

مشاوره پیش از ازدواج به زبان ساده

(چگونه ازدواجی موفق داشته باشیم)

تألیف:

مهدی بقائی



سرشناسه	بقائی، مهدی، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	مشاوره پیش از ازدواج به زبان ساده: چگونه ازدواجی موفق داشته باشیم/ تالیف مهدی بقائی؛ ویراستاری نسیم ناصری مقدم.
مشخصات نشر	تهران: مهر وطن، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۱۸۶ ص.: جدول.
شابک	۹۷۸-۹۶۴۵-۹۱۶۴۲-۶۲۲
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه: ص. [۱۶۶]-۱۸۶.
عنوان دیگر	چگونه ازدواجی موفق داشته باشیم.
موضوع	مشاوره ازدواج Marriage counseling همسرگزینی Mate selection زوج‌ها -- مشاوره Couples -- Counseling of زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی Communication in marriage -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	HQ۱۰:
رده بندی دیویی	۸۱/۳۰۶:
شماره کتابشناسی ملی	۹۶۶۳۵۵۷:
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیپا



نشر مهر وطن: ناشر کتاب‌های دانشگاهی

عنوان: مشاوره پیش از ازدواج به زبان ساده (چگونه ازدواجی موفق داشته باشیم)

تالیف: مهدی بقائی

صفحه آرایشی و ویراستاری: نسیم ناصری مقدم

چاپ و صحافی: موسسه مهراد

طراحی جلد: امین حیدری

چاپ اول: ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴۵-۹۱۶۴۲-۶۲۲

حق چاپ محفوظ است.

خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۱۲۶، طبقه چهارم

تقدیم به مادرم.....

"او که در محبت و مهربانی بی مانند است و در زیبایی نزدیک ترین صورت به خدا"

سخنی با خوانندگان محترم

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱۲
تعریف ازدواج	۲۲
نگاهی به فرهنگ و نگرش ازدواج در ایران	۲۳
ازدواج موفق	۲۵
بررسی نگرش به ازدواج	۲۹
مفهوم نگرش؛	۲۹
نگرش به ازدواج	۳۰
نظریه‌های همسرگزینی	۳۰
نظریه همسان‌همسری	۳۱
نظریه همانندی	۳۳
نظریه نیازهای مکمل	۳۴
نظریه مبادله	۳۵
باورهای غیر منطقی	۳۷
انواع باورهای غیر منطقی	۳۸
باورهای غیر منطقی در مورد انتخاب همسر	۴۵
۹ باور غیر منطقی (محدود کننده) درباره انتخاب همسر	۴۷
انتظارات زناشویی	۵۰
انتظار از ازدواج	۵۳
آموزش پیش از ازدواج	۵۵
حیطه‌های آموزش قبل از ازدواج	۵۸
"آموزش مشاوره پیش از ازدواج"	۶۲
"جلسه اول"	۶۲
ازدواج مناسب چیست؟	۶۳
اهداف مشاوره پیش از ازدواج	۶۳
گرفتن گواهینامه رانندگی در مقایسه با عقد ازدواج	۶۴
برنامه‌ریزی برای شغل و حرفه در قیاس با ازدواج	۶۶

- مهمترین ملاک‌ها و معیارهای ازدواج ۶۷
- «جلسه دوم» ۷۳
- ارزیابی شخصیت و شناخت خود ۷۳
- از خودتان راضی هستید؟ ۷۳
- آیا دیگران هم این خصوصیت شما را می‌ستایند؟ ۷۴
- دوست دارید در مورد خودتان چه چیزی را تغییر دهید؟ ۷۴
- شما؛ هر چند وقت یکبار در مورد گذشته فکر می‌کنید؟ ۷۵
- شما؛ چگونه به این رسیدید که باید چنین تصمیمی بگیرید؟ ۷۶
- چه چیزی ما را به طرف این تصمیم سوق داد؟ ۷۶
- احساسات شما در مورد گذشته تان چیست؟ ۷۶
- آیا دیگران را بخاطر شکست‌های زندگیتان سرزنش می‌کنید؟ ۷۷
- آیا زمانی که تنها هستید احساس تنهایی می‌کنید؟ ۷۸
- تنها بودن را ترجیح می‌دهید یا با دیگران بودن را؟ ۷۸
- از شغلتان رضایت دارید؟ یا زیاد تغییر شغل می‌دهید؟ ۸۰
- آیا دوستان خوبتان را سالها نگه می‌دارید؟ ۸۰
- آیا وقتی کسی درباره‌ی احساساتش با شما حرف می‌زند با دقت به حرفهایش گوش می‌دهید؟ آیا می‌توانید دنیا را از دریچه چشم او ببینید؟ ۸۱
- آیا تصمیمات سریع و عجولانه‌ای می‌گیرید؟ یا تصمیم گیری برای شما سخت است؟ ۸۱
- آیا برای سلب مسئولیت از خودتان عذر و بهانه می‌آورید؟ ۸۱
- همکاران و دوستانتان شما را چگونه توصیف می‌کنند؟ ۸۲
- اگر می‌توانستید کاری که دوست دارید انجام دهید، چه کاری انجام می‌دادید؟ ۸۲
- تخیلات و علایق جنسی شما چه چیزهایی هستند؟ ۸۲
- آیا زود احساس ناکامی می‌کنید؟ ۸۳
- آیا کسی به شما گفته خیلی انتقادگر و ایرادگیر هستید؟ ۸۳
- آیا به راحتی آزرده می‌شوید و می‌رنجید؟ ۸۳
- با افراد عصبی چگونه برخورد می‌کنید؟ ۸۴
- اگر فروشنده موقع حساب و کتاب به نفع شما اشتباه کند چه کار می‌کنید؟ ۸۴

