

مهارت‌های ازدواج

نویسندگان:

دیوید اچ. اولسون

جان دفرین

ایمی کی. اولسون

مترجمان:

احمد رضا بحیرایی

دکتر نادر فتحی

- سرشناسه: اولسون، دیوید اچ. ال. Olson, David H.L.
- عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد/ نویسندگان دیوید اچ. اولسون، جان دفرین، ایمی کی. اولسون؛ مترجمان احمدرضا بحیرایی، نادر فتحی؛ ویراستار علمی مرجانه نوری.
- مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر، ۱۳۹۶.
- مشخصات ظاهری: ۳۱۱ ص.: جدول، نمودار.؛ ۱۴/۵×۲۱ س.م.
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶-۳۸۳-۵
- وضعیت فهرست نویسی: فیپا
- یادداشت: عنوان اصلی: Building relationships : developing skills for life, c1999.
- یادداشت: چاپ قبلی: روان‌شناسی و هنر، ۱۳۸۸ (۳۴۳ ص، با فروست).
- موضوع: زناشویی -- ارتباط
- موضوع: Communication in marriage
- شناسه افزوده: جان دی.
- شناسه افزوده: DeFraim, John D.
- شناسه افزوده: اولسون، ایمی کی.، ۱۹۶۹ - م.
- شناسه افزوده: Olson, Amy K.
- شناسه افزوده: بحیرایی، احمدرضا، ۱۳۵۰ -، مترجم
- شناسه افزوده: فتحی، نادر، ۱۳۴۳ -، مترجم
- رده بندی کنگره: HQ۷۳۴/الف۹۷۷م۱۳۹۶
- رده بندی دیویی: ۸۱/۳۰۶
- شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۸۲۰۱۰

راهنمای خرید

- | مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد |
- | نویسندگان: دیوید اچ. اولسون، جان دفرین، ایمی کی. اولسون |
- | مترجمین: احمدرضا بحیرایی، دکتر نادر فتحی |
- | ویراستار علمی: مرجانه نوری |
- | ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه |
- | طراح گرافیک: احسان رضوانی |
- | ناشر: انتشارات روان‌شناسی و هنر |
- | لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار |
- | نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸ | چهارم ۱۳۹۷ | تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه |
- | شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۸۳-۵ |
- | ISBN: 978-600-7063-83-5 |
- | تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |
- | انتشارات روان‌شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ | صندوق پستی: ۱۷۳۴-۱۳۱۴۵ |
- | www.ravanhonar.com |

فهرست مطالب

۱۵	 مقدمه
۱۷	 مقدمه مترجمین
۲۱	 پیش گفتار نویسنده
۲۳	 قدردانی
۲۵	 سخنی با خوانندگان کتاب
۲۷	 درباره نویسندگان
۲۹	 فصل اول ازدواج و خانواده در عصر حاضر
۳۰	 خودآزمایی
۳۱	 خانواده چیست؟
۳۱	 توصیف خانواده در رسانه های گروهی
۳۲	 تعریف لغوی خانواده
۳۳	 تعریف شما از خانواده
۳۳	 خانواده ها چه کار می کنند؟
۳۴	 آیا خانواده تغییر می کند؟
۳۵	 سیر ساختار خانواده
۳۷	 ویژگی های خانواده های توانمند (قوی)

۳۷	شاخص‌های خانواده‌های قوی (مستحکم)
۳۸	وضعیت ازدواج در عصر حاضر
۳۹	چرا ازدواج‌های زیادی به طلاق منجر می‌شوند؟
۴۰	دلایل زیادی برای میزان بالای طلاق و کوتاهی عمر ازدواج‌ها وجود دارد
۴۱	بیشتر ازدواج‌ها به دلیل عدم تعهد شکست می‌خورند
۴۲	سیر ازدواج
۴۳	خانواده‌ها در حال تغییر
۴۵	فصل دوم آشنایی و انتخاب همسر
۴۶	خودآزمایی
۴۷	آشنایی
۴۷	دیدگاه‌های تاریخی در مورد فلسفه آشنایی
۵۰	مقایسه ازدواج سنتی و ازدواج مدرن (ازدواج براساس عشق و علاقه شخصی)
۵۲	مزایا و محدودیت‌های آشنایی
۵۲	مزایای آشنایی
۵۳	محدودیت‌های آشنایی
۵۵	جذابیت فیزیکی
۵۵	جذابیت فیزیکی چیست؟
۵۶	جذابیت فیزیکی و آشنایی
۵۶	اهمیت جذابیت برای مردان و زنان
۵۷	جذابیت فیزیکی و سازگاری
۵۸	انتخاب یک شریک زندگی مناسب
۵۸	آیا افراد متضاد همدیگر را جذب می‌کنند؟
۶۰	انتخاب همسر
۶۰	اهمیت انتخاب همسر
۶۱	آشنایی در مقایسه با انتخاب همسر
۶۲	آیا آنچه‌ها را می‌بینید، همان چیز مورد نظر شماست؟
۶۴	اهمیت خانواده اصلی
۶۵	نظریه صافی‌ها

