

روان‌شناسی ارتباط

# رابطه زن و شوهر با تأکید بر صمیمیت

دکتر جعفر دارابی

علم‌ناز حسن‌زاده



[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)



این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

دارایی، جعفر، ۱۳۴۲-

برون‌شناسی ارتباط: رابطه زن و شوهر با تاکید بر صمیمیت/ جعفر دارایی، علم‌ناز حسن زاده.

تهران: گهواره کتابیران، ۱۳۹۸.

دوازده، ۲۰۲ ص.

978-622-99716-3-5:

فیبا

کتابنامه.

رابطه زن و شوهر با تاکید بر صمیمیت.

زن‌اشویی -- ارتباط -- جنبه های روان‌شناسی

communication in marriage - Psychological aspects:

صمیمیت

(Intimacy (Psychology:

حسن‌زاده، علم‌ناز، ۱۳۴۳-

HQ: ۲۳۶۹

۸۱/۳۰۶:

۲۹۹۵۹۷۴:



روان‌شناسی ارتباط زن و شوهر با تاکید بر صمیمیت

تالیف

ناشر

قطع

نوبت چاپ

تاریخ چاپ

تیراژ

صفحات

شابک

دفتر انتشارات

تلفن

دکتر جعفر دارایی، علم‌ناز حسن‌زاده

گهواره کتابیران

وزیری

اول

۱۴۰۱

۲۰۰

۲۱۶

۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۱۶-۳-۵

تهران، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی‌نژاد غربی، پلاک ۲۱۵

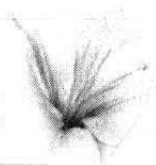
۶۶۵۶۸۰۹۶-۸

۷۵۰۰۰ تومان

فروش اینترنتی [www.nakketab.com](http://www.nakketab.com) ناک کتاب سایت رسمی فروش کتاب آییو، نوپردازان و گهواره کتابیران

مرکز پخش کتابیران: تلفن: ۶۶۴۱۴۲۷۴ - ۶۶۴۱۴۵۱۵ - ۶۶۴۱۱۱۷۳ - ۶۶۴۹۲۴۰۹ [www.ketabiran.ir](http://www.ketabiran.ir)

## پیشگفتار



کتابی را که پیش رو دارید، کتابی است در زمینه زندگی روزمره زن و شوهر که با مشکلات عدیده‌ای روبه‌رو می‌شوند. از این رو نام کتاب روان‌شناسی ارتباط در روابط زناشویی انتخاب شده است. در این کتاب مسائل زناشویی در موضوعات مختلف مورد بررسی قرار گرفته است و سعی شده است موردهایی نیز به صورت مثال مطرح شود تا خواننده بتواند بهتر مطالب مطرح شده را لمس کند و از آن در زندگی روزمره خود استفاده نماید. این روش موجب می‌شود که کتاب از حالت یک تئوری خشک خارج شده و به صورت عملی مورد استفاده خوانندگان قرار گیرد.

نکته دیگر این که در این کتاب تمرکز روی صمیمیت در روابط زوجین است. فرض نویسندگان کتاب بر این است که اگر صمیمیت در روابط زوجین آسیب ببیند، این آسیب هسته روابط زناشویی را مورد هدف قرار خواهد داد و به دنبال خود مسائل و مشکلات زیادی را در ابعاد دیگر در رابطه زن و شوهر پدید خواهد آورد. لذا در فصول مختلف این کتاب این موضوع مورد نظر بوده است.

استفاده از این کتاب برای افرادی که قصد ازدواج دارند و یا در ابتدای راه پرفراز و نشیب ازدواج هستند و نیز همه افراد متأهل در هر مرحله‌ای از ازدواج که باشند، مفید است. به این دلیل سعی شده است که محتوای کتاب به زبانی بیان شود که برای عموم قابل استفاده باشد، اما برای رعایت این هدف هیچ قصوری در علمی بودن آن نشده است و محتوای کتاب بر اساس اصول علم روان‌شناسی و مشاوره به رشته تحریر درآمده است و لذا برای دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره، مشاوران و روان‌درمانگران و اساتید دانشگاه در رشته‌های فوق قابل استفاده است.

