

تغییر زندگی آدمسی

فرشته گودرزی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

www.ketab

سرشناسه: گودرزی، فرشته، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور: تغییر زندگی آدامسی/ فرشته گودرزی.
مشخصات نشر: تهران: پردیس دانش، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۱۱-۹۴-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: روابط زن و مرد
موضوع: زوج‌ها -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع: همسرگزینی
موضوع: زناشویی -- روابط
رده بندی کنگره: HQ ۱-۸/۹ت ۷ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی: ۷/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۹۸۸۵۶



تغییر زندگی آدامسی

فرشته گودرزی

ناشر: پردیس دانش

چاپ و صحافی: پردیس دانش

ویراستار: سیمین قربانی

مدیر هنری: محمود محرابی

سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۱، اول

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

تهران: چاپ اول ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۱۱-۹۴-۳

قیمت: ۲۹۰۰ تومان

تلفن پخش: ۰۲۶-۳۴۴۰۹۴۰۷

۰۹۳۷۹۵۵۶۵۸۵

۷.....	پیشگفتار.....
۸.....	مهارت‌های لازم برای زندگی مشترک.....
۸.....	مهارت خودآگاهی.....
۹.....	مهارت همدلی.....
۱۰.....	اصول مهارت همدلی.....
۱۱.....	مهارت اجتماعی.....
۱۱.....	مهارت تصمیم‌گیری.....
۱۲.....	انواع تصمیم‌گیری.....
۱۴.....	مهارت شناسایی و مقابله با استرس.....
۱۴.....	انواع استرس.....
۱۶.....	مرحله خواستگاری و تصمیم‌گیری در ازدواج.....
۱۶.....	مرحله جشن ازدواج و مراسم مربوط به آن.....
۱۷.....	مرحله زیر یک سقف رفتن.....
۱۷.....	مقابله با استرس‌ها.....
۱۹.....	مرحله خواستگاری.....
۲۱.....	سوالات مربوط به اهداف زندگی مشترک.....
۲۱.....	سوالات مربوط به اعتقادات و پایبندی‌های مذهبی.....
۲۲.....	سوالات مربوط به دیدگاه‌های شناخت و تفکر همسر آینده.....
۲۳.....	سوالات مربوط به خانواده همسر.....
۲۴.....	سوالات مربوط به شغل همسر.....

- ۲۴.....سوالات مربوط به مسائل اقتصادی
- ۲۵.....سوالات مربوط به مسائل روحی و عاطفی
- ۲۵.....سوالات مربوط به جنبه های جسمی و فیزیکی
- ۲۶.....پیش بینی شکست در ازدواج
- ۲۹.....آیا بیوند عاشقانه شما همیشگی است؟
- ۳۴.....اگر می خواهید نامزدتان همیشه با شما بماند، حتماً بخوانید!!!
- ۳۶.....توصیه هایی برای جلب اعتماد نامزدتان
- ۳۸.....این بیست خوب چیست؟
- ۴۴.....زبان بدن چیست؟
- ۴۹.....شناخت تفاوت های زنان و مردان
- ۵۴.....تمامی آنچه زنان از شنیدن آن بیزارند
- ۵۶.....آنچه مردان می گویند تا از گفتگو با زنان شان خالی کنند
- ۵۸.....کدام دسته از مردان به زنان خود خیانت می کنند؟
- ۶۰.....هفت کلید طلایی برای داشتن شوهری شاد
- ۶۸.....مشاجره کش خواهد آمد اگر
- ۷۱.....پنج «تبیاید» در ارتباط با شوهران
- ۷۵.....چهار مرحله یک گفتگوی سالم
- ۷۶.....جلسات شبانه گاهی
- ۷۸.....چهار نگوی زندگی
- ۸۰.....منابع

پیشگفتار

زیگموند فروید روانشناس معروف می گوید: مسئله‌ی مهمی که من نمی‌توانم به آن پاسخ دهم این است که خانمها چه خواسته‌ها و توقعاتی دارند و چگونه می‌توان آن‌ها را راضی نگه داشت!!! هنوز هم بسیاری از مردان در این مورد اطلاعات کافی ندارند.

این کتاب حاصل (مشاوره و تجربه) بمنظور رساله‌یی جامع در موضوع مکرر ایجاد تغییراتی در زندگی زناشویی بخصوص زوج‌های جوان است. و بیشتر از توضیح، بنوعی توصیه است. هدفش برانگیختن مردان و زنان به ایجاد روابط صمیمانه‌تر و ادراک این واقعیت است که خود آفرینندگان لحظات زندگی زناشویی خویش هستند.

و در پرتوی اندیشه‌هایی که دارند و در سر می‌پروراندند، ذهن خودشان سازنده‌ی اصلی آن است. هم آنچه در درونشان می‌گذرد راجع به یکدیگر و نیز همه‌ی آنچه در لحظه لحظه‌ی بی‌بدیل زندگی مشترکشان می‌گذرد.

هر کس خوشبختی را یک جور معنا می‌کند اما تقریباً همه قبول دارند که خوشبختی، دستیابی به اتفاق نظر در زندگی مشترک است. انتخاب روش‌های درست، کسب آگاهی و مهارت‌های مختلف، خواندن کتاب‌های گوناگون، تقویت ایمان و توکل به خدا راه‌هایی هستند که می‌توانید به کمک آن‌ها ذخیره‌هایتان را افزایش دهید و استعدادها و توانایی‌هایتان را نیز در این راه شکوفا کنید. اگر تاکنون از روی جهالت، خشم، شتابزدگی و... عمل کرده‌اید، امید است از این پس در زندگیتان نور سعادت و خوشبختی بتابد.

فرشته گودرزی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مهارت‌های لازم برای زندگی مشترک

باید توجه داشت برای داشتن یک زندگی مشترک و موفق می‌بایست توانایی‌ها و مهارت‌هایی را کسب کرد تا بتوان مسائل، مشکلات و اختلافات زندگی مشترک را حل و فصل نمود. عدم وجود مهارت‌های خاص و یا ضعف در اکتساب این مهارت‌ها ممکن است ادامه زندگی مشترک را با تلخ‌کامی و رنجش و ناراحتی همراه سازد. در ادامه سعی داریم به تعدادی از مهارت‌های مهم و اساسی جهت داشتن یک زندگی مشترک و ایده‌آل اشاره کنیم:

۱. مهارت خودآگاهی

۲. مهارت همدلی

۳. مهارت اجتماعی

۴. مهارت تصمیم‌گیری

۵. مهارت شناسایی و مقابله با استرس

۱- مهارت خودآگاهی:

از اصلی‌ترین مهارت‌های مورد نیاز زندگی مشترک توانایی آگاهی از خود و خصوصیات مختلف خود می‌باشد. با کسب این مهارت و توانایی می‌توانید در جهت شناسایی ضعف‌ها و سایر توانایی‌ها گام برداشته و با آگاهی عمیق و منطقی از خود، وارد زندگی با فرد دیگری شوید. این مهارت به افراد کمک می‌کند تا:

احساسات خود را شناسایی کنند، از آن‌ها آگاه شده و این احساسات را کنترل کنند. ناتوانی در کنترل احساسات می‌تواند منجر به بزهکاری، اعتیاد،