

بنام خداوند جان و خرد



کامیابی در ارتباط با همسران با هدف ترویج ازدواج و تحکیم خانواده

دکتر نسره بیاس
دکتر ابراهیم رحیمی
زهره کیانی‌ور
فرزانه محمدی
مژگان نظام‌آبادی
مهفام شهسوارانی
مژگان فتاحی‌پور
مریم عباسی
مریم ربیعی
اکرم موسی‌خانی
زهره اسماعیلی

فهرست نویسی فیبا

کامیابی در ارتباط همسران: با هدف ترویج ازدواج و تحکیم خانواده/ مولفان زهره

عباسی ... [و دیگران]

تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۶.

۱۸۰ ص.

۹۷۸-۶۰۰-۸۸۶۷-۱۲-۸

فیبا

وضعیت فهرست‌نویسی

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

نام کتاب: کامیابی در ارتباط همسران: هدف ترویج ازدواج و تحکیم خانواده

مؤلفان: زهره عباسی، ابراهیم رحیمی، زهرا کیانی، زانه محمدی، مژگان نظام‌آبادی، مهفام شهسوارانی، مژگان فتاحی‌پور، مریم عباسی،

مریم ربیعی، اکرم موسی‌خانی، زهرا اسماعیلی

ناشر: رشد فرهنگ

طراح جلد: حمید لچینانی

صفحه‌آرایی: انتشارات رشد فرهنگ

لینتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۶۷-۱۲-۸

ISBN: 978-600-8530-51-0

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۶۶۸۹۰۹۷۶-۷

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۹
مخاطبین کتاب.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
فصل اول خانواده و اهمیت آن	۱۵
تعریف خانواده.....	۱۶
اهمیت روابط خانوادگی.....	۱۶
روابط درون خانوادگی.....	۱۶
مشاوره‌ی خانواده یا خانواده درمانی.....	۱۷
فصل دوم: عشق و صمیمیت	۱۹
تفاوت‌های مردان و زنان از منظر روانشناسی.....	۲۰
تفاوت‌های روحی و روانی میان زنان و مردان.....	۲۱
عشق از دیدگاه زن و مرد.....	۲۴
کیک عشق.....	۲۴
بعضی از تفاوت‌های دیگر زن و مرد.....	۲۵
عشق.....	۲۶
نظریه‌ی مثلث عشق اشترنبرگ: صمیمیت تا هوس و تعهد.....	۲۸
هشت نوع عشق از نظر اشترنبرگ.....	۲۸
عشق داستان است.....	۳۰
قصه‌های عشق.....	۳۱
انتخاب عشقی و تکمیل کار ناتمام کودکی.....	۳۹

- ۴۰..... بازگشت به خانه یا فرار از خانه
- ۴۱..... صمیمیت
- ۴۲..... محبت و آفرینش صمیمیت
- ۴۲..... علل و دشواری‌های رسیدن به صمیمیت در زندگی زناشویی
- ۴۳..... محبت بهترین راه برای ایجاد صمیمیت
- ۴۳..... صمیمیت و بیان افکار و احساسات
- ۴۴..... پو بردن به کیفیت‌های حسی و صمیمیت همسران
- ۴۴..... انواع شناخت‌های حسی و نظر کیفیت‌های حسی
- ۴۵..... مسئولیت بیان آفرینش صمیمیت
- ۴۶..... نیازهای احساسی عاطفی مردان که زنان باید به آنها توجه کنند:
- ۵۱..... سه نکته برای ایجاد تعادل و لذت در همسر، جهت صمیمیت بیشتر
- ۵۲..... آنچه که یک مرد را غیر صمیمی می‌کند:
- ۵۵..... مسئولیت مردان در آفرینش صمیمیت
- ۵۷..... آنچه یک زن را غیر صمیمی و سرد می‌کند:
- ۵۷..... خودتردیدی و دوست نداشتن خود
- ۵۸..... تداوم صمیمیت در زندگی زناشویی
- ۵۸..... شناسایی و بروس‌های صمیمیت (واژه‌های نارست)
- ۶۰..... روش‌های بازیابی صمیمیت
- ۶۲..... راهکارهایی جهت صمیمیت بیشتر در زندگی زناشویی
- ۶۵..... چند نکته جهت صمیمیت همسران
- ۷۱..... فصل سوم: حل اختلافات همسران (حل تعارض همسران)
- ۷۲..... مفهوم تعارض