۶۹	فصل سوم عشق و ازدواج
۷۰	خودآزمایی
۷۱	چهار چوب یک ازدواج موفق
۷۴	دلایلی برای ازدواج
۷۴	دلایل مثبت ازدواج
۷۵	نقش والدینی
۷۶	دلایل منفی ازدواج
۷۸	خانواده یا فشار اجتماعی
۷۸	تأمین اقتصادی
۷۹	آیا زندگی کردن با یکدیگر (زندگی بدون ازدواج رسمی) زوج‌ها را برای ازدواج آماده می‌کند؟
۸۰	انواع باهم زندگی کردن (همخانگی)
۸۲	موضوع‌های قانونی در زندگی کردن باهمدیگر
۸۲	زندگی کردن با یکدیگر و رضایت زناشویی
۸۴	زندگی کردن با یکدیگر به عنوان آزمایش، زمینه‌ای برای ازدواج
۸۶	آیا عشق کافی است؟
۸۶	پیشگویی‌کننده‌های ازدواج موفق
۸۸	همبستگی و ویژگی‌هایی که یک ازدواج شاد را پیش‌بینی می‌کنند
۹۱	فصل چهارم آمادگی برای ازدواج
۹۲	خودآزمایی
۹۳	ازدواج یک ریسک است
۹۳	آیا ازدواج کردن خیلی آسان است؟
۹۴	مقایسه گواهی‌نامه رانندگی با گواهی‌نامه ازدواج
۹۴	برای دریافت مجوز، زوجین باید شرایط زیر را تأمین کنند
۹۵	برای ازدواج و نه فقط برای عروسی، برنامه‌ریزی کنید
۹۶	مقایسه آمادگی شغلی و آمادگی برای ازدواج کردن
۹۸	عشق کافی نیست
۹۹	همسران چگونه می‌توانند برای ازدواج آماده شوند؟
۱۰۰	برنامه ENRICH / PREPARE چیست؟

۱۰۱	PREPARE می تواند طلاق را با ۸۰ درصد اطمینان پیش بینی کند؟
۱۰۲	زمینه عمده در برنامه ENRICH/PREPARE
۱۰۳	موضوعات مربوط به خانواده اصلی
۱۰۷	تمرین برنامه زناشویی ENRICH/PREPARE
۱۰۹	فصل پنجم سازگاری با ازدواج
۱۱۰	خودآزمایی
۱۱۱	همسران جوان: مشکل سازگاری
۱۱۱	دشواری های یک زوج جوان
۱۱۱	چگونه من می توانم عاشق تو باشم؟
۱۱۲	عشق با گذر زمان تغییر می کند
۱۱۳	ازدواج همسر شما را تغییر نخواهد داد
۱۱۵	از تعریف و تمجیدها تا انتقادها و تحقیر کردن ها
۱۱۶	عقاید یا باورهای والدینی رضایت زناشویی را پیش بینی می کند
۱۱۸	ارتباطات گذشته احتمالاً تغییر می کنند
۱۲۰	ازدواج همیشه تنهایی و دلتنگی را از بین نمی برد
۱۲۱	عوامل درونی که روابط زناشویی را افزایش می دهند
۱۲۲	چه چیزی باعث تداوم ازدواج می شود؟
۱۲۳	همسر من بهترین دوست من است
۱۲۳	من شخصیت همسر را دوست دارم
۱۲۳	ما از بودن در کنار هم لذت می بریم
۱۲۵	فصل ششم کودکان و نقش تربیتی والدین
۱۲۶	خودآزمایی
۱۲۷	والد بودن: انتخاب در برابر شانس
۱۳۰	حاملگی نوجوانی
۱۳۰	تک والدی
۱۳۲	دیر والد شدن
۱۳۳	چگونه فرزندان می توانند زندگی شما را تغییر دهند
۱۳۳	کودکان به طور مستقیم روی زندگی شما اثر می گذارند

