

رضامندی در زناشویی

با راهکارهایی ساده

دکتر شهربانو قهاری

استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

ناظرین فرخی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی



سرشناسه

: قهاری، شهربانو، ۱۳۶۶

عنوان و نام پدیدآور

: رضامندی در زن‌سیری با راهکارهای ساده / شهربانو قهاری، نازنین فرخی.

مشخصات نشر

: تهران : انتشارات دیلماج، ۱۳۸۵.

مشخصات ظاهری

: ۱۵۴ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۰۵۲-۳-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

: زن‌اشویی -- ارتباط

موضوع

Communication in marriage :

موضوع

: زن‌اشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع

Communication in marriage -- Psychological aspects :

موضوع

: فرخی، نازنین، ۱۳۵۶ -

شناسه افزوده

: ۱۳۹۵ ۹۲۲ق/ HQ۷۴۳

رده بندی کنگره

: ۳۰۶/۸۱

رده بندی دیویی

: ۴۴۹۷۰۶۹

شماره کتابشناسی ملی



رضامندی در زناشویی با راهکارهایی ساده

نویسنده: دکتر شهربانو قمری - نازنین فرخی

تعداد صفحات: ۵۰۰

ناشر: دیلماج

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۰۵۲-۳-۱

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال

آدرس: خیابان انقلاب، بین فروردین و اردیبهشت، پاساژ اندیشه

طبقه همکف واحد ۱۱ B تلفن ۰۹۱۲۶۰۸۴۶۶۱-۶۶۴۸۷۸۳۲-۶۶۴۸۷۰۴۰

فروشگاه اینترنتی www.nashrdilmag.com

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب متعلق به ناشر می باشد

فهرست مطالب

- ۱۱.....زوج خوشبخت.....
- ۱۲.....صمیمت و نزدیکی.....
- ۱۳.....حور های زناشویی.....
- ۱۴.....بیز ان بایسه.....
- ۱۵.....توجه به خط قضا.....
- ۱۶.....احترام به - نواده های یکدیگر.....
- ۱۷.....پررنگ کردن نقش جنس.....
- ۱۸.....افشاگری های بی مورد.....
- ۱۹.....پیشنهاد های خانواده.....
- ۲۰.....یادداشت اشتباهات.....
- ۲۱.....معادله ی تعارض و لذت.....
- ۲۲.....ساختمان کلنگی.....
- ۲۳.....قطع ارتباط با خانواده.....
- ۲۴.....خانواده ها و حل تعارض های زناشویی.....
- ۲۵.....تحمیل خود به دیگری.....
- ۲۶.....طلاق عاطفی.....
- ۲۷.....انتقاد سازنده.....
- ۲۸.....تهدید به طلاق.....
- ۲۹.....پیشگیری از سوء تفاهم.....
- ۳۰.....پس انداز.....

- ۳۱..... کلام نامناسب
- ۳۲..... انحصار طلبی
- ۳۳..... اعمال قدرت
- ۳۴..... مثلث‌ها در خانواده
- ۳۷..... کنترل و حفظ همسر
- ۳۸..... خط حرام خصوصی
- ۳۹..... دريشتن داری
- ۴۰..... روابط جنسی
- ۴۱..... پايبندی به وظيفه جنسی
- ۴۲..... کنشی واکنش بودن
- ۴۳..... بخشش و گذشت
- ۴۴..... همدلی
- ۴۵..... مرغ همسایه غاز نیست
- ۴۶..... توجه به دورنما
- ۴۷..... شیب خطرناک
- ۴۹..... هیجان بدخیم
- ۵۰..... هیجان غالب
- ۵۱..... همسر پلیس و کارآگاه
- ۵۳..... عدم صداقت
- ۵۴..... همه‌ی تخم مرغ‌ها در یک سبد
- ۵۵..... ترس
- ۵۶..... تکانشی بودن
- ۵۷..... همسر ابرمن نیست

