

پیوندماندگار

نویسنده:

حمیرا شایق

www.ketab.ir



انتشارات پشنیابان

تهران - زمستان ۱۴۰۰

سرشناسه	شایق، حمیرا، ۱۳۵۰-
عنوان و نام پدیدآور	پیوند ماندگار / نویسنده حمیرا شایق؛ ویراستار رضا فضلی؛ ناظر ویراستار مرتضی چشمه‌نور
مشخصات نشر	تهران: انتشارات پشтіبان، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	[۵۹] ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م
شابک	۹۷۸-۶۰۰۰۰-۴۵۱-۲۵۵-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
پادداشت	کتابنامه: ص: [۵۷ - ۵۹]
موضوع	زن‌شنوی -- ارتباط Communication in marriage زن‌شنوی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی Communication in marriage -- Psychological aspects زن‌شنوی -- روان‌درمانی Marital psychotherapy
رده بندی کنگره	HQ۷۴۳
رده بندی دیویی	۳۰۶/۸۱
شماره کتایشناسی ملی	۸۶۶۶۵۷۲
اطلاعات رکورد کتایشناسی	فیا

نام کتاب: پیوند ماندگار

نویسنده: حمیرا شایق

ویراستاران: رضا فضلی - مریم روانجو

ناظر ویراستار: مرتضی چشمه‌نور

صفحه‌آرا: رضا فضلی

طراح جلد: زهرا مهدوی

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۴۰۰

ناشر: انتشارات پشтіبان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۰۲۱ - ۸۶۰۳ ۶۴۲۳ - ۰۲۱ - ۸۶۰۳ ۶۴۲۸ - ۰۲۱

هتدوق پست الکترونیک: Pub.Poshtiban@chmail.ir

تارنمای انتشارات پشтіبان: www.PoshtibanPress.ir

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۹.....	مهارت گوش دادن
۹.....	موانع گوش دادن
۱۱.....	گوش دادن فعال
۱۲.....	گوش دادن با بدن
۱۳.....	همدلی
۱۴.....	شناسایی احساس ها
۱۷.....	«مهارت تقویت دوجانبه»
۲۰.....	ده راهکار ارتباط شفاف
۲۰.....	گوش دادن به افکار
۲۱.....	«مهارت حل مسئله»
۲۶.....	مقاوم سازی در مقابل استرس
۲۸.....	مهارت ایجاد وقفه
۳۴.....	پیامدهای مشکلات ارتباطی
۳۵.....	روزهای عشق
۳۷.....	افزایش حمایت از همسر
۴۰.....	حل تعارض
۴۲.....	حل مسئله
۴۶.....	امکان کنترل عواطف
۴۷.....	خیانت همسر
۵۰.....	جدایی و طلاق
۵۱.....	خانواده ها
۵۲.....	منابع و مآخذ

مقدمه

برقراری رابطه صمیمانه می‌تواند یکی از مهم‌ترین منابع لذت برای فرد و در عین حال یکی از مهم‌ترین منابع ناراحتی وی باشد. عشق با امیدهای رؤیایی زیادی شروع می‌شود. رؤیای روزی که با فردی آشنا شوید. در اعماق دل او پذیرفته شوید، رؤیای احساس تعلق، آرامش و اطمینان، رؤیای معاشقه‌ای عمیق و رؤیای پیوندی پایدار.

اما این امیدها با واقعیت‌هایی که در مسیر روابط عاشقانه هستند مواجه می‌شوند، به مهرنماها برآورده نمی‌شوند، عصبانیت باعث شکاف بین طرفین می‌شود، قضاوت‌ها، پذیرش آسان همسر را دچار خدشه می‌کنند، احساس تنهایی به وجود می‌آید و زن و شوهر از همدیگر دور می‌شوند.

چه چیزهایی باعث کارایی رابطه صمیمانه می‌شود؟ برخی می‌گویند نیرومندی رؤیایی که فرد از مفهوم عشق دارد و تعهد فرد به آن باعث کارایی روابط صمیمانه می‌شود. برخی دیگر می‌گویند عشق ماده اولیه خوشبختی است و با عشق می‌توانید فردی را بیابید که به عالی‌ترین شکل با او سازگاری داشته باشید.

برخی دیگر معتقدند برای داشتن رابطه صمیمانه کارآمد طرفین یا باید دارای علایق مشترک و دوجانبه باشند یا ارزش‌های مشترک داشته باشند.

بررسی صدها ارتباط زناشویی نشان داد افرادی دارای روابط صمیمانه کارآمدی هستند که از مهارت‌های معینی برخوردارند.

این کتاب به شما کمک خواهد کرد مهارت‌هایی که برای شاداب نگه داشتن عشق خود به آن‌ها نیاز دارید را کسب کنید و یا به مهارت‌های فعلی خود بیافزایید.