۷۲.....	اهمیت تعارض
۷۴.....	آشنایی با تکنیک‌های هرم الگو - تعارض
۷۵.....	توضیحات هرم الگوی تعارض:
۷۵.....	مرحله‌ی مبادله وقایع روزانه:
۷۷.....	عشق ورزیدن و دوست داشتن همسر:
۷۸.....	سبک‌ها، عشق
۷۹.....	دلبستگی
۸۱.....	مهارت‌های مقابله‌ای
۸۲.....	مهارت مقابله‌ای ۲ در حل تعارض همسران:
۱۱۳.....	مهارت‌های ارتباطی
۱۱۷.....	فصل چهارم: آگاهی جنسی
۱۱۸.....	تفاوت‌های جنسیتی
۱۲۲.....	چرخه‌ی واکنش‌های جنسی
۱۲۴.....	تفاوت در رابطه‌ی جنسی
۱۲۵.....	نکات مهم برای اولین رابطه‌ی جنسی:
۱۲۷.....	نکات و توصیه‌های مهم برای داشتن رابطه‌ی جنسی مناسب
۱۲۸.....	تربیت جنسی همسران
۱۳۴.....	راههای پیشگیری از بارداری
۱۴۲.....	آسیب‌های خودارضایی برای مردان
۱۴۲.....	آسیب‌های خودارضایی برای زنان
۱۴۴.....	باروری و ناباروری
۱۴۸.....	مشکلات جنسی مردان و زنان

۱۵۵	فصل پنجم: شیوه‌های گفت‌وگوی مؤثر همسران
۱۵۶	تعریف گفت‌وگو و آشنایی با مؤلفه‌های آن
۱۵۶	تعریف گفت‌وگو
۱۵۷	مؤلفه‌های گفت‌وگو
۱۵۹	اصول گفت‌وگو
۱۶۰	سبک‌های گفت‌وگو
۱۶۲	تأثیر سبک‌های گفت‌وگو بر صمیمیت
۱۶۲	راهکارهای عدالت‌جست در جهت داشتن صراحت
۱۶۵	موانع گفت‌وگو
۱۶۶	موانع گوش دادن
۱۶۸	انتقاد و چگونگی بیان آن
۱۷۰	آداب و مهارت‌های ارتباط عاشقانه
۱۷۱	هشت قاعده‌ی گفت‌وگوی موفق
۱۷۳	کلیدهای داشتن روابط خوب با همسر
۱۷۴	مهارت‌های ضروری صحبت کردن
۱۷۹	فهرست منابع

پیشگفتار

رسول اکرم (ص) می‌فرمایند: در اسلام، هیچ بنایی نزد خداوند بزرگ و محبوب‌تر از بنای ازدواج «تشکیل خانواده» نیست.

ازدواج مبنای اصلی تشکیل خانواده است و جامعه از تک تک این خانواده‌ها و تعاملات سازنده‌ی بین همسران ساخته شده است و در صورتی که این خانواده‌ها به دقت و با آگاهی لازم و کافی افراد بنا شود، جامعه‌ای سالم، آگاه و با حداقل آسیب‌های فردی و اجتماعی خواهیم داشت. این که چگونه توجه جنس مخالف را به خود جلب کنیم و در روابط همسران چطور برخورد نایبیم، امر بسیار مهمی در زندگی به شمار می‌رود. بسیاری از ما تحت تأثیر الگوهای بسیار، خدشه‌دار، تجربه‌های قدیمی را مرتباً تکرار می‌کنیم و در حقیقت دارای الگوهای رفتاری هستیم که از زمان کودکی تا به اکنون، در ضمیر ناهشیارمان ثبت شده‌اند. حال از شما خوانندگی محترم می‌پرسیم...

آیا آموزش در خصوص «ازدواج» و «ارتباط مؤثر همسران» نیاز است؟

پاسخ شما به یقین «آری» است. ازدواج و ارتباط مؤثر همسران امور مهمی هستند که نیازمند آموزش، مطالعه، مشاوره و راهنمایی صحیح و کافی می‌باشند. لذا گروهی از روانشناسان و مشاوران بنا بر اهمیت موضوع، به آن شدند تا در جهت کمک به همسران گرمی و هدایت آنها به داشتن ارتباطی سالم، مؤثر و لذت بخش و در نهایت در راستای ارتقاء سلامت روان همسران محترم و داشتن جامعه‌ای سالم، کتانی در این خصوص، گردآوری نموده و در اختیار شما عزیزان بگذارند.

