

چگونه انتخاب کنیم؟ چگونه زندگی کنیم؟

راهنمای انتخاب همسر و ازدواج موفق

تالیف:

دکتر مریم خدابخشی

سیده بهاره میرفتحی بازکیائی

انتشارات: یاد مهر

سرشناسه: خدابخشی، مریم، ۱۳۴۹-

عنوان و نام پدیدآور چگونه انتخاب کنیم؟ چگونه زندگی کنیم؟ : راهنمای انتخاب همسر و ازدواج
موفق/تالیف مریم خدابخشی، سیده بهاره میرفتحی بازکیائی.

مشخصات نشر: تهران: یاد مهر، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص:؛ ۲۱/۵۰×۱۴/۵۰ س.م.

شابک: 978-600-7318-09-6

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۲۴.

موضوع: همسرگزینی

Mate selection

زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی

Marriage -- Psychological aspects

روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی

Man-woman relationships -- Psychological aspects

شناسه افزوده: میرفتحی بازکیائی، سیده بهاره، ۱۳۶۸-

رده بندی کنگره: HQ ۸۰۱

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۹۴۷۷۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

انتشارات یاد مهر

چگونه انتخاب کنیم؟ چگونه زندگی کنیم؟

طراح جلد: سیده بهاره میرفتحی بازکیائی

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

فهرست

۷	پیشگفتار نویسندگان
۸	مقدمه
۱۰	فصل اول
۱۰	ازدواج
۱۲	معیارهای ازدواج
۲۰	نحوه پرسیدن سوالات آشنایی قبل از ازدواج
۲۴	نیازها در ازدواج
۲۹	میزان تغییرپذیری
۳۱	فصل دوم
۳۱	ویژگی‌های مرد خوب برای ازدواج موفق چیست؟
۳۲	تفاهم در معیارهای اساسی
۴۳	فصل سوم
۴۳	ویژگی‌های دختر خوب برای ازدواج
۵۱	ویژگی‌های منفی یک زن برای ازدواج
۵۴	فصل چهارم
۵۴	پیشبینی کننده‌های ازدواج موفق
۶۰	آیا به شریک زندگی خود اعتماد دارید؟
۶۲	سبک‌های ارتباطی خود را شناسایی کنید
۶۶	الگوهای رفتاری تکراری
۶۹	فصل پنجم
۶۹	شناسایی اختلالات شخصیت پیش از ازدواج
۷۲	اختلال شخصیت پارانوئید
۷۹	اختلال شخصیت مرزی

اختلال شخصیت اسکیزوئید.....	۸۳
اختلال شخصیت نمایشی.....	۸۹
اختلال شخصیت ضد اجتماعی.....	۹۳
اختلال شخصیت وسواسی جبری.....	۹۷
شخصیت وسواسی- جبری در ازدواج.....	۹۸
فصل ششم.....	۱۰۱
ویژگی‌های خانواده موفق.....	۱۰۱
چگونه یک رابطه خوب بسازیم؟.....	۱۰۸
گفتگوهای سرنوشت‌ساز در حل مشکلات زناشویی.....	۱۲۶
اصول برقراری ارتباط موثر.....	۱۴۱
فصل هفتم.....	۱۵۹
با همسر، نامزد یا دوست‌لچار چکار کنیم؟.....	۱۵۹
دروغگویی همسر را چکار کنیم؟.....	۱۶۲
چگونه با همسر دروغگو کنار بیاییم؟.....	۱۶۲
نحوه برخورد با همسر بی‌وفا.....	۱۶۷
کم حرف بودن شریک زندگی و چگونگی کنار آمدن با آن.....	۱۷۵
ویژگی‌های افراد زورگو و سلطه‌گر چکار کنم؟.....	۱۸۲
با همسر خسیس چگونه رفتار کنم.....	۱۹۸
با فرد خجالتی چگونه رفتار کنیم؟.....	۲۰۴
همسر ولخرج را چگونه مدیریت کنیم.....	۲۲۰
منابع.....	۲۲۴

پیشگفتار نویسندگان

ازدواج و تشکیل خانواده یک نیاز است، نیاز باعث انگیزشی و تلاش می‌شود، نیاز به یک اندام خوب باعث می‌شود که ورزش کنیم، نیاز به یک اتومبیل باعث می‌شود که کار کنیم، نیازها عوامل حرکت ما هستند و اما نیاز به تشکیل خانواده یعنی نیاز به پیوستگی و یکی شدن، سهمیم شدن است. همانطوری که سهمیم شدن در یک رابطه نیاز هر انسان سالم و شادمانی است، من هم در طی سال‌هایی که مشاوره‌های ازدواج زیادی را داشتم و دارم، نوشتن این کتاب برای زوج‌هایی که تصمیم به ازدواج دارند را نیاز دانستم، این کتاب به شما کمک می‌کند که به راحتی به شناخت‌های مناسبی از همسر برسید، در این کتاب با بیان ساده و روان سعی دارم که اطلاعات طبقه‌بندی شده و مناسب شما را ارائه داده که خواننده گرامی من بتواند به راحتی به اطلاعات کاربردی دسترسی پیدا کند.

شما با خواندن این کتاب به شناخت فردی می‌رسید
که تصمیم گرفته‌اید با او ازدواج کنید

در این کتاب نیازهای روانشناختی، نیازهایی که باعث می‌شوند شما همسر شوید و بعد از آن ویژگی‌های همسر خوب، روش‌های رفتاری، اختلالات شخصیتی یا همان مشکلات رفتاری پایدار و بعد از آن نمونه رفتارهای مناسب در خانواده موفق نوشته شده است.