قدر می‌تواند خوب باشد..... ۱۴۷

داستان همبرگر و تاس کباب..... ۱۵۱

- ۱۵۲.....تحریک جنسی.....
- ۱۵۵.....صمیمیت.....
- ۱۵۶.....لذت بردن از تفاوت‌ها.....
- ۱۵۹.....می‌توانید این را امتحان کنید.....
- ۱۶۱.....مسأله‌ی مضایقه و عرض عشق.....
- ۱۶۳.....مردتان را درک کنید.....
- ۱۶۴.....به او آتش ده.....
- ۱۶۶.....گرم بعد و اضاف بلندتر.....

فصل ششم:

- ۱۷۱.....اختیار شادی خود را به دست بگیرید.....
- ۱۷۳.....معنی دقیق شادی چیست؟.....
- ۱۷۵.....شادی زناشویی چه نیست؟.....
- ۱۷۵.....افسانه‌ی شماره‌ی ۱ ازدواج: ازدهاج خودبه‌خود شما را شاد می‌کند.....
-افسانه‌ی شماره‌ی ۲ ازدواج:
- ۱۷۸.....در ازدواج‌های خوب همیشه شور حاکم و دل‌های دو عاشق در تپش است.....
-افسانه‌ی شماره‌ی ۳ ازدواج:
-در ازدواج‌های شاد وظایف بچه‌داری و خانه‌داری به طور میانگین تقسیم شده است.....
- ۱۸۴.....
- ۱۸۶.....زنان ناشاد.....
- ۱۸۸.....شوهران شاد.....
-افسانه‌ی شماره‌ی ۴ ازدواج:
- ۱۹۱.....مسئولیت میزان شادی ازدواج بر عهده‌ی هر دو شریک زندگی است.....
-افسانه‌ی شماره‌ی ۵ ازدواج:
- ۱۹۳.....اگر ازدواج‌تان شما را ناشاد می‌سازد بهترین راه‌حل جدایی است.....

فصل هفتم:

- ۱۹۹..... شادی بخش خود باشید.....
- ۲۰۱..... شغل‌تان را بکنید.....
- ۲۰۳..... اوصاف زنان شاد.....
- ۲۰۴..... با دوستان‌شان احاطه شده‌اند.....
- ۲۰۷..... فعالیت جسمانی دارند.....
- ۲۰۹..... سرگرمی دارند.....
- ۲۱۱..... پدر برای مسرتنند.....
- ۲۱۳..... شما چه قدر با او هستید؟.....
- ۲۱۳..... شادی سنج.....
- ۲۱۶..... سخن آخر:.....
- ۲۱۶..... وقتی مادر خوش‌حال است..... خوش‌حالتند.....

www.Ketab.ir

در تمچید از

رازهای زناشویی زنان شاد

«درک چگونه به ظهور در آوردن خوبی‌های یک مرد برای هر زنی مفید است. اسکات هالترمن و ترزا فوی در «رونی‌مو به خوبی راز این کار را بیان کرده‌اند.»
جان گرانسون، استاد شاخص دانشگاه ایالتی گاورنرز و نویسنده کتاب

«سرانجام نخستین کتابی که مردان دوست دارند زنان آن را بخوانند! اسکات هالترمن عملاً توانسته جواهری خلق کند که کمک می‌کند زنان یاد بگیرند چگونه از شوهران‌شان عشق دریافت کنند. او حامی این قاعده‌ی بهتر است که زنان را وادی دارد «هم‌چنان با شوهران‌شان رفتار کنند که خود شوهران دوست دارند با آنها رفتار شود» تا بتوانند شادی زناشویی‌ی را که آرزومندش هستند بدست آورند.»

