

به نام خداوند بخشنده و مهربان

۲۵ باید و ۲۵ نباید

در زندگی زنشویی

تالک و ترجمه

سید حسن ساداتیان

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

زینب سادات ساداتیان

کارشناس ارشد روانشناسی

مهدی پاشنامه

کارشناس ارشد مشاوره

نسرین شهبازی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

www.bahadaf.ir



جامعه‌ای
سالم

فرزندان
شاد

پدر و مادر
آگاه

عنوان و نام پدیدآور: ۲۵ باید و ۲۵ نباید در زندگی زناشویی / تألیف و ترجمه سید حسن ساداتیان، مهدی پاشنامه، زینب سادات ساداتیان، نسرين شهرياري.
 مشخصات نشر: تهران، انتشارات با هدف، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهري: ۱۴۵ص:، مصور (بخشي رنگي)، جدول: ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۷۹۸-۶-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: روابط زن و مرد

Man-woman relationships: موضوع

موضوع: زناشویی — ارتباط

Communication in marriage: موضوع

موضوع: زناشویی — جنبه‌های روان‌شناسی

Marriage — Psychological aspects: موضوع

موضوع: زناشویی — روان‌درماني

Marital psychotherapy: موضوع

شناسه او: ۵۵۱: ساداتیان، حسن، ۱۳۶۱ -

رده بند: ۵: ۱۳۶: ۹۸۵/۱/ HQ۸۰

رده ي دي: ۳۰۶/۸:

شماره کتابخانه ملی: ۴۷۶۸۲۷۷



عنوان: ۲۵ باید و ۲۵ نباید در زندگی زناشویی

ناشر: باهدف

تألیف: سید حسن ساداتیان، مهدی پاشنامه

زینب سادات ساداتیان، نسرين شهرياري

نوبت چاپ: چاپ اول تابستان ۱۳۹۶

تیراژ: تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۷۹۸-۶-۷

قیمت: ۲۵۰۰ تومان



آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان کارگر شمالی، بعد از بیمارستان قلب

خیابان دوم، خیابان صالحی، پلاک ۱۸ زنگ ۱

تلفن تماس: (خط ویژه) ۸۸۰۲۸۳۵۵ (۰۲۱)

۰۹۱۲-۵۲۶۴۴۶۳ - ۰۹۱۹-۷۰۲۵۰۵۷

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات باهدف می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی دست نویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ی ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فصل ۱

تعریف خانواده و شناخت انسان

- ❖ احتیاج و نیاز (Need) ----- ۱۵
- ❖ نهاد مذهب و خانواده ----- ۱۵
- ❖ دین و عرصه مرتبط به خانواده ----- ۱۷
- ❖ ازدواج (Married) ----- ۱۷
- ❖ نظام خویشاوندی (kinship and Family) ----- ۱۸
- ❖ خانواده هسته‌ای (Nuclear Family) ----- ۲۰
- ❖ مزایا و امتیازات خانواده‌ی هسته‌ای ----- ۲۰
- ❖ اگر پدر و مادر از شما بخواهند با شما زندگی کنند چه اتفاقی خواهد افتاد؟ ----- ۲۲
- ❖ امروزه ما به دو نتیجه رسیده‌ایم ----- ۲۲

فصل ۲

۲۵ باید در زندگی زناشویی

- ❖ باید (۱) مردمی که زنده هستند و مردمی که زندگی می‌کنند ----- ۲۵
- (They Have Life) (They are Surviving) ۲۵