تأثیر والد بودن بر روابط زناشویی	۱۳۴
استرس‌ها پاداش‌ها هستند	۱۳۶
دوره‌های آموزشی برای والدین	۱۳۷
نقش والدینی پایان‌ناپذیر است	۱۳۸
اهمیت پدران	۱۳۹
مشارکت والدینی به عنوان یک زوج	۱۴۰
نقش والدینی پدرها	۱۴۱
تشکیل یک تیم والدینی	۱۴۲
مسائل مالی به عنوان منبع تعارض	۱۴۴
والدین چقدر مهم هستند؟	۱۴۴
رضایت‌مندی والدینی	۱۴۶
آیا شما آماده والد شدن هستید؟ (آیا برای پدر و مادر شدن آماده اید؟)	۱۴۷
ازدواج پایه و اساس خانواده است	۱۴۹
فصل هفتم مهارت‌های ارتباطی	۱۵۱
خودآزمایی	۱۵۲
ارتباط، یک مهارت ضروری	۱۵۳
تفاوت‌های جنسیتی در سبک ارتباط	۱۵۳
رقابت در برابر رفاقت	۱۵۳
جستجوی راه حل در مقابل برخورد احساسی با مشکلات	۱۵۵
تفاوت‌های فرهنگی در سبک ارتباط	۱۵۶
ارتباط کلامی در برابر ارتباط غیرکلامی	۱۵۷
محتوادر برابر احساسات	۱۵۸
پیام‌های ترکیبی (مخلوط)	۱۶۰
ارتباط خوب، یک تلاش جمعی است	۱۶۰
ابراز وجود و گوش دادن فعال	۱۶۱
اهمیت قاطعیت در برابر اجتناب	۱۶۳
موانع ارتباطی در ازدواج	۱۶۵
الگوهای ارتباطی سریع‌تر رشد می‌کنند	۱۶۵

۱۶۶	خودداری از تعارض در ارتباط
۱۶۷	فراارتباط (ارتباط درباره ارتباط)
۱۶۹	فصل هشتم مهارت های حل تعارض
۱۷۰	خودآزمایی
۱۷۱	صمیمیت تعارض در بر دارد
۱۷۲	مسائل کوچک به تحریک کننده های بزرگ تبدیل می شوند
۱۷۲	سلسله مراتب تعارض
۱۷۶	از مسائل منفی اجتناب نکنید
۱۷۷	راهکارهای حل مسائل
۱۷۸	خشم: افسانه ها و حقایق
۱۸۱	مبارزه شرافتمندانه: شانزده اصل اساسی
۱۸۹	ده قدم برای حل تعارض
۱۹۵	فصل نهم روابط مبتنی بر نقش
۱۹۶	خودآزمایی
۱۹۷	سوگیری جنسیتی چیست؟
۱۹۹	کم ارزش کردن کار زنان
۲۰۱	اولویت دادن به نیازهای مردان
۲۰۲	حقوق نابرابر به کارهای یکسان
۲۰۳	فرهنگ، چگونه نقش های ما را شکل می دهد
۲۰۵	خانواده چگونه نقش های ما را شکل می دهد
۲۰۵	جامعه در حال رشد
۲۰۷	افزایش زنانی که خارج از منزل کار می کنند
۲۰۷	تغییرات در الگوهای آشنایی
۲۰۸	خانه داری: مسئولیت همیشگی زن
۲۱۰	الگوهای رهبری در روابط
۲۱۲	فواید روابط برابر زن و مرد
۲۱۵	فصل دهم عاطفه و تمایلات غریزی
۲۱۶	خودآزمایی

