

”گام های موفق برای زندگی بهتر“

مؤلف:

ابوالفضل محمدی



انتشارات کتابداران



انتشارات کتابداران

● **گام های موفق برای زندگی بهتر** ●
● **مولف : ابوالفضل محمدی** ●

● **ناشر: کتابداران - مشهد (میرزایی ۰۹۱۵۹۱۵۴۰۶۸)** ●

● **صفحه آرایی ، مشاور فنی و امور چاپ : مصطفی میرزایی** ●

● **حروفچینی : مریم ملا محمدزاده طراح جلد : هدیه هژبر** ●

● **شمارگان: ۱۰۰۰ جلد نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۰** ●

● **شابک: ۶-۵۶-۷۶۹۱-۶۲۲-۹۷۸ قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان** ●

● **شناسه مجوز چاپ و انتشار کتاب از وزارت ارشاد: ۵۶۶۷۹۱-۴۷۰۳۰-۹** ●

حق چاپ و نشر برای نویسنده و نشر کتابداران محفوظ می باشد.



سرشناسه : محمدی، ابوالفضل، ۱۳۵۵-

عنوان و نام پدیدآور: گام‌های موفق برای زندگی بهتر /

مؤلف ابوالفضل محمدی.

مشخصات نشر : مشهد: انتشارات کتابداران، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۸۷ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۹۱-۵۴-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : زناشویی

موضوع : Marriage / موضوع : روابط زن و مرد

Man-woman relationships : موضوع

Divorce : موضوع / طلاق

Divorce -- Iran : موضوع / ایران / موضوع

Marriage -- Iran : موضوع / ایران / موضوع

رده بندی کنگره : ۷۴۳ HQ

رده بندی دیویی : ۳۰۶ / ۸

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۹۳۹۱۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

فهرست

عنوان	صفحه
سخنی با خوانندگان محترم.....	۱۵
فصل اول : طلاق و علل طلاق در ایران.....	۱۹
تعریف طلاق.....	۲۳
انواع آسیب‌های اجتماعی در ایران.....	۲۴
علل طلاق در ایران.....	۲۵
عوامل فردی و شخصیتی.....	۲۶
عوامل اقتصادی.....	۲۶
عوامل اجتماعی.....	۲۷
عوامل فرهنگی.....	۲۷
سایر عوامل.....	۲۸
انواع طلاق.....	۳۱
طلاق غیرتوافقی.....	۳۱

طلاق توافقی ۳۲

طلاق عاطفی ۳۳

نشانه های طلاق عاطفی ۳۵

شاه کلید جلوگیری از طلاق عاطفی چیست؟ ۳۷

آثار و عوارض منفی طلاق بر زنان مطلقه ۳۷

آثار و عوارض منفی طلاق بر مردان ۳۸

آثار و عوارض منفی طلاق برای فرزندان ۳۸

عوارض اجتماعی طلاق ۳۹

چالشها، تهدیدها و عوامل تسهیل کننده طلاق ۴۰

فصل دوم : گام های موفقیت در زندگی مشترک

جهت کاهش طلاق ۴۳

کامهای موفقیت در زندگی مشترک جهت کاهش طلاق ۴۵

کامهای قبل از ازدواج ۴۷

کامهای بعد از ازدواج ۵۰

گام اول: قرار دادن یک معیار ثابت در زندگی ۵۰

- گام دوم: پر نگه داشتن کانون خانواده از معنویت..... ۵۳
- گام سوم: قرار دادن خود در جایگاه مشخص هستی..... ۵۷
- گام چهارم: تلاش برای شناخت روحيات و حساسیت‌ها..... ۵۹
- نمونه ای از روحيات و حساسیت‌های مرد و زن ۶۰
- روحيات و حساسیت‌های شخصی ۶۲
- زمان بدست آوردن روحيات شخصی ۶۲
- مرز احترام به روحيات و حساسیت‌ها ۶۳
- گام پنجم: همانطور برخورد کنیم که دوست داریم با ما
برخورد کنند..... ۶۴
- گام ششم: شکارچی عیب‌هایمان باشیم ۶۶
- گام هفتم: انتقادپذیری ۶۷
- نکاتی درباره شیوه انتقاد ۶۷
- گام هشتم: محبت، روح زندگی ۷۲
- شیوه های ابراز محبت ۷۴
- پاسخ محبت ۷۷

- آفات محبت ۷۷
- گام نهم: خوش خلقی محور زندگی ۷۸
- نشانه های اخلاق خوش ۸۰
- چگونه با عصبانیت مبارزه کنیم؟ ۸۱
- گام دهم: صداقت؛ رکن زندگی ۹۰
- آثار دروغ ۹۱
- گام یازدهم: احترام متقابل، دیواری که نباید شکسته شود ۹۴
- مصادیق احترام و بی احترامی ۹۶
- گام دوازدهم: درک متقابل زمینه تفاهم ۱۰۱
- راه های تفهیم درک متقابل ۱۰۲
- گام سیزدهم: اعتدال در تمام مسائل زندگی ۱۰۶
- برخی از ابعاد اعتدال در زندگی ۱۰۶
- گام چهاردهم: نظافت و آراستگی ۱۰۹
- مراقب آراستگی های حرام باشیم ۱۱۲
- خوشبو کردن ۱۱۲

سخنی با خوانندگان محترم

با توجه به سابقه بیش از دو دهه تدریس در مراکز آموزشی، بارها مشاهده کرده‌ام که تعدادی از دانش‌آموزان و دانشجویان، خود را با قوانین و مقررات آموزشی وفق نمی‌دهند و دارای ویژگی‌هایی چون (پر خاشگری، خشونت، افسردگی، عدم تاب آوری و...) می‌باشند. وقتی علت این ناهنجاری‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهم در کنار سایر عوامل، اکثر این دانش‌آموزان و دانشجویان از خانواده‌های طلاق هستند (طلاق محضری) و یا صفا و صمیمیت در بین این خانواده‌ها معنایی ندارد (طلاق عاطفی).

پس از گذراندن دوره مربیگری مهارت‌های زندگی، زیر نظر اساتید دانشگاه تهران و شرکت در دوره‌های آموزش خانواده، طی سالیان متمادی، افق جدیدی در زندگی شخصی و خدمتی ام به وجود آمد و توانستم تعدادی از این دانش‌آموزان و دانشجویان را با مهارت‌هایی چون (کنترل خشم، حل مسأله، مدیریت هیجان و شادی، اعتماد به نفس، قدرت نه گفتن، مهارت دوست داشتن و...) به‌طور عملی و کاربردی آشنا نمایم. پس از خاتمه آموزش و نظرخواهی، همگی اظهار می‌کردند که جای این آموزش‌ها در مدارس و دانشگاه‌های خالی است و اظهار می‌کردند اگر دانشجویان و دانش‌آموزان، آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی را به‌طور کاربردی در مراکز آموزشی فرا بگیرند در آینده، در زندگی شخصی و شغلی خود موفق خواهند بود.