- ۵۸.....مرد غارنشین
- ۵۹.....عبور از بحران
- ۶۰.....جادوی نوازش
- ۶۱.....زن دلبر
- ۶۳.....مرد مقتدر
- ۶۴.....فقط مامان
- ۶۵.....میشه خوشنود
- ۶۶.....تضیم، قنار و انار
- ۶۷.....هر چه برای خود می‌خواهد، برای دیگران هم بخواد
- ۶۸.....احترام به تفاوت‌های فردی
- ۷۰.....قناعت و صرفه جویی
- ۷۰.....ملاک‌های ارزش‌مندی
- ۷۲.....پذیرش و جایگزینی ارزش‌های جدید
- ۷۳.....زیر قید خواسته‌ها زدن
- ۷۴.....شادی‌ها و دلخوشی‌های کوچک
- ۷۵.....معادله‌ی وظیفه - لطف
- ۷۷.....حفظ عزت نفس
- ۷۷.....آرامش
- ۷۸.....طلب بخشش
- ۸۰.....پذیرش
- ۸۱.....دنبال کردن ارزش‌ها
- ۸۲.....همسر فقط همسر است
- ۸۳.....حذف موانع ارزش‌ها

۸۴.....	قضاوت
۸۴.....	الگوهای اجتنابی
۸۵.....	بدبینی
۸۷.....	ابراز خشم
۸۸.....	همراهی با همسر
۸۹.....	کمال گدایی
۹۰.....	کمال کاری
۹۱.....	مسنویت ریزی
۹۲.....	بی توجهی و موش زدن
۹۴.....	پر خاشگری
۹۶.....	مرز بین والدین و فرزندان
۹۸.....	دروغ
۱۰۰.....	مرزهای زناشویی
۱۰۱.....	تأثیر پذیری
۱۰۲.....	وابستگی
۱۰۵.....	مرز بین فرزندان
۱۰۶.....	خودشیفتگی
۱۰۸.....	زندگی در منزل والدین
۱۱۰.....	کنترل سالم
۱۱۲.....	حفظ همسر
۱۱۳.....	تله های زندگی زناشویی
۱۱۴.....	ابراز نیاز نشانه ی ضعف نیست
۱۱۵.....	کاشت و برداشت

۱۱۶.....	مراقبت و حمایت از خود.....
۱۱۷.....	حذف روابط سمی.....
۱۱۸.....	الگوهای نادرست.....
۱۱۹.....	مشورت.....
۱۲۰.....	گریستن.....
۱۲۱.....	همک، و مشارکت.....
۱۲۲.....	تجربیات غیر کلامی.....
۱۲۴.....	همسر بالغ.....
۱۲۵.....	سوال کلیدی.....
۱۲۶.....	ابراز احساسات.....
۱۲۷.....	قاطعیت.....
۱۲۸.....	کم و زیاد گذاشتن.....
۱۲۹.....	انواع مشکلات.....
۱۳۰.....	پول.....
۱۳۲.....	حفظ انسجام.....
۱۳۲.....	مالکیت رفتار.....
۱۳۴.....	آزادی.....
۱۳۴.....	یک زندانی عشق.....
۱۳۵.....	گفتگوی بدون خشونت.....
۱۳۶.....	همسر پر خاشاک.....
۱۳۷.....	جبران اشتباه.....
۱۳۸.....	آزردگی و ناراحتی.....
۱۳۹.....	ترس.....

- ۱۴۰..... بخش‌هایی از شخصیت
- ۱۴۲..... مسئولیت - مسئولیت گریزی
- ۱۴۳..... کنترل بخش انتقادگر
- ۱۴۴..... دام احساس گناه
- ۱۴۵..... خشم به جا و نا به جا
- ۱۴۶..... عزت نفس کلید طلایی سلامت روان
- ۱۴۷..... در هم شکستن الگوهای مخرب
- ۱۴۸..... شباهت به بدین
- ۱۴۹..... پذیرش و دوست داشتن خود
- ۱۵۰..... اعتماد و ارتباط
- ۱۵۱..... الگوهای ارتباطی ناسالم