جون کارلسون^۲، استاد شاخص دانشگاه ایالتی گاورنرز و نویسنده کتاب
«زمانی برای ازدواج بهتر»^۴

۱. John Gray

2. Men Are from Mars, Women Are from Venus

3. Jon Carlson

4. Time for a Better Marriage

«این کتاب پیش گام نگرش مدافع مرد، مدافع زن و مدافع ازدواج به زندگی و رضایت زوجین را ترکیب می کند. کتاب بسیار خوش خوان است و رازها و حاصل تحقیقات ارزشمند را با چنان طنزی عرضه کرده است که خواننده می تواند به راحتی با نکات بالینی آن ارتباط شخصی برقرار کند. خودآزمایی روابط جنسی فصل پنجم انزاری اثر است که به ایجاد توقعات واقع گرایانه کمک می کند. این کتابی است که ر افزایش تفاهم، توافق، و ارزش در زندگی زناشویی زوج ها مفید است.»

بری مکاریتی^۱، استاد روان شناسی دانشگاه امریکن و نویسنده ی کتاب های «بازافروختن آتش اشتیاق»^۲ و «این بار درست انجامش بده»^۳

«اسکات هالتسبرگ ژرف ترین رازهای یک ازدواج شاد را به شکلی در دست رس، به یادماندنی و الهام بخش بیان می کند. او چنان شیرین می نویسد که مطالعه ی کتابش تجربه ای سراسر لذت بخش است. این کتاب جذاب را از دست ندهید.»

سوزان پیچ^۴، نویسنده ی

«چرا صحبت کردن کافی نیست: ۸ عمل عامقانه» ازدواج تان را دگرگون می کند»
و «چرا من این قدر خوبم، چرا هنوز مجردم؟»^۵

«این کتاب به هدف خود می رسد! سرتاسر کتاب «رازهای زناشویی زنان شاد» پر است از نتایج تحقیقات، حقایق کهن، دانش زندگی شری مدرن، و سال ها مشاوره در مقام یک روان پزشک. صفحه به صفحه ی کتاب راهنمای قبول قل و قلب برای داشتن رابطه ای رضایت بخش است. کتاب را بخرید، بخوانید و همان طور که من قصد دارم از آن بهره ببرید.»

1. Barry McCarty

2. Rekindling Desire

3. Getting It Right This Time

4. Susan Page

5. Why Talking Is Not Enough: 8 Loving Actions That Will Transform Your Marriage

6. If I'm So Wonderful, Why Am I Still Single?

پاتریشیا لاو^۱، مدرس عشق و از نویسندگان

«چگونه زناشویی خود را بدون صحبت کردن درباره‌ی آن بهتر کنید»^۲

«دکتر هالترمن از زبانی واضح و عملی استفاده می‌کند تا به زنان نشان دهد چگونه سوهران خود را در تلاش برای خوش‌حال کردن آنها کمک کنند. او «رازهایی» را در بیان می‌گذارد که زنان باید درباره‌ی مردان‌شان بدانند، به همین دلیل خواندن این کتاب ضروری است. فهرست تصمیمات سال نو خود را با تصمیم به خواندن این کتاب آغاز کنید»

دکتر سوزان ل. بلومبرگ^۳، از نویسندگان

«برای ازدواج‌تان بجنگید»^۴ و

«۱۲ ساعت تا یک ازدواج عالی»^۵

«خانم‌ها، آن‌چه همه در آرزوی آن بودید سرانجام رسیده است... این شاهکار نیاز به تلاش‌های متکی به حسن‌زنانه را از میان می‌برد و راه رسیدن به ازدواجی واقعاً شاد را با اطلاعات صادقانه، صریح... (و حتی آمیخته به مطایبه) روشن می‌کند.»

شریل پ. کرلند^۶، مربی روابط زناشویی و نویسنده‌ی

«زناشویی ابدی: مرواریدهای حکمت از ازدواج‌های ۵۰ساله و بیش‌تر»^۷

-
1. Patricia Love
 2. How to Improve Your Marriage Without Talking About it
 3. Susan L. Blumberg
 4. Fighting for Your Marriage
 5. 12 Hours to a Great Marriage
 6. Sheryl P. Kurland
 7. Everlasting Matrimony: Pearls of Wisdom from Couples Married 50 Years or More