در فروشگاه شاهد کتک خوردن بچه‌ای هستید چه کاری می‌کنید؟	۸۵
علاق و سرگرمی‌های شما چه هستند؟	۸۵
فعالیت مورد علاقه شما چیست؟	۸۵
آیا از در میان گذاشتن احساس تان با طرف مقابل لذت می‌برید؟ یا ترجیح می‌دهید احساسات را بروز ندهید و برای خود نگه دارید؟	۸۶
«جلسه سوم»	۸۶
آشنایی	۸۶
آشنایی به‌صورت سنتی یا آشنایی مدرن	۸۶
جذابیت	۸۷
نظریه‌های آشنایی	۸۹
جدول آشنایی	۹۱
فواید آشنایی	۹۱
ده اشتباه در فرایند آشنایی	۹۲
«جلسه چهارم»	۱۰۱
نظریه مثلی عشق	۱۰۱
هشت نوع عشق از نظر اشترنبرگ	۱۰۲
فقدان عشق	۱۰۲
عشق دوستانه	۱۰۲
عشق شهوانی	۱۰۳
عشق پوچ	۱۰۳
عشق خیال انگیز	۱۰۳
عشق مشفقانه	۱۰۳
عشق ابلهانه	۱۰۳
عشق کامل	۱۰۴
بازگشت به خانه یا فرار از خانه	۱۰۴
انتخاب عشقی و تکمیل کار ناتمام کودکی	۱۰۵
اصولاً به یکی از چند روش زیر الگوی خود را تکرار می‌کنیم:	۱۰۵

۱۰۷	روابطی که مناسب ازدواج نیستند:
۱۰۹	رابطه‌ای که در آن به همسر آینده خود به چشم یک الگو یا آموزگار نگاه می‌کنید.
۱۱۰	رابطه‌ای که به دلیل چند ویژگی خاص ایجاد شود و تداوم یابد:
۱۱۱	رابطه‌ای که به دلیل یک تفاهم خاص، ایجاد شود و تداوم یابد:
۱۱۲	رابطه با کسی که در تضاد کامل با معشوق یا نامزد قبلی باشد:
۱۱۲	رابطه با فردی که با یک نفر دیگر است:
۱۱۲	این رابطه در موارد زیر دیده می‌شود:
۱۱۳	مراحل عاشق شدن:
۱۱۴	مرحله اول: حس جنسی
۱۱۴	مرحله دوم: جذب شدن
۱۱۴	مرحله سوم: حس وابستگی
۱۱۵	علایم هشدار دهنده در ازدواج
۱۱۶	«جلسه پنجم»
۱۱۶	آقایان چه وظایفی دارند؟
۱۱۶	همسران را تربیت نکنید
۱۱۷	عزیزم تو زیبایی!!!
۱۱۸	خانوم‌ها چه وظایفی دارند؟
۱۱۸	به زندگی خود توجه کنید
۱۱۸	نقش همدم و دوست را بازی کنید
۱۱۹	در زندگی اجتماعی فعال باشید
۱۱۹	به اشتباه‌هایتان اعتراف کنید
۱۱۹	با همه دنیا مشورت نکنید
۱۲۰	تمرین
۱۲۱	«جلسه ششم»
۱۲۱	تفاهم
۱۲۳	فهرست تفاهم
۱۲۳	انتظار

۱۲۷	 ملاک نمره دادن یک معیار پنج گزینه‌ای است
۱۲۷	 ارتباط با دیگران
۱۲۹	 جلسات مشاوره پیش از ازدواج
۱۲۹	 تعداد جلسات مشاوره پیش از ازدواج
۱۲۹	 فن و مهارت‌های مشاوره‌ای
۱۳۳	 آزمون‌های روانشناختی مشاوره پیش از ازدواج
۱۳۴	 آموزش مهارت‌های زندگی
۱۳۴	 مشاوره مشترک
۱۳۶	 فاکتور ظاهری
۱۳۷	 مشاوره ژنتیک
۱۳۷	 ویژگی‌های جمعیت شناختی
۱۴۱	 فن دورنما؛
۱۴۱	 فن معیار دو گانه؛
۱۴۲	 انتظارات مراجع را بررسی کنید؛
۱۴۲	 فن توجه به جنبه‌های دیگر
۱۴۳	 بلوغ شخصیتی
۱۴۵	 ترسیم شجره نامه‌ی خانوادگی
۱۴۷	 خانواده زوجین را درگیر کنید
۱۴۸	 به کمک فنون زیر دلایل را بررسی کنید:
۱۴۸	 غربال بیماری‌های جسمانی
۱۴۹	 سوء مصرف مواد و الکل
۱۵۰	 بررسی اختلالات روانپزشکی
۱۵۰	 شناخت اجتنابی‌های ظریف
۱۵۱	 توجه به الگوهای دیگر تخریبی
۱۵۲	 بررسی انتظارات غیر واقع بینانه
۱۵۴	 از زخم‌های التیام نیافته غفلت نکنید
۱۵۵	 قطع تدریجی

۱۵۵	 قطع ناگهانی
۱۵۶	 برخورد با مراجع قربانی
۱۵۷	 مراجع عجول
۱۵۸	 مراجع ناجی
۱۵۹	 مراجع پنهان کار
۱۶۰	 مراجع خشمگین و خصومت جو
۱۶۲	 مراجع مردد
۱۶۳	 مراجع ناراضی
۱۶۳	 رابطه جنسی قبل از ازدواج
۱۶۵	 ارتباط مجازی
ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED. فهرست منابع	