آیا واقعاً جنس «مخالف» وجود دارد؟	۲۱۷
زنانگی و مردانگی	۲۱۸
یادگیری- وفهم- تفکرات قالبی جنسیتی	۲۱۹
تمایلات غریزی و فرهنگ رایج	۲۲۱
تربیت جنسی	۲۲۱
استثمار انسان ها به عنوان موضوعات جنسی	۲۲۳
منابع تربیت جنسی	۲۲۳
تربیت جنسی و والدین	۲۲۴
یک رو یکرد جدید به تربیت جنسی	۲۲۵
نگرش های جنسی	۲۲۶
ایجاد گزینه های جنسی	۲۲۶
عواطف و تمایلات غریزی در ازدواج	۲۲۷
تفاوت های جنسیتی در نگرش های جنسی	۲۲۹
فصل یازدهم تصمیمات مالی	۲۳۱
خود آزمایی	۲۳۲
مشکلات پولی	۲۳۳
پول: یک موضوع تابو	۲۳۳
انتظارات غیر واقعی درباره مسائل مالی	۲۳۴
اتکای بیش از حد بر اعتبار	۲۳۵
خرج در مقابل پس انداز	۲۳۵
استفاده از پول به منظور قدرت و کنترل	۲۳۷
توزیع خانواده ها بر اساس سطح درآمد	۲۳۸
تحصیلات و جنسیت: تأثیر آن بر درآمد	۲۳۹
پول کم و خرج زیاد	۲۳۹
مزایا و معایب کارت های اعتباری	۲۴۴
کارت های بدهی	۲۴۶
داشتن اعتبار مناسب	۲۴۷
فصل دوازدهم ارزش ها، اعتقادات و رفتارها	۲۴۹

۲۵۰	خودآزمایی
۲۵۱	گزینه ها
۲۵۱	عواملی که بر تصمیمات شما اثر می گذارد
۲۵۳	گذشته شما، آینده شما را نمی سازد
۲۵۴	آنچه قبلاً بوده اید، آن چیزی نیست که الان هستید
۲۵۵	ارزش ها و اعتقادات
۲۵۶	نقش اعتقادات معنوی یا مذهب
۲۵۸	تعیین ارزش هایتان
۲۵۸	بیش نسبت به ارزش ها
۲۶۱	توصیف «بیش نسبت به ارزش هایتان»
۲۶۳	دستیابی به اهداف
۲۶۴	راهنمایان و مربیان
۲۶۵	تلاش و پشتکار
۲۶۷	فصل سیزدهم درک خانواده خود
۲۶۸	خودآزمایی: قدرت خانواده
۲۷۱	تأثیرات خانواده بر اعمال و نگرش های ما
۲۷۳	سه ویژگی که پویایی های خانواده را تعیین می کند
۲۷۴	صمیمیت خانوادگی
۲۷۷	افراط در با هم بودن و جدایی
۲۷۸	مرثیه جدایی (جدایی مفراط)
۲۷۹	شعر با هم بودن (با هم بودن افراطی)
۲۷۹	تعادل جدایی و با هم بودن
۲۸۱	انعطاف پذیری خانوادگی
۲۸۳	تعادل، ثبات و تغییر
۲۸۴	افراط در ثبات و تغییر
۲۸۵	ترسیم خانواده زوج به عنوان یک نمودار ارتباط
۲۸۵	۲۵ نوع زوج و خانواده
۲۸۷	خانواده های متعادل در یک نگاه

۲۸۷	ارتباط خانواده
۲۸۸	انواع خانواده و استرس
۲۸۹	تغییرات خانواده در واکنش نسبت به بحران
۲۹۲	تغییرات در شکل خانواده در طول زمان
۲۹۶	سخن آخر
۲۹۷	پیوست
۲۹۷	پرسشنامه انریچ (غنی سازی)
۳۰۱	پرسشنامه (انریچ) ENRICH
۳۰۶	پاسخنامه تست انریچ
۳۰۷	واژه نامه

مقدمه

آموزش پیش از ازدواج یک ضرورت اساسی در جامعه فعلی ماست. سابق بر این، روال مردم بدین گونه بود که آموزش ازدواج در خانواده صورت می گرفت. خواهر و برادری که ازدواج می کردند، دایی، خاله، عمو و... در یک خانواده گسترده تجربیات بسیاری را فراهم می آوردند تا نوجوان و جوان بیاموزد که چگونه و با چه کسی ازدواج کند و... اما امروزه که تعداد اعضای خانواده کاهش یافته است و خانواده ها به صورت هسته ای و جدا از یکدیگر زندگی می کنند و بیشتر اوقات پدر و مادر در خارج از خانه می گذرد، وظیفه آموزش و تشکیل خانواده و زندگی خانوادگی بر عهده چه کسی است؟ چه کسی این اطلاعات را از نسلی به نسل دیگر منتقل خواهد کرد؟!