در تألیف کتاب سعی شده است که از آخرین منابع خارجی استفاده به عمل آید که شامل منابعی به زبان‌های دانمارکی و انگلیسی بوده است که در فهرست منابع ذکر شده است.

دکتر جعفر دارابی  
علم‌ناز حسن‌زاده

# فهرست

|    |                                                   |
|----|---------------------------------------------------|
| ۱  | فصل ۱: حس صمیمیت را بشناسیم                       |
| ۳  | صمیمیت در زندگی روزمره                            |
| ۳  | توجه نشان دادن به همدیگر در یک زمان و مکان تصادفی |
| ۴  | در خانواده                                        |
| ۴  | در رختخواب                                        |
| ۴  | در تعطیلات                                        |
| ۵  | در ویلا و خانه تابستانی                           |
| ۵  | با دوستان و دیگران                                |
| ۵  | در رابطه با خود                                   |
| ۶  | نمونه‌های دیگر از صمیمیت                          |
| ۶  | لحظه صمیمیت                                       |
| ۷  | ماهیت و ذات صمیمیت                                |
| ۸  | صمیمیت و رابطه آن با میل جنسی                     |
| ۱۱ | فصل ۲: صمیمیت پیش‌نیازی در رابطه زناشویی          |
| ۱۲ | بازی متقابل بین انسان‌ها                          |
| ۱۳ | فرهنگ خانوادگی                                    |
| ۱۳ | دو تیپ متضاد همدیگر را ملاقات می‌کنند             |
| ۱۴ | رشد رابطه زن و مرد                                |
| ۱۵ | حس خودباوری و دوست داشتن خود                      |
| ۱۴ | رابطه، رشد یا تخریب                               |
| ۱۷ | رشد و کامل شدن یک رابطه                           |
| ۱۷ | کشمکش و تعارض‌ها                                  |

|    |                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------|
| ۲۳ | فصل ۳: کشمکش و تعارض در رابطه زناشویی                        |
| ۲۷ | رابطه مرد و زن                                               |
| ۲۷ | در زندگی روزانه به همدیگر علاقه و توجه نشان بدهیم            |
| ۲۸ | روابط - زناشویی                                              |
| ۲۸ | بررسی یک مورد: محتوای ارتباط بهتر از حق به جانب بودن است     |
| ۳۱ | دیالوگ                                                       |
| ۳۱ | الگوی دوران کودکی به عنوان یک یار وفادار                     |
| ۳۱ | بررسی یک مورد: کنار گذاشتن الگوهای دوران کودکی               |
| ۳۳ | بینش درونی                                                   |
| ۳۴ | تغییرات تدریجی در رابطه زناشویی                              |
| ۳۴ | چرا بعضی از افراد نمی‌توانند به آسانی صمیمی شوند؟            |
| ۳۵ | بررسی یک مورد: مکانیزم دفاعی فرار به عنوان نوعی استراتژی بقا |
| ۳۷ | استراتژی بقا                                                 |
| ۳۷ | استراتژی مقابله کردن                                         |
| ۳۹ | فصل ۴: تحت کنترل در آوردن رابطه در روزمرگی                   |
| ۴۰ | نقش احساس گناه و شرم در رابطه زناشویی                        |
| ۴۰ | بررسی یک مورد: تحت نفوذ احساس گناه و شرم                     |
| ۴۱ | درک و فهم این عکس العمل برای شوهرش آندرس خیلی دشوار است      |
| ۴۳ | دیدگاه درونی                                                 |
| ۴۴ | تغییرات عمقی                                                 |
| ۴۴ | تجربه‌ها                                                     |
| ۴۵ | تفاوت‌ها                                                     |
| ۴۵ | احساس گناه و شرم                                             |
| ۴۷ | تربیت، جایی که کودک حس می‌کند او را دچار شرمزدگی کرده‌اند    |
| ۴۸ | عواقب شرمزدگی و احساس گناه                                   |
| ۵۱ | فصل ۵: مرد و زن به زبان خود گفت‌وگو می‌کنند                  |
| ۵۱ | بررسی یک مورد                                                |

