

ازواجِ موفق و راہِ راستیابی بہ آن

زہرا خلیل



نثر شوالہ



سرشناسه	:	خلیلی، زهرا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام	:	ازدواج موفق و راه‌های دستیابی به آن / زهرا خلیلی.
پدیدآور	:	
مشخصات نشر	:	شیراز: نشر شواتیر، ۱۳۹۷.
مشخصات	:	۷۰ ص.
ظاهری	:	
شابک	:	978-622-99351-4-9
وضعیت فهرست	:	فیا
نویسی	:	
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	همسرگزینی
موضوع	:	Mate selection
موضوع	:	زناشویی
موضوع	:	Marriage
موضوع	:	زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Marriage -- Psychological aspects
رده بندی کدها	:	۱۳۹۷ / ۱۰۱۸ الف ۴
رده بندی دیویی	:	۷۱۱
شماره کتابشناسی	:	۵۲۳۶۲۳۲
ملی	:	

مركز نشر شیران میمان گرام: چاپخانه خيام، ساختمان منتخب ۵۵، طبقه چهارم.

تلفن: ۰۲۱۷۱۶۹۰۳۸

مؤلف: زهرا خلیلی

ناشر: شواتیر

طراح جلد: مرتضی وفادار

صفحه‌آرا: اطلس دهقانی

نویت چاپ: اول، ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۵۱-۴-۹

شمارگان: ۵۰۰ جلد،

قیمت: ۸۰۰۰ تومان،

چاپ و صحافی: سمن

E-mail:

shivatirnashr@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	ازدواج موفق و راه‌های دستیابی به آن
۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۱	معیارهای ازدواج موفق
۱۶	خطراتی که زندگی زناشویی به‌پدید می‌کنند
۱۹	گفتگو کلید ازدواج موفق
۲۶	رهنمودی برای بیان احساسات
۲۸	راهکارهای ایجاد نشاط در روابط زوجین
۳۱	عوامل پیش‌بینی‌کننده ازدواج مخرب
۳۲	تأثیر نوع دلبستگی در کودکی بر روابط زناشویی در بزرگسالی
۳۵	فنون بیان رنجش و شکایت از همسر
۳۸	زوج‌های خوشبخت چه می‌کنند؟
۴۲	تعارض همسران
۴۸	راهکارهای بهبود روابط زوجین
۵۳	نکاتی که زوج‌های درون‌گرا و برون‌گرا باید بدانند

۵۵ ----- برون گرا یا درون گرا؟

۶۰ ----- ویژگی های زوج های موفق

۶۵ ----- مهارت همدلی در همسران

۶۷ ----- مهارت حل اختلاف در همسران

۷۳ ----- منابع و مأخذ

www.ketab.ir

پیشگفتار

نظام زنانه و به عنوان یک سیستم منحصر به فرد دارای ویژگی‌هایی است که آن را از سایر اشکال روابط اجتماعی متمایز می‌کند. رابطه زناشویی مستمر حمایت کردن و حمایت شدن است. زن و شوهران باید بتوانند نیازهای سرشان را مانند نیازهای خود درک کنند و از خودمحوریشان بکاهند. رابطه زناشویی نیازمند این است که هر کدام از زوجین ضمن حفظ فردیت خویش، به نیازها و هویت فردی همسرش نیز توجه کند.

زوج‌هایی می‌توانند به مرحله‌ی رشد یافته روابط برسند که از مهارت‌های لازم برخوردار باشند. چنانچه زوجین با مهارت‌های ضروری ازدواج آشنا نباشند، گرفتار مشکلات زناشویی شده و رضایت زناشویی در آنها کاهش می‌یابد که این مهم به نوبه خود می‌تواند زمینه‌ساز مسایل حادث‌تر از جمله طلاق شود.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اغلب زوجینی که وارد زندگی مشترک می‌شوند، از مهارت‌های اساسی زندگی زناشویی نظیر مهارت همدلی، گفتگوی صحیح و مهارت حل تعارض برخوردار نیستند و ریشه بسیاری از مشکلات آنان به عدم یادگیری این مهارت‌ها برمی‌گردد.

در کتاب حاضر تلاش شده است که به معیارهای ازدواج موفق و روابط زوین دیدگاهی واقع بینانه تر پرداخته شود. همچنین ضرورت آشنایی با مهارت‌های اساسی زندگی زناشویی نظیر مهارت همدلی و گفتگو، حل اختلاف نحوه ایجاد نشاط در زندگی نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد.

زهره خلیلی

بهار ۱۳۹۷