✓ یکی از بدترین کارها در زندگی این است که نگذاریم کودکانمان

کودکی کنند ----- ۲۶

✓ پیدا کردن خودمان ----- ۲۷

✓ ما در دنیایی هستیم که باید با افراد رابطه داشته باشیم و همچنین

دو نوع رابطه داریم ----- ۲۷

✓ رابطه مبتنی بر همکاری و رابطه مبتنی بر رقابت (Competition) و

ستیز (Conflict) ----- ۲۸

✓ برخی از شما در حالی که می‌خواهید زنده باشید، می‌جنگید ----- ۲۹

✓ شما ازدواج کرده‌اید تا زندگی کنید نه فقط زنده باشید و بجنگید ----- ۳۰

❖ باید ۲) شناخت خودمان ----- ۳۱

✓ شناخت از خودم دو معنا دارد ----- ۳۲

❖ باید ۳) راهرو و دالانی به اسم کودکی ----- ۳۴

✓ هیچ کدام از ما نیستیم که سالم به ۸ سالگی و یا ۱۸ سالگی رسیده

باشیم. نتیجه چیست؟ ----- ۳۴

❖ باید دو کار را انجام دهیم ----- ۳۶

✓ روی زخم‌های کودکی مرهم بگذاریم و خونریزی‌های روانی را متوقف

کنیم ----- ۳۶

✓ عقل و خردگرایی ----- ۳۷

❖ باید ۴) پایان دادن و بستن همه‌ی درها به روی روابط گذشته ----- ۳۸

❖ باید ۵) کالا و شیئی بودن ----- ۴۱

✓ به دلا! برخورد غلطی که همیشه با ما شده و می‌شود معتقدیم که

انسان کلاً و شیئی است ----- ۴۱

✓ گاهی اوقات شما پیام‌هایی می‌دهید یا می‌گیرید و این است که چاق

شدی یا لاغر شدی! ----- ۴۳

✓ بعضی از زنان با سن و سال‌شان مشکل دارند. ----- ۴۴

❖ باید ۶) افراد باید به عنوان هدف باشند و وسیله ----- ۴۵

❖ باید ۷) ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که ۱۰۰ درصد وجود ما تعهد

است. ----- ۴۷

❖ باید ۸) باید کوشش کنید که نسبت به او حس و احساس داشته

باشید ----- ۴۹

❖ باید ۹) شما قرار است با همسرتان راحت و آسوده باشید و به راحتی

حرف بزنید ----- ۵۲

✓ حرف‌های بیمارگونه (مانند دروغ مصلحت آمیز) ----- ۵۲

✓ شما از اداره آمده‌اید و بعد مادر شما دلتنگ شما شده و زنگ زده ---- ۵۳

❖ باید (۱۰) بازگو کردن خواسته‌ها و احتیاجات ----- ۵۴

❖ باید (۱۱) مسئولیت تمام و کمال زندگی را باید بپذیرید ----- ۵۵

✓ شوهرم به من خرجی نمی‌دهد ----- ۵۶

❖ باید (۱۲) ایرش نقاط ضعف ----- ۵۶

✓ اگر در یک میهمانی درباره مدرک تحصیلی صحبتی شد؟ ----- ۵۷

✓ متأسفانه برخی نقاط ضعف مس‌شان را به عنوان ابزاری برای تخریب او

استفاده می‌کنند ----- ۵۷

❖ باید (۱۳) گفت‌وگو و ارتباط ----- ۵۹

❖ شرایطی که در صمیمیت و یک ارتباط صمیمی بین زن و شوهر باید

وجود داشته باشد ----- ۶۰

❖ باید (۱۴) فرایند تصمیم‌گیری (Process of Decision Making) ----- ۶۴

✓ مثالی در مورد پول دادن ----- ۶۵

✓ معنای تصمیم‌گیری این است که دو نفر به سه نکته توجه داشته

باشند ----- ۶۵

- ✓ اگر یکی تصمیم بگیرد و دیگری فقط انجام دهد دو عیب وجود دارد - ۶۸
- ✓ در خانه ما ۳ موردی که باید موج بزند ----- ۷۰
- ❖ باید (۱۵) پول ----- ۷۱
- ❖ باید (۱۶) بخشش (Forgive) ----- ۸۰
- ✓ اصلاً با گذشت تحمل و فداکاری موافق نیستم ----- ۸۰
- ✓ موضوع بخشش را با گذشت و تحمل و فداکاری اشتباه نکنید ----- ۸۲
- ❖ باید (۱۷) همسر شد نفر اول در دنیا است ----- ۸۳
- ❖ باید (۱۸) قدردانی و قدرشناسی ----- ۸۵
- ❖ باید (۱۹) تنظیم روابط ----- ۸۶
- ❖ باید (۲۰) کنترل، اداره کردن و انضباط ----- ۸۷
- ✓ شما سه وظیفه دارید ----- ۸۷
- ❖ باید (۲۱) دادن حس و احساس خوب به همسران ----- ۸۸
- ❖ باید (۲۲) با هم رشد کردن ----- ۹۰
- ❖ باید (۲۳) فهمیدن همسران ----- ۹۳
- ❖ باید (۲۴) ظاهر و زیبایی ----- ۹۵