- مبارزه مرد برای برنده شدن ..... ۵۱
- تلاش زن برای دیده شدن ..... ۵۲
- نقش گفت‌وگو در روزمرگی ..... ۵۴
- علاقه نشان دادن به هم رابطه مستقیمی با حفظ صمیمیت در رابطه زناشویی دارد ..... ۵۴
- ترس از صمیمی شدن و حسرت صمیمی بودن ..... ۵۷
- بررسی یک مورد ..... ۵۷
- احساسات کودکی احضار می‌شوند ..... ۶۰
- زن و شوهر باید خود را در طغیان رقص مشترک زندگی بیندازند و  
با شجاعت حرکات تازه‌ای یاد بگیرند ..... ۶۱
- مغز ما در حال رشد است - استراتژی بقا می‌تواند تغییر کند ..... ۶۱
- فصل ۶: مکانیزم دفاعی خودخواهی، استراتژی بقا** ..... ۶۳
- یک مثال برای توضیح مبنی خودخواهی مثبت ..... ۶۶
- یک مثال برای مهار خودخواهی ..... ۶۶
- هر تغییر شهامت می‌خواهد ..... ۶۶
- زبان شخصی ..... ۶۷
- استقلال شخصی ..... ۶۷
- همکاری ..... ۶۸
- نیاز برای تنها بودن و همچنین همکاری با دیگران ..... ۶۸
- این‌که همراه با دیگری خودت باشی ..... ۶۹
- احترام گذاشتن به خود ..... ۷۰
- حرکات مهمی که در دوران کودکی پایه‌ریزی می‌شود ..... ۷۰
- یک مورد ..... ۷۱
- ترس از تفاوت‌ها ..... ۷۱
- فصل ۷: وقتی که انتظار همسر بیش از اندازه شود،**  
**تعارض‌ها آشکارتر خود را نشان می‌دهد** ..... ۷۳
- خصوصیات اغلب مردها ..... ۷۳
- زمانی که مرد پدر می‌شود ..... ۷۴

- ۷۵..... خصوصیات اغلب زن‌ها
- ۷۶..... زمانی که زن مادر می‌شود
- ۷۷..... تفاوت بین زن و مرد می‌تواند در رابطه مایوس‌کننده یا الهام‌بخش باشد
- ۷۸..... رابطه بارداری زن و صمیمیت
- ۸۰..... صمیمیت هنگام زایمان
- ۸۳..... شوهر از اولین تجربه پدر شدن می‌گوید
- ۸۶..... زن و شوهری که تازگی پدر و مادر شده‌اند
- ۸۷..... زن و شوهر به عنوان پدر و مادر، چگونه فرزندشان را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟
- ۸۸..... تفاوت‌های زن و مرد آشکارتر می‌شود
- ۹۱..... زمان کمیاب پدر و مادر
- ۹۲..... احساس حسادت

## فصل ۸: ایده صمیمی شدن..... ۹۵

- ۹۶..... چگونه می‌شود لحظه‌ی صمیمی شدن را در خود تقویت کرد؟
- ۹۶..... راه‌های ایجاد صمیمیت بین زن و شوهر
- ۹۷..... سؤالی که برای بعضی‌ها ایجاد می‌شود؟
- ۹۷..... چگونه صمیمیت را در رابطه بازسازی کنیم؟
- ۹۸..... تفاوت در تجربه انگیزه صمیمیت
- ۱۰۲..... قوانینی که زن و شوهر قبل از بروز هر تعارضی بین خود وضع می‌کنند
- ۱۰۳..... رابطه‌ای که دست کم گرفته شود، دچار عارضه می‌گردد
- ۱۰۳..... زن و شوهری که همدیگر را تأیید کنند، روی مسائل مثبت تمرکز می‌کنند
- ۱۰۴..... آیا جرأت صمیمی شدن را داریم؟ شهادت تسلیم شدن را چگونه؟

## فصل ۹: گفت و گو و زبان..... ۱۰۷

- ۱۰۹..... گفت و گوی فرسایش دهنده
- ۱۱۲..... ارتباطات غیر مصلحتی
- ۱۱۳..... تأیید و به رسمیت شناختن
- ۱۱۳..... علاقه نشان دادن به همدیگر
- ۱۱۴..... بررسی یک مورد: چگونه مرد خود را منزوی کرد؟