آیا نسل های جوان به حال خود رها خواهند شد یا اینکه نسل قبلی به فکر آنها خواهد بود؟! اینها سوالاتی اساسی است که نیاز به پاسخ های اساسی دارد و یکی از این پاسخ ها ایجاد برنامه های آموزشی جدید بود که در سازمان بهزیستی پیگیری شد و دو برنامه آموزشی با عناوین «آموزش پیش از ازدواج» و «آموزش زندگی خانواده» بنا نهاده شد. از آنجا که اینجانب در جریان برنامه آموزش پیش از ازدواج در کشور و دانشگاه بوده ام، دوستان محترم مقدمه کتب حاضر را به بنده محول نمودند. کتابی که برای من بسیار الهام بخش بود و از آن استفاده بسیار کردم. کتاب Building Relationship را پنج سال پیش مطالعه نمودم،

امروز که جناب آقای بحیرائی و جناب آقای فتحی ترجمه این کتاب را آماده نموده‌اند، بسیار خوشحالم که متن کامل کتاب در اختیار هم‌میهنانم قرار گرفته است. نویسنده اصلی این کتاب پروفیسور اولسون است که در حوزه مشاوره خانواده و آموزش خانواده فرد شناخته شده‌ای است. آموزش پیش از ازدواج، موضوع اصلی کتاب است و زحمت دوستان گرانقدر در ترجمه این کتاب ارزشمند قابل تقدیر و ستایش است. طبیعتاً بین فرهنگ امریکایی و فرهنگ ایرانی تفاوت‌های زیادی وجود دارد اما از آنجا که پروفیسور اولسون، فردی با نگاهی معنوی و اخلاقی است این تعارض‌ها کمتر به چشم می‌آید. امید است که حوزه آموزش خانواده و آموزش پیش از ازدواج در ایران گسترش و توسعه قابل توجهی پیدا کند تا به این طریق در آینده شاهد افزایش ازدواج‌های موفق و پایدار و رضایت‌مندی همسران از زندگی خانوادگی باشیم.

مهدی میر محمد صادقی

مدیرکل دفتر مشاوره و امور روان‌شناسی سازمان بهزیستی کشور

مقدمه مترجمین

داشتن ازدواجی موفق آرزویی است که به ذهن هر انسانی متبادر می شود، اما آیا در عمل این مهم محقق می شود؟ بدون تردید افرادی هستند که ازدواج چندان خرسندی را تجربه نمی کنند و چنین ازدواج های ناموفقی می تواند عوارض ناخواسته ای از جمله عدم رضایت مندی زناشویی، مشکل در فرزندپروری و پرورش فرزندان آسیب پذیر و افزایش آسیب های اجتماعی را به دنبال داشته باشد.

داشتن ازدواجی موفق مرهون عوامل متعددی است که مهم ترین آنها آموزش پیش از ازدواج است، ما برای اخذ گواهی نامه رانندگی، مدرک تحصیلی یا استخدام در شغلی خاص ساعت ها آموزش نظری و عملی دریافت می کنیم و برای تدارک جشن عروسی ساعت ها وقت صرف می کنیم، چگونه می توان برای مهم ترین تصمیم زندگی (ازدواج) آموزشی را در نظر نگیریم؟

تحقیقات به عمل آمده نشان می دهد که آموزش پیش از ازدواج خطر زندگی ناسازگار و طلاق را ۳۵ درصد کاهش می دهد.

کتاب حاضر، از جمله کتاب های نادری است که توسط پروفیسور اولسون نوشته شده است، فردی که در زمینه ازدواج و خانواده درمانی متخصص و صاحب نظر است و این کتاب، حاصل سال ها تحقیق و تجربه ایشان در زمینه مشاوره ازدواج است.

خوشبختانه فصول کتاب به گونه ای طرح ریزی شده که اکثر حوزه‌های مربوط به ازدواج و ارتباط زناشویی را پوشش می‌دهد و به صورتی جذاب، ساده و عملی به همراه پیش‌آزمون و پس‌آزمون سطح دانش مخاطب را ارتقا می‌دهد و راهکارهای مؤثری را در پیش روی مخاطبین قرار می‌دهد.