❖ باید (۲۵) من و شما همیشه با هم اختلاف داریم ----- ۹۸

۲۵ نباید در زندگی زناشویی

فصل ۳

❖ نباید ۱- «قدرت»، «محبت»، «عدالت» و «انصاف» ----- ۱۰۱

✓ ما در دنیایی هستیم که به مجرد این که قدرت وارد هر سیستم و سازمانی

شود نه تنها محبت، بلکه عدالت و انصاف هم از بین می‌رود ----- ۱۰۱

✓ برابری و نبود تبعیض ----- ۱۰۲

✓ ما در دنیایی هستیم که فرزندان برداری و اطاعت جایی ندارد، هر چه هست

همکاری است ----- ۱۰۲

✓ ما چیزی به اسم سلسله مراتب سیستم در زندگی زناشویی نداریم ----- ۱۰۳

❖ نباید ۲- دائماً در حال قضاوتیم (judgment) ----- ۱۰۳

❖ نباید ۳- بسیاری از زن و شوهرها تخیلی، تماشاجی، بی‌تفاوت و تنبل

هستند ----- ۱۰۷

❖ نباید ۴- در زندگی‌تان هرگز همسران را به طمع نیندازید ----- ۱۰۸

- ✎ نباید ۵- شک و سوءظن ----- ۱۱۰
- ✎ نباید ۶- خشم و عصبانیت ----- ۱۱۳
- ✎ نباید ۷- منتظر و متوقع بودن (Expectation) ----- ۱۱۵
- ✓ مرد دنیا از نظر روانی چهار نوعند ----- ۱۱۶
- ✎ نباید ۸- برنی از ما اصلاً ناراضی هستیم (ناراضیتی) ----- ۱۱۸
- ✎ نباید ۹- حساسیت (Sensitivity) ----- ۱۱۹
- ✎ نباید ۱۰- مغز انسان به شیوه با حوادث جهان برخورد -----
- می‌کند ----- ۱۲۰
- ✓ انعکاسی، واکنش و پاسخ ----- ۱۲۰
- ✎ نباید ۱۱- دادگاه درونی ----- ۱۲۲
- ✓ آنقدر با خودتان حرف می‌زنید که در آخر کار، نتیجه می‌درید که -----
- چقدر همسرتان بد است ----- ۱۲۲
- ✓ شما به راحتی می‌توانید خودتان را گول بزنید ----- ۱۲۲
- ✓ شما حق ندارید با خودتان درباره‌ی کارِ بدِ دیگران صحبت کنید ----- ۱۲۳

✎ نباید ۱۲- دادگاه خصوصی ----- ۱۲۴

✓ برخی از شما هر روز صبح گزارشی را به مادر یا خواهر و یا دوستانتان

م. دهید ----- ۱۲۴

✎ نباید ۱۳- هیچ زن و شوهری حق ندارد درباره زندگی زناشویی شان با

هیچ کس، هیچ وقت، هیچ حرفی بزنند ----- ۱۲۵

✓ نگویید درد را برداشته ام ----- ۱۲۵

✎ نباید ۱۴- لشگرکشی ----- ۱۲۸

✎ نباید ۱۵- جدایی و فاصله گرفتن ----- ۱۳۰

✎ نباید ۱۶- خاطر آسوده کردن ----- ۱۳۱

✎ نباید ۱۷- تقسیم کامل کارها ----- ۱۳۳

✎ نباید ۱۸- مسئله مثلث (Triangulation) ----- ۱۳۴

✎ نباید ۱۹- ائتلاف (Coalition) ----- ۱۳۶

✓ یکی از مواردی که در جامعه فراوان است این است که ناگهان پسر به

مادر گرایش شدیدی پیدا می کند ----- ۱۳۶

- ✋ نباید ۲۰- قواعد بد ----- ۱۳۷
- ✋ نباید ۲۱- عادات و اعتیادات مضر ----- ۱۳۸
- ✋ نباید ۲۲- نه پدر همسر تان باشید و نه مادرش ----- ۱۳۹
- ✋ نباید ۲۳- پنهان کاری نکنید ----- ۱۴۰
- ✋ نباید ۲۴- روابط غیر کارکردی (Dysfunctional Communication) ----- ۱۴۱
- ۱۷- اهمیت نرم، بی ارزشم ----- ۱۴۱
- ۲۷- سرزنش کننده مستبد (Plam) ----- ۱۴۱
- ۳۷- در آقایان فراوان است (Compulsing) ----- ۱۴۲
- ۴۷- پرت و پلا گفتن (Distracting) ----- ۱۴۲
- ✋ نباید ۲۵- رابطه‌ی جنسی ----- ۱۴۳
- رابطه‌ی جنسی را تعطیل نکنید و کمک بگیرید نه همسریه‌ها! ----- ۱۴۳