به یاد داشته باشید که در زندگی مشترک پیشگیری از بروز مشکلات، حفظ و یا انتقال ویژگیهای رفتاری مطلوب و بقاء شرایط و موقعیت‌های پویا و رشد جامعه در زندگی، نیازمند کسب اطلاعات صحیح می‌باشد تا از ناکامی ارتباطی همسران جلوگیری شود. بر این اساس، نویسندگان این مجموعه تلاش نموده‌اند با بررسی و ارائه راهکارهای لازم در ۵ فصل، ضروریاتی از جمله:

خانواده و اهمیت آن، عشق و صمیمیت، حل اختلاف همسران، آگاهی جنسی و در نهایت، شیوه‌های گفتگوی مؤثر همسران را در کتاب حاضر جمع‌آوری نمایند تا خوانندگان گرمی با مطالعه‌ی مفاهیم و رهنمودهای ارزشمند، از زندگی سالم و با نشاطی برخوردار گردند.

مقدمه

دانستن مهارت‌های مورد نیاز برای ایجاد روابط خوب و سالم، که نیازهای روحی همسران را برآورده سازد و عشق و صمیمیت همیشگی را برای آنها به ارمغان آورد، امری ضروری است. دست توانمند و قادر پروردگار، تفاوت‌های حکیمانه‌ای را، هم از بعد جسمانی و هم از لحاظ روحی و روانی در خلقت زن و مرد قرار داده است. این تمایزات که عامل تنوع و جاذبه‌ی زندگی است، لازمه‌ی استحکام پیوند زناشویی و تکامل زن و مرد است.

اگر همسران به تدریج در خود تغییر به وجود نیاورند، به مرور زمان، زندگی برای آنان یکنواخت و خسته کننده می‌شود. شاد و سرزنده بودن، عنصر اصلی در زندگی است. اگر برای مدت زمانی طردن هیچ تغییر و تحولی نداشته باشید عاقبت از علاقه‌ای که به یکدیگر داشته‌اید کاسته خواهد شد. حتی اگر از تمام امور زندگی خود شاد هستید و از آن لذت می‌برید، بهتر است هر از چندگاهی نوسادیتان را تغییر دهید و جریان عادی را از بین ببرید. خلاصه اینکه آنچه علاقه را در زندگی مشترک زنده نگه می‌دارد، پیشرفت و رشد در عشق ورزیدن به همسر است.

کیفیت رابطه‌ی زناشویی هر کسی، نحوه، باورها، اندیشه‌ها و رفتار و کردار خویش بوده و به تصمیمات و عملکرد گذشته‌اش مربوط می‌شود. به عبارت دیگر، رابطه‌ی زناشویی مطلوب یا نامطلوب هر کسی، چه از زندگی مشترک راضی باشد و چه ناراضی، بازتاب باورها، اندیشه‌ها و واکنش رفتارها، از ازدواج خویش است. مهارت‌های ضروری برای داشتن زندگی زناشویی موفق، یاد گرفتنی است. به طوری که زوج‌ها با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم می‌توانند زندگی مثبت و دلنشینی به وجود آورند. بنابراین برای داشتن زندگی مشترک خوب و متفاوت و متعهدانه لازم است از خود بپرسیم: «چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟» باید بدانیم در زندگی چه نقشی داریم. هر کسی باید خود را موظف کند که:

«من متعهد هستم یک زندگی مشترک خوب و رضایت‌بخش بسازم!»

در اصل، در هر زندگی، عشق و محبت از ستونهای اصلی نظام خانواده است که در بعضی خانواده‌ها بعد از مدتی که از زمان ازدواج می‌گذرد، دچار مسائل و مشکلاتی می‌شوند که اگر به آن توجه اساسی نشود به مرور باعث از هم پاشیدن زندگی خانوادگی می‌شود. برای پیشگیری از بروز چنین مشکلاتی، کسب آگاهی‌های لازم در زمینه‌های ارتباطی سالم، انکار ناپذیر است.