این کتاب دارای ۱۳ فصل است که فصل اول آن تحت عنوان ازدواج و خانواده‌های امروزی است که در مورد ویژگی‌های خانواده سالم و عوامل تهدیدکننده ازدواج بحث می‌کند، فصل دوم کتاب تحت عنوان آشنایی و انتخاب همسر درباره نظریه‌های آشنایی، مزایا و محدودیت‌های آشنایی، عشق، شیوه‌های انتخاب همسر، ازدواج سنتی در مقابل انتخاب توسط خود فرد و اهمیت خانواده فرد در ازدواج بحث می‌کند. فصل سوم، تحت عنوان عشق و ازدواج در مورد چهارچوب یک ازدواج موفق، دلایل مثبت و منفی ازدواج، علائم هشداردهنده در ازدواج، سبک‌های با هم بودن، پیشگویی‌کننده‌های ازدواج موفق بحث می‌کند.

فصل چهارم، تحت عنوان آمادگی برای ازدواج در مورد نیاز به صرف وقت و آموزش در ازدواج، اینکه عشق به تنهایی کافی نیست، محتوای برنامه‌های آمادگی ازدواج و رضایت مندی زناشویی Enrich/prepare، حیطه‌هایی که می‌باید در زمان آشنایی از آنها سوال مطرح شود بحث می‌کند.

فصل پنجم، تحت عنوان سازگاری با ازدواج درباره وضعیت عشق پس از ازدواج، تغییر بعد از ازدواج، چالش‌های زندگی بعد از ازدواج و عوامل تقویت‌کننده ارتباط زناشویی بحث می‌کند.

فصل ششم، تحت عنوان کودکان و نقش تربیتی والدین است که در مورد زمان مناسب برای تولد فرزند، لذت‌ها و چالش‌های همراه تولد فرزند، نیاز به آموزش والدین جهت تربیت فرزند، مشارکت زن و شوهر در تربیت فرزندان، نقش زن و شوهر در تربیت بحث می‌کند.

فصل هفتم، تحت عنوان مهارت‌های ارتباطی در مورد اهمیت ارتباط خوب و مؤثر و سبک‌های متفاوت ارتباطی همکاری زن، شوهر و فرزندان را ایجاد یک ارتباط مؤثر، ابراز

وجود و گوش دادن فعال، موانع ارتباطی در ازدواج و فرا ارتباط بحث می‌کند.

فصل هشتم، تحت عنوان مهارت‌های حل تعارض در مورد عوامل ایجادکننده تعارض سلسله مراتب تعارض، طبیعی بودن تعارض و سعی در رویارویی با آن، راهکارهای حل مسائل توصیف خشم، قواعدی جهت حل تعارض و مبارزه منصفانه، قدم‌هایی جهت حل تعارض صحبت می‌کند.

فصل نهم تحت عنوان روابط مبتنی بر نقش در مورد سوگیری جنسیتی در نقش‌های مربوط زن و مرد به تأثیر فرهنگ و خانواده در شکل‌دهی نقش افراد به عنوان مرد یا زن. تغییر در نقش‌های مربوط به زن و مرد همگام با رشد جوامع، تغییرات در الگوهای آشنایی، الگوهای رهبری در خانواده، فواید روابط برابر زن و مرد صحبت می‌کند.

فصل دهم تحت عنوان عاطفه و تمایلات جنسی در مورد فهم تفکرات قالبی جنسیتی تمایلات جنسی و رواج آن در فرهنگ، آیا آموزش مسائل جنسی مؤثر است؟ نگرش‌های جنسی عواطف و تمایلات جنسی در ازدواج و تفاوت‌های جنسیتی در نگرش‌های جنسی بحث می‌کند.

فصل یازدهم تحت عنوان تصمیمات مالی در مورد پول و مشکلات مربوط به آن در ازدواج، شیوه خرج و پس انداز، تأثیر پول بر قدرت در خانواده، تحصیلات و جنسیت و تأثیر آنها بر درآمد، مزایا و معایب کارت‌های اعتباری صحبت می‌کند.

