

سورة الفجر

زندگی به سبک آدمیزاد

(به هم رسیدن و با هم ماندن)

تألیف و اقتباس
مهران صدرائی فر



سرشناسه	:	صدرائی فر، مهران - ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآورنده	:	زندگی به سبک آدمیزاد (به هم رسیدن و با هم ماندن)
مشخصات نشر	:	تالیف و اقتباس مهران صدرائی فر.
مشخصات ظاهری	:	مشهد: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
شابک	:	۱۲۰ ص
وضعیت فهرست نویسی	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۳۱۶-۵
موضوع	:	فیفا
رده‌بندی کنگره	:	زناشویی - مهارت‌های زندگی - روابط زن و مرد
رده‌بندی دیویی	:	HQ۷۴۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۰۶/۸۱
	:	۵۹۳۹۲۳۳



نام کتاب		زندگی به سبک آدمیزاد (به هم رسیدن و با هم ماندن)
مؤلف		مهران صدرائی فر
ناشر		مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
صفحه‌آرا و طراح		حامد منصوریان
نوبت چاپ		دوم ۱۳۹۹
قطع		رقعی
شمارگان		۱۰۰۰ جلد
قیمت		۲۰۰۰۰ تومان
چاپ		معین
شابک		۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۳۱۶-۵

راههای ارتباطی با ما

تلفن تماس: ۰۹۳۶۹۷۰۶۵۳۱

کانال تلگرامی: @Lotfan_mehraban_bash

وبلاگ: www.zendegi-be-sabke-adamizad.blogfa.com

«حق چاپ محفوظ است»

تقدیم به

دوستم

شادیم

آرام بخشم

مشاورم

شریکم

همسرم

فهرست

۹	مقدمه
۱۵	فصل اول-آموزش پیش از ازدواج
۱۷	آشنایی
۱۹	باب آشنایی
۲۳	جذابیت
۲۷	سوء تفاهم زنان و مردان در آشنایی
۳۰	نظریه‌های آشنایی
۳۱	فواید آشنایی
۳۲	محدودیت‌های آشنایی
۳۴	یازده اشتباه در فرایند آشنایی
۴۲	آشنایی با خانواده
۴۴	پدیده به دل نشستن، مهم‌ترین حادثه در اتاق خواستگاری
۴۸	علائم هشدار دهنده در ازدواج
۵۰	جدایی در عشق یک سویه و فرود عاطفی
۵۲	جدایی در عشق دو سویه و گروگان گیری عاطفی
۵۳	اگر کسی عاشق شما می‌باشد ولی شما عاشق او نیستید
۵۵	رقابت در عشق
۵۷	افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند و باید از آنها پرهیز شود
۷۳	فصل دوم-آموزش مهارت‌های زندگی
۷۶	پدیده شوم کنترل‌گری تخریب کننده‌ی زندگی زناشویی
۸۰	روابط فرارزناشویی (خیانت)
۸۳	تکنیک‌های سوخت‌گیری عاطفی
۸۳	تکنیک رهایی

- ۸۴ تکنیک نوازش فیزیکی و غیر کلامی (لَمَس)
- ۸۵ تکنیک استفاده از بی حیائی در اتاق خواب
- ۸۶ تکنیک نوازش‌های کلامی
- ۸۸ تکنیک استفاده از خصوصیات ضمیرناخودآگاه
- ۸۹ تکنیک رُمانتیک سازی مجدد (روزهای مهربانی)
- ۹۰ تکنیک آراستگی مردان
- ۹۲ تکنیک عصای جادویی
- ۹۲ تکنیک الگوی ترک عادات نا پسند
- ۹۵ تکنیک ترتیب و توالی حل اختلافات خانوادگی
- ۹۵ تکنیک تغافل
- ۹۶ تکنیک هورمون فُولیکُول
- ۹۷ تکنیک کُوچک‌های بزرگ
- ۹۸ تکنیک باورهای آرام ساز (روانشناسی دینی)
- ۱۰۳ پیوست‌ها و منابع
- ۱۰۵ درونگرایی و برون گرایی
- ۱۰۵ صفات برونگرایی و درون گرایی
- ۱۰۷ مدل رفتاری دیسک DISC (زبان جهانی رفتار - تجزیه و تحلیل رفتار)
- ۱۱۰ تیپ C
- ۱۱۲ تیپ S
- ۱۱۳ تیپ I
- ۱۱۴ تیپ D
- ۱۱۹ منابع فارسی
- ۱۲۰ منابع لاتین

مقدمه

سنگ بنای نهاد خانواده در ازدواج گذاشته می‌شود و ما از دیرباز معتقد بوده‌ایم که:

خِستِ اول چون نهد معمار کج تا تُریا می‌رود دیوار کج

ما در انتخاب خانواده‌ای که در آن به دنیا آمده ایم هیچ‌گونه اختیاری نداشته‌ایم اما می‌توانیم معمار خانواده آینده خود باشیم. روانشناسان معتقدند زوجینی که در زندگی دچار مشکل می‌شوند، یا در انتخاب (همسرگزینی) دچار غفلت و خطا شده‌اند یا در روش زندگی. لذا متنی که در دست دارید سعی نموده است در حد توان به این دو مقوله مهم بپردازد. متن حاضر به ما می‌آموزد آنچه را که دوست داریم به دست آوریم و گرنه مجبور خواهیم بود تا آخر عمر آنچه را که به دست آورده‌ایم دوست داشته باشیم. لذا مطالعه این نوشتار به همه روانشناسان، مشاوران و دانشجویان و اساتید این رشته که با مسائل زناشویی سروکار دارند توصیه می‌گردد. مطالعه متن حاضر برای عامه مردم و همه افرادی که به دنبال ارتقاء سطح سوادِ زندگی هستند، سودمند خواهد بود. مطالعه‌ی متن حاضر برای همه‌ی مردم به خصوص آنهاییکه مشاور و روانشناس خصوصی در دست‌شان نیست و یا به دلایلی برای آنها امکان پذیر نیست، سودمند خواهد بود. در پایان برای تاکید بر گران‌بها بودن بینشی که از مطالعه این کتاب به دست می‌آید باید گفت: ظلم به خویش کند هر کس نخواند ما را.

مهران صدرائی‌فر

مدرس دانشگاه و کارشناس ارشد مشاوره خانواده

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ،

همانا خداوند حالِ هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد مگر اینکه خودِ آنان، حالِ

خویش را تغییر دهند.

سوره رعد، آیه ۱۱

ضرورت آموزش پیش از ازدواج و مهارت‌های زندگی

ای انسان، هرگز آنچه را که بدان علم و اطمینان نداری دنبال مکن.

سوره اسراء، آیه ۳۶