

فهرست مطالب

۱۵ تئوری ازدواج

- ۱۶..... تعریف دوستی
- ۱۹..... قانون ماسیدن
- ۲۱..... تعریف عشق
- ۲۳..... راه تشخیص عشق سمی از عشق حقیقی؟
- ۲۶..... تعریف ازدواج
- ۲۷..... تأسیس نهاد خانواده
- ۲۸..... تفاوت حساسیت و خط قرمز
- ۳۲..... از خانواده پدری به سوی خانواده جدید (خوناد تو پیدا کن!)

۳۵ آزمون های ازدواج موفق

- ۳۷..... اختلالات شخصیت
- ۳۸..... شخصیت شناسی و ویژگی های شخصیتی
- ۴۰..... همسانی زوجین
- ۴۱..... آمادگی برای ازدواج
- ۴۲..... دیده نشده ها
- ۴۲..... ویژگی های منفی و ناسالم را پیش از ازدواج ببینیم
- ۴۳..... شناسایی عشق حقیقی
- ۴۶..... فهرست ویژگی های منفی
- ۴۸..... خود سنجی برای یافتن عشق حقیقی

۵۳ چرا برخی از رابطه ها سرانجام خوبی ندارد؟

- ۵۴..... دلایل شکست در رابطه
- ۵۴..... ۱- با فرد مناسب هستید ولی به روش مناسبی مهرورزی نمی کنید

- ۲- با فرد نامناسب هستید ۵۵
- ۳- چرا عاشق می شویم؟ ۵۵
- برای رابطه و شناخت وقت بگذارید! ۶۰
- اشتباهات نابودگر عشقی ۶۰
- هفت اشتباه عشقی خطرناک ۶۴
- ۲- اشتباه عشقی دوم ۶۸
- ۳- اشتباه عشقی سوم ۷۰
- ۴- اشتباه عشقی چهارم ۷۲
- ۵- اشتباه عشقی پنجم ۷۴
- واقعیت اشتباه عشقی پنجم (راه حل) ۷۵
- ۶- اشتباه ششم ندانستن فرمول تشخیص شهوت از عشق ۷۵
- ۷- اشتباه هفتم عشقی ۷۶

۷۹

● باورهای مخرب

- آیا همسرم باید همیشه احساسات مرا پیش بینی کند؟ ۸۰
- همسرم احساسات من را بیشتر از خودم می شناسد؟ ۸۱
- نیاز به رابطه جنسی را به همسرمان نگوئیم؟ ۸۲
- گریه را دم حجله بکشید! ۸۳
- روش درست رفتار عاشقانه با همسر ۸۴
- آیا باید زن و شوهر بهترین دوست یکدیگر باشند؟ ۸۴
- رابطه بین دوستان کاملاً شفاف و باز است ۸۶
- تفاوت های دوستی و ازدواج ۸۸
- آیا می توان دوستی از جنس مخالف انتخاب کرد که همسرش نباشد؟ ۸۹

۹۳

● سوالات پیش از ازدواج

- سوالات رمانتیک موقع ازدواج پرسیده می شود ۹۴
- سنجش صمیمیت احساسی و عاطفی ۱۰۳

۱۰۸		ابراز احساسات دوره آشنایی و بعد از ازدواج
۱۱۲		آیا برای یکدیگر مناسب هستید؟
۱۱۸		سؤالات مهم ازدواج در مورد مسائل مالی و اقتصادی
۱۲۱		مدیریت پول در زندگی مشترک
		صداقت در مسائل مالی ۱۲۶
۱۳۳		سؤالات قبل از ازدواج در مورد بچه دار شدن و تربیت فرزندان
۱۳۴		آیا هر دو شما بچه می‌خواهید؟ چند بچه؟
۱۴۷		سؤالات خواستگاری در مورد اعتقادات و قومیت
۱۴۹		سؤالات دینی و مذهبی از خواستگار
۱۵۱		تفاوت‌های فرهنگی، قومی و نژادی خواستگار
۱۵۴		آرزوهای خود را در جلسه خواستگاری مطرح کنیم؟
۱۵۹		سؤالات شغلی
۱۶۴		سؤالات در مورد تفریح و اوقات فراغت
۱۶۶		برنامه‌ریزی برای تعطیلات و مسافرت