فصل دوازدهم تحت عنوان ارزش‌ها، اعتقادات و رفتار در مورد عوامل تأثیرگذار در انتخاب فرد در مورد ارزش‌ها، اعتقادات و رفتار، نقش گذشته فرد در تعیین ارزش‌ها و اعتقادات و رفتار، پیوند درونی ارزش‌ها، اعتقادات و رفتارها، نقش اعتقادات معنوی یا مذهب، پرسشنامه‌ای در مورد تعیین اولویت ارزش‌های فردی. نقش راهنمایان و مربیان، تلاش و پشتکار در زندگی بحث می‌کند.

فصل سیزدهم تحت عنوان درک خانواده‌تان در مورد ترسیم خانواده‌ها بر روی نمودار صمیمیت و انعطاف‌پذیری خانوادگی، تأثیر خانواده بر اعمال و نگرش‌های ما، سه ویژگی که پویایی‌های خانواده را تعیین می‌کند- پنج سطح صمیمیت خانوادگی- افراط در با هم بودن و جدایی، تعادل جدایی و با هم بودن، پنج سطح انعطاف‌پذیری خانوادگی، افراط در

ثبات و تغییر، ۲۵ نوع زوج و خانواده بر اساس صمیمیت و انعطاف‌پذیری، خانواده متعادل در یک نگاه خانواده و ارتباط، انواع خانواده و استرس، تغییرات در خانواده در واکنش نسبت به بحران و تغییرات در شکل خانواده در طول زمان بحث می‌کند.

این کتاب آموزشی، راهنمای سودمندی است برای مشاوران، روان‌شناسان، مددکاران اجتماعی، روانپزشکان، دانشجویان، والدین، مربیان، دانش‌آموزان و خصوصاً افرادی که در آستانه ازدواج قرار دارند.

در پایان لازم می‌دانیم که از اساتید گرانقدر، آقای مهدی میرمحمدصادقی به جهت مقدمه زیبای ایشان بر کتاب و راهنمایی‌هایی که داشتند، آقای دکتر محمود دهقان، آقای دکتر محمود حکیمی، آقای عطاءالله محمدی، آقای علی شرفی، آقای جمشید برجکی، خانم دینا سلطانی، خانم مرجانه نوری، خانم مهرنوش نرسی که در تدوین کتاب ما را یاری دادند کمال سپاسگزاری را بنماییم.

پیش‌گفتار نویسنده

اهداف کتاب

عنوان این کتاب یعنی ایجاد ارتباط^۱ یا توسعه مهارت‌های زندگی به‌روشنی اهداف اولیه این کتاب را بیان می‌کند. این کتاب برای یاری‌رسانی به افرادی است که مایل‌اند درباره چگونگی ارتباط با دیگران، شامل همسالان و خانواده‌مطلوبی یاد بگیرند. این کتاب نگرش‌ها و باورهای ارتباط سالم را توصیف می‌کند بنابراین افراد می‌توانند با استفاده از این کتاب ارتباطات صمیمی را با دیگران ایجاد و حفظ کنند.

عمده‌ترین مهارت‌های ارتباطی توصیف شده در این کتاب و تمرین‌های انجام شده شامل ابراز وجود، گوش دادن فعال و حل تعارض است.

عناوین سرفصل‌ها

این کتاب شامل ۱۳ فصل است. موضوعات این کتاب مهم‌ترین حوزه‌های ارتباطی در قالب آشنایی، انتخاب و ازدواج را در برنامه آماده‌سازی^۲ زوجها برای ازدواج پوشش می‌دهد.

۱- building relationship

۲- prepare

محتوای فصل‌ها به سایر مواردی که اغلب برای زوجها مشکل‌آفرین هستند مانند مسائل مالی، خانواده اصلی، نقش‌ها، ارزش‌ها و باورها می‌پردازد. یادگیری فعال با استفاده از روش خودآزمایی:

هر فصل با یک خودآزمایی شروع می‌شود که برای پاسخ دادن به آن فرد قبل از شروع به خواندن فصل به خود امتیاز می‌دهد و این کار پس از خواندن فصل نیز انجام می‌شود. هر فصل بر نگرش‌ها و باورهای ارتباطی مهم تمرکز دارد. محتوای فصل به بحث و بررسی پاسخ‌های سوالات خودآزمایی می‌پردازد.