آموزش های ازدواج

۱۷۷		قانون ۷۰-۳۰-۶۰ (اضطراب)
۱۸۰		چه باید کرد؟
۱۸۱		قانون خیانت
۱۸۱		رابطه تخم مرغی
۱۸۲		الاکلنگ رابطه
۱۸۴		مسیرهای متفاوت
۱۸۴		قانون اعتماد صفر یا صد
۱۸۷		قانون انرژی در رابطه

تنظیم توافق نامه ازدواج

۱۹۱		قوانین خانه ی مشترک
۱۹۳		

۱۹۵		قالب پیام (مشاهده، احساس، نیاز، درخواست)
۱۹۶		هنر گفتگو: تکنیک برای شنیده شدن واقعی
۱۹۸		کلید ارتباط مؤثر
۲۰۰		از انتقاد تا تفاهم: تکنیک‌های عبور از مخاصمه به همدلی
۲۰۱		مدیریت پس‌لرزه دعوا
۲۰۴		حل مسئله مشارکتی
۲۰۵		قرارداد رضایت و مرزهای زناشویی
۲۰۶		تقویم پیوند هفتگی
۲۰۸		از لمس تا تفاهم: مسیر رشد جنسی و عاطفی زوجین
۲۰۹		بودجه خانواده ما و سقف تصمیم
۲۱۱		تقسیم کار خانه و بار ذهنی
۲۱۳		مرزهای هوشمندانه
۲۱۶		برنامه هفتگی آماده سازی
۲۲۰		قراردادهای رابطه
۲۲۱		وضعیت هفتگی رابطه



تئوری ازدواج

تعریف دوستی

همکلاسی شما بر اساس داشتن موضوعات مشترک با شما ارتباط برقرار می‌کند و به واسطه تفاوت‌ها و منافع خاصی که برای او دارید، جذب شما می‌شود.

برای مثال، آی سودا برای انجام ورزش به یک باشگاه ورزشی مراجعه می‌کند و پس از سه جلسه موفق می‌شود دوست پیدا کند؛ درحالی که مدت‌ها بود در مکان‌های مختلف نتوانسته بود دوستی پیدا کند. مهم‌ترین دلیل این امر، وجود منافع و علایق مشترک در باشگاه ورزشی است که باعث می‌شود راحت‌تر با دیگران دوست شود.

گرایش به یک فرد دیگر، در قالب چارچوبی مبتنی بر اشتراکات شکل می‌گیرد تا شناخت بیشتری حاصل شود و این ارتباط بر اساس تفاوت‌ها تداوم می‌یابد.

ایجاد شناخت می‌تواند از طریق تجربیات جدید، افزایش میزان اطلاعات، کسب منافع مادی و معنوی، یا تجربه لذت و هیجان بیشتر صورت پذیرد.

نکته: دوست شما تنها ممکن است در یک یا چند موضوع با شما وجه اشتراک داشته باشد و لزومی ندارد که در همه موضوعات با شما هم‌نظر باشد. انتظارات بیش از حد از دوستان می‌تواند روابط میان شما را آسیب بزند.



جدول تمرین: اشتراکات و انتظارات در دوستی

نام دوست	اشتراکات ما	انتظارات من از او (واقعی یا غیرواقعی)
آی سودا	علاقه به ورزش عضویت در باشگاه مشترک برنامه تمرینی مشابه	با من تمرین کند (واقعی) همیشه وقتش را با من بگذراند (غیرواقعی)
سارا (همکلاسی)	علاقه به درس ریاضی شرکت در کلاس اضافی مشترک	همیشه کمکم کند در درسها رازدار باشد

قانون ماسیدن

دوستی‌ای که بر پایه شناخت شکل نگرفته باشد، پایدار نخواهد ماند. در روابط دوستی همواره نوعی تبادل وجود دارد که باید به سود هر دو طرف باشد؛ در غیر این صورت، این دوستی به پایان می‌رسد.

برای مثال، اگر دوست شما بارها و بارها درخواست‌هایی از شما داشته باشد؛ اما هیچ‌یک از درخواست‌های شما را پاسخ ندهد یا نیازهای شما را برآورده نسازد، به احتمال زیاد شما نیز به این رابطه پایان خواهید داد.